

No	山行形態	山 城	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
276	ハイキング	陣馬・高尾	高尾山	5/1	5/1	高尾山口7:30…(1号路)…高尾山…(稲荷山コース)…12:00高尾山口	
277	ハイキング	丹沢	震生湖・渋沢丘陵・頭高山	5/1	5/1	秦野駅9:30…震生湖11:00…渋沢丘陵…13:00頭高山14:00…15:00渋沢駅	初夏の暑さの中、渋沢丘陵からの丹沢表尾根の全貌を眺められ、新緑と咲き始めたつつじの花を愛でながら静かなハイキングを楽しめた。GWの中、大勢のハイカーにも出会った。
278	ハイキング	丹沢	大山	5/1	5/1	秦野駅=養毛バス停7:50…9:00ヤビツ峠9:15…10:40大山10:50…11:50養毛越12:15…13:00養毛バス停=秦野駅	
279	ハイキング	中央沿線	岩殿山	5/1	5/1	大月駅=浅利公民館前バス停10:00…稚児落とし10:54…天神山11:20…築城峠12:00…岩殿山12:40…丸山公園入口13:50…14:15大月駅	以前、計画書通りのコースで登ったことがあったので、急遽逆コースで登ることに。意外と傾斜がキツク大変だった。鎖場が楽しかった。登山口へ向かっている途中、車に乗っていた近隣住民の方がわざわざ車を止めて、「最近、このあたりに熊が出たから気を付けて！」と声をかけてくれた。すぐに熊鈴を鳴らして歩き始めました。熊がでるイメージはなかったので驚いた。
280	ハイキング	関西	蓬萊山～武奈ヶ岳 大台ヶ原～大杉谷	5/1	5/5	4/30町田バスセンター23:20=5/1 7:03京都=志賀=びわ湖パレロプウェイ=山頂駅9:00…打見山…9:30蓬萊山…9:45打見山…10:45比良岳…11:30烏谷山…12:50南比良峠…14:45八雲ヶ原 5/2八雲ヶ原4:40…(スキー場経由)…6:00武奈ヶ岳6:30…ワサビ峠…8:40坊村10:18=堅田11:12=11:35京都12:00=13:18権原神宮前13:30=14:18大和上市=大台ヶ原(心・湯治館泊) 5/3西大台ヶ原レクチャー=30分受講後西大台ヶ原散策出入口9:10…11:30展望台分岐11:50…13:00出入口…大台ヶ原駐車場13:20…14:20大蛇くら…尾鷲辻…15:40大台山頂駐車場 5/4宿7:40…8:30日出ヶ岳8:40…10:35堂倉避難小屋…11:30堂倉吊橋12:00…13:15崩壊地…13:30七ッ釜滝14:00…14:20桃の木山荘 5/5山荘6:10…千尋滝…10:00大杉谷登山口12:10=13:40道の駅おおい…三瀬谷駅=名古屋駅	南比良山系は天城山城の雰囲気。さすがに武奈ヶ岳はブナ林が見事で琵琶湖の大展望です。自然保護林の西大台ヶ原入山には事前申込要。大蛇くらの岩場の先端の高さ感度は物凄い。日出ヶ岳山頂から大杉谷へ！かなり整備された登山道で石橋のトンネル、急な下りも堂倉滝まで続きます。此処からは、吊橋を楽しみながら宮川沿いの岩壁を鎖降りして歩きますが濡れた岩の下りなので 緊張が強いられます。途中の崩壊地通過も要注意。桃の木山荘は川沿いで心地よい小屋です。日本三大峡谷の大杉谷の迫力は見事ですが想定外に気の抜けない登山道です。
281	ハイキング	富士・御坂	蛾ヶ岳～三方山	5/2	5/2	町田駅5:23=八王子=高尾=甲府=8:18市川本町駅(タクシー)=四尾連湖畔登山口8:50…10:00蛾ヶ岳10:10…11:00大平山…12:15昼食12:35…13:25釈迦ヶ岳13:35…14:45三方山…15:30女坂…16:15精進湖(タクシー)=富士急河口湖駅17:20=大月=19:23八王子駅	鮮やかな新緑の中、急坂の登山道を登って蛾ヶ岳山頂へ。春霞のかかる富士山も、気持ちよく見え、視線を移せば、南アルプスの山々も見渡せた。蛾を過ぎた後の精進湖への縦走は、私たちのみ。目印のテープはあるが、方向を確認しながら、下りの急坂には慎重に足を運ぶ、ヒトリシズカ・スマイレ・ハルリンドウや、満開の八重桜等を楽しみながら7時間の行程を無事歩き通せた。
282	岩トレ	丹沢	広沢寺	5/2	5/2	広沢寺弁天岩でクライミング8:00～14:00	GW連休の谷間で弁天岩には2組しかいなかった。対岸の岩場で実施する。小ハンルート5.7 クラックルート10a 中央ルート10aをリード、トップロープで練習する。上部は濡れており、滑りやすかった。
283	雪山	北アルプス	唐松岳・不帰1峰	5/2	5/5	5/2白馬八方駐車場23:30集合 5/3白馬八方駅8:00=ゴンドラ駅=8:40八方池山荘9:00…11:00上権付近(藪) 5/4テント9:10…10:50唐松岳10:55…11:15唐松山荘12:00…13:10ベース 撤収13:50…15:00八方池山荘=ゴンドラ駅=白馬八方駅=白馬駅=信濃大町=五十畑宅 5/5五十畑宅=信濃大町8:38=町田(解散)	雪が少なく天気の良いGW。不帰の雪稜を狙ったが雨と強風で1峰を断念、3峰も偵察したがガスで下降ラインが見通せず断念。唐松岳にピークハントして下山したら、ベーステントが壊れていた。1mは積んだ暴風ブローは雨と風で消えてしまい、支点も雪が解けて飛ばされ、かつうして木にとった細引きでテントが飛ばずに残っていた。夜にかけて再び荒天が予想されたため、撤収して下山。五十畑宅に一夜の宿をお願いした。感謝。
284	沢登り	関西	台高・宮川水系ミネコシ谷～堂倉谷	5/2	5/5	5/2新大阪駅=新今宮駅23:30 5/3阿倍野駅6:50=大和上市駅9:00=大台ヶ原10:50…大台ヶ原山12:00…シャクナゲ坂col1500m付近からミネコシ谷下降13:00…堂倉谷出付付近16:00…粟谷小屋17:10 5/4粟谷小屋7:40…堂倉吊橋9:00…七ッ釜滝10:30…粟谷小屋13:00…堂倉谷15:40 5/5テント場7:10…堂倉谷上流部…正木ヶ原14:00…大台ヶ原15:30=大和上市駅17:20	GW恒例の紀伊半島詣。100名山の大台ヶ原山からミネコシ谷を下降。夕方から暴風雨で粟谷小屋に避難。台風一過の翌日大増水した堂倉谷をパスし、関西の黒部大杉谷を往復。その日は堂倉谷中流部から遡行しミネコシ谷出合でヒバーク。3日目は堂倉谷上流部の緊迫感溢れる大滝群をシャワークライムで乗り越えました。
285	ハイキング	奥武蔵	武川岳	5/3	5/3	町田駅6:19=八王子=東飯能=7:41飯能8:00=8:59名郷バス停9:15…天狗岩…12:20武川岳12:55…名郷少年自然の家…15:45正丸駅=東飯能=八王子=町田駅	うす曇りの中、快調に歩を進めた。思った以上に時間が掛かったが、和気藹々と楽しい山行ができた。
286	積雪期ピークハント/縦走	尾瀬	会津駒ヶ岳・三岩岳	5/4	5/6	5/4相模原12:00=あきる野IC=西那須野塩原IC=17:00村宮グランドP(仮眠) 5/5滝沢登山口P5:20…駒ノ小屋8:40…会津駒ヶ岳9:00…大戸沢岳9:55…三岩岳12:20…三岩岳避難小屋12:45 5/6避難小屋6:40…旧道分岐7:45…国体コース登山口9:15…9:50あずき温泉バス停10:53=駒ヶ岳登山口バス停11:07…滝沢登山口P11:30=西那須野塩原IC=高尾山IC=相原駅	駒ヶ岳滝沢登山口からの登山道は1700m付近から残雪が出てくる。要所に赤布があり、山頂までは登山者も多い。会津駒山頂から大戸沢方面の稜線に登山者はなく、静かな残雪歩きが楽しめたが、雪が緩んで踏み抜く箇所あり、注意が必要。三岩岳避難小屋は、入口が除雪されていて、快適に使用できた。
287	ハイキング	奥多摩	御前山	5/5	5/5	自宅5:15(車)=7:15奥多摩湖…登山口7:45…サス沢山8:45…惣岳山9:50…御前山10:15…栃寄大滝12:15…境橋バス停13:05=13:41西東京バス奥多摩湖	サス沢山から眼下に奥多摩湖を一望でき、山はどこをみても瑞々しい新緑で春の山を楽しめたが、栃寄沢沿いからバス停までの車道歩きが思いのほか長く、足に負担を感じました。
288	ハイキング	御嶽	阿寺山地・小秀山(滝越コース)	5/5	5/5	自宅(車)=白川林道=小秀山登山口8:00…フクロウ岩8:40…小秀山9:50…フクロウ岩11:20…白川林道登山口12:00=自宅	信州側から森林管理者の作業歩道を使って山頂まで行く最短コースを利用した手軽なハイキング。尾根通しの急こう配が続くが登り2時間、下り1時間半でピストン往復できた。高速インター出口から白川林道登山口までが長いが、山頂からは御嶽山の剣が峰から地獄谷が正面に見える。山頂には今年は雪はなく、避難小屋は清潔できれいだが水場はない。
289	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	5/5	5/5	相模大野駅6:39=7:12渋沢駅7:18=7:33大倉バス停7:50…大倉尾根…11:50塔ノ岳12:30…大倉尾根…16:00大倉バス停=渋沢駅=相模大野駅	怪我から3ヶ月目のトレーニング山行。下りに慎重を期し、登りより時間がかかった。連休に塔ノ岳に登ったのは久しぶりだったが、風が爽やかで、山頂近くでは新緑と、まだ残っていたまめぎらの取り合わせにゆけ春を感じた。
290	ハイキング	丹沢	鍋割山	5/5	5/5	新松田駅6:55=7:20寄バス停7:40…栗ノ木洞9:17…後沢乗越9:34…10:30鍋割山11:30…(鍋割山稜)…二俣分岐12:00…(小丸尾根)…二俣…(西山林道)…14:30大倉バス停=14:50渋沢駅	GW混雑回避の為、軽量装備、始発バスにて登山口へ。寄からの登山客は比較的少なく山頂まで登ることができた。平日天気良く新緑を楽しみながらの爽やかな登山となった。軽量早立ちが功を奏し、鍋焼うどんは15分待ち、予定よりかなり早く下山できた。
291	ハイキング	中央沿線	嵐山	5/5	5/5	京王よみうりランド駅7:47=調布8:00=7高尾8:44=8:53相模湖駅9:10…嵐山登山口9:30…10:23嵐山山頂11:35…12:35プレジャーフォレスト前バス停12:36…12:45第一桟橋(渡し船)12:55=13:10相模湖公園13:35…13:45相模湖駅	今年の初山行は新緑の嵐山になりました。低山ですが、下りは予想以上に長く感じました。

No	山行形態	山 城	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
292	ハイキング	上州	鳴神山	5/5	5/5	大滝登山口9:18…カッソソウ保護地10:35…桐生岳11:10…仁田山岳11:15…11:45桐田峠12:10…カッソソウ保護地12:13…コツナギ登山口13:10…大滝登山口13:25=町田	世界で鳴神山にしか咲いていないというカッソソウ 開花情報を聞いて早速出かけた。保護地に可憐に咲いているお花畑に歓声が上がります。絶滅品種で10年後にはその絶滅率が50%という。写真を撮っている方に10種以上の花の名前を聞いた。さすが花の鳴神山！花に魅せられた豊かな時が流れた。
293	ハイキング	丹沢	シダゴ山～高松山	5/6	5/6	新松田駅7:30=寄バス停7:55…シダゴ山9:20…新秦野線29号鉄塔11:15…高松山12:50…農道終点14:10…14:55山北駅	ゴールデンウィークの谷間で静かな山歩きを楽しめた。新緑の美しさとシダゴ山では、まだ、たっぷりの雪におおわれた富士山と、蛭ヶ岳から大山までの大展望に恵まれた。高松山からの最初の下りは、少し荒れている感じがしました。
294	ハイキング	日光・那須	鳴虫山	5/7	5/7	北千住駅7:21=9:22東武日光駅9:40…10:07登山口…10:50神ノ主山10:55…12:20鳴虫山12:43…13:45独標…14:45西参道バス停15:00=15:12東武日光駅	天候は曇りのスタートでしたが、途中晴れ間もあり、つつじの美しいこの山の匂にあたりました。鳴虫山山頂から独標までの下りは、登山道が荒れており、急登、雨後の粘土質であるきづらかった。
295	ハイキング	大菩薩	源次郎岳～恩若の峰	5/7	5/7	高尾駅7:06=8:01甲斐大和駅8:10=上日川バス停9:00…下日川峠11:30…12:10源次郎岳12:40…恩若の峰14:30…16:00塩山駅	天気に恵まれ、快適なハイキングとなる。源次郎岳の恩若の峰方向の下りはかなりの急こう配で注意を要した。
296	岩トレ	富士・御坂	三つ峠	5/7	5/8	5/7淵野辺駅21:00=22:40裏三つ峠登山口 五十畑合流(仮眠) 5/8裏登山口6:00…7:00屏風岩 岩トレ15:00終了…16:30裏登山口16:50=18:20相原駅 一般ルート、リーダーピッチ、中央カンテ、周辺で岩トレ	久しぶりの三つ峠。青空の下に富士山と山桜がきれい。でも、朝は寒く、岩を持つ手が冷たかった。陽が高くなると混み、中央カンテは渋滞にはまった。また、虫よけを忘れたのが失敗だった。まだ体が岩場になじまない感じがするので、来週の一ノ倉はやめて三つ峠に変更した。
297	ハイキング	富士・御坂	倉見山	5/8	5/8	町田駅6:29=八王子=大月=8:20三つ峠駅…白山神社…枯れ沢…倉見山分岐…倉見山…見晴台…堂尾山公園…クマガイ草園…三つ峠駅16:21=八王子駅	
298	ハイキング	奥多摩	高水三山	5/8	5/8	軍畑駅9:00…平溝 高源寺…高水山11:00…岩茸石山…惣岳山14:00…真井天神…16:00御嶽駅	さわやかな風を受けて、新緑の中、ゆっくり交流できた。
299	ハイキング	伊豆・箱根	白銀山	5/8	5/8	町田駅6:06=湯河原駅=鍛冶屋バス停8:00南郷山9:35…星ヶ山11:00…ターンバイク13:00…白銀山13:40…畑宿発電所15:50…畑宿バス停16:00=箱根湯本駅=町田駅	箱根笹の深い藪の中、声を掛け合い地形を確認しながら進み、力を合わせて踏破することが出来ました。
300	沢登り	奥多摩	鷹ノ巣谷	5/8	5/8	奥多摩駅8:25=東日原9:00…鷹ノ巣谷9:40…金左小屋窪・水ノ戸沢合出13:00…水ノ戸沢遊歩…ヒルシクイノガ7:00…東日原18:45=奥多摩19:20	2回目の沢トレは相模ACとの合同山行で東日原のランドマーク稲村岩そばの鷹ノ巣谷に行く。ここは体力と精神力を鍛えるにはピッタリ。沢の遡行と尾根下降でそれぞれ標高差1000mを登り降りします。大滝の登攀が終わると、ヒルメンクイノタワまで標高差600mを登ります。軟土と堆積したガレの苦しい急登のツメは記憶に残る山行になりました。
301	岩トレ	奥多摩	越沢パトレス	5/8	5/8	(各自オートバイ) 鳩ノ巣駅8:15…越沢パトレス 左の滑り台・第一スラブ…鳩ノ巣駅16:30	
302	ハイキング	丹沢	鍋割山周辺	5/9	5/9	愛甲石田駅6:40/新松田駅7:00=7:35寄大橋P…8:20寄コンバ沢左岸大崩壊地(地獄崩れ)左岸…10:40鍋割山…鍋割山山尾根1,000mPより作業道を下降…12:48寄大橋=愛甲石田駅	予報より早く雨が降り出して10:00には雨具着用。(地獄崩れ)の大崩壊地左岸は落石を起さないよう、三点支持に心掛けながらそれぞれのルートを見極めて登った。一時雨足も強くなったので鍋割山よりエスケープルートであるハイウェイ(作業道)を一気に下って半日の丹沢バリエを終了した。
303	ハイキング	関西	熊野古道(大雲取越コース)	5/10	5/13	5/10町田6:25=6:40横浜町田IC=14:00新宮14:30=15:10那智大滝15:40=16:20新宮(民泊泊)5/11民泊7:30=8:00小口自然の家9:30=10:00熊野本宮大社10:30=11:10小口自然の家11:50…12:20円座石…12:50桶の久保旅籠跡…13:40越前峠下…14:20桶の久保旅籠跡…15:00円座石…15:30小口自然の家(泊)5/12小口自然の家8:20…8:35小和瀬渡し場跡…10:00桜茶屋跡…12:15百間くら…12:45松煙茶屋跡13:30…14:30下地橋バス停14:50(迎車)=15:00川湯温泉・民泊(泊)(小口自然の家から川湯温泉まで車を搬送)5/13民泊8:30=9:20那智速玉大社10:00=17:00相模原愛川IC=17:40町田	11日は強い雨で安全面から計画を変更し、雨が止んだ午後から「大雲取越コース」の小口から登り、越前峠までとしてピストンで小口自然の家へ下山する。12日は快晴の中、熊野の山並み、古道の歴史や草花を見ながら心ゆくまで「大雲取越コース」を満喫する。又、食事、車の搬送等、民宿の人達を始め心暖かい接待を受けグループ皆大感激をしました。
304	ハイキング	丹沢	浅間山	5/12	5/12	鶴巻温泉駅7:40…吾妻山…善波峠…念仏山…高取山…浅間山…養毛越…12:30養毛バス停=秦野駅	
305	ハイキング	奥秩父	天狗山・男山・御座山	5/12	5/13	5/12相模大野5:45=相模原愛川IC=須玉IC=越越峠P8:45…天狗岩9:55…11:35男山12:40…天狗山14:00…14:50越越峠P=長者の森キャンプ場(幕営) 5/13キャンプ場4:45…8:00御座山8:40…11:15キャンプ場=須玉IC=相模大野	天狗山～男山は岩場が多く歩き概のある山で男山山頂からの富士山、金峰山、甲武信ヶ岳、八ヶ岳等の展望は圧巻だった。天狗山は山頂を除けばノンビシ歩ける山で登山口を過ぎて間もなくエンレイソウ、二輪草、シヤクナゲの花を愛でながら歩く。キャンプ場は炊事場、シャワーが完備され快適。3600円/台。
306	積雪期ピークハント/縦走	北アルプス	槍ヶ岳・蝶ヶ岳	5/12	5/16	5/12沢渡第二駐車場 5/13沢渡6:10=上高地6:45…横尾…槍沢ロッジ12:10…ババ平テント場13:00 5/14テント場4:30…槍沢…槍ヶ岳9:10…槍沢…テント場テント撤収13:15…横尾テント場14:15 5/15横尾テント場5:40…蝶ヶ岳9:30…横尾テント場テント撤収12:40…徳沢園キャンプ場14:00 5/15徳沢園キャンプ場7:30…上高地9:00	好天に恵まれ残雪の槍沢は暑かった。頂上は他の登山者は1名であった。横尾から蝶ヶ岳の登山道は2000m過ぎまでは雪も無く以後もアイゼンには必要とする残雪状態ではなかった。頂上から槍・徳岳連峰の山並みを堪能した。蝶ヶ岳では雷鳥にも会え、上高地から横尾までの道は二輪草が満開であった。今年は花咲きが二週間位早いようでした。テント場を移動しながら楽しい春山でした。
307	ハイキング	伊豆・箱根	駒ヶ岳	5/14	5/14	町田駅6:55=小田原8:10=9:16富士・芦ノ湖バノラマパークバス停…9:55防ヶ沢…11:40防ヶ沢分岐…神山手前…防ヶ沢分岐…13:50駒ヶ岳(駒ヶ岳ロープウェイ)=箱根園14:10=小田原駅=町田駅	例年とコースが違うのと、今年は雪が少なくお花が全体的に早いのか、コキウザイチゲはほんのわずかしは見られなかったが、タニギキョウやミヤマハコベ、トウカイスミレ、オトメスミレなどかわいらしい花たちに出会えた。コイワザクラは、写真を撮る人の踏み荒らしが崩壊が進み、花も少ない。早雲山駅周辺は硫化水素の影響か、広範囲にわたり立ち枯れになっているのが車窓から確認できた。
308	ハイキング	奥秩父	笠取山	5/14	5/14	愛甲石田6:30=厚木西IC=勝沼IC=9:50一ノ瀬高原/作業平小屋P…11:30笠取山小屋12:30…13:30笠取山14:00…14:40笠取小屋…16:00駐車場=21:30町田	淡い緑と透き通った沢に魅せられ、素敵なハイキングでした。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
309	ハイキング	中央沿線	倉岳山	5/14	5/14	町田駅6:18=八王子6:49=高尾7:06=7:31梁川駅8:00…唐栗橋…立野峠…11:25倉岳山12:00…穴路峠…石仏地藏…14:50烏沢駅14:54=八王子=町田駅	とても気持ちの良い天気と比較的直射日光が避けられ助かった。充分時間をとりコンパスを使い、解るまで講師の方から教えて頂けた。山頂から富士山は望めなかったが周りの山並みが確認できた。
310	ハイキング	八ヶ岳	飯盛山	5/14	5/14	町田7:00=相模湖IC=須玉IC=野辺山=しし岩P10:00…飯盛山11:30…しし岩P12:30=小淵沢IC=松本IC=15:30乗鞍高原(山栄荘泊)	しし岩駐車場、広くトイレあり。
311	無雪期ピークハント/縦走	八ヶ岳	西岳=編笠山=権現岳	5/14	5/15	5/14八王子駅6:35=9:06信濃境駅(タクシー)=9:36富士見高原9:45…不動清水10:05…2138m地点12:01…12:45西岳13:10…14:13青年小屋(泊) 5/15青年小屋6:30…7:00編笠山7:25…7:55青年小屋8:38…9:46権現小屋10:00…10:15権現山10:22…11:04三ツ頭11:22…13:45観音平=小淵沢駅	富士見高原から西岳山頂までは明るい樹林帯の中をひたすら直登。特別に急こう配ではないが、景色が全く変わらず、気持ちが悪くなった。青年小屋手前の『乙女の水』でおいしい水を補充する。小屋では水の販売はなし。GW直後とあって、宿泊者は少なく、夜、こたつで小屋のご主人を囲んで歓談。ご主人がおいしい日本酒を振る舞ってくれた。翌朝、編笠山をピストンした後、権現岳に向かう。編笠山山頂からは富士山、南アルプス、中央アルプス、北アルプスを、また、権現岳からは赤岳・阿弥陀岳・横岳の勇姿を眺める事が出来た。
312	山スキー	北アルプス	乗鞍岳	5/14	5/15	町田6:00=松本IC=乗鞍高原(山栄荘)=観光センター9:40=位ヶ原山荘11:17…乗鞍岳…位ヶ原山荘15:34=観光センター16:12=山栄荘17:00	
313	山スキー	北アルプス	乗鞍岳	5/14	5/15	山栄荘=7:32観光センター=8:10=位ヶ原山荘8:30…肩の小屋10:30…朝日岳肩11:00…12:30位ヶ原山荘13:30=観光センター前14:10=山栄荘14:15=松本IC=町田	山行前夜、いつもの乗鞍高原山栄荘にて来シーズンの取り組みを語り合う。山行当日、晴天、気温も高い。少ない雪の為、位ヶ原山荘よりのピストン。今シーズン最後の春スキーを十二分に楽しめました。
314	岩トレ	富士・御坂	三つ峠	5/14	5/15	5/14相原駅21:00=裏三つ峠登山口(仮駅) 5/15裏登山口6:00…7:00 屏風岩7:30 岩トレ 15:30終了…16:20裏登山口=相原駅 中央カンテ、一般ルート、十字クラック、リーダーピッチなど	朝は空いていたが、8時過ぎるととても混雑した。雨が多かったのか、水が流れていて、鶴亀などは断念した。
315	ハイキング	丹沢	檜洞丸	5/15	5/15	新松田駅7:20=8:30西丹沢自然教室バス停8:50…用木沢出合…大越路避難小屋…小筍・大筍…熊笹ノ峰…13:50檜洞丸…ゴウラ沢出合…16:50西丹沢自然教室バス停=新松田駅	「縦走を目指した山行」の一環。足場の悪い岩場、鎖場、ザレ道を丁寧に通過する狙い。大半のメンバーは既に数ヶ縦走をされている方々。そして「今年こそ縦走」をと思いを込めているメンバーのその先にある山は？願いが叶うことを願っています。若干早いと思っていたシロヤシオの清楚な咲き具合に改めて感動。上部はつばみ、五分咲きも。
316	ハイキング	富士・御坂	十二ヶ岳	5/15	5/15	鶴川5:44=町田=8:12河口湖駅(タクシー)=文化洞トンネル8:35…10:00毛無山10:10…12:00十二ヶ岳12:35…桑留尾分岐…14:20西湖前浜=河口湖駅=町田駅	見上げれば三つ葉つつじ、地面には狸ヶ袴が満開であった。十二ヶ岳の岩場では、いつも疲れる。下りは西湖に吸い込まれそうになる。
317	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	5/15	5/15	町田駅7:27=秦野駅8:18=ヤビツ峠バス停9:00…二ノ塔…三ノ塔11:00…行者ヶ岳…塔ノ岳14:00…大倉尾根…16:40大倉バス停=渋沢駅=18:00町田駅	しろやしおが素晴らしく満開でした。例年より1週間以上早い？三つ葉つつじが遅い地帯も。
318	沢登り	奥多摩	日原川水系川乗谷逆川	5/15	5/15	奥多摩駅8:35=川乗橋8:45…逆川9:40…ウスバ林道出合15:05…奥多摩駅17:00	3回目の沢登りは奥多摩で人気の川乗山が水源の沢。難度は高くないが、ツルツルした滑りやすい溪相です。ゴルジュに懸かる滝を登ったり、深い釜を腰まで浸かり腕力で滝を登ったり、ウスバ林道直下の岩たがふりなるぬるの10m滝の登攀ありと、何かとスキルアップできます。川乗谷の支流なのに何で川なんだろう。まさに逆さか？
319	岩トレ	丹沢	広沢寺	5/15	5/15	伊勢原駅7:45=(タクシー)8:15広沢寺温泉8:45…9:30現地15:00…16:00広沢寺温泉入口=本厚木駅前(解散)=町田	天候に恵まれ、予定通り実施出来た。
320	ハイキング	丹沢	丹沢三峰	5/16	5/16	愛甲石田駅6:40=7:30塩水橋7:40…桶小屋橋…松小屋の頭9:30…本間の頭11:00…円山木ノ頭…太礼ノ頭…12:55丹沢山13:30…堂平…塩水林道…16:07塩水橋16:20=愛甲石田駅	歩き始めは小雨のため雨具着用。程なく雨も上がったが標高が上がるに従い一面真っ白なガスの中に入る。本間の頭近くよりピシッリと花が付いたシロヤシオや東国ミツバツツジに歓声を上げて立ち止まること度々となった。丹沢山より堂平へ降ったが足元に一面に広がる天人草は新緑の絨毯を敷いたように美しく、プナの緑とマッチして素晴らしい世界を醸し出していた。その他ヤマシャクヤクやギンラン、ギンリョウソウにも出会えた。丹沢山山頂は9℃で肌寒く、山ビルには出会うことなく下山した。
321	ハイキング	九州	屋久島・宮之浦岳	5/17	5/20	5/17橋本駅4:34=5:50羽田空港6:40=8:25鹿児島空港8:40=10:00鹿児島本港10:20=13:05屋久島・安房港13:30=14:40紀元杉…淀川登山口15:30…16:30淀川小屋(泊) 5/18淀川小屋4:30…花之江河6:45…投石岩屋8:35…宮之浦岳10:55…焼野三叉路12:15…平石岩屋13:25…15:25新高塚小屋(泊) 5/19新高塚小屋4:00…高塚小屋5:35…縄文杉7:20…大王杉7:50…ウイロン株9:00…大株歩道入口9:50…(トロッコ道)…桶川分岐11:40…辻峠12:55…白岩小屋14:20…白谷雲水峽登山口15:20=16:00八重岳山荘(泊) 5/20八重岳山荘9:00=宮之浦港10:20=13:20鹿児島本港=鹿児島20:10=21:45羽田=23:40橋本駅	屋久島は水と緑の山の島。運よく(?)晴天に恵まれ巨木の原生林を快適に歩き宮之浦岳や大鼓岩からの眺望を満喫しました。まだシャクナゲは咲きはじめてましたが再度、山城のシャクナゲが満開に咲く時期に別ルートから登ってみたいと思います。
322	ハイキング	伊豆・箱根	明神ヶ岳	5/18	5/18	町田駅7:15=8:00新松田駅8:15=8:35関本(大雄山)バス停8:40=9:00最乗寺道了尊…12:00明神ヶ岳13:00…摂政宮登山碑…鞍部…宮城野バス停15:00=小田原駅=町田駅	清々しい初夏の日和の下、富士山、大涌谷、南アルプスとパノラマの眺望に思わず“わっ・・・凄”の声。雨の後の澄んだ秋空と山つつじ、山藤などが咲き始めていた。
323	ハイキング	八ヶ岳	赤岳	5/18	5/18	上野原6:10=8:10海/口自然郷横岳登山口8:30…柚添尾根…13:20三又峰13:30…17:00海/口自然郷横岳登山口=上野原	枯木帯から樹林帯を抜けるあたりまでグズグズの雪が残っていた。あまり歩かれた様子もなく雪を踏み抜くことが多く時間がかかったため三又峰から引き返した。

No	山行形態	山城	山名	出発	帰着	コースタイム	感想
324	ハイキング	大菩薩	大菩薩嶺北尾根	5/18	5/18	町田駅5:55=八王子6:33=7:49塩山駅(タクシー)=三条新橋8:45…小室川出合9:10…不動滝ノ峰…1600m付近12:00…14:50大菩薩嶺…雷岩…福ちゃん荘…16:00上日川峠…塩山駅	小室川出合からの尾根取り付きは、泉水谷にかかる立派な橋を見つけれられることですんなり解決しました。1300m付近ではまさかと思われたシロヤシオとミツバツツジに感動しました。急登が多いコースでしたが疲れを癒された花の出会いでした。データでは藪漕ぎ覚悟とありましたが、一番の竹が枯れており踏み跡はハッキリしておりました。
325	ハイキング	奥秩父	甲武信ヶ岳	5/18	5/19	5/18相原14:30=毛木平(幕営) 5/19毛木平4:30…水源7:30…甲武信ヶ岳8:30…三宝山9:30…10:35尻岩手前10:55…大山12:00…12:45十文字峠13:00…14:25毛木平15:00=相原	薫風香る川上村は農作業も活気づいていた。反面、毛木平は平日でも駐車場の車は多い。新緑をめで、鳥の声を聴き、水源から甲武信岳山頂へ。360度の展望。大山山頂からはシヤクナゲが見られ、十文字小屋周辺は華やかだった。1500m位まで降りてくると、もうハルゼミが鳴いていた。シラビソの落ち葉の道は柔らかく歩きやすかった。このルート、念願の山行実現と55年ぶりの山行！！
326	ハイキング	丹沢	弘法山	5/19	5/19	町田駅=秦野駅10:30…弘法山14:00…東海大学前駅15:00…秦野駅=町田駅	
327	ハイキング	日光・那須	備前橋山	5/19	5/20	5/19成瀬駅=相老=通洞=舟石峠12:00…13:15備前橋山…船石峠…15:10銀山平(泊) 5/20銀山平=通洞=相老=成瀬駅	備前橋山の地下は約1200kmにおよぶ足尾銅山の坑道がはりめぐらされている。長い足尾の歴史を知ってか知らぬか、備前橋山はやまつつじの花で埋め尽くされていた。
328	ハイキング	その他	御座山	5/20	5/20	上諏訪自宅5:00=7:00栗生登山口P7:30…不動の滝8:30…避難小屋…9:30御座山10:00…11:05栗生登山口P=自宅	最短時間で登れる栗生登山口から山頂までは急登が続き、大汗をかいたが、登り2時間、下り1時間5分と、ピストンで手軽に楽しんだ。アズマシヤクナゲの開花が始まっていた。
329	ハイキング	陣馬・高尾	高尾山	5/20	5/20	町田駅=八王子=高尾=高尾山口駅8:30…(稲荷山コース)…高尾山10:30…一丁平…もみじ台付近…薬王院13:30…(6号路)…14:30高尾山口駅=町田駅	気持ち良い風を受けながら登る。山頂付近は11時までは人も少なくのんびりしていたがその後は幼稚園、小学生の遠足でとても賑やかでした。石斛の花にあえてうれしかった。
330	ハイキング	富士・御坂	越前岳・呼子岳 愛鷹山塊	5/20	5/20	町田6:30=横浜町田IC=裾野IC=愛鷹登山口=山神社P8:10…富士見峠9:00…黒岳9:30…越前岳11:45…呼子岳13:30…割石峠…山神社P15:30=裾野IC=町田IC=町田	寄り道した黒岳からの富士山の展望とミツバツツジ、アシタカツツジ、アシタカブナと天然記念物の大杉など愛鷹の山の魅力を堪能した一日でした。
331	ハイキング	中央アルプス	安平路山	5/21	5/21	上諏訪自宅4:00=東沢林道7:15=摺古木自然休憩舎7:30…8:20分岐点8:30…9:00摺古木山9:15…白ビソ山…11:00安平路避難小屋…11:40安平路山11:45…安平路避難小屋12:00…白ビソ山…摺古木山13:40…分岐点…14:40摺古木自然園休憩舎=自宅	4WD車を使用してのりきったが、深い山の中まで悪路が続き、とにかく遠い。安平路避難小屋手前から山頂までは藪こぎルートで、GPSと藪とを交互ににらめっこする状態が続いた。ルートがわからなくなり、トラックゲダをもとに引き返す場面もあった。藪ばかりで、単調だが、様々な鳥のさえずりが聞こえる山。避難小屋もあり水場が豊富なので、縦走のほう面白そうだった。
332	ハイキング	奥秩父	曲岳・太刀岡山	5/21	5/21	町田駅6:05=甲府駅(タクシー)=観音峠9:30…曲岳10:10…11:30黒富士12:10…太刀岡山14:10…清川15:50(タクシー)=甲府	スタート直後の岩場は体が慣れていないので慎重に登った。木々の緑とミツバツツジ、ヤマツツジ、フジの花々のコントラストを満喫することができた。
333	ハイキング	日光・那須	薬師岳・夕日岳・地藏岳	5/21	5/21	浅草駅6:20=8:25東武日光駅(タクシー)=細尾峠9:15…薬師岳…三ツ目…12:00夕日岳12:30…三ツ目…0:地藏岳…ハガタテ平…林道終点…15:00古峰原神社15:45=16:47新鹿沼駅17:15=北千住18:59=20:21小田急相模原駅	細尾峠からの急登に行くにつけ、シロヤシオとヤマツツジとミツバツツジの3色が競いあっていました。地藏岳までの登山道両側はシロヤシオの並木道となっているのは見事です。古峰神社も立派なお社で参拝者も多いです。
334	ハイキング	丹沢	檜洞丸北尾根	5/21	5/21	各地=7:30神の川林道終点トイレ前7:45…8:50北尾根取り付き9:00…11:30檜洞丸12:00…12:40源蔵尾根取り付き12:50…14:20広河原14:40…15:40神の川終点トイレ前	当初の予定通りのコースタイムで順調に回れた。今年はヤシオの大当たり年のように、尾根筋では真っ白と濃いピンクのヤシオに囲まれて最高のお花見山行となった。頂上はたくさんの登山客でにぎわっていたが、檜洞丸北尾根も源蔵尾根も静かで自然林を堪能できた。
335	岩トレ	奥武蔵	日和田山	5/21	5/21	八王子6:59=7:35東飯能7:54=高麗7:58…8:30日和田山(子供岩・男岩・女岩(岩トレ) 15:30…高麗16:18=八王子17:30	五十畑さんの指導を得て男岩、女岩で山靴でのクライムアップ、ダウンを中心に充実した岩トレが出来た。
336	ハイキング	丹沢	弘法山	5/22	5/22	町田駅=秦野駅…9:00まほろば大橋…河原町…はだのグリーンセンター…11:20権現山展望台13:10…(往路を戻る)…15:00秦野駅=町田駅	権現山展望台付近で、スイカ割り、合唱の集い、フォークダンスで交流を深めました。
337	ハイキング	上州	荒船山	5/23	5/23	上諏訪自宅5:00=荒船不動P7:30…星尾峠…経塚山8:35…9:10トモ岩9:25…星尾峠…10:15荒船不動P=自宅	一杯水の木橋が崩壊しており修復されていないため、内山峠からは入山できず、荒船不動コースに変更。経塚山分岐からトモ岩までは、あたり一面、紅葉の木ばかりなので、秋の風景は素晴らしいだろうと思う。熊出没注意の看板が多かったが、八丁の羽音も騒々しい。
338	ハイキング	陣馬・高尾	高尾山	5/23	5/23	町田駅=八王子=高尾駅9:12=蛇滝口バス停9:40…薬王院…11:20高尾山12:00…一丁平…6号路…15:00高尾山口駅=町田駅	6号路下山時 琵琶壺手前でセッコクの花を見つけました。又、ケーブルカー山麓駅でも間近に見る事が出来ます。
339	岩トレ	富士・御坂	三つ峠	5/23	5/23	裏三つ峠登山口6:30…クライミング8:45…15:30…登山口駐車場16:50	涼しい午前中に中央カンテでマルチの練習、午後は日陰のある東面フェイスで草薙ルート、地藏ルート。すでに虫が多く舞っている。平日はほとんど人がいなくゆっくり練習できた。
340	岩トレ	上越	谷川岳一ノ倉沢烏帽子沢奥壁南稜フランケエキスパート	5/23	5/24	5/23鶴川駅16:30=ベースプラザ21:00 5/24ベースプラザ3:50…南稜テラス7:00…南稜フランケエキスパート…南稜終了点11:00…6ルンゼ下降…南稜テラス12:30…ベースプラザ15:30	
341	ハイキング	丹沢	権現山	5/25	5/25	新松田駅7:15=大滝橋バス停8:15…一軒家避難小屋10:00…支尾根分岐(1030m)11:00…権現山11:30…967m…西丹沢自然教室バス停14:30=新松田駅	グラウス登山学校(地図読み)の下見の山行。稜線上の瘦せ尾根は注意を要するが、権現山からの下降路は十分に迷える。

No	山行形態	山城	山名	出発	帰着	コースタイム	感想
342	ハイキング	中国・四国	石鐘山・剣山	5/27	5/30	5/27町田5:30=6:25羽田空港7:25=8:50松山空港(レンタカー)9:30=見ノ越 剣山リフト15:00=西島…17:30剣山頂上ヒュッテ(泊) 5/28頂上ヒュッテ6:00…剣山…次郎笈…見ノ越11:30=伊予西条=17:30国民宿舎石鐘(泊) 5/29国民宿舎石鐘6:00…土小屋…東嶺基部…二ノ嶺小屋…9:00石鐘山神社10:00…土小屋12:30=小田深山溪谷散策=15:00ログ立山(泊) 5/30ログ立山8:30=内子大洲=砥部=道後温泉=18:30松山空港19:00=羽田20:25=22:00町田	剣山の登りは快晴の下、新緑と山つづじの中の山歩き、山頂での夕陽の綺麗な景観に感嘆の声！翌日山頂から次郎笈迄を往復し、笹原の尾根道をのんびりと楽しむ事が出来た。石鐘山は、生憎朝から小雨と霧の中幻想的な景色を眺めながら山頂神社へ、山頂は濃霧と強風の為天狗岳は危険と判断し諦めざるを得なかった。最終日の観光「弓削神社」「臥龍山荘」は一見の価値あり。民宿「ログ立山」は、アットホームな雰囲気の中で大きなログハウスを5人で貸し切り状態、温かい心のこもったおもてなしと盛り沢山の美味しい食事に大いに寛げる大満足な宿であった。一日5名限定の宿で近ければ再訪したいお薦めの宿ではある。(内子町)
343	ハイキング	その他	御座山	5/28	5/29	5/28橋本6:30=高尾IC=須玉IC=馬越峠10:00…11:00天狗山…11:50垣越山12:30…天狗山…14:30馬越峠P=長者の森キャンプ場(幕営) 5/29キャンプ場6:30…白岩合流点…8:30見晴台…10:00御座山10:45…13:35キャンプ場=須玉IC=高尾IC=橋本	2日間全天候に恵まれ楽しい山行になりました。男山には時間が無く諦めた。長者の森キャンプ場は設備が良く快適に利用できた。御座山は石楠花が満開で美しい花を楽しませてくれました。
344	ハイキング	身延	源氏山	5/28	5/28	町田6:10=源氏山林道入口ゲート9:45…登山口9:55…源氏山11:30…源氏山林道入口ゲート13:40	
345	ハイキング	伊豆・箱根	猫越岳～三蓋山	5/28	5/28	座間6:00=仁科峠8:50…後藤山…猫越岳…猫越峠…ツグ峠…三蓋山12:30…猫越岳…仁科峠15:30=座間	ガスがかかり展望はまったくない。一人だったら尻ごみしたくなるようなブナの巨木の原生林を歩いた。カマツカとヤマツツジは満開、アマギシクナガはほぼ散っていて、最後に1本だけ満開の木を見つけた。先行していた単独の男性から、モリアオガエルの卵塊が木の枝に産みつけてあるのを教えてもらった。
346	ハイキング	丹沢	大山	5/28	5/28	鶴川駅7:16=町田=秦野駅8:40=9:15ヤビツ峠バス停9:25…10:40大山11:00…見晴台…13:20日向キャンプ場14:00…14:35日向薬師バス停=伊勢原駅=町田=鶴川駅	穏やかな天気の下、気分よく坦々と歩く。日向キャンプ場では、送電線が樹木に接触したのが原因の火災に遭遇した。消防車、パトカー、東電の緊急車等が参集して消し止めた、大事に至らなかった。
347	ハイキング	身延	毛無山	5/28	5/28	秦野5:50=毛無山登山口P7:35…11:05毛無山12:00…地藏峠12:50…14:30毛無山登山口P	歩きのトレーニングで朝霧高原毛無山を選択した。登りの登山道は霧がかかっていたが、頂上では富士山、南アルプス甲斐駒ヶ岳～茶臼岳までが眺められた。ミツバツツジが満開で綺麗でした。帰りに天母の湯に立ち寄り。
348	ハイキング	奥秩父	信州峠～横尾山～飯盛山	5/28	5/29	5/28八王子駅=蕪崎駅(タクシー)=信州峠9:45…11:00横尾山…三ノ沢の頭…15:30飯盛山…17:30清里(泊) 5/29宿=美しの森P9:30…羽衣池…八ヶ岳牧場…11:30天女山…天女山入口…13:25甲斐大泉駅=町田駅	つづじが満開で富士山・南アルプス・八ヶ岳や金峰など奥秩父の展望を堪能した2日間でした。横尾山～飯盛山は地図読みを要したが、踏み跡もついており迷うことなく歩けた。
349	ハイキング	八ヶ岳	赤岳	5/28	5/29	5/28橋本18:00=道の駅小淵沢(幕営) 5/29道の駅小淵沢5:30=美濃戸=美濃戸山荘6:15…行者小屋8:15…10:10赤岳10:30…地藏の頭…12:05行者小屋12:30…美濃戸山荘14:30=美濃戸口=相原	稜線からは駒岳からアルプス、富士山での大展望を楽しみ、樹林帯ではイチヨウラン、ホテイソウ等などひそやかな花に出会えた。無雪期の地藏尾根を下るのは久しぶりだったが、補修が行われているにもかかわらず崩壊が進んでいて、何時まで登山道として機能するか心配になった。
350	ハイキング	八ヶ岳	硫黄岳	5/28	5/29	5/28自宅7:00=長坂IC=本沢入り口P11:00…13:30本沢温泉(泊) 5/29本沢温泉6:30…7:40夏沢峠…9:00硫黄岳10:00…夏沢峠11:00…12:00本沢温泉12:30…14:30本沢入り口P=須玉IC=自宅	孫連れ山行で《本沢温泉～硫黄岳》をのんびり歩いた。開山式前の小屋は宿泊者も少なく、静かなアットホーム的な雰囲気だった。小屋の近くでは水芭蕉、クリンソウ、コイワカガミに出会えた。
351	ハイキング	上州	二子山(奥武蔵)・妙義山	5/28	5/29	5/28長後6:10=海老名IC=関越道花園IC=9:30二子山登山口P…10:00股峠…10:40東岳11:00…11:30股峠…11:40西岳(上級者コース)取付き…12:40西岳13:00…14:30股峠…14:45駐車場=19:00妙義山道の駅(幕営) 5/29道の駅7:00=7:20中之嶽神社P8:00…8:15石門群登山口…第1石門…第2石門…第3石門…第4石門…(中間道)…10:40堀切分岐…11:00東屋…大人場…1本杉…12:00中之嶽神社P=14:00温泉入浴=18:00長後	西岳「上級者コース」は、鎖が完全に撤去されていて、気持ち良く岩登り気分を味わえる。初心者の岩稜体験向き。
352	積雪期ピークハント/縦走	中央アルプス	木曾駒ヶ岳、宝剣岳	5/28	5/29	5/28町田6:30=相模原原川IC=駒ヶ根IC=菅の台バスセンター9:35=しらび平10:45=1:00千畳敷駅12:30…14:00宝剣山14:30…15:30頂上山荘テント場 5/29テント場6:30…6:50木曾駒山頂7:00…(馬の背経由)…7:30テント場(テント撤収) 8:30…9:00宝剣山9:20…9:40宝剣岳9:50…宝剣山10:20…11:20千畳敷駅12:30=しらび平=菅の台バスセンター=14:00=町田19:30	例年になく雪が少ないということで、ルート上は千畳敷カール以外はほとんど雪が無かった。晴天に恵まれ、歩程距離は短かいものの千畳敷カールの雪渓、宝剣岳の岩稜等変化に富んだ山を楽しむことが出来た。
353	ハイキング	丹沢	大山	5/29	5/29	鶴川駅=伊勢原駅=大山ケーブル駅…追分=下社8:50…10:20大山11:50…見晴台…13:10下社=追分…大山ケーブル駅=伊勢原駅=鶴川駅	午前中の晴天は昼頃には陰りだし、大山もガスにけむっていた。
354	ハイキング	奥多摩	戸倉三山	5/29	5/29	町田駅5:33=八王子=立川=6:58武蔵五日市駅7:10=7:35元郷バス停8:00…10:00白桦山…11:40市道山…入山峠…刈害山15:00…入山峠…16:30今熊山…今熊登山口バス停17:31=八王子駅=町田駅	ロングコースのため早朝集合の1日でした。低山ながらアップダウンもあり、縦走には適したコースです。
355	ハイキング	奥多摩	高水三山	5/29	5/29	町田駅6:47=八王子=拝島=青梅=8:24軍畑駅8:40…高水山10:20…岩茸石山11:10…11:40惣岳山12:20…14:40御岳駅14:52=拝島=八王子=町田駅	天気にも恵まれ楽しい山行ができました。久しぶりの高水三山でしたが人が多いのがびっくりしました。
356	岩トレ	丹沢	モミソ沢懸垂岩	5/29	5/29	モミソ沢懸垂岩広場に集合 8:00開始 1.各種(フィリクション)ノット&ヒッチの方法 2.最新のラッセルシステム 3.カウンターラッセル 4.(仮固定)登り返し 5.ローワダウ 6.カウンタークライミング 7.引き上げ(三分の一)システム 16:00終了 新芽荘前駐車場にて散会	前泊して朝6時頃ロープを張り、場所確保したのは正解だった。からっとした晴天だったためか怪しいなかった。講師の熱心な指導の下、重要度の高いものから一通り練習し、昨年できなかった1/3システムも全員が体験できたのはよかった。やはり1年に1度は訓練の必要性がある。時期的には本格的なシーズンの前の今頃がよい。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
357	ハイキング	南アルプス	池口岳	5/30	5/31	5/30遠山温泉郷 かぐらの湯16:30=避難小屋(泊) 5/31避難小屋=池口岳登山口4:20…面切平…黒薙…利根沢の頭…ザラナギ平…ジャンクション…池口岳(北峰)10:00…南峰10:30…北峰11:30…(往路を戻す)…15:30登山口=JR飯田駅	前線の頻繁な移動で天気予報が大きく変化し、いったん取りやめようとした山行を実施することになった。天気に恵まれ、また、優秀な先輩方の参加により、予定していた北峰からさきの南峰まで、11時間近くにわたるロングルートの問題なく歩くことができた。池口岳稜線上からは、光岳にあるてかり石や、赤石岳、聖岳、上河内岳などが見えた。