

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
323	個人山行	ハイキング		その他	九州 開聞岳、韓国 岳、阿蘇山、祖母山、久住山 鳥取 伯耆大山	4/24	5/4	4/25相模原1:30=町田=大和=厚木南IC=天保山I+L29C =大阪港18:00(フェリー)= 4/26志布志9:30=かいもん 山麓ふれあい公園P12:35=開聞岳14:55=15:10=P17:00 =道の駅きりしま(泊) 4/27道の駅=大波池登山口8:10 =韓国岳10:30=P13:10=道の駅千種(泊) 4/28道の駅 =祖母山北登山口P7:30=祖母山10:25=10:45=P12:50 =14:30阿蘇山トハウスP15:00=道の駅阿蘇(泊) 4/29 =4/30 道の駅=熊本市内にて停留(泊) 5/1熊本市内 4:00=牧ノ戸峠P7:30=久住山避難小屋9:30=久住山 10:20=中岳11:15=避難小屋12:00=P13:20=湯布院IC= 鹿野SA(泊) 5/2SA=千代田IC=境港=道の駅あらエッサ (泊) 5/3道の駅=大山登山口P6:30=9:10大山・弥山 9:50=大神山神社12:20=P12:50=溝口IC=甲南PA(泊) 5/4PA=厚木南IC=各宅	4/29=30は雨天のため、熊本市内にて停留。予定した行程を現地で組み換え、噴火警戒レベル2で火山周辺が立ち入り規制となっていた阿蘇山以外は、全て登頂。GWということもあり、どの山も駐車場は早くから満車となり、駐車場が核心。登った山はすべて日帰りのルートだったが、それぞれ変化もあり、長距離の移動も苦にならなかった。
324	個人山行	ハイキング		中国・四国	剣山・石鎚山・由布岳	4/25	4/30	4/25自宅= 4/26=9:30剣神社9:50=剣山11:30=剣神社 12:30=14:30道の駅霧の森(車中泊) 4/27道の駅霧の森 4:30=9:30土小屋10:00=石鎚山12:40=14:40土小屋 15:00=16:30道の駅ゆずはら(車中泊) 4/28道の駅ゆず はら5:30=三崎(国道四九フェリー)8:30=10:40佐賀関= 12:00大分県大野市(親戚宅宿泊) 4/29親戚宅8:00= 21:00兵庫県西宮市内(宿泊) 4/30兵庫県西宮市内= 17:00自宅	石鎚山登山途中、二ノ鎖直下で滑落者があって、ヘリによる搬送現場を目撃。それ以降その日は、鎖による登攀は禁止となった。大分の山は天候不順予報のため、中止。早々に帰宅。四国の山はこの時期一部凍った箇所が温度差が大きい為、軽アイゼン・防寒着を準備したほうが無難。山岳パトロール隊員からの助言がありました。
325	個人山行	ハイキング	②スケッチハイク	伊豆・箱根	三筋山	4/26	4/27	4/26町田=9:33横浜10:00=14:30稲取ホテル温泉 4/27 宿=河津駅=バス停=滝めぐりハイキング=バス停=河 津駅=稲取駅=ホテル16:30=横浜20:30=町田	小雨と風が強かったため、三筋山の計画を踊り子コースの滝巡りに変えた。以前、車で行って寄る程度だったのが、吊橋などが付いたハイキングコースをゆくり歩いたのはよかった。帰りに稲取駅そばの樹齢750年のカヤの寺(静岡県天然記念物)による。ホテルに帰り、温泉に入ってバスで横浜に。
326	個人山行	沢登り		東名	身延富士川 戸栗川湯沢 沢三ツ沢=醍醐沢下降	4/26	4/28	4/26 柿生駅21:30=24:10道の駅なんぶ 4/27 道の駅 7:00=醍醐沢林道終点8:40=三ツ沢8:50=鞍掛沢手前 10:35(引返し) 林道終点11:55=江ノ電パンガロー(泊) 4/28 パンガロー8:15=醍醐沢林道終点7:10=三俣手前大 滝11:50(引返し) 林道終点P18:00	ローソンが併設された道の駅なんぶで仮眠。翌日入渓するも天候は急変。伏晴からあられと大粒の雨に、危険と判断引き返し、江ノ電パンガローで一夜を過ごす。翌日再度挑戦。日帰りで周回を試みるも時間切れ。三ツ沢三俣手前の大滝で引き返す。帰路連乗の高巻きに2時間30分を要し、日没ぎりぎりとなる。途中オコジョに出会えるも、高巻きの崖度ヒル柱に歓迎され、全員献血タイム。車にも帰宅後もヒルが逃げ出し、終日献血タイムとなりましたが、大峰の沢前哨戦として適格の場所でした。
327	個人山行	山スキー	山スキー	頸城	火打山	4/26	4/29	4/26町田発21:00=笹ヶ峰駐車場1:45 4/27笹ヶ峰駐車場8:00=富士見平(下)13:45(テント泊) 4/28富士見平8:00=火打山11:00=富士見平13:00(テ ント撤収) 4/29十二曲がり(14:53~15:35)~笹ヶ峰駐車場16: 20=帰宅(十二曲がり周辺は急な斜面のため、登りは黒 沢よりの稜線に沿ってツボ足で登る。下りは表層雪崩が 部分的に発生してはいて気温も上がっていたので、西よ りの稜線に近い所をツボ足で下る)	笹ヶ峰に出发時は曇、十二曲がり入りから風強く吹雪となる。富士見平手前の樹林の中にテント設置することに。夜10時頃には星空となった。翌日は快晴となり、火打ち山山頂から渡ヶ島、能登半島、富士山、アルプスまで展望あり、太陽の周り日暈が二重に掛かる珍しい現象もみられた。テントを撤収し下山する事にした。十二曲がりは雪崩の危険があるので、板を担いで下った。
328	個人山行	山スキー	山スキー	北アルプス	オートルート後半	4/26	4/29	4/26 青葉区=道の駅上宝(仮眠) 4/27 道の駅=新穂高車デポ=神岡町和佐=9:27飛越ト ンネル手前3.5km=10:30トンネル=14:03飛越新道分岐 15:41寺地山=17:37北ノ尾避難小屋 4/28 小屋5:27=8:52北ノ尾=10:10中俣乗越=12:58黒 部五郎岳=15:30黒部五郎小屋 4/29 小屋5:18=8:23三俣蓮華岳=10:10中道分岐=11:11 双六小屋=12:11双六谷=22:00=14:21大ノマ乗越=15:57 小池新道入口=18:30新穂高=飛越峠=青葉区	2日目の晴天予報を信じて1日目風雪の中を避難小屋へ(積雪20cm)。2日目北ノ尾岳への登りは風もあり凍った斜面でクローが効果的。主稜線からの眺めは素晴らしいが、中俣乗越への滑降は短く終わる。また黒部五郎岳への登りにより北ノ尾より急で苦しい。雪崩恐れで肩から降りられず、南の尾根上を下ってからカール内へ入り込んでから降りられた。山道は歩きやすく整備されていた。金剛山から天神峠は山ツツジがたくさん咲いていた。葛原神社辺りの道路脇の御衣袋が満開だった。
329	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	名倉金剛山・京塚山	4/27	4/27	名倉グラウンドP9:50=京塚山10:20=葛原神社11:00 =金剛山12:00=天神峠12:35=桂林寺12:50=13:25名倉 グラウンドP	曇り空で天気は回復せず、小雨が時折降ってきたので、最短ルートに変更し、昼食はゴールしてからにした。ゴールしてまもなく雷とあられ混じりの雨が降り、安堵した。山道は歩きやすく整備されていた。金剛山から天神峠は山ツツジがたくさん咲いていた。葛原神社辺りの道路脇の御衣袋が満開だった。
330	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	4/27	4/27	相模大野7:38=8:15渋沢8:20=大倉8:40=12:10塔ノ岳 14:15大倉	とにかく冷たく寒かった。
331	個人山行	ハイキング		東名	高塚山	4/27	4/28	4/27海老名6:00=海老名IC=島田金谷IC=大札山肩登山 口13:00=13:30大札山=北尾根=15:00登山口=山大段避 難小屋 4/28避難小屋7:15=7:45蕎麦粒山=五樽沢の コル=9:00三合山9:20=高塚山10:10=往路を戻る=12:00 山大段登山口=島田金谷IC=海老名	国道362号線から山大段までは13'。1時間要します。大札山からはかなりの悪路で1400mまで登ります。大札山はアカヤシオの見頃を迎えていたので、沢山の登山客でした。三百ヶ山の高塚山は シロヤシオの大木が多く、花の時期は見事でしょう。聖岳、大無間、黒法師も スキリ展望！
332	個人山行	雪山(ハイキング)		北アルプス	蝶ヶ岳	4/27	4/29	4/27夜自宅= 4/28=沢渡5:00=5:30上高地6:00=横尾 経由蝶ヶ岳13:00=13:30蝶ヶ岳ヒュッテ(泊) 4/29蝶ヶ 岳ヒュッテ7:00=長嶺山経由上高地12:00=沢渡13:00= 自宅	少し寒かったですが、概ね天候は良く、特に29日は晴れて槍穂の稜線は勿論、遠く燕、八ヶ岳、富士山、南アルプス、乗鞍までが一望出来、良い山行になりました。ただ訓練不足で登りはバテバテ。下りは膝がガクガクでした。雪はほぼ横尾山直ぐからありました。12本爪のアイゼンでしたが、前爪は邪魔なばかりで、6~8本爪のアイゼンの方が良かったと思います。
333	個人山行	雪山(ハイキング)		北アルプス	蝶ヶ岳	4/27	4/29	4/27町田5:58=町田=八王子=松本=新島々11:30= 12:35上高地BT13:20=明神館14:20=15:10徳澤(暮営) 4/28 徳澤7:05=チューダイ広場8:35=長嶺山11:20=妖 精の池12:00=蝶ヶ岳12:15=13:35=長嶺山14:25= チューダイ広場15:30=16:30徳澤(暮営) 4/29徳沢園 6:00=明神館6:45=7:30上高地BT10:40=11:45新島々 12:07=松本=八王子	初日は雪に見舞われて戸惑いましたが、2日目からは天気も回復し、楽しい山行になりました。テレビ番組で蝶ヶ岳からの展望のすばらしさを知り、是非とと思い今回登ってみました。残雪期の穂高連峰、槍などの姿を一望出来て、絶景を堪能してきました。
334	個人山行	ハイキング		奥多摩	笠取山・飛竜権現	4/27	4/29	4/27小田急相模原5:54=町田=八王子=高尾=8:14塩山 8:30=9:27新地平バス停9:50=雁巣13:00=13:20笠取小 屋(泊) 4/28笠取小屋6:50=笠取山8:00=8:15=唐松尾 山10:25=10:40=西御殿岩11:40=12:05=13:45待望小屋 (暮営) 4/29待望小屋6:15=飛竜山権現9:35=前飛竜 10:30=熊倉山11:50=サオラ峠12:20=12:35=14:00丹波 登山口=14:30のめこの湯(丹波山温泉バス停)15:47= 16:40奥多摩駅	晴れ予報が外れ、初日は夕方まで雪が降った。あまりに寒くて小屋泊に変更。二日目は晴天。笠取山と西御殿岩からの展望が素晴らしい。夜中、再び雪。3日目はガスの中、雪が積った狭いトラバース道を慎重に歩いた。思いの外、時間がかかり、飛竜山山頂は割愛して飛竜山権現から下山した。
335	個人山行	ハイキング		北陸	位山・大日ヶ岳	4/27	4/29	4/27横浜=道の駅モンデウス飛騨位山(車中泊) 4/28道の 駅モンデウス飛騨位山7:00=太白山=岩戸あれこれ 位山=道の駅=湯の平温泉(車中泊) 4/29湯の平温泉 P7:00=リフト終点8:20=前大日9:20=大日ヶ岳10:30=駐 車場12:00=上諏訪	位山は、北アルプス、白山、御嶽山が見渡せる展望の良い登山が簡単に楽しめるファミリー向き。前日の雪で山頂は白かったがアイゼンは不要。一方、BCスキーの下見で行った大日ヶ岳は、ダイナランドグレンデを直登すると時間は短いが、下山がひざによくないコース。グレンデ外へ山頂は積雪が豊富でアイゼンをつけた。登山を楽しむなら、やはり登山道か。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
336	個人山行	ハイキング		丹沢	高取山	4/27	4/28	4/27本厚木8:20=9:00半原センター愛川触れ合いの村センター前…12:00高取山(昼食)13:15…14:30愛川触れ合いの村(泊) 4/28朝食7:00…村の散策…愛川触れ合いの村発10:00…11:40半原バスセンター=12:00本厚木	山頂での昼食時、雨に降られ、雷も聞こえたため、仏果山へのコースは諦めて宿泊場所へと変更した。翌日は、触れ合いの村の散策や近辺の今後の利用について検討した。
337	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	石老山・石砂山	4/28	4/28	町田6:00=篠原バス停P7:40…金比羅神社8:30…石老山9:05…9:20…570m分岐…牧馬峠10:40…10:50…石砂山12:00…12:40…篠原バス停P13:30=15:00町田	ギフチョウを探したが、季節的に遅かった。
338	個人山行	ハイキング		丹沢	畦ヶ丸	4/28	4/28	新松田7:20(バス)=大滝橋8:40…11:30畦ヶ丸…14:10西丹沢ビジターセンター	
339	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山外輪山	4/28	4/28	十日市場6:38=成瀬=高尾山口8:08…四辻…草戸山…三沢峠…西山峠…中沢山…大垂水峠…小仏城山14:00…東尾根…日影15:30…異高尾…16:30高尾山口	5月予定の低山縦走を想定しての当日とはほぼ同じくらいの荷物を背負わせたのシュミレーション。丹沢大會のようにヒルなどの心配なしで6~7時間以上の歩行訓練(5月の山行に必要な長時間の緩やかなアップダウン運動による太もも内筋&股関節の強化)とメンバーの山行直前の体力&持久力&山行ペース等のチェックができます。天気もよく、巻き道禁止&駅まで歩かせて外輪山を完結。
340	ハイキング 企画部山行	その他	⑥縦走を 目指した 山行	奥武蔵	伊豆ヶ岳	4/28	4/28	町田6:29=八王子=東飯能=正丸8:54…伊豆ヶ岳11:07…古御山11:25…11:52…高畑山12:26…天目峠13:25…子の権現14:38…16:00吾野=町田	天気に恵まれて、全員無事に男坂の鎖を登りきることができた。気温もちょうどよく、行き・帰りの歩道沿いのお花も非常にきれいに咲いていて気持ちの良い山行だった。
341	個人山行	ハイキング		中央沿線	菊花山	4/28	4/28	町田6:29=八王子=7:48大月…登山口8:15…菊花山9:00…沢井沢/頭10:05…御前山10:40…11:35…神楽山11:50…登山口12:35…猿橋13:18=町田	満開の山つづじや、大月駅でボランティアの方から聞いた御前山手前が筆りどりの群生を見る事が出来た。
342	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑤東京近 郊の山	奥秩父	乾徳山	4/28	4/28	町田6:05=八王子=7:49塩山(タクシー)=徳和バス停8:20…登山口…扇平月見岩11:00…乾徳山12:20…12:35…月見岩…16:00徳和峠…16:20徳和16:51(バス)=塩山17:35=八王子=町田	天候に恵まれ雄大な富士山を見、里では梅と可愛い桜の花を見られました。タクシー代 塩山~徳和バス停 ¥4060 バス代 徳和バス停~山梨市駅 ¥400
343	個人山行	岩登り		奥秩父	小川山・甲府幕岩	4/28	4/29	4/28 甲府幕岩11:00…17:00=川上村(泊) 4/29 廻り目平P…9:130…16:00クライミング	甲府幕岩は暖かく新緑の中気持ちよかった。小川山は数十年ぶり小川山レイバックを登ることができた。
344	個人山行	山スキー	山スキー	東北	月山	4/28	4/29	4/28 電車利用一月山かしわや前泊 4/29 8:30分月山リフト下駅集合ーリフト上駅…シール歩行…柴灯茶一尾根からクレーター目指して滑降…装束場…林間をトラバースー湯殿スキー場14時終了、電車で東京に帰途	今回は最高のお天気と眺望に恵まれ、先日降った雪で山は真っ白、鳥海山、佐渡まで見渡せ、滑りやすかった。
345	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	4/29	4/29	古淵6:28=渋沢7:36=大倉バス停8:00…堀山の家9:50…天神尾根分岐10:25…花立山荘10:45…塔ノ岳11:30…11:45…堀山の家12:45…14:00大倉バス停=渋沢=町田	休日なので登山者が多かった。山頂はガスがかかって小屋も近づくか見えないくらいだった。風も強く寒く、早々に下山した。
346	個人山行	岩登り		奥多摩	越沢パトレス	4/29	4/29	古淵6:10=原当麻駅6:35=相模原愛川IC=日の出IC=鳩ノ巣駅P…越沢パトレス9:30…15:00…P	泊りで群馬県の岩場に行く予定だったが、次の日が雨予報になり、また圏央道にのつたら大渋滞だったので、越沢パトレスに転進した。岩場には5~6パーティーいたが、第2スラブルートと右ルートに登ることができ、マルチの練習になった。
347	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺弁天岩	4/29	4/29	広沢寺P10:00…弁天岩・岩トレ15:00…P	GWのためか皆さん遠出をしているようで岩場は空いていた。
348	個人山行	山スキー	鳥海山・ 月山 春の山ス キー	東北	鳥海山・月山	4/29	5/1	4/29 仙台10:00=(レンタカー)=15:00蔵川キャンプ場(蔵川ヒュッテ泊) ※蔵川ヒュッテ 秋田県由利本荘市矢島町荒沢 4/30 荒天のため山行中止 宿=山形志津温泉(五色亭泊) ※五色亭旅館 山形県西村山郡西川町志津120?1 0937-75-2106 5/1 宿=6:00月山スキー場…リフト終点9:00…10:30牛首…鏡治小屋跡(板ダボ)…12:00月山12:30(板回収)…13:30月山スキー場=(レンタカー)=仙台=(新幹線)=町田	月山は雄大な山容に感動した。この時期でも鏡治小屋跡下部の急斜面は氷化しておりクローは必須。この日は無風に近い天候だったが、山頂は風が強く、ふだんの強風が想像できた。下山時はガスで視界がなかったためGPSを使用して慎重に降りた。鳥海山登頂はできなかったが、蔵川ヒュッテや道の駅などの下見ができた。両山とも圧倒的な雪の量に驚いた。
349	個人山行	ハイキング		関西	大台ヶ原・大峰山	4/30	5/5	4/30 バスタ新宿21:30=夜行バス 5/1三瀬谷9:50=11:30大杉谷登山口第3発電所…18:00桃の木山の家(泊) 5/2 桃の木山の家7:00…14:00粟谷小屋(泊) 5/3 粟谷小屋7:00…日出ヶ岳10:00…12:30大台ヶ原P14:30(バス)=15:30和佐又山登山口…16:30和佐又山ヒュッテ(泊) 5/4 和佐又山ヒュッテ4:00…大菅賢岳8:30…七曜岳…弥山…17:00弥山小屋(泊) 5/5 弥山小屋4:30…八経ヶ岳5:00往復…行者環トンネル西口10:45=タクシー=天川川合バス停=下市駅	三重県大台町にある大杉谷は、ユネスコエコパーク認定の秘境で、雄大な峡谷を眺めながら7つの滝と11本の吊り橋を越え、原生林を抜けて大台ヶ原に至る登山道です。立派な鎖が随所に取り付けられていましたが転落、スリップに注意してゆっくり歩きました。
350	個人山行	沢登り		関西	大峰吉野川 下多古川 ~伊坪谷下降~上多古 川	5/1	5/5	5/1 新横浜6:00=京都=橿原神宮=10:20大和上市10:50(9ヶヶ)=11:35栗宿泊 5/2 宿6:30(9ヶヶ)=下多古川7:25…co1150m…co1170m岩屋滝13:40…co1150m…14:25co1220m(泊) 5/3 幕場7:00…伊坪谷下降7:25…co834m11:20…上多古川14:10…15:00林道終点(泊) 5/4 幕場6:30…co1035m二俣12:35…阿古滝14:10…阿古滝道15:00…17:00林道17:30…上谷18:10(9ヶヶ)=下市温泉19:10…大和上市駅20:50…21:15吉野川河原 5/5 河原6:20…大和上市6:45=京都=新横浜11:10	いずれの谷も大峰奥山山ヶ岳の東面から吉野川へ注ぐ大量の水の流。下多古川は琵琶湖50mと中ノ滝40m、下降した伊坪谷は大滝50mを有し、山頂直下の上多古川は淵門ノ滝43m、阿古滝50m他数々の大滝がかかる大峽谷。自然の造形美に感動する間もなく、高巻きと巨岩ゴアのルートファイディングに四苦八苦の流中泊でした。初日は雨で寮2000円の宿に、下山日は温泉施設が閉まり、風呂探して最終電車に間に合わせ、吉野川の河原で反省会を兼ねてのテン泊。下界でもRFを必要とした5日間となりました。
351	個人山行	ハイキング		奥多摩	大岳鍾乳洞	5/2	5/2	登戸6:00=立川=御嶽=滝本8:30…御岳山…奥の院…茶場峠…大岳山11:20…大岳鍾乳洞…大岳鍾乳洞入口BS14:40…武蔵五日市	連休のわりに空いていた、予定では晴れであるが曇り空、大岳山付近より雲が降る。新緑と山桜がきれいだった。
352	個人山行	ハイキング	⑤東京近 郊の山	大菩薩	小金沢連嶺縦走	5/2	5/3	5/2町田6:05=八王子=7:38甲斐大和7:50(臨時バス)=小屋平バス停8:50…石丸峠9:50…小金沢山11:00…牛奥ノ雁ヶ腹沼山12:00…12:30…黒岳13:50…湯ノ沢峠14:50(飯暇) 5/3湯の沢峠6:00…大蔵高丸6:50…ハマイバ丸7:25…大谷ヶ丸8:35…コンドウ丸9:30…曲沢峠9:50…10:20…12:00滝子山12:30…林道…初狩15:00=町田	快晴のもと尾根歩きを堪能しました。白やピンク色の山桜が咲き誇り、雄大な富士山を見ながら春の芽吹きを肌で感じる尾根歩きはとても気持ちいい。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
353	個人山行	ハイキング		中国・四国	石鎚山・篠山・三本杭・東赤石山・剣山	5/2	5/6	5/2羽田7:10=8:40松山空港=篠山第一P登山口13:00…篠山13:40~14:10…14:40第一P登山口=道の駅虹の森公園まつ(泊) 5/3道の駅=三本杭登山口万年橋6:10~8:15奥千畳…9:25熊の谷…三本杭10:10~10:50…11:00横ノ森…11:40御祝山…12:55万年橋=道の駅さんさん(泊) 5/4道の駅=石鎚山土小屋登山口7:50…9:30三の嶺小屋…二ノ嶺…三ノ嶺…10:30石鎚山…天狗岳南尖峰…11:30石鎚山12:25…14:10登山口=道の駅マイントピア(泊) 5/5道の駅=後津山荘P…登山口5:45…瀬場谷分岐…東赤石山9:15~9:35…11:25八巻山…赤石山荘分岐…14:25後津登山口=ラフォーレ剣(泊) 5/6宿=見ノ越7:20…8:00にしじま…大剣神社…剣山8:50~9:25…刀掛…10:20見ノ越=高松空港	二百、三百名山の面白さを満喫。三本杭は前半は渡渉の連続で後半は馬酔木、石楠花、ブナと はっきりエリア別の樹林帯を歩く。石鎚山は鎖で登り、天狗岳南尖峰まで足を延ばし、下山途中では法螺貝を聞かせて頂けた。東赤石山14:25のピークがあり 山頂からアケボノツツジの山肌が楽しめた。八巻山への岩陰歩行も面白い。晴天続きで 今年もアケボノツツジを此処で堪能できました。
354	個人山行	ハイキング		中央沿線	倉岳山	5/2	5/2	町田6:29=八王子=7:37梁川7:50…唐栗橋登山口8:15…立野峠9:55…倉岳山10:40~12:20…穴路峠12:50…地藏13:43…小篠貯水池14:15~14:40…15:15鳥沢	楽しい山登り講習会の下山見行。前夜までの雨のせい、普段はほとんど水が流れていないのに、水量が増えている渡渉した場所が数か所あった。昨年の秋の台風の影響で倒木もあったが、通行には支障なし。ただ、全体は急登、急降下、ゴロゴロした石が滑りやすい滑り易く、山歩きに慣れていない受講生には少しハードなコースだと感じた
355	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	城山・鷲頭	5/2	5/5	5/2 愛甲石田20:00=21:30大仁 5/3 大仁8:00…城山8:30~15:00までクライミング練習 5/4 鷲津9:00~15:00までクライミング練習 5/5 城山チューブロック9:00~15:00までクライミング練習=21:00愛甲石田	城山南壁・チューブロック、鷲津の岩場で3日間のクライミング合宿をした。季節を過ぎ暑いせい、南壁には数パーティしかいなかったの、アップでバートルランを登る。メンバーの実力がアップしている事に驚く。ハートルート周辺でムーブを確認しながら全員でトライ。次の日は鷲津の岩場に移動し、メイズ、北後ダイレクトを登る。最終日は城山の上部チューブロックに移動し、ストーンフロー周辺を登る。5/5のルートを各自目標に従い、オンサイト5本OK、上のグードにも果敢に挑むSに刺激され充実したクライミングを楽しめた。
356	個人山行	ハイキング		奥多摩	三頭山	5/3	5/3	八王子6:59=拝島=7:34武蔵五日市8:10(バス)=都民の森9:18…森林館…さい口峠…東峰…中央峰…西峰(三頭山)11:32…ムシカリ峠…三頭山避難小屋11:50~12:10…ムシカリ峠…三頭ノ大滝…大滝の路…森林館…都民の森13:30=武蔵五日市=拝島=八王子	のんびりと途中で山座同行を行いながら、芽吹き~若葉の山を楽しみました。
357	個人山行	ハイキング		奥多摩	御岳山・日の出山	5/3	5/3	町田=八王子=御嶽9:02…御岳山11:10~11:25…日の出山12:40~13:10…つるつる温泉14:50=武蔵五日市=町田	GW中のためJR青根線、御嶽からのバス、山頂、つるつる温泉はどこも入ってはいけませんでした。
358	ハイキング企画部山行	ハイキング	⑤東京近郊の山	奥多摩	大岳山	5/3	5/3	町田=八王子=武蔵五日市(バス)=9:00大岳鍾乳洞前…大岳鍾乳洞…大滝…12:00大岳山荘…12:50大岳山…船山…船尾根…登計峠…愛宕山…17:00奥多摩=町田	快晴で時折吹く風が気持ちよく若葉や山つじを楽しみながら歩き夏山に向けた良いトレーニングになりました。
359	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	5/3	5/3	秦野7:40=ヤビツ峠8:15…塔ノ台9:00…菩提峠9:50…二ノ塔11:30…三ノ塔12:10~12:45…牛首(三ノ塔尾根)14:00…15:00大倉バス停	先月義毛から同じコースのお花見山行に参加したが、今回は柏木新道を省略し、ヤビツ峠から塔ノ台経由で三ノ塔のピークを踏み、長い三ノ塔尾根を大倉の下山した。このコースは登山者が少なく、この時期はお花見観察には良い。天候にも恵まれ、初夏を感じるお花三昧の一日でした。
360	個人山行	山スキー	山スキー	北アルプス	北ノ股岳・薬師岳	5/3	5/6	5/3 上諏訪(13:00) == 道の駅奥飛騨温泉郷上宝(車中泊) 5/4 道の駅上宝(4:00) == 有峰林道(5:40)…飛越トンネル入口(7:00)…寺地山(10:30)…北俣岳後線2200m地点(12:00)…太郎山(15:00)…太郎平小屋(15:15) 5/5 太郎平小屋…薬師岳…避難小屋…岩井谷…太郎平小屋 太郎平小屋…北ノ俣岳…赤木沢…赤木平周辺…太郎山…太郎平小屋 5/6 太郎平小屋(7:00時)…太郎山…北ノ股岳2.0.0m地点…寺地山…飛越トンネル(12:40)…有峰林道(13:00) == 道の駅上宝 == 上諏訪	・飛越トンネルは右側から巻いて沢越えをして、近道をした。 ・小屋を往復する近道として、寺地山を經由して北ノ俣岳後線半ばより北の俣岳山頂には登らずに、大斜面をトラバースして、沢を超えて太郎山山頂を目指した。地図読みとルート経験のある同行者がいたおかげで時間が大幅に短縮された。 ・2日は薬師岳に登り、ブーツアライズ、シール、グローブすべてが大活躍した。荷物が重く、シュテムターンだけで転ばないように滑った。3日は北ノ股岳から赤木沢までBCを楽しんだ。 ・最高の天気と雪質に恵まれた連休4日間だったが、ルートの大変さと温泉がないため、せつかつこの時期、立山ほどの人気はない。
361	ハイキング企画部山行	ハイキング	⑥縦走を目指した山行	奥多摩	戸倉三山	5/4	5/4	武蔵五日市7:10=元郷7:40…白杵山9:30…市道山11:03…刈苜山14:00…今熊山14:48…今熊山登山口BS16:40=武蔵五日市	登山道はよく整備されて道標もしっかりとあり、安心して歩ける。戸倉三山周回コースの一部がトランのハセツネカップのコースでもあり多くのトラン走者と出会った。下山途中14:00くらいに黒雲が空を覆い、ゴロゴロ、バリバリと雷鳴が近づいて突然雨が降り出したが降ったり止んだりですべて到着できた。
362	個人山行	雪山(ハイキング)		奥秩父	甲武信ヶ岳	5/4	5/5	5/4町田6:05=八王子=7:49塩山8:30(バス)=9:30道の駅みとみ9:50…雁坂峠13:35…14:20雁坂小屋(泊) 5/5雁坂小屋6:00…雁坂嶺7:00…破風山9:00…破風山避難小屋10:05…養ノ河原…新道分岐…(徳ちゃん新道)…西沢山荘15:35…西沢溪谷入口16:25=塩山=町田	1日目 歩き始めて1時間半で雷・雨・あられと悪天候となり、雁坂峠から破風山避難小屋に向かおうとしたが断念し雁坂小屋泊とした。2日目 所々の積雪・アイスバーンに時間を要し、養ノ河原にて甲武信ヶ岳登頂を諦め下山を決めた。2日間、お互いに信頼・協力し合いながら安全第一の山行を心掛け、今までにない貴重な経験が出来ました。
363	個人山行	雪山(アルパイン)		後立山	五竜岳・G0稜	5/4	5/6	5/4 白馬五竜スキー場P7:30…ゴンドラ駅8:15=終点…14:00西沢見付(幕) 5/5 テント6:30…G0尾根取付…G0の頭…五竜岳9:10…12:00西沢見付(幕) 5/6テント撤収…ゴンドラ駅=神城駅	
364	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	5/5	5/5	秦野9:04=ヤビツ峠9:50…富士見橋…二ノ塔…三ノ塔12:30~13:00…三ノ塔尾根…15:30大倉=渋沢	二ノ塔では白花のコクリンドウや、コイワザクラの花に会えました。
365	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山	5/5	5/5	八王子7:49=高尾…草戸峠11:00…草戸山11:30~12:00…大地沢青春センター	JR高尾駅からの登山は誰もいなくて静かでした。三つ葉やたらの芽の山菜が結構沢山ありました。途中の高尾山口駅から登ってくる人たちに道を譲りながらのんびり、ゆつたり楽しい山行でした。
366	個人山行	ハイキング		上州	赤久縄山	5/5	5/5	町田7:36=10:10=9:10登山口P9:30…早滝分岐9:50…第一鉄塔10:40…塩沢峠分岐11:30…12:45赤久縄山13:00…塩沢峠分岐13:30…第二鉄塔14:00…登山口15:00=町田	山桜やつつじなど、思いのほか花の多い山でした。
367	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺弁天岩	5/5	5/5	P8:30…クライミング9:00~15:30	貸切状態でゆっくりクライミングを楽しめた。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
368	個人山行	沢登り		奥多摩	真名井沢	5/5	5/5	愛甲石田6:10=8:00林道真名井嶽林道脇…8:15真名井沢入溪…11:30奥の二股(同沢を下降)…14:30入溪点=17:00愛甲石田	何度も行った真名井沢だが、記憶力の衰えも手伝い、毎回初週行気分が味わえず新鮮だ。ガイドブックには初心者同士の入溪も可とあるが、沢は決して安易に初心者同士で入溪すべきでは無いと改めて感じた。小さいながらも滝も多く、直登出来るのか、巻くなら何処を巻くかの、滝の下降は何処を降りるべきかなど、正しい判断はこの沢に限らず、沢登りには不可欠だ。今回初めて溪流タビを購入し使用したが、溪流靴が履きなれている身には、足裏が痛く、足首の保持力(溪流靴も決して十分ではないが)にも不安を感じた。
369	個人山行	雪山(アルパイン)		北アルプス	立山 龍王岳東尾根	5/5	5/7	5/5 橋本5:50=中央道=安曇野IC=扇沢10:30=室堂12:15…13:00雷鳥沢キャンプ場(テシ泊) 5/6 雷鳥沢4:30…ノ越6:30…7:30龍王岳東尾根…9:20龍王岳…11:30キャンプ場(テシ泊) 5/7 雷鳥沢(斜面にて雪訓=撤収)10:00…11:10室堂=扇沢P	龍王岳東尾根はアルパイン入門ルート。先行パーティがいて、岩稜帯の3ピッチ(III級程)はロープを出したが、その後は先頭になり、雪壁部は雪の状態が良かったのでそのまま上がった。戻ったら、キャンプ場はガラガラで5張りしかなかった。その後予報通り午後から次の朝まで雪が降り、テント周りを雪かきしなければならぬ程の積雪になった。最終日は、ワカンを持っていなかったため奥大日岳までは無理と判断し、斜面で確保の練習をして撤収した。
370	個人山行	ハイキング		上州	両神山・赤岩尾根	5/7	5/8	5/7 秦野12:30=新座=18:00ふれあいの森(幕営) 5/8 ふれあいの森6:20=小倉沢6:40=赤岩峠7:50=赤岩岳8:40…P1…八丁峠15:00…上落合橋登山口15:30…小倉沢=帰宅	天候もよく今回は全ピークを踏んだ。途中ルートが一部崩壊している所があった。
371	個人山行	ハイキング		丹沢	檜岳	5/8	5/8	新松田7:30=寄8:10…10:40雨山峠…11:20雨山…11:50檜岳…伊勢沢ノ頭12:20=12:40…(伊勢沢ノ頭南東尾根)…14:15林道…水源林管理棟…15:15寄=新松田	雨山・檜岳・伊勢沢ノ頭には「丹沢百名山」のかわいい標識が木にくっつけていた。「雨山峠まで道迷い事故多発！」の看板。渡渉もあり気を引き締め歩き始めるが、標識はぼつちりあり、良く整備されていた。雨山峠からは新緑の静かな歩きを二人占め、伊勢沢ノ頭南東尾根はP1000下部からは杉の伐採作業道だった。
372	ハイキング 企画部山行	ハイキング	④地図読み山行	中央沿線	倉岳山	5/9	5/9	町田6:33=八王子=7:42鳥沢7:55…下畑集落…倉岳山北尾根取付き9:05…P458…(北尾根)…倉岳山11:10~11:40…(北尾根)…P644…13:27貯水池…14:10鳥沢14:24=町田	北尾根は倉岳山頂への最短ルートだけあって、とにかく急登。3歩登っては2歩ずり落ちる。ふくらはぎをビリビリさせながら力づくで登る。北西尾根の下りは急降下で滑りやすい所もあったが、予想より歩きやすく、ロープの出番はなし。所々、マージンもあり、地図読みはさほど難しくはないが、沢に向かいそうなテープもあり要注意。山頂では富士山を眺めながら昼食を取った。
373	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	5/9	5/9	秦野=ヤビツ峠9:10…三ノ塔…三ノ塔11:15~11:50…牛首…萩山林道…14:15大倉=渋沢	曇っていたのでコケリンドウの花は、ほとんど閉じていました。
374	個人山行	ハイキング		上州	桐生市・鳴神山	5/9	5/9	町田5:09=代々木上原=表参道=6:27浅草6:50=8:40新桐生(タクシー)=駒形9:15…鳴神山11:30…桐田峠12:30…木品口13:00…大滝…群馬大学前14:00(バス)=14:40新桐生15:14=北千住=18:00町田	念願のカッコソウが見られた。ノコギリソウ・フタバアオイ・ルイヨウボタン・ヤマキソウなどの花々が見られた。地元の方々の手で守られている事に感謝です。帰路バス停まで2時間を予定していたが、地元山岳会の方のマイクロバス同乗させていただき、予定より2時間早く帰宅できました。
375	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	陣馬山	5/10	5/10	座間=町田7:03=高尾=7:51相模湖8:10…与瀬神社…大平…明王峠10:40~11:10…陣馬山…13:45和田=藤野	新緑に覆われた与瀬神社から歩きだす。足元にはタツナミソウ・ジュウニヒトエなどが咲いている。後継近くなるでチゴユリ、イカリソウもまだまだ元気だ。鳥のさえずり、遠く近くにツツドリ「ポッポ、ポッポ」、アオバトの「アオ」、キツツキのドラミングなどが響いていた。
376	個人山行	ハイキング	②スケッチハイク	奥多摩	三頭山	5/10	5/10	町田7:09=八王子=高尾=上野原=8:32(バス)=郷原9:40…横倉山11:30…大沢山13:20…三頭山14:10…蛸口…16:00都民の森16:45(バス)=武蔵五日市	五月晴れに恵まれて新緑のシヤワーを浴びながら気持ち良いハイキングができた。連休明けのためか行きかう登山者は少なかった。
377	個人山行	ハイキング		北陸	佐渡論天山・金北山	5/10	5/13	5/11 新宿24:15= 5/12=佐渡両津港=青粘登山口9:30…山荘12:50…塩尻山…論天山14:20…山荘15:30(泊) 5/13 ドンデン山荘06:20…金北山12:00…千龍桜…白雲台14:15=宿(泊) 5/14宿7:30…両津港=佐渡島観光=両津港16:25=佐渡汽船=17:50新潟	3日間最高の晴天に恵まれ、すべての花満開、千龍桜満開、ルートも残雪期のルートファインディング、ツボ足歩行、地図読み、高尾山レベルの低山だが、基本的な登山技術を所々使えるので歩いていても飽きなかった。すべてにおいて今年一番だと思われる山行だった。
378	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	5/10	5/10	広沢寺P9:20…広沢寺弁天岩…15:30P	連休明けの為か本日は3名の独占でした。登攀はバックアップしながらのトップロープ、フォアのビレーで実施した。バックアップでの懸垂下降や支点の通過も学習。
379	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	湯河原幕岩	5/10	5/10	幕岩岩場7:30~14:00クライミング	希望峰のシャクシャイン、桃源郷のフック船長、とけいワニルートで練習。暑い時期に入り、そろそろ湯河原幕岩も終了の季節かな。
380	ハイキング 企画部山行	ハイキング	③誕生月山行	丹沢	大山・鐘ヶ嶽	5/11	5/11	町田6:57=7:31秦野7:44=8:32ヤビツ峠BS8:45…10:28大山…11:03唐沢峠分岐…唐沢峠12:24…不動尻13:19…13:59山神隧道…14:32鐘ヶ嶽…15:39広沢寺温泉入口BS15:46=16:19本厚木	ヤビツ峠行バスでかなり混雑が発生し全員が同一バスに乗れないという事態が発生、約10発後の臨時バスで行くことになった。天気にも恵まれ、今回急な下りの多いコースのところでも歩き易かった。ただ、鐘ヶ嶽からは落ち葉が多く山道に溜り注意しながらの歩行となった。
381	個人山行	ハイキング		南アルプス深南部	大無間山	5/11	5/12	5/11 町田6:00=新清岡IC=10:20田代中神社P10:25…雷段…小ピーク…14:15P4小無間避難小屋(泊) 5/12 避難小屋4:20…P2…7:00小無間山…中無間山…大無間山9:40~10:00…中無間山…12:00小無間山…P2…14:30小無間避難小屋…小ピーク…雷段…17:25田代中P=新清岡IC=新東名=町田	天候に恵まれて長時間順調に予定通り歩けた。心配していた崩落地は地盤が弱く多数の通過はすこぶる危険である。トラロープ1本あるが古くて頼り無く思った。終盤雷と雨にあったが、安全地帯であったので慎重に下山した。
382	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	石老山	5/11	5/11	高尾8:45=8:53相模湖9:00(バス)=9:08石老山入口9:15…11:05石老山12:05…フォレスト前14:20=相模湖=高尾	天気に恵まれ登山道も滑らず快適なハイクであった。
383	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	5/11	5/11	愛甲石田8:00=9:00広沢寺・幕岩にて岩トレ15:00=16:00愛甲石田	夏日の予報だったが木陰で爽やかな陽気の中、登ることができた。各々の課題に合わせてルートに取り組み練習できた。広沢寺はそろそろヒルの危険性あり、通路を清掃し、塩をまいて登った。
384	個人山行	沢登り	神奈川県山岳連盟主催 初級登山教室 沢登りの基礎	丹沢	水無川水系・新茅ノ沢	5/11	5/12	5/11 13:00~17:00山岳スポーツセンターで基礎講習(宿泊) 5/12 山岳スポーツセンター=5:00~6:40新茅ノ沢入溪…9:00P5…11:00堰堤上(cot75m)…12:30仲尾根(cot920m付近)…13:15作治小屋付近…14:30山岳スポーツセンター	受講生が多く、鳥尾山まで詰り堰堤の上あたりから仲尾根に上がった。仲尾根は少しざれたところもあるが道ははつきりしている。セルは出なかった。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
385	山スキー企画 画部山行	山スキー	山スキー 納会	上越	神楽が峰周辺	5/11	5/12	5/11 町田駅、相原駅、小田急相模原駅6:30集合=湯沢IC=10:00かぐらスキー場みつまたST=第一高速リフト終点11:35~13:36神楽ヶ峰13:54~14:32第一高速リフト終点~15:41駐車場=ゆざわ健康ランド(夕食・宴会) 5/12 ゆざわ健康ランド6:30=コンビニ朝食=かぐらスキー場=第一高速リフト終点8:46~10:33中尾根ノ頭10:49~中尾根滑走~11:14和田小屋・グレンデ滑走13:00=13:40駐車場=湯沢IC=町田駅など	2日とも晴天に恵まれ、リフト終点から第5ロマリフトまで樹間のシール歩行は共通。1日目神楽ヶ峰へは10人、2000m峰までの登りは問題なし。稜線上を神楽ヶ峰まではやや難儀する人もあったが、神楽ヶ峰から広い斜面を滑って歓声を上げ、尾根を回り込んで樹間を滑りリフト終点に戻った。2日目は中尾根の残雪状況から中尾根滑降とし、9人が鞍部から中尾根ノ頭(1984m)に登り、最初広い尾根を滑り、右の谷に入るまでは木もなく快適な滑降だった。尾根を滑って第5ロマリフト下を通って林道からグレンデに出た。2日とも全員順調に行動でき、楽しくシーズンを締めくくった。
386	個人山行	雪山(ハイキング)		日光・那須	白根山	5/12	5/12	愛甲石田6:40=日光菅沼P登山口(車デポ)9:40~10:00~弥陀ヶ池12:30~13:15~13:30禅禅山~往路を戻る~15:30菅沼P=温泉入浴=20:30海老名	所々に雪が思った以上に有り(下りを考え)、白根本峰登頂は諦めた。偶々弥陀ヶ池で会った自然観察員の話しによると、今回通った菅沼からの沢筋のルートは、後1週間後には雪崩で通行が出来なくなる。その後は夏道を通って欲しいとのアドバイスを受けた。
387	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	5/12	5/12	厚木バスターミナル7:30=7:55広沢寺温泉入り口~広沢寺~岩場8:30~14:00~広沢寺温泉入り口15:13=15:49本厚木	久しぶりの岩トレで最初は身体がなじまなかった。しかし、星過ぎにはある程度、岩の感覚が戻ってきた様に思う。今日は広沢寺としては晴天なのに数組しかいなくて、とてもお買い得な一日でした。
388	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	5/13	5/13	奈野=ヤビツ峠9:10~二ノ塔~三ノ塔10:45~11:05~牛首~萩山林道~12:20大倉=決	コイワザクラの花が残っていました。ヤマツツジが咲き始めていました。
389	個人山行	岩登り		海外	ハワイ オアフ島・ハレワイ	5/13	5/20	5/13 東京成田21:00=ホノルル空港(ハワイアン航空)=9:30買い物準備 5/14 ビックツリー2 2他岩場 5/15 カイト体験 午後ボウリング 5/16 午後クライミング、夜現地クライマーと交流会 5/17 ポリネシア・カルチャーセンター 5/18 ハイキング(アノアの滝トレランコース・モアナアルガーデン散策) 5/19 ホノルル空港14:45=5/20 18:30東京成田 (ガイド:鈴木英貴氏)	ハワイのクライミングはいつでも登れる。コンパクトながらもたくさんルートがあり楽しかった。岩場までのアプローチは短い。解りやすいうえにトップロープがセットできるように用意されているので登りやすい。ハレワイはローカルタウンで海に近くとてもいいところでした。
390	個人山行	ハイキング		中央沿線	高川山	5/15	5/15	町田6:24=八王子=初狩~登山道入口8:30~女坂~高川山10:00~10:30~12:00末生	平日なので1組の登山者だけで静かな山行でした。山ツツジが丁度見ごろできれいでした。
391	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	奥湯河原・柱状節理の滝・霧山	5/15	5/15	奈野、愛甲石田=霧山P8:10~大石ヶ平~土肥大杉跡分岐~六方の滝分岐~9:50六方の滝~六方の滝分岐~11:10大石ヶ平~自艦水分岐~霧山~13:40霧山登山口	天候の心配もあったが雨に降られることもなかった。柱状節理の滝、前巻の楽音の滝の手前辺りから伐採された木に登道が楽になっています。滝に突き当たった所より補助ロープに導かれ柱状節理の滝に到着、見事な滝を楽しむ。
392	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	5/16	5/16	広沢寺P9:20~広沢寺弁天岩~15:00P	本日は6名の利用でゆっくり出来た。登攀はトップロープ中心で実施した。特にフォローのビレーを学習した。少しの間遠慮でのビレーのやりこさを確認する。
393	個人山行	ハイキング		南アルプス深南部	バラ谷ノ頭周辺	5/17	5/19	5/17 自宅8:00=二宮=東名=新東名=森掛川IC=13:00門桁ゲート13:20~五丁坂頭山~17:00野鳥の森 5/18野鳥の森4:20~麻布山6:30~前黒法師山8:40~バラ谷ノ頭10:40~黒法師岳12:10~水場~バラ谷ノ頭14:20~15:00霧幕5/19テント5:00~房小山5:30~門桁下降点8:00~三本橋山~画橋山~門桁ゲート11:00=川根温泉=帰宅	スーパー林道が通行止めで野鳥の森まで車で入れず、門桁ゲートからの周囲コースにした。門桁ゲートから吊橋を渡った、尾根の取付きにヒルがたくさんいた。野鳥の森はトイレはあるが水はない。このコースの水場はバラ谷ノ頭の先を沢に下ったところであり、水量が多いのこぼれることはないと思う。速いような所にマーキングがある。シロヤシオはまだつぼみだった。出会ったのは1パーティのみ。
394	自然保護部 山行	ハイキング	自然観察 会	北アルプス	上高地	5/17	5/19	5/17 バスタ新宿22:25=5/18 5:20上高地BT~小梨平キャンプ場7:30~明神~徳沢~岳沢温泉~15:30小梨平キャンプ場 5/19 小梨平キャンプ場8:40~田代橋・徳高橋~12:00上高地ビジターセンター~上高地BT14:40=15:35新島ヶ平=松本=19:21八王子=町田	岳沢はまだ雪が残っているようなので、明神・徳沢および梓川両岸の散策をした。花はやはり遅れており、カラマツやタシロウヤナギも芽吹いたばかり。朝上高地に着いた時はまだつぼみが多かったニンソウも、徳沢に着くころはパツチ開き、散策路の両側の林床は一面ニンソウで埋め尽くされていた。ウグイスやコマドリの声も聞え、川岸ではメグチフウがオオタチツボスミレの花の上を行ったり来たり。ゆっくりじっくり自然観察ができた。
395	個人山行	ハイキング		富士・御坂	三国山・大洞山	5/17	5/17	町田6:30=8:35山中湖パラマ台P8:50~鉄砲木ノ頭~三国山10:20~檜木山~大洞山11:30~11:55~三国山13:05~13:45山中湖パラマ台P=忍野八海14:25~14:45=町田	優しい新緑のブナ林、足に優しい黒土の山道、時折入ってくる優しい日差し、5月ならではの山歩きができました。
396	個人山行	岩登り		奥秩父	小川山	5/17	5/19	5/17 町田21:00=24:00廻り目平 5/18 廻り目平~マラ岩8:00~16:30クラッククライミング講習(菊地ガイド) 5/19 セレクション取り付き10:00(小川山セレクション5Pマルチ)~屋根岩2峰12:30~14:00~廻り目平=20:00町田	クラック講習はマラ岩の「竜の子太郎」でアプして、「カサランカ」でリードのカムセット講習を受けた。講師は懸垂ロープにいて、リードクライミングを横から見ているので、緊張する。カムをセットすると、講師がチェックし細かい注意をするので、やっとセットし、ランニングが取れてホッとしたのもつかぬ間、かけなおしを指示される。いかにカムセットが重要かを認識させられる講習でした。「ジャックと豆の木」クラックは左傾斜のクラックで、左足のステミングがポイント。翌日は、自分たちで練習を予定していたが、講師から小川山が珍しく空いているので、屋根岩のセレクションマルチが良い、と薦められた。8:00過ぎにトボを見ながらセレクションに向かう。アプローチが分からず、おむすび山スラブの方へ行ったり戻ったりしてセレクションの取り付きに着いたのは9:30過ぎになった。それでも、先行パーティは居らず、後から1パーティが登ってきただけでした。有名な「雲の糸11c」を登るパーティを見ながら、あのルートにトライできるのは何年先かねーと言いながら、気持ち良いマルチピッチを楽しむ事が出来た。
397	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山	5/18	5/18	高尾山登山口8:20~高尾山10:00~10:20~小仏城山11:30~12:10~14:20京王線高尾山口	図鑑を持って花を見ていると、花に詳しい登山者から声が掛かり、一緒に写真を撮ったりした。
398	個人山行	ハイキング		奥多摩	川苔山	5/18	5/18	町田6:29=八王子=拝島=9:21奥多摩8:45(バス)=川苔橋9:50~百尋ノ滝10:25~川苔山12:05~12:45~大がけ~高尾山14:20~16:13鳩ノ巣=町田	計画時間が45分の見落としがあり、本仁田山・ゴンザス尾根を諦め、高尾山から鳩ノ巣山に向かった。来年のリベンジを誓い合いましたが、皆様、本当に申し訳ありませんでした。百尋ノ滝からのマイクスイオン・新緑のパワーを買って、変化に富んだ尾根を楽しみました。
399	個人山行	ハイキング		日光・那須	鹿沼岩山	5/18	5/18	新鹿沼9:00~日吉神社~岩山~猿下り~深岩~出合いの森福祉センター~15:00新鹿沼	70mある足場がなくすべりやすい一枚岩を重い鎖のみでくだる猿下り下り下山。鎖は4段階に分かれているが、10~12キロのザックを背負い、命綱なしでの垂直のクサリ場降下はスリルがあり、しつこく岩場での適切な行動を実践で学ぶことができた。この直下ルートを下りる人はいないのか、下山後はふみあとのない山の中をルートファインディングした。岩稜トレは実践ロープワークを学んだ。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
400	個人山行	ハイキング		奥秩父	瑞穂・金峰	5/18	5/19	5/18町田6:05=八王子=8:28番崎8:50(バス)=10:02みずがき山荘10:15…富士見平小屋11:00～12:00…瑞穂山13:20～14:10…15:30富士見平小屋(幕営) 5/19富士見平小屋6:00…大日岩7:30…砂払の頭8:50…千代の吹上9:05…五大岩9:40…金峰山9:50…大日岩12:05…富士見平小屋13:00～13:50…みずがき山荘14:20=(バス)=増富の湯=番崎=八王子=町田	途中砂払の頭の直下で残雪あり。下りは軽アイゼンをつけて降りる。
401	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑤東京近郊の山	奥武蔵	丸山	5/18	5/18	町田6:18=八王子=東飯能=8:35芦ヶ久保…登山口9:25…日向山分岐10:40…丸山11:20～12:00…大野峠12:35…赤谷13:10…14:53芦ヶ久保=町田	芽吹いたばかりの新緑の山歩きでした。
402	個人山行	沢登り		日光・那須	足尾 袈裟丸山 餅ヶ瀬川～下中手沢下降	5/18	5/19	5/18 秋葉原駅7:00日光経由足尾=餅ヶ瀬川林道ゲート10:20…押溜沢入渓11:30…13:00o1277二俣(泊) 5/19 テン場6:00…袈裟丸山稜線9:00…丸丸山9:40…下中手沢下降10:00…餅ヶ瀬川林道12:20=12:40林道ゲート	足尾の沢を計画すると雨で計画が流れるジグザグ。今回は雨の予報が変わりようやく通行実現。双方とも新緑が美しい癒しの旅でした。核心部は押溜沢Co1277の右俣にある10m滝のみ。登り詰めた袈裟丸山の稜線はアカヤシオ目当ての登山者で銀座通り。特に丸丸山付近は、アカヤシオのフラワーロード。満開の赤と新緑で身も心も癒されました。下中手沢の沢下降中に大型のツキノワグマと至近距離で遭遇するヒヤリハットがありました。
403	個人山行	山スキー	山スキー	東北	烏海山・月山	5/18	5/19	5/17 小田急相模原駅7-11 5:00=圏央・東北・山形道=萩川ヒュッテ(泊) 5/18 萩川ヒュッテ発 矢島口7:45…七ツ釜避難小屋9:00…七高山11:10…七ツ釜避難小屋11:40…12:30萩川ヒュッテ 5/19 月山スキー場リフト降場 9:30…姥が岳 10:10…月山スキー場駐車場 10:50	萩川ヒュッテは改装により一階にシャワーが設置され、そのため一階の宿泊部屋は撤去されていた。志津野営場は3月の降雪の影響で幕場に残雪があり、駐車場に幕営。両日とも好転に恵まれ、大きなスプーンカット、縦溝もなく快適な春スキーを堪能。月山は牛首～夏道入山口～駐車場まで積雪あり。両山ともあと2週間くらいはスキーができる積雪状況。 ・萩川ヒュッテ 素泊りのみ1800円/泊 由利本荘市矢島総合支所 産業課 商工観光班TEL 0184-55-4953 ・志津野営場 1,000円/泊 弓張平公園パークプラザ事務所受付 0237-75-2117
404	ハイキング 企画部山行	ハイキング	公開やさしい山登り講習会	中央沿線	倉岳山	5/19	5/19	町田6:18=八王子=高尾=7:31梁川8:00…登山口8:15…立野峠10:15～10:30…倉岳山11:00～12:00…穴路峠…石仏…貯水池13:45～14:00…14:45鳥沢=町田	地形図とコンパスを使い、読図の勉強をしながら丁寧に歩いた。山頂では富士山は望めなかったが、班ごと山座同定を楽しんだ。大人数だったが足並みも揃い、予定より早く下山した。
405	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	霧山	5/19	5/19	町田6:05=小田原=7:35湯河原7:45=8:00鍛冶屋…霧山公園…霧山10:45…ノ瀬…霧山登山14:00…15:10湯河原=小田原=町田	この時期は、登山者は数組で静かな山歩きが出来ました。今年、山椒ぼらの咲く時期は2～3週間遅いようので残念ながら観られませんでした。開花時期は気象により左右され難しいと痛感しました。
406	個人山行	ハイキング		富士・御坂	十二ヶ岳	5/19	5/19	相原6:20=毛無山登山口P7:35…毛無山9:00…10:30十二ヶ岳10:50…金山…鬼ヶ岳12:00…鍵掛12:45…14:00根場民宿=毛無山登山口P14:40=相原	一ヶ岳から十二ヶ岳、金山手前までそれなりの岩稜を超えて進む。十～十一ヶ岳では満開のコイワザクラ、後線ではフジザクラに癒され、下山路はブナの原生林で若緑色に染まった。
407	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	5/19	5/19	7:40本厚木…8:00厚木バスセンター=弁天岩にて岩トレ9:00～15:00=16:20本厚木	岩場は大変混んでいた。初心者2名が参加したので、初歩的なことから始めた。大したトレーニングにはならなかったが、時々岩トレする必要性を感じる。
408	ハイキング 企画部山行	ハイキング		陣馬・高尾	陣馬山	5/22	5/22	成瀬=藤野=和田7:55…陣馬山9:45…明王峠11:00…矢の音12:30…与瀬神社…14:40相模湖	普段1～2株しか見れなかったキンラン、ギンランを数多く見ることができた。植物の話を楽しみながら歩いた。
409	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山外輪山	5/23	5/23	八王子7:24=高尾=7:40高尾山7:45…四辻…草戸山9:10…三沢峠…西山峠10:10…中沢山…大垂水峠12:15=高尾山口	夏の縦走に向けてのトレーニングになればと思いますが、大垂水峠で断念しました。
410	個人山行	ハイキング		奥多摩	川苔山	5/23	5/23	町田5:55=八王子=拝島=8:03奥多摩(バス)=川乗橋8:30…百尋の滝10:20…足毛岩…川苔山13:40～14:00…17:00鳩ノ巣=拝島=八王子=町田	
411	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	5/23	5/23	広沢寺9:00…広沢寺弁天岩…15:00P	天候も良くゆっくり出来た。内容はATCロック解除の実施。トップロープ、ツルベのロープワークを実施。
412	個人山行	ハイキング		その他	多摩丘陵フットバス小野路の里山	5/24	5/24	鶴川9:15=小野路BS9:30…奈良谷戸…東谷戸…浅間神社11:45…小野井戸…小野路城址…六地藏…小野神社…13:45小野路里山交流館=鶴川	新緑の里山歩きを楽しみました。市街地から少し外れただけで懐かしい田舎の景色が残っています。
413	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	天城猿山	5/24	5/25	5/24相模大野6:30=東名=P9:25…浄蓮の滝…P10:15=見高入谷高原温泉コテージ(泊) 5/25宿6:10=萩ノ入ゲート登山口7:20…猿山大杉9:10…猿山10:30…962P10:50～11:25…小僧山12:45…滑沢峠…15:30登山口=修善寺=相模大野	猿山の手前から石楠花が現れ、延々と2時間以上お花を堪能しました。宿泊した伊豆見高入谷高原温泉は自炊@3,500円、温泉無料で寝具、炊事道具が全部揃っているコテージです。参加者から好評でした。
414	個人山行	沢登り		上州	妙義・中木川 星沢沢金洞沢	5/24	5/25	5/24 藤が丘21:00=道の駅みょうぎ 5/25 道の駅=旧国民宿舎裏妙義P13:00…林道…星沢沢橋13:20…女坂…金洞沢出合14:30…星沢沢橋15:10…旧国民宿舎裏妙義15:25	体調不良の為、午前中は休息し、午後から星沢沢の女坂を歩いてきた。女坂から見る星沢沢は全体的に日に差し込まない薄暗い沢だった。
415	個人山行	岩登り		上信越	佐久の岩場	5/24	5/25	5/24 原当麻5:40=佐久市前山9:00=佐久の岩場10:00～16:00=佐久前山(泊) 5/25 宿でレスキュー講習9:00～15:00=帰宅(アルパインガイドによる講習会)	初日は佐久の岩場でクラック、フェースでクライミング。二日目は宿舎で安全に関する考え方や緊急時自己脱出の方法を実践講義してもらった。今後も数回に分けてレスキュー講習も受ける。
416	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	白銀山	5/25	5/25	箱根湯本8:25=発電所前下車8:45…天狗沢横断…白銀山11:53～12:10…三所山13:02…P406巻く…山道入口15:51…箱根湯本	白銀山頂上付近は青丈以上のすずたけの刺ヤブが濃く、顔面にバシバシ当たって痛かった。尾根への取付きを探すのが難しく、長い下山路は何か所もの読図必須でバリバリのバリエーションコースを堪能した。
417	個人山行	ハイキング		丹沢	菰釣山	5/25	5/25	JR松田6:50=谷峯7:10(タクシー)=浅瀬7:45…椿丸10:10…菰釣山13:15…菰釣避難小屋…ブナ沢乗越…落合橋…15:30道の駅どうし=都賀=八王子	現在地を地形図で確認し納得しながら歩いた。富士山を垣間見ながら歩いたが暮しのせいかわかぬ意気が上がらなかった。体調を考慮し畦ヶ丸には向かわず最短ルートで上を歩いた。

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
418	個人山行	ハイキング		日光・那須	赤岩山・古賀志山	5/25	5/25	自宅5:00=高尾山IC=鹿沼IC=市宮古賀志山南登山道P7:30=天狗岩8:20=赤岩山8:30=二尊岩8:40=中岩9:00=御岳山9:30=古賀志山10:00=P10:45=鹿沼IC=高尾山IC=相原	赤岩山から御岳山までは、急傾斜の岩壁の登下降がいくつかあり、変化に富んだ岩稜歩きが楽しめる。瘦せ尾根は転倒に要注意であるが、新しい鎖が要所に付けられている。当日は地元小学校の古賀志山清掃登山の日らしく、下山時には多くの子供達とすれ違った。
419	個人山行	ハイキング		南アルプス前衛	入笠山	5/27	5/27	橋本=富士見パノラマリゾート=山頂駅9:40=入笠山11:30=太阿原湿原=入笠湿原=山頂駅14:00=橋本	天気、南アルプス、八ヶ岳連峰の展望と最高だったが、山頂では富士山だけ確認できず、ホテイアツツツワ、カタクリ、水芭蕉は見ごころ過ぎ、ミヤマ延齢草、スズランは咲始め。かつこう鳥の声とひと気のない大阿原湿原の森林アロマに心癒された。
420	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	5/27	5/27	小田急相模原8:00=大山ケーブルバス停P9:40=大山ケーブル乗り場=下社=大山表参道=大山=下社=(ケーブル)=16:30バス停P=小田急相模原	大山は平日であろうが、酷暑であろうがたくさんの登山者で賑わっている。運動会の代休と思われる小学生が多く登っていた。
421	個人山行	岩登り		奥秩父	小川山	5/27	5/29	5/27 相模大野19:00=道の駅南きよさと(仮眠) 5/28 小川山クライミング7:30=(幕) 5/29 小川山クライミング7:30=帰宅	
422	個人山行	ハイキング		奥武蔵	武甲山	5/28	5/28	愛甲石田6:20=厚木西IC=圏央道狭山日高IC=8:30武甲山一の鳥居P8:40=(武甲山表参道コース)=大杉の広場=武甲山11:00=シラジクが12:00=小持山12:00=大持山13:00=妻坂峠14:00=一の鳥居P14:30=圏央道狭山日高IC=厚木西IC=愛甲石田	平日にもかかわらず1丁目の登山口駐車場には多数の車が停まっていた。武甲山からの周囲コースでは周囲の山の展望も良く、整備された登山道は歩やすかった。心配していた天気の問題は無く、山行中は雨具を着ることも無く済んだ。真っ白なクナシヤブタマリの群生が満開で綺麗だった。
423	個人山行	ハイキング		中国・四国	上蒜山・氷ノ山・三瓶山	5/28	5/31	5/28新宿バス19:40= 5/29米子8:10=上蒜山登山口9:10=上蒜山11:00=11:20=12:45登山口=氷ノ山キャンプ場(幕営) 5/30キャンプ場登山口5:05=氷ノ山越えコース=氷ノ山7:15=7:35=仙谷コース=9:15仙谷登山口=9:30キャンプ場=北の原キャンプ場(幕営) 5/31キャンプ場=姫逃池登山口4:30=中国自然歩道分岐=名号登山道分岐=6:30男三瓶山=子三瓶山=孫三瓶山=8:55女三瓶山=名号登山口=9:55姫逃登山口=米子=岡山	3山それぞれ独特の様相をした山だった。三瓶山は登る山がぐるりと一望できアップダウン次々あり登りが良かった。中国地方の自動車道は有料区間と無料区間が混在し有料区間はガラガラで空いていたので移動時間が短縮された。キャンプ場は1張2,000円(氷ノ山)、900円(北の原)と格安。
424	個人山行	ハイキング		日光・那須	釈迦が岳・ミツモチ山	5/29	5/29	小田急相模原=相模原IC=矢板IC=大開ヶ台P9:40(林間コース)=八海神社11:00=剣が峰=八海山神社(見晴らしコース、静空コース)=ミツモチ山(キャンオコース)14:00=15:10大開ヶ台P=小開ヶ台学校平ツツジ群生地散策=矢板IC=小田急相模原	大開ヶ台からの周囲登山道にはヤシオツツジの群生が有ります。異年と言っても花盛りの木々も沢山ありました。ヤマツツジも負けない位の花付き！ミツモチ山はツツジの山と言えるほど見事です。学校まではレンゲツツジも咲き始めてます。週末は車両の規制があるほど混雑するようです。
425	個人山行	ハイキング		九州	九重山・阿蘇山	5/29	5/31	5/29羽田空港6:15=福岡空港8:30(レンタカー)=九重IC=長者原=牧ノ戸峠登山口11:00=九重山13:40=法華院温泉15:45(泊) 5/30法華院温泉7:00=坊ガツル=雨ヶ池越8:30=長者原P10:00=東阿蘇登山道路経由=草千里ヶ浜P12:30=鳥帽子岳13:30=草千里ヶ浜P14:30=白水温泉15:30(泊) 5/31白水温泉8:30=熊本IC=福岡空港16:00=17:40羽田空港	久住山、阿蘇山ともに、天気に恵まれ「ミヤマキリシマ」の深紅の大群落を見る事が出来ました。
426	個人山行	ハイキング		丹沢	檜洞丸	5/30	5/30	西丹沢ビジターセンター=9:00=ゴーラ沢出合=ツツジ新道=12:40檜洞丸=石棚山=17:10帯沢公園橋バス停	今年のシロヤシオは遅れ気味であったのが数日前の4日間続いた高温で一気に咲いてしまったそうです。
427	個人山行	ハイキング		奥多摩	蕎麦粒山	5/30	5/30	町田6:05=八王子=立川=奥多摩8:10=川乗橋8:30=(鳥屋戸尾根)=蕎麦粒山11:45=12:10=一杯水避難小屋13:15=14:40中日原=奥多摩	平日にも関わらず川乗り橋までの臨時バスが出ていた。電車からの降車人数を見て増発するか決める様子。一杯水避難小屋の水場は、取水口が整備されホースから水が出ていた。西谷小屋に利用者が集中するのを避けるためか、避難小屋はトイレも含め整備され清潔だった。
428	個人山行	岩登り		谷川	谷川岳・一の倉沢南稜	5/30	5/31	5/30 古淵19:00=原当麻19:30=土合駅(仮眠) 5/31 一の倉沢出合5:00=テールリッジ=6:00中央稜取り付き点=天候悪化傾向で撤退下降=8:00出合=帰宅	テールリッジを登り、中央稜取り付き点で天候悪化が予想され登攀途中での雨が降ると判断し撤退した。テールリッジまでの雪況状態は非常に良かった。掃り土合谷川山岳資料館に立ち寄り登山道具、本、資料など多数あり興味深く見学した。
429	個人山行	ハイキング		北アルプス	霧ヶ峰・車山・乗鞍岳	5/31	6/1	5/31町田6:00=車山肩9:30=車山10:30=車山肩11:40=八島ヶ原湿原12:00=湿原一周13:30=15:00和光松本研修センター(泊) 6/1宿6:15=乗鞍観光センター=9:16片ノ小屋口10:10=乗鞍剣ヶ峰12:50=13:00=片ノ小屋口14:20=15:24=16:10観光センター=町田	5/25に開通した乗鞍岳乗鞍バス(乗鞍高原観光センター~片ノ小屋)を利用して大雪渓登り乗鞍岳(剣ヶ峰)に登頂。風もなく好天に恵まれ雪のアルプスなど360度の展望を満喫した。