

おれんじニュース

No.4 1 4

2024 年 11 月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
登山でのエネルギー補給	5
虚空蔵山	6
俵山	7
五島しま山巡り	8
天空の楽園を歩く	9
おれんじカレンダー	10

俵山へ

2024 年	11 月	12 月	時 間	場 所
専門部会	23 (土)	21 (土)	13:30～14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30～16:00	

11 月



月例山行案内

部	自然・山行部	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月 / 日 (曜)	11/10 (日)	11/17 (日)	11/24 (日)	11/29 (金)
山名 (行事)	鹿嵐山	オルレ福島	田原山	多良岳・前岳
地 図	耶馬溪東部	今 福	若 宮	多良岳
集 合 場 所	西諫早駅 6:30	西諫早駅 7:30	西諫早駅 6:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 I / 技術 1, 5	体力 I / 技術 1	体力 I / 技術 2	体力 I / 技術 1
帰 着 時 間	19:30	17:30	19:00	15:30
歩 行 時 間	6.5 h	4.0 h	3.0 h	4.0 h
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	3,500	5,500	800
申 込 期 限	11/3	11/10	11/17	11/22
集 約	今 坂	今 坂	浦山信彰	田 中
備 考	紅葉と岩場、やせ尾根ロープ場を楽しみましょう。	伊万里湾に浮かぶ旧炭鉱の島福島を縦断する。	紅葉を楽しみます。	多良山系の秋を彩る、紅葉観賞。

12 月

部	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月 / 日 (曜)	12/1 (日)	12/15 (日)	12/20 (金)
山名 (行事)	福井谷散策	背振山系・縦走	鎌倉山・普賢岳
地 図	江 迎	背振・金山	長崎東北部
集 合 場 所	緑地公園 8:00	西諫早駅 8:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 1 / 技術 1	体力 2 / 技術 1.5	体力 1 / 技術 1
帰 着 時 間	16:00	19:00	15:00
歩 行 時 間	3.5 h	5.0~6.0 h	3.0 h
交 通 手 段	マイカー	マイクロバス	マイカー
宿 泊 施 設	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし
参 加 費	1,800	2,000~3,000	800
申 込 期 限	11/25	12/8	12/15
集 約	今 坂	堺	田 中
備 考	福井洞窟ミュージアム・直谷城跡・吉井の石橋群など史跡、歴史を楽しみながら吉井谷散策します	雪山山行の下準備	里山をゆっくり歩く



事務局より

◇クリーンハイキング

9月29日(日)恒例のクリーンハイキングを実施しました。五家原岳山頂をメインに仏の辻ルートおよび横峰ルートの登山口を約2時間40分の作業でした。

参加者は20名、五家原岳山頂と駐車場はほぼ雑草処理で、他のコースも同様に空き缶等は少なく、予定よりも早く終わりました。

来年は道路沿いの木々及び雑草を伐採したいと思います。



◇「安全登山を楽しむために」・・・一度見直しておきたい事

講師：本田 元人(登山医学会専門医、長崎山岳会所属)

・10月5日(土) 長崎県立総合体育館において県連主催による『事故防止協議会』が開催されました。演題；『登山中に起こる事故の防止と対処法』として講演会が行われました。

参加者は全体で91名(公開講座)、オレンジからは12名の参加でした。

資料内容は事故の事例とその原因と対策など、詳細なデータをもとに作成されており、本田講師の説明も明確で今後の山行に十分役立つと思いました。(事務局に資料あり)

低体温症の重症度



重症度	体温(℃)	震え	意識	呼吸・脈拍	主な症状
軽症	35～32	あり	正常	良好	寒くて激しく震える。動作が鈍くなる、脱力感が出現。歩行が安定せずによるめく。判断力が低下する。
中等度	32～28	なし	意識障害あり	正常～徐々に減弱	震えがなくなる。意識障害が始める。受け答えがはっきりしない、ぼーっとしている。幻聴や幻覚が表れることもある。錯乱状態。
重症	28～24		なし		意識がほとんどなくなる。脈拍や呼吸回数が減って、弱くなっていく。
重篤	24未満			なし	心肺停止状態

* 感想

- ・低体温症の話で、放射熱で50%奪われるのと防寒装備の関係が良く理解出来た。
- ・山の気象が急に変わる怖さを改めて感じた。気象の知識をもっと深める必要があると感じている。また、低体温症が体温35度以下で発症するという事実には驚いた。
- ・この機会を生かし、山行の折には事前の認識、講演での知識を活用したいと思います。
- ・冬より夏に低体温症にかかる可能性が高いとの事の内容は意外でした。夏だから侮る事なく、服装、装備に気を付ける必要があると感じました。
- ・遭難の事例から1.天候、2.登山技術、3.装備、4.登山計画書などに不備がなかったかを推定できるようでした。また、講演内容が深く、専門的な説明で時々はこの資料に目を通して慎重に山々を楽しみたいと思いました。

◇県連より

- ・10月27日(日)「岩場の歩き方」権現岩集合:9:30「清香園」下の駐車場 締切り10月20日
- ・11月27日(水) ストレッチ講座 講師：野口信隆氏 場所：14時～16時カブトガニアリーナ柔道場 体操が出来る服装、タオル、飲み物、シューズ 締切り11月20日
- ・「雪山訓練」日時：未定2025年2月22日～24日？場所：未定伯耆大山・山口県・広島県？

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

実施日	9月7日	ミュールノット(ルペルツ)	回収用補助ロープ使用	補助ロープ使用の懸垂降下
場所	御館山			
参加数	5名			



火曜登山

月 日	9/17 石割山	9/24 五家原岳	10/1 富川溪谷	10/8 郡岳
人数・時間	5名/4.0h	6名/4.0h	6名/3.5h	8名/3.0h
概要	鴛鴦池P～登山口～石割山～池の原分岐～温泉街～鴛鴦池P。登山道は明瞭だったが予想以上に登り下りが続き、微風のなか体力を消耗。	中尾根登山口～五家原岳～横峰コース～林道分岐～横峰登山口。快晴で微風の中、のんびり登山、頂上では少し汗ばんでいたが気持ちの良い山行だった。	富川溪谷P～つり橋～カツラの木～大山神社～高峰展望台往復。つり橋下は通行止めの為迂回してつり橋を渡り林道から高峰展望台まで、展望台付近はよく整備されていた。	南登山口P～郡岳～南登山口。雨天後の無風で登山道は落ち葉が濡れていて滑りやすく留意して登った。頂上は曇天で眺望はなくて昼食後早めに下山した。
備考	石割山頂上の岩 	登山道横の岩巻を巻く 	高峰展望台 	郡岳頂上 



水曜登山

月 日	9/26 鳴鼓岳・烏帽子岳	10/9 石割山	10/16 黒髪山
人数・時間	7名/4.0h	4名/4.0h	3名/5.5h
概要	公園P～鳴鼓岳～烏帽子岳往復。曇天野中をのんびり歩く、第一展望所、芝生広場からの眺望はまずまずだった。烏帽子岳の先端にはダンギクの群生があった。昼食後は雨となり早めに下山した。	鴛鴦池登山口～石割山～池の原分岐～自然歩道～大黒天～鴛鴦池登山口。何も特徴のない登山道、花もなく、のんびり鴛鴦池を回って駐車場まで歩いた。	大イチョウ登山口～英山～前黒髪山～黒髪山～前黒髪山～英山～大イチョウ登山口。快晴の中汗をかきながら黒髪山までピストン。英岩に寄り下山した。英岩からの下山ルートは危険なので中止。
備考	烏帽子岳のダンギク 	鴛鴦池より石割山 	英山の慰霊碑・有田ダム  

登山でのエネルギー補給について

参考文献：山本正嘉著「登山の運動生理学とトレーニング学」

1. エネルギー消費量を知る。

(1) 登山中のエネルギー消費量は **体重(kg)×行動時間(h)×5 メッツ** の式で出せる。

***メッツ**とは身体活動の強さと量を表す単位で、標準コースタイムで歩く場合に使う簡易式となり、山の種類や年齢、性別に関係なくあてはめられる。

(2) この計算式の消費量の **7～8割**ほどのエネルギーを山行時の行動中に補給が必要。

(3) 体重 60kg の人が 8 時間の日帰り登山で消費するエネルギーは

$60 \times 8 \times 5 = 2,400 \text{ kcal}$ その 7 割 **約 1,680 kcal** を摂取する必要がある。

(4) 朝食で 600 kcal 摂ると、行動中は **1.080 kcal** を 1、2 時間毎の複数回に分けて摂取(下図)。

(5) また、これよりもっと正確に数値を出したい場合は次式で計算する。

行動中のエネルギー消費量は **(体重+荷物の重さ)×コース定数***

体重 60kg の人が 10kg の荷物を背負い八ヶ岳の渋の湯から天狗岳を往復する場合

$(60+10) \times 23.1$ (長野県のグレーディング表から) **= 1,617 kcal** となる。

その 7 割の **1,132 kcal** を行動中に摂取することになる。

***コース定数**：標準タイムで歩く場合のコース負担度を表す値。

分県別登山ガイドや各県公表のグレーディング表(表 1)で確認する。

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

登山での食事の摂取

- ・ **朝食**：「炭水化物」を摂る。
エネルギー源となる「糖質」はすぐ使える。おにぎり、パン等
- ・ **行動食**：朝食と同様に炭水化物を中心に、タンパク質や脂質を摂取。軽量で高カロリーのもの。カロリーメイト、羊羹、ミルク飴、くるみ、ウイダーゼリー、タフグミ、チョコ、ナッツ



表-1

80	碓氷峠(奥草峠)	5	B	奥草峠	2,094	碓氷峠	2,760	奥草峠	2,094	11.5	17.4	1.50	1.50	41.8
81	北横岳(ロープウェイ)	1	A	山頂駅	2,230	北横岳	2,480	山頂駅	2,230	2.2	4.2	0.30	0.30	ルネ定数
82	碓氷峠→赤岳(西宮平・奥草峠)	5	D	碓氷平	1,565	赤岳	2,889	奥草峠	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1
83	碓氷峠(碓氷平)	4	C	碓氷平	1,565	碓氷峠	2,715	碓氷平	1,565	8.0	10.7	1.25	1.25	30.8
84	夢科山(大河原峠)	2	B	大河原峠	2,090	夢科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2
85	夢科山(七倉目登山口)	2	B	七倉目登山口	1,900	夢科山	2,530	七倉目登山口	1,900	3.8	4.9	0.63	0.63	14.9
86	夢科山(女神茶屋)	2	B	女神茶屋	1,720	夢科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4
87	天狗岳(碓氷峠)＜西尾越＞	3	B	碓氷峠	1,860	西天狗岳	2,646	碓氷峠	1,860	5.2	6.7	0.95	0.95	21.4
88	天狗岳(流ノ瀧)	3	B	流ノ瀧	1,840	東天狗岳	2,640	流ノ瀧	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1
89	天狗岳(本沢温泉)	4	C	本沢入口	1,603	西天狗岳	2,646	本沢入口	1,603	8.3	14.6	1.41	1.41	34.3
90	西天狗山・大岳・北横岳・碓氷山・茶臼山(大河原峠)	5	A	大河原峠	2,090	北横岳	2,480	大河原峠	2,090	11.3	17.5	1.45	1.45	40.9
91	碓氷(碓氷峠)	5	C	碓氷峠	1,500	碓氷峠	2,829	碓氷峠	1,500	11.8	19.3	1.79	1.79	46.1

2. 食事計画

エネルギーが吸収されやすい食べ方

(1) 必要なエネルギーを知り細かく摂取する・・・1～2 時間ごとに分ける(行動食)

(2) 登山においては優先度の高い栄養素から摂取する・・・登山では**炭水化物**と**脂肪**が中心になる。空腹時体に蓄えられているエネルギー量は炭水化物では 1.5h、脂肪は 7.4 日分、従って**炭水化物**を**最優先**する。脂肪だけではエネルギーにはならない。炭水化物が不足すると十分なエネルギーが出せなくて、多量の老廃物が出て肝臓に負担をかける。

9/27(金) 虚空蔵山

行 程

緑地公園 9:10 一木場登山口 10:40～虚空蔵山
頂上 12:40～(昼食 40 分) 犬の墓 14:15～岩屋登
山口 15:10～(豆腐屋に寄る)～緑地公園 16:30

登山概要

車を木場登山口に一台、岩屋登山口に一台
置き、木場からスタート。スギ林の中を進
むと、冒険コースの道標あり。ファミリー
コースを行く。しばらく登ると尾根に出
る。嬉野から登って来た道と合流する。嬉
野の側に少し下ると大きな岩の洞窟があ
る。右手の道を進む。岩屋方面からの道と
出会うと山頂は間近。山頂には石の祠があ
り、虚空蔵菩薩が祀られている。展望は素
晴らしく、南は経ヶ岳、郡岳、北には隠居岳、
八天岳など北部の山々、東には天山など佐
賀県の山が眺望できる。西には目の前に高
見岳、女岳がそびえ、左手の眼下には兜岩が
ある。帰路は岩屋コースを行く。下ると左
兜岩の道標あり。右側に下る。丸太のステ
ップ、石段を下って行く。照葉樹林の中に
犬の墓がある。道標があり、直進は高見岳、
左は川内登山口。右に下る。シヤクナゲが
数多く植樹され、遊歩道も整備されてい
る。全員無事に到着。



一言感想

- *今回はユニークな山容の虚空蔵山でした。
上木場から登り始めて、ファミリーコース
を通過したあたりから、初秋を感じさせる
心地よい風が吹いてくれました。下りは岩
屋口に向かったのですが、結構足場が悪く
時間をかけて注意しながら下りました。彼
杵の大川商店で豆腐を買って帰りました。
- *久しぶりの虚空蔵山。ファミリーコースと
いっても、ロープや岩を掴んで登り、面白か
ったです。大村湾などの展望も良く、気持
ちの良い山でした。帰りに寄った豆腐屋さ
んのおからドーナツも美味しかったです。

10/6(日) 俵山 1095m

登山概要：熊本県西原村の萌の里の登山口から揺ケ池コースを通して俵山山頂まで縦走しました。はじめ、放牧地帯である草原区域を牛の落とし物に気を付けながら登り、その後、森林地帯の中を進みました。急登なコースを3時間登る行程ではありましたが、全員無事に山頂に到着し、阿蘇の雄大な景色を堪能しました。雨の心配をしながら下山を開始して、途中稜線の分岐点を下ってショートカットしていく道を選びました。急な下り坂による転倒に気を付けながら無事萌の里に着きました。



参加者：堺・吉原・鎗水・福岡・本多・吉崎・工藤・今坂・山下ち・畔崎・辻・浦・舩田（一般）



行程：西諫早駅 6:30—諫早 IC—益城熊本空港 IC—萌の里（登山口） 9:20—出発 9:30—10:30 牧草地の門—10:45 分岐点森林地帯入口—12:30 山頂—13:30 分岐点稜線下り—14:30 牧草地の門—15:30 萌の里（登山口）



ヤマハギ



ミヤコグサ



ヨメナ



ヒメノボタ

感想

1. マツムシソウの時期は過ぎていたが、4 回目での初コースだったので、それなりに楽しめた。萌の里登山口からの急坂の牧草地は、カウダンヒル(牛糞の丘)と名付けよう。
2. 思ったより天気恵まれて登りの時は暑かったが、熊本の綺麗な緑の山々の眺望を楽しみました。
3. 天気予報で少し寒いくらいかと思って参加したら、午前中は汗だくでした。午後は怪しい天気になったが何とか大した雨にならず、牛さんのフンに注意しながら萌の里に到着。家に着いて匂う糞地雷糞でした。
4. 午前中の急登では、汗が噴き出すほどの厳しさでした。草原ではススキが見ごろを迎えていましたが、足元に注意が必要です。牛の落とし物が点在しており、油断が出来ません。いつか山頂からの紅葉も見てみたい。
5. 厳しい山行でした。メンバーが途中でペースを落とした場合の適切な対応が、無事下山につながることを学びました。

「五島しま山」巡り 9/28(土)～10/1(火)

～翁頭山・父ヶ岳・七ツ岳・大瀬山・御岳・鬼岳・火ノ岳～

個人山行：陣川光子

五島生まれであり、何時かは父ヶ岳・七ツ岳周回したいと思っていた。花の時期と天候とおまけの渡鳥「ハチクマ」南渡りに間に合う事が出来、低山ばかりだが懐かしの山旅だった

9/28(土) 長崎港→→福江港～翁頭山(五島富士 428m)へ。

急登だがロープあり、山頂迄 40 分のピストンで約 2 時間弱ではあるが眺望良く高度感は味わえた。

9/29(日) 七ツ岳神社～父ヶ岳～七ツ岳～林道～七ツ岳神社周回

9.1km 7時間 時間を掛けて慎重に歩いた。

父ヶ岳(460m)は五島最高峰、山頂直下 100mは急登だがロープが張られており注意して登る。山頂からの眺望は素晴らしく、海の色はコバルトブルー。しま山ならではのものだった。

七ツ岳(九州百名山 431m)は見るからに鋸のような稜線で石灰岩の岩場が続き緊張する所もあるが、それぞれのピークでは登って来た父ヶ岳やこれからこのピーク、島々の畑や海、山並みが見渡せて、疲れが取れる。林道に下山し、見下ろすと登って来たギザギザの稜線が低山でも達成感を味わう事ができるものだと感じた。登山道の珍しい植生も南国だなあと思う。

9/30(月) 大瀬山(249.3m)/大瀬崎灯台～御岳(177m)

今日は目的の一つ、ハチクマの渡りを観察。日の出前に大瀬山に着くと野鳥観察の方達が大きなカメラを設置してスタンバイしている。専門の方達にレクチャー受けるも肉眼ではその大きさを感じるには難しかったが雰囲気味わえて良い経験だった。

大瀬崎灯台の景勝は美しい(^_^♪)の一言。明治から今日までの灯台の歴史も深いものがあつた。また、希少植物のシマシャジン、ムジナノカミソリの群生に会えて嬉しかった。

御岳の山頂はかつてのブリやマグロ漁の見張り台としても保存されていて、ぐるぐるらせん状に回る登山道は面白い。

10/1(火) 鬼岳(315m)～火ノ岳(314.2m)

最終日の福江島のシンボル鬼岳と火ノ岳は遮るものがない草原で福江市街の眺望を堪能し、美味しい魚を食し長崎港へ戻った。

シコクママコナ



シマシャジン



ムジナノカミソリ



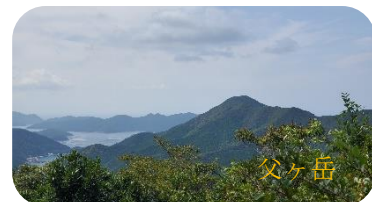
御岳



長崎港より



翁頭山



父ヶ岳



七ツ岳



鬼岳

同行者：松下(F山の会) 松田(F山の会)

天空の樂園を歩く

白馬五竜高山植物園・八方池（2050m）・梅池自然園

2024.9/3～9/7



日本アルプスの頂上は踏めないけれど、景観を味わいたいと 3 人（中野・山下・高田）で夜行バスや JR で大糸線白馬駅へ。1 日目はゴンドラ、リフトを乗り継いで白馬五竜高山植物園へ。五竜岳への登山口でもある。我々の今回の旅は頂を目指さない旅なので、植物園を散策して終了。

2 日目はゴンドラ、リフトを乗り継いで八方池山荘へ。そこでは晴れていて、白馬 3 山の素晴らしい景観に感動。八方尾根の登山道は唐松岳を目指す登山者と高山植物の散策かなと思える軽い装いの観光客もいる。登りの登山道コースは蛇紋岩の岩がゴロゴロ。登山靴を履いて来て良かったと思った。1 時間 15 分ほどで八方山、八方池到着。八方池に映る逆さ白馬 3 山を見たいが、雲が白馬岳にかかっている、はっきりとは映らない。池の周囲でランチを取り、地元白馬村の小学 4 年生集団の理科の授業の、高山植物のスケッチを覗いたり、長崎大学水産学部だという若者たちにおにぎりを分けてあげたりして、雲の切れるのを待つ。するとトランペットの調べが八方池に響き渡った。池の周りの人々は皆、聴き入っている。やがて拍手とアンコールに応えたトランペットの演奏も終わった。それでも雲は消えないので八方池に分かれを告げ、木道コースを下ることにした。木道の両側はウメバチソウ、カライトソウ、八方吾亦紅、イワショウブなど高山植物がいっぱい。たびたび立ち止まり、写真を撮り、ゆっくりリフトの駅まで下った。

3 日目はゴンドラリフト・ロープウェイを乗り継いで梅池自然園へ。広い湿原だ。2010m の展望湿原から白馬岳大雪渓を眺める。ベンチで一休みしていると隣のベンチの、我々より少し若いかなと思える女性がリンゴを分けてくださった。日本 300 名山を、車を運転して行き、登ったという。もちろん普賢岳も登ったとのこと。地元のリンゴ農家だというその方のリンゴはとても美味しかった。梅池自然園をゆっくり 4 時間かけて散策してロープウェイの駅に戻った。

3 日間ともゴンドラリフトを使い、楽をして 2,000m の天空の樂園を歩く旅だった。我々のような年齢の者には有難く、ご褒美のような旅だった。さあ、また明日から頑張ろう！



カライトソウ



イワショウブ

おれんじカレンダー

11 月			12 月		
1	金		1	日	福井谷散策（自然・山行部）
2	土	コンパニオンレスキュー（技研部）	2	月	
3	日		3	火	火曜登山（自主）
4	月		4	水	水曜登山（自主）
5	火	火曜登山（自主）	5	木	緑の地平線歩き（自主）
6	水	水曜登山（自主）	6	金	
7	木	緑の地平線歩き（自主）	7	土	AM コンパニオンレスキュー(技研部) PM 忘年会(多良見虚空蔵山) (事務局)
8	金		8	日	
9	土		9	月	
10	日	鹿嵐山（自然・山行部）	10	火	火曜登山（自主）
11	月		11	水	水曜登山（自主）
12	火	火曜登山（自主）	12	木	緑の地平線歩き（自主）
13	水	水曜登山（自主）	13	金	
14	木	緑の地平線歩き（自主）	14	土	
15	金		15	日	背振山系縦走（技研部）
16	土		16	月	
17	日	オルレ福島（自然・山行部）	17	火	火曜登山（自主）
18	月		18	水	水曜登山（自主）
19	火	火曜登山（自主）	19	木	緑の地平線歩き（自主）
20	水	水曜登山（自主）	20	金	鎌倉山・普賢岳（ひまわり部）
21	木	緑の地平線歩き（自主）	21	土	専門部会 全体集会
22	金		22	日	
23	土	専門部会 全体集会	23	月	
24	日	田原山（技研部）	24	火	火曜登山（自主）
25	月		25	水	水曜登山（自主）
26	火	火曜登山（自主）	26	木	緑の地平線歩き（自主）
27	水	水曜登山（自主）	27	金	
28	木	緑の地平線歩き（自主）	28	土	
29	金	多良岳；前岳（ひまわり部）	29	日	
30	土		30	月	
			31	火	

川原顧問所掌➡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、福岡正廣
発行年月日	2024/10/26
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR