

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
193	山スキー		蓮華温泉ツアー	3/25	3/27	3/25相模原駅集合21:00=中央道八王子IC=安曇野IC=梶池 民宿1:00 3/26宿=8:30梶池ゴンドラ乗り場…9:30自然 園…11:00天狗原…12:00振り子沢…15:00蓮華温泉(宿) 3/27 8:00蓮華温泉…8:30振り子沢…12:00天狗原… 13:00梶池スキー場…14:00梶池ゴンドラ乗り場=帰宅	3/26, 27両日とも天気が良かったので、快適だった。雪が少ないため下部の沢が割れていたが、滑走には問題なかった。木地屋までは林道を下った方が安全と蓮華温泉に張り紙あり。
194	ハイキング	その他	盛金富士	4/1	4/1	町田駅5:53=新宿6:34=日暮里7:06=水戸9:22=10:16下小 川駅10:30…登山口鳥居…11:30盛金富士12:10…イワウ チワ群生地…下小川駅14:11=15:07水戸15:31=日暮里 17:33=17:55新宿駅	青春18切符利用。急斜面に咲く見事なイワウチワの群生に感動。マイナーな山なので登山客も少なく、三箇所の群生地を楽しめました。花数はビックリするほどです。
195	ハイキング	奥秩父	茅ヶ岳	4/2	4/2	町田6:10=8:30茅ヶ岳登山口…10:50茅ヶ岳…13:10茅ヶ 岳登山口=17:45町田	登りは女岩のある沢沿いからのコース、沢から離れると急登で難儀する。途中、深田久弥終焉の地、石碑がある。下りは尾根コースを下る。緩い傾斜で歩き易い。帰りに立寄った葺崎旭温泉(入浴料¥600)湯質が良く、長湯となった。
196	ハイキング	湘南	大楠山	4/2	4/2	逗子駅8:03=前田橋バス停8:50…大楠山…塚山公園… 15:50横須賀駅	
197	ハイキング	丹沢	弘法山	4/2	4/2	町田駅=秦野駅9:00…河原町…クリーンセンター…弘法 山公園…11:20権現山展望台11:40…名古屋…秦野駅	交流ハイクの下見として実施。権現山展望台付近は、お花見で賑わっていました。
198	ハイキング	丹沢	弘法山	4/2	4/2	秦野駅9:40…10:10弘法山登山口…浅間山…11:10権現山 11:30…12:00弘法山12:30…13:40吾妻山…14:20鶴巻温 泉駅	権現山頂上はお花見の人達が多勢来ていました。桜の花は散った木もありましたが、満開、五分咲きの木も多くあり花見を楽しみました。
199	ハイキング	丹沢	丹沢縦走 檜洞丸～蛭ヶ岳～塔ノ 岳	4/2	4/2	西丹沢自然教室7:40…檜洞丸11:00…白ヶ岳12:50…蛭ヶ 岳14:30…棚沢ノ頭15:20…丹沢山16:30…塔ヶ岳17:40… 20:20大倉バス停=渋沢駅	ウエルキャンプ場から入山した。東沢左岸では見事なミツマタの群生が出迎えてくれた。標高1000mを越える辺りからガスに包まれて眺望は全く得られない、真白で幻想的な世界を歩くこととなった。蛭ヶ岳への岩場の急登はしっとり濡れていたもので3点支持で気を引き締めていたので疲れも感じずクリア出来た。不動ノ峰まで来ると真白で単調な歩きのため、若干疲れが出てくるが塔ヶ岳までは計画書のコースタイム通りに歩けた。大倉尾根の下降、花立山荘より少し下で日没となりヘッド使用。ヘッドのライトが濃霧に乱反射して足元の岩場もよく見えない。標高が下がるに従いガスも晴れて足元もしっかり照らされ、秦野の街の夜景が美しく輝いていた。行動時間12時間40分。歩行距離30.5km。全員トラブルもなく、気象条件に恵まれなかったけど無事に下山出来ました。
200	ハイキング	中央沿線	百蔵山	4/2	4/2	猿橋駅9:00=百蔵山登山口バス停9:15…表登山道分岐 11:15…百蔵山11:36…表登山道分岐11:55…金比羅宮 12:10…福泉寺バス停12:30…猿橋駅16:30	あいにくの天気で小雨が降っていたが、気温はわりと暖かく感じた。もっと桜が咲いているかと思っていたが、山の上のほうにはちらほらしか咲いておらず少し残念だった。下山が思った以上に早かったので、せっかくならばと、3大奇橋の一つである猿橋を見に行ってみた。普通の民家でやっている温泉に貸しきり状態で入り、その後は猿橋駅すぐ近くの飲み屋で地元の方達と楽しいおしゃべりをしたあとに帰宅した。天気はイマイチだったが、楽しい山行でした。
201	ハイキング	陣馬・高尾	陣馬山	4/2	4/2	町田7:08=八王子7:38=7:55相模湖駅8:30…与瀬神社…陣 馬山12:00…和田バス停13:50=藤野駅	一日中ガスの中でしたが静かな山歩きを楽しめました。
202	ハイキング	奥多摩	本仁田山	4/2	4/2	奥多摩駅8:30=大沢バス停9:00…(平石尾根)…12:00本仁 田山 12:30…(花折戸尾根)…15:00鳩ノ巣駅	石尾根は少し分かりにくいところはあるものの変化に富んだ楽しい尾根でした。下った花折戸尾根は数年前に比べ、踏み跡が鮮明になっており読図は殆ど必要なし、下山点にある橋が通行不可なので要注意です。
203	ハイキング	陣馬・高尾	高尾北尾根縦走	4/2	4/2	高尾駅7:35=夕焼け小焼けバス停8:20…黒ドック…開場 峠…堂所山…景信山…15:10小仏バス停=高尾駅	夕焼け小焼けふれあいの道コースはよく整備されて歩きやすく、大嵐山まで2時間、誰一人会う人がなくて静かな山でした。開場峠あたりから行き交う人々に出会い霞んだ春山をゆっくり楽しみました。
204	雪山ハイキング	上信越	高峰高原・東麓ノ塔山	4/2	4/3	4/2自宅5:30=12:40アサマ200スキー場第一P…13:20高峰 温泉(泊) 4/3高峰温泉7:50…9:20水ノ塔山…11:00東麓 ノ塔山…12:10水ノ塔…13:20高峰温泉15:00…15:20駐車 場=21:00中央林間駅	林道が通行止めの為、高峰旅館から東麓ノ塔のピストンとなりましたが、温泉も山も楽しく、良い思い出となりました。
205	沢	丹沢	沖ビリ沢下降～樫の木 沢	4/5	4/6	4/5町田21:45=道の駅どうし23:15 4/6道の駅7:20=山伏 峠7:30～7:50…沖ビリ沢下降点8:50…樫の木沢橋10:35 …甲相国境尾根14:05…山伏峠16:00	
206	ハイキング	奥武蔵	大持山・子持山	4/6	4/6	町田駅5:55=八王子6:34=東飯能7:56=西武秩父駅8:43(タ クシー)=9:10川俣溪流荘前9:20…16号鉄塔9:50…焼山… P1142 11:20…12:00大持山12:20…小持山13:00…菓山の 頭14:00…P1055…伊勢岩の頭14:30…P785 15:30…城 山16:10…県道73号線16:50…浦山口駅17:20…17:50影森 駅18:20=御花畑=東飯能=八王子	大持山までの西尾根は急登あり。1000mを過ぎると、日が入る冬枯れのブナの木の下にはカタクリの葉が多くみられた。高ワラビ尾根1160m頃から1040m伊勢岩の頭あたりまで岩稜、急斜面の下りがあり気がぬけなかった。城山の下りは尾根を間違えないよう右手の尾根を行く、国道が見えてきたら、めがけて降りると花々に迎えられた。雨後の山行は考慮が必要。
207	ハイキング	中央沿線	坪山	4/6	4/6	町田駅7:02=八王子7:34=高尾7:47=上野原駅8:30=御岳神 社前バス停…12:00坪山…15:00びりゅう館…学校前バス 停16:25=上野原駅=町田駅	ヒカゲツツジもイワウチワもまだちらほらと咲き始めの状況でした。
208	岩トレ	伊豆・箱根	湯河原・幕岩	4/6	4/6	8:30愛甲石田駅=幕山公園駐車場…幕岩にて岩トレ… 15:30駐車場=愛甲石田駅	桜の花が満開の穏やかな一日だった。昨日は雨、明日も雨の予報の為に朝からたくさんクライマーでいっぱいだった。ガリバーの岩場、シンデレラフェースでリード・TRをたっぷり出来た。
209	岩トレ	奥秩父	二子山・中央稜	4/6	4/6	股峠駐車場8:00…取り付き8:20～8:45…3P大テラス大 休止10:20～11:30…中央稜終了12:30…股峠13:40	満開の桜を見ながら二子山股峠駐車場へ。取り付きには先行パーティがいた。後続も1パーティ来て、平日あったが3組となった。朝は風があり岩が冷たかったが、3P以後日があたり暖かくなり風も気持ちよく快適な登攀を楽しめた。3P終了広場で休憩し両神の山並みをゆっくり眺めた。
210	ハイキング	富士・御坂	十二ヶ岳	4/9	4/9	町田5:33=八王子6:06=高尾6:14=大月6:53=7:44河口湖駅 =登山口8:15…毛無山…十二ヶ岳12:00…金山…鬼ヶ岳 13:30…雪頭ヶ岳…漁民荘前バス停16:15=16:40河口湖 駅17:30=19:40町田駅	盛夏の縦走を目的とするには大変適したコースです。再度計画したいと思いました。帰路は河口湖駅より町田BCまで高速バスを利用しました、乗り換えなしで運賃が1800円と鉄道利用より442円安くゆつたりと帰宅できました。
211	ハイキング	奥武蔵	小鹿野アルプス	4/9	4/9	町田駅5:55=八王子6:32=東飯能7:21=8:09西武秩父 8:20=8:48長若中学校バス停…長若山荘…五峰登山口 9:00…10:00一ノ峰…10:22二ノ峰…10:37三ノ峰…10:46 四ノ峰…10:57五ノ峰11:30…布沢峠…12:04金精神社… 竜神山…賽の洞窟…13:05鬼岩…13:15キャンプ場… 13:30五峰登山口…大如来…15:13お船観音…竜虎岩… 15:30法性寺15:45…16:05長若中学校バス停16:06…西武 秩父駅=町田駅	五峰登山口から樹林帯の中、朽ちかけた木製の橋、二つを通過、急斜面を登ると急に視界が開け一ノ峰到着。二ノ峰からは鬼岩の大きな岩稜が望めます。所々樹林の伐採エリアが見苦しいですが、両神山など展望は素晴らしく、今の季節、ミツバツツジ、小さなイワウチワの群生？も見つけ、色調的には爽やかな感じですが気温は暑かったです。アルプスと命名されているだけに岩場のアップダウンと細いトラバース道が多く有り、頼りない鎖、ロープ、道標は有るものの整備は不十分箇所箇所地図読みを要します。三十二番札所 法性寺のお庭は桜、花桃、とても綺麗なお寺です。低山ながら良いトレーニング山行でした。
212	ハイキング	道志	石老山	4/9	4/9	町田駅7:41=八王子8:11=8:28相模湖駅8:35=石老山入口 バス停8:40…顕鏡寺…桜道…10:30石老山11:00…11:30 大明神展望台…12:25関川・箕石橋…12:40プレジャー 町田駅=八王子=高尾駅…9:30多摩森林科学園12:30…高 尾駅=町田駅	桜が満開、晴天、無風の快適なハイキングであった。
213	ハイキング	陣馬・高尾	多摩森林科学園	4/9	4/9	町田駅=八王子=高尾駅…9:30多摩森林科学園12:30…高 尾駅=町田駅	初夏のような陽気の中で多品種の桜が見られました。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
214	ハイキング	中央沿線	達澤山～茶臼山	4/9	4/9	町田駅6:06=八王子=7:44勝沼ぶどう郷駅(タクシー)=ももの里温泉8:20…蚕…影山…旭山…11:50達澤山12:25…ナットウ箱山…京戸山…空沢峠…モトクロス練習場=勝沼ぶどう郷駅	達澤山山頂で3人の登山者と会う以外は私達だけの静かな山行。ノンビリ桃の花を見ながらの山行というキャッチフレーズだったが登山口を変更し、歩き甲斐のある山行となった。地形図と実際の地形の違い、分岐では全員で読図することの大切さを改めて痛感する。モトクロス練習場～ぶどう郷駅までは女神ならぬ男神に救われ疲れは解消。勝沼ぶどう郷～ももの里温泉のタクシー代約2,800円。
215	雪山	上越	谷川岳・天神尾根	4/9	4/10	4/9 6:20橋本駅南口=10:00谷川ロープウェイベースプラザ(ロープウェイ)=10:30天神平駅…10:40～15:20ゲレンデ右斜面にて雪山講習(①ピッケルの持ち方②雪上歩行/登り/下り・トラバース③テント設営④滑落停止⑤耐風姿勢⑥テント生活) 4/10 6:40テン場…9:40肩の小屋…10:00トマの耳…10:20オキの耳…10:40～13:20テン場(撤収)…13:50ベースプラザ=14:20温泉入浴=20:00相原駅解散	例年に比べ積雪量は少なかったが、雪上訓練には十分だった。雪上歩行の他、雪渓上での滑落などを想定して、ピッケルを使わない滑落停止など講習した。天気にも恵まれ、オキの耳まで行くことが出来て良かった。
216	雪山	上越	谷川岳天神平	4/9	4/10	4/9 20:00相原=水上IC=22:40土合駅(泊) 4/10土合駅6:10…6:30ベースステーション7:00…7:30天神平13:00…ベースステーション13:30…マチガ沢出合…14:30一の沢出合…15:40土合駅16:00=交流館17:00=21:30相原駅解散 *積雪状態のため、天神平に転進 *訓練メニューアイゼン歩行・ツボ足歩行・ピッケルワーク・初期制動・滑落停止・雪上確保・固定ロープの処理、ビーコンでの探索	西黒沢の積雪状態を見て、マチガ沢・一ノ倉沢共に雪上委訓練は無理と判断して、天神平に上がって、右側の斜面にて実施した。昼過ぎに一通りのメニューを終えたので、下に降りて一ノ倉沢出合まで偵察したが、一ノ倉で平年の6月半ば程度の積雪だった。今年の一ノ倉沢は雪渓が少なく不安定で大変そうだ。
217	ハイキング	中央沿線	坪山	4/10	4/10	町田駅6:29=八王子=高尾=7:28上野原駅8:10=9:10八ツ田…9:30登山口…11:00坪山…13:00西原峠…15:02小寺バス停=猿橋駅=18:00町田駅	
218	ハイキング	東北	大将旗山	4/10	4/12	4/10町田6:45=相模原愛川IC=郡山南IC=12:00御霊櫃峠12:30…大将旗山…御霊櫃峠16:00=リステル猪苗代(泊) 4/11宿8:30=猪苗代IC=福島西IC=花見山12:30=土湯温泉(男沼、仁田沼散策)=17:00宿 4/12宿7:30=猪苗代IC=船引三春IC=8:30三春滝桜、地藏さくら、さくら公園 11:30=船引三春IC=18:00町田	満開の花見山、三春滝桜を堪能。三春町内は桜だらけである事を初めて知った。計画外で行った土湯温泉の仁田沼ではカタクリ、男沼でな小ぶりのミズバショウの群生を我々だけで楽しんだ。
219	ハイキング	海外	アンナプルナBC(ネパール)	4/11	4/26	4/11羽田空港0:20=バンコック10:15=カトマンズ 4/12カトマンズ=ポカラ 4/13ポカラ=ウレリ…ゴレパニ 4/14ゴレパニ…ブーンヒル…ゴレパニ 4/15ゴレパニ…タダバニ 4/16タダバニ…チョモロン 4/17チョモロン…バンブー 4/18バンブー…デウラリ 4/19デウラリ…マチャプチャリBC…アンナプルナBC 4/20アンナプルナBC…バンブー 4/21バンブー…チョモロン…ジヌダンダ 4/22ジヌダンダ…シャウリバザール=ポカラ 4/23ポカラ観光 4/24ポカラ=カトマンズ 4/25カトマンズ 13:30=バンコック22:45=4/26 6:55羽田空港	期間も長く15日間なので、いろいろトラブルがあったが、適正な対応により協力して収めることができた。アンナプルナBCでは快晴に恵まれて8,000m峰に囲まれた内院の展望を楽しんだ。長期間に関わらず体調不良があまりなく、食欲も旺盛で最後まで続いたのが成功した大きな原因になった。途中、ゴレパニからタダバニの間では満開のジャクナゲと雪山の展望を楽しむことができた。春の時期は午前中が勝負で午後2時頃になると雨が降ってくる。標高の高いところでは激しいヒョウもあって盛りだくさんの経験ができた。ネパール地震の復興はいまだで、今回のルートは被害のほとんどないところで賑わっていたので、日本人ももっと来て欲しいとおもった。
220	岩トレ	丹沢	広沢寺	4/11	4/11	8:30愛甲石田駅=広沢寺駐車場…TRを中心に岩トレ…駐車場=愛甲石田駅13:00《解散》	周囲の山は桜や桃、ミツバツツジ等が咲き春爛漫。しかし、吹く風が冷たく、一時小雨もばらついてきた。
221	ハイキング	中央沿線	岩殿山	4/12	4/12	町田6:00(車)=岩殿山駐車場7:50…8:35岩殿山8:50…鎧岩…天神山…10:25稚児落し…11:30大月駅…駐車場=真木温泉 お伊勢山で桜=町田	岩殿山丸山公園の桜は未だ楽しめました。桜と富士山、まさに日本の象徴！稚児落しへの岩の登山道からの景色はなかなか圧巻です。お伊勢山の桜は植樹10年少し位。未だ細い幹ですが山の斜面を覆っているのが年数が経つと見事な桜の山となるでしょう。
222	ハイキング	陣馬・高尾	南高尾山縦走 草戸山・大垂水峠・高尾山	4/12	4/12	町田駅6:58=片倉駅…京王片倉駅=京王高尾山口駅8:00…草戸山9:30…中沢山11:30…大垂水峠13:00…尾根分岐…高尾山山頂14:30…ガラガラ道分岐…京王高尾山口駅16:00	このコースにこんなにたくさんの野草が…会う機会が少ないヒゴスミレ・シュランにも会い、ビジターセンター職員の話にも大満足、地図読みもやり、ガラガラ道のキリンさんにはびっくりの山旅でした。
223	ハイキング	丹沢	松田山～最明寺史跡公園	4/12	4/12	新松田駅8:00…松田山ハーブガーデン8:50…最明寺史跡公園山頂11:10…松田町民文化センター13:20(俳句会終了15:00)	快晴の俳句ハイキングでした。桜花爛漫の史跡公園はあまり知られていない桜の名所です。麗らかな一日を思い思いの句作りを楽しみました。
224	ハイキング	丹沢	シダゴ山～日影山	4/13	4/13	町田駅6:34=7:18新松田7:30=寄8:00…9:00シダゴ山9:15…10:55秦野峠手前分岐11:15…日影山12:15…神縄14:00=新松田駅	気になったシダゴの山名「シダゴンは震旦郷。シダゴンはシダゴンが転じたもの。シダゴンは仏教の修行を積み悟りに達した人。この山上に移住し仏教を宣揚したという説があり」というようなことが石盤に記載されていた。登山者には全く会わず芽吹きの新緑と山桜の遠景が心を和ませてくれた静かな山行だった。秦野峠手前からは急坂や露岩があり楽しめたが日影山から先は笹藪がうるさかった。
225	ハイキング	丹沢	弘法山	4/15	4/15	町田駅7:51=8:21秦野駅…権現山…弘法山…吾妻山…15:00鶴巻温泉駅	穏やかな天気にも恵まれて、桜の花の下で富士山をみながら、美味しいテンプレをいただきました。ふきのとう、たらのめ、山ウドなどの山菜はほろ苦く元気になりました。また赤飯、ケーキで喜寿のお祝いもしていただき素晴らしい山行になりました。
226	ハイキング	丹沢	大山	4/15	4/15	日向ふれあいの森キャンプ場・駐車場8:44…九十九曲…9:50見晴台…11:10大山…見晴台…駐車場14:17	残雪期、夏山縦走に向けてテント、寝具一式、アイゼン等を歩荷した。ヤマザクラが登山道に満開で爽やかな気候の中、気持ちよく歩けた。
227	ハイキング	中央沿線	境沢ノ頭～甲州高尾	4/15	4/15	町田駅5:33=八王子6:06=高尾6:14=7:10甲斐大和駅=嵯峨塩釜泉7:50…境沢ノ頭10:00…12:00宮岩山…棚横手山…甲州高尾山14:00…勝沼ぶどう郷駅16:03=町田駅	源次郎分岐からの林道が整備されて、地形図との確認に手間取りました。境沢ノ頭からの下山は尾根を間違え登り返しました。思ったよりハードで頭も体も使い切りました。
228	山スキー	東北	月山	4/15	4/17	4/15中山駅発20:00=横浜青葉IC=浦和美園駅=東北浦和IC=寒河江SA2:00 4/16寒河江SA7:00=月山リフト…月山山頂11:30…御田原参籠所12:30…北月山山荘15:00=大井沢橋本荘17:00 4/17朝から雨の為帰宅	珍しく朝のうちは晴れていたが、山頂直下から風が強くなり歩行が辛かった。1ヶ所板を脱いだ、なんとか雪をつないで林道まで下りた。
229	ハイキング	丹沢	三ノ塔	4/16	4/16	町田駅6:36=7:08秦野(バス)7:25=養毛バス停8:45…10:00ヤビツ峠…分岐…三ノ塔…12:00三ノ塔…15:30大倉バス停=渋沢駅	養毛迄のバスを利用したのでゆっくり歩く事が出来た。
230	ハイキング	陣馬・高尾	城山～高尾山	4/16	4/16	町田駅8:12=八王子=9:09相模湖駅9:20…富士見茶屋10:20…11:40城山13:00…高尾山14:00…ケーブル=高尾山口15:30=町田駅	初めて山登りらしいことをした人達との山行。春の美しい山を満喫した。
231	ハイキング	丹沢	大山	4/16	4/16	秦野駅7:35=矢櫃峠8:25…9:35大山9:50…10:45見晴台11:30…13:00日向薬師バス停=伊勢原駅	イタツミ尾根は山桜が見事に咲いていた。
232	ハイキング	丹沢	大野山	4/16	4/16	新松田駅8:50=9:20大野山登山口バス停9:30…9:50共和小学校…11:20大野山12:10…林道横断…13:45谷峨駅14:02=14:15松田駅	大野山山頂上の桜は満開で楽しめました。
233	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	4/16	4/16	渋沢駅6:48=大倉7:16…9:51(タイムトライアル班)、10:36(ポッカ班)塔ノ岳11:33…14:30大倉=渋沢駅	各々目標を持って、大倉尾根のタイムトライアル(1名)、ポッカ訓練(2名)の2班に分かれ登った。結果タイムトライアル班はバス停～山頂まで2:35、ポッカ班は14キロ、16キロを背負い3:20で山頂に到着し当初の目標を果たした。山頂は曇っていたため寒く、お汁粉を作り食べた。この時期、防寒具と温かい食べ物には必須であると感じた。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
234	ハイキング	八ヶ岳	霧ヶ峰周辺・守屋山	4/16	4/16	町田6:00=愛川IC=諏訪IC=杖突峠9:00…守屋山11:15…杖突峠15:00=諏訪IC=愛川IC=19:15町田	お天気に恵まれ、山頂からの眺めも良く、うどんも美味しく良い一日でした。
235	ハイキング	丹沢	頭高山	4/16	4/16	渋沢駅7:50…泉蔵寺…9:20頭高山…渋沢丘陵…震生湖…白笹うどん店…今泉水桜公園…15:10秦野駅	千村の八重桜や泉蔵寺のチューリップは花盛り。
236	山スキー	北アルプス	立山	4/16	4/18	4/16富山=電鉄富山=立山(ケーブル)=美女平(バス)=室堂ターミナル8:30…浄土沢周辺(登高&滑走)…15:00雷鳥荘(泊) 4/17山荘発9:00…ターミナルまで滑走・待機…山荘15:00(泊) 4/18山荘発8:30…御前小屋方面に登高・雷鳥沢滑走…山荘12:00=室堂15:30=電鉄富山=富山=自宅	立山黒部アルペンルートの開通日で海外からの観光客で乗り物は混雑していた。雪は例年の3分の1程度だそうだが、それでも滑走には十分あった。初日は晴天のザラメで、どの斜面にも数多くのシュプールが刻まれていた。天気予報がみごとにはずれた2日目は暴風が吹き荒れ、滑るどころではなかった。最終日は雪の固い雷鳥沢を2回登り返して滑降。午後からは天気がくずれはじめたので、温泉でのんびりしてから帰宅した。
237	沢	丹沢	葛葉川本谷	4/16	4/16	秦野駅7:35=葛葉の泉8:00~8:40…横向きの滝10:00…板立ノ滝10:30~11:10…富士形ノ滝12:40~13:20…co950右岸踏跡14:10…三ノ塔尾根14:40~15:00…大倉バス停16:50=湯花楽入浴…渋沢駅 葛葉の泉で基本スタイル、柔軟体操、計画書の確認、地形図の見方、沢の注意点、歩き方 横向きの滝でブルージック、板立ノ滝でエイトノット、富士形ノ滝で懸垂下降ほか 地形図で現在地確認。溪相をメモし、廻行図を提出する。	3月の岩トレを沢で実施。入渓点で沢のいろは、地形図の見方、廻行メモの取り方、沢の注意点、柔軟体操等々を説明。横向きの滝でブルージック登攀。板立ノ滝で登攀訓練、富士形ノ滝では懸垂下降とノーザイルでの登攀訓練を行った。刻々と変化する溪相を廻行メモに記入。支流合出で地形図見て、現在地を確認するなど沢での読図の訓練も合わせて行った。
238	沢	丹沢	藤嵐沢	4/16	4/16	小田急町田駅7:06=7:38小田急新松田駅南口=9:00林道・登山道分岐駐車場…9:30入渓点…12:00山頂…(左岸尾根下降)…12:30林道…13:30林道・登山道分岐駐車場=(ぶなの湯)=小田急新松田駅 解散	翌週の会員向け沢登りの視察を兼ねて、マスキ嵐のお隣の藤嵐沢。岩質は同じ花崗岩で脆く剥がれる。水量が少ない。堰堤が7つ右岸より入渓。廻行はナメと登れる滝滝の連続で快適に楽しめた。権現山山頂より、藤嵐沢左岸尾根を下降。充実した1日でした。
239	沢	丹沢	モミソ沢	4/16	4/16	9:00渋沢駅=(9:13大倉行きバス)=大倉…(戸沢林道)…11:00~13:00懸垂岩にて岩トレ…13:30モミソ沢入渓…下降…15:40懸垂岩…大倉=17:45渋沢駅(反省会)解散	懸垂岩は約15名が、岩トレやレスキュー訓練をしていましたが、モミソ沢の入渓は我々だけでした。久々でしたが、倒木や流木が多く、沢の様子が変わっていました。
240	ハイキング	丹沢	三ノ塔	4/17	4/17	渋沢駅7:00=大倉バス停(秦野戸川公園入口)、開山式に参加 戸川公園8:40…(三ノ塔尾根)…牛首手前の鉄塔…秦野戸川公園11:20…大倉バス停=渋沢駅	第60回の開山式は何とか雨に降られず。その後、カラスノエンドウ、カスマグサ、スズメノエンドウの三点セット、いろいろなスミレ、ヤマドリソウ、ホタルカズラなど春の花をじっくり観察できたが、雨に加え風が強くなったため、牛首より手前で引き返し、「さか間」で復習した。
241	岩トレ	その他	ノーズ相模原店	4/17	4/17	ノーズ相模原店10:00集合 講師 渋谷正利氏 インドアでの確保・クライミングについて講習 15:00解散	
242	岩トレ	奥武蔵	平戸の岩場	4/17	4/17	町田6:29=6:55八王子6:59=8:12東吾野9:00…現地9:10…16:00東吾野=八王子=町田	予報の雨もなく、予定通りプログラムを実施出来た。
243	岩トレ	伊豆・箱根	幕岩	4/19	4/19	8:30愛甲石田駅集合=9:45湯河原幕山公園駐車場…クライミング 茅ヶ崎ロック 桃源郷・アリババの岩場・ピーターパンロック・希望峰 …17:30幕山公園駐車場解散	湿度が高くなったせいか空いていた。そろそろ湯河原のシーズンも終わりに近づいてきているようだ。
244	ハイキング	富士・御坂	三つ峠~本社ヶ丸	4/20	4/20	河口湖 8:30(タクシー)=三つ峠登山口9:00…10:20三つ峠山(開運山、御巢鷹山)…清八山…14:00本社ヶ丸…角研山…17:20笹子駅	若干、富士山も隠れがちでしたが天候に恵まれ、いくつもの山を越えた歩きごたえのある一日でした。三つ峠山登山道サイドには霜が残り、角研山の下りは新緑の中、ミツバツツジとヒトリシズカに会えました。
245	山スキー	東北	八甲田山	4/20	4/23	4/20町田(車)11:00=東北道=黒石IC=温湯温泉20:00 4/21温湯温泉=酸ヶ湯温泉8:00…仙人岱ヒュッテ10:00…酸ヶ湯13:00 4/22酸ヶ湯…ロープウエー山頂駅9:30…宮様ルート…酸ヶ湯11:30=ロープウエー駅13:00…八甲田温泉ルート…田代平14:30=酸ヶ湯15:00 4/23酸ヶ湯=ロープウエー駅9:25…中央ルート…酸ヶ湯10:10=黒石IC=町田19:40	例年に比べ残雪も少なかったが、春スキーを楽しめました
246	岩トレ	大菩薩	乾徳山旗立岩中央稜・第一岩稜	4/20	4/20	集合まきおか道の駅6:30=大平牧場7:20…乾徳山登山口…扇平8:45…旗立岩中央稜10:55~13:25…第一岩稜14:00~14:50…乾徳山頂上…駐車場16:45	乾徳山頂上最後の鳳岩手前から懸垂下降して旗立岩中央稜取り付き3Pで終了。鳳岩クサリ場へ移動してトラバースし、第一岩稜を1P登攀して頂上へ。ハイキングとクライミングを兼ねた楽しい山行でした。大平牧場の駐車料金は800円でした。
247	ハイキング	陣馬・高尾	景信山	4/22	4/22	町田駅7:08=八王子=高尾駅=日影バス停8:40…城山…景信山12:00…小仏バス停14:40=高尾駅	日影沢沿いを春の花を探しながら城山から景信山に向かった。イチリンソウ、ラショウモンカズラ、チゴユリ、クサボケ、ヒトリシズカ、イカリソウ、ジュウニヒトエ、種々のスミレなどたくさんのお花に出会えた。ヤマザクラをはじめ色とりどりの若葉の美しさも堪能した。
248	ハイキング	丹沢	塔ノ岳(丹沢表尾根)	4/22	4/22	秦野駅8:18=ヤビツ峠9:15…富士見橋…二ノ塔…三ノ塔…11:08鳥尾山…行者ヶ岳…政次郎の頭…12:05新大日…塔ノ岳12:50…15:20大倉バス停=渋沢駅	未明までの雨も上がり、青空と爽やかな風の中を歩けた。行者の岩場で華麗なイワザクラに出会えた。見晴茶屋の出来立てピカピカのトイレが使用可能になっていた。
249	ハイキング	陣馬・高尾	石砂山	4/23	4/23	町田駅6:29=八王子7:04=7:20相模湖駅7:25=石老山登山口バス停7:55…奇岩の道…9:50石老山…福寿院…12:00石砂山12:45…13:45菅井(タクシー)=やまなみ温泉(バス)=藤野駅=八王子駅	日差しが出てきて快適な山行がでした。山頂では春の妖精(ギブチョウ)にも運よく出会え、新しい会員の方には会になじんで頂けたと思います。先輩のご協力有難うございました。
250	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	4/23	4/23	秦野駅=矢櫃峠8:05…二ノ塔…三ノ塔…表尾根…12:05塔ノ岳12:30…15:10大倉バス停=渋沢駅	ひたすらガスの中を歩いた。
251	ハイキング	奥武蔵	大持山・子持山(高ワラビ尾根)	4/23	4/23	町田駅5:33=八王子6:08=東飯能7:21=8:09西武秩父=8:10(タクシー)=8:30溪流荘前8:45…16号鉄塔9:15…焼山…P1142 10:50…大持山11:50…小持山12:45…菓山の頭13:20…P1055…伊勢岩の頭14:00…P785…城山15:50…県道73号線 16:20…16:40浦山口駅16:57=御花畑=東飯能=八王子駅	朝のうち曇り空で急な登りには都合よかった。それでもひと汗かいた大持山下では、日差しが出てきてカタクリを開花させていた。子持山付近からのアカヤシオはあでやかだった。新緑、花を見ながら、そして皆、真剣に地図、地形を読んで充実した山行だった。1ヶ所、心配でザイルを用意したが、使用せず。
252	岩トレ	富士・御坂	十二ヶ岳	4/23	4/23	町田駅ヨドバシカメラ前6:20=相模原相川=八王子JC=中央道=河口湖IC=8:10西湖駐車場(レークサイドキャンプ場)…9:00岩場 17:00終了 基本的ピレイ(確保)、ラッセル(懸垂下降のバックアップ)、支点のバックアップシステム、ロープの結び方基本(太さの違うロープ、ムンター、クローブヒッチ)支点のロープ掛け替えからローワーダウンの流れなどの練習 Cチャンネル5.7 B アンソニーパーク5.7 Aノーマンベーツ5.10C	土曜日にも係らず岩場は貸し切り状態で、ゆっくりと練習が出来た。1本も20~30m有り登りがいも有り十分楽しめた。
253	岩トレ	丹沢	広沢寺	4/23	4/23	広沢寺駐車場集合7:30…弁天岩右側の岩場にてトレーニング8:00~15:00 *トップロープで登山靴によるクライムアップ・ダウンの練習(メインテーマ) *クライミングの基本、基本的なザイルワークを学ぶ *懸垂下降の練習他	長沼さんの指導を得て、計画通りのメニューを実施し、充実した岩トレが出来た。
254	岩トレ	丹沢	広沢寺	4/23	4/23	集合9:30 広沢寺駐車場 …10:00~16:00弁天岩にて岩トレ…16:30駐車場解散	弁天岩は、濡れていて登れるルートは限られていました。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
255	岩トレ	丹沢	神奈川県立山岳スポーツセンター	4/23	4/24	山岳スポーツセンターにて 4/23 9:30~15:30 机上講座、トップロープでのクライミングとビレイ 4/24 9:00~15:30 リードでのクライミングとビレイ	2日間の講習を受けて修了証がもらえると、山岳スポーツセンターの屋外ウォールを利用できます。今回、15メートルの垂壁をリードで登れて楽しかったです。今日は曇っててだめでしたが、晴れてる日は一番上で振り返ると海が見えるそうです。
256	ハイキング	その他	根本山～熊鷹山	4/24	4/24	町田6:00=足利IC=不死熊橋10:05…中尾根コース…12:00根本山12:30…十二山…13:40能鷹山…15:40不死熊橋=町田	直近の情報通り アカヤシオは当たり年で見頃を迎えていました。登山口から30分ほどの尾根道から熊鷹山までアカヤシオの木々が沢山、霧っていなければ もっとピンク色の花が目飛び込んできたでしょう。
257	ハイキング	中央沿線	百蔵山～扇山	4/24	4/24	町田駅7:18=8:42猿橋駅9:00=百蔵山登山口バス停…10:00山の神…11:00百蔵山…14:00扇山…14:30分岐…16:00鳥沢駅	
258	岩トレ	丹沢	広沢寺	4/24	4/24	雨の為、ブックロック・日吉店に転進	
259	沢	丹沢	大滝沢マスキ嵐	4/24	4/24	小田急町田駅7:06=7:49新松田駅 西丹沢自然教室行きバス8:10=大滝橋バス停9:18…9:30林道・登山道分岐駐車場…10:30入渓点…11:00F3…13:30登山道…14:00権現山山頂…14:30下山開始…15:30林道・登山道分岐駐車場…(ブナの湯) 解散=小田急新松田駅=小田急町田駅	会員向けの沢講習。天候、曇り、時々雨。毎年、公開沢登り講習場所のマスキ嵐にて、会員の方に沢登りに親しんでもっています。沢登りの確認事項をおさらいしつつ、普段より水量の多い中、積極的に水線を遡行しました。遡行の注意点・フィックス登攀・懸垂下降などを確認しました。上部の溪相は、かなり荒れていました。権現山山頂は、視界なし。下山時にメンバーの転倒あり。
260	沢	奥多摩	雨降川長久保沢～倉戸沢下降	4/24	4/24	田園都市線藤が丘駅5:00=奥多摩雲風呂バス停P7:10～8:20…倉戸沢出入渓8:22…雨乞滝大高巻き10:20～11:50…登山道1435m14:30…ノボリ尾根下降14:35…雨降りバス停16:25=P16:30	朝雨が降っていたため入渓時間を1時間遅らせた。雨乞滝の大高巻きは岩が脆いうえにざれざれの地質で滑るため時間がかかってしまった。倉戸沢下降は雨が降ってきたのと時間がギリギリだったので尾根下降に変更。ノボリ尾根下山時は霧が立ち込めて視界不良で地図読みを間違え無いよう何度も確認した。
261	ハイキング	丹沢	高松山	4/25	4/25	新松田駅8:50=9:01高松山入口バス停…尺里峠…高松山…ペリ堂…高松山入口…16:30山北駅	
262	ハイキング	関西	御在所岳・鎌ヶ岳(鈴鹿山系)	4/25	4/26	4/25新横浜6:00=小田原=名古屋9:01近鉄湯の山温泉駅(タクシー)=一ノ谷登山口9:15…中道キレット…11:45山上公園…12:01御在所岳山頂12:20…13:30国見岳…(国見尾根)…15:13藤内小屋…16:05裏道登山口(送迎バス)=グリーンホテル湯の山温泉(泊) 4/26ホテル6:00=山岳寺6:15…(馬の瀬尾根)…9:30鎌ヶ岳9:40…(長石尾根)…11:50登山口…三交湯の山温泉12:15(バス)=12:19ホテル下…12:30ホテル=13:45近鉄湯の山温泉駅13:59=15:10名古屋	御在所・鎌ヶ岳共に花崗岩の山。青空の下、白く、粗粒上の登山道の脇や頭上から満開のアカヤシオに励まされ、気の早いシロヤシオ(1本)にも後押しされながら急な上りを進む。数多いルートの中から、国見岳まで足を伸ばし、地元リーダーの選んだ道はさすが。多くの奇岩(揺るぎ岩に上り、本当に動くことを体感する)や、山の白い斜面を彩る緑の木々と赤い花々、足下のハルリンドウ・イワカガミ・ショウジョウバカマ他を堪能できた。
263	ハイキング	日光・那須	鳴虫山	4/26	4/26	町田6:00=高尾山IC=日光IC=9:00含満公園(タクシー)=登山口9:35…10:25神ノ主山…12:00鳴虫山12:45…独標…15:00含満公園P15:30=日光IC=高尾山IC=19:30町田	目的のアカヤシオがなかなか顔をださない。しかし鳴虫山頂上近くからは帯をなしたアカヤシオが満開であった。中には濃いピンク色のアカヤシオもあり、ここでのランチタイムは特上だった。
264	岩トレ	伊豆・箱根	幕岩	4/26	4/26	8:30愛甲石田駅集合=9:45湯河原幕山公園駐車場…クライミング …17:00幕山公園駐車場解散	
265	ハイキング	陣馬・高尾	八王子八峰	4/29	4/29	八王子駅6:09=今熊バス停6:50…今熊山…狩寄山…市道山…14:15醍醐丸…陣馬山…景信山…城山…19:30高尾山…20:50京王高尾山口	遅くはなったものの全員が八峰32.5km完歩。一日中澄み渡った天気で眺望は抜群でした。また副産物として、高尾山から見た夜景は素晴らしいものでした。夜景ツアーのあることも知りました。
266	ハイキング	富士・御坂	越前岳・位牌岳(愛鷹山塊)	4/29	4/30	4/29町田6:00=山神社P9:08…富士見峠9:55…黒岳10:16…鋸岳展望台11:15…富士見台11:55…12:20越前岳13:05…(ピストン)…14:50山神社P(幕営) 4/30山神社P7:15…東沢分岐7:45…北尾根取付8:18…前岳9:05…10:00位牌岳10:50…(ピストン)…山神社P13:00=町田	愛鷹最高峰越前岳は人気の山の様である。幾つもの登山口からは老若男女犬迄が上がってくる。早朝の雨で視界が利かないのが残念であった。Pでの幕営は星を見上げ若干の雷・雨に打たれつつもテント内は盛り上がった。位牌岳は取付きからやせ尾根急登が続くが富士山の眺望・愛鷹ツツジの芽吹き・新緑・こいわざくらなど春山の魅力に溢れていた。
267	ハイキング	南アルプス	鳳凰三山	4/29	5/1	4/29相模原4:00=高尾山IC=甲府昭和IC=夜叉神峠登山口P7:00…夜叉神峠8:10…杖立峠9:40…葎平11:50…南御室小屋12:40(幕営) 4/30テン場5:00…薬師岳6:30…観音岳8:00…地蔵岳9:40…13:30南御室小屋テン場(幕営) 5/1テン場5:00…杖立峠6:45…夜叉神峠7:30…夜叉神峠登山口P8:20 =甲府昭和IC=高尾山IC=相原駅	快晴のもと、富士山や白峰三山等周辺の花々の大展望を楽しみながら鳳凰三山を縦走することができた。2日目テン場に戻った時点で、疲れと体調不良が感じられたため、大事をとって南御室小屋テン場に延泊し翌日早朝に下山した。
268	ハイキング	関西	大山・大峰山・大台ヶ原	4/29	5/3	4/29下和田6:00=東名高速海老名IC=東名阪道=大台ヶ原ビジターセンターP(泊) 4/30大台ヶ原ビジターセンターP7:30…日出ヶ岳8:30…正木ヶ原9:45…牛石ヶ原…大蛇峠10:20…13:00駐車場=行者還トンネル西口P(泊) 5/1行者還トンネル西口P6:40…10:00弥山小屋…10:35八経ヶ岳…弥山小屋11:30…13:40行者還トンネル西口P=大山寺P(泊) 5/2大山寺P7:00…六合目避難小屋…11:20大山…石室…六合避難小屋…14:00大山寺P=道の駅「大山恵みの里」P(泊) 5/3道の駅「大山恵みの里」7:30=鳥取=新東名高速道路=東名高速海老名IC=23:00下和田	山行中3日間とも快晴に恵まれて、素晴らしい眺望が得られた。大山では五葉つつじ、イワカガミ、ヨウジョウバカマの群生が見られた。駐車場に前夜泊出来たので時間が有効に使え、GWの大渋滞を避けて移動出来た。
269	山スキー	北アルプス	白馬岳～白馬鑓ヶ岳	4/29	5/1	4/29JR上諏訪駅6:15=JR白馬駅8:52=母池ゴンドラ11:00…天狗原手前までシール登高・滑走…母池ヒュッテ16:00(泊) 4/30母池ヒュッテ8:30…自然園…船越の頭…小蓮華山手前(天候悪化し滑走下山)…小蓮華大斜面…母池ヒュッテ14:00小谷村宿舎(泊) 5/1宿8:00…猿倉9:00…小日向のコロ11:30…白馬鑓温泉12:30(入浴) 14:30猿倉15:30=JR白馬駅16:40=自宅	予定通り出発。船越の頭でブーツアイゼンを装着しスキーを担いで稜線を歩くが、小蓮華山手前でガスが濃くなったため、カリカリの稜線上から小蓮華大斜面を経由して滑走下山。仕切り直して翌日、猿倉から白馬鑓温泉までを温泉沢を登り返して、入浴。小蓮華山への稜線小日向のコロ、鑓温泉手前は、暴風が吹き荒れるので体温を奪われないように注意が必要だった。春山から冬山へと目まぐるしく天候の変わる時期は、ルート代替案・冬山装備・余裕ある体力の全てが必須であると改めて認識した。
270	沢	丹沢	玄倉川・女郎小屋沢～東沢下降	4/29	4/30	4/29 柿生駅20:00=玄倉21:50 4/30玄倉6:50=玄倉林道ゲートP7:35…女郎小屋沢出合8:40…右俣10:30…女郎小屋乗越13:50…東沢下降…小川谷出合15:00…小川谷林道16:00…玄倉ゲートP17:00	しょっぱく、ビリリとした滝が多く、最後の最後まで気が抜けない沢でした。標高710mを右に入ると、両側はほぼ垂直のV字谷が続きます。核心部の4段40m野猿棚は冷水を浴び続けている直登。5mCS滝はスーパーツツパリで突破と記憶に残る一本になりました。女郎小屋乗越から下降した東沢は癒しの溪相。目に体に優しい新緑の溪でした。ドーカク尾根に深く切れ込む女郎小屋沢、モチコン沢、同角沢の3本は丹沢を代表する溪と言っても良いでしょう。
271	雪山	北アルプス	燕岳～常念岳	4/29	5/3	4/29 八王子9:11=高尾9:20=甲府10:56=松本13:09=13:37穂高14:15バス=15:45有明荘(泊) 4/30有明荘6:43…中房登山口7:09…12:00燕山荘(泊) 5/1暴風雪の悪天候のため燕山荘で停滞 5/2燕山荘6:06…9:58大天荘岳10:05…13:46常念小屋(泊) 5/3常念小屋6:08…7:49常念岳7:58…9:11常念小屋9:49…一の沢…13:30ヒエ平=穂高駅	30日夕刻から天候が悪化、行動を早めに行い正解だった。1日は暴風雪、すごい吹雪のため、燕山荘に停滞。この時期は一旦荒れると、穏やかな5月晴れから冬の厳しい世界へと逆戻りであることを身を持って体験した。大天井岳の縦走路は、蛙岩は真ん中のトンネルを抜け通過、右側は行き詰る。大天井岳は直登ルートを取る。特に難しいところはなかった。常念岳では風が強く耐風姿勢を取りながらの登山となった。4日が悪天候予報だったので蝶への縦走を諦め、3日に一の沢を下山した。常念乗越から直ぐに雪渓を急降下する。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
272	岩登り (アルパインクライミング)	上州	裏妙義 木戸壁右カンテ&相馬岳北陵	4/29	5/1	4/29旧裏妙義国民宿舎駐車場18:00 4/30駐車場発6:30…木戸壁右カンテ登攀7:45~12:50…駐車場14:15 4/30駐車場4:30…相馬岳北陵取り付き5:05…仙人窟…ハサミ岩…相馬岳13:45…駐車場16:30	木戸壁右カンテ：5Pで各ピッチアンカー多数、各ピッチの終了支点もしっかりしている。同ルート懸垂下降。新人のマルチ練習には適している。炭団岩のはがれに注意。相馬岳北陵：妙義バリエーションルートのピカイチとも言われている岩稜帯の尾根で、ロープ登攀2回、懸垂下降4回を要した。ルート取りを読み間違えると時間を費やし途中下降となる。過去登った中でも、手ごたえを感じる尾根であった。相馬岳到着時感無量であった。帰りに横川峠の湯に立ちよった。
273	ハイキング	丹沢	大倉尾根	4/30	4/30	渋沢駅=大倉8:15…一本松…堀山の家…花立11:25…大倉14:40=渋沢駅	小林チームと休憩のベンチでおしゃべりしたり、おやつを交換したり、一緒に新緑の山を楽しんだ。元会員の清水恒二さんと堀山の家下の登山道でバッタリ。いつもと変わらない清水さんに久しぶりにお会いしてうれしかった。
274	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	4/30	4/30	町田駅6:36=渋沢駅7:18=大倉バス停8:20…堀山…花立11:30…塔ノ岳12:40…金冷やし…堀山…16:10大倉バス停	さわやかな新緑を楽しみながら登った。行きは遠山さんパーティーと一緒に。塔ノ岳山頂付近から天候が悪化してきたが雨は降らず良かった。家族連れ、若者で大変にぎわっていた。
275	雪山ハイキング	北アルプス	蝶ヶ岳	4/30	5/4	4/30町田駅6:06=松本駅=上高地BT…14:00小梨平(幕営) 5/1小梨平8:00…10:05徳沢…長壁尾根…17:30蝶ヶ岳(幕営) 5/2蝶ヶ岳9:30…10:50大滝山…長壁尾根…14:30徳沢…17:10小梨平(幕営) 5/3小梨平9:30…10:00上高地BT=松本駅=八王子=町田駅	天候不良が予想されたため、蝶から徳本峠への縦走は割愛して、長壁尾根をピストンに変更。山頂でのテントの設営、撤収にはスコップとピッケルが役立った。上高地では、ニリンソウやハシリドコロなどが咲き始めていた。