

# おれんじニュース

387

2022年8月

雲仙 白雲の池

## CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
三俣山・久住山・ 天狗ヶ城・中岳	5
鳴鼓山	7
熱中症・筋痙攣予防講話	8
地図とコンパスの講習	9
おれんじカレンダー	10

コロナ禍の状況により中止の可能性があります

2022年	8月	9月	時間	場所
専門部会	中止	13(火)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	中止	28(水)	19:00~21:00	



# 月例山行案内

## 8月

コロナ禍の状況により中止を含めて変更の可能性があります。

部	山行部	自然保護部	ひまわり部	技術研修部
月/日(曜)	8/20(土)・21(日)	8/28(日)	8/26(金)	6, 13, 20(土) ボルダリング 27(土) コンパニオンレスキュー
山名(行事)	野岳湖テントサイト 8/21 郡岳 検討中	雨が池・指山 検討中	県民の森・癒しの森 コース	
地 図	多良岳	湯坪・大船山	長崎県西北部	
集合場所	8/20(土) 15:00 緑地公園 P	諫早駅西口 6:10 西 諫 早 駅 6:20	諫早駅西口 西 諫 早 駅 9:00	
難 易 度	体力1/技術1	体力1/技術1	体力1/技術1	
帰着時間	8/21(日) 15:00	17:30	15:30	
歩行時間	4.0h	5.0h	3.0h	
交通手段	マイカー	マイクロバス	マイカー	
宿泊施設	テント泊	なし	なし	
温 泉	なし	なし	なし	
参加費	3,500	4,500	700	
申込期限	8/13	8/21	8/20	
集 約	堺嘉孝	田 村	田 中	
備 考	野外泊の醍醐味と山行の適度な疲労感を味わう。	夏の終わりと秋の初めの自然の移り変わりを楽しみます。	森林浴コース、マイナスイオンが多いせせらぎをたどる。	

## 9月

コロナ禍の状況により変更の可能性があります。

部	山行部	自然保護部	ひまわり部	技術研修部
月/日(曜)	9/18(日)	9/25(日)	9/30(金)	9/19(月) 9/20(火) 多良山系 9/19 キャンプ泊 9/20 沢登り 9:00 緑地公園集合 体力1/技術2 マイカー 松岡
山名(行事)	八方ヶ岳(熊本)	三瀬山、城の山、金山	鳥甲山と摩利支天宮	
地 図	八方ヶ岳	背振山	多良岳	
集合場所	西諫早駅 6:30	諫早駅 7:40 西諫早駅裏 8:00	西 諫 早 駅 9:00	
難 易 度	体力2/技術2	体力1/技術1	体力1/技術1	
帰着時間	18:00	16:30	15:00	
歩行時間	5.0h	4.5h	3.5h	
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー	
宿泊施設	なし	なし	なし	
温 泉	なし	なし	なし	
参加費	5,000	3,500	700	
申込期限	9/11		9/25	
集 約	吉川	田 村	田 中	
備 考	清冽な溪流と急崖な岩場、低山ながら刺激的な山行	適度な高低差もある、尾根道を歩く	鳥甲岳からの、展望がよく、軽ヶ岳、遠目山まで一望できる	



事務局より



## ◇2022年国民平和大行進

令和4年6月29日(水)に爆心地公園で出発集会が行われ、7月1日(金)には諫早市役所前広場で集会をした後、市役所前歩道でスタンディングで「平和」を呼びかけました。

その後、図書館横～高城神社横～グランドパレス前～宇都交差点～諫早駅裏へと行進しました。諫早駅裏に通ずる国道でも、再び通行人や行きかう車にスタンディングで「平和」を呼びかけました。中には手を振ってくださる方もいて嬉しくなりました。大村～川棚～佐世保を経て7月9日(土)には、三川内支所前で佐賀県へとバトンが渡されました。



◇「コロナ禍中の登山・安全登山」講座が令和4年7月9日(土)に長崎県総合体育館で午後1時から午後5時まで行われました。

### ◇ 県連より

クリーンハイクの取り組みは、6月5日(日)を中心に各会重複しない山域を計画する。

◇コロナ渦中の行事対応について 事務局より7月14日会員に向けて連絡がありました。

先日長崎県はコロナ感染の急激な拡大を受けて、レベルを上げ警戒警報を発令しました。従って、本日(7/14)より当分の間、会議・集会の中止、県外山行の禁止、マイクロバス使用禁止、マイカー同乗者は原則として定員の50%以下とし、窓を出来るだけ開放して走行してください。公共機関使用時も非三密を徹底してください。

また、山行時参加会員は出発前の体温の測定、消毒液・マスクの携帯着用、体調の確認(特に基礎疾患等ある方は山行自粛)を必ず実施してください。

道中においては、極力人との接触を避け、店、トイレなどへ立ち寄る際はマスク着用、入外出時の消毒、手洗い、三密を避けて行動してください。

自主山行については個人の判断とします。


# 定期トレーニング

## コンパニオンレスキュー

実施日	6月25日	ワイヤーナンキン	カラビナ確保	カラビナによる引き上げ	引き上げ 10分の1
場所	運動公園				
参加数	5名				



## 火曜岩ハイキング

月日	5/24 虚空蔵山	5/31 九千部岳	6/7 八天岳
参加	16名	10名	9名
行程	10:30 木場登山口P～11:10 冒険コース分岐～12:05 虚空蔵山 12:30～13:40 木場登山口P～14:30 岩屋神社	10:30 吹越登山口P～12:00 九千部岳～大明神～12:20 九千部岳 12:40～14:00 吹越登山口P	9:40P～10:00 登山口～10:45 八天岳～急斜面～11:30 舗装道～11:40 登山口 12:10～12:30P
感想	冒険コースの岩場、梯子を上りロープのある急坂を下る、頂上下の細尾根、クサリ場は緊張する。下りのファミリーコースも急坂で危険	ヤマボウシは頂上付近にチラホラしかし登山道脇にはヤマツツジ、タツナミソウ、ウツギ、キンランなど多種の花々が咲いていた。	登山口からはアジサイ、ツツジなどを愛でながら進み林道へ、40分ほどの坂を上ると山頂につく。帰りは西コースの急斜面を下り舗装道へ
備考	頂上 クサリ場を登  	大明神 頂上から雲仙  	頂上へ 八天狗石碑  



## 水曜登山

月日	5/25 黒髪山	6/1 井樋ノ尾岳	6/8 絹笠山、高岳
参加	8名	9名	9名
行程	9:55 乳待坊公園P～10:50 見返り峠～11:40 西行密寺 12:00～黒髪神社～12:30 黒髪山～13:10 見返り峠～13:45 乳待坊公園P	8:40 龍石社入口～9:40 龍石大権現～10:25 井樋ノ尾岳～12:20 船石町鉄塔 13:00～13:45 上座	9:10 白雲の池 P～9:50 絹笠山～10:50 高岳～11:30 池～13:00 道路～ 13:50 白雲の池 P
感想	黒髪山の雄岩・雌岩の奇岩は何回見ても感動する。黒髪山頂上の天童岩からの展望も素晴らしい。	低山なれどスリリングな細尾根などがあり面白いコースだったが、途中の登山道はヤブになっている所があった。歩く人が少ないと思われる。	登山口からヒノキ林の坂を 30 分程登れば絹笠山の頂上に着く。展望台の眼下には雲仙の温泉街が一望できる。高岳は、展望は良くない。
備考	黒髪山天童岩  	井樋ノ尾岳 	頂上 トンボソウ  



# 鳴鼓岳縦走 令和4年6月12日(日)晴

【宇土山(383m)～鳴鼓岳(392m)～烏帽子岳(413m)～師匠手山(382m)】

**参加者** 今坂(CL) 高森(SL) 松岡 高田 田村 渡辺 福岡  
川野 山下 田中 陣川 金丸 中野 吉川中里

**行程** 鳴鼓岳自然公園 9:50～10:10 第一展望広場 10:20～10:40 分岐～11:00 宇土山 11:10  
～分岐～11:20 鳴鼓岳～11:40 烏帽子岳(昼食) 12:10～12:20 師匠手山～12:35 烏帽子岳  
～12:55 鳴鼓岳～13:20 芝生広場～14:10 鳴鼓岳自然公園

**登山概要** 梅雨の合間の晴天日となったこの日、時津町左底からポツンと一軒家を迎えるような狭くて曲がりくねった坂道を上がると、鳴鼓岳自然公園駐車場だった。暑い日差しが降り注ぐこともなく、樹林帯の中を吹き抜ける風を心地よく感じながら、景色を眺めながらのゆっくり登山でした。残念ながら山頂からの展望は望めませんでした。芝生広場では大村湾、琴の尾岳、帆場岳の素晴らしい眺めを堪能しました。



## 一言感想

- 標柱に芽生えた双葉が自然の逞しさを教えてくれました。
- キノコがわざわざ囲ってあったよ。素晴らしい！





# 三俣山・久住山・天狗ヶ城・中岳

行程

メンバー 福岡 福田(2人)

5/2 西諫早駅 6:00~長者原 8:30~大曲 9:10~すがもり越 10:05~西峰 10:50~三俣山 12:25  
~すがもり越 13:40~大曲 14:50

5/3 牧ノ戸峠 6:40~沓掛山 7:10~扇ヶ鼻分岐 7:52~久住分かれ 8:50~久住山 9:20~天狗ヶ城 10:30  
中岳 11:10~久住分かれ 11:40~扇ヶ鼻分岐 12:20~沓掛山 13:10~牧ノ戸峠 13:40

## 概要 5月2日

大曲から三俣山へ。山道に入り鉾山道に出る。進むと硫黄山の噴煙見えて来る。道標に従いガレ場の潤谷を渡り、石ころの急坂を登るとすがもり越に着く。クマザサに覆われた急斜面を登り西峰へ。広々とした草台地で眺め良、斜面を下り鞍部に、三俣山の斜面を登って行くと標示板有り。[左、三俣山本峰 右、南峰]。南峰へ行くピーク有り、ここを下り谷へ。石楠花の木が沢山あった、残念ながら咲いてなかった。

南峰の急斜面を登り南峰着。360度の大展望で、特に大船山や坊ガツル、由布岳も圧巻だ。次に三俣山へ斜面を下り鞍部へ。緩やかな道を登り山頂、広々とした草台地だ。360度の大展望が満喫できる。西峰の巻き道を通り、急斜面を下り、すがもり越を通り無事に大曲へ到着。次は今夜の寝る場所を探しに出かける。牧ノ戸峠から筋湯に向かう車道に広い所を見つけた。







久住山



御池：天狗ヶ城

## 概要 5月3日

牧ノ戸峠発。コンクリート、木製の階段を歩き沓掛山着。石楠花が満開。

下ると稜線に出る。開放感あふれるのびやか道を進むと扇ヶ鼻分岐に。西千里ヶ浜に行く。久住山が見えて来る。

岩場の道を越えて避難小屋へ。少し登ると久住山分かれて、石の多い急斜面をひと登りで久住山到着。山頂からは阿蘇や祖母山、目下には久住高原など大展望を満喫出来た。分岐に戻り、空池を見ながら進み、急斜面を登り天狗ヶ城着。斜面を下り尾根道をひと登り中岳着。九州本土の最高峰だが三角点がない。360度の眺望が素晴らしい。帰路は稲星山分岐に下り、避難小屋や御池、西千里ヶ浜を通り牧ノ戸峠へ無事下山。



## 感想

オレンジ H C 入会して初めての一泊二日での久住山行となりました。個人山行とは言え、私の急なお願いを計画から当日は専属ガイドも務めていただいた福岡さんに感謝の気持ちでいっぱいです。広大な久住連山を背景に澄みわたる青空の下、二人並んでおしゃべりをしながら歩く、それも山のマナー、心構え、注意点などハイカーとして重要な話し聞くことが出来、私にとっては最高に充実した二日間でした。日頃の会の山行も、私にとっては充実していますが、こういった少人数の山行もまた非常に仲間(先輩)を身近に感じられてよいものです。

ルートの的には、ガレ場、草地、砂地、岩場、若干の急登などすべてのシーンを兼ね備えたルートを連日で完走することが出来たことへの満足感と、自分の体力に少しばかり自身が持て、今後も体力維持に努めなければと自覚することが出来ました。おかげで私も九重連山では残すところ稲星山、星生山、平治岳だけとなりました。今から三峰をどのように回るか、頭の中を巡らせていますが多分近いうちにまた久住に登るでしょう。

# 熱中症と筋痙攣の予防

真夏の山行を迎えるにあたって、6月22日全体集会時にオレンジ会員の浦幸子先生に熱中症と筋痙攣の予防について講和をしていただきました。皆さん、熱心に聞き入っていました。その時の資料から1部ご紹介します。

登山は荷物を背負って長時間にわたり激しい運動を行うため、体温が上昇しやすく、熱中症が起り易いスポーツ。

大量の汗をかくと水分だけでなく、ナトリウムなど微量栄養素も排出され、発熱や熱痙攣(こむらえり、足がつる)、立ちくらみなどを起し、対処が遅れると命に係わる。

熱中症、筋痙攣の予防のためには水分とナトリウム、カリウム、マグネシウムなど栄養素の補給が大切。



## 水分補給のタイミング

◎朝食はとったとして運動を始める30分前、250~500mlを何回かに分けて飲む。

スポーツ飲料や真水。食べない派ならもう少し多めに、経口補水液系。

◎運動中は20分~30分ごとに一口~200ml程度を飲む

◎運動が終わった後は減った体重分を補うように何回かに分けて飲む

**飲み物の温度** あまり冷やしすぎないこと。常温もしくは8~13℃程度に冷やしたもの(冷やしすぎると吸収に時間がかかる)。

**登山の時に必要と予測される水分量** 行動中の脱水量(ml)=体重(kg)×行動時間(h)×5  
60kgの人が8時間の日帰り 60×8×5=2400ml  
体重の1%までを許容内の脱水として1800ml  
事前摂取分を500mlと計算して1300mlは必要。

**飲み物の成分組成** 塩分0.1~0.2%程度、糖度2.5~3%程度  
常備できる市販のスポーツドリンクや経口補水液などは手軽。  
経口補水液系 1L中 糖分20g未満、塩分2gぐらい  
スポーツ飲料系 1L中 糖分40g前後、塩分1gぐらい  
今どきの製品は基本的な糖分・塩分の他に工夫されていて、ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)、ビタミン((B1,2,6)、アミノ酸などの含まれているものが殆ど。  
自分にあったものを探してみるといい。  
粉末を溶解するときは1L用か500ml用かよく確認する。

**塩バナナ** 1.5cm ぐらい皮をむいて、天然塩などミネラルを含んだ塩を一つまみふりかける。エネルギーとミネラル補給に便利。



そして、あまりに暑いときには登山しない。または涼しいところを選ぶ。ゆっくりペースも大事。体温を逃がしやすいよう食物、飲料、保冷剤など冷たい物をもって行く。

以上のことを心掛けて安全な登山を行いましょう。





## 地図とコンパスの講習

6/18 地図とコンパスの机上講習、6/26 実習登山行いました。

6/18 机上講習は、「なぜ地図の学習が必要か」「地図の入手」「地図の種類」「地形図の読み方」「磁北線を引く」など基本的な知識を学びました。

6/26 実習登山は、御館山→多良見虚空蔵山→日岳と移動し、山座固定や現在地の把握まで繰り返し行い、理解を深めました。

参加者 渡辺 堺 浦山夫妻 白石 陣川 松岡 高田 福田 中里 吉原 大原 浦田 鎗水 川原

**感想** \*日頃、デジタルに頼り切りでしたが、アナログの重要性を再認識する機会になりました。

\*日々の暮らしの中で地図そのものを広げる事がないのですが、今回こんなに地図に向き合ってみると、改めて広い世界の中に在る自分の立ち位置を手応えを持って感じる事ができ感慨深い思いをしました。今後の登山で理解を深めていきたいと思えます。

\*浦田さん、企画・準備・指導ありがとうございました



# おれんじカレンダー

8月			9月		
1	月		1	木	コロナ禍状況で変更になる可能性あり
2	火	火曜岩ハイキング (自主)	2	金	
3	水	水曜登山 (自主)	3	土	ボルダリング (技研部)
4	木		4	日	
5	金		5	月	
6	土	ボルダリング	6	火	火曜岩ハイキング (自主)
7	日		7	水	水曜登山 (自主)
8	月		8	木	
9	火	専門部会(中止) 火曜岩ハイキング	9	金	
10	水	水曜登山 (自主)	10	土	ボルダリング (技研部)
11	木		11	日	
12	金	コロナ拡大に付、専門部会・全体集会・編集委員会は中止。県外山行は見直し	12	月	
13	土		13	火	専門部会 火曜岩ハイキング (自主)
14	日		14	水	水曜登山 (自主)
15	月		15	木	
16	火	火曜岩ハイキング (自主)	16	金	
17	水	水曜登山 (自主)	17	土	ボルダリング (技研部)
18	木	検討中	18	日	八方ヶ岳 (山行部)
19	金		19	月	キャンプ泊及び沢登り 9/20 (技研部)
20	土	ボルダリング。野岳湖テント泊 (山行部)	20	火	火曜岩ハイキング (自主)
21	日	野岳湖テント泊・郡岳 (山行部)	21	水	水曜登山 (自主)
22	月		22	木	
23	火	火曜岩ハイキング (自主)	23	金	
24	水	全体集会(中止) 水曜登山 (自主)	24	土	コンパニオンレスキュー
25	木		25	日	三瀬山、金山(自然保護部)
26	金	県民の森・癒しの森コース (ひまわり部)	26	月	
27	土	コンパニオンレスキュー	27	火	
28	日	雨が池・指山 (自然保護部) 検討中	28	水	全体集会 水曜登山 (自主)
29	月		29	木	
30	火	火曜岩ハイキング (自主)	30	金	鳥甲岳と摩利支店宮 (ひまわり部)
31	水	水曜登山 (自主)			

川原問所掌 ➡ 火曜岩ハイキング(9:00)、コンパニオンレスキュー(月末土曜 9:30) 西諫早駅集合  
 ボルダリング(コンパニオンレスキュー日を除く毎土曜 13:30) またたび

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	鎗水 律夫
編集責任者	高田啓子
編集委員	工藤学、福田清人、吉原昌弘、中里利行、西寿男、山下文代、林孝子、福岡正廣
発行年月日	2022/7/27
郵便振込口座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.com">http://orangehikingclub.com</a> (一般参加希望者はHPより)