

おれんげニュース

No298

2015年1月号



12月3日諫早公園の大楠樹齢800年

今月の記事

年賀の書・セルフレスキュー・県連関連、岩床山・烏帽子岳、隠居岳・鹿嵐山・小浜～唐比歩き・登山で強く美しい体を作る

★山行の一步は集会参加から★

	2015年1月	2015年2月	時間	場所
運営委員会	13日(火)	10日(火)	13:30~16:00	西諫早公民館
全体集会	28日(水)	25日(水)	19:00~21:30	



賀正

乙未元旦



「賀正」の上の正月飾りはロープワークの”スパニッシュホーライン”と”バタフライノット”をデザイン化し、水引で製作したものです



2015 / 1月の山行

部	山行部	自然保護部	ひまわり山行部	技術研修部
月/日(曜)	1/12(月・祝)	1/18(日)	1/23(金)	1/25(日)
山名(行事)	長崎七高山めぐり	野母崎水仙祭りと脇岬の権現山	英彦山&甕岩	英彦山&四王寺の滝
地 図	長崎東北部、 長崎東南部、	野母崎	長崎東南部	英彦山
集 合 場 所	西諫早駅 7:19	諫早駅裏 7:50 西諫早駅 8:00	諫早駅 7:57 西諫早駅 8:01	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	中級	初級、	初級	初級 or 中級
帰着時間	19:00	17:00	17:00	18:00
歩行時間	7h	2.0~3.0h	3.0h	4.0h
交通手段	JR&電車 or バス	マイクロバス	JR	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温 泉	無し	有り	無し	しゃくなげの湯
参 加 費	交通費のみ	2,000 円	交通費のみ	5,000 円
申 込 期 限	随時	定員になり次第	随時	定員になり次第
集 約	高森	山口	金丸	佐原
備 考	金比羅山・鋒火山・ 秋葉大権現・豊前 坊・英彦山・愛宕山・ 風頭山の七座をめぐ ります	水仙祭りにあわせて の企画です。水仙の プレゼントがあるか もしれません。	長崎港が一望の場所	氷曝を期待します。 滝に行けない時は、奉 幣殿から高住神社に行 きます。
感想文提出	1/22	1/28	2/3	2/5

県連関係

- 2015/2/13~15 第 29 回全国雪崩事故防止講習会(中央ア・千畳敷カール)
将来、地方講師として活躍できる方 20 名程度。
柿木さん(あゆみ)、國分さん(オレンジ)参加予定、交通費の 1/3 を県連より補助。
- 冬の富士登山について、山梨、静岡両県より次の 3 点を徹底するよう要望あり。
①万全な装備をしない登山者の登山禁止
②登山計画書を必ず作成・提出
③登山者として携帯トイレの持参はマナー
- 地図読講習会
登山時報の「地図読み迷人」を執筆している宮内佐季子さんの講習を計画するか
どうか県連で検討(12/16 第 9 回登山学校委員会で検討)。
- 冬山登山学校
スノハイクなど自然を楽しむ中で親睦とスキルアップを図る。誰もが参加できる内容・場所とする。
*2015/2/28(土) 06:00~3/1(日) 22:00 広島県民の森(比婆山・烏帽子山・毛無山)
*費用:2 万位、至急参加者の確認要(出来るだけ多く参加願いたい)。



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	J R 諫早駅 6:20 J R 西諫早 6:30	J R 諫早駅 6:20 J R 西諫早 6:30	J R 諫早駅 7:50 J R 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	1000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

技術研修部だより

12月27日 (土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30
2015,1月31日 (土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30
2015,2月28日 (土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30

おさそい 2点 川原まで

1. チベットへ行きませんか？

青蔵鉄道で行くラサとチョモランマBCへのお誘いが来ています。2015年9月23日～10月3日迄。参加費33万円。現在、入蔵は困難で、やっと枠がとれたそうです。石原裕一郎氏案内です。

2. 北海道の山～来年の夏、北海道の山に行きたい人、岩永敏文さん(元オレンジ会員)が相談に乗ってくれます。DVDも用意しています。「見に来てください」とのことです。

2014年11月/12月の山行報告



11月14日

岩床山 (694m)

<参加者> 福岡、佐藤、金丸マ、佐原、林夕、山口、田村、吉川、田中シ (9名)

<行程> 8:05 西諫早~10:30 上大野木場仁田峠登山口 10:40~11:30 監視カメラ~仁田峠分岐~12:50 監視カメラ(昼食) 13:20~14:25 登山口着~15:10 ゆとろぎ温泉 16:00~17:20 諫早着

<感想> ひまわり山行に参加できるようになって今回で2回目です。

身近な山なのに岩床山の存在も知らなかったもので、どんな山か楽しみでした。

2台の車に分乗して西諫早を出発し島原へ。登山口を探して行きつ戻りつ2時間半。山の寺「邑居」の看板から入った先がありました。準備体操後出発。岩床山登りは誰が言ったのか、まさに地獄の階段登りです。丸太で造られた階段状の歩道は幅も狭く急斜面の上、落ち葉と盛り上がった土で滑りやすく、掴まる適当な立木も少なく一步一步慎重に登りました。途中イノシシの痕跡が至る所がありました。監視カメラとベンチのあるところに着き、ガイド本にはここが岩床山とありましたが三角点も見当たらず、地形図を見ると登山道から離れた小ピークになってます。そこで更に先に進んでみると、舗装されている林道に出会い仁田峠登山口がありました。目的の尾根を探して林道を歩きましたが、なかなか岩床山の案内に行きつきません。途中から女性は待機して男性が探しに行きましたが見つからなかったと戻ってきて、ガイド本にあった監視カメラの所が山頂なのではということで引き返しました。



お昼も過ぎお腹もすいてきたので其処で昼食を摂りました。集合写真を撮り、また地獄の階段を滑らないようゆっくり下り駐車場へ。駐車場からは平成新山の堂々たる姿が美しかったです。帰りは「ゆとろぎの湯」で汗を流し帰路へ。

傾山から久住に続き岩床山も色々アクシデントがあり楽しい思い出になりそうです。リーダーさん本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。(田中し 記)

11月16日(日)晴

烏帽子岳(568m)と隠居岳(670m) <佐世保>

(参加者) 野中、中野、松田、山口、工藤、高森、山下ち、下釜、林(孝)、田中ひ、大久保、
本田、佐原、中村と(一般)、丸田、中里 (16名)

(行程) 7:20 諫早駅～7:30 西諫早駅～8:30 佐世保中央インター～8:55

下山手登山口～9:07 登山開始～9:47 烏帽子岳登山道(1.4 km)表示板～10:20 残念
坂～11:00 頂上～11:20 風と星の広場～12:00 スポーツ広場・昼食～12:40 マイク
ロバスで隠居岳登山口へ～13:00 登山開始～13:50 頂上～14:05 下山開始～14:55
登山口～17:20 西諫早駅



(感想) 晴天に恵まれての県北の山行となりました。所は、野中氏が生まれ育ち暴れまわった烏帽子岳です。この山からも流れ出す川の上流社会育ちの彼の強い推薦によるものでした。マイクロバスは、あること以後初の利用となる平尾レンタカーと井上氏です。希望者多数でマイクロバスにしていたものの、キャンセル者続出で高速料金や謝礼等がヒヤヒヤで急に追加徴

収するなど、会計の方には最初からご心配をおかけしました。

日曜日にもかかわらず車は高速道路を順調に進行し、休日の道路駐車が認められている「名切公園」を経て下山手登山口に1時間40分ほどで到着しました。

準備運動を入念にして登り始めるとすぐに衣服調整が必要なくらいの好天気でした。さすがに野中氏の故郷だけに、小休止をしている所に通りかかられた方と知りあいらしく、愛嬌良く声を掛けられている姿が流石でした。

登るのを諦めるくらい厳しい坂道が有ると言われる「残念坂」に差し掛かると、車上生活者らしき方と散乱したゴミが目につき自然保護部としては、心騒ぎました。が、……

ハンチングを後ろ向きに被るお洒落な野中氏の後を追っているうちに、黄色に咲き誇るつわぶきの花や夢中になって食べるほど実った冬イチゴに出会い、楽しさと嬉しさで一杯になりました。残念坂の中ほどでは、四国の歩き遍路で頂いた柿を自ら剥いて振る舞い元気をつけてもらいました。

そのせいではないのですが、最年長の方の登り道の早いこと早いこと……舌を巻きました。そして、登りに弱い肥満体の両N氏は写真を撮るふりをして遅れること遅れること……そして到着した頂上から見た南九十九島の素敵さは、まさに天然の美で松島にも勝るとも劣らないのだと自負を新たにした佐世保に住んだことのある者たちの思いでした。



芝生と置石が広がる風と星の広場を抜けスポーツ広場に着くと待望の昼食です。ここでは小さい子どもを連れた親子が自転車やロードスケートにはまっていました。交流館の中では、カップラーメンやおにぎりが売ってあり、お湯やテーブルも用意されていました。

弁当なしでも楽しみに来れるような配慮だと感心したものです。

昼食後は、マイクロバスで隠居岳登山口まで移動しての隠居岳登山です。二つの山を楽しめるなんて、マイクロバス利用だからこそそのメリットですよ。隠居岳登山口には山小屋風の資料館があり、佐世保の山の会の「こもれび」さんは、毎年ここでテント泊の忘年会をするとか……羨ましいー…オレンジもやりたいな一星や月を見ながらの忘年会……

「こもれび」の会長のH氏はホームページでオレンジの来ることを知ったと言って、忘年会の下見を兼ねて来られ、同道してくださいました。360度の展望のきいた頂上では、黒髪山や虚空蔵山など見える山全ての案内もしてくださいました。ありがとうございました。



残念ながら、温泉入浴の案内が不十分で……素晴らしいという評判の波佐見の湯や川棚の湯にも入れず、彼杵の荘でトイレ休憩をただけで一般道路でほぼ計画通りに帰着しました。皆さん、お疲れ様でした。里山中心の自然保護部とはいうものの、たまには遠出も良いものですね。

(中里 記)

11月23日(日)

鹿嵐山

(参加者) 1班 PL 福岡、SL 山下(ち)、間の瀬、山下(文)、金丸、下釜、松田、森、高田
2班 PL 松岡、SL 山口、川原、兵庫、川内、野中、中野、大久保 (計 17名)

(行動)

11月23日 06:35 西諫早駅～09:45 安心院 IC～10:25 第2登山口発～12:20 鹿嵐山頂
～昼食～13:00 発～13:15 雌峰～14:45 第1登山口着～15:15 安心院ワイナリー～16:00 発
～20:10 西諫早駅着

(感想)

全国的に秋の行楽日和、日本晴れの11月23日、九州の紅葉の名所、耶馬溪東部の鹿嵐山を目指しました。

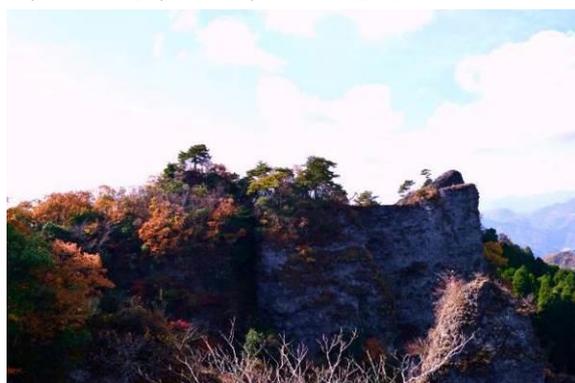
CL 川原、SL 山下と共に17名の山行です。早朝06:35に諫早を出発、高速道路を大分方面へ安心院 IC で降り一般道を第2登山口へ向かう、到着後ストレッチ体操で身体をほぐし登山開始。





すぐに地蔵峠に着くが今回、地蔵様には拝せず横目で通りすぎ、次回お参りする事と(いつかは判りませんが?)、しばらく歩くと前方に奇岩が現れ又その周りには、素晴らしい赤、黄色に染った紅葉が一面にあり奇岩を映し出しており、今一番のいい時に登ってきたのではないかと思ひ満足感に浸りました。

しかし、景色ばかりには見とれては足元が一一両側が切り立った崖になっており、恐る恐る「万里の長城」と言われるカ所を無事通過し(万里の長城と言うのももう少し長いかと思っていました)が15m程度でチョット期待はずれ)左に屏風岩を見ながら進んでいくと、少しずつのぼりがキツクなり始める。急登に、ロープ、木根を掴みながら又出来るだけ頂上付近を見ない様にして登り、やっと頂上にたどりつくことが出来ました。晴天の下、頂上からは近くの紅葉に染まった山々が本当にきれいでした(私個人的には初経験でした)。



昼食、記念写真後、雌峰を通過し下山、下りの登山道も上りと変わらず急勾配あり、岩場ありと難を極め、足を取られながら下山するも、私、



不覚にも転倒し、前を歩いておられた川内様を巻き添えにしてしまい非常に申し訳なく、自分の未熟さにて2班の方たちにご心配をお掛け致しました(私事ですみません)。

予定時間約1時間遅れで第1登山口へ到着、温泉への入浴を中止とし、試飲を楽しみにしておられた大多数の方の意見を尊重して、安心院ワイナリーへと、時間的に約40分の試飲時間であったが、皆さんそれぞれに試飲を楽しまれ、いい顔でバスの方へ。

バスの中では買ったばかりのワインとYさん持ち込みの白酒での雑談、宴会気分となり大いに賑わい途中の渋滞も気にならず楽しい車内となりました。

今回のハプニングはバスの車内にてNさん入れ歯を車の中へ落とし、探すことに、やっと見付き、それをそのまま口のなかへ収められたのには、ビックリし爆笑を誘いました。

諫早には予定より約1時間経過後の20:10無事到着。

尚、今回のバスの運転手さんは初めてとの事でしたが高速道路においても100k以上のスピードは出さず安全に運転をされ安心して乗ることが出来ました。

皆さんお疲れ様でした。川原さんの山行計画に、皆感謝しております。(大久保 記)



12月12日(金)

小浜～唐比歩き

(参加者) 福岡、吉川、佐藤、金丸(勝)、中里、小山(運転) (6名)

(行程) 8:00 諫早バスターミナル～9:00 肥前小浜駅跡～棹御前様～六角井戸～小浜弁財天公園～12:00 千々石海水浴場・昼食～愛野展望台崖下～唐比～15:00 諫早駅

(感想) 集合場所の諫早駅へ、寒風の中を颯爽とバイクを飛ばして駆けつけると、集合時刻よりも20分も早く着きました。が、F氏はすでに待っておられ「Nさん切符は買わんとよ！」と声を掛けてこられました。

急遽、K氏が車で参加されることになり送迎をしてくださることになったとか…奥さん添乗のK氏が到着され、F氏と添乗を交代して出発しました。

車は、順調に進行しドンドンと高来方面に進みます。車内では、「どこに行くところ？有喜経由で小浜に行くならこっちじゃなかよね。」「そうですね。まさか、多良岳とか？」という不安の声も何のその、干拓の里の前の道路を經由して遠回りのドライブでした。

帰りも同じような道を遠回りされたのでK氏お気に入りの道路だと納得したものです。

肥前小浜駅跡でスタート写真を撮り、男性4人女性1人のメンバーは勇躍スタートしました。風もなく、おてんとうさまもなく歩きやすい平坦なコースを散歩気取りで歩いて行く



くと「棹御前様」の表示がありました。「何だ？何だ？」と好奇心旺盛な男性陣を先頭に向かってみると、すごい一物を両脇に備えた神様がいらっしゃいました。誰ともなく呟いた「オレのは、おしっこをする道具でしかないのに…」が印象的で心にグッと来るものがありましたね。

更に歩を進めていると、枝に綿毛みたいなものをくっつけた植物が見えました。またもや「何だ？何だ？」と近づいてみると、本物の綿の木でした。珍しくて、写真を一杯トッテいると、近所のおばさんが「何ばトツトルとね！」と声を掛けてこられました。

僕ははっきり綿毛をトツテルと勘違いされたと思い、必死で「いえいえ写真をトッテいるんです。」と慌てて弁解したら、おばさんのたまわく「そんなもんはトランで、こいばトツテ行かんね。」と綿毛を無造作に摘んで手のひらに載せてくださいました。

田舎にしては、なかなかユーモアとトンチに優れた人でした。



弘法大師が拓いたという六角井戸は、釣瓶を引いた跡が何本もえぐれた凸凹になっているのが印象的で、坂の上まで水を運んでいた往時の苦勞をしのびました。

すぐ近くにある弁財天公園では、波がうがった洞窟を覗き込んだり大きな岩をバックに記念写真を撮ったりしました。



いよいよここから登って、旧小浜～愛野線の線路跡道路に出ます。胸突き八丁の坂道を息を弾ませて登ると、平坦な狭い道路が続いています。車は結構多く、道端に寄って気を遣いながら歩きました。森のトンネルや石組みのトンネルを怖い思いも抱きながら通過しつつ、伴走のはずのK氏の車を探しますが、行けども行けども見つかりません。

千々石の商店街近くで電話をすると、国道の水力発電所前辺りを走っているとのこと。

K氏はK氏で我々を見つけることができないと、探して走っておられたようです。

ようやく国道で手を振って合流し、千々石の海水浴場で昼食を摂りました。この時は、風も出て寒くなっていたので、K氏様様の思いで車内昼食を美味しくいただきました。



午後の歩きは、広々と開けた海岸線を望みながら、歩いてきた道のりを眺めて

「人間の足って素晴らしいな。あそこからこんなに歩いてきたんだな」と我と我が身を褒め讃えたい気分になりました。

やっと唐比に着いたころには、雨がポツポツ落ちたりしたもので温泉入浴を取り

りやめて真っ直ぐ帰ることになりました。ちゃんと用意をできていた方ばかりでしたし、「家の風呂は寒いから入っていきたい」という希望もありましたが、多勢に無勢、車内の自治会長養成講座を受講しながら帰途につきました。

車を出してくださったK氏、自治会講座をしてくださったS氏、ピーナツ入りのS飴や黒棒を提供してくださったS氏、女性でただ一人参加してくださったY氏など皆様のおかげで今日も楽しく過ごせました。皆さん、ありがとうございました。

(中里 記)

登山で強く美しい体をつくるカルチャー4

脂肪が燃えるタイミング

*脂肪は糖質の後に燃える

三大栄養素のうち、最初にエネルギーに変わるのは「糖質」です。糖質は最も即効性のあるエネルギー源です。どんな運動でも、開始直後は糖質が主なエネルギー源として使われます。登山でいうなら、登山口からゆっくり歩き始めたときがそうです。このときはまだ、脂肪やたんぱく質はほとんど使われていません。

糖質は起動時間が早いものの、体内に貯蔵されている量があまり多くありません。そのため、すぐに枯渇してしまいます。そこで、次のエネルギー源である「脂肪」がいよいよ出番となるわけです。

脂肪は糖質に比べてはるかにたくさん体に貯蔵されています。エネルギー量が多いため、長時間動き続けても、枯渇せず燃え続けることができます。脂肪は、即効性こそないものの、持続力では飛びぬけてすぐれています。長時間にわたって歩き続ける登山では、脂肪のエネルギーが鍵となるのです。

たんぱく質は、運動時間が長くなってくると分解が始まります。たんぱく質は筋肉などを構成しているので、エネルギー源として使われてしまうと、筋肉が壊され、やせ細ってしまいます。できれば使わずにすませたいエネルギー源です。

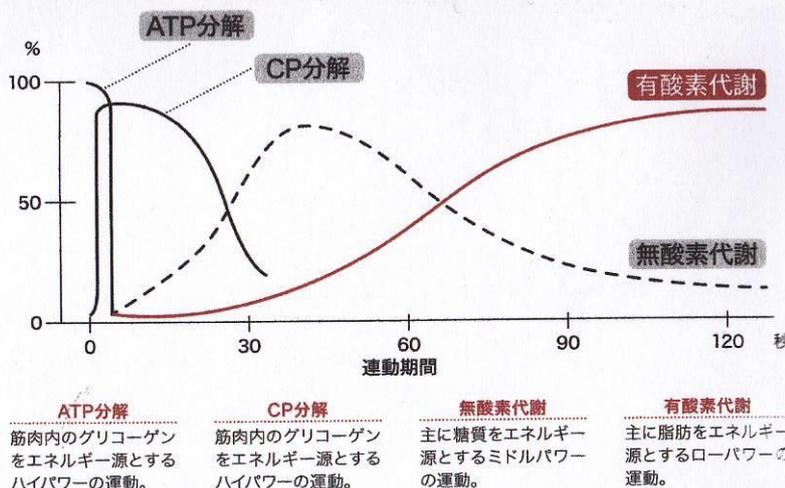
*糖質から脂肪へバトンタッチ

下の表は、エネルギーが使われる順番を表したものです。「有酸素代謝」は、有酸素運動に相当し、脂肪を主なエネルギー源として使います。

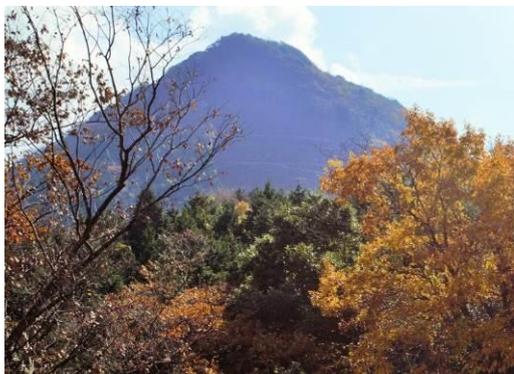
黒色の線「ATP分解」「CP分解」「無酸素代謝」は、無酸素運動に相当します。ここで使われるエネルギー源は糖質です。

運動開始直後は糖質が主なエネルギー源として働きます。その後、徐々に脂肪が燃える量が増えていき、やがてエネルギー源の主役が脂肪にバトンタッチします。実際は有酸素運動代謝でも糖質は使われますが、主として働くのは脂肪です。糖質から脂肪にバトンタッチするタイミング（時間）は、運動強度によっても異なります。

時間経過とともに糖から脂肪にエネルギー源が変わる様子



「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



鹿嵐山



鹿嵐山



おれんじニュース 298	
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	2014.12.24
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com/

あけましておめでとうございます。と言いますがまだ年内に編集しています。12月は主婦は忙しいのです。ニュースも少し早目に作りあげました。記事によっては来月号と前後する内容もありますが主婦の仕事と、大目に見てください。今年一年も皆様にとって良い年でありますように祈念いたします。 山下ちず子