

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
440	個人山行	無雪期ハイキング		北海道	羊蹄山 ・ニセコアンヌプリ	6/26	6/30	6/26東京8:20=倶知安18:12(宿)まる竹旅館0136-22-1262 6/27宿=比羅夫登山口5:30(倶知安コース)-旧小屋跡 -12:45羊蹄山-火口縁(真狩コース)-18:00真狩登山 口=宿 6/28宿=五色温泉8:35(五色温泉コース)- 11:00ニセコアンヌプリ-展望台-13:15五色温泉旅館 0136-58-2707 6/29宿=大谷地入口8:50-10:50ピーナス の丘-12:10チセヌプリ-15:00ニセコアンヌプリ-17:00宿 6/30宿=倶知安=新函館北斗=東京	全員が登頂できるようゆっくり歩きました。トップを歩いた人はたびたび食事のリスと遭遇したようです。いろんな種類の高山植物を見ることができました。花と温泉の山行でした。
441	個人山行	縦走(1泊以上)		南アルプス	仙丈ヶ岳・間ノ岳 ・北岳	6/30	7/2	6/30町田6:25=八王子=高尾=8:38甲府9:05(バス)= 10:58広河原12:30(バス)=12:55北沢峠-16:30小仙丈岳 -18:00仙丈小屋(泊) 7/1仙丈小屋7:50-8:30仙丈ヶ岳 -9:20大仙丈岳9:20-10:00-12:10伊那荒倉岳-13:45積 川岳-14:10野呂川越-15:10両股小屋(泊) 7/2両股小屋 7:00-7:30両股小屋P(車)=11:20甲府	仙丈小屋への登りは、後半ばてて時間がかかってしまった。2日目は天候の様子見のため出発が遅くなった。雨はそれほど強くなかったが、大仙丈の稜線は西からの風が強かった。黄花シクンゲイ、イワカガミ、イワウメなどが見られた。途中から雨はやみ、樹林帯の中は快適だった。両股小屋で事故があり、山行を中止して両股小屋から下った。2日間梅雨時の山を満喫した山旅だった。
442	ハイキング 企画部山行	講習	講習会	陣馬・高尾	大地沢	7/1	7/2	7/1大地沢青少年センター-17:00(受付)-17:10テントサイトに移動【ソエルトの張り方の講習】…夕食-19:00パーク訓練(泊) 7/2 5:00-5:30キャンプ場(朝食)- 6:30セルフスキュー講習6:30-12:00…終了	今回はタイトな講習で疲れたがソエルト泊が出来何よりだった。翌日の講習時は雨に降られず予定通りメニューを行う事ができた。
443	個人山行	沢登り		奥秩父	豆焼沢	7/1	7/2	7/1 相模大野19:00=勝沼IC=道の駅三富 7/2 出合いの丘 5:30-駐車場裏から降りる…5:45入溪…8:30作業道入り 口…11:00大滝…14:30作業道合流終了…15:00雁坂小屋… 17:45豆焼桶…終了=入浴=帰宅	
444	個人山行	無雪期ハイキング		日光・那須	日光白根山	7/2	7/2	南町田4:50=相模原IC=沼田IC=菅沼登山口8:50-弥陀 ヶ池(五色沼分岐)10:00-白根山山頂12:00-弥陀ヶ池(五 色沼分岐)13:20-菅沼登山口14:50=沼田IC=相模原 IC=21:20町田	天気予報に反し、一日中曇り、頂上付近は強風で登頂後すぐに下山に変えた。弥陀ヶ池辺りから頂上方面にかけて植物保護が設けられ、シラネアオイ、イワカガミ、ショウジョウバカマ等多くを観察できた。
445	個人山行	無雪期ハイキング		伊豆・箱根	湯坂路	7/3	7/3	町田7:22=8:21小田原8:38=8:56箱根湯本…9:25湯坂路 鎌倉古道標識…湯坂山…12:42浅間山…鷹巣山…湯坂路入 口…芦の湯バス停14:10=風祭	登り始めは気温湿度とも高かったが、根尾道になると下から心地よい風が吹き上げ爽快だった。可愛らしいモツケ草があらこちらで見られた。蕨の群生が所々にあり、6月に行くと蕨摘みを楽しめそう。灰色の雲が霧を運んできた為途中でバスに乗って下山した。
446	個人山行	沢登り		丹沢	モロコボ沢～水晶沢	7/3	7/3	秦野6:00=用木沢合出7:25…やまびこ橋…モロコボ沢700 m入溪点8:00…水晶沢合出9:30…10:40水晶沢右俣935m 11:00…12:10水晶沢ノ頭付近13:10…雷木沢右岸尾根…モ ロコボ沢700m14:10…14:40用木沢合出	
447	個人山行	沢登り		奥秩父	笛吹川雷沢	7/6	7/7	7/6 相原19:30=高尾山IC=勝沼IC=道の駅花かげの郷まき おか(仮眠) 7/7 道の駅5:50=林道P6:10…6:40つがお橋 7:00…1119m入溪点7:20…1470m9:25…9:40県界尾根 1535mコル10:00…10:30P1363m11:00…林道…つがお橋 12:00…12:20P	
448	個人山行	無雪期ハイキング		奥秩父	和名倉山	7/7	7/8	7/7相模大野(車)=相模原受川IC=勝沼IC=三ノ瀬P14:25 …16:00将監小屋(幕営) 7/8相模大野4:00…和名倉山7:30 =8:00…将監小屋11:00…11:35…12:50三ノ瀬P=相模大 野	熊が出てこないことを祈りつつ歩く。6日下山予定で飛龍山に単独で登った女性が下山しないうという事で、7日山梨県警やヘリが捜索。8日は埼玉県警も応援しての捜索。単独で行方不明になると発見するのがいかに困難か改めて実感した。
449	個人山行	無雪期ハイキング		尾瀬	尾瀬ヶ原 (鳩待通り経由)	7/7	7/8	7/7町田20:30=沼田IC=沼田健康ランド(仮泊)0278-22- 1234 7/8沼田=尾瀬戸倉第1P=鳩待峠6:50…8:00横田代 …アヤマ平…9:05富士見小屋分岐…10:15竜宮小屋…山ノ 鼻…13:50鳩待峠=P=町田	鳩待通りは人影もまばらで湿原独占の感があつた。山ノ鼻あたりではツアアの登山者含め人数はかなり多かった。わたすげ、かきつばた(アヤマかもしれせんが)の群落が見事だった。我々は6:00尾瀬第1駐車場に駐車できたがほどなく満車となり第2駐車場に回されたようである。
450	個人山行	無雪期ハイキング		上信越	中山道・ 松井田～軽井沢	7/7	7/9	7/7横浜6:26=新宿6:58=9:48松井田…下町10:20…坂本 宿本陣14:40…16:30つろぎの里コテージ 7/8宿8:00… 剱石山10:10…子持山12:00…熊野皇大神社14:15…旧軽井 沢16:00=16:25千ヶ滝 7/9宿8:30=旧軽井沢9:00…香掛 宿11:30…追分宿13:45…御代田14:50=軽井沢=横川=町 田	軽井沢も日中30度となり、現地の方も異常との事でした。
451	個人山行	無雪期ハイキング		上信越	守門岳・浅草岳	7/7	7/9	7/7大和18:00(車)=塩澤石打SA(泊) 7/8塩澤石打SA=小 出IC=ネズミモチ平6:00…前岳-浅草岳9:10-9:40…嘉 平与ボマ平…桜ノネ…12:50ネズミモチ平=道の駅「入 滝(泊) 7/9道の駅「入滝」=大白川スキー場登山口 5:45…エデン…三の芝…守門岳(栲皮)10:00-10:30…(往 路を戻る)…13:10登山口=小出IC=大和	浅草岳はヒメサユリ・ベニドウクツツツジ・ワタスゲ・コイワカガミ等の花々が咲き競い、越後三山の遠望や雪渓のトラバース等を楽しんだ。守門岳は入山時間が早かった為か、出会う登山者も少なく静かな山行だった。ショウジョウバカマ・ヒメシヤガ・ニッコウキスゲ等が出迎えてくれた。しかし熱中症になりそうな暑さだった。
452	個人山行	無雪期ハイキング		伊豆・箱根	金時山	7/8	7/8	町田6:21=7:03新松田・JR松田7:23=7:58御殿場8:15(バ ス)=乙女峠バス停8:30…乙女峠…長尾山…金時山10:40 …11:20…公時神社分岐…矢倉沢峠…12:30金時登山口… 仙石バス停12:52=13:30箱根湯本	
453	ハイキング 企画部山行	無雪期ハイキング	誕生月山行	奥秩父	西沢渓谷	7/8	7/8	町田6:18=八王子=高尾=8:12塩山8:30=西沢渓谷入口 9:30…ネトリ広場10:05…大久保の滝10:35…三重の滝 10:45…七つ釜五段の滝12:05…旧森林軌12:35…大展望台 13:00…ネトリ広場…14:00西沢渓谷入口14:40=16:04塩 山=17:52町田	雨に当たるともなく予定を完歩することができました。人気コースで訪れる方も多く登山道も賑やかでした。コースは滝がたっぷり現れ出てきたり、水流の多い川を身近に歩くなどで飽きることのないものでした。川辺で水に濡されそうになった方がいらしたようです。気が引き締まりました。
454	個人山行	無雪期ハイキング		奥多摩	川苔山	7/8	7/8	小田急相模原5:25=登戸=立川=青梅=8:12奥多摩駅 8:20(バス)=8:35川葉山橋バス停8:40…9:20御倉橋9:25 …10:10百尋の滝10:25…川苔山112:25~3:20…15:00大根 ノ山の神15:10…15:45鳩ノ巣	奥多摩駅からはバスの臨時便があり、予定していた便より早く乗車できた。沢が深い道は幾分、涼しかったが、沢から離れると暑かった。山頂は登山客でいっぱい。夏山縦走を前に、暑さに慣れるための訓練登山になった。
455	個人山行	無雪期ハイキング		富士・御坂	三つ峠	7/8	7/8	富士急河口湖9:08=河口局前9:30…母の滝…三つ峠山荘 11:20…屏風岩…14:00富士急行三つ峠	岩場の下見に同行。山頂では今カキツバタの花が満開。山頂付近にトイレ有り。山荘の休憩所使用は有料。週末でも富士急行の帰りの電車の本数が少ないので注意が必要。
456	個人山行	無雪期ハイキング		奥多摩	御岳山・大岳山・海沢	7/8	7/8	御嶽7:30(バス)=7:40ケーブルカー滝本7:45=8:00ケー ブルカー御岳山8:20…9:30七代代滝…9:45天狗岩10:00… ロックガーデン10:30…11:05…11:20横広の滝…大岳山 13:15~13:35…海沢探勝路…海沢大滝16:00…16:50海沢 園地…18:50奥多摩駅	猛暑日だったが、山の中は涼しかった。海沢大滝の手前の小道は、進行方向の左へ下る。海沢園地へ奥多摩駅までは、車道2時間。橋路のバス、タクシーの交通は不便なため、逆コースの鳩ノ巣駅～城山～大岳山～御岳ケーブル駅がお勧めです。
457	アルパイン 企画部山行	講習/岩トレ		奥秩父	小川山廻り目平岩峰群	7/8	7/9	7/8 ストリームサイドエリア (マリリン5.9, Love or Nothin' 5.10a, 他) 7/9 兄岩 (八王子ルート5.9NP, も みじ5.10a, 金太郎5.9NP, Sunday5.9NP, 頑張れクマさん 5.10b)	
458	個人山行	無雪期ハイキング		丹沢	塔ノ岳	7/9	7/9	町田7:06=7:38秦野8:18(バス)=ヤビツ峠9:00…二ノ塔 11:00…行者ヶ岳12:40…政次郎ノ頭13:10…戸沢15:00… 16:30大倉	メンバーに体調不良あり行者ヶ岳の政次郎頭で下山しました。戸沢に15:00下山。徒歩で大倉に着きました。

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
459	個人山行	無雪期ハイキング		富士・御坂	釈迦ヶ岳・黒岳	7/9	7/9	町田5:20(車)=すずらん群生地P…釈迦ヶ岳登山口8:00…9:25釈迦ヶ岳…府崎山10:35どんべい峠…黒岳12:20…すずらん峠…13:20P=天水入泊=18:00町田	高温が予定する中での山行に、なぜこのような低山(1500m)に参加したのか悔やまれるほどの暑さでした。車の行程でしたので、登山口までは順調でしたが帰路は高速の渋滞に巻き込まれました。公共交通機関を選んで同じ時間がかかったと思わず、参加者の負担を少なくするのを第一に考え行程を考えたいと思いました。
460	個人山行	無雪期ハイキング		富士・御坂	十二ヶ岳	7/9	7/9	町田6:10=愛川IC=大月=河口湖IC=7:40登山者P…毛無山登山口8:10…毛無山9:50…10:10…十二ヶ岳11:40…12:15…14:10登山者P14:20=日掃り温泉15:30=河口湖IC=愛川IC=19:30町田	梅雨の時期なのに天候に恵まれほとんど林の中で風もあり楽しい山行でした。登山者駐車場は毛無山登山口横ではなく集落の中ほどに移動してありました。
461	アルパイン企画部山行	講習/岩トレ	徒渉訓練	奥秩父	丹波川 三条新橋	7/9	7/9	丹波川三条新橋8:45~15:00 訓練内容 1. 9:15ザイルなし徒渉(単独、横列、流水) 2. 10:15ザイル徒渉(セカンド10:15、トップ、ラスト13:40) 3. 11:00泳ぎ(瀬場の泳ぎ、リュック使った泳ぎ、ラッコ、ザックピストン、4. 11:15押しくら観頭激流突破(縦列歩行) 5. 13:20流されて止める訓練等 6. チロリアンブリッジ14:30	
462	個人山行	無雪期ハイキング		八ヶ岳	赤岳	7/13	7/14	7/13相原21:10(車)=高尾山IC=須玉IC=23:30道の駅南きよさと(仮眠) 7/14道の駅5:00=美し森ロッジP5:35…牛首山8:10…赤岳11:30…12:00…大天狗14:00…小天狗14:45…美し森ロッジP16:35=相原	終日小雨交じりの不安定な天候で、岩稜の登下降には注意が必要だった。赤岳山頂はガスで視界不良だったが、登山道ではミヤマシオガマやワカガミの他たくさん高山植物が目を楽しませてくれた。
463	個人山行	無雪期ハイキング		北陸	白山・医王山	7/13	7/17	7/13相模原IC(車)=松本IC=高山=高山IC=白川郷IC=白山スーパールイン入り口(泊) 7/14白山スーパールイン入り口=別当出合9:00…葦ノ助避難小屋11:20…室堂13:10…御前峰14:00…14:40室堂(泊) 7/15室堂7:00…殿が池避難小屋8:10…別当出合10:00=金沢市=夕霧峠15:00…奥医王山15:30…夕霧峠16:00=白ハゲ平ヒュッテ(泊) 7/16白ハゲ平ヒュッテ5:30…白ハゲ山16:05…白ハゲ平ヒュッテ=室堂8:30…沢の分岐9:10…堂辻9:40=福光IC=米山SA(泊) 7/17米山SA=三条燕IC=堂辻3条JR	白山までの道路をナビゲーターで検索しましたら中央道で高山経由でしたので変更しました。白山スーパールインに17:00ごろに着きましたが閉まっていたので明日の7:00に開門なので、ここで(泊)。白山の登山は、砂防新道は傾斜はゆるく楽でしたが、帰りの観光新道は眺めは良いのですが急な道なので慎重に下山でした。医王山は、草が多いことから医王の名が付いた。富山県は1975年、医王山県立自然公園に指定とのこと。色々なコースがあり、霧岩にもいきかけたのですが、雨が降り清るので途中の沢までいきましたが断念しました。
464	個人山行	無雪期ハイキング		北海道	暑寒別岳・芦別岳・夕張岳・恵庭岳	7/13	7/18	7/13相模大野4:40=町田=5:50羽田7:30(JAL503便)=9:05新千歳=暑寒荘(泊) 7/14暑寒荘4:45…6:55五合目…暑寒別岳9:40…10:00…14:00暑寒荘=山部自然公園キャンプ場(泊) 7/15新道登山口5:10…8:30半山…芦別岳10:15…11:00…14:00登山口=道の駅(泊) 7/16道の駅=アポイ山荘登山口8:20…11:00アポイ…幌満お花畑…13:00登山口=穂別民宿(泊) 7/17穂別=樽前山ヒュッテ9:20…風不死岳12:00…12:25…15:00ヒュッテ=支笏湖YH(泊) 7/18YH=白老アイヌ民族村=登別クマ牧場=新千歳21:00(JAL528便)=22:35羽田23:15=町田	暑寒山荘は虫は多ですが個室使用で快適です。暑寒別岳山頂からは南暑寒別岳～雨竜沼湿原の縦走路が圧巻！満ちまで見えます。芦別岳は笹が多く足元に要注意ですが山頂からの大雪山系と噴煙上がる十勝岳、夕張岳などの大展望が見事です。アポイのお花畑はロープで完全に保護され幌満お花畑ではちょうどエゾリムラサキの成虫がいました。風不死岳は樽前山と隣合っていますが樹林の山です。山頂直下からは支笏湖と樽前山の砂礫の外輪山の全容が望めます。
465	個人山行	無雪期ハイキング		陣馬・高尾	陣馬山	7/14	7/14	町田6:33=八王子=相模湖駅7:30…与瀬神社…大平…矢の音…明王峠…奈良子峠…陣馬山11:15…11:50…13:00和田=藤野	
466	個人山行	無雪期ハイキング		丹沢	表尾根～塔ノ岳	7/14	7/14	秦野8:18(バス)=ヤビツ峠9:10…(表尾根)…13:10塔ノ岳…(大倉尾根)…15:40大倉15:52=渋沢	
467	個人山行	無雪期ハイキング		奥武蔵	棒ノ折山	7/14	7/14	十日市場6:15=東飯能8:54=河又名栗湖入口バス停9:40…登山口10:08…岩茸石12:14…棒ノ折山12:26…岩茸石14:14…熊野神社…湯基入林道…名栗川橋15:20…さわらびの湯16:00…さわらびの湯バス停17:30=東飯能18:07=20:00十日市場	岩茸石の分岐点からの下山ルートがわかりにくい。下山を相生橋ルートから名栗川橋ルート変し、地図読み練習でさわらびの湯まで下山。名栗川橋ルートはかなり荒れていて橋が一部崩落。平日のさわらびの湯は貸切状態。熊出没情報多。
468	個人山行	無雪期ハイキング		丹沢	三ノ塔	7/14	7/14	秦野8:18=ヤビツ峠9:10…富士見橋…二ノ塔…11:10三ノ塔…鳥尾山…政次郎尾根…14:40沢…16:40大倉=渋沢	ヤマオダマキやホルブルクの花が咲いていました。麓ではヤマユリが満開。
469	個人山行	無雪期ハイキング		上信越	大源太山	7/14	7/15	7/14自宅14:30(車)=圏央道=湯沢IC=林道終点(仮眠) 7/15登山口5:20…渡渉点…8:25大源太山…10:00七ツッ小屋山10:20…分岐…11:35シシギヤノ頭…13:20登山口	雨にも合す予定通りの山行ができました。登山道は草刈したばかりで快適に歩く事ができました。
470	個人山行	無雪期ハイキング		北アルプス	薬師岳	7/14	7/16	7/14町田21:00(車)= 7/15=6:40折立P7:00…太郎平小屋11:10…11:30…14:20薬師岳…16:40太郎平小屋(泊) 7/16太郎平小屋5:45…8:40折立P8:50=17:40町田	太郎平小屋から薬師岳途中、雪歩歩行3ヶ所。帰路の折立Pからの有峰林道通行中、車中より小熊の道路横断を目撃。
471	個人山行	無雪期ハイキング		北アルプス	針ノ木岳	7/15	7/15	大町=扇沢7:45…9:30大沢小屋…針ノ木雪渓…10:45針ノ木峠…針ノ木岳11:45…12:30…峠…針ノ木雪渓…15:00扇沢=大町	今年の針ノ木雪渓は残雪が多く、出合から上部まで雪の上を歩。霧が湧いて眺めはなかったが、雨が降ることもなく頂上直下でも雪の歩行になった。
472	個人山行	無雪期ハイキング		北アルプス	白馬岳～清水岳	7/15	7/16	7/15白馬5:55=猿倉6:40…白馬尻荘7:50…12:05白馬岳頂上山荘(幕営) 7/16テンプル4:40…朝日岳直下…6:30テンプル7:00…白馬尻山荘…10:10猿倉=白馬=町田	白馬大雪渓はたっぷりの雪で歩き易かった。今年は雪が多く整備が進んでいないので無理をしないようにとの道対協の進言。雪に阻まれ且つ雨と強風予報なので無理をせず引き返し、最長の猿倉に終始雨具を付けたまま下山。ハクサンイチゲ、ウロツソウ、ミヤマオダマキ…の高山植物はいっ見ても心洗われる。
473	安全山行推進部山行	縦走(1泊以上)		南アルプス	鳳凰三山	7/15	7/16	7/15町田6:06=八王子=8:09甲府=夜叉神峠登山口9:30…夜叉神峠…15:30南御室小屋(幕営) 7/16南御室小屋6:00…薬師岳8:00…9:30観音岳…鳳凰小屋分岐…赤坂折ノ頭(往復)…鳳凰小屋分岐11:00…鳳凰小屋…16:50青木鉱泉=韭崎=町田	計画では薬師岳より青木鉱泉への下山だったが、メンバーの足並みと意欲でドンドコ沢経由とコースの一部を変更した。南御室のテント場は約80張、青木鉱泉からのバスは満席で一時は乗車拒否される位の混雑であったが、受講生は秋の集中山行の仙丈、甲斐駒、早川尾根に意欲満ちであった。テント場では百川パーティと歓談をした。
474	個人山行	縦走(1泊以上)		南アルプス	鳳凰三山	7/15	7/16	7/15小田急相模原5:15=八王子=高尾=7:43甲府(タクシー)=夜叉神峠登山口9:05…夜叉神峠10:20…杖立峠11:50…葎平13:30…14:15南御室小屋(幕営) 7/16テンプル5:25…薬師岳7:00…観音岳7:30…7:50…地藏岳(オベリスク往復)9:10…10:00…鳳凰小屋10:40…15:15青木鉱泉=韭崎	晴天に恵まれ、白峰三山、甲斐駒、仙丈、八ヶ岳、富士山を眺めながら、爽快な縦走歩きを楽しめた。ドンドコ沢の下りは思っていたより急降下が続き、かなり体力を消耗した。青木鉱泉の入浴は1000円。南御室小屋のテント場では登山学校のパーティーに合流できて楽しかった。
475	個人山行	無雪期ハイキング		日光・那須	日光白根山	7/15	7/16	7/15自宅5:30(車)=相模原愛川IC=沼田IC=日光白根山ロープウェイ=山頂駅9:45…七色平分岐…日光白根山12:10…五色沼避難小屋…大日如来避難小屋…山頂駅15:30=日光湯元キャンプ場(泊) 7/16日光湯元キャンプ場7:00…戦場ヶ原…日光湯元キャンプ場10:00=相模原愛川IC=自宅	「日光、めっちゃキレイ!」のCMの景色が見たくて日光白根山に登った。ロープウェイで山頂駅まで行ったので、楽に登れるかなと思ったが、五色沼からロープウェイまでの登り返しが想像以上にハードだった。翌日は戦場ヶ原をのんびり歩いてから帰宅した。
476	個人山行	無雪期ピークハント/縦走		上信越	越後 荒沢岳～丹後山	7/15	7/16	7/15 東京=浦佐(バス)13:40=銀山平14:38=銀山平温泉旅館杉村(泊) 7/16 銀山平6:20…銀の道6:40…9:10合目枝折大明神9:40…駒ノ湯13:00…13:50大湯温泉	

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
477	アルパイン 企画部山行	講習/岩ト レ		奥秩父	小川山・廻り目平	7/15	7/17	7/15 町田17:00=長坂=甲斐小泉(泊) 7/16甲斐小泉=廻り目平 午前・午後 クライミング(幕営) 7/17 午前・午後 クライミング タラ撤収=町田 「生木が倒れたよ、三色すみれ、甘食、ピスタの夏休み、往年の乱、走れメロス、トムといっしょ、春のもどり雪」	
478	個人山行	無雪期ハイ キング		富士・御坂	十二ヶ岳	7/16	7/16	八王子6:3=大月=8:13河口湖(タクシー)=毛無山登山口8:50=毛無山=十一ヶ岳11:50=13:00=十二ヶ岳13:40=14:00=15:50=桑留尾=河口湖=大月=八王子	長浜の東光禅寺の奥の林道終点から入りましたが、不便なため余り歩かれていないようでした。でも道標ははっきりしていました。十二ヶ岳からは時間短縮のため桑留尾に降りました。
479	個人山行	無雪期ハイ キング		八ヶ岳	蓼科山	7/16	7/16	町田6:00(車)=8:30女神茶屋登山口9:00=蓼科山12:30=13:15=16:20女神茶屋登山口16:45=河童の湯18:00=21:45町田	終日薄曇り。頂上は風強く霧が濃く寒いくらいだった。帰りは「河童の湯」で汗を流した。入浴料400円で、温泉も良くとでもお得、ただしビールなどは無し。
480	個人山行	無雪期ハイ キング		南アルプス	茶臼岳(鳥小屋尾根) ・上河内岳	7/16	7/18	7/16沼平P4:00=煙燻大橋4:45=鳥小屋尾根取付き5:00=煙燻山7:45=茶臼岳12:20=12:50茶臼小屋(幕営) 7/17テント場9:00=上河内岳10:30=テント撤収11:55=12:50=横瀬小屋14:10=ヤレヤレ峠16:40=煙燻大橋17:15=17:50沼平P 7/18帰宅	茶臼岳鳥小屋尾根は昭和32年の静岡国体時に拓かれたクラシカルコースであるが、その後廃道になった。茶臼岳山頂までの累積高差は1700mで最後の詰めはイマツ漕ぎである。茶臼小屋テント場はほぼ満杯の状態であった。
481	個人山行	沢登り		丹沢	西丹沢 マスキ嵐沢	7/16	7/16	新松田(バス)7:30=大滝橋8:20=マスキ嵐沢出合9:30(入沢) (週行及び講習) 往路を戻る13:00=大滝橋(バス)15:00=16:20新松田	
482	個人山行	無雪期ハイ キング		陣馬・高尾	高尾山	7/17	7/17	新百合ヶ丘8:27=多摩センター=高幡不動=9:33高尾山9:45=10:00桂芭滝=11:15高尾山=12:00薬王院=12:45山頂駅=13:00山麓駅=高尾山口13:16=高幡不動=多摩センター=14:17新百合ヶ丘	
483	個人山行	講習/岩ト レ		奥秩父	川上村 廻り目平	7/18	7/19	7/18 金峰山荘P8:00=「スラブ状岩壁」でTR 5本、「春のもどり雪」でマルチ 4P・懸垂=廻り目平(幕営) 7/19南陵下部でマルチ 4P・懸垂下降、PTAエリアでTR練習=15:00廻り目平P	
484	個人山行	無雪期ハイ キング		尾瀬	尾瀬沼	7/19	7/20	7/19町田13:00(車)=あきる野IC=塩原IC=19:00桧枝岐七入P(泊) 7/20桧枝岐七入P6:00=御池P6:20=沼山峠P6:50=沼山峠=大江遼原7:50=小淵沢代8:50=尾瀬沼10:00=(南岸コース) 沼尻平12:00=大江遼原13:00=沼山峠=沼山峠P14:10=御池P14:40=桧枝岐=塩原IC=あきる野IC=20:00町田	大江遼原でニコウクスゲの群落に、小淵沢代では真っ白なワタスゲの景観に感動してきました。
485	個人山行	無雪期ハイ キング		北海道	幌尻岳・羊蹄山	7/19	7/25	7/19橋本6:10(車)=あきる野IC=仙台北IC=仙台北FT19:00(フェリー泊) 7/20苫小牧港FT11:00=新冠=18:00イドンナップ山荘(泊) 7/21山荘3:00=8:20新冠ボロシリ山荘8:50=幌尻岳14:00=新冠ボロシリ山荘17:40(泊) 7/22山荘6:30=イドンナップ山荘11:30=(新冠温泉レ・コードの湯)19:00=21:00道の駅ウナイ湖(仮眠) 7/23道の駅9:30=支笏湖11:30=日帰り温泉(崎瀧乃湯)=17:10半月湖野営場(幕営) 7/24比羅夫登山口4:30=羊蹄山11:30=比羅夫登山口14:30=苫小牧港FT19:00(フェリー泊)=仙台北FT10:30=17:00相原	避難小屋泊2泊で新冠ルートから幌尻岳頂を予定していたが、2日目悪天候予報のため、初日に19kmの林道を歩いた後、当日に幌尻岳を往復する行程に変更。14時間の長い行程となったが、高山植物も多数見ることができ、無事登頂できた。羊蹄山比羅夫登山口の半月湖野営場は、水洗トイレ、水道が整備され、コンパクトながら快適な幕営地だった。
486	個人山行	無雪期ハイ キング		大菩薩	大菩薩嶺	7/21	7/21	町田6:47=八王子=高尾=9:25塩山9:35(タクシー)=10:10上日川峠10:20=大菩薩峠11:50=賽ノ河原12:05=菅若13:05=大菩薩嶺13:15=菅若13:35=(唐松尾根) 福ちゃん荘14:35=上日川峠15:00(タクシー)=15:45塩山15:59=高尾=八王子=18:05	電車の乗り継ぎに失敗したが、歩行ルートの一部短縮して、予定時間通りに帰途できた
487	個人山行	無雪期ハイ キング		丹沢	塔ノ岳	7/21	7/21	渋沢6:48=大倉7:10=二俣=6:30 8:55=(マルガヤ尾根) 10:55 P1300 11:15=小丸=塔ノ岳12:15=三ノ塔=15:20ヤビツ峠=秦野	この時期の歩荷は楽しい事なし。
488	ハイキング 企画部山行	無雪期ハイ キング	東京近郊 の山	八ヶ岳	編笠山・西岳	7/21	7/21	町田5:22=八王子=高尾=8:28小淵沢(タクシー)=観音平9:00=雲海=押出川=編笠岳12:00=12:30=青年小屋=西岳14:00=16:30富士見スキー場=小淵沢17:10=大月=八王子=町田	カンカン照りではなかったので、歩きやすかった。下山口付近「五差路」標識付近、沢を渡る丸太橋が壊れているので入口の標識が10m西についていた。思いのほか花が多く ジャクナゲ、タカネバラも見られた。
489	個人山行	無雪期ハイ キング		北陸	白山	7/21	7/23	7/21下和田18:00=海老名IC=北陸自動車道SA(泊) 7/22SA5:00=北陸自動車道福井IC=別当山3:30=エコーライン=砂防新道=14:00白山室堂=御前峰=お池廻り=白山室堂(泊) 7/23白山室堂6:00=砂防新道=別当出合P=(往路を戻る)=下和田	雲峰白山は雲上のお花畑が広がり、頂上の御前峰より先は雪渓のトラバースや美しいお池廻りが楽しめる。一日目にほぼすべてのコースを歩き、二日目は天気が崩れたので早々に下山のみとした。
490	個人山行	無雪期ハイ キング		北アルプス	槍ヶ岳	7/21	7/23	7/21バスタ新宿7:15=12:00上高地12:36=15:37横尾山荘(泊) 7/22横尾山荘4:50=槍沢ロッジ6:40=天狗原分岐9:00=槍ヶ岳山荘11:42=12:29=槍ヶ岳12:59=13:20=13:50槍ヶ岳山荘(泊) 7/23槍ヶ岳山荘5:10=天狗原分岐6:56=槍沢ロッジ8:56=横尾10:27=11:22=14:10上高地=新島々=松本=町田	天気予報ではあまり芳しくない予報だったが、2日目は雨が降る前に槍ヶ岳に登ることができた。今年の槍沢の雪渓は今まで行った中で一番の大きさ(白馬の大雪渓を見るような感じだった)。軽アイゼンは必携。ビッケルは必要ないと思いますが、ストックは必要。
491	個人山行	無雪期ハイ キング		北海道	羅臼岳・斜里岳・ 雌阿寒岳	7/21	7/24	7/21羽田空港=女満別(レンタカー)=知床ウトロ(泊)しれとこ村TEL0152-24-2124 7/22宿=清里町(泊)清里イハートP-VH ※羅臼岳登山は前線による雨と斜里町に雷注意報が発令されたため中止 7/23宿=清岳荘5:15=下二股=(沢コース) 上二股=10:00斜里岳=上二股=(熊見峠コース) 12:25熊見峠=15:00清岳荘=野中温泉(泊)国民宿舎山の宿T 7/24宿6:10=五合目=9:30雌阿寒岳=12:10オンネト=登山口=13:15野中温泉=釧路空港=羽田	曇り日が続いたうえに3泊ともエアコン無の宿で寝苦しい夜を過ごしました。羅臼岳は天候の影響で登山中止でしたが斜里岳の沢コース、雌阿寒岳の活火山の風景など本州と一味違う登山を経験しました。
492	個人山行	沢登り		奥多摩	水根沢谷	7/21	7/21	相原5:15=水根P7:00=入沢点7:15=半円ノ滝9:45=12:10水根12:40=1050m=13:55水根沢林道1130m14:20=15:30水根P	
493	アルパイン 企画部山行	沢登り		尾瀬	中ノ岐沢北岐沢	7/21	7/23	7/21 新宿22:20=(バス車中泊)= 7/22 5:40大清水=(奥鬼怒林道経由) 8:30入沢地点=10:40二俣上=14:00 1790m地点奥二又(泊) 7/23 幕場6:40=9:00小松温泉=9:30登山道=11:00鬼怒沼=11:45物見山=14:30大清水バス停15:00=19:30新宿	

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
494	ハイキング 企画部山行	無雪期ハイ キング	新入会員 歓迎山行	八ヶ岳	蓼科山	7/22	7/22	町田6:10(車)=町田愛川IC=茅野=ピーナスライン=女神茶屋10:00…蓼科山13:30…13:50…天祥寺原…18:00竜源橋=茅野=22:00町田	夏休みに入り高尾から渋滞し到着が1時間遅れて出発した。順調に山頂まで行くが14:30過ぎから雨になり慎重に下山した。
495	個人山行	無雪期ハイ キング		八ヶ岳	飯盛山	7/22	7/23	7/22相模湖7:00=平沢P10:15…飯盛山12:00…13:20平沢P=宿 7/23清里周辺散策=相模湖	
496	個人山行	無雪期ハイ キング		南アルプス	北岳	7/22	7/24	7/22町田6:06=6:32八王子6:35=8:09甲府9:05(バス)=10:58広河原11:30…14:40白峰御池小屋(幕営) 7/23テノ場4:50…(草すべりコース)…小太郎尾根分岐…8:00肩の小屋 7/24肩の小屋5:50…北岳6:25~6:40…肩の小屋7:50…(左俣コース)…9:50二俣…12:15広河原13:00=甲府(温泉)17:35=町田	今年は雪が多いので八木歯のCOLは10本以上のアイゼンで行くように指導される。肩の小屋脇の後継で北岳草二株と黒百合を見ることができ満足した。
497	個人山行	無雪期ハイ キング		北アルプス	乗鞍岳	7/23	7/25	7/23町田9:51=八王子=松本=新島々(バス)=乗鞍高原(泊) 7/24乗鞍高原8:00(バス)=8:50壺平9:30…12:00乗鞍岳…壺平15:05=16:00乗鞍高原(泊) 7/25乗鞍高原=新島々=松本=八王子=町田	戻り梅雨のため濃霧と雨の登山となりました。
498	個人山行	無雪期ハイ キング		中央沿線	岩殿山	7/24	7/24	町田6:33=八王子=7:49大月…7:20登山口…7:55岩殿山…塚坂峠…天神山…稚児落し…浅利…12:00登山口…大月駅=八王子=町田	
499	個人山行	無雪期ハイ キング		陣馬・高尾	高尾山	7/24	7/24	町田6:15=八王子=高尾7:12(バス)=日影8:00…(いろはの森コース)…9:40高尾山…一丁平11:15~12:15…薬王院…(6号コース)…14:30京王高尾山口	いろはの森コースは、日陰の続くコースなので、暑さを少ししのげて夏向けのコースでした。
500	個人山行	無雪期ハイ キング		丹沢	大山	7/27	7/27	鶴巻温泉7:05…善波峠…高取山…浅間山…大山12:45~13:20…見晴台…女坂…15:15大山ケーブル駅=伊勢原	いいトレーニングとなりました。
501	個人山行	アルパイン クライミン グ		八ヶ岳	稲子岳南壁ダイレクト カンテ	7/27	7/29	7/27 相模大野5:30=沢渡9:40=上高地11:00…13:40横尾(テント) 7/28 横尾3:30…岩小屋跡…横尾5:00(雨のため中止)…上高地11:00=沢渡12:30=18:00稲子湯(テント) 7/29 稲子湯4:40…南壁左ダイレクト取り付き7:40…終了点10:40…稲子湯13:10=17:30相模大野	
502	個人山行	無雪期ハイ キング		南アルプス	北岳	7/28	7/30	7/28藤が丘19:30=25:00芦安P(幕営) 7/29芦安P6:00(バス)=広河原7:00…10:50白根御池小屋(幕営) 7/30テノ場6:00…広河原8:25…芦安P=13:30藤が丘	30日早朝から悪天候のため北岳登頂を断念し下山。最近の再測定結果で日本の山第二位間ノ岳、第三位が北岳、奥穂に逆転した。白根御池小屋テノ場はプロ、アプなし。きれいな水洗トイレで快適。初の20キロポッカ、2日間テノ泊で問題なく、少し自信がついた。
503	個人山行	沢登り		奥多摩	矢沢 軍刀利沢	7/29	7/29	武蔵五日市8:00=矢沢林道co480m9:00…軍刀利沢9:15…三国峠11:30…茅丸左岸尾根12:00…co844m…co474m…林道13:10	
504	個人山行	沢登り		丹沢	西丹沢 玄倉川小川谷	7/29	7/29	愛甲石田6:00=7:50玄倉P…9:20小川谷入渓…10:10畏場沢…12:30堰堤終了点13:00…15:00玄倉P=16:30愛甲石田	
505	個人山行	沢登り		丹沢	沖ビリ沢~樺ノ木沢	7/31	7/31	秦野駅6:00=山伏峠7:35…沖ビリ沢下降9:15…樺ノ木橋10:40…樺ノ木沢遊歩…14:40樺ノ木沢ノ頭15:00…16:30山伏峠	