

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
181	個人山行	ハイキング		大菩薩	小金沢連嶺	4/22	4/23	4/22町田=甲斐大和=小屋9:00…石丸峠…11:30小金沢山11:55…半奥ノ雁ノ腹指山…黒岳…14:50湯の沢峠(避難小屋泊) 4/23湯の沢峠4:50…大蔵高丸…ハマイバ丸…7:15大谷ヶ丸…曲沢峠…大蔵山…P1230鉄塔…10:10景德院=甲斐大和=町田	大菩薩初鹿野ライン乗車率50%。避難小屋の斜面の不法投棄は嘆かわしい限り。パイオオイレの清掃がしっかりしてある。綺麗に使用したい。2日間共晴天に恵まれ秀麗富士と真っ白い南アルプスを遠望しながらの快適な歩きはcorona禍の久しぶりに心が満たされた。
182	個人山行	雪山		北アルプス	白馬岳	4/23	4/25	4/23 15:00相模湖駅=五竜ドライブステーション(泊) 4/24 07:30 宿院=相模湖高原駐車場(車泊)= (ロープウェイ)=9:30相模池ヒュッテ…天狗原…14:00白馬池山荘周辺台地(暮営) 4/25 06:00 テン場…08:45相模ヒュッテ(ロープウェイ)=09:20相模湖高原駐車場=16:00相模湖駅解散	4/25の天候予想が悪く、前日は白馬大池で行動打ち切り。予想通り夜半から激混じりの暴風となる。下山すると下界はピーカンだった。
183	個人山行	ハイキング		丹沢	烏ノ駒山	4/26	4/26	橋本=(国道413号線等)=道の駅志08:05…林道出合…09:40烏ノ駒山10:45…樺木の頭11:25…落合橋…12:55道の駅志=橋本	天候・気候に恵まれ、冠雪した富士山・南アルプスと道志の街並み等を眺望することができた。八重松(普賢象と関山と思われる)が満開で、お花見も楽しむことができた。山梨百名山の登頂で道の駅が発着と便利な割に、出会った登山者が4名と静かな山行であった。
184	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	矢平山	4/26	4/26	町田=八王子=高尾=梁川7:45…立野峠…寺下峠…11:30矢平山12:00…新大地峠…14:00四方津	誰にも逢わず静かな山行だった。やまつつがが見頃でとてもきれいでした。
185	個人山行	ハイキング		丹沢	弘法山	4/26	4/26	秦野駅13:30…弘法の清水…名水はたの富士見の湯…権現山展望台…15:10弘法山…16:10鶴巻温泉駅	マホの位置情報が取得できず、ヤマスタのスタンプラリーに参加出来ずに残念。
186	個人山行	ハイキング		丹沢	楡岳・伊勢沢ノ頭	4/27	4/27	委甲石田=寄大橋駐車場8:15…楡岳南東尾根…10:48楡岳(1166m)…楡岳山荘…11:30伊勢沢ノ頭(1177m)…伊勢沢ノ頭南東尾根下降…14:20秦野峠林道…15:00寄大橋=委甲石田	時折吹く風が爽やかで歩きやすく良いトレーニング山行が出来た。楡岳北側の山道を眺めて山頂周辺に時間を取れた。伊勢沢ノ頭南東尾根・秦野峠林道への下降ではそれぞれロープでペーストによる懸垂下降の実践が出来た。その後、懸垂をしないで下山できる尾根を見つけ少し登り返して次回への課題とした。ミツバツツ・ウツギが目立っていた。
187	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	天城山	4/27	4/27	小田原=伊東=(バス)=天城高原ゴルフ場9:05…万二郎岳10:40…11:25石橋立11:45…万二郎岳12:35…分岐…小岳13:20…戸塚峠…白田峠…八丁池15:35…見晴台…水生地歩道…17:15水生地橋P=修善寺=小田原	バスの乗客は我々と数名のみ。狭い万二郎山頂での混雑を避け手前の石橋立で2m以上離れて昼食をとった。八丁池からは水生地歩道を降りた。ミツバツツ、フジザクラ、アゼビが終始咲き匂う山行だった。
188	個人山行	ハイキング		大菩薩	大菩薩嶺	4/30	4/30	成瀬=八王子=甲斐大和=上日川峠9:00…福ちゃん荘…(唐松尾根)…雷岩…10:55大菩薩嶺…介山荘…福ちゃん荘…13:35上日川峠=甲斐大和	電車、バス、山中ともすいていたが峠の駐車場は混んでいた。富士山、南アルプスが見えていたが昼近くには霞のなかに消えていった。
189	個人山行	ハイキング		丹沢	焼山・黍殿山	5/1	5/1	橋本=西野々BS7:35…焼山10:10…11:00黍殿山1135…黍殿避難小屋12:10…大平分岐…平丸分岐…焼山付近13:20…西野々BS15:20=橋本	まずまず天候・気候に恵まれ、周囲の山々の眺望や東海自然歩道・丹沢主脈の歩きを楽しむことができた。2019年台風19号の影響で通行止めが続いていた西野々・焼山間は、勾配が急であり足場も悪く歩きにくい迂回路が整備され、通ることができた。
190	個人山行	沢登り	GW山行(グレード3級)	関西	高台明神岳/スタハラ谷~千石谷	5/1	5/4	5/1 新横浜6:00=伊勢中川9:00(ソナー)絵馬小屋谷出合12:00…雨中止観光…蓮ダム広場泊15:00 5/2 泊場6:15=スタハラ谷雨中止…荒沢CP…庄司川谷進行9:30…庄司山13:15…荒沢CP14:35 5/3 CP6:10…千石谷林道P7:20…五段の滝11:50…赤くら滝谷出合泊13:15 5/4 テン場6:20…赤くら滝7:30…明神岳稜線10:40…瀬戸越11:20…喜平小屋谷下降11:30…テン場13:25-13:50…千石谷左岸林道…林道P15:30=スモール(入浴)=松阪駅20:10=新横浜23:15	GW恒例の台高大峰進行。初日は雷雨で停滞。2日目も天候不良でスタハラ谷は中止。晴天城へ移動し庄司谷川を進行。3日目予定通り蓮川へ。千石谷は巨岩と直落大滝の後、二俣に泊まり4日目赤くら滝谷~喜平小屋谷を周回。30mの赤くら滝は美濃、明神岳の源頭部は桃源郷の趣相。喜平小屋谷は中盤に滝が多く懸垂を多用し下降。二俣でボロボロした荷物を回収し林道で下山する。スモールで入浴後松阪で焼肉を食し帰京した。
191	個人山行	ハイキング		奥多摩	雲取山	5/2	5/4	5/2橋本=東飯能=西武秩父=三峯神社11:05…奥の院…霧ヶ峰13:20…15:20白岩小屋暮営 5/3白岩小屋6:10…半蔵ヶ峰13:00…12:00喜谷避難小屋13:10…15:40→杯木暮営 5/4→杯木5:25…日向沢ノ峰7:40…9:15川乗山9:40…赤沢山11:20…13:20吉里=橋本	新緑の奥多摩深部の長沢背稜を歩いてきました。途中雲島小屋の天端は満杯だという話を聞き、白岩小屋に変更しましたが、静かなよい天候でした。雲取山はスキップし長沢背稜に入ると、人気も少なく、静かな山歩きが満喫できました。
192	個人山行	雪山		北アルプス	瀧沢徳高岳	5/3	5/4	5/3 甲斐小泉06:20=08:20沢渡08:30=上高地09:30…横尾1200…1500瀧沢 暮営 吹雪 5/4 朝、晴れるが雪崩の危険あり。下山する。バス08:30→10:30橋本…1310上高地=沢渡=甲斐小泉 帰宅	2日朝、五千尺ホテルのライブカメラで上高地の雨を確認。上は雪と予想されるので入山を一日延期した。しかし、3日の天候は予報とは異なり、上高地で小雪が舞い本谷橋からは本格的な雪で視界も悪い。瀧沢は吹雪と強風でのブリザード。なんとか設備で吹雪の中、生ビールとおでんの「お約束」を摂った。自衛が出来るまで雪は続き、その後も強風ブリザード。朝は空はきれいに晴れたが山々も見えなかった。北穂沢のカーネルには新しいデブリの形跡。登る人もほぼなく、「北穂でランチ」のお約束は果たせず下山とした。高層天気図では3日にもう少しよい天候が予想され、槍などで遭難事故が発生したが酷い天候のGWだった。
193	個人山行	ハイキング		丹沢	岳ノ台	5/6	5/6	秦野=ヤビツ峠9:00…10:35岳ノ台…蕃提峠…12:15ヤビツ峠13:00…柏木林道…14:40糞毛=秦野	公民館行事の講師として参加。岳ノ台では、ニリンソウも咲いていました。
194	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	明星ヶ岳	5/8	5/8	海老名=箱根湯本7:50…阿弥陀寺…9:30塔の峰…11:30明星ヶ岳…12:00鞍部…13:30宮城野BS	箱根外輪山志破を目標にスタート、①回目の山行です。行き交う人は少なく、アップダウンが適度にあり楽しい山行でした。
195	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	小仏城山	5/8	5/8	町田=相原=大地沢青少年センター=BS6:50…大地沢青少年センター7:10…草戸山7:35…櫻蔭山…西山峠…中沢山…11:00大垂水峠…11:40小仏城山12:10…北東尾根…13:20日影=高尾駅解散	早朝からの活動だったので、小鳥のさえずりも多く、新緑の樹林の中、涼しく爽やかな山行ができた。蛇姫バラは、ちらほら咲き始め、全コースで、可憐な山野草を眺めながら歩けた。
196	個人山行	雪山		立山	龍王岳東尾根(バリエーション)	5/8	5/9	5/8 茅野市自宅発8:00→10:00瀧沢10:30→12:00室堂12:30→12:40室堂山荘 室堂山荘到着後周辺でアルパイン訓練 5/9 室堂山荘10:50→12:00ノ碓→13:30龍王岳東尾根中間地点から風雪強くエスケープ→14:20室堂15:15→16:21瀧沢→18:30茅野市自宅	土曜日の夕日は凄く綺麗でしたが、その翌朝はみぞれ・雪の荒れ模様で様子見になりました。なんとか上がった来たので遅くの出発となりましたが、東尾根に取り付く頃は風雪強く岩にもベルグラが発達する状況で手指も冷たくガイド判断で途中撤退となりました。この山行はマッターホルン登山シミュレーション登山でガイドシオ1:1による行動の慣れ、体力、技術のチェックというところが目的でしたが、暫く雪のバリエーションに行っていないこともあり、色々課題が見えて勉強になりました。
197	個人山行	ハイキング		丹沢	楡洞丸	5/9	5/9	相模大野=神の川採石工場入口7:00…広河原8:50…北尾根…青岳山荘11:15…12:25楡洞丸13:00…熊笹の峰14:05…矢張尾根 16:20矢張尾根登山口=神の川採石工場入口=相模大野	北尾根のシロヤシオは1300mまで開花、それより上と楡洞丸から熊笹の峰までは蕾をいっぱいつけた木が多く今年は当たり年かも。頂上には登山客がいつもより多かったが、殆どがつつじ新道を下るようでヤタ根登山口までにつれ違ったのはたつじの名。
198	個人山行	ハイキング		その他	寺家ふるさとの森	5/11	5/11	鶴川駅8:00…9:00高蔵寺…10:00妙法寺…10:30寺家ふるさとの森(昼食)…水車小屋…12:30輪の森ビクターセンター…妙法寺…13:00四つ木橋…13:30鶴川駅	寺家ふるさと村の水田で小学生大勢が代かきをしていました。田植えをし、収穫までの体験をするのでしょうか。

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
199	個人山行	ハイキング		丹沢	丹沢山	5/12	5/12	秦野＝渋沢＝大倉7:02…大倉尾根…10:14塔ヶ岳…10:43日高…11:18塔ヶ岳11:30…大倉尾根…13:34大倉＝渋沢	日高まででシロヤシオの蕾の状態を確認できたので、そこから引き返しました。
200	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	5/13	5/13	秦野＝ヤビツ峠9:13…イタツミ尾根…10:44大山山頂…下社…女坂…12:28大山ケーブル駅＝伊勢原	雨のためヤビツ峠行きバスの乗客は、私一人。トウゴクミツツジだけではなくヤマボウシも咲き始めていました。
201	個人山行	ハイキング		中央沿線	扇山	5/14	5/14	成瀬＝八王子＝猿橋＝浅川BS7:35…浅川峠…9:35扇山…(ツツジ新道)…梨の水平…12:35鳥沢＝成瀬	横浜線では立っている人がちらほらいたものの中央線、バス、山中とも人はまばらだった。前日の雨に洗われた緑に驚きながら歩いた。富士山が一目つき合ってくれた。下山路のツツジ新道は山ツツジの群落がきれいだった。山道に染めるほどの落花があり5月連休の頃が見ごろだと思われた。
202	個人山行	ハイキング		奥秩父	白石山(和名倉山)	5/14	5/15	5/14自宅＝民宿みはらし 駐車場(仮眠) 5/15将監登山道入口 5時…牛王院下…牛王院平…山ノ神土…西仙波…8時40分 東山波…二瀬分岐…10時30分 和名倉山山頂 11時(ピストンで往路をもどる)…将監登山道入口 15時半＝自宅	出発時に雨が降りだし、ガスで視界も悪く地形や位置の確認に手間取ったが、下山時には雨もやんで周囲の山々が見えた。三瀬からの和名倉山登山者は自分だけで、秩父側から2名が山頂にいた。二つ葉ツツジが満開、シメツツジが始め。『民宿みはらし』では、車中泊が可能(500円)トイレも貸してくれる。計画書のポストもこの民宿にある。西仙波前に崩落箇所があり、倒木で踏みあとが薄いとこはGPSがおすすめ。DOCOMO携帯は、山中つながらなくなった。
203	個人山行	ハイキング		道志	菜畑山(途中下山)	5/15	5/15	長津田＝道志村役場7:30…菜畑山登山道入口…テレビ塔8:50…1100m地点…テレビ塔9:17…菜畑山登山道入口…10:30道志村役場＝長津田	
204	個人山行	ハイキング		大菩薩	雁ヶ腹沼、姥子山	5/15	5/15	町田＝愛川IC＝大月IC＝大峠P7:30 8:00…雁ヶ腹沼山9:10…11:00姥子山11:30…大峠P14:00＝大月IC＝町田	昼頃までは濃い霧が出ていたが、午後から視界が開け新緑の山々の眺めが望めた。樹々が芽吹き初め眩しい位であった。所々で山家の煙が散っていて風あり。特設登山の新緑が素晴らしい。今回は唐松の新緑を撮る事を目的に出かけたので、定期的にピッパリ合いのメラにパツパツと収めた。姥子山の山頂辺りで思いがけなく可憐な「小岩かがみ」の群生に出逢えて驚かされた。このコースは、4～5時間静かな山歩きには、お勧めの山ではある。
205	個人山行	ハイキング		奥多摩	惣岳山	5/15	5/15	軍畑駅9:10…9:30沢井尾根…11:30惣岳山…12:20十字路…12:50御岳溪谷…13:30御旗駅	軍畑から惣岳山につながる沢井尾根、関東ふれあいの道を外れた丹敷エリアは道標がなく、地形を見ながら地図読みには最適です。御岳溪谷は紅葉の名所で、11月の紅葉のタイミングに日程を設定します。
206	個人山行	ハイキング		大菩薩	黒川鶏冠山	5/15	5/15	橋本＝中央高速等＝柳沢峠08:35…六本木峠…横手山峠…11:00黒川山11:30…11:35尻岩…12:10黒川鶏冠山…横手山峠…六本木峠…14:25柳沢峠＝橋本	天候、気候に恵まれ、奥秩父や大菩薩連嶺の山々を眺望することができた。前半は、カネダ、ブナ、ミズナラ、モミツツガ等の新緑を楽しむことができた。黒川川、黒川鶏冠山間は、岩場あり・また巻き道が複雑し紛らわしい箇所がある。
207	個人山行	沢登り	(グレード2級)	丹沢	水無川本谷とモミソ岩	5/15	5/15	5/15 7:30渋沢駅8:15(車) 戸沢P9:00…水無川本谷9:15…香葉新道まで12:20…香葉新道…戸沢(車) 新茅花P…12:30モミソ岩17:10…新茅花P(車) 17:30湯花菜＝渋沢駅解散19:00	午前中水無川本谷で沢登り。午後はモミソ岩で岩トレを行った。登攀力向上のため滝はすべて直登し、モミソではレスキュー隊をお借りし、水無川は岩々崩落が激しく、3と5は慎重に、後前のおイースターで泳ぎするも痛い目合う。モミソ岩では1時間10分までロープワークとライジング他あれこれを密着度実施。ヒルはモミソ岩で数匹。本谷での吸着はありませんでした。
208	個人山行	クライミング		丹沢	広沢寺	5/15	5/15	5/15 8:00広沢寺集合 藤岩にて岩トレ 16:00広沢寺解散	下界は蒸し暑い日だったが岩場は木漏れ日で涼しく爽やかに過ごせた。岩コンディションも良く、梅雨入り前に各自の課題を練習できた。岩場到着後、清掃・塩撒き・虫除けスプレーのお陰かヒル害無し。他1パーティ3人、単独2人(短時間/時間帯異なる)のみ。マスク着用、距離をとっての休憩、除菌ティッシュ使用等、対策を講じながら練習をした
209	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	明神ヶ岳	5/16	5/16	海老名＝小田原＝宮城野BSS:15…鞍部…明神ヶ岳10:30…矢倉沢峠12:30…仙石原BS13:00	箱根外輪山踏破②回目の山行、登り始めから雨が降り始め、鞍部で雨具着用、山頂でははかり降り視界はゼロ。足元が滑りやすい、すれ違う人はランの人くらい。体温管理がむづかしい山行でした。
210	個人山行	ハイキング		丹沢	檜洞丸	5/16	5/17	5/16鶴川＝西丹沢VC13:50…つづみ新道…17:50葎ヶ岳山荘(泊) 5/17宿8:00…北根尾1400P(シロヤシオ観察)…檜洞丸10:30…熊笹の峰…大坪…13:30大越路(昼食)14:00…用水沢の出合…15:30西丹沢VC＝山北駅＝相模大野	シロヤシオは約1,450mの地点まで開花。檜洞丸から大越路(1,060m)までトウゴクミツツジの観望を楽しむ。初日は下山者約15名、2日目は誰とも会わず。青ヶ岳山荘は私達だけの貸切り状態で、美人の小屋番さんに天皇陛下が止まられたブルマウンテンのおもてなしを受け、快適で楽しい小屋泊でした。
211	個人山行	ハイキング		南アルプス前衛	入笠山	5/20	5/20	橋本＝中央高速等＝入笠山沢入登山口09:10…10:30入笠原…11:35入笠山12:10…12:55入笠原…14:05入笠山沢入登山口＝中央高速＝橋本	ミズバショウ、ショウジョウバカマ、エンレイソウ等の山野草をたくさん見ることが出来た。山頂では、富士山、北・中央・南アルプス、八ヶ岳、奥秩父の山々を眺望し、爽快であった。下山途中の入笠原で雨に降られたため、アカノラ山(ゴンドラ頂上駅)周辺周回は省略した。
212	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	5/22	5/22	渋沢＝大倉7:15…9:52立花山荘…10:32塔ノ岳…11:17日高…11:54塔ノ岳…14:52大倉＝渋沢	大倉尾根には山ツツジ・レンゲツツジが咲いており曇り空の中、富士山を拝む事が出来た。塔ノ岳からヤビツ峠に下山する予定がシロヤシオの蕾が開き、日高まで歩いた。昨日の雨で散ったのか今年は花が少ないらしい。下山は時間を考慮し大倉に降りた。
213	都連山行	ハイキング		奥多摩	日原峠	5/22	5/23	5/2213:00～18:00 人里休暇村(講習) ロープワーク、テール設置・撤収、フェルト貼り方 18:00～21:30 人里休暇村…日原峠…人里休暇村 ナイトハイク 5/23人里休暇村7:30…武蔵五日市	大倉尾根には山ツツジ・レンゲツツジが咲いており曇り空の中、富士山を拝む事が出来た。塔ノ岳からヤビツ峠に下山する予定がシロヤシオの蕾が開き、日高まで歩いた。昨日の雨で散ったのか今年は花が少ないらしい。下山は時間を考慮し大倉に降りた。
214	個人山行	ハイキング		その他	座間谷戸山	5/22	5/22	座間駅…座間谷戸山公園…西入り口…田んぼのある里…雑木林の山…湿地帯、池のある水辺を一回りしてスケッチを2か所で描く…座間駅解散	田んぼ、雑木林、池のある水辺と変化に富んだ自然豊かなとても気持ち良いところでした。人も少なく安心してスケッチできました。
215	個人山行	ハイキング		奥秩父	両神山	5/22	5/23	5/22橋本＝(圏央道・関越道等)＝日向大谷口10:20…(表参道コース)…11:00会所…14:25清滝小屋(泊) 5/23清滝小屋06:20…07:55両神山…08:55剣ヶ峰(東岳往復に挑戦、断念)10:05…両神山…11:35清滝小屋12:40…会所…15:15日向大谷口＝(関越道・圏央道等)＝橋本	何度も飛び石で渡渉、多くの鎖場、急な岩場の連続など変化に富むコースであった。山頂から奥秩父、ヶ岳、南アルプス等の眺望が素晴らしい。また、山頂付近のアルプスがきれいだった。初日天候が悪く、2日目に剣ヶ峰を往復した。東岳往復はルートが不明瞭なこと等から100mで引き返した。
216	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	金時山	5/23	5/23	海老名＝小田原＝8:25仙石原…8:30金時登山口…矢倉沢峠…10:00金時山…12:00丸石…14:30桃源台BS	登山時、山頂には多くの人があった。乙女峠を過ぎると、すれ違う人は少なくなると静かに山行できた。スウツ、草靴姿の若者とすれ違ふ。違和感のある景色。(山をなめるなよ!)と思いながら、「お気を付けて!」と声を掛ける

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
217	個人山行	ハイキング		上州	嵩山	5/23	5/23	町田＝渋川伊香保IC＝道の駅霊山たけやま9:40…船内くぐり…天狗の広場不動岩…小天狗…嵩山城跡…12:40大天狗(嵩山頂上)…赤鞆穴…仰ぎ岩…東登山口…14:30道の駅霊山たけやま＝町田	道の駅たけやまに着くとすぐボランティアガイドの伊東さんに遭遇(地元では有名ならしい)。無料との声にひかれて天狗の広場まで植物や観音像についてガイドしてもらいながら進む。船内くぐりはリーダーのみストップがかり出口でカメラを構えて待つことに。垂直な巖場、傾斜はないが長い長い巖場、トラスパスする巖場の緊張感と久しぶりの青空の開放感のある山行でした。
218	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	富士見台～小下沢	5/24	5/24	成瀬＝高尾駅…7:40駒木野BS…9:30富士見台…9:40杉沢の頭…高ドク…10:20板当山…狐塚峠…11:00小下沢林道(広場)…12:10日影BS	狐塚峠までは以前歩いてるルートで今回小下沢林道を期待して歩いたがちょっと期待外れの感有り。摺差のバス停のおからドーナツを買って帰る。
219	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山	5/24	5/24	町田＝高尾山口10:20…稲荷山コース…11:40高尾山…14:30高尾山口	
220	個人山行	ハイキング		丹沢	丹沢山	5/25	5/25	渋沢＝大倉7:10…塔ノ岳9:50…丹沢山10:55…11:40塔ノ岳12:00…13:50大倉＝渋沢	シロヤシオは最盛期を過ぎていたが、トウゴクミツバツツジが緑に映え心が洗われた1日だった。
221	個人山行	ハイキング		丹沢	丹沢三峰	5/26	5/26	本厚木＝三叉路8:36…高畑山…丹沢三峰…14:59丹沢山…塔ヶ岳…大倉尾根…18:29大倉＝渋沢	シロヤシオとトウゴクミツバツツジの花の紅白揃い踏みを楽しめることが出来ました。
222	個人山行	ハイキング		西上州	妙義山	5/26	5/26	5:30相模原駅5:40＝8:20妙技公園駐車場…8:25中之嶽神社…9:10中之岳9:15…10:40西岳…14:00星穴岳…14:10星穴14:50…16:45轟岩…16:50中之嶽神社…17:00妙技公園駐車場＝19:40橋本駅解散	3箇所ある懸垂地点で渋滞、懸垂降下後の道迷い等で下山時刻が90分程遅くなりましたが、山頂からの新緑展望など変化に富んでおり楽しめました。
223	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山・高尾山	5/28	5/28	橋本＝高尾山P:05…四辻…草戸峠…8:40草戸山…榎窪山…9:20…花立山…西山峠…10:20中沢山…11:25大垂水…玉差路…12:10…丁平12:45…もみじ台…13:25高尾山…稲荷山…高尾山登山口14:30	半年ぶりに長い時間山を歩いた。山を歩いた方が腰や膝に良い一面もあるので、具合をみながら巻くところはすべて巻いて、今の自分の持続可能なペースや歩き方を考えながら歩いた。歩きとおすことができて良かった。野イチョゴがたくさん出て美味しかった。
224	個人山行	ハイキング		丹沢	塔ノ岳	5/28	5/28	相模大野＝渋沢＝大倉BS7:15…5:00見晴茶屋…堀山の家…9:20…花立山…10:10…5:00塔ノ岳11:50…花立山…堀山の家…見晴茶屋…14:25大倉BS＝渋沢＝相模大野	お天気が良く富士山、江の島、伊豆大島素晴らしい景色を楽しめた。平日で登山者も少なく頂上で17、8人位。見晴茶屋で1匹だけヘルをみつけたが、ヘルの被害は無。久しぶりの山で体力の低下を自覚した。
225	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	旧街道西坂	5/28	5/28	町田＝小田原＝箱根湯本(バス)＝箱根町港9:00…10:30箱根峠…11:30山中城跡14:40(バス)＝三島駅＝熱海＝小田原＝町田	箱根峠から接待茶屋は2年前の台風19号により途中崩落しておりう回路を通行。石畳は雨上がりのため滑りやすい、往事の旅人の大変さを感じた街道でした。山中城跡は築城技術の粋を集めた山城の最高峰です。手入れが行き届きゆくりと「大人の社会科見学」を楽しみました。
226	個人山行	沢登り	(グレード2級)	日光・那須	塩原/スッカン沢・桜沢	5/28	5/29	6/8 道の駅やいた24:00前後 5:29 道の駅6:00＝山の駅たかはら7:10(山道)桜沢スッカン沢出合8:30＝スッカン沢通行10:10山道…桜沢スッカン沢出合11:00＝桜沢通行…おしらじの滝13:30…峠道…山の駅14:20＝小滝温泉＝食事処とんとん＝解散	スッカン沢はミルキーブルーの温泉水で渓谷観光的な沢。桜沢はナメと滝がコラボする美流。双方とも中盤からゴロが続きやや尻長。前者は0940mで、後者はおしらじの滝で通行を切り上げた。入浴した小滝温泉は電波圏外で秘蔵の一軒宿。食事処「とんとん」は昭和にタイムスリップできる安くてボリューム満点のお店。両沢とも三本の指に入るデート沢でお勧めです。
227	個人山行	ハイキング		丹沢	湯船山・不老山	5/29	5/29	町田＝新松田＝松田＝駿河小山8:50…明神峠9:15…湯船山10:10…峰坂峠…サンショウバラの丘12:00…世附峠…不老山13:30…生土山分岐15:20…駿河小山＝松田＝新松田＝町田	コロナ禍で以前に行った時に比べ登山者は少なかった。山椒ぼらは、今年は嵐年か？余り花付きが良く無かった。「サンショウバラの丘」も殆ど手入れされてなくて荒れていた。この2年コロナの影響と天候不順の為に、山椒ぼらの咲き乱れる景色は観られなかった。その中で所々に元気な山椒ぼらが見事な花を覗かせてくれた。不老山山頂にある大きな一本は沢山の花を付け満足な一瞬だった。道中は涼風の下、静かな山歩きが出来充実した1日だった。
228	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	天城山～八丁池	5/29	5/29	小田原＝伊東(バス)＝天城高原ゴルフ場9:05…四辻…万二郎店10:30…石橋立…万二郎店12:35…小岳…戸塚峠…白田峠…八丁池15:40…見晴台16:05…水生地歩道…17:30水生地橋(タクシー)＝修善寺＝三島＝小田原	トウゴクミツバツツジは終盤だったが、ヤマツツジ、ドウダンツツジが満開。フナやヒメシヤラの森はいっぱいでも清々しい気持ち良かった。万二郎からすれ違った登山者は16名。地元のMさんは、水生地橋から登ってきて四辻万二郎の中間で私達と合流、水生地橋まで一緒に歩き、1日で縦走を2回した計算。
229	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	城山～高尾山	5/29	5/29	町田＝高尾(バス)＝小仏…城山…丁平…高尾山…高尾山口＝解散 16時	日影から鉄塔尾根 城山からもメインコースを外し静かな気持ち良いハイキングが楽しめた。セッコクをはじめフタリスズカ 7 サイハイラン クスクルマバナ など見ることができて良かった。
230	個人山行	クライミング		丹沢	広沢寺	5/29	5/29	5/15 8:00広沢寺集合 藤岩にて岩トレ 16:00広沢寺解散	藤岩エリアは終日貸し切り、弁天岩は一昨日の雨で染み出しがあり、夏日予報に人の出が少なかった。それでも、藤岩は沢からの涼風で岩のコンディションは最高、終日涼しくクライミングを楽しむことができた。5/7～11日までトウゴクミツバツツジやロードトレイ、できなくて触ることで自分の課題や目標を確認できた。
231	個人山行	ハイキング		丹沢	湯船山稜・不老山	5/30	5/30	松田＝駿河小山＝明神峠行路線バス8:50＝明神峠9:15…湯船山(1040m)…白クラノ頭(978m)10:20…逢坂峠11:20…樹下の二人…世附峠12:00…不老山(928m)…番ヶ平…15:00山市場・向河原BS＝新松田	岩田翁の手製道標が月日の経過とともに朽ちて行くのを見るのは悲しい。サンショウバラは不老山の頂上以外花付きが少ないがヤマツツジ、ヤマボウシ、ケナシヤブテマリ等が咲き誇っていた。往路はガラ空きの2台のバスが出ているが湯路に向河原から乗車したバスが若者たちで密だったので、谷崎駅から御殿場線を利用とした。
232	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	三國山	5/30	5/30	海老名＝小田原＝8:32桃源台…戸ノ湖展望公園…11:10三國山…山伏峠…13:35海ノ平…15:00箱根町BS	箱根外輪山踏破4回目。行き交うひとは少なかったが、車道と登山道が並行しているため、バイクの音が響き静かな山行とはならなかった。2019年の台風の爪痕の登山道改修が行われ、木製の階段があらわに見られた。
233	個人山行	ハイキング		丹沢	不老山	5/31	5/31	駿河小山駅(タクシー)＝明神峠9:15…9:45湯船山…峰坂峠…12:20不老山…金時山公園…15:13駿河小山駅	富士山は見ることはできませんでしたがお天気に恵まれ気持ちよく歩きました。期待していた山椒ぼらは時期が少し遅かったようで花弁が落ちてしまっていました。唯一不老山頂上の一木だけが満開のバラを見せてくれました。