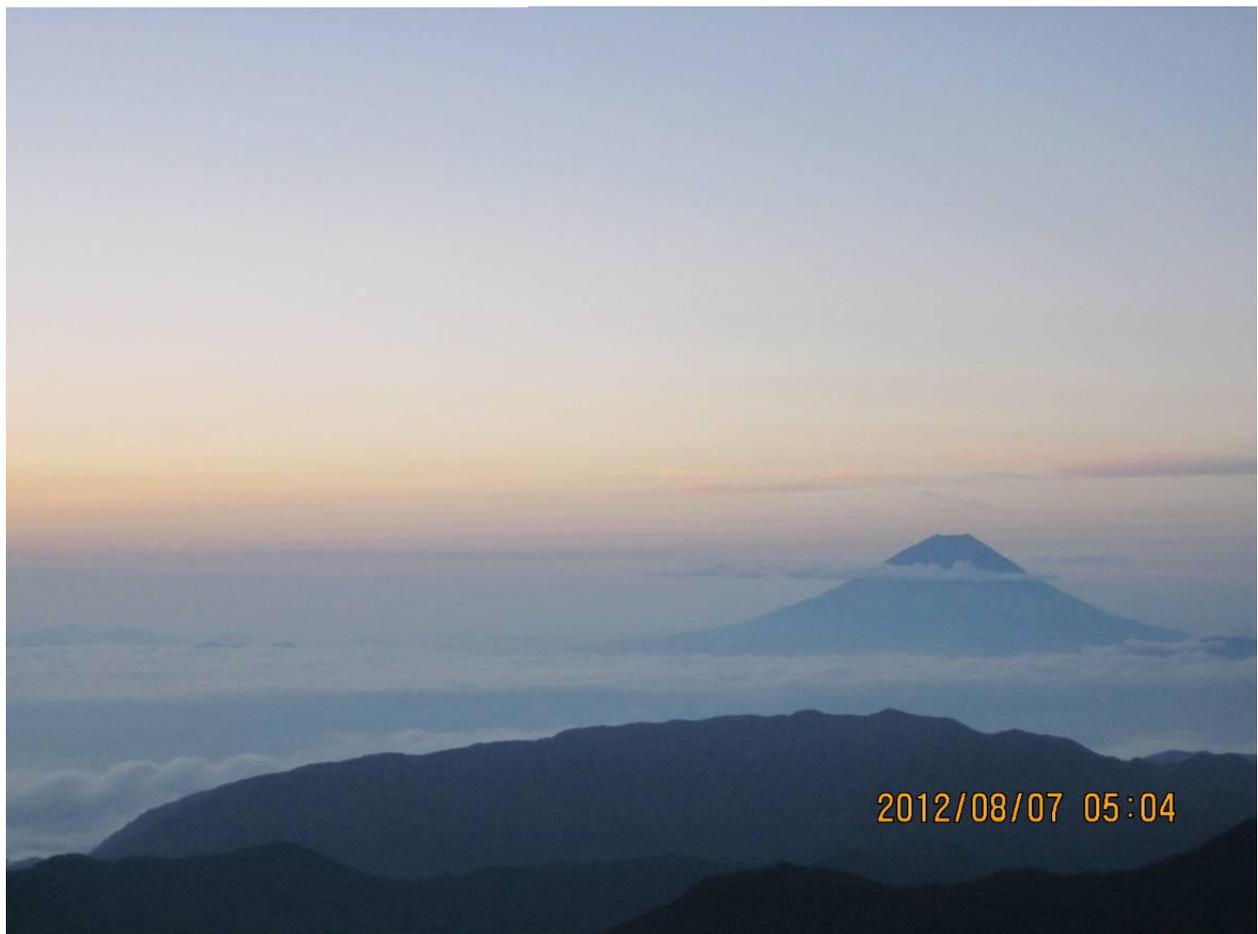


# おれんじニュース

No270

2012年9月号

南アルプス 白根三山特集



8月7日北岳山荘から見る富士と日の出に染まる東の空

写真提供中須賀氏

★ 会員一人一人が運営委員です。みんなでオレンジHCの運営に参加しましょう。

★集会・委員会のお知らせ★ 山行の一步は集会参加から				
	9月	10月	時 間	場 所
運営委員会	12日(水)	10日(水)	19:00~21:30	西諫早公民館
ひまわり集会	7日(金)	5日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	26日(水)	24日(水)	19:00~21:30	西諫早公民館





沢にとりつかれた仲間たち天山岸川にて



白根三山  
ここから  
スタート



イワベンケイ



ウサギギク



ミヤマダイコンソ



## 9月山行計画

部	山行部	技術研修部	ひまわり山行部	技術研修部
月・日	2日(日)	9/10(月)~16(日)	14日(金)	17日(月祝)
山名 (行事)	浅間山 (831.5m)	槍~穂高縦走 (3180~3190m)	安満岳(514m) 鯛ノ鼻(447m)	大野岳
地 図	英彦山	槍ヶ岳、穂高岳	紐差・生月	
集合時間	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早高速バス乗場 20:19	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10	西諫早駅 8:00
難易度	初級	健脚	初級	初級
帰着時間	18:00頃	16日 6:34	18:00	17:00
歩行時間	3.0h	3.5/8.0/7.0/7.0/2.0h	2.0h	2.0h
交通手段	マイクロバス	往復夜行バス	マイクロバス or ジャンボ	マイカー
宿泊施設	日帰り	夜行バス2泊 山小屋4泊	日帰り	日帰り
温泉	有り(福祉センタ)	有り(上高地)	?	無し
参加費	5,000円	約90,000円	4,000円	3,000円
申込期限	定員になり次第	8/10	定員になり次第	
集 約	田中	鎗水	林	佐原
備 考	7月の分です。今 度こそ	体力・技術を要する縦走		外海の史跡めぐり
感想文提出	9/12	9/26	9/24	9/27

### 技術研修部より

8月25日(土曜日)

セルフレスキュー (JR西諫早駅9:30集合)

佐賀の広域捜索訓練に向けてのレスキューです。  
今回は沢の渡渉をする予定です。





## 10月山行計画

部	技術研修部	山行部	ひまわり山行部
月・日	8日(月曜祝日)	13日(土)~16日(火)	19日(金)
山名 (行事)	夜峰山(912.9m) お竈門山(1152.5m)	大台ヶ原	扇ヶ鼻(1698m) 肥前ヶ城(1685m)
地図	阿蘇山	和歌山県	湯坪・久住山
集合時間	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	10/13 西諫早駅 14:00	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難易度	体力1 危険度2	初級	体力2・危険1
帰着時間	19:00頃	10/16 08:00	19:00
歩行時間	3h	14日 4h 15日 4h	5h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	13,15 フェリー 14、大台荘	日帰り
温泉	垂玉温泉	有り	有り
参加費	5000円	40000円	5000円
申込期限	定員になり次第	9/12	定員になり次第
集約	佐原	田中	林
備考	名のある山に囲まれて目立たないけど魅力ある山	大雨が育む原生林と屈指の渓谷美を持つ霊山、東大台と西大台を巡回する	秋の久住を満喫マツムシソウ等
感想文提出			

### 街の例会

8月29日(水) in みかどホテル

- ※ 料金 7800円(別途、交通費) バイキング料理
- ※ 8月29日(水) 9:00 西駅出発(マイカー使用) 高岩山登山下山後チェックイン 15:00
- ※ 申込み 佐原まで



## 県連関係

### 九州ブロック広域搜索訓練 (佐賀、in 黒髪山少年自然の家)

日 時 9月22日(土)～23日(日)

参加費 一人2000円(1泊2食) 日帰り500円

22日午後よりセルフレスキュー講習 23日5コースに別れて遭難救助訓練

申込み先 : 事務局山下まで(0957-25-3173) 8月20日までに。

個人装備 : (カラビナ2, 3個、スリングテープ数本、23日の行動食)

## 第12回 登山フェスタ in 雲仙

### ～山を愛し、山で遊び、山に学ぶ仲間の集い～

期 日 10月27日(土)～28日(日)

場 所 有明町「舞岳山荘」(農林漁業体験実習施設)

参加費 2000円(宿泊者) 500円(日帰り)

27日 講 演 「雲仙の四季～花、鳥との出会い」

雲仙パークボランティア会会員渡辺博光氏

交流集会 DVD上映 「伯耆大山の冬山訓練」、「ブータントレッキング報告」

28日 交流登山

A班、雲仙新登山道(健脚)コース

B班、田代原自然観察コース

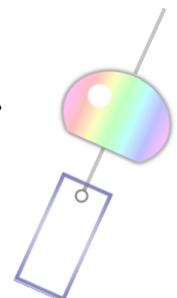
C班、九千部岳登山コース

D班、舞岳登山コース(8888段)

E班、牛首岩登りコース(雨天時セルフレスキュー)

申込み先 : 松園 8月20日までに希望コースと

(住所、電話、年齢、血液型)を添えて申し込む



# 2012年7月/8月の山行報告



7月19日(木)

## 経ヶ岳(アルプス訓練)

(参加者) 川原、中須賀、山下、田中(静)、岩永(ノリ)、山本 (6名)

(行程) 西諫早駅 8:00—黒木市営バス駐車場 9:20—大払い谷—つげ尾—経ヶ岳頂上 12:30—舞岳直登ルートを下山—八丁谷—黒木市営バス駐車場—諫早

(感想) 久しぶりの大払い谷～経ヶ岳～舞岳コース。登ること2時間30分、やっとの思いで頂上に着く。昼食の途中突然の雨、食事もそこそこに舞岳コースで下山する。視力がおちているので、足元に気をつけて下る。

翌日は足がぱんぱんに張って痛い。やっぱり「トレーニングは山に登るのが一番」と痛感した。

大変お世話になりました。運転手さんお疲れさまでした。(岩永 ノリ子記)

7月28日(土)

## 井原山(洗谷コース)

(参加者) 坂口、鎗水、田中し、下釜、山口、山下、高森、中村 (8名)

(行程) JR 諫早駅裏 7:00—JR 西諫早駅 7:10—諫早 IC—小城 PA(休憩)—佐賀大和 IC—国道263・三瀬トンネル—曲淵—内野—県道558—県道49—金武—井原—県道563—瑞梅寺—瑞梅寺山の家(登山口) ※県道56(福岡早良大野城線)の曲淵→糸島峠→末長の間は地滑りのため通行止め

(登山行程) 往路: 瑞梅寺山の家→ふじ橋 10:30～洗い谷～二段の滝～雷山井原山縦走路分岐 12:30(左折)～縦走路～井原山山頂 12:55

復路: 井原山山頂 13:30～縦走路キトク橋・アンの滝分岐～井原山自然歩道～水無尾根分岐～アンの滝分岐～アンの滝～キトク橋 15:50(下山地)

(感想) 本日は梅雨明け直後。今回の登山計画は、「背振山系第2の高峰である、井原山の山頂を目指すこと。そして、本山の登山ルート of 難易度を検討し、各自の登攀技術を確認すること。」を目標の山行で



ある。本日の歩行は、175分、11km、164,00歩。(携帯電話による記録)

各自の感想を簡単にまとめると、次のようなものだった。

- ・ ハードコースであり、とても満足した。
- ・ 沢はきつくなく、スイスイ登れて楽しめた。S氏の事前のルート確認のお陰でスムーズに進めて助かった。(往路リーダー)
- ・ 思ったより水量が少なく、歩き易く、早く下山出来て良かった。
- ・ 今後も色々変化に富んだ山企画を考えてみたい。
- ・ 沢歩きは初めてだったが、心地良かった。
- ・ 夏ならではの企画で、楽しかった。
- ・ 沢登りは好きで、足を滑らす事もあったが、楽しかった。

私自身は日頃の鍛錬不足がたたりに、歩き始めて直ぐの急な登りだったこともあり、とてもきつかった。男性軍の手助けのお陰で休み休み何とか登れた。

井原山の山頂は沢山のお客でごったがえし、見知った顔もちらほら。

往復20ヶ所以上の徒渉、ロープ、木の根伝いの登攀4ヶ所等、やはり厳しく、難しいルートであった。

目的の「ルートファインディングの練習」「沢渡りを楽しむ」「往路、復路のリーダーを替えて試みる」が十分に達せられ、満足の行く、本日の山行でした。

( 中村 記 )



## 7月29日(日)

### 沢登り (佐賀県、天山支流 岸川)

(参加者) オレンジ川原、國分、山下、松園、佐賀、江口、今泉、宮原、辻、カルチャー、北嶋、岡田

(行程) 西諫早駅 8:00～川登 SA 休憩～多久 IC9:30(佐賀グループと合流)～岸川の沢登り口 10:30～沢遡上開始(途中昼食)～沢の詰め終了 13:30～記念撮影後下山～沢の登り口に到着 14:00～駐車場(着変え)～岸川饅頭屋 15:00～多久 IC(佐賀組と解散) 15:30～諫早帰着 16:30

(感想) 昨日、井原山でさんざん疲れたはずだが日中の暑さから逃れるために沢にやってきた。天山の支流岸川は、はじめての所。佐賀労山の辻さんが発見されたとか。岸川饅頭を買いに寄るといいうのも楽しみである。いきがけに注文して帰りに受け取るシステムらしい。

車は細い道をどんどん登って行くので軽自動車2台で来て正解であった。途中、天山ルー

トが土砂崩れで通行不能となり途中に車を置いて歩く事40分。高さをどんどん増して行く。舗装道路まで水があふれている個所が2ヶ所。そんな所をどんどん歩いて沢に入る。いきなり激登りになるが足にかかるポイントがあり、結構安心。ここ岸川の沢は大小の滝と細い溪流のような所を登って行く沢である。今回、松園さんや、國分さんもいっしょで楽しくて嬉しくて、ルンルンであった。少々厳しいかなと思える滝も川原さんがビレー取ってくれるから安心して冒険できる。あまりに大きな滝は巻いて下りた。かなり大きな滝で取り付きまで深みを行かないといけない様な滝を佐賀労山の江口氏が果敢にアタックされたのはすばらしかった。江口氏の挑戦心に敬服した。帰りに岸川饅頭屋に行ったらサービスでその場で食べる事が出来た。沢登りで空き腹だったので美味しかった。やっぱり来て良かった！。

(山下 記)

8月3日 (金)

### 金泉寺・多良岳

(参加者) 小山、兵庫、佐原、林田、林、山口、中村、中村さんのお孫さん、佐藤(9名)

(行程) 西諫早駅前 8:00—金泉寺入口 8:55—金泉寺着 9:35—同所発 9:45—オオキツネノカミソリ群生地 9:55—同所発 11:30—金泉寺着 12:00—同所発 13:30—金泉寺入口着 14:00—同所発 14:10—山川町バス停付近着 15:00



(感想) 私共9名は、小山さんの車と兵庫さんの車の2台に分乗し、8:00西諫早駅前を多良岳を目指して出発した。空は雲ひとつない、いかにも真夏の暑い天気模様、しかし、車の中は適度に冷房が効いて快適そのもの、8:55金泉寺入口に車は到着、そこで準備体操をし、まず金泉寺を目指して登り出す、30分ぐらいで金泉寺に着いた。金泉寺で一息休んで、目的地の一つであるオオキツネノカミソリの群生地へ。見事に

咲いていたオオキツネノカミソリ。「ああ！きれい。」と声を発する人、また、ある人は「この前来たときより広い場所に咲いている。」との声、皆さんはオオキツネノカミソリが咲き誇っているのを見ておおいに満足されたご様子。

女性の方々はオオキツネノカミソリに取り付かれたのか、「多良岳へは登らなくてよか。」との声もでたので、中村さんが、お孫さんに「涼真君、多良岳はどうするね。」と尋ねたところ、「登るよ。」との一声で、男性軍3名を含め5名が多良岳を目指して登り出した。途中何組かの登山者とお会いし、お互いに挨拶を交わしながら登った。山道は殆どが木陰で汗はかいたけど、予想に反して涼しい風も吹いていたので、快適な





山登りができた。

多良岳の頂上にしばらくおり女性の皆さんがお待ちになっている金泉寺をめざしておりはじめ 12:00 に金泉寺に到着。金泉寺の境内のテーブルで昼食、やがて隣のテーブルでは「ひまわり集会」が始まった。

帰る頃になって、何人かの女性の方は「光線の具合が今はいいかもしれない。もう一度オオキツネノカミソリを見たい」と言って出発された。

た。

その後、全員がそろったので、金泉寺を後にし、午前中登って来た道を下り出し、駐車していた金泉寺入口で温泉に入る人は小山さんの車に、入らない人は兵庫さんの車にそれぞれ分乗し、14:10 同所を出発し、途中小山車は片木のバス停の所から右側の道路へ、兵庫車は午前中走って来た道路を家路へと向かい、15:00 頃山川町バス停付近に到着した。

今回の山登りは、オオキツネノカミソリの満開のも出会えたし、予想に反して涼しかったので、快適そのもの、また、久しぶりに参加させてもらい、楽しい一日を過ごすことが出来ました。

小山さん、兵庫さん、どうも有り難うございました。 (佐藤 伯隆 記)

## 8月4日(土)～9日(木)

### 白根三山 (北岳 3193m・間ノ岳 3189m・農鳥岳 3026m)

(参加者) : 川原慶紀・松園朱實・山下ちず子・田中静香・岩永ノリ子・中須賀孝正・

(外) 松本 (7名)

富士山に次いで高い北岳を含む南アルプスの白峰三山を縦走した。この山塊は昨年縦走した鳳凰三山の西側に位置し、縦走中は東側に見え、また富士山もよくみえていた。北側には甲斐駒ヶ岳、北西には仙丈ヶ岳が見えていた。縦走1日目は沢沿い～尾根道の10時間・7km、2日目も10時間・10kmの岩礫場・樹林帯、3日目は4時間・7kmの段差の高い岩道・樹林帯の歩行の連続で気の抜けない難行であった。天候は1日目は小雨一時晴れ又雨、2日目以降は晴れで、高山の花々・周囲の見晴らしもまあ良好であった。小生はいつもの大腿部痙攣を懸念し、テープ・スプレー・漢方薬等の対策も取っていたが、吸水量不足のため発症し迷惑をかけたが、皆様の援助により何とか完遂でき同行の皆様にお礼申し上げたい。

(行程・時間・概要) : 天候:8/5;晴、8/6;曇～雨～晴～雨、8/7;晴、8/8;晴

**8月4日**

20時過ぎ高速バス発、名古屋駅経由の甲府駅までの行程。

**8月5日**

12:30 高速バス組み: 甲府駅 12 時半頃着、小生は 11 時頃着。資料地図入手、配布

13:00 同発 昼食もそこそこの時間割で登山口行きバスに乗車

13:40 芦安 市営のバス駐車場で一時駐車

15:00 広河原着 市内から 2 時間で着く。登山口まで遠いとの事であったが本登山口までは近い方だろう

15:20 広河原荘着 バス停からは約 20 分のみ徒歩、橋をわたりすぐ着く。一級河川野呂川の前だ。

入山コンパ: ひとまず無事登山口にたどり着いたとのことで皆で一杯・一休み

17:10 夕食

20:00 就寝 部屋はメンバーの数には広く本会のみ。男組の部分は奥で風通し不良で窓をしめると熱く寝苦しい。夜半に起き、洗面所で一時体を冷やす。トイレ・洗面所は意外と綺麗なつくりだ。3 時ころか足を延ばすと左足に軽いひきつれ感あり。例の痙攣の前兆か??



**8月6日**

曇り・沢音響く

4:00 起床 皆早く起床。

4:50 朝食

5:30 広河原荘発 山小屋の左側に登山道・小屋前の川に沿って上ると思っていたが山荘左を上っていくと沢音聞こえる。野呂川は荘の手前で左方に分岐しているものと思える

6:25 休息 発後すぐ小雨となり、雨具をつける。上のみとスパッツ。後の登山グループは兵庫県姫路西高校隊とのこと。さすが若いメンバーで力強く早い。

7:40 沢を渡る。雨もややつよくなる。登路も急になる。



8:00? 雨具つけ ますます雨も強くなり先行の高校生組に従い雨具下もつけ気合入れて進む。

8:10 M氏は体調やや不良とのことで遅れ気味。小生も昨夜の足のつれのせいかな順調でもない。M氏はM女史から元気の出る飲み物の差し入れで、すこしもちなおしたよう。

8:40 二俣左側に雪渓・前方に山の崖、右横は黄色の原、例の三方への分岐点だろう。黄・色の高山花の群生帯となる。トイレもあり休息場所としてととのっている。小生はこのすぐ上方で左足大腿部に軽い痙攣症状が出始める。救護係のM女史に大腿部痙攣部のマッサージ・AIRサロンパスを噴霧して進む。ここからがこのコースの急登の難所で、種々の花も見えるが、さらに痙攣対応で時間と。二股より2時間以上を要してやっと稜線の分岐にでた。



11:40 小太郎分岐

12:30 肩の小屋 昼食、周りは休息・昼食の多くの登山客。雨もやんだのでここで雨具の下ははずす。これで歩行も楽になる。痙攣もやや落ち着き何とかなるかと思えてきた。



13:00 登路の岩にはイワギキョウが明るい青色に単独～群生して咲いている。ここからの眺めは良好で、東～東南（全体的には左側）に昨年登った鳳凰三山の地藏岳の

オベリスクは特徴ある形でめだった。また東南方向の富士山は登路中ずーと遠くに見えていた。



13:50 北岳山頂 やっと第一目標の山の頂上。ガスばかりで周りは何も見えず残念。しばらくは高山植物を見ながらの歩行。14時過ぎにまた雨降り出す。今度は岩礫の坂道を下ってゆく。

15:15 北岳山荘着 ずっと雨の中の山行でやっとなつくと。荘の手続きにも時間とり入室す

るとタオル貸与あり助かる。雨具乾燥のストーブもあるも場所は狭し。本日は客数も多のこ、部屋は満員の状態。今時点以降の客数多時には1布団二名になるとかの表示も。OHC組み7人は部屋入り口付近にまとまり。ぬれたきもの着替え。衣服の乾燥はストーブの性能良く早い。本日の歩行時間は10時間ほど。多重の荷物と痙攣対応で疲れ気味の日であった。



18:10:夕食

**19:00** 病院受診 山荘に夏山開院している昭和医大病院に本日の痙攣・明日からの対応について受診。研修員らの詳細な質問ののち医師の診断を受ける。医師は受信者名簿を見て、諫早市はどこですかと聞かれたので「長崎県です。このオリンピックには本市から3人、体操の内村、マラソンの藤原、競歩の盛岡がでてしていると宣伝した・・・すると研修生は、そうですかと驚いていた」

診断結果は、痙攣の主因はやはり水分摂取量不足、電解質不足だろう。この時期の山登りでは1日2リットルは必要だろうとのこと。荷物量多のものと多発汗量によるものま一般的診断結果だった。今日は午前・午後に各500CC計1リットルは摂ったがあすからは二倍の摂取に努めよう

**20:00** 就寝 多数の登山客の割にはいびきも気になるほどでなく眠れた。

**8月7日** 天候は曇り、富士山も見える

**3:30** 起床 周りの音につられ起きる。どこも数人～20人ほどのグループのよう。洗面用も節約の表示はきつく、明日の飲み・持ち運び水を含めて一人1リットルの券の配布があった。

日の出は4時50分とかで、富士山の横の方角に朝焼けが見える。多くの人が撮影準備する。気温は低く風も少々で雨具を着けるも寒く、部屋に戻り日の出の撮影。

**5:10** 朝食 漢方薬芍薬肝臓蕩を飲み、スプレーも。

**6:00** 北岳山荘発 天気は良く各自ウォーミングアップして発つ。

**6:40** 中白根山

**8:15** 間ノ岳頂上

**9:30** 農鳥小屋

**9:44** 発

**11:45** 農鳥岳

**3:00** 下降点 黄色の台に取り付けられた鐘が目立つ、ここからは一気に下降路となる。しばらくは大樹の中を進むが、次第に大岩の下降路となる。

延々と岩石の段差の高い坂道をおりる。沢づたいの道となり大樹の中を下りいよいよ沢よこを通る。

大樹の茂る林の中を朝日の中を歩くのは気持ちいいものの足の負担は次第に重なった。

次第に皆に遅れ3時間過ぎの歩行でやっと小屋に着く。皆とは20分は遅れか?? どうも昼食摂取不良によるしゃりばてのよう。おまけ指先が靴にかかり痛い



16:20 大門沢小屋着 ここでも標高は 1500m を越えている。

部屋はいわゆる昔風で中央に土間、両脇に部屋の形だ。こうゆう型のへやが使用しやすいものだ。

途中であった青年も含めて一杯となる。汗びっしょりで着替えて歓談。スポーツ服のモンベルの若い社員とのこと。

17:10 夕食。 20:00 就寝



## 8月8日

4:00 起床 。 4:50 朝食

6:00 大門沢小屋発 小屋の裏横から沢づたいに下る。大木で作った橋をわたり、がけの横を伝う橋、また徒渉と続いた。

次第に下り、大樹の中を通り、さすが森の大きさを感じながらくだった。おおきな岩の段差の激しい下り坂の連続で膝・大腿部への負担多く疲れる。



8:10 登山口着 3時間過ぎで南アルプス登山口と表示のギャラリーのある登山口に着いた。

写真を見て発電所を通り2つのつり橋をとおり、早田川の橋をすぎやと奈良田の集落に着いた

9:25 奈良田の里 登山口からは1時間、温泉に着き荷物整理後入浴。アルカリの強いぬるぬるの風呂に入る。平日でもあり登山客は殆どなし。

いつもは温泉は休みとかだが本日は開店で幸運。

10:30 昼食 ざるそば他で昼食、各自ビールも。食後は里の縁側で寝そべって疲れ癒す。

12:30 タクシー乗車 身延までタクシーでゆく。

14:00 身延山久遠寺 この町には日蓮宗の総本山がある。いい機会であり久遠寺に無事登頂を報告・参拝。ここでは山荘で一緒になった栃木の温泉隊の登山グループ等ともあう。

14:30 身延駅着

15:04 身延発 (甲府経由)

15:30 同 (バス組み)



( 中須賀孝正 記 文中の写真も )

## 感想

はじめての高速バスで、5日早朝7時名古屋の名鉄バスセンター着。またバスを乗り継ぎ、午後3時に広河原に着く。

諫早ICを高速バスで出発してから約19時間、やれやれ一安心。夕食も美味しく食べられ、明日からのことを気にしながら早い眠りにつく。翌日の6日は、約10時間歩く、7日も10時間あるく。やはり、登りは息がはずむ、露岩帯は滑りやすく、足を踏み外さないように慎重に足を運ぶ。

尾根道に遊ぶ、ライチョウ、多くの可憐な花を見ることができ、特に大門沢小屋から奈良田温泉に向かう道は、沢をいくつも渡り、広葉樹林帯あり、吊り橋ありで、楽しくあるきました。

奈良田温泉で3日間の汚れを落とし、昼食のそばを美味しくいただきました。

今回の登山は、雄大な山々、ライチョウ、静寂な原生林等、変化に富んだ魅力あふれる最高の登山でした。また、身延山(寺)にもお参りができました。一生の思い出になることでしょう。いろいろとお世話になりました。(岩永ノリ子 記)



## 8月12日(日)

### 沢のぼりにデビューしました！！(平谷)

(参加者) ; 川原、佐賀労山7名、長崎2名、中里

西諫早駅に8時に集合した時は、雨も落ちずに晴れ男の面目を何とか保つことができました。K氏の取り計らいで溪流靴を購入した僕を、初の沢登りに誘ってくださった晴れ女のN女史は姿が見えませんでした。

時刻が来たのでK氏の軽乗用車で出発しましたが、80キロの僕が乗っていると、黒木の坂道は苦しそうでした。やはり、理想体重に痩せなきゃー！！

途中、高速大村インター付近のコンビニで弁当を調達していたら、N女史から集合したとの連絡がはいたものの、佐賀の方々や長崎の方々との約束の時間があったため、引き返すことができずに、泣く泣く帰って頂いたのが、とっても申し訳なかったです。すみませんでした。

平谷からの経ヶ岳登山道近くの沢を登るということで、平谷キャンプ場の駐車場に着いたら、佐賀の方々には既に到着し準備を念入りに行っておられました。

僕らも溪流靴に履き替えハーネスを付け、K氏はロープなどを整えられてから準備運動を

済ませ、参加者の自己紹介を済ませたあと、いざ出発です。皆さん、沢のぼりは既に経験済みみたいで、初心者の僕は、期待と嬉しさでワクワクすると共に不安と緊張でドキドキしながら、グループの中程を用心深く歩きました。

写真のような滝の所で僕がたじろいでいると、察してくださったK氏は脇の崖にロープを張ってくださり、それを伝って僕だけが滝上に出るという情けなさでした。また、わざわざ



水の中に入らなくても良いような所を、水の中に入って足場と握るところを探して進む人たちを見ていて、技術の向上と岩場歩きの訓練を兼ねておられるんだなと途中で気づき、それからは進んで水の中に入って進みました。

いやあー、沢のぼりって良いですねー。最初の沢が良かったのとリーダーのK氏の適切なアドバイスと励ましを受けて、僕にもやれるんだ！という思いが持てました。そして、夏なのに、あの街中で感じる耐えようのない暑さが全然感じられない快適さだし、溪流の奏でる音のやすらぎと瑞々しい水草の艶やかさに癒され、いっぺんに沢のぼりの虜となりました。山を延々と登るほどのきつさも感じないくらいのペースで進まざるを得ないところもあり、沢のぼりが病みつきになりそうです。佐賀労山の方が、夏は山に登らず、

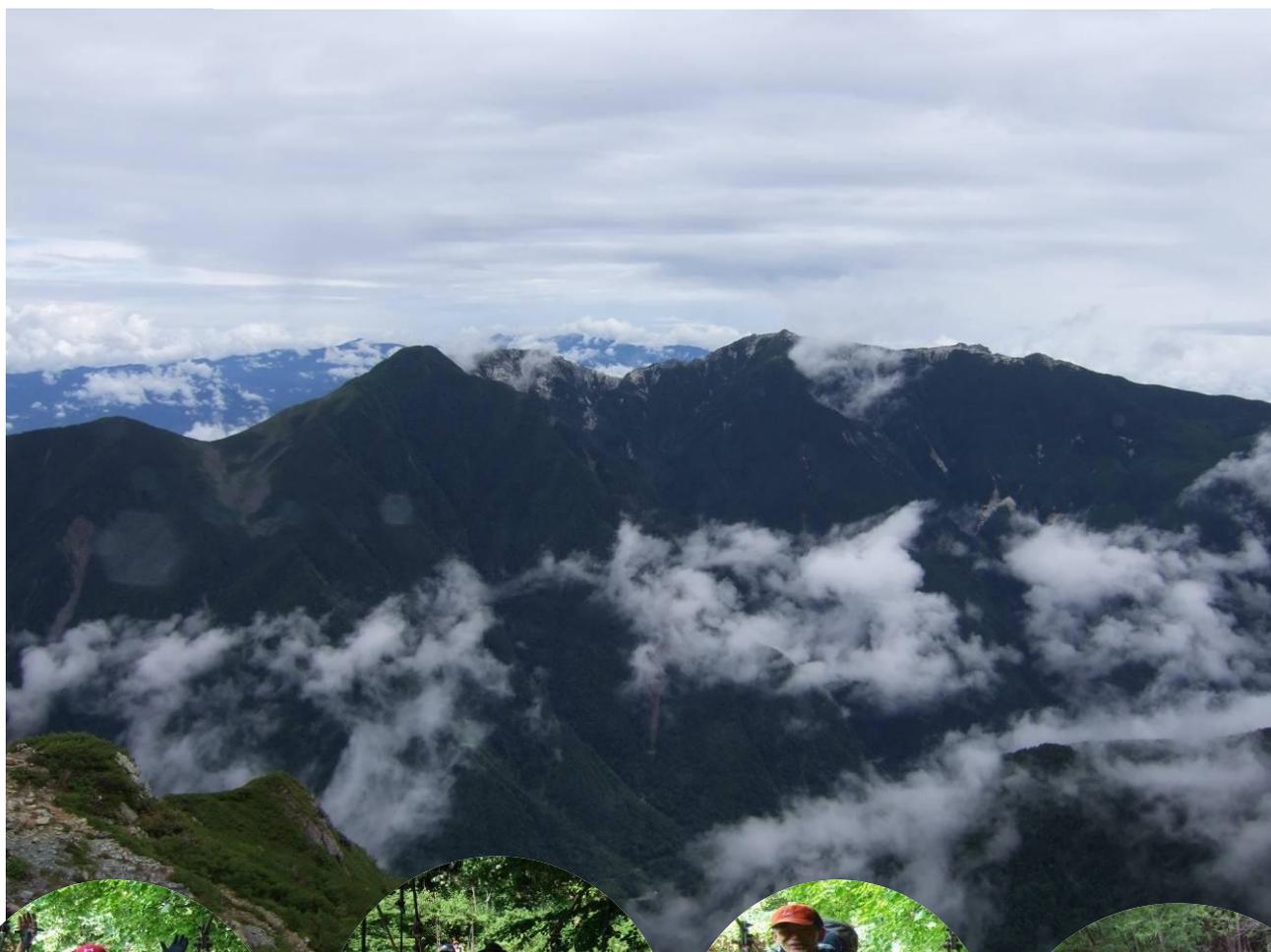
沢ばかりやっていますと言われたのが、さもありませんと納得できた次第です。

ただ、今回の沢のぼりで課題も見つかりました。まず、岩場を掴む時の指の力や体を引き上げる腕力の向上であり、自分の腕力や脚の力に見合う体重へと減量することと維持することです。そう言えば、今回も太目の参加者は居なかったですねー。

とにかく、沢のぼりは楽しいし気持ちが良いですよ！！他県の人や他のサークルの人が頼りにしているK氏がいらっしゃる間に、オレンジの皆さん！！沢のぼりをたくさん経験しましょう！！水の中を歩くのは童心に帰れてはしゃげますよ！！（中里 記）



北岳方面から眺める鳳凰三山・去年登った事をおもいだしながらながめた。



おれんじニュースNo270	
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 原稿送付先	山下ちず子
発行年月日	2012.8.22
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.web.fc2.com/">http://orangehikingclub.web.fc2.com/</a>

私はまだ未熟者ゆえ、山を歩いてても今月号の表紙はどこのどんな写真で飾ろうかとかついつい考えてしまいます。今回沢山の写真と記事をお寄せいただいた N 氏に感謝します。また、沢登りの記事を忙しいにもかかわらず書いて下さった N 氏ありがとうございました。