

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
131	無雪期ハイキング	伊豆・箱根	沼津アルプス	2/28	2/28	小田原駅7:18=8:05沼津駅8:15=8:40山口道…大平山…鷲頭山…小鷲頭山…志下山…徳倉山…沼津商業高校バス停15:40=沼津駅=16:30	休憩時間が多過ぎる程、ユックリできました。(昭文社コースタイム4時間45分)
132	講習/岩トレ	伊豆・箱根	幕岩	3/1	3/1	愛甲石田駅7:45=幕岩正面壁9:00~16:00=愛甲石田駅17:30	前日の雨で岩が濡れているので、正面壁から茅ヶ崎ロックに変更。乾いていたが風で午前中は寒かった。アリババ10b、シャワーコロン10a、アン10ab、アニー10b、クリスマスローズ10b、マゾおけさ10b、スーパータクティクス12bをリードとトップロープで。
133	無雪期ハイキング	中央沿線	権現山・麻生山	3/3	3/3	高尾駅7:47=8:05上野原駅8:28(バス)=初戸9:03…雨降山10:55…11:40権現山12:15…麻生山13:10…三森北峰14:00…杉平入口15:50…バス16:12=猿橋駅	天気にも恵まれ心地よい山行でした。1000Mを超えると北側には、雪がうっすらとあり下り道は難儀する。
134	無雪期ハイキング	丹沢	屏風岩山東尾根~屏風岩山~笹子沢左岸尾根	3/4	3/4	大滝橋バス停P8:55…草原の赤松9:20…東峰10:35…10:50屏風岩山11:03…東峰11:10…(笹子沢左岸尾根)…あしがら荘入口バス停12:45…13:27大滝橋バス停	登りの東尾根ルートは初級者でも間違えることはないと思うが下りの南東尾根ルートは途中からピンクテープだらけで正確に地図読みが出来ないと危険だと思った。
135	積雪期ハイキング	上州	赤城山(黒檜山)	3/4	3/4	町田6:10(車)=赤城山ビジターセンター=P10:00…黒檜山北登山口10:50…黒檜山12:20…駒ヶ岳13:40…赤城山ビジターセンター=P14:30=20:00町田	天気晴・風無風・積雪5cm視界良好・登山口よりアイゼン装着、急斜面をテンゴ良く心地良い歩行ができました。
136	無雪期ハイキング	丹沢	二ノ塔~塔ノ岳	3/4	3/4	町田駅6:41=7:18秦野駅7:36(バス)=8:23ヤビツ峠バス停8:30…富士見山荘…9:50二ノ塔…三ノ塔…10:50鳥尾山…11:15行者ヶ岳…新大日…12:15塔ノ岳…堀山ノ家…16:50大倉バス停=町田駅	表尾根は泥濘続きでした。花立山荘で男性と山の話題になり、結論、入会手続きされました。
137	無雪期ハイキング	丹沢	仏果山	3/4	3/4	鶴川駅=町田=本厚木駅(バス)=仏果山登山口10:35…12:03仏果山12:30…14:25経ヶ岳14:45…15:50半僧坊前バス停=本厚木駅=町田=鶴川駅	穏やかな天気、風も無く初春のいぶきを感じながらの山行でした。
138	無雪期ハイキング	湘南	三浦アルプス	3/4	3/4	新逗子駅8:00…9:00仙元山9:20…10:30観音塚10:40…11:50大塚12:10…13:10乳頭山13:50…14:30田浦青少年自然の家15:00…16:00安針塚駅	街中に、案内標識はナシ。山中也標識が不明瞭な箇所があり注意が必要。常緑広葉樹が大半で、海の景色も見渡せて少し南国気分を味わえる。田浦梅林の梅は、満開。桜の木も多く、お花見山行にお勧め。低山ながら、急階段、鎖場、適度な登り下りがあり、意外に歩きこたえがある。
139	積雪期ハイキング	上越	玉原高原 たんばらスノーパーク かぐらスキー場	3/4	3/5	3/4町田6:15=相模原愛川IC=沼田IC=たんばらスノーパークP10:30…車道からの分岐1200m11:00…ブナ平14:00…玉原温泉…15:50スキーセンター=16:10=水上IC=湯沢IC=田代・民宿ゆたかや17:50(泊) 3/5宿8:00…二居峠…送電線下9:15…11:30東谷山下部1400m 12:15…二居峠13:40…14:30宿15:35=湯沢IC=相模原愛川IC=21:20町田駅	天気にも恵まれ最高の雪山を楽しみました。初日の玉原高原では、2名のメンバーのスノーシュの止め紐が切れてしまい応急処置で赤布と細引きで対処し、山行を続けることができました。購入してから10年位経っていて、劣化していたことによると思われる。事前チェックの必要性を感じました。5日の東谷山までの急な所は慎重に登り、下りでは軽アイゼンを付けました。苗場山、平標山など見渡せ久しぶりの雪山を満喫しました。
140	アイスクライミング	八ヶ岳	アイスクャンディー・南沢小滝	3/4	3/5	3/4 6:30新宿=9:00美濃戸=9:45美濃戸(車代泊)…12:00赤岳温泉テニ場…12:30~16:00アイスクャンディーにてアイスクライミング(テント泊) 3/5 7:30赤岳温泉…9:30~12:00南沢小滝にてアイスクライミング…13:30美濃戸=14:30~16:00温泉入浴=19:45新宿	アイスクャンディーは、ガイドツアーで大変な盛況ぶり。南沢小滝は気持ち良く登れたが、大滝は氷の崩壊の危険が高い模様。
141	積雪期ピークハント/縦走	上越	玉原高原、獅子ヶ鼻山、日白山	3/4	3/5	3/4グレンデトップ11:15…鹿俣山1637m…1710mピーク…12:55 1700屋13:25…鹿俣山14:30…15:35スキーセンター=15:50(バス)=スキー場16:00=水上IC(開越道)=湯沢IC=田代・民宿ゆたかや17:30 3/5宿8:00…二居峠…10:45東谷山11:45…14:15宿15:35…21:25町田	2日間とも天候に恵まれ計画書の山頂には着けなかったのが残念であったが雪山の景観を十分に堪能することができた。残雪を過ぎると雪が腐ってきて歩きづらかった。
142	山スキー	上越	玉原高原、鹿俣山北面夜後沢、東谷山	3/4	3/5	3/4 町田6:15=相模原愛川IC=沼田IC=たんばらスノーパーク10:30 第1リフト10:50…第2高速リフト11:50…グレンデトップ11:15~11:30…鹿俣山12:00…1710mピーク下(ピットチェック、シヨベルコンプレッションテスト)12:30~13:10…夜後沢…1350m付近まで滑降13:30~13:45…鹿俣山西尾根1450m地点14:20…グレンデ14:30…スキーセンター=14:50~16:10=水上IC=湯沢IC=田代・民宿ゆたかや17:50(泊) 3/5 宿7:55…登山口8:00…二居峠8:45…東谷山(ピットチェック)11:20~12:00 東谷山北西沢滑降…貝掛温泉バス停付近13:20~13:50(バス)=民宿ゆたかや14:00~15:35=湯沢IC=相模原愛川IC=町田21:20	山スキー班は、両日とも天気に恵まれたこともあり、予定した時間より、やや早めに登高・滑降することができた。特に夜後沢は、固い雪の上に20cm程度の新雪が積もり、北西面ということもあり、非常に滑りやすく、楽した。東谷山は、尾根の一部の急登箇所が急斜面だったので樹林をぬうように慎重に高度を下げ、順調に国道まで出ることができた。
143	無雪期ハイキング	伊豆・箱根	伊豆大島・三原山	3/4	3/6	3/4横浜港= 3/5=伊豆大島港=都立大島公園7:10…テキサス分岐9:05…御神火茶屋分岐9:45…P749…三原山11:15…展望台…三原神社…三原山三角点…御神火茶屋分岐…テキサス分岐12:06…P670…大砂渡分岐12:30…裏砂渡分岐…14:10大島温泉ホテル(泊) 3/6ホテル(観光)=伊豆大島港=久里浜港	伊豆大島で椿と桜の両方が満開のこの時期、三原山のほぼ全ルートと砂渡を制覇してきました。晴天で富士山、利島、式根島がはっきり山頂から見えました。三原山火口から白い蒸気が勢いよく噴出す景色を見ながら道標のない火星のような広い黒砂渡を歩いて最高でした!
144	無雪期ハイキング	大菩薩	大菩薩嶺	3/5	3/5	三軒茶屋4:45(車)=高尾駅6:14=7:22塩山駅7:35(バス)=大菩薩峠登山口8:10…丸川峠入口8:21…丸川峠10:21…大菩薩嶺12:14…雷岩12:22…大菩薩峠12:50…ロッヂ長兵衛14:21…千石平15:28…15:54大菩薩峠登山口	裂石~丸川峠までは、多少の凍結はあったが日が当たるためアイゼンなしで通過できた。丸川峠からはアイゼンの装着が必要。午後になり融けてはいたが、凍結した箇所もまだ多かったため登山杖まではアイゼンを使用。以降も凍結、泥濘が林道まで続き、気の抜けない下山でした。アイゼン歩行のよいトレーニングになった。
145	無雪期ハイキング	丹沢	仏果山	3/5	3/5	田名バスターミナル=燃系組合前…登山口9:20…10:10仏果山…10:30高取山11:10…登山口11:50燃系組合前=田名バスターミナル	カタクリの里、ほたるの里と看板の立つ田舎の風情は満開の梅、早咲きの桜でのどかであった。仏果山から高取山へ向かう稜線上で妙齢の女性5~6名を連れた元会員にばったりと遭遇、地元の人ならではの出来事であった。
146	講習/岩トレ	伊豆・箱根	城山南壁	3/8	3/8	大仁城山クライミング 8:30~15:00	午後からは風も吹き寒い中南壁で練習した。珍しく誰もいない一日でした。
147	講習/岩トレ	伊豆・箱根	鷲頭山	3/8	3/8	愛甲石田駅7:00=静浦漁港駐車場8:30…鷲頭山メインウォール9:00~15:30…静浦漁港駐車場16:00=愛甲石田駅18:00	
148	山スキー	北アルプス	乗鞍高原スキー場	3/8	3/9	3/8 町田19:00(車)=相模湖IC=松本IC=松本23:00(仮泊) 3/9 松本7:30=乗鞍高原スキー場8:30…滑降練習…スキー場14:40=松本IC=町田20:00	平日のグレンデスキーは貸し切り状態で、ビステのかかった斜面を思う存分滑降できた。
149	無雪期ハイキング	奥武蔵	四阿屋山	3/9	3/9	小田急相模原駅5:15=町田=八王子=東飯能=8:05西武秩父駅8:20(バス)=小鹿野町=9:09薬師堂バス停9:15…(烏居山コース)…11:10四阿屋山…11:40両神山奥社…展望休憩舎…山居…つづき新道分岐…14:00大堤…堂上セツパン草園(タクシー)=薬師堂15:46(バス)=16:34西武秩父駅16:38=17:24東飯能=町田駅	今頃の四阿屋山は 桐梅、福寿草の見頃の時期で混雑。山居の福寿草は枯れ草の下で大きな花を付け沢山咲いています。大堤への登山道は荒れ、ザレた急斜面だったので予想外に時間かかり、大堤~セツパン草園までの道はトラックの往来が激しいです。セツパン草園の花は見事!

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
150	積雪期ピークハント/縦走	上信越	根子岳	3/9	3/9	8:00上田駅8:15=菅平ダボス9:10=ダボススキー場リフト上端 9:40=根子岳12:00=スキー場15:00=17:30上田駅17:46=東京19:12	ダボススキー場より頂上を目指した。9合目までスキー客を乗せる雪上車のトレースがあるが深雪のコースを気持ちよくサクサクと歩いた。リーダーはテレマックスキーで、他の3名はアイゼン歩行だった。
151	講習/岩トレ	丹沢	沖ノ源次郎	3/10	3/10	丹沢戸沢7:50…沖ノ源次郎沢F-1取り付き9:15…源次郎尾根(仮称)赤岩13:10	風も無く小春日和の潤れ沢、沖ノ源次郎沢をまったり通行。標高1200mからの沢スジは残雪が多かったので源次郎尾根の赤岩に突き上げ、そのまま下降した。源次郎尾根は歩きやすかった。
152	無雪期ハイキング	沼津アルプス	沼津アルプス	3/11	3/11	沼津駅8:45(バス)=多比9:30…10:15大平山…大平山分岐通過…11:20鷲津山11:50…12:40志下山12:50…13:40徳倉山…14:25横山14:50…15:50香貫山…16:15登山口(タクシー)=16:40沼津駅	早春の沼津アルプスを全山気持ちよく歩き通せた。各山頂では、多くの登山者と出会う。富士山頂は雲の中だったが、駿河湾や伊豆半島を眺め、低山ながら急坂のアップ・ダウンを繰り返す。横山の頂では、2・46東日本大震災に想いを馳せ黙祷。役所からのサイレンも聞こえた。昨年からの持ち越し山行が、無事終了した。
153	無雪期ハイキング	伊豆・箱根	金時山	3/11	3/11	町田駅6:36=7:28小田原駅7:40(バス)=8:17仙石バス停…9:00金時神社…10:00公時神社分岐…10:50金時山11:25…丸鉢山…12:00ペンチ…夕日滝…14:00地蔵堂バス停14:25=新松田駅=16:00町田駅	お楽しみ富士山の全体を見る事が出来なかったが風も無く快適に歩く。夕日滝は美しかった。夕日の出る時に一度見たいと興味がわいてきた。
154	無雪期ハイキング	中央沿線	高柄山	3/11	3/11	四方津駅8:31…川合峠…10:00お座敷の松…千足峠…11:05高柄山11:35…13:05御前山…14:05上野原駅	低山ながら、歩き応えがあった。御前山から下山するところが激しかった。急斜面をおりました。ひさびさの山歩き、楽しかったです。
155	積雪期ハイキング	八ヶ岳	蓼科山	3/11	3/11	町田6:10(車)=愛川IC=諏訪IC=女神茶屋P9:20…蓼科山登山口9:40…蓼科山12:45…蓼科山登山口15:15…女神茶屋P15:40=諏訪IC=愛川IC=19:30町田	良いお天気に恵まれ楽しい山行ができた。最後の急登が年齢とともに長く感じられるようになって来た。
156	無雪期ハイキング	丹沢	三ノ塔	3/11	3/11	町田駅6:36=7:08奈野駅7:35=8:23ヤビツ峠8:30…9:40岳の台…9:40菩提峠…10:45日本武尊の足跡…11:00二ノ塔…11:30三ノ塔…14:15大倉=渋沢駅	岳ノ台、菩提峠のコースは初めて。登山者も少なく落ち着いた山行が出来た。林道歩きを回避し三ノ塔尾根を下った。
157	講習/岩トレ	奥武蔵	阿寺の岩場	3/11	3/11	阿寺の岩場でクライミング 8:00～14:00	駐車場から岩場取り付きまで5分位で便利です。最終地点もしっかりしており、トップロープも張れるように整備されている。
158	積雪期ピークハント/縦走	上越	谷川岳東尾根	3/11	3/12	3/11町田駅19:00=ロープウェイ駅駐車場 仮眠(泊) 3/12ロープウェイ駅4:30…6:00一の倉沢…一の沢…東尾根…11:00谷川岳山頂…11:20肩の小屋11:30…12:30天神平=ロープウェイ駅=(入浴)=町田	ピーカンの晴天の下、雪も快適に締まって、東尾根はたくさんパーティでにぎわって大行列。順番待ちも1時間半以上になった。しかし、日差しが暑くて参ったが、快適に登って、雪稜の素晴らしい展望を楽しむことができた。
159	積雪期ピークハント/縦走	奥多摩	雲取山	3/11	3/12	3/117:20町田7:30=八王子=拝島=奥多摩(バス)9:30=鴨沢10:30…雲取山16:00…避難小屋 3/12雲取山7:20…石尾根…奥多摩駅16:20=八王子=町田	南面に雪なし。北面にうつつらとあり。2日間とも快晴微風。
160	山スキー	上越	妙高高原、三田原山、妙高前山・滝沢尾根	3/11	3/12	3/10相原21:00=高尾山IC=妙高ICランドマーク妙高高原1:00(仮泊) 3/11 ランドマーク妙高高原8:00=スキー場P8:30…スカイケーブル…ホテル第5クワッドリフト…グレンデTOP9:10…妙高前山10:56～11:35(滝沢尾根)…スキー場P13:30～14:30妙高青少年自然の家15:00(泊) 3/12 自然の家8:30=妙高杉の原スキー場P9:00…杉の原ゴンドラ…三田原第3高速リフト…グレンデTOP10:10=外輪山(2300m)11:30～12:10…林道13:30…スキー場13:45=日帰り温泉(苗名の湯)14:10～15:30=妙高IC=高尾山IC=相原駅20:15	初日は前日からの新雪が積り、ノートレースの斜面をラッセルして前山へ、滝沢尾根は今の時期としては珍しく柔らかい深雪滑走が楽しめた。2日目の三田原山は、やや重めながら、ノートレースの斜面も残っていて、自分たちのシュブールを刻むことができた
161	山スキー	上信越	鍋倉山	3/11	3/12	3/11 町田駅6:10(草薙、後藤、渋谷)・中山駅6:10(清水、吉村、富永)・五十畑=11:00宿=豊田・飯山IC=野沢温泉ロッジゆきやま 3/12 宿7:30発=鍋倉山登山口8:20…黒倉山鞍部…11:00鍋倉山11:20…巨木の森…12:55鍋倉山登山口…14:30帰路	晴天に恵まれ、春の陽気の鍋倉山ツアーを楽しみました。BCスキー受講生に山行リーダーをして頂きました。
162	無雪期ハイキング	奥多摩	城山～大岳山	3/12	3/12	鳩ノ巣駅8:20…雲仙橋…519m…9:20城山…大橋峠…961m…11:10鍋割山11:40…大岳山…芥塚峠…御岳山…15:00御岳山駅(ケーブル・バス)=御岳駅	
163	無雪期ハイキング	陣馬・高尾	杉の丸・杉沢の頭	3/12	3/12	高尾駅06:55=夕焼小焼バス停7:26…黒ドック9:10…杉の丸9:25…狐塚峠9:50…板倉山10:30…杉沢の頭11:10…11:20富士見台12:05…小沢林道1番口12:00…13:10小沢沢梅林13:45…15:15高尾駒木野庭園15:30…15:45高尾駅	登山口は、夕焼小焼の施設から入れてもらう。富士見台からの破線コースは、危険！小沢沢梅林は、満開。高尾駒木野庭園までは、梅を鑑賞しながら、自然歩道を歩く。
164	講習/岩トレ	丹沢	広沢寺	3/12	3/12	3/12 7:45本厚木駅(バス)=広沢寺の岩場～15:00 研修内容(1)ロープの結び方、用具の使い方の確認 (2)ロープワークの確認 (3)ピレール技術の確認(トップ、セカンドの確保技術) (4)マルチピッチ、ショートルートでのクライミング技術の確認	寒い一日であったが、予定通りのプログラムを消化した。
165	無雪期ハイキング	奥秩父	淡雪山・興因寺山	3/13	3/13	町田駅7:00(車)=甲府=9:35上帯那…金子峠…9:45淡雪山…10:50興因寺山…12:10北山園地…12:50…の森園地…見越沢…14:40穴口峠…15:20上帯那=町田駅	(牛歩のように)時間をかけのんびり歩いてきました。
166	積雪期ハイキング	中央沿線	宮地山・セーメーパン	3/15	3/15	町田駅6:06=八王子=7:17猿橋駅7:25(タクシー)=奈良子葉節堂7:50…10:10宮地山…大ヌタ山分岐11:45…13:30セーメーパン…13:30サクラ峠…トズラ峠…稚子落し…浅利小前バス停15:30…大月駅15:47=八王子=15:20町田駅	未明まで降った雪で粉砂糖を振りかけたような山々が梁川駅を過ぎた車窓から眺め、現地を想像しました。思ったように奈良子の登山口からすぐ雪のシャワーを浴びながらの登行でした。小橋はガラス細工のように、槍・杉も雪に覆われながら雪山山行となりました。山頂は10cmの積雪で登山道は隠れてしまい、ルートファインディングは難しい状態でした。参加者全員GPS、コンパス、視力を使い無事踏破したしいです。
167	積雪期ハイキング	丹沢	大室山	3/15	3/15	町田駅6:20=7:03新松田駅7:15(バス)=8:26西丹沢自然教室8:40…10:30大越路避難小屋10:50…大室山手前1km付近1より下山開始12:30…13:20大越路避難小屋14:00…15:20西丹沢自然教室15:40=17:00新松田駅	大越路避難小屋から上は予想以上に積雪が多くペースが思うように上がらず大室山山頂1k位手前で到着予定時間を過ぎてしまったため、その地点より折り返し下山した。
168	無雪期ハイキング	丹沢	大山(鶴丸尾根)	3/16	3/16	鶴巻温泉駅8:00…吾妻山8:28…善波峠…念仏山10:28…高取山11:28…鶴巻分岐11:32…伊勢原カントリークラブ12:10…道子坂バス停14:10=伊勢原駅	暖かい晴天の中、約4時間の短いながらも変化に富んだコースは新鮮な気分を味わえて楽しかった。足慣らしには申し分ない身近な山だと感じました。後半にわか雨が降り出したのでゴルフ場のクラブハウスで雨宿りを兼ねてランチタイム。心地よい半日ハイクにはまりそうです。
169	講習/岩トレ	伊豆・箱根	鷲頭山	3/16	3/16	奈野駅南口6:00=静浦漁港駐車場7:30…鷲頭山8:00～15:30…静浦漁港駐車場16:00=奈野駅18:00 鈴木 クライミング見学+鷲頭山ハイキング	

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
170	無雪期ハイキング	九州	屋久島・宮之浦岳	3/16	3/20	3/16鹿児島空港8:45=宮之浦港13:50…民宿宮之浦荘(泊) 3/17民宿宮之浦荘3:30=川登山口5:00…宮之浦岳12:40… 高塚小屋16:20(泊) 3/18新高塚小屋6:00…漣文杉8:20… 大塚歩道入口11:50…荒川登山口15:00=民宿宮之浦荘 17:00(泊) 3/19民宿宮之浦荘(泊)島内観光 3/20民宿宮之 浦荘6:30=安房港7:00=鹿児島空港11:45=羽田13:25	前日降雪の為、花之江河(湿原)より積雪有、簡易アイゼン装着。宮之浦岳山頂の景観は素晴らしい。種子島ロケット発射台も確認できた。岳岳に似た七五岳、口永良部島も良く見えた。2日間、天気にも恵まれ良かった。
171	無雪期ハイキング	奥武蔵	高山不動～関八州見晴台	3/17	3/17	町田駅6:25=八王子=東飯能=西吾野駅8:40…萩ノ平…高山 不動11:05…萩ノ平…14:20西吾野駅	奥武蔵の春はまだ浅く、梅の花見を楽しんだ。高山不動まで時間がかかったので、関八州見晴台はまたの機会にして下山した。
172	積雪期ピークハント/縦走	上州	上州武尊山	3/17	3/19	3/17荻窪駅22:30=道の駅白沢24:30 3/18白沢8:00=田園ブ テ7:10:00(ツェルトバス)=川場スキー場(7分)…西峰峠11:15 …テント設置12:00…西峰往復14:00 3/19テント場8:30…武尊山 道分岐(7分)下山10:00	想定外の暴風雪とホワイトアウトにやむなく撤退となりました。絶好の行楽日和予報のもと、来場者数日本一の道の駅田園プラザから川場スキー場へ。初日西峰北側鞍部にBCを設営し、雪のテールでランチタイム。西峰付近の尾根コースをわかんんで往復。展望雄大でノートレースのスノーハイクを楽しめました。夕食はBC型ならではの食材を担ぎ上げ、テント内で贅沢な時間を過ごし床に就きました。ところが夜中の2時頃天候が急変。上昇気流と巻き上げる強い風と共に大雪が、翌朝天候回復を待つも濃いガスが立ち込み、地吹雪+ホワイトアウトと悪化の一途。また来年と山に一礼し、文明の利器で人間界に戻りました。
173	無雪期ハイキング	陣馬・高尾	高尾山	3/18	3/18	鶴川(車)=高尾山口9:50…(稲荷山コース)…11:20高尾山 11:40…12:40城山13:00…13:50高尾山…琵琶滝…15:00高尾山 山口=鶴川	天気も良く、風もない暖かい早春を歩きました。
174	無雪期ハイキング	丹沢	小倉山	3/18	3/18	町田マツキヨ前7:30=小倉山登山口駐車場10:45…船宮神 社…玉宮…13:00小倉山…14:00登山口駐車場	座禅草が見ごろでした。
175	積雪期ピークハント/縦走	北アルプス	西穂高岳独標	3/18	3/19	3/18新宿駅7:00=八王子7:29=9:50松本(バス)11:05=12:30 平湯温泉12:40=13:25新穂高温泉駅(新穂高ロープウェイ)=西穂高口駅14:30…16:00西穂高山(泊) 3/19 西穂高 山7:30…9:00独標手前…10:15西穂高山10:40…12:00西 穂高口駅=12:40新穂高ロープウェイ駅(バス)12:55=13:35 平湯温泉/入浴 (バスターミナル・アルプス街道平湯) 15:50=17:15松本=帰宅	初日は電車が遅れてバスを逃し、翌日は天気予報では快晴だったのに風速18mとホワイトアウト。西穂高山のご主人から8時頃から回復に向かいます、との助言をもらい、7時半に歩き始めると、2600mあたりから西穂高～ジャンダルムに続く雄大な稜線を見ることができた。全員でそこまで登れたのがうれしかった。トレースはしっかり、でも氷と新雪は慣れないと怖い。山荘は大賑わい。ロープウェイの冬季割引は3月末までコンビニで販売。松本・新穂高ロープウェイのバス連絡は平湯経由で一時間に一本、往復割りあり。
176	積雪期ピークハント/縦走	八ヶ岳	硫黄岳	3/18	3/19	3/18 町田6:06=八王子=茅野(バス)10:25=11:05美濃戸口 11:15…堰堤広場12:40…14:50赤岳鉱泉キャンプ場(泊) 3/19赤岳鉱泉キャンプ場7:15…赤岩の頭9:10…硫黄岳 9:40…赤岩の頭…10:55赤岳鉱泉キャンプ場12:20…堰堤 広場13:20…美濃戸山荘14:00…15:00美濃戸口(バス)=茅 野=町田	中央線の遅れで予定していたバスに乗る事ができなかった。硫黄岳頂上付近はかなりの強風でした。
177	山スキー	東北	吾妻連峰 天元台～大沢下り、若女平	3/18	3/20	3/17町田20:30=橋本21:10(圏央道・東北道)=米沢スキー 場1:30(仮眠) 3/18米沢スキー場7:00=天元台スキー場 ロープウェイ 駅8:00…グレンデTOP9:30 梵天岩10:30… 西吾妻山10:45…西吾妻小屋11:00…11:50…若女平13:20 …白布温泉14:45(泊) 3/19宿7:30=天元台スキー場ロー プウェイ 駅8:00…グレンデTOP9:20…中大巖9:55…人形石 10:10…藤十郎10:50…明月荘11:50…12:30…立岩13:25～ 14:15…砂盛15:20…吾妻山麓放牧場16:30…大沢駅 17:10(タクシー)=白布温泉17:55(泊) 3/20白布温泉8:30= 橋本(町田)15:15	初日の若女平コースは、滑りはじめは樹林密でルートファインディングがやや難しい。若女平下部の雪庇の発達した瘦せ尾根、滑落しないように慎重に下降した。2日目は、視折雪空も見えたのでルートファインディングがやりやすかったが、立岩手前で先行者のトレースに導かれ、急斜面の登り返し、トラバース、下降に1時間を要した。
178	無雪期ハイキング	丹沢	丹沢山	3/19	3/19	相模大野6:10=渋沢6:48=大倉7:10…9:50塔ノ岳10:05…丹 沢山11:10…塔ノ岳12:10…鍋割山13:15…後沢乗越… 15:10大倉=渋沢駅	塔ヶ岳から丹沢山に向かう300m位はアイゼン装着。塔ヶ岳～丹沢山、塔ヶ岳～鍋割山のかなりの行程は泥田状態で歩き難いこの上なし。
179	無雪期ハイキング	丹沢	大山	3/19	3/19	秦野駅=ヤビツ峠8:25…(イタツミ尾根)…9:45大山…見晴 台…日向越…12:45日向薬師=伊勢原駅	始発のヤビツ峠行きはバス3台。大山山頂付近はびちよびちよ、下りはぬるぬる、見晴台手前からは道も乾いてきました。三極がちらほら。
180	無雪期ハイキング	中央沿線	鶴ヶ島屋山	3/19	3/19	町田駅6:39=7:06八王子7:13=7:21高尾7:26=8:21初狩駅 8:47=8:54白野下宿バス停…9:30(日影沢右岸尾根)… 10:40P791…11:25P990 11:35…12:10P1142…13:00 鶴ヶ島屋山13:40…(北尾根)…14:55P1084…15:45P808 …16:45笹子酒造…笹子駅	設定したコース通りに走破出来た。取り付きの橋が通行止めになっており、止む無く笹子川を渡渉した。各尾根は明瞭であり地図読みし易かった。1100メートル以上の北斜面に残雪があり軽アイゼンを装着した。下山口の船橋沢に向かう尾根は急降下で苦労したポイントである。笹子酒造の裏手に飛び出すので、そのまま酒買いた。
181	無雪期ハイキング	中央沿線	百蔵山	3/19	3/19	町田7:18=7:45八王子7:53=8:47鳥沢(タクシー)梨の木平 百蔵山登山口9:30…大久保の丸10:50…宮谷分岐11:20 …百蔵山12:50…百蔵山登山口15:00…猿橋17:09=八王子 町田18:15	出発前に1名体調不良でキャンセルがあり11名で実行した。天気は晴れていたが、モヤがかかり行動中は正面に富士山をみながら皆さんに楽しんでもらおうはずでしたが、果たせず。下山後、名称猿橋を見物に戻った。
182	無雪期ハイキング	富士・御坂	足和田山	3/19	3/19	町田7:00=10:30道の駅勝山10:48=11:04紅葉台入口11:10 …11:40紅葉台11:50…12:00三湖台12:10…13:00足和田山 (昼食)13:30…14:00段和山14:10…14:50勝山15:00=19:00 町田	お天気はピーカンながら富士山だけが見えなかった。この山行は、超初心者コースでやたら犬の散歩で歩いてる人が多いこと。高度1200mから雪が積もっていて、1300m以上の日影は雪原状態。連休の狭間で前日にハイキングを楽しみたい方にはおすすめです。河口湖の日帰り温泉「開運の湯」は最高でした！
183	講習/岩トレ	丹沢	広沢寺	3/19	3/19	伊勢原駅7:30=広沢寺弁天岩でクライミング8:30～14:00	休日でも人が多かったが、天候も良く和気藹々と譲り合いながら練習ができた。今回はマルチピッチの練習ということで、ダブルロープでリード、支点構築、懸垂下りを行った。
184	無雪期ハイキング	丹沢	同角ノ頭・檜洞丸	3/19	3/20	3/19新松田駅7:10=玄倉8:20…雨山橋10:40…ユーンシ ンロジ11:00…大石山12:40…同角ノ頭14:30…檜洞丸 16:30青ヶ岳山荘(泊) 3/20青ヶ岳山荘7:30…犬越路 11:00…用木沢出合12:30…西丹沢自然教室14:20=新松田 駅	ザンザ洞キレット周辺、檜洞丸北斜面は残雪が多く緊張した。下山路は時間短縮を考慮して犬越路～西丹沢自然教室とした。出会う登山者も少なく静かな尾根歩きを堪能した。
185	積雪期ピークハント/縦走	北アルプス	西穂高岳独標	3/19	3/20	3/19名古屋7:00=新穂高Pウェイ13:00=山頂駅13:50…西穂 高山15:00(西穂高山荘泊) 3/20西穂高山7:40…8:00丸山 8:20…8:40西穂高山9:50…10:50山頂駅11:15=温泉駅=名 古屋	20日は天候が良いが、丸山に到着した時には風が10-15メートルぐらい吹いていた。前日の5件の滑落事故の話を聞いていて、20日は気持ち前に進まなかったので、独標へは行かず丸山から折り返して西穂高山荘まで戻った。
186	積雪期ハイキング	八ヶ岳	蓼科山・北横岳	3/20	3/21	3/20八王子7:29=9:08茅野=蓼科山登山口10:15…13:00蓼 科山13:30…大河原峠15:00…双子山16:00…17:00双子池 キャンプ場(蕎麦) 3/21双子池キャンプ場7:00…10:00大岳 分岐…大岳…大岳分岐10:30…北横岳11:30…1200北八ヶ 岳ロープウェイ山頂駅12:15…13:30山麓駅14:45=茅野=八 王子	蓼科山荘から北横岳までは全く人に会わなかった。2日目は雪模様で、双子池から北横岳までは踏みあたとも定かたはなく、地形図とコンパスで方向を、GPSで現在地を確認しながらラッセルを楽しんだ。ワカンが大活躍したが、蓼科山の下りと北横岳に至る直下はピッケルがあると心強かった。
187	無雪期ハイキング	丹沢	松田山	3/23	3/23	新松田駅…松田山(下見8:00～11:30)…11:30新松田駅	松田山(ハーブガーデン)での交流ハイキング実施の可否等について下見を行った。結果、ここで実施することに決定。
188	無雪期ハイキング	日光・那須	三蔵山	3/23	3/23	成瀬駅=東京8:20=佐野藤岡IC=三蔵神社10:00…中ノ岳… 三蔵山山頂公園…12:50清ヶ岳…14:00カタクリの里P= 東京駅	カタクリ、アズマイチゲなど楽しめた。水芭蕉まで見れたのはラッキーだった。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
189	無雪期ハイキング	丹沢	ミツバ岳・権現山	3/24	3/24	町田6:20=新松田7:15(バス)=浅瀬入口…8:10滝壺橋…ミツバ岳頂上8:50…10:10権現山…11:20二本杉峠11:50…13:00細川橋(タクシー)=14:40新松田=町田	天気にもめぐまれ楽しい山行ができました。三極の花は8分咲ののように思われます。
190	無雪期ハイキング	陣馬・高尾	生藤山～陣馬山	3/24	3/24	町田駅7:09=八王子駅=高尾駅=上野原駅8:30(バス)=井戸バス停9:00…奥ノ院…生藤山10:50…連行峠…山の神…醍醐丸…和田峠…陣馬山14:25…和田バス停15:35=藤野駅=町田駅	風花の舞う生藤山から陣馬山まで、風の音を聞き、日差しがありたさを感じながら、水墨画のような風景の中を歩いた。
191	無雪期ハイキング	丹沢	鍋割山	3/25	3/25	渋沢駅=大倉9:30…後沢乗越…12:15鍋割山…後沢乗越…14:10大倉=渋沢駅	山頂直下は雪解けてぬかんでいました。ヤマリソウやタチツボスミレが開花。
192	無雪期ハイキング	丹沢	善波峠・高取山・田原ふるさと公園	3/25	3/25	町田駅8:17=秦野9:50=9:10曾屋弘法9:25…善波峠9:45…10:20念仏山10:25…11:15高取山11:40…12:45才戸入口…13:10田原ふるさと公園13:35=藤野駅14:00=町田	
193	無雪期ハイキング	伊豆・箱根	幕山(白銀林道・星ヶ山公園)	3/25	3/25	湯河原駅(バス)=箱根レジャー局前…幕山…白銀林道・星ヶ山公園(踏査)(10:30～18:00)	快晴の下、幕山・城山周辺の踏査の第2弾として、今回は「白銀林道」「星ヶ山公園」(さつきの里)を踏査した。幕山は何度も行っているが、踏査はこれまで足を踏み入れた事の無いハイキングコースや林道などを歩き、改めて踏査ではの楽しみを味わえた。
194	無雪期ハイキング	丹沢	椿丸～菰釣山～畦ヶ丸～屏風岩山	3/25	3/25	谷峨駅7:04(タクシー)=浅瀬7:40…椿丸10:00…菰釣山12:40…大界木山15:00…畦ヶ丸16:20…18:40西丹沢自然教室18:58(バス)=20:00新松田	第2回目のトレーニング山行を世附で実施。時間切れのため畦ヶ丸から西丹沢に降りましたが、浅瀬から菰釣山までの長い登りとアップダウンが続く甲相国境尾根を經由西丹沢バス停までの道のり28キロを11時間かけ走破しました。世附はトレースも明瞭。分岐を確認すれば特に問題ないと感じました。今回は食料持参禁止現地調達トレを予定しています。
195	無雪期ハイキング	中央沿線	清八山・本社ヶ丸	3/25	3/25	町田駅6:06=6:31八王子駅6:35=7:27笹子7:50…9:15登山口9:30…11:30清八峠12:10…清八山…八峠12:30…13:10本社ヶ丸13:20…ヤグラ15:00…16:40笹子16:47=八王子駅=18:25町田駅	今週雪が新たに降ったようで1200mより雪と氷でアイゼンを着装し、下山時1200mでアイゼンを外す。4人ぐらいいしか会わず静かな山行ができました。下山時後渉6か所あり。
196	無雪期ハイキング	丹沢	ミツバ岳・権現山	3/25	3/25	新松田駅7:30(バス)=浅瀬入口8:30…滝壺橋9:00…10:30ミツバ岳頂上10:45…11:45権現山12:50…二本杉峠…14:40細川橋(バス)=16:00新松田駅	ミツマタは八分咲きでした、中には満開の木もありましたが全ての木が満開になったらさぞかし綺麗だともいます。曇りがちだったので、富士山が見えず残念でしたが、穏やかで楽しい山行でした。
197	無雪期ハイキング	湘南	三浦アルプス 森戸川溪谷～二子山	3/25	3/25	新逗子駅8:10…8:20長柄交差点BS…9:50森戸林道終点…10:40上二子山11:40…12:00下二子山…12:15上二子山…12:30森戸林道分岐…12:50二子自然歩道分岐…13:45東逗子駅…14:11神武寺(表参道)…14:41(裏参道)…15:12神武寺駅	住宅街には、登山標識なし。森戸川溪谷は、桜の木はないが緑豊かで渡渉が数カ所あり。コース中、ほとんど平坦で歩きやすい。二子自然歩道は、杉林にシダが密生している。神武寺は、早咲きの桜が満開だった。裏参道は、ハイキングコースのようで面白かった。
198	講習/岩トレ	丹沢	広沢寺	3/25	3/25	8:50愛甲石田駅=9:20広沢寺駐車場…9:45～14:00弁天岩にて岩トレ=15:00愛甲石田駅	
199	講習/岩トレ	丹沢	広沢寺	3/25	3/25	伊勢原駅7:30=広沢寺弁天岩でクライミング 8:30～15:00	土曜日で人は多いが、知り合いもいて和気あいあいと練習できた。特にマルチピッチを想定したロープワークと懸垂下降を中心に練習して確実に早くできる手順を体で覚えるように繰り返した。
200	山スキー	東北	磐梯山・吾妻山	3/27	3/28	3/26 町田18:50=東北道=裏磐梯道の駅23:50(車中泊) 3/27 8:30発=星野リゾート猫魔スキー場9:20…グレンデトレーニング=温泉=ペンションクラレット15:10 3/28 8:10=グランドコススキー場…9:40西大崩山登坂…12:10～12:30山頂…13:10スキー場=13:30東北道=18:30町田	移動中は雨でしたが、山は雪で2日間ふかふかの深雪が楽しめました。
201	無雪期ハイキング	丹沢	大山北尾根・支尾根	3/28	3/28	伊勢原駅7:10=バス停7:40…下社8:34…(かごや道)…10:30大山頂上11:05…13:05唐沢峠…14:05不動尻…15:11広沢寺温泉入口=本厚木駅	大山北尾根の積雪は期待以上、ヒザ上30cmは十分にあった。とてもラッセルで進めるものではなくすぐに敗退。下山路は唐沢峠経由で不動尻としたが、このルートもトレースは全くない。ズボズボとひざ上10～20cmのツボ足で体力勝負となった。歩き慣れたルートも全て真っ白で、雪山と化して思わず笑顔となってしまう一日だった。不動尻ではミツマタの群生が満開。
202	無雪期ハイキング	丹沢	丹沢・主脈縦走	3/28	3/29	3/28橋本駅8:45=三ヶ木=10:40焼山登山口…焼山…平丸分岐…18:00黍穀避難小屋(泊) 3/29避難小屋7:00…10:45姫次…12:30黍穀避難小屋13:00…15:30東野=橋本駅	南岸低気圧の通過後で予想通り積雪が多い。姫次までもトレースは無く、積雪量は70センチ以上。東野へ、深くエスケープを決定。
203	積雪期ピークハント/縦走	奥秩父	瑞牆山	3/29	3/29	瑞牆山荘前駐車場7:50…8:40富士見平小屋8:55…11:00瑞牆山頂11:30…13:05富士見平小屋13:20…駐車場13:50	小春日和で山頂からの展望は素晴らしかった。登山口から山頂まで雪があり、富士見平から多くなったがトレースがあったので助かった。
204	無雪期ハイキング	丹沢	弘法山	3/30	3/30	秦野駅10:00…河原町…クリーンセンター…11:50浅間山…権現山展望台…弘法山…吾妻山…15:40鶴巻温泉駅	弘法山のソメイヨシノは、まだ咲いていませんでした。タチツボスミレとニオイタチツボスミレの違いを、ルーペを使って調べたりしながら歩きました
205	積雪期ピークハント/縦走	上越	平標山	3/30	3/30	相模原4:00=あきる野IC=月夜野IC=元橋P7:20…ヤカイ沢出合8:05…1875m尾根合流地点11:30…元橋P13:50=日帰り温泉16:00=月夜野IC=高尾山IC=相原19:20	雪まつりの下見として、ヤカイ沢の登下降を、歩きと、山スキーで行った。ヤカイ沢から尾根に取付く箇所は傾斜がやや急となる。メンバー体調不良につき夏道合流地点(1875m付近)から往路を戻る。
206	無雪期ハイキング	丹沢	丹沢山	3/31	3/31	渋沢駅=大倉6:45…大倉尾根…10:05塔ヶ岳…11:40丹沢山…13:15塔ヶ岳…大倉尾根…15:25大倉=渋沢駅	積雪量は多いものの、縮まっていたので歩行は困難ではなかった。
207	無雪期ハイキング	丹沢	高松山	3/31	3/31	新松田駅7:30(バス)=田代向バス停8:00…はなじよろ道入口…ヒネゴ沢乗越…高松山10:30…尺里峠…龍王寺…田代向バス停13:20(バス)=新松田駅	はなじよろ道から高松山に登った。「はなじよろ道」とは、明治末期まで虫沢地区と山北町を結ぶ、生活道であり、花嫁さんが通った道でもあったそうです。地元の虫沢古道を守る会の方々が、荒れていた古道を整備し、道標を作り、2011年に開通したということです。途中、江戸時代から使われていたという炭焼き釜跡があり、興味深い道でした。
208	無雪期ハイキング	丹沢	草戸山	3/31	3/31	成瀬=相原=青少年センター入口7:30…8:35草戸山…城山湖…城山湖ハイキングコース…10:00カタクリの里11:00=橋本=成瀬	カタクリの里開園期間中のうち3/9～4/9はカタクリの里から橋本駅への直通バスが出ているので、城山湖ハイキングコースを歩くのには大変便利である。カタクリの里は曇天にもかかわらず多くの人でにぎわっていた。