

○奥羽山脈

No	山名	読み仮名	標高	標高差	歩行時間（休憩時間は含まない）	歩行距離	体力度（10段階）	登山口（登山コースが複数あるものについては主なもの）	備考
1	栗駒山（東栗駒コース）	くりこまやま（ひがしくりこまコース）	1627m	847m	3時間10分	6.6 km	2	いわかがみ平（駐車場120台）	秋の稜錦と、趣ある温泉がひかえる東北の名山
2	栗駒山（御沢コース）	くりこまやま（おさわコース）	1627m	825m	6時間20分	8.5 km	3	御沢コース登山口（ハイザーム栗駒を左に見て、2つのスノーシューターをくぐると、右にカーブする手前に30台以上駐車可能な駐車場有）	沢、雪渓、お花畑が楽しめる黒駒山の最充実コース
3	栗駒山（裏掛コース）	くりこまやま（うらがけコース）	1627m	792m	5時間35分	8.4 km	3	裏掛コース登山口（いこいの村跡から車道を横断し、広場を横切って右手）	原始性にあふれ、広大なお花畑に出会える静かなコース
4	須金岳	すがねだけ	1253m	827m	6時間	11.0 km	3	大森平から南東に伸びた国道47号をたどり、旧国道に入る。すぐに右に分岐する仙北沢林道を行う。沢沿いにおよそ1.5 kmで橋を渡ると、ほどなく登山口の標識がある	秋田県境のブナ原生林と奥深い大自然が魅力の山
5	荒雄岳	あらおだけ	984m	454m	3時間5分	7.9 km	2	みよこ平の湯前から西へ国道47号をたどり、旧国道に入る。と、2.7kmの地点に荒雄岳登山口の標識がある。車の場合は一つ先のカーブする地点の路肩に2～3台駐車可能	多くの温泉が湧く鬼首カルデラの中央火口丘
6	禿岳	かむろだけ	1261m	820m	6時間30分	12.4 km	3	国道108号を田野原地区で左折して中峰登山口に向かう。車の場合、林道のT字路に駐車スペースあり。	スラブ上の東壁を露わにしわ急峻でアルペリックな山容が魅力
7	大柴山・花洲山	おおしばやま・はなぶちやま	1083m・985m	-7m	4時間	8.3 km	2	大柴山から花洲山へ出る場合は、オニコウベスキー場のテレキャビンを使って鶴倉山頂駅へ登る。スキー場の大駐車場が使用可能。	歴史を秘めたブナ原生林の尾根道を彷徨する山旅
8	翁山（翁岳）	おきなさん（おきなとうげ）	1075m	540m	6時間10分	13.0 km	3	国道347号の鍋越トンネルの500m手前で右折し、林道へ入る。林道を約2.5 km行くと送電線巡視路を示す小さな標識があり、そこが登山口。	風衝草原が広がるおらかな尾根道を行う
9	最上海道・軽井沢越え	もがみかいどう・かるいざわごえ	610m	430m	4時間40分	10.3 km	2	最上海道入口（漆沢ダム手前の山神社の傍にある）	奈良時代に国府多賀城の将軍・大野東人が切り開いた歴史ある峠道
10	船形山（色麻コース～前船形山～蛇ヶ岳周回）	ふながたやま	1500m	495m	4時間50分	10.1 km	3	大滝キャンプ場登山口	広大な裾野のブナ巨木林と山頂の展望が魅力の山
11	船形山（弁沢コース・三峰山）	ふながたやま	1500m	945m	9時間30分	17.3 km	4	旗坂キャンプ場駐車場	豊かなブナ林とたおやかな稜線歩きが満喫できるいぶし銀の山
12	北泉ヶ岳	きたいずみがたけ	1253m	483m	4時間55分	11.2 km	3	桑沼入口駐車場	桑沼や泥濘原など、神秘的なスポットを巡る周回コース
13	泉ヶ岳	いずみがたけ	1172m	642m	4時間5分	7.7 km	2	泉ヶ岳スキー場駐車場	四季を通じて親しまれている仙台市民の山
14	後白髪山	うしろしらひげやま	1422m	685m	5時間30分	11.9 km	3	後白髪山コース登山口	ブナの巨木と対話する静かな山
15	寒風山・白髪山	かんふうさん・しらひげやま	1117m・1284m	754m	7時間40分	13.6 km	4	仙台宮城！Cから国道48号を西進し、約29 kmで関山トンネル宮城側入口へ。道の両側に数台駐車スペースがある。	船形山と二口山塊に挟まれた静かな縦走路
16	小東岳	こあずまだけ	1130m（1228m糸岳）	293m	4時間50分	8.0 km	3	二口峠	二口峠から県境の変化に富んだ展望の尾根コース
17	大東岳	だいとうだけ	1365m	1003m	7時間20分	12.1 km	4	秋保ビジターセンターから西へ300m進んだ右手に登山口あり	台形の山容が特徴で仙台の岳人に親しまれている二口山塊の最高峰
18	神室岳	かむろだけ	1356m	606m	6時間5分	12.2 km	3	仙人沢コース登山口	変化に富んだ沢コースを登り、展望の尾根を下る
19	三方倉山	さんぼうくらやま	971m	613m	3時間10分	4.7 km	2	秋保ビジターセンターから西へ600m進んだ左手に二口キャンプ場の駐車場があり、ここが登山口	大東岳を至近距離で望める二口渓谷の玄関口の山
20	雁山	がんとさん	1484m	1014m	6時間	12.0 km	3	笹新道入口	浸食が進み鋸歯のようなギザギザの山容を呈する北蔵王の盟主
21	熊野岳	くまのだけ	1841m	121m	4時間20分	9.9 km	3	蔵王刈田山頂バス停	蔵王連峰最高峰を経て火山地形からブナ林へ
22	屏風岳	びょうぶだけ	1825m	240m	4時間5分	8.6 km	3	南蔵王縦走コース登山口	県内最高峰の峰を直指し、県内最大級の湿原で花を楽しむ
23	後鳥帽子岳	うしろえぼしだけ	1681m	601m	4時間5分	7.7 km	2	みやぎ蔵王えぼしスキー場ゴンドラリフトで山上駅まで上がる	端正な三角形の山容で山頂の屏風の壁の展望は圧巻
24	水引入道・不忘山	みずひきにゅうどう・ふぼうさん	1656m・1705m	960m	5時間55分	11.3 km	3	白石スキー場駐車場	南蔵王の三山を巡る花と絶景の周回コース
25	蛤山	はまぐりやま	1014m（最高地点）	514m	3時間45分	9.4 km	2	南蔵王青少年旅行村バス停から南へ10分ほど行く富山側に林道の入口あり。林道終点到蛤山登山口の標識あり	三角点、最高地点、山頂が異なる場所にある里山の周回コース
26	龍ヶ岳	りゅうがたけ	994m	201m	2時間55分	3.6 km	2	鳩峰峠	県最南西の地にある展望と信仰の山