

おれんじニュース

No324

2017年3月

大山(1/7)

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
伊藤正一さんのこと	4
京都～越前「冬の旅」	5
県連地図・コンパス研修	6
鶴見岳	8
吾妻岳・鳥甲山	9
登山力	10
おれんじカレンダー	12

2017年	3月	4月	時間	場所
専門部会	14日(火)	11日(火)	13:30～15:30	西諫早
全体集会	22日(火)	26日(水)	19:00～21:00	公民館

3月

月例山行案内

部	山行部	ひまわり山行部	技術研修部	自然保護部
月/日(曜)	3/11(土)	3/24(金)	3/26(日)(3/4より変更)	3/30(木)
山名(行事)	指山	絹笠山/おしどり池散策	犬ヶ岳	岩石山
地 図	湯坪、大船山	雲仙	耶馬溪西部、下河内	添田町
集合場所	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	西諫早発 8:20 諫早駅発 8:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力1/技術1	体力1/技術1	体力2/技術2	体力1/技術1
帰着時間	19:00	15:00	20:30	18:00
歩行時間	4.0h	3.0h	6.0h	5.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイクロバス	マイクロバス
宿泊施設	無し	無し	無し	無し
温 泉	有り	有り	有り	有り
参加費	5,000	1,000	5,000	5,000
申込期限	3/7	3/20	2/27	3/23
集 約	田村	林孝子	山下ちづ子	坂本三枝子
備 考	マンサクの花、観賞	山頂から温泉街が見える	貴重なブナ林が有る山	桜の花、観賞

4月

部	技術研修部	山行部	ひまわり山行部	自然保護部
月/日(曜)	4/9(日)	4/16(日)	4/21(金)	4/23(日)
山名(行事)	英彦山	八方ヶ岳	烏帽子岳/鳴鼓岳	女山(船山)八幡岳
地 図	(英彦山)	(八方ヶ岳、宮の尾)	(長崎西北部)	(多久)
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 8:20 西諫早駅 8:24	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10
難 易 度	体力1/技術1	体力2/技術1	体力1/技術1	体力1/技術1
帰着時間	18:00	19:00	16:00	18:00
歩行時間	4,h	5,h	3,h	3,h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	JR とバス	マイクロバス
宿泊施設	無し	無し	無し	無し
温 泉	有り	無し	無し	有り
参加費	5,000	5,000	実費	4,000
申込期限	4/1	4/9	4/17	4/16
集 約	山下ちづ子	田村	林孝子	坂本
備 考	修験道の山、御神幸際	山頂は草原で展望よし	大村湾、時津町が見える	両山とも展望は素晴らしい

新会員紹介



坂口荘一さんが戻ってきました!!

坂口さんは以前オレンジを退会後、個人会員として県連の登山学校委員会で活躍しておりましたが、2/1 よりオレンジに再入会いたしました。

山に関する知識、経験が深く体力もあり、大いに会員の力になっていただけるものと期待しています。高山植物については自主出版したり、写真展を開催するなど、この方面でもご教授願えると思います。



オレンジ桜

御館山稲荷神社に大久保さんが緋寒桜を植えました!!

大久保様の一言

皆様植栽、雨の中ご苦労さまでした。

桜の木は実生3年で樹高約80cmのまだまだ可愛い、ちいぢな苗木でしたが皆、ガンバッテ植えられたので5年後～8年後には花が見られる事と思います。

桜の親木は、雲仙市神代にある、鍋島邸の庭にある樹齢90年近くの桜の木ですが実生が難しく100粒撒いても5粒程度の発芽と聞いており、希少との事です。

2月中旬が満開の時期で2月5日現在は4分咲きのようです。

寒い時期の花は又、春に咲く花と違い趣きがあります。

御館山での訓練のおりクラブのシンボルとして大事に見守って行きたいものと思います。



県連報告

3/5(日)

第52回県連定期総会

4/15(土)～16(日)

九プロ 比叡山岩登り集会

伊藤 正一さんのこと

川原慶紀 記

薬師沢

伊藤さんは私の居室、鬼部屋へ仕事が終わった後、時々遊びに来られて、源流に入っ
からの事を話して下さった。戦中ジェットエンジンの研究をされていたが、終戦になりそ
の道は閉ざされ、好きだった山に入る事になり山賊といわれる人達と、登山道を開き小屋
の建築に携わる事になる。天体観測にも興味がありアルプスで見る星空の美しさにも魅か
れ、それも山に入るきっかけの一つであった。山小屋に
天文台を作りたい夢も有った。音楽にも堪能で、山小屋
に音楽堂を作ると云う夢もあった。自らもバイオリンを
弾き、雲の平の歌など作曲し CD 化されている。日本で
初めて山小屋の屋根を赤く塗った事や、ヘリコプターで
荷上げを始めた事。又怪奇現象の事は、現実とも幻とも
つかない、面白く、可笑しく、怖い話もあった。中でも
狸が擬音を出すという話、昼間に材木を扱った時は、夜
中に、ごんごん、と音が聞こえ、セメントを練った
日の夜は、シャカシャカシャカとセメントを練る音がす
るので、次の日小屋を調べたら、狸が二匹いた話。怖い話は「オーイ」と呼ぶ声に
応えてはいけない、「オーイ」と応えるとまた呼ばれて、次第にその声の方に引か
れて行って帰ってこれなくなる。「オーイ」と呼ばれたら、「ヤッホー」と
応えると、二度と呼ばれない。今も黒部源流の小屋では、人を呼ぶとき「ヤッ
ホー」と呼んでいる。伊藤さんも「オーイ」と呼ぶ声を聞いたそうである。そ
んな話を聞いて怖がる小屋のアルバイトの若者に「僕はお化けは友達と思っ
てるから怖くないんだよ」と言われていた。



つづく

京都～越前 「冬の旅」 1/29～2/1

- 日 程** 1/29(日) 17:00 新門司港よりフェリーにて大阪南港へ
1/30(月) 6:40 大阪南港よりバスにて京都へ
東寺～金戒光明寺～今宮神社～下賀茂神社
16:30 福井の民宿着
1/31(火) 8:40 東尋坊～永平寺～pm7:50 大阪南港発
2/1(水) 13:00 諫早インター着



概要&感想

今回の旅は K バス社の「京都・かに・永平寺」のパンフレットに引き付けられ参加しました。21名の参加者全員女性、下は50代から上は80代、29日、フェリーにて出発しました。30日、大阪は曇り空、京都の東寺、金戒光明寺では「冬の特別拝観」光明寺での伊藤若冲の絵画を期待していたのですが1枚のみ、がっかりしました。

今宮神社別名「玉の輿神社」では既に玉の輿には関係ない女史達は名物のあぶり餅を目指すのです、京都を離れ越前へ・・・名神道から北陸道に変わると周りの風景も雪が多く見られるようになり、遠くに真っ白な伊吹山を臨みました。

この日の宿は日本海に面した新しい民宿、そして、お待ちかねの**かに**、待ってました！と食べる、飲む、食べる・・・満腹の満足でした。



31日は荒波寄せる東尋坊、風があり波の花が飛びサスペンスドラマにピッタリ、正しく日本海です、次は念願の永平寺



東尋坊



永平寺



精進料理

偶然に僧侶の方々の御勤めの時間に合い、厳粛な空気に感動。美味しい精進料理で旅を終えました。正味2日間という短さでしたが新年最初の旅は素晴らしい経験でした。 高森 記

1/21 県連地図・コンパス研修

県連登山学校委員会による地図コンパス研修・登山に参加したので結果の概要を報告する。

主催：県連登山学校委員会、講師 カルチャー 塩田会長、サポーターは各会の5名

場所日程：'17年1月21日<天候晴れ、嬉野市嬉野町上不動、上不動集落センター、

参加会・人数：5会25人(南陵6,カルチャー11,あゆみ6,オレンジ1,へバルナ1)

○座学 (学習目的と内容)：9時30分～10時30分

山の地形、藪漕ぎに強くなり道迷い、遭難事故防止に資すると共に山仲間の交流の場とする。

1) 国土地理院地図(1/25000)に尾根・谷を蛍光ペンで記入し平面の地形図から山を立体的に理解する。

川は谷の一部であり、青で記入=塗ると谷がわかりやすくなる。

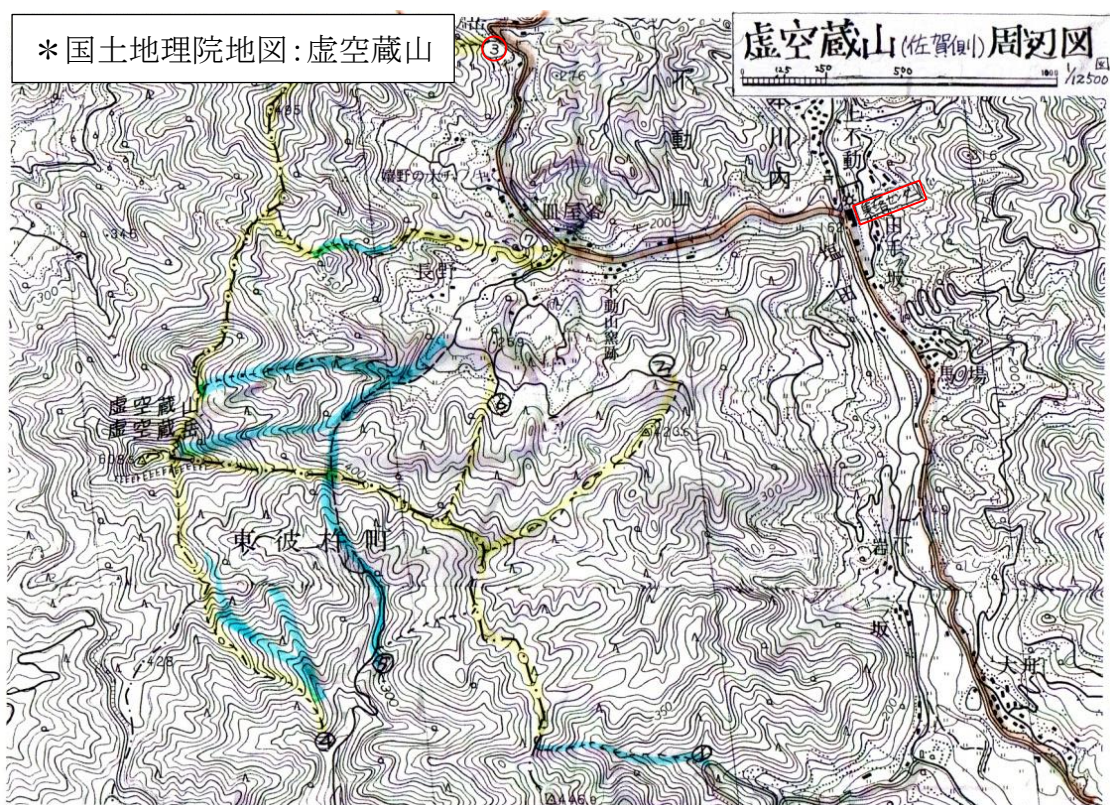
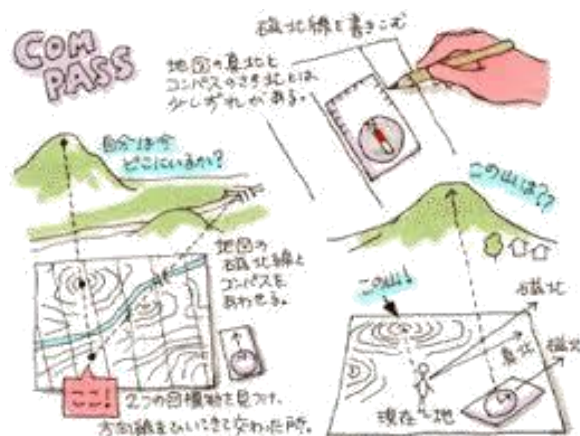
2) 登山ルート上にポイントをつけ、現在地よりコンパスによりそこまでの方向を出し、距離と高さを見て進む。現在地を確認しながら次のポイントに進む。

3) 座学の実地・コース・パーティ編制

①各自、虚空蔵山の地理院地図に尾根、谷等を蛍光ペンで記入する

②コース説明、パーティ編制：7コースが設定(小生は第3コースとなりオレンジ1名、南陵2名、サポーター1名)

○登山実践：10時45分～、各パーティはコースに従って、取りつき地点、虚空蔵山頂上に向けて出発



- 1) 小生ら③パーティは地図の上の方の右③がとりつき点、集落センターから 1.5 km 程西-北に歩き、建物・人家を過ぎ、水田(=)、砂防堤(ニニニ)の地点から取りついた(11:10)。
- 2) 図の点線：ここは広葉樹林の山で標高差は約 100m(10本の等高線)を 300m 登り道路に 11:50 に出た。本地点より 500m 歩き川棚林道開通記念碑で昼食 12:05、12:30 発。虚空蔵山稜線へ取りつき(図の上方左の③)：昼食地点から道路を 100m 過ぎ標高差約 40m の山をやぶこぎで登り茶畑に出た、畑の横の細道を登ると切り通道路、この左側斜面に朽ちた木製階段。これを登ると稜線に出た、ここが左③(13:00 頃)。



15:30 △虚空蔵山着 2017/01/21 15:29



12:10 道路に出て 500m、開通記念碑(昼食) 12:30 発



10:45 発、集落センターから 1.5km ほど西-北へ歩き取りつき点へ

- 3) ③からは図の県界と思える SSWS 方向にコンパスを合わせ進む。小さいピークが次々とあり 10m 程度の岩峰が 2 個(ロープもあり)、全部では 6 個程のピーク、もちろんこの間は鞍部が次々とあった。ビニールの黄色標識がわずかに見え助かった。
- 15:20 頃に木場・長野登山口分岐、15:30 に△虚空蔵山に着く。
- 15:40 下山開始、: 50 岩屋分岐で最終班の①パーティと合流し、16:30 に登山口着。
- 17:00 集落センター着。



パーティ③のメンバー 4 人 2017/01/21 15:37



15:50 最終到着の①パーティ 2017/01/21 15:51



16:30 長野登山口着 2017/01/21 16:32

◎コンパスによる全体的進行方向設定、尾根の形状・鞍部通過状況による方向の修正で進むこと!!

◎取つき点、登山道等の標識のない山へ登るには、種々の図記号の知識が重要!

山行部：中須賀 記

1/22 鶴見岳(1374.5m)

参加者 乾、松岡、川原、田中、山下、高森、林か、田村、
国分、吉川、鎗水、大久保、下釜、福岡、山口

行程 6:20 諫早駅裏-6:30 西諫早駅-諫早 IC-8:15
太刀 SA(国分さん乗車)-9:30 別府 IC-ロープ
ウェイ駅登山口-9:55 御岳権現社駐車場(登山
開始)~12:10 ロープウェイ山頂駅(昼食)12:50
~13:10 鶴見岳頂上~13:40 馬の背~13:50 西
の窪~14:50 西登山口 15:00(バス乗車)-ゆふ
いん温泉秀峰館 16:00-諫早 IC19:20



猪の瀬戸西登山口

登山概要 霧氷が頂上近くで本当に綺麗だった。馬の背は風雪が強く、ちょっと冬山の厳しさも感じた。昼食をロープウェイ山頂駅にしてよかった。暖かい場所でランチを食べられて元気が出た。予定通り下山出来て温泉も充実した処に入ることが出来た。乾さんの判断力に今回も助けられた。



一言感想

- * 雪、頂上付近は厳しかったですね。皆強かったですね。いい山屋になりました。
- * 登ってよし、浴びてよし、飲んでよし、良い一日でした。
- * 久しぶりの雪山、大山が中止になった分大いに満足でした。結構厳しい雪山でした。
- * たっぷりの雪と温泉、帰路のアルコールもたっぷり!(^_^)!
- * 雪山はとにかく楽しいですね。童心に戻れます。
- * 久しぶりに雪山を楽しみました。アイゼンに助けられ下山出来ました。
- * 数年待ちに待った鶴見岳の冬山で吹雪の中、積雪も深く本当に楽しく満喫しました。



積雪と樹氷



山頂の温度計は-4度です



暴風雪の馬の背



馬の背手前で吹雪を避けて



鶴見岳頂上

1/27



福岡、山口、下釜、松岡、
乾、山下、中里、川原

兵庫、佐原、田村、
中村、林孝子

行程

西諫早駅 8:20—諫早駅裏 8:30—9:30 田代原(P)9:45—
10:50 吾妻岳—11:05 吾妻観音—11:20 吾妻岳—12:15
(最後尾 12:30)田代原(昼食)13:15—13:25 鳥甲山登山口
14:05 鳥甲山—14:53 鳥甲山登山口 15:05—15:30 千年
の湯(入浴)16:20—17:25 西諫早駅



登山概要

* 吾妻岳は全員登頂、希望者は吾妻観音まで往復した。

下山時に弱足者の安全を考慮し技研部に数か所ロープを設置してもらう。技研部に感謝。

* 鳥甲山は健脚者 8 名が挑戦。電波塔への林道分岐から一曲がり樹林帯に入り、踏み跡もない尾根筋を直登する。下見時に巻いたテープで迷うことなく登れる。山頂に三等三角点有り、少し先の岩峰に上がると絶景である。下山は電波塔から林道を下った。

* 鳥甲山組以外は電波塔林道を途中まで散策したり車内で待機した。

* 下山後、温泉組と直帰組それぞれ車 2 台ずつに分乗して帰った。



一言感想

* 3年ぶりの山行で皆様の笑顔が見られて嬉しかった。山も山の仲間も良いですね。

* 中村かずえさんと久しぶりに登山できました。復活喜んでます。これからも一緒に登りましょう。

* 鳥原街道を歩いた時に気になっていた。岩でできた大きな、観音菩薩像を見れて大満足でした。鳥甲山の急坂 30分登りは自信になりました。

* 2年半ぶりに吾妻岳に登って、結構登りがいのある山だと再確認しました。鳥甲山にも登れて良かったです。

* 初めて雲仙鳥甲山に登りました。頂上から見下ろす田代原の景色は、高度感もあり素晴らしいです。ミヤマキリシマ山法師の季節にもう一度登りたい山です。

* 三度目の吾妻岳に登れてほっとした。穏やかな登山日和で最高でした。

登山力

登山の為に必要な体力とは？

基礎的体力	筋力	補助的能力	平衡性
	持久力		敏捷性
	心肺能力		柔軟性

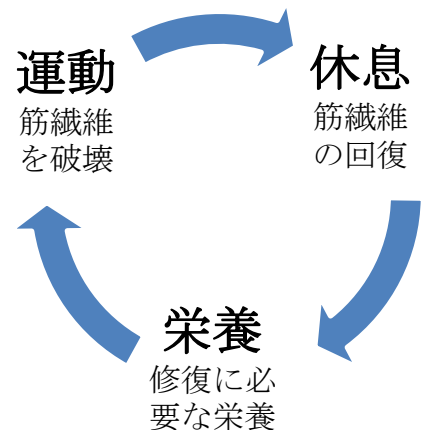
筋力は全ての動きに必要である。重い荷物を背負う時には欠かせない。しかし、それ以外にも、足場が不安定な登山道を安全に歩くために必要とされる、高いレベルの敏捷性、柔軟性、平衡性。これらが怪我を防ぐのに大切な役を果たす。



筋力強化のための基礎知識

運動により筋肉が育つ仕組みは、

- (1) 一旦傷つけられた筋繊維が再生される過程で、以前より大きく育つことにある。その際重要なのが、適切な栄養補給と休息。
- (2) 栄養不足や筋肉が補修されていない状態でトレーニングを重ねれば、筋肉が育たないばかりか故障の原因になってしまう。
- (3) 運動量に対し栄養を過剰に摂取すると、消費されなかった分は脂肪として蓄積される。
- (4) 筋力強化 ⇒ 負荷を大きく、回数を少なく
- (5) 持久力強化 ⇒ 負荷を小さく、回数を多く



水曜登山は個人の目的に応じて選択できるので有効

加齢と体力の関係

加齢とともに体力は低下して行く。中でも脚力の低下が顕著である。体力強化の持続的トレーニングが必須である。

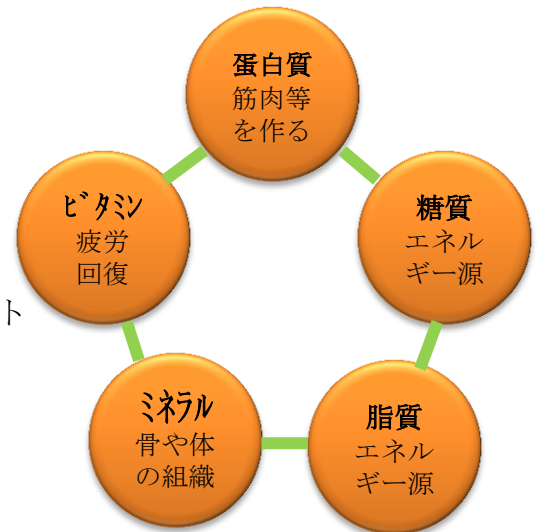
20才の運動能力を100%とした場合

項目	60才
敏捷性	70%
持久力	65%
柔軟性	50%
脚筋力	45%
平衡性	30%

強化のための栄養学

- (1)ポイント：タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル。
- (2)栄養の摂り方のポイント。

- ①欠食しない
- ②タンパク質を意識して摂取
- ③まとめ食いをしない
⇒ 一度にまとめて食べると、体脂肪に変わりやすい
- ④トレーニング後は必ず捕食を
⇒ 運動後 30 分以内。糖質と蛋白質の組合せがベスト



山で起こりやすい症状と対処法

(1)低体温症

- ①脳や心臓などの深部体温が 35℃以下に低下した状態
- ②雨や雪、汗に濡れた衣服は、風に吹かれると急激に体温を奪う
- ③夏山や低山でも起こりうる
- ④対処法は

「食べる」……内部から熱を作る為に筋肉が震えるが、このエネルギーの補給
「隔離」……体温を奪う雨や雪、風に身をさらさないようにする
「保温」……濡れていない衣類やツェルトで保温する
「加温」……プラティパスなどで湯たんぽを作り、胸を温める。
腕や足等末端を温めるのは良くない



(2)脱水症状

- ①睡眠中水分を摂らないので、朝食以外に 500mL 摂る
- ②起床して出発するまでに 2 度排尿をする
- ③登山中は 30 分おきに水分(スポーツドリンクが望ましい)を補給
- ④2 時間おきに何かを食べる。空腹では低血糖で判断力が鈍ったりする

(3)足のつり、痙攣

- ①長時間に及ぶ行動で筋肉が疲労したり、脱水症状になると、足のつりや痙攣が起こりやすい
- ②発生したら休息をとり、水分と塩分を補給。漢方薬も効果あり
- ③予防としては、行動中の脱水防止。出発前と休憩時のストレッチ
- ④頻繁に症状が出る人は、ビタミンやミネラル不足の可能性もあり



(4)体のむくみ

- ①脱水症状が進まないよう体内に水分をため込むホルモンが発生する
 - ②その為、汗や尿が出にくい状態になり、血管から溢れた水分が皮下に溜り、体全体にむくむが発生する
 - ③このホルモンは 2 日間出続けると言われ、下山後数日間むくみは引かない
- ※筆者は「屋久島縦走」で全く同じ症状を経験しました。



(おわり)



おれんじカレンダー

3月			4月		
1	水	水曜登山	1	土	オレンジ HC 定期総会予定
2	木		2	日	
3	金		3	月	
4	土		4	火	
5	日		5	水	水曜登山
6	月		6	木	
7	火		7	金	
8	水	水曜登山	8	土	
9	木		9	日	英彦山 (福岡県) 技研部
10	金		10	月	
11	土	指山(大分県、山行部)	11	火	専門部会 (13:30~15:30)
12	日		12	水	水曜登山
13	月		13	木	
14	火	専門部会(13:30~15:30)	14	金	
15	水	水曜登山	15	土	
16	木		16	日	八方ヶ岳 (熊本県) 山行部
17	金		17	月	
18	土		18	火	
19	日		19	水	水曜登山
20	月	春分の日	20	木	
21	火		21	金	鳴鼓岳/烏帽子岳(長崎県)ひまわり
22	水	水曜登山、 全体集会(19:00~21:00)	22	土	
23	木		23	日	女岳/八幡岳 (佐賀県) 自然保護部
24	金	絹笠山/おしどり池散策(ひまわり)	24	月	
25	土	コンパニオンレスキュー	25	火	
26	日	犬ヶ岳(大分県、技研部)	26	水	水曜登山,全体集会(19:00~21:00)
27	月		27	木	
28	火		28	金	
29	水	水曜登山	29	土	コンパニオンレスキュー
30	木	岩石山(福岡県、自然保護部)	30	日	
31	金				

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	福岡 正廣
編集委員	鎗水律夫、中野美津子、林孝子、林和子、 田中静香、高森陽子、兵庫芳隆
発行年月日	2017/2/22
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com