

登山経歴書

| 登山・登攀 暦 | ルート名 |
|----------|------------------------------------|
| 1992年8月 | 利尻山【単独】 |
| 1998年8月 | 屋久島(黒味岳・宮之浦岳・永田岳)縦走 |
| 1996年1月 | 屋久島(宮之浦岳)縦走【単独】 |
| 1996年9月 | 北アルプス南部(蝶ガ岳・常念岳・大天井岳・燕岳・槍ヶ岳)縦走【単独】 |
| 1997年1月 | 北アルプス南部(蝶ガ岳) |
| 1997年8月 | 北アルプス南部(西穂高岳・奥穂高岳・槍ヶ岳・双六岳)縦走【単独】 |
| 1998年1月 | 後立山(唐松岳) |
| 1998年8月 | 南アルプス(夜叉神峠～甲斐駒ヶ岳～北岳～広河原)縦走【単独】 |
| 1998年10月 | 九重(白口岳・中岳) |
| 1999年1月 | 南八ヶ岳縦走(硫黄岳・横岳・赤岳) |
| 1999年2月 | 阿蘇(赤谷) |
| 1999年2月 | 由布岳 |
| 1999年5月 | 阿蘇根子岳(西峰～東峰)縦走 |
| 1999年10月 | 鉾岳(美しきトラバース) 比叡山(第一スラブ) |
| 2000年1月 | 後立山(杓子岳・鑓ヶ岳・唐松岳)縦走 |
| 2000年4月 | 祖母傾山完全縦走(大障子岩含む)【単独】 |
| 2000年8月 | 後立山(白馬岳～針ノ木岳)縦走 |
| 2000年12月 | 小同心クラック |
| 2001年2月 | 伊吹山【単独】 |
| 2001年4月 | 阿蘇根子岳(東峰～西峰) 高岳(北尾根)縦走 |
| 2001年5月 | 後立山(五竜岳・唐松岳)縦走 |
| 2001年7月 | 祖母山(ウラ谷右俣) |
| 2001年8月 | 北アルプス(櫻平～新穂高)縦走【単独】 |
| 2001年12月 | 佐世保市(国見山～烏帽子岳) |
| 2002年1月 | 南八ヶ岳 阿弥陀岳南稜線 御小屋尾根下山 |
| 2002年5月 | 対馬 内院の滝(単独) |
| 2002年10月 | 九重(前岳・高塚山・天狗岩・大船山・北大船山・平治岳)縦走 |
| 2002年10月 | 八ヶ岳(編笠山～縞枯山)縦走【単独】 |
| 2002年10月 | 谷川岳【単独】 |
| 2003年4月 | 鹿島槍ヶ岳東尾根 |
| 2003年7月 | 富士山【単独】 |
| 2003年8月 | 槍ヶ岳 北鎌尾根 |
| 2003年10月 | 九重(三俣山北尾根) |
| 2003年12月 | 阿弥陀岳南稜・北稜 赤岳主稜 石尊稜 |
| 2004年5月 | 白馬主稜～八方尾根 |
| 2004年7月 | 源次郎尾根 八ツ峰 |
| 2004年10月 | 大崩山 |
| 2004年11月 | 旭岳東稜【単独】 |
| 2004年12月 | 阿蘇根子岳(東峰～西峰) |
| 2005年1月 | 阿弥陀岳中央稜 |
| 2005年5月 | 前穂高北尾根 |
| 2007年11月 | 阿蘇 鷲ヶ峰北壁 |
| 2007年11月 | 志々伎山 |
| 2007年12月 | 英山【単独】 |
| 2007年12月 | 八ヶ岳 天狗岳 |
| 2007年12月 | ジョウゴ沢 峰の松目沢 |
| 2008年1月 | 八ヶ岳全山縦走(西岳～白樺湖)【単独】 |
| 2008年1月 | 谷川岳 西黒尾根【単独】 |
| 2008年2月 | 阿蘇 赤谷 |
| 2008年3月 | 仰烏帽子山 |
| 2008年4月 | 雲仙山系縦走 |
| 2008年4月 | 阿弥陀岳南稜【単独】 真教寺尾根【単独】 |
| 2008年4月 | 赤岳東稜【単独】 天狗尾根【単独】 |
| 2008年4月 | 白馬主稜【単独】 |
| 2008年5月 | 奥穂高岳【単独】 |
| 2008年5月 | 明神岳東稜 南西稜下山 |
| 2008年5月 | 丹沢山系縦走(塔ノ岳・丹沢山・蛭ヶ岳・鍋割山)【単独】 |
| 2008年7月 | 知床縦走(羅臼岳・硫黄岳) 知床岳 知床岬【単独】 |
| 2008年7月 | 大雪山縦走(十勝岳～旭岳)【単独】 |
| 2008年8月 | 槍ヶ岳北鎌尾根雨天敗退【単独】 |
| 2008年8月 | 上の廊下敗退雨天【単独】 |
| 2008年10月 | 下の廊下【単独】 |
| 2008年11月 | 礪岩(イトラッキョ) |
| 2009年1月 | 中山尾根 日ノ岳稜 |
| 海外登山暦 | ルート名 |
| 1996年2月 | ミルフォードトラック |