

おれんじニュース

No.419

2025年4月

河津桜(八天岳登山口)

CONTENTS

- 月例山行案内 2
- お知らせ 3
- 定期トレーニング 4
- 遺稿 KILIMANJARO 5
- 九州オルレ奥豊後コース 6
- エベレスト遠征、70日の日々 7
- 世界遺産熊野古道を歩く 9
- おれんじカレンダー 10

©ORANGE:HC



オレンジハイキングクラブ
Orange Hiking Club

第46回定期総会 4/5(土) 13:30~17:00 西諫早公民館

2025年	4月	5月	時間	場所
専門部会	26(土)	24(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30~16:00	



月例山行案内

4月

★下記は変更になる場合があるので最終的に配布される計画書で確認願います。

部	技研部	ひまわり部	自然山行部
月/日(曜)	4/20(日)	4/25(金)	4/27(日)
山名(行事)	<small>とぐきがみね</small> 十種が峰	九千部岳	雲仙普賢岳
地 図	十種が峰	雲仙・島原	雲仙・島原
集合場所	西諫早駅 6:00	緑地公園 9:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1
帰着時間	21:00	15:00	16:00
歩行時間	5.0 h	4.0 h	5.0 h
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	なし
温 泉	なし	なし	なし
参加費	6,000	800	1,000
申込期限	4/13	4/21	当日参加 OK
集 約	山下ちず子	田 中	今 坂
備 考	山シャクヤクなどの春の草花鑑賞。	薄い黄緑色の花のヒカゲツツジを見に行く。	

5月

★下記は変更になる場合があるので最終的に配布される計画書で確認願います。

部	技研部	自然・山行部	ひまわり部
月/日(曜)	5/11(日)	5/18(日)	5/23(金)
山名(行事)	黒髪山・青螺山	九州オルレ天草・松島コース	高岩山
地 図	有 田	姫 浦	雲仙・島原
集合場所	西諫早駅 7:30	西諫早駅 6:30	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 2.0/技術 1.5	体力 1/技術 1	体力 1.5/技術 1.5
帰着時間	17:00	19:00	15:30
歩行時間	5.0 h	5.0 h	4.0 h
交通手段	マイカー	マイクロバス・フェリー	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	2,000~3,000	4,500	800
申込期限	5/4	5/11	5/18
集 約	福 田	今 坂	田 中
備 考	藤の花、黒髪蘭、アカショウビンの鳴き声	天草・松島は日本三大松島の一つで、絶景満喫コースです	ミヤマキリシマ鑑賞と一夜大師に立ち寄る

事務局より

◇ 春の軽登山とハイキングに必要な準備

気温も緩みツクシ、フキノトウが芽を出してハイキング、登山には絶好の季節となりました。しかし準備をおろそかにすると予期せぬ危険が待ち受けてます。そこでハイキング、登山前にやっておくべき五つのことを掲げました。

1. 通行止めや公共機関を確認

- ・ 道路状況(自治体のHP)、バス会社のHP、林道(管轄する自治体のHP)

2. 睡眠をしっかりとっておく。

- ・ 集中力不足による転倒・捻挫、路迷いを防ぐまた、高山病の予防にもなる。
- ・ アルコール摂取は避ける。

3. 天気予報の確認。

- ・ 降水確率、風速、雷、噴火、降水量の確認。

4. 持っていくものの充電。

- ・ スマホ、時計、カメラ、モバイルバッテリー

5. 道具の劣化、破損個所の確認。

- ・ 靴のソール、雨具、テント、ヘッドランプ、ボトルの水漏れ、燃料缶の確認



◇ 緑の地平線を歩こう会

*1月23日 雲仙鴛鴦の池周回・温泉街散策

参加者は6名、各会員とも腰、膝等の病を抱えながらも体力の維持とリハビリを兼ね、生涯登山を目指して参加しています。その意欲と行動に敬服しました。

今回は天気も良いので見晴らしの良い雲仙に行きました。鴛鴦の池周回は風も弱く、のんびりと90分かけて歩きました。



温泉街では旧地獄の地熱を楽しみました。

程よい暖かさで気持ち良かった。

帰りは雲仙地獄の湯けむりを浴びて、次回は温泉入浴を考慮。

◇ 今年も咲きました！

西山神社：長崎市西山本町 8-18

長崎市指定の天然記念物(寒桜)

別名；「元旦サクラ」樹高7m、1897年植樹。

旧暦の正月頃に咲くことから名付けられた。

また、「長崎ザボン」の発祥地でもある。

1607年ジャワから持ってきたザボンの種子を神社の境内に撒いた。

ほかにツバキなどもある。

元旦サクラ



ツバキ



◇ 県連より

- ・ 県連総会の日程；4月13日(日)13時30分～17時 長崎市民会館の予定
- ・ 登山学校委員会；4月27日(日)「春の花鑑賞会」「由布岳東峰登山」*東峰は健脚者対象
長崎発7時～西諫早～高速～長崎帰着20時：マイクロバス定員20名、参加費 ¥5,000
- ・ 60 記念行事(2027年10月頃に)祝賀会、記念講演、記念誌発行、記念山行の検討中。

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

実施日	3月1日	ロープ担架による搬出	アソザイル	大型リュックによる搬出	布担架による搬出
場所	郡岳				
参加数	9名				

火曜登山

月日	2/11 浄土山	2/25 矢上普賢岳	3/4 高岩山
人数・時間	5名/3.5h	7名/3.5h	4名/2.5h
概要	浄土山登山口P～登山口～浄土山～13 仏登山口～林道～花古場山～岩屋山～浄土山登山口P。快晴で微風の中、浄土山へ、樹林帯の登山道では残雪があった。花古場山から岩屋山までは植林帯、林道をのんびり歩いた。	東町P～普賢岳～行仙岳～鉄塔～林道～矢上経ヶ岳～林道～東町P。新ルート of 普賢岳への登りは急坂が2ヶ所あり体力を消耗した。普賢岳からの展望は素晴らしかった。行仙岳から経ヶ岳の登山道は一部迷いやすい所があった。	宝原園地P～高岩山～展望台～宝原園地P。雨上がりの無風の中、霧の高岩山にのんびり登る。案の定頂上からの展望はなく、下山時に展望台に立よると南側の島原半島は霧が少し晴れて幻想的な風景が望めた。
備考	浄土山への登山道・岩屋山  	普賢岳への急坂・矢上経ヶ岳  	高岩山への登山道・展望台  

水曜登山

月日	2/12 黒髪山～青螺山	2/26 八郎岳	3/5 烏帽子岳・師匠手山
人数・時間	4名/5.5h	5名/3.5h	5名/3.5h
概要	竜門ダムP～鬼の岩屋～黒髪山～見返り峠～青螺山～青牧峠～竜門ダムP。見返り峠からの急登はハードだった。また、青螺山からの下りと青牧峠からの下山路も悪路があって歩きにくく神経を使った。	市民農園P～乙女峠～小八郎岳～八郎岳～市民農園P。乙女峠への登りは急坂で予想以上に疲労した。乙女峠では視界が開け気持ちよく疲れも癒された。八郎岳からの展望も素晴らしく遠方の山々が望めた。	ドラモリ鳴鼓店P～滑石峠～師匠手山～烏帽子岳～師匠手山～ドラモリ鳴鼓店P。小雨模様の中、新ルートを目指す。旧道からわかりにくい登山道を進み滑石峠へ、師匠手山、烏帽子岳までを回り、滑石峠から直下の道路へ。
備考	青螺山の登り・青牧峠から下山  	小八郎岳・八郎岳からの展望  	滑石峠の切通し・烏帽子岳への細尾  

遺稿

天気には恵まれなかったが 5,895m を踏めたので満足。
そこそこの脚力もだが、高山病対策が重要



KILIMANJARO (マラングルート) 浦幸子

行程 (2025/1/24~2/2)

1/24 19:30 成田発

1/25 23:50 キリマンジャロ空港着—バスでモシへ。
(以後現地時間及び略号で表示)

Ma-H : マンダラハット (2,730m)

Ho-H : ホロンボハット (3,720m)

Ki-H : キボハット (4,703m)

Gi-P : ギルマンズ・ポイント (5,681m)

Ste-P : ステラポイント (5,730m)

1/26 08:05 モシ発—09:50 マラングゲート (1820m) 着
10:30 発~15:26 Ma-H 着 (距離 7.3km)

1/27 08:30Ma-H 発~15:40 Ho-H (距離 11.5km)

1/28 09:00Ho-H 発~11:15-25 ゼブラロック (4,000m)~12:00Ho-H 着 (距離 3.9km)

1/29 08:10Ho-H 発~13:20 Ki-H 着 (距離 9.1km)~23:30 Ki-H 発

1/30 04:51 Gi-P 着~05:55 Ste-P 通過~06:55 **ウフルピーク** 着 (5,895m)~07:15 発~07:36 Ste-P
~08:10 Gi-P~09:42Ki-H 着~13:30 発~16:16 Ho-H 着 (距離 18.5km)

1/31 07:30 Ho-H 発~11:30Ma-H 着~12:30 発~13:59 マラングゲート着 (距離 19.7km)—16:50 発
—19:30 ホテル着

2/01 08:00 モシ発—10:10 アルージャ国立公園着(サファリ)—14:50 発—16:00 キリマンジャロ空港着
—19:50 発

2/02 01:05 東京]以後日本時間で記載—19:30 成田空港着。



4,000m 越えの登山道



ホロンボハットにて

参加者 : 西遊旅行ツアー。

浦、他 12 名、日本からの登山ガイド
兼添乗員 1 名、現地ガイド・ポータ
ー 34 名。

構成は新婚旅行に来たペア 20 歳
代、50 歳代お二人?三人かも。12
名ウフルピーク登頂、

1 名ギルマンズポイント登頂、
1 名下山の余力を残して撤退。

登山概要

技術不要。歩けば行ける最高峰。夏で乾季を選んだはずが、5 泊 6 日も雨または雪。

1~3 日目、マラングゲート~Ma-H~Ho-H。3 日目 高度順応日。ここまではハイキング。

でも 3,720m, 高山病の方がでる。4~5 日目が山場、午後から雨。なだらかの勾配も 4,000m を越えてきつい。

Ki-H 4,700m 到着。あわただしく登頂準備。夕食・仮眠。天気は悪いが、放射冷却がなく 4,700m で破格の気温 8 度。23:00 Ki-H 発、雪が降る中を登る。途中でストック一本、チェンソ、イクスィ装着。Gi-P 到着。ここからの 2 時間がきつかった。意識呼吸。しっかり続けないとボーとしてくるが、上半身は力不足で背部の鈍痛、眠くなる、でも歩く。**ウフルピーク 5,895m** へ到達。記念写真を撮ってすぐに降り始め。超長い下り。Ki-H 到着。休憩後更に、Ho-H まで雨中を 1,000m 下る。6 日目 Ho-H からマラングゲートまで 2 日間かけて登った行程を 1 日で 19.7Km, 1,900m 下る。最初は天気良好。午後雨。かなりハイペース。休憩も短い。予定の 14 時ぴったりに着。雨はどんどんひどくなって 15 時には土砂降り。急いだのは正解だったのでしょ。東屋でキリマンジャロ登頂完了パーティーと登頂証明書の授与。スーパーマーケットとお土産屋に立ち寄ってホテルへ帰る。下山完了。

九州オルレ 奥豊後コース 2025. 2. 16(日)

行程：西諫早駅 6:30→湯布院 IC9:00→JR 朝地駅 10:20/: 25～用作公園迂回路～普光寺 P
昼食 11:55/12:20～普光寺(摩崖仏)散策 12:30/: 45～十川の柱状節理 13:45
～国指定史跡岡城跡 14:30/: 55～城下町竹田の町並み 15:20～JR 豊後高田駅 15:45/: 50
→九重 IC→西諫早駅着 19: 50

オルレ概要：出発は JR 朝地駅。とても小さな可愛い駅。カンセ、リボン、矢印の道しるべを辿り、ゴールは城造りの駅舎 JR 竹田駅を目指す。用作公園へは工事のため迂回する。鎌倉時代からの歴史ある普光寺には最大級の摩崖仏が長い年月を経て今もなお、その迫力あるお姿は圧巻。

十川の柱状節理のダイナミックな地形、標高 325mの天神山にそびえ立つ難攻不落の岡城跡など歴史薫る名所を巡る。当時の面影を残す城下町では春の訪れを知らせる雛飾りが至る店先々で私達を出迎えてくれる。

滝廉太郎の歌が流れるトンネルをくぐり、仲間との会話も弾み楽しい時間であった。



案山子を囲んで。さて、どの方が案山子でしょうか？

参加者：今坂 円能寺 工藤 堺 中須賀 西福岡 福田 吉崎 吉原 大原 白石 陣川 高田 高森 辻 中野 山下ち 田添 (一般)



一言感想：

- ✿軽いバス酔いで出発。普光寺摩崖仏までは自力歩行、後は皆様の助けで岡城まで行けました。有難うございました。
- ✿今回は竹田城跡の行程が入っていたので参加しました。実際に見て感動しました。これからの山行に参加したいです。
- ✿心地良いオルレでした。岡城址の広さや見渡せば九重・阿蘇の雄大さに感動しました。
- ✿オルレは登山と違って観光気分で歩く事が出来、それも面白いと思いました。岡城は一度来てみたいと思っていた。
- ✿久しぶりの山行で足痛を感じたが名所も沢山あってよかった。
- ✿バス移動に時間がかかり、先頭と最後に開きが出て早足だったが皆無事に完歩。出発時間を早めた方が良かったと反省。

エベレスト遠征、70日の日々①

8,848m 1998年 川原慶紀

「世界の屋根」エベレスト（チベット名チョモランマ）に、当クラブの川原慶紀さんが初登頂したのは、1998年5月20日でした。登頂に至るまでの過酷な訓練の日々や、現地での数々の苦労については、断片的に話を伺ったり文書を目にしたことはありますが、クライマックスに至るまでの詳細な経験を、通して聞いたことはないのでは？と思います。

川原さんの体験は非常に貴重であり、後輩たちへの貴重な教訓として残すべきだと感じ、これまでの講演記録を整理し、連載としてお届けすることにいたしました。



初めてヒマラヤ山脈、そしてエベレストを目の前にした時、その壮大さに圧倒されました。

あまりにも規模が大きすぎて、これまで日本の山々で感じていた距離感が一切通用しなくなったのです。あの頂までどれ位の時間がかかるのか予測しても、今までの感覚では計り知れませんでした。

70日間にわたるエベレスト遠征で学んだこと、そして感じたこと。それは、命の尊さを深く実感したことだと思います。自分の意志で選んだとはいえ、希薄な酸素、低い気圧、氷点下30度近い極寒、慰めも楽しみもない日々孤独で無聊な時間の中で過ごすのは、修行僧のような生活と言えるかもしれませんが、それ以上に厳しい日々でした。まさに極限の世界です。

その中で見えてきたのは、少しでも手を抜けば、強者も弱者も、善人も悪人も関係なく、命を落とすことになるという厳しい現実です。エベレストの「デスゾーン」、すなわち死の世界では、嘘やごまかし、曖昧さは一切通用しません。8,848mの頂上で学んだのは、命の尊さ、つまり「生身の人間」としての命のかけがえのなさでした。

70日間という長い時間を乗り越えた原動力は、物事に感動する心を持ち続けていた事だと思います。逆境を乗り越える者は、強さだけでなく、感動する心を持っている者だという言葉がありますが、まさにその通りだと実感しました。私を支えたのは、仲間たちの事、日常的に顔を合わせていた人々の姿を思い浮かべる事でした。

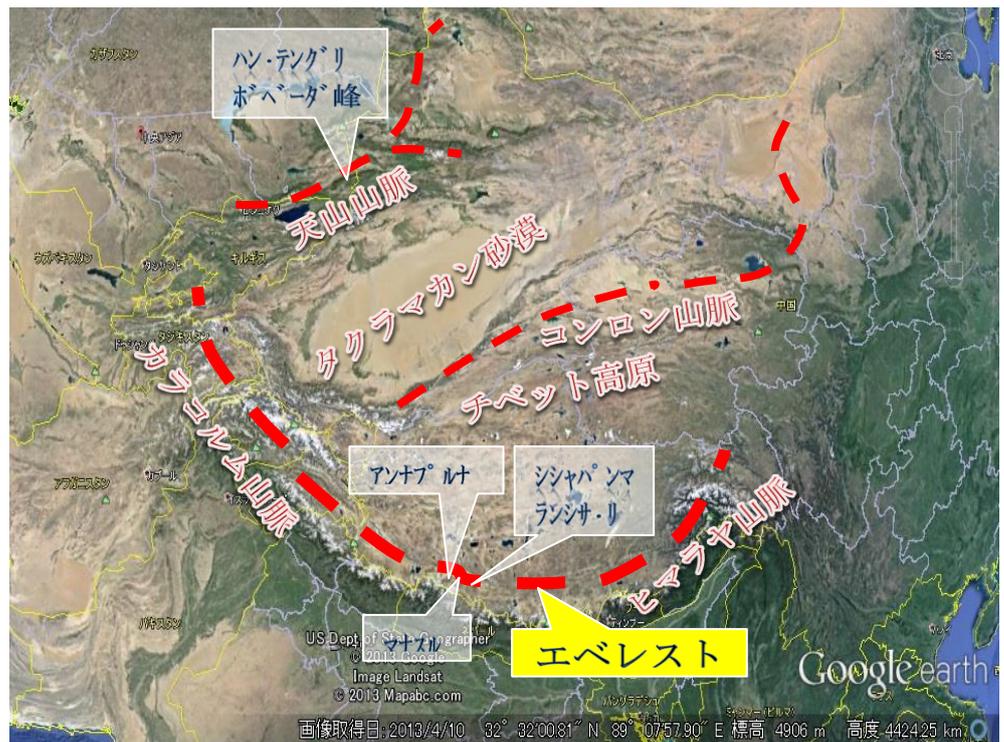
生きて帰ったら、故郷の神社や観音様、弘法大師のお寺に、エベレスト登頂を報告しよう、諫早に帰ってちゃんぽんを食べ、長崎で獲れた新鮮な魚の刺身を楽しみながら酒を飲み、平凡であった日常生活に戻ることができる喜びを噛み締めよう――そのためにも頑張ろうという気持ちが、私を支え続けていたのです。

エベレストはどこにある

エベレストには三つの名前があります。まず、「エベレスト」という名称は、初めてこの山の正確な高さを測定したイギリス東インド会社の測量技師、ジョージ・エベレストの名前に由来します。一方、ネパールではソロクンブ地方にそびえるこの山を「サガルマター」と呼び、チベットでは「チョモランマ」と呼ばれています。サガルマターは「世界の頂点」、チョモランマは「大地の母神」や「世界の母神」という意味です。

「ヒマラヤ」という名称は、「雪のある場所」を意味します。簡単に言うと、ヒマラヤ山脈はチベット高原とネパールの国境に位置しています。

ヒマラヤ山脈の北にはタクラマカン砂漠が広がり、その北はタリム盆地、更にその先には中央アジア、シベリアが広がります。南にはネパール、更にその先にインドが続き、西へ進むとカラコルム山脈、イスラマバード、ガンダーラへと至ります。東にはブータン、インパール、ラングーンがあり、これらの地名は日本人にも忘れられないものですね。



エベレストの誕生

ヒマラヤ山脈、チベット高原、そして天山山脈は、いずれも同時期に形成されました。地球を取り巻くプレート、すなわち地殻は単一ではなく複数の大きなプレートに分かれており、これらが移動することで地球の自転によって包み込まれた殻も動きます。このプレートの移動によって、現在の地形が生まれました。

約一億年前、ここは広大で深いティティス海の底でした。ヒマラヤ山脈やチベット高原の隆起は、インド亜大陸を乗せたプレートがアジア大陸に向けて長い年月をかけて移動し、約 7,000 万年前にアジア大陸を乗せたプレートと衝突、その下に潜り込んでいったことで始まりました。プレートの厚さは場所によって異なり、薄いところで約 10km、厚いところでは約 100km に達します。その下に他のプレートが潜り込むことで、ヒマラヤ山脈やチベット高原が隆起しました。かつて海底であったため、山岳地帯では貝の化石が発見されることがあります。ネパールの山岳地帯の子供たちは、外国から訪れる登山者に貝の化石を売りに来ることもあります。

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」熊野古道を歩く

令和7年2月28日

熊野古道とは、都のあった京都をはじめ、各地から紀伊半島南部にある熊野三山(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社、那智山青岸渡寺)へと続く参詣道。大自然に囲まれた熊野は、古くから神々の棲まう聖地として崇められ、熊野へ詣でることで来世の幸せを神々に託すという信仰が生まれた。平安時代から上皇や貴族の熊野御幸から始まり近世以降は武士や庶民に至るまで多くの人々が厳しい道のりを越え熊野を目指した。

熊野古道には上皇や貴族たちのメインルートの中辺路、多くの文人たちが好んだ風光明媚な海岸線を通る大辺路、高野山と熊野本宮大社を最短距離で結ぶ険しいコース小辺路がある。私は中辺路(なかへち)を6回に分けて歩く観光会社のツアーの第2回と第6回に参加した。今回歩いた第6回ルートは発心門王子から熊野大宮大社までの約8kmで、ツアーの参加者は30名ほど。2つのグループに分かれ、それぞれ語り部のガイドさんのお話を聞きながら歩いた。(王子：熊野の神様の御子神をお祀りした場所のこと。)



行程：

- 2/27 新門司港発 18:40 阪九フェリー。
- 2/28 神戸港(7:10)着・観光バス乗車。バス中で昼食の弁当。
発心門王子 11:30 出発～12:12 水呑王子～13:13 伏拝王子
～13:50 三軒茶屋跡～14:28 ちょっとよりみち展望台
～14:54 祓殿王子～15:01 熊野本宮大社 15:20 駐車場よりバス。
神戸港 20:00 発、阪九フェリー。
- 3/1 新門司港着 8:30

感想：

第2回の時のルートはひたすら山道を登り下りするルートだったが、今回の第6回のルートはあまり険しい道はなく、時々民家や畑もある比較的歩きやすい道だった。道々の語り部さんのお話も丁寧で面白かった。

後白河上皇など遥か昔の貴族たちの道行を想像しながら歩いた。

今は世界遺産ということもあって、外国からもたくさんの人々が歩きに来ている。6回のツアー全部に参加して、あるいは、途中、民宿に2、3泊しながら中辺路を全部歩き通したら、達成感ももっと大きかっただろう。

できるなら、小辺路、大辺路も歩いてみたいと思った。(高田)



語り部のガイドさん



語り部さんのヒノキの菅笠

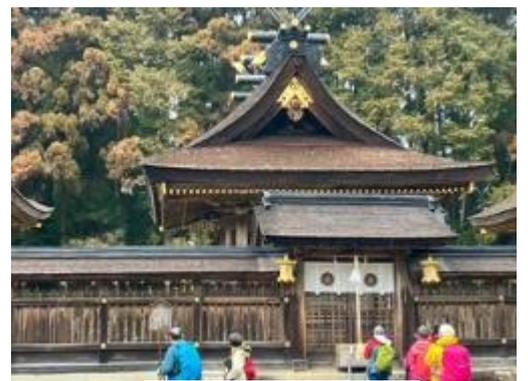


バイカオウレン



歯痛の地藏様

歯痛の地藏様は顎のところで上下に切れていて、そこにお賽銭を供えたと歯の痛みが取れるとのこと。外国のお金も見られた。腰痛の地藏様もあった。



熊野大宮大社

おれんじカレンダー

4月			5月		
1	火	火曜登山 (自主)	1	木	緑の地平線歩き (自主)
2	水	水曜登山 (自主)	2	金	
3	木	緑の地平線歩き (自主)	3	土	コンパニオンレスキュー
4	金		4	日	
5	土	オレンジHC総会 13:30~17:00	5	月	
6	日		6	火	火曜登山 (自主)
7	月		7	水	水曜登山 (自主)
8	火	火曜登山 (自主)	8	木	緑の地平線歩き (自主)
9	水	水曜登山 (自主)	9	金	
10	木	緑の地平線歩き (自主)	10	土	
11	金		11	日	黒髪山・青螺山 (技研部)
12	土		12	月	
13	日	県連総会	13	火	火曜登山 (自主)
14	月		14	水	水曜登山 (自主)
15	火	火曜登山 (自主)	15	木	緑の地平線歩き (自主)
16	水	水曜登山 (自主)	16	金	
17	木	緑の地平線歩き (自主)	17	土	
18	金		18	日	九州オルレ天草・松島 (自然山行部)
19	土		19	月	
20	日	十種が峰 (技研部)	20	火	火曜登山 (自主)
21	月		21	水	水曜登山 (自主)
22	火	火曜登山 (自主)	22	木	緑の地平線歩き (自主)
23	水	水曜登山 (自主)	23	金	高岩山 (ひまわり部)
24	木	緑の地平線歩き (自主)	24	土	専門部会 全体集会
25	金	九千部岳 (ひまわり部)	25	日	
26	土	専門部会 全体集会	26	月	
27	日	普賢岳 (自然山行部) / 由布岳 (県連)	27	火	火曜登山 (自主)
28	月		28	水	水曜登山 (自主)
29	火	火曜登山 (自主)	29	木	緑の地平線歩き (自主)
30	水	水曜登山 (自主)	30	金	
			31	土	

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	2025/3/22
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR