

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
452	ハイキング	北アルプス	白馬鍾ヶ岳～白馬岳 ～清水岳～祖母谷	7/29	8/3	7/29町田18:06=八王子=松本=信濃大町=22:41白馬 7/30 白馬駅=集合7:00…12:00白馬鍾温泉小屋 7/31小屋6:00 …10:00鍾ヶ岳10:30…11:40杓子岳12:00…13:30白馬頂 上宿舎 8/1小屋5:30…8:10清水岳直下…10:10不埒岳遊 難小屋…16:30祖母谷温泉 8/2小屋9:30…樺平…猿飛峽 …水平歩道入り口散策…樺平 8/3樺平=宇奈月温泉=黒部 宇奈月温泉=大宮=町田	快晴で遠望の素晴らしい天候に恵まれました。白馬鍾ヶ岳～杓子岳～清水岳～2300m辺りまでは お花畑と裏剣を ずーと眺める登山道。快適です。但し 避難小屋辺りからは登り返しが多く 登山道も荒れ 最後の最後に 大きな沢の雪渓が崩れトラロープで20mほど懸垂下降し対岸を又ロープで登る、厳しかった状況です。昭文社タイムで白馬岳～祖母谷温泉まで7時間40分となっていました。 崩落箇所を通過も時間も11時間要しました。ガイド付き登山客でも13時間かかっていた。この時期雪渓の状況が刻々と変化するのだと痛感しました。
453	ハイキング	北陸	白山	7/31	8/3	7/31夜行バス=八王子21:40発 8/1金沢駅=登山バス6:45=別当出合9:30…観光新道…南竜ヶ馬場17:30 (ケビン泊) 8/2ケビン6:00…室堂8:00…御前峰9:00…千蛇ヶ池…南竜ヶ馬場16:00 連泊 8/3ケビン6:00…別当出合10:00=金沢=町田	かなりの暑さの中観光新道を登りました。その名の通り花が多く、黒百合の群生にも会い、展望も素晴らしい南竜ヶ馬場キャビン連泊のため充分時間があり、御池めぐりや、展望コースをゆっくり歩きました。
454	ハイキング	北海道	カムイエクウチカウシ山	7/31	8/3	7/31羽田6:50=新千歳空港8:20=レンタカー=恵庭登山口…恵庭岳7合目…登山口=札内ヒュッテ (泊) 8/1札内ヒュッテ8:00…七の沢出合…八ノ沢出合13:15 (幕営) 8/2テンプル3:45…八ノ沢カール…カムイエクウチカウシ山10:30…11:10…八ノ沢出合17:10 (幕営) 8/3テンプル5:00…七ノ沢出合…札内ヒュッテ9:45=温泉=新千歳空港=羽田	天候を考慮して入山を1日ずらしたので晴天に恵まれる。長丁場の渡渉、ガレたルンゼの岩登りを終るとそこは広々としたカール。その先の稜線を越えてようやくたどり着いた山頂。天候、増水、熊出没を考えると無事登頂できるか心配した山に登ることができ感無量だった。登山者の多くは単独者。パーティーは私達だけだった。札内ヒュッテはトイレ付きの無人小屋。
455	ハイキング	北アルプス	清水岳・白馬三山	7/31	8/3	7/31集合23:45 JR町田 8/1町田発0:01=5:40白馬駅6:00=樽池高原=樽池自然園駅8:00…白馬大池…小蓮華…白馬岳…16:10白馬岳頂上宿舎 (幕営) 8/2テンプル4:50…清水岳往復…テント場 (撤収) …杓子岳…鍾ヶ岳…白馬鍾温泉 (幕営) 8/3テンプル発5:30…9:40猿倉=白馬八方 (入浴)=白馬駅	昨年10月、清水岳～白馬岳通過の折、盛夏に歩いてみたいと思い再訪。期待以上のお花畑でした。白馬岳のお花畑と鍾温泉入浴、各々の目的を達成。遠望の山々と花の山行でした。
456	ハイキング	北アルプス	雲ノ平・黒部五郎岳	7/31	8/5	7/31毎日新聞社本社 22:25バス=8/1 5:25頃有峰口5:45タクシー 07:45折立…13:00太郎平小屋…13:45薬師峠キャンプ場 8/2 6:00薬師峠…太郎平小屋…左俣出合…9:00薬師沢小屋…雲ノ平山荘…14:00雲ノ平キャンプ場 8/3 6:00雲ノ平キャンプ場…祖父岳…ワリモ岳…10:00鷺羽岳…12:00三俣山荘13:00…14:30三俣連華岳…黒部乗越…16:00黒部五郎キャンプ場 8/4 6:00黒部五郎キャンプ場…9:30黒部五郎…北ノ俣岳…太郎山…15:00太郎平小屋…15:30薬師峠キャンプ場 8/5 5:00薬師峠キャンプ場…9:15折立 タクシー=富山駅=東京 解散	昼間の行動では照りつける陽射しがきつくて感じた。午後には雷雨混じりの不安定な天気になった。行動は早立ちで、余裕を持って目的地に着くことが大切だと感じた。
457	ハイキング	北アルプス	針ノ木岳・蓮華岳	7/31	8/2	7/31八王子8:03=信濃大町=扇沢出合…柏原新道…種池山荘 (泊) 8/1山荘6:00…9:00岩小屋沢岳…10:00鳴沢岳…赤沢岳…14:05スハリ岳…15:30針ノ木岳…16:20針ノ木小屋 (泊) 8/2小屋6:00…8:20蓮華岳…針ノ木小屋…10:00雪渓…大沢小屋…11:20扇沢	3日間天気に恵まれ360度の大展望を満喫しました。縦走路は崩れている所が何か所あり怖かったです。蓮華岳のコマクサは圧巻でした。
458	ハイキング	東北	鳥海山	8/1	8/3	8/1東京駅新幹線10:16=新潟=14:52遊佐駅 宿迎車=国民宿舎大平山荘 泊 8/2山荘5:00=吹浦口5:10…御室11:10着…新山…御室13:00発…伏拝岳…湯ノ台道分岐14:10…滝ノ小屋 18:00着 (泊) 8/3小屋8:00…駐車場8:20=八森温泉ゆりんこ10:30発=酒田駅11:45=新庄=17:04新宿	鳥海山お得タクシーバック利用。小屋番によると、花は例年より1月ほど進んでいるとのこと。雪解けの場所にはまだまだ春の花があるが、草原にはオヤマノリンドウなど秋のものも。この山の固有種、チョウカイスマは盛り、夏道は現れていたが、雪渓を使えばもっと時間短縮が出来たと思う。
459	ハイキング	中央アルプス	木曾駒ヶ岳から空木岳	8/1	8/3	8/1駒ヶ根駅12:15=12:35しらび平=13:32千畳敷…14:50宝剣山荘15:10…15:50木曾駒ヶ岳16:00…16:40宝剣山荘 (泊) 8/2宝剣山荘4:37…5:00宝剣岳…10:30檜尾岳…15:40木曾殿山荘 (泊) 8/3木曾殿山荘5:38…7:40空木岳8:00…12:10池山小屋12:30…駒ヶ根 (解散)	山のお天気講習でしたが、1日夕刻より八ヶ岳方面に金床雲が発生・発達して稲光がすごかった。下山後、雨雲画像と照合すると非常に参考になりました。3日も午後から雷の可能性があったが山では降らず、辰野、岡谷での一時的な雨にとどまった。
460	ハイキング	富士・御坂	釈迦ヶ岳	8/1	8/1	町田6:00=河口湖IC=すずらん群生地駐車場9:25…府駒山10:26…釈迦ヶ岳11:10…府駒山11:40…すずらん群生地駐車場13:00=河口湖IC=町田	長沢青稜・越後駒ヶ岳と厳しい山行が続いたのでお手軽山行でしたが、疲れたる体には丁度いい山行でした。風もすずしく、山頂では山百合が迎えてくれました。
461	ハイキング	東北	朝日連峰	8/1	8/6	8/1バス渋谷駅22:30=8/2鶴岡7:50=朝日庁舎前8:30=9:40泡滝ダム9:45…13:10大鳥小屋 8/3小屋5:00…オツボ峰…以東岳9:00…寒江山…14:00竜門小屋 8/4小屋5:20…大朝日岳…小朝日岳…鳥原山…16:30朝日鉱産ナチュラリストの家 8/5宿7:30=左沢駅=山形 (観光後) 22:15バス=8/6新宿5:45 解散	8/2 予想通りの猛暑。沢の清水にいやされながら大鳥小屋へ。美味しい水でコーヒーを入れて至福のひと時。8/3稜線上は素晴らしいお花畑と雄大な山なみ、大渓谷。Sさんのイメージフラワーヒメサユリにも会えた。8/4朝、突如霧が晴れると、何処までも続く縦走路に心が躍った。朝日岳からは猛暑の中下山。熱中症にならないよう気を付けながら、ひたすら歩いた。*どの避難小屋も管理人がいて、きれいに整備されていた。1500円/1人
462	ハイキング	北海道	羅臼岳、斜里岳	8/1	8/9	8/1羽田11:55=釧路13:30 8/4清岳荘07:00=下二股8:00…上二股9:20…斜里岳10:20…上二股1145…下二股13:30…清岳荘14:30着 8/6岩尾別温泉5:15…羅臼平9:20…羅臼岳10:40…羅臼平12:00…サシノイ岳14:00…二つ池キャンプ場16:00着 8/7二つ池キャンプ場5:45…知円別岳8:00…硫黄山分岐10:00…硫黄山10:15…硫黄山分岐10:40…硫黄山登山口15:00着シャトルバス16:13…岩尾別YH16:45…岩尾別温泉17:30着 車を回収 (休憩時間を含むコースタイム) 8/9中標津空港14:30…羽田16:20*途中の抜けている日程は、観光です。)	北海道は思ったより蒸し暑く、寒さを感じなかった。斜里岳は、沢筋を登り変化が有りおもしろかったが、下りの道が長く時間が掛かった。羅臼岳縦走は、登山者に最終日しか会わず、貸し切り状態だった。花の時期は過ぎていたが、天気にも恵まれ、雲海を見ながら快適な登山だった。硫黄山からの下りの沢沿いで、小熊に遭遇したが、刺激しないように降りて行った。硫黄山登山口また大きな熊を見た。やはり熊は居るんだな！と実感した。
463	ハイキング	北アルプス	野口五郎岳・鳥帽子岳	8/1	8/5	8/1鶴川=岡谷=七倉温泉 (タクシー) =高瀬ダム…不動沢 (幕営) 8/2不動沢5:30…プナ立尾根…12:40鳥帽子小屋 (幕営) 8/3鳥帽子小屋5:30…三ツ岳7:20…9:30野口五郎岳10:30…三ツ岳12:40…13:50鳥帽子小屋 (幕営) 8/4鳥帽子小屋5:30…鳥帽子岳6:50…鳥帽子小屋8:50…プナ立尾根…13:20不動沢…高瀬ダム…七倉温泉=岡谷 (解散) =鶴川	プナ立尾根は急登であり、暑い中をテントを担ぎ難儀して登った。野口五郎岳からは富士、徳高、笠、檜、栗師、銀、立山、白馬、妙高等々が見渡せた。途中には、コマクサをはじめとした高山植物が多く見られた。
464	ハイキング	富士・御坂	雪頭ヶ岳	8/2	8/2	ニッポンレンタカー町田店7:00=相模原愛川IC=河口湖IC=10:00魚眠荘前 (910m) …雪頭ヶ岳…鬼ヶ岳…金山 (1686m) …十二ヶ岳…18:00桑留尾 (910m) …いずみの湯 (入浴・夕食・花火見物19:30~20:00) =23:00町田	往復共渋滞に巻き込まれたが、コースの変化 (上下)、シモツケソウ群生や咲き始めたレンゲショウマ等、富士山を楽しんだ。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
465	ハイキング	富士・御坂	三つ峠山	8/2	8/2	町田6:18=大月=富士急河口湖 9:00バス=三つ峠登山口 9:40…三つ峠…大曲…達磨石…16:00富士急三つ峠駅=大月=八王子=18:00町田	
466	ハイキング	北アルプス	槍ヶ岳・穂高岳縦走	8/2	8/6	8/2新宿バス22:30バス=8/3 5:20上高地着6:30…横尾山荘…12:00槍沢ロッジ(泊) 8/4槍沢ロッジ4:00…7:30大曲・天狗原分岐)…9:30槍ヶ岳山荘…11:00槍ヶ岳往復…13:20中岳…14:10天狗原稜線分岐…15:00着南岳小屋(泊) 8/5南岳小屋6:30…9:30天狗原天狗池10:10…12:50槍沢ロッジ13:30…15:30横尾山荘(泊) 8/6横尾山荘発6:20…10:10上高地=松本駅発13:02=電車(帰宅)	山行2日目、快晴、酷暑の中を槍ヶ岳登頂、大喰岳、中岳と3000Mの稜線眺望を堪能、南岳小屋に泊まる。南岳山頂では突然の虹の鮮やかな七色と残雪の白が「こっぴけ、今だけ」の特別な景色で槍沢に巨大な半円を広げていた。3日目、昨日メンバーの一人が体調不良による転倒でストックの持ち手などで左脇腹、右膝を岩にぶつける。痛みは無いとの事だが、今後の痛みの発症を危惧し大キレット超えは中止、小屋から稜線分岐に戻り、クサリ、梯子の長い岩稜帯を天狗池・槍沢ロッジ・横尾山荘に下山する。天狗池では湖面に映る逆さ槍と並んで記念写真、氷河公園ではお花畑に迎えられて何とも楽しい下山となる。
467	ハイキング	南アルプス前衛	楯形山	8/2	8/2	町田6:06=八王子=8:09甲府=完熟農園=池ノ茶屋登山口 11:00…12:00楯形山…アヤマ平…16:00見晴らし平=完熟農園=甲府=20:30町田	楯形山で樹令300年?と言う巨木のカラマツを見て元気を頂き、アヤマ平では春夏秋冬の花が咲きほころび(山梨花の百名山)素晴らしい花園を満喫しました。政府から5000円の助成、町おこしのツアーでした。
468	沢登り	奥多摩	シダクラ沢	8/2	8/2	J R 町田横浜線(先頭車両) 6:29=6:55八王子6:58=7:08立川7:15(ホリデー快速おくら1号)=8:21JR奥多摩駅(現地集合時間は、8:30)=バス=8:35奥10月波行=8:43惣岳バス停…8:55シダクラ大橋…9:00入渓点…11:58標高857m…12:30(週下降)…15:00シダクラ大橋…15:23惣岳バス停=15:40奥多摩駅=河辺(梅の湯)=(拝島経由)=帰宅	バス停からのアプローチも近く、入渓しやすい沢。晴天で気温上昇するも、水量もあり爽快な沢登りが出来た。下山は、週下降。
469	ハイキング	北アルプス	鐘ヶ岳・杓子岳・白馬岳・乗鞍岳	8/3	8/6	8/3町田0:01=八王子0:28 0:40(ムーンライト信州81号)=白馬駅5:40(タクシー)=6:30猿倉…白馬鍾温泉小屋14:00(泊) 8/4白馬鍾温泉小屋6:20…鐘ヶ岳9:40…杓子岳13:00…白馬村宮山荘15:00(泊) 8/5白馬村宮山荘 5:30…白馬岳6:00…白馬大池山荘12:00(泊)(雷雨の為、天狗の庭は中止) 8/6白馬大池山荘8:00…乗鞍岳8:30…天狗原10:40…梅池山荘12:20=ゴンドラ・リフト・梅池高原 タクシー=白馬14:38=松本=町田18:36	4日間快晴の下、白馬三山縦走が踏破できた。道中沢山の花達にも逢えて最高・都度シャッタータイムをとりながらのゆったりとした山歩きを満喫できた! 然し、異常気象の為に、花の時期が早く一部夏の花が咲き終わり(「ウルップソウ」は見られず)、一方秋の花が(アキノキリンソウなど)咲き始めていたのに驚きである。・又、積雪が多かったため山々の谷間には、あちこちに大雪渓が残り登山道も以前とはかなり変更されていた(このような事も配慮して行程に余裕を持つ必要あり)(※白馬村宮山荘は、朝/夕食共にバイキング形式で品数多くお薦めである)
470	ハイキング	南アルプス	荒川三山～赤石岳	8/6	8/9	8/6町田15:00=横浜町田IC=新静岡IC=20:10畑薙第一ダム駐車場(泊) 8/7駐車場7:45=榎島9:10…16:30千枚小屋(泊) 8/8千枚小屋5:05…悪沢岳8:05…中岳…前岳…荒川小屋11:35…14:40赤石岳…赤石岳避難小屋(泊) 8/9小屋4:20…赤石小屋7:10…11:10榎島13:00=畑薙第一ダム=新静岡IC=横浜・町田IC=町田	ダムより榎島までのバスは臨時便が出ましたが、最初に乗れなく時間のロスが残念でした。赤石岳避難小屋は管理人さん夫婦の気配りが良く快適に過ごせました。景色・お花畑など素晴らしいかったです。
471	ハイキング	北アルプス	大キレット～北穂高～槍ヶ岳	8/6	8/10	町8/6田6:55=八王子=9:39松本/松本BT10:15=12:00上高地…14:40横尾 8/7横尾8:50…10:10槍沢ロッジ…11:30大曲…13:40天狗池…16:10南岳小屋 8/8小屋7:20…長谷川ピーク…10:15北穂高11:05…14:40南岳小屋 8/9小屋6:20…8:20中岳…大喰岳…9:40槍ヶ岳山荘10:40…槍ヶ岳山頂…11:30山荘 8/10山荘4:30…天狗原分岐…6:45大曲…7:35槍沢ロッジ…9:10横尾…11:40上高地=町田	4日間 通して安定した好天に恵まれ感謝です。大キレット越えの登山者数の多さと3時からの通過者に驚きました。槍ヶ岳山頂を目指す登山者は日の出から日没まで途切れる事はありませんでした。諸事情により山行部の了解後 コース変更しました。
472	岩登り	南アルプス	北岳パトレス・ピラミッドフェース	8/6	8/8	8/6相模大野南口 6:30集合 大谷車 使用=市営芦安駐車場9:50=10:30広河原10:45…13:15白根御池 暮営 8/7白根御池4:00…二俣…6:00Dガリ一滝…ピラミッドフェース…12:00ピラミッドフェース…四尾根下降…Bガリ一滝15:00…16:15白根御池(暮) *ピラミッドフェースの頭にて時間・天候変化を考えて下山に切り替えた。8/8白根御池6:40…8:20広河原9:00=市営芦安駐車場(入浴)=町田 解散	27年ぶりのピラミッドフェースは下部が崩壊したものの、核心部は健在だった。残置支点も少なくなり、V級のクラックやツルツルフェースは手ごたえ十分。昔は継続登攀したのだが、今回は天候の変化と夕立を考慮してピラミッドフェースの頭までで下降した。最近、Bガリ一滝はあまり使われていない模様だ。
473	沢登り	北アルプス	赤木沢	8/6	8/9	8/6古淵駅21:00集合=相模原愛川料金所=(中央高速) 松本1C=0:30宿泊 8/7宿泊5:00=(有峰林道)=9:00折立…14:30太郎平小屋テニ場 8/8太郎平小屋テニ場4:00…6:00薬師沢小屋6:20…8:00赤木沢出合…9:45大滝下…11:50赤木岳稜線…15:00太郎平小屋テニ場 8/9太郎平小屋テニ場4:10…7:30折立=帰宅	山行期間中 晴天に恵まれました。青緑白のコントラストが鮮やかな出合からナメ滝が続きます。淵を泳ぎ取付くなどで赤木沢を堪能しました。源頭のお花畑より雪渓の残る稜線へ詰め上げました。黒部川を抱く山容の天空散歩を楽しみました。
474	岩登り	北アルプス	剣岳八つ峰	8/6	8/9	8/6町田=大町 8/7扇沢7:30=黒四ダム8:00…内蔵助平…ハシゴ谷乗越…15:00真砂沢ロッジ(泊) 8/8真砂沢ロッジ4:00…5:00剣沢…7:30長次郎谷VVIのルル8:30…11:00VII峰…14:00VIII峰…15:00VIII峰…16:00長次郎雪渓…18:30真砂沢ロッジ(泊) 8/9真砂沢ロッジ6:30…8:30ハシゴ坂乗越9:00…11:30内蔵助平…分岐…15:30黒四ダム=扇沢=大町	剣岳八峰の縦走は懸垂下降以外ではロープは使わないとガイド本には書いてありますが、高度感、岩の不安定な箇所もあり登りでロープを使いました。天候にめぐまれて素晴らしい展望と岩登り登攀ができた。快適な登攀やはり天候が第一。ただ今年は残雪が多くて、下山道の長次郎雪渓上部は急斜面で一番緊張させられた。今回アプローチに黒四ダムから真砂沢まで往復したが、途中道の崩壊が激しくて往々に通過した道が崩壊して通れなくて迂回で苦労した。今後も直前の情報を入手していく必要があります。
475	ハイキング	北海道	利尻山・後方羊蹄山	8/7	8/14	8/719:00増田宅そば=東北自動車道/那須塩原SA(泊) 8/8東自動車道=青森=18:00青函連絡船=函館=ななえP(泊) 8/9ななえ=小樽=稚内道の駅(泊) 8/10稚内港6:20=8:15礼文島/香深港着…(観光)…礼文島/香深港=利尻島/鷺泊=北麓キャンプ場(暮営) 8/11キャンプ場4:55…(鷺泊コース)…利尻山…14:55北麓キャンプ場=鷺泊港17:10=稚内港(泊) 8/12稚内港=半月湖野営場(暮営) 8/13野営場4:30…(ヒラフコース)…後方羊蹄山…(お鉢めぐり)…14:30半月湖野営場15:00=19:00函館港(泊) 8/14函館港4:30=8:30青森=東北自動車道=22:45《解散》	天候が不安定で急な雷雨・大雨の間を縫っての山行だった。利尻/礼文ともに固有種のお花畑が満開で、素晴らしい。利尻島下山開始直後には急な雷雨に、登山道は土石流の通り道と化していたので、一気に下山した。・後方羊蹄山も天候の崩れが予想されていたので、早朝に登山した。眺望を楽しみながらお鉢めぐりをする時間的余裕も出た。長距離の移動に時間を要したが、予定より一日早く帰宅できた。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
476	沢登り	東北	葛根田川北の又沢	8/7	8/11	8/7 6:30 柏= (自家用車) =14:00 滝の上温泉…葛根田川入溪…川原で幕営 8/8 6:15 テント場…7:30 お函…8:20 大石沢出合…10:00 大滝…12:10 滝の又出合 釣り、幕営 8/9 6:45 テント場…8:00 上の又…9:00 20m滝…10:10 8m滝…11:00 登山道…11:30 関東森…14:00 1300m 付近の稜線で幕営 8/10 6:00 テント場…7:30 大深山分岐…8:35 小畚山…9:50 三石山…10:40~11:25 三石山荘…14:10 滝の上温泉 入浴=繫温泉泊 8/11 8:30 繫温泉=平泉 (毛越寺等見学) =19:30 柏 解散	溪中では天候に恵まれ、のんびり沢歩きを楽しんだ。お函やナメは美しかった。前日に釣りのパーティーが大滝まで入っており、下流部では釣れなかったが、滝の又出合上流部でイワナが4匹釣れた。25cm位だけが痩せている。上流部のナメは白い岩で美しいが、所々枯れ枝が詰まっており興を殺す。20分弱の藪こぎで登山道へ。八瀬森山荘には寄らず、そのまま登山道を三石山へ向かい、途中で幕営。八瀬森大深山間の登山道は刈り払いしてなく、藪がうるさい。
477	ハイキング	上信越	湯ノ丸山	8/8	8/8	町田5:30=地藏峠9:00…湯ノ丸山10:40…烏帽子岳12:10…地藏峠14:00=町田19:00	8月の日帰り山行としては、暑さバテもなく程良い歩程です。登山口では牛も放し飼いで癒され、トンボや色々な草花が目を楽しませてくれました。
478	ハイキング	奥多摩	川乗山	8/8	8/8	J R 町田6:47=八王子=青梅=8:43 鳩ノ巣9:00…大根ノ山の神…舟井戸…12:40 川乗山13:05…赤杭尾根…分岐…16:20 古里駅17:22=立川=八王子=町田	リベンジ山行。少し日差しも緩み歩きやすかった。ミヤママコナが沢山咲いていた。
479	ハイキング	八ヶ岳	北八ヶ岳	8/8	8/9	8/8 J R 町田6:18=八王子=甲府=小淵沢駅=小海駅バス=稲子湯12:15…シヤクナグ尾根…白駒荘16:30 (泊) 8/9 白駒荘7:10…麦草峠…狭霧苑…五辻…ロープウェイ=山頂駅10:30=山麓駅=茅野駅=町田	暦の上では今日は立秋です。俳句ハイクは苔の緑を縫い、しらびその森を抜け、足も目も耳も使った心地良い脳トレハイキングを楽しみました。
480	ハイキング	北アルプス	八方尾根～五竜岳～爺ヶ岳	8/8	8/11	8/8 小田急相模原5:55=八王子=10:58 松本=12:43 白馬13:05=13:10 八方山ゴンドラ・リフト=八方池山荘(泊) 8/9 山荘…3:00 唐松山荘…3:00 五竜山荘(泊) 8/10 山荘…1:05 五竜岳…4:00 キレット小屋(泊) 8/11 小屋…2:00 鹿島槍ヶ岳北峰…0:40 鹿島槍ヶ岳南峰…1:25 冷池山荘…1:35 爺ヶ岳…0:45 種池山荘(泊) 8/12 山荘…柏原新道…3:00 柏原新道登山口	以前、同じコースを計画しましたが、雷雨のため五竜からの八峰キレット通過を断念したことがありました。今回は天候にも恵まれ、剣岳を眺めながらキレットを歩くことができました。五竜岳～冷池山荘は一日で歩く人もいますが、私達はキレット小屋に宿泊。キレット越えは緊張するコースの連続で、鹿島槍ヶ岳南峰に着いた時は、心からホッとしました。山頂からは針の木岳の向こうに槍ヶ岳や徳高も望むことができました。当初、計画していた種池山荘～針の木岳までの縦走は出来ませんでしたが、それでも大満足の山行でした。種池～針の木岳はまた、次回、計画したいと思います。
481	岩登り	北アルプス	前穂高岳北尾根	8/8	8/9	8/8 上諏訪5時=上高地8:00…横尾11:10…瀧沢ヒュッテ14:30 (泊) 8/9 瀧沢ヒュッテ15:00…五六のCOL…前穂高岳山頂7:05…岳沢11:00…河童橋12:00…上高地12:30=上諏訪	午前3時に小屋を出発し、5、6のCOLでハーネスをつけて明るくなりにはじめた頃に北尾根の登攀を開始した。前穂高岳登頂は7時5分という超スピード登攀だった。早朝出発もあり、比較的すいていて、心配だった4峰での落石もほとんどなく、昼過ぎには上高地まで下山した。快晴で360度の展望があり、岩後登攀には最高の日だった。
482	沢登り	奥多摩	水根沢	8/9	8/9	相原駅6:40=8:00 奥多摩駅8:40=9:10 奥多摩湖水根バス停前駐車場9:25…水根キャンプ場先入渓点9:40…14:10 半円ノ滝15:00…終了点15:10…水根沢林道15:20…水根バス停前駐車場15:45=河辺温泉梅の湯=河辺駅 (一部解散) =相原駅	沢登りが初めての者が5名いたので、基本的な立ち込み動作やロープワーク等を確認しながら小滝の登攀・シャワークライミング、へつり、泳ぎ、懸垂下降等を交えゆくりと進行。半円の滝の突っ張り登攀及びウォータースライダー等を楽しみ、ここで進行を打ち切る。水量もほどほどで沢登りの面白さを満喫した1日となった。
483	ハイキング	北アルプス	白馬岳～白馬鍾ヶ岳	8/10	8/13	8/10 町田8:00=圏央道・中央道・長野道=15:00 猿倉…16:00 白馬尻小屋 (泊) 8/11 小屋6:00…大雪渓…11:00 頂上小屋 (泊) 8/12 小屋6:20…7:50 杓子岳…8:45 白馬鍾ヶ岳…13:00 白馬鍾温泉小屋 (泊) 8/13 小屋6:20…10:30 猿倉=温泉入浴13:00=19:00 町田	アルプスの大展望と、早くも秋花に変わったお花畑を楽しんだ。心配した最終日の天気もそれほど崩れなくて助かった。
484	ハイキング	八ヶ岳	硫黄山・天狗岳	8/11	8/12	8/11 町田=桜平11:30…オーレン小屋13:30…14:40 硫黄岳…17:00 オーレン小屋 (泊) 8/12 小屋6:30…東天狗…9:00 西天狗…東天狗…夏沢峠…12:00 オーレン小屋…14:00 桜平=町田	硫黄岳は、霧状態で展望なし。翌朝の天狗岳は曇り空でも展望良く、暑くもなく快適登山日であった。
485	ハイキング	北アルプス	立山～薬師岳	8/11	8/15	8/11 夜行バス新宿23:00=8/12 6:45 室堂7:40…浄土山9:20…東鬼岳10:40…獅子岳12:05…ザラ峠…14:30 五色ヶ原キャンプ場 (テント泊) 8/13 キャンプ場7:40…薬師岳8:30…鳥山…スゴの頭12:10…14:25 スゴ乗越小屋 (泊) 8/14 小屋6:40…間山8:00…北薬師岳9:50…薬師岳11:00…薬師岳山荘12:00…14:00 太郎平小屋 (泊) 8/15 小屋6:00…9:10 折立10:45=11:27 亀谷温泉14:00=21:30 新宿	1日目の夜から2日目、3日目と雨のため雨中のテント設営&撤収はメンバーの疲労アップを考え、1日目以外は山小屋泊を選択した。コースタイムは、ほぼ昭文社の地図記載の時間どおりであった。降りしきる雨と寒さで昼食と休み時間を極力短く、行動食でまかない歩行はスローペースで結果的に全員げももなく元気いっぱい下山した。
486	沢登り	奥秩父	笛吹川東沢・鶏冠谷右俣	8/11	8/11	相模原4:30=高尾山IC=勝沼IC=西沢溪谷P7:00…鶏冠谷出合8:00…右俣出合9:30…40m大滝下12:00…戸渡根登山道13:00…(徳ちゃん新道) …西沢溪谷P15:05=日帰り温泉=勝沼IC=高尾山IC=相模原	ガイドに書かれていた谷底を埋めているとされた倒木はやや少なくなっており、ナメとナメ滝の登攀を堪能した。右俣に入ってからすぐの25m滝の巻道は懸垂する必要はなかったが、足元が崩れやすく緊張を強いられた。
487	沢登り	南アルプス	三峰川～大井川	8/11	8/16	8/11 町田 (マイカー使用) =夜叉神峠 (仮泊) 8/12 夜叉神5:47=野呂川出合…両俣小屋9:30…野呂川越10:30…枝沢…三峰川・大横川15:00 (泊) 8/13 大横川7:00…井川越14:00…熊野平14:30 8/14 熊野平6:00…乗越沢下降…三國沢出合7:30…大井川東降…池の沢出合13:00 (泊) 8/15 池の沢出合6:00…池の沢…広河内岳14:20…大門沢18:00 (泊) 8/16 大門沢6:00…奈良田8:50=広河内=夜叉神峠=帰宅	三峰川・大横川、大井川東俣、池の沢進行と目的を達し、時間的な制約もあって広河内岳より大門沢経由で奈良田へ下る。野呂川越え、井川越えと峰を越えて谷へ下る。清流とイワナに戯れて南アルプスの谷を楽しむ。
488	ハイキング	東北	飯豊山	8/12	8/15	8/12 町田5:30=東北自動車道・磐越自動車道=川入15:15 (幕営) 8/13 川入6:15…御沢野営場6:45…横峰小屋跡10:50…三國岳小屋13:15 (泊) 8/14 小屋5:30…切合小屋7:20…飯豊山9:50…切合小屋12:30…三國小屋14:10 (泊) 8/15 三國小屋5:30…御沢野営場9:15…川入9:45=磐越自動車道=東北自動車道=町田21:00 (解散)	私以外の6名は初めての飯豊山、皆さん百名山をやっており少し協力出来ました。三國小屋はシーズンのみ営業@2,000円でず。
489	ハイキング	北アルプス	北穂高岳	8/13	8/15	8/13 町田5:54=八王子=10:16 松本10:45=11:15 新島々11:35=12:40 上高地13:40…15:25 徳沢…16:10 横尾 (幕営) 8/14 横尾7:20…本谷橋…10:00 瀧沢 幕営…13:25 北穂高岳14:00…16:00 瀧沢 (幕営) 8/15 瀧沢7:10…10:00 横尾…14:00 上高地=新島々=松本=八王子=町田	一日目、二日目と雨にたたられ、北穂山荘のランチを逃したが、生ビールは堪能。最終日は晴れた瀧沢の景色を満喫した。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
490	ハイキング	北アルプス	表銀座縦走	8/13	8/16	8/13矢部6:13=八王子=10:16松本11:15=11:35新島々=12:40上高地…16:15横尾 横尾山荘 (泊) 8/14山荘6:00…槍沢ロッジ…天狗原分岐…12:45ヒュッテ大槍 (泊) 8/15小屋6:10…水俣乗越…ヒュッテ西岳…12:00大天井ヒュッテ (泊) 8/16小屋…切通岩…燕山荘…燕岳山頂…合戦小屋…13:30中房温泉 バス=徳高駅15:22=松本=18:05八王子=矢部	土日と天気恵まれ表銀座を満喫出来ました。
491	ハイキング	上信越	火打山～妙高山	8/14	8/16	8/14座間駅 21:00 車=圏央道、関越、上信越道=信濃町 I C=25:15道の駅しなの(仮眠) 8/15道の駅しなの6:20=笹ヶ峰 P6:50…9:20高谷池黒沢池分岐…10:20高谷池…12:10火打山…15:00黒沢池(7泊) 8/16黒沢池4:40…5:55長助池分岐…7:15妙高山8:00…10:15黒沢池10:55…11:35高谷池黒沢池分岐…13:50笹ヶ峰=20:30町田=21:10座間駅	道の駅しなのの乗用車スペースは仮眠する車でほぼ満車状態であった。黒沢池はテント泊が4組と少なく高谷池でテントを張る人が多いようである。天狗の庭ではハクサンコザクラ、イワイチョウ、ワタスゲ等の多くの花観賞、下山は黒沢池の広大な湿原歩きと時間に余裕があれば倍楽しめる山である。
492	ハイキング	日光・那須	男体山	8/15	8/15	浅草6:20=8:25東武日光=9:10二荒山神社前9:20…13:00男体山13:55…四合目…16:10二荒山神社前16:32=東武日光	
493	ハイキング	南アルプス	小太郎山	8/15	8/17	8/15相原駅21:00=芦安P (仮眠) 8/16芦安P 5:10=6:00広河原6:20…白根御池小屋9:30…小太郎尾根分岐12:00…13:20小太郎山13:40…小太郎尾根分岐15:00…白根御池小屋16:20 8/17テンパ5:30…広河原7:00=芦安P=相原駅西口	小太郎山へは、岩稜帯、ハイマツ帯、少しのザレバで変化に富んでいて、気持ちの良い尾根だった。踏み後ははっきりしていた。17日は夜半から雨で早々に引き揚げた。
494	ハイキング	南アルプス	北岳・小太郎山	8/16	8/18	8/16R町田6:06=八王子=甲府9:00=10:53広河原11:00…14:00白根御池小屋泊 8/17白根御池小屋6:00…8:30小太郎山分岐…10:30小太郎山…12:45小太郎山分岐… 13:15北岳肩ノ小屋泊 8/18北岳肩ノ小屋5:40…6:30北岳…7:10北岳肩ノ小屋7:30…草蓐り…9:10白根御池小屋9:40…12:00広河原=甲府=町田	2日目は朝から雨でしたが、風がなく小太郎山に寄ってから肩ノ小屋に入りました。下山後、17日9時より18日9時まで降水量が多く、広河原に入る林道が通行止めとなっていたことを知り、驚きました。
495	ハイキング	北アルプス	黒部五郎岳～三俣蓮華岳～双六岳～弓折岳	8/17	8/22	8/17町田21:08=新宿バス 22:30=8/18 5:30富山駅6:00=8:00折立…五光岩ベンチ13:00…太郎平小屋13:30 (泊) 8/19小屋6:15…北ノ俣岳8:30…赤木岳9:50…黒部五郎岳14:00…黒部五郎小屋16:00 (泊) 8/20小屋5:50…三俣蓮華岳8:30…双六岳10:50…弓折岳15:00…鏡平山荘16:00 (泊) 8/21山荘7:30…おさび平小屋10:30…新穂高温泉12:00 (泊) 8/22新穂高10:30=松本13:47=町田16:30	昨年のリベンジ山行であったが、好天に恵まれ素晴らしい景観に癒され大満足な山歩きだった。・天候が悪く、18日の薬師岳はバスし、太郎平小屋に宿泊。天気予報から翌19日は黒部五郎岳に向かう事に変更、結果的に三俣蓮華、双六岳、弓折岳は時折ガスが出るも山頂は青空の下、360度の眺望に驚嘆の声！何処を切り取っても絵になる…「槍ヶ岳、大キレット・常念岳・立山・鍋岳・赤牛岳・水晶等々」素敵な大パノラマの世界に暫しシャッタータイムを！・黒部五郎小屋へは、大雪渓を眺めながらカールコースがお薦めである。
496	岩登り	北アルプス	北穂岳岳滝谷ドーム中央稜・クラック尾根	8/17	8/20	8/17 20:10 上野原駅集合 会田車使用=23:50沢渡第四駐車場 泊 8/18沢渡6:00=6:30上高地BT…横尾…12:00濁沢 ベース設営 8/19ベンチ4:20…6:40北穂岳…7:30B沢下降点…8:30旧固定ロープ…9:50クラック尾根10:00…14:55北穂小屋(泊) 8/20北穂小屋5:30…6:30ドーム中央稜取付7:00…9:40稜線10:20…濁沢撤収13:00…横尾…徳沢…18:00上高地=沢渡 入浴=上野原	穂高の三日間は、濁沢ライフの一日目、ボロボロのB沢の下降と岩の脆いクラック尾根の二日目、途中で雨にあいながらも登りきったドーム中央稜線と上高地までの長い三日目、と本当に充実した山行だった。参加メンバーに感謝。
497	ハイキング	八ヶ岳	北横岳	8/19	8/20	8/19 町田=八王子=茅野=バス=ピラタスロープウェイBS=ロープウェイ山頂駅13:30…北横岳ヒュッテ14:50…北横岳ピストン15:10…ヒュッテ泊8/20 ヒュッテ7:30…坪庭…雨池山9:00…ロープウェイ山頂駅10:00=茅野=町田	1日目は良い天気で山頂からの展望を楽しめた。山小屋泊らせてあげる約束を果たしました。
498	沢登り	東北	安達太良 湯川&吾妻連峰 前川大滝沢	8/21	8/23	8/21相原19:00=(圏央道・東北道)=二本松IC=道の駅つちゆ23:30(車中泊) 8/22道の駅7:00=二本松塩川スキー場7:30…湯川入沢7:45…三段ノ滝9:00… 八幡滝10:40(右俣)…霧降滝11:30…八幡滝12:30…登山道12:40…屏風岩展望台13:05…駐車場14:00=清川温泉福島屋15:40(素泊まり) 8/23清川温泉福島屋7:40…前川大滝沢出合7:45…前川大滝8:50…ホラの貝沢出合10:40…種ノ沢出合13:00…清川温泉福島屋P14:30(日帰り温泉)=飯坂IC(東北道、首都高)=相原(芝崎車)	雨模様だったが、大きな増水はなく、やや寒いながらも、予定通り2つの沢の遊行を楽しめた。湯川は三階の滝までのゴロ歩きがやや単調なもの、苔むした景観に癒やされる。三階の滝から霧降の滝までは滝の登攀、ナメ滝歩きを楽しめるが、ナメ滝の下降には注意が必要。前川大滝沢は降雨のため朝の出発をやや遅らせたこともあり、種ノ沢出合で遊行を終了した。
499	ハイキング	奥多摩	大岳山	8/22	8/22	町田駅5:46=八王子=立川6:39=御岳7:30=ケーブル下7:50ケーブル=8:15御山駅8:35…御岳山9:00…七代の滝9:40…綾広の滝10:35…大岳山12:45…つづら岩15:15…千足16:30=瀬川の湯16:45=武蔵五日市=拝島=町田	リーダーが小田急事故で電車に乗れず、SLに山行依頼する。ケーブルで上がったこともあり前半ゆっくりした山行になった。大岳山の登りは風がなく暑かった。稜線は涼しい風が吹くこともあった。滝めぐりで奥多摩の良さを再認識したとの感想だった。
500	ハイキング	新潟	米山	8/22	8/23	8/22上越線長岡駅10:25集合=10.38柏崎駅…米山の麓の海岸線福浦八景…宿泊 8/23柿崎駅タクシー=登山口ベース993地点…水の林道分岐…米山分岐…山頂…往復(下牧コース)…歩行温泉入浴…上下浜駅=長岡駅16.37分着 解散	青空に感謝。結構険しい山で登山道は細く切通して歩きづらい。拉致された蓮池さんの故郷、恋人岬、湾に響える原歌、複雑な思いでした。
501	講習/岩トレ	東北	石巻・金華山みちのく潮風トレイル	8/22	8/23	新宿8:13=東京8:56=仙台11:00=石巻12:47…石巻市中央公民館13:30～講座、小松荘 (泊) 8:00宿=車に分乗し、石巻市、女川町、南三陸町など被災地を視察=古川=大宮=新宿=町田18:00	1日目は70余名の参加で、宮城労山の活動報告や環境省のグリーン復興プロジェクト、栗駒山の自然についての講演を聞いた後、近くの日和山公園、門脇、南浜地区の被災地を視察。2日目は台風の影響で金華山への船が出ず、車に分乗して南三陸町などの被災地の視察を行った。瓦礫の山は片付いているものの、何もない地面と空間に言葉が失った。
502	ハイキング	陣馬・高尾	高尾山	8/23	8/23	高尾山山9:00 稲荷山コ→9:20…山頂11:00 2号路…高尾山山13:10=町田	塩瀬沢が雨のため中止になったので急ぎ高尾山に行きました。日曜日は家族連れ、子供たち、若者でとてもにぎわっていました。
503	ハイキング	八ヶ岳	三ッ頭	8/23	8/23	町田5:30=長坂 I C=天女山駐車場8:25…天の河原8:45…前三ッ頭11:10…三ッ頭12:00…12:45…前三ッ頭13:20…駐車場15:30=町田	1, 5 2 8 mの天女山駐車場から登り、真夏の日帰り山行としては涼しい山歩きが出来ました。
504	ハイキング	中央沿線	笹子雁ヶ腹摺山	8/23	8/23	JR町田6:06=八王子=7:33笹子駅7:40 タクシー=8:00笹子峠8:20…笹子雁ヶ腹摺山9:30…米沢山…お坊山12:10…東峰12:25…棚洞山13:14…入道山13:50…吉久保入口15:00…笹子駅15:57…八王子駅…町田駅	旧甲州街道の隋道はとても風格ある様相でした。東峰分岐からは登山道らしき道は落ち葉が堆積していたので、恩賜の境界標識に沿って歩く。940m付近の送電線から道が不明瞭、しかし「里山道」の標識もあり歩けた。この日天気予報では曇りでしたが、1100m以上は霧に包まれていました。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
505	岩トレ	奥秩父	小川山	8/24	8/25	8/24つきみ野駅6:15 大谷車使用=廻り目平 設営の後 クライミング 幕営 8/25昼過ぎまでクライミング 廻り目平 =町田駅 解散	1日目は八幡沢左岸スラブ、2日目はまずスラブ状岩壁。0さんは目標だった「オーウエンの折り (5.10C)」を完璧フリーでリード。今まではどうしても1箇所A0だったのだそうです。次に高い窓 (5.10b) もリード、その後ガマスラブに移動しましたが、3本目に移動した時に雨が降り出したので13:00に終了。スラブ状の岩壁は数分で水が流れ落ちました。平日は人がいない。人気ルートでありながら、岩場では2日間で1組に出会っただけでした。
506	沢登り	北海道	クアンナイ川	8/25	8/27	8/25札幌7時=天人峡10:30 清流橋…ボンクワウンナイ出合…溪中泊15:30 (幕営) 8/26溪中テンバ17:30…カウ…ン沢出合…魚止めの滝…滝の瀬13丁…源頭部11時…縦走路…ヒサゴ沼…ヒサゴ沼避難小屋泊16:00 8/27ヒサゴ沼避難小屋6:00…化雲岳…天人峡13:30着(下山) = 天人峡温泉= 旭川空港17時=羽田	晴天なので、初日は焚き火用の流木の多い溪中で幕営。流木はカウ…ン沢出合まで行くと少なくなる。例年より水量が多いとのことで渡渉に苦労したが、グラウスの沢徒渉講習で教わった知識や技術が大いに役立った。平日なのにヒサゴ沼避難小屋は満員だった。飲料水は雪溪から取った。
507	ハイキング	八ヶ岳	八子ヶ峰	8/29	8/29	町田5:30=八子ヶ峰公園P9:10…八子ヶ峰山頂10:10…八子ヶ峰公園P11:40=町田18:00	雨模様の山行。八子ヶ峰山頂では時々霧が晴れ、蓼科山が目前に見える。帰り途中の「河童の湯」¥400良質な温泉。休憩室にて寛ぐ。