

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(八ヶ岳)ミドリ池     |
|     |                 |                     | 21(前道志)高畑山-倉岳山      |                    |                    |
|     |                 |                     |                     | 24-25(八ヶ岳)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(八ヶ岳)ミドリ池-天狗岳 |
|     |                 |                     | 10-11(八ヶ岳)天狗岳       | 19-20(八ヶ岳)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?(八ヶ岳)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(八ヶ岳)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(八ヶ岳)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(八ヶ岳)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(八ヶ岳)蓼科山       |                    |                    |
| 12月 |                 |                     |                     |                    | 15-16(八ヶ岳)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(八ツ)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(八ヶ岳)北八ツ      | 10(奥秩父)四阿山        |                    | 15(中央線)石老山        |                      |
|     |                    |                   |                    | 28-29(八ツ)高見石      | 27(奥秩父)大菩薩峠          |
| 3月  |                    | 2-3(八ヶ岳)北八ツ       | 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)八王子八ツ峠     | 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(八ヶ岳)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)赤抜沢の頭       |                    |                   |                      |
|     | 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(八ヶ岳)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(八ツ)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      | 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(八ヶ岳)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  | 8-9(八ヶ岳)北八ツ              | 31-1(八ヶ岳)高ボッチ        | 31-1(富士)杓子山                                    | 3(東海)浜石岳<br>11(東海)白鳥山                  | 1-3(奥秩父)金峰山・甲武信岳・十               |
|     |                          |                      |  |  | 23(丹沢)鍋割山                        |
| 2月  |                          |                      |  | 15(中央線)三国山                             | 6-7(丹沢)菰釣山                       |
|     |                          |                      | 24(中央線)権現山、甲東不老山                               |  |                                  |
| 3月  |                          | 18(八ヶ岳)北八ツ           | 1-2(八ヶ岳)赤岩ノ頭                                   | 7(身延線)身延山<br>11(身延線)篠井山<br>×21(身延線)十枚山 |                                  |
| 4月  | 21(奥多摩)大岳-御岳山            |                      |  | 4(身延線)十枚山                              | 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<br>17(奥多摩)川苔山            | 2-4(安倍奥)七面山、八紘嶺、十村               |
|     |                          |                      |  |  |                                  |
|     | 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  |                          | 16(奥秩父)大菩薩           | 15-16(尾瀬)尾瀬ヶ原                                  | 7-8(尾瀬)尾瀬                              |                                  |
|     | 25(甲府)帯那山                |                      |  |  |                                  |
| 7月  |                          |                      | 6(上信)草津白根山<br>12-13(尾瀬)燧岳、至仏山<br>21(八ヶ岳)車山、八島湿 | 17-19(東北)岩木山、八甲田山                      | 16-17(富士)富士山                     |
|     | 馬岳                       | 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            |                      |  | 20-22(南ア)白根三山<br>25-26(北ア)唐松岳・五竜岳      | 4-5(尾瀬)尾瀬ヶ原、至仏山<br>18-19(南ア)早川尾根 |
| 10月 |                          |                      |  |  |                                  |
|     | 14-15(上信)草津白根山           |                      | 12-13(尾瀬)尾瀬ヶ原                                  | 24(東信)御座山                              | 11(八ヶ岳)西岳、編笠山                    |
| 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)北八ツ           |                      | ×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(八ヶ岳)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(八ツ)蓼科山        |                 | 11(甲州)滝子山         |
|     | 17-18(上越)浅草岳        |                       |                  |                 | × 19(八ツ)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(八ヶ岳)南八ツ         |                  |                 |                   |
| 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<br>7(中央線)八重山<br>14(奥多摩)青梅丘陵 | 2-3(丹沢)蛭ヶ岳、丹沢<br>5(奥多摩)笹尾根<br>14(奥多摩)長淵丘陵 | 2-3(八ヶ岳)高見石<br>5(八ヶ岳)横断歩道2<br>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)北ハツ逍遙       |  |   |   |
|     |                  |                    |  | 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      | 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<br>5(奥多摩)日ノ出山<br>13(奥多摩)長淵丘陵 | 2(奥多摩)日ノ出山<br>8(奥多摩)笹尾根<br>20-21(八ヶ岳)天狗岳 | 1-2(奥秩父)白谷ヶ丸<br>8(奥多摩)今熊山 |      |
|     |                        | 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<br>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                              | 15(中央線)麻生山・権現山・甲東不老山      |      |
|     | 20(中央線)権現山             |   |  |                           |      |
| 7月  |                        | 2(奥多摩)川苔山                               | 2(富士)三ツ峠                                 | 4-5(八ヶ岳)阿弥陀岳・御小屋尾根        |      |
|     | 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                                | 2-3(南ア)白根三山               |      |
|     |                        | 11(中央線)扇山・権現山                           |  |                           |      |
|     | 11(上越)谷川岳              |   |  | 11(中央線)笹子雁ヶ腹摺山            |      |
|     |                        |   |  | 17(中央線)滝子山                |      |
|     | 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)三頭山一御前                            | 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)三頭山一倉持                           | 22(奥多摩)大岳一御岳一日ノ出山                        |                           |      |
| 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                           |                           |      |