

おれんじニュース

No.404

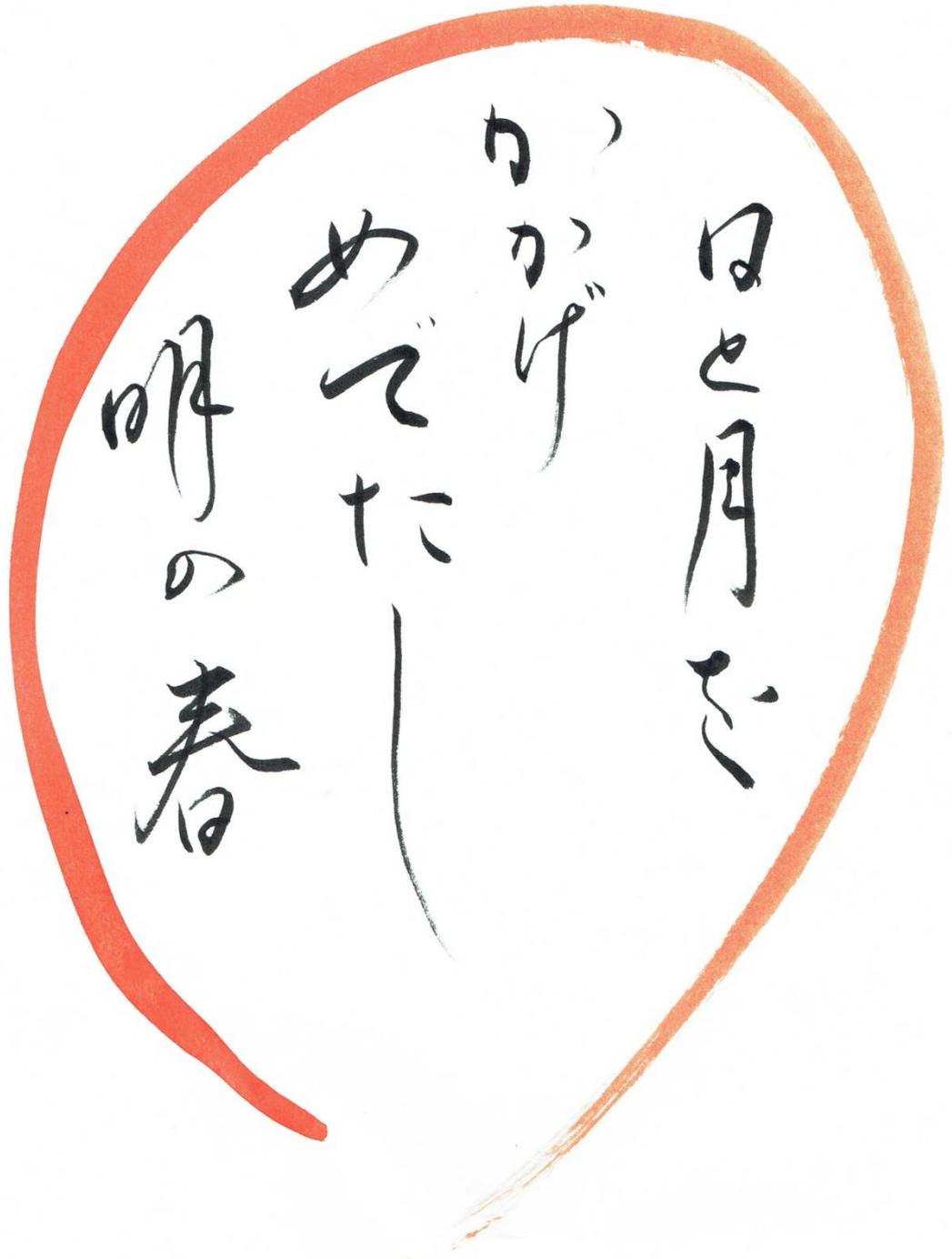
2024年1月

CONTENTS

揮毫	2
年頭あいさつ	3
月例山行案内	4
お知らせ	5
定期トレーニング	6
第17回 県連フェスタ in金泉寺小屋・多良岳	7
鞍岳・ツームシ山	8
檜原山・羅漢寺	9
おれんじカレンダー	10

立岩の峰

2024年	1月	2月	時間	場所
専門部会	27(土)	22(木)	13:30~14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30~16:00	



二〇二四年元旦

新年のご挨拶

皆様、お元気で新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

オレインジの目指す所は、誰でも受け入れ、自由に山を楽しむ、またそれに必要な技術や知識を共に学び、やがて憧れの山に挑戦出来るようになる事です。

昨年度は多くの新会員を迎える事が出来ました。年齢構成も幅が広がりましたが、それに合わせて無理なく訓練が出来るように先輩方がいろんな事を考えました。ぜひ今年も多くの企画と多くの方の参加を期待いたします。

光陰矢の如し？ 脚は遅くなるのに、何故時の流れは速くなるのでしょうか。

山を歩く事が楽しくなるよう日々鍛錬し、時の流れを緩やかにしましょう。

年齢を理由にあきらめる必要はありません。

会長 鎗水 律夫



1月



月例山行案内

部	自然・山行部	自然・山行部	ひまわり部	技術部
月/日(曜)	1/7(日)	1/21(日)	1/26(金)	1/28(日)
山名(行事)	長崎七高山	牛斬山・香春岳	猿葉山	権現岩
地 区	長崎東北東南部	金 田	肥前小浜	長崎西南部
集合場所	諏訪神社 8:15	諫早駅6:20 西諫早駅6:30	緑地駐車場 9:00	緑地駐車場 9:00 立岩町清香園 10:00
難 易 度	体力 1,5/技術 1	体力 1,5/技術 1.5	体力 1/技術 1	体力 1/技術 2
帰着時間	16:00	18:30~19:00	15:00	14:00
歩行時間	7.0h	5.5h	4.0h	
交通手段	公共交通機関	マイクロバス	マイカー	マイカー
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	交通費実費	4,000円	800円	交通費実費
申込期限	12/30	1/4	1/20	1/27
集 約	高 森	高 森	田中 静	堺
備 考	年始初登山、山行安全祈願	香春岳から牛斬山稜線を周回する山頂からの眺望を楽しむ	千々石少年自然の家～かま岳～猿葉山～猿葉稻荷神社～少年自然の家駐車場	伯耆大山事前訓練としてのロープワークや高所に慣れる。

2月

部	自然・山行部	ひまわり部	技術部
月/日(曜)	2/18(日)	2/16(金)	2/23(金)~25(日)
山名(行事)	九州オルレ(武雄コース)	矢上菩賢岳・行仙岳	伯耆大山
地 区	武雄市	長崎東北部	大山
集合場所	西諫早駅 8:00	緑地駐車場 9:00	西諫早駅 23日 9:00
難 易 度	体力 1.5/技術 1	体力 1/技術 1	体力 3/技術 3
帰着時間	17:00	15:00	西諫早駅 25日 18:30
歩行時間	5.0h	4.0h	7.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイカー
宿泊施設	なし	なし	あり
温 泉	あり	なし	あり
参加費	3,000円	800円	約4万円
申込期限	2/11	2/10	2023/12/31
集 約	高 森	田中 静	堺
備 考	歴史ある温泉、建物、文化と新しく変わりゆく街並を巡る	不動明王や観音菩薩の石垣。山頂には弘法大師が祀られ天草の島々を望む。	厳寒の山岳登山の厳しさと美しさ、楽しさを経験する。

事務局より

明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りいたします。



雲仙の日の出

◇ 十二支について

- ・十二支とは 子(ね) 丑(うし) 寅(とら) 卯(う) 辰(たつ) 巳(み)、
午(うま) 未(ひつじ) 申(さる) 酉(とり) 戌(いぬ) 亥(い)

紀元前の中国で元々暦や時間を表すために使われ始めたものが、分りやすいように動物の名を当てはめた。順番のいわれは、昔神様が「元旦の朝、私のところに到着した上位 12 番目までを順番にその年の大将にしよう」とメッセージが伝わった。(俗説)

・辰が干支になった訳

十二支の中で唯一架空の生き物であるが、古代中国では身近な生き物で実在すると考えられていた。権力の象徴とされており、縁起のよい動物とされている。

意味と性格(特徴)

名称	意味	性格(特徴)
辰(たつ)・龍	権力・正義感・信用	<ul style="list-style-type: none"> ・大きなことを成し遂げる。 ・実直で賢い。 ・リーダーになる素質有。



◇ 老化による筋肉の低下

老化とは人は生まれて成人するまでを「成長」、成長して死ぬまでの変化を「老化」という。そのメカニズムには2つの説がある。

- イ. プログラム説：人は生まれてから死ぬまでがプログラムとして遺伝子に組み込まれている。
- ロ. 擦り切れ説：生きていく中で色々な有害遺伝子が発現し、細胞が正常に機能しなくなる。

・老化の原因と対策

原因：主に酸化・糖化・ホルモンの変化によりおこる。

酸化：酸素を取り入れると活性酸素が発生しタンパク質を酸化させる…**抗酸化作用のある栄養素を摂る。**

糖化：体内のタンパク質と食事から摂り入れた糖が結び付き糖化がすすむ…**淡水化物を抑える。**

ホルモンの変化：男性ホルモン、女性ホルモン、副腎皮質ホルモンは分泌量が減少…**睡眠・軽い運動**

・筋肉の低下との関係

筋肉の低下はだいたい男性で 30 歳、女性で 40 歳といわれ、筋肉の発展を促す成長ホルモンやテストステロンの量が減少していく。特に下半身の筋肉は上半身の 3 倍速く衰えてしまう。

* 筋肉向上のポイント

1. レジスタンス運動を行う → **筋肉に負荷をかけた動作を繰り返す、腹筋、腕立て、スクワット。**
2. 健康障害に陥りやすい状態を防ぐ → **有酸素運動、趣味のサークル参加、タンパク質を摂る。**
3. 低栄養にならない食生活 → **バランスの良い食事を 3 食摂る、動物性たんぱく質を摂取する。**

◇ 県連より

- ・「大山冬山登山学校雪山訓練」 ‘24-2/23(金)～25(日) 参加費：40,000 円予定
3 コース設定：①弥山登山 ②6 合目から元谷まで ③スノーシューでハイキング
申し込み期限：12 月 31 日、2 月 1 日からキャンセル料発生

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

実施日	12月16日	ピッケルの携帯	ゾンデ棒組立	ビーコン捜索中	ビーコン捜索
場所	多良見町 体育館				
参加数	11名				

火曜岩ハイキング

月日	9/5 県民の森	9/19 遠目山	9/26 郡岳・鉢巻山	10/3 高岩山
人数・時間	9名・4.0h	8名・3.5h	6名・3.5h	10名・2.5h
概要	一般キャンプ場～おおるり橋～おしどり橋～水車小屋～森の吊り橋～一般キャンプ場。適度な行程差と距離のルートで楽しめた。	妖怪の森経由で遠目山を目指した、樹林帯の中は落ち葉で歩きやすかった。登山道脇のツフネノコの群生等も観賞できた。	郡岳登山道は無風で蒸し暑かったが、頂上は涼風があり展望も良かった。鉢巻山では赤白のヒガンバナを観て帰路は気持ち良い疲労感となっていた	高岩山から塔の坂への下山ルートは終点手前5、6百mの登山道が荒れており、特に下り部分は慎重な歩行要。
備考	樹林帯を歩く 	妖怪の森? 	鉢巻山 	塔の坂への下り 

水曜登山

月日	9/27 鳥甲・二合半・大花	10/4 郡岳・遠目山	10/11 九千部岳	10/25 多良岳
人数・時間	5名・5.5h	6名・4.0h	5名・4.0h	6名・4.0h
概要	二合半山頂直下は木々が伐採されており、景色が大きく変わっていた。このルートは急坂あり距離もあって厳しかった。	南登山口からの登山道は比較的他のルートに比べ歩きやすい。天気も良く良い山行が出来た。	好天に恵まれたが肌寒さがあった。登山道脇のトリカブトは最盛期。頂上に着く頃には体も暖まり適度な疲労感があった。	前岳から864への下りは急坂でロープもあるが要注意。登山道沿いには紅葉が始まって美しかった。
備考	大花山 	郡岳 	トリカブト 	登山道沿いの紅葉 

第17回・県連盟登山フェスタ in 金泉寺小屋&多良岳 10/28・29

10月28日から29日、多良岳金泉寺境内並びに金泉寺小屋を使って、第17回登山フェスタがひらかれた。2日間延べ70名程、オレンジから10名が参加。

第1日目は14:00から開会宣言、会長挨拶に続き、金泉寺小屋管理人代表による「金泉寺小屋を引き継いで……多良岳の魅力」の題で講演があった。

「2020年11月に金泉寺山小屋の会を発足。会員47名、会費年間500円。運営資金、協力金でマキストーブ、網戸を設置した。多良岳は、標高は低いけれど厳しさもあり、変化に富んでいる。力量に合わせて計画を立てやすい。マンサク、オオキツネノカミソリなど季節の花も多く魅了される。

また近頃はヤママップ頼りで地図、磁石を持たない人も多く道迷いの事故も起きている。地図読みを学習し安全に留意して山を楽しんでほしい。」と話された。

交流会では、一人200gずつ持ち寄った食品を投入した交流鍋で舌鼓を打った。各会の参加者の自己紹介、ビデオ編集された遠征山行などの発表があった。

交流会の最後ではオレンジのFさんのリードで多良岳賛歌など山の歌をみんなで歌った。夜は更けていき、山小屋に泊まる人、テント泊する人、それぞれ眠りについていた。



2日目は3グループに分かれて交流山行が行われた。

- ① あまり知らない8644コース……
金泉寺小屋～864峰往復
 - ② 魅力ある多良岳周回コース……
金泉寺小屋～多良岳～黒木岳～一の宮岳～鬼の門～六体地藏～金泉寺小屋
 - ③ ゆっくり歩くパワースポットコース……
金泉寺小屋～西の越～西岳～阿闍梨墓石群～大弁財天宮～四面宮～金泉寺小屋
- どのグループも多良岳の魅力を満喫して、金泉寺小屋前に帰ってきた。

イベント最後には参加者全員での記念撮影が行われ、また会いましょうの声を掛け合いながら散会となった。



11/12 鞍岳(1,119m)、ツームシ山(1,064m)

【行程】

6:30 西諫早駅→諫早 IC→松原→7:30 金立 SA→8:40 植木 IC→9:10 四季の里旭志到着

- ① 健脚班：9:30 伏石登山口～11:15 鞍岳～12:00 ツームシ山/昼食～12:30 孫岳～12:50 下山～13:15 鞍岳/女岳分岐～13:35 女岳～13:50 子岳～14:05 東登山口着
- ② ゆっくり班：9:35 東登山口～9:50 子岳～10:20 女岳～10:30 鞍岳～11:30 ツームシ山/昼食～12:30 孫岳～12:50 下山（花コース）～林道分岐～13:50 第2駐車場着/全員合流乗車
- 14:35 四季の里旭志出発→15:25 植木 IC→16:25 金立 SA→17:40 諫早 IC→松原→18:00 西諫早駅

【概要】

①班は伏石登山口、②班は東登山口に分かれ出発
①班は森林コースで鞍岳を目指す。初めは植林帯の緩やかな登山道だったが、中盤過ぎからは傾斜も厳しくなり、急登の岩場やロープ場が馬頭観音まで続く。鞍岳分岐からアセビ群生の中を登ると岩石が露出した狭い山頂に着く。霧が周りを覆い展望は悪い。気温が低く寒い。

②班とは鞍岳で合流の予定だったが「先にツームシ山に向かう」と言う伝言メモが有り。鞍岳の前に子岳と女岳の2座は登頂済。

①班も早々にツームシ山へ後を追う。
霧の中、山道は滑りやすい樹林帯を暫く下る。
山頂直前の草原坂道を一登りしたら草原広場のツームシ山に到着、先着の②班と合流。

希望者は稜線先の孫岳迄行った。景色は霧に覆われ何も見えず残念。

②班は東登山口に直ぐ下山した。

①班は花コースを辿り下山。途中、女岳と子岳に登って東登山口に到着。

帰りの車窓から霧が晴れ、鞍岳、女岳、阿蘇外輪山の山容を見る事が出来た。



参加者：今坂、西、福岡、吉崎、川野、浦戸塚、辻、増田、浦山信、野田、工藤、高田、陣川、浦山和、仲井



【一言感想】

※登山中は霧の中、これも趣があり面白かった。

※景色はガスっていて灰色でしたが登山中は談笑しながらで、バラ色の楽しい山行でした。

※寒い登山でしたが、ゆっくりと5座を登頂出来て満足。



檜原山 (734m) & 古羅漢

2023・11・19 (日)



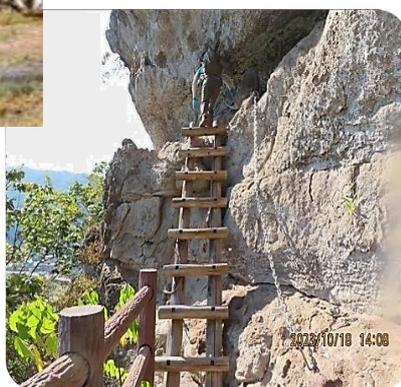
行程

(往)本諫早駅 6:00→西諫早駅 6:30→諫早 IC
→日田 IC→正平寺入口 9:05→檜原山登山口
9:15～檜原山山頂 10:00～正平寺 10:45～千年
かつら～正平寺・昼食 11:30～12:00→青の洞
門散策→古羅漢 13:00～14:00

(復)古羅漢 14:00～日田 IC→西諫早駅 17:15

登山概要

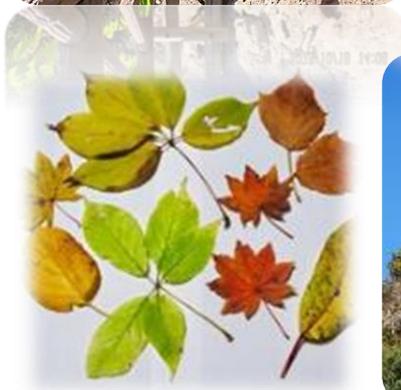
- ▲檜原山に登頂し、その後千本かつらまで足を進めました。
- ▲車で青の洞門へ移動し、散策。その後古羅漢へ。
- ▲古羅漢では梯子や鎖場を利用し、国東塔まで登り上がり、周回しました。
- ▲どちらも銀杏の黄葉が美しく、お昼時には銀杏を拾ったりしてゆったりと過ごす事が出来ました。



国東塔



古羅漢



檜原山山頂

一言感想:

- 天候に恵まれ、時間がゆったりでアプローチ短くちょっとした鎖場も楽しめました。
- 檜原山は低山ではあるが修験場の痕跡が残り、興味深く印象に残った。又、古羅漢でも歴史を感じ、古道歩きも少し緊張はしたが面白かった。
- 檜原山は往復 1 時間 20 分位で楽だったが、修験道で足元は悪く急斜面、トラバースも慎重に歩いた。行者窟、弁天岩、金毘羅岩等あり修験者は凄いなあと思う。古羅漢は高い岩の斜面を刷り、岩場の細い道や鎖場を登りハラハラドキドキの楽しい岩場だった。

参加者: 今坂、工藤、堺、福岡、松岡、吉崎、浦、大原、陣川、辻

おれんじカレンダー

1月			2月		
1	月		1	木	
2	火		2	金	緑の平地歩き(自主)
3	水		3	土	
4	木		4	日	
5	金		5	月	
6	土		6	火	火曜登山(自主)
7	日	長崎七高山(自然・山行部)	7	水	水曜登山(自主)
8	月		8	木	
9	火	火曜登山(自主)	9	金	緑の平地歩き(自主)
10	水	水曜登山(自主)	10	土	
11	木		11	日	
12	金	緑の平地歩き(自主)	12	月	
13	土		13	火	火曜登山(自主)
14	日		14	水	水曜登山(自主)
15	月	火曜登山(自主)	15	木	
16	火	水曜登山(自主)	16	金	矢上普賢岳、行仙岳(ひまわり部)
17	水		17	土	コンパニオンレスキュー(技研部)
18	木		18	日	
19	金	緑の平地歩き(自主)	19	月	
20	土	コンパニオンレスキュー(技研部)	20	火	火曜登山(自主)
21	日	牛斬山、香春岳(自然・山行部)	21	水	水曜登山(自主)
22	月		22	木	専門部会・全体集会
23	火	火曜登山(自主)	23	金	伯耆大山
24	水	水曜登山(自主)	24	土	(技研部・県連 雪山訓練)
25	木		25	日	
26	金	猿場山(ひまわり部)	26	月	
27	土	専門部会・全体集会	27	火	火曜登山(自主)
28	日	権現岩(技研部)	28	水	水曜登山(自主)
29	月		29	木	
30	火	火曜登山(自主)			
31	水	水曜登山(自主)			

川原顧問所掌➡緑の地平線歩き(金曜 9:00)、コンパニオンレスキュー(第3土曜 9:30) 緑地公園集合

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	鎗水 律夫
編集責任者	高田啓子
編集委員	工藤学、福田清人、吉原昌弘、陣川光子、 西寿男、山下文代、林孝子、福岡正廣
発行年月日	2023/12/23
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR