

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
385	山スキー	北アルプス	乗鞍岳	6/6	6/7	6/6町田(車)7:00=中央道=葦崎IC=グリーンロッジP10:30…甘利山11:00…奥甘利山11:30…グリーンロッジP13:00=乗鞍高原17:00(泊) 6/7乗鞍高原駐車場7:30=肩の小屋口8:15…朝日岳10:20…肩の小屋口11:00…位ヶ原山荘12:00=乗鞍高原駐車場13:40=松本IC=町田21:00	甘利山のレンジツツジの満開の出会いと朝日岳から位ヶ原まで滑降出来て、今シーズン最後の山スキーを締めくくることが出来ました。
386	山スキー	北アルプス	白馬岳	6/6	6/7	6/6猿倉6:30…白馬尻…白馬大雪渓…小雪渓…白馬尻=宿(泊) 6/7宿…梅池ゴンドラ乗り場9:30…自然園(シール登行)…船越の頭手前…自然園…ゴンドラ乗り場15:00=白馬=港南台23:00	翌日の晴れ予報を期待して小雨と風の中をシール登行し大雪渓とつながる小雪渓を登り稜線手前まで到着したが、天気が回復せず風が強かったため、山頂への登頂はあきらめて滑降開始。雪はほどよく緩んで滑りやすかったが落石が多かった。小雪渓ではつがいの雷鳥をみた。翌日は晴天で梅池から船越の頭方面に向かい、稜線手前からの滑降を楽しんだ。帰路は水芭蕉を楽しみながらのスキーハイキングで今シーズンの山スキーは終了。
387	ハイキング	東北	森吉山	6/29	6/30	6/29阿仁ペンション村ホテルフッシュ泊 6/30宿=阿仁ゴンドラ駅=山頂駅9:40…石森分岐…11:20森吉山…(往路下山)…13:40ゴンドラ山頂駅=阿仁合	ガスで景色はさっぱりだったが花はみごとであった。ニッコウキスゲが盛り。チングルマの花は終わって稚児車の段階。例年よりひと月近く早いそう。
388	ハイキング	東北	栗駒山	7/1	7/1	一ノ関 バス発9:00=10:34須川温泉11:00…(須川コース)…12:40栗駒山…(自然観察路)…14:30須川温泉バス発15:00=16:26一ノ関(解散)	
389	ハイキング	尾瀬	至仏山	7/3	7/5	7/3新宿駅 22:00 バス=7/4 5:30湯峠6:05…アヤマ平…10:10富士見峠…(長沢新道)…12:50竜宮十字路…15:20山の鼻(泊) 7/5山の鼻7:00…10:30高天ヶ原10:50…11:30至仏山…小至仏山…オヤマ沢田代…14:20湯峠=戸倉=新宿18:50	天候にも恵まれ、至仏山ではオゼソウやユキワリソウなど多くの花たちに会えました。アヤマ平は修復作業が続けられ、裸地が減りつつありました。
390	ハイキング	南アルプス	甲斐駒ヶ岳	7/3	7/4	7/3相原駅20:00=高尾IC=竹宇駒ヶ岳神社(仮眠) 7/4竹宇駒ヶ岳神社6:30…黒戸尾根…14:00甲斐駒ヶ岳…黒戸尾根…20:30竹宇駒ヶ岳神社=相原駅解散	
391	ハイキング	東北	岩手山・八幡平	7/3	7/5	7/3東京駅 7:30(貸切バス)=16:00 雫石町着(綱張温泉泊) 7/4 休暇村6:30(リフト)…7:15 大倉…8:50大地獄…12:00不動平…12:40 岩手山(薬師岳)…13:30平空不動避難小屋…15:10噴出口跡…16:40焼走り登山口=17:30藤七温泉・彩雲荘 7/5藤七温泉(車) 6:00=6:30 八幡平頂上駐車場…7:10 八幡平山頂…7:30八幡沼(湖沼展望台)…9:30熊の泉(黒谷地湿原)…10:00黒谷地湿原入口=10:30藤七温泉=松尾八幡平=岩手SA(貸切バス)=東京駅19:30	7月4日は小雨模様のなか、岩手山を山行。途中で雨も止み、下山路では日本のコマクサの群生をみる事ができた。7月5日は快晴で、八幡平の高山植物を楽しみながら山行した。
392	ハイキング	上信越	箆ノ登山・三方ヶ峰	7/4	7/4	町田6:00=池ノ平P9:40…三方ヶ峰11:15…池ノ平P12:00…箆ノ登山12:45…池ノ平P13:15=町田19:40	三方ヶ峰の登山道脇にはアヤマ・コマクサ・ハクサンシャクナゲ等が咲き、目を楽しませ緩やかな勾配路。箆ノ登山道は樹林帯～岩場路でひたすら登り。花は見かけず。山頂、霧にて視界無。
393	ハイキング	上越	守門岳・浅草岳	7/4	7/5	7/4町田5:53=新宿6:15大宮7:26(とき303号)=8:22浦佐=保久礼登山口10:00…キビタキ避難小屋…11:50大岳12:30…13:15分岐…13:50守門岳14:15…小鳥帽子…17:30大白川登山口=宿 7/5宿=…ネズモチ平登山口6:40…9:00浅草岳9:40…桜沼広場…12:00ネズモチ平P=宿=浦佐=町田	梅雨空を心配して出かけましたが雨無し、日曜は晴れ展望良好。守門岳に関して 保久礼口から登り階段状の水溜りの登山道で難儀しましたが 大岳～二口分岐の間はヒメサユリ他 キスゲ、ヒメシヤガ、トラノオ、なんと言っても トキノソウも見られました。浅草岳に関して 前岳辺りの池塘ではワタスゲ ヒメサユリも沢山ありまだまだ蕾のヒメもあり楽しめそうそうです。ヒメサユリも一本に6個も花が付き茎もしっかりして年代を感じました。大白川の大雲沢ヒュッテさんのご主人様はそのエリアの登山道整備もされ 情報も発信されていますのでお褒めの宿です。
394	ハイキング	八ヶ岳	前三ツ頭/飯盛山	7/4	7/5	7/4相模湖駅前(車) 7:20=10:00天女山駐車場…前三ツ頭…天女山=ペンションいずみ(泊) 7/5雨天にて飯盛山登山は中止、清里周辺の散策=相模湖駅(解散)	前三ツ頭は天女山から権現山に向かって登り、樹林帯を抜けたところにある展望台です。日曜日は雨で登山は中止しましたが、清里の高原を散歩。スノーシューハイキングも楽しそうだね、と話が弾みました。
395	ハイキング	伊那市	分抗峠・入野谷山	7/5	7/5	7:00新宿=栗沢駐車場 バス=分抗峠入口…ゼロ磁場地帯…入野谷山登山口…希望の泉…分岐…入野谷山登山口…分抗峠=栗沢駐車場=新宿(解散)	梅雨の合間に登山出来てラッキーでした！磁場では気ももらいパワースポットも体験してきました。
396	講習/岩トレ	奥武蔵	日和田山	7/5	7/5	八王子6:59=高麗7:58…日和田山岩稜歩行講習(神社下9:00～12:30)…子供岩12:50～14:00…巾着山14:20…高麗15:24=八王子16:17(解散)	生憎の雨模様の子報のため、実施の可否に悩んだが、結果的に天気予報は良い方にはずれ、予定した岩稜歩行講習のメニューを実施することができた。登山道や岩場は濡れていたため、滑りやすい状態の登攀・歩行の良い練習となった。
397	ハイキング	北アルプス	奥穂高～北穂高	7/10	7/12	7/10八王子18:00=八王子I C=松本I C=21:30沢渡駐車場(幕営) 7/11沢渡駐車場4:30=上高地5:30…(岳沢～扇沢)…南陵の頭付近…奥穂高16:30…高岳山荘17:10(泊) 7/12穂高岳山荘5:30…北穂高8:30/9:00…淵沢山荘11:00/11:30…横尾14:00…上高地17:00=沢渡19:00=八王子23:30(解散)	2日間とも快晴に恵まれ存分に穂高の残雪と岩稜を楽しむことが出来た。
398	ハイキング	北アルプス	西穂高岳	7/10	7/12	7/10 19:00大和市=みどり湖PA(泊) 7/11みどり湖SA=沢渡(路線バス) 帝国ホテル前8:10…田代橋…11:50西穂山荘(テント泊) 7/12西穂山荘5:35…西穂独標6:20…8:00西穂高岳…10:55西穂山荘11:30…14:30田代橋…帝国ホテル前(路線バス) 沢渡=大和市和田(解散)	歩荷トレを兼ねての山行。上高地～西穂山荘の登山道が荒れていたが整備作業が入っていた。西穂山荘のテント場は立錫の余地も無いくらい、混みあっていた。好天気に恵まれて360度の眺望と高山植物に出会えた。
399	ハイキング	上越	苗場山	7/10	7/11	7/10小田急町田11:00=入間=16:50和田小屋(泊) 7/11小屋6:50…7:50下の芝…中の芝…9:40神楽ヶ峰10:00…10:20お花畑…11:20苗場山頂13:10…14:20神楽ヶ峰…16:20和田小屋=21:00入間=22:30町田解散	先月の計画が雨で流れて、リベンジ山行となった。今まで経験した山行の中でも1・2位を争うピーカンに感激。今回は、和田小屋に前泊の、のんびり登山。日差しは強いものの山の涼しい風はずっと吹いて快適登山でした。4km四方の広い山頂からは、槍・穂高連峰もパッチリ見ながらの散策を楽しむ。お花畑と無数の池塘は、全国有数の高層湿原であることを実感した。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
400	ハイキング	海外	ドロミテ&チロルハイキング	7/10	7/20	7/10成田発10:25=チューリッヒ=ヴェネツィア 18:50=23:00コルティナ泊7/11コルティナ8:37=9:15ジャウ峠…クロダ・ラ・ラゴ周辺ハイキング…14:00クロダ・ラ・ラゴ小屋14:45=コルティナ泊7/12コルティナ9:00=クリスタロ展望台周辺散策=12:15ミズリーナ湖畔一周散策14:15=オウロンツォ小屋14:50…ラヴァレード小屋15:25…16:55コッカーリ小屋泊7/13コッカーリ小屋8:20…トレチメー周ハイキング…11:10オウロンツォ小屋11:35=スコイアットリ小屋…チンクエトリ周遊ハイキング…スコイアットリ小屋15:00=16:35セッラ峠泊7/14セッラ峠9:00=サツポルドイ10:00…12:00ピッツボエ(3152m)登頂13:15…サツポルドイ15:00=16:30セッラ峠泊7/15セッラ峠9:00=フネス谷奥ザンサーアルム10:55…ガイスラー山群を遠望ハイキング…ガンペンアルム…ザンサーアルム15:00=サン・マッダレーナ村周辺散策=17:40ゼーフエルド泊7/16ゼーフエルド9:30=ゼーフエルダーヨッホ10:15…ゼーフエルダーシュビツェ(2221m)登頂11:50…12:30ライターシュビツェ(2374m)登頂13:00…ネルトゥリンガー小屋…14:30ヘルメレコプウ=16:00ゼーフエルド泊7/17ゼーフエルド6:00…湖散策…7:00ゼーフエルド9:30=ザンクアントン11:30=レヒヒュフィコプフ12:30…地質学コース周遊ハイキング…15:40リュフィコプフ=レヒヒュフィコプフ17:00ザンクアントン泊7/18ザンクアントン8:35=ヴァルガー展望台観光9:20=ヴァルガーグラーツ9:40…13:10カパル=ガンペン14:00…14:50ザンクアントン泊7/19ザンクアントン8:00=チューリッヒ発13:007/20成田着7:50	ドロミテ〜チロルのトレッキングをグラウスの仲間6人で楽しんできました。ずっと晴天に恵まれ、沢山の高山植物に迎えられ、ある時はドロミテの針峰群の岩にお尻付いている人達を双眼鏡で見つけ、又雪渓を尻制動してお尻をぬらし、大はしゃぎした。正味8日間の充実した日々を満喫できました。
401	ハイキング	奥多摩	三頭山	7/11	7/11	八王子8:00=拝島8:48武蔵五日市 9:00バス=10:17都民の森10:30…ケヤキ平…11:10大滝休憩小屋…ムシカリ峠…12:40三頭山13:20…鞆口峠…14:15都民の森14:35 バス=武蔵五日市=16:20八王子 解散	7月に入り雨続きの天候で久しぶりの土曜日の快晴、山行きの人でバス便も大増発、蒸し暑く汗ダラダラでしたが、夏空の下、山行を楽しめました。
402	ハイキング	身延	八絨嶺〜五色の頭	7/11	7/11	鶴川5:30=町田6:05=愛川IC=新静岡IC=梅ヶ島温泉=8:45安部峠登山口9:00…安倍峠分岐…富士見台…11:05八絨嶺…12:35五色の頭…14:10八絨嶺…15:55安倍峠登山口=梅ヶ島温泉=新静岡IC=愛川IC=町田	町田からの距離もあり、到着が遅れ、さらに八絨嶺〜五色の頭は急登急降の繰り返して、時間オーバーにつき大谷嶺迂行かず、五色の頭で引き返した。
403	ハイキング	奥多摩	川乗山	7/11	7/11	町田6:29=八王子=立川=8:21奥多摩 バス8:35=川乗橋…細倉橋…11:30百尋ノ滝…14:15川乗橋15:03=15:15奥多摩駅=拝島=八王子=町田	奥多摩の駅で超過員で駅前が混雑し揃って行動する事が出来ず川乗橋までバスの移動に大変時間が掛ってしまいました。百尋滝からほんの少し先に進んだが、今度はスズメバチ襲われ引き返す登山客がいたので我々も引き返して来た。
404	ハイキング	尾瀬	至仏山〜笠ヶ岳	7/11	7/12	7/11新宿駅 高速バス6:40=10:55尾瀬戸舎11:10=11:45鳩待峠…13:00山ノ鼻キャンプ場(テント設営)…竜宮十字路…ヨッピー橋…17:00テンバ 7/12テンバ4:40…至仏山7:50…オヤマ沢田代…笠ヶ岳11:30…16:20湯の小屋下山口(解散)	台風が3つも発生している中で最高の天気でした。尾瀬ヶ原は花も人もいっぱい。至仏山下りは、早い時間だったこともあり、すれ違いに時間を取られることはなかった。笠ヶ岳も以外と多くの人に会い、長かったが充実した山行でした。湯の小屋への下山は、地形図より昭文社のガイド地図を優先。
405	ハイキング	上越	白砂山〜佐武流山〜苗場山	7/11	7/12	7/11町田=高崎=長野原草津口=長野原草津10:42=野尻湖登山12:10…堂岩山…白砂山17:00(仮眠) 7/12白砂山5:15…堂岩山分岐…八間山…野尻湖畔10:15=長野原草津口(解散)	堂岩山手前の水場で30余りの水を担ぐとベースは落ちる。白砂山で仮眠の準備終了後、佐武流山への道を探索。踏み跡らしきものがあるのは100m余り。その後は松の木を乗り越え道なき道を行かなければならない。藪漕ぎは覚悟だったが、これでは到底佐武流山には着かないと断念。翌日は展望を楽しみながら八間山を廻り野尻湖畔へ。ここはノブリスケが咲きほころび観光客で大賑わいだった。
406	ハイキング	南アルプス	白根三山	7/11	7/14	7/11町田6:39=甲府10:00 バス=11:53広河原12:15…15:15白根御池小屋(泊) 7/12白根御池小屋5:45…二股…八本歯のころ…北岳山頂11:10…11:50…八本歯のころ分岐12:30…北岳山荘13:40(泊) 7/13山荘6:00…間ノ岳8:10…農鳥小屋9:45…10:10…西農鳥岳11:10…農鳥岳12:10…大門沢小屋16:20(泊) 7/14小屋5:55…大小森沢…発電所9:40…10:15駐車場、奈良田の里温泉等13:50 バス=15:00下部温泉=16:05甲府 解散	天候に恵まれ、素晴らしい眺望とお花畑を楽しみながら、ゆっくりした行程で白根三山を縦走できた。キタダグサは咲き終わって見ることができなかったがミヤマハナシノブが盛りだった。間ノ岳から農鳥岳の稜線では強風が吹いていたので、やや緊張した。大門沢小屋への下りの道は荒れているが、それ以外の道は良く整備されていた。奈良田の里の歴史民俗資料館は、焼き畑の歴史を伝えており、一見の価値あり。
407	ハイキング	奥多摩	棒ノ嶺	7/12	7/12	町田駅発6:29=八王子=東飯能=7:41飯能 バス8:00=さわらびの湯9:00…白谷沢登山口9:25…岩茸石10:55…権次入峠11:30…棒ノ嶺11:40…12:25…岩茸石…白谷沢登山口14:10…さわらびの湯14:30=東飯能=町田	台風の影響を心配したが反転して猛暑となった。連日の雨に飽き飽きした登山者が殺到してかバスも増発となった。白谷沢コースは渡渉あり、ゴルジュあり、樹林帯ありの楽しいコースであった。沢コースなので体感温度も若干低く思われた。かいいた汗と水分補給はさわらびの湯にて十分に癒された。
408	ハイキング	塩尻	高ボッチ山・鉢伏山	7/12	7/12	町田6:10=相模原愛川IC=岡谷IC=高ボッチ第2P10:00…10:15高ボッチ山…高ボッチ第2P=鉢伏山荘P11:00…11:20鉢伏山…13:30ツツ山…15:30鉢伏山荘P崖の湯=塩尻IC=町田	久しぶりの青天の山行。槍、穂、八ヶ岳、美ヶ原などパノラマが広がりました。
409	講習/岩トレ	奥多摩	多摩川御嶽渓谷	7/12	7/12	八王子6:58=御嶽8:07…御嶽渓谷ハイキング道…変電所出入口上流〜神路橋付近(沢徒渉講習) 9:00〜13:00…御嶽13:30=河辺(日帰り温泉)=八王子(解散)	2年前の講習場所と同じ御嶽渓谷変電所上流部で講習を開始。水量が前回より多めで固定ロープを張っても流れの早い流石を通過するのは緊張を強いられた。神路橋に近い上流部にやや徒渉しやすい場所があったので、さらに数回徒渉練習を行った後、基本的なロープワーク練習を最後に行った。
410	ハイキング	丹沢	吾妻山〜権現山	7/12	7/12	町田駅7:30=鶴巻温泉側登山口…吾妻山…弘法山…権現山 ビストン	アジサイの花がまだ見頃で楽しんで来ました。
411	岩トレ	奥多摩	越沢パトレス	7/12	7/12	JR鳩ノ巣駅 9:10集合…9:40越沢パトレス 岩トレ14:30…鳩ノ巣にてミーティング=解散 右ルート(1p目V-2p目IV+3p目IV+)と1p目での人工の練習 *行きの列車例 町田 7:08-7:34八王子7:38-7:48立川7:57-9:02鳩ノ巣	越沢パトレスは、三つ峠よりも切り立った、よりホンチャンに近い岩場。細かいフェース、クラック等のV級が基本となる手ごたえ十分の岩場。また何本か登りに通ってみたい。
412	ハイキング	関西	伊吹山・御在所岳	7/13	7/15	7/13町田日本レンタカー 7:00=町田IC=関ヶ原IC=伊吹登山口三宮駐車場12:30=タクシー3台目13:30…伊吹山頂上16:10 山小屋泊 7/14小屋5:30…伊吹山駐車場9:00=醒井宿の梅花薬…彦根城散策=米原インター=大垣インター=三重県桑名市多度町泊 7/15加藤8:00=9:00登山口駐車場…ロープウェイ…山頂探検…駐車場12:00=町田20:00着	台風のない間の3日間、晴れたが、すごい暑さで3合目までタクシー利用。山小屋は貸切。夕飯にオムライスが美味。夕焼けの中の琵琶湖が美しい。夜中、ホテルを見た幸運な人もいた。暑さのせいでロープウェイで上り、山上庭園を探索しながら、俳句作り。石田さんに添削してもらおう。

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
413	岩トレ	甲府	甲府幕岩	7/14	7/14	橋本駅16号側ロータリー6:45発(大谷車)=双葉IC9:15 甲府幕岩駐車 甲府幕岩メルヘンランドエリアでフリー クライミング:アブローチ5.7・HIVE5.10a・森の唄 5.10a・ダダ5.10c・ペンタゴン5.10aをリードとトップ ロープで。4:00撤収。 4:30甲府幕岩駐車場=双葉IC=橋 本駅	甲府幕岩は木陰で涼しく、夏の日帰りクライミングに丁度い い。駐車場手前の2kmほどはダート道で普通車で注意が必要。 。
414	岩トレ	湯河原	幕岩	7/14	7/14	JR湯河原駅8:55=幕岩公園駐車場9:15…幕岩で岩トレ… 15:00下山 枕源郷、シンデレラフェースでロープワ ーク、懸垂下降の練習。	さすがに7月は誰もいないゲレンデですが、以外と木陰の風が 爽やかです。風のある日が狙い。それとスズメバチに要注意。
415	ハイキング	八ヶ岳	霧ヶ峰(車山)	7/15	7/15	町田5:55=八王子9:30上諏訪(タクシー)=霧ヶ峰車山肩 10:30…10:20車山11:30…12:16蝶々深山12:40…13:20沢 渡…14:00車山温泉…14:20車山肩霧ヶ峰(タク シー)15:30=上諏訪17:22=八王子=19:36町田	お天気に恵まれ、良いスケッチ日和でした。
416	ハイキング	北海道	旭岳トムラウシ山	7/16	7/20	7/16羽田 8:20=新千歳=JR旭川 バス15:30=16:56旭岳温 泉 大雪山白樺荘(泊) 7/17白樺荘5:50…旭岳ロープ ウェイ=姿見駅6:40…8:50旭岳…11:10北海岳…14:15白雲 岳…15:10白雲岳キャンプ地(テント泊) 7/18キャンプ地4:50… 9:00忠別岳…11:20五色岳…13:50旭岳 沼避難小屋(泊) 7/19旭岳 沼5:45…9:35トムラウシ山…12:15前山平…16:00 トムラウシ山温泉分岐…17:40トムラウシ山温泉東大雪荘(泊) 7/20宿 8:45 バス=JR新得駅10:40=札幌=新千歳 21:00=22:40羽 田	始めの2日間は快晴の中、大雪山の盟主旭岳とそれに連なる山 脈・お花畑を縦走でき、広大な山城を目と体で存分に味わえ た。3日目は夜明け前の強雨の後、トムラウシ山への歩きと なった。が、登山道は直ぐに乾き暑い中、前日までの疲れた体 で下山口まで12時間の行動時間であった。今回のルート・キャ ンプ地はメジャーではあるがテント・食料を背負っての長距離 縦走であり相応の体力が必要である。
417	ハイキング	谷川	越後三国山	7/18	7/18	(車利用) 関越道 三国トンネル脇登山道…三国山…山 頂…ピストン 歩行3時間20分	ニッコウキスゲの群落は笹に押されて可哀想、上州おにあざみ は背丈が1mもあり見事です。
418	ハイキング	奥多摩	長沢背稜	7/18	7/20	7/18町田6:30=東日原9:30…杯水避難小屋12:40…西谷 避難小屋15:30 7/19西谷避難小屋6:00…長沢山9:30… 雲取山14:30…雲取山避難小屋15:00 7/20避難小屋6:00 …八丁橋10:00…東日原11:00=町田16:00(解散)	新緑か紅葉の時期に再度歩いてみたいコースでした。
419	ハイキング	南アルプス前 衛	雨乞岳	7/19	7/19	橋本駅南口5:00=(中央高速)=小淵沢インター=ヴィ レッジ白州(自転車デポ)=石尊神社登山口7:30…11:30 雨乞岳12:00…13:30ヴィレッジ白州(デポした車を回 収)=石尊神社=橋本駅解散	気温は高かったが、木立の中は涼しかった。下山時雨が少し 降って、ミストにあたっているようで気持ち良かった。登山 口と下山口では標高差が有り、自転車デポが有効だった。
420	ハイキング	大菩薩	小金沢連嶺	7/19	7/19	町田6:18=八王子着8:01甲斐大和着8:10=小星平(石丸 峠入口)9:12…石丸峠10:15…小金沢11:40…牛の奥雁が 原着12:45…黒岳14:12…湯の沢峠避難小屋15:10=天目山 温泉=甲斐大和=八王子(解散)	台風も通り過ぎて、願い通りの好天になりコース全般、富士山 を眺めながらの快適な山道でした。人気の大菩薩を目指す客は 大勢いましたが、こちらは行きかう人も少なく大菩薩の山城で ありながら穴場的な道でした。
421	ハイキング	八ヶ岳	天狗岳	7/19	7/20	7/19 J R 町田6:06=八王子9:23茅野駅 バス10:25=渋の 湯11:50…黒百合平16:00(テント) 7/20黒百合平6:00 …中山峠…東天狗8:00…西天狗9:00…唐沢温泉12:40 (入浴) タクシー=茅野駅=町田	初日は雨模様でしたが、天狗岳を登るにつれてガスも切れ、阿 弥陀・赤岳、南ア、北アなど、見渡す山々に次の山行を約束し た。ザックの重みも耐えた後の食事と団らんはそれ以上で、加 えて完走した後の一風呂とビールは事のうまい。
422	ハイキング	中央アルプス	恵那山	7/19	7/20	7/19大和市16:00=中央高速=神坂PA(仮眠) 7/20中 央自動車道/中津川IC=7:00神坂峠登山口駐車場7:15… 鳥越峠…判山…天狗ナギ…12:10恵那山山頂12:40… 16:30神坂峠=中央高速=中津川IC=大和市《解散》	恵那山にはルートが数本あるが、今回は神坂峠からの大小の アップダウンを何度も繰り返す、眺望のよいコースを登った。 山頂はどこどこかよく分かり難く、展望も効かない。地味な山 だった。高山植物は殆ど終わっていたが、ピンク色が可愛いサ サユリには出会えてラッキーだった。
423	ハイキング	尾瀬	至仏山～笠ヶ岳	7/19	7/20	7/19町田5:22=5:56新宿 高速バス6:40=10:55尾瀬戸倉 =11:45鳩待峠12:10…13:00山ノ鼻キャンプ場(テント設 置)…ヨッピー橋…16:00テン場 7/20テン場3:45…5:50至 仏山…オヤマ沢田代…11:00笠ヶ岳…13:50湯ノ小屋下山 口 バス17:20=17:23水上駅雷雨で電車が止まりバス代行 =20:37高崎=大宮=26:00新宿	花にも沢山会へたが笠よりの長い歩きはこたえた。12時間の 行程はキツかった。昭文社のコースタイムは最新の物がベター です。
424	ハイキング	富士・御坂	富士山	7/19	7/20	7/19座間5:50=八王子=大月=8:35富士山駅 9:00バス =10:05吉田口五合目10:40…12:50七合目救護所…14:20 山小屋「太子館」泊 7/20 太子館4:30…6:45九合目… 7:35久須志神社8:15…10:00六合目安全指導センター… 10:30吉田口五合目10:50バス=11:50河口湖駅 14:20=16:00八王子(解散)	梅雨・台風で雨が続いていて、19日、20日は快晴、登山 日和に恵まれ御来光もバッチリ拝め、頂上からは八ヶ岳もハツ キリ見えるほど澄み切っていました。
425	ハイキング	八ヶ岳	権現岳～赤岳	7/19	7/20	7/19小田急相模原5:15=八王子=8:28小淵沢(カッパ)=9:00 観音平…11:55青年小屋12:55…権現岳14:18 15:50キ レット小屋(小屋泊) 7/20小屋5:05…7:20赤岳8:31… (地藏尾根)…9:50行者小屋10:20…12:48美濃戸口 13:20=13:57茅野=町田	初日はお昼頃より雨。さほど強い雨ではなかったが、権現岳の 先に設置されている58段の梯子を降りるのに緊張した。梯子の 下部は雲の中。キレット小屋に宿泊。その後、雨は止んだが、 夜半から始まった暴風は朝になってもやむことはなく、風にあ おられないように注意しながら赤岳に登頂した。天望荘で食べ たお汁粉がおいしかった。地藏尾根を降りて、行者小屋、赤岳 温泉を経由して美濃戸に下山した。以前にも赤岳のキレット越 えをしたことはあったが、その時は天気がよかったので、快適 だったが、天候次第でこんなにも緊張感が違うものかと改めて 感じた。来月のアルプス縦走にむけて、よい練習になったと思 う。
426	ハイキング	富士・御坂	御正体山	7/19	7/19	町田10:09前6:00=圏央道・中央道=8:30道坂トンネル登山 口8:45…岩下ノ丸…牧ノ沢丸…白井平分岐…12:30御正 体山…往路を戻る…6:00道坂トンネル登山口=道志の湯入 浴=19:30町田	連休の影響か？八王子J Cで渋滞し、登山口到着が1時間遅れ た。猛烈な暑さを予想したが、案に相違涼風が心地よかった。
427	岩トレ	奥秩父	小川山	7/19	7/21	7/19相模大野 南口ロータリー6:45 大谷車使用=廻り 目平 五十畑合流 午後 クライミング 幕営 7/20 午前・午後 クライミング 幕営 上村 夕方に帰 宅 7/21 昼過ぎまでクライミング 廻り目平 13:30=16:00淵野辺 解散 甘食(10b)、生木が倒れた (5.9)、三色すみれ(10a)、やわらかソラマメ(5.8)、ソ ラマメ(5.9+)、南稜神奈川(5.8NP)、JMCC(5.9NP)、 アウトオブパラソル(5.9)、マダム・バタフライ(10b)	高い山の天候が不順なため三日間の小川山に転進した。二日 間、18時過ぎまでクライミング、たき火に宴会と本当に楽しん だ。大谷さん、みなさんありがとうございました。
428	ハイキング	八ヶ岳	編笠山	7/20	7/20	町田=富士見=(タクシー)=富士見高原ゴルフ場9:35… 西岳…青年小屋…編笠山14:10…観音平16:30=(タク シー)=小淵沢(解散)	夏山に向けて2000mを越えて日帰りができる編笠山にトレ ニング山行。西岳かけてジャコウソウが沢山あった。
429	ハイキング	丹沢	大山	7/20	7/20	町田6:36=秦野=8:00ヤビツ峠8:20…9:30大山11:50… 11:45見晴台…12:15下社…13:00大山BS=伊勢原=町田	

No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
430	ハイキング	東北	朝日連峰	7/21	7/24	7/21池袋駅 23:10 バス=7/22鶴岡駅7:52=8:22朝日庁舎前8:30登山ハイカー=9:40泡滝ダム・大鳥 登山口…大鳥小屋(タキタロウ山荘) 7/23小屋4:30…オツボ峰…以東岳…寒江岳…13:00電門小屋 7/24小屋4:30…8:00大朝日岳…(中ツル尾根)…13:20朝日鉱泉(入浴)=登山バス14:30=15:50左沢駅=20:44町田	初日は猛暑、無風で辛い3時間でした。2日目は雨降り、時折強い風。汗をかくこともなく草原の花の多さと美しさに、花談義で雨の中を歩いていることを忘れるくらいでした。電門小屋泊まりは私たち2人。管理人(遠藤)さん、立ち寄った珍客(田中陽希さん、平出さん他)と30分ほどでしたが、山談義に交えてもらいました。中ツル尾根は気の抜けないコースでした。
431	ハイキング	真鶴半島	真鶴半島	7/24	7/24	町田駅7:35=小田原8:32=真鶴駅…城址跡…樹齢350年の黒松…岬…貴船神社…漁港までぐるりと一周、昼食、帰途に着く	
432	ハイキング	陣馬・高尾	高尾山(城山)	7/24	7/24	町田6:00=7:00稲荷山登山口(清滝)…11:30城山…13:20清滝=15:00町田	非常に蒸し暑い日でしたので、たくさん水分を取り休憩時間も多めに取りました。ヤマユリ、ギボウシがいまを盛りと咲いていました。玉あじさいは、まだつぼみが多くこれからと思われまます。
433	岩登り	北アルプス	前穂高岳四峰正面壁 北条・新村ルート	7/24	7/27	7/24町田駅 ヨドバシカメラ前 19:00集合 清水車使用=沢渡 7/25沢渡=上高地BT6:30…徳沢…12:00奥又白ベース設置後、7/26ベース5:15…7:00Tテラス7:25…北条・新村ルート…13:20四峰下14:15…15:30VVIのコー…17:17ベース 7/27撤収 奥又白7:25…徳沢…11:38上高地=沢渡=入浴=町田	2年越しの前穂高東面四峰正面に向けて今年もトレーニングを積み、ピーカンの晴天と仲間に恵まれて、無事に登攀できた。アプローチから下山まで気の抜けない行動だったが、クラシックルートの素晴らしい、リードしないピッチへの心残り、祝杯のビールのうまさ等、素晴らしい山行だった。
434	岩登り	南アルプス	甲斐駒岳～鋸岳	7/24	7/27	7/24愛甲石田駅18:00=戸台・仙流荘(P)《車中泊》、諏訪=戸台大橋(Pに車デポ)=北沢峠…こもれび山荘(泊) 7/25仙流荘5:30=北沢峠(全員集合)6:35…仙水峠…駒津峠…12:00甲斐駒ヶ岳12:20 13:30六合石室(泊) 7/26六合石室登4:45…中ノ川乗越…8:00第二高…13:10第一高…13:40角兵衛沢ノコー…17:40角兵衛沢入口18:00…19:45(ピバーク) 7/27テンバ4:45…6:30戸台大橋(P)=仙流荘へ6:45《解散》	途中、体調不良が出てSL同伴で下山。鋸岳縦走は核心部の大ギャップ・小ギャップのRFおよび戸台川の渡渉点で予想以上の時間を費やした。戸台川は水量が多く、流れが強い為、日没後の河原歩きは危険と判断し、河原の小高台にてツェルト泊。翌朝、無事に駐車場に到着後、解散とした。RFが難しかったが、天候に恵まれて素晴らしい眺望が得られた。
435	ハイキング	八ヶ岳	赤岳	7/25	7/25	自宅4:00発=中央高速=須玉インター=清里美しの森(駐車場)7:15…小天狗…大天狗…12:00赤岳…牛首…15:00養ノ河原…16:10駐車場	好天に恵まれた。今回初めてのルートで県界尾根、真教寺尾根両方を楽しめた。
436	ハイキング	八ヶ岳	阿弥陀岳～赤岳	7/25	7/26	7/25町田5:46=八王子=茅野9:30=10:00美濃戸口…美濃戸山荘…行者小屋(小屋泊) 7/26小屋…1:00中岳のコー…0:25阿弥陀岳…0:20コー…1:30赤岳…0:20天望荘…(地藏尾根)…0:50行者小屋…1:10美濃戸口…0:50美濃戸口13:20=13:57茅野=町田	別途、山行計画を提出している大宮Lのグループと一緒に歩きました。快晴！阿弥陀岳・赤岳の山頂からは360度の素晴らしい大パノラマを楽しむことができました。2日目、4時過ぎには歩き始めたので、他の登山者は稀で、阿弥陀岳までは快調に歩くことができました。しかし、赤岳への登りはすれ違いの登山者や、ベースの遅いグループがいて、渋滞。さらに山頂は満席状態。下山ルートを天望荘経由にかえたものの、こちらも大渋滞でした。地藏尾根は快適に下れました。
437	講習/岩トレ	丹沢	屏風岩山	7/25	7/25	町田6:06=6:51新松田駅バス7:20=大滝橋8:50…大滝橋上…屏風岩山13:00…大滝橋15:00=新松田駅=町田駅	前日まで、西丹沢は台風11号の影響で渡渉不可の場所ありとの情報であった。大滝沢も普段の倍近い水量があり、最初の枝沢を渡る所では、石を投げ込んで渡渉ポイントを作って渡ったが、それ以外では大きな影響がなかった。
438	ハイキング	丹沢	蛭ヶ岳	7/25	7/25	町田5:30=戸沢7:30…(政次郎尾根)…塔ノ岳10:10…丹沢山11:40…蛭ヶ岳14:00…(同ルート)…戸沢19:30=町田21:30	猛暑でベースが上がらず予定より大幅時間オーバーとなった。
439	ハイキング	八ヶ岳	阿弥陀岳～赤岳	7/25	7/26	7/25町田6:06=八王子=9:23茅野=美濃戸口10:10…美濃戸山荘…14:00行者小屋 7/26小屋4:10…中岳のコー…6:00阿弥陀岳…コー…文三郎分岐…8:00赤岳…8:45赤岳展望荘…10:00行者小屋11:00…13:00美濃戸口13:20=13:57茅野=町田	行者小屋は14時で大賑わい。翌日は早出し涼しい内に阿弥陀岳登頂。かなり暑がもろいので登山客が居ない内に登山したほうが良い。山頂からの大展望は素晴らしい。文三郎分岐辺りから物凄い登山客で渋滞。赤岳に向かう岩場では行き違いが大変でした。赤岳へ向かう登山道は高山にも拘わらず何処も大変な人出で人気の山だと思いました。
440	ハイキング	八ヶ岳	西岳	7/25	7/25	JR町田5:46=八王子=9:06信濃境駅 タクシー=富士見高原スキー場9:45…西岳13:45…青年小屋15:00…観音平17:40(タクシー)=小淵沢18:51=八王子=町田22:00	暑さが堪えた山行でした。西岳山頂付近では、イブキジャコウソウ満開、テガタチドリ、マツムシソウのツボミがみられた。
441	ハイキング	上越	越後駒ヶ岳	7/25	7/26	7/25町田7:00=愛川IC=小出IC=枝折峠13:30(幕営) 7/26枝折峠4:45…小倉山7:00…駒ヶ岳9:20…小倉山11:45…枝折峠13:30=小出IC=愛川IC=町田20:30(解散)	暑くて、熱くて、大変厳しい山行でしたが頂上の展望は最高でした。
442	ハイキング	北アルプス	朝日岳～梅海新道	7/25	7/29	7/25町田6:51=7新宿7:8=8大宮8:39=北陸新幹線=10:43糸魚川13:16=13:51平岩14:00=蓮華温泉(泊) 7/26白馬岳蓮華温泉…五輪高原…朝日小屋(泊) 7/27朝日小屋…朝日岳…長梅山…黒岩山…犬が岳…梅海山荘(避難小屋泊) 7/28山荘…黄連山…菊石山…白鳥山…坂田峠 タクシー=親不知 ホテル(泊) 7/29坂田峠…尻高山…親不知観光ホテル=親不知ビアパーク道の駅=糸魚川=町田	五輪尾根から黒岩平の間、高山植物が美しい。コース内の水場は水量に不安なし。お得情報 2015年7月20日～8月30日の間、親不知ビアパークから糸魚川駅まで無料バスが一日1便(13:30発)でています。「親不知交流センターまるたん坊(025-562-3002)」の日帰り湯は300円でシャンプン、ボディソープ付きです。宿泊も2食付き7,500円で、予約しておけば親不知観光ホテルまで迎えに来てくれます。
443	ハイキング	北陸	荒島岳・白山	7/25	7/28	7/25 A班 羽田8:50=小松空港=福井=越前大野泊 B班 新横浜8:52=米原=福井=越前大野泊 7/26=中出コース登山口6:30…9:20小荒島岳…荒島岳11:30…スキー場駐車場14:40=越前大野=福井=金沢泊 7/27=別当出合7:50…葦乃助避難小屋10:20…12:30ビジターセンター…13:30御前峰…14:10白山室堂泊 7/28室堂6:30…観光新道…殿ヶ池避難小屋…9:30別当出合分岐…10:40別当出合=金沢=東京	26日の越前大野市の最高気温は35.2度(気象庁データ)荒島岳下り口の勝原スキー場跡地アスファルト上では38度あったとか。とにかく暑かった。27～28日の白山登山は景色はさっぱりだったが豊富な高山植物が山行を楽ませってくれた。
444	ハイキング	奥秩父	金峰山	7/26	7/26	J R 町田駅6:18=八王子=発6:54=8:12塩山駅着 バス・タクシー=8:30=9:55大池峠10:10…朝日岳11:10…金峰山12:30着…朝日岳15:30…16:30大池峠16:40タクシー=塩山駅着18:29=町田着20:31	お天気に恵まれ、北アルプス、南アルプスの素晴らしい展望を見ながら、7月誕生月山行ができた。下山時に1名が猛暑による熱中症のため下山予定時刻が遅れたが、最後は全員そろって帰路についた。
445	ハイキング	南アルプス	アサヨ峰	7/26	7/27	7/26町田6:06=八王子=甲府9:00=10:53広河原=北沢峠13:00…14:00仙水小屋泊 7/27仙水小屋4:00…仙水峠…栗沢山…8:10アサヨ峰…10:30早川尾根小屋11:00…広河原峠12:00…広河原峠入口…14:15広河原=甲府=町田	北沢峠では、今までのバス停留場付近に休憩所を建設中で、バス停が少し移動していました。早川尾根小屋は、管理人さんが体調不良のため無人小屋にて素泊まりのみでした。ただ、水場の管理ができないのか水が止まっていました。



No	山行形態	山 域	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
446	沢登り	丹沢	小川谷廊下	7/26	7/26	小田急線新松田駅7:19=立間大橋8:20…玄倉川河原9:00…小川谷出合9:30…ツツナバ沢出合11:20…15:00石棚上…登山道15:56…穴ノ平橋17:24…立間大橋18:00=小田急線愛甲石田駅解散	猛暑の中、涼を求め小川谷廊下。立間大橋手前の林道ゲートは7/1～9/30の期間閉鎖。立間大橋からの林道は、台風余波か荒れていた。小川谷廊下は、水量が多く魅力的な溪相がより際立つ。東の間、登山メーカー主催の沢登り体験の団体（25名位；今年は少ないというが）と遭遇し大渋滞に陥る。毎年7月最後の日曜日に行っているとの事。このタイミングは避ける事が必須。
447	ハイキング	奥多摩	大岳山	7/27	7/27	J町田駅発6:47=八王子=拜島7:43=青梅 バス8:04=8:20御岳駅=御岳山9:00…11:20大岳山…鍋山…15:40奥多摩駅	とにかく暑かった。熱中症にもならず無事予定の時刻に下山できてよかった。
448	ハイキング	奥武蔵	武川岳	7/29	7/29	大口5:39=町田=東飯能=7:34飯能着 7:45バス=名郷9:00…天狗岩10:15…武川岳11:50～12:20…焼山…二子山（雄岳）14:25…二子山（雌岳）…登山口15:50…戸ヶ久保駅=町田	前日はゲリラ豪雨で西武線が止まった模様。山はガスっている。樹林帯の中は湿度MAX。汗が止まらない。悪条件ながらもこのコースは面白い。岩場 急登 尾根歩き 焼山からの武甲山展望 ロープでの急降下 沢歩きと変化に富む。楽しかったがボッカにはキツカット～武甲温泉が癒してくれた。
449	岩トレ	御坂	三つ峠	7/29	7/29	上野原7:00集合=三つ峠裏登山口8:30…10:00屏風岩 岩トレ 16:20終了…17:30裏登山口=上野原 解散（懸垂バックアップ、中央カンテ、一般ルート右・中央、No10.5クラック、地藏・左）	滝谷に向けてのダブルロープ登攀のトレーニング、新しい懸垂下降バックアップ法の習得などを目標に岩トレ。三つ峠は雨が多いのか、しみだして滝になっている所もあったが、曇っていたので涼しい中、乾いている所を中心に基本の確認を行う事が出来た。
450	ハイキング	丹沢	塔ノ岳	7/30	7/30	町田7:22=秦野8:18=ヤビツ峠9:00…二の塔…三の塔…行者が岳…14:00塔の岳…大倉尾根…16:50大倉…渋沢…町田18:00	久しぶりに表尾根から塔の岳そして大倉尾根をおりました。年とともにしんどくなってきました
451	岩トレ	御坂	三つ峠	7/31	7/31	八王子6:30=7:19大月7:22=8:14河口湖駅=TAXI=三つ峠裏登山口9:15…10:30屏風岩 岩トレ 16:15終了…17:40表登山口=グリーンセンター(入浴)=三つ峠駅=大月=八王子 解散 荷物を背負って一般ルート右・中央・左・リーダーピッチ、草溝でカム練習等	久しぶりに荷物を背負っての岩トレを行った。カムのセットも草溝で練習した。ただ、河口湖でタクシーが来ない、懸垂時にロープがコイル状に巻きついてしまう等のトラブルがあり、もう一本、観音右などに取り組む時間がなかったのが残念。