

期日	山	県	標高m	到達点	登山口	標高差	備考
1/1	岩木山	青森	1625	1240	440	800	山スキー
1/2	岩木山	青森	1625	1200	440	760	山スキー
1/31	佐渡山	長野	1828	1828	1140	688	山スキー
2/17	阿寺山	新潟	1558	1200	385	815	山スキー
3/17	継子岳	岐阜	2859	2500	2120	380	山スキー
4/3	角田山	新潟	482	482	5	477	女房・五郎と花見
4/12	高松山	新潟	1725	1200	490	710	山スキー
4/19	湯殿山	栃木	399	399	110	289	GIPで、回遊コース
4/28	前袈裟丸山	群馬	1878	1878	1070	808	アカヤシオ満開
4/30	白馬鑓	長野	2903	2030	1230	800	山スキー 槍温泉迄
5/6	籠山	群馬	1430	1430	1360	70	アカヤシオ見に
5/19	守屋山	長野	1651	1651	1190	461	50年ぶり？
6/4	八間山	群馬	1935	1935	1560	375	エビ山も
6/22	白毛門山	群馬	1720	1720	680	1040	展望と花
6/24	鼻曲山	群馬	1655	1655	1260	395	GIPで、
6/26	帝釈山	福島	2060	2060	1790	270	田代山も
7/19	中原山	群馬	1969	1969	1591	378	GIPで、尾瀬菖蒲平
8/23	三枚石	栃木	1378	1378	930	448	GIPで、古峰ヶ原
8/30	蝶ヶ岳	長野	2677	2677	1200	1477	GIPで、
9/14	鈴ヶ岳	群馬	1565	1565	1400	165	GIPで、
9/19	鈴ヶ岳	群馬	1565	1565	1400	165	GIPで、
10/4	八甲田大岳	青森	1584	1584	1305	279	山酒会
10/5	半月山	栃木	1753	1720	1270	450	GIPで、
10/8	火打山	新潟	2462	2140	1310	830	えちごウルトラ中止で高野池
10/22	半月山	栃木	1753	1753	1590	163	写真目的で再訪
10/25	蝶ヶ岳	長野	2677	2677	1200	1477	雪の槍補を見に
11/7	石鱒山	群馬	1110	1110	540	570	GIPで、高田山は止め
11/17	多間山	宮城	54	54	2	52	ウルトラマラソン途中
12/29	岩木山	青森	1625	1240	440	800	山スキー
12/30	岩木山	青森	1625	1200	440	760	山スキー

全30回 山スキー 9回
1000m以上 3回
200m以下 5回
これ以外 13回