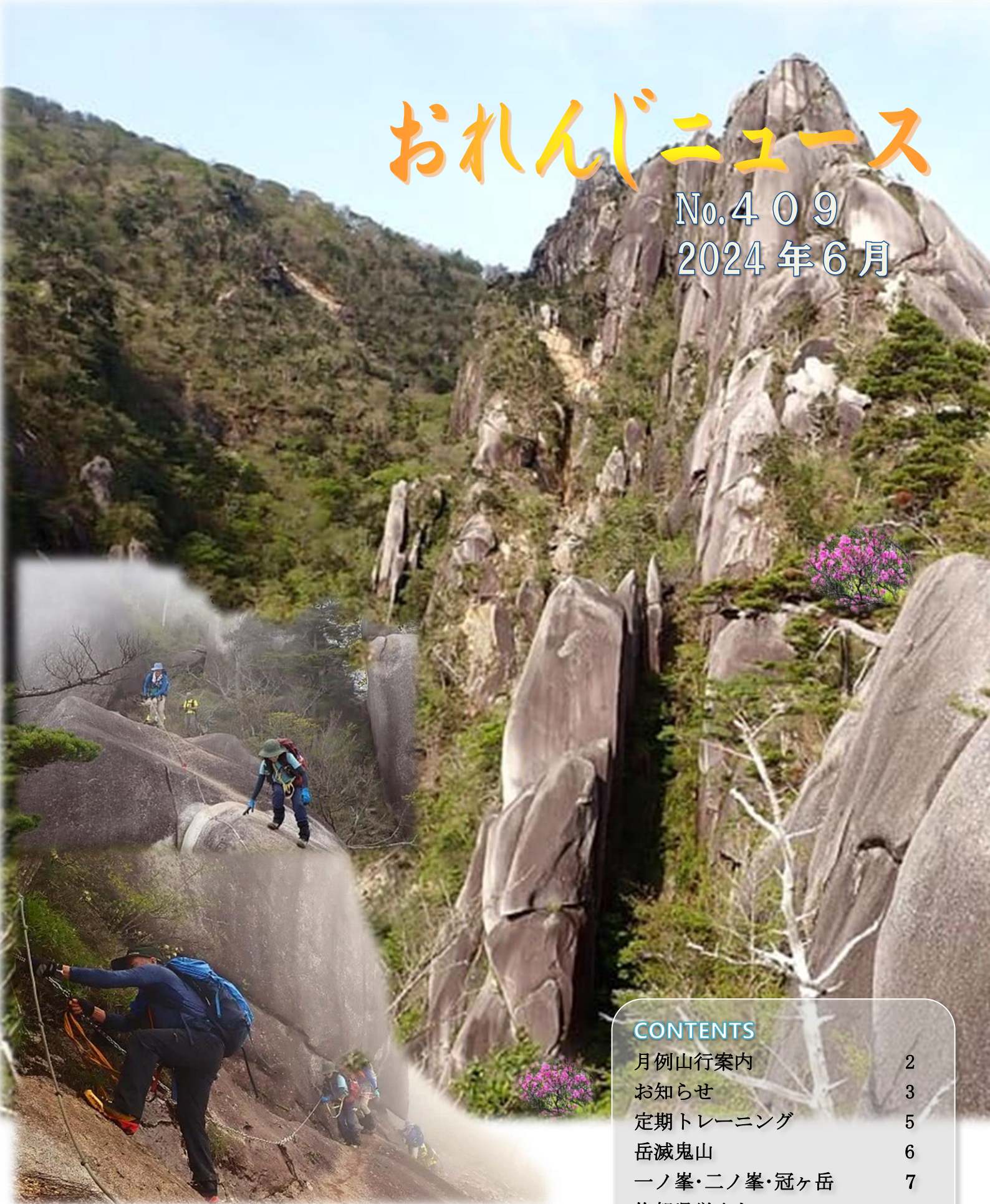


おれんじニュース

No.409

2024年6月



大崩山

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	5
岳滅鬼山	6
一ノ峯・二ノ峯・冠ヶ岳	7
佐賀県労山との	
合同コンパニオンレスキュー	8
大崩山	9
おれんじカレンダー	10

2024年	6月	7月	時間	場所
専門部会 全体集会	22(土)	27(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
			14:30~16:00	

6月



月例山行案内

部	技術研修部	自然山行部	自然山行部	ひまわり部
月/日(曜)	6/2(日)	6/9(日)	6/23(日)	6/28(金)
山名(行事)	由布岳	平治岳	見返りの滝・作礼山	九千部岳
地 図	由布岳鶴見岳	大船山	相 知	雲 仙
集合場所	西諫早駅 6:30	西諫早駅 6:30	西諫早駅 7:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力2 / 技術2	体力2 / 技術1	体力1 / 技術1	体力2 / 技術1
帰着時間	19:00	20:00	17:00	15:30
歩行時間	5.0~5.5h	7.0h	5.0h	3.5h
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	5,000	5,000	4,000	800
申込期限	5/26	6/2	6/16	6/24
集 約	堺	今 坂	今 坂	田 中
備 考	ミヤマキリシマの花々と岩場を体感する。	定番のミヤマキリシマ縦走コース(吉部~男池)。どちら廻りかは検討中。	6月のアジサイ。ブルー、ピンク、緑など50種類、約4000株にもなるアジサイが九州1といわれる。	周辺の斜面にヤマボウシが広がる光景が目に見え込む。

7月

部	自然,山行部	ひまわり部	技術研修部
月/日(曜)	7/14(日)	7/26(金)	7/29(日)-8/3(土)
山名(行事)	オルレ福島	五家原岳	燕岳~大天井岳~槍ヶ岳
地 図	今 福	多良岳	槍ヶ岳・穂高岳
集合場所	西諫早駅 8:00	緑地駐車場 9:00	高速バス諫早 BS
難 易 度	体力1 / 技術1	体力1 / 技術1	体力4 / 技術3
帰着時間	17:20	15:00	8/3(土) 21:00
歩行時間	4.5h	4.0h	8.0~9.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	高速バス/JR等
宿泊施設	なし	なし	夜行バス1・小屋4泊
温 泉	なし	なし	あり
参加費	3,500	800	約120,000
申込期限	6/30	7/20	6/20
集 約	今 坂	田 中	堺
備 考	伊万里湾に浮かぶ旧炭鉱の島をゆっくり歩く。	水神池から多良岳へ	危険箇所多い、ロープワークなどレスキュー技術必要。8名限定。

事務局より



◇ 高齢者の安全登山その2 (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. インドアで筋力トレーニングを行う。

インドアでできる体力テストと目標値

測定項目	最低体力(一般コース)	目標体力(健脚コース)
脚筋力	スクワット運動を 10 回×3 セット楽にでき、運動後に筋肉痛にならない。	左の条件で 15 回×5 セットできる。
腹筋力	上体起こし運動を 10 回×3 セット楽にでき、運動後に筋肉痛にならない	左の条件で 15 回×5 セットできる。
バランス能力	片足立ちで(目は開けて)左右とも 10 秒間以上安定してたっている。	左の条件で 20 秒間出来る。

脚筋力、腹筋力向上、バランス能力を高めるためには上表の体力テストとその目標値を参考にして日常的にこれらのトレーニングを行うとよい。

2. 自分の登高能力に合う山を選ぶ

安全登山のためには自分の体力に合う山選びが重要。そのために登山に必要な体力度(コース定数÷10)と技術的難易度を利用することが推奨されている。

*コース定数：都道府県別山のガイドなどに記載されている。

$(1.8 \times \text{行動時間 } h) + (0.3 \times \text{歩行距離 } km) + (10.0 \times \text{上りの累計標高差 } km) + (0.6 \times \text{下りの標高差 } km)$

コース定数を利用してエネルギー消費量も計算できる。

*行動中のエネルギー消費量(k cal)：コース定数×[(体重 kg)+ザックの重量(kg)]

3. 遭難対策(医療面)

①腰痛・膝痛の予防と対処法

筋力強化のためスクワット、状態起こし運動を行う。専門医に相談の上サポーターの着用。

②心臓突然死

男性に多く、心筋梗塞、狭心症、高血圧症、糖尿病、肥満、コレステロール高値、高尿酸血症などの持病がある。

予防、対処法としては、日常生活において規則的な山登り、トレーニングを行う。

年間の山登り日数は最低でも2週間。メディカルチェックを継続的に受け、医師に治療結果を確認しておく。

◇ 県連より

- ・国民平和大行進：6月29日(土)～7月5日(金) 平和公園～三川内
詳細行程は後日決定後連絡する。
- ・沢登り講習会実技：7月28日(日) 場所：多良山系 集合：9時30分 黒木河川公園
〃2回目の予定：8月11日(日) 場所：多良山系
(事前沢登り学習会：6月12日(水)、場所：三菱会館1F103号室 18:30～沢登り装備の説明と沢登りDVD動画)・・・誰でも聴講可。
三菱会館駐車場有。聴講希望者は事務局に連絡。
7月28日の沢登り実技についても参加者募集。

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

実施日	4月13日	ロープ担架救助	ルペルソによる確保	マッシャーによる登攀	カウンターラップル
場所	土師野尾ダム				
参加数	9名				



火曜登山

月日	3/19 松尾岳・船石岳	4/2 川棚虚空蔵山	4/9 ヤマシヤク地	4/16 岩屋山
人数・時間	10名・3.5h	10名・3.5h	13名・3.0h	9名・3.0h
概要	上座P～松尾岳～分岐～船石岳～行仙登山口～林道～上座P。松尾・船石岳ともに急登で体力を要した。下山後は林道をのんびり歩いた。	木場登山口P～冒険コース～虚空蔵山～岩屋分岐～岩屋登山口P。曇天で無風の中冒険コースを慎重に上った。頂上からの展望もよかった。	水神様P～お立ちね観音～ヤマシヤク地～お立ちね観音～檜岳～シヤクナゲ公園。ヤマシヤクはほぼ満開、シヤクナゲはまだ蕾状態残念。	岩屋神社P～岩屋山～防火広場～三角広～分岐～自然歩道～岩屋神社P。雨上がりの登山道は滑りやすいく慎重に上った。山頂は濃霧の為視界なし。
備考	船石岳の急坂 	冒険コースの岩場 	ヤマシヤク 	最後の急坂を登る 



水曜登山

月日	4/10 多良山系	4/17 石楠花地・鳥屋岳	4/24 経ヶ岳	5/1 八郎岳
人数・時間	6名・5.0h	10名・5.0h	7名・6.5h	7名・5.0h
概要	中山キャンプ場P～笹ヶ岳～笹南峰～西岳～金泉寺～中山キャンプ場P。ヤマシヤクを探したが見つからず、他の花を愛でて歩いた。	石楠花公園P～檜山～お立ちね観音～ヤマシヤク地～お立ちね観音～檜山～鳥屋岳。檜山～鳥屋岳間はミツバツツジとシヤクナゲの咲き始め	平谷キャンプ場P～経ヶ岳～釜伏山～たぬきだまり～平谷キャンプP。登山道脇にはシヤクナゲ開花。経ヶ岳からの下山道は荒れていた。	江川公園P～竿浦町～八郎岳～小八郎～千々峠～市民農園から江川公園P。八郎岳はガスで眺望なかったが、快適な気温だった。
備考	フタリシズカ 	ミツバツツジ 	経ヶ岳への岩場 	渡渉場所 

がくめきさん 岳滅鬼山

令和6年4月14日

行程 6:30 諫早 IC—杷木 IC—9:30 深倉園地着 9:50 登山開始
～11:00 深倉峠～岳滅鬼山～岳滅鬼峠～渡渉点～彦山大権現
(GOAL)—18:00 諫早着 縦走距離 6.5km 4.5時間

参加者 13名 堺、浦山、鎗水、白石、大原、福岡、吉原、福田、
松岡、山下、本多、浦 宇田

登山概要

好天に恵まれた山行となったが、名前が岳滅鬼山というだけあって



初めての山行となつたメンバー

はさぞ難易度の高い山かと心して臨んだ。豪雨災害の爪痕がそこかしこに残り、深倉園地を出発して直ぐに通行不可能箇所ありで迂回し、その後は深倉越までは急登の連続でこれでもかといばかりの難所で体力を大きく消耗した。

難所ではあったが、全員無事に通過し約2時間で岳滅鬼山の山頂(1037M)に到着。

黄砂が少し飛来しているものの、眺望もよく飯塚、糟屋郡方面が良く見えていた。

復路がこれまた急こう配で岩場の下り

の連続に皆苦勞しながらも、一人の転倒者も出ずに下り切つたのは日ごろの鍛錬の賜物であろう。雨でも降っていれば、中止を余儀なくされても仕方がないほどのロケーションで渡渉点に到着。その後はふかふかの杉葉の上を歩き、心地よい気分全員無事にゴールに到着した。

一言感想

- ・ 険しい山と想像し、荷物をいつもより減らして参加。
- ・ いきなりの急登も風があり、気持ちよく登れ、岩場、ロープ場とも気持ち良く頑張れた。苦手の渡渉も見事クリアーです
- ・ ロープ場、梯子場共にハードでしたが眺望がすばらしく、思い出に残る山行になりました。
- ・ 岩場があると聞いて気合を入れて臨みました。折損した指も大丈夫でした。



ふかふかの杉葉の上を
歩く心地よさ最高！



一ノ峯・二ノ峯・冠ヶ岳(1154m) 2024/4/20 (土)

行程：本諫早駅 6:20—米庭 6:26—西諫早駅 6:30—金立 SA—益城熊本空港 IC—西原村宮山—第3登山口 9:30/9:40～一ノ峯 10:07～二ノ峯 10:30～鉄塔下・昼食 11:13/11:40～俵山分岐 12:08～冠ヶ岳分岐 12:45～冠ヶ岳 13:00/13:08～冠ヶ岳分岐 13:19～展望所 13:10～地蔵峠グリーンロード南阿蘇出合 14:30～ストレッチ 14:50～帰路出発 15:00—ミルク牧場—金立 SA—西諫早駅 16:30

登山概要：西原村宮山の第3登山口から一ノ峯、二ノ峯はなだらかな尾根に見えた。登って行くと山頂直下は急となったがそう長くは続かない。今日の標高差は800m。緩やかに登って行く。

3月の野焼きの跡は鮮やかな緑の草原となり、ワラビを摘み、一面のリンドウ畑や絶滅危惧種のオキナグサに目を奪われながら進んだ。俵山縦走路の手前林道で早めの昼食を摂った。その後小雨となり、皆さん手早く雨具を着けたが縦走路では晴れ間も見え、ロープ梯子場も難なくこなす。

冠ヶ岳へはミツバツツジに癒されながら登り、山頂の眺望はもう一つだったが、阿蘇五岳と360度の景観を十分楽しんだ。地蔵峠グリーンロード南阿蘇出合には予定より随分早い下山となった。



参加者：今坂 大矢 金丸 工藤 倉本 陣川
高森 辻 福岡本多 吉崎 舛田(一般)



- 一言感想**：
- 一ノ峯、二ノ峯は気持ち良かった。
 - 背が低いのに山に登って周りの景色を見て、凄く高くなった気がしてハッピーでした。
 - 新緑の季節に雄大な景色を目の当りにし、感動の連続でした。急登あり、尾根あり、そしてロープに梯子と変化に富んだこの山行に参加したことに感謝しています。
 - 雨を覚悟でしたが、草原が素晴らしく楽しかったです。
 - 他の部に初参加し、楽しい山行でした。初めての山、花感激です。

4月14日 佐賀県労山と合同コンパニオンレスキュー

佐賀県多久市の鬼の鼻山憩いの森公園にて実施された。佐賀労山から10名、唐津労山から4名。オレンジハイキングクラブより講師として川原顧問、国分さんが参加された。

今回の訓練の目的は、事故後の救助訓練より、事故を起こさない為の訓練を主眼とした。

参加者の大半は初心者の為、まずロープワークの基本から始め、その後テープシュリングによるハーネス作り、セルフビレー、仲間を落とさないためのビレー、アンザイレン、懸垂下降、下降停止、ユマール登攀、マッシュャー、フリクションヒッチ、クレムハイスノット、ブルージックと滑り台でのさかのぼり、バランスのとりかたを実施した。



ロープワークの基本



引き上げ



鬼の鼻山公園滑り台



☆感想

初参加者はセルフレスキューに興味があり、最初は楽しんでいましたが基本編から応用編になるとなかなか思うようにはいかず、真剣な眼差しで取り組んでいました。

そのために訓練時間は予定より大幅に超過しましたが、皆さんの意欲と行動力は素晴らしく、今後のセルフレスキュー訓練が楽しみとなりました。

これからも参加者が継続して訓練すれば会の財産となり、登山事故の減少にもつながると思います。



滑り台の登り訓練

4/27~29 秘境の岩峰 大崩山に挑む



*参加者
乾、塚、今坂、工藤、浦山
白石、浦、辻

★ 概要

大崩山は渡渉地点の増水を考慮して、坊主尾根から右回り周回をワク塚からの左周回に変更。ワク塚の岩峰登りと景観を満喫して、たどり着いた山頂はアケボノツツジ・ミツバツツジ・馬酔木の花々に迎えらる。復路は坊主尾根の像岩トラバースや連続する梯子と気の抜けない下りで緊張の連続であったが全員無事下山。難読山名行藤山(むかばきやま)は未明から雨が激しく降っていたので、行藤神社の参拝のみ。

☆ 行程

27日：5:50 西駅-6:45 島原外港-フェリー-8:05 熊本港
-13:40 大崩山登山口-14:40 大崩山荘(泊)

28日：5:25 大崩山荘~5:55 ワク塚分岐~8:15 袖タキ
展望所~9:10 下ワク塚~9:50 中ワク塚~10:50 上ワク
塚~11:40 坊主尾根分岐~12:07 岩塚~12:10 大崩山頂
12:40~13:00 坊主尾根分岐~13:30 小積ダキ展望所~
14:00 像岩トラバース~15:40 林道分岐~16:12 渡渉点
~16:30 大崩山荘~17:15 大崩山登山口~19:10 行藤青
少年自然の家

29日：6:00 起床、朝食~8:15 行藤神社参拝 8:45-12:40
熊本港-フェリー-14:35 島原港-15:20 西駅。



大崩山登頂で一安心！



アケボノツツジ



梯子の連続



上ワク塚への岩場



大岩を越える



慎重に像岩トラバース

☆ 感想

- ・梯子、ロープ、岩、ドボン、花ありで満喫しました。楽しかった---眺望が不足だったので再挑戦したい。
- ・最後まで岩場のロープと梯子の連続で、スリルを味わいながらの気の抜けないルートでした。
- ・百間は一見に如かず。丸みを帯びた岩肌からは感じ取れない程の厳しさをこの身に受け止めました。梯子、チェーン、ロープ、渡渉等を利用しなければ登頂できない山を制覇した達成感は一とおです。
- ・天気はいま一でしたが、反ってアケボノツツジや岩肌に咲いてるヒカゲツツジの色が鮮やかに感じた。
- ・岩場、梯子等の経験、また大崩山荘のいろいろ火が虫よけと寒さ対策に役立ち、勉強になりました。

4/26(金) 檜山:シャクナゲ高原

行程

緑地公園 9:00—修多羅の森 P9:50～おたちね観音 10:17～(コケイランを見に寄り道往復 40分)
おたちね観音 10:57～檜山 11:25～ツクシシャクナゲ高原 11:50(高原散策と昼食 50分) 修多羅
の森 P13:20—緑地公園 14:00 雨の為、鳥屋山は中止



登山概要

修多羅の森 P。車道を歩きおたちね観音へ。Iさんが中岳分岐の方に20分行った所にコケイランが沢山あるので、行って見ませんかとの提案があったので行って見ることに。沢山咲いていて綺麗だった。おたちね観音へ戻り、尾根道をしゃくなげ高原の方向に進む。登山道の脇や谷側にもシャクナゲの花が満開だった。小さな登り下りをして、檜山の頂上へ。集合写真を撮りしゃくなげ高原へ下る。車道を渡り向かい側の斜面を登り尾根へ出る。岩場があり、五家原岳の眺めが良い。鳥屋山に向かう登山道の両側にはシャクナゲやミツバツツジの花がちょうど満開で感動した。花に囲まれての昼食だが、先週ここでマムシを見たので周囲を確認して座る。Oさんの手作りのケーキを山で食べられるとは感激だった。昼食後に雨が降ってきたので、鳥屋山を中止。



Oさん手作りの
ケーキです。



参加者 福岡 金丸 今坂 松岡 高田
大久保 大矢 倉本 高森 山下ち 乾

一言感想

*26日の花愛で山行は、コケイラン、カンアオイ、ヤエムグラ、ツクバネソウ等の花達と出会いがありました。そして新緑の中を歩くと右も左も美しいシャクナゲが出迎えてくれて感動でした。花愛で山行に相応しい素晴らしい一日でした。

*雨鳥屋山に登れず残念だけれど、ピンクのシャクナゲは満開だし、何種類ものお花、皆さんとゆっくり見られて楽しかったです。

おれんじカレンダー

6月			7月		
1	土	コンパニオンレスキュー (技研部)	1	月	
2	日	由布岳 (技研部)	2	火	火曜登山 (自主)
3	月		3	水	水曜登山 (自主)
4	火	火曜登山 (自主)	4	木	地平線歩き (自主)
5	水	水曜登山 (自主)	5	金	
6	木	地平線歩き (自主)	6	土	コンパニオンレスキュー (技研部)
7	金		7	日	
8	土		8	月	
9	日	平治岳 (自然,山行部)	9	火	火曜登山 (自主)
10	月		10	水	水曜登山 (自主)
11	火	火曜登山 (自主)	11	木	地平線歩き (自主)
12	水	水曜登山 (自主)	12	金	
13	木	地平線歩き (自主)	13	土	
14	金		14	日	オルレ福島 (自然,山行部)
15	土		15	月	
16	日		16	火	火曜登山 (自主)
17	月		17	水	水曜登山 (自主)
18	火	火曜登山 (自主)	18	木	地平線歩き (自主)
19	水	水曜登山 (自主)	19	金	
20	木	地平線歩き (自主)	20	土	
21	金		21	日	
22	土	専門部会 全体集会	22	月	
23	日	見返りの滝・作礼山 (自然,山行部)	23	火	火曜登山 (自主)
24	月		24	水	水曜登山 (自主)
25	火	火曜登山 (自主)	25	木	地平線歩き (自主)
26	水	水曜登山 (自主)	26	金	五家原岳 (ひまわり部)
27	木	地平線歩き (自主)	27	土	専門部会 全体集会
28	金	九千部岳(ひまわり部)	28	日	
29	土		29	月	北アルプス (7/29~8/3)
30	日		30	火	火曜登山 (自主)
			31	水	水曜登山 (自主)

川原問所掌➡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、福岡正廣
発行年月日	2024/5/25
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR