

おれんじニュース

No299

2015年2月号



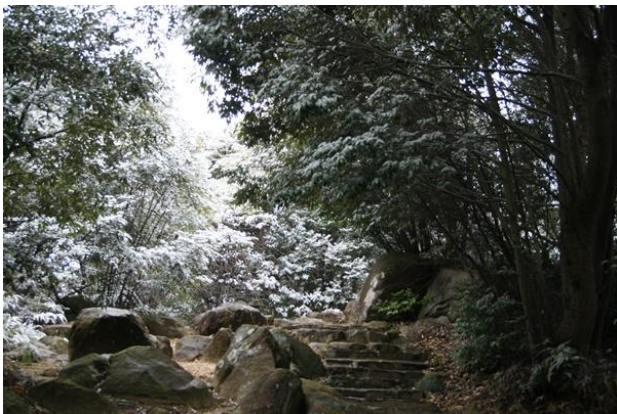
12月14日愛宕山登山口の木の宮神社

今月の記事

郡岳(多良山系)、愛宕山・三尊岳、多良山系大モミの木から中岳、五家原岳、慶良間ブルーIN 沖縄、七高山巡り、登山で強く美しい体を作る5

	2015年2月	2015年3月	時間	場所
運営委員会	10日(火)	10日(火)	13:30~16:00	西諫早公民館
全体集会	25日(水)	25日(水)	19:00~21:30	

年明け早々に御館山は美しい雪化粧だった。まるで雪の花！





2015 / 2月の山行

部	技術研修部	山行部	自然保護部	ひまわり山行部
月/日(曜)	2/8(日)	2/15(日)	2/22(日)	2/27(金)
山名(行事)	三俣山 or 星生山	雷山・井原山	両子山・牛尾梅林	日岳・伊賀峰
地 図	湯坪・久住山・大船山	雷山・脊振山	小城	諫早
集合場所	JR 諫早駅 6:20 JR 西諫早 6:30	JR 諫早駅 6:20 JR 西諫早 6:30	JR 諫早駅 7:50 JR 西諫早 8:00	西諫早駅 8:00
難 易 度	初級～中級	初級	初級	初級
帰着時間	20:00	18:00	17:00	15:00
歩行時間	5h	4h	3.5h	3h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	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	有り	有り	無し	無し
参加費	5000円	4000円	3500円	500円
申込期限	定員になり次第	定員になり次第	定員になり次第	随時
集 約	佐原	高森	山口	金丸
備 考	雪山を期待していきます。積雪の多い星生山に行くか、少し近い三俣山に行くか希望を募ってのぼります。登山口に着了いたらすぐアイゼンを履きますよ。	色んなルートで楽しめる山二座。縦走コースは九州自然歩道なので歩きやすいです。	2月はやっぱり梅を見て山にも登ろうという贅沢な内容です。	今回、かんさく市場から登ります。ここで買い物もできますよ。大村湾を一望できます。
感想文提出	2/18	2/25	3/2	3/7

山ガールズ・交流会

登山女子デビュー、もっと山に挑戦したいあなたへ

医師で登山家の野口いづみ先生を囲んで、女性ならではの聞きたい事、女性ならではのいい話、大声で話せない体の悩みなど、ざっくばらんに交流しませんか。

2015年2月11日(水・祝日)14:00～17:00 日本勤労者山岳連盟 1F 会議室

●講 師 野口いづみ先生

●参加費 500円(資料、お菓子、飲み物)

●内 容 14:00～16:00 ①山の医療と高所登山

②装備の軽量化、衣類や下着、生理用品、日焼け対策等々

16:00～17:00 懇親会・登山女子夢を語る

*「山筋ゴーゴー体操」の石田先生も参加します。





2015 / 3月の山行

部	山行部	技術研修部	自然保護部	ひまわり山行部
月/日(曜)	3/8(日)	3/14/15(土・日)	3/22(日)	3/27(金)
山名(行事)	小岱山(501.4m)	開聞岳(鹿児島)	西海虚空蔵山	橘神社ととけん山
地 図	玉名	開聞岳・長崎鼻	面高	小浜
集 合 場 所	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 8:00 西諫早駅 8:10	諫早バスターミナル 8:20
難 易 度	初級	初級、	初級	初級
帰 着 時 間	18:00	20:00	17:00	17:00
歩 行 時 間	5.5h(3.0h/2.5h)	14(3h)・15(4h)	3.0h	4.0h
交 通 手 段	マイクロバス	マイクロバス	マイクロバス	公共交通機関
宿 泊 施 設	日帰り	うなぎ温泉 (いなほ館)	日帰り	日帰り
温 泉	有り	有り	有り	有り
参 加 費	5000円	16000円	3500円	交通費のみ
申 込 期 限	定員になり次第	定員になり次第	定員になり次第	随時
集 約	高森	佐原	山口	金丸
備 考	整備された九州自然歩道が登山道です。ヤブツバキのトンネルの尾根道を歩きます。	一足早いお花見の山歩きです。菜の花やシヨウジョウバカマも見頃です。	山とうず潮と猪がきを見ます。盛りだくさんの企画です。	例年の通りお花見登山です。バスでのんびりアルコールもちょこつと飲んだりします。
感想文提出	3/18	3/25	4/2	4/7

技術研修部だより

1月31日(土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30
2月21日(土)	〃	〃	〃
3月28日(土)	〃	〃	〃

冬山の装備の勉強会もいたします。アイゼン、ピッケル、ダブルストックなど、持ち寄って相談してください。防寒着もね。



2014年12月/2015年1月の山行報告



2014年12月7日（日）

郡岳（多良山系）

（参加者）中里、野中、山口、鎗水、工藤、高森、森、高田、福岡、大久保、山下(ち)、松岡、林(孝)、(13名)

（行程）西諫早駅 8:00—西登山口 9:20—郡岳頂上 11:00—遠目越—郡岳頂上—昼食—下山—南登山口 14:30—クライミング見学—自宅へ

（感想）

昨日までの雨もおさまり、薄日の射す上々の登山日となりました。

きょうは大村の郡岳登山です。スタート地点の西登山口へ向かったのだが、県道6号線で行き過ぎ、我々の車は少し遅れて皆と合流。ここは、駐車スペースも狭くこじんまりとした「西登山口、郡岳 2.7Km」の標識だけで、注意しないと見逃しそうである。

準備体操後、登山開始。登山道は狭く、シダの葉をかきわけかきわけ進む。10分程で林道に出、ここからは足場もよく軽快に歩けました。鉄塔を通過し、少し進んだあたりから、昨日までの冷え込みで残雪があり、滑らない様に足元を注意しながら進む。1時間程で坊岩へ到着。あまりの断崖絶壁に足がすくむ。おそろおそろの眼下をのぞくと、大野原演習場から川棚の山々へと大展望が広がっている。“疲れがふっと体から抜ける様だ”



リーダーの「頂上まであと15分」の掛け声で、又元気をもらう。

最後の急坂はきつかったが、やっと11時頂上到着。ここからも、ほぼ360度の景観がすばらしい。さすがに風は冷たくYさんからカイロをもらい、手のかじかみが治りました。カイロも冬山の必需品である

ことを実感する。全員で記念写真、野中さんにはいつも“感謝”です。一息して、遠目越に向かう。適度に勾配があるが歩きやすく1時間程度で山頂へ戻る。遠目越には2ヶ所オレンジHC作成の標識がきれいに設置されていました。昼食後、南登山口へ下山。ジグザグの斜面が長々と続き少しバテ気味で下る。途中、枯れた沢で道を間違えましたが、Y氏がすばやくコンパスで確認され無事下山。後続が少し遅れて到着。14時30分全員が南登山口へ下山できました。帰りは近くのロッククライミング場へ案内してもらい初めて見る実地訓練でしたが若き男女のクライマー（小学生も）の力強さには感動しました。



筋力、柔軟性、バランス感覚：もう僕には無理です。
今回で入会 5 回目の登山になりましたが、都度、体力アップを実感でき喜ばしいことです。これも早朝の御館山巡回のおかげかと……。これからも日課として続けたいと思っています。企画いただいた方、運転してくださった方、楽しい一日をありがとうございました。 (高田 記)

12月14日

愛宕山 三尊岳

(参加者) 兵庫 高森 山下(ち) 森 大久保 高田 鈴木 松岡 田中(静) 田村 福岡
中須賀 野中 山口 <14名>

(行程) 諫早駅裏 6:20—西駅 6:30—高速彼杵—川棚—高速佐世保—皿山公園登山口(鎌倉神社)—小春分岐—金比羅神社峰—10:00 展望台—大岩壁—古川分岐—城辻分岐—展望所—城辻岳—古川分岐—古川登山口(古川児童遊園地)—東光寺—三柱神社(昼食)—13:30 出発—高速佐世保中央—飯盛神社—木宮神社—愛宕山登山口—14:00 愛宕山頂上—下山—14:36 木宮神社—諫早へ

(感想) 師走に入り時雨れた天気が続き、今にも降りそうな中を県北の山 愛宕山 259m と三尊岳 220m へ。先ずは三尊岳へ向かい、佐々町皿山公園の鎌倉神社小春より登山開始。

鳥居をくぐるといきなり奥行の狭い階段が 100 段ほど。そのあとも少し歩いて階段また階段で高さを稼いでいく。30 分程で金毘羅神社峰へ。眼下には早春の白魚漁で有名な佐々川がゆったりとながれている。次々と現れる階段を上り下りしながらピーク、そして次のピークと只管に歩き三尊岳へ。突然大きな大岩壁が現れ見上げながら回り込むと小さな祠に菩薩があり観音像・如来像・不動明像……と 6 体が祀ってある。山城跡とみられる城辻山を通り古川児童遊園地へ無事に下りつく。



へ戻り午後の目的地・愛宕山への移動途中にある東光寺へお参りする。そこから縦走してきた山がよく見え、ほとんど階段ばかりの 4 キロの山をよく歩いたものだと感心したり、満足したりした。それより三尊様をお祀りしてある三柱神社へ。天井絵を見せて頂くのに神殿へ上がらせていただく。明治時代に描かれた天井絵と江戸時代に描かれた須佐之男命(すさのおのみこと)

が八俣遠呂智(やまたのおろち)を退治している絵がかけてあるが、いずれも時の経過ではっきりしない。境内の陽の射す所で昼食する。午後は相浦町の愛宕山へ。相浦富士といわれる端麗な山容にひかれて飯盛神社、次いで木宮神社で参拝し登る。ここも九十九折れの石段で曲がるたびに番号を打ってあるがその数 22 までも。途中「かんかん石」があり自分の歳だけ打つとあり休憩をかねて打つ。頂上からは北九十九島が見え平戸松浦家の由来などが書いてあった。上りは喘いで登ったが、かんかん石のお蔭か下りはルンルン気分です予定よりも早く下りた。風は冷たかったが空にも晴れ間が射し飯盛神社の緋もみじが色冴えてきれいだった。選挙の投票が未だの人もおられたので早く帰ることに。三尊山の山並み、愛宕山の秀峰を見ながら佐世保を後にしました。県内にもこんないい山がまだまだのこっていることも嬉しく思ったし、一人で偵察されたN部長さんに感謝しながら帰りました。みなさんお疲れ様でした。



(山口 記)

12月21日(日)

多良山系 大モミの木から中岳・五家原岳

(参加者) 國分、間ノ瀬、松岡、山下(ち)、中須賀、高森、田中(静)、中野、山下(文)、林(和)、川原、野中、金丸(勝) (13名)

(行程) 西諫早駅 7:00—黒木公園(國分さん合流)—小川内 8:30—モミの木 9:30—中岳 11:30 昼食—五家原岳—下山 13:00—横峰越し—15:40 小川内 黒木公園 16:00 解散式

(感想)

今年、まだ 12 月中旬より全国的に記録的な大雪のニュースが毎日報じられている中、やはり我クラブは、多良岳山行で今年も終わることになった。前夜、リーダーよりアイゼン装備の連絡を受け、久々の登山ということもあって緊張気味。早朝より気温も低く、雨雲が低く立ち込めている。

今回のルートは、黒木登山口より「大もみの木」をルートに入れたクリスマス前の粋な計らいである。まもなく、朽ちた吊り橋。「渡るな」の標識など物ともせず、無鉄砲な男性軍、スマートな女性軍は橋を壊すことなく渡り終えた。が、体重が心配な数人は沢を渡る。ほっとした所でまた沢がある。こんな寒い中、濡れたら大変と思うや、F.Y氏、踏み石が動いて靴の中に冷たい水が入る。しか



し、メンバーの助けを受け歩いているうちに体温で靴下が乾いたそうである。冬はこんなこともあるので靴下の替えの準備の必要である。「大もみの木」まで、足場がとても悪く、急登が続く。しかし、途中目印が沢山あって難なく「大もみの木」まで辿りついた。樹齢250年、周囲563mの巨木の前で13名斜面に踏ん張りながら、M氏の歌い出しで「ホワイト、クリスマス」の大合唱。とても、ロマンチックな気分になることができた。

その生命力を頂いて さあ、出発。コンパスの正置もやり直して「中岳」に向かった。急登が続く。途中炭焼き小屋の跡など先人の苦勞を忍びながら登っていた。急に「ルートを外している。」とのリーダーの声。私はあまりの急登がゆえに足元ばかり見ていたことに気付いた。「方向は間違っていない。」「前方に踏み跡がある。」など、色々言うが、「もと来た道に戻ってください。」のリーダーの一言で引き返すことになった。しばらくすると、だれかが「目印あったぞ。」の声にほっとする。道迷いの鉄則「来た道を引き返す」がしっかり、頭に残った。しかし、K氏「これは、誤差の範囲だった。」「このことでみんなが学習することができた。」等、各自が経験、力量の違いにより、考えることの多い山行になった。

中岳に向かう途中から、粉雪が所々の岩肌にあたり、霜柱があたりで気温が低い様にしたが、風がなく寒さをさほど感じることもなく、アイゼンを使うこともなく、13:00、五家原岳にたどり付くことができた。歩行時間6時間、13名の参加でY氏以外このコースは初めてのコースだったとか。リーダーの重責をとっても感じた山行だった。リーダーさん、本当にありがとうございました。



(林 和子 記)

「慶良間ブルーIN 沖縄」

自主投稿

去年の暮、12月も押し詰まって、娘が突然「お父さん、沖縄でダイビング体験をさせてやる」と言いだして、27日から30日迄、4日間沖縄に行くことになりました。

着いた日はとても暑くて夏に近い陽気でした。男の子はTシャツだけでバイクに乗ってるし、腰まで届く長い髪の子（掛け値なし NICE BODY）は黒のタンクトップにジーンズ、高いヒールで那覇のメイン通り国際通りのゆるい坂を、スローモーションビデオを見る様にゆったり腰をグラインドさせながら上っていく後ろ姿が抜群で、おもわず「99点！」と唸ってしまいました。

翌朝、宣野湾の小さな入り江からボートに乗って1時間で目的地のケラマチービンに着きました。当日の天気予報は傘マークだったのですが、慶良間が近づくにつれてどんどん青空が広がってくれてとてもラッキーでした。

とても透明度の高い海で簡単にエメラルドグリーンと言うよりもどちらかというと、フレ

ンチブルーに近い青色系のバスクリーンを流し込んだ海といったら、想像してもらえますでしょうか。

沖縄に出発する前に山下さんがひやかして「素敵なインストラクターがいるかも」とか言われてつい脳裏に、一瞬、「壇 蜜」っぽいインストラクターのウェットスーツ姿がよぎったのですが、現実のインストラクターはダイバーズショップを地味に営む沖縄のイケメンで優しく誠実で沖縄の海を深く愛する独身の好青年ではありました。

船上で装備の扱い方や耳抜きの手順（とても難しかった）や簡単な水中での手信号等を一通り習いましてウェットスーツを着せてもらいグローブ、ブーツ、フィン、B,C ジャケットタンク、腰には重いウェイト等全てつけてもらい、期待と不安が交錯する中かなりの緊張に硬くなってゆっくりゆっくりボートから垂らしたロープを辿りながら山西さん（インストラクター）と娘に助けられながらなんとか水深 15m の海底に着く事が出来ました。多種多様なサンゴの周りにスズメダイやハナゴイ、チョウチョウウオ等の群遊、又、忙しくサンゴを出入りするクマノミ、綺麗な白い砂地では、無数のチンアナゴの直立等満喫しました。

更にポイントを変えたら運よく 2 頭の中型の可愛い海亀に遭遇する事も出来ました。あっという間に半日が経ちました。軽い虚脱感と疲労を感じ、心地良い海の風を受けながらボートで宣野に帰る時に山西さんが「サンゴは 1mm 成長するのに一年、1cm 成長するのに 10 年、10cm では 100 年、気の遠くなる様な時間がかかるんですよ。だから……。」と言われたのが強く心に残りました。
(松岡 記・12P に写真も掲載)

2015 年 1 月 12 日

長崎七高山巡り

(参加者) 福岡、川原、田中(静)、高田、中須賀、中野、松岡、高森、兵庫、工藤、山本、大久保、吉川、山下(ち)、林(和)、鎗水 (16 名)

(行 程) 7:19 西諫早駅～7:50JR 長崎駅～8:15/8:30 諏訪神社～9:35/9:45 金比羅山
～10:15 室生寺～10:45 烽火山登山口～11:00 健山～11:30/12:00 烽火山
～12:35 秋葉大明神～12:46/13:00 妙相寺～13:30 英彦山登山口～14:10 虚空蔵堂
～14:18/14:22 豊前坊・飯盛山～14:35/14:50 英彦山～15:40/15:45 愛宕山
～16:00/16:10 風頭山～16:20 若宮神社～17:00JR 長崎
駅～17:25 西諫早駅

(感想) 長崎の稲佐山から対岸を見ると、長崎港を扇の要としてそれを取り巻く天(扇沿)のように山並が広がっています。その山並のピークは 10 座程あるが、江戸の昔から正月に 7 座を巡る習慣があったそうです。今も連綿と続く慣例行事で知らな



いと恥をかくような心持になります。

諏訪神社から若宮稲荷までの間、対象の山は人により少し入れ替わるが7座を巡ります。

距離約 15km、時間 7~8 時間を1日で一気に回るのは少しハードであるが、古い神社仏閣、遺跡なども点在し、それなりに興味をそそられるコースです。

絶好の登山日和の中、諏訪神社で今年の安全登山を祈願し、金比羅山~烽火山~秋葉山~豊前坊~英彦山~愛宕山~風頭山を巡りました。

登りは徐々に疲れが溜る後半の豊前坊と愛宕山がやはりきつかったですね。下りはいずこも滑りそうで慎重になります。今回、金比羅山を過ぎた鞍部から室生寺までの下りで長めの枝を拾い、ストックのように前に突くのではなく、脇から後ろに掉さすようにしながら体重を少し杖にかける(心持後方)と非常に安定して、下りやすい事が分りました。

見落とし易い登山道もいくつかありました。烽火山及び豊前坊と英彦山への登山口、英彦山からの下りで笹藪の中に分岐する所などは、事前偵察か案内が無ければ確実に見過ごしてしまうでしょう。豊前坊からは近藤さんに案内をお願いしていたので助かりました。

皆何が印象に残ったのでしょうか。いつもながら素晴らしい金比羅山からの展望、冷たい風が吹きぬける仏舎利、烽火山の烽火台(石組みの大きな釜状)に飛び降りてはしゃぐおてんば娘(昔)、豊前坊下の虚空蔵堂(岩窟)、英彦山の展望岩からの眺め、はたまた達成感等々。

低山とは言え長時間山を登り下りするので、西山水源地と本河内水源地の2か所をエスケープポイントと考えていたが、皆ワイワイガヤガヤと元気でした。K氏も誰か先にリタイアを期待していたが当てが外れたと冗談を言っていた(もしかして本気だったかも?)。

風頭山からは市街地の半周を包み込むように歩いた山並が見渡せる。良く1日で歩いたものです。何とも頼もしき高年(もう中高年とは言い難い)かな！ (鎗水 記)

登山で強く美しい体をつくるカルチャー5

登り方で脂肪の燃え方が変わる

* 「ゆっくり」「じわじわ」で脂肪燃焼

脂肪が燃えるプロセスを登山に置き換えて見てみましょう。

登山口からスタートした直後は、主に糖質のエネルギーによって動かされています。その後、体も温まり、着衣を一枚脱ごうかという頃には、本格的に脂肪燃焼が始まっています。そして、その後はずっと脂肪がもえ続けます。

ところが、この間に運動強度を高くし過ぎてしまうと、脂肪よりも糖質がエネルギーとして多く使われるようになります。糖質のほうがハイパワーの運動エネルギーがつかれるので、激しい運動になると優先的に使われてしまうのです。

こうなると、エネルギーの枯渇が早い糖質の性質上、運動を長く続けることができなくなります。たとえば、息が切れるほどの猛スピードで登ってはすぐに休憩を入れ、また登っては休憩、という登り方は脂肪よりむしろ糖質を優先的に使った登り方です。

この登り方で一日中登山を続けていると疲労しやすく、糖質のエネルギー補給を頻繁に

おこなわなければなりません。もし、脂肪を燃やしたいと思っているなら、脂肪燃焼の効果も得にくくなります。脂肪を優先的に燃やし、しかも、できるだけ疲労しないようにするには「ゆっくり」「じわじわ」と低強度で登り続けることです。

「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



**忘年会のスナップ集
エンターティナー勢ぞろい**



三尊山からの遠望

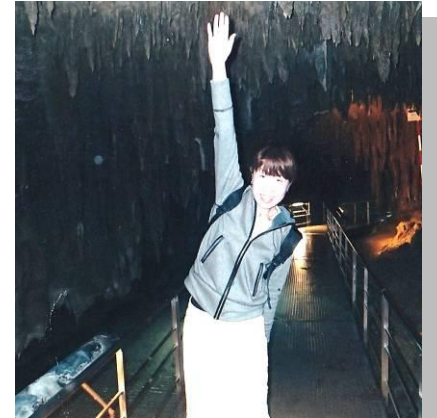


カメラマンは忙しいのです。
荷物も重いし力仕事です。
痩せるはずだけどねえ (笑)





愛のツーショットでは
ありません。イン
ストラクターのお兄
さんです。彼無しで
は生きていけない。



写真撮影・松岡多恵子さん



風頭山
坂本竜馬の前

烽火山
烽火釜の中で



おれんじニュース 299	
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	2015.1.28
財政担当	田中静香
郵便振替口座	01820-6-43775 オレンジハイキングクラブ
ホームページ	http://orangehikingclub.com/

2015年が始まりましたね。
今月号も内容、盛りだくさん
です。雪の御館山に始まって、
沖縄の慶良間ブルーの素敵な
写真。(自主感想文はさておき
笑い。)楽しい記事も役に立つ
記事も硬軟おりまぜてます。
来月は又氷曝の写真がお届け
できたらいいなあと思ってい
ます。(山下ちず子)