

山行日	形態	場所	ルート
2025/4/11	ピークハント	大明神岳・天狗山	保福寺林道登山口ー大明神岳ー登山口ー天狗山ー保福寺林道登山口
2025/4/20	ピークハント	西上州 南小太郎山・夜叉山	瓔珞橋南小太郎山登山口ー南小太郎山ーお天狗様の祠ー夜叉山往復ー登山口
2025/4/26	ピークハント	八ヶ岳 天狗岳	桜平ー夏沢鉱泉ーオーレン小屋ー根石岳ー東天狗岳ー西天狗岳
2025/4/28	5/2 アルパイン	「北アルプス 劔岳 小窓尾根」	馬場島ー小窓尾根ー劔岳ー早月尾根ー馬場島
2025/4/29	ピークハント	戸谷峰・三才山・烏帽子岩	戸谷峰登山口（ドライブイン跡）ー戸谷峰ー三才山ー烏帽子岩ー登山口
2025/5/3	5/5 ピークハント	南アルプス 塩見岳	5/3:鳥倉登山口ー三伏峠
			5/4:三伏峠から塩見岳往復
			5/5:三伏峠ー鳥倉登山口
2025/5/8	ピークハント	塩尻市 霧訪山・大芝山	山の神公園駐車場ー霧訪山ー大芝山ー駐車場
2025/5/22	ピークハント	群馬県中之条町 八間山	野反湖峠ーシラネアオイ園地ー八間山ー野反湖キャンプ場ー野反湖右岸路ー駐車場
2025/6/17	6/19 縦走	頸城山塊 妙高山～雨飾山	6/17: 燕温泉ー麻平ー天狗堂ー妙高山ー大蔵乗越ー高谷池（テン泊）
			6/18: 一火打山ー焼山ー富士見峠ー金山（テン泊）
			6/19: 一茂倉尾根ー大曲ー笹平⇔雨飾山ー荒菅沢ー雨飾高原

山行日	形態	場所	ルート
2025/6/20	ピークハント	経ヶ岳	権兵衛峠駐車場ー北沢山ー経ヶ岳ー北沢山ー駐車場
2025/6/21	フリークライミング	甲信越 小川山 ストリームサイドエリア	ストリームサイドエリアにてフリークライミング
2025/6/22	ピークハント	甲信越 北八ヶ岳 高見石ハイキング	麦草峠ー白駒池ー高見石ー白駒池ー麦草峠
2025/7/6	フリークライミング	甲信越地方、小川山のフェニックスの大岩	フェニックスの大岩
2025/7/7	フリークライミング	甲信越地方、小川山のストリームサイドエリア	ストリームサイドエリア
2025/7/8	ピークハント	小谷村 大渚山	湯峠ー大渚山ー東峰ー湯峠
2025/7/18	沢登り	上信越 草津谷沢川本流	草津温泉ゴルフ場南の登山口ー谷沢川本流ー小右衛門の滝ー尾根を越え毒水沢ー毒水沢下降ー登山口
2025/7/29	沢登り	中央アルプス 正沢川幸ノ川	木曾駒冷水公園キャンプ場ー幸ノ川遡行ー木曾駒福島Aコースー七合目避難小屋ーキャンプ場
2025/8/5	フリークライミング	甲信越 小川山 フリークライミング	サイコロ岩
2025/8/16	沢登り	南紀 前鬼川孔雀又谷	前鬼林道ゲートー黒谷分岐ー前鬼川本流ー三重滝往復ー小仲坊ーゲート
2025/8/16	フリークライミング	甲信越 佐久志賀 フリークライミング	奥の奥の院
2025/8/17	フリークライミング	甲信越 小川山 フリークライミング	屋根岩1峰 純情岩
2025/8/22	ピークハント	栗駒山	いわかがみ平駐車場ー東栗駒山ー栗駒山ー中央コースー駐車場
2025/8/23	8/24 沢登り	足尾 三重泉沢下部ゴルジュ	入渓点ー広河原ー入渓点
2025/8/29	8/31 縦走	北アルプス 烏帽子岳ー蓮華岳	8/29: 高瀬ダムーブナダテ尾根ー烏帽子小屋
			8/30: 一不動岳ー船窪岳ー船窪テント場

山行日	形態	場所	ルート	
			8/31: 一北葛岳一蓮華岳一針の木峠一扇沢	
2025/8/31	沢登り	南アルプス 神宮川 笹ノ沢	入渓点一脱渓点より尾根一水晶ナギー雨乞山登山口	
2025/9/7	沢登り	八ヶ岳 立場川本谷	船山十字路一立場川入渓点一大ゴルジュウ青ナギー阿弥陀岳南稜一船山十字路	
2025/9/27	フリークライミング	甲信越 小川山 ストリームサイド	ストリームサイドエリア	
2025/10/3	10/4	ピークハント	甲信越 南八ヶ岳 赤岳登山	美濃戸山荘一南沢一行者小屋一地藏尾根一赤岳展望荘一赤岳
2025/10/6	ピークハント	八子ヶ峰	すずらん峠駐車場一八子ヶ峰一駐車場	
2025/10/7	ピークハント	上越 苗場山	小赤沢登山口三合目一九合目坪場一苗場山（山頂周辺周遊）一小赤沢登山口	
2025/10/19	ピークハント	北八ヶ岳 冷山	狭霧園地一冷山一狭霧園地	
2025/10/20	ピークハント	北八ヶ岳 稲子岳・中山	白駒の池駐車場一ニュー一稲子岳一中山峠一中山一高見石小屋一白駒の池一駐車場	
2025/11/12	ハイキング	吾妻峽	十二沢駐車場一八ッ場ダム周回一駐車場	
2025/11/15	フリークライミング	佐久志賀 大天社	大天社	
2025/11/16	開拓	瑞牆カサメリ沢	カサメリ沢	
2025/11/16	長野・群馬県境歩き	長野・群馬県境歩き	大上峠一上白石（1446M）一十石峠	
2025/11/28	ピークハント	松川村 雨引山	馬羅尾キャンプ場一熊倉岩一分岐一雨引山一分岐一林道一キャンプ場	
2025/12/12	ピークハント	大月市 高川山	初狩駅側登山口一男坂一高川山一女坂一登山口	
2025/12/13	ピークハント	北アルプス 焼岳	岐阜側登山口一焼岳稜線まで一岐阜側登山口	

山行日	形態	場所	ルート
2025/12/17	ピークハント	信越 根子岳・四阿山	菅平牧場ー根子岳ー四阿山ー中四阿ー菅平牧場
2025/12/21	ピークハント	上田市 安曾岡山	二幸園先 安曾岡山登山口ー安曾岡山ー登山口
2026/1/8	アイスクライミング	八ヶ岳 広河原沢 クリスマスルンゼ	船山十字路ー広河原沢ークリスマスルンゼー広河原沢ー船山十字路
2026/1/9	ピークハント	坂城町 大峯山	坂城インター登山口ー大峯山ー登山口
2026/1/10	1/11 ピークハント	八ヶ岳 稲子岳	1/10: みどり池登山口ーしらびそ小屋(テント)↔ 稲子岳
			1/11: しらびそ小屋ー登山口
2026/1/21	アイスクライミング	八ヶ岳 角木場	美濃戸口ー角木場ー美濃戸口
2026/1/22	ピークハント	安中アルプス	安中榛名駅駐車場ー御殿山ー石尊山ー戸谷山ー駐車場
2026/1/23	アイスクライミング	八ヶ岳 南沢	赤岳山荘ー南沢小滝ー赤岳山荘
2026/1/29	12/30 アルパイン	北アルプス 明神岳 主稜	上高地ー明神南西尾根ー上高地
2026/2/3	アイスクライミング	西上州 碧岩 三段の滝	碧岩駐車場ー三段の滝ー碧岩駐車場
2026/2/4	ピークハント	上信越 仙ノ倉山・平標山	平標登山口ーヤカイ沢ー平標山ー仙ノ倉山往復ーヤカイ沢ー平標登山口
2026/2/7	ピークハント	長野市松代 尼巖山	玉依姫比売命神社駐車場ー岩場コースー尼巖山ー岩沢コースー駐車場
2026/2/18	講習会	中央アルプス 木曾駒ヶ岳	千畳敷ー木曾駒ヶ岳ー千畳敷
2026/2/21	2/23 ピークハント	北アルプス 奥穂高岳	新穂高ー涸沢岳西尾根ー奥穂高岳ー西尾根ー新穂高
2026/2/22	縦走	五一山脈縦走	一重山登山口ー屋代城ー有明山ー久保峰ー大月峰ー護兵山ー長生山ー北山ー天狗山ー五里ヶ峯ー葛尾城址ー飯綱山ー葛尾城跡登山口

山行日	形態	場所	ルート
2026/2/23	フリークライミング	関東 神流町 中里の岩場	中里の岩場 理事長岩
2026/2/23	ピークハント	八ヶ岳 横岳	杣添尾根登山口ー三叉峰ー杣添尾根登山口
2026/3/1	フリークライミング	甲信越 甲府 兜岩	甲府兜岩 甲府城エリア
2026/3/5	ピークハント	鬼無里 一夜山	林道入り口ー一夜山登山口ー一夜山ー登山口ー林道入り口
2026/3/7	ピークハント	西上州 マムシ岳	キリンテ登山口ーマムシ岳ー西側登山口
2026/3/20	フリークライミング	甲信越 佐久志賀 岬エリア	岬エリア
2026/3/29	ピークハント	栃木市 三轟山	みかも山公園東口登山口ー中岳ー三轟山ー登山口