

No	山行区分	山行形態	タイトル	山 城	山 名	出発	帰着	コースタイム	感 想
1	個人山行	岩登り	岩トレ	丹沢	広沢寺	12/28	12/28	現地=7:30広沢寺駐車場 弁天岩および藤岩にて、岩トレ・ロープワーク 16:00広沢寺駐車場=各駅解散	広沢寺、フジ岩の下部岩にて練習。クラックでのジャミングやガストンのつかみ方、ハンクのヒール、マントルを練習した。
2	個人山行	雪山 (アルパイン)	雪山	北アルプス	爺ヶ岳東尾根	12/29	12/30	旧鹿島山荘0850…東尾根…JP…1300 幕営地(1978m付近) 幕営テント0600…0840爺ヶ岳0900…1040テント1100…1330旧鹿島山荘 解散	雪が少なく藪こきが大変だった。大学山岳部の数パーティが入山しており、トレースが明確でワカンを使わないめずらしい山行となった。31日は二つ玉低気圧で雨が予想されたので、30日に早起きして山頂往復してから撤収・下山した。
3	個人山行	岩登り	岩トレ	丹沢	広沢寺	12/30	12/30	8:00厚木バスセンター=9:00~14:00広沢寺弁天岩にて岩トレ(アイゼントレ)=16:00本厚木駅解散	今回はモノポイントアイゼンとWアックスを使って練習した。登山靴だけで登るのが最も難しい。
4	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/1	1/1	秦野(自宅)1:55=大倉2:45…3:35牛首…三ノ塔尾根…5:20三ノ塔6:55…牛首…萩山林道…7:55大倉=秦野	今年も山頂で初日の出を拝むことが出来ました。大晦日の午後からは曇が多くなりましたが、元日は快晴。
5	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	1/1	1/1	自宅3:50=ヤビツ峠4:45…6:20大山7:00…ヤビツ峠8:18	ヤビツ峠に仮設トイレ4基が設置されていた。天候に恵まれて初日の出&初富士山を堪能できた。
6	個人山行	ハイキング		湘南	高麗山	1/2	1/2	大磯駅 09:18…09:43 高来神社…10:23 高麗山… 10:28 八俣山…10:47浅間山 …11:03湘南平 11:53 … 楊谷寺谷戸横穴群…12:32大磯駅	化粧坂経由で、元旦祭中の高来神社は混雑しているかと思いましたがそれほどでもなく登山道に出られました。2日だったので箱根駅伝を見に来ている方が多く、双眼鏡をもって湘南平の展望台に上っている方が目立ちました。テレビ塔の前にも撮影のための車が3台ほど止まっていました。寒かったのと雨が本降りになってきたので展望室で休憩させていただきました。楊谷寺谷戸横穴群を見学し大磯駅に戻りました。富士山は残念ですがタワーの上から駅伝が見られたのは貴重な体験だったと思います。
7	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山~高尾山	1/2	1/2	拙宅(電車) 6:43高尾駅7:12(バス)=小仏7:40…景信山~10:20城山10:40~高尾山12:15~高尾山口13:45~極楽湯15:45~高尾山口駅~高尾駅解散18:30	酒量を減らし功德を積む年しようと思った矢先の元旦。悪友からのお誘いに負け翌日やや二日酔いでのスタートとなる。肌寒い一日で静かな高尾山稜であったが、高尾の山道は原宿の竹下通り。z世代と外国人で溢れかえり、皆「花より団子」の世界でした。薬王院でお参りし駅前の温泉へ。入浴料1300円生ビール大1000円と天狗の様な値段にびっくり。軽く飲んだあと高尾のいくどんで新年を祝った。
8	個人山行	雪山 (アルパイン)	雪山	八ヶ岳	赤岳	1/2	1/3	4:30地野宅=小淵沢IC=美濃戸口8:30 美濃戸口09:00…13:15 赤岳鉱泉(テト設置:泊) 赤岳鉱泉07:30…9:25地蔵尾根分岐…9:35赤岳天望荘…10:20赤岳…11:50行者小屋…12:25赤岳鉱泉(テント撤収、昼食自炊)13:40…17:15美濃戸口 美濃戸口17:45=帰京	・例年に比べ積雪量が少ないとの事と聞きました。実際に地蔵の頭から赤岳山頂にかけては岩と雪のミックスで、12本爪アイゼンでは非常に緊張感の高い山行となり、良い経験となりました。
9	個人山行	ハイキング		丹沢	弘法山	1/3	1/3	鶴巻温泉7:45…弘法山9:25…9:40権現山10:00…11:15吾妻山11:35…11:50鶴巻温泉(解散)	電車の故障のため30分程の遅れで到着。権現山展望台からだけでなく落葉している木の間からも富士山を見ることができた。
10	個人山行	ハイキング		奥多摩	臼杵山(戸倉三山)	1/3	1/3	町田相原6:47=6:55八王子北口7:10=7:45今熊山登山口BS8:00…刈寄山…11:42市道山12:06…13:10臼杵山13:20…14:10荷田子峠…15:00城山15:10…15:25西戸倉BS15:35=武蔵五日市駅	前日雨が降ったが落ち葉もそれほど濡れていなく、歩きやすかった。すれ違う人も少なく静かな山歩きを楽しんだ。
11	個人山行	ハイキング		中央沿線	要害山	1/3	1/3	町田7:51=8:16八王子8:29=8:45高尾=9:02上野原9:12=9:30尾続9:40…尾続山…11:05コヤシロ山11:15…12:10要害山12:50…鏡渡橋…13:50新井14:05=上野原14:34=八王子(解散)=15:30町田	曇り空のため富士山が見えるか心配してましたがコヤシロ山での絶景を見ることができました。富士山に山行の安全をお願いし山頂でホットワインで乾杯しました。
12	個人山行	ハイキング		奥多摩	御岳山	1/4	1/4	町田駅=古里駅9:20…大塚山登山口…11:00丹三郎山11:13…中ノ樺山…12:00大塚山12:33…東京都御岳ビジターセンター…13:35御岳山13:45…東京都御岳ビジターセンター…14:58ケーブル下BS=御嶽駅=町田駅	晴天ながらも稜線に出ると突風が吹き、防寒着を着る必要があった。山道には特に問題ないが、御岳山参道から大岳山へのショートカットの道が通行止めになっていた。昨年同日に同じ道を歩いたが、パーティで歩くと楽しさが増える。来年も継続して初詣山行を企画する予定。
13	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	丸岳~三国山	1/4	1/4	松田7:23=7:57御殿場8:15==乙女峠登山口8:40…乙女峠9:15…丸岳10:10…11:20芦ノ湖展望公園11:35…湖尻峠…三国山13:20…海ノ平15:15…道の駅15:55…16:15箱根町=小田原(解散)	乙女峠からの稜線歩きは、富士山はもちろん金時山、箱根を代表する駒ヶ岳の山々そして箱庭のような仙石原、芦ノ湖が眼前に広がる絶景。ハイキングコースではあるが至る所に階段があるのが難か。
14	個人山行	ハイキング		丹沢	弘法山	1/4	1/4	鶴巻温泉駅10:10…10:35吾妻山…善波峠…11:50権現山12:50…弘法山…権現山…往路を戻る…14:35鶴巻温泉駅(解散)	晴天に恵まれ、大きな富士山の眺望が素晴らしい。
15	個人山行	ハイキング		湘南	大楠山	1/4	1/4	町田7:47=7:50相模大野(乗り換え不要)=8:15藤沢8:19(東海道本線)=8:24大船8:36(横須賀線)=8:47逗子(京急バス)=9:30前田橋…お国橋…前田川遊歩道…前田橋側登山口…大楠平…12:30大楠山山頂…(大楠山名口コース)…15:00大楠山名口=逗子駅(解散)	とても暖かい一日で、シダを中心に色々な植物の観察ポイントやコース、トイレなどの状況の確認ができ、有意義な下山山行になった。
16	個人山行	アイスクライミング	アイスクライミング	八ヶ岳	夏沢鉱泉周辺の氷瀑	1/4	1/5	集合:7時30分 JR相模湖駅ロータリー ※友人車両利用 7:30相模湖駅=11:00桜平下駐車場(車デポ)…13:30夏沢鉱泉…14:30周辺の氷瀑偵察…16:30夏沢鉱泉(泊) 7:00宿…8:30~13:00周辺の氷瀑(アイスクラリ- G4)…14:00夏沢鉱泉…14:50桜台下駐車場=18:00相模湖駅解散	今年も暖冬で心配したが、比較的水結状態も良い。但しスケールは小ぶりの模様。
17	個人山行	岩登り	岩登り	伊豆・箱根	幕岩	1/4	1/4	9:00幕岩駐車場集合…幕岩の岩場…16:00幕岩駐車場解散	天地天災、掌を冷たい岩壁にそっと合わせてみる。

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
18	個人山行	ハイキング		その他	泉の森	1/5	1/5	鶴間駅10:00…泉の森…ふれあいの森…14:50大和駅	泉の森、ふれあいの森に広場は数か所あるが管理係員の話では「しらかしの池」周辺は利用客も多いので多人数の利用なら他の広場がいいだろうということであった。また利用にあたっては大和市への届け出が必要だろうとのこと。さらなるルート（最寄り駅からの道、園内の道）調査が必要だが交流ハイクの場合としては利用可能と思われる。
19	個人山行	ハイキング		丹沢	仏果山	1/5	1/5	相模大野6:10=仏果山登山口P（県道514号下WC横）7:20…仏果山登山口7:25…仏果山9:45…10:35高取山12:10…宮ヶ瀬越…13:30仏果山登山口P=相模大野	シモバシラは期待外れ。代わりにカンアオイの花が見られた。高取山の頂上で新年のお祝いランチをゆっくりと楽しみました。本日の可燃ごみ（ビニールや紙類）90g
20	個人山行	山スキー	八甲田山スキーと温泉	東北	八甲田山	1/5	1/8	1/5 新幹線17:44出発=新青森=青森駅20:58着 青森泊 1/6 酸ヶ湯温泉10:20環状ルート…地獄沢12:301300mm12:50…14:30出発地点→15:00 酸ヶ湯温泉 1/7 酸ヶ湯温泉8:00=8:30南八甲田山横岳（国道394(760m)より）…10:50/1250m北面滑走11:00…11:30/980m登高11:50…13:00/1250m滑走13:15…14:00スタート地点=15:00酸ヶ湯温泉 1/8 8:00酸ヶ湯温泉=常盤に移動9:00…11:30(1130m)北八甲田山横岳11:45…13:00駐車場=14:30酸ヶ湯温泉=新青森駅	1/5の青森駅前は、雪がなくどうなるかと思ったが、1/6の夜から雪が降り始め難岳では楽しむことができた。
21	個人山行	ハイキング		富士・御坂	竜ヶ岳	1/6	1/6	町田市役所前2:15=相模原=本栖湖キャンプ場…登山口4:50…6:40竜ヶ岳7:50…8:35東屋8:45…9:00登山口9:30=相模原=町田	初めてのダイヤモンド富士を7:45に体験しました。しかしその時山頂には100名くらいの登山者がありました。帰路は石仏コースでしたが、辰年の影響は大きく登る人が多くよけるのに大変でした。おまけに登山道はドロドロの斜面が数か所ありました。アイゼンは使用せずに済みました
22	個人山行	ハイキング		湘南	吾妻山と高麗山	1/6	1/6	二宮駅8:35…吾妻山…二宮駅10:20=10:04大磯駅…高来神社…高麗山…八俣山…浅間山…12:20湘南平…13:50大磯駅	青空の下、気持ち良い一日でした。吾妻山は菜の花が満開、富士山を一層引き立てていた。水仙も日当たりではほぼ満開。大磯駅からのコースは湘南アルプスと言われて久しい。こちらも水仙が咲き始めており、大勢の人で賑わっていた。
23	個人山行	ハイキング		丹沢	大野山	1/6	1/6	JR松田駅8:05=8:14山北駅8:30…8:45大野山入口…9:40共和小学校…12:00大野山13:30…14:30谷蛾駅=新松田駅（解散）	富士山を見ておしゃべりしてお腹いっぱい食べて楽しい山行でした。
24	個人山行	ハイキング		丹沢	蛭ヶ岳	1/6	1/7	1/6橋本駅北口BS 6:20=6:50三ヶ木(3番三56系統)7:00=7:18焼山登山口7:35…10:04焼山10:12…平丸分岐10:46…11:30黍殻避難小屋(昼食)11:55…12:50姫路13:00…15:20蛭ヶ岳山荘(泊) 1/7蛭ヶ岳小屋7:40…9:43丹沢山9:55…11:10塔の岳(昼食)11:50…12:55堀山の家13:03…13:45見晴茶屋13:52…14:32大倉BS	お天気に恵まれ、蛭ヶ岳山荘からの夕焼け、夜景、朝日を堪能できた。2日間ともとても暖かく、蛭ヶ岳～塔ノ岳の間の登山道は一部霜柱が融けてドロドロになっていたが、丹沢主脈全体を通して凍っている部分が多かった。登山道に雪はなく、アイゼンは必要なかった。
25	個人山行	ハイキング		丹沢	蛭ヶ岳・丹沢山・塔ノ岳	1/6	1/6	橋本駅6:20=三ヶ木BS=平丸BS7:32-9:23黍殻避難小屋-10:07炬次-11:31蛭ヶ岳11:55-12:53不動ノ峰休憩所13:00-13:32丹沢山13:57-14:51塔ノ岳-15:28花立山荘-16:01堀山の家-16:44見晴茶屋-17:31大倉BS	平丸～蛭ヶ岳：積雪・凍結共無し・蛭ヶ岳～塔ノ岳：いつもの泥（水溜まりは無し）風なく歩く心地よい温・湿度で水消費量少。昨年新設された不動ノ峰休憩所内には作った人※や施工過程の写真あり※20年程前みやま山荘を作った若造が、今では立派な棟梁となり指揮をとったとのこと（みやま山荘女将との雑談より）。世代交代の波を感じると共に、丹沢を守る人が今後も引継がれていくとよいと感じた。
26	個人山行	岩登り	岩登り	伊豆・箱根	幕岩	1/6	1/6	愛甲石田駅7:00=幕岩駐車場・・・幕岩正面壁9:30～15:00=湯河原駐車場=愛甲石田駅	日差しが暖かく、風もないので、ダウンウェアもいらぬ陽気となった。アリババの岩場が予想外にすいていたので、シャワーコロン、ニューアライ、アリババ(Var)、アリババ、アン、アニー、シンドレラというルートを繰り返し登って、今年の新初登りとした
27	個人山行	積雪期登山	積雪期登山	上州	武尊山	1/6	1/6	坂戸駅（集合）6:00 = 8:00川場スキー場 = リフト降り場8:50 … 9:22剣が峰山 … 10:35武尊山11:15 … 12:05剣が峰山 … 12:30川場スキー場 = 坂戸駅（解散）	昨年と同時期に登りましたが昨年に比べると雪が大分少なかったですが、快晴、ほぼ無風の好天に恵まれ武尊山山頂までアウターを脱いで登りました。しっかりしたトレースがついていたので往復約3時間半の行程となり今年初の雪山を堪能しました。
28	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	1/7	1/7	成瀬7:12=町田7:29=秦野BS8:24=ヤビツ峠9:20…大山山頂12:00…阿夫利神社下社13:20…大山ケーブルカー=山麓駅BS=伊勢原=成瀬	晴れて富士山も海も見え良い山行になりました。休日でも多く頂上は超満員、下りの時間帯はすれ違うのに気を使いました。
29	個人山行	ハイキング		奥武蔵	子ノ権現～御岳山	1/7	1/7	町田6:30=6:55八王子6:59=7:40東飯能7:56=8:15吾野8:30…9:15前坂…11:00スルギ坂…11:40子ノ権現12:20…13:30小床峠…13:50吉田山…14:15秩父御岳山…秩父御岳神社…14:55吾野	昭文社地図では破線コースで記載されていますが、よく歩かれています。但し急坂も多々あるので注意が必要。子ノ権現～御岳神社のコースの方が明るい尾根道を歩けます。秩父御岳神社の境内は山の斜面に鎮座しとても立派です。
30	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山～龍籠山	1/7	1/7	橋本駅北口=ネイチャーファクトリー東京町田BS8:20…草戸峠…9:25草戸山…城山湖…金毘羅宮…10:30杜龍籠山…雌龍籠山…（小松ハイキングコース）…13:15円林寺前BS=相原	龍伝説の残る龍籠山（たつごやま）、近場ながら展望台からの都心や北関東方面の展望はすばらしい。カメラを抱えた人が八溝山が見えると言っていた。
31	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高川山	1/7	1/7	相原駅6:47=6:55八王子駅7:04=7:43大月駅7:50…むすび山…10:30高川山11:00…天神峠…むすび山…13:05大月駅=八王子駅=相原駅（解散）	むすび山まで登ると富士山が迎えてくれた。その後の稜線歩きはほとんど人に会わなかったが、山頂では沢山の人が富士山を眺めていた。コンパクトながら、歩きでのあるトレーニングコース。

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
32	個人山行	ハイキング		湘南	不動山	1/7	1/7	JR国府津駅9:00…一本松…六本松峠…曾我山…11:50不動山…浅間山…いこいの村あしがら…13:50上大井駅=新松田駅解散	富士山・海を眺めながらの、新春にふさわしい山行であった。梅の開花も始まり、みかんでのどを潤しながら歩いた。ただ、ほとんどが舗装道であり脚腰の負担は大きかった。
33	個人山行	ハイキング		中央沿線	日連アルプス	1/7	1/7	藤野駅…9:00金剛山神社(登山口)…9:30金剛山…峰…10:00杉峠…10:45鉢岡山…11:30杉峠…12:00日連山(大休憩)…13:45藤野駅下山	最近人気の日連アルプス。日連山からの下山時の急下降は要注意(フィックスロープ有り)。
34	個人山行	山スキー		頭城	赤倉観光リゾート	1/7	1/8	1/7 永峯宅5:10=5:20つくし野駅=10:00赤倉温泉スキー場到着後 ゲレンデフリー滑走 1/8 10:00 関温泉スキー場にて ゲレンデフリー滑走…スキー場14:00=19:00永峯宅	初日、赤倉観光リゾートスキー場の駐車場が満車で、隣の赤倉温泉スキー場に変更した。2日目、関温泉スキー場が目前にあり、積雪量も申し分なかった。ゲレンデフリー滑走で滑った。今年とはとにかく雪不足だったが、初日の赤倉温泉スキー場も新雪を、関温泉スキー場は一晩で1mくらい降ったので軽い深雪が楽しめた。双方、急斜面のゲレンデは雪が付いておらず、動いていないリフトがあった。
35	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	神山	1/8	1/8	橋本6:30=町田6:56=7:51小田原8:05(箱根園行)=9:10湖尻…12:40駒ヶ岳…13:20神山…15:30早雲山=強羅=箱根湯本=18:30橋本	箱根神山に、噴火警報が解除されたので、藪漕ぎ覚悟(楽しみ)で行って来ました。坊ヶ沢登山口から神山まではきれいに整備され少々拍子抜けでしたが、強羅に降りるルートでは十分に藪漕ぎがあり、静かな山歩きを楽しめました。
36	個人山行	ハイキング		奥武蔵	大高山	1/8	1/8	相原6:47=東飯能7:56=吾野8:20…前坂…大高山9:30…天覧山10:50…多峯主山13:35…天覧山14:05…東飯能14:45=八王子=相原(解散)	天覧山から伊豆ヶ岳へと続く飯能アルプスの内、前坂から飯能側へ向かうハーフルートをたどる。団体やトレランの登山者も多い。標高が低い山が連なり、なだらかな登山道もあるが、岩稜や滑りやすい急斜面も出てきて気が抜けない。
37	個人山行	ハイキング		富士・御坂	竜ヶ岳	1/9	1/9	愛甲石田駅6:30=中央高速=8:20本栖湖(駐)登山口8:50…湖畔コース…10:30竜ヶ岳(1485m)11:00…13:10本栖湖駐車場=愛甲石田駅(解散)	登りに使った湖畔登山道は急傾斜だが登山道は凍結して固い、下山路の石仏コースは青木ヶ原樹海・駿河湾・大きな富士山と抜群の眺望だが足元がぬかるんでいる。この反時計回りの周回コースが正解だとおもった。キャンプ場横の登山者用駐車場は凍結のため封鎖。本栖湖駐車場を使用。
38	ハイキング 企画部山行	ハイキング	②スケッチ ハイク	湘南	猿島	1/9	1/9	JR町田駅7時21分発=東神奈川7時53分着…徒歩5分…京急本線東神奈川駅8時01分発急行=京急上大岡発8時39分特急=横須賀中央駅8時57分着…15分…三笠港9時30分発=船10分…猿島散策…昼食…船12時45分発=三笠港…京急横須賀中央駅=JR横浜駅=JR町田駅15時30分着	明治時代のフランス積みのレンガのトンネルや砲台地下施設、健造物が、時代を超えて美しかった。島の一番高いところにある展望台からは富士山と横浜のみならずみらいの町が遠く眺められた。島の植生はやはり、独特で、たくさんのアジアンタム、赤い実を付けた封筒カズラがいいなと思いました。
39	個人山行	ハイキング		東北	八甲田山、八幡平	1/9	1/10	1/9 JAL141便7:40 羽田空港=9:05青森空港=9:50JRバス東北青森空港=10:25青森駅10:50=12:30酸ヶ湯温泉13:00…13:49酸ヶ湯温泉公共駐車場…13:51日本山脈縦走起点…14:29大岳登山口…14:45酸ヶ湯温泉15:15JRバス東北 酸ヶ湯温泉=16:40新青森駅…17:22新青森駅はやぶさ40号=18:10盛岡駅 1/10 6:54盛岡駅前東口 岩手県北バス=8:34県民の森9:30県民の森…10:01岩手山七滝登山口…11:40七滝コース最短登山口…11:52七滝…13:25七滝…13:40県民の森14:54県民の森 岩手県北バス=16:35盛岡駅前東口…17:50盛岡駅 はやぶさ38号=19:39大宮駅	数年前に見られなかった八甲田山のスノーモンスターは今回もロープウェイが運休になり、急遽ガイドさんに相談し酸ヶ湯温泉のスノーシューに変更になりました。4名の参加者に2名のガイド付きで安心楽しめました。七滝は暖冬でまだ成長中の氷瀑で全凍結ではありませんでしたが、こちらもガイドさんの案内で安心してスノーシューを満喫しました。移動が多い旅でしたが、飛行機から見た磐梯山の爆裂火口、八甲田山、八幡平の眺めにも楽しめました。
40	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	杉ノ丸	1/9	1/9	高尾駅=壘園前(8:30)…城山…高ドック…狐塚峠…杉ノ丸(12:00)…黒ドック…夕焼け小焼け(13:00)=高尾駅	暖かい日で気持ちよくあるけました。アップダウンもあるので訓練もできました。
41	個人山行	岩登り	岩登り	伊豆・箱根	幕岩	1/9	1/9	愛甲石田駅6:30=幕岩駐車場(8:00)…9:30~15:00クライミング練習=湯河原駐車場=愛甲石田駅	他会との交流。サンバリーエリアにて、ルート名:ミスサイゴ、満腹食堂、演歌の花道、ホットコールド、ラヴ・ミー、マザーズカイを登る
42	個人山行	ハイキング		富士・御坂	天上山	1/10	1/10	八王子7:06=大月7:55=8:37下吉田8:45…新倉浅間神社9:00…浅間公園展望デッキ…新倉山…御殿10:35…霜山11:35…西川林道出合…天上山12:20…12:30うさぎ神社13:30…14:00河口湖駅=大月=町田	途中までは外国観光客でいっぱい。地元の方々も御殿まで8名のみでその後天上山までは3人とすれ違うだけで静かな山行となった。久しぶりに河口湖から見る富士山はさすがに大きくて迫力がありました。拾った可燃ごみ160g、陶器やガラス片60g合計220g。
43	個人山行	ハイキング		南アルプス前衛	入笠山	1/11	1/11	愛甲石田駅=中央高速・諏訪南IC=富士見パノラマリゾート(駐)9:00=ゴンドラ(登山往復券2,000円→1,800円)=山頂駅…入笠温泉…11:40入笠山頂上12:00…温泉…ゴンドラ駅14:00=中央高速=愛甲石田駅(解散)	前日に山頂付近は降雪があり吹雪いていたとの情報を得てスノーハイクの計画を立て楽しんできた。期待以上に岩稜コースも雪で埋まって歩き易く、山頂からは360度の眺望を得て下山した。
44	個人山行	ハイキング		中央沿線	八重山	1/11	1/11	大堀910…10:07展望台…10:36八重山…10:53能岳11:27…11:49虎丸山…12:32大堀=上野原=八王子	虎丸コースは適度なアップダウンが有って良いコースだった。
45	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	陣馬山	1/12	1/12	成瀬駅6:30=八王子駅=7:26藤野駅7:35…8:15上沢井登り口…一ノ尾尾根…10:20陣馬山10:45…11:35明王峠…孫山…13:30相模湖駅=八王子駅=成瀬駅	2024年最初の山行は陣馬山。天気に恵まれ大きな富士山を見ることが出来た。いいスタートができたかな。

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
46	個人山行	ハイキング		中央沿線	倉岳山	1/12	1/12	町田6:05=6:30八王子6:35=7:12鳥沢駅7:20…7:50貯水池…倉岳山北西尾根取付き…P644…(北西尾根)…10:30倉岳山11:00…(北東尾根)…P747…12:10P590小ピーク12:30…(月屋根沢)…14:10梁川駅=町田	倉岳山の地図読みは2回目だったがしっかり下調べして出かけた。登りは急登で、四つん道いで登っていくところもあるが、計画どおりに山頂に到達。下山はコンパス・スマホを駆使してP590までは順調だったが、ピンクテープに惑わされP493を通らないルートに降りてしまった。このルートにはピンクテープが沢山ありますが、急登急降下と落ち葉で滑りやすく慎重に歩かなければなりませんでした。早いうちにリベンジしたいと思います。
47	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	南高尾山稜	1/12	1/12	自宅=相原7:17=7:35ネイチャーファクトリー東京町田…草戸山8:15…城山…景信山…陣馬山15:30…陣馬高原下BS 16:30=高尾駅	ウィークディの為か城山を過ぎると静かな山行になる。
48	個人山行	ハイキング		丹沢	高取山	1/13	1/13	秦野(自宅)10:15…東中学校…11:42高取山11:47…12:13聖峰…神戸…13:30鶴巻温泉駅=秦野駅	天候の変化を楽しむ。大山南尾根からのエスケープルートを確認。
49	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	草戸山	1/13	1/13	鶴川駅6:34…7:02橋本駅7:15…7:25寿橋(境川遡上)…相原橋…川俣橋…上大戸…9:55境川源流点10:00…10:15草戸山10:40…12:40高尾駅	境川源流に近づいてくると川は、小川となり川幅は細くなり源流点では水が枯れていた。江ノ島河口から源流への遡上川旅、面白い。草戸山から景観も良い。
50	個人山行	ハイキング		丹沢	大山	1/13	1/*13	自宅=相武台前駅=伊勢原駅08:20…(ラン)…下社10:00(10分休憩)下社10:10…山頂11:25…見晴台12:20…下社12:45…大山バス停13:20=伊勢原駅=自宅14:50	下社登山口で入山料100円を納めた。夫婦杉はこの山屈指の存在感がある立派な巨木だと思った。富士見台ではバランスよく雪化粧した富士山を見ることができた。山頂の社は何処も施錠されていて拝むことはできない。二重滝は水が枯れていた。
51	個人山行	ハイキング		中央沿線	高柄山	1/13	1/13	上野原駅7:30…御前山登山口8:10…御前山9:00…新矢ノ根峠10:20…11:30高柄山11:50…大丸12:20…13:50四方津駅	山はとても良いお天気でしたが、帰路の車中でみぞれが降ってきました。午後の天気の急変が前日に予報されたので、出発時間を1時間早めました。登山道は沢山の落ち葉で慎重に歩きました。
52	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山	1/13	1/13	相原駅6:05=6:13八王子6:21=6:30高尾駅6:35…富士見台8:30…狐坂峠…11:00景信山11:15…小仏城山12:05…13:00日影13:03=高尾=相原駅	景信山までは静かな道だったが、景信山山頂は餅つきや鍋を楽しむグループでにぎわっていた。
53	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	玄岳	1/13	1/13	桜ヶ丘=10:00玄岳登山口駐車場(車デポ)…12:00玄岳…(水ヶ池経由)…14:00駐車場=17:00桜ヶ丘駅解散	玄岳山頂からの眺望は大変素晴らしい。バス停や駐車場からのアプローチも迷う所はない。
54	個人山行	ハイキング		奥多摩	小檜山	1/13	1/13	町田駅6:15=原当麻駅6:35=圏央道・中央道・勝沼IC・フルーツライン=フフ小檜山登山口P8:55…父恋し道・母恋し道分岐…大沢ノ頭11:45…12:25小檜山13:20…父恋し道・母恋し道分岐14:20…15:00フフ小檜山登山口P=(往路帰る)=町田駅解散	山頂は広く、富士山の眺望もよい。登りでは父恋し道を歩いたが、やや踏み跡が不明瞭な箇所もあったが、目印のテープが要所々所にあり、それが役に立った。午後から天気が崩れる予報だったが、山頂では風もなく割と過ごしやすひと時を過ごすことが出来た。
55	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山	1/13	1/13	中野6:58=高尾7:56=高尾山口8:13…高尾山頂9:45…城山10:45…11:40景信山12:00…小仏バス停13:40=高尾	正月明けのせいかわ、結構歩いている人が多い。景信山では餅つきをしているグループも多く賑わっていた。
56	個人山行	ハイキング		湘南	六国見山など	1/13	1/13	鶴川8:10=北鎌倉9:21…建長寺分岐9:15…大平山9:58…天台山10:23…天園ハイキングコース入口10:51…鎌倉宮11:05…鶴岡八幡宮11:27	1月とは思えない温かさが絶好のハイキング日和でした。残念ながら富士山は雲の中でしたが、六国見山頂上からは遠くに大島を望むことができました。途中住宅街を歩くところもありますが、近郊のハイキングコースでありながら、ちょっとした岩場があったり、気持ちの良い樹木の道があったりと変化に富んだ山歩きを楽しみました。
57	都連山行	岩登り	都連・東京登山学校クライミング講習会	両神山	神流の岩場	1/13	1/14	6:15用賀駅集合…神流の岩場…15:00神流・古民家(泊)9:00…神流の岩場…12:00神流・解散	記載なし
58	個人山行	山スキー	第31回 関東ブロック「雪崩事故を防ぐための講習会」	谷川	スキー場	1/13	1/14	1/13 9:30自宅=水上IC=11:00土合山の家 土合山の家10:00…10:30白毛門登山口(現地実習*)15:00…15:30土合山の家 *ビーコンの特性、操作方法、レスキューデモ、CTの方法 1/14 土合山の家8:00=8:30谷川岳ロープウェイ9:00…9:30天神平田尻尾根(現地実習*)12:00…天神平=12:30谷川岳ロープウェイ=帰宅 *雪面断面観察、CT方法	昨年までは、往復券(¥3000)で大丈夫だったが、今年から谷川岳ロープウェイにスキー板、スノーボードを持ち込んで上がる場合は、1日券(¥7500)を購入しないと上がれなくなったので、スキー板は、車に残し講習を行った。スキーがやりずらい世の中になった。

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
59	企画部山行	山スキー	雪崩実践講習	谷川	苗場旧白樺平スキー場跡	1/13	1/13	1/13 各所=苗場9:20旧白樺平スキー場跡雪崩実践講習9:30~14:30(解散) 主な講習内容:ピットチェック、CTテスト、雪崩ビーコンによる埋没位置の捜索、ブロービング、掘り出し、コンパニオンレスキュー(単独埋没、複数埋没)等	スキー場跡の上部は灌木が育ち、積雪深も十分とはいえなかったもので、下部の雪原を講習場所として、予定した雪崩講習のメニューを一通り実施した。最近の暖冬、小雪の状況では、シーズンの最初に雪崩講習を実施する場合、適切な時期と場所の選択に悩まされる。
60	ハイキング企画部山行	ハイキング	⑨その他	富士・御坂	葛山城址〜景ヶ島溪谷	1/14	1/14	町田6:16=6:58新松田7:04JR松田7:23=8:12岩波8:28...9:24大手門入口9:35...9:55葛山城址10:52...仙年寺11:30...11:30葛山館跡11:35...11:50景ヶ島溪谷11:55...12:10屏風岩(昼食)12:30...普明寺12:50...千福城址13:35...13:56五竜の滝、五竜のかけはし(吊橋)14:00...14:30裾野駅=町田(解散)	前日の雨雪の影響は全くなく晴天、二つの城跡は遺構の保存状態良く、縄張り図を片手に遺構確認ができ、大いに城攻めを楽しめた。また間近に終始大きな富士山が確認できた。景ヶ島溪谷は富士山噴火時の溶岩流浸食した奇岩が点在し、その下流の屏風岩は見事な柱状節理が高さ幅ともに数十メートルにわたって露出、他ではなかなか見られない珍しいジオサイトを見ることができた。五竜の滝も溶岩断崖を流れ落ちる迫力ある滝で、メンバーのシャッターは常に切りっぱなしだった。
61	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/14	1/14	秦野7:20=7:50蓑毛9:05ヤビツ峠9:10...11:00二ノ塔...11:20三ノ塔...13:40牛首...14:40大倉15:00=15:15渋沢	前日の積雪のため、予定のヤビツ峠へのバスは通行止めになり、蓑毛から歩くことになった。天気は良かったが、所どころに積雪があり、三ノ塔から表尾根方向の積雪斜面を下る時に、全員がチェーンアイゼンの用意がないと安全に下りる事が出来ないと判断した。出発時のロス時間も考慮し、目的地の塔ノ岳は断念し、三ノ塔から牛首、大倉のエスケープルートを下った。前日の現地の天気をしっかり確認し、チェーンアイゼンは必携にすべきだった。
62	個人山行	ハイキング		その他	寺家ふるさと村	1/14	1/14	鶴川駅10:10...高蔵寺...白坂横穴古墳...妙福寺...11:00三輪の森ビジターセンター東谷戸...12:00寺家ふるさと村...12:30「草田んぼ焼き芋会」参加14:30...三輪切通し...15:00妙福寺15:30=15:40鶴川駅(解散)	2022.1に全焼した三輪の高蔵寺は、本堂はまだ柵でおおわれていたが庭が解放されていた。三輪緑地でタノカンアオイを観察できた。
63	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	巢雲山	1/14	1/14	宇佐美駅9:00... (みかんの花咲く丘コース〜阿原田コース) ... 大丸山...12:15巢雲山(581m) ... (峰コース) ...14:40宇佐美駅	快晴の一日。「みかんの花咲く丘コース」から山頂へ。山頂展望台からは360度の絶景。空気の澄んだ冬は特にお勧めです。
64	個人山行	ハイキング		南アルプス前衛	入笠山	1/14	1/14	J R 町田マツキヨ前6:10集合=愛川 I C=諏訪南 I C=9:00入笠山登山口(沢入)9:20...御所平峠...11:15入笠山11:40...御所平峠...14:00入笠山登山口(沢入)14:25=諏訪南 I C=愛川 I C=17:45町田駅(解散)	前日の雨雪によりインター降りてアイスバーン状態、交差点で事故車も有り慎重に運転した。快晴、風も無く山頂から360°の大展望を楽しんだ。
65	個人山行	ハイキング		大菩薩	大菩薩嶺	1/14	1/14	自宅5:00 = 6:50丸川峠入口駐車場6:10 ... 8:35上氷川峠 ... 10:15石丸峠... 10:35大菩薩峠 ... 11:40大菩薩嶺 ... 12:35大菩薩峠 ... 上氷川峠 ... 14:20丸川峠駐車場 = 自宅	前日は東京で初雪/雨が降ったので、雪の大菩薩嶺を期待しましたが登山道には雪もなく雨も降った様子もなくカラカラの道でした。稜線上は風が強く寒かったですが、富士山の絶景、甲斐駒ヶ岳〜北岳〜聖岳まで南アルプスの絶景を十分に堪能できた山行でした。この時期は日曜日なのに数人とすれ違ったのみ、大菩薩嶺を一人縮めてした。、
66	アルパイン企画部山行	岩登り	岩トレ④	丹沢	広沢寺	1/14	1/14	各駅集合、または、現地=9:00広沢寺駐車場 弁天岩および藤岩にて、岩トレ・ロープワーク 16:00広沢寺駐車場=各駅解散	前日の雨(雪)の為、集合時間を遅らせた。現地は雨の影響なく、岩は乾いていた。風があり寒い一日だった。参加者も広沢寺の岩場に大分慣れてきて、積極的に練習していた。各自、課題に取り組み、大分上達したように思う。また、安全に対する意識も高くなり、リスクを最小限にするよう取り組んでいた。
67	個人山行	山スキー	BCスキー講習	上越	かぐらスキー場	1/14	1/14	1/13 雪崩実践講習後 ホットハウスゆののうち泊 1/14 かぐらスキー場Moment主催BC講習に参加9:30~13:45 (青木光洋氏同行、交通手段が違いため別途計画書提出) スキー場16:00=20:30永峯宅	かぐらスキー場は前日かなりの降雪があり、BCに行ってみると腰ほどの雪で、皆悪戦苦闘した。私たちは深雪の経験不足、実力もないが、今日の深雪は難しかったらしく、他のパーティーも苦労したようだと言われた。
68	個人山行	山スキー	BCスキー講習	上越	かぐらスキー場	1/14	1/14	1/14 ホットハウスゆののうち=みつまた P8:00=かぐらスキー場Moment主催BC講習に参加9:30-13:45...スキー滑走16:00=十日市場駅19:50 青木:永峯さん含む3名と合流 阪上さん:かぐらスキー場にて滑走練習	雪崩講習の翌日かぐらスキー場にて永峯さんグループとBC講習に参加。阪上さんはグレンデ滑走。一点の曇りなしの晴間下BCの海原は形容しがたい絶佳眺望をプレゼントしてくれました。BCでの滑走は前日の大雪で腰上の深雪滑走となりコントロール不能の大変苦いデビューとなりましたが、講師のアドバイスを受け僅かながらコツを掴むことができ、技術レベルは1ミリ前進。阪上さんは連年振りにシュプールを描き満面の笑みを浮かべておりました。
69	個人山行	ハイキング		その他	栴形山	1/15	1/15	町田9:11=9:24向ヶ丘遊園南口9:35...9:50生田緑地東口ビジターセンター...10:15栴形山10:37(周下の下見)...かわさき宙(空)と緑の科学館休館日...13:20生田緑地東口ビジターセンター解散	天候が良く、栴形山展望台からの景観は素晴らしかったが、富士山だけは雲のなかだった。向ヶ丘遊園南口から商店街を歩くが府中街道を渡ると、道路は広がる。ビジターセンターで、バリアフリーマップをいただき、生田緑地栴形山までは自然が多く、山の会の起動力が発揮できる場所と思われた。
70	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	景信山・高尾山	1/15	1/15	自宅6:30=7:40日影(裏高尾)7:46...8:24小下沢登山口...9:15東尾根分岐...9:46景信山10:07...10:46小仏峠...10:57小仏城山...11:23大垂水峠分岐...11:44高尾山11:57...12:48日影12:50=14:00自宅	小下沢から景信山に登るのは2回目。林道ゲートの先が台風で崩れたのか工事中であった。景信山からは筑波山、丹沢の峰々、相模湾を見えました。富士山は雲の中であった。高尾山でシモバシラを見るのを期待したが駄目でした。

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
71	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	三筋山、高根山	1/16	1/17	1/16伊豆稲取9:36=タクシーで細野高原…10:14細野高原駐車場…10:56三筋山…12:01桃野温泉…14:22稲取伊東園ホテルへ(宿泊) 1/17 8:30稲取伊東園ホテル…8:45伊豆稲取駅9:00=9:16蓮台寺駅…10:33 高根山 …11:40 蓮台寺駅11:45=11:48伊豆急下田駅=下田ロープウェイで寝姿山往復…伊豆急下田駅	初日の細野高原はドライブでしか行ったことがなかったのですが、三筋山は景色が良く穏やかなハイキングコースですすきの平原の中にある、桃野温泉は、他にはない雰囲気のある温泉でよかったです。ただ伊豆稲取駅はタクシーが1台しかなく予約ができないようなので、宿泊先まで歩くことになりました。2日目の高根山はコロナ前は地元の方々がボランティアで整備されていた駅からのルートはやや荒れていました。お地蔵さん巡りの短いハイキングコースですが楽しめました。寝姿山はロープウェイで山頂の公園を散策してきました。2日間天気にも恵まれ、伊豆諸島が良く見えました。
72	個人山行	山スキー	深雪滑走練習	北アルプス	梅池高原スキー場	1/16	1/17	1/16 町田6:00=高尾山IC=中央道=安曇野IC9:40=梅池高原スキー場13:00滑走練習(泊) 1/17 午前中滑走練習・・・宿発13:00=安曇野IC=高尾山IC17:20=町田18:20	深雪・非圧雪を思い切り堪能。翌16日は強風でゴンドラが中間駅までの運転でしたが前日からの降雪でリフト乗り継ぎでふかふかの新雪にて滑降練習。
73	自然保護部山行	ハイキング	自然観察会	湘南	吾妻山公園	1/17	1/17	秦野駅南口バス①番乗り場(二宮行)10:05発=中里バス停10:40…中里口10:50…11:40吾妻山公園(昼食)12:40…二宮役場…二宮駅解散13:30	天候にも恵まれ、菜の花と富士山・丹沢山塊の眺望に満足しました。
74	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山・南高尾山稜	1/17	1/17	町田6:50=7:40ネイチャーファクトリー東京町田7:50…草戸山峠8:30…四辻9:05…高尾山口駅9:20…高尾山10:50…10:55もみじ台11:30…大垂水峠12:10…大洞山12:30…コンピラ山12:40…中沢山13:10…入沢山13:40…東山13:50…秦光寺山14:00…榎窪山14:20…草戸山14:45…境川源流14:50…15:05ネイチャーファクトリー東京町田(解散)	天気も良く、平日はトレランも少なく、適度な起伏をゆっくり歩く事ができました。また、久しぶりに南高尾セブンスミット+1の踏破をしてみました。
75	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	北高尾山稜、陣馬山	1/17	1/17	高座渋谷5:41=町田6:03…JR町田6:15=6:40八王子6:46=6:53高尾駅7:12=荒井7:30…8:45富士見台…9:53狐塚峠…11:52関場峠…12:25堂所山12:55…13:55陣馬山…15:15和田BS15:47…八王子解散	風がなく、太陽の日差しも暖かく久しぶりの山行に、充実感を味わえた。長くいつまでも山行を行うには、やはり間を置かず、トレーニング山行の継続を行う事は必要不可欠なことだと実感した。
76	個人山行	ハイキング		丹沢	梅ノ木尾根～大山	1/17	1/17	伊勢原6:45=7:05日向薬師バス停7:15…日向薬師7:30…十字路…9:45大沢分岐…11:45不動尻分岐…12:10大山13:00…十六丁目…14:20阿夫利神社…14:50大山寺…15:10ケーブル駅…15:25ケーブル下バス停	日向薬師からの登山道は歩きやすく道標も設置。但し大沢分岐を過ぎると根の張った急坂、痩せ尾根が続くので要注意。大山山頂まで5時間ほどかかるトレーニングコースと感じます。
77	個人山行	山スキー		東北	八甲田山	1/17	1/20	1/17 小田急町田駅6:09=7:00JR東京駅7:32=10:52新青森駅11:10=12:22城ヶ倉温泉 昼食後グレンデ滑走 1/18 ホテル城ヶ倉8:00=8:15八甲田山スキースクール=ロープウェイ乗り場9:15=9:25ロープウェイ山頂駅9:50…12:20銅像茶屋=12:30 ツアー終了 午後、スクールレッスン 15:30終了 1/19 ホテル城ヶ倉8:00=8:15八甲田山スキースクール=ロープウェイ乗り場9:00=9:10 ロープウェイ山頂駅9:50…毛無岱分岐11:00…下毛無岱休憩所11:20…かもしかコース終点12:00=12:10八甲田山スキースクール ツアー終了 1/20 ホテル城ヶ倉10:00=11:00青森県立美術館12:30=13:00青森市内14:48 JR青森駅=14:53JR新青森駅15:17=18:32JR東京駅=小田急町田駅 解散	初日、天候不良のためロープウェイが運休しており、リフトのみのグレンデ滑走で足慣らしをした。2日目、ローウェイが運行しておりツアーに参加する。季節外れの気温で雪は緩んでいて、視界も20mと心配要素はあったが山頂駅よりは雪質も良く滑りやすかった。ただ、技術不足を指摘され、午後はレッスンを受ける。山スキーの滑り方、必要な技術を初めて習い、大いに納得し改めて指導の必要性を感じた。3日目もツアーに参加。とても易しいコースを選択してもらったのと、昨日のレッスンのおかげもあり八甲田の素晴らしさを満喫できた。
78	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	相模嵐山	1/18	1/18	成瀬=相模湖=プレジャーフォレスト前BS7:30…9:00相模嵐山…ダム側嵐山登山口…弁財天(往復)…相模ダム…10:40相模湖駅=成瀬	短いながら急な坂道あり木橋や足場ステップ階段ありで面白いコースだった。相模ダムの上(築井大橋)を通って相模湖駅まで戻った。
79	個人山行	ハイキング		丹沢	高松山	1/18	1/18	新松田7:15=高松山入口7:40…高松山9:55…尺里峠10:45…最明寺史跡公園…13:20新松田(解散)	高松山からの富士山の眺めは絶景でした。
80	個人山行	ハイキング		奥多摩	三室山	1/18	1/18	成瀬駅6:21=八王子駅7:01=拝島駅=7:53武蔵五日市駅8:00…8:35白山神社入口…(通矢尾根ルート)…9:45間坂峠…10:55細尾山…11:45肝要峠…12:20送電線No23…13:00三室山…(吉野梅郷南コース)…14:25日向和田駅=拝島駅=八王子駅=成瀬駅	通矢尾根コースは人気の無い静かなコース、所々踏み跡の薄い所が有り、コンパスを当てながら歩いた。「日の出山の会」が作った標識が要所、要所に有り不安はなかった。眺望は全く無し。
81	個人山行	ハイキング		丹沢	檜洞丸	1/18	1/18	相模大野5:40=折花橋7:00…ヤタ尾根…11:10熊笹の峰11:20…12:30檜洞丸13:15…ヤタ尾根…神ノ川ヒュッテ16:20…17:00折花橋=古淵	1月とは思えない暖かな1日でした。眺望に恵まれ、筑波山、奥多摩、富士山と周辺の山々を見渡すことができた。昨年末から折花橋手前崩落現場にゲートが設けられ、神ノ川ヒュッテまで片道40分程度歩行時間が増えている。拾ったゴミの量は、空き缶120g、ビニール類10g、合わせて130gでした。

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
82	自然保護部山行	ハイキング	自然観察会	湘南	大楠山	1/19	1/19	町田7:47=7:50相模大野(乗り換え不要)=8:15藤沢8:19(東海道本線)=8:24大船8:36(横須賀線)=8:47逗子(京急バス)=9:30前田橋…お国橋…前田川遊歩道…前田橋側登山口…12:00大楠平…12:30大楠山山頂…(大楠芦名口コース)…14:15大楠芦名口=逗子駅(解散)	前田川遊歩道は、短い距離だが飛び石や木道を伝って澄んだ流れを見ながら楽しめた。山道に入ってから、ジュウモンジシダ、リョウメンシダ、イノデ、オオハナワラビ、コモチシダ、ナチシダその他いろいろなシダが現れ、図鑑を片手に観察した。またキチジョウソウやヤブコウジ、カラタチバナ、イヌビロなどの実も確認し、天気にも恵まれ充実した自然観察会であった。
83	個人山行	ハイキング		富士・御坂	本栖鳥帽子岳	1/20	1/20	町田マツキヨ前=河口湖IC=本栖隧道西口8:30…同東口…東海自然歩道入り口…9:40鳥帽子岳…10:50本栖隧道西口=町田	本栖湖ではすでに雪が舞っており城山經由予定を鳥帽子岳ピストンに切り替えた。下山時にはあたり一面雪景色だった。
84	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	榎窪山・龍籠山	1/20	1/20	橋本駅北口07:03=07:40尾崎記念館BS07:55…見晴台09:20…西山峠09:45…三沢峠・榎窪山10:10…10:35城山湖コミュニティ広場11:10…龍籠山11:40…草戸山12:10…四辻13:30…浅川金刀比羅宮14:25…14:45高尾駅南口(解散)	干支(龍)にちなんで、龍の彫刻、龍籠山、龍が祀られている神社を巡り、ルートも龍の形のであった。中盤以降小雨に降られたが、寒くも無く、行動に支障は無かった。帰路に竜泉寺の湯八王子子みなみ野店の寄り汗を流し、暖まった。
85	個人山行	山スキー	山スキー山ボード滑走練習	谷川	ノルミンなかみスキー場	1/20	1/21	1/20 4:00地野宅=愛川IC=水上IC=ノルミンなかみスキー場6:30…早朝スキー7:00~10:00(リフト代 3000円)=ちばむらキャンプ場泊 1/21 11:00ちばむらキャンプ場=帰路	ノルミンなかみスキー場は、都心からのアクセスが良いからか、思いのほか混雑していた。ちばむらキャンプ場は、先週の雪により雪中キャンプ者が、今年一番の利用者数とのことであった。
86	個人山行	岩登り	岩登り	伊豆・箱根	城ヶ崎海岸	1/21	1/22	9:00城ヶ崎駅・集合…城ヶ崎の岩場…16:00北川温泉(泊)9:	南岸低気圧による大波、強風、大雨。雨中のクラッククライミングもまた一興。
87	個人山行	ハイキング		丹沢	辺室山・森ノ岳	1/22	1/22	自宅8:45=清川村役場(駐)車デポ9:14=土山峠9:30…辺室山11:00…物見峠12:00…森ノ岳13:10…煤ヶ谷…14:00清川村役場(駐)=14:30自宅	土山峠~辺室山は冬枯れの自然林が美しい。シキミのつぼみが膨らみいくつかの開花が見られ、ツチグリの群生も面白い。物見峠からの水平道は経路荒廃して崩落箇所多数、通過に緊張をする。森ノ岳頂上は手製道標と神奈川県企業庁の雨量観測局があるのみで下山は作業経路利用した。
88	個人山行	ハイキング		丹沢	三ノ塔	1/22	1/22	秦野駅8:25=ヤビツ峠9:02…富士見橋…二ノ塔…10:44三ノ塔1059…牛首11:56…三ノ塔尾根…12:43大倉=渋沢駅	牛首から大倉までの萩山林道は伐採作業のため6月まで通行禁止。さか間蕎麦店は、リニューアル工事のため3月中旬まで休業。
89	個人山行	ハイキング		丹沢	大山古道	1/22	1/22	成瀬=伊勢原=社務局入り口BS10:05…禊の大滝…(大山古道)…水飲み地蔵…12:10不動越イヨリ峠…東京カントリークラブ脇…大山古道入り口道標…源実朝公御首塚…14:20中庭BS=秦野=町田	ところどころに石仏や祠があり古道の趣がしっかり残っている。
90	個人山行	岩登り	岩登り	伊豆・箱根	城ヶ崎海岸	1/22	1/23	城ヶ崎海岸9:00~16:00…周辺で終日クライミング城山9:00~	城ヶ崎・サンライズエリア:スカッド、NEW、イントロダクション、初イトリクスを登った。城山・東南壁:パーステアプレント、城山迷宮、ステップウェイ、冬のアミーゴを登った。
91	個人山行	山スキー	深雪滑走練習	東北	夏油高原スキー場	1/22	1/25	1/22 町田6:00=高尾IC=東北道=水沢IC=夏油スキー場 着14:30 1/23 夏油高原スキー場…終日・滑走練習 1/24 終日滑走練習 1/25 滑走練習…夏油高原発12:40=水沢IC=東北道=高尾IC=町田20:30	天候が悪く思うような練習ができなかった。
92	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	高尾山	1/23	1/23	高尾山口8:40…表高尾一号路(裏道)…10:00薬王院(安全折願)…11:30山頂…いろはの森…13:40日影バス停=高尾駅14:30(解散)	穏やかな天気に恵まれて リハビリ山行を無事にできてよかった。一緒に歩いてくれた仲間に感謝です。美味しいコーヒーの藤棚がお休みのみで残念でした。
93	ハイキング企画部山行	ハイキング	③誕生月山行	湘南	畠山・大楠山	1/23	1/23	安針塚駅9:10…塚山公園09:30…10:20畠山10:30…不動橋11:00…木古庭橋…12:20大楠山12:45…前田川のコースへ…前田橋バス停14:20…14:45マールウ秋谷本店…15:50立石バス停解散	登山開始時は薄曇りでやや寒かったが、途中から日もさし暖かい三浦の里山歩きが出来た。畠山山頂から東京湾方面、霞がかっているが千葉まで見える。大楠山山頂からは、霞んでいるがしっかり富士山も見られ、河津桜も咲き始めていた。最後にマールウのプリンはとても美味しかった。
94	個人山行	ハイキング		丹沢	高取山	1/23	1/23	小田急線町田8:00=8:24伊勢原北口8:40=9:02栗原9:10…9:55聖峰10:20…10:55高取山11:40…念仏山12:45…善波峠…吾妻山13:50…14:10鶴巻温泉駅解散	寒中と思えない温かさの中での日だまり山行となった。聖峰では、紅白の梅が咲き誇り良い香りで迎えてくれた。これからもトレニング山行を行い「山に行き続けよう！」と参加者で確認した。

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
95	個人山行	ハイキング		丹沢	栗ノ木洞～寄ロウバイ園	1/23	1/23	町田6:47=7:27沢沢7:40=7:55大倉8:10…9:30二俣…10:30後沢乗越…11:10栗ノ木洞…11:30くぬぎ山…13:20ローバイ園鑑賞…寄14:35=新松田	ローバイは満開。今回のコースは 静かですが あまり展望は期待できませんでした。寄バス停からは2台出ましたが 満員です。
96	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	鷹取山	1/24	1/24	藤野駅8:40…岩戸山…小淵山…10:50鷹取山…12:45上野原駅	
97	自然保護部山行	ハイキング	自然観察会	伊豆・箱根	灯明山	1/24	1/24	小田原9:08=9:20真鶴駅9:25=9:32里地…灯明山…御林遊歩道…12:30御林公園13:00…尻掛港…尻掛入口…福浦漁港…14:35真鶴駅	天気予報で寒くなるとの事でしたが、その通り寒かったので、ルートを短縮し公園内の屋内で昼食をとりました。
98	個人山行	ハイキング		奥秩父	雲取山	1/24	1/25	1/24奥多摩駅8:55=9:29鴨沢9:45…奥多摩小屋跡14:25…小雲取山15:20…雲取山16:00…16:25雲取山荘(泊) 1/25雲取山荘7:20…小雲取山8:25…七ツ石山9:45…堂所11:10…13:05鴨沢(解散)	初日風もなく薄曇りの中で山荘に向う。アイゼンは七ツ石山巻道から装着。避難小屋辺りで気温が一気に低くなり、写真撮影中メンバーのスマホが突然アラームを発生切れる。山荘の外気温はマイナス13℃。25日当初計画の三峯神社への下山ルートだったが、夜からの強い風が昼間で続くとの小屋の天候情報があり安全な鴨沢ルートに変更する(訓練で同宿となった県警山岳救助隊の方にルート状況も確認)。が、雲取山を巻いて小雲取山分岐下になると風が無い。富士山の雄大な景色や東京湾のキラキラが目飛び込んでくる。その後、気温は低い快晴の空を眺めながら、尾根道をのんびり下山。
99	個人山行	ハイキング		中央沿線	聖武連山～八重山	1/25	1/25	上野原7:36=7:53光電製作所8:00…8:30聖武連山山口登山口…9:15聖武連山…9:40聖武連山西口登山口…9:50能岳登山口…10:50能岳…11:00八重山11:15…12:00駐車場…12:14大畑バス停12:14=12:30上野原駅(解散)	冷たい風が吹く山行となりましたが、積雪が若干進んで見える富士山をきれいに鑑賞できました。
100	個人山行	ハイキング		丹沢	檜洞丸	1/25	1/25	古淵5:45=折花橋6:40…ヤタ尾根…10:40熊笹の峰…11:30檜洞丸11:40…12:20源蔵尾根分岐…広河原14:00…15:20折花橋	風が強い寒い朝であったが稜線に出ると風も止み、遠くの山の尾根までくっきり浮かび上がる好天となった。昼頃には気温も上がり始め固かった地面も霜柱が解け、かえて滑りやすくなった。神の川林道はヒュッパ近くの復旧工事が終了したが、風巻の尾根入口先の崩壊が進み、車道にあふれた岩を土留めネットのワイヤーとガードレールでかろうじて抑えている状況であった。拾ったゴミ、ガラス片、金属、アルミ缶で120g、ビニールやプラスチックで110g、あわせて230g
101	個人山行	ハイキング		奥多摩	赤ぼっこ	1/25	1/25	古淵7:05=橋本7:17=7:29八王子7:36=7:53拝島7:57=8:15青梅8:22(バス)=8:32稲荷神社前BS 8:40…梅ヶ谷峠入り口…9:15分岐…9:40愛宕山…10:12分岐…11:00天狗岩…11:25赤ぼっこ11:50…12:15馬引き峠…12:30旧二ツ塚峠…13:15天祖神社13:20…長淵7丁目BS13:43=13:48青梅駅	梅ヶ谷峠入り口から登り始めると、一気に山奥に入った感じになる。厚い氷や長い霜柱に寒さの厳しさを感じるが、尾根まで上がると暖かな日差しが迎えてくれる。愛宕山、天狗岩は山歩きの楽しさがあり、赤ぼっこまでは上り下りが続くが、そこからは、概ねならかな下り道で下ることができる。難は、帰りのバス便が土日は1日に2本のみであることだ。
102	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	八王子城山	1/25	1/25	高尾駅北口 西東京バス美2 1 思方ターミナル行き7:53発 =7:58 壺園前、八王子城跡入口…08:00 壺園前…08:28 駐車場…8:50 御主殿の滝09:37 城山…11:12 富士見台 10:30 …13:22 駒木野 12:05…13:41 高尾駅	6年ぶりに同じコースを歩いてきました。冬で雨が少ない時期でしたので、御主殿の滝は枯れてしまっていました。今回も9時前に到着したのでボランティアガイドを頼めず、また機会があればガイドさんのお話を聞いてみたいと思います。寒い快晴の日でしたので、筑波、スカイツリーまで見えたり、富士見台からの富士山は奇麗でした。滑りやすい落ち葉や細くなった登山道がやや緊張しましたが北高尾は静かで好きなエリアです。
103	ハイキング企画部山行	ハイキング	①新入会員歓迎山行	湘南	阿部倉山・二子山・乳頭山・畠山	1/27	1/27	7:55 逗子・葉山駅…8:26 阿部倉山登山口…8:47 阿部倉山…9:40 下二子山…9:40 上二子山10:20…10:30 東逗子への道標…11:13 馬頭観音…11:56 乳頭山…13:24 畠山…13:45 塚山公園登山口…14:03 塚山公園(トイレ・解散)…按針塚駅	三浦アルプスは低山ながらアップダウンが多かったのですが、楽しみながらトレーニングができた感じです。二子山・乳頭山・畠山の山頂からは、横須賀港と東京湾の眺望が美しく、その向こうにはみなとみらいやスカイツリーなどを見ることができました。14名の大所帯でしたが、皆様とHスタッフのフォローのお陰で、怪我や事故など無く山行を終えることができました。
104	ハイキング企画部山行	ハイキング	⑦レジェンドと歩く	八ヶ岳	縮枯山～渋の湯	1/27	1/28	1/27町田駅6:05=八王子6:35=茅野駅=北八ヶ岳ロープウェイ山頂駅10:45…雨池峠…縮枯山…麦草峠…15:30 青苔荘(泊) 1/28 青苔荘8:00…高見石10:15…丸山(往復)…13:30 渋の湯=茅野駅=町田	南ア、北アなど、遠望の山々を山座同定しながらのんびりと歩いた。下山日、賽の河原で登りの石山さんパーティとエールの交換をした。
105	個人山行	ハイキング		海外	ミルフォードトラック	1/27	2/2	1/27クイーンズタウン9:15=12:15 テアナウ=レイクテアナウ14:30… 15:00 グレードハウス泊 1/28 グレードハウス8:45…15:30 ボンボローナロッジ泊 1/29 ボンボローナロッジ7:30…15:30 クインティンロッジ泊 1/30 クインティンロッジ7:30…15:30 サンドフライポイント=16:00 マイターピークロッジ泊 1/31 マイターピークロッジ7:30=ミルフォードサウンド=15:40 クイーンズタウン泊 2/1 クイーンズタウン13:00=シドニー=22:05= 2/2 05:55 羽田空港<解散>	深い湖や静かなフィヨルド、太古の森を彷彿させる原生林、氷河に削られ花崗岩がむき出しになった険しい渓谷などフィヨルドランド特有の景観を存分に体感することができた。Ultimate Hikesのガイド付きツアーは一人NZ\$2595だったが、その価値はあった。



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
106	個人山行	ハイキング		東北	奥入瀬溪流	1/27	1/27	八戸(友人宅)9:00=(自家用車)=石ヶ戸11:00…馬門岩11:40…雲井の滝12:15…馬門岩12:40…石ヶ戸13:20=(自家用車)=八戸	お天気に恵まれ、青空の下でのスノーシューハイクを満喫しました。他に1組のパーティーを見かけただけで、溪流沿いの雪の中を歩いている人はなく、新雪の上をふかふか歩いてスノーシューならではの心地よい感覚を楽しみました。石ヶ戸の売店が営業しており、青森名物の味噌カレー牛乳ラーメンを食べて帰りました。
107	個人山行	積雪期登山	蓼科山	八ヶ岳	蓼科山	1/27	1/27	町田駅4:00集合 = 7:00すずらん峠園地駐車場8:00 … 2114ピー	すずらん峠園地駐車場に7時に着きましたが既に満車、やむなくすずらん峠園地駐車場から300M程手前の道路の側溝を乗り越えたスペースに駐車。登山口の気温は-10℃でしたが快晴ほぼ無風、頂上では360度の視界がありのんびりと休憩し下山しました。
108	山スキー企画部山行	山スキー	滑走講習	北アルプス	白馬乗鞍岳	1/27	1/28	26日JR町田駅20:00集合=梅池高原「鷺の家」 27日8:30梅池高原スキー場で滑走練習 午前:グレンデ滑走班 梅ノ森グレンデ上部12:00…12:30早大小屋…13:30鴨峰滑走 14:00…14:30早大小屋…15:00梅池スキー場…15:30宿 28日宿8:00=8:30ゴンドラ乗り場9:00…9:15林道入口…11:00成城大小屋11:10…12:30天狗原13:00…14:00梅池高原スキー場…14:30宿=帰宅	27,28日共に天気が良かったが、スキー場は、混んでいなかった。28日は、スキー板トラブルにより出だしが遅れてしまい目的地までは行けなかった。
109	個人山行	山スキー	イグルー講習	北アルプス	梅池自然園	1/27	1/28	26日各所=安曇野IC=五十畑山荘23:00(泊) 27日五十畑山荘7:30=8:30梅池高原スキー場山麓駅9:30=ゴンドラ梅の森駅10:00…梅池自然園ビジターセンター前12:00イグルー講習15:30(イグルー泊) 28日グループごとにイグルーづくり、梅池自然園周辺BCスキー、梅池自然園スノーハイク9:00~11:00梅池自然園11:30…梅池高原スキー場13:30(解散)	天候に恵まれ、積雪もたっぷりの中、イグルーづくりに没頭した。掘り下げた箇所、雪の圧力が弱い箇所もあったことから、イグルーの屋根用の長いブロックが切り出しにくかった。翌朝天井部分がやや下がってきた箇所も見られたものの、月明かりに照らされた静寂の梅池自然園の夜を満喫できた。
110	個人山行	ハイキング		奥多摩	御岳山	1/28	1/28	JR沢井駅9:00…9:30吉野街道(旧御嶽神社一の鳥居)…9:50ラニヘッドトレイル…10:30P558…11:10高峰山…12:30日の出山…14:10御岳山…14:50御岳山駅=滝本駅=JR御岳駅	旧御嶽神社一の鳥居から御嶽神社にお参りするルートを構想し苦節3年、2024年1月に実現できたのも、参加者皆さんのご協力のおかげです。天候にも恵まれラニヘッドトレイルの登りも一部霜柱がある程度でした。日の出山に到着した昼過ぎは登山客で一杯でしたが、ちょうど入れ替わるタイミングでゆったりとランチタイムを過ごすことができました。戊午(1958年)生まれが4人揃い、おいぬ様の神社に参拝できました。71年1月生まれも戊午生まれ同級生です。
111	個人山行	ハイキング		陣馬・高尾	南高尾山稜～小松ハイキングコース	1/28	1/28	相模湖駅バス8:39=8:55大垂水9:00…(南高尾山稜)…11:10三沢峠…12:00城山湖展望台…12:25龍籠山展望台…評議原…(小松ハイキングコース)…13:30龍籠山金刀比羅宮参道口…13:40円林寺バス停	本沢梅園の梅が良い香りを放って咲いていた。梅まつりが楽しみです。
112	個人山行	ハイキング		奥多摩	大岳山	1/28	1/28	相原6:05=6:13八王子6:21=6:31立川6:35=7:06青梅7:07=7:47奥多摩8:00…鋸山10:10…11:30大岳山11:55…御岳山13:10…日の出山14:00…金毘羅山…16:40武蔵五日市駅16:48=相原	風もなく穏やかな日差しを浴びながらロングコース歩いた。このコースは鋸山までの登りがポイント。日の出山から武蔵五日市駅までは歩きやすい登山道が続く。
113	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	鷹巣山	1/28	1/28	小田急線町田駅8:01 = 8:57小田原 = 9:19箱根湯本 = 10:10甘酒茶屋B T …箱根旧街道…11:20お玉ヶ池園地12:35…13:50六道地藏…14:40鷹巣山…浅間山分岐…16:35宮ノ下駅 = 小田原 = 町田	一瞬、霰が舞う時もありましたが、風も無く穏やかな一日でした。精進池際にあった石仏歴史館は2ヶ月前に取り壊され、跡地には公共トイレなどが設置される予定との事でした。
114	個人山行	ハイキング		八ヶ岳	縞枯山	1/28	1/29	1/28アルピコバス茅野駅発9:25=渋の湯着10:17登山口(10:40)…丸山…(14:00)白駒荘(泊) 1/29白駒荘(7:30)…麦草峠…茶白山…(10:30)縞枯山…(11:15)ピラタスロープウェイ山頂駅=山麓駅=(タクシー)=茅野駅	2日とも天気良く快適に歩くことができました。渋の湯行きのバス車窓からは雪がなくて心配なくらいでしたが坂道に入ると少しずつ雪が出てくるようになりほっとしました。
115	個人山行	アイスクライミング	アイストレ	八ヶ岳	南沢小滝	1/28	1/28	甲斐小泉0705=0800舟山十字路・・・0910広河原沢 アイストレ	下の道は乾いていたが舟山十字の直前でガチガチの氷に。ほぼ満車状態。二俣から左俣に入り、みはらしルンゼにてアイストレ。表面だけ固く凍結したため氷が割れやすかった。
116	ハイキング企画部山行	ハイキング	㊟その他	その他	七国山	1/29	1/29	薬師茶屋10:00…萬葉草花園…蠟梅 古民家周辺…椿園…薬師堂10:30…七国山…自由民権の森…野津田神社…12:00ポタン園…鎌倉古道…鶴見川…14:30忠生公園 蠟梅苑 15:00解散	汗ばむほどのお天気に恵まれて 蠟梅 梅 椿、を眺め 菅葉の花 冬の花蔵 などを確認しながら 七国山をたっぷり楽しむことができた。お雑煮をみんなであたたくと一段とおいしく 親睦も深まった。ことしも実施できたことを嬉しく思ってます
117	個人山行	ハイキング		奥多摩	白岩山～勝峰山	1/30	1/30	成瀬駅6:21=八王子駅7:01=拝島駅7:30=7:53武蔵五日市8:05…8:20金毘羅山登り口…金毘羅尾根コース…9:30金毘羅山…11:25白岩山分岐11:50…12:05梵天山…13:35勝峰山…勝峰尾根…14:30幸神社…15:15武蔵五日市駅=拝島駅=八王子駅=成瀬駅	天気に恵まれ静かな山行が楽しめた。今回ロンデン尾根を下りに使ったが落ち葉の積もった坂は厳しい。

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
118	個人山行	ハイキング		丹沢	シダンゴ山	1/30	1/30	新松田駅9:05=9:30寄BS…宮地山三叉路10:15…33鉄塔11:00… 11:40シダンゴ山12:50…14:10寄BS=新松田駅	足並み揃って歩け、天候もよく山頂からは富士山・檜洞丸・蛭ヶ岳 が綺麗に見えました。寄では蠟梅祭りが開催されていたため、平日 にもかかわらずバスは満員、臨時便が出るほどでした。
119	個人山行	ハイキング		上州	大幽洞窟	1/30	1/30	JR上毛高原駅9:20集合= ツアーガイドの車で武尊山登山口 10:38 …12:49 大幽洞窟13:45…15:00 武尊山登山口=ツ アーガイドの車で上毛高原駅	快晴のあたたかな日でしたので、寒さを感じることなく、洞窟ま で歩きました。個人的に8年ぶりのコースでしたが、ガイドツアーを 別の会社に依頼したため、案内の仕方がそれぞれで楽しめました。 28日に単独で歩かれた男性のトレースがありがたかったです。氷筈 はまだまだ成長中でした。
120	個人山行	ハイキング		伊豆・箱根	幕山	1/31	1/31	10:00湯河原駅発10:15バス停着…10:25幕山登山口…10:50 大石ケ平分岐…11:30土肥大杉跡分岐…12:00紫音の滝（休憩 5）…12:20六方の滝（昼食・休憩 30）13:00紫音の滝…13: 30土肥大杉跡分岐…13:50大石ケ平分岐…14:30自鑑水分岐… 14:45幕山山頂（休憩5）…15:20幕山梅林…15:30幕山登山口	2/18に予定している成年山行の下見として企画。バリエーション ルートだが、全般的に山道も整備されて歩きやすいコース。一か 所、滝の手前の岩場がロープはついているが10数人が通過するの に時間を要すると思われた。珍しい柱状節理の滝は迫力もあり参加者 皆感動していた。