

	3 月 26 日 (水)				都道府県	兵庫県
山行名	菊水山森林浴コース～七三峠～平野				山と高原 地図等	六甲・摩耶
体力度	B	難易度	2	8 km	6 時間	調整さん 有無
集合場所	神鉄・鈴蘭台駅				集合時刻	9:00
コース & コメント	神鉄・鈴蘭台駅～森林浴コース～菊水山～六甲縦走路～鍋蓋山～ 七三峠～平野谷西尾根コース～五叉路～平野谷西尾根コース ～祥福寺～五宮町バス停					

会員限定	3 月 28 日 (金)～ 3 月 29 日 (土)					
山行名	加西アルプス テント泊					
都道府県	兵庫県			山と高原 地図等		
体力度	C	難易度	3	8 km	5 時間	調整さん 有無
集合場所	神戸市内各所				集合日時	
コース & コメント	28日午後 神戸市内各所＝🚗(M.Y 車)＝加西市古法華キャンプ場・テント泊 29日 加西アルプス縦走＝🚗＝神戸市内各所 *M.Yさんの車で行きます、メンバー決定済 車を提供頂ければ 調整さん有です					
ミーティング日時						

	3 月 30 日 (日)				都道府県	奈良県 和歌山県
山行名	ダイトレ③紀見峠～槇尾山				山と高原 地図等	金剛・葛城
体力度	B	難易度	2	13 km	7 時間	調整さん 有無
集合場所	南海高野線「紀見峠」駅				集合時刻	8:45
コース & コメント	南海高野線「紀見峠」駅9:00～紀見峠～岩湧山～槇尾山「施福寺」16:00～ 施福寺門前＝泉北高速鉄道「和泉中央」駅18:00					

	3 月 30 日 (日)				都道府県	兵庫県
山行名	夙川～ゴロゴロ岳～前山公園～芦屋川駅				山と高原 地図等	六甲・摩耶
体力度	B	難易度 2	10 km	6 時間	調整さん 有無	有
集合場所	阪急・夙川駅				集合時刻	9:00
コース & コメント	阪急・夙川駅～夙川沿い～水分谷橋～柏堂町～苦楽園尾根～ ゴロゴロ岳～前山公園～芦屋川駅 桜満開はどうか？					
	4 月 2 日 (水)				都道府県	兵庫
山行名	岡本の山桜				山と高原 地図等	摩耶・六甲
体力度	B	難易度 2	7 km	5 時間	調整さん 有無	有
集合場所	阪急岡本駅				集合時刻	9:00
コース & コメント	阪急岡本～桜守公園～天上川公園～保久良神社～マイナールート～金鳥山～ 風吹岩～横池～風吹岩～中野谷桜道(薬大筋)～阪急岡本 *ゆっくりサクラを楽しみましょう					
	4 月 4 日 (金)				都道府県	兵庫県
山行名	スローハイク④ 日笠山連山				山と高原 地図等	加古川
体力度	A	難易度 2	5.5 km	4 時間	調整さん 有無	有
集合場所	JR曾根駅				集合時刻	10:00
コース & コメント	JR曾根駅～清勝寺坂峠～馬坂峠～日笠山(62.1m)～JR曾根駅 *日笠山山頂公園は桜の名所です。 神戸駅 新快速9:12発＝加古川駅にて普通に乗り換え＝9:41発JR曾根駅9:48着					
	4 月 6 日 (日)				都道府県	兵庫県
山行名	観天望気 (講師 K.U氏)				山と高原 地図等	六甲・摩耶
体力度	B/A	難易度 3/1	km	時間	調整さん 有無	有り
集合場所	須磨浦公園				集合時刻	9:00
コース & コメント	【一般コース】 L O.T氏 須磨浦公園～おらが茶屋(ロープワーク、講習)12時まで～東山～禅昌寺～露岩尾根～高取山～板宿 待ち時間でロープワーク(シュリング、カラビナ持参) 【スローコース】 L K.K氏 須磨浦公園～おらが茶屋(講習)12時まで～横尾階段下～妙法寺					

	4 月 9 日 (水)				都道府県	京都・大阪
山行名	ポンポン山から小塩山				山と高原 地図等	
体力度	C	難易度	2	11 km	6 時間	調整さん 有無
集合場所	阪急三宮				集合時刻	6:31発乗車
コース & コメント	阪急三宮6:31=十三=高槻市7:32~徒歩13分~JR高槻駅北バス停7:53= 8:23出灰バス停~ポンポン山~西尾根ルート~森の案内所~小塩山~ 南春日バス停15:14=阪急東向日=十三=16:57三宮 ポンポン山からは初めて行きます。小塩山のカタクリを楽しみに！行った事がある方 ご一緒しませんか？バスを乗り過ごしたら途方に暮れます。(次は17:17)					

	4 月 10 日 (木)				都道府県	兵庫
山行名	中山連山から大峰山				山と高原 地図等	宝塚
体力度	B	難易度	2	10 km	6 時間	調整さん 有無
集合場所	阪急山本駅				集合時刻	9:00
コース & コメント	阪急山本駅~西明寺~万願寺西山~中山最高峰~大峰山~桜の園~武庫川廃線~ JR武田尾駅 *桜の園の桜を見に行きます。時期があえばいいのですが。					

	4 月 13 日 (日)				都道府県	兵庫県
山行名	春のお試し体験登山				山と高原 地図等	六甲山
体力度	B	難易度	2	7 km	6 時間	調整さん 有無
集合場所	阪急 岡本駅				集合時刻	9:00
コース & コメント	阪急 岡本駅~天井川公園~八幡神社~山ノ神~打越峠~横池(昼食・講習)~風吹岩 ~万物相~ロックガーデン~高座の滝~山芦屋公園~阪急 芦屋川 *予備日 4月27日(日)					

	4 月 16 日 (水)				地域	兵庫県
山行名	松尾山~白髪岳				山と高原 地図	丹波篠山
体力度	B	難易度	2	8 km	6 時間	調整さん 有無
集合場所	JR新三田駅				集合時刻	8:40
コース & コメント	神戸各所=JR新三田8:40=  =丹波篠山市味間南文保寺駐車場 9:20文保寺9:30~肩越の辻~ 鍵掛の辻~白髪岳~鍵掛の辻~松尾山~肩越の辻~文保寺15:30=  =新三田=神戸 文保寺…… 丹波篠山市味間南1097					

	4月20日(日)				都道府県	奈良県 大阪府
山行名	葛城山とカタクリの花				山と高原 地図等	金剛・葛城
体力度	B	難易度	2	15 km	7.5 時間	調整さん 有無
集合場所	近鉄南大阪線「二上山」駅				調整さん 有無	有
コース	近鉄南河内線「二上山」駅9:15～二上山～竹内峠～岩橋山～葛城山＝ロープウェイ＝バス＝近鉄「御所」駅					
& コメント	※葛城山頂近くで、カタクリの花が見られます。					

	4月20日(日)				都道府県	兵庫県
山行名	ゴミ一掃ハイク、健康講座				山と高原 地図等	
体力度	A	難易度	2	12 km	4 時間	調整さん 有無
集合場所	神鉄有馬口駅				調整さん 有無	有
コース	神鉄有馬口駅(スローコース、一般コース)10:00～東山橋11:00(健康講座、昼食)13:30～古寺山 ～ 神鉄六甲駅16:00					
& コメント	健康講座は、ケガの応急処置と心肺蘇生です。三角巾、有れば2リットルの空ペットボトル用意下さい。 ペットボトルは、炭酸飲料(コーラ、CCレモン、ファンタ)のものです。普通のペットボトル柔らかいので。 有馬口駅から神鉄六甲駅までゴミ拾いします、ゴミ袋、金ばさみ用意下さい。					

	4月23日(水)				都道府県	兵庫県
山行名	書写山				山と高原 地図等	「兵庫県の山」より
体力度	B	難易度	2	6.3 km	2.5 時間	調整さん 有無
集合場所	JR姫路駅中央改札口前				調整さん 有無	有
コース	9:15JR姫路駅北口神姫バス9:44＝書写山ロープウェイ乗り場10:00～10:20東坂登山口～ 山上駅11:00～11:50書写山～展望公園(昼食休憩)12:40～13:20刀出バス停13:45＝ 13:18姫路駅14:27(敦賀行き新快速)					
& コメント	山上には圓教寺のお堂が立ち並び、西の比叡山とも呼ばれる。					

会員限定	4月26日(土)～4月29日(火・祝)					
山行名	春山登山 燕岳～常念岳					
都道府県	長野県			山と高原 地図等	槍ヶ岳・穂高岳	
体力度	D	難易度	4	28 km	20 時間	調整さん 有無
集合場所	名古屋駅 (特急しなの7号)				調整さん 有無	有
コース	4/26(土) 神戸＝名古屋 10:00＝松本＝12:49穂高駅12:55＝(バス)＝14:15 中房温泉(泊) 4/27(日) 中房温泉～合戦小屋～燕山荘～燕岳～燕山荘(泊) (コースタイム 6:00) 4/28(月) 燕山荘～大天井岳～横通岳～常念小屋(泊) (コースタイム 8:00) 4/29(火) 常念小屋～常念岳～常念小屋～一ノ沢コース～登山口 (コースタイム 6:00) ＝(タクシー)＝穂高駅＝神戸					
& コメント	※ 安定したアイゼン歩行と長時間歩く体力が必要なコースです。 ※ 当初白馬岳の予定でしたが変更になりました。					
ミーティング日時						

	4月27日(日)				都道府県	兵庫県
山行名	笠形山				山と高原 地図等	「兵庫県の山」より
体力度	B	難易度	2	9.5 km	4.5 時間	調整さん 有無
集合場所	寺家駐車場				集合時刻	9:30
コース & コメント	寺家駐車場9:40～笠形神社登山口9:50～10:40笠形神社10:50～11:30笠の丸～ 12:00笠形山12:30～笠の丸13:00～14:10仙人滝～15:00寺家駐車場 アケボノツツジの花が見たいものです。 車は2台準備できます。定員10名。					

	4月30日(水)				都道府県	兵庫県
山行名	谷上～カワウソ池～カスケードバレイ				山と高原 地図等	六甲・摩耶
体力度	B	難易度	2	9 km	6 時間	調整さん 有無
集合場所	神鉄・谷上駅				集合時刻	9:00
コース & コメント	神鉄・谷上駅～炭ケ谷～烏帽子岩～カワウソ池～シェール道～穂高湖～杣谷峠～ カスケードバレイ～杣谷口～長峰橋～上野中学校 *3/5の例会、雨天中止のため 振り替えました。					

	5月7日(水)				都道府県	滋賀県
山行名	霊仙山				山と高原 地図等	鈴鹿山系
体力度	C	難易度	2	9 km	6.5 時間	調整さん 有無
集合場所	JR三ノ宮6:23(快速米原行き)前2両目				集合時刻	最寄り駅乗車
コース & コメント	JR三宮快速米原行6:23＝ 四 ＝8:34南彦根＝相乗りタクシー＝落合登山口～ 汗フキ峠～経塚山～霊仙山～笹峠～今畑登山口＝相乗りタクシー＝南彦根＝ 四 ＝三宮20時ごろ 花のタイミングが合えばゆっくり鑑賞しながら歩きたいです。なので帰りは遅くなるかも。					

	5月11日(日)ほか				都道府県	兵庫県
山行名	クライミング				山と高原 地図等	六甲・摩耶
体力度	C	難易度	4	km	7 時間	調整さん 有無
集合場所	神鉄鈴蘭台駅甲南チケット前				集合時刻	9:00
コース & コメント	9:00神鉄鈴蘭台駅甲南チケット前～妙号岩(クライミング)～神鉄鈴蘭台駅甲南チケット前 装備:ヘルメット・ハーネス・カラビナ・環付きカラビナ・スリング・手袋・クライミングシューズ (備考)上記5月11日のほか、以下日程で開催いたします。 5月18日、6月22日、6月29日、7月6日、7月27日、8月31日、9月28日、10月5日、10月19日、11月 23日、11月30日、12月7日、12月28日 なお、夏山登山教室の受講者、リーダー、講師の方は夏山登山教室を優先してください。 また、日程や場所等の変更がある場合には事前にご案内いたします。					

会員限定	5 月 23 日 (金) ~ 5 月 27 日 (火)				
山行名	高千穂峰・韓国岳・開聞岳				
都道府県	宮崎県・鹿児島県		山と高原 地図等	霧島・開聞岳	
体力度	B	難易度 2	18 km	12 時間	調整さん 有無 無
集合場所	三宮 宮崎カーフェリーターミナル			集合日時	5/23(金)18:10
コース	5/23(金) 三宮フェリーターミナル18:10乗船手続き=19:10宮崎カーフェリー出港□				
&	5/24(土) 8:40宮崎港=🚗えびの高原10:30~12:25韓国岳~14:00えびの高原=🚗指宿温泉泊				
コメント	5/25(日) 指宿温泉=🚗8:00開聞岳登山口駐車場~10:30開聞岳~13:30登山口駐車場= 🚗霧島温泉泊				
	5/26(月) 霧島温泉=8:20🚗高千穂河原~10:20高千穂峰~12:00高千穂河原=🚗観光= 🚗宮崎港19:10				
	5/27(火) □7:30三宮フェリーターミナル ※メンバー5名決定済みです。				
ミーティング日時					

会員限定	7 月 19 日 (土) ~ 7 月 21 日 (月・祝)				
山行名	夏山修了山行 鳳凰三山縦走				
都道府県	山梨県		山と高原 地図等	北岳、甲斐駒	
体力度	C	難易度 2	17 km	13 時間	調整さん 有無 有
集合場所	三ノ宮駅ロータリー北側			集合日時	7/19 7時
コース	1日目：神戸(三ノ宮駅)7:00=車=15:00夜叉神ヒュッテ(小屋泊) 2日目：夜叉神ヒュッテ6:00~薬師ヶ岳~観音ヶ岳~13:00鳳凰小屋(小屋泊orテント泊) 3日目：鳳凰小屋6:00~地藏ヶ岳~11:00広河原11:40=(バス)=12:00夜叉神ヒュッテ =車=18:00帰神				
&	2日目 コースタイム 8:17 距離11.6km 登り1683m、下り680m 3日目 コースタイム 4:42 距離5.5km 登り473m、下り1340m				
コメント	2日目の夜は、小屋泊とテント泊に分かれますが、山行はともにします。 原則、共同テントですが、ソロテントも可とします。(雨天も考慮して食事は別です) 鳳凰小屋はリニューアルされていますので、きれいなはず。				
ミーティング日時					

会員限定	7月26日(土)～7月28日(月)				
山行名	谷川岳 馬蹄形縦走				
都道府県	群馬県		山と高原 地図等	谷川岳	
体力度	C	難易度 3	23 km	16 時間	調整さん 有無 有
集合場所	参加者で調整			集合日時	参加者で調整
コース	7/26(土) ①・②のいずれか ① 神戸7/25 夜行バス=7/26午前 土合駅～谷川岳岩壁探勝路散策(2時間)～土合山の家(泊) ② 神戸(日中)発=東京経由=土合駅～土合山の家(泊) 7/27(日) 土合山の家～白毛門～朝日岳～清水峠～蓬ヒュッテ(泊) (コースタイム 9:45) 7/28(月) 蓬ヒュッテ～茂倉岳～一ノ倉岳～谷川岳(トノ耳)～天神平 (コースタイム 6:10) =(ロープウェイ)=土合口～土合駅=神戸 ※ 谷川岳の東部、湯檜曾川源流を取り囲むようにU字状(馬蹄形)に連なる山稜をたどります。 ロングコースなので頑張りがいりますが、一度は歩いてみたいトレイルです。				
&					
コメント					
ミーティング日時					

会員限定	7月29日(火)～8月1日(金)				
山行名	蝶ヶ岳から常念岳				
都道府県	長野県		山と高原 地図等		
体力度	C	難易度 2	16 km	15 時間	調整さん 有無 無
集合場所	三宮高速バス乗り場			集合日時	7月29日
コース	7/29(火) 三宮=夜行バス= 7/30(水) JR松本=JR穂高=タクシー=三俣登山口～蝶ヶ岳～蝶ヶ岳ヒュッテ泊 5時間 7/31(木) 蝶ヶ岳ヒュッテ～蝶ヶ槍～常念岳～常念小屋泊 6時間 8/1(金) 常念小屋～一の沢登山口=タクシー=JR穂高=新神戸 4時間				
&					
コメント	パノラマコースを楽しむため山小屋2泊、ゆったり山行のはず☺ 6名まで、参加希望者は石田まで連絡してください。5月山行部会(5/5)で締め切ります (山小屋の受付は一か月前からです) ※参加希望者はミーティングを兼ねてなるべく5月の山行部会に出席をお願いします。				
ミーティング日時	5月山行部会前				

会員限定	8月5日(火)～8月10日(日)				
山行名	後立山縦走(針ノ木雪渓～白馬岳)				
都道府県	長野県・富山県		山と高原 地図等	白馬岳、鹿島槍・五竜岳	
体力度	D	難易度 3	50 km	42 時間	調整さん 有無 有
集合場所	参加者で調整			集合日時	参加者で調整
コース	8/5(火) 神戸＝松本 or 信濃大町(前泊または夜行バス) 8/6(水) 扇沢～大沢小屋～針ノ木雪渓～針ノ木小屋～蓮華岳～針ノ木小屋(泊) (コースタイム 7:00) 8/7(木) 針ノ木小屋～針ノ木岳～鳴沢岳～新越山荘～爺ヶ岳～冷池山荘(泊) (コースタイム 10:00) 8/8(金) 冷池山荘～鹿島槍ヶ岳～八峰キレット～五竜岳～五竜山荘(泊) (コースタイム 9:15) 8/9(土) 五竜山荘～唐松岳～不帰キレット～天狗山荘(泊) (コースタイム 8:30) 8/10(日) 天狗山荘～白馬岳～白馬山荘～白馬大雪渓～猿倉＝白馬駅 (コースタイム 7:10) ※白馬大雪渓が不通の場合 8/10(日) 天狗山荘～白馬岳～小蓮華山～白馬大池～樽池平＝樽池高原 (コースタイム 8:25)				
&					
コメント	※岩稜帯のある健脚者向けロングコースです。				
ミーティング日時					

会員限定	8月23日(土)～8月25日(月)				
山行名	光岳・池口岳縦走(ピストン)				
都道府県	長野県・静岡県		山と高原 地図等	塩見・赤石・聖岳	
体力度	D	難易度 4	30 km	20 時間	調整さん 有無 有
集合場所	三ノ宮駅(暫定)			集合日時	8月23日 7:00
コース	8/23(土) 神戸(三宮)7:00＝ 車 ＝16:00遠山郷(前泊) 8/24(日) 遠山郷3:30＝ 車 ＝池口岳登山口4:00～ジャンクションピーク10:00～14:40光岳～ ～15:00光岳小屋(泊) 8/25(月) 光岳小屋5:00～光岳～9:40ジャンクションピーク～10:00池口岳～ ジャンクピーク～池口岳登山口14:30＝車＝21:30神戸(三宮) ※標高差2800m、距離30kmの上級者向けロングコース。車1台4名参加者決定済み。 車1台で4名まで追加可能。(但し、光岳小屋の収容人数少のため人数制限の可能性あり)				
&					
コメント					
ミーティング日時					

会員限定	9月13日(土)～9月16日(火)				
山行名	北アルプス 伊藤新道				
都道府県	長野県		山と高原 地図等	槍ヶ岳、穂高岳	
体力度	D	難易度 4	39 km	20 時間	調整さん 有無 有
集合場所	三ノ宮バス乗り場			集合日時	9月13日20時20分
コース	1日目：神戸(三ノ宮駅)20:20＝(夜行バス) 2日目：＝4:30松本駅(電車)5:56＝7:02信濃大町駅(電車)＝タクシー七倉山荘＝高瀬ダム～湯俣山荘(泊) 3日目：湯俣山荘5:00～伊藤新道～14:00三俣山荘(泊) 4日目：三俣山荘4:00～三俣蓮華岳～双六岳～鏡平～12:00新穂高温泉(入湯)14:00 ＝22:30神戸(三ノ宮駅)				
&					
コメント	1日目 コースタイム 3:00 2日目 コースタイム 8:00～9:00 2日目 コースタイム 7:45 雨天の場合には、代替日として9月20日(土)～23日(火・祝)に変更いたします。				
ミーティング日時					