

方針 過去に登った「年齢相応の山」を中心に登ります⇒

安全第一で楽しく!、大きな駐車場のある所、体力的に問題のない低山を多めに計画!

回	月度	計画日	予備日	内容	山候補	高さ	標高差	歩行距離	体力度	移動時間 (宝塚から)	備考	
—	1月	寒いので、お休みさせていただきます										2月・3月は、決定済
136	2月	2/12 (月/祝)	2/19(月)	南伊勢町のゆる山 内瀬・登山口から周回!	鶴路山 (南伊勢町)	292m	300m	3.5km	2	1時間20分	低山ですが、登りがいいのある山です ※前回:2019年1月	
137	3月	3/18(月)	3/20 (水/祝)	美杉町の竹原地域住民C. から山頂を往復します	高束山 (美杉町)	500m	420m	約8km	3	1時間	開花タイミングが合えばミツマタ見学! ※前回:2019年3月 または淡墨桜	
138	4月	4/8(月)	4/15(月)	堀坂峠より、乙女の滝を 通って山頂、堀坂峠に周回	観音岳 (松阪)	606m	350m	4km	3	30分	観音岳に咲く、ヒカゲツツジを楽しみます ※前回:2020年12月	
139	5月	5/7(火)	5/13(月)	ゆりわれルートで山頂へ ★シロヤシオ・山つつじ 咲く	三峰山 松阪/奈良	1235m	500m	6km	4	1時間半	ゆりわれ登山口より、ゆっくり登ります ※前回;2021年11月(前回・林欠席)	
140	6月	6/10(月)	6/17(月)	鈴鹿峠・安楽越え登山口 から、山頂を往復します	臼杵ヶ岳 (鈴鹿)	697m	200m	7km	3	1時間半	低山ですが眺望の良い山です ※前回:2019年11月	
—	7月	(基本)暑いので、 お休みします! <有志で、臨時開催>		5月-8月の間の好天日に 日帰りで、有志で行きます	大台ヶ原山 (奈良県)	1695m	500m	7.5km	4	片道3時間	大台ヶ原山・ビジターセンターから 山頂⇒見所を右回りに周回します!	
—	8月			夏場でも涼しい百名山です (気温20℃くらい)	R165より大台ヶ原ドライブウェイ経由で 大台ヶ原山・ビジターセンターへ(3時間)		松阪出発 午前7時		周回は(お昼込みで)約4時間 (10時→14時)松阪帰宅:17時			
141	9月	9/9(月)	9/16 (月/休)	南亦山・森林公園より周回 静かな山をハイキング	南亦山 (大紀町)	982m	350m	3.5km	3	1時間20分	大紀町大内山:頭の宮・四方神社の奥 ※前回:2016年9月(立寄り:笠木溪谷)	
142	10月	10/7(月)	10/14 (月/休)	北畠時代の狼煙場だった ひげ山に登ります	ひげ山 (松阪)	688m	390m	5km	3	1時間半	嬉野小原より登ります ※前回:2021年4月(前は寒かった)	
143	11月	11/11(月)	11/18(月)	秋の美杉を楽しみます ★紅葉・アサギマダラ	霧山城 (美杉町)	568m	250m	6km弱	2	1時間半	山頂からは大洞山が正面に見えます ※前回:2019年10月	
144	12月	12/2(月)	12/9(月)	堀坂峠より山頂を往復 眺望の良い山です	堀坂山 (松阪)	757m	300m	2km	2	30分	年末は、近場のやさしいコースで! ※前回:2022年5月	
—	1月	寒いので、お休みさせていただきます										
145	2月	2/10(月)	2/17(月)	南伊勢町の2つの低山を 愛洲の館から巡ります	五ヶ所浅間 山・馬山	178m 199m	合計 400m	7km	3	1時間20分	冬でも暖かい南伊勢町の山です ※前回:2020年9月	
146	3月	3/17(月)	3/21(金)	横山ビジターセンターより 展望台・横山を往復	横山 展望台	(桜)	150m	4km	2	(車) 1時間半	可憐な陽光桜を楽しみたいと思います ※前回:2021年3月	