

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
1	個人山行	ハイキング		中国・四国	遍路・香川	12/4	12/12	12/4町田6:10=羽田=徳島=阿波池田=15:47佐野BS 民宿(泊) 12/5佐野6:40=66番 雲辺寺=67大興寺=14:40観音寺駅付近(泊) 12/6観音寺付近6:40=68神忠院・69観音寺=70=71=72=73=74=75普通寺15:30(宿坊) 12/7宿坊7:45=76=77=78=79=80国分寺=16:20国分寺駅=高松築港駅(ホテル泊) 12/8高松築港駅=国分寺駅7:05=81=82=83=一言寺=17:25高松駅(泊) 12/9高松ホテル6:50=84尾高寺=85=86=87長尾寺=15:55長尾寺=高松築港駅(泊) 12/10高松築港駅=長尾6:50=88大窪寺=14:55白鳥温泉(泊) 12/11白鳥温泉8:55=15:30鳴門市内(泊) 12/12ホテル8:00=1番 壺山寺=11:00坂東駅=徳島=20:20羽田=町田	1回7-8日間程度で香川県の1回、他県は2回づつ、計7回に分けて歩いて四国遍路の最終回。好みに恵まれ、気温もさほど低くならず歩き通すことができた。
2		雪山		北アルプス	爺ヶ岳東尾根	12/28	12/30	12/28 朝 信濃大町=鹿島山荘1000=爺ヶ岳東尾根=1340 1890M付近幕営 12/29 幕営地0700=白沢天狗尾根分岐=1045 2550m地点=1330幕営地 12/30 幕営地0735=1035鹿島山荘 解散	一日目、トレースもありip先の1890m付近まで進んで風を避けられる場所に幕営。二日目、晴天の中登行したが山頂の標高200m下からは飛ばされそうな風と猛烈なブリザードでホワイトアウト気味。100m下の地点で引き返した。三日目、夜半から小雪となったが、たししたラッセルはなく、山の神のあたりで雨まじりとなり下山したら雨だった。もう一歩届かなかったが、山に行けなかった今年としては頑張った方かも知れない。
3		冬期登攀&アイスクライミング		八ヶ岳	権現岳東稜	12/29	12/31	12/29 6:00つきみ野 = 8:10美しの森駐車場8:44=12:20出合小屋(幕) 権現岳東稜取りきと上ノ権現沢入口下見=15:30帰幕 12/30 (幕) 4:52=上ノ権現沢入口5:50=9:23夢幻大滝アイスクライミング11:55=14:26帰幕 12/31 (幕) 5:11=6:21権現岳東稜取りき=8:25東稜e2139で撤退 9:06=11:16権現沢展望台ノ滝下=12:16出合小屋13:40=16:40美しの森駐車場=高根の湯18:30=20:30帰宅	30日悪天候により2日目と3日目を入れ替え。2日目は断続的な降雪と大雨のなか、アイスで『夢幻大滝』35mを完全。3日目の権現岳東稜は、前日の降雪(降霜)によるラッセルと数年ぶりの寒波による極寒の低気温(ロープヤスリックが凍り付いてスムーズに曲がらない、ピナのゲートが開かない、凍ったブーツがセットできず、テルモスの蓋があかない等々)のため、下山時間と安全を考慮しe2139地点で撤退。
4	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/1	1/1	愛甲石田 = 大倉・諏訪丸駐車場2:30=牛首4:00=5:55三ノ塔7:35=半首9:00=10:00大倉・諏訪丸駐車場=愛甲石田	時間があるので大倉の駐車場で「冬の星座観覧会」となった。冬の三大角(シリウス・ベテルギウス・プロキオン)の見つけ方、すばらの位置など。萩山林道では目の前にタヌキが飛び出し、三ノ塔尾根は眼下に煙めく灯りの灯りと透き透きした月明りに映まされたり、平行した大倉尾根を歩くヘンデーンも見られた。6:50頃、空を赤く染めて現れた(初日の出)は寒さも吹き飛ばす神々しさだった。
5	個人山行	山スキー	その他	上州	上州武尊	1/2	1/3	1/2鈴木自宅横セブンイレブン19:00=小田急相模原北口ロータリー19:10=道の駅尾瀬かたしたな(仮駅) 1/3道の駅尾瀬かたしたな7:00=8:30ogma武尊スキー場=9:30リフトトップ=11:00前武尊山=12:20滑走=11:30ogma武尊スキー場へ戻りグレンデ練習15:00=帰宅	スキー場へ向かっている道中、思ったより雪は少なく感じた。が、日本武尊の像は首まで雪で埋まっていた。雪質はまあまあ良かった。山中滑降はあっという間に終わったが楽しめた。道の駅かたしたなでは土日祝限定が6:30から朝食食(500円)の提供が始まっていた。メニューはシンプルだがなかなかおいしかった。
6	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	星ヶ山・南郷山	1/2	1/2	愛甲石田=星ヶ山公園P=湯河原温泉立寄り=愛甲石田	今年初の(朝や)滑走で背丈の倍はあるであろうスズメケと奮闘しました。十分にキツ過ぎを楽しんだので南郷山へのルートは割愛して温泉に立ち寄り、ほろりを流して帰宅しました。カンアオイの花や残った実を付けたムラサキシブに出会えました。このエリアは新しい林道が多数交錯している国土地理院地図とは違い道迷いに注意。
7	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	1/2	1/2	小田急相模原=伊勢原=日向薬師バス停7:30=大沢分岐(梅ノ木尾根)→次草の頭→不動尻分岐手前のベンチ11:00=11:30→12:00大山12:30=見晴台→下社13:55→14:30大山ケーブル駅=伊勢原=小田急相模原	登り初めの大山初詣は登山者の少ない梅ノ木尾根から登った。伊勢原→日向薬師までのバスはガラガラ。日向薬師をスタートしてから次草の頭までは出会う人なし。誰もいない不動尻分岐手前のベンチでゆっくり日向ぼっこをしながら昼食休憩となった。大山山頂は、普段の休日よりも大混雑していた。新年にふさわしい青空で、山頂からはスカイツリーも見ることが出来た。
8	個人山行	山スキー	その他	上州	鹿保山夜後沢	1/3	1/3	1/3相模原5:00=あきる野IC=沼田IC=たんばらスキーパーク7:45グレンデトップ9:00=鹿保山9:30=1640m地点<ピットチェック、ショベルコンプレッションテスト> (夜後沢の頭9:40=10:20=1500m地点10:25(登り返し)→稜線11:00=鹿保山11:30→グレンデ12:00→スキーセンター12:20=各宅	滑降前に行ったピットチェック、ショベルコンプレッションテストの結果、深さ40cmくらいに滑り面は見られたものの、結合度は十分強く、滑走には問題ないと判断。夜後沢源頭部斜面の積雪深は尾根の滑り出しで120cm、下部で200cmと十分あり、北面斜面のため極上の雪質で、スキも回しやすかった。
9	個人山行	ハイキング		中央沿線	高川山	1/3	1/3	古淵=初狩駅7:30→屏風岩→大岩山8:40→向峠(健掛峠→カナン峠の頭9:10→羽根子山9:50→10:20高川山10:50→天神峠→釜山12:00→おむすび山→登山口12:40→大月駅13:00	屏風岩→羽根子山→高川山間については今回初めてであったが、選いたいい箇所も少なく要所にテープが貼られており、思ったより、スムーズに通行できた。晴天だったため、屏風岩や山頂、最後のおむすび山に至るまでの樹間からの眺望にも恵まれた山行でした。
10	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	金時山	1/3	1/3	御殿場=(バス)=8:50金時神社入口バス停=9:00=9:20公時神社=公時神社分岐=11:00=11:45金時山=公時神社分岐=矢倉沢峠=13:00金時登山口BS=箱根湯本	怪我をした友人の回復と今年1年の安全登山を祈り、金時神社に参拝しました。山頂はいつもの通り登山者で溢れ、富士山は残念ながら雲の中に隠れておりました。
11	ハイキング 企画部山行	ハイキング	その他	富士・御坂	須走 立山	1/3	1/3	町田=新松田=御殿場=須走立間神社=10:25紅富士入口→立山登山口=12:20立山=立山展望台13:20=14:35立山登山口→紅富士入口→富士高原ゴルフ場15:03=御殿場=新松田=町田	山頂では素晴らしい白い花のような霧氷を見ることができましたが展望台では富士山が取すかしかつてかをお出してくれませんでしたが出途中で顔を出してくれました。
12		雪山		八ヶ岳	権現岳	1/4	1/5	1/4 甲斐小泉0730=0750天女山入口0800→1210三ツ頭荷物デポ1230→1330権現岳→1400三ツ頭 幕営 1/5、三ツ頭0740→0940天女山入口=湯川浜谷 偵察=高根の湯=甲斐小泉=小淵沢 解散	雪はまだ少なかった。気温はまあまあなのだが、風が強く、やはり風が酷い、と実感した。
13	個人山行	ハイキング		南アルプス 前衛	高谷山	1/4	1/4	自宅=中央道・甲府昭和IC=10:00夜叉人峠登山口=10:45夜叉人峠=11:30高谷山=12:15夜叉人峠13:15=14:00夜叉人峠登山口=自宅	雪の白根三山がばっちりでした。
14	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑦レジェンドと歩く	奥多摩	七国山	1/4	1/4	薬師池公園10:10→万葉草花園→蓮池→椿園→ふるさと農具館→12:00杜丹園→自由引見の森→野津田神社→七国山→鎌倉古道→西公園→忠生公園願梅園→自然観察園 解散15:20	穏やかな小春日和に恵まれて、里山をたつぷり楽しめた。願梅は丁度見ごろでいい香りともども一足早いに春を感じる事ができた。
15	個人山行	ハイキング		丹沢	畦ヶ丸・大室山	1/5	1/6	1/5愛甲石田=丹沢湖駐車場8:15=浅瀬入り口=世府権現=二本杉峠=屏風岩山=大滝峠上=15:50畦ヶ丸避難小屋(泊) 1/6畦ヶ丸避難小屋6:30=畦ヶ丸=畦ヶ丸避難小屋=モロコが沢ノ頭=白石峠=加入道山=11:25大室山→大越路=用水沢出合=14:50西丹沢ビジターセンター=丹沢湖駐車場=薬野	歩きがよいあるコースです。畦ヶ丸避難小屋は新築されて快適。大越路避難小屋は登山道改修工事業者の板場になっていました。
16	個人山行	ハイキング		丹沢	南山	1/7	1/7	JR町田=橋本=鳥居原ふれあいの館10:05=11:30権現平12:00=12:35南山=あいかわ公園=15:00半原=本厚木	展望を楽しみながらのんびり歩こうと出かけた。が、展望もすばらしかつたが、短くはつたが、短いけど下りもあり、中には急な下りもあって楽しめた。
17	個人山行	ハイキング		房総	伊子ヶ岳→富山	1/7	1/7	町田=新宿=千葉=岩井=天神郷登山口10:20=11:30伊子ヶ岳=13:15富山=福満寺=14:40岩井駅	伊子ヶ岳は急峻な岩場を登りきった所が山頂で360度の展望は素晴らしい、下山も同じ岩場を通過のでもスリル満点だった。富山への道は水仙が見頃のどかな田舎道だった。
18	個人山行	山スキー	その他	東北	八甲田山	1/8	1/11	1/8 19:00東京駅集合、新幹線19:20出発=新青森=青森駅21:00着 青森泊 1/9レンタカーで酸ヶ湯温泉に移動=12:15南八甲田山横断ヶ湯温泉(国道394より)→1160m,14:30→15:00=15:30酸ヶ湯温泉 1/10 8:00酸ヶ湯温泉=登り口に移動帰場8:45→11:15/1300m地点11:30=11:50/860m12:15→13:20/1160m/13:30→14:30駐車場=酸ヶ湯温泉 1/11 8:00酸ヶ湯温泉→10:30/1250m/10:50→11:30酸ヶ湯温泉14:00=新青森駅17:22発=東京駅20:32着	気温が低く多くの降雪はなかったが、雪質は良かった。毎年食べる青森鮮魚センターの、のっけ丼が残念ながら今年も値段が上がっていた。

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
19	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/12	1/12	秦野=ヤビツ峠9:05…富士見橋…二ノ塔…10:35三ノ塔 10:55…三ノ塔尾根…牛首…萩山林道…12:15大倉=渋沢	南岸低気圧通過時の、天候の変化を実感できました。
20	個人山行	ハイキング		丹沢	鍋割山	1/13	1/13	自宅=名古屋交差点=表丹沢民の森駐車場8:20…権山 9:15…後沢乗越…鍋割山11:50…小丸尾根分岐…小丸尾根 下降…駐車場15:00=自宅	予想以上に出会う登山者は少なく、静かな鍋割山稜を堪能できた。頂上付近は4cm位の積雪でタスキの足跡が残り、鍋割山南陵には数多くのアカマツ(森のエビフライ)が広がり、可愛らしくて微笑ましい光景が見られた。小丸尾根は長らく通行止めが続いていたがより安全な登山道を整備されて通行可能となった。
21	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	金時山	1/16	1/16	相原=高速度=金時登山口8:30…分岐…金時山10:20 11:00…矢倉沢峠…仙石登山口…駐車場12:30=温泉入浴=帰京=相原	春のような温かい天気恵まれて、気持ち良いハイキングを楽しむことができた。富士山は雪が少ないですね、ほほえましい家族連れが多かった。山頂は強風のため小皿にて食事をとり下山した。たっぷり時間があつたので温泉入浴でき渋滞もなく早めに帰宅できよかった。
22	個人山行	ハイキング		丹沢	聖峰・高取山	1/16	1/16	自宅=比々多神社・自転車おきば(自転車デポ)9:00… 三ノ宮・三段の滝(180m)9:40…聖峰10:35…高取山11:25 …高取山東尾根…沢山…伊勢原ランドリクラブ…法泉 寺…比々多神社・自転車おきば14:00=自宅	目的地にママチャリで行くだけでも十分なトレーニングになった気がする。疲れたのでのんびりと早春の里山歩きをエンジョイした。ホトケノザ、菜の花、クサボケ、ウメ、ロウバイなども咲き季節が移り替わるのを感じた。縦走路で出会った数人はマスク着用、キープディスタンス、会話無しの目礼だけ。
23	個人山行	ハイキング		丹沢	岳ノ台	1/17	1/17	秦野=ヤビツ峠9:50…10:45岳ノ台…菩提峠…表丹沢林道 …牛首…萩山林道…14:00大倉=渋沢	バスの乗客は時間差のためか10名ほど。峠の駐車場は満車。常緑性のシダが目立つ。
24	個人山行	ハイキング		湘南	吾妻山	1/17	1/17	町田=秦野=中里口…公園内散策…13:00二宮=藤澤=町田	野の花・水仙がきれいに咲いていました。
25	個人山行	ハイキング		湘南	吾妻山	1/17	1/17	小田急町田=秦野=10:00中里…11:00吾妻山12:00… 12:50二宮駅=藤澤=町田	菜の花と360度の展望に癒されました。
26	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ山・高取山	1/20	1/20	自宅=比々多神社・自転車おきば(自転車デポ)8:50… 塔ノ山9:35…P340…11:25 P454…P556(高取山)12:20… P380(聖峰)13:00…比々多神社・自転車おきば14:00=自宅	大寒の一日でしたが風が当たらない陽だまりは思いのほか暖かく穏やかでした。景色の良い周回コースなので清んだ空気で眺望も素晴らしい、標高の低い塔ノ山展望台からは江ノ島のすぐ後ろに房総の富山がびっやりとくっ付いているようで面白い風情でした。
27	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/20	1/20	秦野=ヤビツ峠9:05…富士見橋…二ノ塔…10:45三ノ塔 …三ノ塔尾根…牛首…萩山林道…12:10大倉	常緑性のシダ類を観察しながら歩きました。バスは空いていました。
28	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	1/21	1/21	秦野=ヤビツ峠9:05…イタツミ尾根…10:25大山山頂…見 晴台…下社…女坂…12:50大山ケーブル駅=伊勢原	バスの混雑もなく、ゆっくりと歩きました。
29	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/25	1/25	秦野=養毛6:20…7:46ヤビツ峠…富士見橋…二ノ塔… 10:00三ノ塔…三ノ塔尾根…牛首…萩山林道…11:45大倉	チェーンバイクの履き心地を試しました。冠雪の富士山の姿を望めました。
30	個人山行	ハイキング		丹沢	弘法山	1/26	1/26	秦野11:30…弘法山公園入口…浅間山…権現山…12:35弘 法山…吾妻山…13:40鶴巻温泉駅	ヤマガラやメジロの姿を確認。コウバウキの果穂が目立ちました。
31	個人山行	ハイキング		丹沢	浅間山	1/28	1/28	自宅=市営第1駐車場7:20…イヨリ峠8:20…浅間山9:30… 下社10:10…市営第1駐車場11:15=自宅	午後から天気が崩れる予報だったのでショートコースでの散策としました。イヨリ峠からは展望も開けて良い景観だが、眼下に広がる杉の植林はオレンジ色の花粉をいっぱいつけて風に揺れていました。
32	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	1/29	1/29	町田=渋沢=大倉7:45…堀山の家…天神尾根分岐…金冷 シ…12:30塔ノ岳1:10…(往路を戻る)…16:30大倉=渋 沢=町田	前日の雪で頂上は一面の銀世界。富士山も下まで雪を被り今年初めて「冬の富士山」らしい姿を見ました。
33	個人山行	ハイキング		丹沢	鍋割山	1/30	1/30	愛甲石田=表丹沢民の森P7:40…マルガヤ尾根取り付 き…縦走路…鍋割山11:55…後沢乗越…二俣…14:00表丹 沢民の森P	ピーカン空の下、積雪のある巨木の自然林・岩稜のヤセ尾根など変化も多く美しい静かな尾根歩きでした。標高1100mくらいから時折、吹き飛ばされそうな突風。
34	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山	1/30	1/30	成瀬=橋本=青少年センター入り口BS8:20…大地沢… 9:50草戸山…草戸峠…権現平…市境尾根…法政大学…ゆ くのき学園…円林寺BS13:50=相原=成瀬	所によって山道が凍結していたが晴れて風もなく穏やかな山行だった。