



# 熊本支部報

(公社) 日本山岳会熊本支部

第46号

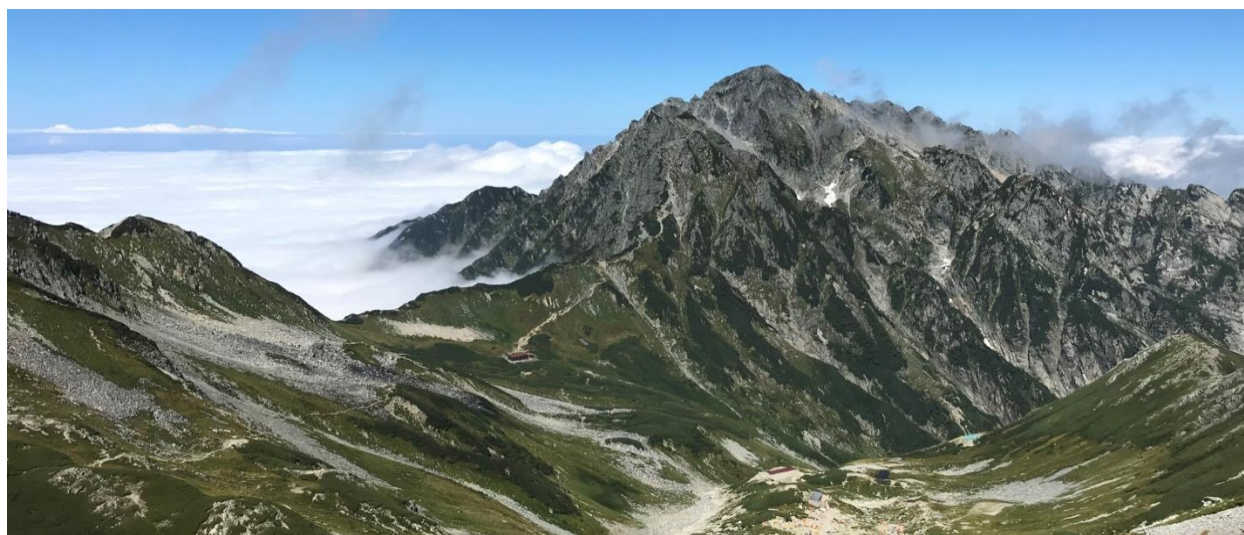
令和 2年1月18日 発行

編集・発行者 中林 暉幸

(公社)日本山岳会熊本支部事務局

熊本市中央区帯山 1-25-17-801

山本 直 方



別山から剣沢・剣岳を望む

## 目 次

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 支部活動の充実に向けて(中林暉幸) …… (1)       | ⑤ 宮崎ウエストン祭(田北芳博) …… (15)    |
| 2 誌上登山教室：(1)安全登山のススメ (土井理) … (2) | ⑥ 山の写真展・登山報告会(田北芳博) … (17)  |
| 3 令和元年度中期(9月～12月)活動報告            | ⑦ 同好会活動 …… (19)             |
| ① 北アルプス：立山・剣岳登山報告(安場俊郎) … (7)    | 4 寄稿 個人山行                   |
| ② 九州脊梁山脈トレイルラン支援(城戸邦晴) … (11)    | ① 祖母山メンノツラ谷に行く(千々岩泰子) …(23) |
| ③ 秋の森林保全巡視登山 (田北芳博) …… (12)      | ② 山梨県の山・百名山を3つ(池田清志) …(26)  |
| ④ 秋の登山教室：由布岳 (山本直) …… (14)       | 5 事務局より …………… (27)          |

### 1 支部活動の充実に向けて (支部長)中林暉幸

昨年5月、時代は平成から令和へと変わり、一つの区切りの時を迎えました。会員の高齢化が進んでいく支部も、少しでも若返りと活性化を図ろうと数年前から沢や岩登りの研修を始めたり、北アルプスや海外の山を企画したりしています。また昨春には、活動への参加の機会を増やすとともに新たな会員増を図るべく、「同好会」を発足させるなど取り組みを模索中です。一方でまたGPSやスマホといった機器の発達でややもすると薄れがちな読図や気象等の基本的な知識技術の低下を危惧する声もあります。支部活動の中ですべてを賄うには限度がありますが、会員会友の皆さん方には、諸活動に多く参加していただく中で、ともに支部活動の充実に向けていければと思っています。ご意見ご感想を頂ければ幸いに存じます。

## 2 誌上登山教室 (副支部長) 土井 理

国際認定山岳医の土井理先生による誌上登山教室、今回第3回目です。山においてはまず第一義的には自己責任、救助をあてにして登る人はいません。万一に備えてセルフレスキューを心得ておくことも重要です。そのポイントを論じていただきます。

### (1) 安全登山のススメ (12回シリーズ：今回⑨～⑫)

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| ① 総論          | ⑦ 夏山では塩がポイント       |
| ② 登山は危険なスポーツ  | ⑧ グループ登山では自分の事伝えよう |
| ③ 持病があれば治療しよう | ⑨ 高山病を知ろう          |
| ④ 日頃の運動は重要    | ⑩ 低体温症を知ろう         |
| ⑤ 行く山を知ろう     | ⑪ もしもの時の対応策は       |
| ⑥ 山では水が重要     | ⑫ まとめ              |

### (1) 安全登山のススメ ⑨ 高山病を知ろう

高山病を知っておきましょう。

高い所に行って、高い標高が問題で体調が悪くなる状態を高山病と称します。一般的に、標高 1500m 以上を高所と言います。標高 1500-3500m を高所(High Altitude)、標高 3500-5800m を超高所(Very High Altitude)、標高 5800m 以上を極度高所(Extreme Altitude)と言います。人によっては 1500m 以上で何らかの体調変化が出現する可能性があります。

高所と平地の環境の違いは、気圧が低い(標高が高くなると空気が薄くなる)、気温が低い(1000m で 6.5℃気温が下がる)、紫外線が強くなることが知られています。

高所での体の反応は、初期：空気が薄く酸素が少ないので呼吸回数が増加します。

次に：呼吸回数増加によって増えた  $\text{HCO}_3$  イオンを尿から排泄する為に排尿が多くなります。尿が出ないと顔手足が浮腫みます。よく問い合わせがありますダイアモックスは、 $\text{HCO}_3$  イオンを尿から排泄する為の利尿剤です。数日以降：赤血球の数が増加し高所に順応します：血液中の酸素が少なくなると、酸素濃度が高い時には分解されている HIF(hypoxia inducible factors)が分解されなくなり、細胞核内でのエリスロポイエチンの転写が促進されます。つまり低酸素で赤血球を作るホルモンのエリスロポイエチンが増加し赤血球が作られます。この反応が順調に起きてこないと高山病の症状が出現しやすくなります。高所に居て、呼吸回数が少なかったり(飲酒や眠剤の服用や睡眠時無呼吸は呼吸回数の増加を抑制します)、排尿が少なかったりすると高山病を発症しやすくなります。

高所に居て、頭痛、疲労感、めまい、食欲低下、不眠 等が出現する症状が高山病の症状です。症状の重症度のチェックは レイクルーズスコア Lake Louise Score(LLS) で行います。合計点 2-4 点を軽症、5 点以上を中等症～重度と判断します。

#### LLS (Lake Louise Score) 急性高山病の判断

点	頭痛	食欲	疲労	めまい	睡眠
0	無し	無し	無し	無し	通常
1	軽度	吐き気	軽度	軽度	通常通り寝れない

2	中等度	嘔吐	中等度	中等度	何度も目が覚める
3	我慢できない頭痛	我慢できない嘔吐	我慢できない疲労	ひどいめまい・立ちくらみ	寝れない

**2～4 点は軽症、5 点以上が中等症～重症**

高山病で重症の状態が、**高地肺水腫(HAPE)**や**高地脳浮腫(HACE)**で、生命の危機が押し迫った状態です。**高地肺水腫**は、高地到着後 1-4 日目に出現するとされており、多くは 2-3 日目に発症します。動くことが困難な息苦しさ、呼吸が速くなり、脈が速くなり、血液の混じった泡沫状の痰、咳、青白い顔色、酸素飽和度(SPO2)の著明な低下を認めます。

**高地脳浮腫**は、歩行時のふらつき、運動失調、意識障害、見当識障害、無気力状態となります。初期は何かおかしい状態に気づくことが大事です。

治療は高度 1000m 以上の下山、持続酸素投与、治療可能な医療機関への可及的早急な搬送です。

高山病にならない様な予防策は、**ゆっくり登る事、1 日の上昇高度を 500m 程度に留めること、脱水にならない事(飲酒は脱水になります)、疲れない事、可能であれば睡眠高度を下げる事、寒く感じない事**が重要です。高所に行く時には、高山病にならない様に是非配慮して下さい。

高所関連疾患の対処は以下のごとくです。

	軽症 AMS	中等症-重症 AMS	脳浮腫	肺水腫
下山	その標高で安静。12-24 時間で改善しない時は下山。500m 以上或いは症状が出現し始めた標高迄下山。	500-1000m 下山	直ちに 1000m 以上下山	直ちに 1000m 以上下山
救助要請			直ちに要請	直ちに要請
酸素		0.5-4L/分	2-4L/分、SPO2 90%以上に	2-6L/分、SPO2 90%以上に
高圧バッグ		使用	使用	使用
薬				
ダイアモックス	250mg/日 125mg を 1 日 2 回	250mg/日 125mg を 1 日 2 回	250mg/日 125mg を 1 日 2 回	
デキサメサゾン		初回 8mg、6 時間毎に 4mg 静注・筋注	初回 8mg、6 時間毎に 4mg 静注・筋注	
ニフェジピン				徐放剤 10-30mg を 8-12 時間毎
その他	頭痛止め、吐き気止め			シルデナフィル 50mg を 8 時間毎
				ステロイド吸入

## (1) 安全登山のススメ ⑩ 低体温症を知ろう

寒い所で体が動かなくなっている状態に低体温症があります。冬山や天候の悪い夏山で遭遇されたことがあるかもしれません。体の内部の脳・心臓等の重要な器官の温度の深部体温が35℃以下に低下した状態を低体温症と言います。低体温症は、熱の産生と熱の喪失のバランスが熱喪失に傾いた時に出現します。運動や震えでも体を動かす事で熱が作られます。最近の日本の夏には当てはまりませんが、一般的に気温は体温より低く、低い温度の環境に居るだけで、対流(風)・放射(気温差)・伝導(冷たい物との接触)・蒸発(汗や呼吸からの水分蒸発)で体温が奪われます。

動かないと体温は作られ難いので、高齢者、筋肉の少ない子供、外傷や病気で動けない方は発熱量が少なく低体温症になり易くなります。低体温症はどの様に見つけるのでしょうか。体温計で体温は測定できても深部体温は測定できません。通常体温はある程度目安にはなりますが適切ではありません。ではどうやって？。

低体温は症状で判断します。震え、意識、呼吸や脈の数 で重症度を判断します。

### 低体温の分類と処置

体温(℃)	震え	意識	脈・呼吸	重症度	対処・処置	
35-32	有	正常	良好	軽度Ⅰ	カロリー補給、水分補給、運動、 通信手段確保	隔離 保温 加温
32-28	低下無	異常低下	低下	中度Ⅱ	安静、水平、救助要請、病院搬 送、外傷治療、心肺蘇生	
28-24	無	無	更に低下	高度Ⅲ		
24-15	無	無	無し	重度Ⅳ		
15未満	無	無	無し	死亡Ⅴ		

表記の体温は深部体温です。ガタガタ震えている低体温はⅠ度：軽症の低体温です。カロリー補給や水分補給で何とか改善させることができます。震えが無くなって来るとⅡ度：中度の低体温症です。救助要請が必要になって来ます。意識が無くなって来るとⅢ度：高度の低体温症です。更に脈や呼吸が無くなるとⅣ度：重度の低体温症です。低体温症の場合は脈や呼吸が止まってもまだ蘇生することがあります。極力早く救助してもらいます。体が凍って心肺蘇生ができない時は死亡と判断します。低体温と考えられた時には、隔離・保温・加温を行います。隔離とは冷たい空気や雪や岩から体を離すと言う事です。首回りや手首をしっかり閉めて、衣服の中の空気が外に出ない様にします。座る時、横たわる時は下に冷たさの伝わらない物を敷いておきます。

保温とは服が濡れていれば脱いで乾いた衣服に着替えます。寒ければ服を着ます。帽子を被ります。手袋をします。加温とは湯たんぽ等で体を温める事、滞在する環境(テントの中等)を温める事です。軽症で食べることができる時にはすぐにエネルギーになり易い炭水化物(甘い物)を食べさせます。ムセに注意する必要がありますが飲めるのであれば温かい甘い飲み物を飲ませます。食べられない状態の低体温症は直ちに救助要請です。濡れない事、早く気付く事、早めに対処することが重要です。

## (1) 安全登山のススメ ⑩ もしもの時の対応策は

もしもの時の対応策は ABC と救助要請

**ABC**：呼びかけて返事があれば、気道開通(A)、呼吸(B)はしています。脈(C)が手首で触れていれば心臓は動いています。手首で脈が触れなければ首（頸動脈）で脈を取ります。首で脈が触れなければ、直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行って下さい。ABCに異常があれば直ちに救助要請です。

**救助要請**：登山中にもしも動けなくなったら救助要請を行います。山の中では搬送に時間がかかります。ですから極力早い判断が必要になります。早めに対処して下さい。

現在は**携帯電話**が一般的です：救助要請は、所持している携帯電話が使用可能であれば、基本は **110番**あるいは **119番**に電話します。多くの山域では警察と消防が協力体制になっていますのでどちらでも構いません。もしもすぐ**近くに山小屋**があれば、山小屋に救助要請しても良いかも知れません。電波が届く場所であれば良いのですが、特に谷筋では電波が届かない場所もあり、必要に応じて**尾根**まで登らなければならない事もあります。更に気温がマイナスと低くなると、**バッテリーの消耗が早く**、すぐに切れる事があります。スマートフォンの**液晶画面は-20℃**くらいで全く反応しなくなります。冬山でスマートフォン使用する時には必ず温かい所に持っておかなければなりません。

現在の携帯電話には **GPS 機能**がついており、電話をすると位置情報が警察や消防に伝わります。自分位置情報を知らせる時には携帯電話に GPS 表示させその数値を読めば場所が分かります。電話での救助要請の方法は以下の如く行って下さい：

110番すると、事件ですか、事故ですか と聞かれます。

119番すると、火事ですか、救急ですか と聞かれます。返事は、**山岳遭難です** と答えてください。

**場所、発生時刻、傷病者の数、傷病者の名前、傷病者の状況、現場の天候、自分の名前、自分の関係、今連絡している電話番号、携帯電池の状態、電波の状態** を伝えます。電池に余裕がある時には、警察や消防の聞かれる事に應對して答えても良いですが、電池が無い時には救助要請して電話を一旦切り次に備えます。

**ヘリ救助**：ヘリ救助の要請は自ら行う事はできません。警察や消防の救助隊が条件を加味して判断致します。「ヘリ救助お願いします」等は決して言わず、判断に委ねなければなりません。登山中にヘリが飛んできて、物珍しくても、絶対に手を振らないでください。要救助者と間違えられてしまいます。救助要請してヘリが飛んできた時には、目立つ色の服か何かを大きく振ってアピールして下さい。

**無線**：山岳救助要請には無線も使われます。一般的には**非常通信周波数**を使用します。

50.10MHz, **51.00MHz**, 51.50MHz, 140.10MHz, **145.00MHz**, 145.50MHz,

430.10MHz, **433.00MHz**, 433.50MHz, が一般的です。**(太字は呼出し周波数)** 呼び出し周波数が使用されるのは、ワッチ（聞いている）している方が多いからです。

**非常、非常、非常、CQ、CQ、CQ、こちらは..コールサイン、**と開始致します。連絡が着いたら周波数を変更する事が一般的です。

携帯電話や無線もない時は：**ホイッスル（笛）**を使用します。

**1分間に6回（10秒に1回）笛を吹いて、1分休む、再度1分間に6回（10秒に1回）、1分や休む、これを繰り返します。**笛もない時には、同じように何かで音を立てます。

**夜間は、ヘッドライトや懐中電灯で、ホイッスルと同じ様に行います。**

使用したくはありませんが知識としては是非知って下さい。

## (1) 安全登山のススメ ⑫ まとめ

12回シリーズで安全登山のススメを記載させて頂きました。多少は皆様の知識の補充に役立ちましたでしょうか。

山は地球を形成する陸地の大部分を占めています。標高 100m 程度の山から、エベレスト迄。急峻な岩壁からなだらかな丘陵迄、様々な様相を呈しています。安全な登山の為には、現在の自分の状況を十分に把握理解し、自分に合った適切な山、適切なルートでの登山が必要不可欠です。しかし自然の中では天候でも大きく変化します。最悪の状況も考慮加味した山行登山計画が重要です。

人によって歩行可能な時間やスピードも違います。所持できる荷物の重さも違います。

また、団体となると最も体力の少ない方に合わせる必要があります。

山中は街中と違い、病院までは遠く、雨風をしのげる建物は無く、コンビニや自販機は無く、水道もトイレもありません。ですから必要に応じた、テント、水や食料等の準備・用意が重要になります。

登山で最も役に立つものは知識と経験です。しかし、その知識と経験はいつも新しい物でなければなりません。自然は大きく変化する為に、古いかつての知識や経験は役に立たない事がある事も知ってなければなりません。

登山する山を知り、ルートを知り、地形を知り、天候を知り、自分の体力を知り、自分の把握している知識を知り、自分の技量を知り、必要な水の量を知り、必要なエネルギー量を知り、いざと言う時のエスケープルートを知り、外傷や疾病の時の対処方法を知り、救助要請の手段を知り対処する必要があります。

初回にも記載しておりますが、**安全な登山に最も重要なのが、リスクリマネージメントです。**

**リスクを知り、リスクに対応し、リスクに対して対策をする。**

一昨年の熊本地震では、電気が無く、水が無く、雨風をしのげる建物が無い事がどれだけ大変な事なのか、多くの方が不便さを経験されたと思います。登山とは、その不便さを求めて自ら山にその身を置き、自然と戯れるスポーツである事を自覚していなければなりません。その為には、周到な準備が必要となります。

崩壊した道を通ったり、崩壊した家や山に近づく時には慎重な観察、慎重なルートファインディングが必要になります。これも登山に共通する手段になります。地震や、台風や洪水のように、人は自然の大きな力の前には全く無力です。自然を傷ることなく、自然と向き合って、自然を楽しんでいきましょう。

では皆様安全な登山を楽しんで下さい。



くじゅう  
冬山



### ① 北アルプス：立山・剣岳縦走 担当 安場俊郎

2019年9月 参加者：石井文雄、安場俊郎、中林暉幸、山本直、中村寛、土肥ムツ子(6名)

2019年の北アルプス遠征登山は富山県の剣岳。当初の計画では、剣岳のメインルートである別山尾根からの登頂は頂上直下のカニの縦這いの岩場が混雑するのを避けて、早月尾根からとしていたが、天候不順で登れない場合は何もできず撤退もあり得るため、立山室堂からのルートに替えた。

今回の計画は

- 1日目 立山駅からアルペンルートを使って室堂から一ノ越山荘泊
  - 2日目 立山雄山～大汝山～富士の折立～真砂岳～別山～剣沢野営場～剣山荘 泊
  - 3日目 剣岳往復～剣山荘～黒百合の科尔～剣御前小屋 泊
  - 4日目 剣御前小屋～大日尾根～大日平山荘 泊
  - 5日目 大日平山荘～称名の滝～バスで立山駅下山 その日の深夜熊本着の予定
- 参加者は中林暉幸、石井文雄、山本直、中村寛、土肥ムツ子、安場俊郎の6名

9月13日(金) 21時過ぎ 夜行バスで出発 車中泊

9月14日(土) 6:35 梅田着 大坂駅構内で朝食 8:10 JRサンダーバードで金沢駅へ

新幹線が金沢まで開通しているため、特急では富山まで行けず、金沢で乗換える不便がある。

12:29 富山駅着 富山電鉄で立山駅へ、ケーブルカーとバスを乗り継いで室堂には15時頃到着。快晴で立山をバックに記念撮影をする観光客で賑わっている。1日目はみくりが池温泉で宿泊入浴したかったが、3連休の土曜日だから、室堂付近の宿は満室。1時間かけて一ノ越荘まで登る。雷鳥沢等を含む紅葉は全くしておらず、気温も20度くらいでまだ暖かい。16:25 一ノ越に建つ山荘に到着。宿泊者は少なく、6人一部屋で就寝できた。

9月15日(日) 6:35 一ノ越 出発 良い天気です。寒くない、雄山山頂神社の道でよく整備されており、登山者も一ノ越荘の泊まり客のみですいている。1時間15分で山頂の社務所着。雄山頂上は神主がいてお祓いをしてくれる。8:15、別山に向けて出発、途中、大汝山～富士の折立～真砂岳は多少のアップダウンがあるが快適な歩行となった。西には室堂平や雷鳥沢を見下ろすと地獄谷の噴煙は真っ直ぐ立ち上っており無風であることが見て取れる。



一ノ越へ向かう(正面は立山・雄山)



雄山の山頂

東には白馬岳から唐松岳、鹿島槍などの後立山連峰の峰々、南には富士山、槍ヶ岳、笠ヶ岳、乗鞍まで見え、素晴らしい展望をみんなで楽しんだ。真砂岳から雷鳥沢に下る大走りは通行禁止の表示。11:34 別山頂上着、宿の弁当で昼食。13:06 剣沢野営場通過。剣沢小屋は近年雪崩で倒壊し、石垣に囲まれて新しくなっていたようだが立ち寄らず、剣山荘に13:50 到着。宿泊手続きして山小屋では贅沢なシャワーを浴びる。しかも無料。浴後、勇んで買った 800cc のビールはぬるかった。好天気のため売れ過ぎて冷やす時間がないようだ。寝床は 2 段の上で布団 5 枚に 6 人といった状態、昨日はだいぶ詰め込んだのかもしれない。食事はまずまず。朝食は弁当にしてもらった。



剣山荘

### 9月16日(祝)

朝 3 時前起床。リュックは小屋に置いてサブリュックを背負い、3:40 出発。昨日はカニの縦這い待ち時間が 3 時間と聞いたので、早めに出発した。全員ヘルメットにキャップライト装着。見上げれば前剣には光の列、暗い中ゆっくり進み、5:21 前剣下で休憩。明るくなって「タテ這い」には待ち無しで取付いた。鎖や鉄棒の足場は新しく整備されており、高度感はあるがずいぶんと登り易くなっていると感じた。頂上の尾根からは西に早月尾根があり、小屋もはっきり見えてきた。7:36 頂上到着。全員で祠の前で記念撮影。北には毛勝山、えた。頂上には 15 分ほど滞在して下山開始。カニの横這いで渋滞。10 人程度なのになかなか進まない。トラバースを怖がって進まないのかと思っていたら、原因は高さ 8m 程度のハシゴであった。一人が全部下り終わってから次が取り付くので、1 人 3~5 分としてなかなかはけない上に、ハシゴの降り口で記念撮影する輩までいてますます遅くなる事が判明した。平蔵のコルには便所があるが、扉は壊れている。11:28 剣山荘着、もうここで今日の行動予定時間 7 時間を越えている。今夜の泊まりの剣御前小屋へはクロユリのコル経由するトラバース道を進んだ。途中はあまり通る人が少ないようにみられたが、8 月半ばまでは雪の下なのかもしれない。約 2 時間。14:16 剣御前小屋着。



一般者侵入禁止の表示の先には北方稜線の岩峰も見



カニのタテバイを登る



17時半の夕食までビールを飲んでくつろぐ。今日の宿泊者は我々を含めて20人弱。ここの宿泊者は大日岳へ向かう登山者が大半で剣方面へは剣沢へ進んでしまうらしい。

明日の日程について協議。大日尾根方面へは大日平小屋までに元気のいい人で休憩なしで6時間であり、剣岳往復だけで7時間かかったので、明日も10時間かかるかもしれない、もし、途中の尾根に建つ大日小屋までしか進めない場合は明後日中に帰熊できないことになり、また、皆の疲労を考えると、今回は大日岳コースを諦めて、雷鳥沢から弥陀ヶ原まで下って宿を取り、明後日の朝から宿を出て、JRを乗り継げば早い時刻に帰熊出来るとの算段によりそのように計画変更することに衆議一決した。

**9月17日(火) 未明雨** 朝霧、元気のいい石井・中林・中村3氏は朝食前にすぐ北の剣御前山に登頂。  
7:00 剣御前小屋出発 大日尾根の途中、室堂乗越まで進み、雷鳥沢へ下る。途中、雷鳥のヒナ3羽を観察。ずいぶん大きくなって一部白い冬毛がある。8:50 雷鳥沢野営場通過。ミクリガ池展望所に寄る。空は快晴となっており、立山を下から見上げる。地獄谷の活動が近年活発になってか、遊歩道脇の這松が枯れて無残な姿を見せる中、なぜか石楠花は枯れていないのが不思議だった。地獄谷の遊歩道は立ち入り禁止となっているため室堂からの大谷歩道に足を踏み入れる。10:28。この遊歩道は木道で整備されており、様々な花や池塘が観察される道だが、アンペルートの車道を横断するのが少し興ざめである。  
途中、立山火山の溶岩流の崖が露出している「獅子鼻岩」の急坂を下り、弥陀ヶ原まで約4時間の行程である。14:50 国民宿舎「立山館」(富山県営)に到着。山小屋と異なり、大浴場があり、凝った料理も楽しめて全員大満足の一晩を過ごすことが出来た。

室堂乗越から雷鳥沢野営場・地獄谷付近



剣岳頂上にて



別山乗越から奥大日岳





コケモモの花



ライチョウ

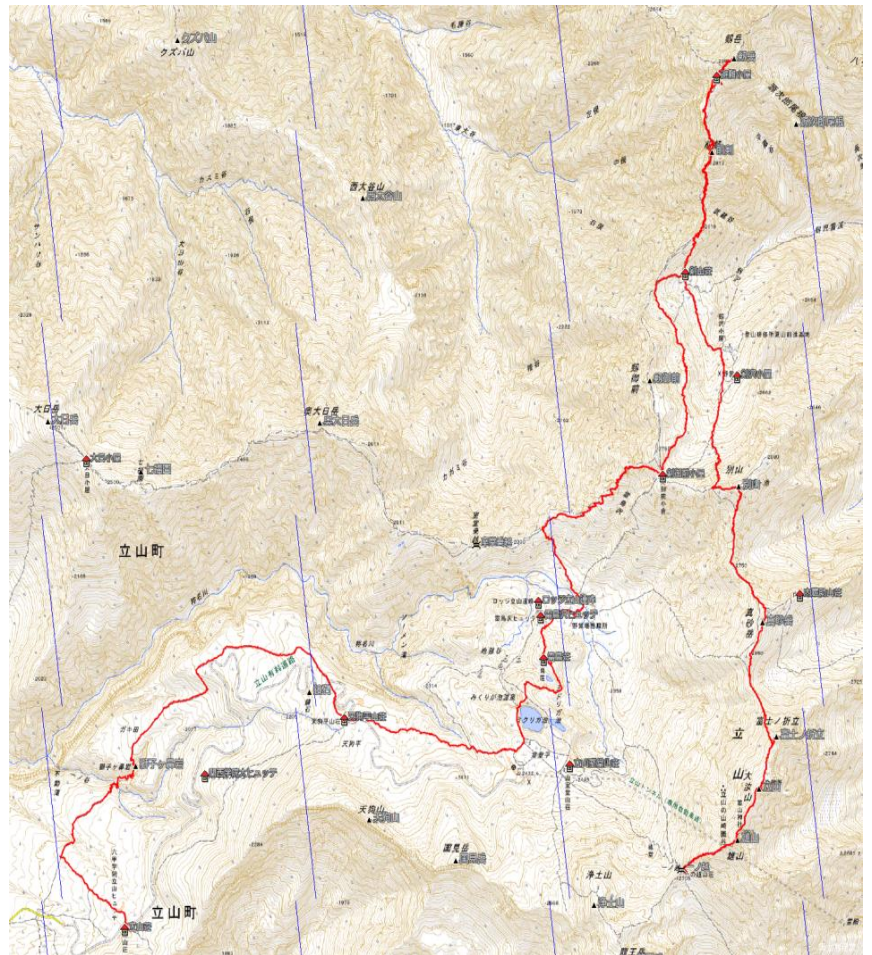
9月18日(水) 未明雨 8時頃には雨止む。

8:55 弥陀ヶ原バス停出発、ケーブルカー 9:50 立山駅発 富山駅から新幹線、金沢駅から在来線。新大阪から新幹線さくらを乗り継いで18:58 熊本駅到着 解散。

今年の剣岳登山は天気恵まれ、体力の低下が著しい安場もなんとか歩くことが出来ました。皆さんありがとうございました。来年度もどこか行けたらいいなと思っております。

### 2019年9月14~17日 立山・剣岳登山行動の軌跡

9/14	室堂	一ノ越山荘			
	15:25	16:25			
9/15	一ノ越	雄山	大汝山	富士折立	
	6:35	7:50	8:15	8:45	9:20 9:37
	大走り分岐	真砂岳	別山		
	10:07	10:23	11:34	12:07	
	劔沢野営場	劔山荘			
	13:06	13:50			
9/16	劔山荘	一服劔	前劔	カニ縦這い	
	3:39	4:12	5:21	6:32	
	劔岳頂上	前劔	一服劔		
	7:50	9:27	10:36	10:47	
	劔山荘	黒百合コル	劔御前小屋		
	11:28	12:10	12:24	14:16	
9/17	劔御前小屋	室堂乗越			
	7:00	8:13			
	雷鳥沢	ミクリガ池	大谷歩道入口		
	8:50	10:10	10:28		
	天狗平山荘	獅子ヶ鼻岩	弥陀ヶ原		
	11:29	13:50	14:50		



## ② 第12回九州脊梁トレイルラン大会支援報告 担当 城戸邦晴

9月28日(土)午後2時、大津町生涯学習センター東駐車場に9人集合。安場、田北、石井3氏の車に分乗し、出発。他には池田、中村、岩下、高屋敷、馬場、城戸。工藤元支部長は直行。宇都宮、伊藤の2氏は明朝到着予定。往路途中高森のスーパーで弁当や、夜の懇親会用酒類とおつまみ購入。馬見原で熊乃屋旅館に立ち寄り、山都町からの備品と弁当を受取る。中にはビールもあった。

五ヶ瀬スキー場に着いたのは午後4時30分。まだ山岳連盟の人は到着しておらず、管理者から説明を聞いて宿泊所の食堂建物に先に入り待つ。間もなく到着し、早速寝る場所の準備をしているのを見てこちらも準備。次第に暗くなるので発電機を動かし、照明を取付け、双方集合して打合せ。山岳連盟は10人、夜に2人到着。明日の確認、手順と配置を決める。その後、それぞれに分かれて食事懇親会。ビールが十分にあり、皆たっぷり飲む。山都町からの参加記念品が配られた。多用途のネックウォーマーで皆さん喜ぶ。9時就寝、山岳連盟の人が起きていたが、9時半には消灯。しばらくは話し声が聞こえていたが、やがて静かになった。シーズン外で施設は電気が使えないが、温かい夜だった。水も少量しか出ない。聞いてはいたが、トイレが困った。

翌29日朝は4時起床。すぐに食事をし、最も近いP(標)7の1人(当日着2人)とP6の2人を残して5時に出発。山岳連盟の人はまだ寝ていた。スキー場を抜けて黒岩を過ぎるころ東の空が色づき始め、やがて美しい朝焼けの日の出に立ち止まり、しばし眺め入る。朝焼けは天候悪化の兆し、やがて薄い霧が湧き、次第に全山を覆い始めた。ピンクのテープと山都町トレランの書かれたシールがコース上につけられていたが、各ポイントを示す目印はなくて、経験者の記憶が頼り。八千代ブナはこのあたりかな、という感じ。全ポイントがこうなのだろうか。P5に3人配置し、4人が7時10分にP4の小川岳到着。ここは五ヶ瀬コースの合流地点なので、少し前に移動してポイントとする。大会本部にポイント到着の無線連絡を入れる。大会本部からは無線でキャンセル者のゼッケンNOを言っているが、何度も聞き直すので、LINEでリストの写真が送られてきた。それを見て手元の参加者名簿から抹消する。

7時15分にスタートしたが、ランナーはなかなか来ない。8時42分頃にやっと先頭が元気な顔で通過した。初めは走行まばらで、次第に密になる。2人でゼッケンを読み上げ、2人でゼッケンNOと通過時間を記録する。111番のゼッケンをつけた佐藤正樹さんが明るい表情で通過していった。10時半頃、P4でリタイアするという人が出た。本部に連絡するとスタッフが来て連れていった。この頃から手許の通過者記録と参加者名簿のゼッケンNO照合作業を始めた。走った人が全員通過したか、行方不明者は出ないかのチェックである。これをしないと未通過者の報告ができない。作業に意外と時間がかかる。10時45分制限時間になり、以降は失格。その後最後尾の人がスタッフに付き添われて現れたが、小川岳から五ヶ瀬に下山していった。中断しながら照合を続けて終わったのは11時半を過ぎていた。

本部へ全員通過の報告をし、すぐに撤収にかかる。食事しないで下山開始するが、空腹の中の下山になった。スキー場への帰路、ラミネート看板とコーステープを回収しながら下る。12時頃までに会館を閉めると言われていたので、スキー場ポイントの田北さんに電話し、宿泊した建物から荷物をすべて出してくれるよう頼む。やがて小さい雨が降りだした。雨具を出して着て、暑くなり脱いで傘をさしたりしたが、とうとう休憩し食事を摂る。スキー場に帰り着いたのは2時20分。皆さん待っていたが、山岳連盟は三方山方面に行った人達が帰り着くのは2時間ぐらい後になるという。備品を整理し、本部と連絡をとり、工藤元支部長と岳連の方に後事を託し、帰路につく。大津に帰り着いたのは午後4時10分頃

だった。

今回は通信方法に無線の他にLINEが利用された。棄権者リストも途中リタイア情報も送られてきた。記録が残り便利だったが、情報が入り乱れた感も否めない。

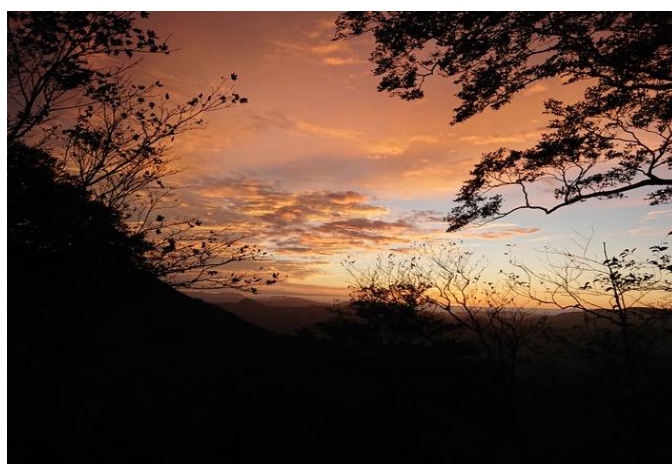
この大会は日本山岳会員の先輩である永谷誠一さん達が霧立越の旧道を切開き復活したのを契機に始まったと聞く。永谷さんは実行委員長を最近まで勤められ、その縁で日本山岳会がサポートしてきた経緯があり、したがって今後も私たちは協力を続けていこうし、岳連と合わせて24名の登山経験者が山に入り手助けをすることは、九州最長コースのトレランにとり必要なのだと、ここに来てあらためて感じた。

(参加者) P4: 安場俊郎、中村寛、岩下律雄、城戸邦晴、P5: 池田清志、石井文雄、馬場昌敏、P6: 工藤文昭、高屋敷しの、P7: 田北芳博、宇都宮信夫、伊藤松弘、

(Pはポイント地点、文中敬称略)



小川岳(P4)にて



朝焼けの瞬間

### ③令和1年10月6日森林保全巡視登山(九千部山) 報告 担当 田北芳博

登山日時 10月6日(日) 九千部山(鳥栖市)

集合場所 北区役所 7時30分集合出発

参加者 15名

石井文雄 中林暉幸 宇都宮信夫 松本博美 三宅厚雄 中村寛 土肥ムツ子 田北芳博

千々岩泰子 江島博之 馬場繁美 浦川留美 坂本雄二 増田優子 國武麗美

Cリーダー 三宅厚雄 中村寛 Sリーダー 田北芳博 宇都宮信夫

担当 田北芳博 副担当 宇都宮信夫

自家用車使用 田北車・中林車・宇都宮車・松本車

登山行程 7:40 北区役所発→9:10 御手水の滝駐車場登山口→9:25 登山開始 →10:38 林道出会→  
11:20 石谷山→11:35 三嶺峠→12:32 山頂(昼食) →13:25 下山開始→13:35 四阿屋分岐 →  
15:05 城山分岐 →15:25 城山山頂→16:05 筑紫神社下山→16:45 4台の車に分乗し帰路  
→18:25 北区役所着

## 巡視登山の状況

今回の九千部山森林巡視登山は、4月時点では参加希望者が多く、一旦バスに計画変更したが、最終参加人数減で、マイカー仕様に切り替えたものである。森林巡視登山としては春が中止であったので本年度初めての実施であった。

集合場所の北区役所には予定の集合時間7時30分には全員集合、支部長挨拶・概略説明ののち4台の車に乗り込み、7時40分に出発した。全員弁当持参していたので弁当購入必要はなく、広川サービスエリアにトイレ休憩立ち寄り、御手水の滝駐車場に9時10分到着した。登山口のトイレは故障中で使用できなかったため、広川サービスエリアでトイレ休憩して幸いであった。



林道出会い上の巨石



石谷山休憩

準備体操（松本博美指揮）ののち、登山は1班（班長三宅厚雄）、2班（中村寛）に分かれて、先頭を交代しながら登山した。九千部山のこのルートは概ね国有林で原生林を満喫しながらの歩きである。登山道にはゴミは少なく、大方整備された登山道であった。

途中、林道出会いの先の巨石、石谷山で休憩した。石谷山までは2時間近くの登りであった。石谷山からは5分超くらいで3嶺峠、ここからは九州自然歩道であり快適な尾根道であった。1時間ほど歩いて山頂に12時32分着した。雲が多く遠くの見通しは不十分であったが快適であった。



九千部山山頂昼食



九千部山山頂昼食（その2）

下山ルートは四阿屋へ下山、下山途中のツチアケビハはまだ残っていた。来年も出るのであろうか。下山途中に中世の筑紫氏の山城跡がある城山に登った。この辺りは古代から由緒がある地らしい。城山からは鳥栖市の眺めがいい。

16時5分、筑紫神社に今日の車の運転手4名で先に下山、予約していたタクシーに乗り込み、登山口の御手水の滝に車をとりに行く。高速道路の側道を走ると距離的には割と近いようであった。16時45分、筑紫神社を過ぎ下山中のメンバーを4台の車に拾い、帰路に就く。筑紫神社前のトイレはカギがかからないとのことで、ここでも女性陣はトイレが使用できなかったようであった。

帰路途中、広川SAでトイレ休憩、お土産を購入し、18時25分、北区役所に無事到着した。



九千部山山頂



城山展望所

④ 秋の登山教室：由布岳 担当 山本 直

期日：令和元年 10 月 26 日（土）

参加者(敬称略)：22 名（一般 4 名）別途ハイシニアメンバー 4 名

石井 文雄	松本 博美	外山 成臣	松本 博子
安場 俊郎	山本 直	池田 のり子	志柿 茂喜
中林 暉幸	坂本 雄二	國岳 麗美	志柿 晋
池田 清志	岩下 律雄	加藤 明	<b>前田 節子</b>
田北 芳博	中村 寛	甲斐 いくよ	
宇都宮 信夫	内布 陽子	千原 幸子	

ハイシニア同好会メンバー

松本 莞爾 戸上 貴雄 新田 誠也 橋本 悦子

日程

市民会館シアーズホーム夢ホール 7：20 →北区役所（旧植木町役場）7：20→10：10 由布岳登山口  
 （広川 SA 休憩） 由布岳登山口 10：30⇒11：45 合野越⇒13：10 マタエ（昼食） 出発 13：40⇒14：00  
 由布岳東峰 14：10⇒14：20 マタエ⇒16：00 合野越⇒17：00 由布岳中央登山口

由布岳中央登山口 17：30→19：20 北区役所（広川 SA 休憩）→19：40 市民会館シアーズホーム夢  
 ール （→バス ⇒徒歩）

合野腰にて



.概要 秋真っ盛りで、紅葉を期待しての山行である。読図の練習も計画。また、鶴見岳のハイシニア同好会とのコラボ企画でもある。 予定通り、市民会館シアーズホーム夢ホールを出発、北区役所からの乗車者に乗せ、植木インターから由布岳スマートインターで高速を降り、由布岳登山口へ向かう。途中広川PAで休憩。湯布院登山口で、加藤さん、先行の池田夫妻と合流する。 登山口で鶴見岳のハイシニア同好会メンバーと別れ、準備体操をして出発。今回は池田先生の指導による読図を行うこととしており、その説明があった。合野越までは緩やかな登り道。池田先生から、その場所の特徴から現在の場所を地図上で説明してもらい読図の練習とした。

合野越から先は、ジグザグの急登がマタエまで続く。シーズン真っ盛りで登山者も多く、渋滞する。マタエにつき、休憩する登山者が多い中、場所を探して昼食とする。宇都宮さんがドローンを飛ばして写真撮影。マタエからひと登りで由布岳東峰である。写真撮影の後、下り始める。なかなかの渋滞である。合野越までの遠いこと。鶴見岳のハイシニア同好会をかなり待たせて、無事登山口へ到着した。

天気はそこそこであったものの、紅葉はかなり早いか、期待外れであった。全員けがもなく下山できてなによりであった。

反省点、企画に当たって、バス代の見積もりを白髪岳の8万円程度と見ていたが、きちんと見積もりを取って企画するべきだった。



由布岳東峰にて

## ⑤ 第35回宮崎ウエストン祭・祖母山登山報告 担当 田北芳博

期日 令和1年11月3日(文化の日・日)～4日(月・振替休日)

場所 宮崎県高千穂町五ヶ所 三秀台(式典)・野菜集荷場にて神事・バザー等参加  
五ヶ所公民館(宿泊・宴会);祖母山(登山)

参加者:石井文雄・安場俊郎・中林暉幸・池田清志・田北芳博・坂本雄二・中村寛・土肥ムツ子(8名)

11月3日(文化の日・日)

13:00 大津町生涯学習センター駐車場集合出発(安場車・田北車)

15:00 三秀台着

15:30～16:00 三秀台(ウエストン碑広場)にて式典 式典終了後五ヶ所公民館へ移動

17:00～19:30 交流会（五ヶ所野菜集荷場；神事、キャンプファイヤー、出店、かつぼ酒振る舞い）

17:30～19:30 五ヶ所公民館で懇親会

21:30 就寝

今年はウエストーン祭の式典開始が 30 分早くなり 15:30 分から行われた。また野菜集荷場の交流会も 1 時間早く 17:00 から行われた。昨年交流会参加の時間が短かったのが理由らしい。例年同様、ウエストーン祭は式典・交流会ともに高千穂町長・議長など出席され地域の一大行事である。

今年の交流会は、時間的なゆとりもあり、十分くつろげて飲食する時間があった。食バザーや恒例のかつぼ酒のふるまいがあり、特に私はかつぼ酒が気に入っている。ただでこんなにおいしく飲める酒は他にはない。また、今年は例年に比べて暖かいようで、あまり着こまなくても寒くなかった。

予定時刻より早く午後 7 時半に交流会が終わり、五ヶ所公民館で例年同様の各支部合同の懇親会となった。懇親会も大変盛会であった。熊本支部には芸達者が少なく、出し物の事前準備も必要のようだ。就寝時間も 21:30 と予定より早かった。

11 月 4 日（日・振替休日）

6:00 頃起床 7:00 朝食 7:30 登山口へ出発  
（朝食後弁当配布あり）

7:45 一の鳥居登山口着 8:20 登山開始

9:15 北谷登山口ルートとの出会い

10:25 国見峠 11:22 山頂（昼食・写真撮影）

11:55 下山開始

12:40 国見峠（北谷登山口への近道を下山）

14:07 北谷登山口 14:47 一の鳥居登山口

16:25 大津町生涯学習センター駐車場

6:00 起床・7:00 朝食・7:30 出発と素早く行動し、一の鳥居登山口へ 8 時 45 分に到着した。

一の鳥居登山口は登山口駐車場の数十メートル先にあった。8 時 20 分に登山を開始、登りだしから尾根道の急登である。北谷登山口がメインの登山口になる前に、この登山ルートが主であったと聞いているが、以前から登られている様子で、特に今年は高校総体のルートであったとのことと整備された登山道である。新しく設置された祖母山登山ルートの案内も一の鳥居のルート案内内に入っていた。

今年は紅葉が遅く、11 月 4 日は例年では紅葉には遅いのであるが、今年は十分紅葉が楽しめた。祖母山山頂に 11 時 22 分到着、山頂にて昼食。山頂は予想通り雲がかかっていて眺望は望めなかった。南側の下方に紅葉が少し見える時があるくらいである。晴れていれば山頂からの紅葉の美しさは最高であろうと思うと残念であった。

ウエストーン碑の前で宮崎支部と合同写真



交流会楽しく飲みました







一の鳥居登山ルート的好眺望



祖母山山頂にて

11時55分下山開始、国観峠から北谷への短縮コースを下山する。途中紅葉がとても美しい樹林帯を通過した。写真好きの面々は至る所で写真撮って余念がない。さぞやいい紅葉が撮れたことであろう。この下山ルートを整備したらとてもいい登山ルートになると思う。14:07北谷登山口に到着、一息ついた後、北谷登山口から一の鳥居登山口まで林道を40分歩いた。北谷登山口は駐車場も広くなり整備中である。また一の鳥居登山口まで林道の整備が大掛かりに行われており、工事が完了すれば北谷登山口へは一層の登山者で賑わうと思われる。



北谷へ下山ルート紅葉①



北谷へ下山ルート紅葉②

## ⑥ 山の写真展・登山報告会

### 第12回山の写真展報告

担当 田北 芳博

開催期間 令和元年11月30日(金)～12月15日(日)

会場 山の店「シェルパ」1階

出展者 15名 中林暉幸・石井文雄・廣永峻一・安場俊郎・土井理・城戸邦晴・池田清志・三宅厚雄・山本直・阿南大吉・木下洋子・千々岩泰子・佐藤正樹・中村寛・田北芳博

作品数 48点

写真展 設営 12月29日(金) 午後4時から

撤収 12月16日(月) 午前10時から

12回目を迎えた日本山岳会熊本支部主催の山の写真展、当初はフードパルで開催した経緯もありますが、このところずっと山の店シェルパ様に毎年お世話になっているところです。

また、今回も多数の会員・会友の皆様の出展のご協力を頂き、好評のうちに写真展を行うことができました。また写真展の設営、撤収にも大勢のご協力を頂き、順調な作業ができ感謝しております。

今年の展示写真は、阿蘇・九重はもちろん、近郊の山の草木なども多くみられました。海外登山は、ニュージーランド・クック山、パキスタン・ナンガパルバット、北アルプスは立山・剣岳などの写真が多くみられ、また、廣永先生は今年の年次晩餐会の様子の写真を出され、日本山岳会員である令和天皇の顔写真なども見ることができました。

写真サイズも大きくなり、A3ノビが増えて、シェルパの会場が狭く感じられるくらいでした。

例年に増して、今年はいい写真が揃い力作が多く多数の方より今年はよくなったと褒めていただきました。出展者の皆さんの写真展に対する意気込みも感じました。

また、今年の受付当番は昨年までと比べて長時間張り付きをお願いしました。受付当番者の方々お世話になりました。そのおかげか記帳者が少し増加し120名になりました。でもこれでも受付当番者がいないときが多いので、来展者の対応はまだ十分とは言えないと思えます。

なお、日本山岳会の案内・説明や熊本支部入会案内などがほしいとの意見がありました。写真展の終盤でしたが、入会案内を置くことができました。



## 登山報告会

12月8日(日) 午後2時から3時半

宇都宮さん：ニュージーランドトレッキング報告 山行参加者10名

安場さん：立山・剣岳の登山報告 山行参加者6名

報告会参加者16名

前半・後半の45分に分けて報告いただきました。配分時間もちょうどよく、2人ともうまくまとめられておられました。報告会参加者16名 山行参加者が多く、今年は登山報告会は多くなる気がしたが、当初の予想より少なかった。

宇都宮さんからニュージーランドトレッキングの様子を主にドローン撮影した映像を中心に説明あり、参加者の楽しい様子が伝わってきました。また、安場さんより立山・剣岳登山の様子が写真を使って説明があり、岩場の連続で息を抜けない雰囲気も伝わってきました。



登山報告会宇都宮さん発表の様子



登山報告会安場さん発表の様子

●11月24日に計画していました干支の山：白髪岳・猪子伏山は荒天のため中止しました。

## ⑦ 同好会活動報告

◎写真同好会 くじゅう大船山紅葉登山 担当 中村 寛

2019年10月20日(日) 大船山1786.3m、北大船山1706m

参加者：石井文雄、木下洋子、多田和子、橋本悦子、森尾奈美、\*三宅厚雄、\*田北芳博、中村 寛  
上村幸寛、計9名 (\*印の方に車を依頼)

\*山行予定 8:30 有氏パルクラブ発

8:50 池窪登山口着 9:00 池窪登山口

9:40 入山公廟着

10:45 大船山鞍部 休憩、食事

13:00 鞍部から帰路 14:10 入山公廟着

14:20 入山公廟発 14:50 池窪登山口着

15:00 池窪登山口発 15:20 パルクラブ  
着 入浴 買い物

16:00 帰路 17:20 大津着

\* 撮影 スポット

①御池からの紅葉 ②大船山から見た御池の紅葉 ③段原、北大船から見た大船の紅葉



写真同好会の最初の撮影会は、以上の計画で進めることにした。当日は、快晴、紅葉も見ごろとの情報。皆に喜んでもらえるかな？と御池の状況が、気がかりだった。途中入山公廟で休憩、青い空に阿蘇と祖母山系の山並みが映える。竹田の岡城址を探す。滝廉太郎の荒城の月で有名な城跡だ。彼は幼い頃竹田で過ごしその思いがこの曲を作らせた。帰りにまた寄ることにして先を急ぐ。予定より少し遅れたが鞍部に到着。撮影時間は、十分ある。ザックを下ろし食事をしてカメラだけ持って撮影に行くことにした。



頂上は、沢山の登山者が、いる。その大船山頂上から降りてくる中に安場さんがいた。いつもと違って胸にカメラを下げている。今が紅葉の旬だと知っている。皆で池の淵に降りるとカメラを持った沢山の人がいる。観光ポスターや雑誌で見た構図が、ここにある。この後池から頂上に場所を変えて撮影。どこも絵になる。頂上から私と石井さん、森尾さん三人は、段原からの撮影をしようと向かったが、時間の関係で途中で引き返した。

私の様な写真の素人は、構図とタイミングが大事だが、その意味で今回は、天気にも恵まれ紅葉も旬の時期に撮影できてよかった。帰りはまた入山公廟で時間調整をしてバスに乗った。バスでは、スマホで撮った御池の紅葉の写真を見せ合う人もいて今日は喜んでもらえたんだなと少なからず嬉しくなった。皆さんお疲れ様でした

◎ハイシニア同好会 「鶴見岳」 令 01.10.26 担当 戸上貴雄

登山教室「由布岳」と同時開催（同じバスに乗車）となったこともあり、企画その他殆どについて事務局にお世話になりました。

4名でロープウェイを利用して難なく山頂直下へ上り、橙赤色の実を付けたマユミを觀賞しながら散策し、陽だまりで弁当を食べ、松本前支部長の操るドローンを楽しんだりしました。



新田 松本 橋本 戸上

14:00 に下山して向かった金鱗湖では、ごった返す観光客と池の外来魚の多さに辟易して早々に由布岳登山口へ向かい、登山教室組が予定より遅れて下山してくるまで、高原の花を楽しみました。



マユミ（ニシキギ科・蒴果は4裂する）



ヤマラッキョウ



リンドウ

## ◎ハイシニア同好会 活動報告「五木大滝&白滝」

令 01. 11. 12 文責・写真/戸上

参加者 … 田北・中林・戸上 の3名

8:00 ジャストに中林支部長宅を出発し、八代市東陽町を經由して大通峠越えで9:55に白滝公園へ到着、さっそく遊歩道を散策する。

秋晴れの青空の下、イチョウやカエデ類の黄葉・紅葉が見事であり、背景となる白滝の絶壁とベストマッチして最高のロケーションだった。

その後五木大滝入口駐車場へ車で移動し、10:40頃に飯干川支流沿いの遊歩道へ入った。

訪れる人も少ない静かな道を、中林支部長と田北さんは思う存分に、溪流に映える紅葉の写真撮影に没頭していた。溪谷を進んだ地点にある落差35mの五木大滝の直瀑に歓声を上げ、盛んにシャッターを切っていたが、お二人の写真撮影に関する会話は、私には殆ど意味不明のまま…！

散策を終え、子別峠経由で旧泉村へ下り、下岳の物産館に寄って熊本へ着いたのは14:40だった。



👉 白滝



飯干川溪流 👉

## ◎ハイシニア同好会 活動報告「豊野水晶山」 令 01. 12. 12

文責・写真/戸上

参加者 … 池田・宇都宮・田北・戸上・中林・前田・安場の7名

9:30前後に集合場所「アグリパーク豊野」を出て、宇城市立豊野小中学校を過ぎた辺りの駐車場に4台をデポし、2台に分乗して水晶山の山塊東端にある登山口へ移動した。

10:20頃に登山口を出発し、傾斜の緩い九電の巡視路をテクテク歩くが、所々でススキほか下草がまだ生い茂っており、少しばかり道を探しながら進む。

南西へ下りていく巡視路の途中から尾根縦走のため山中へ入り込む分岐には、何らの標識や目印もないのだが、他の参加者が揃ってスマホで位置確認をしてくれたので、歩みが乱れることもなかった。

ここから先は全く道無き山で、尾根筋を外さず少しだけ彷徨うように西へ西へと進む。倒竹木を越え、蔓を払い、クストイゲ（木本・ヤナギ科クストイゲ属）の鋭い棘に触れぬよう進んだ先の、標識がなければ気付かない水晶山山頂へ12:04に到達した。

昼食後、さらに西へと歩を進めたところで、私が蔓に足を取られて前のめりに転倒し、右目横と唇の上から少し出血してしまった。長年月使い過ぎてフニャフニャになった軽登山靴を履いていたことと、普段から使い慣れている竹の杖を今回持参していなかったことが転倒の原因でもある。正に反省仕切り！

いくつもある猪のヌタ場を横目に、『干支の山(猪ノ子伏)は中止になったが、今日はヌタ場をたくさん見ることが出来たから、今年の「干支の山」は水晶山ということにしよう』などと考えながら下る。

枯葉が厚く降り積もった急下降200mを過ぎ、14:02に山



塊西端の下山口へ到達し、約 15 分かけて車のデポ地へ戻って解散した。

## わいふ一番館山の写真展

写真同好会 副担当 田北 芳博

開催期間 令和元年 12 月 17 日 (火) ～令和 2 年 1 月 13 日 (月) 午前 9 時から午後 5 時まで

年末年始休館 12 月 28 日 (土) ～1 月 4 日 (土) 通常休館 月曜日

会場 わいふ一番館 菊池市隈府 1 番

出展写真数 56 点

今年は写真同好会としてシェルパ以外で写真展を行うのは初めてで、皆さんに賛同を頂くため個々にお問い合わせをして賛同を得ることができました。

基本的にはシェルパの山の写真展をわいふ一番館へ展示会場を移すかたちで、12 月 16 日 (月) に移転作業を行った。移転手伝いには多数の手伝いを受けて、手伝いの方々に感謝しております。(手伝い者・中林・廣永・石井・池田・三宅・前田・中村・田北) 当日のシェルパの撤収は順調に 1 時間足らずで終わり、その後、菊池のわいふ一番館に移動展示することとなった。当日は月曜日で休館であり、午後 2 時近くまでかかってあらましの展示作業を終えた。細部は翌日調整することとした。昼食も食べずの作業だったのでさすがに空腹であった。



わいふ一番館の外観



わいふ一番館の展示場全体風景

わいふ一番館の写真展はシェルパの出展写真を中心とした展示となりました。わいふ一番館は建物が古く昔風で、展示場全面を使うと、シェルパの倍以上のスペースがあり、出展写真も余裕をもって展示できました。

また、わいふ一番館の使用料は無料で、職員が 1 名常駐しているので、来館者の対応、記帳依頼は基本的に任せられるので大変助かりました。12 月 27 日までで、記帳簿には 80 名ほどの記帳がありました。

年末年始休館明けの入りも期待できます。

また、会場は静かな落ち着いた雰囲気であるので、中村さんが用意した CD ラジカセで芹洋子の山の歌なども BGM で流れて、坊がつる賛歌など心にしみみます。

広報のほうは熊日新聞が、「今週のギャラリー」で 1 回、「開かれています」の展示場案内で 3 回掲載

されているのを確認しております。また、KKTテレビの取材が入り、立ち会ってはいないのですが、12月27日に昼のニュースで「山愛好家の写真展」として放送がありました。11時45分頃の1分足らずの放送の中で、わいふ一番館の展示場の様子が映った後、各人の出展写真のアップが8点ほど放送されました。



わいふ一番館の展示風景1



わいふ一番館の展示風景2

#### 4

### 寄稿

## 個人山行 祖母山メンノツラ谷に行く

令和元年5月25日 晴 千々岩泰子

祖母山には多くのルートがあります。北谷、神原、黒金尾根、宮原、そしてメンノツラ。メンノツラ谷ルートだけはまだ登った事は無く、いつかはと思っていました。

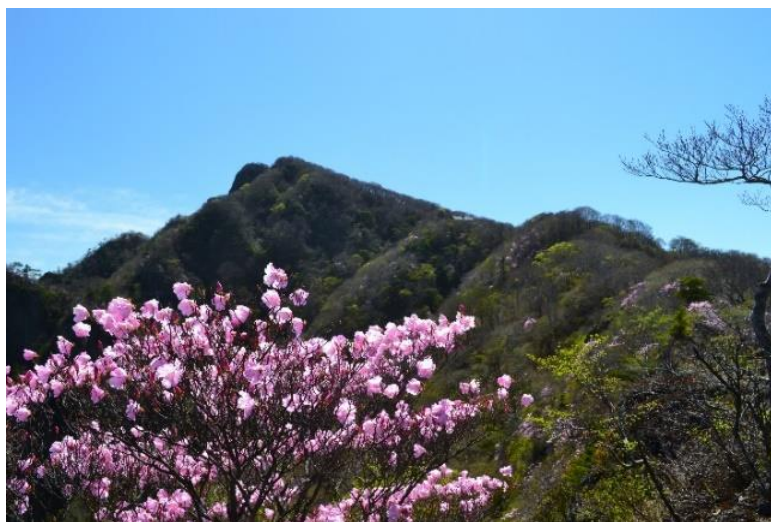
そこで、日照時間が長く花も楽しめる、5月25日登山する事にしました。本当は車1台で行ける、メンノツラ谷～祖母山～大障子岩～八丁越～白水登山口と思いましたが、歩行時間が8時間半ほどかかる事から、1時間短い白水登山口～メンノツラ谷～祖母山～神原登山口のルートにしました。

いつもの大津駐車場集合。天気は晴れおばさん3人、2台の車で5時出発。まず神原登山口に友達の車を置き、私の車で白水登山口へ。登山口駐車場は伐採の為のトラックが1台あり、邪魔にならない所に置きました。良くある事ですが、他に登山者らしき車はありません。それでも初めてのルートはワクワクするものです。登山口から長い林道を歩き、荒れた所もあり歩く方が無難のようです。暗い林道沿いの朽ちた作業小屋横を通り、1時間程で沢沿いの登山届ボックスに着きました。中には用紙も無く、最近の記帳もなし、寂しい所でした。ここからが本番、気を引きしめ沢を渡り、そこから登山道に登り上がるのが大変でした。沢を右に左に何度も渡り、涸れた沢の岩の上を歩き、大岩を何度もよじ登り、でもとても楽しいのです。小さな滝を横切り登ると、登山道が消えていて、上部が崩落したのか？仕方なく引き返すと、小滝の手前から尾根に道が続いていて安心しました。暫くして大岩をよじ登ると、今

迄とは違い自然林が広がり、大きなカツラの木が枝を広げるように立っていました。今まで見たこともない大木でそこだけ明るくなっていて、メンノツラ谷の守り神のようでした。小松尾根までの急登は、足場の悪い登りで、尾根に上がりやっと休憩。登山口から3時間半、行動食を食べました。ここから縦走出合までがまたなかなかの急登。息を切らしながらせせと登ると、木々の間から大障子岩が見え、シャクナゲの群落、花も咲いていて元気をもらいました。やっと縦走路分岐に着き、祖母山を望みルンルン気分で12時過ぎ

#### 馬ノ背から祖母山とアケボノツツジ

山頂に着きました。アケボノツツジもまだ少し咲いていて、展望も良く、多くの登山者で賑わいやはり百名山。聞けば皆いろいろなルートからの登頂で、メンノツラ谷は私達だけのようでした。冷たい風の吹く中、昼食。20日ほど前に黒金尾根から登っていたので、山頂での記念撮影もせず、13時過ぎに、神原登山口を目指して下山を開始しました。この下山道は何度も歩いている事から安心して下山しました。国観峠でもう一度祖母山



を振り返り、急坂で自然林の尾根をひたすら下りに下り、5合目小屋に着きました。御社の滝や美しい溪谷を見ながら無事に神原登山口に15時半頃着きました。整理運動の後、白水登山口まで車を取りに行き帰宅しました。

今回はメンノツラ谷のとても荒々しい登山道と、谷の上部の自然林特にカツラの大木、シャクナゲの群落など季節を変えて行きたいルートです。また、沢を何度も渡る事から雨の後など天候には十分配慮が必要と思いました。祖母山はとても好きな山で、ルートは黒金尾根から天狗岩、そこから稜線を歩き祖母山、下山は宮原を通り尾平まで。アケボノツツジの咲く頃は桃源郷のようで最高です。それから、マイナーな高森から越敷岳を通り祖母山のルートは、まだ歩いてないのでいつかは行ってみたいと思っています。

最後に単独では行けないルートを同行して頂いた友達に感謝します。

祖母山標高 1756.4m 歩行距離 9.9キロ 行動時間 7時間34分(休憩含む)

白水登山標高 549.4m 神原登山口 670.5m +標高差 1207m -標高差 1085.9m

「登山コース」

自宅 4:30=大津 5:00=神原登山口 6:52 =白水登山口 7:27

白水登山口 7:40 ~登山届 BOX8:42 ~小松尾根出合 11:08 ~稜線出合 11:46

祖母山頂(昼食) 12:17-13:05~国観峠 13:40~五合目小屋 14:55~神原登山口 15:22

神原登山口 15:40=白水登山口 16:05=大津 18:10=自宅 18:50



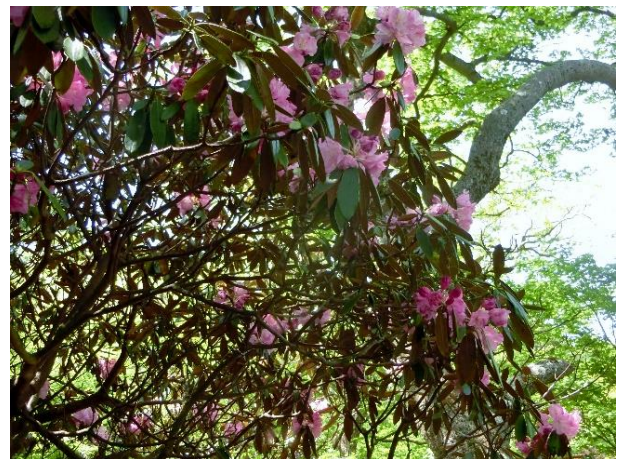
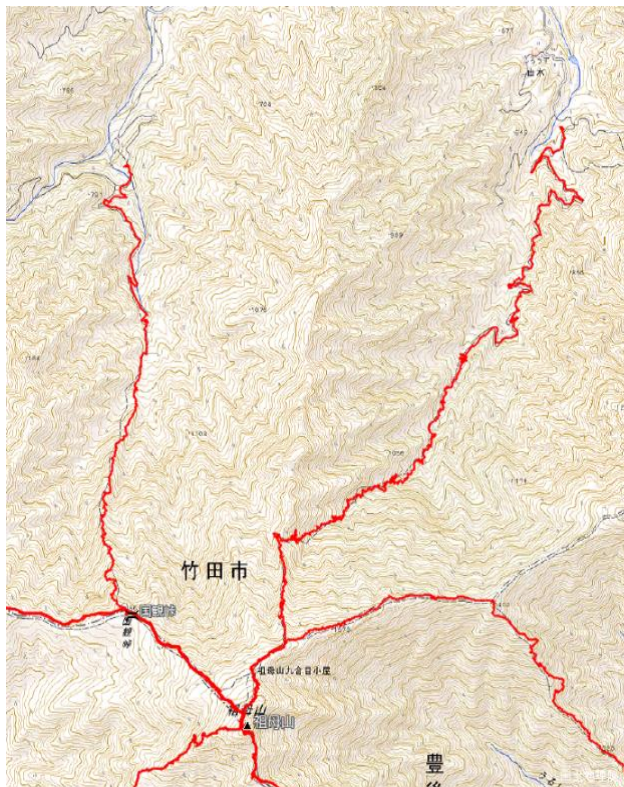


メンノツラ谷登山道

カツラの大木

神原登山口

白水登山口



シャクナゲの花

## 個人山行

### 山梨県の山(百名山を3つ：大菩薩嶺・金峰山・瑞牆山)報告

池田清志

日帰り登山が可能な百名山のうち、負担の軽そうな山を三つ選んだ。ルートやコースは原田榮作先生の『シルバー夫婦の日本百名山物語』、廣永先生のアドバイス、シェルパの古沢さんの話、などを参考にさせて頂いた。初めは家内と2人の計画で進めたが、最近、登山にハマっている東京在住の同級生が同行したいというのでメンバーは3人となる。期日は10月8日～10日の三日間、宿はいずれも麓のビジネス、民宿、山小屋。



大菩薩峠

1 大菩薩嶺(2057m)：名前は小説や映画「大菩薩峠」で有名な山。前泊は大月駅前のビジネスホテル、8:30 ホテル横のトヨタレンタで小型車を借り、9:00 駅前で同級生を乗せ出発、10:30 登山口の「長兵衛山荘」前、10:45 発、11:30 「福ちゃん荘」か

からは時計回りの周回路。唐松尾根経由で 12:40 雷岩、12:50 山頂の大菩薩嶺、昼食後 13:30 発、14:30 大菩薩峠の「介山荘」で休んだ後 14:45 下山、15:45 「長兵衛山荘」前着、山頂から続く緩やかな尾根道では富士山の眺めを期待したがあいにく霧がかかり叶わなかった。

翌日の金峰山登山口、大弛峠まで30分という民宿『金峰山荘』へ移動。

2 金峰山[キンブサン](2595m)：金峰山と名のつく山は全国に6つあるらしいが、高野山の金峯山[キンブセン]以外では山梨のこの金峰山も興味ある山。

宿を7:00 出発、7:40 大弛峠、既に駐車場は満杯で、峠より先まで路肩駐車が続く中、幸いスペースを見つけて駐車することができた。大弛峠 8:35 発、朝日峠まで40分、朝日岳まで40分、次の鉄山はピークを踏まず尾根道は水平素通りで金峰山まで60分、歩行時間計2時間20分だが途中、富士山が見えるところではカメラやスマホを取り出し、満足するまで撮影するので、金峰山頂には11:40 着、の計3時間を要す。山頂横の『五丈石』付近では『五丈石』を前に多くの登山者は昼食中。北



五丈岩と金峰山

は浅間山から八ヶ岳、その後ろは北アルプス連峰から御岳、西から南にかけ甲斐駒ヶ岳、仙丈岳、北岳から南アルプス、そして甲府盆地を挟んでの富士山。あかず眺めての昼食。出発したのは12:50で1時間10分も滞在、登山口の大弛峠には14:40 着。

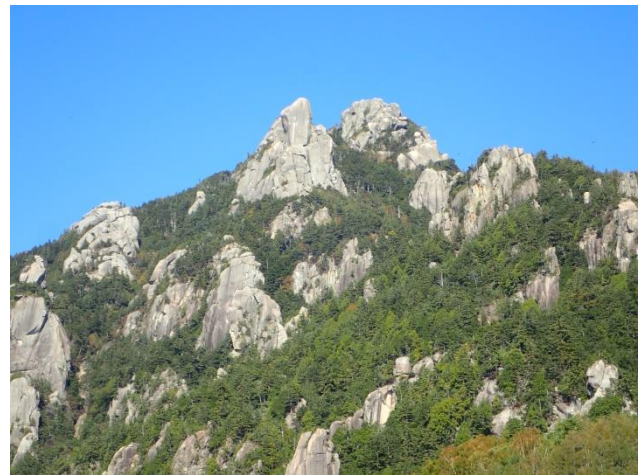
次の宿、『みずがき山荘』まではクリスタルラインと名づけられた長い林道を選ぶ。ナビを過信していたのか分岐を見落とし、一時不明になるが、ぎりぎり17:00 までには山荘に着いた。夕食が17:20 だから17:00 厳守と山荘の主人に告げられていたのでホッとした。

3 瑞牆山(2230m): 金峰山に寄り添うようなところにあり、縦走ルートを取れば2座を1日で踏破可能かも。「みずがき山荘」前の公営駐車場を7:30発、8:00尾根に出る。目の前に瑞牆山の全容が現れ、白い岩でピラミッド状に構成された姿に圧倒され、シャッターを切る。8:30富士見平小屋、ここから谷へ少し下り、9:00谷川を渡渉、次第に岩の間の急登となり、桃太郎岩とか大ヤスリなど名のついた岩を見上げながら休み休み進む。階段や鎖場もある。10:30山頂直下の肩に出る。5分で山頂。一帯はほぼ平らな岩、あまり広がらないが30~40人が昼食をとったり休んだりしている。岩の縁は絶壁だから注意が必要。岩山だけに眺望はすばらしい。昼食をとり、1時間ほどゆっくりと過ごす。11:40下山開始、14:00駐車場着、下りは2時間半弱。

帰路、増富ラジウム鉱泉につかり疲れを癒す。同級生の友人は甲府駅で別れ、最後の宿は笛吹市の石和温泉、翌日羽田から帰熊。

登山の3日間のうち初日は尾根上にガスや霧が出て、展望が悪かったが2日目3日目は雲一つない快晴。帰熊の日は台風19号の接近で雨となり、その夜から集中豪雨、長野側では千曲川が溢れ、房総、東北地方にまで広がる広域の水害となったことは記憶にとどめ置きたい。

瑞牆山



## 5 事務局より

### ◎新入会員会友紹介(2019年9月以降、敬称略)

会員 岩田春香(熊本市中央区九品寺): 会員申請中

会友 國武麗美(菊池郡大津町)、渡辺万里子(菊池市隈府)、小田博章 (熊本市中央区出水)

### ◎支部報の原稿募集

支部報の原稿を募集しています。各種山行報告・個人的な紀行・随想等何でも結構です。

下記までお寄せください。

中林暉幸 Eメール: tenakarin@yahoo.co.jp ☎090-5289-3817

### ◎2020(令和2)年 熊本支部事業計画(案)

下記のように来年度支部事業の計画を策定中です。具体化は今後検討します。

ご意見をお寄せください。(変更の可能性あり。同好会の名称なども改称検討中です。)

## 2020 JAC熊本支部事業計画 (案)

				2020 支部行事予定	2020 同好会行事予定				
No.	月日	曜	日	内 容	花を見る会	写真	ハイシニア □	キャンプ	トレーニング
1	4月19日	日		支部総会(県婦人会館)			4/14 鳥ヶ峠		4/5 金峰山
2	5月1日	日	~ 5	北アルプス: 湊沢・穂高岳					
3	5月10日	日		山野草観賞会: 宇土内谷・大崩山					
4	5月16日	土	17	全国支部懇(宮崎・双石山)			5/26 雁回山		
5	5月31日	日		岩登り・岩野山					
6	6月7日	日		春の森林保全巡視登山・久住山			6/12 仏石		
7	6月21日	日		岩登り・岩野山					
8	7月8日	水	~ 20	スイスアルプス遠征			7/14 南外輪		7/5 鞍岳
9	8月1日	土	2	沢登り:					
10	8月10日	月		山の日:					
11	8月22日	土		ビールパーティ			8/25 白髪岳		
12	9月18日	金	~ 22	北アルプス:			9/8 吉無田官山		
13	9月26日	土	27	トレイルラン支援					
14	9月26日	土	27	支部合同会議					
15	10月10日	土		秋の森林保全巡視登山:			10/13 大岳		
16	10月18日	日		ファストエイド講習会					
17	10月25日	日		秋の登山教室:					
18	11月3日	火	4	宮崎ウエスタン祭			11/10 彦岳		11/7 俵山
19	12月5日	土	~ 20	山の写真展、登山報告会			12/8 鎌倉山		12/5 釈迦院
20	1月16日	土		新春晚餐会			1/12 木葉山		1/9 金峰山
21	1月23日	土	24	冬山講習会:					
22	2月21日	土	22	雪山研修会:			2/9 耳取山		2/6 鞍岳
23	3月7日	日		干支の山					3/13 俵山
24	3月			宮崎支部との交流会			3/23 妙見上宮		