

花の山・紅葉の山(50選)

番号	山名	山域	花等の種類	見ごろ	形態
1	嵯峨山～三浦三良山	房総	スイセン	1月	日帰り
2	長瀨アルプスと宝登山	秩父	ロウバイ	2月中旬	日帰り
3	三峰山	栃木県	セツブン草	3月上旬	日帰り
4	幕山と湯河原梅林	箱根	ウメ	3月上旬	日帰り
5	猪狩山～秩父御岳山	秩父	イワウチワ・カタ	3～4月	日帰り
6	高尾山	中央線沿線	山野草(スミレ等)	3～4月	日帰り
7	焼森山～鶏足山	茨城県	ミツマタ	4月上旬	日帰り
8	横根山	茨城県	イワウチワ	4月上旬	日帰り
9	三ツ岩岳	西上州	アカヤシオ	4月	日帰り
10	筑波山	茨城県	カタクリ・ニリンソウ	4月	日帰り
11	真鶴半島燈明山	神奈川県	桜	4月	日帰り
12	妙義山とさくらの里	上毛	桜	4月中旬	日帰り
13	坪山	奥多摩	ヒカゲツツジ	4月下旬	日帰り
14	蕨山	奥武蔵	ミツバツツジ	4月下旬	日帰り
15	日光月山	奥日光	アカヤシオ	4月下旬	日帰り
16	馬頭刈山	西多摩	イワウチワ・姫レンゲ	4～5月	日帰り
17	日光丸山	日光	シロヤシオ	5月	日帰り
18	檜洞丸	西丹沢	アカヤシオ・シロヤシオ	5月	日帰り
19	愛宕山～皇鈴山	秩父	ヤマツツジ	5月上旬	日帰り
20	榛名天狗山～鐘原ヶ岳	十州	ミツバツツジ	5月上旬	日帰り
21	薬師岳～夕日岳	前日光	アカヤシオ	5月上旬	日帰り
22	不老山	西丹沢	サンショウバラ	5月	日帰り
23	鳴神山	群馬県	カッコウ草	5月	日帰り
24	甲武信岳・十文字峠	奥秩父	シャクナゲ	5月中旬	山小屋泊
25	高山～千手ヶ浜	日光	クリン草	5月下旬	日帰り
26	越前岳	富士山前衛	アシタカツツジ	5月下旬	日帰り
27	高峰山・三方が峰	信越	ニッコウキスゲ・ハクサンシャクナゲ・コマクサ	5～7月	日帰り/泊
28	飛竜山	奥秩父	シャクナゲ	6月上旬	小屋泊
29	尾瀬	尾瀬	ミズバショウ	6月	小屋泊
30	野尻湖～八間山	上州	シラネアオイ	6月	日帰り

31	田代山	会津	ヒメサユリ・ワタスゲ	6月中旬	民宿泊
	帝釈山	帝釈山地	オサバグサ	6～7月	民宿泊
32	天狗岳	八ヶ岳	コマクサ他	7月	宿泊
33	鬼が面山	会津	ヒメサユリ	6～7月	民宿泊
34	会津駒ヶ岳	南会津	ハクサンコザクラ	7月	民宿泊
35	志賀山	上信越	ワタスゲ、アヤメ、コバイケソウ	7月	宿泊
36	車山	蓼科	ニッコウキスゲ	7月中旬	宿泊
37	櫛形山	南アルプス	アヤメ	7月中旬	日帰り
38	御岳山	奥多摩	レンゲショウマ	8月	日帰り
39	奥鬼怒山・奥鬼怒沼	奥鬼怒	紅葉	9月中旬	宿泊
40	谷川岳	谷川連峰	紅葉	9月中旬	小屋泊
41	那須岳・三本槍ヶ岳	那須	紅葉	10月上～中旬	小屋泊
42	安達太良山	奥羽山脈	紅葉	10月上～中旬	日帰り
43	黒斑山	佐久	紅葉	10月中旬	日帰り
44	鼻曲山	長野県	紅葉	10月下旬	日帰り
45	霊山	阿武隈山地	紅葉	10月下旬～11月上旬	日帰り
46	大戸岳	福島中部	紅葉	10～11月	日帰り
47	丸山と日光隠れ三滝	日光	紅葉	11月上旬	日帰り
48	金時山	箱根	ススキ	11月上旬	日帰り
49	飛竜の滝～鷹ノ巣山～浅間山	箱根	紅葉	11月上～中旬	日帰り
50	滝川溪谷	奥常陸	紅葉	11月中～下旬	日帰り

花と紅葉 推薦の山

--	--	--	--	--	--

番号	山名	山域	花等の種類	見ごろ	形態
1	武甲山	秩父	セツブン草	2月下旬	日帰り
2	坂戸山	越後	カタクリ	4月上旬	日帰り
3	角田山・弥彦山	越後	カタクリ・雪割草	4月上旬	宿泊
4	藤原岳	鈴鹿山脈	福寿草	4月上旬	宿泊
5	三段の滝～大岩	上州	アカヤシオ	4月下旬	民宿泊
6	黒滝山・三本槍岳	栃木県	シロヤシオ	5月下旬	日帰り
7	青田南葉山	上越	カタクリ・イワカ ガミ他	5～6月	宿泊
8	焼石岳	岩手県	ハクサンイチゲ	6月	民宿泊
9	早池峰山	北上山地	ウスユキソウ他	7月上旬	宿泊
10	月山	磐梯朝日	チングルマ	7月上旬	宿泊
11	蔵王・刈田岳	蔵王	コマクサ	7月上旬	宿泊
12	切込湖	日光	ヒカリゴケ	7～8月	日帰り
13	山伏	南ア前衛	ヤナギラン	8月上旬	民宿泊
14	空木岳	中央ア	トウヤクリンドウ	8月中旬	宿泊
15	栗駒山	奥羽山脈	紅葉	9月下旬	民宿泊
16	涸沢	北ア南部	ナナカマド、紅葉	9月下旬～10 月上旬	小屋泊
17	鳳凰三山	南ア北部	紅葉	10月上旬	小屋泊
18	秋田駒ヶ岳と乳頭温泉	奥羽山脈	紅葉	10月中旬	宿泊
19	月山	出羽	紅葉	10月中旬	小屋泊
20	両神山	秩父	紅葉	10月中旬	小屋泊
21	八海山	越後	紅葉	10月中旬	民宿泊
22	八ヶ岳	八ヶ岳	紅葉	10月中旬	宿泊
23	菅名岳	下越	ブナ紅葉	10～11月	宿泊
24	花貫溪谷	常陸	紅葉	11月中旬	日帰り
25	大笄	丹沢	コイワザクラ・フ ジザクラ	5月上旬	日帰り
26	見晴山	赤城	レンゲツツジ	6月中旬	日帰り