

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類		自	至	記録 1	補足
東北	八幡平	山スキー	残雪期	2012/5/1	-		ほぼ頂上近くまで車で上がる。頂上～蒸の湯
東北	乳頭山	山スキー	残雪期	2012/4/30	-	web	孫六尾根を往復。ほぼ雪でつながっていた。
東北	秋田駒ヶ岳	一般		2011/8/17	8/18		結構な雨で頂上（男女岳）だけ往復し、八合目小屋の住人になった。
東北	鳥海山	一般		1994/8/8	8/9		祓川～鉾立
東北	吾妻連峰	山スキー		1979/3/31	4/1		
東北	吾妻連峰	山スキー		1980/3/1	3/2		
東北	吾妻連峰	山スキー		1984/3/31	4/1	橋稜37	
東北	月山	山スキー		2010/5/3	-	web	
東北	那須 阿武隈川 白水沢	沢		1995/10/14	-	橋稜42	
東北	飯豊山	一般		2019/8/5	8/8	yamap	酷暑でバテバテ。お花畑が見事。(門内岳、北股岳、烏帽子岳、飯豊山)
上信越	守門岳 スキー	山スキー		1978/4/1	4/2	橋稜34	
上信越	巻機山スキー	山スキー		1976/4/3	4/4	note	
上信越	巻機山スキー	山スキー		2001/4/29	-	web	
上信越	巻機山 割引沢	沢		1972/11/5	-		
上信越	根子岳・四阿山スキー	山スキー		1994/3/19	3/21		
上信越	苗場山	一般		2001/6/2	-	web	
上信越	湯ノ丸山・角間山	山スキー		2011/2/12	2/13	web	
上信越	高峰高原 東籠ノ登山	一般	春～秋				高山植物と展望の山
上信越	上州武尊：川場谷	沢	夏				沢を詰めて上州武尊
上信越	上州武尊	一般		2003/6/2	-		
上信越	魚野川本流	沢	夏				深い森の中をゆったり流れる癒しの沢
上信越	戸隠 高妻山	一般		2011/7/17	-		
上信越	尾瀬・至仏山	山スキー		2019/4/23	-		なんで今まで行かなかったのだろう、と思った。今度は山ノ鼻BCで。
上信越	火打山・妙高山	一般	夏	2021/7/31	2021/8/1	yamap	花畑の火打山と急登の妙高山、一泊の山を二泊で。
上越・谷川岳	マチガ沢東尾根	雪稜		1976/2/28	2/29	note	
上越・谷川岳	マチガ沢東南稜	岩登り		1974/6/9	-	橋稜33	
上越・谷川岳	マチガ沢東南稜	岩登り		1978/9/10	-	橋稜34	
上越・谷川岳	一の倉沢ニルンゼからBルンゼ	岩登り		1977/7/23	-	note	
上越・谷川岳	一の倉沢烏帽子奥壁 南稜	岩登り		1975/7/19	-	note	他にも何回か
上越・谷川岳	一の倉沢中央稜	岩登り		1974/5/25	-	橋稜33	
上越・谷川岳	一の倉沢中央稜	冬岩		1978/1/14	1/17	橋稜34	
上越・谷川岳	一の倉沢中央カンテ	岩登り		1974/10/13		橋稜33	1976/7/10(note)
上越・谷川岳	一の倉沢中央カンテ	岩登り		1979/9/8		橋稜35	
上越・谷川岳	一の倉沢変形チムニー	岩登り		1975/8/28		note	
上越・谷川岳	一の倉沢滝沢リッジ～ドーム	岩登り		1976/5/15		note	
上越・谷川岳	衝立岩ダイレクトカンテ	岩登り		1979/10/27		橋稜35	
上越・谷川岳	コップ雲表ルート	岩登り		1978/9/9		橋稜34	
上越・谷川岳	幽の沢V状岩壁右	岩登り		1978/8/20			1980/8/30
上越・谷川岳	V状岩壁左	岩登り		1975/9/6		note	1977/7/16(note)
上越・谷川岳	中央壁正面フェース	岩登り		1977/7/30		note	

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類		自	至	記録 1	補足
上越・谷川岳	中央壁左フェース	岩登り		1978/8/26		橋稜34	
上越・谷川岳	左方ルンゼ	岩登り		1978/6/18		note	
上越・谷川岳	左俣中央ルンゼ	岩登り		1975/9/7		note	
上越・谷川岳	左俣中央ルンゼ	岩登り		1979/7/28	-	橋稜35	
上越・谷川岳	堅炭岩K3フェース	岩登り		1976/6/26		note	
上越・谷川岳	西黒尾根～天神尾根	雪山		1985/2/10	2/11		
上越・谷川岳	宝川ナルミズ沢～谷川岳	沢		2004/8/9	8/11	web	単独：→清水峠～蓬峠～一ノ倉岳～谷川岳縦走
上越・谷川岳	赤谷川本谷	沢		1973/8/18	8/19	橋稜33	
上越・谷川岳	仙の倉沢西ゼン	沢		1976/10/24		note	
上越・谷川岳	谷川岳～平標山	雪山	残雪期	2009/5/1	5/2	web	
上越・谷川岳	白毛門	一般		2009/6/6	-		
上越・谷川岳	宝川ナルミズ沢/朝日岳	沢		2009/9/5	9/6	web	みんなでわいわいと。
上越・谷川岳	湯檜曾川本谷	沢	夏・秋				湯檜曾川から朝日岳へ
上越・谷川岳	谷川ヒツゴー沢	沢		1997/9/14	-	橋稜43	
丹沢	水無川本谷	沢		1973/4/15	-	橋稜33	
丹沢	セドの沢右 (沢)	沢		1973/4/14	-	note	
丹沢	セドの沢左 (沢)	沢					
丹沢	源次郎沢 (沢)	沢					
丹沢	新茅の沢 (沢)	沢		1973/5/26	-		
丹沢	戸沢 (沢)	沢		1983/4/10	-	橋稜36	
丹沢	もみそ沢 (沢)	沢		1975/4/5	-		
丹沢	藤熊川ミズヒ沢 (沢)	沢		1996/7/14	-		
丹沢	塩水川キューハ沢	沢		1973/8/11		橋稜33	1991/9/7
丹沢	玄倉ザンザ洞	沢 (冬)		1976/1/31		橋稜33	
丹沢	同角沢	沢 (冬)		1976/2/1		橋稜33	
丹沢	神ノ川伊勢沢	沢		1995/8/12	-		
丹沢	谷太郎川 大小屋ノ沢	沢		2001/7/14	-		
丹沢	早戸川 本間沢	沢		1999/8/28	-	web	1996/8/16
丹沢	早戸川 原小屋沢、瀬戸沢	沢		2000/9/9	9/10	web	
丹沢	西丹沢 西沢下棚沢	沢		1994/10/10	-	橋稜42	
丹沢	西丹沢 中川 大滝沢 (鬼石沢)	沢		2009/7/19	-	web	
丹沢	西丹沢 中川 マスキ嵐沢	沢		2019/9/1	-	web (yama)	久々の沢登りを10年前の大滝沢 (鬼石沢) と同じメンバーで。
丹沢	世附川 水ノ木、沖ピリ沢	沢	秋				丹沢の奥、出合いで一夜を過ごし色づいた沢を登る
奥多摩	御前山	一般	春	2021/4/8	-	yama	御前山と言えば、カタクリ、ということで出かけました。
奥多摩	日原川川苔谷 逆川	沢		1999/7/18	-	web	
奥多摩	南秋川 小坂志川中流～上流	沢	夏秋				沢登りではなく、沢歩き。中流域終点で泊。小籾山から中央線側に
奥多摩	多摩川流域 水根沢	沢		2002/8/10	-		
奥多摩	南秋川 軍刀利沢	沢		1999/10/11	-	橋稜44	
奥多摩	三頭山	一般		2021/2/16	-	yama	ひだまりハイクをめざして、出かけてみました。
奥多摩	高水三山	一般		2020/6/29	-	yama	新型コロナ自粛で3ヶ月、再開は梅雨の晴れ間で。

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類		自	至	記録 1	補足
奥秩父	笛吹川東沢【釜の沢】	沢		1990/9/8	9/9		
奥秩父	ヌク沢	沢		1993/6/27		橋稜41	
奥秩父	ナメラ沢	沢		1995/11/4		橋稜42	
奥秩父	瑞牆山	雪山		1993/3/29			
奥秩父	甲武信岳	一般		2012/6/25	-		毛木平-千曲川源流-甲武信岳-十文字峠。シャクナゲが最盛期だった
奥秩父	甲武信岳	一般		2021/6/8	-	yamap	毛木平から千曲川源流-甲武信岳-十文字峠周回
奥秩父	国師ヶ岳・金峰山	一般		2020/8/17	8/18	yamap	猛暑を避けて、涼しい峠での快適なテント泊
奥秩父	笛吹川東沢 鶏冠谷左俣	沢		1998/9/12	-	web	
奥秩父	和名倉山・市の沢	沢		2001/1/14	-	橋稜45	
奥秩父	和名倉山・和名倉沢	沢		2002/9/21	9/22	橋稜45	
奥秩父	豆焼沢	沢		2011/9/10	9/11		台風の後で水量が多かったのと、直ぐ沢に入ったので長く手強かった
奥秩父	金山沢～両神山	沢		1997/10/25	-		一般道より近くて楽そう、ということで簡単な沢から。
奥秩父	笛吹川東沢 鶏冠谷右俣			2008/8/3	-	web	
奥秩父	雲取山～笠取山	一般		2008/11/1	11/3	web	
奥秩父	乾徳山	雪山		1995/3/16			
奥秩父	古礼沢	沢	夏				沢一泊で、秩父を味わう
八ヶ岳	赤岳西壁（冬岩）	冬岩		1973/2/16	2/19		
八ヶ岳	日ノ岳稜（冬岩、雪稜）	冬岩		1974/3/9		note	
八ヶ岳	阿弥陀岳北西稜（冬岩、雪稜）	冬岩		1974/1/26	1/27	note	
八ヶ岳	阿弥陀南稜（雪稜）	雪稜		1974/1/19	1/20	note	
八ヶ岳	地獄谷天狗尾根（冬岩、雪稜）	雪稜		1973/11/3	11/4	note	
八ヶ岳	地獄谷天狗尾根（冬岩、雪稜）	雪稜		1974/3/23		note	
八ヶ岳	地獄谷天狗尾根（冬岩、雪稜）	雪稜		1988/3/19	3/20		
八ヶ岳	地獄谷天狗尾根（冬岩、雪稜）	雪稜		1995/3/20	3/22		
八ヶ岳	旭岳東稜（冬岩、雪稜）	雪稜		1974/3/22		橋稜33	
八ヶ岳	赤岳沢（夏）	沢		1975/7/26		橋稜33	
八ヶ岳	赤岳沢（冬）	沢（冬）		1979/1/27	1/28	橋稜34	
八ヶ岳	大同心雲稜会ルート	岩（積雪）		1975/4/12		note	
八ヶ岳	大同心雲稜会ルート	岩（積雪）		1979/3/3			ふみあと（30周年記念誌）に写真
八ヶ岳	大同心右フェースルート	岩（積雪）		1978/11/26		橋稜34	
八ヶ岳	硫黄岳	雪山		2009/1/10	1/11		
八ヶ岳	蓼科山	雪山		2021/3/18	-	yamap	好天に恵まれた春、3月の蓼科山 360度の展望
南ア	北岳	一般		1980/10/18	10/19		会社メンバー
南ア	北岳バットレス4尾根	岩登り		1974/8/17		橋稜33	
南ア	北岳バットレス4尾根	岩登り		1984/9/23		橋稜37	
南ア	バットレスシュバルツカンテ	岩登り		1974/10/26		橋稜33	
南ア	甲斐駒鋸尾根（3月）	雪稜		1976/3/19	3/21	note	
南ア	甲斐駒（北沢峠～頂上～黒戸尾根）	雪山		1976/4/24	4/25	note	
南ア	甲斐駒赤石沢奥壁左ルンゼ（岩）	岩登り		1980/9/14	-	橋稜36	
南ア	黄連谷右俣（沢）	沢		1990/7/28	7/29	橋稜39	

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類		自	至	記録 1	補足
南ア	甲斐駒黒戸尾根	雪山		1975/2/8	2/10	note	
南ア	甲斐駒黒戸尾根	雪山		1983/3/20	3/21	橘稜36	
南ア	塩見岳～農鳥山	一般		1997/8/10	8/12		
南ア	鳳凰三山(雪山)	雪山		1996/4/28	4/30		
南ア	光岳易老沢(沢)	沢		1995/8/4	8/5	橘稜42	
南ア	赤石岳～聖岳	一般		1998/8/5	8/8	web	
南ア	奥西河内沢～荒川三山	沢		1999/7/31	8/3	web	
南ア	大井川源流	沢	夏				放浪の沢旅
中央ア	御嶽山	一般		1993/7/30		橘稜41	
中央ア	恵那山	一般		1993/7/31		橘稜41	
中央ア	駒ヶ岳～空木岳	一般		2008/9/13	9/15	web	
北ア南部	蝶～大天井～槍ヶ岳	一般積雪		1973/5/2	5/4	橘稜33	
北ア南部	常念岳	一般積雪		1992/12/30	1/1	橘稜41	
北ア南部	島々～徳本～蝶～大天井～燕	一般積雪		1973/12/29	1/6		
北ア南部	蝶ヶ岳往復	一般積雪		1987/12/31	1/1	橘稜38	
北ア南部	横尾尾根～槍ヶ岳	雪稜		1982/1/1	1/4	橘稜36	
北ア南部	屏風岩ールンゼ	岩登り		1977/8/5		橘稜33	
北ア南部	屏風岩鵬翔ルート	岩登り		1979/4/29	-	橘稜35	
北ア南部	屏風岩鵬翔ルート～北尾根～前穂	冬岩		1979/12/30	1/4	橘稜35	
北ア南部	屏風岩鵬翔～蒼稜ルート	岩登り		1980/5/2		橘稜36	
北ア南部	屏風岩雲稜会ルート	岩登り		1975/9/13	9/14	note	
北ア南部	屏風岩蒼稜下部～雲稜会	岩登り		1978/10/7	10/8	note	
北ア南部	前穂北尾根	雪稜		1974/4/30	-	note	
北ア南部	前穂北尾根	雪稜		1975/12/28	1/2	note	
北ア南部	前穂北尾根～奥穂～西穂	雪稜		1978/12/30	1/3	橘稜34	
北ア南部	前穂北壁～Aフェース	岩登り		1975/8/8		橘稜33	
北ア南部	北尾根右岩稜(鵬翔)～東壁Dフェース(都立大)	岩登り		1977/9/16		note	
北ア南部	北尾根4峰松高ルート	岩登り		1975/8/4		橘稜33	
北ア南部	北尾根4峰松高ルート	岩登り		1977/9/17		note	
北ア南部	北尾根4峰北条新村ルート	岩登り		1977/8/7		note	
北ア南部	北尾根4峰正面壁ー甲南	岩登り		1975/5/2		note	
北ア南部	北尾根4峰東南壁L字洞穴ルート	岩登り		1977/8/6		note	
北ア南部	北尾根4峰東南壁歯科大ルート	岩登り		1978/10/9		note	
北ア南部	滝谷ー尾根ノーマルルート	岩(積雪)		1975/5/1		note	P2フランケだったような。
北ア南部	滝谷ー尾根ノーマルルート	岩(積雪)		1980/5/4		橘稜36	
北ア南部	滝谷ー尾根	岩登り		1979/8/12		橘稜35	
北ア南部	滝谷ー尾根	岩登り		1981/8/2		橘稜35	
北ア南部	滝谷三尾根～ドーム中央稜	岩(積雪)		1974/5/3		note	
北ア南部	滝谷三尾根～ドーム中央稜	岩登り		1981/8/3		橘稜36	

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類	自	至	記録 1	補足
北ア南部	北穂東稜～奥穂	一般+α	1981/8/1		橘稜36	
北ア南部	北穂東稜	雪稜	1973/5/1		note	74/5/2 (note)
北ア南部	奥穂南稜	雪稜	1983/5/1	-	橘稜36	
北ア南部	西穂～奥穂～涸沢	雪稜	1978/4/29	5/1	橘稜34	
北ア南部	岳沢畳岩、ルンゼ状スラブ (岩)	岩登り	1978/9/23	-	橘稜34	
北ア南部	岳沢畳岩中央スラブ直上ルート (岩)	岩登り	1978/9/24	-	橘稜34	
北ア南部	岳沢畳岩1ルンゼ直上ルート (岩)	岩登り	1978/9/25	-	橘稜34	
北ア南部	岳沢コブ尾根 (岩, 雪稜)	雪稜	1983/4/30		橘稜36	
北ア南部	明神岳主峰東稜	雪稜	1974/11/2	11/4	橘稜33	
北ア南部	明神岳主峰東稜	雪稜	1974/12/29	1/2	橘稜33	
北ア南部	明神岳主峰東稜	雪稜	1987/5/1	5/3	橘稜38	
北ア南部	明神岳 南西尾根	雪稜	1999/4/3	5/2	web	
北ア南部	槍ヶ岳北鎌尾根	雪稜	1982/5/1	5/3	橘稜36	
北ア南部	槍ヶ岳北鎌尾根	雪稜	1983/12/30	1/2	橘稜37	
北ア南部	槍ヶ岳北鎌尾根	雪稜	1988/5/1	5/4	橘稜39	
北ア南部	槍ヶ岳北鎌尾根	岩稜	2009/9/19	9/22	web	
北ア南部	硫黄尾根	岩稜	1977/11/4	11/6		偵察山行
北ア南部	硫黄尾根	雪稜	1977/12/29	1/4	橘稜33	
北ア南部	横尾尾根	雪稜	1981/12/31	1/4	橘稜36	ふみあと (30周年記念誌) に写真
北ア南部	横尾尾根	雪稜	1985/12/29	1/2	橘稜38	稜線でビバーク
北ア南部	錫杖岳P4直上ルート	岩登り	1974/8/4		橘稜33	
北ア南部	錫杖岳P4チムニールルート	岩登り	1974/8/5		橘稜33	
北ア南部	錫杖岳北沢フェース	岩登り	1974/8/6		橘稜33	
北ア南部	南岳・槍ヶ岳・双六・裏銀座	一般	2000/8/11	8/15	web	
北ア北部	鹿島槍東尾根	雪稜	1975/11/22	11/24	note	
北ア北部	五龍岳Gマイナー	雪稜	1976/11/21	-	note	
北ア北部	五龍岳G2中央稜	雪稜	1976/11/22	-	note	
北ア北部	五龍岳遠見尾根	一般積雪	1993/12/29	12/31	橘稜41	
北ア北部	八方尾根～唐松～五龍～遠見尾根	一般積雪	1996/12/29	12/30	橘稜43	
北ア北部	白馬岳～鹿島槍ヶ岳	一般積雪	1976/5/1	5/6		
北ア北部	白馬岳主稜～五龍岳	岩稜	1976/9/23	9/26	橘稜33	
北ア北部	白馬岳主稜 (雪稜) 主稜～樽池	雪稜	1979/3/18	3/20	橘稜34	
北ア北部	白馬岳主稜 (雪稜) 主稜～唐松岳	雪稜	1981/5/1	5/4		
北ア北部	白馬岳主稜 (雪稜) 主稜～大雪溪	雪稜	1992/4/29	5/2	橘稜40	
北ア北部	樽池～白馬岳	一般積雪	1990/4/29	5/2	橘稜39	
北ア北部	杓子岳双子尾根～大雪溪	雪稜	1997/4/29	5/1	橘稜43	
北ア北部	雪倉岳・朝日岳	一般	2009/8/5	8/7	web	
北ア北部	赤木沢～黒部五郎～雲平	沢	2008/8/10	8/13	web	
北ア北部	八ツ峰六峰C～Bフェース	岩登り	1978/8/1		橘稜34	
北ア北部	八ツ峰上部	一般+α	1978/8/2		橘稜34	

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類	自	至	記録 1	補足
北ア北部	チンネ中央チムニー	岩登り	1978/8/3		橋稜34	
北ア北部	剣岳源次郎尾根上部～剣岳	一般+α	1984/8/4		橋稜37	
北ア北部	ハツ峰六峰Cフェース	岩登り	1984/8/5		橋稜37	
北ア北部	チンネ左稜線	岩登り	1980/8/2		橋稜36	
北ア北部	別山乗越～剣	一般積雪	1995/5/7		橋稜42	
北ア北部	立山三山	一般積雪	1990/4/27		橋稜41	
北ア北部	奥大日岳	一般積雪	1990/4/28		橋稜41	
白山山系	笈ガ岳	雪山	残雪期			おいずるがだけと読む。道なき名山に残雪期に登る。
白山山系	白山	山スキー	残雪期			白山は、やはり山が白い時。
白山山系	白山 加賀禪定道	一般	春～秋			喧騒の室堂を避け、静かな白山を味わう。
白山山系	白山 砂防新道	一般	2018/8/6	8/8		初見参なので、まずはポピュラーで交通の便の良い別当出会いから。
東海自然歩道	静岡 長者ヶ岳	一般	2016/5/25		YamaReco	
東海自然歩道	静岡 竜爪山(りゅうそうざん)	一般	2016/7/15		YamaReco	東海自然歩道三日目、初日のヒル攻撃や二日目の炎天下歩きから開放されようやく山歩きになった。前日の黒川キャンプ場も好印象。
東海自然歩道	静岡 文珠岳	一般	2016/7/15		YamaReco	
東海自然歩道	奥三河 鳳来寺山	一般	2018/9/6		yamap	東海自然歩道・愛知
東海自然歩道	奥三河 宇連山	一般	2018/9/6		yamap	頂上で泊。翌日、四谷千枚田から、長篠に下る。
東海自然歩道	奥三河 鞍掛山	一般	2019/5/22		yamap	四谷千枚田に前泊し、鞍掛山、岩古谷山と縦走。
東海自然歩道	奥三河 岩古谷山	一般	2019/5/22		yamap	
東海自然歩道	愛知 寧比曾岳	一般	2019/12/9		yamap	
鳥取県	氷ノ山	雪山	2007/2/10	2/11		2/9夜発で、2/12早朝中津戻り。今年は例年のない雪不足のようでしたが、広い稜線でのホワイトアウトで雪山の雰囲気を楽しみました
広島	恐羅漢山	雪山	2008/2/10	-		スキー場の横をラッセル。
四国	東赤石山、西赤石山、笹ヶ峰、冠山		2007/4/28	4/30	web	時期が早くてアケボノツツジが少なかったのは残念でしたが、四国の山を楽しみました
四国	石鎚山、瓶ヶ森～伊予富士		2007/11/3	11/4	web	紅葉の石鎚山は人々が鈴なり。一方、瓶ヶ森～伊予富士は静か。
九州 北九州	足立山～戸上山		2007/12/9	-		北九州市民の山。展望も抜群、足元には巖流島。
九州 北九州	福智山山系(皿倉山～牛斬山)		2005/4/30	-		ロングラン山行
九州 北九州	英彦山縦走。筑前岩屋→岳滅鬼岳→猫ノ丸尾→鬼杉→南岳→豊前坊→薬		2007/10/7	10/8		鬼杉付近、神々の領域で幕営。大雨でも快適でした。前夜の筑前岩屋駅での宴会の残りはきつかった。
九州 北九州	鷹ノ巣山		2007/3/18	-		雪のちらほら残る中、野峠から鷹ノ巣山往復でした。
九州 北九州	犬ヶ岳		2005/5/8	-		5月連休終わり頃、シャクナゲのトンネルとなる。
九州 北九州	犬ヶ岳 一ノ岳～求菩提	雪山	2007/1/7	-		新年山行。樹氷模様(樹雪かな)の稜線は冬山らしくて最高。
九州 北九州	犬ヶ岳(恐淵ヶ沢)	沢	2006/7/30	-	web	2007/8/5は前泊(パーベキュー)で。
九州 耶馬溪	大平山～福土		2007/7/29	-		中津下毛合併記念登山会(中津市協議会主催)
九州 豊後	九重連山 平治岳、大船山、久住山、中岳		2005/5/28	2005/5/29		初めてのミヤマキリシマ。
九州 豊後	九重連山 三股山		2005/8/4	-		真夏の九重もよし。
九州 豊後	九重連山 黒岳縦走		2006/10/3	-		結構なトレーニング。
九州 豊後	九重連山 鳴子山・白口岳		2007/7/1	-		山の貴婦人(大山レンゲ)がちょうど見頃。
九州 豊後	九重連山 稲星山、久住山		2007/12/22	2007/12/23		沢水(そうみ)キャンプ場で宴会。睡眠不足と二日酔い。
九州 豊後	九重連山 星生山～久住別れ～中岳～北千	雪山	2008/3/2	-	web	
九州 豊後	九重連山 涌蓋山		2008/5/25	-	web	

ルート数 = 222

山域	ルート・コース	分類		自	至	記録 1	補足
九州 豊後	九重連山 平治岳			2008/6/7	-	web	平治岳のミヤマキリシマを見ないと落ち着きません。
九州 豊後	万年山 (はねやま)			2005/5/21	-		九重連山展望の山。06/7/1の時は野苺食べ放題だった。
九州 豊後	鹿嵐山 (かならせ)			2006/6/10	-		この山も何回も。
九州 豊後	鶴見岳～扇山			2006/9/4	-		最後は別府湾に向かって一気に下る 06・10・25?
九州 豊後	由布岳			2005/7/15	-		2006/2/12, 他
九州 豊後	八方ヶ岳			2005/8/26	-		四季山遊会山行、前夜はしゃも鍋。
九州 肥後	根子岳			2006/3/25	-		
九州 肥後	阿蘇高岳 (仙酔尾根～高岳～中岳～仙酔峽)			2005/7/21	-		
九州 肥後	阿蘇高岳			2007/1/28	-		大分岳連の氷雪技術研修会。冷え込んだが、雪が少なく、ちょっとした氷でアイゼンワーク。
九州 中央山地	市房山			2005/11/20	-		奮発して民宿泊 (鹿肉)
九州 祖母傾	祖母山 (神原、5合目小屋泊)			2005/8/11	8/12		06/8/15には北谷口から往復し、下山後高千穂観光。
九州 祖母傾	行藤山 (むかばき)			2007/6/16	6/17		宮崎県青少年の家に「昔の青少年」が宿泊。翌日の尾鈴は雨で止め
九州 南部	霧島山 (韓国岳～新燃岳～高千穂峰)			2006/11/11	11/12		えびの高原は紅葉最盛期でした。
その他近傍	大菩薩 日川 曲り沢	沢		2011/8/12	-	web	夏の暑い一日、涼を求めて、沢登りではなく、沢歩き。
その他近傍	箱根 明神ヶ岳			1993/5/4	-		三家族山行
その他近傍	山梨 本社丸	一般	秋冬				読図力、富士展望。富士急都留市駅
その他近傍	山梨 恩若ノ峰	一般	春				塩山駅から歩く桃源郷。4月中旬の桃の花の季節
その他近傍	三浦半島 乳頭山・二子山	一般	春	2021/3/3	-	yamap	横須賀ハイウェイを通る時、何気にも眺めている森だが、中に足を踏み入れると、そこはジャングルだった。
その他近傍	三浦半島 大楠山	一般	春	2019/2/24	-	yamap	花の季節には少し早かった。
その他近傍	三国山 (山中湖)	一般	春	2020/7/30	-	yamap	ガスの中のブナ林も趣のある風景でした。
その他近傍	三国山 (山中湖)	雪山	冬	2021/1/29	-	yamap	快晴のモフモフ・スノーハイク
その他近傍	愛鷹山地 (越前岳)	一般	夏	2021/9/8	-	yamap	残念ながら富士山は見えなかった。またそのうち。
その他近傍	小金沢連嶺 (黒岳・牛奥ノ雁ヶ腹)	一般	夏	2021/7/17	-	yamap	静かな小金沢連嶺から喧騒の大菩薩峠へ
その他近傍	赤城山 (黒檜山、駒ヶ岳)	一般	夏	2021/6/18	-	yamap	駒ヶ岳から鳥居峠への途中でレンゲツツジ最盛期
その他近傍	御正体山	一般	夏	2021/6/3	-	yamap	山伏峠から往復。ずっと樹林帯の中。でも気持ちよく歩ける
その他近傍	小樽山	一般	春	2021/5/26	-	yamap	スーパームーンと夜景を期待して出かけたが。。。
その他近傍	高川山	一般	春	2021/5/10	-	yamap	GWの喧騒を避け、富士山を眺めに。夜景を眺めにまた来たい

記録なし	記録あり	行きたい山。一緒に行きませんか?
------	------	------------------

橋稜xx: 川崎橋山想会山行集, note: 個人ノート