

おれんじニュース

No295

2014年10月号



9月14日、晴天の空を仰ぎながら石鎚山に登った。事故もなくこの笑顔

今月の記事

労山会員証の更新・黒髪山・銀鈴溪ルートから小松尾公園へ
烽火山(長崎)・石鎚山感想文、二人・登山で強く美しい体を作る 1.

★山行の一步は集会参加から★

	2014年10月	2014年11月	時 間	場 所
運営委員会	7日(火)	11日(火)	13:30~16:00	西諫早公民館
全体集会	22日(水)	26日(水)	19:00~21:30	

10月は第一と第三の週です。まちがえないように！。



♪♪雨にぬれながら
黒髪山に登りました～
山の家の中でストレッチ♪
ここで弁当も食べました。



季節によってはカジカが
鳴くのでかじか橋です
が、今日は色とりどりの
雨具の乙女の声が盛んで
聞こえなかった。(@_@;)



鎖場を次々にのぼっていく。



大人 10 人位楽に入れる鬼の岩屋



こちらは
轟峡のソーメン
まつり！



日程変更
日曜日にな
りました。



2014 / 10月の山

部	技術研修部	自然保護部	ひまわり山行部	山行部
月/日(曜)	10/5(日)	10/30(木)	10/10(金)	10/25(土). 26(日)
山名(行事)	四王寺山	松尾岳・船石岳	金比羅山(長崎)	かたむきさん つづらお 傾山(九折れコース)
地 図	太宰府	長崎東北部	長崎東北部 長崎東南部	小原・見立
集 合 場 所	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10	西諫早駅 8:00	J R 諫早駅 8:10 J R 西諫早 8:14	西諫早駅 7:00
難 易 度	初級	初級	初級	中級健脚
帰 着 時 間	17:30	16:30	16:00	26日 20:30
歩 行 時 間	4 h	3.0h	2.5h	8h
交 通 手 段	マイクロバス	マイカー	公共交通機関	マイカー or ジャンボタクシー
宿 泊 施 設	日帰り	日帰り	日帰り	テント or 山小屋
温 泉	?	有り	無し	有り
参 加 費	5000 円	1,000 円	交通費のみ	10,000 円
申 込 期 限	定員になり次第	随時	随時	随時
集 約	佐原	中里	金丸	高森
備 考	いにしへの太宰府政 庁跡から歩きます。 北の大野城のある丘 陵は県民の森として 整備されています。	7月の山行の続きを 歩きます。季節も良 く気持ちよい山歩 きになるでしょう。 笹栗とか拾えるかな	知る人ぞ知る。 ダンギクの群生 地がありますよ	山名は山頂部が傾い て見える事からと言 われる。体力、技術両 方を求められます。
感想文提出	10/14	11/10	10/20	11/6



オレンジ実力養成講座

週一のロッククライミングに挑戦しよう

年間2~3回 テント生活経験で生き抜く知恵と力を!

10月25日(土) セルフレスキュー 西諫早駅 9:30

11月29日(土) " "



2014 / 11月の山

部	山行部	ひまわり山行部	自然保護部	技術研修部
月/日(曜)	11/8(土)~9(日)	11/14(金)	11/16(日)	11/23(日)
山名(行事)	九重・大船、中岳	岩床山	佐世保烏帽子岳	鹿嵐山 <small>かのろせやま</small>
地 図		雲仙		下市・耶馬溪東部
集合場所	西諫早駅 6:30	西諫早駅 8:00	西諫早駅 7:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	中級	初級、	初級	初級
帰着時間		17:00	18:00	20:00
歩行時間		2.0~3.0h	4.0h	3.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	テント泊	日帰り	日帰り	日帰り
温 泉		有り	?	有り
参加費	9000円	1,000円	2,000円	5,000円
申込期限	定員になり次第	随時	随時	定員になり次第
集 約	高森	金丸	中里	佐原
備 考	坊がつるでキャンプをします。夜はかなり寒いと思います。冬期の装備で。11/8夜は法華院小屋でコンサートが開かれます。	8月の分。リベンジです。お天気を期待しましょう。紅葉も変わった場所から見るができますよ。	佐世保の里山です。自然保護のリーダーさんの故郷です。	景勝、耶馬溪の名付け親は頼山陽。季節的に登山者が多いと思います。朝早い出発にしています。絶景の紅葉が見えるかも。
感想文提出	11/19	11/24	11/26	12/3



9/27,28(土日)	中央登山学校九州校(阿蘇) : オレンジは3名参加 全国ハイキング交流集会(岐阜) : 2名参加(あゆみ)
10/05(日)	いつだって花盛り in 県民の森 : オレンジは7名参加 オリエンテーリング、散策、交流鍋
10/11,12(土日)	第17回全国登山者自然保護集会(静岡) : 1名参加(あゆみ)
10/18,19(土日)	県連登山フェスタ(金泉寺) : 9/30 締切 講演、交流会、登山(経ヶ岳, 五家原)、レスキュー

2015年度 労山カレンダー オレンジは10本予約しました。
(申込みは鎗水まで。早いもの順です。)

労山新特別基金の案内

「日本勤労者山岳連盟」の「労山新特別基金」は10月が切り替えとなっています。
「労山新特別基金」は労山会員であれば、誰でもいつでも簡単に加入できます。労山の共済制度で営利を目的にしていません。加入者が増えれば給付額の倍率もあがります。
海外登山、山での急病なども補償します。

個人1口：1000円（10口まで任意加入できます。）

継続加入の手続きは集会時10月7日に山口さんまで。

▲▲3：労山会員証を更新します(労山本部からの連絡、各会事務局取りまとめ)

今年の年末（2014年12月31日）で有効期限が切れる労山会員証（JWAF Membership Card）をお持ちの方も多いと思います。これについて、一括更新発行実施します。

11月各加盟団体に新しいカードを送付

※期限切れのカードは各団体で廃棄処分してください

※新入会された方のカード期限は2014年12月31日より先の日付になっていますが、これも一括して更新します。まだ有効期限が残っているカードは、各団体で回収し、廃棄してください。



第14回登山フェスタ in 多良金泉寺山小屋

日時：10月18日（土）19日（日）（参加申込は 鎗水さんへ9/30まで）

場所：多良山系内 金泉寺山小屋

参加費：宿泊 1500円 日帰り 500円

プログラム 18日

16:00 受付

18:15 講演会（金泉寺山小屋の歴史）

19:00 交流集会・食事会

19日

7:00 起床

8:45 交流登山受付

10:00 出発式

A班 10:15 経ヶ岳

B班 10:15 五ヶ原岳

C班 10:30 セルフレスキュー

D班 10:20 国体山岳競技観戦

15:00 閉会式

申込みフォーム

氏名	読み	性	歳	血液	コース	宿泊	日帰り	住所	連絡先

登山フェスタとは

山を愛する仲間の祭典です。他の会の仲間と交流しましょう。

2014年8月/9月の山行報告



8月24日(日)

黒髪山(516m)

(参加者) 間ノ瀬、佐原、山下(ち)、田中(静)、中須賀、高森、金丸(勝)、松岡、中野、森、
山下(文)、野中、大久保、川内、田村、下釜、林(和)、小山、 (18名)

(行程) 諫早駅裏 6:20—西諫早駅 6:30—諫早 I C—武雄 J C T—西九州道—三川内・有田 I C
—竜門駐車場 7:40—8:50 登山開始—二俣—見返り峠 9:10—天童岩頂上 10:20—西の肩—蛇焼き山 10:51—後ノ平—(後黒髪・西峰・東峰は雨で中止)—鬼の岩屋 11:33—二俣—竜門駐車場 12:15—昼食(山の家)—波佐見温泉—諫早着 16:10

(感想) 「秋雨に濡れる黒髪の山」

タイトルを付けてみたら、エラく艶っぽかったのですが、決してそっち系の話ではありません。

今回は、そば降る雨の中、佐賀の黒髪山の山行でした。竜門の駐車場脇の登山口から登り始めました。最初はモスグリーンの風景でしたが、5, 6分も歩くと辺りは暗緑色のモノトーン。たまに沢の速くて白い流れが目飛び込んで、まるで雨に煙る水墨画の中を肅々と登って行く様な感じでした。「今日は一日、このシトシト降る雨の中を歩くんだなあ。」と思いつつ30分で二股。ここで、メンバーの一人が立ち小便を敢行したとたん、これを合図に雨足が強くなってシトシトからボタボタ降りになってしまいました。自分も見返り峠手前で試してみましたが、少し小降りになった雨が再度強く降り出しました。なんなんでしょうね?この時つい頭を過ったのは、去年、韓国岳で雨の切れ間、合羽を脱ごうとしたところよそのパーティの男性から、「脱げばふるぞー」と声をかけられた思い出です。確かに直後雨足が一気に強くなったのを良く憶えています。一見不思議な現象にも思えるのですが、よく考えてみれば人間の既成概念と自然の不偏の摂理が脳内でせめぎ合った結果の錯覚だろうとか、珍しく自分らしくない事を考えながら歩いて行く内、若干時間はかかったものの、見返り峠、天童岩、黒髪山頂へと順調に進行していきました。本当は、山頂での素晴らしい展望を期待して参加した人も多かったのですが、あいにくの雨で何も見ることはできませんでした。見えそうで見えないというのも悪くないと思います。アレと一緒に。NHKの朝ドラでものべつ「想像の翼を広げて」と言ってますし。





総勢 18 名、元気に無事下山して、波佐見の温泉「湯治楼」（トウジロウじゃなくてユージローと読むそうです。）で楽しくリラックスしました。これもひとえにオレンジ HC が誇る SUPER WOMAN、山下女史の的確かつ、女性らしいきめ細やかなリードのお陰です。山行費用も安くなって心から感謝しております。更に、更にこの温泉内の窯で焼いた出来たてアツアツのピザを帰りの車中でビール片手に頂きまして至福の時を送らせて

頂きました。オレンジ HC に入ってよかったなと実感した次第です。なお、このピザは、佐原さん、山下さん両御大よりの差し入れで御二人が末長く元気に山登りに励まれん事を祈って。勝手に乾杯！

（松岡正樹 記）

8 月 29 日（金曜日）

轟峡から金泉寺（銀鈴溪ルートで小松尾公園へ行こう）

（参加者）中里、中須賀、松田、山口、工藤、兵庫、山下(ち)、林(和)、高田、田村、金丸(直) 船津、林(孝)、川内、佐原、小山、松岡 (17名)

（行程）西諫早駅 8:30—轟キャンプ場大駐車場 9:20—銀鈴溪—大渡橋 11:00—小松尾公園—ソーメンパーティー—林道—キャンプ場駐車場（解散）

（感想）空模様を気にしながら、早目に家をでる。集会所の西諫早駅にはすでに女性 4 名がみえていた。今日は入会して初めてのグループ登山だ、2 ヶ月ぶりの山登りで少し心配。全員が揃い、私は中須賀さんの車で登山口の轟峡へ出発した。大駐車場へ 40 分程で到着し、そこで地図と磁石の使い方をおそわり、軽い準備体操をして 9 時 40 分に登り始めた。今日は左に滝を見ながらの銀鈴溪コースだ。最初はゆるやかな登りだったが、徐々に急坂となり、傾斜の岩場をロープ伝いに進む所もあり、慎重に登った。沢も 3 カ所あり用意されたロープで足元を確認しながら渡る。2 日前の大雨で水流も多かった様だ。そんな中、左手を見る。滝と溪流の音は心地良く疲れをいやしてくれた。20 年ぶりの轟峡だったが滝の多さと、滝の 1 つ 1 つに名前が表示され、整備されてる事に驚きでした。



大渡橋を経て昼食の沢へは途中、休憩を入れながら 2 時間程で到着した。一息し、おにぎりを 1 口食べたところでソーメンが出てきた。ダシと薬味（ネギ、ショウガ、ミョウガ等）も沢山用意され、名水に浸したソーメンは格別でした。持って行ったおにぎりは 3 ヶも残りました。食後は舗道をのんびり下山と思いきや、先程からのポツポツ雨が突如本降りとなり大雨となる。急ぎ雨具に着替え、車での人、歩く人それぞれ駐車場まで慌てて下山した。リーダーの中里さ



んは送迎で何度か往復されていた。私は小走りに 30 分程で下山したが雨具のズボンを持って来ておらず、せっかく頂いた資料が滲んで見えなくなっていた。雨具の常備を怠り反省！

草花も色々おしえてもらったが、いつもの事ながら帰ったらほとんど忘れていた。今度からは現場で記録しないと・・・。

ハプニングもありましたが初参加のよい思い出になりました。銀鈴溪コースは適度に変化があり楽しい登山でした。帰りはお風呂組と直帰組に分かれ、私は直帰し中里さんに送ってもらいました。運転して頂いた方、ソーメンを準備してくださった皆さん、ありがとうございました。

(高田 記)

9月7日(日)

烽火山(426m)

(参加者) 中里・野中・川内・森・山口・下釜・高森・大久保・中野・田中(静)・工藤・金丸(直)・金丸(勝)・後田(一般) (14名)

(行程) 9:14 西諫早駅出発(JR)→9:42 長崎駅着→9:55 蛍茶屋行き電車→10:09 蛍茶屋着→11:10 七面山妙光寺→12:15 烽火山着・昼食→13:35 秋葉大権現→14:00 妙相寺着→14:50 蛍茶屋(赤迫行き電車)→15:03 長崎駅着・解散

(感想)

今回は長崎市内の山、烽火山登山。

諫早からJR、その後、長崎駅から蛍茶屋までは路面電車と乗り継ぐ。

長崎駅カモメ広場では長崎国体のPR活動がおこなわれていた。そこでは“うちわ”が配布されており私達も凶々しく(?)全員分を頂戴する。

実はこれがその後、大いに役に立つとはその時は思いもしなかった。そういうことで各人が手に“うちわ”を持っての登山となる。こんなこと初めて?・・・

蛍茶屋からは細い一般道を歩く。日曜日の晴天は久しぶりで嬉しいが暑すぎる。

しばらく歩くと木々も増え太陽の日差しからは免れた。七面山妙光寺へと進む。

妙光寺境内は静かで落ち着いた場所。そこで1回目の集合写真。



その後、108段の階段を登り烽火山を目指す。

先日からの雨のせいか全体的に空気も湿っていて滑りやすく足元がとられた。

それ以上に難儀したのは蚊が多いことだった。そこで活躍したのが長崎駅でもらった“うちわ”だった。蚊を追い払うのにととても助かった。「うちわ登山」に何かしら運命めいたものを感じた私でした。

烽火山の山頂で「かま跡」を囲んで昼食。先に到着していた二つのパーティーも昼食中。山頂からは長崎港が一望できた。又、ダイヤモンドプリンセスも着岸しており素晴らしい景観。2回目の集合写真。



秋葉大権現までの下りも急勾配で滑りやすい（石場）。趣のある滝を横目に見て最終目的地の妙相寺へ。妙相寺の山門はアーチ型でめずらしい形。山門を背景に3回目の集合写真。



整理体操で体をほぐし本日の山行は無事に終了。

その後、本河内ダムを横断し、一般道を蛍茶屋まで歩く。

蛍茶屋から路面電車で長崎駅へ。そこで解散。

一昔前、JRのPRに“ディスカバージャパン”というキャッチコピーがありましたが、今回の登山は“ディスカバー近所”で長崎にもこんなに良い山があるのかと改めての再発見でした（私にとっては）。皆さんお疲れ様でした。

(金丸 勝 記)

9月13日(土)～9月15日(月)

石鎚山登山とカズラ橋渡り

[参加者] 川原、間ノ瀬、中須賀、松岡、佐原、田村、林(和)、山口、山下(ち)、下釜、金丸(直)、
國分、山本、白石、中里、小山（瓶が森周辺散策） 計（16名）

[行程]：9/13:西諫早駅 17:40—八幡IC—小倉駅北 20:40—21:00 乗船

9/14:松山港 5:00 着—国道33—石鎚スカイライン—土小屋 8:15—登山開始 8:30—二の鎖 10:30
（鎖組と巻き道組にわかれる）11:40、三の鎖登り終える 11:45 頂上—11:56 天狗峰—弥山 12:10
—下山 13:00—土小屋登山口全員到着 15:30—19:30 大歩危温泉サンリバー着—夕食宴会

9/15:8:00 出発—9:00 祖谷かずら橋—10:30 出発—祖谷溪谷沿いの道を通る—小便小僧を見る
—井川池田ICから高速へ—瀬戸中央自動車道（瀬戸大橋）—20:20 西諫早着

[感想,1] 9月13日(土) 晴れ

日本百名山に挙げられ、西日本一の高さとも言われる石鎚山に登る今日、ワクワクした気持ちの15名が 17:40 に野崎さん運転の喜多レンタカーに揃いました。

高揚する気分そのままに、辛党はビールや酒を飲み、甘党は田舎饅頭等を食し始め、賑やかな山行の始まりとなりました。

19:15には筑紫野インターで国分さんを迎え、20:20に総勢16名が松山行のフェリーが出る小倉港に集結しました。

船中では、またまた酒盛りが始まり、ルートや装備などの話で山行への期待感が高まりました。船中泊が不安で、アルコールを入れる人もあれば睡眠導入剤を通常の2倍も服用する人も居たようです。

9月14日(日)晴

早朝5:00には松山港に着きましたが、道後温泉や正岡子規館には目もくれず、コンビニで食料の調達と排泄を済ませ、松山城を左手に見ながら一路登山口の土小屋を目指しました。

まぶしい朝陽の中、涼やかな風を浴びながらの気持ち良い進行ではあったものの、この時点では(6:20)予定より1時間遅れとの説明があり、食事等を購入してきていた人たちの中には『いただけないな』と思った人も居たようです。

が、林の中から時折見える松山盆地の美しさや高い所を走る林間道路のカーブの連続は、そんな思いを吹き飛ばして三坂山峠へとひた走りました。

6:35には三坂山峠から久万高原町に着き、雪のないスキー場の裾野にはコスモスの花が散見されました。ひんやりした空気の中、黄金色の稲穂が波打つ中、真紅の曼珠沙華が咲く中をドライブするのは良い気分です、44番札所の大宝寺に向かう歩き遍路の人をトンネルの中で見つけた時には、遍路談義で盛り上がりました。

まだまだドライブは続き、朝霧の中を走り、切り立った断崖の上を通り、清流の流れる溪流を見るたびに歓声が沸き上がっていました。空気はすっかり秋で、ススキの穂波も勢いよく揃い、萩の花が揺れ、山々の峰もクッキリと見えます。カメラのシャッター音が鳴り響くのもやむを得ない秋のドライブで、車中の長さもちっとも苦にならない旅でした。

8:00には標高1492メートルの登山口「土小屋」に着き、ヒヤッとする肌寒さに驚きました。打ち合わせやトイレや準備体操を済ませて、8:30分には一歩を踏み出しました。空気が冷たく澄み切っている中、杉苔やクマ笹を愛でながら木洩れ日の降り注ぐ整備された登山道を登り始めて30分もすると、紫色の竜胆が現れ始めました。最初は一輪二輪でしたが、登るほどに群れて見れるようになりました。

木道を歩き始めて9:07には休憩と記念写真撮影を行い5分でスタートし、9:30にはまた写真撮影とカメラスポットの多い登山道です。9:52にも休憩し5分後にはスタートと、整備された登山道と木道の割に休憩が多かったのは睡眠導入剤の効き目が続いている人への配慮だったのでしょうか。

登山道のそばには、ツクバネ、フウロウ、レイジン、ツリフネソウ等々たくさんの花が見られました。10:25にも4分の休憩をし、10:37分には大きな鳥居のある所に到着し休憩となりました。二の鎖、三の鎖に行くグループはここから別行動となります。10:50にはス



タートし、11:35に石鎚山神社（山頂）に到着しました。雲を下に見て、周りの山も下に見る360度の景観は晴れ晴れとして気持ちの良いもので、これを楽しみに登山した老若男女で頂上は溢れかえっていました。昼食も立って食べざるを得ないほどの混雑でしたよ。天狗岩に行くグループ以外の人は昼食を摂り、天狗岩グループの荷物も預かって休憩することになりました。セルフレスキューに参加していない人には危険が大きいとのことで、二の鎖や三の鎖、そして急峻な岩坂のある天狗岩には行けませんでしたが、次なる目標となる課題を示された点では良かったかなと思いました。

12:05には先発の4人が下り始め、12:50に鳥居の所で休憩をとるところにはガスが出始めました。サラシナショウマ、シラヒゲソウなどを鑑賞しながら13:40に5分の休憩をはさみながら下山しました。途中で後発組に道を譲ったものの、15:15には全員が無事に登山口に到着することができました。

15:30には整理運動を終え、今夜の宿舎「大歩危温泉サンリバー」へ向かう車中の人となりました。もちろん、車内では全員登頂祝いのビールが振舞われ、抜群のロケーションも窓外に展開し、成就感に浸ったものです。（成就社にも行ってみたかったな…）

松山までいったん戻り、17:50に高速道路に入りました。車内では登山の感想披露会がありましたが、満足感溢れるものばかりでした。宿舎に入ったのは19:35で、入浴を後回しにしての夕食となりました。（21:00 夕食完了）

9月15日（月）晴

8:00には大歩危のカズラ橋に向けて出発し、30分で到着しました。一渡り500円の「カズラ橋」では、足下のカズラの隙間から見える川面に高さを感じ、あちこちで上がる悲鳴や叫び声に賑やかさを感じました。魚の塩焼きや田楽焼の香ばしい匂いが立ち込めていましたが、朝食のバイキングをたらふく食べた皆さんは、一向に手を出そうとはせずに



「琵琶の滝」をバックに写真に納まったり、川辺に降り立ち小石を拾ったりしていましたね。

有り余るほどの時間を何とか費やし、10:10に大歩危をスタートし、道の駅に寄り、10:50分には祖谷溪の小便小僧やボンネットバスや展望台を楽しみました。運転手の野崎さんにはサービス精神旺盛で、狭くて曲がりくねった溪流沿いの道を我々のために走ってくださって、感謝の言葉もないほどです。

12:00には井川池田のインターチェンジに入り、車内昼食とビールと酒で元気なオレンジ老人たちの「嬉しい敬老会」が催されました。会計さんからは、ビールの他に現金のプレゼントもあり、全員が満面の笑みを浮かべていましたね。

12:50 に瀬戸大橋の与島パーキング、14:30 に小谷パーキングエリアと、たっぷりの休憩をとりながら九州に戻ってまいりました。

有意義で思い出に残る山行を計画し、実施して下さった皆様、ありがとうございました。

(中里 記)

(感想 2) 二ノ鎖・三ノ鎖登攀の記

1.. まえおき

小生の当山登山は今回 3 回目、オレンジ 30 周年記念登山の 2009 年 11 月：このときはゆっくり組み引率のためまた悪天で二ノ鎖は断念、退職前年の 2001 年：このときは北側から登り”試の鎖 (60m)、一ノ鎖 (30m)”は登れた。このとき年齢は今より 13 才若かったが、二ノ鎖・三ノ鎖は嫁さんも同伴だったのであきらめた。

今回の石鎚山行は小生にとってはおそらく最後の機会であろうし何とか登攀(よじ登る)したい思いで参加したしだい。山行数日前に、登攀時の方法等についてリーダーに尋ねると、ビレイは取れないし・セルフレスキュー訓練未経験者は遠慮してもたいとの答え。2ヶ月前の山行計画検討で示したというが小生の記憶はなし。近年はセルフレスキュー訓練には殆ど不参加だが、当クラブ入会後の 2-3 年は夏季の沢登りも参加し、ザイルの結び方も最低限はマスターしたつもりだったが。それではできるだけ他人に迷惑の掛からない方法(自己ビレイで休息・非常時の滑落防止)で登ろうと決意し安全対策と以下の事前自己訓練を行った。

2.方法:

①体力の現状確認：小生の欠点――大腿部痙攣は歩行時間 6-7 時間以上で条件により起こることがあるが、今回の歩行予定時間は往復 4 時間程度。

腕力：過去の経験(前述)・現状から問題なし・これには”腕に覚えありだ”(小生の先祖は海賊のこぎ手と聞いているが)、ただし右腕は 10 数年前ボーリング中に筋肉断裂の経験あり。

②岩場の形状・鎖の形状等：10-5 年前の記憶、インターネットブログ等による鎖の形状、岩場の現状(参照：<http://backcountry.image.coocan.jp/reports/38ehime/3nokusari.htm> 他)の資料を入手。それらによると鎖のリングの大きさ、鎖と鎖の接続状況、鎖の岩への取り付け状態は、ア)鉄リングの太さは普通の大さのカラビナは掛からないよう、イ)一つの鎖はリング部と 30cm 程の鉄棒からなりたち(○—○)、それらが繋がっている(○—○—○—○—○・・・)。いわゆる数珠状ではない(○○○○○)のだ。結局、○の部分に靴を差込んで体を支えられる。資料から得たリングの直径(小生の過去の経験からも)は普通の登山靴は入らないことは無いが入れにくいと判断され、むしろ小形の運動靴が適当と思われる。鎖の岩場への設置状態はある程度の長さの支点から次の支点に付いているのではなく殆ど連続的に岩に付いてゆれることは殆どない。

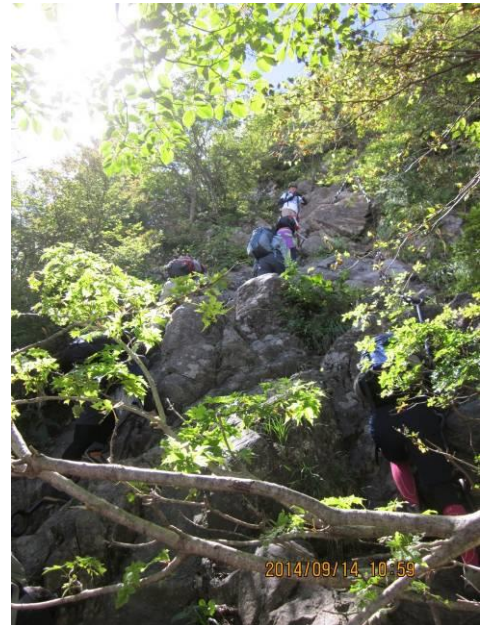
③高度恐怖対策：少しの高度は気にしないがやはり垂直状の数 10m の岩場ともなれば恐ろしいものだ、一朝一夕に慣れることでもないし(高い所に登る回数のみだろう)。これは周囲の人間を頼りに上だけ向いて前進することのみ、メンタル上はまわりに助けてくれるかもしれない人がいると考えるのみだろう。今回は期待できない・するなどのもとでの登攀だが。装備は整っていると考えると和らぐだろう。

以上のことを考慮した小生の直前登攀訓練と装備は以下の通り。自宅の二階・屋根(約10m)にハンゴを傾斜を変えて掛け、登り下りの訓練を種々の方法で4-5回行った。垂直だと足の支えが無いとぶら下がったままでのシュリング・カラビナの操作はじぶんには不可能とわかった。結局疲れたときの休息と下降用の最低限の装備を準備した。

3. 本番

結局、山行時のイデタチは、ハーネス(腰・大腿部の太さ自由調整型)を着け、これにシュリング・カラビナを着けて自己製のスワミベルト代用とした(参照:堤信夫著ロープレスキュー技術—2008カニシヤ出版)。

登山開始からすぐ装備の点検を受けカラビナは着け方がおかしいと外され、ハーネスは歩行には不具合だったが登攀時の時間節約のため着けた。ザックは小型とし雨具・運動靴(履きカエル)・ストック(下山時使用)、水・弁当の合計で4kg(通常山行の半分以下)とした。二ノ鎖の登攀口には、石鎚北側成就からと南側の土小屋からの合流点(分岐)には10時40分頃着いた。鳥居の前、右横のトイレ等には多くのハイカーがたむろ状態であった。登山道の10mほど左前方から二ノ鎖(63m)にオレンジHCのK・S・M・Y・N小生・Mの順に6名が取り付く。鎖は2本あるが登り始めの1本は窪んだ岩にありこれに取り付く人はなかったが、上方にいくと完全に2本が利用できる状態。



最初は既に多数の人が取り付いており鎖もよく見えない状態、後ではやや間隔広がり、若い男女が大半、小生のような高齢者は少なかった。リングの太さ・直径・鎖の岩への設置状況は前調査の通りで特にリングへの足の掛け方は運動靴のためうまくいった。岩の傾斜は始めはゆるくだんだん強くなったが垂直状態の所はあったが連続して長いところは無かった。高度が上がり登っていくにつれて恐怖感が増さないよう、下はぜんぜん見ず上だけを見て進んだ。女性ハイカーの中には途中で右往左往、休息の人もわずかだが見られた。11時30分頃ようやく二ノ鎖終点に達した。ここから登山道に出て11時5分頃三ノ鎖(60mとなっているが見た目には半分の30mは無いのでは思えた)に取り付く、前に比べると短いが傾斜はやや強かった。二ノ鎖と同様回りの景色観察・写真を撮るメンタル・時間的余裕はなく11時45分に攀終え



天狗峰、N氏顔がひきつってる

て彌山の鳥居に着いた。石鎚山頂上神社は多数のハイカーの人ばかりで富士山頂上状態、早速お参りし無料の檜の登山完遂証明書をいただく。ついで人ばかりを掻き分けて神社前方の尖峰・天狗峰(岳とも)を目指した。今度は20mほど岩場を下る。人が多いので互いに待ち合わせ時間を取り、12時5分に天狗峰の頂上(1982m)に着いた。ここまでの行程はいわゆる岩の塊の連続であり小生にはやはり運動靴がよくマッチしてすべり防止に有用であった。頂上への進行方向の左

側伊予側の高度感は島原の九千部岳同様以上にただ事ではなかった。この高度恐怖感は単独山行では決して緩和しないし周りに多数のハイカーがおり、すぐ横にはオレンジの同僚がいるというメンタル上の緩和が大いに助けになった、同行の K・S・M・Y・M の 5 氏に大いに感謝したい。気に留めるべきは天狗峰に登ったくらいでテングになってはいけない。このことは今後ともあらゆる行動に共通だろう。またデング熱にも掛からないように、今後ロープワーク、セルフレスキュー技術習得に本気で研鑽したい。最後に頂上からの景観をつたない漢詩で披露しよう。

石鎚山山行即時

二ノ鎖三ノ鎖攀 至彌山ノ天狗巖

群山色黒千谷深 見尽伊予土佐山

(須賀山人)

登山で強く美しい体をつくるカルチャー 1

*山はジム、登山は運動！

登山は「歩く」ことを主体としたシンプルな運動です。「走る」運動に比べて強度が低く関節への衝撃も少ないため、体を痛めずに体力をつけていくのに適しています。それもあって、年齢・性別問わず多くの人が登山をたのしんでいます。体に負担が少ないので、長時間・長期間続けることができます。過剰な体脂肪を着実に減らしていくことにつながります。

山の斜面を登り下りすることは、自分の体重を負荷にした筋力トレーニングです。平地を歩くだけでは鍛えにくい筋肉を強化できます。

スタートからゴールまで、何キロも歩くことで、持久力もおのずと高まります。

血液循環が良くなり、新陳代謝も活発になります。

ただ「歩く」だけなのに、こうしたさまざまな体への刺激、健康効果がもたらされるのは、変化に富む山の地形と環境の中で行う運動だからです。山は、言うなれば「天然のアスレチックジム」です。特別な器具や機械を使わなくても自然の環境を負荷として利用すれば、多面的に体を鍛えていくことができます。便利な生活で衰えてしまった身体機能を呼び覚ますことにもつながります。

*しかも気持ちいい

山へ出かける日は、日の出とともに起きて、日が沈むまで行動することがよくあります。普段、室内で仕事をしている人や、深夜まで起きてる事が多い人にとっては、自律神経系の働きを整えるきっかけにもなるでしょう。

山の頂上にたどり着いた時の達成感や山頂で目にする美しい景色と自然の雄大さにふれた感動は、脳の情動回路を刺激します。「また行きたい」というモチベーションにつなげてくれます。健康の為にいやいや行うのではなく、楽しみを得るための手段として体を動かせるのも大きな魅力です。

- ① 筋力がつく
- ② 血液循環がよくなる
- ③ 脂肪が燃える
- ④ 心肺機能が高まる
- ⑤ 持久力が高まる
- ⑥ バランス力が高まる

「強く美しい体をつくる登山エクササイズ」誠文堂新光社より





シコクフウロ



ミソガワソウ



レイジンソウ



ミヤマヒキオコシ



アキノキリンソウ

今月号の写真提供者：中須賀氏・野中氏・田村さん

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	福岡 正 廣
9月号の 編集責任者 及び 編集委員	山下ちず子 福岡正廣、鎗水律夫、中野美津子、山口いつ子、 山下文代、林和子
発行年月日	2014.9.24
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com/

秋晴れの日には四国を旅してきました。色々な思いがあって今月号は石鎚山特集みたいになってしまいました。参加されなかった方々ごめんなさい。ただ、きれいな花が多く皆様にも楽しんでもらえるように必死で名前を調べましたよ。（山下ちず子）