

山行記録一覧

	1986	1987	1988	1989	1990
1月					1-3(奥秩父)甲武信岳-金峰山
				21-22(富士周辺)富士見山	
					28(富士)鹿留山-杓子山
2月		7(奥多摩)三頭山	9(富士周辺)黒岳	5(中央線)扇山-権現山	
					10-11(ハケ岳)ミドリ池
			21(前道志)高畑山-倉岳山		
				24-25(ハケ岳)高見石	
3月			5(前道志)高柄山		
		?(富士)三ツ峠		12(富士周辺)御正体山	10-11(ハケ岳)ミドリ池-天狗岳
			10-11(ハケ岳)天狗岳	19-20(ハケ岳)天狗岳-硫黄岳	
		?(中央線)滝子山			×21(上越)谷川岳
4月					
				30-2(北ア)燕岳-常念岳	30-3(北信)雨飾山,斑尾山
5月	1(奥多摩)雲取山		6-8(南ア)仙丈岳	4-5(尾瀬)至仏山-燧岳	
		6-7(南ア)鳳凰三山			
					13(富士)十二ガ岳-節刀ガ岳
		?(奥秩父)黒金山		28(奥多摩)高水三山	27(北信)黒姫山
6月	1(奥秩父)大菩薩			4(奥秩父)国師岳	
		13-14(奥秩父)甲武信岳			
					17(丹沢)丹沢山
7月			3(丹沢)丹沢三峰	8-9(南ア)北岳	8(南ア)日向山
		12(南ア)雨乞岳			
					21-23(中ア)木曾駒-空木岳
	20?(ハケ岳)権現山				
			31-3(南ア)千枚岳-悪沢岳-赤石岳		31(東北)蔵王山
8月				31-4(南ア)千枚岳-赤石岳-聖岳	
					1-3(東北)飯豊山
	24(ハケ岳)赤岳鉱泉				25-26(北信)火打山-妙高山
9月	7(奥秩父)乾徳山				
	14-15(ハケ岳)赤岳				
		14(奥多摩)雲取山		16-17(南ア)早川尾根	
		20-22(南ア)北岳-間ノ岳-農取岳			
10月	5(奥秩父)大菩薩		8(北ア)立山		?(東北)早池峰
	10(南ア)甲斐駒ヶ岳		10(富士周辺)九鬼山	8-10(南ア)甲斐駒-仙丈岳	
					20-21(東北)安達太良山
			28-29(ハケ岳)赤岳	22(奥秩父)大菩薩峠	
11月	1-2(奥秩父)金峰山,瑞牆山			×3-5(南ア)策ガ岳	
			13(丹沢)鍋割山		11-12(丹沢)丹沢-蛭ガ岳
		21-22(丹沢)塔ノ岳-蛭ガ岳			
			20-21(奥秩父)金峰山	23-24(ハケ岳)蓼科山	
12月					
					15-16(ハケ岳)北ハツ
			17-18(奥多摩)雲取山		
		12/31(奥多摩)三頭山			

山行記録一覧

	1991	1992	1993	1994	1995
1月			× 30-1(北ア)五竜遠見	1-2(北ア)唐松岳	30-1(北ア)爺ガ岳
	× 3-4(日光)奥白根山	3-5(奥秩父)雁坂-雲取山		4-5(日光)男体山	
			16-17(八ヶ岳)北ハツ		
	26-27(会津)那須			30甲州高尾山	
2月		2(奥秩父)大菩薩峠			
		8-9(奥秩父)両神山	13-14(奥秩父)金峰山	11-13(北ア)上高地	10-11(奥多摩)雲取山
	17(奥秩父)乾徳山				
3月	2-3(会津)那須				5(浅間)黒斑山
			14(奥秩父)大菩薩峠		
	21-22(日光)奥白根山		23(奥多摩)生藤山	× 20-21(浅間)根子岳	17-18(北八)ミドリ池-天狗岳
4月				3(中央線)扇山-百蔵山	2(奥多摩)日ノ出山
		19(中央線)八王子ハツ峰		10(中央線)笹子峠	
			22-23(上越)苗場山	16-17(上越)巻機山	
	28-30(南ア)塩見岳	29-30(会津)駒ヶ岳			29-1(南ア)光岳
5月		× 3-5(北ア)鹿島槍ガ岳	3-6(北ア)焼岳	1-4(関西)大峰山,大台が原	
	5-6(越後)巻機山				5-6(尾瀬)皇海山
				29(奥多摩)御岳山	
6月	1-2(北信)戸隠山		5-6(北信)高妻山		
	30(南ア)櫛形山				25(奥多摩)裏高尾
7月				3(奥多摩)鷹ノ巣山	
					16(東北)栗駒ガ岳
		26(上越)谷川岳		15-18(北ア)高天ヶ原、雲ノ平	
	28-2(北ア)薬師岳-黒部五郎-鷲羽岳-水晶岳				30-1(北ア)烏帽子岳,船窪岳
8月		1-7(北ア)針ノ木岳-鹿島槍-白馬岳-親不知		31-4(南ア)仙塩尾根-荒川三山	
			2-4(北ア)笠ガ岳		
				13-14(尾瀬)平ガ岳	
9月	1(中央線)小樽山		5(南ア)甘利山,千頭星山		
			15(中央線)高川山		× 9-10(南ア)仙丈ガ岳
			19(奥秩父)大菩薩峠		
	21-23(北ア)剣岳-大日岳		23-26(北ア)槍ヶ岳-穂高岳		30(東北)栗駒ガ岳
10月					7-9(北ア)御岳,乗鞍岳
	10-11(東北)朝日岳	× 10-11(北ア)槍ヶ岳	10-11(上越)越後駒ヶ岳	8-10(北陸)白山,荒島岳	
11月	3(道志)赤鞍ガ岳		6-7(上越)苗場山		3-4(東北)吾妻岳
		22-23(富士)愛鷹山			
	× 22-23(南ア)策ガ岳		23(甲府)帯那山	26-27(富士)蛾ガ岳	23-24(上州)武尊岳
12月		12-13(富士)愛鷹山			
	21-22(八ヶ岳)北ハツ				10(奥武蔵)伊豆ガ岳
			18-19(八ヶ岳)北ハツ	24-25(八ヶ岳)北ハツ	17(奥武蔵)二子岳,武川岳
	× 30-31鹿島槍ガ岳				

山行記録一覧

	1996	1997	1998	1999	2000
1月	31-2(奥多摩)長沢背嶮			1-2(奥秩父)南大菩薩	30-1(北ア)蝶ガ岳
	13-14(北八)硫黄岳				
		25(奥武蔵)			
2月	4(奥武蔵)正丸峠	2(奥武蔵)蕨山			
	× 10-11(浅間)四阿山			14(中央線)滝子山	
				19-20(奥秩父)金峰山	
	25(奥多摩)三頭山				26(中央線)高川山
3月	3(奥秩父)武甲山	× 8-9(八ヶ岳)阿弥陀岳			
					18(奥秩父)乾徳山
4月	6(奥多摩)川苔山		4(奥多摩)高尾山		× 1-2(北ア)上高地-徳本峠
		13(奥武蔵)武川岳			
	28-29(南ア)鳳凰三山	28-29(信越)岩菅山, 烏帽子山		29-1(北ア)奥穂高岳	29-30(浅間)根子岳, 四阿岳
5月	3-4(会津)吾妻山		4/23-5/6エベレスト街道		× 2-4(北ア)五竜遠見
				3(奥秩父)大菩薩嶺	
		12(奥武蔵)秩父七峰			
	18(甲府)兜山				
	26(奥武蔵)有間山		24(奥多摩)高水三山	29(上州)荒船山	
6月	2(奥多摩)高水三山	8(奥多摩)川苔山			
		16(美ヶ原, 霧ガ峰)			
	16(奥秩父)大菩薩-丹波				
	22-23(奥秩父)奥千丈岳-石楠花新道				
7月				17(奥多摩)高尾山	9(富士)富士山
	14-15(北ア)白馬岳			25(奥多摩)雲取山	
					21-22(八ヶ岳)横岳-赤岳-権現岳
		27-2(北海道)大雪山, トムラウシ		1-4(南ア)光岳-聖岳	29-31(南ア)塩見岳-北岳
8月	27-1(東北)月山, 鳥海山, 八幡平, 岩手山		2-4(北海道)トムラウシ, 十勝岳		3-6(北ア)雲ノ平-高天ヶ原
			5-6(北海道)後方羊蹄山		
				14-15(北ア)剣沢	
	25(奥秩父)乾徳山				
9月	31-1(会津)磐梯山				
			12-13(八ヶ岳)赤岳, 阿弥陀岳		
			20(中央線)源次郎岳		
10月	4(道志)矢平山	11(中央線)滝子山	3-4(北ア)白馬岳	1-2(北ア)下ノ廊下	
	10-12(北ア)燕岳, 餓鬼岳			10(富士)杓子山	9(中央線)茅ヶ岳
		25(信越)鳥甲山		30-31(南ア)甲斐駒ヶ岳	
11月	4(丹沢)畦ガ丸	2(奥武蔵)天覚山	1(中央線)大沢山	7(中央線)甲州高尾山	3-4(北ア)徳本峠
	22-23(富士)毛無山				
12月					
	15(道志)鶴ガ鳥屋山				
	21-22(八ヶ岳)硫黄岳	27-28(中部)恵那山		23-24(八ヶ岳)赤岳	
	29-30(八ヶ岳)赤岳	29(近畿)伊吹山	28-30(南ア)仙丈岳		28-29(中ア)木曾駒ヶ岳

山行記録一覧

	2001	2002	2003	2004	2005
1月					1-2(奥多摩)三頭山
		13(ハツ)飯盛山	5(富士周辺)思親山		
		19(中ア)霧訪山	12-13(東北)安達太良山		
				25(道志)二十六夜山	
2月		2-3(丹沢)大室山			
	11-12(ハヶ岳)北ハツ	10(奥秩父)四阿山		15(中央線)石老山	
				28-29(ハツ)高見石	27(奥秩父)大菩薩峠
3月		2-3(ハヶ岳)北ハツ	2(奥多摩)南高尾		
	11(富士周辺)三ツ峠		8-9(丹沢)西丹沢-菰吊	14(中央線)高川山	13(奥秩父)大菩薩峠
		16(奥多摩)御前山	16(富士周辺)三ツ峠山		
	24(富士周辺)九鬼山,前道志		21(道志)道志二十六夜山		
4月					
			13(中央線)扇山-百蔵山		
		27-28(奥秩父)金峰山,瑞牆山		25(奥多摩)八王子ハツ峠	24(奥秩父)乾徳山
	28-29(北ア)鹿島槍ヶ岳	× 29-30(中ア)池山尾根		29-5/3(近畿)大峯奥駈	30-5/1(奥多摩)三頭山-牛ノ寝
5月	5(ハヶ岳)美ノ森,天女山	4-5(北関東)袈裟丸山	4/22-5/8アンナプルナ内院		× 2-3(上州)武尊山
	26-27(南ア)薬師岳中道コース			29(中央線)すずらんの里	29(奥多摩)北高尾山稜
6月	10(中央線)扇山				
	16-17(奥秩父)甲武信岳				
			29(奥秩父)大菩薩牛ノ寝		29(富士山)御中道
7月			11-12(北陸)白山	3(奥秩父)柳沢峠	2(甲府)帯那山
	15(中央線)茅ヶ岳	13(南ア)赤坂沢の頭			
	20-22(北ア)五色ガ原			17-19(北ア)爺ヶ岳-針ノ木岳	
	28-8/3(南ア)光-聖-赤花	27-30(北ア)笠ヶ岳-赤牛岳			30-8/2(北ア)唐松岳-祖母谷-白馬
8月		2-3(中ア)空木岳	1-6(南ア)策ヶ岳-農鳥岳	1-4(北ア)劔岳	4-6(南ア)北岳
				7(南ア)入笠山	
			23(富士)富士山		
		31-9/2(北ア)穂高岳			
9月					
	23(富士)九鬼山			11-12(上越)八海山	10(甲府)帯那山
	24(上越)白毛門				
	30(富士)三ツ峠				
10月	6-8(上越)越後三山	5-6(上越)谷川岳-平標	4-5(ハヶ岳)県界尾根-御小屋尾根		
	13-14(上越)谷川岳	12-13(上越)浅草岳、守門岳			
11月		2-3(南ア)仙丈岳		7(中央線)笹子雁ヶ腹摺	3(甲府)太良ヶ峠-兜山
	17-18(ハツ)編笠山				13(甲州)甲州高尾山
	23-24(富士)長者ヶ岳・天子ヶ岳		21-22(富士)三方分山-三	21(中央線)滝子山	
				27-28(丹沢)蛭ヶ岳	
12月	8(富士)倉見山				
			21-22(奥秩父)倉掛山		11(奥多摩)高尾山
	23-24(ハヶ岳)天狗岳・硫黄岳		27-28(富士)竜ヶ岳		25(南ア)入笠山
		29-31(北ア)燕岳	28(富士)紅葉台		30-1/1(富士)思親山-天子ヶ岳・毛

山行記録一覧

	2006	2007	2008	2009	2010
1月		31-1(八ヶ岳)高ボッチ	31-1(富士)杓子山	3(東海)浜石岳	1-3(奥秩父)金峰山・甲武信岳・十
	8-9(八ヶ岳)北ハツ			11(東海)白鳥山	
					23(丹沢)鍋割山
2月					6-7(丹沢)菰釣山
				15(中央線)三国山	
			24(中央線)権現山、甲東不老山		
3月			1-2(八ヶ岳)赤岩ノ頭	7(身延線)身延山	
		18(八ヶ岳)北ハツ		11(身延線)篠井山	
				× 21(身延線)十枚山	
4月				4(身延線)十枚山	
	21(奥多摩)大岳-御岳山				18(南ア)守屋山
		21(奥武蔵)秩父七峰	20(中央線)高尾山		
		29-30(上州)武尊山	29-5/1(尾瀬)至仏山、燧	28-29(北ア)立山	30-1(越後)二王子岳
5月	2-4(北ア)槍ヶ岳	2-4(北ア)白馬岳	4(伊豆)天城山	1-2(身延線)高ドッキョ・	12-4(安倍奥)七面山、八紘嶺、十枚
				17(奥多摩)川苔山	
	28(中央線)すずらんの里	27(中央線)釈迦ヶ岳		31-1(北ア)上高地	
6月				7-8(尾瀬)尾瀬	
		16(奥秩父)大菩薩	15-16(尾瀬)尾瀬ヶ原		
	25(甲府)帯那山				
7月			6(上信)草津白根山		
			12-13(尾瀬)燧岳、至仏山		16-17(富士)富士山
			21(八ヶ岳)車山、八島湿	17-19(東北)岩木山、八甲田山	
	鳥岳	7/31-8/3(中ア)摺古木山～空木岳			
8月	7/31-8/4(北ア)黒部五郎-槍ヶ岳-徳本峠		2-8(中四国)剣山、石鎚山、伯耆大山		
	20(上州)赤城山			19-21(南ア)蝙蝠岳	
		24-25(中ア)三ノ沢岳			28-29(奥秩父)大菩薩嶺
9月	2(上州)大峰山-吾妻耶山				4-5(尾瀬)尾瀬ヶ原、至仏山
				20-22(南ア)白根三山	18-19(南ア)早川尾根
				25-26(北ア)唐松岳・五竜岳	
10月					
	14-15(上信)草津白根山		12-13(尾瀬)尾瀬ヶ原		11(八ヶ岳)西岳、編笠山
				24(東信)御座山	
11月	3-5(上越)中ノ岳、八海山				
		23(中央線)高川山			
12月	2(関東)筑波山	9(富士)杓子山	6(奥多摩)高尾山		
					18-19(八ヶ岳)編笠山
			20(八ヶ岳)車山	20(丹沢)表尾根	
	× 28-29(八ヶ岳)北ハツ		× 29-30(奥秩父)金峰山		27-1/6 キリマンジャロ

山行記録一覧

	2011	2012	2013	2014	2015
1月	文字峠			2-3(奥秩父)金峰山	4(甲州)扇山・権現山
		7(中央線)九鬼山、高畑	前道志		
			20(中央線)大地峠		
		29(中央線)倉岳山			
2月		4-6(北ア)上高地			
					11(奥多摩)浅間尾根
			24(奥秩父)四阿屋山		
3月					
			10-11?(北八)天狗岳		
				21-22(丹沢)塔ノ岳	
4月					
	17(奥多摩)御前山				
			28-29(奥秩父)雁坂峠		
	29-30(安倍)山伏	4/20-5/7 ゴーキョ/レンジョ・バス		26-27(北ア)唐松岳	25-26(南ア)仙丈ヶ岳
5月	3-4(奥秩父)甲武信岳		3-4(北ア)白馬乗鞍岳	4(北関東)赤城、鍋割山	2-3(奥秩父)十文字峠
			18(奥秩父)大菩薩-丹波	17(奥秩父)大菩薩峠	
				31(奥秩父)乾徳山	30-31(北ア)上高地
6月	5(ハヶ岳)権現岳		8-9(奥多摩)長沢背稜		
	19(奥秩父)黒川鶏冠山				
7月			7(奥秩父)倉掛山		
	15-16(富士)富士山	16(富士)吉田登山道	13(ハツ)蓼科山		11(甲州)滝子山
	17-18(上越)浅草岳				× 19(ハツ)西岳
				18-20(東北)朝日岳	
	× 30-8/1(東北)八幡平-秋田駒		26-28(南ア)仙丈～北岳	31-3(南ア)千枚-悪沢-羽	25-27(北ア)種池-針ノ木岳
8月					
			10(奥多摩)御岳山		× 12-13(南ア)赤石岳
		16(奥秩父)大菩薩嶺	14-17(北ア)朝日岳～白馬岳		
		24-25(ハヶ岳)南ハツ			
9月		1-2(南ア)北岳			
				13-14(北ア)大滝山	
	24(奥多摩)雲取山		21-23(北ア)槍ヶ岳		
				28(奥多摩)鷹ノ巣山	
10月					
	16-17(北信)雨飾山	13-14(南ア)鳳凰三山	12-13(北ア)鉢盛山		
				25-26(奥秩父)両神山	
					25-26(南ア)甲斐駒ヶ岳
11月		3-4(尾瀬)尾瀬ヶ原	2-3(上越)蓬峠		
					11(中央線)笹子雁ヶ腹摺山
	27(奥多摩)鷹ノ巣山		24(中央線)高柄山		29(奥多摩)御前山
12月	4(中央線)本社ガ丸、鶴ガ鳥屋山				
	9-10(安倍奥)十枚山、青笹山				
	16(奥多摩)鷹ノ巣山、六ツ石山		21-22(奥多摩)鷹ノ巣山	28(甲州)百蔵山・扇山	20(奥多摩)御前山
	31-2(奥秩父)笠取山、雲	31-4(北ア)蝶ヶ岳	29(奥秩父)大菩薩峠	30-31(奥秩父)南大菩薩	30-31(奥多摩)御前山・御岳山

山行記録一覧

	2016	2017	2018	2019	2020
1月	2-3(北八)天狗岳	2-3(奥多摩)雲取山	×2-3(八ヶ岳)天狗岳	2-3(丹沢)蛭ヶ岳、丹沢	2-3(八ヶ岳)高見石
			7(中央線)八重山	5(奥多摩)笹尾根	5(八ヶ岳)横断歩道2
			14(奥多摩)青梅丘陵	14(奥多摩)長淵丘陵	
		29(奥多摩)三頭山	28(奥多摩)要倉山		25(丹沢)鍋割山
2月				2(奥多摩)三頭山	
	14(中央線)鷹取山		11-12(丹沢)畦ヶ丸	11(中央線)要害山	11(中央線)古部山・徳並山
		18(中央線)九鬼山・御前山		17(丹沢)雨山峠、鍋割山	
	28(奥多摩)棒ノ折		24(奥秩父)大菩薩峠		23(中央線)棚横手山・境沢ノ頭
3月		5-6(北八)北ハツ逍遥			
				17(丹沢)三ノ塔、小丸尾根	
		19(奥多摩)大岳・御岳・金毘羅尾根			
4月					
			14(奥秩父)大菩薩峠		
					29(奥多摩)大岳・御岳・金毘羅尾根
	29-30(北ア)燕岳	30(奥多摩)天祖山	28-29(八ヶ岳)天狗岳～	4/21-5/10 アンナプルナ・サーキット	
5月	1(奥多摩)日向沢ノ峰	3-5(上州)父不見山・御	4-5(富士)毛無山～天子ヶ岳		
	4-5(奥秩父)和名倉山				
	15(奥秩父)水干神社			22(東北)七ヶ岳	
		21(御坂)黒岳		26(中央線)雁ヶ腹摺山	
			27(奥多摩)高水三山		30(中央線)扇山
6月		3(奥多摩)鷹ノ巣山	2(奥多摩)高岩山～大岳山～天地山		
			9(奥秩父)乾徳山×	14(中央線)奈良倉山～権現山	
		17-18(ハツ)赤岳～硫黄岳		16(奥多摩)雲取山	
			30-1(八ヶ岳)権現岳	26(奥多摩)本仁田山	27(奥秩父)南大菩薩
7月		9(奥多摩)獅子口小屋跡		13(中央線)百蔵山	5(奥秩父)柳沢峠
		14-15(東北)秋田駒ヶ岳	14-15(北信)湯ノ丸山、箆ノ登・水ノ塔		
			22(尾瀬)尾瀬ヶ原	21(中央線)小檜山	
	24(奥多摩)蕎麦粒山			26(富士)富士山	
	30-31(南ア)仙丈ヶ岳	29-30(北関東)鬼怒沼湿	30(富士)吉田登山道	31-8/1(中ア)檜尾尾根～北御所尾根	
8月				4-5(八ヶ岳)赤岳主脈縦	2(中央線)百蔵山・扇山
	11-14(南ア)北岳、白根	12-14(南ア)赤石岳～三	12-15(北ア)黒部源流	11-13(北ア)乗鞍岳縦走	
			19(奥多摩)大岳山	17(奥秩父)乾徳山	9-11(八ヶ岳)キレット縦走
				25(八ヶ岳)横断歩道	15-16(奥秩父)石楠花新道
		27(奥秩父)南大菩薩			30(奥多摩)真名井沢ノ峰北稜
9月		9-10(南ア)千頭星山		2(八ヶ岳)麦草峠	
	10(奥多摩)一杯水～川苔山			6-8(北ア)白馬岳	
			22-23(中央線)雁ヶ腹摺	19-20(上越)仙ノ倉	21-22(奥秩父)甲武信～雁坂～笠
10月	2(奥多摩)三頭山～御前	1(奥多摩)七ツ石山	7(丹沢)丹沢三峰		3(中央線)大地峠～立野峠
	10(奥多摩)小河内峠～	8(中央線)滝子山～大谷	13(奥多摩)川苔山		
	15(奥多摩)大岳山～馬頭刈尾根		21-22(尾瀬)尾瀬ヶ原		25(中央線)本社ヶ丸、大沢山
				27-27(奥多摩)雲取山	27(中央線)高畑山、倉岳山
11月	5(丹沢)大山	3-4(伊豆)山稜歩道	4(奥多摩)棒ノ折山	10(東丹沢)経ヶ岳	1(中央線)二十六夜山、棚ノ入
			10-11(奥多摩)雲取山～石尾根		
					22(中央線)大地峠、高柄山
		25(甲府)甲州高尾山	23(奥多摩)御岳山		28(丹沢)大山南尾根
12月	3(奥多摩)御前山	2(丹沢)大山、弘法山		15(中央線)菊花山&斧窪御前山	
		17(丹沢)仏果山、釈迦ヶ	15(奥多摩)三頭山、笹尾根		19(中央線)宮地山、セーメーバン
	25(奥多摩)御岳山		24(丹沢)丹沢三峰山	28-29(八ヶ岳)高ボッチ	27(中央線)高川山
	30-31(八ヶ岳)車山	29-30(八ヶ岳)天女山	30-31(富士周辺)黒岳	31-1(奥多摩)鷹ノ巣山	31-2(中央線)雁ヶ腹摺山、高川山

山行記録一覧

	2021	2022	2023	2024	2025
1月		2-3(中央線)茅丸	2(奥多摩)日ノ出山	1-2(奥秩父)白谷ヶ丸	
		5(奥多摩)日ノ出山	8(奥多摩)笹尾根	8(奥多摩)今熊山	
		13(奥多摩)長淵丘陵	20-21(八ヶ岳)天狗岳		
	31(奥多摩)麻生山・勝峠	19(奥多摩)御前山		28(奥武蔵)天覚山～多峯主山	
2月	7(奥多摩)通り矢尾根	28(中央線)石老山		3(奥武蔵)顔振峠～日和田山	
			18(奥多摩)青梅丘陵	10(丹沢)不老山	
	21-22(奥多摩)笹尾根		26(中央線)高川山	18(奥武蔵)ユガテ～大高取山	
		28(中央線)八重山			
3月			4(中央線)滝子山		
			15(中央線)百蔵山・扇山		
		21(奥多摩)長淵丘陵			
			29(中央線)京戸山・達沢山		
4月					
		24(奥秩父)乾徳山			
	24(大菩薩)長峰	30(奥多摩)御前山	22(中央線)大沢山・大洞山		
	30-1/5(東信)十国峠、四方原山・茂来山			27-29(北ア)蝶ヶ岳	
5月	3(前道志)赤鞍ヶ岳・朝日	3-5(奥秩父)笠取山、雲	3-4(尾瀬)至仏山	3-5(上越)湯檜曾川源流	
			26-27(北ア)上高地		
	23(奥多摩)都県界尾根	28(中央線)本社ヶ丸・鶴ヶ鳥屋山		5/25(奥武蔵)川苔山・有間山	
6月		4(奥秩父)牛の寝通り			
			17(奥秩父)大菩薩峠		
	20(中央線)権現山				
7月		2(奥多摩)川苔山	2(富士)三ツ峠		
	18(八ヶ岳)天狗岳				
	23(八ヶ岳)信州峠・飯盛山		×15-16(八ヶ岳)赤岳		
	24(上州)鹿俣山	23(中央線)滝子山			
		29-30(八ヶ岳)権現岳	28-31(南ア)塩見岳～仙丈ヶ岳		
8月			5(奥多摩)御岳山		
		11(中央線)扇山・権現山			
	11(上越)谷川岳				
	22(中央線)角研山		27(小海)天狗山～男山		
9月			1-3(北ア)蝶～常念～燕		
	20(中央線)滝子山				
10月		2(奥多摩)石尾根	6(奥多摩)石尾根		
	10(丹沢)表尾根		13(丹沢)表尾根		
	24(奥多摩)御岳・大岳	15,22(中央線)高畑山	16-18(上越)ぐんま県境稜線		
	29-31(上越)湯檜曾川源	29-30(尾瀬)尾瀬	22-24(八ヶ岳)美ヶ原トレイル		
11月		3(奥多摩)三頭山～御前	3(奥多摩)棒ノ折山&高水山		
			8-9(奥多摩)長沢背稜		
			14(奥多摩)本仁田山		
		27(奥多摩)三頭山～倉持	22(奥多摩)大岳・御岳・日ノ出山		
12月					
		25(奥多摩)秋川丘陵			
		30-31(奥多摩)三頭山	29-30(奥多摩)鷹ノ巣山		