

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
422	ハイキング	富士・御坂	愛鷹山	7/1	7/1	秦野駅6:00(車)=秦野中井IC=裾野IC=山神社登山口7:05… 越前岳9:35…呼子岳10:30…鯉岳…12:20位牌岳13:10…前 岳13:50…15:10山神社登山口	梅雨の晴れ間とはいかなくて、ガスの中の登山となった。全体的に濡れて滑るので慎重に歩いた。鯉岳は少し荒廃していたが、設置してある鎖やロープを頼りに通過できた。帰りに、すその美人の湯に寄った。
423	ハイキング	上信越	岩菅山	7/1	7/1	上諏訪(車)5:00=聖平登山口8:00…用水路…小三郎小屋跡… ノッキリ…岩菅山10:25…ノッキリ…アライダ沢出合… 小三郎小屋跡…12:05聖平登山口=上諏訪	体力も技術度も高くない簡単な山、とたかをくくって登っていたところ、山頂手前150メートルほどの南東斜面で餌を探している熊が現れたため、登頂して、速攻下山。下山途中の登山道では、体長1mくらいある「ジムグリ」という蛇に遭遇し、これまたドッキリ！朝、立ち寄ったコンビニで、隣のホテルが火事になりかけているのを目撃して通報したため、登山中に消防署から何度も電話がかかってくる、何だか落ち着かない山行になってしまった。
424	ハイキング	南アルプス前衛	楡形山	7/1	7/1	町田6:00(車)=甲府南IC=林道終点P8:50…10:00楡形山 10:30…裸山…11:10アヤマ平12:00…北岳展望台…13:45 林道終点P=甲府南IC=町田	眼前の甲斐駒ヶ岳、鳳凰三山、間ノ岳、農岳、塩見岳、荒川岳、笹山を心ゆくまで眺めた。幻想的な原生林の巨木に圧倒されながら歩く。アヤマ平のアヤマの群生はかつての面影なし。ヤマオダマキがその穴を埋めてくれた。
425	ハイキング	谷川	大源太山	7/1	7/1	平野宅4:00(車)=前川宅4:30=高尾山IC=湯沢IC=太源太 キャニオン林道終点7:40…太源太山10:40…七ヶ小屋山 …シシゴヤノ頭…林道終点15:30=岩の湯=湯沢IC=相原	稜線はトンボが群れ飛び、キスゲやイブキトラノオが咲いて夏の景色だった。下山に使ったシシゴヤノ頭からの登山道はとてすべりやすく気が抜けなかった。
426	ハイキング	上信越	白砂山	7/1	7/2	7/1町田12:30(車)=藤沢IC12:55=15:00渋川伊香保 IC=17:00野反湖P(仮眠) 7/2P…登山口4:10…7:10堂岩山 …8:10白砂山8:45…11:35八間山…13:20野反湖P=渋川伊 香保IC15:00=関越道=圏央道=17:50藤沢IC=藤沢駅	天気予報と睨めるこの毎日。登頂日：曇り・降水確率40%・登山指数A判定を信じて実施。野反湖付近は頻りにクマ出没と、暮営不可。翌日は一面ガスの中出発、2000m付近がガスが切れて周囲の山々が見え始め、山頂では佐武流山もぼんやり見えた。八間山へのルートは歩き易く、この山だけの登山者も多かった。
427	ハイキング	富士・御坂	富士山	7/1	7/2	7/1町田駅6:22=7:09新松田駅…松田駅7:23=御殿場駅 7:58=須走口10:00…16:30本八合トモエ館(泊) 7/2トモ エ館5:50…8:10頂上久須志神社…8:30下山開始…13:00須 走口菊や=御殿場駅	須走口からは樹林帯があり、登りやすい。ご来光が輝き、いい予感でした。山頂は強風のため、お鉢巡りは中止して、すぐ下山した。高度訓練ができてよかったです。
428	ハイキング	東北	森吉山	7/1	7/3	7/1町田9:00=あきる野IC=盛岡IC=18:00田沢湖(泊) 7/2 田沢湖7:45=阿仁スキー場9:00=ゴンドラ山頂駅9:40…石 森…森吉山11:00…(ピストン)…山頂駅13:00=田沢湖高原 =黒湯温泉16:00(泊) 7/3黒湯温泉4:30=5:10駒ヶ岳八合 目P7:05=田沢湖=盛岡IC=16:30町田	花の百名山と言われています、森吉山の百花爛漫の高山植物を鑑賞できました。秋田駒は天候が悪く山行が出来ませんでした。
429	ハイキング	東北	階上岳	7/1	7/4	7/1東京駅7:36=八戸=12:10…蕨島…14:30葦毛…16:40 種差海岸(泊)民宿スキー場 7/2種差8:00…高岩展望台…塩釜 神社…大久喜…大蛇…12:00階上(泊)民宿はまゆう 7/3 階上8:10=フォレストピア階上9:00…ツツジの森キャンプ 場…10:30階上岳…大開平…寺下観音…14:00観音茶屋東 門=階上=向山(泊)カワヨグリーンYH 7/4向山駅=新青 森=東京駅	潮風トレイルは海岸線の美しさ、北限植物と南限植物の重なりあいによる花の種類多さ、新鮮なウニやホヤ、タコの海産物など見どころ食べどころいっぱいであるが車道歩きがとてどころ入るのがいたらない。階上岳は太平洋が一望でき通年登山ができる地元の人々に愛されている山です。
430	ハイキング	南アルプス前衛	楡形山	7/2	7/2	町田6:10(車)=9:30池ノ茶屋林道終点…10:20楡形山… 11:05裸山…11:30アヤマ平11:55…12:50楡形山…13:45池 ノ茶屋林道終点=18:30町田	高低差の少ない、やさしい登山路。アヤマはアヤマ平より裸山付近に多く生息していた。
431	沢登り	丹沢	玄倉川〜ユウシシ沢	7/2	7/2	新松田駅7:10=玄倉8:00…青崩トンネル入渓9:45…玄倉川 遊歩…標高560m付近12:40…青崩トンネル14:20…玄倉パ ス停16:00	玄倉川は水が多く、簡単に越えられるルートで難儀する。玄倉ダムまであと300m位の核心部はいつも膝位の水量が腰まであり、それ以上は危険と判断遊歩をやめ入渓点まで戻った。昼過ぎ雷鳴が響き雨が降りだす。体調のすぐれない方もいたので、泊まらず帰宅した。
432	ハイキング	奥秩父	金峰山	7/3	7/3	町田5:00=高尾=塩山=8:00大池峠…9:30朝日岳…11:00金 峰山…朝日岳…2:00大池峠=8:00町田	霧の中いきなり現る五丈石に感動！なぜ、あそこにあんな形であるのか本当に謎？今度は瑞峰山から金峰山へ挑戦したい。
433	講習	奥武蔵	日和田山	7/3	7/3	八王子駅6:55=東飯能7:54=高麗駅7:58…日和田山岩稜歩 行講習(神社下9:00~12:00)…子供供(12:20~14:00)… 巾着田…高麗駅14:51=八王子駅15:42	蒸し暑い1日、岩場は湿っていて濡れている箇所が多く、やや注意が必要だった。午前中は、日和田神社島居下の岩場で、安定した姿勢、手や足の置き方、ムーブ、ブルジック登攀、簡易ハーネスの作り方、自己ビレイ等の基本訓練を実施した。午後はこども岩に移動し、やや傾斜のある岩稜の複数ルートで登ってもらった。
434	ハイキング	富士・御坂	三ツ峠〜本社ヶ丸	7/3	7/3	町田駅5:33=5:58八王子6:06=6:13高尾6:14=6:51大月 6:53=7:08都留市駅(タクシー 約3800円)=憩いの森7:40… 10:43三ツ峠10:50…御栗鷹山…清八峠…13:38本社ヶ丸… 角研山…16:21笹子駅	三ツ峠への登りは急登の連続、気温も高かったので汗だくで登った。熱中症にならぬよう30分おきに水分補給した。三ツ峠(開運山)までは道が明瞭であるが、開運山→御栗鷹山まで、その先の登山道の都留市側は道標が少なく道が不明瞭なところがあった。しかし、大月市側に入った途端、道標が良く整備されていた。角研山からの下りは最後が急降下となっており、慎重さを要す。
435	ハイキング	丹沢	鍋割山	7/3	7/3	相武台前駅6:10=6:44渋沢駅6:55=大倉バス停7:30…二俣 …後沢乗越…10:10鍋割山10:30…小丸…大丸…金冷シノ 頭…11:15花立山荘11:30…堀山の家…13:55大倉バス停 14:38=渋沢駅=相武台前駅	鍋割山山頂付近より霧が立ち込め、周囲の視界が悪くなりました。雨具は持参していましたが、単独山行なので安全を考え早めに下山することにしました。大倉バス停には午後2時前に到着。怪我等は無く無事な山行でした。
436	沢登り	丹沢	勘七沢	7/3	7/3	小田急線町田駅ホーム前方6:10集合 町田6:21=7:01渋沢 7:04…7:18大倉7:30…二俣9:00…勘七沢…13:00花立山荘 13:30…15:00大倉 解散=渋沢=町田	四十八瀬林道はゲートで施錠され、道がボコボコにならなくなった。ヒルは清水さんが一手に引き受けてくれ、楽しめる沢となった。
437	講習/岩トレ	丹沢	広沢寺	7/5	7/5	伊勢原駅8:00…11:00広沢寺弁天岩…岩トレ15:00=帰京	雨が降ってきたのではく様子を見た。時々上がったのでみぎの岩場で登山靴での登りと懸垂下降の練習をした。
438	ハイキング	丹沢	影信山〜城山城址	7/6	7/6	高尾7:12=小仏バス停7:30…登山口8:00…景信山9:00…堂 所山10:00…開場峠10:30…夕焼け小焼け分岐12:00…富士 見台14:40…城山15:40…霊園前バス停16:40=高尾駅	梅雨明けやらず高曇りのガスの中、高尾山のマイナーなロングコースを歩いた。単独行の男性3人、2人組の男性とすれ違っただけで、日の長いこの時期にしか歩けないコースである。城山城址の山中に使える井戸が現存していたのには驚いた。しばし、いにしえ人の古戦場を偲び、下界へ降りるとかんかん照りのお天気であった。
439	沢登り	丹沢	モクロボ沢	7/6	7/6	秦野駅7:30…8:30白石沢キャンプ場9:00…11:00水晶沢出 合…13:30蛙ヶ丸14:00…善六のタワ…16:00白石沢キャン プ場=帰京	天候が不安定だったが、午後には晴れ間が見えてきて夏の沢に快適な山行だった。高巻きでロープを出したが、水がきれいな花崗岩のナメが素晴らしい。下山は善六のタワから直接白石沢に下ったがほとんど廃道でロープが必要だ。
440	講習/岩トレ	奥秩父	小川山	7/6	7/8	7/6廻り目平 小川山にてクライミング(テント泊) 7/7 小川山にてクライミング(テント泊) 7/8小川山にてク ライミング15時まで	3日間貸貸し切り状態でゆっくりできた。ガマスラブ、屋根岩4峰南面下部岩壁、ソラマメスラブ、スラブ状岩壁でスラブ中心に練習した。
441	ハイキング	中央アルプス	経ヶ岳	7/7	7/8	7/7町田15:00(車)=相模原愛川IC=伊那IC=羽広(仮眠) 7/8仮眠地=仲仙寺5:00…9:45経ヶ岳10:00…13:15仲仙寺 伊那IC=町田	中部地方以西から四国、九州に分布する芳香を放つ淡いピンクのサザニリがしばし暑さを忘れさせてくれる。みはらしの湯(600円)は眺望のいい休憩室もありおすすめ。天候不良のため翌日予定の小秀山はカット。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
442	ハイキング	日光・那須	那須三山 (茶臼岳・朝日岳・三本槍岳)	7/7	7/8	淵野辺駅6:30(車)=相模原IC=那須IC=9:50峠の茶屋10:10…峠の茶屋跡11:10…朝日岳分岐…熊見曾根東端…北温泉分岐…13:00三本槍岳13:10…北温泉分岐…熊見曾根東端…朝日岳分岐…峠の茶屋跡…15:45峠の茶屋15:55=16:15那須湯本温泉(泊) 7/8那須湯本温泉8:20=那須ロープウェイ山麓駅8:40(ロープウェイ)=山頂駅8:50…9:35茶臼岳9:45…分岐…10:40牛ヶ首10:50…11:15山頂駅11:20(ロープウェイ)=山麓駅=那須湯本温泉12:50=那須IC=相模原愛川IC=16:10淵野辺	天候の関係で安全面より山行計画の7日と8日を逆にする。峠の茶屋跡から朝日岳分岐を過ぎる辺りまでは凄く強風で背をかかめ慎重に慎重に歩く。8日は雷予報も出ていて午後にはロープウェイ運休の恐れもあり、茶臼岳を登り南月山は途中でカットして下山をする。
443	ハイキング	北海道	天塩岳・暮寒別岳	7/7	7/9	7/7自宅5:30=千歳空港=札幌駅12:15=16:00天塩岳ヒュッテ(無人小屋泊) 7/8天塩岳ヒュッテ5:00…新道登山口…西天塩避難小屋…9:00天塩岳…(ピストン)…12:00登山口=16:00暮寒荘(無人小屋泊) 7/9暮寒荘4:30…暮寒別岳9:00…12:30暮寒荘=札幌駅	大雨による橋の崩壊等で前天塩ルートが閉鎖されており、天塩岳へは新道ルートのピストンになった。天塩岳山頂からは、知床、大雪連邦、十勝岳まできれいに見渡せた。暮寒別岳は虫が多いので防虫ネットが役立った。天塩岳ヒュッテも暮寒荘も水場がありトイレもきれいで、整備された快適な無人小屋だった。
444	ハイキング	富士・御坂	三国山〜鉄砲木ノ頭	7/8	7/8	JR御殿場線松田駅7:23=御殿場駅(バス)=龍坂峠9:10…立山…アザミ平…大洞山…三国山12:30…鉄砲木ノ頭…三国山ハイキングコース入口15:30(バス)=旭日丘=御殿場駅	ブナの森の広がる霧に煙る三国山稜を歩いた。最後のピーク、視界のない鉄砲木ノ頭で休んでいたら、突然正面に富士山の頭が現れ、山中湖や周りの山々がだんだん現れた。ここからパノラマ台までの下りは、砂礫がカラカラに乾燥していて歩きにくかった。
445	ハイキング	八ヶ岳	赤岳	7/8	7/9	7/8新宿駅7:00=9:08茅野駅(タクシー)=9:40美濃戸口10:00…(南沢)…行者小屋…15:30赤岳 赤岳頂上山荘(泊) 7/9赤岳頂上山荘7:00…(県界尾根)…11:30清里ハイランドパーク(タクシー)=パノラマ温泉(甲斐大泉駅)=小淵沢駅	下界は暑くても赤岳頂上は小雨で8度。夏山も防寒装備、防水手袋は必要だと感じました。文三郎尾根はキバナシヤクナやミツマシオガマなどたくさんの花が咲き始めていて、小雨を浴びて輝いていました。頂上山荘は食堂・居間が空中に浮かんだコックピットみたいで魅力的な場所でした。県界尾根は鎖やはしごはありますが、雨が降っても比較的歩きやすい尾根です。
446	ハイキング	谷川	白毛門	7/8	7/8	町田5:30(車)=6:30入間市6:40=8:50白毛門登山口9:00…12:30白毛門13:00…16:40白毛門登山口16:50=21:10町田	天気予報では、7/8金曜日はA、7/9土曜日はCということで、白毛門日帰り山行となった。松の木沢のピークから見ると、谷川岳と一ノ倉沢は最高。山頂では、東に日光白根山・西に巻機山・南に富士山、目の前に、至仏・登ヶ岳とまさに360度の大パノラマを楽しめました。
447	講習/岩トレ	奥秩父	小川山	7/8	7/9	7/8相原駅西口6:25集合=高尾IC=須玉IC=9:00川上村ナナズ=廻り目平手前広場P 小川山ストリームサイドにて16:00までフリークライミング 川上村・町田市自然休暇村キャンプ泊 7/9雨天の為、クライミング中止 町田市自然休暇村=14:00相原	廻り目まで行かず、手前のストリームサイドでクライミング。ブリジット9+、マリリン9、Love or Nothin' 10a、ピットタッチ10c、オードリー10b、イングリット10c、マレーネ10bをTRとリードで。なるべくオンサイトを意識して登った。2日目は残念ながら雨で中止。
448	ハイキング	南アルプス深南部	池口岳	7/9	7/10	7/9藤沢13:30=飯田IC=18:15池口岳P=避難小屋(泊) 7/10小屋…登山5:20…7:35黒礁…10:40池口岳北峰11:05…11:35南峰12:00…12:30北峰…16:45登山口=飯田IC=21:15相模湖駅	雨の中出発するも、ICを出る頃は止み、翌日は快晴の中ロングコースをスタートする。アカマツ・カラマツ主体の、手つかずの自然が残る(唯一登山道)樹林帯の中、帽子を取って歩く。1800mを超えるころから、南アルプスの山々が所々で見渡せ、北峰へ順調に到着。更に南峰へと足を伸ばす。楽しみの一つ光岳の光石も見られ、満足して往路を戻る。何か所かなぎと呼ばれるキレイ落ちた場所を注意して歩き、まずまずの時間で無事下山できた。
449	ハイキング	丹沢	大山	7/10	7/10	秦野駅8:18(バス)=ヤビツ峠9:15…大山11:00…下社13:20=バス停14:00=伊勢原駅15:00=町田駅	
450	ハイキング	奥秩父	瑞牆山	7/10	7/10	自宅4:30(車)=須玉IC=瑞牆山7:30…富士見平8:15…天鳥川出合8:40…瑞牆山10:00…天鳥川出合12:00…富士見平12:30…13:00瑞牆山	登りは早い時間のためか行交う人もなく静かな山の印象だったが、頂上に着くと後から次々と人が登ってきて賑やかになった。頂上から見下ろす大ヤスリ岩は圧巻。見る人が皆歓声をあげていた。晴れて富士山、遠くに南アルプスの山々が見えた。
451	ハイキング	大菩薩	三窪高原〜倉掛山	7/10	7/10	町田6:10(車)=愛川IC=勝沼IC=8:00柳沢峠8:20…柳沢ノ頭9:00…板橋峠10:15…11:50倉掛山12:20…板橋峠13:30…柳沢峠15:00=19:00町田	梅雨の晴れ間、眺めの良い尾根歩きを楽しみました。
452	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	7/10	7/10	秦野駅(バス)=ヤビツ峠…登山口8:40…二ノ塔…三ノ塔…鳥尾山…行者岳…新大日…13:10塔ノ岳13:30…花立…堀山…大倉バス停16:20=渋沢駅	曇天であったが、臨時便が出るほど多くの登山者がいた。オーバークースと登山道崩壊の修復で、昨年よりも更に木道が増え整備されていた。ガスの流れる中、ウツギ、ヤマボウシ、野バラの白い花のオンパレード、ときどきピンク色のシモツクソウに出会えた。特に野バラが咲き乱れて登山道を埋め尽くしたこの時期ならではの表尾根の素晴らしい光景に感激した。
453	ハイキング	上州	皇海山	7/10	7/10	高座渋谷(車)=7:20皇海橋…不動沢のゴルフ…皇海山…12:20皇海橋=沼田IC=下和田店	頂上まで樹林帯・ガレ場が続く、眺望もお花畑も無い地味な山だった。
454	ハイキング	海外	大姑娘山 中国・四川省	7/12	7/21	7/12成田空港17:25=22:20成田=ホテル(泊) 7/13ホテル8:30(車8~12時間)/途中で散策=18:30四姑娘山麓 日隆ホテル(3200m)(泊) 7/14高度順応行動日 長坪溝ハイキング9:00~13:30 7/15日隆ホテル8:00…チョルテン(仏塔)…鍋荘湯…15:30老牛園子BC(3600m)(暮営) 7/16高度順応日 老牛園子BC9:00…大海子…15:00花海子(3800m)…5:00BC(暮営) 7/17老牛園子BC9:00…15:00ハイ・キャンプ(4500m)(暮営) 7/18ハイキャンプ4:50…ゴルフ…大姑娘山(5025m)7:45…ハイ・キャンプ10:30…老牛園子BC(暮営) 7/19老牛園子BC9:00…13:30四姑娘山麓・日隆(3200m)(ホテル泊) 7/20日隆ホテル8:00(車)=13:30成都(ホテル泊) 7/21成都6:30=15:25成田空港	世界一高山植物が多いといわれるように、花、花、素晴らしいお花畑を満喫しました。そして5025Mの山頂にたつことができたのもとてもうれしかったです。ブルーボビー、エーデルワイスなどが咲き乱れている様子は夢の世界でした。ぜひ皆様も訪れてほしいです。
455	岩登り(アルパインクライミング)	八ヶ岳	赤岳天狗尾根	7/14	7/15	7/14美しの森駐車場(仮眠) 7/15美しの森駐車場6:40…出会い小屋8:40…天狗尾根取り付き確認…美しの森駐車場12:00	夜半から雨が降る始め、明け方に小降りになったため出会い小屋まで出かけることにした。取り付きを確認した後も雨が降りそうなので今回は出会い小屋で引き返した。
456	ハイキング	北アルプス	白馬岳	7/15	7/17	7/15町田=新宿=長野=白馬八方(泊) 7/16宿=猿倉9:00…16:30白馬山荘(泊) 7/17山荘6:30…白馬岳7:00…白馬大池11:30…16:00穂池自然園=穂池高原=長野=新宿=町田	今年は温暖、雪不足で大雪渓も短くなっていった。1日目、登りの全標高は1610mで百名山ガイドの初心者時間をわずかに超えた。大雪渓を終えるまで雨が降っていた。2日目は、白馬大池までは雨風が強くなった。白馬大池からは雨の中の大雪群歩きで、天狗原では雨が上がったが、大幅に時間を要した。
457	ハイキング	北陸	白山・荒島岳	7/15	7/18	7/15町田7:00(車)=愛川IC=松本IC=富山IC=15:40金沢(旅館泊) 7/16金沢6:00=市ノ瀬8:00=別当出合8:30…10:10甚之助避難小屋…12:30室堂13:40…14:30御前峰…15:50室堂(ビジターセンター泊) 7/17室堂6:30…10:50別当出合=市ノ瀬…11:30白峰温泉=18:00福井市(泊) 7/18福井市5:00=6:20みずごう…10:30荒島岳11:10…14:00みずごう=16:00白鳥西IC=22:00町田	白山は子供連れ等で登山道もビジターセンターも人混み状態。室堂すぐ上で黒ユリを沢山観察できた。が満開期を過ぎていておれた状態であった。荒島岳はあいにく遠望が雲で覆われ白山展望が見られなかった。為に極々、普通の(特徴がない)山の印象であった。
458	ハイキング	南アルプス	荒川岳・赤石岳	7/15	7/18	7/15京王八王子駅前24:15(夜行バス) 7/16 5:35畑薙臨時駐車場6:40(東海フォレスト)=7:40樫島8:20…清水平14:00…18:00千枚小屋(暮営) 7/17千枚小屋6:00…悪沢岳8:40…荒川小屋11:30…赤石岳14:45…17:40赤石小屋(小屋泊) 7/18赤石小屋6:00…10:00樫島10:30=11:30畑薙第1ダム12:15=20:30新宿	初日、湿度高く直登に皆バテ気味。2日目、風、ガスに悩まされ、残念ながら山頂での展望もゼロ。赤石小屋はゲキ混み。3日目、ピーカンの中の下山となる、残念。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
459	講習/岩トレ	奥秩父	小川山	7/15	7/18	7/15先発 五十畑車 信濃大町=廻り目平(幕営) 後発 町田駅南口ヨドバシ前21:00清水車使用=道の駅南清里(仮眠) 7/16廻り目平合流 クライミング(幕営) 夜 松岡合流 7/17午前・午後クライミング(幕営) 松岡・五十畑畑宅 7/18廻り目平7:30=10:45町田解散 *7/16二峰下ソラメ下スラブ(生木が倒れたよ5.9、甘食10a、三食すみれ10a、マイルドタジャン5.8、ワイルドタジャン10c)*7/17八幡沢左岸スラブ(トムと一緒に10a、ブラック&ホワイト10b?c?)	雨かと思った小川山。どうしたかかどどん天気は良くなり、海の日朝は快晴に。悲しいかな、登れるルートを探するのは大変だったが、クライミングとたき火のゆったりした日々を楽しめた。
460	ハイキング	奥秩父	金峰山	7/16	7/16	町田駅6:18=八王子=高尾=8:12塩山駅8:30(タクシー)=9:40大池峠10:00=朝日岳11:10=13:05金峰山=13:35=朝日岳14:50=15:50大池峠16:00(タクシー)=17:30塩山駅17:51=19:52町田	梅雨の谷間の好天に恵まれて、7月の誕生月山行が実施できたのはラッキーでした。塩山駅からはジャンボタクシーで直接、大池峠に入れ、時間の短縮になった。山行途中でメンバーの一人が高山病的症状になったため、SLが付き添って、出発地の大池峠に戻り、残りの6名のメンバーで金峰山頂上を登頂した。
461	ハイキング	中央沿線	大蔵高丸〜滝子山	7/16	7/16	町田駅5:23=八王子=高尾6:14=7:11甲斐大和駅7:20(タクシー)=湯ノ沢峠8:00=大蔵高丸=ハヤメ丸=大谷ヶ丸=12:00滝子山12:30笹子駅15:57=17:32町田駅	湯ノ沢峠までタクシーを利用したせいで行程は楽でした。大蔵高丸付近のお花畑はアザミ、ミヤマオダマキ、コウリカン、吾亦紅が咲いていました。
462	ハイキング	八ヶ岳	北八ヶ岳・天狗岳	7/16	7/17	7/16町田駅6:06=八王子6:35=9:23茅野駅(タクシー)=渋の湯10:40=14:15黒百合平(幕営) 7/17黒百合平6:00=中山峠=東天狗8:15=西天狗9:00=西根根=13:00唐沢鉱泉14:00(タクシー)=茅野駅=町田駅	天候不順の予報ではあったが、時折見えるガスの切れ目からの風景に歓声を上げる。初めてのテントでのシェラフ、調理、食事、団らん満足。受講生で計画を立てようとの話も聞こえた。
463	ハイキング	上越	火打山〜妙高山	7/16	7/17	7/16町田10:00(車)=妙高高原IC=16:00笹ヶ峰(幕営) 7/17笹ヶ峰6:00=富士見平=笹ヶ峰10:00	途中から雨が激しくなり、撤退して下山中の登山者からテン場は冠水で使用不可能、小屋も満室との情報があり、その時点で天候の回復も望めなかったため山行を中止しました。登山口の笹ヶ峰キャンプ場は雰囲気も良く設備も整っていてお薦めです。
464	ハイキング	南アルプス	小太郎山〜北岳	7/16	7/18	7/16橋本駅=八王子=高尾=甲府駅9:20(バス)=広河原11:40=登山口12:30=15:30白根御池小屋(幕営) 7/17白根御池小屋5:10=7:50分岐8:10=小太郎山9:40=11:10分岐11:20=12:10肩の小屋(泊) 7/18肩の小屋4:50=北岳5:25=6:20肩の小屋6:40=8:00白根御池小屋9:00=11:00広河原登山口12:45=甲府駅=橋本駅	甲府発増便4台のバスで広河原到着が遅くなった。1日目のテン場は盛況、水も有り快適。2日目、草すべりの急登、花々に励まされ小太郎山分岐到着。中原さん、同行者を付けて肩の小屋へ先行。小太郎山は途中から雨、風、霧で眺望の無い中ひたすら歩くが手強い山であった。3日目、ご来光を拝み北岳山頂で存分に眺望を楽しみ下山。梅雨の暗れ間のこの上なき素晴らしい天気感謝。
465	ハイキング	尾瀬	至仏山	7/16	7/17	7/16三軒茶屋4:00(車)=尾瀬戸倉P8:56(バス)=富士見下9:11=田代原10:03=富士見峠11:43=土湯12:37=長沢頭13:13=竜宮十字路14:20=15:55山の鼻 7/17山の鼻6:10=至仏山9:45=小至仏山11:14=13:30鳩待峠	天候が懸念されたが、時々小雨で済んだ。富士見下から龍宮小屋への長沢新道を通るルートは、路線バスが1日3本しかない上、林道が長いので、3連休にもかかわらずほとんど人がいなかった。(バスは他の客は無く貸切状態)尾瀬らしい景色に辿り着くまでの長さが人気の理由と実感した。一転して翌日の至仏山は大変な混雑、泥濘と木道の滑り、湿気と暑さで時間がかかったが、燦々岳も良く見え楽しい山行になった。
466	ハイキング	北陸	白山	7/16	7/18	7/16長後6:00(車)=15:00一瀬ビジターセンターキャンプ場(泊) 7/17雨天の為、停滞 7/18キャンプ場4:20=5:00バス乗り場=5:30別当出合(登山口)=砂防新道=9:00白山ビジターセンター=9:20=10:00御前峰(白山)=10:40白山ビジターセンター=11:30=観光新道下山=15:10別当出合(バス)=15:30キャンプ場=往路を戻る 7/19 7:30長後駅	予備日を使い、好天の中、白山に登ることが出来た。白山は高山植物の宝庫だが、地元ハイカーが2年前が当たり年だったとのこと。今年は開花時期が早く、黒ユリは終わっていた。
467	ハイキング	富士・御坂	越前岳	7/17	7/17	町田(車)=山神社8:20=富士見峠=10:15富士見台=10:50越前岳=12:00呼子岳=割石峠=大沢橋=15:00山神社	曇り空に時々薄日が差す天気。上空は霧が立ち込め展望はない、それでも富士見台では運よく霧が晴れ富士山の雄姿を仰ぎ見ることができた。立ち寄り温泉「ヘルシーパーク裾野」は広くて快適520円。リزشナブル。
468	ハイキング	奥秩父	乾徳山	7/17	7/17	町田駅6:06=八王子=7:49塩山駅8:30=9:02乾徳山登山口9:20=11:10国師ヶ原十字路=11:35扇平=11:45風岩=12:40乾徳山13:00=14:00国師ヶ原十字路=15:00乾徳山登山口15:38=16:08山梨市駅	
469	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	7/17	7/17	小田急相模原駅5:42=6:20渋沢駅6:48(バス)=大倉バス停7:02=10:15塔ノ岳11:10=花立山荘=14:58大倉バス停	涼しい風が吹いていたのは塔ノ岳山頂のみ。当初は丹沢山まで足を延ばす予定だったが、塔ノ岳から丹沢山はガスの中、また、あまりの蒸し暑さで体力も消耗したため、塔ノ岳ビストンにした。下山途中、花立山荘で食べた冷やげんざいがとても美味しかった。山荘の中には熱中症で倒れたらしく、手当を受けている人がいた。
470	ハイキング	大菩薩	大菩薩嶺	7/18	7/18	八王子駅6:35=塩山駅7:50=上日川峠=大菩薩峠10:00=牛奥ノ雁ヶ腹摺山12:00=小沢山13:00=黒岳14:30=湯の沢峠15:15=甲斐大和駅=八王子=町田駅	稜線の東側は雲が立ち込め、西側は眺望が良く、「稜線は前線」という気象講習会の講師の言葉が思い出された。下界の気温は高かったが、山の上はやっぱり涼しかった。
471	沢登り	丹沢	世附二ノ沢下降〜四ノ沢	7/18	7/18	三國峠7:40P=二ノ沢co900m入渓8:33=林道=三ノ沢=二ノ沢=一ノ沢=四ノ沢逆行10:30=三國林道=三國峠P15:10	一ノ沢から四ノ沢は世附川土沢の源流帯で杉や檜で覆われた地味な山域です。溪相に変化のある三ノ沢はナメが源流まで続く遊歩道のある沢ですが、その他は三ノ沢のついでに立ち寄る程度で十分です。それでも三ノ沢の大滝と土沢と四ノ沢の出合はなかなかの美渓ですし、四ノ沢も林道までの滝は登れて面白いです。丹沢湖から林道を経由して土沢を歩き溪中泊。翌日三ノ沢を逆行する沢旅がこの流域のベストルートではないでしょうか。
472	講習/岩トレ	奥秩父	小川山	7/19	7/20	7/19 9:30廻り目平駐車場集合 大谷・会田(久津間は体調不良により不参加) クライミング 兄岩(もみじ5.10a、ガンバレクマさん5.10c、北条カンテ5.10c) 17:30解散 7/20 9:00廻り目平駐車場集合 大谷・川端・会田 クライミング 父岩(小川山物語5.9、小川山ストーリー5.9、タジャンII 5.10a、岩壁の父 5.10b、モリス5.10a) 15:30解散	両日ともに天候に恵まれて。渡渉が心配だったが水量少なく無事に渡れた。友人が合流し楽しい2日間となった。北条カンテとガンバレクマさんとはもみじから回り込んでロープを振ることが出来る。もみじは1クリップ前にカムを使用。
473	ハイキング	上越	平ヶ岳	7/20	7/21	7/20町田10:00=あきる野IC=小出IC=16:30清四郎小屋(泊) 7/21小屋4:00=登山口6:00=平ヶ岳10:00=台倉山11:30=下台倉山=平ヶ岳登山口17:00=清四郎小屋17:10=小出IC=23:00町田	3年前は、小屋からマイクロバス送迎付きで星太子コースビストンであったが、今回は往きのみ星太子コース登山口までの送り、下山は通常の姫池〜台倉山〜下台倉山〜ヤセ根根を下り平ヶ岳登山口までの正規コースに変更となった。下山コースはあちこちのロープ付の急峻な斜面が多く慎重さを要したが、全員無事下山出来た。岩場もあり景観も良い、いいコースではある。天候は曇り後晴れで広大な地帯の中の木道を楽しみ歩けた。花との出会いは、時期的に春と夏の間で残念ながら余り観られなかった。
474	ハイキング	北海道	羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳〜阿寒富士(道東三山)	7/21	7/25	7/21鶴川15:30=羽田空港18:00=19:30千歳空港=ホテルルートイン札幌駅前北口(泊) 7/22ホテル8:00=17:00羅臼岳登山口=木下小屋(泊) 7/23木下小屋5:00=(岩尾別コース)=弥三吉水=8:30羅臼平=9:50羅臼岳=(ビストン)=13:50登山口=17:15宿(斜里岳登山口・清岳荘) 7/24清岳荘5:05=(旧道コース)=7:40上二股=9:10斜里岳=(新道コース)=11:25熊見峠=13:30登山口=17:30宿(野中温泉旅館) 7/25野中温泉旅館=オンネット登山口5:10=8:00阿寒富士=9:30雌阿寒岳=11:55野中温泉登山口12:15=17:00新千歳空港20:30=22:05羽田=24:00鶴川	7月23日(土)〜25日(月)の山行期間はすべて快晴で、羅臼岳、斜里岳、雌阿寒岳の山頂からは素晴らしい展望が見られた。羅臼岳の大沢雪渓には残雪があったが、アイゼン未使用。斜里岳は旧道の沢筋を渡渉したが、水量多くなく、残雪もなし。沢筋の踏み跡が不明確なところがあった。雌阿寒岳はオンネット登山口から入り、阿寒富士を登頂後、山頂を踏み、野中温泉の登山口から下山する縦走コースを歩いた。お勧めの縦走コースと言えよう。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
475	ハイキング	東北	安達太良山	7/22	7/23	7/22町田駅5:53=新宿=二本松駅=奥岳登山口12:20…勢至平…14:25くろがね小屋(泊) 7/23くろがね小屋6:30…峰ノ辻…牛ノ背…鉄山…午の背…9:15安達太良山9:35…仙女平分岐…展望台…12:00奥岳登山口=二本松駅	梅雨の晴れ間の安達太良山で快晴の青空を見ながら歩きました。「ほんとうの空」を見て「智恵子抄」の心にふれた俳句ハイクになりました。
476	ハイキング	上越	守門岳・八海山	7/22	7/23	7/22町田5:30(車)=10:15保久礼小屋10:30…12:30大岳13:00…青雲岳14:10…大岳15:20…16:20保久礼小屋16:30=18:00ペンションわかいかい(泊) 7/23ペンションわかいかい7:30=八海山=マヱ山頂駅(4合目)8:15…女人堂9:10…11:15大岳12:00…12:20入道岳12:45…三本槍小屋14:10…女人堂14:45…15:30八海山=マヱ山頂駅15:40=湯ノ川温泉17:00=21:15町田	当初は谷川岳・八海山の予定だったが、谷川岳は大雨で急きよ守門岳に変更。これが大当たりで、清水トンネルを抜けると晴れの天気になっていた。守門岳山頂は越後三山がパッチリ拝め、途中ヒメサユリの群生を楽しむ。翌日の八海山は眺望は今一だったが、岩稜のアップダウンを三人で満喫した。
477	ハイキング	日光・那須	女峰山・男体山	7/22	7/23	7/22浅草駅7:10=9:22東武日光駅9:40(バス)=10:05霧降高原キスゲ平10:20…赤崖山12:40…女峰山17:10…唐沢避難小屋17:50(泊) 7/23唐沢避難小屋5:30…志津避難小屋8:30…男体山11:40…15:00二荒山神社登口(バス)15:20=東武日光駅16:31=北千住駅	梅雨明け前の微妙な雨模様の天候の中、霧降高原を出発。なかなか天候は回復せず、霧雨とガスで視界不良の中、変化に富んだ赤崖山経由の稜線をたどり女峰山の山頂を踏む。唐沢避難小屋は貸切状態で快適。2日目は快晴のもと、登山者で一杯の男体山に登り返す。
478	ハイキング	尾瀬	尾瀬ヶ原	7/23	7/24	7/23町田(車)5:30=あきる野IC=塩原IC=尾瀬御池P11:05=沼山峠P11:30…尾瀬沼12:30…沼尻…見晴十字路(15:30(泊) 7/24見晴十字路6:40…温泉小屋7:05…三条の滝8:30…ひうち燈裏林道…天神田代10:30…尾瀬御池P12:00=塩原IC=あきる野IC=21:00町田	雪解けが速く、期待していった大江湿原のニコウキスゲは開花も終わり見ることが出来なかった。
479	ハイキング	日光・那須	高山・太郎山	7/23	7/24	7/23成瀬6:10(車)=清滝IC=竜頭滝上P11:15…12:30高山…(往路下山)…13:40竜頭滝上P=湯本キャンプ場(泊) 7/24キャンプ場5:50=山王峠6:10…7:15山王帽子山…9:00小太郎山…9:30太郎山…小太郎山…11:45山王帽子山…13:00山王峠=清滝IC=成瀬	両日とも天気に恵まれ、時おり寒いくらいの風にも遭遇した。高山は往復2時間なれど中禅寺湖、戰場ヶ原を望む展望のハイキングコース。日光太郎山は山王峠からだと復路の山王帽子山の登り返しがちょっときつい。山頂は日光の山々や麓の景色がすばらしい。日光湯元キャンプ場は1000円/一人。隣の休暇村日光湯元の風呂は立寄りOK。
480	ハイキング	北アルプス	笠ヶ岳	7/23	7/25	7/23八王子10:00(車)=八王子IC=松本IC=15:30新穂高温泉P(暮営) 7/24駐車場4:00…新穂高温泉4:20…5:50小池新道入口…8:50鏡平山荘9:10…10:10弓折乗越…12:10秩父平12:40…13:40笠新道分岐…15:00笠ヶ岳山荘(泊) 7/25山荘5:00…5:20笠ヶ岳…5:30山荘6:30…7:50笠新道分岐…12:00登山口…13:20駐車場=21:00八王子	天気はまずまずであったが常に谷からガスが吹き上げていてすっきりとした眺望はなかなか見ることができなかったが、2日目の朝、笠ヶ岳山荘を出発する直前、突然ガスが晴れ、穂高連峰から槍までの大パノラマが姿を現した。感動した。
481	ハイキング	奥多摩	大岳山	7/24	7/24	鶴川駅6:08=町田=立川=御蔵駅8:06=西東京バスセンターP8:20…御岳山8:45…武蔵御岳神社9:15…茶場峠10:15…大岳山11:30…露山13:15…15:00奥多摩駅	予報は晴れでも梅雨時の山は霧が立ち込めて晴れ間がなかった。平らで歩きやすい道もあったが、時々ぬかるんでいる所や濡れているところがあるので慎重に歩いた。大岳山頂上に近づくとつれ、岩場の急登や鎖場もあり楽した。コースが向いているのか、トレイルランの人と何度かすれ違った。
482	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	7/24	7/24	渋沢駅6:48=7:03大倉バス停7:10…10:50塔ノ岳11:10…14:40ヤビツ峠バス停14:51=秦野駅	
483	ハイキング	伊豆・箱根	箱根・浅間山	7/24	7/24	小田急町田駅6:55=小田原駅7:57=8:12箱根湯本…登山口8:30…11:00浅間山11:40…芦の湯温泉(きのくにや)13:15…箱根登山バス14:40=16:10小田原駅=17:08町田駅	先日からの雨も上がり、今日は久々の晴天に恵まれ、登山には最適な天気でした。登山道は林の中にあつたため、涼しく快適でした。アジサイがたくさん咲いておりとても美しかったです。帰りに芦ノ湯温泉に入りくつろぎました。
484	沢登り	奥秩父	丹波川本流	7/24	7/24	道の駅たばやま8:25=糸新橋駐車スペース8:45…丹波川本流(沢登り実践講習)9:00…13:45…三条新橋近くの林間(セルフレスキュー基礎実地講習)14:00…15:50のめこの湯(反省会)	丹波川本流は、例年より水量少なく、沢床も土砂が堆積して浅くなっていました。前半は一人から三人までいろいろなパターンで、渡渉の基本、ロープを利用した末端交換法による渡渉の手順を繰り返し練習した。後半は、セルフレスキューに用いる基本的なロープワークについて講習を実施した。
485	沢登り	丹沢	ボウズクリ沢	7/24	7/24	6:30相模大野駅=東名厚木IC=松田IC=8:30棚沢キャンプ場駐車場…ボウズクリの沢…番ヶ平…棚沢キャンプ場 =さくらの湯=帰宅	
486	ハイキング	丹沢	大山	7/25	7/25	秦野駅8:18=ヤビツ峠バス停9:05…10:30大山…唐沢峠…不動尻…14:55広沢寺温泉入口バス停=本厚木駅	リョウブやタマアジサイの花が咲き始めていました。
487	ハイキング	南アルプス前衛	楡形山	7/26	7/26	橋本=池ノ茶屋林道終点10:00…11:00楡形山…12:00標山…12:30アヤマ平13:00…14:30池ノ茶屋林道終点=橋本	終日雨の中、緑鮮やかな山を歩いた。楡形山周辺はマルバダケブキとコバイケイソウだけであったが、あやめ平の網囲いの中に入ると一転、コオニユリ、サラシナショウマ、シモツケソウ等々のお花畑の出現であった。シカから高山植物を守る重要性を強く感じた。
488	ハイキング	丹沢	三ノ塔	7/26	7/26	秦野駅8:18=ヤビツ峠バス停9:10…二ノ塔…10:30三ノ塔…牛首…12:15大倉バス停=渋沢駅	天気予報が悪かったので、バスは空いていました。シロバナイナモリソウやコバギボウシの花が咲いていました。
489	ハイキング	富士・御坂	十二ヶ岳	7/27	7/27	町田駅6:05=八王子=7:19大月7:22=8:14河口湖駅(タクシー)=文化洞登山口8:45…毛無山10:30…十二ヶ岳12:30…金山…節刀ヶ岳13:00…金山13:10=15:55大石峠バス停15:57=16:30河口湖駅17:30(バス)=19:30町田	天候が悪く富士山はどこからも見られませんでした。帰途は町田までの高速バスを利用しましたが、平日は予定どりに運行されます。尚 毛無山登山口：文化洞トンネル河口湖側の駐車場は閉鎖され、タクシーの方向転換もできませんでした。
490	ハイキング	北アルプス	奥穂高岳	7/27	7/29	7/27バス7新宿22:25(夜行バス) 7/28上高地6:00…9:00横尾…11:40濁沢(暮営) 7/29濁沢4:30…7:00白出コル…7:40奥穂高岳8:00…白出コル…9:30テント10:45…13:00横尾…15:45上高地=沢渡	大宮Pと前後しながら登る。濁沢中心にカラフェスが行われており、開会式ではワインのふるまひもあった。つつい飲みすぎ…でも、翌朝は早起きして晴れ間の見えるうちに奥穂高岳に登った。でも、登山道は人が多くで大変だった。
491	ハイキング	北アルプス	奥穂高岳	7/27	7/30	7/27バス7新宿22:25(夜行バス) 7/28上高地6:10…9:10横尾…13:30濁沢小屋(泊) 7/29小屋6:10…8:30穂高岳山荘…9:20濁沢岳…山荘11:20…12:00奥穂高岳12:30…13:00山荘(泊) 7/30小屋6:40…8:40濁沢ヒュッテ…10:30横尾…13:30上高地16:00=松本=町田	濁沢フェスティバル開催中！田中陽希さん、井坂道彦さんともお話しできた事、感無量です。翌日は奥穂高岳では直前に事故もあり慎重に行動し、今一度、一瞬の気の緩みが事故に繋がると痛感しました。
492	ハイキング	富士・御坂	十二ヶ岳	7/28	7/28	秦野駅南口6:00(車)=西湖P…毛無山登山口8:10…9:45毛無山10:00…11:30十二ヶ岳12:10…西湖P	文化洞トンネルの駐車場は工事中で閉鎖されています。帰りにいずみの湯に寄りました。
493	ハイキング	北アルプス	鷲羽岳・水晶岳・高天原(黒部源流)	7/28	7/30	7/28相原21:30(車)=高尾山IC=松本IC=新穂高温泉無料P(仮眠) 7/29新穂高温泉7:20…わさび平小屋8:40…鏡平13:00…双六小屋16:40(暮営) 7/29テント場7:35…9:45鏡平10:20…12:45わさび平小屋13:20…新穂高温泉無料P14:35=松本IC=高尾山IC=各宅	初日の双六小屋テント場で、深夜から朝方にかけて雨となるが、水はけはよく、浸水はなし。双六小屋で、山行2~3日目の天気予報を確認、両日とも雨模様のため黒部源流への行程は中止とし、2日目に下山した。わさび平小屋まで降りて来たら、大雨となる。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
494	ハイキング	尾瀬	尾瀬・至仏山	7/29	7/31	7/29浅草駅23:55=3:18会津高原尾瀬口駅(バス)=7/30 6:10尾瀬沼山峠7:00…小淵沢田代…尾瀬沼ビジターセン ター…沼尻…下田代十字路15:30(泊) 7/31①尾瀬ヶ原散 策コース；尾瀬小屋7:00…東電小屋…ヨッピー橋…竜宮十 字路…中田代三叉路…山の鼻…鳩待峠13:20 ②三条の滝 コース；尾瀬小屋6:30…元湯…三条の滝…ヨッピー橋…山 の鼻…鳩待峠13:00 ①②鳩待峠13:40=戸倉14:30=19:45 新宿	大江湿原のニッコウキスゲは終わったとの事前情報あり、標高 が高めの小淵沢田代に寄ったがやはり無かった。午前中から雨 降り出し、沼尻～下田代間の白砂乗越は沢状態。雷も鳴ってい た為三条の滝は中止。登山道すぐ近くにシカがいた。翌朝は晴 れていたが②至仏山コースは滑りやすい為、前日中止した三条 の滝に変更し滝の迫力に感動。①尾瀬ヶ原散策コースは、図鑑 を見ながらじっくり植物観察、池塘ではヒツジ草が数多く咲き その下をイモリが泳いでいた。竜宮では離れた池塘の一方から 水が吸い込まれ地下の水路を通り他の池塘に水が湧き出す竜宮 現象を確認。夏から秋に移る尾瀬ヶ原を楽しんだ。
495	ハイキング	北アルプス	西穂高岳	7/29	7/31	7/29八王子駅6:33=10:16松本駅11:05(バス)=12:30平湯 12:40=13:16新穂高ロープウェイ駅13:30=鍋平高原駅…し らかば平駅=14:00西穂高口駅14:20…15:30西穂山荘(幕 営) 7/30西穂山荘9:00…9:21丸山…10:23西穂独標10:30 …10:57ヒツジの峰…11:50西穂高岳12:30…13:16ヒツジの 峰…13:41西穂独標…丸山…14:30西穂山荘(幕営) 7/31西穂山荘6:23…中尾根…8:15田代橋…上高地バスターミ ナル11:30=12:30新島々駅12:52=13:22松本駅14:26=15:44小 淵沢16:17=18:18八王子	西穂高岳周辺のみガスや雨に祟られましたが、それでも時折北 アルプスの山々が顔をのぞかせる中、フィーリング(酒量?)と 足並みがそろったメンバーで楽しく歩くことが出来ました。独 標から先は浮石が多く、濡れた岩が滑るところもあり要注意で す。
496	ハイキング	北アルプス	白馬岳～雪倉岳～朝日 岳	7/29	8/1	7/29町田(車)6:00=安曇野IC=平岩=蓮華温泉 7/30蓮華温 泉6:00…白馬岳14:00…14:30白馬山荘 7/31白馬山荘 5:30…14:30雪倉岳朝日小屋 8/1朝日小屋5:15…14:00蓮 華温泉	三国境～雪倉岳の稜線を歩いてみたいのと、春にネパールでお 世話になったシェルパに会いに朝日小屋に泊まりました。若干 27歳の彼は、厨房で忙しそうに働いていて、私たちの顔を見て ニコリ。29日に木道で骨折した女性を背負って救助したこと を聞きました。オニシオガマとアケボノソウという珍しいお花 が咲いていて、花好きのメンバーは大感激していました。
497	沢登り	奥秩父	笛吹川東沢釜ノ沢東沢	7/29	7/31	7/29集合:23:20道の駅みとま駐車場 7/30 5:20駐車場 =5:30西沢渓谷駐車場(車デポ)6:20…6:50東沢入渓地点 (吊橋)…8:30山ノ神…10:00魚止めノ滝…10:50両門ノ滝 (渋滞)12:20…広河原…15:00幕営地点(幕営) 7/31 5:20 幕営地点…9:00木賊沢分岐…ポンプ小屋…10:30甲武信小 屋11:30…徳ちゃん新道下山…15:30西沢渓谷駐車場解散	初日夜からの天候が心配でしたが、好天に恵まれました。この 2日間は社会人、学生、ガイドツアー、単独行など多くのパー ティーが入溪しており、所々で滝の高巻きなどで渋滞が有りま した。概ね順調に進行出来ましたが、行程は大変長く感じまし た。
498	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	7/30	7/30	渋沢駅7:18(バス)=大倉バス停7:45…堀山の家9:50…花立 11:05…12:00塔ノ岳12:40…花立13:05…16:30大倉バス停 =渋沢駅	渋沢駅バス停で、市瀬さんとお会いし一緒に登りました。梅雨 明け後の塔ノ岳は暑くて大変でしたが、花立山荘のかき氷は美 味しかったです。
499	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	7/30	7/30	町田駅6:21=渋沢駅7:18(バス)=大倉バス停7:45…花立 11:05…12:00塔ノ岳12:40…大倉バス停16:30=渋沢駅=町 田駅	
500	ハイキング	八ヶ岳	霧ヶ峰・車山	7/30	7/30	町田6:10=愛川IC=諏訪IC=八島湿原P10:30…物見石11:50 …蝶々深山12:30…車山13:50…八島湿原P16:00=諏訪IC= 愛川IC=19:40町田	霧ヶ峰の広大な景観を楽しんだ。
501	ハイキング	上越	会津駒ヶ岳・帝釈山	7/30	7/31	7/30東京7:30(貸切バス)=那須塩原=会津田島=馬坂峠登山 口13:15…帝釈山14:00…14:45登山口=15:30松枝岐温泉 (民宿・あづま泊) 7/31宿舎4:30(バス)=滝沢橋=林道終 点登山口5:00…傾斜湿原…駒の大池(駒ノ小屋)8:30… 9:00会津駒ヶ岳9:10…往路を下山…登山口12:00…12:20 滝沢橋(貸切バス)=19:30東京駅	7/30、7/31両日ともに快晴で、奥会津地方の山並みの展望が素 晴らしかった。
502	ハイキング	奥多摩	高水三山	7/31	7/31	相模大野駅5:39=軍畑駅7:29…高水山9:25…岩茸石山 10:20…惣岳山11:00…御嶽駅12:30=相模大野駅	初めての単独山行で少し不安でしたが、問題なく下山できまし た。下調べの大切さを痛感。低山でしたが、林道、山頂には心 地よい風も吹いて涼しかった。山行で出会った人は20人位で静 か過ぎるくらい。花の無い時期ですが、山百合が咲いていま した。