

過去19年間に当会で実施した山行実績を主に地域別・山域別の分類しました。

今後行きたい山を探す時に先輩達の報告を参考にと思い作成しました。

京田辺山友会実績 月/年 (2003~2022, かんなび12月) 詳細はHPや「かんなび」参照

● テーマ別 (海外・沢・スキー・七福神) アイウエオ順

地域・山名	関西百	時期	特 徴
海外 インカ トレイル		7/11	
海外 韓国 雪彦山		10/04	25周年記念登山
海外 韓国済州島 ハルラサン		5/09	30周年記念登山
海外 チベット・四姑娘山 (中国)		7/07	
海外 ニュージーランド トレッキング		1/06	
海外 マレーシア キバル山		3/20, 3/12	標高4000m 東南アジア最高峰、熱帯雨林と1枚岩
沢 赤坂谷一釈迦ヶ岳		8/09	
沢 音羽溪谷・半国山		7/21	沢の横に登山道平行。入門向き、帰路に温泉。
沢 神崎川 (愛知川)		8/21, 7/17, 8/20	白い岩と清流。人気スポット。
沢 沢上谷 (高山)		9/13	
沢 鈴鹿 元越谷		7/19	
沢 鈴鹿綿向山 ヒズミ谷		6/06	
沢 比良 夕谷一小女郎1050			9月沢.最高位の池。伝説。
沢 比良 奥の深谷			9月、源流。装備必要、7mの滝はまく。
沢 比良 サカサマ谷			7月、沢初級
沢 比良 白滝		7/19	
スキー 伊吹1377		2/12	
スキー 木曾福島			
スキー 高鷲スノーパーク			2末
スキー 野沢温泉			
スキー 乗鞍高原		3/08, 4/04	
スキー 箱館スキー場		2/09	冬クワカントリーコース
スキー 八方尾根		1/12	
七福神 京都市内		11/17	市内ハイク
七福神 鞍馬		10/17	
七福神 丹波亀岡		3/13	里山ハイク、

● 地域別・山域別 アイウエオ順

地域・山名	関西百	時期	特 徴
石川 雨飾山1963,大渚山		10/16	9月、2泊、200年のブナ林
石川 おいずるヶ岳		4/03	5月、白山傍、雪期のみ登山可能
石川 野伏山 (白山近く)		3/08	登山道なしで冬しか行けない雪山
石川 白山 2702		10/22,7/16, 7/05	9/12市民秋山。高山植物の故郷の山。御来光期待の山。
石川 白山市 三方岩山1736			10月末、三百名山、大滝・紅葉
大阪 飯盛山314・生駒642		9/12, 9/11	市民秋山.手軽に行けるハイク
大阪 飯盛山314・室池園地		12/18, 5/22	ハイク。近い。四条畷一宝山寺一生駒駅 (5:40)
大阪 生駒山642	○	9/13	頂上は遊園地。大阪・奈良県境の山
大阪 和泉葛城山858	○	9/21	北尾根コース⇒榎の滝コース。ススキ。5:40。天然記念物ブナ林
大阪 交野山341		3/19, 3/04	6月中、ササコ。頂上に大岩。大阪展望○
大阪 交野山一くろんど池		4/14, 6/12	手頃なハイキングコース
大阪 キノハチ峠 大阪環状自然歩道			2月、5hrコース。
大阪 雲山峰490		12/15	サクラの名所
大阪 高代寺山489 豊能町			明見寺近場。
大阪 砥石ヶ岳408			3月
大阪 能勢 高代寺山488			5月、2:20
大阪 鉢伏山604		9/19	
大阪 枚岡山			1月、3:30.枚岡神社、東大阪市展望
大阪 箕面の森210		11/07	11月後半紅葉メッカ。ハイキング道・モミジ天ぶら
大阪 妙見山660 (能勢)	○	5/18, 10/20	9月、11月末、大ケヤキ 山頂部にブナ林,歴史散策
大阪 滝上山・妙見660、題目山	○		4月初め、三つ葉ツツジ、宮津

大阪能勢剣尾山784ー横尾山(能勢) ○	3/18, 3/12	12月、展望○、行場あり。
大峰山系 法主尾山1024	11/09	十津川。風呂(ボウズオ)
大峰山系 吉野一行者環1540 ○	4/08, 6/08	大峰系は避難小屋中心
大峰山系 笠捨山1352ー熊野 ○	12/08	山中3泊
大峰山系 八経ヶ岳1915 ○	11/17	7月初め、弥山川遡行、テント6月後半オヤマレンゲ
大峰山系 弥山山1895(→釈迦) ○	9/12 11/08	山中3泊
関東 天城山 1406 伊豆	4/12	百名山。
関東 尾瀬	9/22,6/22,8/18, 10/12	大清水〜鳩待峠。2座縦走、4日車。
関東 尾瀬・会津駒ヶ岳2133		9月末、東京経由
関東 金時山	6/22	市民春山登山
関東 金峰2599 瑞牆 大日 茅	7/04, 9/09	百名山。秩父。岩山
関東 甲武信岳2475・両神山 奥秩父	5/05	百名山。車2泊、岩・鎖
関東 大菩薩嶺2057・峠	10/03	富士山展望、市民秋山登山
関東 谷川・武尊・赤城1828	7/04	百名山。25周年記念
関東 谷川岳・苗場山2145		10月、4日間
関東 丹沢・雲取2017	6/06	百名山
関東 丹沢・雲取山・大菩薩2057	5/09、6/16	百名山
関東苗場山・守門岳・磐梯岳	7/13	苗場山；湿原
北アルプス 涸沢奥穂高3190		夏〜9月。高速バス。標高3位。
北アルプス 後立山縦走		8月、扇沢一鳥帽子、5日
北アルプス 雨飾1936・大渚		9月後半、小谷温泉泊り
北アルプス 後立山南部		8月、扇沢一七倉岳縦走
北アルプス 裏銀座縦走	8/714, 7/12	急登と尾根。
北アルプス 裏剣	9/17	4泊5日
北アルプス 裏剣・仙人池2100	10/08	
北アルプス 奥穂・前穂	9/21	上高地、山小屋2泊
北アルプス 表銀座一槍	7/22	槍から上高地へ。厳しいコースの縦走。安曇野前泊。
北アルプス 表銀座縦走2800	8/14,7/02	尾根歩き。アルプス入門
北アルプス 帰らずの剣	8/16	急登・急降下の岩場。大キレット。
北アルプス 笠2897・双六・槍	9/18	
北アルプス 鹿島槍2889・五竜2814	8/19、5/08	お天気男女と一緒に計画。
北アルプス 上高地・西穂高2909	3/05	雪ハイク。西穂はケーブルでの大展望。
北アルプス 上高地1500・北八	1/07	静かな雪ハイク最高。
北アルプス 唐松2696ー五竜岳2814	8/12	10月初、夏、2泊。12月雪
北アルプス 北の俣岳2662	6/11	水芭蕉
北アルプス 北穂高3106	8/15	夏2泊。10/12前穂縦走。
北アルプス 黒部源流赤木沢	7/07	
北アルプス 黒部五郎岳周辺2840	9/15 ,7/12	
北アルプス 黒部下の廊下		10月、健脚向き
北アルプス 五色ヶ原2500	8/06	夏山集中
北アルプス 常念2857・蝶2677	8/21.	7月末、2泊、アルプス入門・銀座。
北アルプス 白馬2932	7/03	コース色々。雪渓コース目玉。
北アルプス 白馬2932・桐海新道	7/11	梅池より。日本海に抜ける。避難小屋泊り。
北アルプス 白馬岳2932(三山)	7/18, 7/11	尾根歩き。アルプス入門
北アルプス 大日岳2600	8/06	夏山集中
北アルプス 立山・北の俣岳2661	7/16	
北アルプス 立山・大日三山	7/12	
北アルプス 立山・薬師2926	7/16	4月末雪山テント2泊。7月一泊。
北アルプス 立山縦走3000級	7/10	
北アルプス 蝶ヶ岳2677		7末、2泊、上高地ー蝶ー三股
北アルプス 燕岳2769	1/14, 1/08	11月末雪山、2泊、冬入門 花崗岩奇岩、コマクサ
北アルプス 剣 2998 (立山)	8/17, 7/12	
北アルプス 剣(源次郎尾根より)		9月、ローワーク準備。
北アルプス 徳本峠・霞沢岳		8月末
北アルプス 西2909・奥穂3190	8/17, 8/13	7月末、上高地経由3泊。上級 岩稜縦走、ジャンダルム
北アルプス 西穂高2909	12/05	9月。冬西穂山荘2泊、マンモス樹氷
北アルプス 西穂独標	9/20	9月には高山植物の果実。秋山登山。西穂山荘経由びすとん
北アルプス 乗鞍高原・五色ヶ原2500	8/09	

北アルプス 穂高集中登山	9/05	8月、5コース計画
北アルプス 薬師・雲の平2500	7/06	雪渓・雨・長距離歩行.日本最高所高原
北アルプス 焼岳2455		活火山
北アルプス 焼岳ー乗鞍岳		10月初め
北アルプス 槍3180	8/19, 8/11	夏,上高地經由2泊、テント・小屋
北アルプス 槍3180ー北鎌尾根	8/09	
北アルプス 槍ー北穂高3106	8/19	
北八ヶ岳 北横岳	1/12	縞枯れ・白駒
北八ヶ岳 横・縞枯れ		夏、10月初め、2泊。車
北八ヶ岳 クロカン	4/10	
北山 大比叡848・水井山	○ 8/15	日帰り。2月テント泊 (12kg<)。
北山 愛宕 裏 竜の小屋		9月。ピバートレ。九輪草。
北山 愛宕・芦見谷北尾根		1月
北山 愛宕924 (竜ヶ岳)	○ 多数回	1月初詣、9月ピバー練習
北山 愛宕ー地藏山		12月
北山 愛宕水尾コース	8/20	登山教室に利用。
北山 愛宕山詣(越畑-地藏山經由)		2月6hr八木駅から。12月。
北山 天ヶ岳・焼杉	4/04 11/22	12月、5月 .鞍馬ーじゃこう院5:30,累積780m,秋は静かな山行。
北山 魚谷山816	1/04	関西百。頂上雪50,雪のオブジェ。
北山 大原・鞍馬・ニノ瀬		ハイク
北山 大原野・小塩山642	4/07	夕刈り。花の寺ハイク・歴史
北山 小塩山642	4/18	4月初め、夕刈り
北山 御室88寺	5/01	ミニチュア88ヶ所巡り。ハイク。
北山 鎌倉山951,八丁平 800	2/11, 4/04	冬雪坊村から。春・夏は湿原
北山 鎌ヶ岳・三頭山 愛宕北		7月、京都労山100選
北山 嵐山・松尾山		11月中、紅葉
北山 行者山432 亀岡		里山。6月サカ。11月末紅葉、春の湿原
北山 沓掛山415		4,12月、5hr,連盟100山
北山 沓掛山ーみずき山		2月、明智超え歴史道、5hrハイク
北山 雲取山911	○ 9/16, 2/13	6月初め、9輪草。
北山 鞍馬山584	10/17	8末 (花背ー貴船口)
北山 金毘羅山573	4/17	岩・ロープ訓練場所。
北山 栈敷ヶ岳896	○ 4/11	2月6hr、雪。12月終い登山
北山 三郎岳510 亀岡	12/20	7.8km 5hr,読図必要、亀岡里道トレイル。パラグライダー基地。
北山 沢池・沢山516・桃山	11/08	ハイキング。3、12月 京都1周トレイル
北山 神山301m,上賀茂神社		12月、京都労山100選
北山 十三石山495	4/15	11月初め、京都労山100選。
北山 長老ヶ岳917	○ 4/11, 11/22	5:15,京都府中央部、展望360○、岩鏡群落、七色の木
北山 鍋谷山1253		2月台杉、雪、私有地で要許可
北山 八ヶ峰800	○	2月、美山知見より、ブナ林、展望
北山 花折峠・天ヶ森 (フチヨ)		4月初め、6hr.大原地区。読図
北山 花背 三本杉		1月、高さ日本一の杉
北山 花背 滝谷山876		11月連盟100選、公バス。7km/4hr
北山 花背759		4月末山菜ハイク
北山 半国山 (園部亀岡) 774	1/12,10/18, 11/22	音羽溪谷、展望○、湯ノ花温泉。周回4:15.一部あれ道
北山 比叡アルプス 瓜生山ー比叡山	○ 6/19, 7/20	2,4,12.雲母坂經由、登山教室(ケーブル駅ー大原)
北山 比叡山848 (仰木)	○ 6/13, 12/10	1,10,12月坂本ー修学院、坂本⇄東海自然歩道、トレ山
北山 百里ヶ岳931	○ 4/11	ブナ林、小谷入峠、雲海
北山 瓢箪崩山532	10/18	秋、読図山行、クレーンハイク
北山 保津峡・神護寺	11/20	ハイキング。紅葉には11/10頃
北山 皆子山971	○ 12/16	冬雪、3月末、10月中、11月後半、京都最高峰、車山行
北山 峰床山970		2月、雪、京都2番標高
北山 焼杉山ー金毘羅山573		12月、北山ゆっくり歩き
北山 鞍馬514ー天ヶ岳		6月、登山教室
北山 明智超え 亀岡ー嵐山	10/16	5月、保津峡駅ー亀岡。9km,5hr
北山綾部 シデ山735		秋、丹波自然公園、ハイク
岐阜 貝月山1234	10/19	ススキ 紅黄葉
岐阜 笠置山	8/20	恵那3山の一つ。クイック。溪谷や恵那盆地一望。

岐阜	五蛇池山1147 奥美濃	4/10, 10/10	4月残雪溪、道荒れ、沢道。頂上は次へ
岐阜	蕎麦粒山(そむぎ) 1297	6/09	
岐阜	大日岳1709・烏帽子岳	8/07	信仰の山。岐阜一名山。ひるがの高原。高山植物
岐阜	夜叉が岳	6/20	夜叉の池。6月日光キスゲや花。岐阜県から。福井側からも可能。
岐阜	養老山	11/21, 5/22	市民秋山登山。
九州	阿蘇1592・大船・平治岳	6/03, 10/20	行き船・帰路飛行機。朝マツツジ
九州	久住、阿蘇、祖母1756、開門	10/20	百名山。祖母山
九州	久住山1786	6/11, 10/20	百。市民登山下見
九州	九重連山	10/11	市民秋山。6月雨、ミヤマキリシマ、
九州	屋久島宮之浦岳1936他	5/18, 5/10, 10/21	6月初め。
九州	由布岳1583 (大分)	10/15, 10/06	市民秋山
京田辺	3山	2/17	天王地区
京田辺	河内岩船一甘南備210	4/18	
京田辺	甘南備一交野山341	9/16	
京田辺	甘南備山210		市内一番人気
京田辺	極楽寺巡り	12/11	
京田辺	千鉢山311一甘南備山	5/16	市内最高峰
京都	五山送り火ハク	12/11	入山禁止あり、事前調査必要。
京都西部	るり溪温泉・深山	11/22	音羽溪谷。深山792m頂上はススキの原。展望良好。
京都丹後	依遅ヶ尾山540		蟹と天橋立、頂上がコリ山容。
京都丹後	烏帽子岳514 福知山		12月、雲海、丹波富士。 .
京都丹後	鬼ヶ城・鳥ヶ岳537 福知山		9月。
京都丹後	高山702 宮津市		11月初ブナ
京都丹後	高山702 内山ブナハウス		11月、府内最大のブナ林、車軽
京都丹後	七曲がり八160		12月初め、ハイク
京都丹後	三岳山838・磯砂		2月山とカニ。丹波の雲海スポット。信仰の山。
京都丹後	弥仙山664 丹後富士 ○		9月、歩行3:30
京都丹後	由良ヶ岳640養老山	11/11	
京都丹後	由良岳640	9/12	1冬場・蟹と。6月公開・グリーンハイク
京都丹波	牛松山663	12/12	丹波富士
京都丹波	須知城址384		冬場ハイク、歴史街道。
京都丹波	蘇武岳1074		風呂。植村直己生地。ブナ林
京都丹波	日名倉山1047		11月後
京都丹波	美山 八ヶ峰800	6/17	5月前後、花、帰路美山温泉。2月雪山、
京都丹波丹後	岩尾城址358		2,3月
京都トレイル	京北		4月初め、常照皇寺桜
京都トレイル	高雄	6/19	10月中、
京都トレイル	西山	11/19	11月初め、京都労山100選.
京都トレイル	JR山崎一京田辺	1/10	30周年記念
京都トレイル	蹴上一大文字	4/19 11/09	
京都トレイル	東部(比叡山)	8/21, 5/22	ケーブル比叡⇒戸谷。5hr.
京都トレイル	伏見蹴上	1/15, 1/12	冬場ハイク。
京都南部	太閤道ウォーキング		11月、阪急水無瀬駅一高槻駅。
京都西	衣笠山201・双ヶ岳		11月中
京都西部	西山トレイル①	12/20	189m,9hr.アツタウン。小塩山一ポンポン一吉峰寺
京都西部	西山トレイル②	3/21	6:10.12km 善峰寺一天王山一大山崎。
京都東	大文字山・幻の滝・如意ヶ岳	5/18	1、11,12月、読図。コース各種。
京都東	大文字山466	3/09, 11/21	五山火床。山科→南禅寺へ。
京都東	西野山・稲城山239		1月、京都労山100選、東福寺
京都東	比叡山	7/21, 7/20	日吉からピストン、銀閣寺⇒ケーブル比叡へ5hrコース。
京都東山	瓜生山301 北白川		山歩き入門。山城跡。9月、連盟100選。
京都東山	清水山242		7月、連盟100選⑧
京都東山	天下峰 (日野岳一醍醐)		6月、地下鉄石田駅→方丈庵跡
京都北部	青葉山693 ○	11/18, 11/13	5月前後、花、帰路美山温泉。2月雪山、
京都北部	愛宕・竜ヶ岳	5/21	トレーニング。7:30, 5月初めはみつばツツジ。
京都北部	天の橋立トレイル	4/12	10月、7hr
京都北部	網野一夕日ヶ浦、		1月ハイク
京都北部	磯砂山661		5月中丹後半島

京都北部	依遅ヶ山 (仔かゝ)540	○		丹後半島。頂上槍のごとし。
京都北部	大江山833	○	11/21,10/14, 4/06	1～2月末雪。5月公開。11月 プナ林。11末初雪
京都北部	五郎ヶ岳310 舞鶴			4初、近畿百景一位
京都北部	金剛童子山613 間人			11月、かに
京都北部	鯖街道西		4/19	小浜一美山一京北一京都。2泊
京都北部	鯖街道東		5/08	小浜一百里一久多一京都。2泊
京都北部	白髪岳689		6/22	5hr,変化ある岩場、展望360,標識少ない。
京都北部	野坂岳913	○	10/21 4/10, 6/11	△820m.ブナ林。展望○。京田辺より日帰り限界。
京都北部	乗鞍・芦原岳		5/10	市民春山。マキノと敦賀の境。がたり。
京都北部	百里ヶ岳931	○	10/13	11月、紅葉、車山行 プナ林
京都北部	元伊勢三社と二瀬川溪流			8月、大江山近く、秋の渓谷
京都北部	由良ヶ岳640 丹後	○		天望○。雪季節。
京都北部	横山岳1131	○	6/15, 11/11	滝、ブナ林
京都北部	老富200 (綾部市奥上林)			3月末ミツタ・シャガ群生地4hr
京都北部	若狭駒ヶ岳780		11/21	ブナ。紅葉○。鈴鹿の山まで展望。
京都北部	綾部市若丹国境尾根			3月末ミツタ。五波峠、車。
京都北部	宮津市 題目山264			10月、アジハカ
京都南	大峰山506 宇治田原			宇治一大峰一良山
京都南	天下峰348			地下鉄石田駅より
京都南	石清水八幡・背割桜			3月末、お花見
京都南	石清水八幡宮		1/19	ハイク
京都南	宇治駅一久津川		1/11	新年会ハイク
京都南	良山 (うしとら) 443		8/16	
京都南	宇治日野山373天下峰348			読図
京都南	音羽→醍醐寺		4/22	6hr,展望少ない。4月初め推奨。
京都南	音羽三山(千頭・高塚485)		10/18, 2/21	1,10月。 5hr.△500m 牛尾観音、琵琶湖ビュー○。
京都南	音羽山593・千頭ヶ岳		12/07	
京都南	笠置山288・柳生散策		1/10, 1/08	歴史の山。巨大摩崖仏。
京都南	喜撰山416		1/18, 11/20, 5/21	1-4月8hr アップダウン、道間違い。近場のトレーニング向き
京都南	大焼山 429 井手町		6/14	読図、大正池
京都南	天王山・十方山		8/20	JR山崎よりピスト。史跡・仏閣
京都南	当尾石仏 加茂		6/13	ハイク。浄瑠璃寺・岩船寺・摩崖仏
京都南	童仙房不動の滝		9/10	東海自然歩道。11月。西国33霊場。
京都南	飯道山664 信楽		2/16	巨岩
京都南	ホトツツ山679 釈迦岳	○	1/16, 11/09	3月金蔵寺-福寿草。6月末、ササ、アジサイ、大木
京都南	三上山473 木津山城		12/13 12/08	木津川展望、海住山寺,泊り納会,多賀駅一加茂
京都南	山背古道 北		3/18, 11/08	2月梅林、3月
京都南	良山443・大焼・万丁籠		1/13	
京都南	鷲峰山685 宇治田原		12/15, 3/13, 12/20	近隣最高峰。頂上に古寺金台寺。'20は行者コース
京都南	天王山270 (ビール工場、吉峰寺)		2/17 6/07	歴史、2,3月末、お花見、夏、10月
京都丹後	向山連山569		4/15	ヒカゲツツジ。
京北	芦生・トロッコ道		11/16, 11/08	新緑時期と紅葉時期。、ヶ峠坂一ブナの木峠
京北	小野村割岳932		11/19	3月中残雪、杉の巨木群。
京北	麩村八丁 品谷山881		4/20	5月新緑時。渡渉あり。
京北	平安杉		11/14	幹回り16mの杉。保護区で入山制限。
京北	三国峠776 芦生			7月、京都労山100選。11月初め紅葉。
京北	三国山 (北山) 775		11/18, 6/07	11月初め紅葉、コナラ等雑木林
京北	峰床山970m・八丁平		5/21	京都2番目の標高,6hr.沢・湿地・新緑堪能。
高島	八淵の滝			夏、沢沿いの道,ガリバー旅行村から入る
湖北	山門水源の森			里山。6月ササ。11月末紅葉、春の湿原
金剛山地	金剛1125・葛城	○	6/07	
金剛山地	ダイトレ 岩涌山897	○	6/18	6月半ばササユリ。 秋はススキ
金剛山地	ダイトレ 滝畑一横尾山		9/18	4,11ｽｽｷ、12月、
金剛山地	ダイトレウルトラ		8/19	横尾山～岬町、テント泊2泊
金剛山地	ダイトレ葛城959一金剛		9/15	9月
金剛山地	ダイトレ竹の内峠一葛城山			5月
金剛山地	大和葛城山959	○	4/19	
金剛山地	金剛山1125	○	6/19, 2/04	2月初めの樹氷ハイク,夏

金剛山地	妙見滝コース		11/10	河内長野から千早園地へ
滋賀	伊吹山1377	○	7/18	7月後・10月花。花ハイク、4月末残雪と花、
滋賀	伊吹山1377 夜登山		7/10	ササリ、アジサイ、大木。星空、テント泊。
滋賀	伊吹山地 金糞岳1317	○	7/14,5/10	秋おすすめ。5月シャクナゲ
滋賀	岩戸山・太郎坊山380m		10/15,10/18	史跡・寺・岩窟。草津。ハイク。歩3:30.
滋賀	岩間山443			東海自然歩道。11月。西国33霊場。大カツラの木
滋賀	金勝アルプス、竜王山605		11/14	3月末、4月、9,10月、滝・奇岩
滋賀	金勝アルプス鶏冠491・竜王		12/21,5/03, 11/14	初心者向きの尾根歩き滝・岩。草津より
滋賀	飯道山664 近江			8月、修験の山
滋賀	太神山599、矢筈ヶ岳	○	10/11、10/19	夏、11月、岩場ト、京都労山100選。
滋賀	長名寺山奥島山（近江八幡）		5/12	
滋賀	琵琶湖疎水ハイク		8/14	
滋賀	夜叉ヶ池山1206		6/21,6/20	6月中、日光キスゲ*、伝説の山池。急峻な展望層雲峡か？夜叉壁、滝、ブナ林、紅葉
滋賀	近江 猪の鼻が 岳509m		4/714	4月末イカガミ。シャクナゲ、読図
滋賀	大津 千石岩			クラミンク
滋賀	龍王町。鏡山355		4/19	ハイキング、万葉の里。
滋賀	湖東 織山・観音寺城址		1/16	城址めぐり、近江八幡
滋賀	湖東 かめ割山309			3末雪近江平田～八幡、5hr.城址。
滋賀	湖東 小谷城址 , 小谷山		5/11、 11/8	歴史ハイク
滋賀	湖東 鈴北・御池1247・鈴ヶ岳		5/08, 4/06	1月雪、10月末、4月福寿草滋賀湖東方面
滋賀	湖東 鈴北岳1182			2月、雪
滋賀	湖東 ぶんげん（射能）山1259		9/07	中級。奥伊吹。展望○、
滋賀	湖南 阿星山693			湖南アルプス
滋賀	湖南 三上山432	○	4/714, 9/20	市民 登山,4/10桜.近江富士。9/20表→裏コースで岩場も楽しめる。
滋賀	湖南 三雲城址		4/17	城址めぐり
滋賀	湖南 綿向山1110		1/22	霧氷。
滋賀	湖南アルプス 堂山384		5/09	10月、岩・沢・ダム・展望
滋賀	湖北 赤坂山		4/21 5/22	6hr,9.5km。4末残雪。5月前半高山花の山。
滋賀	湖北 乙高山923(コダガミ)		11/07	紅葉時期。山寺跡。
滋賀	湖北 呉枯の峰531・菅山寺		10/12, 9/18	ブナ林、湖北の手軽山。
滋賀	湖北 賤ヶ岳・余呉湖周回		5/21	6hr,△320m. 琵琶湖・余呉湖展望。歴史
滋賀	湖北 賤ヶ岳421 山本山	○	5/12 11/07	琵琶湖展望、史跡。
滋賀	湖北 大黒山891		9/20	1月雪山.余呉トレイル。
滋賀	湖北 武奈ヶ嶽865		6/22	2月、雪山.6月（イン谷→かな糞、8hr・10km）
滋賀	湖北 妙理山901			2月雪
滋賀	湖北 八雲平（比良）		6/22	5: 30、 イン谷口→かな糞→八雲→北比良。鬱蒼とした森。
滋賀	高島 乗鞍岳825		7/17	6月,高島トレイルの一つ。ブナ林
滋賀	高島 三重嶽・武奈ヶ岳		11/10	
滋賀	高島 赤坂824→野坂岳縦走			4月、20km
滋賀	高島 赤坂824三国		4/03	4月末カタクリ、ワリウの花。
滋賀	高島 赤坂山824	○	9/17、5/07	5-6月初め花、11初紅葉、1-2月雪ハイク
滋賀	高島 朽木クリンパーク			秋交流合宿
滋賀	高島 雲洞谷山622 鷹ヶ峰			11月初め紅葉、コナラ等雑木林
滋賀	高島 駒ヶ岳780 マキノ			2月雪→泊栗柄谷大ブナ
滋賀	高島 野坂山縦走（マキノ高原）			4月末イカガミ
滋賀	高島 蛇ヶ峰901	○	3/22, 6/15	手近で雪で人気。ワカン。クリンパークより。
滋賀	高島トレイル 石田川→三重嶽974			日帰り,野坂山系の最高峰。
滋賀	高島トレイル 乗鞍山865			6月頂上展望良。
滋賀	比良 武奈ヶ岳1214		9/22	比良一番人気。1月末、ワカ雪山.坊ムラコース6:30。
滋賀	比良 烏谷山1077・雷鉢山		9/15	踏み跡薄い所もあり。比良山近く。
滋賀	比良 御殿山1097		2/15	武奈山手前。急坂終点ホット。展望○
滋賀	比良 権現996→蓬萊1174		5/18	比良入門。南端。途中に小女郎池。
滋賀	比良 釈迦1060・武奈1214		7/14, 1/20	5/13テント。13km
滋賀	比良 釈迦岳1060		5/22	5月中白ヤシオ満開。ワンゲル道から入る。
滋賀	比良 縦走			秋、13hr健脚。高島→権現
滋賀	比良 白坂(ワカ比良)		12/21 他	アイゼントレ場所の砂岩山。12月末雪もあり。
滋賀	比良 白滝1022・打見		5/16、4/07	滝を眺め。比良横断コース。
滋賀	比良 滝山(ワカ比良) 700		1/08, 10/08	5月連休ようやく花先始め

滋賀比良 堂満1057		4/22,7/19 , 1/06	4末-5月シャクナゲ見事。
滋賀比良 武奈1214	○	9/21, 1/19	比良系一番人気。小谷口よりピストン7:30.
滋賀比良 武奈1214・釣瓶岳1098		4/07, 6/22	5月連休で新緑。イン谷⇒武奈ヶ岳。
滋賀比良 蓬莱山1174	○	11/05	夏トレ,13km.琵琶湖側。大展望。
滋賀比良 八雲平900		3/17, 6/22	平地、湿地。武奈途中。2月テント。うっそうとした森。
滋賀比良 ヤケ・ヤケオ・釈迦1066		6/19 , 1/07	5月、シヤオ (明峰)
滋賀比良 リトル比良700		12/19 7/07	夏トレ
四国 赤石山 (東・西) 1706		5/06	岩峰と御来光.石鎚山系。
四国 石鎚山1982		5/19, 10/07	百名山。市民秋山。頂上烏帽子型、秋人気。
四国 小豆島 千羽岳・星が城817		11/17	山容エーク。四国88霊場。
四国 小豆島 吉田FC			クレンジングメッカ。11月、寒霞溪ハイク
四国 小豆島 皇踏山他394		11/13	小豆島3山、。
四国 剣1955・三嶺山縦走		5/11	百名山,登山リフトあり。5月花。国定公園内。
宍粟 赤谷山1216			12月雪
宍粟 磯谷736五蔵縦走			12月
宍粟 三久安山1123			7月、自然林
宍粟 禅師山434南山			5hr
宍粟 播州 三室山1330			兵庫第2標高。4月初め、ドウダツツジ・ブナ新緑。神宿る山。
宍粟 南山・長義山1105			6hr。温泉
宍粟市 篠の丸512			1月、生谷温泉
静岡 七面山 1989		4/17 9/13	富士山展望.
宍粟 (シツ) 段ヶ峰1103	○	10/12	高原スキ,播州高原。
<b>鈴鹿</b>			<b>6月に入るとヒル注意。</b>
鈴鹿 雨乞岳1138		10/22	武平峠よりピストン、8:00,累積830m,溪谷・魅力的変化。
鈴鹿 市川溪谷			8月、沢・テント
鈴鹿 ハカ 岳964			12月初め、綿向となり
鈴鹿 イブネ		6/22	頂上は広い楽園・庭園。苔
鈴鹿 御池岳1247	○	5/10	カタクリ、コハケイウ。鈴鹿最高峰。
鈴鹿 鎌ヶ岳1161	○	11/21,6/21,7/17 7/11	夏山トレ向き。岩。カハラ谷5月中旬シャクナゲ.8hr・12km
鈴鹿 御在所1209・鎌ヶ岳	○	7/14, 7/09, 6/20	武平峠より2座。10月紅葉狙い,6/20中道コース。
鈴鹿 御在所山・藤内沢		2/19	2月、雪沢
鈴鹿 釈迦ヶ岳1091 孔雀		6/17	秋、急登や岩場、孔雀は岩場 滝
鈴鹿 仙ヶ岳961		2/11	4月人気。鈴鹿山脈最南端。コース各種。
鈴鹿 高室山818			1月、カスト山、展望○
鈴鹿 銚子ヶ口1076		11/10	10月中、鈴鹿の山全部の大展望.11月紅葉。
鈴鹿 日本コバ934		5/20	鈴鹿10選。新緑。
鈴鹿 入道ヶ岳		2/22, 4/22	雪、4月アヒ。井戸谷の下山道45度で急坂に注意。
鈴鹿 ハライド908		4/17, 5/07	4月末赤ヤオ. 5/19
鈴鹿 藤原岳1140	○	3/21,7/17 , 5/22	3月末福寿草、5月初めカタクリ、アヒビ、コハケイウ7:10
鈴鹿 三子山568			10月末、歴史散策
鈴鹿 綿向山1110		2/19, 2/20	2月初めの初級樹氷ハイク、11月紅葉
鈴鹿 竜ヶ岳1099宇賀溪			5後半-6月白ヤシオ、奇岩。キャンプ。
鈴鹿 霊仙山1084	○	12/16, 3/09	秋,3月末カスト台地。4月初福寿草9/11.
岐阜 能郷白山1617			10月、
中央アルプス 恵那山2191		2/12	百名山
中央アルプス 木曾駒2956		10/05	市民秋山。夏、竹田から夜行バス千畳敷、高山植物
中央アルプス 空木岳2864		10/22,12/12 8/08	木曾駒經由越百小屋經由2泊。宝剣經由コース、2日で18hr。
中央アルプス 蓼科2531		10/10	百名山。市民秋山登山。頂上不思議な岩畳。
中央アルプス 南木曾岳1679		8/11	山岳修験の山。鎖等変化のコース。
中国 三徳山ミツ899 鳥取		11/07	修験山。福得・智徳・寿徳。
中国 三瓶山1126 石見銀山		4/08	六峰、コース各種、温泉、展望○。
中国 善防山251・笠松山		6/03	岩山歩きトレ入門 (教育部)、現地まで車2hr
中国 大山1709・蒜山1123		5/18, 11/09	百名山。市民秋山。2月雪, 西日本最大級のブナ林
中国 道後立烏帽子比婆山129		11/13	展望○、神話
中国 那岐山1256 (岡山県)			2月、雪山
中国 日生諸島ハイク		9/13	岡山、牡蠣、青春キップ。
中国 蒜山1123		5/18	4月末市民秋山3山。
中国 広島比婆1264・道後山			10月末、1泊。白樺.国定公園。

中国	船木山1334		12月、雪、岡山・兵庫境。修験
中国	比婆・吾妻山1239	10/02	5月初め、ロッジ泊り、国民休暇村。ブナ林
東海	自然歩道シリーズ	11/11~	2011.11~。大阪箕面→室生、10回<分割。
東北	青森 八幡平1063	10/15	高原ハイク
東北	安達太良・磐梯・西吾妻	10/14	35周年記念山行。
東北	安達太良磐梯那須	10/07	
東北	飯豊連峰縦走2105	8/08、7/06	上級。7月中雪渓・花。山小屋3泊。百
東北	大朝日岳1820		7月ヒメツク群生、朝日連峰、山深い、温泉
東北	鳥海2238・月山・蔵王	7/19	百。往復飛行機
東北	出羽三山(月山・羽黒)		9月末、古寺3社、
東北	十和田一奥入瀬		11月、レンタカー旅行
東北	八幡平・早池峰・岩手山2038	7/07	百名山。岩手県最高峰。
東北	八甲田 岩木1625 白神	9/15	百名山 白神ブナ原生林、世界遺産
長野	雨飾山1963 百	10/21	10月後半冠雪と紅葉
長野	御嶽山3067	10/21,9/14、9/09	4月末残雪、8月市民登山で爆発に合う。10月中、1-2泊
長野	霧ヶ峰・蓼科・河口湖	1/09	雪ハイク
長野	霧ヶ峰・縞枯れ	1/09	雪ハイク旅行
長野	蓼科2531 八子ヶ峰	10/10	百名山。北八ヶ岳一角。市民秋山
長野	浅間山2568	10/08	百名山、市民秋山、
長野	入笠山1955、守屋		2月雪山、11月テト伯
長野	八ヶ岳(白駒-天狗)	8/22	夏山登山。八の北端。難所少ないが天狗手前はキツイ。
長野	八ヶ岳 網笠2524・権現	8/22	9月、青年小屋1泊。八の南端。難所多い。
長野	八ヶ岳(硫黄-赤岳2899)	8/11	八の中心部分。夏~9月、2泊。八の中心。
滋賀	湖北 七七頭岳693	○ 11/06	4月、2:40、小谷城址・渡岸寺
奈良	仏隆寺・高城岳・三郎岳879	9/06	仏隆寺彼岸花
奈良	高見山地 修験業1094。栗の木	6/19	夏山トレ向き。事故でヘリ救助経験。
奈良	生駒	12/20	平群-生駒-石切り駅。7:30
奈良	生駒 大原山552-牧岡梅林	3/06 5/05	近鉄元山口駅から。2020梅林伐採。
奈良	生駒642・宝山寺	○ 1/16、3/07	3月梅梅林。頂上は遊園地。大阪奈良境目。
奈良	生駒642-信貴山(寺)	○ 10/09	2月、秋山トレ7hr.
奈良	生駒-額田園地ウオーク	1/10	新年会。S宝山寺、3hr.
奈良	稲村ヶ岳1726・大日岳	○ 9/21、10/19	ジャクガ。5後半-6月白ヤシオ。7:40。花の百名山。冬霧氷。
奈良	奥駆、山上・稲村	10/22	女人結界。16km・8hr、清浄大橋より周回。早朝京田辺発の日帰り。
奈良	音羽山852(桜井市)	○	元霊場。音お箸
奈良	学能堂山1022	○ 8/07、11/22	パノマラ展望○の山。登り570m、帰路道の駅入浴。
奈良	笠捨山1353	○	大峰系南部。夏場暑い。
奈良	春日原生林高円山360	1/17、6/21	奈良市より歩く。6hr・12km。ハイク
奈良	神野山619・鍋倉溪	10/03	自然公園、ハイク、ゴロゴロ岩の不思議な川、奈良の軽井沢。
奈良	観音峰1347	2/16、10/21	霧氷。7/14。時々雪ナシ。大峰展望○、みたらいい渓谷、風呂
奈良	三郎が岳 879室生	10/04	仏隆寺彼岸花、電車・バス
奈良	三寺巡りハイク	2/10	阿部文殊・おふさ観音(ボケ防止)・法隆寺、
奈良	信貴山	12/17	3/13、パワースポット
奈良	台高 大台が原	5/22	
奈良	台高 又剣山滝口尾根		10月中、車3hrかかる
奈良	台高 あざみ岳1406		12月、冬枯れ道○
奈良	台高 明神平	10/22	渡渉あり、冬場もいい。秋5:30。
奈良	大普賢岳1780 ピストン	○ 11/15、11/07	11月末の霧氷。梯子あり変化。
奈良	大普賢岳1780周回	○ 7/10	上級。梯子急坂、夏山トレ向き。
奈良	大仏鉄道跡ハイク	10/15	13km。加茂-奈良、舗装路多い
奈良	当麻寺	10/12	ハイク
奈良	高取山584 と壺阪寺	3/09 11/15	3月末、6番札所、日本三大城址
奈良	多武峰600・談山神社	2/13、11/02	11/20頃紅葉。明日香ハイク。
奈良	天川村合宿		秋、交流合宿
奈良	栃尾山1285・天和山		天川地区。コース荒れ。大峰山系の展望
奈良	鳥見山735(長谷寺)	12/05	公園、ハイク、東海自然歩道。
奈良	二上山517	○ 9/19	美しい双耳峰。史跡。大阪・奈良境。
奈良	額井岳822	○ 8/12	大和富士。ササユリ群生。
奈良	みうね(三峰)山1235	○ 1/12、2/08	2月霧氷公共交通。雪ハイク



奈良	弥山・八経	9/21	紀伊最難関コース。テト泊。天川よりピストン。
奈良	弥山895	7/21	行者環岳トンネルよりピストン 7:10
奈良	柳生街道	12/17	笠置（柳生の里）－奈良。25km以上。
奈良	矢田丘陵	3/08 6/11、 11/22	3月初梅見、6月アジサイ。歴史ハイク。
奈良	大和三山香久山・ウメ・耳成	10/20, 5/22	長距離18kmハイク。歴史・万葉の里山。
奈良	山の辺の道 三輪山	○ 3/11	ハイク。神宿る頂上の巨石群。
奈良	山の辺の道(北)	2/12	近鉄てくてくマップ。歴史散策
奈良	山の辺の道(南)	4/22, 12/16	16km。北より史跡多い。歴史散策。4月初大神祭。
奈良	吉野・青根ヶ峰858	○ 4/06, 4/02	吉野山奥より吉野桜コース。
奈良	吉野花見	○ 4/18	
奈良	鎧・兜 900m	10/21	見た目より登りやすい。帰路曾爾高原で風呂。
奈良	竜王山586(柳下駅)	2/14、 8/20、 9/722	城址跡。古墳群、史散策、天理市、8月アゲ除け。6:15
奈良	冷水山1262	○	熊野古道から眺める果無山脈の一つ。
奈良	若草342, 高円山461	4/22	読図・救急勉強ハイク。18km
奈良	若草山・奈良奥山	11/10、 5/18	3:40.ハイク。滝坂道一首切り地蔵－若草山 春日山原始林
奈良台高	大杉谷・大台ヶ原	○ 7/21, 5/17	黒部ごとき滝・渓谷。5月後半シャクナゲ・
奈良台高	大台ヶ原(奈良・三重)	○ 5/12	百名山大日岳。9月. 6/10.シャクナゲは5月後半
奈良台高	檜塚奥峰1420	○	貸し切り。山容美しいも頂上展望が。
奈良台高	明神平・桧塚1420	○ 5/03	テント泊、当会の冬人気山。
奈良台高	迷岳1309	12/10	自然林、登り340m.車必要
奈良台高	迷岳1309	○ 12/10	急坂・ロープ・岩場人気。文字通り迷い易い。
奈良台高	明神平1323 (国見、明神)	○ 1/19、 2/0-8	霧氷、当会。
奈良高見山地	高見山1249	○ 1/17、 1/07、 4/21	冬霧氷で人気。公共バス運行。6:20.7.8km. 展望○。
奈良高見山地	明神・高見1249	○ 2/09 2/05	ふるさと村1泊し、冬ハイク2ヶ所。
新潟	佐渡(金北山・ドンゲン)	5/17、 4/10	一生分のかけり 4～6月が花の季節。
新潟	妙高 火打山2462	9/15、 10/01	7月後半高層湿原
新潟	弥彦山600一角田山482	4/13	山野草宝庫、百名山になりそこなった山。 苗場山
新潟(長野)	信越トレイル	9/22, 9/17	80km.ロングトレイル。10月後、ブナ尾根,湿原(苗場山)
九州	福岡、英彦山	10/20	石段続く 三大彦山
兵庫	淡路島諭鶴羽山608	○ 6/11	神話・淡路島最高峰。冬水仙郷。
兵庫	扇の山1310	○	1月、雪山小屋泊り、下山後湯村温泉。
兵庫	大岩岳384	2/14	桜季節もよし。展望良。宝塚経由。
兵庫	大船山653 三田市		所要時間3:30.独立峰
兵庫	小野アルプス、惣山199	4/05	9月、播磨の岩山・紅山.4月ツツジ。日本一低いアルプス
兵庫	笠形山993 姫路	○ 4/11	関西百、ミツマタの花。岩にまつわる伝説
兵庫	神鍋山469 豊岡市		神鍋高原
兵庫	虚空蔵山596	8/13	丹波の名山、歩きやすい、6/10.夏場避ける。
兵庫	高御位山(播磨アルプス)	○ 7/17、 6/08	岩尾根、青春切符、読図山向き。
兵庫	三獄山793	○	多紀アルプスの主峰。風格あり。修験の山。
兵庫	三田 鳥ヶ岳536・鬼ヶ城		公開山行。展望○、ハイク
兵庫	白髭岳721 篠山市	○ 10/20、 6/22	丹波、住山登山口から周回5hr。岩場あり道間違い易い。展望良好。
兵庫	蘇武岳1074	○ 6/14	氷の山近い。植村直己の故郷。
兵庫	帝釈山585 丹生山	○ 4/10	瀬戸内海展望。
兵庫	帝釈山585・稚児ヶ墓山	○ 4/16	六甲裏。静かな山歩き。30km
兵庫	竹田城址	9/12	雲海、観光ｽﾀｯﾄﾞ城址。
兵庫	段ヶ峰1103 兵庫の中央	○	草原状の山、生野高原。気持ち良いハイク。
兵庫	長義山1105・タルヶ峰		6月、縦走。岡山県境
兵庫	床尾山(東・西) 839	○ 11/12, 6/10	大カワ、糸井の大桂、一等△
兵庫	中山連山480	11/16、 4/08	中山寺。4月三つ葉ツツジ名所、5月新緑
兵庫	那岐山1240		国定公園。頂上広く展望○。ササドヶタツ。帰路風呂。
兵庫	七種山683)	○ 5/21, 12/12、 4/08、	岩場、福崎。アップダウン8回。
兵庫	東播磨 千ヶ峰1005	3/04、 10/11	3月ミツマタ、車。黒豆枝豆。下山風呂。東播磨最高峰
兵庫	日名倉山1047 (岡山境)	○	ハイキングコース。
兵庫	氷の山・鉢伏山1221	○ 10/03	鉢伏は10紅葉。なだらかな山で林間学校人気。
兵庫	氷の山1510	○ 9/08、 5/06、 4/21	兵庫最高峰。京田辺から車3.5hr.日帰りきついが可能。7hr
兵庫	福知山線廃線跡	4/11	4.5月。フラット道。武庫川渓谷ハイク
兵庫	摩耶山702	12/21	始発電車。地獄谷経由、4.4万歩。
兵庫	三岳793・小金ヶ岳725	○ 12/04、 5/14	福知山線、多紀アルプス、岩・鎖.修験道

兵庫	峰山高原900・砥峰(トミネ)		11月、ススキ草原、雪彦近く
兵庫	明神山668 夢前町		5月、岩場もあり変化
兵庫	雪彦山915	○ 12/21.12/17.12/10	3月、11月、ヘルメット。岩山人気。帰路温泉。
兵庫	横尾山312	○	神戸市街展望。須磨アルプス一角。
兵庫	来日岳566 豊岡		4、11月、石佛、展望○、公開
兵庫	扇ノ山1309	○	兵庫と鳥取県境。山麓湯村温泉。
兵庫	加西アルプス 善防・笠松山243		7kmハイク、城跡・展望○
兵庫	篠山 白髭721・松尾山	5/10	丹波篠山。山城跡。行程5:30.車山行。
福井	今庄藤倉山1057		88ニシ霊場。春カケリ プナ林
福井	赤兎1629	6/14 6/04	6月なだらかな山、花多い。プナ。
福井	荒島岳1532	5/16	福井唯一百名山。プナ林。冬雪山、5月連休頂上のみ雪、
福井	一乗城山473		5月、朝倉氏山城・記念館。
福井	岩籠山780	5/08. 8/20	市民秋山。1月雪山ワカン、3月雪ナシ。頂上奇岩。沢入門コース。
福井	冠山1257	6/15	マツタケ、冬場道路閉鎖。初心者向き。大展望
福井	経ヶ岳1625	2/07、6/22	9hr.色々ある山で人気。5月花いっぱい。雪テント拍・白山展望
福井	銀杏峰1441(ゲナボ)		10月、いこいの村。5月末(材木マレケ・ササユリ・プナ)
福井	三草山554		福井一大阪県境。ぽっこり山
福井	三十三間山842一能登郷	○ 4/11	市民春山。9/13.3~10月、尾根展望と水郷の里。 プナ林
福井	岳・平家岳1441 岐阜境		歴史伝。デーソとした大きな山。テント又は小屋
福井	取立山1307	5/10	10月、花あり。5月水芭蕉。冬場白山遠望。
福井	パンビライ300 勝山	4/11	カタクリと花。4月10~15日。軽いハイク。
福井	文殊山365 鯖江		3月末、花の咲き始め
福井	夜叉ヶ岳1099	6/10	10月.6月後半日光キスゲ。伝説の池。
福井	(石川) 加賀大日1368	5/13	5月末カケリ。頂上は兜、白山展望。
福井	三ノ峰・刈込池(白山市・大野市)		7月末花一杯、2128m.
福井	敦賀半島3山、サザエ700	6/22	大きな岩。夏避ける。海・海岸線・山の展望○
富士山	宝永山2600	2/06	
富士山	山中湖烏帽子岳	1/05	雪ハイク
富士山	麓(守屋山八子ヶ峰、三つ峠)	2/08	バス 雪ハイク。
富士山		7/19、7/09	百名山、ゼロメートルから記念登山
北海道	石狩岳1967		夏、9日間・キャンプ
北海道	大雪2291・十勝、トムラウシ	7/17	北海道の盟主、百名山、
北海道	幌尻岳2052	8/05	百名山、渡渉連続、山深く行きにくい。
北海道	道東の山 羅臼1661等	7/18	百名山、羅臼・斜里・
北海道	利尻・礼文	7/22	礼文11hr.利尻は急坂あり。予備日設定必用。
三重	尼ヶ岳985 伊賀	○ 6/12	伊賀富士。クマザサ。頂上展望○で広い草原、ハイク秋勤め。
三重	錫杖ヶ岳576	5/15、11/03	変化のある山。西名阪車.最後が急坂。
三重	青山高原800	10/17、6/12	なだらかな高原ハイク。春アヒとツツジ。電車で行ける。
三重	御池岳1247	5/15	春;カケリ・福寿草。秋;紅葉。
三重	経ヶ峰819 津、布引山地	6/11	登山時間2hr.
三重	大洞山(オホウラ) 1013	○	初級。奈良境室生火山帯。美杉。高山植物。キャンプ場。
三重	養老山	10/20	小倉山展望○。秋山下見。
南アルプス	荒川3山。3000級。	7/22.8/11, 8/08	百名山、高山植物。奥深い。夏縦走4~5日.初日1500登り
南アルプス	甲斐駒2966・鋸岳	7/08	百名山。
南アルプス	北岳3193間ノ岳3190・農鳥	7/15 7/05	百名山。日本標高2位。百、2泊
南アルプス	光岳 百名山	10/21	芝沢ゲートビストン。難コース。27km/2日。
南アルプス	鳳凰三山2840	8/19 7/07	百名山。
南アルプス	甲斐駒・仙丈3033・鳳凰	7/15、9/09	百名山。
室生山地	曾爾 住塚山1009・国見	○ 4/16	桜見事。遅れ桜。柱状節理。
室生山地	曾爾 鎧894・兜920	○ 4/15	名の通りエケな山容
室生山地	赤目48滝・曾爾高原	11/13	夏涼。11月後紅葉遅い
室生山地	曾爾 倶留尊1037	○ 5/714	秋、ススキ草原。ハイキング。
室生山地	曾爾 古光山953	○ 10/14 11/13	10/18。急坂あり。頂上展望○で人気コース。
山梨	瑞牆山2230・金峰山2599	7/17	百名山。岩山,信仰の山。奇岩。
山梨	妙義山1103		日本三大奇形の岩山
六甲	摩耶602・長峰	○ 11/19, 11/07	日本三大夜景。
六甲山	931	○ 3/19	6月初め、ロックアデーソ經由一有馬温泉.4/13
六甲	JR住吉一六甲931一有馬	11/10	歩 7:15

六甲	赤子谷ゴッルジュ		10月、小滝・ロープ場。沢歩きではない
六甲	荒地山549・雨ヶ峠600	7/'16, 6/'08	夏山トレ。岩場厳しい。.
六甲	裏六甲座頭谷一表へ		12月、奇岩・蓬莱峡
六甲	観音526・ゴロゴロ565		6月
六甲	菊水457ー鍋蓋山486	9/'07	縦走路の最初の山
六甲	地獄谷	8/'16, 9/'10	夏山トレ。
六甲	須磨アルプス5座	1/'14, 3/'07	寒い季節向き。
六甲	全山縦走56k	4/'17, 11/'13	1日。2泊縦走や3回で。
六甲	高雄476・再度山470	11/'14	紅葉、布引の滝,六甲の西端。静かなハイク。
六甲	氷瀑		2月中
六甲	行者尾根(摩耶山699)		展望○。
和歌山	岩湧山	11/'20	滝畑からピストン6hr。360度展望。秋すすき、6月ササユリ
和歌山	烏帽子岳910	○	熊野本宮そば,山容は烏帽子型。
和歌山	生石ヶ峰(オイガ)870	○	東西2kmのススキ高原。
和歌山	熊野古道 小辺路	○ 4/'11	2泊。伯母子岳経由。行きにくい。
和歌山	熊野古道 大辺路	4/'12	2泊。海岸線。
和歌山	熊野古道 伊勢路	4/'09	2泊。海岸線。
和歌山	熊野古道 雲取超え800	9/'16, 11/'06	市民秋山登山。本宮へ。
和歌山	熊野古道 中・小辺路	4/'13	2~3泊。中辺路;一番ポイント。
和歌山	高野三山 1000m	4/'14, 8/'22	信仰の道。摩尼山・楊柳山・転軸山。8km/3.5hr~5:30 夏でも涼しい。..
和歌山	獄の森山376	○	奇岩・快岩。雌雄山。古座川一枚岩。
和歌山	五大尊岳825	○	大峰南奥駆。中級。鋭角道。
和歌山	護摩壇山1372	○	和歌山最高峰、高野山南18km先。
和歌山	玉置山1076・谷瀬釣り橋	○	樹齢3000杉。雨の玉置神社○。奥駆終点、熊野古道一角。
和歌山	半作嶺894・大塔山1122	○ 3/'13	乙女の寝顔の山。田辺市と古座川の境。
和歌山	法師山1120 大塔そば	○	上級。和歌山第二標高。5月赤ヤオ。
和歌山	矢筈811・冷水山	○ 5/'17	関西百。中級。1泊
和歌山	龍門山 紀の川	○ 3/'22, 6/'19, 12/'20	6hr,紀州富士、紀の川展望、いわれある岩・風穴,
三重	関3山	9/'20	古い町並み。3山は里山、道迷いを楽しむ、読図。9月ヒル対策。
三重	油日693・忍者・三国	4/'17, 7/'16	.冬西穂山荘2泊、マンモス樹氷
大阪	星田園地	1/'22	新春ふれあい。意外と急坂あり、迷い易い
大阪	犬鳴山649	1/'16, 6/'09	見事な不動様達と滝。温泉
南アルプス	聖岳3013		百名山、3泊