

2014年 山行・歩数実績				2013年 山行・歩数実績			2012年 山行・歩数実績		
No.	月.日(曜)	目的地(山域)	歩数	月.日(曜)	目的地(山域)	歩数	月.日(曜)	行き先(山域)	歩数
1	1.26(日)	嵯峨山(316m)/千葉	16,245	1.13(日)	仏果山(747m)・経ヶ岳(633m)	20,613	1.8(日)	日の出山(902m)	18,402
2	2.9(日)	高尾山(599m)	20,795	1.27(日)	岩戸山(734m)	19,416	1.23(月)	神山(1438m)/箱根	8,960
3	3.16(日)	幕山(626m)/湯河原	17,724	2.3(日)	浅間尾根(903m)～払沢の滝	23,750	1.22(日)	明星ヶ岳(1169m)/箱根	18,279
4	3.23(日)	裏高尾(670m)	16,082	2.10(日)	高尾山(599m)	18,399	2.5(日)	シダゴ山(758m)/丹沢	17,243
5	4.13(日)	蓑山(美の山587m)	18,776	2.17(日)	陣見山(531m)	25,202	2.12(日)	竜が岳(1485m)/富士五湖	23,656
6		蝶が岳(2677m) 上高地	67,328	3.3(日)	高水三山(759m)/奥多摩	25,524	3.11(日)	日の出山(902m)/奥多摩	16,807
7	5.11(日)	鶴寝山(1368m)	21,053	4.4(木)	日向山(633m)/奥武蔵	27,489	3.19(日)	南高尾山嶺	24,436
8	5.25(日)	大霧山(767m)	14,983	4.14(日)	今倉山・二十六夜山/道志山塊	21,912	3.25(日)	赤ぼっこ～吉野梅郷	30,773
9	6.15(日)	馬頭刈山(884m)	17,627	5.4(土)～ 6	雲取山(2017m)/東京都	75,259	4.1(日)	高川山(975m)～むすび山 (462m)	22,026
10	7.13(日)	霧ヶ峰(1925m)・単山高原・ 蝶々深山(1836m)・八島湿原 (1630m)	24,040	5.23(木)	三頭山(1531m)/奥多摩	18,009	5.4(土) ～5(日)	八方尾根丸山ケルン(2430m)/北ア	10,166
11	8.2(土)～ 2	白山(2702m)	29,143	5.26(日)	大霧山(767m)/秩父	19,737	5.20(日)	笹尾根/奥多摩	26,156
12	8.16(土)	御岳山(929m)・日の出山(902m)	18,725	6.9(日)	笠取山(1953m)/奥秩父	24,375	5.27(日)	高山(1668m)/日光	18,764
13	9.14(日)	編笠山(25240m)	14,150	6.16(日)	天園ハイキングコース/鎌倉	25,670	7.15(日)	棒の嶺(969m)(奥武蔵)	25,926
14	9.28(日)	伊豆ヶ岳(851m)/奥武蔵	25,232	7.6(土)	雷電山(494m)/青梅丘陵	19,595	7.22(日)	景信山(727m)	28,247
15	10.11(日)	大菩薩嶺(2057m)	17,522	8.2(金)～ 4(日)	薬師岳(2926m)/北ア	50,409	8.2(木) ～5(日)	室堂～五色ヶ原～室堂	55,708
16	10.26(土)	パノラマ台(1328m)	18,202	8.15(木)～ 17(土)	尾瀬沼・尾瀬ヶ原・ 至仏山(2228m)	57,690	8.17(金) ～18(日)	白馬岳(2932m)～蓮華温泉	38,998
17	11.9(日)	金袋山(1325m)/奥多摩	24,675	9.29(日)	御岳山ロックガーデン	17,953	9.1(土)	坂戸山(634m)	12,762
18	11.16(日)	大野山(723m)/西丹沢	20,717	10.27(日)	高尾山(599)景信山(727m)	24,132	9.2(日)	八海山薬師岳(1654m)	14,762
19	11.30(日)	三の塔(1205m)/丹沢	19,529	11.3(日)	大山(1252m)/丹沢	13,413	9.16(日)	秋山二十六夜山(972m)	16,870
20	12.7(日)	沼津アルプス (徳倉山・横山・香貫山)	19,449	11.17(日)	妙義山(1104m)	18,661	10.6(土) ～8(月)	燕岳(2763m)・常念岳(2857m)	50,692
21	12.14(日)	鼻曲山(1655m) 未踏 *	14,539	12.8(日)	沼津アルプス	16,279	10.13(土) ～14(日)	奥鬼怒 八丁の湯	36,001
22	21回	21山	456,536	12.14(土) ～15(日)	足和田山(1355m)・鉄砲木の頭 (1291m)	26,930	10.21(日)	湯の丸山(2101m)	17,397
23		* 帰途大事故に遭う		22回	22山	590,417	11.4(日)	秩父御岳山(1080.5m)	24,206
24							11.29(木)	高尾山(559m)	17,431
25							12.2(日)	達磨山(982m)・金冠山(816m)	18,599
26							12.9(土)	霧積温泉鼻曲山(未踏)	26,917
27							12.23(日)	金時山(1213m)(箱根)	15,752
計	2014年	21山	456,536	2013年	22山	590,417	2012年	27回	635,936