

年	No	月日	曜	長距離散歩・低山ハイキング先	標高	経路	歩数(約)
H26	1	4/8	火	高水三山〔青梅〕	759	軍畑→高源寺→高水山常福院→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅	31000
	2	4/27	日	塩船観音→岩藏温泉〔青梅〕			23000
	3	5/4	日	野山北公園山道〔武蔵村山〕			22000
	4	5/7	水	日の出山	902	青梅線「御嶽」→ケーブル→御嶽駅→御嶽山神社（お参り）→日出山→つるつる温泉→五日市	23000
	5	5/23	金	石老山	702	相模湖，石老山，帰路にプレジャーランドで日帰り温泉	28500
	6	6/4	水	秋川溪谷		武蔵五日市駅→瀬音の湯	28900
	7	6/19	木	刈寄山〔あきる野市〕	687	武蔵五日市→沢土橋→刈寄山→沢土橋→瀬音の湯〔道間違えた。大変な苦勞。左靴底はがれる。〕	26200
	8	7/29	火	浅間嶺	903	武蔵五日市駅→バス停〔本宿役場前〕→払沢の滝→時坂峠→浅間嶺→人里峠→バス停〔人里〕→瀬音の湯→武蔵五日市駅	26600
	9	8/5	火	三頭山	1531	（都民の森）森林館→笹口峠→ムシカリ峠→（沢沿いの道）→三頭大滝→森林館	22000
	10	8/15	金	笹尾根	1000前後	（都民の森）森林館→三頭大滝→（沢沿い）→ムシカリ峠→榎寄山→仲の平バス停（数馬の湯）→武蔵五日市駅	25500
	11	9/3	水	高倉山（藤野）	378	「藤野駅」→徒歩→高倉山→「藤野駅」（コース間違え）	18900
	12	9/5	金	陣馬山	855	「JR高尾駅」北口から「陣馬高原下」行きバス→新ハイキングコース→陣馬山山頂→栃谷尾根コース→陣溪園（岩風呂）→「陣馬山登山口」バス乗車 15:10「藤野駅」着	23100
	13	9/15	月	陣馬山②	855	和田より和田第二尾根コースに入り山頂へ。 帰りは、栃谷尾根コースをたどる。 14:00頃「藤野駅」着。	28000
	14	9/27	土	生藤山	990	上野原駅→井戸→生藤山→山の神分岐→和田バス停〔帰りに、「藤野やまなみ温泉」（市営）に入る。〕	29000
	15	10/9	木	石砂山	578	藤野→三ヶ木→袋馬田入り口→石砂山→篠原。帰りに、「藤野やまなみ温泉」に入る。	24900