

# おれんじニュース

No.407

2024年4月

## CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
矢上普賢岳・行仙岳	5
雪の伯耆大山	6
武雄オルレ	8
緑の地平線歩き	9
おれんじカレンダー	10

3/3 よじ登る岩宇土山

2024年	4月	5月	時間	場所
専門部会	25(木)	25(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30~16:00	

4月



## 月例山行案内

部	山行部	技術部	自然保護部	ひまわり部
月/日(曜)	3/31(日)	4/14(日)	4/20(土)	4/26(金)
山名(行事)	カラ迫山	岳滅鬼山	一ノ峯・二ノ峯・冠ヶ岳	檜山・鳥屋山
地 図	十 龍	英彦山	大矢野原	多良岳
集合場所	西諫早駅 6:30	西諫早駅 6:30	西諫早駅 6:30	緑地公園 9:00
難 易 度	体力1 技術1	体力1.5 技術2	体力2 技術1	体力1 技術1
帰着時間	18:00	19:00	19:30	15:30
歩行時間	3.0h	5.0h	5.5h	4.0h
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	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	なし
参加費	4,000	5,000	4,500	800
申込期限	3/31	4/7	4/13	4/21
集 約	高 森	堺	高 森	田 中
備 考	自然林と溪流を楽しむ	深倉峡の奇岩を登り岳滅鬼山から岳滅鬼峠、峰入古道を歩きます	一ノ峯、二ノ峯から野焼後の草原の稜線を眺めながら歩く。阿蘇外輪の眺望がみごと	ツクシシヤクナゲ観賞

5月

部	自然,山行部	ひまわり部	自然,山行部
月/日(曜)	5/12(日)	5/24(金)	5/26(日)
山名(行事)	平尾台	矢岳	泉水山・大崩の辻・おにぎり山
地 図	苅田・行橋	雲仙	湯坪
集合場所	西諫早駅 6:30	緑地駐車場 9:00	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1
帰着時間	18:30	15:00	19:30
歩行時間	3.5h	3.0h	4.5h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし
参加費	4,000円	800円	5,000円
申込期限	5/5	5/21	5/19
集 約	高 森	田 中	高 森
備 考	カルスト台地の草原を歩き、羊群岩や季節の花々の観賞を楽しむ。	マンサクの野岳、妙見岳など雲仙山地の山なみが展望される。	大崩の辻は360度広く開けており、由布岳、涌蓋山、くじゅう連山を一望できる。

## 事務局より



◇ 4月1日付けで宇田忠男さんが入会します。非常に元気な方です。皆さんよろしくお祈りします。

◇ **高齢者の安全登山その1** (全国ハイキングリーダー学校) での講演から抜粋  
近年高齢者による山岳遭難者の割合が高い事からその安全対策が重視されている。

### 1. 高齢者の遭難の原因

遭難形態は「道迷い」「転落」「滑落」「病気」特に死亡原因は「外傷」、「心臓突然死」「寒冷障害」が**3大要因**となっている。

### 2. 高齢者の心身の特徴と持病

脚筋力、バランス筋力、柔軟性の低下・感覚、認知機能の衰え、消化吸収力低下、不眠。

その結果、疲労や低体温、熱中症が生じやすくなる。即ち、これらの**老化現象**が「道迷い」、「転落」、「滑落」、「心疾患・低体温・熱中症」を起しやすくなる。

また、膝痛、腰痛、高血圧、糖尿病などの**生活習慣病**や**心臓疾患**を抱えている方の割合が高く、「心臓突然死」につながっている。

### 3. 高齢者の遭難対策～体力向上

**脚力低下を抑える手段はトレーニングである。**中高年登山者の登高能力を決定する要因としては、年齢登高経験よりも、運動習慣であることが明らかになっている。

具体的な手段として自分の登高能力を確かめる。

**\*メッツ(METS)**

1,000mや500mの標高差のある山を選び、マイペースでどのくらいのスピードで登れるかの登高能力テストを行う事を推奨している。この時のスピードを運動強度「メッツ」という指標に置き換え評価する。(図参照) 負荷にもよるが、少なくとも登山は6.5～9メッツ、この範囲で登れるようにトレーニングを継続することが大事。

ハイキング →  
無雪期登山 →  
雪山・岩山 →  
トレイルラン →  
  
ロッククライミング →

メッツ	山での登高速度 (m/時)		
	ザックなし	体重の10%	体重の20%
5	300	270	250
6	385	350	320
7	475	430	395
8	560	510	470
9	650	590	540
10	735	670	615
11	825	750	685
12	910	830	760

## ◇ 長崎ランタン祭り



長崎新地中華街の人たちが街の新興の為に中国の急正月(春節)を祝う行事として始まった。もともと「春節祭」として新地中華街で行われていたが、平成6年から「長崎ランタンフェスティバル」として規模を拡大し、今では長崎の冬を彩る一大風物詩として定着している。

## ◇ 県連より

- ・4月14日(日) 登山学校委員会「春の花・自然観察会」10:00～ 長崎県民の森 森林館
- ・4月21日(日) 長崎県勤労者山岳連盟 題59期 定期総会 13:30～ 長崎市民会館

# 定期トレーニング

## コンパニオンレスキュー

実施日	2月17日	ストック・アイゼン使用歩行	ピッケルでの滑落停止	フリーでの滑落停止	アンザイルによる登攀
場所	運動公園				
参加数	12名				



## 火曜登山

月日	1/9 鳴鼓・烏帽子岳	1/16 井樋ノ尾岳	1/23 八郎岳	1/30 経ヶ岳
人数・時間	8名・3.5h	10名・3.0h	8名・3.5h	10名・4.0h
概要	鳴鼓岳公園P～鳴鼓岳～烏帽子岳～鳴鼓岳公園P。登山道はよく整備されており歩きやすく鳴鼓公園からの展望も最高だった。	龍石観音P～龍石観音～井樋ノ尾岳～かご立場～龍石観音P。好天の中、無風の樹林帯をのんびり登山、少し汗かく程度の山行となった。	烏帽子岩先の林道P～高低差の少ない登山道を八郎岳へ。途中小雪が舞う中を進んだ。頂上は強風のためすぐ下山。寒い1日だった。	中山キャンプ場P～中山越～経ヶ岳～平谷越～中山越～中山キャンプ場P。残雪の中経ヶ岳へ登頂。展望は良かった。下山は平谷越へアイゼンを装着した。
備考	<p>鳴鼓岳</p> 	<p>井樋ノ尾岳</p> 	<p>小雪の中の山行</p> 	<p>平谷越への下り</p> 



## 水曜登山

月日	1/17 経ヶ岳	2/7 五家原岳周回	2/14 十郎岳	2/28 多良岳
人数・時間	6名・6.0h	5名・7.0h	6名・5.5h	6名・6.0h
概要	黒木P～舞岳～経ヶ岳～平谷越～中山越～ウナギテ沢～黒木P。舞岳経由の経ヶ岳登山はハード。ウナギテ沢ルートは荒れた場所が多くて注意して慎重に下山。	黒木P～小川内～二合半峠～大花山～横峯越～五家原岳～黒木P。このコースは河川の渡渉を繰り返しながらの長距離、横峯越からの五家原岳は急登でハード。	運動公園P～十郎岳～上裏町～舞岳～岩屋山ザイテングラート経由～十郎岳～運動公園P。十郎岳から舞岳への新ルートを選択したが、急登で長く感じた。	黒木バスP～576m峰～尾根～狸だまり～板川内～黒木バスP。576m峰への急坂を上り奇岩と藩境界石の石組みを楽しみ、下りは狸だまりから車道を歩いた。
備考	<p>荒れたウナギテ沢</p> 	<p>渡渉</p> 	<p>舞岳</p> 	<p>576m峰</p> 

# 2/16(金) 矢上普賢岳:行仙岳

## 行程:

緑地公園 9:00—長崎東公園 9:35～普賢山法華院 11:20～普賢岳山頂(昼食 30分)12:05/12:40  
～行仙岳 12:55～普賢山法華院 13:40～(車道を歩き)侍石バス停 14:00～長崎東公園 14:20  
—緑地公園 14:50



## 登山概要

長崎東公園に車を止める。車道を25分歩き矢上普賢岳登山口と書いた大きな看板の所からスタート。しばらく行くと左手に普賢神社への標識有り、ここから登る。石の鳥居をくぐり緩やかな林の中の坂道をしばらく行くと侍石バス停から来た車道に出る。道の左側に手摺が付いた階段があり、登って行くと普賢山法華院の駐車場に出た。白龍神、普賢龍神を見に行く。駐車場に戻る。山頂までの距離と時間が標示された案内板が立っている。ここから1800段の急階段の長い坂を登ると普賢神社に着く。ここから少し登ると大きな石に彫られた不動明王像、観音菩薩がある。眺望も良い。ここから頂上は近い。

山頂には弘法大師が祀られている。昔は木が茂っていて展望が悪かったが、今は木が切られていて、眺望が素晴らしい。昼食後、テレビの中継所を左に見ながら下り、ひと登り。15分くらいで行仙岳に着く。展望なし。帰りも往路をたどり普賢山法華院まで下り、車道を歩き侍石へ。国道を歩き長崎東公園着。



## 一言感想

- \*長い階段の登山道のあちこちに大岩や仏様がたくさん祀られていて、心打たれました。大岩からの展望も良く、お日様に照らされて暖かく、ゆっくりお弁当を食べて、楽しい山行でした。
- \*今日のひまわり山行は天気にも恵まれて良かったです。矢上普賢岳の1800段余りの石段は寄る年並みで相当きつかった。
- \*ゆっくりと歩き、色々な所をみて廻り楽しかったです。

# 県連 2024 年 伯耆大山冬山登山学校



北 壁

## みんなで踏んだ雪の大山



浦 浦山 國分 白石 鎗水 堺 本多 辻 工藤 川原 吉原

### 登山概要 (2月24日)

- 【天 候】 上るにつれて晴れ間が広がり、下山するまで晴天に恵まれた。暖かく(頂上 4℃)風も殆どなく素手で作業が出来た。
- 【登山道】 晴天・無風・高温・積雪は少など好条件に恵まれたが、全行程とも路面や岩の形状が露出し、その表面に氷と雪が張付いた状態で、アイゼンつけては歩き難さを感じた。
- 【景 色】 5合目辺りから全山霧氷に覆われる。視界が開けると大山ブルーの下に、雪を被った荒々しい北壁と弥山、剣ヶ峰の稜線が迫り、元谷更に日本海迄見渡せた。

### その他

- 23日 20:00~21:00 まで大広間でビーコンとゾンデ棒の講習を実施。
- 24日 6合目までの下山時間が約2時間遅れたため、元谷での訓練は中止し夏山登山道を下りたが、少しシリセードを楽しんだ。夕方温泉へ!
- 25日 帰りは観光で楽しんだ。米子の「お菓子の壽城」「足立美術館」など。それにしても長崎⇄大山の長いこと!

### 行 程

#### 2月23日(金)

- 8:30 浦上駅—9:00 西諫早駅
- 11:40/12:25 布刈 SA(昼食)
- 17:25 落合 JCT—18:25 旅館

#### 2月24日(土)

- 8:10 夏山登山口
- ~10:30/11:00 六合目(50分遅)
- ~12:45~13:10/13:35 弥山(1:30遅)
- ~14:25~15:05 六合目(2:00遅)
- ~16:30~16:55 夏山登山口

#### 2月25日(日)

- 8:30 旅館—9:00/9:45 お菓子の壽城
- 10:30/12:00 足立美術館
- 17:20/17:50 壇ノ浦 SA
- 20:35 西諫早駅—21:00 浦上駅





## 西 面

### 一言感想

- \* 贅沢な程お天気に恵まれ、大山ブルーに出会って感動！全員登頂となり、記念日となりました。
- \* 五年ぶり二回目の雪の大山挑戦で、期待と不安があったが好天に恵まれメンバーの励ましもあって無事登頂出来ました。
- \* 初めての雪山に登る事ができ、最高の大山に感動しました。  
これは皆さんの教育、指導の成果であり、今後も継続して頂きたいと思います。
- \* 初めての大山。ビギナーズラッキーでしょう、大山ブルーを楽しみました。  
研修など、宿題が残ったのでまた行きたいです。
- \* 昨年10月から準備・訓練・実行と進めて今回の成功に至ったと思います。  
また、半数が厳しい雪山への挑戦は初めてであり、大きい一歩を踏み出したと思います。
- \* 昨年初めての大山でしたが、ほぼホワイトアウト状態で足元だけ見て、気づいたら頂上でした。  
今回は良い天気に恵まれたので、常に周りの景色を見たい欲望にかられ、道に迷わないか心配になりました。超最高の絶景を堪能できました。
- \* 天気が良く、とても美しい景色を見る事が出来て、参加して本当に良かったと思います。  
私自身は重いザックを背負ったため体力が持たず、歩く速度が遅くなり、グループに迷惑をかけました。次はこの失敗の経験を活かしてスムーズな登山をしたいと思いました。
- \* 初の雪山大山に登頂。登山を始めて約一年、お天気に恵まれた記念登山となりました。  
アイゼンで雪を踏みしめ感触を楽しみ、眩しいばかりの雄大さに只々驚き幸せな一日でした。



## 2/18 九州オルレ武雄コース



### 行程

8:00 西諫早駅→諫早 IC→松原→武雄 IC→8:40 武雄温泉駅着/9:00 出発～武雄川～9:50 白岩運動公園～10:10 貴明寺～池ノ内湖～10:50 保養村もよおし広場～11:50 山岳遊歩道～11:50 展望所/昼食休憩/12:30 出発～12:40 山岳遊歩道終了地点～白岩球場～13:45 武雄市文化会館～武雄梅林～14:20 武雄神社・大楠～武雄市役所～15:10 武雄温泉楼門着/入浴 15:45 武雄温泉出発→武雄 IC→松原→諫早 IC→16:50 西諫早駅

### 参加者 17名

今坂、吉崎、福田、福岡、高田、中野白石、大原、前田、西、大久保、工藤、松田、吉川、高森浦山、野田、



### 登山概要

周囲を山に囲まれた歴史ある温泉郷の町並みを巡るオルレ武雄コースを歩いた。武雄温泉駅を出発し市街地を抜け丘陵地の白岩運動公園を通り、樹木に覆われた遊歩道を進むと禅寺・貴明寺に着く。境内下の住宅街を抜け、池ノ内湖を通過。湖畔にはホテル、食事処、県立宇宙科学館、桜並木の広場があり、観光と憩い場となっている。園内を進むと水面に木影を映した「ほたる池」に着く。池にかかる浮橋を渡ると山岳遊歩道が始まる。植林と自然林帯の中を自然にふれながら急登の木段を登ると市街地を一望する展望所に到着。御船山や街並みを眺望。この先の分岐を急傾斜の見晴しコースを登り、ピークの展望所に着き、昼食休憩。下りはロープ伝いに急傾斜道を下る。町並みに下り、永島天満宮、白岩運動公園、武雄文化会館庭園を抜け、歴史ある武雄神社に参拝し、樹齢3千年を越える御神木の大きな大楠に癒された。次に御船ヶ丘梅林に立ち寄り、満開の紅白梅花を觀賞。市街地や温泉街を通りゴールの武雄温泉楼門に到着。久しぶりの温泉入浴や足湯で疲れも取れて、気持ち良くオルレ武雄コースを終えた。

### 感想

※以前に御船山登山で武雄市は訪れていましたが、今回のオルレで市街地や山岳帯を歩き自然や町並みの歴史を感じながら、各所を巡り武雄市の良さを再認識した。展望所からの見晴しも良く満足でした。舗装道を歩き疲れたが、足湯に浸かり疲れも取れて良かった。

※オルレとは言え、急坂の山道ありの変化に富んでオルレの楽しさを再発見しました。



# 緑の地平線歩き

オレンジ HC のメンバーもだんだん高齢化が進み、高い山への登り下りが体にこたえるようになってきている方も増えてきました。家でじっとしているより、あまり登り下りのないところを歩こうと、川原顧問が昨年 9 月「緑の地平線歩き」と名付けて始めました。景色を見ながらゆっくり歩くのが楽しいと、若い方も参加されています。

今まで行った緑の地平線歩きの中からいくつかをご紹介します。

2023/9/8

野岳湖 1 周。長崎県の防災ヘリの訓練に遭遇。



2023/10/13

白木峰，高来町のコスモスを堪能。



2024/2/2 国見の神代小路歩きと島原城。鍋島邸の緋寒桜、島原城の梅の花が見ごろだった。



2024/2/23 小浜温泉街、とけん山。小浜歴史資料館で小浜温泉の源泉と湯太夫邸跡見学。温泉街の小浜チャンポンが美味しかった



2023/12/8 百花台公園。広々として静かで気持ち良かった。



2024/3/1 おたちね観音のところから少し登って、マンサクの花が咲いていた。大きなモミの木も多い。



# おれんじカレンダー

4月			5月		
1	月		1	水	水曜登山 (自主)
2	火	火曜登山 (自主)	2	木	緑の地平線歩き (自主)
3	水	水曜登山 (自主)	3	金	
4	木	緑の地平線歩き (自主)	4	土	
5	金		5	日	
6	土	第45回定期総会 (オレンジHC)	6	月	
7	日		7	火	火曜登山 (自主)
8	月		8	水	水曜登山 (自主)
9	火	火曜登山 (自主)	9	木	緑の地平線歩き (自主)
10	水	水曜登山 (自主)	10	金	
11	木	緑の地平線歩き (自主)	11	土	コンパニオンレスキュー (技研部)
12	金		12	日	平尾台 (自然,山行部)
13	土	コンパニオンレスキュー (技研部)	13	月	
14	日	岳滅鬼山 (福岡県) (技研部)	14	火	火曜登山 (自主)
15	月		15	水	水曜登山 (自主)
16	火	火曜登山 (自主)	16	木	緑の地平線歩き (自主)
17	水	水曜登山 (自主)	17	金	
18	木	緑の地平線歩き (自主)	18	土	
19	金		19	日	
20	土	一の峯,二の峯,冠ヶ岳 (自然,山行部)	20	月	
21	日		21	火	火曜登山 (自主)
22	月		22	水	水曜登山 (自主)
23	火	火曜登山 (自主)	23	木	緑の地平線歩き (自主)
24	水	水曜登山 (自主)	24	金	矢岳 (ひまわり部)
25	木	専門部会 全体集会	25	土	専門部会 全体集会
26	金	檜山,鳥屋山 (ひまわり部)	26	日	泉水山・大崩の辻・おにぎり山 (自然,山行部)
27	土		27	月	
28	日		28	火	火曜登山 (自主)
29	月		29	水	水曜登山 (自主)
30	火	火曜登山 (自主)	30	木	緑の地平線歩き (自主)
			31	金	

川原問所掌 → 緑の地平線歩き (9:00)、コンパニオンレスキュー (第1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、福岡正廣
発行年月日	2024/3/23
郵便振込口座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.com">http://orangehikingclub.com</a>



オレンジ HP QR