



おれんじニュース

No.434

2026年7月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
開聞岳・矢筈岳	5
倉木山	6
野 岳	7
大船山	8
登山の筋力トレーニング	9
おれんじカレンダー	10

6/14 競秀峰(深耶馬溪)

2026年	7月	8月	時 間	場 所
専門部会	25(土)	29(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30~16:00	



月例山行案内

- * 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。
- * 申込は会員優先です。一般参加はキャンセル待ちとし、可否は期限後に連絡します。
- * 一般参加で末保険の方は、各自で日帰り登山保険に加入のうえご参加ください

部	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月/日(曜)	7/5(日)	7/19(日)	7/31(金)
山名(行事)	黒岳(高塚山)	普賢岳	絹笠山
Start/Goal	男池/今水	仁田峠/仁田峠	白雲の池/原生沼
地 図	大船山	雲仙、島原	雲仙
集合場所	西諫早駅 6:00	緑地公園 8:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 2/技術 2	体力 1, 5/技術 1, 5	体力 1/技術 1
帰着時間	20:00	16:30	15:00
歩行時間	7.5 h	5.0 h	4.0 h
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	なし	なし	なし
参加費	5,000	1,000	800
申込期限	6/28	7/9	7/26
集 約	西	鎗水	田中
備 考	健脚組は全工程、ゆっくり組は風穴迄	続図の実践	オオキツネノカミソリとナツエビネが見られるかな。

7月

部	技研部	ひまわり部	自然・山行部
月/日(曜)	8/23(日)	8/28(金)	8/30(日)
山名(行事)	石谷山・九千部山	金泉寺	観音岳
Start/Goal	御手洗の滝/九千部山	大渡橋/大渡橋	キャンプ場/キャンプ場
地 図	石谷山・九千部	多良岳	菊池市
集合場所	西諫早駅 7:00	緑地公園 9:00	西諫早駅 6:30
難 易 度	体力 1, 5/技術 1	体力 1, 5/技術 1, 5	体力 1, 5/技術 1, 5
帰着時間	17:00	15:30	18:00
歩行時間	5.0 h	4.0 h	4.0 h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	なし	なし	なし
温 泉	有り	なし	なし
参加費	5,000	800	5,000
申込期限	8/16	8/24	8/23
集 約	吉原	田中	西
備 考	瀬音を聞きながら幾つか溪流を渡る, 九千部山の展望良し	涼しさを求め, 溪流沿いを歩く。イロハモミジの巨木、ヒメシヤラの木あり	自然林と岩場を楽しむ。菊池溪谷に立ち寄る。

8月



事務局より

- * 5月1日付で本多直嗣さん(山川町)が入会されました。
- * 6月1日付で宮崎龍次郎さん(瑞穂町)が入会されました。
- * 6月1日付で直塚節子さん(佐賀県神埼市)が入会されました。

・ 訃報

6月5日会員の坂口荘一さんがお亡くなりになりました。

オレンジHCの中でも自然を誰よりも愛し、山の楽しみ方、登山技術等多岐にわたりご指導を仰ぎ、会の発展に寄与していただき有難うございました。ご冥福をお祈りいたします。

・ 登山教室開催

5月23日(土) 本年度2回目の技研部の登山教室が開催されました。

第2回目は読図①(地図・コンパス) まず基本となる国土地理院地図上に地磁気線(磁北線)を引く訓練を行った。またコンパスの使用法と、地図上でのセットする方法を訓練した。



・ 佐賀県連と合同レスキュー

5月31日(日) 佐賀県連の要請により、川原顧問と国分会長がレスキューに参加しました。場所は昨年と童謡鬼の鼻山の登山口で、佐賀労山14名、オレンジHC2名と長崎東部1名、合計17名により基本のロープワーク、懸垂下降、引き上げ、搬送等を実施しました。皆さん積極的に取り組み、楽しく有意義な時間でした。



☆ 梅雨時期の体調管理

梅雨時期は低気圧や気圧の上下により体は「休息モード」になり、自律神経のバランスが崩れだるさ、頭痛、めまいなどが出やすくなる。また寒暖差や高湿度が負担となり、体温調整の為に自律神経がフル活動し疲労感や倦怠感が出やすくなる。日照時間不足で体内リズムを整えるホルモンのリズムが乱れ、眠き、やる気の低下につながる。

* 対策

- ・ 朝起きて外の光を浴びると自律神経が整いやすくなる。また同じ時間に起床して部屋を明るくする。そして軽いストレッチ(首を回す、肩をすくめて落とす、耳のマッサージ等)。
- ・ 夜は少しぬるめのお風呂にゆっくり浸かると副交感神経が優位になり眠りやすくなる。
- ・ 朝、昼、夜の食事を毎日同じ時間にとる。常温の水や温かい飲み物をこまめにとる。



県連より

- ・ 6月28日～7月4日：国民平和大行進 平和公園～三川内(詳細計画は未定)
- ・ 「沢登講習会」：1回目7月19日(日) 八丁谷佐俣・2回目8月23日 場所未定
- ・ 「秋の花自然観察会」：9月19日(土) バスハイク 佐賀県の天山
- * 2027年労山カレンダー写真募集：一人5点まで、締め切り7月20日(詳細別添資料参照)

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
6月6日	土師野尾ダム	10名	ロープワーク、リードによる登攀、懸垂下降各種、1/2、1/3引き上げ他



スワミベルト



エイトカンによる下降



クイックドロウ使用の登攀



トップによる確保



1/2引き上げ

火曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
5月19日	眉山(島原)	4	七面山～天狗岳～小天狗岳～南峰
6月9日	雲仙	5	仁田峠～妙見岳～鬼人谷～風穴ピストン
6月16日	愛宕山(佐世保)	4	登山口～頂上～登山口

水曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
5月20日	蓮華石岳	4	小野～蓮華石岳～小野
6月3日	絹笠山	6	原生沼～絹笠山～原生沼
6月10日	九千部岳	8	東登山口～九千部岳～牧場
6月17日	風観岳(諫早)	5	今村登山口～風観岳～破籠井口 周回



おやつのお焼き 6/10



ハナイカダ 6/10

緑の地平線歩き

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
5月28日	上山	2	西登山口～上山～西登山口
6月11日	雲仙諏訪の池	5	諏訪の池周回
6月18日			雨天中止

開聞岳 (924m) 矢筈岳 (359m)

2026. 4. 30~5. 2

矢筈岳より開聞岳

開聞岳は日本地図測定の伊能忠敬に「天下の絶景なり」と称賛され、どの方角から見ても円錐形の姿は薩摩富士と呼ばれています。開聞岳とその正面の矢筈岳に登り開聞岳を仰ぎました。



個人山行参加者：大原 白石 陣川

4/30(木)

諫早駅発 6:38—JR 開聞駅着 12:02
小雨のため矢筈岳登山延期。
民宿のご主人の案内で半日指宿観光
(民宿かいもん泊)



日本最南端の西大山駅



鯉のオブジェ池田湖



瀬平公園

5/1(金) 開聞岳登山 (7時間 4分 7.8 km ↑781m ↓891m)

2合目登山口 7:26~五合目 8:30~開聞岳登頂 10:31/11:31~北登山口 14:09~登山口下山 14:30
登りは民宿ご主人が2合目登山口まで送って下さった。五月連休初日で登山者は多い。

初めは火山岩のザレ道や狭く細い道だったが、五合目展望所過ぎて7合目になると大岩が続く
ロープ場も出て来て面白くなって来る。しかし、離合に時間がかかった。

山頂は狭い岩場である。ゆっくりランチタイムを楽しんだ後は35m地点の下山口までテクテク歩いた。すそ野が長いので下りも長く感じる。下山後の「たまたばこ温泉」はスノーピー山や登頂した開聞岳と目の前の錦江湾に囲まれた絶景の中の温泉で、翌日の矢筈岳への英気を養う事ができた。
(民宿かいもん泊)

5/2(土) 矢筈岳登山 (4時間 5.7 km)

物袋バス停~西郷ドン岩~屏風岩
~大岩~開聞岩~矢筈岳~下山口
次々に現れる大岩を登る。ロープがありアスレチックな山だった。



矢筈岳山頂より
開聞岳



矢筈岳



西郷ドン岩に登る

指宿駅—新幹線—諫早駅着 21:30 山と観光の楽しい山旅でした▲ 陣川記

5/10(日) 倉木山 1160m

【参加者】19名 今坂、福岡、工藤、鎗水、西、吉崎、高田、川野、松岡、白石
山下ち、土肥、円能寺、大矢、倉本、高森、原(純)、原(京)、本多

【概要】

由布院盆地の東に峰を連ねる一峰で、一番北でかつ由布岳の南方に位置する。

雨乞牧場ゲート前駐車場から牧場取付き道路を進むと登山口に着く。森林帯の緩やかな登山道を行くと「左急直登」「右山腹廻り」のコース分岐標がある。「右山腹廻り」を進む。細い曲がりくねった登山道を登って行く。自然林帯に覆われた道は少し暗いが、落葉道で歩きやすい。途中に崩落場所がありロープを伝って用心しながら距離を置いて渡る。暫く進むと右側に木々の合間から由布岳が見えた。更に山頂を目指して進むと尾根筋に出た。視野が開けた急登を登ると平坦な草原道に花を見つけながら進む。最後の山頂直下の急登を登りきると、中央に大きな石が重なった山頂に到着。山頂は狭く木立に囲まれて眺望はいまいちだった。昼食後、「急直登」コースで下山する。草原道を下る途中、前方に美しい由布岳が大きく聳え立つ壮観な景色に感激だ。草原を抜けると新緑、樹林帯道の急斜面を踏ん張りながら慎重に下り、無事登山口に着いた。

登り：1時間25分、下り；1時間5分。

歩行距離3,8Km。登山道脇に咲く花を沢山見つけられなかった事は残念だった。



登山口から見る倉木山



【一言感想】

- *爽やかな天気の中、雄大な由布岳を眺めて気持ちの良い山行でした。
- *久しぶりに綺麗な由布岳を見られて満足感一杯の山行になりました。
- *天気に恵まれ、大勢19名で楽しく登れて良かったが、筋肉痛をほぐしながらの帰路でした。
- *青空の下、美しい新緑が眩しい山を歩けた事に感謝です。楽しい山行でした。
- *初めて登った倉木山、思い出の山になりました。下山途中に見えた由布岳が美しく感激した。

5/22(金) 野岳

行程 緑地公園 9:00—妙見 P10:10～仁田峠 11:03～野岳 11:50
～仁田峠 12:35 (昼食 30分) 出発 13:00～妙見 P13:50～緑地公園 15:10



登山概要

池の原妙見駐車場に車を止める。仁田峠に向け舗装された急な坂道をしばらく進むと、階段状のジグザグの登山道となる。途中に朽ち果てた鳥居の奥に弘法大師像が祀られていた。道の脇にはキンラン、エビネラン、コケイランなど咲いていて目を楽しませてくれた。仁田峠に出たがガスで何にも見えない、たまにガスの切れ間からミヤマキリシマの花が顔を出す。野岳の登山口はトイレの横に標識があり、少し登るとあとは緩やかな道を進む。あずまやと吉田茂の歌碑があった。登り口の目印を見落とさないように注意する。

山頂は狭いが妙見岳、平成新山、矢岳など眺望良好。下りは希望者だけ岩に登る。千々石湾の眺めが良い。晴天の仁田峠の展望台で、妙見岳に咲くミヤマキリシマを見ながらの昼食は美味しかった。無理のないコースでゆっくり歩き、花と景色を楽しむことが出来た。



参加者 今坂 工藤 大久保 高森 高田
山下ち 松岡 畦崎 吉崎 福岡

一言感想

*池の原から登りだして、仁田峠に着いた時にはガスって何も見えませんでした。野岳に着いた頃にはすっかり好天に変わって、素晴らしい景観を満喫できました。ミヤマキリシマの花は盛りを過ぎていましたが、キンラン、コケイラン、クモキリソウなど色々の花も楽しめました。

*ミヤマキリシマやドウダンツツジ、エビネランなどたくさんの花を見ることができて、とても癒される山行でした。



2026/5/31 大船山 今水から坊がつるへ

行程：西諫早駅 6:30—諫早 IC—金立 SA(佐賀メンバー乗車)—九重 IC—今水登山口 10:10—大船山 14:33—15:02 下山—坊がつる炊事場 16:40—大船林道—吉部登山口 18:19

五月の最後の日曜日、晴天に恵まれて今水から大船山への登りに挑んだ。今水からのルートは距離は短いが厳しい登りがずっと続く。若い仲間も手足の痙攣を訴えて手当してもらった。しかし大船山からのこの景色を見たらみんなそれまでの苦労が吹っ飛んだようだった。頂上からしか望めない景色にみんなカメラマンになった。集合写真もそこそこに坊がつる、大船林道、吉部登山口へと下りた。

日が長く鳴子川沿いでも暗くならず助かった。そして橋の所までマイクロバスが来てくれてほっとした。

段原にて大船山をバックに➡



参加者：福岡、本多一幸、乾、本多直嗣、吉原、山下ち、川野、白石一般(SY、佐賀から直塚、天本、江口卯一)



ヨウラクツツジ



ベニサラサドウダン

登山の筋力トレーニング (2026 冬登山時報から抜粋)

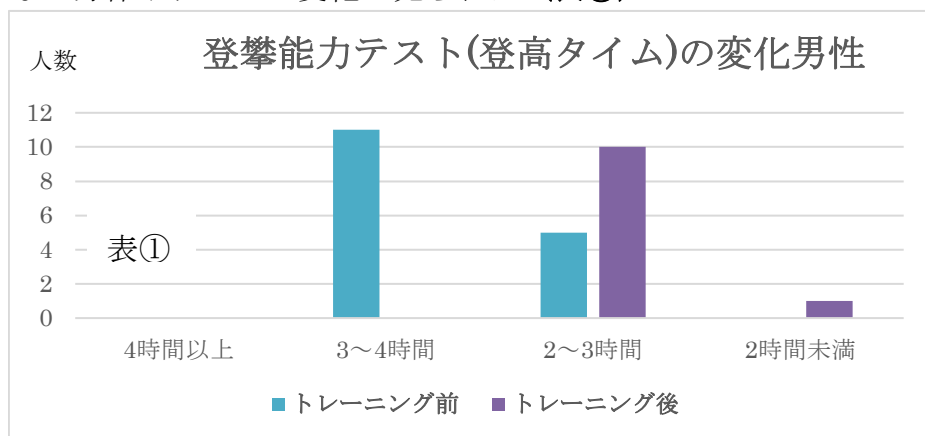
兵庫労山の事例から、2019～2022 年の一般登山道で起きた事故の 8 割は転倒事故であり、その主な原因は脚や体幹などの筋力不足が大きく関係している。特にどの年代でも女性が多いことが特徴。

登山だけでは加齢による筋力低下は防げないとされている。従って日常の『筋トレ』の励行によって全身の筋力を向上させることが重要である。

兵庫労山では専門知識と技術をもったトレーナーに依頼して 5 回筋トレ講習会を実施した。

また、参加者は自宅で自主的に筋トレを週 2 回実施する取り組みを 8 ヶ月間行った結果、登高タイムは男女とも短縮率平均 20% となった(表①)

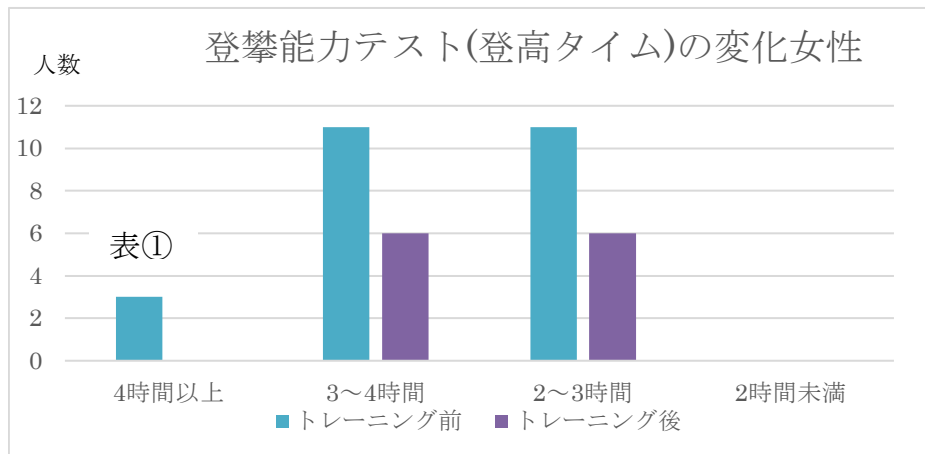
そして終了時点でのアンケート調査の結果、筋トレの効果は転倒事故の防止や膝や腰の故障など身体トラブルの変化が見られた。(表②)



登高タイムとは『登り区間』にかかった時間。

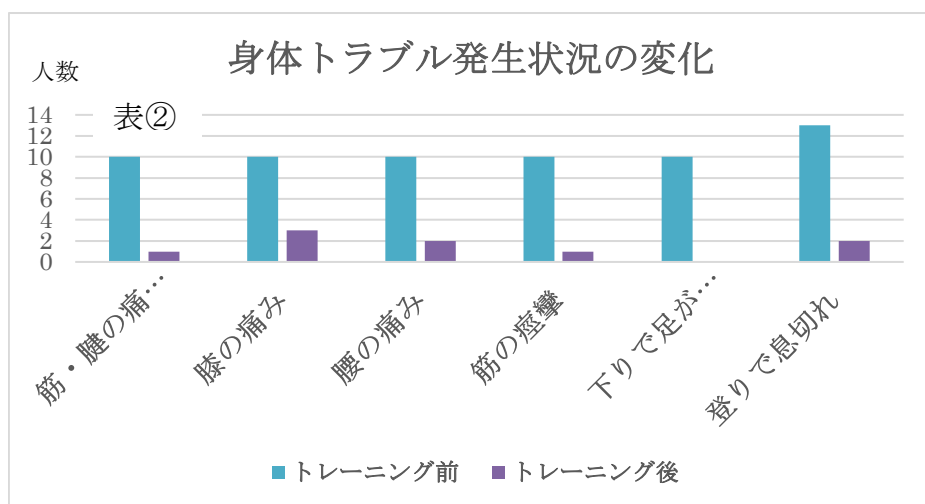
登高タイムテストは六甲山で実施。

‘22/9～’23/4 まで男女 54 名が参加。



トレーニング前には各自の筋力測定を実施した。トレーニング結果参加者全員改善。
伸び率：女性 30%
男性 19%

また、最大筋力が高い者は登高能力に優れていることも分かった。



おれんじカレンダー

7月			8月				
1	水	水 曜 登 山 (自主)	1	土	コンパニオンレスキュー	平和公園 ～三川内	
2	木	緑の地平線歩き (自主)	2	日			
3	金		3	月			
4	土	コンパニオンレスキュー	4	火	水 曜 登 山 (自主)		
5	日	黒岳(高塚山) (自然・山行部)	5	水	水 曜 登 山 (自主)		
6	月		6	木	緑の地平線歩き (自主)		
7	火	水 曜 登 山 (自主)	7	金			
8	水	水 曜 登 山 (自主)	8	土			
9	木	緑の地平線歩き (自主)	9	日			
10	金		10	月			
11	土	読図② 御館山、上山(技研部)	11	火	水 曜 登 山 (自主)		
12	日		12	水	水 曜 登 山 (自主)		
13	月		13	木	緑の地平線歩き (自主)		
14	火	水 曜 登 山 (自主)	14	金			
15	水	水 曜 登 山 (自主)	15	土			
16	木	緑の地平線歩き (自主)	16	日			
17	金		17	月			
18	土		18	火	水 曜 登 山 (自主)		
19	日	普賢岳(雲仙)(技研部) 1回目 沢登り八丁谷左俣 (県連)	19	水	水 曜 登 山 (自主)		
20	月	海の日	20	木	緑の地平線歩き (自主)		
21	火	水 曜 登 山 (自主)	21	金			
22	水	水 曜 登 山 (自主)	22	土	専門部会/全体集会 観天望気講座 (技研部) 2回目 沢登り (県連)		
23	木	緑の地平線歩き (自主)					
24	金		23	日	石谷山・九千部山 (技研部)		
25	土	専門部会/全体集会 食料・水 計画講座 (技研部)	24	月			
			25	火	水 曜 登 山 (自主)		
26	日		26	水	水 曜 登 山 (自主)		
27	月		27	木	緑の地平線歩き (自主)		
28	火	水 曜 登 山 (自主)	国民平和 大行進 (県連)	28	金	金泉寺 (ひまわり部)	
29	水	水 曜 登 山 (自主)		29	土		
30	木	緑の地平線歩き (自主)		30	日	観音岳 (自然・山行)	
31	金	絹笠山 (ひまわり部)		31	月		

定期トレーニング

集合場所・緑地公園

火曜登山(自主) 毎週火曜 8:30

水曜登山(自主) 毎週水曜 8:00

地平線歩き(自主) 毎週木曜 9:00

コンパニオンレスキュー 第I土曜 9:30



発 行 元	オレンジハイキングクラブ
発 行 責 任 者	国分 徳子
編 集 責 任 者	高田啓子
編 集 委 員	工藤学、中野美津子、吉原昌弘、 陣川光子、西寿男、福岡正廣
発 行 年 月 日	2026/6/270
郵便振込口座	ゆうちょ銀行 17650 30444651 オレンジハイキングクラブ
ホームページ	http://orangehikingclub.com