



おれんじニュース

No.424

2025年9月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
高岩山	5
鬼の鼻山・聖岳	6
全国ハイキングリーダー学校	7
エベレスト遠征の日々⑥	8
七面山	10
沢登	11
おれんじカレンダー	12

8/24 花乱の滝

2025年	9月	10月	時間	場所
専門部会 全体集会	27(土)	25(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
			14:30~16:00	



月例山行案内

9月

★下記は変更になる場合があるので最終的に配布される計画書で確認願います。

部	技術部	ひまわり部	自然・山行部
月/日(曜)	9月21日(日)	9月26日(金)	9月28日(日)
山名(行事)	英彦山(1,199m)	網場金毘羅山と不動山	クリーンハイク 五家原岳
地 図	英彦山	長崎東南部	諫 早
集合場所	西諫早駅 6:30	緑地公園 9:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 1.5/技術 2.0	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1.5
帰着時間	19:00	15:00	午前のみ
歩行時間	5.0h	3.0h	—
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイカー
宿泊施設	なし	なし	なし
温 泉	あり	なし	なし
参加費	5,000	800	—
申込期限	9/14(日)	9/22(月)	9/21(日)
集 約	堺	田 中	工 藤
備 考	木々の紅葉を愛でる	漁業の守護神の金比羅神社。東側に展望がよい所がある。	登山道の整備 みなさんのご協力を！

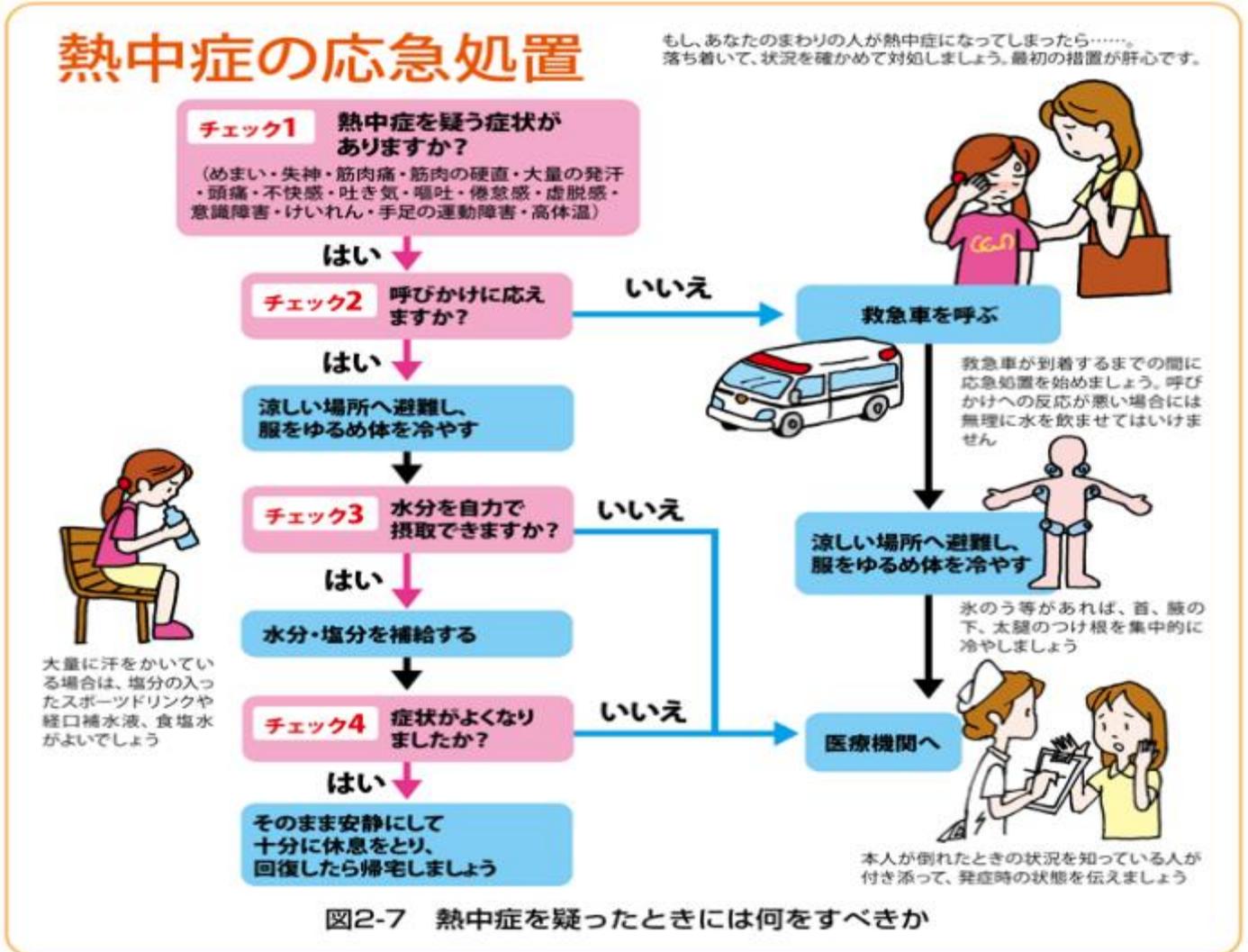
10月

★下記は変更になる場合があるので最終的に配布される計画書で確認願います。

部	技術部	自然・山行部	ひまわり部
月/日(曜)	10月12日(日)~13日(月)	10月19日(日)	10月31日(金)
山名(行事)	祖母山(1,756m)	不動岩(388m)	普賢岳(雲仙)(1,483m)
地 図	豊後柏原、祖母山	蒲生山(熊本県山鹿市)	雲仙島原
集合場所	西諫早駅 10/12 6:30	西諫早駅 7:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 2/技術 1,5	体力 1/技術 1	体力 1.5/技術 1,5
帰着時間	10/13 17:00	17:00	15:30
歩行時間	2日間 9.0h	4,0h	3,5h
交通手段	マイクロ or マイカー	マイクロバス	マイカー
宿泊施設	九合目無人小屋	なし	なし
温 泉	有	なし	なし
参加費	5,000~10,000	4,000	800
申込期限	9/30(火)	10/12(日)	10/20(月)
集 約	本多一幸	工 藤	田 中
備 考	紅葉の深山に分け入る	奇岩あり、不動岩からの展望は絶景	普賢岳頂上からの紅葉を楽しむ

事務局より

1. 労山の会員カード更新手続きが完了しました。
年内に新しい会員証が送られてきますが古い会員証は各自処分してください。
2. まだまだ暑い日が続いています。熱中症にならないよう気を付けましょう。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

3. 暑い中参加して来ました。2025年8月4日 『平和大行進』

雨が降る中、世界平和を願いながら諫早市役所から西諫早駅まで約40名(オレンジ参加者9名)が行進を行いました。



定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

開催日	場 所	参加者数	訓練概要
7月12日	長崎県立総合体育館	9	搬出訓練の見本演技
8月2日	土師野尾ダム	6	ロープワーク

火曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
7月22日	遠見山	5	大村市
7月29日	西岳～多良岳	4	大キツネのカミソリ見学
8月5日	舞岳	4	有明町より歩行開始
8月19日	絹笠山	11	夏エビネの花見学

水曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
7月23日	トリカブト山周回	9	南河内～尾松下り
7月30日	寺岳、津ノ谷の滝	9	布巻林道
8月6日	多良岳 (小松尾公園～金泉寺)	6	大キツネのカミソリ見学
8月20日	絹笠山	7	夏エビネの花見学

緑の地平線歩き

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
7月17日	上山展望台	4	東登山口～
7月31日	金泉寺・多良岳	2	大キツネのカミソリ見学
8月21日	上山	2	上山森林公園



5/23(金) 高岩山



行程：緑地公園 9:00—宝原園地 P10:10～高岩山 11:35～(昼食 35分)
12:10 発～宝原園地 13:50～緑地公園 15:20

登山概要

宝原園地から登り始める。ミヤマキリシマは咲き終わりだった。道標を見て進む。スギ木立の中に入る。木の鳥居が立ち並ぶ。高岩神社の参道を進む。苔むした巨石過ぎると明るくなり高岩山山頂。普賢岳が見える。奥にある高岩神社に行くと広場になっている。地蔵尊や石仏が祀られている。天草の山や島原半島南部がみえる。保育園の子供達と神社の掃除にこられた方や女性3人組の人達など、賑やかな昼食となった。帰路は塔の坂方面へ下り、舗装道路を右方向に登って行く。途中に宝原園地の標識あり。山道を登ると宝原園地に着く。



参加者 福岡 今坂 松岡 田村 大久保
中野 山下ち 倉本 橋口(一般)

一言感想

- *高岩山のミヤマキリシマは残念ながら、花は咲き終わっていましたが。山頂では保育園の年長組の子供達と一緒に集合写真を撮って、大盛り上がりの楽しい山行でした。
- *ミヤマキリシマは残念ながら見られませんでした。が、天気に恵まれて、のんびり歩き、自然の風景、草木や土のにおいをかぎ、美味しい空気を沢山吸い、風や太陽を肌で感じました。今日も山歩きで心と体のリフレッシュが出来ました。登山は楽しい。

6/1 鬼ノ鼻山・聖岳



鬼ノ鼻



佐賀平野の六角川

行程：西諫早駅 8:00-諫早 IC-武雄北方 IC-不動溜池/WC-聖岳 9:20～展望所～10:10 弁天山～10:30 福寿山～11:00 鬼ノ鼻山～鬼ノ鼻展望台～11:35 鬼ノ鼻山登山口・憩いの森(昼食)12:30～憩いの森駐車場-13:00 多久聖廟 14:35-武雄北方 IC 諫早 IC-15:30 西諫早駅

参加者： 鎗水、工藤、大久保 塚、福岡、円能寺、高田、中野、土肥、田添、中尾



聖岳

概要： 快晴の中、イチヤクソウ、ハナミョウガ、アマドコロなどの花を愛で、佐賀銘木クスノキ原生林を眺めながら低山尾根をゆっくり歩いた。聖岳山頂からは佐賀平野を蛇行する六角川が見事な曲線美を描いていた。鬼ノ鼻山へ続く登山道は新緑の樹林帯に覆われて気持ちの良いルートだった。途中 1, 2 か所ほど急に視界が開けると、少しかすんだ先に、雲仙方面の山、反対側には八幡岳などが見られた。展望台から下り、憩いの森で昼食を摂り、鬼ノ鼻山の滑り台を反対に登る訓練？で童心に帰り楽しんだ。帰りは多久聖廟の歴史を学び、また思いがけなくプロの揚琴演奏も聴けた。



イチヤクソウ



アサギマダラ



揚琴演奏

感想：

- * ひさしぶりの聖岳から鬼ノ鼻山登山だった。登山道は少し草深くなっていたが歩きやすかった。多久聖廟での揚琴演奏は特にすばらしかった。
- * 低山尾根の山、天気が良く景色にも恵まれ自然を楽しめました。また、多久聖廟の観光も楽しめ、良い1日を過ごすことが出来ました。
- * 揚琴に感動しました。山登りだけでなくこんな“オマケ”があると楽しい。
- * 歩いた後の疲れた心身を快い音色が癒してくれました。良い山行でした。

全国ハイキングリーダー学校研修

主催：日本勤労者山岳連盟

日程：2025年6/7(土)～8(日)

場所：北八ヶ岳・唐沢鉱泉

参加者：約50名

おれんじH.Cより本多一幸



*研修概要

本研修は、安全かつ持続可能な登山の実現を目的に、理論講義と実技研修を通じて登山に必要な知識や身体操作を学ぶ内容で構成されていた。

1. 1日目(講義)

① 登山事故の現状(石川 昌・全国遭対部長)

- ・事故の多くは13時頃の下山時に発生、約7割が転倒事故で、その6割は女性。下山時の歩き方・身体の使い方が事故防止のカギ。

② 登山に適した身体の使い方とトレーニング(川嶋 高志・理事長)

- ・上りでは膝や足首への負担軽減に股関節の柔軟性が重要。
- ・下りでは腰や太ももの負担に注意が必要。
- ・ハーフスクワットやストレッチ、バランス練習などを通じて筋力と安定性を養う。

③ 登山寿命を延ばす歩行とトレーニング(安藤 真由子・講師)

- ・主観的強度(RPE11～12)を基準に無理のないペースで行動。
- ・登高速度の目安は300～350m/h。
- ・大腿四頭筋や呼吸筋などを鍛える「家トレ」やストレッチを紹介。



2. 2日目(実技研修)

唐沢鉱泉～黒百合ヒュッテの登山道で登高速度(300～500m/h)を班ごとに設定し、主観的強度や脈拍を計測しながら歩行技術を体験。歩行指導(安藤講師)・段差登降時の姿勢と足の出し方、ストック操作、呼吸法(細く長く吐く)などを指導。「ながら運動」や自宅での敏捷性・ストレッチも紹介され日常的な鍛錬の重要性が強調された。

3. 自由登山



午後は黒百合ヒュッテから東天狗岳を経て唐沢鉱泉まで、3班に分かれて自由登山を実施。実技で学んだ内容を活かし、各自がペースとフォームを意識して行動した。



まとめと今後に向けて

本研修では、転倒事故の多くが「下山時の歩行」に起因することが明らかになり、その防止策としての正しい身体の使い方とトレーニングが紹介された。

今後の実践ポイント

- ・自分の身体を知り、無理のないペースで登る。
- ・日常生活にトレーニングを摂り入れ、継続する。
- ・正しい歩行姿勢を習慣化する。



コメバツガザクラ



シナノキンバイ

エベレスト遠征、70日の日々⑥

8,848m 1998年 川原慶紀

1985年、初めて挑んだ海外の山ランシサ・リ(6,427m)。

雪と氷の世界に一步踏み入れたその瞬間から、胸の奥に小さな炎が灯った。

「もっと高い世界を見てみたい」—その想いは、時間とともに静かに、しかし確実に膨らんでいった。

そして1990年、ボベータ峰(7,439m)の頂に立ったとき、その炎は揺るぎない決意へと変わった。

「いつか、エベレストへ」—それは夢ではなく、必ず辿り着くべき目標となった。

その日から、さらに心を鍛え、技を磨き、体を作り上げる日々が始まった。

こうして、長年温め続けた想いは、

ついに現実への一步を踏み出す事となった。



1998年3月21日、長崎空港。山仲間たちが口々に「生きて帰って来んばよ」と声を掛けてくれた。笑顔で応えながらも、その言葉の重みを胸の奥にしまい、私は出発した。

22日、関空から上海を経由し、その日のうちにカトマンズ到着。翌23日、足りない装備と食料を買い揃える。殆どの準備は先発隊が整えてくれており、すぐに次の行動へ移ることができた。

高度順応 — メラピークへ

まずは高度順応のため、ネパール国内のメラピーク(6,654m)を目指す。

24日ルクラまでヘリで飛び、25日からキャラバンを開始。

5日かけて登山口に到着し、4月8日までに二度の登頂を果たす。

9日ヘリでカトマンズに戻り休養に入った。

16日まで休養と観光、準備の日々。

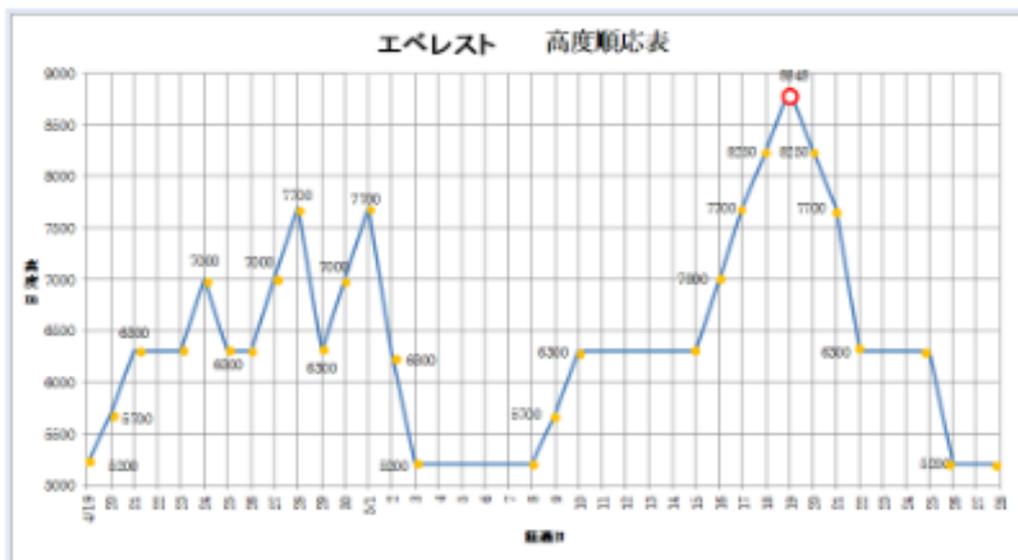
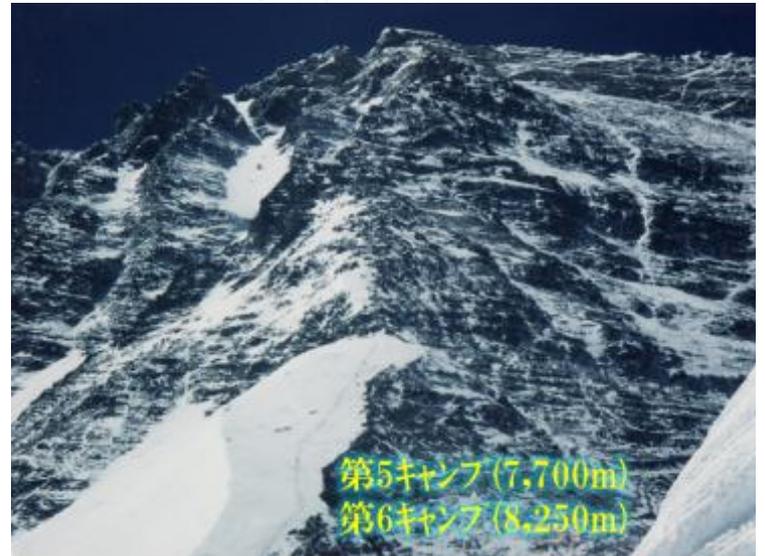
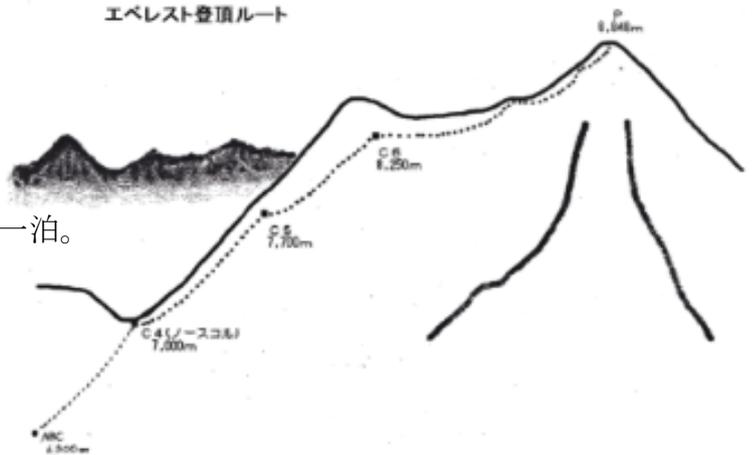


エベレストの麓へ

- 4月17日 陸路でチベットへ向けて出発。途中1泊。
- 19日 チョモランマ・ベースキャンプ(BC 5,200m)に到着。
- 21日 前進ベースへ向かい、途中で幕営。
- 22日 前進ベース(6,300m)に入る。
- 23日 祭壇を作り、山の神に登山の安全と成功を祈るセレモニーを執り行う。
それ以降、本格的なルートワークが始まった。順調に高度を上げ、
- 5月3日 までにキャンプ5(C5 7,700m)を設営。
その後、前進ベースへ下り、
- 4日にはBCへ。

頂上アタックへの道

- 5月9日までBCで休養し、
- 10日 頂上を目指す行動を開始。途中一泊。
- 11日 雪の降る中、前進ベースへ。
- 17日 C4(7,000m)へ。
- 18日 C5(7,700m)へ。



6/27(金)

七面山



行程

緑地公園 9:10—登山口 10:20
～七面山山頂 11:50(昼食 30分)
出発 12:20～登山口 P13:50
—緑地公園 15:15

概要

ネイチャーセンターでトイレを借りる。登山口には 10 数台の駐車スペースあり、新しい案内版が立っていた。登りはじめは木段で 5 分ほど上がると平坦道になる。進むと七面山の道標あり。ここから 6 名は先に行ってもらい、3 名は後をゆっくり歩く。左に緩やかな山腹を進む。木橋を渡ると急な登りになってくる。山頂まで急登が続く。途中には左右にロープが取り付けられている所もあり、慎重に登る。樹林帯が終わったら頂上にでた。

山頂からは平成新山、九千部岳、など望める。山頂の先には七面大明神が祀られたお堂あり、ここからは島原市内と、火砕流による崩壊の跡が見える。下山は来た道に戻る。登り同様に急勾配で、濡れた落ち葉で滑りそうなので注意する。3 名は時間がなく山頂に行かずに途中で下山する。全員無事に登山口に着いた。



参加者 福岡 今坂 工藤 松岡 吉崎 田村 中野 山下文 高田

一言感想

*久しぶりの島原の七面山でした。長治さんの「山を歩こう」に書かれているとおりの時間のわりには足にこたえる山行でした。下山した時に平成新山の上に覆い被さる、でかい入道雲が印象的でした。

*地平線歩きばかりの私にとって、ロープや立ち木を握っての急登の山登りは久しぶりでした。暑かったですが時折吹く風は気持ちよく、達成感もある山行になりました。

2025.7.13 沢 登 り

行 程

9:00 緑地公園—10:10 小川内川 10:20～沢登り～14:00 駐車場—15:00 緑地公園

概 要

小川内川は例年に比べ水量が少なく、流れも穏やかで最初の渡渉訓練には緊張感と物足りなさを感じたが、初心者もいなかったのも意外とスムーズに訓練できた。最初は腰あたりまで水に入るのを躊躇した会員もいたが、一度入れば気持ちよくてすすんで挑戦する会員もいた。川原顧問の指導のもと、渡渉訓練後は川を上り深みを泳ぐ訓練、泳げないものはロープで引き込んでもらった。

その後、5m程の滝をユマールで登り、ムンターヒッチ、エイトカンなどで下降する訓練を行った。滝中央部は前夜の雨の影響で水量が多く、登攀時は水圧がかかり苦労していたが、皆さん日頃の鍛錬のたまもので無事登り切っていた。昼食後はさらに川をさかのぼり、狭小で深い淵を登り、最後に高さ3mほどの小滝に挑戦全員クリアした。



参加者

川原、工藤、清水、本田、堺西、高田、白石、山口(佐賀労山) 富永(東部)



一言感想

- * 久々の沢登り、高低差が少なかったので楽しめました。
- * 渡渉、滝つぼの登りを皆さん無難にこなされ感心しました。今回は見学だけだったが、またの機会には沢登りを体験したい。
- * 沢登り、夏はやっぱり沢ですね、何事も上手になる秘訣は好きになる事です。
- * 怪我や事故がなく、楽しめて技術の習得が出来れば何よりです。
- * 久しぶりの沢登り参加で、沢の水は冷たくて、涼しくもあり楽しかったです。

おれんじカレンダー

9月			10月		
1	月		1	水	水曜登山（自主）
2	火	火曜登山（自主）	2	木	緑の地平線歩き（自主）
3	水	水曜登山（自主）	3	金	
4	木	緑の地平線歩き（自主）	4	土	コンパニオンレスキュー
5	金		5	日	
6	土	コンパニオンレスキュー	6	月	
7	日		7	火	火曜登山（自主）
8	月		8	水	水曜登山（自主）
9	火	火曜登山（自主）	9	木	緑の地平線歩き（自主）
10	水	水曜登山（自主）	10	金	
11	木	緑の地平線歩き（自主）	11	土	
12	金		12	日	祖母山（技研部）
13	土		13	月	祖母山（技研部）
14	日		14	火	火曜登山（自主）
15	月		15	水	水曜登山（自主）
16	火	火曜登山（自主）	16	木	緑の地平線歩き（自主）
17	水	水曜登山（自主）	17	金	
18	木	緑の地平線歩き（自主）	18	土	
19	金		19	日	不動岩（自然・山行部）
20	土		20	月	
21	日	英彦山（技研部）	21	火	火曜登山（自主）
22	月		22	水	水曜登山（自主）
23	火	火曜登山（自主）	23	木	緑の地平線歩き（自主）
24	水	水曜登山（自主）	24	金	
25	木	緑の地平線歩き（自主）	25	土	専門部会 全体集会
26	金	網場金比羅山と不動山（ひまわり部）	26	日	
27	土	専門部会 全体集会	27	月	
28	日	クリーンハイク五家原岳（自然・山行部）	28	火	火曜登山（自主）
29	月		29	水	水曜登山（自主）
30	火	火曜登山（自主）	30	木	緑の地平線歩き（自主）
			31	金	普賢岳（雲仙）（ひまわり部）

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	工藤 学
編集責任者	高田啓子
編集委員	工藤学、福田清人、吉原昌弘、陣川光子、 中野美津子、西寿男、福岡正廣
発行年月日	2025/8/30
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR