

日付	登山名	参加人数	山行時間		休憩時間		歩行時間		歩行距離(km)	登りの累積標高差	下りの累積標高差	
			時間	分	時間	分	時間	分				
1	7/15	修法ヶ原登山(新神戸～澤山公園下)	4	4	6	0	36	3	30	10.7	619	611
		<a href="#">修法ヶ原K登山(新神戸駅～諏訪山公園下) - 2023年07月15日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
2	7/22	打越山(芦屋川～岡本)	4	4	51	1	14	3	33	7.7	624	637
		<a href="#">打越山K(芦屋川～岡本) - 2023年07月22日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
		7月小計	8					6	63	18.4	1,243	1,248
3	8/5	須磨アルプス(塩屋～板宿)	2	5	6	0	50	4	16	8.7	610	583
		<a href="#">須磨アルプス(塩屋～板宿) - 2023年08月05日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
4	9/2	城山～堂徳山～市章山～錨山	4	3	14	0	26	2	48	4.0	356	345
		<a href="#">城山～堂徳山～市章山～錨山 - 2023年09月02日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
5	9/9	菊水山(菊水山～イヤガ谷東尾根周遊)	5	5	40	0	39	5	1	11.7	558	555
		<a href="#">菊水山(菊水山～イヤガ谷東尾根周遊) - 2023年09月09日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
6	9/16	天下台山	3	3	41	0	56	2	45	5.1	388	394
		<a href="#">天下台山 - 2023年09月16日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
7	9/30	中山連山最高峰	3	5	10	0	49	4	21	8.9	574	584
		<a href="#">中山連山最高峰 - 2023年09月30日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
		9月小計	17					17	131	38.4	2,486	2,461
8	10/14	小野アルプス(小野町駅～紅山)	3	5	11	0	53	4	18	8.8	534	525
		<a href="#">小野アルプス(小野町駅～紅山) - 2023年10月14日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
9	10/21	森林植物園～修法ヶ原～鍋蓋山	5	5	31	1	5	4	26	10.3	238	610
		<a href="#">森林植物園～再度公園～鍋蓋山 - 2023年10月21日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
10	10/28	東おたふく山～打越山～石切道登山口～阪急御影	2	5	19	1	5	4	14	12.2	421	838
		<a href="#">東おたふく山～打越山～石切道登山口～阪急御影 - 2023年10月28日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
		10月小計	10					12	58	31.3	1193	1973
11	11/4	小富士山～仁寿山～御旅山	3	6	12	1	26	4	46	11.2	530	516
		<a href="#">小富士山～仁寿山～御旅山 - 2023年11月04日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
12	11/25	六甲越え(住吉台～六甲山～有馬)	4	4	49	0	36	4	13	11.2	945	768
		<a href="#">六甲越え(住吉台～六甲山～有馬) - 2023年11月25日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
		11月小計	7					8	59	22.4	1,475	1,284
13	12/2	高御位山(曾根駅)	3	6	34	0	57	5	32	12.0	817	800
		<a href="#">高御位山(曾根駅) - 2023年12月02日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
14	12/9	須磨アルプス(板宿～塩屋)	6	4	52	0	45	4	1	9.5	555	503
		<a href="#">須磨アルプス逆コース(板宿～塩屋) - 2023年12月09日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
15	12/23	摩耶山(地藏谷～上野道)	4	6	7	1	13	4	46	9.9	766	699
		<a href="#">摩耶山(地藏谷～上野道) - 2023年12月23日 [登山・山行記録]-ヤマレコ(yamareco.com)</a>										
		12月小計	13					13	79	31.4	2,138	2,002
		2023年(計)	55					56	390			
		2023年(計)						62	30	141.9	8,535	8,968
		1回あたり 平均	3.7					4	10	8.9	533	561