

おれんげニュース

No296

2014年11月号



波佐見の棚田の風景を送っていただきました。秋ですね～案山子は2Pに掲載

今月の記事	波佐見の案山子祭り写真・新しい仲間・桂木山・矢岳・絹笠山・四王寺山 いつだって花盛り in 県民の森・登山で強く美しい体を作る 2.
-------	---

★山行の一步は集会参加から★

	2014年11月	2014年12月	時間	場所
運営委員会	11日(火)	9日(火)	13:30~16:00	西諫早公民館
全体集会	26日(水)	24日(水)	19:00~21:30	

これ全て鬼木の棚田の案山子たちです。(*_*) 9/28



山口県の桂木山はこんな山↓





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>かならしやま</small>
地 図	大船山	雲仙		下市・耶馬溪東部
集合場所	諫早駅裏 6:00 西諫早駅 6:10	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	9日 19:00	17:00	18:00	20:00
歩行時間	4.5~8.0h	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	テント泊又は 法華院山荘泊	日帰り	日帰り	日帰り
温 泉	法華院温泉・牧場の湯	有り	?	有り
参加費	8,500~16,000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です。夜はかなり寒いと思います、冬の装備で。山荘泊でもOK(11/8夜は山荘でコンサートが開かれます。	8月のリベンジです。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

技術研修部だより

11月29日 (土) セルフレスキュー 西諫早駅 9:30
 12月27日 (土) セルフレスキュー 西諫早駅 9:30



18:23

18:43

18:44

19:06

19:09

19:12

10月8日皆既月食の写真



2014 / 12月の山

部	自然保護部	ひまわり山行部	山行部	技術研修部
月/日(曜)	12/7(日)	12/12(金)	12/14(日)	12/21(日)
山名(行事)	郡岳(西口→南口)	小浜から唐比	愛宕山(相 浦) 三尊岳(佐々町)	多良山系大モミの木 から、中岳・五ヶ原岳
地 図	多良岳・武留路山	諫早南部・島原	今福・楠久	多良岳
集合場所	西諫早駅 8:00	諫早駅バスターミナル 8:05	J R 諫早駅 6:20 J R 西諫早 6:30	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	19:00	18:00
歩行時間	4 h	4.0h	3.5h	5h
交通手段	マイカー	公共交通機関	マイクロバス	マイカー
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	無し	有り	無し	無し
参加費	1000 円	交通費のみ	4000 円	1000 円
申込期限	随時	随時	定員になり次第	随時
集 約	山口	金丸	高森	佐原
備 考	登りやすい西登山口から行きます。坊岩も通りますよ。下りは南登山口へ下ります。	恒例のルートです。今回は小浜までバスで行きます。小浜から唐比まで歩いて唐比温泉に入ります。ここからはバスで諫早に帰ります。 のんびりのんびり。	相浦富士の愛宕山は宗家松浦氏と平戸松浦氏の出城があったところ。三尊山は降神岳とも呼ばれ平安時代から山頂に山尊大明神が祀られていたという。	奥多良というようなあまり人がいかないルートをきわめます。モミの木の下でクリスマスソングを歌いましょう。
感想文提出	12/17	12/22	12/24	12/31

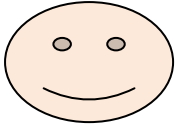
県連関係

9/27, 28 全国登山学校九州校が阿蘇一ノ宮の国立阿蘇青少年交流の家で行われた。

労山を設立した先輩諸氏から、趣旨や日本近代登山における大衆化についてや運動生理学について話を伺った。夕食後川嶋氏よりヨセミテ公園でのフリークライミングのスライドを紹介

していただき、その後食堂で交流会。翌日は、会場を内牧温泉のボルダリングジムに移して、川嶋氏と大和田さんからリードクライミングでの確保の仕方(懸垂下降及び途中からロープの登り返しを含む)などを指導していただいた。





あたらしい仲間

宮崎ゆかりさん 諫早市内

登山の経験は浅く、たまに友人と近隣の山に登る程度ですが今年の夏は富士山へ挑戦した所です。残念ながら悪天候の為、8合目まででしたが楽しい体験でした。山の魅力を少しずつ感じつつ、経験多き先輩方に学ぶのも大切と思い、そして、より知識を身に付けられたらと入会させて頂きました。宜しくお願い致します。

こちらこそよろしく!!!

2014年9月/10月の山行報告



9月23日(火・祝)

桂木山(702m)

(参加者) 川原、高森、田中(静)、工藤、大久保、高田、鎗水、森、松田、小山、田村、中須賀、中野
(13名)

(行程) 諫早駅裏 6:00—西諫早駅 6:10—高速めかり 8:43—高速美弥 9:25—435号—31号—36号—キャンプ場P K着 10:00—出発 10:30—最初の鉄塔 10:40—第二の鉄塔 11:15—尾根の分岐 11:50—頂上着 12:10—下山—尾根分岐—白糸の滝 14:05—於福の湯 14:55—高速美弥—古賀PA—川登PA—西諫早着 19:30

(感想) 一週間前は台風16号が23日、九州、山口に上陸の予報で「大変だー」と心配していたが、20日頃から予報が少しずつずれ、当日は曇りでちょうどよい山登り日和になった。

そのうえ、オレンジとしては珍しく男性7名、女性6名といつもの男女数の逆転。ちょっとルンルン気分。桂木山は山口県の山だけに交通時間3時間半と長かったが、予定より10分ほど早く登山口へ到着。

701メートルの山だから、「まあ一何とかなるだろう」とやや軽い気持ち。でも、最近の里山歩き(普賢岳、行仙岳、烽火山)は決して侮れなかったことを思い出す。やっぱり的中。出発時に道がはっきりしないので第二鉄塔にコンパスをあわせて登り始めるが、い



きなりの急坂が15分ほど続く。足元も決してよくない。最初の鉄塔から、第二の鉄塔への道筋もはっきりしないので、ここでもコンパスあわせ。

ベテラン男性がコンパスあわせをされているので私も今日こそはと、そばでたどたどしくあわせていると、さすがオレンジの男性は優しくて、しっかりと教えてくださる。感謝しながらも、すぐに忘れる自分に申し訳なさや恥ずかしさで一杯。第二鉄塔までも足場は悪く急坂はあいかわらず続く。しかし、ずっと緑の木立に囲まれているので、時々吹く風は涼しい秋風だった。要所、要所でコンパスあわせとK氏の先導で難しいルートも迷うことなく頂上に12時5分到着。山頂からは、曇り空ながら広々とした秋吉台が見下ろせた。下山も決して楽な道とはいえなかったが全員無事下山できたし、「ふくの湯」でいつものように汗を流して帰路に着いた。このようなあまり有名でもない山は個人山行ではまず選ばないだろうし、オレンジの山行でなければ行けないところだろうと思う。そのような山を探し、全員を無事に登らせるのは並大抵なことではないだろう。

いろいろな山の経験をさせてもらって感謝で一杯です。

(中野 記)

9月26日(金)

矢岳(971m)・絹笠山(879m)

(参加者) 佐原、小山、福岡、林(和)、山口、金丸(直)、田中(静)、工藤、吉川、船津、佐藤、兵庫
(12名)

(行程) 西諫早駅前 8:00—雲仙ゴルフ場駐車場 9:15—同所発 9:25—矢岳着 10:15—同所発
10:32—雲仙ゴルフ場駐車場着 11:05—同所発 11:20—白雲の池駐車場着 11:35—同
所発 11:40—絹笠山着 12:15—同所発 13:00—白雲の池駐車場着 14:20—同所発
14:25—小地獄着 14:40—同所発 15:25—西諫早着(山川町バス停) 16:25

(感想) 西諫早駅前を3台に分乗して出発した車は、雲仙ゴルフ場駐車場に着き、準備体操を終え、福岡さんをリーダーに矢岳の頂上を目指して歩き始めた。歩き始めて10分位はなだらかな登山道であったが、その後は急な登山道となり、誰かが「矢岳はとんがっているから道も険しか。」との声、しかし、天気は雲一つもない秋晴れで、暑い日差しであったが、登山道は樹木が生い茂り頂上まで陰道であったので助かった。道路面は雨のためか、相当荒れて石ころだらけという状態であったので、石に乗ってこけないように注意しながら登っているうちに矢岳の頂上に着いた。



矢岳の山頂から眺める景色の素晴らしいこと、眼下にゴルフ場、正面には妙見岳や平成新山などなど、有明海を隔てて熊本県など、やがて第二の目的の山の関係で矢岳の山頂に別れを告

げ、下山を始めた。やがてゴルフ場駐車場に着き、そこから3台の車に分乗し、車は白雲の池駐車場を目指して走り出し、やがて白雲の池駐車場に着いた。

「これから絹笠山だ。」との意気込みで、絹笠山を目指して登り始めた。絹笠山の登山道も頂上近くまで樹木に覆われた陰道であった。

雑談をしながら登っているうちに絹笠山の頂上に着いた。山頂にはピンクの可憐な「ゲンノショウコ」の花が咲き誇っていた。

絹笠山からの眺め、皆さんもご存じのとおりであるので、割愛させていただく。

山頂での陽射しが強かったので、木陰を求めて近くの木陰で弁当を食べ、午後1時絹笠山の山頂に別れを告げ、白雲の池駐車場を目指して下り始めた。下り始めてまもなくしたら、道が二手に分かれていた。リーダーの福岡さんが「温泉街への道を下りるぞう」との一声で登って来た時の道とは別の道を下り始めた。原生沼の所の国道を歩いていたところ「木花開邪姫神社 200m」との案内板があった。福岡さんが「この神社には〇〇のシンボルが奉られている。」とのご案内で再び坂道を登りだし、間もなくして神社に辿りついた。

その神社に別れを告げ、白雲の池駐車場へと国道を歩き出し、やがて白雲の池駐車場に着き、そこから3台の車に分乗して小地獄で風呂に入り汗を流し、爽快な気分で帰路についた。

今回の山登りは天気が大変良かった事、山頂から眺める景色も素晴らしかったこと、それと登山道は殆どが木陰であったこと。それで楽しい1日を過ごすことができた。さいごになりましたが、車を運転していただいた3人の方、有り難うございました。

(佐藤 記)

10月5日(日)

四王寺山

(参加者) 間ノ瀬、松岡、山下(ち)、田村、佐原、川内、下釜、森、小山、野中、大久保、国分、工藤
(13名)

(行程) 西諫早駅 7:20→大宰府政庁 P 9:00→自然歩道登山口 9:40→坂本の石垣 10:10→毘沙門天展望台 10:50→大城山 11:20→野外音楽堂 11:45(昼食)～下山 12:15→百間石垣 12:45→大原山 13:35→土塁、焼米ヶ原、大宰府口城門 14:30～岩屋城址 14:45→高橋紹運の墓 14:55→大宰府政庁 15:30→駐車場 15:40→二日市温泉 15:45→帰路 16:30→西諫早駅 18:30

(感想) 台風18号の動向を心配しつつ、曇天の朝を迎えた。

本日の山行は、歴史好きの僕にとっては待ち遠しいルートで、遺跡、史跡、古城など多くて少し朝から興奮気味。

急きょ所要で参加できなくなったN氏の見送りを受けて12名で出発(国分氏は現地合流)した。大宰府政庁跡地Pから自然歩道へ山行の開始である。途中



案内してくださった御夫妻とともに

の歩道はよく整備されていたが、ところどころイノシシの餌場として荒らされていた。

どんよりとした天候の中、ゆっくり歩みをすすめて 30 分ほどで「坂本の石垣」に着いた。この石垣は、千数百年前に築造された大野城の外郭施設の一部で貴重な文化遺産で後世に継承すべく、現在復元作業中であった。歴史のおもみを感じさせられた。

しばらくのあいだ、快い風と樹林からのこもれびを浴びながら緩やかな坂道を、粛々と進んだ。

今日はみんな雨を気にしていたが、自他とも認める「晴れ熟女 T 氏」の登場で、憂鬱感から解放されたとともに、T 氏本人の「マカシトキー」の声に尚いっそう安堵して笑顔になった。

いい仲間をもってシアワセ！

第 29 番札所手前あたりから、歩道際に笹栗・グベ・アケビなどが出現しはじめさっそく収穫争奪戦の開始・・・常連の S 氏、T 氏、Y 氏・O 氏&僕も参加していつもの光景である。この時ばかりは皆童心にかえり、「それ私の」、「・・・ダメダメよー」、「早くとってー」・・・ほほえましい？というかなんというか・・・

大城山山頂手前には少し旧坂があり、先導する Y 氏他からの「ファイト一発」の声、後進組も「ファイト一発」10 発ほどで山頂に「とうーちゃく」。

N カメラマンの指示で記念撮影していっぷく、程よい疲労感とさわやかな風をうけ、登頂の達成感を味わった。

20 分程下り、野外音楽堂で昼食、刈り取ったばかりで草の青臭いにおいがする中で至福のときを過ごした。

午後は百間石垣、土塁、城門跡、礎石あと等多くの遺構に感動しながら下山した。

途中史実でも有名な岩屋城跡に上った。この地で 2 万の島津軍を相手にわずか 7 百名の籠城兵で壮絶な戦いの末に、高橋紹運と籠城兵は討死したのである。

城址の南西側の薄暗い林の中に高橋紹運の墓があった。

岩屋城跡は想像以上に規模が小さくて、悲惨さが増し悲壮感が漂う城であるが城主とともに全員自決した時のその生き様は計り知れないものがあり、感動以上の何かを感じた。

大宰府政庁跡は、7 世紀から 10 世紀まで古代大和朝廷の地方統括機関のあとで数多くの礎石、建物跡が残されており国の特別史跡に指定されている。

ただ一部の説明版がよごれではっきり文字の確認ができなくてがっかりしたのは僕だけではなかったと思うが・・・

最後は、二日市温泉で疲れを癒し、風呂上りにビールを一气飲み・・・ウマイ！

帰りの車中でも飲む人、食べる人、しゃべるひと、e t c、充実した一日であった。

今回は見学場所が広く全体をめぐる時間が十分なかったので再訪したい。

すばらしいルートを企画してくれた Y 氏をはじめ、晴れ女の T 氏、また、途中道案内をしてくれた馬田さん夫妻に感謝します。

「謝謝」ありがとうございました。

(工藤 記)



10月5日(日)

「いつだって花盛り、in 県民の森」

(参加者) 川原、鎗水、山口、林(孝)、中野、岩永、田中(静)、船津、柳迫、高森 (10名)

3台の車で出発した。県民の森まで5分という所で川原さんが近くに棚田が有るから行きましようとなり寄り道・・・「大中尾棚田」へ、稲刈りが済んだ田もありましたが昔ながらの素朴な風景がみられました。県民の森でのイベントはくじ引きでパートナーを決めオリエンテーション、結構傾斜があったり沢沿いに狭い道を歩いて約1時間半で交流会の場所へ・・・係の人が作ってくれた豚汁を御馳走になり(オレンジから林孝子さんも手伝って下さいました)。



食後、山名にまつわるビンゴゲームがありましたが25山の名前が意外に出てこないのには参りました。揃った順にプレゼントを貰いました。そのあとギターや横笛の演奏で歌ったり、最後には思いがけないフォークダンスで、過ぎ去りし青春を思い出しいひとときを過ごしました。台風の影響で風が強く最後まで出来るのかと心配でしたが予定通り終わり3時前に解散しました。初めての女性委員という役目で不安でしたが、オレンジから10名参加し県連各会の皆さんと交流出来て良かったと思いました。皆さん本当に有難うございました。車を出して下さいました川原、鎗水、中野さん有難うございました。

(高森 記)

10月10日(金)

金比羅山(長崎)

(参加者) 松岡、田村、間ノ瀬、吉川、田中(静)、山下(ち)中野 (7名)

(行程) 西諫早駅 8:24(JR)=長崎駅 9:08・・・諏訪神社前(電車)9:30—立山住宅地登山口 10:10
神社鳥居 10:35—金星観測所跡地 10:43—ダンギク群生地 11:03—金比羅山頂上
11:40—下山—金比羅神社広場(昼食) 12:00—出発 12:40—江平—松山電停—長崎
駅 15:10JR=西諫早駅 16:00 解散式

(感想) 秋空の下、秘めたるダンギクの咲いてる所を尋ねたくて金比羅山へ行くことにした。

ダンギクの群生地は金比羅山お膝元に住むM氏も知らないという。前日から参加者のキャンセルが相次いで二人の男性M氏は頼もしい限り。最近頼りに参加が多い田村さんも軽快なフットワーク。諏訪神社横から登る立山までの車道はやたら車の通りが多い。しかしこの道路は大きな楠等を守る様に迂回した道路が作られていた。暑い今日は木陰が多く歩きやすい。

立山の住宅地から細い道に入る時、少し分かりづらかったが小店の人や通りがかりの人に聞いて無事金比羅神社の鳥居に着いた。するとM氏が後から追いかけて来てすぐ我々に追いついた。ここから一緒に歩き金星観測所跡地に行き長崎港の景色を堪能した。意外にも皆さん、長崎出身の人ばかりだったのにここを知らない人ばかりだった。それから旗揚げ広場を通過してド

ンク岩を眺め、ダンギクの群生地を探して写真に納めた。花は少し盛りを過ぎていた。偶然いっしょにここへ上がって来た人にシャッターを押してもらった。それから頂上をめざした。そこは眺めは良いがお天気良すぎて暑かったので一旦下に下り広場の東屋に行ったらここは幼稚園児に占拠されていた。

神社まで行き、そこの上の広場で弁当を食べた。M氏は弁当を持ってきておらず、やさしいオレンジレディーが何人かで分けてあげていた。食べ終わると江平方面へ下りる事にした。

歩き始めに私好みの大きな栗を一個拾った。皆それぞれ拾って私にくれた。 (*^_^*)

なだらかな溪流沿いの道でゆっくり楽しく歩いた。松山の電停近くに来ると台風前の蒸し暑さが充満していた。と、一軒の喫茶室の「氷」の暖簾が目にとまった。皆の意見が一致してそこに入る。アイスコーヒーが一人、ソフトクリームが三人、イチゴ&練乳のかき氷が二人。田村さんはかき氷を食べるのの名人だった。すっかり満足し、涼しくなって電車で長崎駅まで行き、諫早に帰りついたのは16:00だった。楽しんだ一日はあっという間に過ぎて行った。

(山下ちず子 記)

登山で強く美しい体をつくるカルチャー2

登山の運動効果「脂肪が燃える」

*登山は有酸素運動！

運動としての登山の特徴をあげるなら、まず「長時間続く」と言う点でしょう。運動時間が長ければ、それだけエネルギーの消費量が増えます。体力をつけたい人や、やせたい人にとっては最適です。

「長時間続けられる運動」は「有酸素運動」です。

有酸素運動は「酸素」を使ってエネルギーをつくりだす運動です。主なエネルギー源として「脂肪」を利用します。脂肪がある限り、酸素を取り込んで延々にエネルギーを作り続けることができます。

長時間続けられる運動は、ほとんどがこの有酸素運動です。登山をはじめ、ウォーキング、ランニング、自転車こぎ、水泳、エアロビクスダンスなどもそうです。

これに対し、数十秒しか続けられない運動を「無酸素運動」と言います。無酸素運動は、全力疾走、重量上げのように、瞬間的に大きな力を発する運動などです。

*目的地があるから長時間歩ける

数ある有酸素運動のなかでも、登山が優れている点は「目的地」があることでしょう。

登山では「今日は〇〇山に登ろう」と山のピークを目指して歩きます。ピークを目指さなかったとしても、どのコースを歩くのかを決めて、そこに向かって歩いていきます。つまり、常に、何時間か先の「ゴール」に向かっているのが登山です。ゴールがあるという意味では、マラソンに似ているかもしれませんが、登山の場合は、高度の変化、ピークに立つ達成感などの要素も加わります。さらには、移り変わる景色、鳥の声、川のせせらぎなど、感覚にうったえる刺激も豊かです。それゆえ、長時間の運動でも、夢中になって続けられるのです。ほぼ一日中続ける運動など、早々ありません。

「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

金比羅山&ダンギク



金比羅山頂にて



ダンギクの群生地にて



雲仙
絹笠山



四王寺山への道を
童心に帰って歴史を
紐解きながら歩きます





坂本の石垣



百間石垣



大城山



城門の跡と礎石：これは踏まないようにと書いてあった。



今月号の写真提供者：野中氏・田村さん・佐藤氏・金丸さん

おれんじニュース 296	
発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	福岡 正 廣
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、兵庫芳隆(事務局長)
発行年月日	2014.10.22
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com/

今月は台風の多い月でしたが、我がクラブの山行はごらんのようには晴れ間を縫うように出かけています。これもひとえに誰か「晴れ女」と言う方がほとんど参加されているせいでしょうかね？これからもどんどん参加して欲しいものです。皆既月食もきれいでしたよ。

(山下ちず子)