



# 熊本支部報

(公社) 日本山岳会熊本支部

第47号

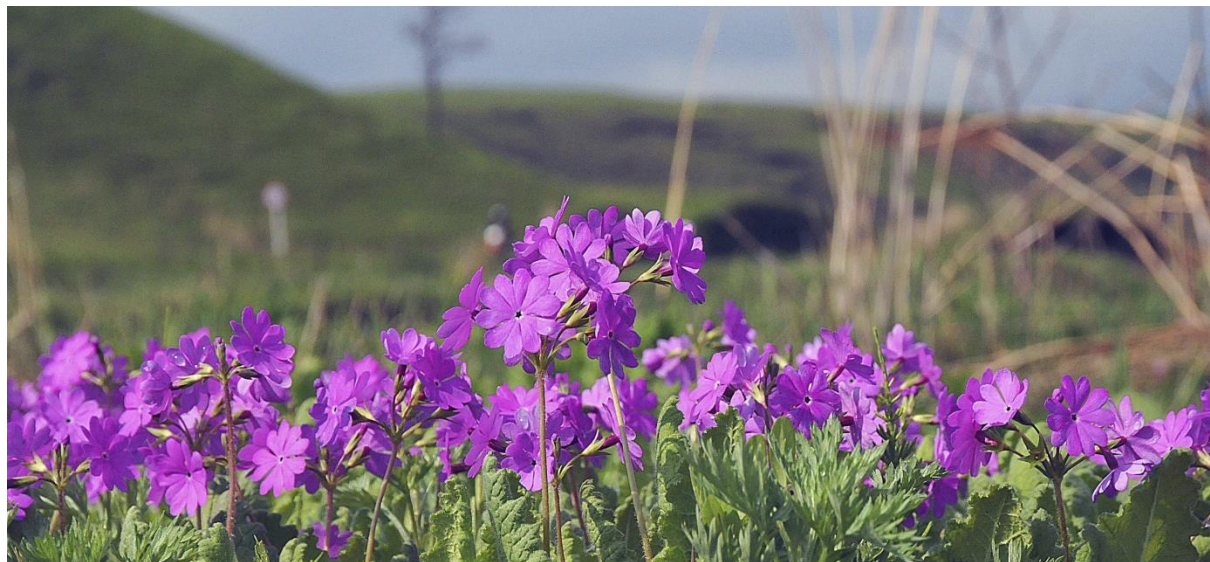
令和 2年4月28日 発行

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



阿蘇北外輪山のサクラソウ

目	次
1 文書による支部総会と先の見通し不透明な支部活動… (1)	③ 干支の山：菊池ねずみ山(山本 直) … (12)
2 誌上登山教室：(2)安全登山の道具 (土井 理) … (2)	④ トレーニング同好会 …… (14)
3 令和元年度後期(2020年1月～3月)活動報告	⑤ ハイシニア同好会 … (15)
① 令和2年新春晩餐会 (山本 直) … (8)	5 寄稿 「楽しい山行でした」(原田榮作) … (19)
② 大山雪山研修報告 (土井 理) … (9)	6 事務局より …(20)

## 1 文書による支部総会と先の見通し不透明な支部活動 (支部長)中林暉幸

近年の温暖化は留まることなく進行し、やがて後戻りできない重大な転機を迎えるのではというような意見も耳にします。海面水温の上昇、氷河の後退、少ない積雪かと思えば豪雪あるいは集中豪雨といった異常気象、人類の生存をも脅かしかねない極端な気候変動が危惧されています。そんな中、降って湧いたのが最近の新型コロナウイルス禍です。グローバル化した現代、いずれも一つのことが即、全地球的な拡がりを持つのが今の世の中です。健康医療上の問題だけでなく、経済、産業、学校、その他、人の生活そのものが、先の見えない不安に苛まれています。

4月に入り、事態はさらに深刻化し全国的に不要不急の外出自粛の要請、会場の閉鎖という状況もあって、今年度支部の通常総会も中止のやむなきに至り、変則的ながら異例の文書による決議とすることになりました。会員の皆様方のご協力により、ご返答いただきました文書を過日、集計いたしました結果、

支部通信4月号でお知らせしましたように、提案いたしました7議案とも原案の通り決議することが出来ました。ただ、支部として新年度発足に当り、新しく事業計画を立てて出発を目指したばかりですが、コロナ禍に翻弄され、早速ながら、4月、5月の支部活動については中止せざるを得ないと判断いたしました。役員会も中止し、十分な協議もできないままの中止決定であります。ご理解を頂きたいと思っております。事態は日々流動的です。今後も計画中の事業の多くに中止のやむなきに至ることが予想されます。月報の支部通信によってご連絡いたしますが、予めご理解のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 2 誌上登山教室 (副支部長) 土井 理

国際認定山岳医でもある熊本支部副支部長の土井理先生による誌上登山教室、今回は第4回目です。昨今登山の道具類は隔日の感がありますが、厳しい環境そして変化も著しい山の環境に対応するための道具は重要な要素です。万一の事態にも対応できる装備とその使用法を身につけておく必要があります。そのポイントを論じていただきます。

### (2) 安全登山の道具 (12回シリーズ：今回①～④)

- |            |          |
|------------|----------|
| ① 登山靴      | ⑦ 救急医療用品 |
| ② 登山時の服装   | ⑧ 応急処置   |
| ③ ザック      | ⑨ ピッケル   |
| ④ テント      | ⑩ アイゼン   |
| ⑤ ハイドレーション | ⑪ ストック   |
| ⑥ 救急用品     | ⑫ グローブ   |

### (2) 安全登山の道具 ① 登山靴

#### 安全な登山の為の山用具：①登山グツ

今回は安全な登山の為の山用具の選び方、使い方を記載することと致しました。登山の参考にして頂ければと思います。まずは登山グツについてです。

登山グツにはたくさんの種類があります。お店にもたくさんのグツがあります。ハイカット登山靴、ローカット登山靴、沢歩き用登山靴、岩登りのゲレンデで使用するクライミングシューズ、岩登りのゲレンデまで近づく為にアプローチシューズ、山の中を走り回るトレイルランニングシューズ等、たくさんの種類があります。登る山、登山ルート、季節、目的等で登山グツを使い分ける必要があります。

**沢歩き用登山グツ**：河の中や、沢を遡上する時に使用するグツです。グツ底が、コケでも滑り難い様に、フェルトや特殊ラバーでできています。通常の登山に使用すると、グツ底が摩耗し使えなくなります。水の中を歩いて登山する時の専用のグツとお考え下さい。水の中ですから寒くなりますので、耐寒性の靴下と一緒に使用することがおすすめです。

**クライミングシューズ**：岩壁を上る専用のグツです。クライミングジムでも使用します。グツ底が模様の無い平らな薄い底です。足にぴったりした靴を選択します。普通の山登りには全く不向きです。車の

F1の溝の無いスリックタイヤと同じように、滑り難いゴムを使用したクツ底で、このゴムの滑り難さを利用して垂直に近い岩壁を登ります。岩壁の場所専用のクツです。

**アプローチシューズ**：前に記載しました岩壁の場所まで行く・近づく為のクツです。歩きやすく作ってあります。クツ底はクライミングシューズのゴムですが、模様がついています。色々な場面で滑り難い様に作られ、車のF1のレインタイヤの様なクツです。クツ底は薄く街中でも使用できますが、通常の登山には不向きです。

**トレイルランニングシューズ**：見た目は運動グツです。山の中を走りまわる様に作られたクツです。クツ底が滑り難い構造に作られています。通常の登山グツより軽く、クツ底がやや薄い構造になっています。クツの前部分は岩が当たっても痛くない様に少し硬くなっている物が多い様です。運動グツの様な浅い靴で、慣れていないと容易に足首の捻挫を起こします。山を走る事に特化したクツです。

**ローカット登山グツ**：通常の登山靴ですが足首を覆わないタイプの登山靴です。通常の遊歩道や、街歩き、散歩、散策等に適したクツです。クツ底が滑り難くなった、整備された道を歩くためのクツです。色々使い道がありますが、足首が覆われていなので、捻挫への注意は必要です。

**ハイカット登山グツ**：お店で多く見かける登山靴です。用途によりたくさんの種類があり使い分けます。一足で全てまかなえ訳ではありません。プラスチックブーツ、厳冬期登山グツ、残雪期登山グツ、夏山登山グツ等があります。これを少し解説します。

**プラスチックブーツ**：スキークツの様な登山靴です。バックカントリースキーに使用する為のクツです。スキー板やスノーボードを担いで山に登り、山の山頂や途中から滑って降りる為の登山靴です。クツ底は登山クツの様になっていますが、足首はスキークツの様に曲がりやすく、多少歩きづらいクツです。しかし捻挫はありえませんが、転倒すればその上の足が骨折するくらい頑丈なクツです。山岳スキー専用のクツです。

**厳冬期登山グツ**：保温性に優れたクツです。-30℃前後での登山を想定して作ってあります。ヒマラヤ登山やヨーロッパアルプス登山、日本の冬山登山に使用します。保温性に優れているので、頑丈でやや重いのが特徴です。雪山登山、氷壁登山、アイスミックス登山等、ピッケルを必要とする登山に使用するクツです。昔は、厚い皮の重いクツでしたが、最近はかなり軽量化されたクツがあり、登山が楽になりました。アイゼンを使うことが必須なので、前コバ、後コバ と言われるくぼみがクツにあります。高所登山、雪山登山、冬山登山には是非必要なクツです。

**残雪期登山グツ**：厳冬期登山グツの軽量化バージョンです、保温性を落として、軽さを重視した登山靴です。九州の山はもちろん多くの山で使用できます。大変歩きやすく作ってある物が多く見受けられます。残雪期に軽アイゼン使用することがありますので後ろコバがついている物があります。

**夏山登山グツ**：更に薄く軽く作ってある登山グツです。歩きやすいクツですが、足首付近も柔らかく作ってあることが多く、捻挫などには少し注意が必要かもしれません。

**選び方は**、自分の登る山やルートによってどの様なクツが必要かよく考える事です。長時間歩行する訳ですから、足のどこかが当たって痛かったりすると歩くことができなくなります。履いていて痛くないクツが必須です。更に歩行し続けると、足がむくんだり、腫れたりすることもあります。ですから少し大きめのサイズを選択することが多い様です。厳冬期登山グツは保温性の為に少し大きなサイズのクツを選択します。クツに足が当たって痛かったりすると血行が悪くなり凍傷になります。足の指先に空間があると保温性が高くなり、足の指を動かしたりして凍傷の防止ができます。自分の足のサイズや形や

用途に合ったクツを選択してやや大きめを選択した方が良いかも知れません。私の足のサイズは 25cm 程度ですが、登山靴は 26cm-26.5cm くらいを普通選択しています。

## 安全な登山の為の山用具：②登山時の服装

次は登山の時の服装の話です。登山時の服装の原則は、以下の様になります。

- ① インナーは重要：肌に接するインナーウェアは体温調節に重要な役目がありポイント。
- ② アウターにこだわる：厳冬期登山ではアウターウェアで生死が左右されます。
- ③ 服は化繊の速乾性素材の服装が中心。
- ④ 汗をかかない様に着る：登山開始時は寒いくらいが適当な服装。
- ⑤ 重ね着：厳冬期や冬山では当たり前かもしれませんが、夏山でも同じ。

インナー：大部分のスポーツ用品メーカーや登山用品メーカーがインナーウェアを開発販売しています。それほど重要なアイテムです。素材は化学繊維あるいはメリノウールと、その混合タイプが中心です。登山のインナーに綿素材はありません。汗を素早く吸収し、素早く発散し乾燥する素材でなくてはなりません。各々の会社がこれに+αの機能を合わせたインナーを開発製造しています。モンベル、ファイントラック、オンヨネ、ノースフェイス、アディダス、アンダーアーマー、ミズノ、アシックス、プーマ、等々たくさんのメーカーが作っています。やや高額ですがオンヨネには画期的な素材の製品も開発されています。私は、オンヨネ製とモンベル製、ファイントラック製を使用しています。

アウター：こちらも多くの登山服メーカーやスキー服メーカーが販売しています。アウターの最終目的は、雨にぬれず、寒くなく、体が濡れない服です。雨が浸透しない素材で、通気性がある素材となります。

ゴアテックスの名前で知られていると思いますが、ゴアテックス素材が中心となります。ゴアテックスもたくさんの種類があり、耐水性が強ければ強い程、通気性が良ければ良い程、値段が高くなります。自分の登山にあった程度の素材のアウターを購入しましょう。ゴアテックス素材の服は手入れをしないと効果が落ちます。徐々に機能は低下して行きますが手入れをしていると比較的長く持ちます。汚れた時にはきちんと洗って手入れをして下さい。

登山服は汗を吸って素早く放出する機能が必要になります。この為綿素材はありません。大部分が化学繊維で作られています。ウール素材の物もあります。インナー、中間着、防寒着全てにおいて綿素材は問題が多く使用されていません。

登山は汗をかかない様に服を着ることが原則です。登山初めは寒いくらいが適当です。丁度良い程度で登山を開始すると、汗が出ます、途中で服を脱がなければなりません、途中で服を脱ぐと汗で体が冷えて体温が奪われ寒くなります。登山はリスクを少なくする為に休まず、止まらず、歩くのが原則です。その為には、動いた時に暑さを考えて服を調節し登山を開始する必要があります。多くのアウターにベンチレーションが付けてあるのも、休まず登山できるようにする為の物です。

登山の服装の原則は重ね着です、インナー、中間着、上着、アウター、防寒着 となります。全ての服が濡れてもすぐに乾く様な素材である必要があります。厳冬期の様に濡れない季節であればダウン等が防寒着として役に立つことは言うまでもありません。

登る山、登山ルート、登山する季節、天候、登山する人の体力や筋力により使用される服は異なります。

もしも服を購入される時に不安があれば、お店の方に、いつ頃、どこの山に、どのルートで行く時に、自分が持って使用したい服装、どの程度の山に登れる体力や筋力があるかお伝えされると、服装の選択の参考になり教えて頂けるのではないかと思います。自分に合った適切な服装で、安全に登山をして下さい。

## 安全な登山の為の山用具：③ザックの選び方

ザックは、登山の時の荷物を入れて背負って運ぶ為の登山では欠かせない山道具です。リュックサックやバックパックとも呼ばれ色々な物があります。基本的にはどんなものでも構いませんが、必要に応じて選択する必要があります。基本的な選択方法を記載します。

**ザックのサイズ**：ザックの大きさは、中に入る容量で大きさが決めています。3L程度の小さな物から、90L程度の大きなものまであります。

小さな 3L-10L 程度のザックは、トレイルラン等で使用されることが多いサイズです。

20L 前後のザックは、日帰り登山で使用することが多い様です。

30L 前後のザックは、山小屋泊まりの 1-2 泊の登山に使用することが多い様です。

40-50L のザックは、一般的にはテント泊で使用することが多い様です。

60L 以上は縦走用あるいは荷揚げ用のザックと考えて良いのではと思います。

**体の大きさに合ったザック**：ザックはバック（トルソー）レングスで、体のサイズに合ったザックを選択します。ザックの背面と背中との長さ（第7頸椎から腸骨稜までの長さ）が合っているか実際に背負ってみます。バックレングスが長すぎると、ウエストハーネスが下にずれ、短すぎると上にずれることとなります。



**ザックの種類**：目的別にザックを分けると、**デイパック**：日帰りで使用される比較的小さめのザックです。**トレランザック**：トレイルランニング用に特化したザックです。多くの物にボトルホルダーがついています。ウエストハーネスの無いベスト型の物も多く有ります。

**ンザック**：岩稜帯の登山やが少し細くなっている物でザイルホルダーが付けてありが少ない様にサイドポケットにカラビナホルダーが付の高所登山で、ベースキャ



られた物や水抜きホールが付いています。**アルパイ**冬山登山で使用されるタイプで、縦に細長く、下部分す。ピッケルやアックのホルダー、アイゼンホルダー、る物が多いです。狭い岩稜帯を抜ける時等に引っかかッとは無いものが大部分です。最近ではウエストハーネいている物もあります。**アタックザック**：ヒマラヤ等ンブから、山頂にアタックする時等に使用されるザッ

クです。基本はアルパインザックですが更にコンパクトに作られております。



**構造からのザックの種類**：**キスリングザック**は最近お目にかかりませんが、両サイドに大きなポケットのついた横長のザックです。かなり昔の登山の写真を見ると拝見されるザックです。私もかなり昔の物を1個持っていますが、現在はほとんど使用しません。

**スキリングザック** **フレームザック**：ザックの背の部分にフレームがあり、ザックの形が崩れない様にしてあるザックです。フレームの細い背負子がザックになっている様なタイプです。形は崩れませんが、大きさを変化させることが難しく、内容量に変化する時は少し考えなければなりません。

**ソフトパック**：現在、多く使用されているザックの大部分です。中に荷物を入れることで形を整えるタイプのザックです。両サイドに小さくして使用するための締める紐が付いている物もあります。アルパインザックの大部分がこのタイプです。



**ザックの背負い方**：ザックを背負う時は、**1、ウエストハーネス**を付けて締める。**2、ショルダーハーネス**を締める。**3、トップスタビライザー**を締める。**4、チェストベルト**を装着する。

の順で背負います。

どの様な登山に使用するのか、どこに行くのか、テント泊か山小屋泊か、購入する際にお店の方に相談して、適当な体に合ったザックを選択してください。初めの1個であれば、20L～30L程度のザックを選択しておけば、汎用性はあるかもしれません。

**ウエストハーネス**

## 安全な登山の為の山用具：④登山用テント

縦走を含めた日帰り以外の登山やアルパイン登山には、山小屋泊、テント泊が必要です。テントには沢山の種類があります。テントの選び方を簡単に記載しますが、詳細は購入されるお店のスタッフとしっかり相談して購入してください。背負い続けるものなので、極力軽い方が良いのは言うまでもありません。

**選び方**：まず**用途**。何のために使用するのかによっては使用する物が違います。使用する**季節**。季節によって使用するテントは異なります。使用する**人数**。何人で使用するのかによってサイズの選択が必要です。**登山スタイル**、テント場に張るのか、崖の途中に張るのかによって使用するテントが違います。形は様々ありますが、自分の山行スタイルと用途によって選択することになります。

**用途**：**応急用テント**として、**ツェルト**があります。ツェルトは床の部分が空いた1枚の布のようになっていて非常用の時のテントです。登山される方には一つは持っていることをお勧めします。ツェルトの張り方や使い方を知らないと思えませんが、是非1度使える方に教えてもらって張って下さい。ツ

エルトは冬山では低体温症の発症抑制に被ったり、人を包んだりする時にも使用します。1人用、2人用、3-4人用等があります、1人用は用途が限られるので、2人用や3-4人用があった方が良いでしょう。

ビバークシェルタは、被るだけの応急用のテントです。冬山で吹雪をやり過ごす時等に使用します。4人用、6人用、8人用等があります。冬山のグループ登山時に使用します。設営時間が袋から出して2-3秒と短時間で使用できます。

通常の山行用テントは、本当にたくさんの種類があります。是非自分の山行に合ったテントを相談して購入して下さい。

**使用する季節:**一般的に日本の山は湿度が高く、テントの中で結露することが多く有ります。この為に、1枚目が空気は通る様なメッシュ素材になっていて、その上に2枚目を被せる、ダブルウォールテントが主流です。冬山登山やアルパイン登山では、設営時間が短く動かなくて設営できるシングルウォールテントが一般的です。



**使用する人数:**1人用の

ソロテント、1-2人用、2-3人用、3-4人用、4-5人用等があります。

大人数で使用するテントであればあるほど大きく重くなります。1人用が当然最も軽い物になります。登山では荷物の重さで大きく左右されますので、しっかりと選択する必要があります。

**登山スタイル:**冬山や高所でのテント泊はとても寒い環境です。密閉性が高いシングルウォールテントにフライシートを併用し使用すると、空気の層ができて比較的暖かく過ごせます。テントの中でお湯を沸かしたりすると更に室温は高くなります。テントに引火しない様に、時には換気をして、結露にも注意して使用しなければなりません。シングルウォールテントは自立型がほとんどなので、安定した場所では固定用のペグが無くても使用できます。安全の為に多少の固定は必要です。アルパイン登山の様な、キャンプ地ではない狭い所でテントを張って休まなければならない時には、シングルウォールテントが有利な様です。ダブルウォールテントはフライシートを張らなければならないので、多くの物はペグで固定する必要があります。ですから、比較的広い場所が必要になります。キャンプ地やキャンプ場でのテント泊に適しています。結露もなく快適にテント泊が可能です。

登山される方が全員テントを持っている必要はありませんが、日帰り登山以外の登山をされる方は、もしもの時の安全の為に、是非ツェルトは一つ持って登山される事をお勧め致します。ツェルトの使い方知らない方は、使える方に是非教えて頂いて登山に携行して下さい。

## ① 令和2年熊本支部新春晚餐会報告

担当 山本 直

1.日時 令和2年1月18日（土）15時～17時

2.場所 FIGARO

3.概要 中林支部長挨拶に引き続き、松本顧問の乾杯にて開宴。しばし歓談。

その後、中林支部長から新入会員会友2名（会員 岩田春香様、会友 小田博章様）の紹介を行い、本人から自己紹介を頂いた。

◎続いて、山本から令和2年全国支部懇談会（5月16日～17日）の案内を行い、参加者は1月29日までに参加費の振込をお願いした。

◎続いて、登山報告会として、平成31年2月のニュージーランド遠征報告（宇都宮さん）、令和1年9月の剣岳登山の報告（安場さん）をそれぞれ行った。

◎続いて、各担当から今後の予定を説明した。

1月25日～26日冬山講習会（湧蓋山） …… 佐藤さん

2月22日～23日冬山登山研修会（大山） …… 土井副支部長（欠席のため佐藤さん代読）

3月8日千支の山（ねずみ山） …… 山本

◎来年度の行事予定

来年度行事全般について中林支部長から報告を行い、さらに5月の北アルプス残雪登山（土井副支部長担当、中林支部長代読）および7月のスイスアルプス海外登山（宇都宮さん）について説明した。

記念撮影の後、廣永さんの締めにより閉会した。

4..参加者 30名+1名

松本 莞爾	宇都宮 信夫	田上 裕輝	坂本 雄二	森尾 奈美
廣永 峻一	城戸 邦晴	多田 和子	岩下 律雄	門司 恵美子
石井 文雄	橋本 悦子	三宅 厚雄	中村 寛	外山 成臣
安場 俊郎	松本 博美	木下 洋子	馬場 昌敏	前田 節子
中林 暉幸	山本 直	江島 博之	中村 恵二	小田 博章
田北 芳博	佐藤 正樹	岩田 春香	土肥 ムツ子	舩田 レイ子





## ② 大山雪山研修

日本山岳会熊本支部 鳥取大山冬山遠征登山報告

担当リーダー 土井 理

サブリーダー 佐藤 正樹

期日：2月21日（金）22日（土）23日（日）

目的地：鳥取県 大山 大山寺上部 山行目的：冬の雪山登山技術研修

参加者：中林、安場、佐藤、土井、中村、浦川、井上、の7名

移動方法：公共交通機関+α 集合場所：(福岡県) 博多バスターミナル3階

新型コロナウイルス感染が日本全国に広がって行く中での開催で、中止の意見も出たが、新型コロナウイルス対策に、全員マスク装着し開催する事とした。

2月21日金曜日夜、各々交通機関にて、博多バスターミナル集合。

福岡バスターミナル発 22:25-(高速バスにて)-米子駅前着下車 5:50 米子駅前コンビニで朝食

6:30 米子駅前からジャンボタクシー(つばめタクシー)にて一大山寺宿泊所(大山館) 7:10 到着

不要な荷物をデポして登山の用意。



6合目避難小屋前にて

候は小雨のち曇りの予報。気温5℃、山頂の風速は20m

前後の様。雪はあるものの例年に比較すると極端に少なく、タクシーの運転手によると最近1-2週間でやっと積雪したとの事。

7:45 大山夏山登山道を弥山山頂へ向け出発。7:50 夏山登山口から登山開始。

1合目、2合目、3合目、4合目と登り、途中3合目付近より、安場さんが、先に行って下さいとの事で、安場さんに無理をしない様にお話しし、6人で上へと進んだ。

9:17には5合目通過。下山時の行者谷分かれ分岐を確認し、9:40 6合目避難小屋に到着。約10分間の休憩後、9:52 6合目避難小屋にてストックをピッケルに持ち替えて登る。登るにつれて視界は徐々に悪くなり、周囲の景色は全く無い状態となった。

2年前は6合目以上で風が強くて登頂を断念したが、6合目での風はまだ強くない、登頂に向けて更に登る。

7合目まではあまり風の影響を感じなかったが、8合目から風が強くなり、大山の山頂に向かう。

屏風岩側の登山道と石室側の道の分岐では、風は25m前後となり、体が風で飛ばされそうな強風となり、屏風岩側を避けて、石室側の登山道を、山頂小屋に向けて、風に飛ばされない様に注意して山頂小屋に向かった。

石室分岐を10:40通過。10:47 9合目通過。

11:00 大山山頂小屋に到着。小屋の前では更に風は強く、山頂小屋は1階の入り口がまだ雪が無く入れる状態で、逃げ込む様に山頂小屋に全員で避難した。視界は10m



弥山頂上小屋にて

前後と非常に悪い状態であった。

山頂小屋には1人登山者が強風をしのぐ為避難していた。風はやむ気配はなく、天気予報は外れ、更に風強くなる様相で、約20分の小休止で、弥山山頂をあきらめて、下山を決める。この時、避難されていた、愛媛からの登山者にも声をかけ、一緒に下山しましょうとお話ししたところ、お願いしますとの事で、11:20 7人で下山開始。下山時も風は強く、8合目付近まで来ると、徐々に風が収まり、12:04 6合目避難小屋迄下山した。安場さんとすれ違う事もなく、6合目避難小屋にも安場さんの姿はなかった。6合目避難小屋で数分間の小休止し、12:10 6合目避難小屋出発。



元谷避難小屋近くにて

12:25 行者谷の分岐迄下山し、更に小休止。12:35 行者谷から元谷方面に下山、13:00 頃元谷に下山。元谷避難小屋を探したが、例年より数十cm雪が少なく、普通であれば普通に行けるはずの元谷避難小屋は、濃霧の中、もっと高い位置に存在している事に気づかされた。

冬は雪に埋もれて通行できない行者登山道も見えており、下山に冬期通常使用する林道を使用せずに、行者登山道を下山した。翌日のユートピア登山道分岐を確認し、14:00 には大神山神社奥宮に到着し、参道を大山寺登山口に向かって下山。15:00 には大山寺登山口に下山した。



大山館到着後は雨に濡れた物を乾かすため地下の乾燥室に入れさせていただき、入浴。夕食まで時間があつたので先に宴会を行い明日の計画を検討した。

強風の中の登山であったが、往復7時間30前後での登山で予定時間通りの登山であった。

23日 5:00 起床・登山用意として。朝食を弁当にして頂き食べてから出発することとした。

6:30 宿に不要な荷物をデポし、ユートピアルートに登山開始。天候は曇り時々雪。気温は零下。

7:00 には大神山神社奥宮、7:10 にはユートピア分岐、7:20 には林道出合、7:50 には下宝珠尾根稜線に到着した。

9:40 には上宝珠越の砂走りの分岐に到着通過、10:08 には三鈷峰と象ヶ鼻につながる尾根、ユートピア避難小屋直下の分岐に到着。気温は-10℃程度、視界は時折大山北壁が見える程度であり、絶景は全く拝めなかった。

全員で分岐点の記標で写真を撮り、帰りの時間を考慮し、体力バリバリの佐藤さんと井上さんに三鈷峰登頂を任せて、先に下山開始する事とした。

10:20 ユートピア避難小屋、三鈷峰を後にして下山開始。同じルートを下山。



10:50 には上宝珠越の砂走りの分岐、12:00 には下宝珠尾根稜線に到達した。13:30 には大山寺の宿まで帰って来ることができた。到着後、入浴、パッキング帰宅用意、おみやげ購入。15:45 タクシー来て、予定より早めに米子駅へ向かった。16:25 米子駅到着 米子駅の待合室で早めの夕食となった。

天候曇りの中、前日より風は弱い中での登山で往復約 7 時間と山行となった。10 時間の予想をしていたが、雪も少なく、全員下りの時間が短くて済んだ為に、予定より短時間での山行となった。



三鈷峰～ユートピア避難小屋分岐にて

米子発 17:26-(特急やくも 26 号)-岡山着 19:38 岡山発 19:51-(新幹線のぞみ 49 号)-博多駅着 21:33 博多駅下車、佐藤、中林、浦川、井上。新玉名駅下車、中村。熊本下車、安場、土井となった。

今回の山行 2 日間とも、雨、曇り雪 と天候に恵まれず、帰りの交通機関がある為に、天候の回復を待つことなく下山した。翌日の天候は晴れの予報となっており、帰りのタクシーに乗る頃には、大山の全景を見る事ができる状態となっていた。

天候は良くは無かったが、全員無事に予定のコースを登山下山できた。雪が顕著に少なかった為に、2 日目は登下山共に時間も少なくて済んだ状態となった。

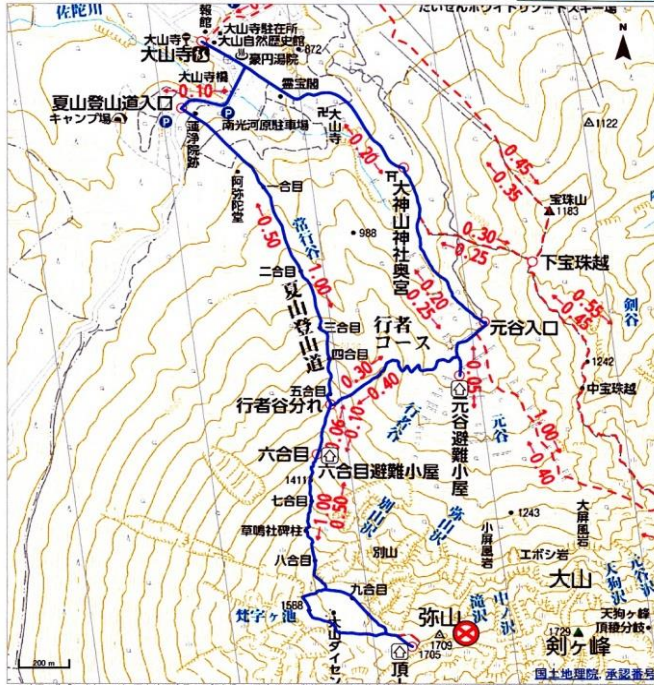
今回 2 日間共に、休憩時間をほとんどとることなく行動し、予定の時間通りの行動ができた。体力、登攀能力高い佐藤さん、井上さんの参加もあり、先頭を登攀して頂き、順調に登下山できた。

天候が悪く、休憩時間も短く、写真を撮る事もあまりできなかった事が反省点となった。参加の皆様には時間配分の不適切があったかもしれませんがご容赦下さい。(土井 理)

帰路の車窓からの大山全景

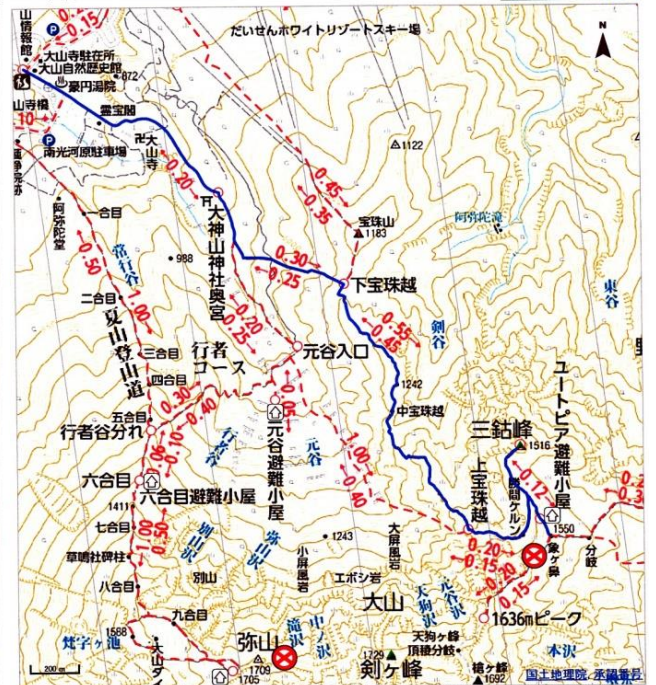


(帰途、列車に乗り込むと空は晴れ上がり、鮮やかな大山が姿を見せた。明日は快晴か。天候の一日のずれを恨みながら、車中の人となる。)



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)、電子国土基本図(地図情報)を使用しました。(承認番号 平29情使、第120号)

大山寺	08:30	六合目	13:55	大山寺	16:01
↓	15分	↓	19分		
夏山登山道入口	08:45	行者谷分れ	14:04		
↓	1時間30分	↓	140分		
行者谷分れ	10:15	元谷道	14:44		
↓	15分	↓	17分		
六合目	10:30	元谷入口	15:01		
↓	1時間30分	↓	130分		
頂上道	12:10	大神山神社	15:31		
↓	1時間15分	↓	130分		



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)、電子国土基本図(地図情報)を使用しました。(承認番号 平29情使、第120号)

大山寺	08:00	ユートピア	11:49	大山寺	15:09
↓	130分	↓	118分		
大神山神社	08:30	三鈴峰	12:07		
↓	145分	↓	128分		
下宝珠越	09:15	上宝珠	12:35		
↓	1時間22分	↓	1時間7分		
上宝珠越	10:37	下宝珠	13:52		
↓	130分	↓	137分		
ユート	11:07	大神山神社	14:39		
↓	12分	↓	130分		

### ③ 干支の山 : 「ねずみ山」 (菊池市)

担当 山本 直

1. 目的 : 今年の干支「子(ねずみ)」にちなんだ山に登る
2. 日にち : 令和2年3月8日(日)
3. 場所 : ねずみ山 882m (菊池市木護)
4. 行程

○菊池物産館① (8:40) ⇒ 木護集落 ⇒ 木護林道 ⇒ 車残置 (9:00)

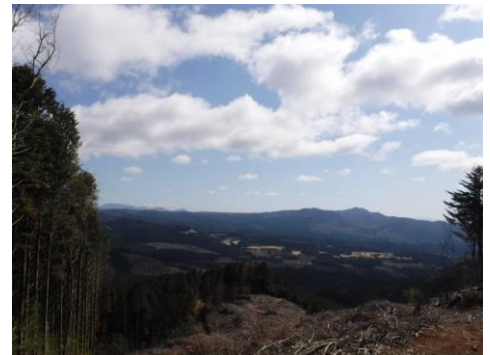
○車残置地 (9:30) ~ (10:50) ねずみ山山頂 ~ (11:55) 県境稜線(昼食)

(12:30) ~ (13:00) 889mピーク ~ (13:20) ~ 伐採地 ~ (13:40) 車道出会

○車道出会 (残置車回収まで待機) (14:00) ⇒ (14:40) 菊池物産館

5. 参加者 17名 (順不同 敬称略)

安場 俊郎	江島 博之	田北 芳博	土井 理
池田 清志	戸上 貴雄	坂本 雄二	森尾 奈美
中村 寛	千々岩 泰子	松本 博美	門司 恵美子
田上 裕輝	中林 暉幸	山本 直	石井 文雄
岩下 律雄			



## 8. 概要

菊池物産館の駐車場に集合して、車に分乗して出発する。菊池水源の入口の立門から兵戸峠方面に左折してすぐ右折、木護集落へ向かう。木護林道に入ると未舗装となるが、林道わきの予定していた車残置地へ駐車する。ゴール地点への車待機組の到着を待ち、登山開始。

永く使用されていない林道わきから、登り始める。手掛かりが少ないのでロープを垂らしてもらう。杉林の中の白テープに沿って、踏跡もない急登をひたすら登ると大岩に到着する。左に巻いて登る。やがて、ねずみ山直下の大岩に当たるので右に巻く。滑りやすいのでロープを垂らす。そこを過ぎれば、ねずみ山の頂上である。下見のときになかった小さな標識が置かれていた。そこで持参したねずみ山の標識を立て、みんなで記念写真を撮る。見晴らしは全く効かず、北側の県境の山が見えるだけである。

特段、見る物もないので、県境に向かって進む。県境との鞍部を目指す。茨や小枝を剪定バサミで切り落としながら進むが、方向を間違ってしまう、左へずれてしまった。鞍部へ登り返し、県境の稜線へ到着。ここで昼食とする。ここも眺めは良くない。

### ねずみ山頂上

昼食後、県境の稜線に沿って西方へ889ピークを目指す。このピークから南へ緩やかに延びる尾根伝いに南下する。ここには明確な踏み跡があり、快適に進む。登りとはえらい違いだ。急に辺りが開け、伐採地へ到着する。遠く阿蘇、鞍岳、すぐ下はゴルフ場が見える。このコース最初で最後の展望、伐採地で一休みして、皆さん写真撮影。最後は伐採跡のブルドーザ道を快適に下り、ゴール地点に到着した。



出発前のミーティング



林道に下山して一息



解散前に整列

## ◎トレーニング同好会報告

担当 山本 直

### 第1回 金峰山

- 1 日付 令和元年12月7日(土)
- 2 場所 金峰山
- 3 参加者 池田清志 外山成臣 坂本雄二 前田節子 橋本悦子 山本直 (6名)
- 4 日程  
8:00 金峰森の駅集合・出発 8:10→8:40 仁王像→10:15 頂上(休憩)  
10:30→11:30 橋本・前田組と分かれ→12:00 岩戸観音(拝観・昼食)  
12:40→13:00 金峰森の駅

### 5 概要

第1回のトレーニングということで、8時金峰森の駅駐車場集合。金峰山北登山口から金峰山を目指す。帰りは、岩戸観音へ下山し金峰森の駅へ戻るコースとする。北登山口のいわゆる仁王像まではほぼ平坦な農道歩き。登山口からはかなりの急登となり、休み休み登る。途中猪の掘った跡や道が荒れている部分もあるが、ほぼ直登でテレビ塔下の車道へ出れば、頂上は直ぐである。

休憩の後、帰りは岩戸観音経由とし、西側登山道を下る。これも急坂であるが、30分ほどで車道に出て、後はみかん畑の中の農道を歩く。途中岩戸観音に寄らず帰るといふ、橋本さん前田さんと別れ、岩戸観音の見物と昼食を食べて駐車場へ向かう。

### 第2回 鞍岳

令和2年1月12日(日) 雨天中止

### 第3回 俵山

- 1 日付 令和2年2月2日(日)
- 2 場所 俵山
- 3 参加者 中林暉幸 坂本雄二 田北芳博 安場俊郎 池田清志 森尾奈美 岩下律雄  
外山成臣 山本直 (9名)
- 4 日程  
8:00 萌の里集合・出発 8:00→10:40 頂上(昼食) 11:20→13:00 萌の里

### 5 概要

俵山は萌の里から頂上まで高度差約800m、トレーニングには恰好の場所である。8時に出発して、最初のピーク600mまで約1時間、少し休憩して防火帯上部のピーク900mまでさらに1時間、少し平坦となり頂上まで30分~50分。10時30分~50分に頂上到着。少し風があったが、ここで昼食。帰りは、西側の尾根道を下山する。急坂を高圧線鉄塔まで1時間、荒れた農道に出て、あとは牧場の中、萌の里までのんびり舗装道路を歩くこととなった。

## 第4回 釈迦院「3333段」

- 1 日付 令和2年3月22日(日)
- 2 場所 大行寺山釈迦院参道階段「3333段」
- 3 参加者 中林暉幸 山本直 坂本雄二 森尾奈美 門司恵美子 (5名)
- 4 日程 9:00 階段下登山口集合 出発9:10→10:1~11:10 階段頂上(昼食)  
12:00→13:00 登山口
- 5 概要 雨も心配されたが、階段であり足元を気にするほどでもないという実行する。9:00 階段下の登山口集合、9:10 出発、200段上のトイレ傍の山桜が咲き始めている。一息ついた後はそれぞれ各自のペースでひたすら上を目指す。1時間余りで階段を登り終えた先行組3人は後続を待つ間、釈迦院奥の院から大行寺山を経て階段頂上に戻ったところで全員揃う。昼食を済ませ、12:00頃下山開始、復路もそれぞれの歩調に合わせて、階段下り、あとは流れ解散となる。

## ◎ハイシニア同好会 活動報告

「山鹿震岳」 令02.01.16 文責・写真/戸上

参加者 … 田北芳博・戸上貴雄・中林暉幸・前田節子 の4名

当初は9:40に熊本市北区役所集合と計画していたが、参加申込のあった人数や顔ぶれを勘案し、9:20道の駅スイカの里植木へ集合することに変更した。

道の駅からは田北さんの車一台で登山口へ向かう。

山鹿市寺島の国道3号線沿いにある食堂脇の信号交差点から右折し、細い道を行ける所まで進んで路肩に駐車して出発。



東へ向かう林道(?)から谷沿いの山道に入り、しばらく歩いた先から誤って藪へ突入してしまい、尾根に出るまでヒーコラこいて登る。

登山初心者らしき前田さんの呆れ返っている様子が、何となく伝わってくる。

尾根に出てからは北北東へ転じて歩くが、登山道と呼べるものではなく、白や赤の目印テープに少し頼りながら、また自分達も下山時のことを考えて新たにテープを付けながら進む。

馬頭観音参拝時の旗竿を立てるための石柱を過ぎ、さらに馬頭観音の祠を過ぎると山の神が祀られる一等三角点の山頂である。



震岳は、彦岳と不動岩との首引き民話にも登場する山ではあるが、今では檜の植林された単なる里山であり、「一等三角点の山」としては見劣りがする。

だが、読図研修としての山歩きを楽しめると捉えるのであれば、極めてこじ付けながら価値ある山と言えなくもなさそうだ。

往路を戻る下山時も、尾根から外れた下部において道に迷い、滑り落ちるようにして急傾斜を下った。

行程： 9:52 林道脇に駐車して出発、11:40 山頂着、12:10 山頂発、13:25 出発地に到着

※ 前田さんがライン熊本メンバーに寄せた感想を付記

『登りもキツかったですが、下りで滑りコケまくり大変でした。背後から中林支部長さんがずっと付いていていただいて、ありがとうございました。自分で可笑しいやら情けないやらで、無事に終わって、帰りは温泉に入って帰りました。やはり山岳会は、レベルもラベルも違いますね。私も鍛えなければ駄目ですね。ありがとうございます。』

## ハイシニア同好会 活動報告「松橋白岩山」

令 02.02.11(火・建国記念日) 文責・写真/戸上

参加者 … 池田清志・戸上貴雄・外山成臣・中林暉幸・前田節子・三宅厚雄・安場俊郎・山本直

サンサンうきっ子宇城彩館駐車場へ6名が9:00までに予備集合し、最終集合場所である登山口の内田公民館へ直接集合した2名と合流して参加者8名全員が揃った。

登山口に展示してある竹葉石を眺めてから出発し、どこにでもある里道を抜け、里道又は林道らしき道を進むと、右側の林間にアベマキ(ブナ科)が生立している。

同科同属のクヌギと樹皮・葉・実など多くについて酷似しているが、クヌギの葉と比較して「葉裏が白く、葉の形がやや丸っこい」などの違いがある。



### 唯一見晴らしの良い展望所

監物台樹木園にも植栽されたものがあるが、自生しているものは九州ではここだけではないか。

さらに進んで完全な山道に入るとカゴノキ(鹿子木・クスノキ科)がやたらと多くなる。

誰かが『カノコギ』と呼んだが、それは江戸後期の干拓指導者・鹿子木量平や地名としての熊本市鹿子木町を呼ぶときの振り仮名であり、樹木名はあくまでもカゴノキである。

少し進んだ所にはバクチノキ(バラ科)やヘツカニガキ(アカネ科)があるのだが、不覚にも完全に見落としてしまった。

唯一見晴らしのよい展望所に出た所で昼食を取った後に山頂を踏み、すぐ下の鉄塔脇を抜け車道ガードレールを乗り越えて再び樹林帯に入って下り始める。

薄黄色の花の蕾をたくさん付けたアオモジ(クスノキ科)を眺めた後に再び車道に出て、一路内田集落へ向かって下山した。

※ 9:47 内田公民館出発～11:37 展望所 12:08～12:18 山頂～13:14 内田公民館着

ハイシニアの方に参加してもらえるかなと考え、里山や超低山ばかりを選定して企画・実行しているものの、肝心のハイシニアの方に参加していただけていない現状について、全く以って申し訳なく思います。

ハイシニアの方のニーズを理解出来ていないことが原因で、結果的に魅力の薄い企画になってしまっていると反省していますが、私の能力ではどうしてもご期待に沿うことが出来ないようにも感じます。



役員の方から『同好会の名称を変えてはどうか』という話もあり、その方が簡明かつ賢明かなとも考えています。誠に勝手ながら、今後ともよろしく願いいたします。

## ハイシニア同好会 活動報告 天草下島最高峰「天草天竺」

令 02.03.19(金・春分の日)

文責・写真/戸上

植木啓子・植木隆俊・坂本雄二・田北芳博・戸上貴雄・中林暉幸・  
三宅厚雄・門司恵美子・森尾奈美・安場俊郎・山本直 (11名)

田北車(4人)、三宅車(6人)及び安場車(単独)の3台に分乗し、予定通り7:00にアクアドーム駐車場を出発しました。

天竺へ向かう前に天草上島有明町の老嶽を訪れ、老嶽神社前に駐車して約300m歩き、山頂に建つ展望台に上がって周辺の海と島々が織りなす心地よい風景を堪能しました。ここで面白かったのは、セメント床に金属製3等三角点円柱『老岳』が埋設されていたことです。

展望台が建設される前の土の山頂標高が確かに590.5mだったのでしょうが、その山頂を造成・平坦にして展望台構築物を建設する際に、以前の山頂標高とズレが生じないように設計し、ビシッと決めて床に埋設したのでしょうか。(安場さんに教えてもらいました!)



老嶽山頂の三角点を見る



キブシ

老嶽から移動して旧本渡市へ入り、亀川ダムを過ぎて天竺方面へ右折する地点を失念し、ウロウロして皆に迷惑を掛けてしまい誠に恐縮でした。

マァ何とか天竺山頂まで2.2km地点に辿り着いて路肩駐車し、殆ど平坦な林道を歩き出すと、沿道にはキブシ(木倍子・キブシ科)やアオモジ(青文字・クスノキ科)の黄白色系の花が咲き誇り、晴天とも相まって快適なハイキング!

約45分歩いて民有地の天竺山頂に着いたのはほぼ正午でした。



アオモジ



天竺山頂



天竺山頂から天草松島の眺望

平坦な山頂には方角を示した山々の石製案内板があり、天草出身の三宅さんに色々と地理や歴史に関する博学を披露していただきました。

小一時間を過ぎて駐車場所へ戻り、寄り道しながら帰路に就き、アクアドームで解散したのは17:00でした。



山頂の案内板



山頂直下の公園

## 楽しい山行でした

会員番号 14213 原田榮作

この3月末日をもって日本山岳会を退会させて戴きます。以前から不整脈があり、心房細動があることは掛かりつけ医から指摘されていましたが、昨年3月頃から足に浮腫が出来、数日間で体重が3~4<sup>kg</sup>増減するという身体的な異常が発生するようになりました。掛かりつけ医から、済生会病院に紹介状を書いてもらった結果、三尖弁閉鎖不全症と診断され、山登りはもとより過激な運動を禁じられました。

外科の方でも左膝の半月板の回復を図る手術をしまして、膝の調子はよくなりましたが、約半年の間、散歩も取りやめていました結果、体力自体が減退してしまいました。このような事情により昨年度の支部の行事には、ハイシニア同好会まで設けて戴いたのに全然参加できなくて大変失礼いたしました。

振り返りますと、60歳の定年退職を目前にした時、たまたま書店で深田久弥著の『日本百名山』を目にしたのがきっかけで、日本百名山登山を第二の人生のメインテーマにして生きていくことを目標にしました。幸い妻は私が現役時代から、親戚の者たちと一緒に近隣の山登りを楽しんでいましたので期せずして趣味が一致しました。「日本百名山のピーク・ハンターは本当の登山家ではない」と言われますが、私と妻の場合にはわか登山者で登山自体に中心をおくというよりも第二の人生の生き方に重きを置いた山登りでした。

退職した年の8月に退職記念登山として、ツアーで日本一高い富士山に登りました。そして2年目の5月に、自然を愛する会に参加して九州で一番高い宮之浦岳に登りました。この2座は、山登りに関する知識も技術も体力もなく、ただ他の登山者の後に必死に着いて登りました。その後に『山と溪谷』で山に関する知識を少しずつ学びました。3座目からは団体の一員として他の人に着いて登るのではなく、自分で計画を立てて自由に、マイペースで登ろうと思うようになりました。この年の8月、自分の計画で北海道の大雪山に登った時、これから日本百名山を目指すからには本からの知識だけでなく、実地に知識と技術を学ぶことの必要性を思い、平成17年10月、当時の工藤文昭会長、田上敏行事務局長の紹介で日本山岳会に入会させて戴きました。

入会当初は、日本山岳会熊本支部の行事には日程がダブらない限り、妻と一緒に参加しました。熊本支部の各種行事に参加する中で、山に関する自分の知識が如何に浅薄であるかを教えられました。具体的山行として、例会山行、登山研修会、登山教室、干支の山登山、冬山研修、森林保全巡視登山等から、県内外の近隣の山に登ることの楽しさを知ることになりました。取り分け、白岩山での冬山研修では降雪にも恵まれ、スノーシューの使い方を学びました。森林保全巡視登山で、阿蘇高岳に降り積もっている粉塵を被りながらミヤマキリシマの保全に行ったことは良き思い出です。

ただ山に登るだけでなく、往復のバスの中での説明を聞きながら、工藤会長、廣永理事を初めとする先達の豊富な知識と体験を学びました。回数は1~2回ずつでしたが、金峰山山岳マラソン協力、九州脊梁トレイルラン協力、宮崎ウエストン祭に参加して、山が人々にいろんな楽しみ方を提供していることを知りました。

田北理事の計らいで、山の写真展にも下手な写真を展示させてもらいました。私の写真は、「この山に

登りました」というだけの記録写真で、カメラアイも、シャッターチャンスも場当たりのでしたが、他の方々の作品から山登りの魅力や感動を得ることが出来ました。海外登山報告会では、ベテランになると、専門家として国内の山だけではもの足りなくなっていて、海外の著名な山にまで嵩じて行くことを知らされました。

支部新年晩餐会、支部総会、ビールパーティでは、若い時にB型肝炎を患っていた関係で、アルコールのお付き合いが出来なかったことを残念に思っています。

支部役員の方々、取り分け前々工藤支部長、前松本支部長、前安場事務局長、現中林支部長、現山本事務局長のご苦労には頭が下がります。ご本人の山登りとは別に、各種の登山に会員を安全に引率するための計画立案、下調べや下見には余計な時間と体力を使われたことと思います。加えて、毎月の支部通信、年に3～4回発行される支部報の原稿集めや校正、印刷製本等々大変だったろうと拝察します。支部役員の方々のお陰で私たち会員、会友が楽しく、有意義に山登りが出来ております。こう言う私は日本山岳会熊本支部にぶら下がっているだけで、何のお手伝いも出来なかったことを大変申し訳なく思い、反省しています。

私は、平成29年10月、75歳の時に何とか日本百名山を完登することが出来ました。これも偏に日本山岳会熊本支部の方々の陰に陽に励まして戴いたお陰だと感謝しています。今では、山登りは出来なくなりましたが、NHKテレビのBS3で山の番組を視て、自分自身の体験を思い出しながら、体力があつたらもう一度この山に登りたいという気持ちはふつふつと湧いてきます。

高齢化による体力の減退は如何ともすることが出来ず、2月からフィットネスクラブに通い、基礎体力の維持増進を図り、平易な登山に挑戦しようと思う気持ちは持っています。

15年間本当にお世話になりました。

日本山岳会熊本支部の益々の発展を祈念致します。

## 5 事務局より

### ◎会員会友の異動(敬称略) (2019年1月以降)

**退会** 会員：伴 栄子 沼野雅人 門脇愛子 加藤稜子(以上2019年3月)

本田誠也(2019年6月) 原田榮作(2020年2月)

会友：中田良友(2019年3月) 三宅久子(2019年5月)

**入会** 会員：戸上貴雄(2019年2月) 岩田春香(2019年9月) 城戸幹雄(2019年2月申請中)

会友：宮本浩嗣(2019年3月) 池田のり子(2019年7月)

伊藤松弘 國武麗美 前田節子(以上2019年8月)

小田博章(2020年1月) 吉本芳之(2020年2月) 井上美由紀(2020年3月)

### ◎支部報の原稿募集

各種山行報告、個人的な紀行文、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