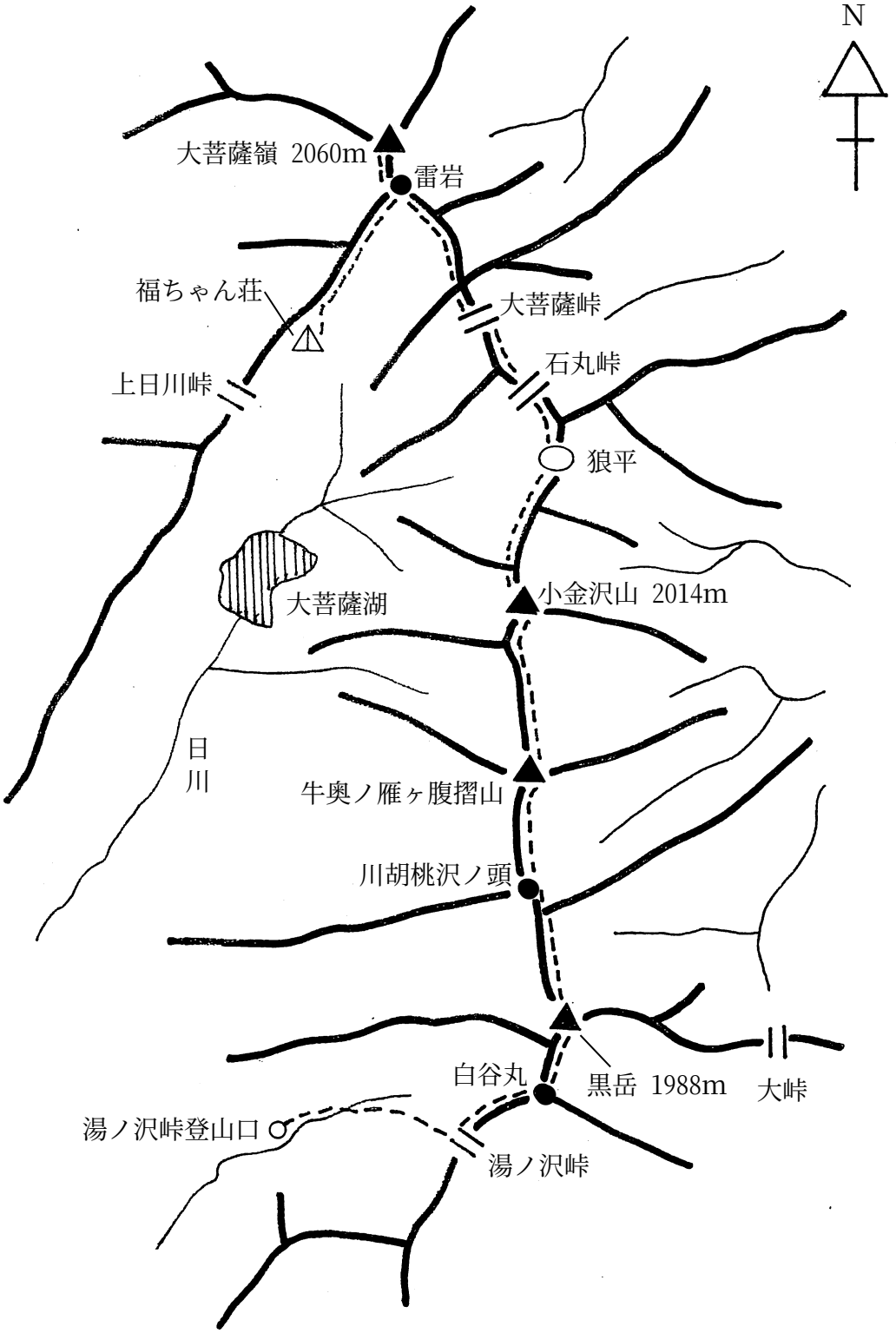2010年 秋季第１回山行 概念図