

おれんじニュース

No375

2021年8月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
なんで山に登るの	5
七ツ釜	6
八天岳	7
おれんじカレンダー	8

多良 西ノ越の
オオキツネノカミソリ

2021年	8月	9月	時間	場所
専門部会	10(火)	14(火)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	25(水)	29(水)	19:00~21:00	

8月



月例山行案内

部	技術研修部	自然保護部	ひまわり部	山行部
月/日(曜)	8/8(日)	8/22(日)	8/27(金)	8/29(日)
山名(行事)	黒岩山. 泉水山(九重)	矢岳. 高岩山	竜頭泉	英岩. 本城岳. 黒髪山
地 図	湯坪	雲仙	彼杵	有田
集合場所	諫早駅西口 6:20 西諫早駅 6:30	西諫早駅 8:00	諫早駅西口 9:20 西諫早駅 9:00	諫早駅西口 7:00 西諫早駅 7:10
難易度	体力1/技術1	体力1/技術1	体力1/技術1	体力1/技術1
帰着時間	19:00	15:00	15:00	17:00
歩行時間	3.5h	4.5h	2.0h	5.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	なし	なし	なし	なし
温泉	なし	なし	なし	なし
参加費	5,000	700	800	3,500
申込期限	8/4	8/15	8/23	8/22
集 約	山下ちづこ	中野	田中	田村
備 考	九重の牧ノ戸から黒岩山、泉水山へ、長者原へ下ります	コロナ禍、意外と登ってなかった高岩山です	千綿溪谷を楽しむ	山頂からの展望、有田陶器見学

*8月はコロナ禍の状況により、中止の可能性あり

9月

部	山行部	技術研修部	ひまわり部	自然保護部
月/日(曜)	9/12(日)	9/18(土)~20(月)	9/24(日)	9/26(日)
山名(行事)	阿蘇(高岳・中岳)	傾山	郡岳	名尾峠~金立山~大峠
地 図	阿蘇山	尾原、見立	武留路山	広滝、佐賀北部
集合場所	諫早駅西口 6:00 西諫早駅 6:10	諫早駅西口 西諫早駅 8:00	諫早駅西口 9:00 西諫早駅 9:20	西諫早駅 8:00
難易度	体力2/技術1	体力2/技術2	体力1/技術1	体力1/技術1
帰着時間	19:00	20日 15:00	15:00	16:30
歩行時間	5.0h	0/6h/0	3.0h	4.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	なし	テント	なし	なし
温泉	なし	なし	なし	なし
参加費	5,000	10,000	800	4,000
申込期限	9/5	9/10	9/20	9/19
集 約	田村	山下ちづこ	田中	中野
備 考	高岳は阿蘇五岳の一つで、最もボリュームがあり。中岳は噴火口に近く、迫力あり	大分、宮崎の県境にある傾山、3つの岩峰を巡る	ゆっくり時間をかけて山頂を目指す。山頂の展望良し。	名尾峠から登り、爽やかな尾根と、徐福伝の金立山を越え大峠に下山。

事務局より

◇ 1.コロナ対策

当会では新型コロナウイルスの拡大の影響によって、6月末までの定例山行、全体集会等の会議を中止しました。

7月以降については、ほぼ通常通りの運営を行っていますが、8月以降についてはコロナの状況により計画の変更もあります。

◇ 2.夏バテ対策!!



夏バテとは高温多湿の環境に身体が適応できないこと。その症状とは・・・

① 食欲不振

外気、内気の温度差で自律神経のバランスが崩れ胃腸の働きが悪くなる。

② 睡眠障害

自律神経のバランスが崩れると、身体が興奮状態になり、熟睡できない。

睡眠不足は疲労回復を妨げ、全身の倦怠感を引き出す。

* 夏バテに効果的な栄養素

イ、タンパク質

筋肉の疲労回復、身体の持久力を回復、体力温存効果がある。

・鶏肉・豚肉・カマボコ・大豆製品

ロ、ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える、体内の老廃物の代謝を行い疲労回復させる。 ・ウナギ・レバー・大豆食品

ハ、ビタミンB2

脂質をエネルギーに変え、栄養吸収率がアップで暑さに耐えられるエネルギーを作る。

・納豆・ウナギ・卵・緑黄色野菜・トマト、ナス等の夏野菜

ニ、ビタミンC

免疫力の向上、心身のストレスを和らげる。

・ピーマン・ブロッコリー・果実、特にキウイは1個/日で成人一日分の摂取量がある。

ホ、ミネラル

体内の水分バランスを保つ。

・小魚類・牛乳・スポーツドリンク、ごはんと一緒に味噌汁を飲むと手軽に補給できる。

ヘ、クエン酸

疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果がある。

・梅干し・レモン・柑橘類・黒酢



県連より

・8月29日(日) 10:00～ウナギテ沢 沢登(佐賀労山と合同訓練)参加者募集・・・川原、事務局まで

・8月1日～8月6日 国民平和太行進(諫早地区:8月4日(水)10:00 諫早市役所～諫早駅西口)

*信州の山小屋応援プロジェクト寄付金募集 9/30 まで(クラウドファンディング型)長野県観光部

・全国労山の60周年の歩み(労山発行記念誌¥500/冊)、山筋ゴーゴー体操Tシャツ販売¥1300/枚
申し込みは事務局へ

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

実施日	6月26日					
場所	御館山	クレムハリスト&マッシャー		ロープハーネス	ワイヤーナンキン	タキガミノット
参加数	9名					



火曜岩ハイキング

月日	6/22つがね落しの滝・万助山	6/29北川内～横峰越	7/6中山越	7/13黒木大払
参加	10名	10名	10名	11名
行程	9:00 西駅～10:45 つがね落しの滝P～11:00 つがね落しの滝～11:30 県民の森西ゲートP～12:35 万助山 13:15～14:30 県民の森西ゲートP	1班: 10:00 池の原P～11:20 矢岳～12:00 宝原園地P 2班 10:00 宝原園地P～11:10 高岩山～12:30 宝原園地P	10:30 中山キャンプ場P～遊歩道～11:30 中山キャンプ場～12:20 中山越～13:20 中山キャンプ場～遊歩道～14:30 中山キャンプ場P	10:00 黒木登山口P～10:40 第一の沢～10:50～第二の沢～11:45 黒木登山口P～12:30 緑地広場P
感想	つがね落しの滝は、冷涼感があふれて気持ち良かった。万助山の登山ルートは多くの林道があったが迷わず、偵察効果があった。	北川内の登山道は川沿いで涼しかったが、渡渉3か所と岩場が多いので慎重に進んだ。帰路は林道を利用しての安全登山だった。	中山キャンプ場P～遊歩道経由の登山道は涼しい川沿いを約60分で中山キャンプ場へ。途中オオキツネノカミソリも満開だった。	このルートは沢を2回渡り、道幅も狭く転落の危険度が高い。ただ川沿いの登山道だったので涼しくてよかった。
備考	つがね落しの滝 	渡渉・横峰越 	遊歩道の橋 オオキツネノカミソリ 	沢を渡る 



水曜登山

月日	6/23佐敷岳・寺岳	6/30雲仙	7/7経ヶ岳	7/14烏帽子岩・戸町岳
参加	10名	10名	9名	10名
行程	9:00 市民農園P～10:20 乙女峠～10:55 佐敷岳～11:45 寺岳～12:30 吉住神社～13:05 サイクリングロード～13:45 市民農園P	9:10 池の原P～11:10 妙見神社～11:35①鬼人谷コース②国見岳コース～14:25 普賢岳～15:30 仁田峠～16:10 池の原P	9:15 平谷キャンプ場P～10:20 経ヶ岳 5合目下山～11:05 林道分岐～12:20 平谷キャンプ場P～14:25 緑地広場P	9:20 唐八景P9:30～11:10 烏帽子岩 11:40～12:30 戸町岳 12:45～13:40 烏帽子岩～15:00 唐八景P15:10～16:20 緑地広場
感想	乙女峠までのルートはこの時期無風状態での登りは体力が必要。峠から寺岳までは何か所か展望もあった。	この時期の雲仙登山道脇には、ヤマアジサイなどが多く、①班の国見岳ルートの下りは相変わらず急坂で注意を要する。	平谷キャンプ場から経ヶ岳へ、馬瀬の先で雨が激しくなり登頂せず下山した。下山時は危険を避け、林道を迂回して平谷キャンプ場においた。	唐八景P～烏帽子岩では樹林帯の中を進んだが風がなく蒸し暑かった。烏帽子岩、戸町岳とも頂上からの展望は良かった。
備考	渡渉・寺岳 	夏椿・シモツケ 	急坂を下る・湖畔公園 	急登・戸町岳 

「なんで山に登るの」(川原慶紀 記)

次の日福江島に戻り、その北東側に隣接する久賀島へ渡った。午前中、島に一枚ある久賀小学校で全校生徒 十一人と昨日と同じく、山の話をして交流し、昼となり、子供たちや校長先生以下のスタッフと一緒に給食に呼ばれ、更に打ち解けて、和やかな場となった。煮物や酢の物、ヘルシーで美味しい給食を戴いた。

午後、近くの此処も島に一つの生徒数十名の久賀中学へ呼ばれ同じく、装備を展示し、山の話をした。



中学生からも「なんで山に登るのですか」という質問を受け、「自分の科学性、合理性、理性を試す場であり、自分の学んで来たことが急変する自然に対応できるか、生き抜く為の知恵が本物かどうかを試される場であり、雪や岩を攀じる等スポーツとしての楽しみもあり、もつと厳しく高い山に登りたいという意欲が生まれます」と締めくくった。その日、久賀島の父兄の家に民泊させて頂いた。

次の日、福江島へ戻り、島の北東側に細く深く湾が入り込んだ奥浦湾の奥に存在する奥浦中学校へ。ここも過疎の現象は同じで、全校生徒五十名となっていた。ここは同行の岩田さんの母校であり、出番となって感慨もひとしお、気持ちのもつて、アコンカグア峰登頂の話をし、この学校での事にも触れ、優秀な人達がこの学校から巣立った話に及んだ。

最後になって先生からも「なんで山に登るのですか」という質問があった。

「自分の学んで来た知恵が自然の中で通用するかどうかを試す場であり、手を抜けば強い人でも弱い人でも大差ない時間で命を落とす世界、ごまかし、あいまいさの通用しない世界で、温かい赤い血の流れる「なま身」の人間の命の大切さを学ぶ為であったと思います」と答えたが、どのように感じられたかと思う。



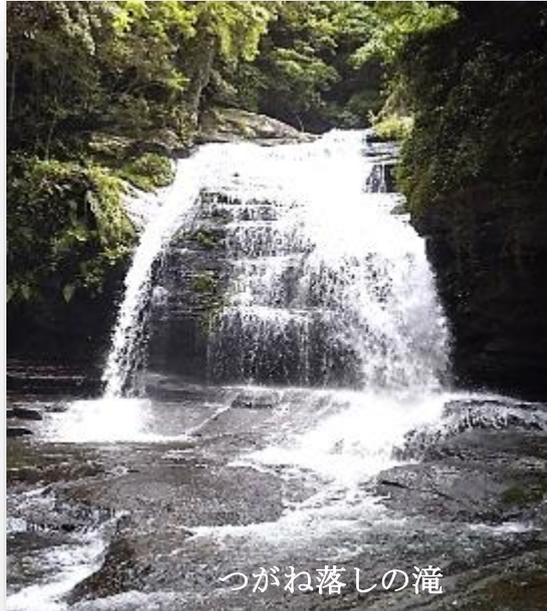
○追記 最近になって、樫島在住の知人に聞いてみた。「あの頃から更に過疎は進み、学校は休校になり、島民も九十人以下になった。他の島も過疎は進んでいるでしょう」と云うものであった。いつまでも人が住み続けられる豊かな島であってほしいと願うばかりである。

終り

7/11(日) 涼を求めて

つがね落としの滝・長尾城址・七ツ釜鍾乳洞

(往路) 緑地 P 8 : 00 - 長崎バイパス・川平有料道路・R202 号 - 夕陽が丘そとめ 9 : 00
- つがね落としの滝 9 : 40 ~ 10 : 20 - 七ツ釜鍾乳洞 P 11 : 00 - 長尾城跡 (昼食) 11 : 50 ~ 12 : 20
- 七ツ釜鍾乳洞 13 : 20 ~ 14 : 00 - みかんどーム 14 : 10 ~ 14 : 30
(復路) みかんどーム - 小迎 IC 14 : 30 - 江上 IC 14 : 40 - R205 号・高速経由 - 緑地 P 15 : 40



登山概要

適度な曇り空の中、「夕陽が丘そとめ」と言う道の駅を通り、最初に訪れた「つがね落としの滝」は、アプローチが舗装され歩きやすく、トンネルもひんやりと気持ち良かった。梅雨時の雨に恵まれたのか、水量が豊かで見応えあり一時の涼を堪能した。

次いで訪れた「長尾城跡」へは、道端の仏像等を眺めながら舗装された道路をたどり「化石の森」を経由し、山らしい土の道をわずかに登ったら展望の良い頂上であった。

印象的だったのは、太古の昔は海底だった所が隆起して誕生したという「化石の森」だった。背丈を大きく超える巨岩がそびえる中を化石を探しながら進むのは初体験でワクワクさせられた。

オニユリ？の咲いた長尾城跡で昼食をとる時には雨に見舞われたが、整備された休憩場所やトイレが設置されており、安心してゆっくりと食事ができた。下山時「地湧金蓮華」という珍しくも美しい花に出会ったのは心の慰めとなった。下山後の鍾乳洞見学は水量がいつもより多く良かったようで、みかんどームでの買い物と共に楽しめたのではないだろうか。



ちょっと感想

- 鍾乳洞、長尾城跡の景観、以前の自然保護観光みたいで楽しかった。
- 梅雨の終わりの雨で水量豊かになったつがね落としの滝で、しぶきと音が楽しめた。
- 長尾城跡に向かう途中の化石の森には圧倒されました。



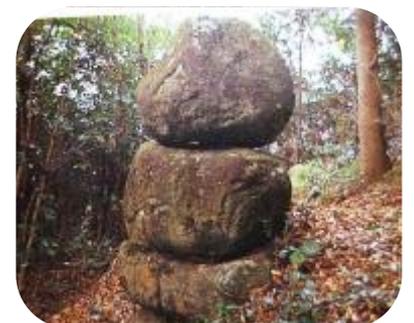


参加者
 鎗水 工藤 金丸 松岡
 田村 林 田中 静 福岡
 外1名

行程 西諫早駅 9:20~土師野尾ダム 9:42~碁盤ノ辻と牧野分岐 10:02~登山口 10:38
 ~八天岳 11:25~(昼食 40)登山口 12:55~分岐 13:35~土師野尾ダム 13:55~西諫早駅 14:25

概要

土師野尾ダムに駐車, 車道を南方へ歩き橋を渡り直ぐに左側の坂道を登って行くと, 九州自然歩道の碁盤ノ辻; 牧野と書いた標識の有る峠に出た。車道を牧野方面へ進む, 墓に突き当たり, 道が二股に右に行く, 左手に大きな鳥居が見えてくる, 大鳥居を潜り進むと天狗と大蔵の里と書いた板が立っている, ここが登山口, 三鳥居の参道を通り山道へ入る, 途中に石の祠やゴットン石あり。急斜面を登り, 山頂に八天狗の記念碑が建立されている, 周囲は樹林に覆われて展望が利かない。三角点ここから南へ 40m行った少し上がった所にある。ここから飯盛町役場に下る登山道もある。昼食後, 来た時と同じ道を土師野尾ダムまで帰る。





おれんじカレンダー

8月			9月			
1	日	8月はコロナ禍の状況により、変更の可能性あり	1	水	水曜登山	
2	月		2	木		
3	火	火曜岩ハイキング	3	金		
4	水	水曜登山	4	土	ボルタリング	
5	木		5	日		
6	金		6	月		
7	土	ボルタリング	7	火	火曜岩ハイキング	
8	日	黒岩山、泉水山 (技研部)	8	水	水曜登山	
9	月		9	木		
10	火	火曜岩ハイキング, 専門部会	10	金		
11	水	水曜登山	11	土	ボルタリング	
12	木		12	日	阿蘇(高岳、中岳)(山行部)	
13	金		13	月		
14	土	ボルタリング	14	火	火曜岩ハイキング, 専門部会	
15	日		15	水	水曜登山	
16	月		16	木		
17	火	火曜岩ハイキング	17	金		
18	水	水曜登山	18	土	傾山(技研部) (テント泊)	ボルタリング
19	木		19	日		
20	金		20	月		
21	土	ボルタリング	21	火	火曜岩ハイキング	
22	日	矢岳、高岩山 (自然保護部)	22	水	水曜登山	
23	月		23	木		
24	火	火曜岩ハイキング	24	金	郡岳(ひまわり部)	
25	水	水曜登山 (全体集会(西諫早公民館))	25	土	コンパニオンレスキュー	
26	木		26	日	名尾峠～金立山～大峠(自然保護部)	
27	金	竜頭泉 (ひまわり部)	27	月		
28	土	コンパニオンレスキュー(沢登り)	28	火	火曜岩ハイキング	
29	日	英岩, 本城岳, 黒髪山 (山行部)	29	水	水曜登山 (全体集会(西諫早公民館))	
30	月		30	木		
31	火	火曜岩ハイキング				

川原顧問所掌 ➡ 火曜岩ハイキング(9:00)、コンパニオンレスキュー(月末土曜 9:30) 西諫早駅集合
ボルダリング(コンパニオンレスキュー日を除く毎土曜 13:30) またたび

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	鎗水 律夫
編集委員	鎗水律夫、福岡正廣、工藤学、中里利行、林孝子 中野美津子、田中静香、高田啓子、山下文代
発行年月日	2021/7/28
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com