

番号	山行名	出発日	山行日数	同行者	歩行開始点	登頂山名										色地の■は初登、■は再登(青字は2.5万図に山名無し)	歩行終了点	初登山数	再登山数
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	奥秩父 縦走	1961.10	7	森崎 (東京通信機工業)	お祭りバス停	雲取山	三ツ山	牛院平	燕山	古礼山	水晶山	雁坂嶺	東破風山	破風山	木賊山	増富温泉バス停	19		
2	入笠山	1962.06	1	東京通信機工業山の会	JR 青柳駅	入笠山										JR 富士見駅	1		
3	北ア 白馬三山	1962.08.09	3	東京通信機工業山の会	猿倉バス停	白馬岳	杓子岳	鎌ヶ岳	天狗の頭							猿倉バス停	4		
4	日光 霧降高原	1962.09.01	1	東京通信機工業山の会	東武 日光駅											東武 日光駅	0		
5A	奥日光 太郎山	1962.11.1	1	有馬 植谷、荒川 (東京通信機工業)	三本松バス停	小太郎山	太郎山									光徳駅前バス停	2		
5B	奥日光 男体山				男体山													清滝バス停	1
6	奥武蔵 蔵山	1963.02.1	1	東京通信機工業調整	河又バス停	蔵山	橋小屋/頭	ヤシタノ頭	滝ノ入山							名郷バス停	4		
7	奥多摩 日ノ出山	1963.04.1	1	東京通信機工業調整	御嶽山頂駅	御嶽山	日ノ出山									養沢バス停	2		
8	那須 那須	1963.06.2	2	有馬	那須温泉バス停	三本槍	スダレ山	朝日岳	茶臼岳							那須温泉バス停	4		
9	北ア 白馬三山	1963.08.2	1	単独	ヒツキバス停	小蓮華岳	白馬岳	旭岳	小旭岳	清水岳	不帰岳					黒部 樺平駅	5	1	
10	南ア 鳳凰三山	1963.09.03	3	東京通信機工業山の会	芦沢バス停	大崖頭山	薬師岳	観音岳	赤抜沢の頭	地藏ヶ岳	燕頭山					御座石館泉	6		
11	奥秩父 乾徳・黒金	1993.11.1	1	美保子	徳和バス停	乾徳山	笠盛山	黒金山								徳和バス停	3		
12	奥多摩 棒/折山	1964.03.1	1	単独	河又バス停	日向沢の峰	長尾丸山	棒/折山	黒山	逆ノ丸						JR 川井駅	5		
13	谷川 連峰	1994.04.30	5	電大山岳部	JR 土合駅	トマノ耳										JR 土合駅	1		
14	丹沢 水無川	1964.05.16	1	電大山岳部	小田急 湯沢駅	塔ヶ岳	花立ノ頭									小田急 湯沢駅	2		
15	丹沢 三峰尾根	1964.06.06	1	電大山岳部	小田急 湯沢駅	高畑山	塔ヶ岳	日高	竜ヶ馬場	丹沢山	西峰	中峰	東峰	松小屋山	鈴原ノ頭	富ヶ瀬バス停	9		
16	秩父 武甲山	1964.07.1	1	電大山岳部	秩父 台花駅	武甲山										松小屋バス停	1		
17	奥多摩 ツツラ岩	1964.07.1	1	川田(部)	大倉口バス停	富士見台										千足バス停	1		
18	北ア 裏銀座縦走	1964.07.5	5	電大山岳部	七倉バス停	三ツ岳	野口五郎岳	赤岳	ワリモ岳	鷲羽岳	樺沢岳	左俣岳	檜ヶ岳	大喰岳	中岳	上高地バス停	13		
19	奥秩父 三峰~雲取	1964.09.1	1	山田(和星電機)	三峰山頂駅	霧凧岳	白岩岳	雲取山	セツ石山	高丸山	日蔭名栗山	鷹ノ巣山	水根山	城山	将門馬場	JR 水川駅	11	1	
20	谷川 マチガ沢本谷	1964.09.1	1	電大山岳部	JR 土合駅	トマノ耳										JR 土合駅	0	1	
21	富士山 雪上訓練	1964.11.3	3	電大山岳部	五合目バス停	吉田山頂										富士吉田駅	1		
22	奥武蔵 堂平山	1965.02.1	1	単独	西部吾野駅	ツツジ山	堂平山									西平バス停	2		
23	箱根 足柄峠~金時	1965.03.1	1	単独	間本バス停	金時山	明神ヶ岳									宮城野バス停	2		
24A	乾徳山	1995.04.1	1	和星電機	徳和バス停	乾徳山	黒金山									徳和バス停	0	2	
24B	大菩薩	1995.04.1	1	和星電機	製石バス停	大菩薩嶺	妙見ノ頭									小菅バス停	2		
25	奥武蔵 武川岳	1965.04.1	1	母、妙子	山伏口バス停	武川岳	鷹岩山									三子山バス停	2		
26	谷川 雪上訓練	1995.04.28	7	電大山岳部	JR 土合駅	白毛門山	笠ヶ岳	トマノ耳								JR 土合駅	2	1	
27	裏妙義	1965.05.1	1	単独	JR 横川駅	丁須岩										JR 横川駅	1		
28	奥秩父 雲取山	1965.5.15	1	電大山岳部	鶴沢バス停	セツ石山	雲取岳									お祭りバス停	0	2	
29	都賀 御正体山	1965.5.29	1	電大山岳部	東桂駅	御正体山										東桂駅	1		
30	奥多摩 天目山	1965.07.10	1	電大山岳部	東日原バス停	西谷山										東日原バス停	1		
31	北ア 立山連峰縦走	1965.07.28	6	電大山岳部	室堂バス停	浄土山	龍王岳	鬼岳	獅子岳	鷹山	越中沢岳	スコ沢ノ頭	間山	北薬師岳	薬師岳	上高地バス停	14	3	
32	北ハケ岳 蓼科山	1965.09.1	1	和星電機	蓼科山頂駅	蓼科山	北ノ俣岳	赤木岳	黒部五郎岳	樺沢岳	左俣岳	檜ヶ岳				親湯バス停	1		
33	上州 武尊山	1965.09.1	1	中村(部)	久保バス停	奈倉ノ頭	武尊岳	中ノ岳	家ノ串	剣ヶ峰	前武尊					木賊バス停	6		
34	谷川 マチガ沢本谷	1965.09.1	1	電大山岳部	JR 土合駅	トマノ耳										JR 土合駅	0	1	
35	奥日光 日光白根山	1965.10.1	1	単独	湯元温泉バス停	前白根山	奥白根山	五色山	金精山							湯元温泉バス停	4		
36	南ア 縦走	1965.10.30	7	電大山岳部	大河原バス停	小赤石岳	赤石岳	前岳	中岳	悪沢岳	板屋岳	小河内岳	前小河内岳	烏帽子岳	三伏山	夜叉神荘	20		
37	富士山 雪上訓練	1965.11.20	2	電大山岳部	五合目バス停	本谷山	塩見岳	北荒川岳	新蛇ヶ山	安部荒倉岳	三峰岳	間ノ岳	中白根岳	北岳	ホーコン沢ノ頭	富士吉田駅	0		
38	谷川 連峰 蓬峠	1965.12.11	1	電大山岳部	JR 土合駅											JR 土合駅	0		
39	南ア 赤石岳 冬山合宿	1965.12.29	7	電大山岳部	釜沢											釜沢	0		
40	有馬山~川苔山	1966.01.1	1	単独	ヒツキバス停	金比羅山	大コケの頭	藤棚山	蔵山	橋小屋ノ頭	有馬山	仁田山	日向沢の峰	曲ヶ谷峰	川苔山	JR 鳩ノ巣駅	7	3	
41	奥武蔵 正丸峠	1966.02.1	1	単独	子の神ノバス停	伊豆ヶ岳	古御岳	高畑山	中ノ沢頭							西部 吾野駅	4		
42	大菩薩連峰	1966.03.1	1	単独	小田原機バス停	黒川山	鶏冠山									丹波バス停	2		
43	奥秩父 甲武信岳	1966.03.3	3	中村(部)	柿山バス停	大山	武信白岩	三宝山	甲武信岳	木賊山	破風山	東破風山	雁坂嶺			天科バス停	3	5	
44	愛鷹連峰	1966.04.1	1	東京エレクトリック	十嵐木バス停	越前岳	呼子岳	鋸岳	位牌岳	袴越岳	愛鷹岳					柳沢バス停	5		
45	奥日光 大真名子山	1966.04.1	1	単独	三本松バス停	大真名子山	小真名子山									裏見ノ滝バス停	2		
46	谷川 雪上訓練	1966.04.28	7	電大山岳部	JR 土合駅	白ヶ門山	笠ヶ岳	トマノ耳								JR 土合駅	0	3	
47	秩父 熊倉山	1966.05.21	1	電大山岳部	三峰口駅	熊倉山	蟬笹山	西谷山								東白根バス停	3		
48	奥多摩 天祖山	1966.06.04	1	電大山岳部	東日原バス停	天祖山										東日原バス停	1		
49	南ハケ岳 縦走	1966.06.17	2	電大山岳部	沢ノ瀬バス停	東天狗岳	根石岳	箕冠山	硫黄岳	横岳	赤岳	ツルネ	旭岳	権現岳	編笠岳	JR 小淵沢駅	10		
50	奥日光 女峰山	1966.06.1	1	大嶽(部)	東武 日光駅	女峰山	大嶽落シ頭	赤嶽山								嶺南バス停	3		
51	奥秩父 乾徳山	1966.07.1	1	電大山岳部	徳和バス停											徳和バス停	0		
52	北ア 秩父立山連峰	1966.07.29	5	電大山岳部	猿倉バス停	白馬岳	天狗の頭	唐松岳	大黒岳	五竜岳	鹿島ヶ岳	布引岳	爺ヶ岳			黒沢バス停	8	2	
53	妙高~雨筋山	1966.08.3	3	単独	池ノ平温泉バス停	妙高山	茶臼山	火打山	影火打	焼山	裏金山	金山	茂倉峰	白倉峰	黒沢峰	根知 仁王堂	11		
54	南ア 仙丈・甲斐駒	1966.09.14	4	東京エレクトリック	戸台バス停	南ノ背	仙丈岳	駒津峰	摩利支天	甲斐駒ヶ岳						戸台バス停	5		
55	三ツ峠~御飯山	1966.10.1	1	単独	富士急三ツ峠駅	三ツ峠山	御座鷹山	茶臼山	大楠山	ヤナギノ頭	御坂山	黒岳	破風山	節三郎岳	不逢山	大石バス停	11		
56	浅間山	1966.10.29	1	単独	草坂峠バス停	草坂峠	黒斑山	蛇骨岳	仙人岳	浅間山	石尊山					遠分庫バス停	6		
57	南ア 赤石岳 冬山偵察	1966.11.02	4	電大山岳部	中野バス停	小赤石岳	赤石岳									大河原バス停	0	2	
58	草津白根山	1966.11.13	2	単独	白根山山頂駅	草津白根山										草津温泉バス停	1		
59	富士山 雪上訓練	1966.11.19	4	電大山岳部	五合目バス停											富士吉田駅	0		
60	谷川 雪上訓練	1966.12.10	1	電大山岳部	JR 土合駅											JR 土合駅	0		
61	南ア 赤石岳 冬山合宿	1966.12.28	7	電大山岳部	畑窪橋	小赤石岳	赤石岳									大河原バス停	0	2	
62	大菩薩連峰	1967.02.04	2	単独	小田原機バス停											JR 初鹿駅	0		
63	南ア 前岳 七面山	1967.02.2	2	単独	角瀬バス停	七面山	希望峰	第2三角点	八絛嶺	八絛沢ノ頭						梅ヶ島バス停	5		
64	ハツ岳	1967.03.3	3	中村、石井(部)	ハツ岳温泉バス停	硫黄岳	横岳	赤岳	阿弥陀岳							ハツ岳温泉バス停	1	3	
65	谷川 雪上訓練	1967.04.28	4	電大山岳部	JR 土合駅	トマノ耳	オキノ耳									JR 土合駅	1	1	
66	奥多摩 川苔山	1967.05.20	1	電大山岳部	JR 水川駅	本仁田山	コフタカ山	川苔山								JR 鳩ノ巣駅	2		
67	丹沢山系 鍋割山	1967.06.03	1	電大山岳部	小田急 湯沢駅	塔ヶ岳	大丸	鍋割山	栗ノ木ドウ	浅間山						小田急 湯沢駅	4	1	
68	谷川連峰 茂倉尾根	1967.06.10	1	電大山岳部	JR 土合駅	トマノ耳	オキノ耳	一ノ倉岳	茂倉岳	矢場ノ頭						JR 土合駅	3	2	
69	都留山系 滝子山	1967.07.01	1	電大山岳部	JR 笹子駅	浜立山	滝子山									JR 初狩駅	2		
70	北ア 観岳	1967.7.27	3	杉本(東エ)	馬場島	赤岳	前劔									阿智原	2		
71	北ア 縦走	1967.7.30	3	電大山岳部	阿智原	赤岳	温泉沢ノ頭	黒岳	水晶岳	鷲羽岳	弓折岳	大ノマ岳	抜戸岳	笠ヶ岳	クリヤの頭	松電 鳥ヶ巣	8	2	
72	苗場・鳥甲	1967.09.29	3	中村(部)	蔵川バス停	神楽ヶ峰	苗場山	白岳	鳥甲山	赤岳						小赤沢バス停	6		
73	谷川 マチガ沢本谷	1967.10.09	1	電大山岳部	JR 土合駅	トマノ耳										JR 土合駅	0	1	
74	北ア 表銀座	1967.10.20	3	中村(部)	中野温泉バス停	燕岳													

Table of 150 mountain routes in Japan, including route number, title, date, and a grid of route details. The grid lists various geographical features (peaks, passes, etc.) and station names for each route.

	伊豆高原	1973?	1	三正電子	一碧湖	大室山																		1
151A	浅草岳	1973.05.04	1	良子	JR 田子倉駅	剣ヶ峰	浅草岳	前岳	カゴボツ															4
151B	守門岳	1973.05.06	1		守門 登山口	守門岳	青雲																	2
152A	北ア八ヶ岳	1973.06.01	1	三正電子	湯温泉 バス停	双子山																		1
152B	上信高原 池/平	1973.06.03	1		地蔵峠 バス停	三方ヶ峰																		0
153	八ヶ岳	1973.07.06	1	-- 単独 --	JR 甲斐大泉駅	三ツ頭	権現岳	西岳																1
154	日光 女峰山	1973.07.27	1	良子	東武日光駅																			0
155	北ア 神岡新道	1973.08.01	5	良子	打保部落先	寺地山	北ノ俣岳	赤木岳	黒部五郎岳	祖父岳	温泉沢ノ頭	黒岳												2
156	木曾御岳	1973.09.14	2	-- 単独 --	田ノ原 バス停	三笠山	剣ヶ峰	継母岳	魔利支天	継子岳														5
157	霧ヶ峰	1973.10.09	1	-- 単独 --	東白根駅 バス停	車山	鷲ヶ峰	三峰山																3
158	安房峠～乗鞍岳	1973.10.19	2	-- 単独 --	中野駅南口 バス停	安房山	十石山	金山	硫黄岳															4
159	中ア 縦走	1973.11.09	2	-- 単独 --	千畳敷駅	宝剣岳	島田娘	濁沢岳	檜尾岳	大滝山	熊沢岳	東川岳												6
160	北ア 唐松岳	1973.12.30	5	石井、本木、北村(部)	黒菱平駅	唐松岳	大黒岳																	0
161	大菩薩連峰	1974.02.09	3	-- 単独 --	製石 バス停	大菩薩嶺	熊沢山	天狗棚山																2
162	赤城山	1974.04.07	1	-- 単独 --	湖尻 バス停	黒槍山	駒ヶ岳	地蔵岳	荒山															2
163	尾瀬	1974.06	2	三正電子	鳩待峠																			0
164	北ア立山連峰～	1974.07.31	5	-- 単独 --	地鉄立山駅	浄土山	龍王岳	鬼岳	獅子岳	鷲岳	真砂岳	南真砂岳												2
165	北ア鹿島槍～五龍	1974.09.13	3	-- 単独 --	JR 東横駅	赤石山	鹿島南峰	北峰	五龍岳	白岳	西遠見山	大遠見山	中遠見山	小遠見山	地蔵ノ頭	JR 神城駅								5
166	中ア 木曾駒	1974.10.18	2	-- 単独 --	JR 木曾福島駅	赤林山	鹿茸岳	木曾前岳	駒ヶ岳	中岳	将棋頭	茶臼山				JR 伊那市駅								2
167	南ア 筑ヶ岳	1974.11.01	3	-- 単独 --	田代入 口 バス停	保利沢山	天上小屋山	生木割	櫻松尾	筑ヶ岳	小筑	布引山	稲又山	青蘆山	ロボット									10
168	富士山	1974.11.22	2	福田、石井、現役(部)	スバルライン五合目																			0
169	北ア 白馬岳	1974.12.29	5	山岳部OB	観ノ原 バス停	乗鞍岳	小蓮華岳	白馬岳																3
170	大菩薩 小金沢連峰	1975.03.07	2	-- 単独 --	JR 塩山駅	熊沢山	天狗棚山	小金沢山	牛久保 黒檜山	黒岳	白谷丸	大蔵丸	ハマイバ丸	大谷ヶ丸	JR 初狩駅									8
171	野反湖～苗場山	1975.05.01	5	-- 単独 --	花敷温泉 バス停	大高山	高沢山	エビ山	弁天山	八間山	八十三山	堂岩山	白砂山	沖ノ西沢ノ頭	赤居山	金城山								13
172	北ア 後立山縦走	1975.08.01	6	-- 単独 --	室堂 バス停	国見岳	天狗山	剣御前	前劔	劔岳	別山	真砂岳	富士ノ折立	大汝山	雄山	新穂高温泉 バス停								3
173	北ア 蝶～鍋冠	1975.09.13	2	-- 単独 --	大正市下 バス停	長塚山	蝶ヶ岳	蝶ヶ岳	大滝山	鍋冠山	黒沢山					中塔部落下								6
174	中ア 檜尾～念文	1975.10.09	3	-- 単独 --	檜尾橋 バス停	念文ヶ池	池ノ平山	鳥帽子ヶ岳	小八郎岳							三州街道								9
175	美ヶ原	1975.10.20	1	良子、美葉	美ヶ原 登山口 バス停	王ヶ崎山	王ヶヶ頭									山本小屋 バス停								2
176	飯縄・黒姫	1975.11.01	2	-- 単独 --	JR 幸礼駅	飯縄山	飯縄山	瑪瑙山	黒姫山							橋本小屋 宗方山 バス停								4
177	北ア 遠見尾根	1975.12.27	5	山岳部OB	遠見スキー場	地蔵ノ頭	小遠見山	中遠見山	大遠見山	西遠見山	白岳	五龍岳				遠見スキー場								0
178	八ヶ岳	1976.04.09	2	-- 単独 --	湯温泉 バス停	冷山	丸山	中山	東天狗山	天狗岳	根石岳	箕冠山	硫黄岳	峰の松目	上郷ノ口 バス停									4
179	南ア 大無間～光	1976.04.28	6	-- 単独 --	田代入 口 バス停	鋸齒	小無間山	唐松谷ノ頭	大無間山	小根沢山	大根沢山	樺沢ノ頭	樺沢山	信濃俣	易老岳	床谷口 バス停								9
180	北ア 剣北方稜線	1976.08.03	6	-- 単独 --	東蔵 バス停	毛勝山	毛勝山南峰	釜谷山	猫又山	赤谷山	白萩山	赤ハゲ	白ハゲ	大窓ノ頭	池平山	黒部ダム駅								12
--	日光 霧降高原	1976?	1	良子、美葉	霧降高原 バス停	丸山										霧降高原 バス停								1
181	志賀高原 岩菅山	1976.09.17	2	-- 単独 --	観川 バス停	志賀山	裏志賀山	赤石山	寺子屋峰	岩菅山	岩菅山	鳥帽子岳	笠法師山			和山 仁成館								8
182	飯縄山	1976.10.02	1	良子、美葉	中曾根	飯縄山										戸部牧場 バス停								0
183	南ア 白根南嶺	1976.10.08	3	-- 単独 --	奈良田 バス停	広河内岳	大龍岳	白河内岳	笹山	白剝山	ナガレ山	西別当代山				田代入 口 バス停								6
184	筑波山	1976.11	1	良子、美葉	筑波山南口 バス停	男体山	女体山									筑波駅								2
185	木曾御岳	1976.12.30	4	山岳部OB	八海山	剣ヶ峰										八海山								0
186	北ア 明神岳・霞沢岳	1977.05.02	2	北村(部)	上高地	明神岳	霞沢岳									上高地								2
187	奥武蔵 伊豆ヶ岳	1977.07	1	三正電子	西館 正丸駅	下台倉山	台倉山	池ノ岳	平ヶ岳	沖ノ追落	水長沢山	大水上山	藤原山	にせ藤原山	滝が倉山	鷹ノ巣								5
188	奥利根源流の山	1977.08.02	6	北村、久保(部)	鷹ノ巣	観ヶ倉山	平ヶ岳	池ノ岳	台倉山	下台倉山						鷹ノ巣								5
189	中ア 北方稜線	1977.09.22	3	-- 単独 --	千畳敷駅	宝剣岳	三ノ沢岳	中岳	駒ヶ岳	将棋頭山	茶臼岳	大棚入山	水沢山			余地 バス停								3
190	飯縄山	1977.12.30	3	石井、北村(部)	瑪瑙山	飯縄山	怪無山									飯縄スキー場下								1
191	乗鞍岳	1978.04.29	4	-- 単独 --	湯川渡 バス停	湯川渡	十石山	金山	硫黄岳	四ツ岳	猫岳	大崩岳	鳥帽子岳	大丹生岳	大黒岳	恵比寿岳								2
--	南ア 赤石沢遊行	1978.08.02	0	小川、北村(部)																				0
192	南ア 鋸岳	1978.08.04	3	-- 単独 --	日向山 登山口	日向山	鞍掛山	大岩山	鳥帽子岳	三ツ頭	熊穴沢ノ頭	鋸岳第2高点	鋸岳	角兵衛沢ノ頭	編笠山	JR 富士見 駅								11
193	北ア 蝶ヶ岳 長塚尾根	1978.12.30	3	山岳部OB	沢渡 駐車場	長塚山										沢渡 駐車場								0
194	北ア 唐沢岳～有明	1979.05.02	4	-- 単独 --	七倉 バス停	唐沢岳	銀鬼のコブ	餓鬼岳	ケズリ	東沢岳	東郷鬼岳	清水岳	有明山			JR 細野駅								5
195	北八ヶ岳	1979.08.03	3	-- 単独 --	湯温泉 バス停	稲子ヶ岳	ニユウ	剣ヶ峰	八柱山	横岳	大岳	双子山	前掛山	蓼科山	八子ヶ峰本峠	山口 梓 湖								8
196	男山・天狗山ノ御座	1979.11.23	2	妙子	JR 信濃川上駅	男山	天狗山	燕頭山	御座山							山口 分岐 杖 バス停								4
197	北ア 焼岳	1979.12.30	3	石井、本木(部)	前川渡											前川渡								0
198	北信 高妻山～金山	1980.04.30	4	-- 単独 --	戸隠キャンプ バス停	五地藏山	高妻山	乙妻山	村界峰	堂津山	柳原山	松尾山	乙見山	薬師岳	天狗原山	小谷温 泉								8
199	那須	1980.08.09	2	良子、美葉	三ツ頭 登山口 バス停	茶臼岳	隠居倉	スダレ山	三本嶺岳							北湯温泉 バス停								0
200A	加賀白山 南部縦走	1980.08.12	3	-- 単独 --	林道 口 バス停	白山新道	シゲジ	四塚山	七倉山	大汝峰	大屏風	御舎利山	別山	三ノ峰		鳩ノ湯 バス停								8
200B	越前 荒島岳	1980.08.16	1	三正電子	JR 勝原駅	黒覆山	田切岳	南駒ヶ岳	仙崖嶺	越百岳	奥念文岳	袴腰山	浦川山	安平路山	白ヒソ山	JR 勝原駅								2
201	越前 南部縦走	1980.09.12	3	-- 単独 --	シオジ 平	摺古木山	アザミ岳									本谷橋 バス停								9
202	奥秩父 小川山	1980.10.31	3	-- 単独 --	JR 清里駅	飯盛山	平沢山	横尾山	夫双里	小川山	鷹見岩	飯森山				金保神社 バス停								7
203	中ア 木曾駒ヶ岳	1980.12.29	4	石井、本木(部)	2合目	木曾前岳	駒ヶ岳									野尻部 落								0
204	四郎岳～根名草山	1981.05.03	2	妙子	大清水 バス停	四郎岳	大嵐山	根名草山								湯元温泉 バス停								3
205	丹沢 大山	1981.10.10	1	良子、美葉	大山 バス停	大山										裏毛 バス停								1
206	富士山	1981.11.21	1	山岳部OB												スバルライン五合目								0
207	中ア 池山尾根	1981.12.30	3	石井、本木(部)	駒ヶ岳 高原	空木岳										駒ヶ岳 高原								0
208	北ア 白馬～朝日	1982.08.11	3	良子、美葉	猿倉 バス停	白馬岳	朝日岳									湯元温泉 バス停								0</

Course ID	Course Name	Date	Category	Location	Topography	Sub-topography	Score	Order
306	只見 未文ヶ岳	2002.10.06	1	福田、北村、井口(部)	トンネル横口	未文ヶ岳	1	1
307	表妙義縦走	2002.11.02	1	北村(部)	妙義神社 駐車場	天狗岳 相馬岳 中ノ岳	0	3
308	北ノ燕岳	2002.12.30	3	石井、北村(部)	宮城ゲート	燕岳	0	1
309	熱海周辺 南郷山	2003.02.01	1	--- 単独 ---	JR 真鶴駅	南郷山 星ヶ山 幕山	3	0
310	越後 八海山	2003.05.02	1	北村(部)	唐風道 登山口		0	2
311	南倉津 三岩岳	2003.07.26	2	福田(部)	小豆温泉 駐車場	三岩岳 窓明山 家向山 巽沢山	2	2
312	奥日光 大真名子	2003.08.10	1	福田(部)	志津小屋	大真名子山 小真名子山	0	5
313A	南ア 南部縦走	2003.08.16	3	--- 単独 ---		易老渡 イザルヶ岳 希望峰 仁田岳 茶臼岳 上河内岳	0	5
313B	恵那山	2003.08.19	1	福田、内蔵(部)	花ヶ磯谷 登山口	恵那山	1	1
313C	南木曾岳	2003.08.20	1	--- 単独 ---	登山口 駐車場	南木曾岳 金時山	2	1
314A	足柄 矢倉岳	2004.02.07	1	--- 単独 ---		矢倉岳	1	1
314B	熱海周辺 玄岳	2004.02.08	1	--- 単独 ---	来宮神社	鷹ノ巣山 玄岳	2	2
315A	岩木山	2004.08.07	1	北村(部)	岩木山 登山口	岩木山 鳥海山	2	2
315B	白神岳	2004.08.08	1	北村(部)	龍ヶ湯温泉	蟬山 白神岳 大峰岳 崩山	4	1
315C	八甲田山	2004.08.09	1	北村(部)	酸ヶ湯温泉	八甲田大岳	1	4
315D	岩手山	2004.08.10	1	北村(部)	御神沢登山口	岩手山 岩手山 鬼ヶ城 犬倉山	4	2
315E	早池峰山	2004.08.11	1	北村(部)	河原坊キャンプ場	早池峰山 葉師岳	2	1
315F	栗駒山	2004.08.12	1	北村(部)	いわかみ平	栗駒山 東栗駒山	2	1
316	エジプト シナイ山	2004.12.1	1	北村(部)	妙子	シナイ山	1	2
317	熱海周辺	2005.02.05	2	北村(部)	元箱根 バス停	鞍掛山 十石峠 岩戸山	1	2
318	南倉津 御神楽岳	2005.05.02	1	北村(部)	霧来沢ダム先	本名御神楽 御神楽岳	2	1
319	吾妻山系 岩櫃山	2005.05.07	1	北村(部)	井口(部)	岩櫃山	1	2
320	奥秩父 両神山	2005.05.16	1	福田(部)	日向大谷 駐車場	両神山 前東岳 天理岳	1	2
321	奥秩父 両神山	2005.06.13	1	福田(部)	落合橋	南神山 前東岳 東岳 西岳	0	4
322A	大峯山 北奥駆道	2005.08.01	4	北村(部)	泉	福村ヶ岳 大日山 山上ヶ岳 地蔵岳 竜ヶ岳 小菅賢岳 大普賢岳 国見岳 七曜岳 行者選岳	18	1
322B	大台ヶ原	2005.08.05	1	北村(部)	大台駐車場	弁天ノ森 弥山 八剣山 明皇ヶ岳 仏生嶽 孔雀岳 釈迦ヶ岳 大日岳	2	2
323	那須岳	2005.08.29	1	北村(部)	那須パワースターション	剣ヶ峰 朝日岳 日の出平 南月山 白笹山 黒尾谷岳 笹森山 熊見平 筑森山 烏帽子岳 小白森山	5	1
324	秋田駒〜八幡平	2005.09.02	3	北村(部)	八合目 バス停	男女岳 大沢森 曲崎山 八瀬山 関東森 大深山 源太ヶ岳 嶮阻森 前諸村山 諸村山	24	1
325	日光茶ノ木平〜鳩虫	2005.10.24	1	北村(部)	明智宇ノ平	茶ノ木平 薬師岳 丸山 大木戸山 鳴虫山	5	1
326	日光細尾峠〜根本	2005.11.18	2	北村(部)	栃木平 バス停	薬師岳 三ツ目 夕日岳 地蔵岳 唐梨子山 大岩山 行者岳 方塞山 勝雲山 地蔵岳	11	3
327	奥武蔵 正丸〜二子	2005.12.16	1	北村(部)	吾妻 正丸駅	伊豆ヶ岳 武川岳 高岩山 焼岳 二子山	2	3
328	北ノ燕岳	2005.12.30	3	北村(部)	安達道分駅	燕岳	0	1
329A	箱根道 尊〜塔ノ峰	2006.02.04	1	北村(部)	通い草 バス停	明神ヶ岳 明神ヶ岳 塔ノ峰	2	2
329B	湯河原〜白銀山	2006.02.05	1	北村(部)	湯河原 バス停	南郷山 星ヶ山 白銀山	1	2
330	百蔵山〜権現山	2006.03.21	1	北村(部)	JR 猿橋駅	百蔵山 コタラ山 大久保山 扇山 曾倉山 権現山 雨降山 高指山 不老山	9	0
331	北ノ西穂高岳	2006.12.30	2	北村(部)	新穂高温泉	独標 西穂高岳	0	2
332	妻坂峠〜武甲山	2007.01.14	1	福田(部)	生川	大持山 小持山 武甲山	0	3
333A	金時山〜箱根峠	2007.02.03	1	北村(部)	乙女峠 バス停	長尾山 金時山 丸山 三国山	3	1
333B	幕山〜南郷山	2007.02.04	1	福田(部)	幕山公園	幕山 南郷山	0	2
334	奥秩父 名郷〜武川	2007.03.12	1	福田(部)	名郷	武川岳	0	1
335	倉岳山〜御前山	2007.03.19	1	北村(部)	JR 梁川駅	倉岳山 天神山 高畑山 大桑山 鈴ヶ尾山 桐水差山 高指山 九鬼山 馬立山 御前山	11	1
336	榛名山	2007.03.31	1	北村(部)	伊香保温泉 大平	ニツ岳 雄岳 榛名富士 烏帽子岳 鬘嶺山	5	1
337	清八峠〜達沢山	2007.04.06	1	北村(部)	JR 笹子駅	清八峠 大沢山 ボッコノ頭 大洞山 京戸山 ナツツノ龍ノ頭 達沢山	7	1
338	伊吹山	2007.04.07	1	北村(部)	伊吹山 登山口	伊吹山	1	2
339	吾妻連峰 東部	2007.04.29	2	北村(部)	JR 峠駅	大日岳 兵子 家形山 一切経山 前大嶺 東吾妻山 蓬萊山 吾妻小富士 高山	7	2
340	奥秩父 笠取〜飛竜	2007.05.20	2	北村(部)	新地平 バス停	笠取山 黒楢山 唐松尾山 西御殿岩 竜喰山 大常木山 飛龍山 前飛龍 熊倉山	4	5
341	北ノ燕岳	2007.12.30	2	北村(部)	安達道分駅	燕岳	0	1
342	箱根 湯坂道	2008.02.02	1	北村(部)	箱根湯本駅	浅間山 鷹巣山	2	2
343	奥武蔵 名郷〜蔵山	2008.02.18	1	北村(部)	名郷	蔵山	0	1
344	奥武蔵 二子山	2008.03.17	1	北村(部)	声ヶ久保駅	二子山	0	1
345	吾妻渓谷 吾妻山	2008.03.23	1	北村(部)	岩島集落	吾妻山	1	1
346	奥秩父 両神山	2008.04.28	2	北村(部)	長栄橋	ミヨシ 槍ヶ岳 狩倉山	3	1
347A	月山	2008.08.09	1	北村(部)	志津	月山 金姥 姥ヶ岳	2	1
347B	船形山	2008.08.10	1	北村(部)	柳沢登山口	船形山 白髪山	2	1
347C	神室山	2008.08.11	1	北村(部)	根ノ出沢口	神室山 天狗森 小又山	3	1
348A	奥秩父 南天山	2008.10.26	1	北村(部)	鎌倉橋	南天山	1	1
348B	奥秩父 赤岩岳	2008.10.27	1	北村(部)	小倉沢部落	赤岩岳	1	1
349	奥秩父 大ナゲシ	2008.12.15	1	北村(部)	小倉沢部落	大ナゲシ	1	1
350	北ノ燕岳	2008.12.30	2	北村(部)	安達道分駅	燕岳	0	4
351	奥多摩 戸倉三山	2009.01.17	1	北村(部)	JR 五日市駅	臼杵山 市道山 御五郎門ノ峰 刈寄山	4	1
352	須走〜三國〜山中湖	2009.05.23	1	北村(部)	富士学校前	立山 畑尾山 大洞山 櫛の木山 づな山 鉄砲木ノ頭	6	1
353	奥秩父 縦走	2009.09.18	4	北村(部)	シボコリ沢	五郎山 大山 武信白岩 三宝山 甲武信岳 水師 富士見 東梓 国師ヶ岳 朝日岳	1	9
354	吾妻山系 岩櫃山	2009.12.06	1	北村(部)	井口、北村、久保(部)	鉄山 金峰山 岩櫃山	0	2
355	奥武蔵 河又〜棒ノ嶺	2010.01.18	1	北村(部)	河又	棒ノ嶺	0	1
356A	足柄 矢倉岳	2010.02.06	1	北村(部)	足柄峠	矢倉岳	0	1
356B	箱根 金時山	2010.02.07	1	北村(部)	久保(部)	金時神社 金時山 長尾山	0	2
357	奥多摩 大岳周辺	2010.03.14	1	北村(部)	大岳御前入り口	高岩山 上高岩山 大岳山 鍋割山 御嶽山 大塚山 広沢山	4	3
358A	南ア 策ヶ岳	2010.05.01	2	北村(部)	榎島	策ヶ岳	0	1
358B	奥大井 山伏	2010.05.04	1	北村(部)	百畳平	山伏	0	1
359	奥秩父 二子山	2010.10.24	1	北村(部)	登山山荘	二子山東峰 二子山西峰	2	0
360	尾ノ内沢-西岳新道	2010.11.3	1	北村(部)	尾ノ内	西岳	1	1
361	奥多摩 高水三山	2011.01.10	1	北村(部)	JR 草加駅	高水山 岩茸石山 惣岳山	3	1
362	吾妻山系 岩櫃山	2011.11.20	1	北村(部)	井口、福田、北村、久保、大原(部)	岩櫃山	0	1
363	沼津アルプス 鷲頭山	2012.2.6	1	北村(部)	沼津市 馬込	鷲頭山	1	1
364A	南ア 南部 池口岳	2012.4.29	1	北村(部)	池口登山口	池口岳	1	1
364B	南ア 南部 熊伏山	2012.4.30	1	北村(部)	熊伏山 登山口	熊伏山 熊伏山	2	1
364C	中ア 摺古木岳	2012.5.1	1	北村(部)	自然園地 摺古木	風穴山 摺古木岳	1	1
365A	新郷 二王子岳	2012.8.8	1	北村(部)	二王子神社	二王子岳	1	1
365B	秋田 森吉山	2012.8.9	1	北村(部)	こめつが山荘	一ノ腰 森吉山	2	2
365C	秋田 和賀岳	2012.8.10	1	北村(部)	真木温泉 林道 和賀	薬師岳 小鷲倉 和賀岳	3	1
365D	岩手 焼石岳	2012.8.11	1	北村(部)	中池登山口	焼石岳	1	1
366A	岩手 姫神山	2012.10.6	1	北村(部)	一本杉キャンプ場	姫神山	1	1
366B	青森 八甲田山	2012.10.7	1	北村(部)	酸ヶ湯温泉	赤倉岳 井戸岳 八甲田大岳	2	1
366C	秋田 秋田駒ヶ岳	2012.10.8	1	北村(部)	八合目小屋	男女岳 男岳 横岳 焼森 湯森山	0	5
366D	岩手 栗駒山	2012.10.9	1	北村(部)	須川温泉	栗駒山	0	1
367	西上州 荒島山〜立岩	2012.11.2	1	北村(部)	三ツ瀨	鱈岩 行塚山 立岩	3	1

368A	登山名 相馬山	2012.11.24	1	北村、久保、大嶽(部)	ヤセオネ峠	相馬山	ヤセオネ峠	0	1				
368B	吾妻山系 高ジョッキ	2012.11.25	1	井口、北村、大嶽、久保(部)	須賀尾峠	高ジョッキ	須賀尾峠	1					
369	陣馬山～高尾山	2013.01.12	1	-- 単独 --	陣馬高原下	陣馬山	景信山	堂所山	城山	高尾山	高尾山口駅	3	2				
番号	山行名	出発日	871	同行者	歩行開始点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1381		554									
						登 頂 山 名																					
						色地の ■ は初登、■ は再登 (青字 は2.5万図に山名無し)																					
																						歩行終了点	初登頂数	再登頂数			