

おれんじニュース

No304

2015年7月号



雨上がりの霊台橋 (5月9日 間ノ瀬氏)

今月の記事	「今そこにある山の危険」、「オレンジのペースは？」 「冷水岳・長串山」、「天主山山行」、「泉水山・黒岩山」、 「岸岳～十坊山縦走」、「山登りは、身体作りから」
-------	---

	2015年7月	2015年8月	時間	場所
運営委員会	14日(火)	11日(火)	13:30～15:30	西諫早公民館
全体集会	22日(水)	26日(水)	19:00～21:00	

天主山



巨木の森



天主への稜線
えっちらおっちら



天主山



右向け右！



水田の先に内大臣橋



内大臣橋

泉水山・黒岩山



先は大崩



下泉水



上泉水



黒岩山から下山道

2015 / 7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)	7/5(日)	7/18(土)	7/26(日)	7/31(金)
山名(行事)	久住山 (南登山口)	皿倉～尺岳縦走	轟の滝～小松尾公園 (銀鈴溪)	多良岳
地 図	湯坪・久住山	八幡・徳力	多良岳	多良岳
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	西諫早駅 8:00	西諫早駅 8:00
難 易 度	初級	初級、	初級	初級
帰着時間	19:00	19:00	17:00	16:00
歩行時間	4.0h	6.0h	3.0h	4.5h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー	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	5,000円	5,000円	1,000円	1,000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	定員になり次第
集 約	佐原	高森	山口	林
備 考	とても歩きやすい南ルートを行います。赤川登山口から行けるコースを見つけました。	「沢沿いを歩くコース」で考えています。尺岳～皿倉までは九州自然歩道。歩行時間が長いので下りはケーブルカーかも？	前回、ソーメンをゆっくり食べられなかったのがので又ソーメン用意します。涼しい銀鈴溪を歩きますよ。	オオキツネノカミソリが目的です。場所によってはヤマアジサイも見られるかもです。
感想文提出	7/15	7/28	8/6	8/11

技術研修部だより

6月27日(土) セルフレスキュー 西諫早駅 9:30

7月25日(土) 沢登り " "

8月29日(土)～9月2日(水) 北ア奥穂～ジャンダルム～西穂縦走(申込は8/10迄)

県連行事予定



6/27～28(土日)	全国遭難対策研究集会
8/2(日)	沢登り(ウナギレ沢)
8/1～6(土～木)	平和大行進
9/12～13(土日)	第14回元気の出る集会(鹿児島)、締切8/22
11/15(日)	岩登り
11/7～17(土～火)	ネパールトレッキング

申込は事務局(鎗水)または県連理事(中須賀)まで
 なお、労山県連及び東部労山は創立50周年を迎えます。

2015 / 8月の山行



部	技術研修部	山行部	ひまわり山行部	自然保護部
月/日(曜)	8/1(土)	8/8(土)	8/21(金)	8/30(日)
山名(行事)	五家原～経ヶ岳	宝満山	雪の浦つがね落しの滝と県民の森	金毘羅岳・不動山
地 図	多良岳	太宰府	神浦	長崎西南/東南部
集合場所	西諫早駅 7:00	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	西諫早駅 7:00	JR 西諫早 9:00
難 易 度	健脚	初級、	初級	初級
帰着時間	18:00	19:00	17:00	17:00
歩行時間	7.0h	4.0h	3.0h	4.5h
交通手段	マイカー	マイクロバス	マイカーor マイクロ	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	1,000円	5,000円	3,000円	1,500円
申込期限	随時	8/1	8/11	8/23
集 約	佐原	高森	林	山口
備 考	黒木～横峰越～五家原～中岳～西岳～中山越～平谷越～経ヶ岳～黒木。 エスケープ: 金泉～西ノ越～黒木	宝満山の奥深さを伝える溪を辿り、安心の尾根を下る。	県民の森ではオリエンテーリングで地図と磁石の勉強も行う。	木陰の山道歩き。旧長崎街道では向井去来の句碑や西の箱根と言われた日見峠の日本初の有料道路が見れるかも
感想文提出	8/11	8/18	8/31	9/9

『今そこにある山の危険』 岩崎元郎著

(読后感想) 著書では、昨今、リタイア組も含めて中高年の登山者が増えてきて、その中で百名山を目指す方々が多いそうである。本人が楽しもうとしている事だし、こちらがあれこれ言う必要はないのだが、気持ち先行し昔の体力を過信して入山したり、百名山の本をガイドブック代りに持ち込んで説明が足りなくてわかりにくかった、などと言う方もあったそうだ。百名山を達成するには、体力も、山によっては技術も必要である。それらをクリアして挑戦していただきたいとあった。

他にも高い山、深い山、大きい山に小さい山と、入山する時は事前のコースの選択及び確認、それなりの体力作りが安心して登れる、余裕を持って登れる要因のひとつであろうと思う。無事下山できてこそその登山の楽しみだと思う。

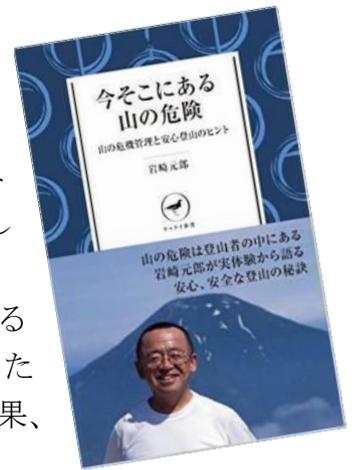
地図の重要性についても、最近はインターネットでも手軽に入手できるし必携であると言っている。山においても、やはりマナー・ルール・モラルは必要な事ではあるが、臨機応

変に対処する場合もあったりする。

その中で、岩稜地帯を下山中、登ってきた人に「上り優先」で道を譲る為に立ち止まり、谷側に立ってしまった。その時、路肩の石を踏み落としてしまい、その石がたまたま下方を歩行中だった方を直撃してしまったと、「道を譲る時は我が身は山側に立つ」が鉄則だったのに。

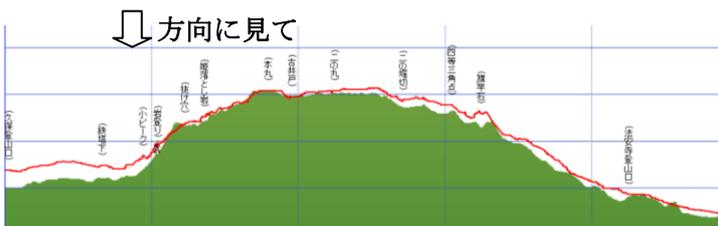
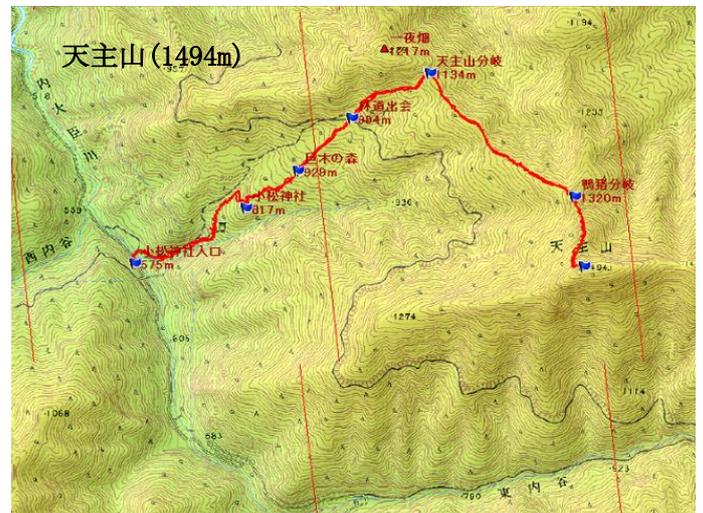
又、山の楽しみ方も人様々で、「山頂で飲むビールは最高」と豪語する方がいて、「荷物を軽くする協力をして下さい」などと言って、辞退した方にも半強引に勧めた。いただいた方はそれを飲酒してしまい、その結果、下りてよろけて滑落死亡してしまった例があったそうである。

他にも、数々の経験を豊富にお持ちの登山家の著書です。山に登る前の心構えを思い起こさせてくれました。一読される事をお勧めします。 (國分 記)



オレンジのペースは？

登山は安全第一である。その為には足腰を常に鍛えておく事と知識・技術・経験の積み重ねが必要である。しかし高齢化に伴い体力や運動機能は低下して行く。その状況を登山ペースで見るとはできないだろうか？ 一般的に登山の平均ペースは 2.0km/h と言われるが、最近のオレンジハイキングはどうであろう。直近に登山した岸岳と天主山の GPS 記録から検証してみた。平均ペースは約 1.30km/h(含休憩・昼食)、健脚組と言えども約 1.70km/h である。即ち、登山計画を立てる場合、ガイドブックなどのタイムより 1.5 倍(健脚組 1.2)にする事が望ましい。くれぐれも無理のない計画を立てよう。 (鎗水 記)



方向に見て
 歩行距離：5.02km
 歩行時間：3:58(健脚組：3:00)
 ペース：1.25km/h(健脚組：1.67)



歩行距離：9.15km
 歩行時間：6:57(健脚組：5:30)
 ペース：1.30km/h(健脚組：1.66)



2015 年5月/6月の山行

5月24日(日) 冷水岳・長串山

(参加者) 野中、下釜、柳迫、山口、林(孝)、川内、高田、吉川、山下(文)、田中(静)、佐原、松田、山本、福岡、川原、中里、小山、小山夫人(一般) (18名)

(行程) 諫早駅裏 8:00～西諫早駅 8:20～登山遊歩道入口 10:40～冷水岳 11:05/11:30
～天狗岩(バス移動)12:30～長串山公園(昼食)13:10/14:10
～鹿町温泉 14:30/15:25～諫早 17:20

(感想)

前日までの天気予報では雨が降るといっていたので、暗い気持ちになっていましたが、当



冷水岳展望台より

日は晴れて青空が広がり、想定外の素晴らしいハイキング日和になりました。西九州自動車道(佐世保線)で小佐々町へ。冷水岳登山口バス停と冷水岳の中間点でバスを降りて車道を歩く事に、舗装道路を歩くのは心身ともに疲れるものですが、大きな岩を抱いた新緑の綺麗な山や道の両側に植えてあった紫陽花を見ていると疲れを忘れさせてくれました。

途中から登山遊歩道に入る。ジグザグに続く急な坂の階段を登って行く。しっとり汗ばんできつくなって来た頃、目の前が開けて広大で青々とした芝生の広場に出ました。開放感が有り又良く手入れされたツツジや松の木が植わってたりで癒される場所でした。

そのほか野外ステージ、食堂、売店、アスレチック、ヘリポートまでありました。展望台からは青い海と緑の九十九島や平戸島が望まれ、真下には水を張った棚田が見えるなど、絶景でした。冷水岳は、弁当を持って行けば一日楽しく過ごせそうな所でした。

地図と磁石でルートを確認してから、舗装された車道を歩き天狗岩をめざしました。道の両側には木イチゴが有り食べながら行く。途中から山道に入り 20 分でヤマツツジ茂る天狗岩につく。岩頭には多く乗れないので1人ずつ行くことにし、ここから見る九十九島も良かった。

バスで移動して山びっしりとツツジで埋め尽くされた長串山公園に初めて来たので、すごい量のツツジにびっくりしました。こんどは全山が紅に染まるツツジが満開の時に来て見たいと思います。ここで昼食をとる。長串山山頂までは遊歩道が設けられ歩きやすい山頂には鳥居があり金刀比羅宮と書いてあり、奥には小さな祠がありました。花の時期には、ツツジ越しに見る九十九島が美しさを際立たせ、素晴らしい景色になると思います。



鹿町温泉やすらぎ館で風呂に入って帰ることにし、私とK氏はコンビニでビールを買い飲みながら待つ。広々としてよい風呂だったそうです。会館の職員らしき人が私達を見送ってくれました、なんでだろう？ 今日、美しい景色も見られたし、山との出会いもあり、楽しい一日を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。(福岡 記)

5月31日(日) 天主山 山行

(参加者) 高森、山口、中須賀、川原、松岡、下釜、國分、中野、間ノ瀬、大久保、鎗水、林(和)、山下(ち)、小山 (14名)

(行程) 西諫早駅 6:30～小松神社登山口 10:35～小松神社 11:20/11:25～林道出会 11:55～一夜畑分岐 12:20～(昼食 13:00/13:20)～鴨猪川分岐 13:30～石灰岩帯 13:50～天主山 14:10/14:25～鴨猪川分岐 14:45～一夜畑分岐 15:20～林道出会 15:45～小松神社 16:15～小松神社登山口 17:20～内大臣橋 18:10～西諫早駅 21:45

(感想)

天気予報が晴れに変わりいそいそと出かける。

この2ヶ月4度目の九州山地である。今度はどんな林道が待ち構えているか？ 内大臣橋を過ぎていよいよダートに入るが、意外と整備された林道である。発電所の先に小松神社入り口へ、集落の跡と思ってきたが山の神があり、どうも作業所の跡らしい。沢沿いに登り小松神社へ。ここもご多分に漏れず平家落人伝説の一つらしい。この付近はキリシタン城代が居てその縁で天主山と名がついたようだ。いろいろと伝説があり退屈しない山行になりそうである。



神社のご神木は周りが 4.9m 高さが 30m もあり枝で上が見えない。これらが本に載っていた「巨木の森」である。登るにつれその広さと言うか深さにただ驚くばかり。農鳥岳山麓にある「太古の森」に比べても遜色なく、ブナの林と落ち葉の奥深くまで見通しがあり、素晴らしいの一言である。登山道はその中を、落ち葉を踏みながら続く林道を横切り雑木林を

抜け一夜畑分岐へ出る。リーダーの指示でコンパスの扱いの勉強をする、135度へヤセ尾根を進む。このあたりまでリーダーが下見に来たそうで、本にあまり載っていないコースでもあり大変だったと思う。ご苦労様でした。

尾根歩きでもガスがかかり周囲は見え、左側には天主の舞台が見えるはずだが残念。

そろそろ腹が……やっとな昼食にありつく、じゃじゃ馬の食べることの速さ、急がされる。

皆さん疲れ気味の中、鴨猪川分岐で正置。これだけすれば皆さん地図が読めるのでは。

ここでYさんのGPSがぴったり合うが、地図の尾根が合流地点なのだが？ 一方の尾根が見えないので不安があり、石灰岩にたどり着きやっとな納得する。

ここは30分のはずだが、もう急登が続きペースが落ち、さすがのオレンジのアマゾネス



も悲鳴を上げ始める。山芍薬畑の中やっと頂上にたどり着いた。

集合写真を撮り下山。山芍薬畑は葉のみで今年はまだ終わっていたが、しかし二人シズカが1輪咲いていたそうである。元乙女によると白い小さな点々がある可憐な花らしく、オレンジの一人シズカ同様地味で見過ごしてしまった。

雨の後は滑りやすく、長く厳しい行程もバテながらも遅れはしても全員無事登山口へたどり着いた。後は何としても早くコンビニへ、喉を潤したくタイヤの石トラブルもなんのその、バス宴会で諫早へ。男は遅くなり奥方への夕食の言い訳を考えながらの帰宅でした。

(間ノ瀬 記)

6月7日(日) 泉水山・黒岩山

(参加者) 川原、鎗水、山下(ち)、山下(文代)、下釜、田村、高森、小熊(一般) (8名)

(行程) 西諫早駅 6:30～長者原 9:40/9:50～下泉水 10:55～上泉水 11:40
～大崩ノ辻 12:10/12:40～黒岩山 13:20～牧ノ戸峠 14:10～美人の湯 15:20/16:05
～諫早 19:00

(感想)

梅雨に入り、この時期は天気に一喜一憂します。

今日は上手く雨をかくぐり、とりあえず曇り空。マイクロバスに8名と、ちょっと勿体ないゆったり車内です。参加者は男性3人女性5人、ゲストの小熊さんが一番お若い!

是非、入会していただきたいですね～

この日は丁度九重の山開き、長者原は車と人でいっぱい・・・ 私達は混雑を避けるようなコースで長者原をスタートした。新緑の中を進む、数日前の雨で土は湿っているので滑らないように気をつけながら・・・ あせびのトンネルを抜け下泉水着、更に50分ほどで上泉水着。目の前には三俣山。この眺めを見て、この私やっと思い出しました。昨年1月ここに来ているのです、自慢できる話ではないのですが、その時その時が精いっぱい、登山コースや花・樹木の名前を聞いてもスルーしてしまいます。昨年は冠雪した三俣山でした。やはり雰囲気は全然違いますね。思い出してホッとしました(笑い)。

30分程下って大崩ノ辻に着きました。残念ながらミヤマキリシマは殆んど咲き終わっていましたが、ここで昼食をとりました。

紅どうだんやこけももにも会えました。向かい側には星生山の遠目にもピンクのじゅうたんが見えました。黒岩山、牧ノ戸峠着。時を同じくして、九重からの下山者が続々・・・

帰りの定番コース、温泉もあまりの人の多さに無しになる所でしたが、SLのYさんの機転で「美人の湯」の家族風呂で疲れをとる事が出来ました。仲間だけのお風呂もいいものですね。要所要所での地図合わせも行い、各自少しずつ身についてるようです。

約4H歩行、無事楽しく過ごせました。お疲れ様でした。

(高森 記)



6月13日(日) 岸岳～十坊山縦走

(参加者) 久保コース：鎗水(CL/PL)、高森(SPL)、中須賀、川原、福岡、松岡、田中、小熊(一般)
法安寺コース：林和子(PL)、高田(SPL)、工藤、山口、岩永、林(孝)、田村 (15名)

(行程) 久保コース：久保登山口(仮称)8:15～姫落とし岩 9:25～二の丸 10:00/10:55
法安寺コース：法安寺登山口 8:40～二の丸 10:00～姫落とし岩～二の丸 10:55

～法安寺登山口 11:45～ふれあい会館(昼食)12:10/12:45

～白木峠登山口 13:30～十坊山 14:05/14:25～白木峠登山口 15:00

(感想)

今日の岸岳は法安寺コース(2班)と久保コース(1班)に分かれての登山となり、私は1班に参加した。岸岳は鬼子嶽とも言われ、秀吉に滅ぼされた2ヶ所に渡って山上に築かれた巨大な山城跡だそうだ。久保登山口(仮称)よりスタート。こちらのルートは一般的なルートではないらしく鉄塔まではなだらかで道も判り易かったが、鉄塔過ぎると道が荒れていて判りにくかった。テープも見えない。途中滑りやすい斜面を石や木に掴まりながら登る。暫く登って行くと再び急登になり、やがて直登の岩場があった。



足の長い鎗さんは苦戦しながらもクリア。私はというとウンコラショと足を上げて、やっと届くが身体が上がらない。足が短い、体が重いだけが原因ではなく、やはり訓練不足？

そこでロープで確保して貰ってクリア。少し進むと鬼子嶽末孫之碑や埋蔵金云々の抜け穴があった。そして姫落とし岩へ。岩に上がると素晴らしい眺めが。眼下は100mを超える絶壁だった。快適な尾根道を本丸、井戸堀と歩き2班と合流予定の二の丸、伝埋の門に着く。しばらくすると2班も到着。2班はそのまま姫落とし岩まで往復するのでその間待つことに。するとすかさず川原さんがロープを出して、さっそくロープワークの講習になった。1か月に1回の訓練では忘却の彼方になりがちだが、こうして時間があると繰り返していたら覚えそうだ。



2班が戻り全員で法安寺へ下山。境内には摩崖仏や大きな涅槃像があった。新四国88か所巡りがあり、時間があつたらしてみたいと思った。もう一つ最近心配になってきたボケを封じる祈願もあり、これは是非必要と思った。他にも同じ思いの人がいたようだ。

少し下り「ふれあい会館」で昼食を摂った後、次なる山の十坊山へバス移動。

十坊山は白木峠登山口より左手植林地、右手自然林の中を登った。今回も低山なれど傾斜が大きくきつかったが35分で山頂到着。山頂には大きな岩があり上から鎖が垂れていた。鎖を掴んで登り、岩上でかっこ良くポーズと思ったら、あまりの風の強さにふらつき座り込んでしまった。怖かった！ 何人かが交代で登った後下山。



今日最後の楽しみの温泉へと車が走る。「なの湯」は泉質がヌルヌルしていて気持ち良かった。今回も楽しい山行ありがとうございました。企画計画された方、リーダーさん本当にお疲れ様でした。
(田中 記)

法安寺コース(2班)感想

風邪の病み上がりで少し不安を抱え、また楽しみを持ちながらの山行。

私は法安寺コースでゆっくり班7名。8時25分法安寺着、地図の勉強をして体操をして8時40分法安寺を出発。法安寺登山口から岸岳は割と歩きやすい。歩きにくいところは鎖がして歩きやすくしてあり、よく整備されている。城址で南北朝時代にお城があったそう。旗竿石や井戸の跡があった。梅雨の曇り空で湿度が高いが、時折冷たい風が吹いてきて心地よい。二の丸で久保コースと合流。ゆっくり班も姫落とし岩まで行くが途中3名は戻った。その間久保コースはロープワークをしていた。一時間ほどして姫落とし岩まで行った4名が戻り一緒に下山。そして法安寺で昼食。法安寺は88ヶ所のミニ版ともいわれるそう。手入れの行き届いた庭に、丁度季節がら珍しいたくさんの種類のあじさいが美しく咲いていた。釈迦涅槃像もあった。磨崖仏もたくさんあり、戦後20年代から掘られたとのこと。ボケ封じの寺もあり私以外にも何人か願いを込めて祈った。効果ありやナシや？



(林 孝子 記)

山登りは、身体作りから！！

おいしく摂ろう鉄分、カルシウム (山下(ち)記)

加齢と共に不足しがちな栄養を登山と一緒に摂取することで、健康で若々しい身体を作りましょう！山でのランチにも持っていける常備菜を2品紹介します。

① 洋風田作り

(レシピ・森寿美子さんより)

- ごまめ又はいりこ
(2センチぐらいの小さい物) 50g
- スライスアーモンド 15g
- くるみ 15g
- 醤油 大さじ1
- マーマレード 大さじ1
- 炒りごま 少々



② 鶏レバーの生姜煮

(レシピ・下釜ミツ子さんより)

- 鶏レバー 300g
- 生姜 1片
- 人参 半分
- ピーマン 2個
- 酒 1.5C
- 醤油 大さじ3



作り方

- ① レバーは一口大に切って血抜きをし、洗って生姜と酒で煮る
- ② 火が一通り通ったら人参を薄く切って入れ、醤油で煮
- ③ 最後にピーマンを一口大に切って色が緑色の内に火を止める。

冷水岳・長串山



冷水岳展望所



冷水岳のヤマツツジ



天狗岳より



長串山より



長串山



天狗岳

岸岳・十坊山 岸岳・十坊山



鬼子嶽末孫之碑



姫落とし岩



古井戸



二の丸跡でロープワーク



法安寺から見上げる岩峰



ぼけ封じの坊



法安寺の石仏



十坊山のロック



鹿島カタリンピック

5月31日 野中氏取材



おれんじニュース 304	
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	鎗水律夫 福岡正廣、兵庫芳隆、中野美津子、山口いつ子、 林 和子、山下文代、山下ちず子
発行年月日	2015. 6. 24
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com/

編集後記

低山でも山に入れば危険で厳しいところは沢山ある。色んな意味で安全が気になるクラブになつてきたように感じます。

今月号は山行感想文だけではなく、安全について考えてみる記事を掲載しました。己を過信することなく、無理せず安全な登山を続けていただくための参考になれば幸いです。