

注) コースや日程の変更、あるいは削除や追加もあります。申し込みに当たりましては毎月の山行コース案内・詳細をご確認願います。
行程の表記で、(往復)の表記を省略しました。目的地で終わっている場合は、(往復)と解釈願います。

番号	体験	コース名	県名等	行程	実施月日	形態	グレード	リーダー
1		竜ヶ岳・高川山	山梨県	初狩駅…高川山…稲村神社 本栖湖…竜ヶ岳…本栖湖	1/6(月)~7(火)	1泊2日	C	2070
2		若樺山(わかぶなやま)	関川村	旧わかぶな高原スキー場入口…若樺山山頂	1/11(土)	日帰り	C上	2186
3		赤城鍋割山	群馬県	姫百合P…山頂	1/18(土)	日帰り	C	2131
4		五色沼スノーシュー&松原湖ワカサギ釣り	福島県	五色沼入口…五色沼…茗藁梯登山口、松原湖ワカサギ釣り	1/21(火)~22(水)	1泊2日	C	2339
5		プロに学ぶスキルアップ講習・ワカン編	五泉市	いずみの里…大蔵山…菅名岳周辺、(ワカン、地図読み、ツェルト等)	1/25(土)	日帰り	C上	2232
7		不動堂山	五泉市	不動堂キノコ工場…山頂	2/1(土)	日帰り	C上	1854
8		大力山	魚沼市	宝泉寺…山頂…城山トンネル	2/8(土)	日帰り	C上	2131
9		プロに学ぶスキルアップ講習・アイゼン編	加茂市	冬鳥越スキー場跡、(アイゼン、ピッケル、滑落停止、フィックスロープ等)	2/22(土)	日帰り	B	2232
6		伊豆大島・三原山	東京都	熱海梅園…熱海港~伊豆大島(泊) 三原山(泊)~竹芝桟橋	2/22(土)~24(月)	2泊3日	C上	2084
10	○	多宝山	新潟市西蒲区	丸子山公園…多宝山…松ヶ岳…丸子山公園	2/25(火)	日帰り	C	2070
11		白太郎山	山形県	徳綱…766p…白太郎山山頂	2/27(木)	日帰り	C上	2186
12		菅名山塊縦走	五泉市	不動堂キノコ工場…不動堂山…風越山…大蔵山…大蔵山登山口	3/1(土)	日帰り	B	1854
13		角田山	新潟市西蒲区	灯台口…山頂…桜尾根口	3/2(日)	日帰り	C上	1927
14		三国山	湯沢町	三国峠登山口…山頂	3/2(日)	日帰り	C上	2084
15	○	茶臼山・梅林	群馬県	南公園…茶臼山山頂…南公園	3/4(火)	日帰り	C緩	2070
16	○	光城山~長峰山	長野県	光城山登山口…光城山…長峰山…長峰山登山口	3/5(水)	日帰り	C	2131
17		西大巖	福島県	グランデコススキー場…RW山頂駅…西大巖	3/8(土)	日帰り	B	2372
18		猿毛岳	加茂市	日枝神社登山口…山頂…沢コース…林道…登山口	3/8(土)	日帰り	C	2097
19		久住山、由布岳、雲仙岳	大分県・長崎県	牧ノ戸峠…久住山、正面登山口…由布岳、仁田峠…雲仙岳	3/10(月)~14(金)	4泊5日	C上	2044
20		黒斑山	長野県	車坂峠…車坂山…山頂…(中コース)…車坂峠	3/12(水)	日帰り	C	2131
21		角田山三角点8ヶ所巡り	新潟市西蒲区	焼山、宮ノ平、向陽観音、平沢、山頂、五ヶ峠、小浜、角田岬三角点	3/15(土)	日帰り	C上	2232
22		菱ヶ岳~五頭山縦走	阿賀野市	菱ヶ岳登山口…菱ヶ岳…中の岳…五頭山…三の峰…菱ヶ岳登山口	3/17(月)	日帰り	B	2427
23		高知山	新発田市	南俣集落…尾根取りつき…高知山	3/22(土)	日帰り	C上	2186
24		葛尾山	長野県	坂城駅…坂城神社…飯縄山…葛尾山…近道コース…坂城駅	3/25(火)	日帰り	C	2044
25		黒坪山縦走	胎内市	鍛江P…西山古道…黒坪山…黒川城跡…登山口…クワハウスP	3/28(金)	日帰り	C上	2427
26		西蒲三山縦走	新潟市西蒲区	宮前口…角田山…樋曾山…多宝山…弥彦山…国上山…国上寺	3/29(土)	日帰り	B	2232
27		上州武尊山	群馬県	川場スキー場…沖武尊	3/29(土)	日帰り	B	2084
28	○	権現山~かやの木山~雷山縦走	五泉市	タマ公登山口…権現山…発電所…かやの木山…雷山…夏針登山口	3/30(日)	日帰り	C上	2339
29		弥彦山~国上山縦走	新潟市西蒲区	田ノ浦…弥彦山頂…八枚沢…雨乞山…剣ヶ峰…国上山…道の駅国上	4/2(水)	日帰り	B	2455
30	○	西蒲三山縦走ハーフ(前半)	新潟市西蒲区	宮前登山口…角田山…樋曾山…多宝山…弥彦山	4/5(土)	日帰り	C上	2250
31	○	三ノ峠山	長岡市	東山ファミリーランド…山頂…観音台…山頂…赤道登山口	4/9(水)	日帰り	C緩	2131
32	○	神戸山	五泉市	蛭野…神戸山…ふるさと会館駐車場	4/11(金)	日帰り	C上	2339
33		下田白根山	三条市	下田村登山口…山頂	4/12(土)	日帰り	C上	1854
34		登山研修会・菩提寺山(会行事)	新潟市秋葉区	石油の里…菩提寺山	4/13(日)	日帰り	-	研修部
35		大峰山山桜パトロール(自然保護活動)	新発田市	駐車場…桜公園…藤文山…ヒュッテ…山頂…寺沢林道…駐車場	4/14(月)	日帰り	C	自然保護部
36	○	鎌倉岳・三春の滝桜	福島県	鯨登山口…鎌倉岳…鯨登山口 三春湖(滝桜)	4/15(火)	日帰り	C	2070
37		櫛形山脈縦走	胎内市	登山口…白鳥山…櫛形山…大峰山…桜公園	4/11(金)	日帰り	C上	2427
38		大峰山~櫛形山	新発田市	桜公園P…大峰山…法印峰…櫛形山…法印峰…沢コース…桜公園P	4/17(木)	日帰り	C上	2462
39		二ツ箭山(ふたつやさん)	福島県	二ツ箭山P…月山…二ツ箭山…女体山	4/18(金)	日帰り	C上	1630
40		カッタン岩	新潟市西蒲区	角田山カッタン岩(ザイルを使った岩場の練習)	4/19(土)	日帰り	C上	2054
41		西俣ノ峰	山形県	梅花皮荘…西俣ノ峰登山口…西俣ノ峰	4/20(日)	日帰り	B	2186
42		鋸山	長岡市	花立登山口…山頂	4/22(火)	日帰り	C	2351
43	○	花の荒倉山	鶴岡市	由良登山口…鞍乗峠…荒倉神社…荒倉山…油戸登山口	4/24(木)	日帰り	C	2195
44		大蔵山・菅名岳	五泉市	いずみの里…大蔵山…菅名岳	4/26(土)	日帰り	C上	2232
45		荒船山・両神山	群馬県	内山峠…山頂、白井差…山頂	4/26(土)~27(日)	1泊2日	B	2372
46	○	高坪山(蔵王~虚空蔵コースの周回)	胎内市	登山口…(蔵王コース)…山頂…飯豊連峰見晴台…(虚空蔵コース)…登山口	5/1(木)	日帰り	C	2400
47		大蔵山	五泉市	いずみの里…大蔵山	5/7(水)	日帰り	C	2173
48		魚沼アルプス縦走	魚沼市	ヒノチガロ…(笠倉東新道)…笠倉山…黒壳の頭…駒の頭…トヤの頭…鳴倉山…響きの森公園	5/10(土)	日帰り	B緩	2131
49	○	尾瀬ヶ原	群馬県	鳩待峠…尾瀬ヶ原…鳩待峠	5/11(日)	日帰り	C	2208
50	○	倉手山	山形県	倉手山登山口…倉手山	5/12(月)	日帰り	C	2242
51		西穂独標(北アルプス)	岐阜県	新穂高温泉山頂駅…西穂山荘(泊)…西穂独標	5/13(火)~14(水)	1泊2日	C上	2044
52	○	戸倉山	糸魚川市	根知山口…大綱峠…山頂…しろ池の森	5/14(水)	日帰り	C	2351
53		蒲生岳、縁結び三石神社	福島県	蒲生岳登山口…蒲生岳(周回) =縁結び三石神社	5/15(木)	日帰り	C上	2339
54	○	沼沢湖一周(惣山・前山)	福島県	福沢登山口…赤岩…惣山山頂…太郎布野鳥の森…前山山頂…前山登山口	5/17(土)	日帰り	C上	2097
55		日本三大山城「備中松山城」と山陽道の城巡り①	岡山県、兵庫県	備中松山城=鬼ノ城=岡山城&後楽園=姫路城	5/19(月)~21(水)	2泊3日	C緩	2365
56	○	額取山	福島県	御霊櫃峠…大将旗山…額取山…往路…登山口	5/20(火)	日帰り	C	2070
57		花の山旅②青粘越、石花越	佐渡市	新潟~両津・青粘越…石花越=関(泊)=藻岩崎=大野亀=両津~新潟	5/21(水)~22(木)	1泊2日	C	2011
58		杵差岳	関川村	東俣彫刻公園…権内峰…千本峰…杵差岳	5/24(土)	日帰り	B上	2186
59		海谷山塊縦走	糸魚川市	雨飾山荘(泊)…鋸岳…鬼ヶ面山…駒ヶ岳…三峽パーク	5/24(土)~25(日)	1泊2日	B	2084
60		菱が岳~宝珠山	阿賀野市	菱が岳登山口…菱が岳…大蛇山…宝珠山…宝珠登山口	5/25(日)	日帰り	C上	2146
61		赤面山(あかづらやま)	福島県	旧白河高原スキー場P…リフト終点…赤面山…堀川分岐…堀川登山口	5/26(月)	日帰り	C上	1630
62		磐梯山	福島県	八方台…山頂	5/31(土)	日帰り	C	1833
63		八幡平ドラゴンアイ、秋田焼山	秋田県	八幡平ドラゴンアイ…カマヤ…カマヤ山頂…八幡平(周回)、 ダケ谷地登山口…秋田焼山…山頂温泉	6/2(月)~3(火)	1泊2日	C上	2339
64	○	鼻曲山と軽井沢ウォーク	長野県	旧碓氷峠…鼻曲山…長日向=小諸(泊)=軽井沢=白糸滝・野鳥の森	6/3(火)~4(水)	1泊2日	C	2198
65		日本三大山城「備中松山城」と山陽道の城巡り②	岡山県、兵庫県	備中松山城=鬼ノ城=岡山城&後楽園=姫路城	6/3(火)~5(木)	2泊3日	C緩	2365
66		光兎山	関川村	登山口…山頂	6/4(水)	日帰り	C上	2427
67		荒島岳・兼六園	石川県、福井県	兼六園・金沢城 勝原登山口…荒島岳山頂	6/5(木)~6(金)	1泊2日	B緩	2070
68	○	温海岳	山形県	登山口…古和清水…小菅野代分岐…温海嶽…旧拝殿跡…登山口	6/7(土)	日帰り	C	2097
69		万太郎山	湯沢町	浅貝…平標山の家(泊)…平標山…万太郎山…土樽	6/7(土)~8(日)	1泊2日	B	2084
-		一般向け研修登山(菩提寺山)	新潟市秋葉区	(別途案内により周知)	6/8(日)	日帰り		
70	○	(新入会員歓迎) 当間山縦走(地図アプリ活用)	十日町市	当間山登山口…当間山…魚沼展望台	6/9(月)	日帰り	C	2038
71		荒菅沢	長野県	雨飾高原P…ブナ平…展望台…荒菅沢	6/9(月)	日帰り	C	1630
72		蝶ヶ岳(北アルプス)	長野県	上高地…徳沢(泊)…長堀尾根…蝶ヶ岳H(泊)…上高地	6/10(火)~12(木)	2泊3日	C上	2044
73		青田雑草山	上越市	キャンプ場…木落し坂…山頂…明神峠分岐…桑取登山口	6/14(土)	日帰り	C	2013
74		本谷山	南魚沼市	十字峠登山口(泊)…山頂	6/14(土)~15(日)	1泊2日	A	1854
75		栗駒山、早池峰山	宮城県、岩手県	イワカガミ平…栗駒山、河原坊…早池峰山	6/17(火)~19(木)	2泊3日	C上	1927
76		西沢溪谷・大菩薩嶺(峠)	山梨県	西沢溪谷散策=上日川峠P…大菩薩嶺(峠)…上日川峠P	6/21(土)~22(日)	1泊2日	C上	2146
77	○	湯の丸山	長野県	地藏峠…湯の丸山…つづじ高原…地藏峠	6/22(日)	日帰り	C	2208
78	○	大平山	村上市	南大平ダム湖公園…林道横断…臥牛展望…山頂	6/23(月)	日帰り	C	1866
79	○	二王子岳	新潟市	二王子神社…山頂	6/23(月)	日帰り	C上	2414
80		北八ヶ岳、霧訪山	長野県	麦草H…茶臼山…縞枯山…山頂駅…山麓駅=諏訪湖(泊) 霧訪山	6/26(木)~27(金)	1泊2日	C	2044
81		猫魔ヶ岳、雄国山	福島県	八方台…猫魔ヶ岳…雄国沼…雄国山…ラピスバ裏磐梯	6/27(金)	日帰り	C	2373
82		浅草岳	魚沼市	ネズモチ平…桜曾根…浅草岳	6/28(土)	日帰り	C上	2232
83		杉滝岩	新潟市	内之倉ダム杉滝岩(ザイルを使った岩場の練習)	6/28(土)	日帰り	C上	2054
84		焼山	糸魚川市	笹倉温泉(泊)…山頂	6/28(土)~29(日)	1泊2日	B	2084

番号	体験	コース名	県名等	行程	実施月日	形態	グレード	
85		破風岳～土鍋山、赤石山～大沼縦走	長野県	七無野…破風岳…土鍋山…五味池…破風高原、 破山登山口…土鍋山…赤石山…大沼登山口	7/2(水)～3(木)	1泊2日	C上	2339
86		八方尾根・唐松岳	長野県	八方駅…八方池…唐松岳…往路…八方駅	7/9(水)～10(木)	1泊2日	C上	2070
87		白雲岳、旭岳、十勝岳	北海道	層雲峡＝銀泉台…白雲岳、黒岳…間宮岳…旭岳、十勝岳	7/14(月)～18(金)	4泊5日	B	2044
88	○	岳沢 (前穂高岳登山道)	長野県	上高地…前穂高岳登山道…岳沢小屋泊	7/17(木)～18(金)	1泊2日	C	1630
89		苗場山(秋川コース)	湯沢町	祓川登山口…山頂…苗場山頂ヒュッテ(泊)…祓川登山口	7/17(木)～18(金)	1泊2日	C上	2400
90		利尻山 (利尻島)	北海道	鶴泊登山口…山頂 (予備日有り)	7/18(金)～21(月)	3泊4日	B	2084
91		鳥海山心字雪渓	山形県	湯ノ台口登山口…滝ノ小屋…河原宿…心字雪渓	7/19(土)	日帰り	C上	2186
92		苗場山	湯沢町	和田小屋…山頂…小赤沢	7/23(木)	日帰り	B	1927
93		弥彦山松明登山 (特別行事)	弥彦村	表参道…奥の院にて山頂行事…市中行進	7/25(金)	日帰り	C-D	2232
94		飯豊本山	福島県	祓川登山口…三国小屋(泊)…山頂…本山小屋(泊)…祓川登山口	7/25(金)～27(日)	2泊3日	C上	1854
95		常念岳～蝶ヶ岳 (前常念岳)	長野県	一の沢…常念岳(泊)…蝶ヶ岳 (前常念岳) …三股	7/26(土)～27(日)	1泊2日	C上	2146
96		仙丈ヶ岳 (南アルプス)	長野県	戸台口＝北沢峠…馬の背H (泊) …仙丈ヶ岳…小仙丈…北沢峠	7/29(火)～30(水)	1泊2日	C上	2044
97		加賀白山	石川県	別当出合…砂防新道…室堂センター(泊)…山頂…観光新道…別当出合	7/30(水)～1(木)	1泊2日	C上	2414
98		室堂、天狗平、弥陀ヶ原	富山県	室堂…天狗平…美松坂コース…弥陀ヶ原	8/1(金)	日帰り	C	1630
99		美ヶ原・霧ヶ峰	長野県	車山…八島湿原 山本小屋…王ヶ鼻…茶臼山…山本小屋	8/4(月)～5(火)	1泊2日	C	2070
100		上州武尊山	群馬県	武尊神社…武尊山…剣ヶ峰…武尊神社	8/9(土)	日帰り	C上	2146
101		金山、大渚山	長野県	大渚山＝小谷温泉(泊)…金山	8/9(土)～10(日)	1泊2日	B	1854
102		湯桧曾川東黒沢 (沢登り)	群馬県	土合橋P…ハナゲの滝…白毛門沢出合…金山沢出合	8/16(土)	日帰り	C上	2186
103		登山研修会・菩提寺山 (会行事)	新潟市秋葉区	石油の里…菩提寺山	8/23(土)	日帰り	-	
104		五色ヶ原、薬師岳 (北アルプス)	富山県	室堂…五色ヶ原…スゴ乗越…薬師岳…太郎平…折立	8/26(火)～29(金)	3泊4日	B	2044
105		岩菅山・裏岩菅山	長野県	東館山ゴンドラ…岩菅山…裏岩菅山…聖平登山口	9/6(土)～7(日)	1泊2日	C上	1854
106		白馬岳 (北アルプス)	長野県	猿倉…鍾温泉…白馬岳…榑池高原	9/9(火)～11(木)	2泊3日	B緩	2044
107		鹿俣山・日光白根山	群馬県	玉原…鹿俣山＝(泊)＝丸沼…白根山…五色沼…菅沼	9/16(火)～17(水)	1泊2日	C上	2070
108		布沢川大滝沢(恵みの森)	福島県	登山口…中滝	9/20(土)	日帰り	C	2373
109		鳥海山	秋田県	鉢立登山口…鳥海山山頂御室参籠所(泊)…山頂…笹ヶ岳…鉢立	9/20(土)～21(日)	1泊2日	B	2372
110		唐倉山、会津朝日岳	福島県	唐倉山登山口…唐倉山 (周回)、会津朝日岳登山口…会津朝日岳	9/24(水)～25(木)	1泊2日	B	2339
111		西吾妻山と紅葉・湿原	山形県	天元台湯本駅…天元台高原…北望台…大凹…西吾妻山	9/27(土)	日帰り	C上	2097
112		木曾駒ヶ岳、濃ヶ池	長野県	千畳敷駅…乗越浄土…木曾駒ヶ岳 (泊) …濃ヶ池…乗越浄土…千畳敷駅	9/29(月)～30(火)	1泊2日	C	1630
113		以東岳	山形県	泡滝ダム…大鳥小屋(泊)…山頂…オツボ峰…大鳥小屋…泡滝ダム	10/2(木)～3(金)	1泊2日	B	2131
114		未丈ヶ岳	魚沼市	泣沢口…未丈ヶ岳	10/4(土)	日帰り	B	1854
115		那須三山縦走・三斗小屋温泉	栃木県	峠の茶屋…朝日岳…三本槍岳…山斗小屋(泊)…姥ヶ原…茶臼岳	10/6(月)～7(火)	1泊2日	C上	2070
116		神の道、タンボ平	富山県	室堂…神の道…一の越山荘 (泊) …東一の越…タンボ平…黒部平＝室堂	10/9(木)～10(金)	1泊2日	C上	1630
117		大源太山 (周回)	湯沢町	旭原登山口…大源太山頂…七ツ小屋山…シシゴヤの頭…旭原登山口	10/11(土)	日帰り	B	2186
118	○	越後米沢街道・十三峠①	関川村	鷹巣峠…榑峠…大里峠	10/11(土)	日帰り	C	2097
119		磐梯山	福島県	猪苗代登山口…磐梯山…八方台登山口	10/12(日)	日帰り	C上	2146
120		志賀山、芳ヶ平	長野県	1日目 志賀山池巡り 2日目 芳ヶ平…チャツボミゴケ公園	10/16(木)～17(金)	1泊2日	C上	2373
121		御神楽岳	阿賀町	室谷登山口…山頂	10/16(木)～17(金)	1泊2日	B緩	1854
122	○	秋田駒ヶ岳、乳頭山縦走	秋田県	八合目小屋…男女岳…横岳…登山口、八合目小屋…乳頭山…国民休暇村	10/18(土)～19(日)	1泊2日	C上	2339
123		猫魔ヶ岳	福島県	八方台…猫魔ヶ岳…猫岩	10/22(水)	日帰り	C	1833
124		飯倉山 (まないたくらやま)	新発田市	登山口 (琴沢橋ゲート手前駐車場上) …山頂…天狗の庭	10/22(水)	日帰り	C上	2427
125		組士山	湯沢町	岩原スキー場(南コース)…山頂	10/23(木)	日帰り	C	2351
126		中山道(鳥居峠・奈良井宿)と信州の城巡り	長野県	鳥居峠…奈良井宿＝松本城＝海野宿＝松代城	10/23(木)～24(金)	1泊2日	C	2365
127		八海山女人堂	南魚沼市	大崎・(大崎古道)…女人堂…(往路戻)＝ロープウェイ＝山頂	10/24(金)	日帰り	C	2011
128	○	越後米沢街道・十三峠②	山形県	萱野峠…朴ノ木峠…高鼻峠	10/25(土)	日帰り	C	2097
129		鍋割山～荒山縦走	群馬県	鍋割山登山口…鍋割山…荒山…小沼登山口	10/26(日)	日帰り	C上	2084
130	○	日本国	村上市	小俣登山口…沖見休息所…山頂…蔵王堂…小俣登山口	10/26(日)	日帰り	C	2400
131		粟ヶ岳縦走	加茂市	加茂水源地…粟ヶ岳山頂…五百川登山口	10/28(火)	日帰り	B	2455
132	○	権現岩、一念峰	山形県	権現岩と三十三観音めぐり (周回)、一念峰登山口…一念峰	10/29(水)	日帰り	C	2339
133		当間山	十日町市	当間天文台…1本杉…見晴台…三角点…山頂…魚沼展望台	10/30(木)	日帰り	C	2013
134		地藏山～牛が岩山～五段山	福島県	川入登山口…地藏山…五段山…切合口	11/1(土)	日帰り	C上	1854
135		秋季集中登山 (会行事)	群馬県	榛名山 5～6コース	11/2(日)	日帰り	C上-E	
136	○	高社山	長野県	谷蔵寺…高社山	11/5(水)	日帰り	C	2070
137		御前ヶ遊窟	阿賀町	登山口…シジミ沢…御前ヶ遊窟…井戸小屋山…登山口	11/5(水)	日帰り	B	2054
138		弥彦山紅葉パトロール (自然保護活動)	弥彦村	表参道駐車場…登山口…山頂…御神廟…大平園地…駐車場	11/7(金)	日帰り	C	
139		大蔵山～菅名岳(周回)	五泉市	いずみの里…大蔵山…菅名岳…椿平…沢コース…いずみの里	11/8(土)	日帰り	C上	2462
140	○	高尾山	東京都	びわ瀧コース…山頂…ケーブル	11/10(月)	日帰り	C	2048
141		大蔵山	五泉市	いずみの里…大蔵山	11/14(金)	日帰り	C	2173
142		鷲ヶ巣山	村上市	縄文の里⑨…前ノ岳…中ノ岳…鷲ヶ巣山山頂	11/15(土)	日帰り	B	2186
143		王城山	群馬県	登山口…五合目…山頂	11/15(土)	日帰り	C	2097
144		月居山、筑波山	茨城県	筑波の滝…月居山(泊) おたけの里…筑波山…月居山…御妻…原…筑波	11/20(木)～21(金)	1泊2日	C	1630
145	○	西山三山縦走	田上町	田上駅…護摩堂山…高立山…菩提寺山…矢代田駅	11/26(水)	日帰り	C	2195
146		岩櫃山	群馬県	平沢登山口…尾根通り…山頂…平沢登山口	12/1(月)	日帰り	C上	2186
147	○	軽井沢から旧中山道(旧碓氷峠越え)	長野県	旧軽井沢…旧碓氷峠…旧中山道分岐…峠の湯	12/3(水)	日帰り	C	2198
148	○	十二ヶ岳	群馬県	火ノ口…山頂	12/6(土)	日帰り	C	2131
149		九鬼山、百蔵山	山梨県	道の駅つる…九鬼山＝崇岳荘(泊)＝百蔵浄水場…百蔵山	12/9(火)～10(水)	1泊2日	C	2044

番号	体験	コース名	県名等	行程	実施月日	形態	グレード	リーダー
T1	○	旧齋藤家別邸を訪ねる①	新潟市中央区	Next21…イタリア軒…旧齋藤家別邸…かき忠	1/8(水)	日帰り	E	2052
T2	○	旧齋藤家別邸を訪ねる②	新潟市中央区	Next21…イタリア軒…旧齋藤家別邸…かき忠	1/9(木)	日帰り	E	2052
T3		消防署見学と鳥屋野潟公園	新潟市中央区	中央消防署…鳥屋野潟公園…新潟市食育花育センター	2/13(木)	日帰り	E	2317
T4	○	セツブンソウめぐり	栃木県	四季の森星野＝花之江の郷＝御岳山神社	2/27(木)	日帰り	E	2052
T5	○	早春の花巡り	長野県	戸倉(セツブンソウ)＝虻田(福寿草、ロウバイ、紅梅)	3/10(月)	日帰り	E	2048
T6	○	沼ノ平の福寿草	福島県	沼ノ平福寿草園散策＝懐石そば・かわまえ＝大和川酒造北方風土館	3/22(土)	日帰り	E	2052
T7	○	長岡わしめの雪割草	長岡市	妙法寺…村岡城址…六万部塚…妙法寺＝朝日酒造	3/24(月)	日帰り	D緩	2242
T8	○	樋曾山縦走	新潟市西蒲区	弥彦スカイライン…樋曾山…五ヶ峠	3/28(金)	日帰り	D上	2038
T9	○	樋曾山・毒消しの道を訪ねて	新潟市西蒲区	角田山福井集落…角海浜…角田山福井集落	3/31(月)	日帰り	D上	2414
T10	○	花の旅①天狗谷、剣ヶ峰	新潟市、燕市	稲島…天狗谷＝国上山…剣ヶ峰…弥彦麓	4/1(火)	日帰り	D	2011
T11		鶏足山～焼森山、大平山	栃木県	鶏足山登山口…鶏足山…ミツマタ群生地…焼森山(周回)、大平山登山口…大平山	4/2(水)～3(木)	1泊2日	D上	2339
T12		鎌倉アルプス(葛原岡大仏・天園コース)	神奈川県	浄智寺…鎌倉大仏…長谷寺＝(泊)＝建長寺…太平山…鶴岡八幡宮	4/7(月)～8(火)	1泊2日	D	2048
T13		六万騎山	南魚沼市	地藏尊登山口…山頂	4/10(木)	日帰り	D	1316
T14	○	駒見山	魚沼市	スキー場…カタクリ群生地…藤権現…駒見山山頂…スキー場ゲレンデ下り	4/12(土)	日帰り	D	2208
T15		光城山	長野県	光城山登山口…山頂＝安曇野スイス村	4/14(月)	日帰り	D	2400
T16	○	尼寺と山の辺の道	奈良県	1・3日目 山の辺の道散策 2日目 尼寺(音羽山観音寺)参拝	4/16(水)～18(金)	2泊3日	D上	2052
T17		大平森林公園	見附市	市民の森…尾根遊歩道…大平森林公園	4/17(木)	日帰り	E	2013
T18		喜多方の枝垂桜ウォークと麒麟山	福島県	麒麟山＝喜多方、枝垂桜ウォーク他	4/18(金)	日帰り	D	2198
T19		春のお楽しみ遠足(会員のひろば特別行事)	胎内市	乙宝寺散策…長池憩いの森公園散策(チューリップと菜の花)	4/24(木)	日帰り	E	2250
T20	○	シラネアオイ園	福島県	シラネアオイ園散策	4/30(水)	日帰り	E	2038
T21		土湯温泉と仁田沼めぐり	福島県	男沼…仁田沼…女沼＝土湯温泉	5/7(水)	日帰り	D	1833
T22		夢の森公園	柏崎市	東の丘…西の丘散策＝番神堂＝松曇山荘	5/15(木)	日帰り	E	2013
T23	○	八幡つつじ園地・殺生石	栃木県	八幡つつじ園地・殺生石	5/22(木)	日帰り	D	2038
T24	○	日光植物園	栃木県	植物園の散策	5/23(金)	日帰り	E	2048
T25	○	要害山	村上市	平林城跡入口…首洗い清水…物見山…要害山	5/28(水)	日帰り	D	1866
T26	○	熊野山、三淵溪谷通り抜け参拝	山形県	野川まなび館…熊野山(往復)、合地沢湖～三淵溪谷	5/30(金)	日帰り	D上	2339
T27	○	たきがしら湿原	阿賀町	たきがしら湿原散策	6/4(水)	日帰り	D	2195
T28	○	飯盛山とちょっと贅沢に清里	山梨県、長野県	1日目 サンメドウズ清里＝萌木の村 2日目 飯盛山登山	6/12(木)～13(金)	1泊2日	D上	2052
T29		天空のヒメサユリ	福島県	高清水自然公園散策	6/16(月)	日帰り	E	2131
T30	○	谷川岳天神平・花散歩	群馬県	谷川岳RW＝天神平駅…谷川岳展望台	6/25(水)	日帰り	D	2195
T31	○	梅池自然園	長野県	梅池自然園(周回)	6/30(月)	日帰り	D	1630
T32	○	カヤの平	長野県	カヤの平高原総合案内所…北ドブ湿原周回＝道の駅花の駅千曲川	7/2(水)	日帰り	D	2250
T33		奥尻島、江差、函館	北海道	新潟港～小樽港＝江差～奥尻島(泊)～江差＝函館＝湯の川温泉(泊)＝長万部＝小樽港～新潟港	7/4(金)～8(火)	4泊5日	D	1151
T34		浄土平・吾妻小富士	福島県	浄土平P…吾妻小富士…浄土平P…散策	7/6(日)	日帰り	D上	2146
T35	○	志賀高原トレッキング	長野県	渋峠…横手山…渋峠	7/13(日)	日帰り	D	2208
T36		三国峠	湯沢町	登山口…三国峠…山頂	7/25(金)	日帰り	D	1316
T37	○	月山弥陀ヶ原	山形県	月山弥陀ヶ原＝加茂水族館	7/29(火)	日帰り	D緩	2400
T38	○	入笠山と八島が原湿原	長野県	1日目 八島が原湿原…物見石 2日目 入笠山登山	8/7(木)～8(金)	1泊2日	D	2052
T39		雑魚川溪谷	長野県	大滝入口…大滝…雑魚川溪谷散策…大滝入口	8/18(月)	日帰り	D上	2131
T40	○	アルプの里と清津峡溪谷トンネル	湯沢町、津南町	アルプの里散策＝清津峡溪谷トンネル見学	8/28(木)	日帰り	E	2052
T41		奥入瀬溪流散策	青森県	十和田湖＝酸ヶ湯温泉(泊)＝奥入瀬溪流	9/11(木)～12(金)	1泊2日	D	2242
T42		村上巡り	村上市	普濟寺＝三面川公園＝臥牛山	9/17(水)	日帰り	E	2317
T43		宗谷岬とコムケ湖サンゴ草探勝	北海道	新潟港～小樽港＝留萌＝稚内＝宗谷岬(泊)＝紋別コムケ湖＝温根湯温泉(泊)＝十勝千代田堰堤(鮭遡上)＝小樽港～新潟港	9/19(金)～23(火)	4泊5日	D	1151
T44	○	赤そばの里と千畳敷カール	長野県	1日目 赤そばの里＝かんでんばば＝光前寺 2日目 千畳敷カール散策	9/29(月)～30(火)	1泊2日	E	2052
T45	○	雪国植物園のヒガンバナ	長岡市	雪国植物園＝朝日酒造酒蔵見学＝江口だんご	10/1(水)	日帰り	E	2250
T46	○	草紅葉と尾瀬沼	福島県	御池＝沼山峠…大江湿原…尾瀬沼	10/8(水)	日帰り	D上	2195
T47	○	猿毛岳	加茂市	猿毛集落…日吉神社…猿毛岳…第一・第二展望台…林道…猿毛集落	10/15(水)	日帰り	D上	1866
T48	○	観音沼森林公園と喰丸小大イチョウ	福島県	観音沼森林公園(下郷町)＝喰丸小(昭和町)	10/27(月)	日帰り	D緩	2242
T49	○	谷川岳一ノ倉沢出合	群馬県	谷川岳登山指導ST…一ノ倉沢出合	10/30(木)	日帰り	D緩	2038
T50	○	別所温泉散策と無言館	長野県	別所温泉散策＝無言館見学	11/6(木)	日帰り	D緩	2052
T51	○	三ノ峠山	長岡市	農業公園P…三ノ峠山…観居台…ブナ平…キャンプ場P	11/8(土)	日帰り	D	2195
T52	○	紅葉の秋山郷散策	津南町	蛇淵の滝＝見倉橋＝見玉不動尊＝見玉公園＝津南酒造	11/9(日)	日帰り	E	2242
T53		ロマンス街道	長岡市	明聖寺…法福寺…白山姫神社…潮見台＝聚感園	11/11(火)	日帰り	E	2013
T54	○	弥彦公園とスワダ工場見学	弥彦村	弥彦公園もみじ谷＝諏訪田製作所工場見学・社員食堂ランチ	11/19(水)	日帰り	E	2250
T55	○	峯の浦垂水遺跡、立石寺(山寺)	山形県	千手院…峯の浦垂水遺跡…立石寺根本中堂…五大堂…華蔵院…大仏殿…山門	11/13(木)	日帰り	D上	2339
T56	○	新潟2kmどまん中①	新潟市中央区	新潟駅…メディアシップ…万代橋…鍋茶屋…丸伊	12/2(火)	日帰り	E	2052
T57	○	新潟2kmどまん中②	新潟市中央区	新潟駅…メディアシップ…万代橋…鍋茶屋…丸伊	12/4(木)	日帰り	E	2052
T58		秋葉公園(会員のひろば特別行事)	新潟市秋葉区	新津駅…秋葉公園…新津駅	12/8(月)	日帰り	E	2317
T59		富士五湖巡り	山梨県	河口湖＝西湖＝精進湖(泊)＝本栖湖＝山中湖＝浅間神社	12/22(月)～23(火)	1泊2日	D上	2070