

■ 年度別山行回数

年度	単年度回数	累計回数	備考
2003年	47回	-	59歳退職後、1年間位体づくりで市の「健康づくりセンター」に通う 40年ぶりに山行きに目覚める
2004年	45回	92回	単独行きより、以降山の愛好会やガイドによる山行きを行う
2005年	26回	118回	
2006年	22回	140回	
2007年	30回	170回	
2008年	20回	190回	
2009年	35回	225回	
2010年	28回	253回	
2011年	22回	275回	
2012年	7回	282回	左足首捻挫で山行回数は減っていく 「左足首離断性骨軟骨炎」と診断
2013年	6回	288回	
2014年	2回	290回	70歳の時、 7月心臓病で手術。検査、治療などで延べ入院日数 63日間
2015年	0回		静養中
2016年	1回		5月に「三角山」を試みる 2年ぶりだ その後12月よりトレーニング開始
2017年	1回		6月に慈恵会病院前から8年ぶりに藻岩山
2018年			以後山歩きは途絶えた
2019年			
2020年			
2021年			

■ 地域別山行実績---「山の名」の色がついているものは、クリックすると山行記録にリンクします

・札幌・小樽周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
余市岳	1481	ゴンドラ駅	2	砥石山	827	砥石沢	1
無意根山	1464	元山	1	砥石山	827	中ノ沢	1
無意根山	1464	宝来小屋	1	股下山	820	春香沢	1
札幌岳	1294	冷水沢	3	大曲山	802	定山溪	1
札幌岳-B	1294	冷水沢	1	小天狗岳	765	定山溪ダム	2

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
朝里岳	1280	札幌国際スキー場	1	於古癸山	708	林道入り口	1
積丹岳	1255	休憩所（山小屋）	2	阿部山	703	西野霊園	1
空沼岳	1251	万計沢	1	銀山	641	幸徳寺	1
長尾山	1211	無意根山荘	1	塩谷丸山	629	JR 塩谷	6
喜茂別岳	1177	黒川の沢	1	盤溪山	604	妙福寺	1
大沼山	1111	元山	2	朝日岳	598	豊林荘	1
ヒクク峰	1083	滑沢林道	1	朝日岳	598	岩戸公園	1
美比内山	1071	豊羽鉦山	1	夕日岳	594	定山溪神社	2
百松沢山	1038	宮城ノ沢	1	小樽天狗山	550	天狗山スキー場	1
手稲山	1023	平和の滝	9	銭函天狗山	537	大蔵山学院	3
山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
迷沢山	1006	上平沢林道	1	藻岩山	531	慈恵会病院	4
手稲山	1023	平和の滝	9	藻岩山	531	旭山公園	8
迷沢山	1006	上平沢林道	1	藻岩山	531	スキー場	6
這松山	989	杉比°ノ裏	1	藻岩山	531	小林峠	2
神威岳	983	百松沢林道	2	青山	530	自然教育園	1
南岳	983	元山湯ノ沢	1	石倉山	501	張碓	1
蓬萊山	980	中山峠	2	八剣山	498	南口	1
小喜茂別岳	970	南尾根駐車場	2	八剣山	498	中央口	3
奥手稲山	949	桂岡	1	八剣山	498	西口	1
奥手稲山	949	春香山小屋	2	硬石山	371	硬石山線	2
奥手稲山	949	金山	1	奥三角山	354	小別沢	4
奥手稲山	949	桂岡	2	三角山	311	小別沢	1 1
つげ山	935	春香山小屋	1	三角山	311	山の手	1
春香山	907	春香山小屋	2	円山	225	八十八ヶ所	1
春香山	907	桂岡	1	春香山～屏風岳	-	桂岡	1
小白山	890	薄別	2	於古癸山～遠藤山	-	おたる自然村	1
毒矢峰	885	天狗小屋	2	藻岩山～三角山縦走	-	ski場	1
手稲ネオパラ	838	西野浄水場	2	西岡の森	-	公園駐車場	1
砥石山	827	小林峠	4				

・支笏湖周辺

・室蘭周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
恵庭岳	1320	ポロピナイ	3	ホロホロ山 ～徳舜瞥山	1322	白老	1
風不死岳	1102	樽前山ヒュッテ	1	オロフレ山	1231	オロフレ峠	1
樽前山	1041	七合目	2	来馬岳	1040	サライバスキー場	2
オコタンペ山	968	漁岳林道口	1	白老岳	968	中笛橋	1
紋別岳	866	支笏湖畔	1	室蘭岳	911	だんぱらスキー場	1
イチャンコッペ山	829	ポロピナイ	4	室蘭岳	911	鉦山町	1
多峰古峰山	661	支寒内橋	2	有珠山	732	車道登り口	1
北広山	485	ドッグ施設	1	伊達紋別岳	715	太陽の国	1
				稀府岳	702	養鶏場林道入口	1
				早月山	630	岩屋	2
				伊達大滝百畳敷洞窟	-	道路終点	1
				加ルズ鉦山跡洞窟	-	スキー場	1
				有珠外輪山	531	高速道路側	1

・羊蹄山/ニセコ周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
羊蹄山	1898	京極	1	昆布岳	1045	豊浦	2
羊蹄山	1898	比羅夫	1	本倶登山	1009	ホソクサ駐車場	1
ニセコアツプリ	1308	山の家	2	白樺山	950	新見温泉	1
雷電山	1211	-	1	西昆布岳	804	道々914号登り口	2
イヌプリ	1116	五色温泉	2	シャクガ岳～白樺山	-	神仙沼	1
尻別山	1107	留寿都	2	白樺山～シャクガ岳	-	新見峠	1
尻別岳	1107	喜茂別	1	ニセコアツプリ～イヌプリ	-	五色温泉	1
ワスレ山	1046	花園温泉	1	神仙沼～イヌプリ～五色温泉	-	神仙沼	1

・十勝周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
上和カメツク山	1920	十勝岳温泉	1	原始が原	-	コングルの森	
富良野岳	1912	十勝岳温泉	1	十勝岳～美瑛岳	-	望岳台	1
三段山	1748	白銀荘	3				
那英山	819	道々三叉路	1				
			1				

・日高周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
伏美岳	1792	避難小屋	1	ヒョウ山	1028	ヒョウ沢	1
芽室岳	1754	山小屋	1	アノイ岳	811	幌満	1
ハノメツ岳	1750	六の沢	1	アノイ岳	811	冬島	1
ハケバツ岳	1532	日勝峠	2	-	-	-	-
楽古岳	1472	山荘	1	-	-	-	-
沙流岳	1422	日勝峠ノ礼	1	笹山	806	ヒョウ林道	2
剣山	1205	剣山神社	1	横山中岳	724	牧場	1
熊見山	1175	日勝峠ノ礼	1	ハノメツ山	719	第一登山口	2
カメツ山	1098	帯広畜産試験場	1	賀張山	487	奥山牧場	1
佐幌岳	1060	狩勝峠	1	様似山道	-	幌満	1

・夕張周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
芦別岳	1727	ふれあいの家	1	坊主山	791	稲里	1
夕張岳	1668	林道終点	2	雨霧山	509	南清水沢	1
美唄山	987	奈井江	2	音江山～沖里 河山	-	沖里河温泉	1
音江山	796	採石場	1				
			1				

・道東周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
雄阿寒岳	1371	阿寒湖畔	1	天塩岳	1558	天塩岳ヒツテ	1
				天塩岳	1558	二の沢出会	1

・道北周辺

・増毛周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
暑寒別岳	1491	箸別小屋	1	濃昼山道	-	濃昼駐車場	1
南暑寒岳	1296	南暑寒荘	1	黄金沢登り	-	実田林道口	1
浜益御殿	1039	幌登山口	1				
黄金山	740	実田橋	1				

・樺戸周辺

山の名	標高m	登山口	回	山の名	標高m	登山口	回
ピンネリ	1100	一番川	3	察来山	590	四番川	1
神威尻山	947	道民の森	1	浦臼山～隈根 尻山	-	砂防ダム	1
浦臼山	718	砂防ダム	1				
壮志岳	683	北幌加橋	1				