

※累積標高差400～499を「K-（マイナス）」、累積標高差500～599を「K」、累積標高差600～699を「K+（プラス）」として取り扱います。

山行計画 (歩行時間倍率は1.0とする。)

地域	番号	山 行 名 ヤマレコ登山計画 (URL)	歩行時間		歩行 距離 (k m)	登り の累 積標 高差	下り の累 積標 高差
			(h)	(分)			
六甲山	R-1	打越山K (芦屋～住吉)	4	54	10.7	582	557
	R-2	打越山K(住吉川からお花見)	4	36	11.4	581	577
	R-3	打越山K (芦屋川～岡本)	4	8	8.4	526	520
	R-4	荒地山K (芦屋川駅)	4	17	7.7	579	623
	R-5	七兵衛山K (甲南山手～摂津本山)	4	9	7.8	515	491
	R-6	六甲越えK+ (有馬温泉駅～住吉バス停)	4	58	9.6	606	701
	R-7	有馬五山K+ (有馬口駅～有馬温泉駅)	5	33	7.1	748	683
摩耶山	M-1	市章山K- (城山～錨山)	4	6	7.0	448	449
	M-2	修法ヶ原K (新神戸～諏訪山公園下)	4	52	9.0	528	530
	M-3	再度公園K (新神戸～二本松～北野坂～三宮)	4	59	9.0	574	618
	M-4	高尾山～再度公園～大師道K(元町駅西口～新神戸)	4	58	9.1	549	596
	M-5	鍋蓋山K (鈴蘭台～菊水山～市ヶ原～新神戸)	4	33	9.1	462	676
	M-6	高雄山K+ (谷上～新神戸)	5	35	11.7	491	670
	M-7	高雄山K- (新神戸～谷上)	4	57	9.8	582	378
	M-8	菊水山K- (鈴蘭台駅から周遊)	4	18	10.0	481	476
須磨	S-1	須磨名水の森・天皇の池～高取山K+	4	43	9.5	622	619
	S-2	須磨アルプスK (妙法寺～高倉台～野路菊の岡～横尾山～板宿)	4	21	8.2	561	623
	S-3	須磨アルプスK+ (妙法寺～高倉台～板宿)	4	30	7.9	585	647
	S-4	須磨アルプスK (妙法寺～高倉台)	4	6	6.9	576	564
	S-5	須磨離宮公園K- (須磨浦公園～梶尾山～須磨天満宮)	3	31	7.1	429	435
	S-6	須磨アルプスK (須磨浦公園～板宿)	5	11	7.5	539	535
	S-7	須磨アルプスK (塩屋～板宿)	5	49	8.1	542	526
丹生山	T-1	丹生山～帝釈山K	3	59	7.5	513	511
御所市	御所-1	大和葛城山K+	4	4	6.2	607	645
宝塚市	宝塚-1	大峰山K	4	23	7.9	516	509
箕面市	箕面-1	箕面勝尾寺K (箕面駅往復)	5	49	13.7	640	627
丹波篠山市	篠山-1	向山連山K+	4	11	6.0	636	626