２０２０年

〇登山

12月13日	陣馬山	秩父山地高尾山域：東京都八王子市、神奈川県相模原市
12月6日	大山	丹沢山地：神奈川県伊勢原市、秦野市、厚木市に跨る
11月22日	高水三山	東京都青梅市と西多摩郡奥多摩町に跨る
11月15日	赤ぼっこ・天狗岩	長渕山トレイル：東京都西多摩郡日の出町
11月1日	浅間嶺	関東山地奥多摩山域：東京都西多摩郡檜原村
10月4日	棒ノ折山	関東山地奥多摩山域と奥武蔵山域の境： 東京都西多摩郡奥多摩町と埼玉県飯能市に跨る
9月27日	高尾山	関東山地高尾山域：東京都八王子市
2月29日	草戸山	秩父山地高尾山域、東高尾山稜：東京都八王子市、　町田市、神奈川県相模原市に跨る
2月9日	鷹取山	三浦半島：神奈川県逗子市、横須賀市

〇ウォーキング

10月18日	七生（ななお）丘陵と京王百草園散策	多摩丘陵：東京都日野市
8月2日	日の出野鳥の森自然公園	東京都西多摩郡日の出町
1月26日	長沼公園と絹の道	東京都八王子市
1月5日	谷中七福神巡り	東京都北区、荒川区、台東区

２０１９年

〇登山

12月21日	三浦富士～武山	三浦半島の南部：神奈川県横須賀市
12月8日	仏果山	丹沢山地東部：神奈川県愛甲郡清川村と愛川町に跨る
11月16日	大菩薩嶺	山梨県甲州市と北都留郡丹波山村に跨る
11月10日	今倉山～道志二十六夜山	山梨県都留市と南都留郡道志村に跨る
9月7日	北横岳と坪庭散策	北八ヶ岳：長野県佐久穂町、茅野市
８月4日～7日	燕岳～大天井岳～常念岳縦走	北アルプス常念山脈 長野県大町市、松本市、安曇野市に跨る
7月24日～25日	唐松岳	北アルプス後立山連峰 長野県北安曇郡白馬村と富山県黒部市の境
7月13日	奥多摩むかし道	東京都西多摩郡奥多摩町
6月6日	美ヶ原	長野県松本市、上田市、長和町
5月16日	乾徳山	秩父山地奥秩父：山梨県山梨市
5月10日	大平山	富士山の側火山：山梨県忍野村と山中湖村の境
4月21日	本仁田山	秩父山地奥多摩：東京都西多摩郡奥多摩
3月31日	大塚山・早春の花探し	奥多摩：御岳山の北西
3月17日	八王子城跡～裏高尾	中世山城:東京都八王子市元八王子町から裏高尾
2月8日	金時山	箱根山足柄山地:神奈川県箱根町静岡県小山町
1月27日	八ヶ岳大展望の飯盛山	秩父山地の西端:長野県南佐久郡南牧村

〇ウォーキング

10月20日	水の都・三島めぐり	静岡県三島市、清水町
9月27日	平山城址公園から南大沢駅へ	多摩丘陵北部：東京都八王子市と日野市
4月14日	ミツバツツジ満開の今熊神社から阿伎留神社へ	八王子市上川町からあきる野市五日市
4月4日	聖蹟桜ヶ丘公園花散歩	東京都多摩市連光寺
2月23日	深大寺と神代植物公園梅巡り	東京都調布市深大寺元町

２０１８年

〇登山

12月16日	陣馬山から景信山	東京都八王子市と神奈川県相模原市に跨る
10月28日	日川渓谷、竜門峡	山梨県甲州市田野地区、天目地区
10月13日～14日	那須岳	奥羽山脈、那須火山帯南端 栃木県那須町と那須塩原市に跨る
９月18日～21日	蓮華岳	北アルプス、後立山連峰最南端 富山県立山町と長野県大町市に跨る
9月7日	北横岳坪庭～縞枯山荘	八ヶ岳連峰最北端
7月29日	大雪山黒岳	北海道：大雪山
7月27日～28日	大雪山旭岳	北海道：大雪山
7月21日	仙丈ケ岳	山梨県南アルプス市、長野県伊那市に跨る
7月19日～20日	甲斐駒ヶ岳	山梨県北杜市、長野県伊那市に跨る
7月8日	三ツ峠山	山梨県都留市、富士河口湖に跨る
6月24日	入笠山	長野県赤石山脈の北端
6月7日 ～9日	甲武信岳～金峰山縦走	奥秩父山塊：山梨県、埼玉県、長野県に跨る
5月27日	海沢三滝	東京都奥多摩町

4月8日	岩殿山	山梨県大月市
2月18日	倉岳山～高畑山	山梨県大月市、上野原市、都留市

〇ウォーキング

12月9日	忠臣蔵ウォーキング	東京都墨田区両国～港区高輪
11月25日	多摩丘陵自然ふれあい紅葉めぐりウォーキング	東京都八王子市、町田市
11月11日	多摩新四国八十八ヶ所霊場（最終回）	東京都日野市
3月25日	都内散策【深川方面】	東京都江東区　富岡・清澄・白河・常盤
3月18	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り16回目）	東京都昭島市、八王子市
2月4日～5日	袋田の滝、竜神大吊橋、五浦海岸と六角堂、鵜の岬	茨城県久慈郡、常陸太田市、北茨城市、日立市、ひたちなか市
1月21日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り15回目）	東京都八王子市

２０１７年

〇登山

10月3日～5日	紅葉の涸沢カール	長野県：松本市穂高連峰氷河圏谷
9月10日	大岳山～鋸山～愛宕山	東京都：西多摩郡檜原村と奥多摩町の境
7月9日	榛名山	群馬県：高崎市の北西
4月23日	大室山	丹沢山塊北部：神奈川県と山梨県の境
12月17日	高尾山～景信山	八王子市から神奈川県相模原市に跨る
12月3日	浅間山・鷹巣山	神奈川県：箱根町、箱根山新期外輪山
9月22日	日和田山～巾着田	奥武蔵：埼玉県日高市
8月27日	北高尾山稜・黒ドッケ	東京都：八王子市
8月7日	南高尾縦走	神奈川県：相模原市
3月12日	徳倉山～香貫山	沼津アルプス：静岡県沼津市
2月19日	金時山	箱根山の外輪山：神奈川県と静岡県
2月5日	長瀞アルプスと三十槌の氷柱	長瀞アルプス：埼玉県長瀞町、三十槌の氷柱：秩父市大滝

〇ウォーキング

12月17日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り14回目）	東京都八王子市
11月22日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り13回目）	東京都八王子市
6月4日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り12回目）	東京都あきる野市、八王子市
5月21日	芦ノ湖西岸	神奈川県箱根町
1月22日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り１１回目）	東京都日の出町、あきる野市

２０１６年

〇登山

12月17日	陣馬山NO.4	陣馬高原：相模原市、東京都
11月6日	石老山NO.2	丹沢山地南部：神奈川県相模原市
10月23日	筑波山	茨城県つくば市
10月2日	谷川岳	谷川連峰：水上町と湯沢町に跨る
9月26日	層雲峡～黒岳7合目	北海道：大雪山黒岳
9月25日	大雪山旭岳周遊路	北海道：大雪山旭岳
9月25日	伊豆ヶ岳	奥武蔵：埼玉県飯能市
8月26日～28日	燕岳～大天井岳～常念岳縦走	北アルプス：長野県
8月4日～7日	白馬岳～杓子岳～白馬鑓ヶ岳	北アルプス：富山県と長野県に跨る
7月24日	鷲頭山	静浦山地・沼津アルプス：静岡県沼津市
6月12日	棒ノ折山NO.２	東京都奥多摩町と埼玉県飯能市の境
6月4日～5日	塔ノ岳～丹沢山～蛭ヶ岳～檜洞丸	丹沢山地：神奈川県相模原市、秦野市 愛甲郡清川村、足柄上郡山北町に跨る
5月22日	高水三山NO.２	奥多摩：東京都青梅市
5月7日～8日	雲取山	奥多摩山域と奥秩父山域に跨る

4月24日	大菩薩嶺NO.２	秩父山地西端：長野県南佐久郡南牧村
4月15日	陣馬山～高尾山縦走	神奈川県相模原市と東京都八王子市
3月13日	飯盛山NO.３	秩父山地西端：長野県南佐久郡南牧村
2月28日～29日	三原山	伊豆諸島・大島中央火口丘：東京都大島町

〇ウォーキング

12月11日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り１０回目）	東京都西多摩郡檜原村、日の出町
11月20日	中山道塩尻宿～下諏訪宿	塩尻市、下諏訪町
11月13日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り９回目）	東京都青梅市
5月22日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り８回目）	東京都青梅市、奥多摩町
5月8日	塩船観音～霞丘陵	東京都青梅市
4月10日	花見会	東京都八王子市片倉城跡公園
3月27日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り７回目）	東京都東大和市、武蔵村山市、青梅市
2月14日	よこやまの道	東京都多摩市
1月17日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り６回目）	東京都西東京市、東久留米市、東大和市

２０１５年

〇登山

12月20日	陣馬山NO.3	陣馬高原：東京都八王子市と神奈川県相模原市
12月6日	大山	丹沢山地：神奈川県秦野市・伊勢原市・厚木市に跨る
11月29日	大平山	神奈川県：鎌倉市
10月18日	物語山	群馬県：甘楽郡下仁田町
10月3日～4日	飯盛山と天女山NO.2	長野県：南牧村と山梨県北杜市
9月27日	滝子山	山梨県：大月市
9月13日	高妻山	新潟県妙高市と長野県長野市に跨る
8月23日	北高尾山稜	東京都：八王子市北高尾山稜
8月2日～3日	岩手山	岩手県八幡平市、滝沢市、雫石町に跨る
7月26日	御岳山～日の出山	奥多摩：東京都青梅市～日出町
7月12日	百蔵山～扇山	山梨県：大月市
6月29日	礼文島岬めぐり	北海道：礼文島
6月28日	礼文島林道～桃岩展望台～北のカナリアパーク	北海道：礼文島
6月27日	利尻山	北海道利尻町、利尻富士町に跨る
5月25日	根子岳～四阿山	長野県上田市須坂市と群馬県嬬恋村に跨る
5月24日	篭の塔山	長野県：東御市と群馬県嬬恋村の境
5月17日	西沢渓谷	笛吹川西沢：山梨県山梨市
5月11日～13日	大台ケ原山	三重県：多気郡大台町 奈良県吉野郡上北山村、川上村
4月26日	九鬼山NO.２	秋山山稜：山梨県大月市と都留市の境
4月12日	松田山NO.２	丹沢山地南部：神奈川県松田町と山北町
3月8日	菜畑山	道志山塊：山梨県都留市と道志村の境

2月15日	蕨山２	埼玉県飯能市
2月1日	金時山NO.２	箱根山外輪山北部：神奈川、静岡県

〇ウォーキング

11月23日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り５回目）	東京都国分寺市、小金井市、小平市、西東京市
10月25日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り４回目）	東京都府中市、立川市、国分寺市
9月12日	野尻湖・戸隠神社	長野県戸隠高原
8月4日	八幡平	岩手県八幡平市
6月30日	稚内～宗谷岬	北海道稚内市
6月26日	利尻島一周	北海道利尻島
3月29日	花見会	東京都八王子市片倉城跡公園
1月18日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り３回目）	東京都多摩市、日野市、府中市

２０１４年

〇登山

11月30日	奈良井宿～鳥居峠～藪原宿	長野県：塩尻市～木曽郡木祖村
11月9日	笠取山	奥秩父山塊：秩父市と甲州市の境
10月26日	三ツ峠山	山梨県：都留市、西桂町、富士河口湖町
9月28日～30日	雄山～大汝山～富士ノ折立～真砂岳～別山	富山県中新川郡立山町
9月22日	戸隠山 蟻の塔渡り	長野県上水内群戸隠村
9月13日	岩殿山	山梨県：大月市
9月7日	黒川鶏冠山	奥秩父山塊：山梨県甲州市
9月3日	吐竜の滝	山梨県：北杜市清里
7月31日～８月３日	聖岳	赤石山脈南アルプス南部（長野県飯田市と静岡県静岡市の境）
7月27日	雨飾山	新潟県糸魚川市と長野県北安曇郡小谷村の境

7月26日	大渚山	長野県北安曇郡小谷村
7月13日	入笠山NO.2	長野県伊那市と諏訪郡富士見町の境
6月8日	茶臼岳	栃木県那須郡那須町
5月17日	石老山	神奈川県：相模原市
5月11日	浅間嶺NO.2	東京都：西多摩郡檜原村
4月2日	九鬼山	山梨県：大月市と都留市の境
2月23日	不動山	曽我丘陵：神奈川県小田原市と中井町の境

〇ウォーキング

12月7日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り２回目）	東京都町田市、多摩市、八王子市
9月21日	松代・川中島・善光寺	長野県松代市・長野市
6月22日	別所温泉・海野宿	長野県上田市、東御市
6月9日	那須自然研究路	栃木県那須町
5月25日	信玄棒道	長野県富士見町、山梨県北杜市
4月6日	片倉城跡公園	東京都八王子市
1月19日	多摩新四国八十八ヶ所（霊場巡り１回目）	東京都武蔵野市、三鷹市、調布市、稲城市

２０１３年

12月8日	三ノ木戸山	奥多摩：東京都西多摩郡奥多摩町
11月10日	高川山	御坂山地北東：山梨県大月市と都留市の境
10月13日	倉見山	山梨県：都留市と西桂町の境
9月23日	三頭山	奥多摩三山の最高峰：東京都と山梨県の境
9月8日	瑞牆山	奥秩父：山梨県北杜市
8月24日～26日	奥穂高岳	北アルプス最高峰
8月2日～4日	甲武信岳～金峰山縦走	奥秩父山塊：山梨・埼玉・長野県

7月22日	早池峰山	北上山地の最高峰
7月21日	栗駒山	奥羽山脈：岩手県・宮城県・秋田県に跨る
7月14日	日向山	南アルプス北部：山梨県北杜市
6月23日	大ナゲシ	秩父市と群馬県上野村の境
6月9日	三窪高原	秩父山地南端：山梨県甲州市
6月2日	奥沼津アルプス	静岡県：沼津市
5月12日	箱根駒ヶ岳	神奈川県：足柄下郡箱根町
4月28日	大菩薩嶺	奥秩父山塊・大菩薩連嶺
4月21日	鍬柄岳	群馬県富岡市
3月16日	伊予ヶ岳	千葉県：南房総市北部
3月10日	大山三峰山	丹沢山地北東部
2月24日	関八州見晴台	埼玉県：飯能市と入間郡越生町の境
2月11日	源氏山	神奈川県：鎌倉市

〇ウォーキング

11月24日	三渓園・みなとみらい	神奈川県横浜市
1月13日	八王子七福神巡り	東京都八王子市

２０１２年

〇登山

10月14日	大室山	丹沢山地北部
9月25日～28日	槍ヶ岳	北アルプス
8月5日～7日	塩見岳リベンジ編	南アルプス
8月1日	赤岳	八ヶ岳連峰最高峰
7月23日	飯縄山	長野県北部・北信五岳の一つ
7月8日	塔の岳	丹沢山地南部

6月24日	生藤山	奥多摩南縁：神奈川県藤野町
6月12日	石裂山（おざくさん）	栃木県：鹿沼市
6月10日	岩戸山	静岡県：熱海市
5月13日	高柄山	山梨県上野原市
5月15日	妙義山	群馬県：安中市と富岡市の境
4月22日	御正体山	山梨県都留市と道志村の境
3月11日	物見山	埼玉県：日高市と入間郡毛呂山町の境
2月26日	幕山	神奈川県：湯河原市
2月12日	陣馬山NO.2	東京都：八王子市と神奈川県相模原市の境

〇ウォーキング

11月25日	城ヶ島	神奈川県三浦市
7月22日	戸隠古道	長野県戸隠高原
1月21日	山中湖ウォーキング	山梨県南都留郡山中湖村
1月15日	武蔵五日市七福神巡り	東京都武蔵五日市

２０１１年

〇登山

11月27日	大平山	神奈川県：鎌倉市と横浜市の境
10月23日	大霧山	秩父郡皆野町と東秩父村の境
10月10日～11日	天狗岳	八ヶ岳連峰北八ヶ岳の最高峰
9月26日	磐梯山	福島県猪苗代町、磐梯町、北塩原村
9月25日	安達太良山	福島県二本松市郡山市安達太良群大玉村
8月27日	入笠山	諏訪郡富士見町
8月7日～9日	鳳凰三山	南アルプス
7月22日～23日	会津駒ケ岳	福島県南会津郡檜枝岐村

5月21日～23日	燧ヶ岳～尾瀬ヶ原	福島県桧枝岐村群馬県水上町と片品村の境
7月10日	御座山	長野県佐久郡北相木村と南相木村の境
6月12日	黒斑山	長野県小諸市と群馬県吾妻郡嬬恋村の境
5月8日	蕨山	埼玉県飯能市
4月24日	御前山	東京都西多摩郡奥多摩町と檜原村の境
4月10日	碓氷峠アプトの道と旧中山道	軽井沢：群馬県と長野県の境
2月26日	栂池高原スキー	長野県：北安曇郡小谷村
2月20日	飯盛山	長野県：南佐久郡南牧村
2月13日	鎌倉アルプス	神奈川県：鎌倉市と横浜市の境

〇ウォーキング

11月13日	都内散策	東京都文京区、豊島区方面

２０１０年

〇登山

11月21日	金時山	箱根
10月24日	川苔山	東京都西多摩郡奥多摩町
10月10日	恵那山	長野県阿智村岐阜県中津川
9月27日	妙高山	新潟県妙高市
9月26日	火打山	新潟県妙高市と糸魚川市
9月25日	斑尾山	長野県飯山市と信濃町との境
9月12日	陣馬山	陣馬高原
8月7日～9日	塩見岳	南アルプス
7月23日～24日	苗場山	新潟県湯沢町と長野県下水内群栄村の境
7月11日	大洞山	南高尾山稜
6月27日	鉢伏山	長野県：岡谷市と松本市の境

5月8日	百蔵山～扇山	山梨県大月市
4月18日	守屋山	長野県諏訪市と高遠町の境
4月11日	松田山	神奈川県：足柄上郡松田町
3月28日	竜ケ岳	山梨県と静岡県の境
2月21日	小沢岳	群馬県下仁田町と南牧村境
2月14日	高取山	神奈川県：秦野市

〇ウォーキング

11月7日	旧東海道：興津、由比、蒲原	静岡県静岡市
6月13日	諏訪湖一周	長野県諏訪市
4月4日	滝山城址公園	東京都八王子市
1月17日	東久留米市七福神巡り	東京都東久留米市

２００９年

〇登山

12月13日	日の出山	奥多摩
11月15日	浅間嶺	東京都：西多摩郡檜原村
11月8日	大持山～小持山	奥武蔵
10月11日	浅間隠山	浅間山東北東
9月27日	巻機山	群馬県沼田市
9月26日	日光白根山	日光火山群
9月13日	茅ケ岳～金ケ岳	山梨県須玉町と敷島町の境
8月1日～4日	白峰三山縦走	南アルプス　北岳・間ノ岳・農鳥岳の三山
7月25日～26日	仙丈ケ岳	南アルプス
7月12日	高水三山	東京都：青梅市
7月4日～5日	白山	石川県白山市福井県大野市岐阜県高山市

6月14日	乾徳山	奥秩父西部
5月24日	十文字山	秩父山地西部
5月10日	奥多摩むかし道	東京都：西多摩郡旧青梅街道
4月26日	菰釣山	丹沢山塊
4月12日	堂所山	北高尾山稜
3月8日	棒の折山	奥多摩
2月1日	宝登山	埼玉県：秩父郡皆野町

〇ウォーキング

1月18日	鎌倉七福神巡り	神奈川県鎌倉市

２００８年

〇登山

10月5日	谷川岳	谷川連峰主峰
6月15日	男体山	日光火山群
9月28日	子持山	群馬県沼田市
6月29日	湯の丸山	群馬県嬬恋村と長野県東御市の境