

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	雪山(アルパイン)		北アルプス	西穂高岳	11/23	11/25	11/23 自宅=中央道初狩PA10:00=新穂高ロープウェイP…13:30新穂高岳温泉駅(ロープウェイ)=西穂高口駅…15:20西穂高山荘(泊) 11/24 西穂高山荘7:00…丸山…8:30西穂独標…10:00ピラミッドピーク…11:30西穂高岳(往路を戻る)…15:00西穂高山荘(泊) 11/25 西穂高山荘8:00…往路を戻る…(ロープウェイ)=10:20P=平湯バスターミナル温泉=13:30中央道初狩PA	西穂は積雪(10~30cm)が有り、登山道は雪と岩のミックスで、アイゼンでの歩行はとても歩き難かったです。本峰直下のスラブの登り下りが核心でした。
2	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑤東京近郊の山	中央沿線	権現山〜不老山	12/1	12/1	町田6:29=八王子=7:44狭橋8:18=8:50浅川9:00…浅川峠…権現山11:30〜12:00…雨降山…ゴウド山…13:50高指山…14:25不老山…15:20不老山下15:30=上野原	下山行時より 登山道の落ちた枝などは片付けられていました。落葉後でもあり明るい樹林帯の歩きになり 各所で富士山も眺められ、初冬の暖かい歩きを楽しめました。
3	個人山行	ハイキング		東北	みちのく潮風トレイル & 鹿狼山	12/1	12/3	12/1上野=相馬13:25…(みちのく潮風トレイル)…松川浦環境公園…15:20トレイル福島側起終点…16:00松川浦丸三旅館(泊) 12/2宿=相馬8:45…中村神社…12:50白幡のいちよう…杉目大観神社…16:30鹿狼ノ湯(泊) 12/3宿8:10…9:00鹿狼山…龍昌寺…13:30新地駅=仙台=東京	富岡〜浪江の常磐線代行バスは国道6号を走れども枝線には必ずバリアードとガードマン。津波被害の新地駅は新しくなり、駅前の復旧工事は進行中。かさ上げの土砂を積んだダンブはひっきりなしにトレイルを通り過ぎるが土の方では山一つが稜石場に。震災後もわずか8年。普通の生活と普通でない生活が入り混じっている。
4	個人山行	ハイキング		九州	宮之浦岳・永田岳	12/1	12/4	12/2安房4:30(タクシー)=5:20滝川小屋登山口5:30…滝川小屋25〜6:38…宮之浦岳11:29〜12:14…永田岳13:20〜13:45…15:20平石…17:00新高塚小屋 12/3新高塚小屋6:50…14:10荒川登山口14:20(タクシー)=安房	前日の天気予報で逆コースにすることにしました。宮之浦岳は霧の中でしたが 途中視界がひらけ宮之浦岳 永田岳が全貌を現したときには歓声を上げてしまいました。縄文杉はやはり必見です。しかしトロコッ道は長い!! ！観光も兼ねて世界遺産屋久島を堪能できました。
5	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	湯河原幕岩	12/1	12/2	12/1 秦野7:00=幕岩9:00〜16:00クライミング練習=17:00湯河原 12/2 幕岩8:30〜15:00クライミング練習=17:00秦野	クラック講習を受けてカムのセットの仕方を学んだ。翌日は、講習内容を考慮して、練習をした。多くの事を学んだ。
6	個人山行	沢登り		丹沢	大山川	12/1	12/2	12/1 ふれあいの森日向キャンプ場7:45…二重滝入渓9:15…12:35大山山頂13:00…15:00ふれあいの森日向キャンプ場(泊) 12/2 解散	天気に恵まれ気持ち良く進行できた。大山山頂は座るところも少なくらい人におふれた。
7	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	湯河原幕岩	12/1	12/2	12/1 幕岩8:30〜15:30 12/2 幕岩7:30〜12:30	1日目は暖かかったが、2日目は寒かった。非常に混雑していたが、朝早めに到着したので、予定通りの、練習が出来た。
8	ハイキング 企画部山行	ハイキング	③誕生月山行	湘南	鎌倉アルプス	12/2	12/2	町田7:23=横浜=8:36北鎌倉8:50…鎌倉アルプス天園ハイキングコース入口…今泉分岐…鎌倉湖10:30〜10:55…除湯の滝11:10〜11:30…大平山12:50〜13:30…獅子舞宮…14:40鎌倉宮(解散) オプション: 鎌倉宮14:45…(祇園山ハイキングコース)…16:00鎌倉	風無く時期の割に暖かく、まずまずの好天に恵まれ、見頃の紅葉・お寺・滝などを楽しむことができた。東京湾・相模湾・伊豆半島等、眺望の良いところも多い。登山道は整備され歩きやすいが、分岐が多く間違えやすいところがある。参加者数が多く、新婦さんもいて賑やかな誕生月山行でした。
9	個人山行	ハイキング		丹沢	不老山	12/2	12/2	駿河小山8:45(バス)=明神峠9:10…湯船山…世附峠…不老山…土生山分岐…(谷ヶ山)…16:10駿河小山	晴れマークの天気予報に反して青空も富士山も見えることは出来なかった肌寒い一日でしたが、落ち葉を踏む音が小気味良い登山道、下りは予期していなかった紅葉にはしばし目を奪われ楽しむことができた。
10	個人山行	ハイキング		富士・御坂	天子ヶ岳	12/2	12/2	愛甲石田6:30=原木西=新富士IC=(西富士道路)=上井出IC=8:30天子ヶ岳登山口(車デポ)…林道…一本松=天子ヶ岳11:00〜11:30…(往路を戻る)…14:00駐車場=入浴(箱根)=20:00長後	天子ヶ岳には初めて登った。中々急登の山で、登り甲斐が有る。あまりアプローチでは展望が利かないのが残念。
11	個人山行	ハイキング		身延	塔ノ岳	12/2	12/2	淵野辺6:37=町田=7:32秦野7:44=ヤビツ峠8:40…三ノ塔…塔ノ岳12:00〜12:30…14:30大倉=渋沢=町田	久しぶりに表尾根と大倉尾根を歩いたが、随所に新しいトイレが設置されていた。これで沢山の登山者が訪れても安心!と思った。
12	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺	12/2	12/2	伊勢原7:50=広沢寺P8:30…弁天岩…15:30P	本日は日曜日のため、グレンダについて時はすでにスダレ状態。隙間を見つけてリード登攀を実施。リード後のピレー方法を確認しピレー操作の修正を実施。
13	ハイキング 企画部山行	ハイキング	⑤東京近郊の山	富士・御坂	九鬼山	12/4	12/4	町田6:05=八王子=大目=7:36天生駅7:50…8:00登山口…弥生峠…9:40九鬼山…12:30馬立山…13:15御前山…神楽山…15:00猿橋=八王子=町田	10月末に下見で訪れた時よりも登山道の倒木は少なくなっていました。特に御前山の登山道を覆っていた倒木は快いで片付けられており、ゆっくり眺望を楽しむことができました。
14	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	湯河原幕岩	12/5	12/5	幕岩岩場9:00〜15:00クライミング	正面壁でクラック、カムの練習をした。
15	個人山行	ハイキング		中央沿線	扇山	12/7	12/7	町田6:25=八王子=鳥沢8:00…梨ノ木平…扇山11:30〜12:00…大目…安達野…大目入口14:40=四方津	登山者の少ない、風もなく穏やかな晩秋の一日だった。前日の雨のおかげで雲海に沈んだ周りの山々を眺め、足元の草紅葉を楽しんだ。山頂から大目までの登山道は急坂が多く、ぬれた落葉が歩きにくかった。
16	個人山行	ハイキング		関西	丹波富士	12/7	12/9	12/7町田22:53(青春ドリム1号)= 12/8=6:30京都7:35=8:00亀岡…8:30登山口…金毘羅神社…10:20丹波富士(牛松山)…11:30愛宕神社…神天寺バス停12:00=亀岡駅13:20=京都=中書島14:30…長建寺…酒蔵通り(月桂冠、黄桜)…寺田屋…16:25伏見桃山駅=清水五条…宿12/9宿7:30…清水五条駅=出町駅=8:45飯岩岩倉駅…実相院…岩倉具親旧宅9:50…11:35箕裏ヶ岳…静原…薬王坂…14:00鞍馬駅=出町柳…15:45下鴨神社三井別邸…17:00出町柳=京都18:32=20:35小田原=町田	京北は、台風の影響による倒木多く、山肌荒れていました。
17	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	城ヶ崎	12/7	12/8	12/7 伊豆高原駅9:20=城ヶ崎10:00〜16:00 12/8 伊豆高原駅9:20=城ヶ崎10:00〜15:00	ナチュラルプロテクションにてリードのクラックトレーニングができました。
18	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	金時山	12/8	12/8	新松田(タクシー)=矢倉沢登山口8:00…矢倉岳…金時山…矢倉沢峠…14:50仙石バス停	期待していた矢倉岳、金時山からの富士山は残念ながら見ることは出来なかった。肌寒い一日でしたが、金時山は老若男女で賑わっていました。
19	個人山行	ハイキング		湘南	横浜川和富士・池辺富士・山田富士	12/8	12/8	町田9:03=都筑ふれあいの丘9:35…川和富士10:15…池辺富士11:15…11:50都筑ふれあいの丘=北山田駅12:05…山田富士12:35…12:50北山田駅	川和富士は横浜市の中で一番高い富士山だけに頂上は360度の眺望だった。
20	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山	12/8	12/8	小田急相模原6:54=8:33小仏バス停…城山…高尾山…(6号路)…13:30高尾山頂=小田急相模原	お借りした冬用登山靴がフィットすることを確認して、快適に歩くことができた。
21	個人山行	ハイキング		富士・御坂	石割山	12/8	12/8	バスタ新宿=平野10:09…平尾山11:05…石割山11:30…石割の湯…平野16:40=バスタ新宿	Lが雪を期待して計画したが雪も凍結も全くなし。雲が多く富士山も見えなかった。初心者ルートだが山頂登山道ちかくにクマの爪とぎ防止のビニール帯が去年よりたくさん木にかけられていたのがやたら気になった。
22	個人山行	ハイキング		大菩薩	奈良倉山	12/8	12/8	橋本6:10=鶴峠8:00…奈良倉山9:10…松姫峠10:00…鶴塚山…大ツアイ山…山沢入のヌタ…道の駅こすげ14:00…日掃り温泉(小菅の湯)15:25(バス)=鶴峠(車回収)=上野原=相原	奈良倉山はガスで覆って展望なし、富士山は見えませんでした。が、松姫峠から大ツアイ山に向かう登山道沿いの巨樹の森や山沢入りのヌタから小菅の湯に下る登山道沿いにある橋の巨樹は見事でした。
23	個人山行	ハイキング		三石山・思親山・篠井山	三石山・思親山・篠井山	12/8	12/9	12/8町田7:00=新東名高速=新清水インター=大崩登山道P10:00…三石山12:10〜12:30…14:00大崩登山道P=佐野峠P 12/9佐野峠6:30…7:10思親山17:30…8:00佐野峠=篠井山奥山登山口9:00…篠井山10:45〜11:00…12:10篠井山奥山登山口	三石山と思親山に行く車道は車おすれ違いが出来ない狭い道で冷や冷やもの山より危険だった。
24	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	12/8	12/8	伊勢原05(バス)=大山ケーブル=阿夫利神社10:00…(表参道)…大山11:30〜11:50…(表参道)…12:50阿夫利神社=大山ケーブルにて下山	残念ながら富士山は雲の中で見えませんでした。が、海側は房総半島、伊豆大島まで見れて良かったです。下りてからの大豆麻糬も美味しく旧友との語りも楽しく充実した休日となりました。人はこの季節でも大変多く、臨時バスに臨時ケーブルが出ていました。高尾山入気がこちらにも及んでいる感じがします。
25	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	湯河原幕岩	12/8	12/8	幕岩岩場9:00〜14:30クライミング	悟空スラブでマルチ基本練習と大滝フェース練習
26	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	湯河原幕岩	12/8	12/8	座間6:30=幕岩P…正面壁(終日クライミング〜15:30)	

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
27	アルパイン 企画部山行	雪山(アル パイン)		谷川	谷川岳西黒尾根〜天神 平	12/8	12/9	12/8 相原19:30=水上IC=バスステーション(泊) 12/9 バスステーション6:15=西黒尾根…13:15谷川岳山頂 …13:25肩の小屋13:40=15:00天神平=ロープウェイ駅= 水上ふれあい交流館	土曜日夜には全く雪がなかったが、夜半から雪が降り続い た。雪がなかっただけの石や杖藜は、雪には全く支持力が なく、歩きにくく、しばしば緊張したが、メンバー皆がよく 頑張って山頂まで行きつけた。
28	ハイキング 企画部山行	ハイキング	①新入会 員歓迎山 行	南アルプス 前衛	日向山	12/9	12/9	町田5:55=八王子=8:54長坂(タクシー)=矢立石登山口 9:40=日向山11:40=12:20=矢立石登山口…14:40尾白 溪谷P(タクシー)=長坂15:20=18:30八王子	少し冷えたが昼飯には風も止み我慢出来た。又新旧メンバ ー交流ははかれた山行が出来良かった。
29	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	12/9	12/9	渋沢7:02(バス)=7:18大倉バス停7:25=見晴茶屋=駒止 茶屋…堀山ノ家9:20=花立山荘11:30=塔ノ岳11:15=11:50 …(往路を戻る)…14:20大倉バス停	花立山荘付近の階段登り〜塔ノ岳で脚攀り(数回)起こした方 がいたため、堀山ノ家にて休憩し丹沢山には行かず下山し ました。
30	個人山行	ハイキング		丹沢	表尾根	12/10	12/10	秦野8:00=ヤビツ峠9:05=富士見橋…三ノ塔…11:25 烏尾山…13:20大倉=渋沢	天候不良のため、烏尾根を下山。三ノ塔休憩舎は、3月末 まで改修工事を実施中。
31	個人山行	ハイキング		その他	行道山 (栃木県足利市)	12/10	12/10	町田5:40=北千住=8:09東武足利駅8:15(足利生活路線 バス)=8:45行道山…浄因寺…12:00大岩山(剣ヶ峰)…高 崖山(足利城址)…14:00織姫神社…東武足利駅15:39=館 林=北千住	低山ながらアップダウンや岩場もあり、又開東の高野山とい われた浄因寺、城址跡と歴史めぐり変化を楽しみました。35 周年の写真を撮っていたら「深谷山の子俱樂部」の方から 話しかけられ同じ労山ということ 意気投合し記念写真に 納まりました。 日光の山々、浅間や富士山まで観られました。
32	個人山行	ハイキング		中央沿線	徳並沢ノ頭(徳並山)	12/11	12/11	町田6:00=甲斐大和7:55=古部集落=西光寺…10:30徳 並沢ノ頭11:17=13:35H945=導水管階段…15:05大善寺 =甲斐大和	わかりにくい取りつき、急登、急下降、岩、迷いそうな支尾 根、道をふさぐ倒木、気持ちの良い広々とした尾根、富士 山、南アルプス、バス停前のホームメイドワイン。いろいろ あって楽しめたコースでした。
33	個人山行	ハイキング		丹沢	鍋割山	12/11	12/11	渋沢駅=大倉7:05=(西山林道)…9:00二俣…(小丸尾根) …小丸尾根分岐…12:20鍋割山…後沢乗越…二俣…16:00 大倉=渋沢	小丸尾根には遭難が多い登山道との表示があるが、特に問題 になる場所はない。
34	個人山行	ハイキング		湘南	三浦富士	12/13	12/13	町田6:28=十日市場6:37=京急長坂8:18=三浦富士9:15 =砲台山=武山10:30=津久井観光園11:55=京急津久 井12:05=京急三崎口=町田	ふきや三つ葉が自生していて感動した。台湾ワシがミカン を食べていて登山道にたくさんみかんの皮が落ちていた。ア ゼリアハウスでは暖冬の狂い咲きでツツジ満開の木があっ た。海沿いのため風が強く天気がよくても寒かった。
35	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高塚山〜石老山	12/14	12/14	町田6:33=八王子=相模湖=寸沢風バス停8:50=清光寺 …送電鉄塔…p554…高塚山11:30=12:00…石老山…大明 神展望台…プレジャーフォレスト前バス停14:15=相模 湖駅	尾根の取付きから150分程は急登の連続だった。倒木も多か った。寒かったが快晴の一日、体をバテさせて楽しめた。
36	個人山行	ハイキング		富士・御坂	九鬼山	12/15	12/15	大月9:02=9:07町野倉…9:40登山口…九鬼山11:30=馬 立山…沢井沢ノ頭…15:10猿橋	晴天の下、冬枯れの雑木林越しに富士山や周囲の山塊、素晴 らしい眺望を楽しんだ。しかし猿橋駅への下山路の急傾斜は 落ち葉に埋もれて滑りやすかった。
37	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	箱根 外輪山	12/15	12/16	12/15町田6:05=7:06小田原7:20=8:30箱根町8:50=要 害山…9:45屏風山…10:40甘酒茶屋…お玉ヶ池11:50=12:20 …6道地藏13:10=鷹巣山14:20…15:15千条ノ滝… 15:40小涌谷=16:00強羅…宿 12/16宿9:10=9:20強羅 =小涌谷…千条の滝10:25=浅間山10:50…11:30湯坂山 …12:50湯本=小田原=町田	春に箱根湯本をスタートし今回で5度目、15の山7つの峠滝な ど13のポイントを通過して箱根36、無事に湯本へ戻り記念山 行としました。
38	個人山行	ハイキング		丹沢	蛭ヶ岳	12/15	12/16	12/15本厚木6:55=7:40三叉路8:00=高畑山…本間ノ頭 …14:30丹沢山(みやま山荘泊) 12/16山荘6:30=蛭ヶ岳 …槽洞丸…15:10西丹沢自然教室15:40=新松田	初日、本間の頭(丹沢三峰本峰)辺りから5〜6cmの霜柱を踏み 踏み進む。2日目6:30山荘入口の寒暖計はマイナス6度を示す 中を出発。樹々も地面も視界に入るものは全て真っ白。素晴 らしい世界だが風が強い。蛭ヶ岳を超えるのと一変して登山道 も目に入るものも白くは無く、風も弱くなり更に槽洞丸を超え ると青空で風もなく上着を脱ぐほどの心地よさ。丹沢の山と 天気を満喫しました。
39	アルパイン 企画部山行	雪山(アル パイン)	雪上訓練	谷川	天神平〜谷川岳	12/15	12/16	12/15 町田6:00/青葉台・橋本6:20=7:40高坂SA=水上 SA=9:00谷川岳ロープウェイベースプラザP(ロープウェ イ)=天神平にて雪上訓練10:30=15:00(テント泊) 12/16 谷川岳登頂班は谷川岳往復6:00=12:00/天神平訓 練班は熊穴沢避難小屋までの歩行訓練、天神平にて滑落 停止訓練7:00=11:30 テント撤収12:00=13:00…13:30 天神平駅=14:20P	積雪量を心配した今回の雪上訓練でしたが、訓練には十分な 積雪量があり、楽しい訓練となりました。谷川岳登頂も天気 に恵まれ無事登頂を果たし、天神平訓練班も充実した訓練出 来たものと思います。
40	アルパイン 企画部山行	アイスクラ イミング		八ヶ岳	裏同心ルンゼ	12/15	12/16	12/15 相原18:20=長坂IC=甲斐小泉(泊) 12/16 甲斐小 泉6:00=美濃戸口7:10=8:00美濃戸…10:00赤岳鉱泉 10:20…11:10裏同心ルンゼ14:10=大同心稜14:30=赤岳 鉱泉15:50…17:10美濃戸…18:00美濃戸口=小瀬沢IC=相 原	美濃戸までの林道で立ち往生した車があり、美濃戸口まで 戻って歩くことになったので、全体の行程が2時間半ほどずれ こんだ。しかし、裏同心の結末はよく、雪もすくなくて、登 りごたえのあるアイス初めとなった。
41	個人山行	岩登り		伊豆・箱根	城ヶ崎	12/15	12/16	12/15 自宅7:00=8:41伊豆高原…城ヶ崎(クラック・ク ライミング練習)13:00=オレンジ村(泊) 12/16 オレン ジ村8:30=城ヶ崎(クライミング練習)…15:00伊豆高原 =19:00自宅	12/15 城ヶ崎のクラック講習を受けた。城ヶ崎のあかぬ浜で 5.9〜5.10cのクラックを登った。リスクを可能な限り減らす 登り方を指導してもらった。カムの掛け方、位置や確実性 リードの仕方等、今までの考え方の間違っている事が分つ た。12/16ファミリーエリアに行き、昨日の講習での心構えを 踏まえて、練習した。新人クラック、アングルクラック、シ スタークラック、ベビークラックを登る。
42	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山	12/16	12/16	自宅8:20=小仏ゲート9:20=景信山…小仏峠(昼食 会)10:30=15:00=ゲート15:20=自宅	足元から深々と冷え込みながらの大忘年会山行だった。午後 になって肌寒い中も小仏峠から登っているパーティーがかなり いるのにはちょっと驚いた。
43	個人山行	沢登り		丹沢	谷太郎川白滝沢	12/16	12/16	伊勢原7:35=山神隧道ゲート8:00=不動尻8:35=入溪 8:50=白滝上9:45=11:05滝沢峠付近11:25=梅ノ木尾根 11:30=クアハウス山小屋13:05(送迎)=日向薬師バス停 15:30	唐沢ノ頭と梅ノ木尾根co893m間の東斜面から湧き出す谷太郎 川最源流の白滝沢。以前地元の名士から「七沢の奥に白滝な る秘瀑あり」と伝授を受けたことを思い出した。ヘルに守ら れしこの時期のみ通行可能となる場所。co605m付近から一気 に湧き出す白滝は、3連瀑50m相当の規模で構成された丹沢 で5本の指に入る屈指の名瀑だった。箱路クアハウス山小屋の 湧角に浸かり、薪ストーブの湯気と名物のハーブソーゼー を食し癒京。しかし寒い一日でした。
44	個人山行	ハイキング		丹沢	広沢寺西側周回	12/18	12/18	愛甲石田9:00=広沢寺P9:30=見城山…日向山…(梅ノ木 尾根)…大沢分岐…(登天オグシ尾根)…上赤天…(東尾根 下降)…大沢集落…16:30駐車場=17:00愛甲石田	薬所薬所で地図とコンパスで現在地確認を行って歩いたので 時間がかかった。下山路の上赤天東尾根は里山ながら分り にくい幅広尾根もあり、誠国力総動員の良いコースだった。 昼食は焼き肉&焼きビーフンで大休憩をのびのびとした山行と なった。
45	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	12/18	12/18	秦野8:02(バス)=養毛8:30…10:00ヤビツ峠…大山11:25 =12:15…13:10見晴らし台…下社…14:40大山ケーブル バス停=伊勢原	
46	個人山行	アイスクラ イミング		八ヶ岳	裏同心ルンゼ	12/18	12/19	12/18 相原駅23:00=25:00道の駅小瀬沢 12/19 道の駅 5:10=赤岳山荘P6:30=8:30赤岳鉱泉9:20…10:10裏同心 ルンゼ…14:00大同心稜…15:30赤岳鉱泉16:00…17:30P =相原	不慣れなため、装備の調整をはじめ、ロープワークやスク リューでの支点構築など一つの動作に時間がかかった。 特にスクリューは多めに入れたので遅くなってしまったが、 他のパーティーもほとんどいいので、じっくりできた。大 同心稜に抜ける時には、風が強く吹いていた。
47	個人山行	ハイキング		丹沢	南山〜津久井湖	12/19	12/19	橋本6:55=7:44鳥居居ふれあい館8:00=権現平…南山 11:00…12:00清正公バス停…雨乞山…平井橋14:30… 15:40川尻交番バス停=橋本=町田	南山までは昨年と同じコースを企画しました。天候にも恵ま れ、丹沢の山並みが十分望まれ、経が岳付近の白馬尾根を確認 することができました。津久井城山は中止し小倉橋を渡りバ ス乗車に切り替えました。
48	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	12/19	12/19	大山ケーブル(バス停)7:30=大山9:50=10:20…(見晴台 経由)…10:40阿夫利神社下社=ケーブル駅	
49	個人山行	ハイキング		奥多摩	倉戸山	12/19	12/19	町田6:05=八王子=拝島=奥多摩(バス)=倉戸山登山口 9:00=山野井さん宅…倉戸山10:30=11:00…12:00山野 井さん宅…14:10倉戸山口=奥多摩=町田	穏やかな天気にも恵まれて、山野井さんとご夫妻との交流も楽し く過ごせて、とても気持ち良い有意義なひと時でした。
50	個人山行	岩登り		丹沢	広沢寺弁天岩	12/19	12/19	広沢寺P9:00=広沢寺弁天岩…15:00P	本日はツルベのロープワーク、ブッシュの多い所での懸垂下 降等を学習した、平日の為ゆとり出来た。

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
51	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	12/20	12/20	渋沢9:40=10:00大倉10:10…12:35花立…塔ノ岳13:15=13:40…花立14:00=14:20…16:15大倉16:22=16:34渋沢	毎回のトレーニング山行です。今回3時間10分で山頂ですが荷物5kgと少なくしました。
52	個人山行	ハイキング		丹沢	鍋割山	12/21	12/21	渋沢7:50(タクシー)=二俣ゲート9:00…(小丸尾根)…分岐…小丸…鍋割山12:15=12:50…後沢乗越…二俣…16:30大倉	風もなく、春のような穏やかなお天気の中、葉を落とした鍋割の静かな林をのんびり楽しんだ。
53	個人山行	ハイキング		その他	小瀬富士～小舟富士(茨城)	12/21	12/22	12/21内原駅10:00(車)=かざぐるまP11:00…砂羅向山…小舟富士12:10=12:35…小瀬富士13:25…かざぐるまP13:55=道の駅かつら=15:00城里町ふれあいの里(泊)12/22朝ヨガ、バーベキューの昼食後 宿13:10=物産センター山桜=内原駅	暖かなお天気の中、小瀬富士で富士のつく山が35度目となった。山頂で、指3本と5本で35を表現、お祝いの記念撮影をした。2日目は、青空の下で朝ヨガを受講後、全員でヨガのポーズでパチリ。開業35周年の宿泊先のビザハウスでは男性も35THのTシャツを着用していたのでパチリ。35をいっぱい見つけ楽しんだ山行だった。
54	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山	12/22	12/22	町田8:58=京王片倉9:40=京王高尾山口10:00…(6号路)…(稲荷山尾根)…高尾林道11:30…森林ふれ合い館12:30=13:00…学習の道…(一丁平尾根)…一丁平14:00…高尾山15:30=16:15(天体観察)…(1号路)…17:30高尾山口	予想通りの天気予報で、ほぼ雨具のお世話にはならず、冬イチゴ・鬼女蘭の種子・孔雀ヒタを楽しんだ。天体は雲の中。
55	個人山行	ハイキング		奥秩父	十文字山	12/22	12/23	12/22相原6:00=高尾山IC=長坂IC=毛木平P8:45…十文字峠11:00…栃木分岐11:30…12:00四里観音避難小屋(泊) 12/23四里観音避難小屋8:00…十文字峠9:40…十文字山10:00…十文字峠10:20…毛木平P12:00=日帰り温泉=相原	毛木平Pのトイレは冬季使用不可。十文字小屋はトイレも含め施設されていて、避難小屋としても使用できない。四里観音避難小屋は管理されている方と使い手側の違いが感じられる素晴らしい避難小屋だった。
56	個人山行	雪山(アルパイン)	雪上訓練	谷川	天神平スキー場と谷川岳	12/22	12/23	12/22 7:54上越新幹線毛高原駅8:04(バス)=谷川岳B P(ロープウェイ)=天神平スキー場にて雪訓9:30=14:30…近隣樹林帯テント泊 12/23 テン場7:30…熊ノ沢避難小屋8:20…1680m迄9:00…10:30テン場11:00…下山12:00【初日訓練メニュー】歩行訓練(ツボ足、キックステップ、フラットフィッティング、トラバース、アイゼン、ワカン、ラッセルワーク)ピッケル訓練(持ち方、使い方、体の連結、耐風姿勢)滑降停止訓練(初期制動、肩、腰、背面、軟雪)下山(グリセード、シリセード)確保技術(支点作成、スタンディングアックスピレイト、腰、肩がらみ)テント生活(水作り整理法トイレ作り等)	雪山登山は、寒風のなか重い装備を担ぎ、不安定な雪上をバランス良く歩くことが求められます。重い冬用登山靴にアイゼンやワカンを装着すると無雪期の倍以上の体力も必要となります。その意味でも雪訓は冬山のいろいろなことを体で感じ出し出す重要な訓練です。初日は薄日指す中の各種訓練。満月に照らされる谷川岳を覗ながらのテント泊で耐寒訓練と食事作り。翌日は訓練の実践を行います。今年はクリスマス寒波なく、年末に大寒波が来るとの予想。気を引き締め雪山に挑もうと思いました。
57	個人山行	雪山(アルパイン)	雪上訓練	谷川	天神平～谷川岳	12/22	12/23	12/22 千歳船橋駅6:20=9:30谷川岳ベースプラザP…西黒尾根上にて雪上訓練10:30=15:00=ホテル湯の陣(泊)12/23 宿=8:00谷川岳ベースプラザ(ロープウェイ)=天神平駅…谷川岳(熊ノ沢避難小屋/肩の小屋)…14:00天神平駅=14:30P千歳船橋駅	両日気温が高く、初日の西黒尾根下部での訓練は雪が不足し雪訓にならず、急斜面のフィックスロープの登下降、トラバース訓練、懸垂下降。二日目はみぞれの中、避難小屋並と登頂班に分かれ住居後、天神尾根上で滑降停止や確保訓練を行ったが、午後から急に気温が下がった。
58	個人山行	ハイキング		奥武蔵	城峯山	12/23	12/23	新宿7:30=10:00城峯山登山口P10:15…城峯山11:50…12:00城峯山キャンプ場12:00=12:30…13:15城峯山登山口P	天気が良くなる、残念ながら頂上からの眺望は良くなかった。
59	個人山行	ハイキング		富士・御坂	毛無山	12/23	12/24	1282町田=御殿場IC=時之栖=裾野IC=富士IC=道の駅朝霧高原(泊) 12/24道の駅=麓ゲート登山口7:00…毛無山11:00=12:00…14:00登山口=町田	無風、快晴、登山行に相応しい天候に恵まれ快進に展望を楽しみながら歩きました。やはり登山客は多かったです。
60	個人山行	ハイキング		丹沢	石尊沢左岸尾根・大ノ沢右岸尾根	12/24	12/24	愛甲石田6:40=二の足林道終点ゲート前7:30…不動尻…唐沢峠…石尊沢左岸尾根取りつき…10:40大山北尾根(1160)…P1090…大ノ沢右岸尾根下降…唐沢川…唐沢川週上・堰堤/南大山沢分岐12:30…唐沢峠13:00…不動尻…二の足林道ゲート14:30=愛甲石田	石尊沢左岸尾根のネクタイはすっかり取り払われてさっぱりとした自然林の美尾根となっていた。大ノ沢右岸尾根は気持ち良く図道で下った。ムラサキキジが青空に美しく映えていた。先週のすり鉢広場も唐沢峠も東屋が解体されて2年ほど使えないようだ。
61	個人山行	ハイキング		丹沢	塔の山～聖峰	12/24	12/24	成瀬=鶴巻温泉7:50…坪ノ内…緑地公園西側入り口…9:05塔の山…展望台…10:00保国寺…男坂…10:40聖峰…女坂…11:30栗原BS…鶴巻温泉	両山とも海側の景色はビューティフル。ぶらっつでかけて早い時間に下りてくれる。聖峰の麓ではミカンの収穫が行われていて無人販売もあちこちにある。帰りのバス便は少ない。(時間帯によっては無い)
62	個人山行	ハイキング		上州	榛名山	12/24	12/24	町田6:00=相模IC=枝ノ神峠9:45…掃部ヶ岳11:00…枝ノ神峠…すももヶ岳12:30…枝ノ神峠=ビジターセンター13:10…榛名富士14:20…14:50ビジターセンター	榛名山はイルミネーションの準備がしてあり昼間はひっそりしていたが、私たちが帰るころには、沢山の車があつてきて賑やかなクリスマスになっている事と思います。
63	個人山行	ハイキング		奥多摩	鷹ノ巣山	12/24	12/25	12/24立川6:52=青梅7:40=8:13奥多摩8:35(バス)=お祭り9:13…片倉橋ゲート10:00…モノレール起点10:15…14:30七ツ石小屋(幕営) 12/25七ツ石小屋7:00…鷹ノ巣山9:00…14:10奥多摩	お祭りのバス停から片倉橋は林道である。この先から急な登りが益々つづく。七ツ石のテン場の水場は凍っていた。
64	ハイキング企画部山行	ハイキング	④地図読み山行	丹沢	椿丸	12/25	12/25	愛甲石田6:30=8:00浅瀬ゲート…P519…P780東側…P795西側のピーク…P838西側…11:00 P902椿丸…P862…12:30 山神峠…13:30 P701…14:10美保山荘…吊り橋…浅瀬林道…14:50浅瀬ゲート=愛甲石田	美保山荘から水量の少ない世附川を渡ることもなく渡渉し、林道へは困難なく上られる。吊り橋は渡った人もいたが、木が朽ちかけているので渡渉できるならそのほうが安全である。平日に行く場合は、浅瀬ゲートからの林道はダンプの往来が多く、道が狭いので注意が必要。猟区でもあるため、狩猟解禁期間に入山する場合は事前に狩猟がないことを確認したほうが無難。