



おれんじニュース

No.4 2 1

2025 年 6 月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
十種ヶ峰(トクサガミネ)	5
エベレスト遠征の日々③	6
野鳥観察	8
九千部岳	9
おれんじカレンダー	10

4/27(日) 噴煙上がる!?! 由布岳

2025 年	6 月	7 月	時 間	場 所
専門部会 全体集会	28(土)	26 (土)	13:30~14:30	西諫早公民館
			14:30~16:00	

6月



月例山行案内

★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	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月/日(曜)	6/1(日)	6/15(日)	6/27(金)
山名(行事)	鬼ノ鼻山・聖岳	英彦山	七面山
地 図	武雄・牛津	英彦山	島 原
集 合 場 所	西諫早駅 8:00	西諫早駅 6:30	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1	体力 1.5/技術 1.5
帰 着 時 間	15:00	19:00	15:00
歩 行 時 間	3.5h	5.0h	3.0h
交 通 手 段	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
温 泉	なし	なし	なし
参 加 費	4,000	5,000	800
申 込 期 限	5/24(土)	6/5(木)	6/22(日)
集 約	工 藤	福 田	田 中
備 考	四季の花を愛で、佐賀銘木クスノキ原生林を眺めながら低山尾根を歩きます。	英彦山は日本三大修験場の霊山で、6月にはヒコサンヒメシヤラ、オオヤマレンゲの見頃です	火砕流による崩壊の跡が見られる。平成新山ネイチャーセンターを見学。

7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	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月/日(曜)	7/6(日)	7/12(土)	7/25(金)
山名(行事)	笠置山	初心者への為の沢登り	絹笠山
地 図	直方市	大村市黒木町	雲 仙
集 合 場 所	西諫早駅 7:30	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	18:30	17:00	15:30
歩 行 時 間	3.0h	—	4.0h
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	なし
温 泉	なし	なし	なし
参 加 費	4,500	—	800
申 込 期 限	6/29(月)	7/5(土)	7/22(火)
集 約	工 藤	本 多	田 中
備 考	山麓に千石狭と笠置ダムを持つ山城跡。展望がよく、英彦山の山並みが遠くに見える。	ロープワークの技術を学習し、安全な沢登りを習得する。	オオキツネノカミソリとナツエビネを見る。

事務局より

◇事務局専用パソコンの設置

他団体や上部団体などとの連絡の機会が多い事務局のパソコンは、ウィルス感染などのリスク低減のため、私物との公私混同は避けた方が良くと総会で賛同を得まして、事務局専用を設置いたしましたので、有効利用するために事務局のアドレスを周知願います。

orange.hiking.club.office@gmail.com



◇日本の山岳事故(令和5年度版) 警視庁生活安全課

	件数・人数	前年比
発生件数	3,126 件	+111 件
遭難者数	3,588 人	+ 62 人
遭難死者行方不明者数	335 人	+ 5 人
遭難負傷者数	1,400 人	+ 94 人
遭難無事故救助	1,833 人	- 40 人

総 評

過去 10 年間の山岳遭難発生状況をみると、コロナ渦中の行動制限により 2 年間は減少したものの、令和 3 年度以降は増加に転じ、統計が残る昭和 36 年以降最多となった。

1. 都道府県別状況

(1)長野県 302 件 (2)東京都 214 件 (3)北海道 212 件

2. 遭難者の多い山岳

富士山、高尾山など

3. 目的別

登山、スキー、ハイキング、岩登、沢登 77.4%

山菜取り、キノコ狩り 9.4%

4. 態様別

(1)道迷い 33.7% (2)滑 落 17.3% (3)転 倒 16.9%

5. 年齢層

60 才以上 1,762 人(全体の 49.4%、死亡者率では 67.2%)

6. 単独登山の危険性

単独遭難者数は 1,423 人(全遭難者数の 40%) **単独登山は慎みましょう**

7. 長崎県の状況

(1)件数 17 件 (2)遭難者数 22 人 (3)死亡者 3 人 (4)負傷者 3 人 (5)無事故救出 16 人

梅雨時期の登山のポイント

- 雨具はすぐに取り出せる場所に収納する。
- 休憩をきちんと入れて水分とエネルギーを補給する。
- 吸水性と速乾性に優れたインナーを着用する。
- 天気予報をこまめにチェックして無理に山頂を目指さない。

※ムリに山頂の登頂をせず、途中あきらめる勇気が必要です。



定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

開催日時	場 所	参加者数	備 考
5月10日	土師野尾ダム	5名	ロープワーク基礎

ロープタンカ



確 保



マッシャーとアブミによる登攀



火曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程	備 考
4月15日	多良見町、鎌倉山	4	虚空蔵公園～鎌倉、普賢	
4月22日	野岳湖、裏見滝	4	シャクナゲ鑑賞	エビネ発見
4月29日	高岩山	4	宝原公園～高岩山往復	
5月6日	黒岳	3	自然歩道入口～頂上往復	展望なし

水曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程	備 考
4月16日	猿場山	8	少年自然の家～猿場山	
4月30日	多良岳	6	おたちね観音～檜山	山シャクヤク
5月3日	雲仙普賢岳	7	仁田峠～鬼人谷～立岩の峰～普賢岳	

十種ヶ峰 (998.6m)

2025. 4. 20(日)



畦道の下山道

行 程：西諫早駅 6:00—諫早 IC—金立 SA—北九州道—中国自動車道—小郡 JCT—山口 IC—国道 262—国道 9—長沢交差点左折—国道 315—坂田バス停—神角八幡宮
～神角登山口 10:30～ヤマシャクヤクルート～ヤマシャク群生地 12:00～十種ヶ峰頂上 12:50・昼食(12:55～13:55)～神角ルート下山
～神角登山口 15:40—西諫早駅着 20:50

山行報告：まず、天気が悪かった。目的のヤマシャクヤクの開花が遅れており、まだ蕾だった。これをポジティブに取れば行動中雨は殆んど降らなかったし、草木が瑞々しく美しかった。登山道は笹を刈込されたり、ロープを張ったり良く整備されて花を守られていた。

ヤマシャクヤクの開花時の山頂は人が混雑するらしいが、今日は写真も良く撮れたし、暑くなく昼食もゆっくり摂れた。皆がこのルートは初めてだったようで参加者集めも楽だった。

下りは以前雪の時に登った神角ルートで、この時期とても足に優しかった。山桜、山毛櫨(ブナ)、馬酔木(アセビ)等美しく、楽しい下りだった。登りで苦戦された方達も花が好きなようで、楽しみながら下り嬉しかった。帰りのバスでは F 氏の山の歌が新人の方にも好評で、長い道中を楽しませてくれた。

山の概要：十種ヶ峰は一等三角点「徳佐ヶ峰」で**長門富士**と呼ばれている。**チマキザサ**に覆われ、山芍薬の 4 月の登山者が多い。



神角地区の梨の花



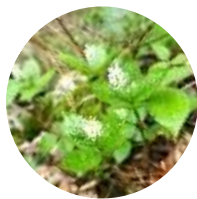
水量は少ないが油断できない沢



ヤマシャク群生地へ上がる



イカリソウ



ヒトリシズカ



ルイヨウボタン



ヤマルリソウ



ショウジョウバカマ

一言感想：

- ✿十種ヶ峰の山肌を埋め尽くすヤマシャクヤクの大群落は 1 週間早く、群落は標高 150m 沢を渡った所。楽には見せてくれなかった。体力を付けておかねば。
- ✿十種ですから 10 種類かと思いきやそれ以上の花々を目にしました。ドラマティックな山でした。
- ✿登山中、体力を心配された方がおられたが、班で話し合い荷物を持ち、励まし合い、全員で計画のコースタイムで完登できた。ゆっくりでも大丈夫だ。
- ✿山芍薬の花には出会えなかったが、十種ヶ峰と里の人々の事を感じ感謝しました。



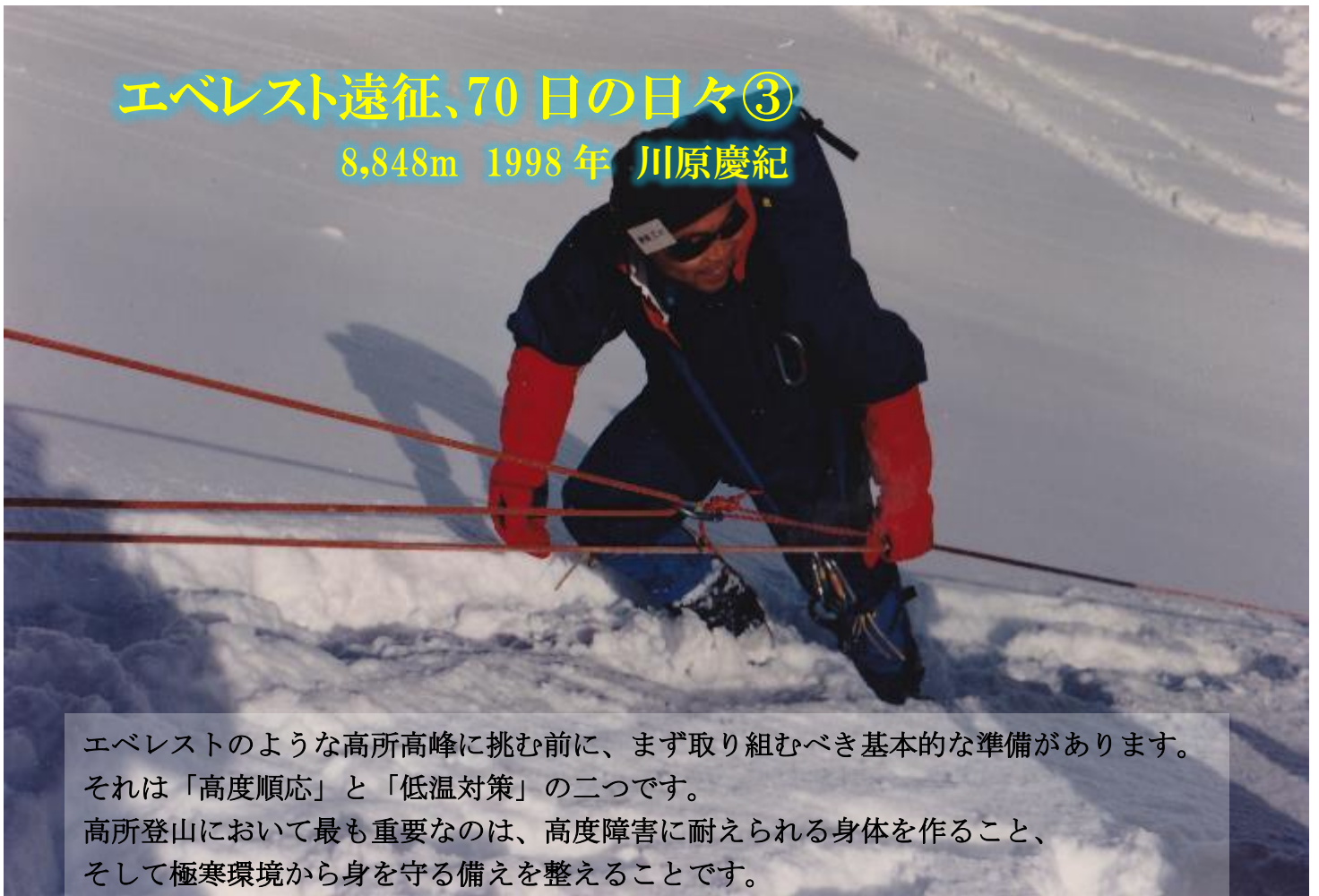
十種ヶ峰山頂は霧の中



参加者：今坂 宇田 円能寺 堺
中須賀 福岡 松岡 鎗水 吉原
浦田 国分 陣川 高田 山下ち
田添 松田(一般)

エベレスト遠征、70 日の日々③

8,848m 1998 年 川原慶紀



エベレストのような高所高峰に挑む前に、まず取り組むべき基本的な準備があります。それは「高度順応」と「低温対策」の二つです。高所登山において最も重要なのは、高度障害に耐えられる身体を作ること、そして極寒環境から身を守る備えを整えることです。

高度障害について

高度障害は、標高 1,500m～2,000m と比較的低い地点でも発生すると言われています。標高が上がるほど空気は薄くなり、たとえば 4,000m では平地の約半分、8,000m ではわずか 3 分の 1 の空気しかありません。8,000m の空気の薄さは「吸いたくても吸う空気がない」と感じるほど深刻で、低酸素と低気圧により身体機能が大きく変調します。参考までに、私たちは平地で常に 10 トン近い気圧を受けています。まるで象が 2 頭乗っているような重さですが、体内外の圧力が釣り合っているため潰れることはありません。しかし高所では、このバランスが崩れるのです。高度障害の症状は 4,000m を超えると顕著になり、6,000m を超えると「人は常識を失う」と言われるほど、精神面にも影響を及ぼします。吐き気、頭痛、視野狭窄といった初期症状から始まり、体の弱点に応じて消化器・呼吸器などに異常が現れます。意志の弱い人は精神的な不安定さを露呈し、性格の欠点——わがままや自己中心的な振る舞い——が露わになることも。これが原因で登山隊が分裂することもあるほどです。重症化すれば、肺水腫や脳浮腫といった生命を脅かす事態に至ることもあります。中には幻覚や幻聴を経験する人もおり、まるで『西遊記』に登場する銀角大王のような幻を見るという話もあります。私の知人も、標高 5,700m で幻覚に陥り、気がつけば雪の斜面に一人立ち尽くしていたそうです。雪が舞う中での出来事でした。

対策としては薬(例:ダイアモックス)もありますが、根本的な解決とは言えません。最も効果的なのは、現在地から 500m ほど標高を下げることで、そして何より重要なのは、心肺機能の強化と「自覚」を持つことです。6,000m 以上では、誰もが性格の欠点を晒す可能性がある——それを理解し、あらかじめ心の準備をしておくことが、高度障害を防ぐ一つの手段になります。



高所登山に向けたトレーニングと装備の工夫

1. トレーニング ➡ 身体と心を鍛える

エベレストのような高所高峰に挑むには、徹底した身体強化と精神力の鍛錬が不可欠です。私のトレーニングは、以下の3つを柱に構成されていました。

(1) 心肺機能と脚力の強化

平日は毎晩、芝生の上を10kmランニング。これに加えてプールで1,000~2,000mを泳ぎ、潜水と浮上を繰り返すことで心肺機能と体の酸素適応力を養いました。

(2) 多様な運動による全身バランス強化

MTB(マウンテンバイク)、カヌー、スキーなどで体幹を鍛え、運動の多様性で筋力の偏りを防ぎました。

(3) 精神力と集中力の養成

座禅や長時間の読書を通じて忍耐力と精神集中を磨き、眠るトレーニングで高所での睡眠の質も意識。後ろ歩きなど一風変わった訓練も、意識の幅を広げるのに効果的でした。

✳ 目標があれば、厳しいトレーニングも楽しみに変わります。充実した日々は、登山に必要なあらゆる力を着実に育ててくれました。

2. 装備の工夫 ➡ 極限環境を生き抜くために

高所では「薄い空気」「低気圧」「超低温」という三重苦が待っています。特に抹消血管への血流が悪くなりやすく、指先や足先の凍傷リスクが高まります。対策としての工夫は以下の通りです。

(1) 体内からの対策

- ① ビタミンEの服用で抹消血管の拡張を促進。
- ② クロレラ錠剤で野菜不足を補い、栄養バランスを維持。

(2) 防寒と保温の工夫

- ① 手足の指先にホッカイロを使用。特に足先の冷えは寝袋内では温めにくいいため、毛の靴下にホッカイロを仕込んで対策。
- ② 重くかさばる羽毛外套をやめ、羽毛の下着で軽量かつ効率的な保温を実現。
- ③ テントも改良し、風の侵入を抑える構造に。

(3) 機材の選定

- ① 使い捨てカメラは超低温でも問題なく作動。
- ② 一方、通常のカメラは、低温での電池の機能低下やシャッター周辺の潤滑油の硬化により使用不可になることがあるため注意が必要です。

✳ 準備の質が、生死を分けることすらあるのが高所登山。細部まで配慮したトレーニングと装備の工夫が、山頂に立つための確かな一歩となるのです。



1月～3月の野鳥観察



①ヤツガシラ ②ルリビタキ ③アオバト ④オオタカ ⑤カケス ⑥ヤマセミ ⑦ハギマシコ
⑧コクマルガラス ⑨ニューナイスズメ ⑩クロジ ⑪ジョウビタキ ⑫コミミズク

2025年1～3月までの撮影した主な野鳥写真です。県内・外の山河や平野の方で撮影してきました。今回は初めてみる野鳥も多く、楽しむことができました。閑散とした情景の中でも野鳥の彩りは私達をうれしい気分にしてくれます。今後も野鳥の魅力を発信いたします。 (撮影・文筆 吉原昌弘 2025.5)

4/25(金)

九千部岳

行程

緑地公園 9:00 一田代原 10:25～九千部岳山頂 12:20(昼食 40 分)～吹越登山口 14:30～緑地公園 15:35



参加者 金丸 今坂 鎗水 松岡 中野
高森 大矢 山下文 高田 福岡

概要

下山口の吹越に車を I 台置き、田代原から登る。標識に沿って進む、急坂ではないが登りが続くので休みを多く取りながら行く。大きな岩が出てくる、ここは 9 月頃トリカブトの花が咲く。ここからは稜線歩き、途中に大きな岩があり展望も良く、一休みにちょうど良い。山頂までは小さな登り下りで、岩場が多くなり歩き辛くなってくる。ロープを掴み登るところもあり、山頂の下には九千部大明神が祀られている。山頂の周りにはヒカゲツツジの花が満開で堪能した、眺望も素晴らしい。下山は吹越へ。岩場、細い尾根道、ザレ場があり慎重に下る。田代原分岐からはミヤマキリシマの中を緩やかな登りと平坦な横道が続き、植林地帯に出る。小さな登り下りをして、吹越登山口に着く。



一言感想

- * 九千部岳をひたすら頂上に向かって歩くなか足元に可憐な花達が咲き、ヒカゲツツジ、ミツバツツジも新緑のなか見ることができました。頂上近くの岩場からは新緑に覆われた山々が続き感動でした。もしもヤマボウシが咲いていたらと想像も膨らみました。急登、ロープあり、岩場ありと変化にとんだ山を皆さんと楽しめました。
- * 尾根を登る登山道は大きな岩登りがあり、きついけれど面白かったです。ヤマリソウの群落や上の方ではヒカゲツツジも美しく咲いていて感動しました。頂上で頂いた、プロ並みの O さんのケーキ、コーヒーご馳走様でした。

おれんじカレンダー

6 月			7 月		
1	日	鬼ノ鼻山・聖岳(自然・山行部)	1	火	火曜登山 (自主)
2	月		2	水	水曜登山 (自主)
3	火	火曜登山 (自主)	3	木	緑の地平線歩き (自主)
4	水	水曜登山 (自主)	4	金	
5	木	緑の地平線歩き (自主)	5	土	コンパニオンレスキュー
6	金		6	日	笠置山 (自然・山行部)
7	土	コンパニオンレスキュー	7	月	
8	日		8	火	火曜登山 (自主)
9	月		9	水	水曜登山 (自主)
10	火	火曜登山 (自主)	10	木	緑の地平線歩き (自主)
11	水	水曜登山 (自主)	11	金	
12	木	緑の地平線歩き (自主)	12	土	初心者の為の沢登り (技研部)
13	金		13	日	
14	土		14	月	
15	日	英彦山 (技研部)	15	火	火曜登山 (自主)
16	月		16	水	水曜登山 (自主)
17	火	火曜登山 (自主)	17	木	緑の地平線歩き (自主)
18	水	水曜登山 (自主)	18	金	
19	木	緑の地平線歩き (自主)	19	土	
20	金		20	日	
21	土		21	月	
22	日		22	火	火曜登山 (自主)
23	月		23	水	水曜登山 (自主)
24	火	火曜登山 (自主)	24	木	緑の地平線歩き (自主)
25	水	水曜登山 (自主)	25	金	絹笠山(ひまわり部)
26	木	緑の地平線歩き (自主)	26	土	専門部会 全体集会
27	金	七面山(ひまわり部)	27	日	
28	土	専門部会 全体集会	28	月	
29	日		29	火	火曜登山 (自主)
30	月		30	水	水曜登山 (自主)
			31	木	緑の地平線歩き (自主)

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	工藤 学
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、中野美津子 西寿男、福岡正廣
発行年月日	2025/5/24
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR