



熊本支部報

(公社) 日本山岳会熊本支部

第48号

令和2年8月17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



阿蘇杵島岳から中岳を望む

	目	次
1	コロナ禍の中の支部活動 …… (1)	③花を愛でる会・白岩山(城戸邦晴) …… (13)
2	誌上登山教室:(2)安全登山の道具(土井 理) …(2)	④里山低山クラブ・菊池川源流域(戸上貴雄) … (14)
3	令和2年度支部総会(文書総会)報告 …… (7)	5 令和2年7月豪雨災害支援報告(池田清志) …(15)
4	前期(2020年4月～7月)活動報告	6 寄稿 表銀座:常念・蝶ヶ岳縦走(坂本雄二) … (22)
	①春の森林保全巡視登山・久住山(田北芳博) … (10)	7 新役員自己紹介 …… (27)
	②里山低山クラブ・立神峡オオトンゴ(戸上貴雄)…(12)	

1 コロナ禍の中の支部活動 (支部長)中林暉幸

今年初めからの新型コロナウイルスの感染拡大は、瞬く間に全世界に広がり、健康衛生上の問題から経済産業その他社会のあらゆる方面へ波及し大きな影響を及ぼしています。収束の兆しも見えず、むしろ第2波、第3波が危惧される状況にあります。そして、このような状況がいつまで続くのか見通せないところに、もう一つの戸惑い、不安があります。登山界においても山小屋の制限や登山道の閉鎖も伝えられており、いつもと違う夏の最中です。支部活動も、支部総会や山の日登山祭、ビールパーティをはじめ多くの活動を中止しました。そんな中、7月初めには人吉球磨地方を中心に集中豪雨災害が発生しました。支部では急遽、有志による復旧支援の活動に取り組むことになりました。コロナ感染が心配される中ではありましたが、山に入れないこの時期、時間の有効な使い方ができるという、ある意味有難い？皮肉な巡り合わせでした。異例ず

くめの暑い夏が続いています。

今後の見通しも定かでなく、支部活動は当初の計画をさらに中止変更せざるを得ないことになると思われます。コロナ禍の早期の収束を願い、以前のように気兼ねなく山へ入れることを願うばかりです。

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5回目です。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。昨今登山の道具類は隔日の感がありますが、状況に応じて必要な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⑤~⑧)

- | | |
|------------|----------|
| 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) 安全な登山のための山用具

⑤ ハイドレーション類

登山に水は欠かせない物です。水を運ぶのに使用するのが水筒類です。沢山の種類があります。冬山では水筒の水が凍ってしまう為、保温性のある金属製の水筒テルモスが必要になります。

それ以外では、プラスチック製水筒やペットボトル、折りたたむことができる袋状の水筒、背中に背負って連結したチューブから水を飲むことができるハイドレーションシステムを使用します。水筒やペットボトルは、止まって、ザックから取り出して飲むこととなります。ハイドレーションシステムは止まることなく水分の摂取ができます。止まらない登山にはハイドレーションが有効です。私事ですが、過年、阿蘇ラウンドトレイルのハーフ 43km に参加したのですが、なんとハイドレーションのコネクタ一部分の故障で、背負っていた水を全く飲むことができないというアクシデントに見舞われました。ザックに入れる時にはしっかりと水分が飲めることを確認して入れたのですが、いざ水を飲もうとしても、1滴の水分も出て来ませんでした。こうなると水はただの重しにしかありません、止まってザックから取り出し、袋を開いて水を飲んでまたしまう。水筒よりも更に面倒な状態となってしまいました。トレイルランニングのエイドステーションで水をたくさん飲もうとすると、まだ後の方がいるのであまり飲まないでくださいと言われる始末。さんざんな大変な状況でした。翌日、ハイドレーションセットを購入に行ったのは言うまでもありません。

登山の水分量は次の式で計算します。補給すべき水分量(ml)＝体重(kg)×行動時間(hr)×5

この水分量に汗で奪われる水分量を足した量が必要な水分量になります。

10時間の山行で体重60kgの人の必要水分量は3000ml、+汗を1000mlかくとしたら、最低4000mlの水分を摂取しなければならない事となります。2000mlの汗をかいたら5000mlの水分が必要な事になります。

脱水の症状：体の水分が少なくなると、喉の渴きは当たり前ですが、めまい、吐き気、頭がぼーっとする感じ、尿は出なくなり、出て来る尿は褐色～赤くなります。更に脱水が進むと体は痙攣し、意識がもうろうとなり、フラフラになり、脈は速くなり、血圧は低下し失神することもあります。人によって汗の量は全く違います。登山の時は、必要水分量を計算し、水場を確認し、気温天候をチェックし、汗の為の水分量を加味して、水分を摂取する必要があります。

シェルパの海外遠征のキナバル登山で約半数の方が登頂出来なかったと伺いました。3000mを越えて眠気ふらつきが出現し、吐き気がして、小屋では尿が赤かった。との事でした。水は2L飲んだとの事です。もうお判りですね。上記脱水の症状です。赤い尿はミオグロビン尿と言って血尿の様に赤い尿が、濃縮された尿となります。汗をかいたので、水分が足りなかった事が想像されます。更に追加すると、体内に水分を保持する為には塩分摂取も必要になります。水分と一緒に塩分摂取も行いましょう。

汗が多量になると、塩分の再吸収能力が追い付かず、体から塩分も失われる事となります。

気温24度・曇天で、10kmのランニングで約1kg体重が減少する程度が一般的な量と推測します。10kmランニング体重減少1kgで、汗の塩分濃度を0.3%とすると、 $1000\text{ml} \times 0.3/100 = 3.0$ 10kmのランニングで最低でも3gの塩分が失われる事になります。

ですから運動の時にはスポーツドリンク等塩分の入った物の摂取が必要になります。

ちなみに、ポカリスエットの塩分量が0.124%、アクエリアスが0.101%、OS1が0.292%、アクアサポートが0.292%となり、経口補水液が運動時に適切な塩分濃度となります。

汗をかきながら運動を続ける時には、塩分と水分を継続して取り続ける必要がある訳です。

スポーツドリンクや経口補水液は有効です。この粉末もあるので登山に携行すると便利かもしれません。

安全な登山の為の山用具：⑥山に携行する救急用品

皆さんは登山の時にどのような救急用品を持参されますか？今回は登山に必要な一般的な医療品以外の救急用品について考えたいと思います。登山する山や山行形態により救急用品は異なります。

近くのすぐ帰ってこれる山に持参する救急用品と、海外遠征登山や、国内遠征登山に持参する救急用品は当然異なります。登山ルートや形態、自分の体力に応じた救急用品を携行してください。

遠征登山等での医療品以外：

ツェルト：ビバーク時、防寒、雨をしのぐ時、搬送する時に利用します。すぐに使用できる様に準備しておく必要がありますし、利用の仕方を理解して下さい。

ライター・マッチ：遭難時や外傷時に火は命を守る大変有効な道具です。ライターやマッチは重要な救急用品です。ライター1個では火を付けることができない事もあります。最低2個、マッチは防水マッチを用意してください。しかし、現在飛行機で移動するとライターは1個しか持参できません。パーティーで登山する時には一緒に行く仲間にも必ず持参する様に打ち合わせしておく必要があります。一人の時には飛行機を降りた先で購入できるのであれば購入してください。

バーナー・コッヘル：もしもの時に食事やお湯の用意に必要です。現在はかなり軽量化された物がありますので最低パーティーで1個は持参してください。

ナイフ・10徳ナイフ：もしもの時にザイルを切断する時、火を付ける時、食事の用意をする時等用途はたくさんあります。パーティーに最低1個は必要です。

応急ザイル：転落滑落した人を助ける時、危険な場所の通過時の確保に、動けなくなった人の搬送に利用できます。一般的には7mmの7mのザイルをパーティーに1個あると良いかと思います。

針金或いは結束バンド：靴底が外れた時、ザックが壊れた時、ルート工作する時使用することがあります。少しあると便利です。

無線機・携帯電話：もしもの時の救助要請に必要です。パーティー間の連絡にも使用可能です。無線機がパーティーに1-2個あると便利です。応急時の使用周波数は周知しててください。

サムスプリント：中にアルミの板の入った応急固定用の道具です。骨折や捻挫の固定に使用できます。更には中にビニール袋等を利用すると洗面器代わりに使用することもできます。

近隣の山の登山も含めての医療品以外：

レスキューシート：銀色の薄い体温を反射するシートです。1人1枚持参する事をお勧め致します。使い捨ての物が多いのですが、繰り返し使用できる少し高価なものもあります。

テーピングテープ：骨折や捻挫の時の固定時使用します。白い繰り返し巻くと固く固定できるテープと、筋肉の動きを調節するネオキシテープがあります。捻挫等の心配がある時には白いテーピングテープを、足の筋肉の痙攣等の心配がある時にはネオキシテープを持参してください。テーピングテープをはがす時に皮膚がはげたり、水疱ができたりすることがあります。日頃から使用方法を知っておく必要があります。自分に必要と考えられるテープを持参してください。

ヘッドライト：日の出前や日没後の登山や、山行が遅れた時、山小屋やテントの中での明かりの確保に重要な道具です。最近のヘッドライトは明るく、長時間使用できるタイプがあります。遠征登山の時には、新品の電池を入れておく事と、長期間の遠征登山では予備の電池も必要となります。

ポイズンリムーバー：蜂に刺された時、毒虫に刺された時、毒へびに噛まれた時に、毒の吸出しに使用する道具です。持参していない時に口で吸い出す事も出来ますが、虫歯や口の中に傷があると、問題が大きくなりますので、山域によっては携行を考慮してください。

次は携行救急医療品について考えてみます。

安全な登山の為の山用具：⑦山に携行する救急用品

皆さんは登山の時にどのような救急用品を持参されますか？今回は登山に必要な一般的な**医療品の救急用品**について考えたいと思います。登山する山や山行形態により救急医療品も異なります。近くのお帰って来れる山に持参する救急医療品と、海外遠征登山や、国内遠征登山に持参する救急医療品は当然異なります。登山ルートや形態、自分の体力に応じた救急医療品を携行してください。

近隣の山の登山：

多いものが捻挫や擦り傷です。**捻挫**には前回記載した**テーピングテープ**が最も効果的です。他には内服薬としての**消炎鎮痛剤**が効果的です。消炎鎮痛剤は頭痛にも使用します。高所頭痛、片頭痛、上気道炎、感冒にも使用できます。**ロキソニン**や**イブプロフェン**が一般的に多く使用されています。自分の使用し

た事がある安全が確認できた消炎鎮痛剤を少し持参すると良いと思います。貼付する外用薬もありますが、かさばりますので山行には不向きです。テーピングテープと内服薬で代用可能です。

擦り傷は、まずきれいな水で洗淨します。一般的には飲み水で洗淨します。山では飲み水は大変貴重な物です。この為洗淨する時には、**小さなビニール袋やジプロック袋**を使用します。一般的には袋に飲み水を入れ、袋の角に小さな穴をあけます。ビニール袋を強く押してその水と水圧で洗淨します。穴が大きいと水はすぐになくなってしまいますので、小さな穴が良いです。水と水圧できれいに洗淨した後は、きれいな布で覆うか**救急絆創膏**を張って対処します。山行が長い時には抗生剤の入った軟膏があると傷の処置には尚良いかもしれません。出血が多い時には**圧迫止血用のガーゼ**等が少しあると便利です。1回の消毒では意味をなさないので消毒薬携行の必要性はありません。

山の中では虫に刺されたり、植物にかぶれたりします。刺されたところをポイズンリムーバで吸引し、洗淨できれば洗淨後、**ステロイドの入った軟膏**を塗布します。ダニやヒルに噛まれた時には、**ライター**の火で虫を焼きます。無理に引っ張ってはがすと刺し口が残ったり、ウイルスが注入されたりします。火であぶって焼くと外れます。

天候が晴れていると、ひどい日焼けになる事もあります。この時もステロイド入った軟膏が治療薬になります。冬山で天候が晴れであれば、雪からの紫外線の反射もあり、しっかりしたサングラスの使用が必須です。サングラスが不十分だと雪盲(雪目)になります。ひどい時には全く見えなくなります。冬山で特に高所では**雪盲の対処にステロイドの目薬**を使用で加療することができます。いざと言う時には目に入った**ごみの洗淨**にも使用できます。

安全ピンは便利です。骨折時の固定等用途が多くかさばりません、2-3個持っている役に立ちます。出血などで血液を触る時には使い捨ての医療用手袋もあった方が良いでしょう。無い時にはレジ袋で代用できます。必須な物ではありません。

体温計は夏の熱中症の重症度の判断に使用します。低体温症は中心体温の把握が必要なので低体温症には無意味です。三角巾はあっても良いかもしれませんが、他に代用できるものがあれば不要です。

遠征登山：

高所に行く時には、ダイアモックスがあると高山病の予防になります。グループ登山であればパーティーに1個、体内の酸素濃度を測定する**パルスオキシメーター**があると役に立ちます。更に超高度5000m以上に登山し滞在する様な登山では高地脳浮腫や高地肺水腫の対応に**ステロイド注射薬**や**ステロイド内服薬**を携行します。この際は注射液が凍らない様に持参することが要求されます。

持病や内服している薬がある時には携行することが一般的ですが、糖尿病や高血圧の治療薬の一部分には注意の必要がある物がありますので、主治医と相談して内服の方法等をよく理解してください。前回記載した、医療品以外の救急用品と医療救急用品を自分の行く山行のコースと自分の状況、パーティーの状況により、しっかり考え、1つの物が色々な用途に使える物を選択して携行してください。



安全な登山の為の山用具：⑧山での応急処置

登山の時、下山時に何か起きた時に皆さんはどの様に対処されますか？ 今回は登山に必要な応急処置について考えたいと思います。

最も多い**足首の捻挫(骨折)**：帰る事下山を考えてください。捻挫は徐々に腫れてきます。発症初期であれば、素足に**テーピングテープ**で足の関節を90度程度にしっかり固定し、その上に登山グツを履いて歩けば、何とか歩く事ができます。しかし1-2日といった長時間の歩行は難しいと思います。早めの下山を考えてください。急激に腫れて来る時には、足首の骨折も念頭に置いて対処しなければなりません。足首骨折の時に自力で下山する時には登山グツを脱いでしまうと、腫れて以降グツを履くことができなくなります。ですから、痛みが強い時には、靴を履いたまま、全く動かない様に90度で三角巾やテーピングテープで固定します。ですから、**足の捻挫の懸念がある時には、三角巾やテーピングテープが必要になります。**

次に骨折で多いのが**手首の骨折**：手首の骨折は動かない様に、取りあえず身近にある物で固定します。固定というのはただ添え木を当てて固定するのではなく、骨折部分の上下2関節が動かない様にする事が必要になります。前腕の骨折であれば、手首の関節、肘の関節も動かない様に固定する必要があります。ではどうするか？ 手首から肘の部分に何か固いもので添え木として。三角巾等で首から吊るして体に固定する状態にします。手を使わない登山であれば、固定したまま下山可能です。もっと簡単そして確実に固定する方法があります。服を着ている状態で、一番上に着ている上着も前部分で肘を曲げた状態で、服をめくった状態で腕を包みます。適当な高さに安全ピンで1-2か所止めますこれで完了です。**安全ピン**があれば1分とかからず固定ができます。**擦り傷(擦過創)**：転倒したり、岩でこすったりして擦り傷ができます。放置できる程度のものであれば、あえて処置する必要はありません。出血が多かったり、土や泥が傷に入り込んでいる時には、洗浄が必要です。山で洗浄する時には飲み水を使用します。飲み水を穴の開いていないビニール袋に入れて空気を抜きます、密封して1ヶ所小さな針孔を開け、**ビニール袋**を強く握ると空いた穴から水が勢いよく出ます。この水の勢いで傷を洗浄します。穴が大きいと大量の水が必要になります。山では飲み水は貴重なので、空ける穴は小さな穴が良いと思います。その後には傷は可能な限りきれいな布で覆います。後は下山して処置をします。

切り傷：岩や木の枝・木の葉で皮膚が線状に切れることがあります。切り傷は切れた面が合わさる様にテープで止めると出血も止まりますし、傷も早く治ります。出血している時にはテーピングテープは貼れない事があります。血液が浸透して通過する様な**紙のテープ**や**紙の救急絆創膏**が効果的です。

ヒルやダニに噛まれた時：無理して引きはがさないのが通常です。虫よけスプレーを大量にかけて虫を取る、**ライター**の火で虫をあぶって虫を取る、ヒルは多くの塩でも外すことができます。ダニを無理に外そうとすると、噛んでいる口から、ウイルス等が注入され、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)や日本紅斑熱、ライム病、回帰熱、つつが虫病といった疾患になる恐れがあります。絶対に無理に引きはがさないでください。予防は肌の出ない服、草むらや地面に不用意に座らない事が必要です。**虫よけスプレー**も効果的です。ディートの濃度の濃い虫よけスプレーを購入する事をお勧め致します。運悪くダニに噛まれた時には、必ず数日は経過観察してください。外傷や傷は手に負えないと思った時や、動かすこと、動くことができないと判断した時には、知識のある人に直ちに連絡するか、直ちに救助要請をして下さい。救助要請は110番或いは119番でかまいません。山岳遭難で救助要請である事、自分の名前、現在の場所、傷病者の名前、傷病者のいる場所、症状者の状態、天候、を伝えらると対応して頂けます。後は救助隊の指示に従いましょう。皆さん気を付けて登山して下さい。

3 令和2年度支部総会(文書総会)報告

支部通信4月号でも既にご報告いたしました。新型コロナウイルスの影響により今年度支部総会は中止し、変則的ながら、文書による決議としました。会員の皆様方からいただきました回答を過日、集計いたしました結果は次のようになっています。

会員総数32名のうち回答数25名で、支部規約第13条により会議は成立、議事は回答者25名のうち支部長委任16名、全議案賛成7名、計23名であり、支部規約第14条により各議案は原案通り承認されました。なお準会員・会友等35名の意見についても、回答24名のうち19名が支部長委任、5名が全議案賛成でありました。皆様方のご理解とご協力、ありがとうございました。

(詳細については支部総会資料をご覧ください。一部を再掲します。)

第3号議案 令和2年度事業計画

(1) 令和2年度熊本支部事業計画

No	日にち	曜	日にち	曜	内 容	公益・共益	担当
1	4月19日	日			令和2年度支部総会(9:00~12:30)県婦人会館(中止決定) (文書総会へ変更)	共益	事務局
2	5月2日	土	5月6日	水	残雪期北アルプス登山(募集締切)潤沢・穂高(中止決定)	共益	土井
3	5月10日	日			春の登山教室(山野草鑑賞) アケボノツツジ鑑賞 宇土内谷から大崩山	公益	城戸
4	5月31日	日			登山技術講習会Ⅰ(岩登り)岩野山	公益	安場
5	6月7日	日			春の森林巡視登山(久住山、ミヤマキリシマ鑑賞)	公益	田北
6	6月21日	日			登山技術講習会Ⅱ(岩登り)岩野山	公益	安場
7	7月8日	水	7月20日	月	海外登山(スイスアルプス遠征)(中止決定)	共益	宇都宮
8	8月1日	土	8月2日	日	登山研修会(沢登り)未定	公益	石井
9	8月10日	月			山の日登山会 早期に山決定(岳連協議)	公益	中林
10	8月22日	土			ビールパーティー	共益	事務局
11	9月18日	金	9月22日	火	北アルプス遠征 未定	共益	安場
12	9月26日	土	9月27日	日	脊梁トレイルラン大会支援	公益	松本
13	10月10日	土			秋の森林巡視登山 未定	公益	田北
14	10月18日	日			ファーストエイド講習会	公益	土井
15	10月25日	日			秋の登山教室 未定	公益	
16	11月3日	火	11月4日	水	宮崎ウエスタン祭/記念登山	共益	城戸
17	12月5日	土	12月20日	日	山の写真展	公益	田北
18	12月13日	日			登山報告会	公益	田北
19	1月16日	土			新年晩餐会	共益	事務局
20	1月23日	土	1月24日	日	冬山登山講習会(積雪期)土日の1泊2日	公益	佐藤
21	2月21日	日	2月22日	月	冬山登山研修会(積雪期)土日の1泊2日	公益	土井
22	3月7日	日			干支の山(丑年)丑の名のつく山 (一般募集)	公益	
23	3月				宮崎支部交流登山 熊本支部主管	共益	事務局

支部報発行 支部報第47号 2020年 4月

支部報第48号 2020年 8月

支部報第49号 2021年 1月

支部通信は原則毎月末発行

(2)令和2年度熊本支部同好会事業計画

①花を愛でる会

No	日にち	曜	内容
1	4月3日	金	朽網分かれ:山桜
2	5月10日	日	宇土内谷・大崩山
3	7月20日	月	白岩山:ウスユキソウ
4	9月20日	日	坊がつる:マツムシソウ
5	2月11日	木	仰鳥帽子山:フクジュソウ

②写真同好会

No	日にち	曜	内容
1	5月23日	土	倉木山又は万年山
2	11月15日	日	紅葉撮影
3	12月21日	月	～写真展「わいふ一番館」

③里山低山クラブ(ハイシニア同好会改称)

No	日にち	曜	内容
1	4月14日	火	鳥ヶ峠
2	6月12日	金	仏石
3	7月14日	火	南外輪
4	8月25日	火	白髪岳
5	9月8日	火	吉無田官山
6	10月13日	火	大岳
7	11月10日	火	彦岳
8	12月8日	火	鎌倉山
9	1月12日	火	木葉山
10	2月9日	火	耳取山
11	3月23日	火	妙見上宮

④トレーニング同好会

No	日にち	曜	内容
1	4月5日	日	金峰山
2	7月5日	日	鞍岳
3	11月7日	土	俵山
4	12月5日	土	釈迦院
5	1月9日	土	金峰山
6	2月6日	土	鞍岳
7	3月13日	土	俵山

《お断り》 以上のような支部活動の計画をいたしましたでしたが、新型コロナウイルスの感染拡大のために多くの事業が、同好会活動も含め、中止のやむなきになっております。

中止となった、或いは中止決定の行事は次の通りです。

5/2～6 残雪期北アルプス：涸沢・穂高岳

5/10 春の登山教室・アケボノツツジ観賞：宇土内谷～大崩山

5/31 登山技術講習会・岩登りⅠ

6/21 登山技術講習会・岩登りⅡ

7/8～20 スイスアルプス遠征

8/1 登山研修会・沢登り

8/10 山の日登山祭

8/22 ビールパーティ

9/18～ 北アルプス遠征

9/26 九州脊梁トレイルラン支援

実施した行事については、下記の活動報告でご報告いたします。

第6号議案 役員改選について

今年度役員改選の時期に当たり、支部規約を一部改正し支部役員の交代とともに増員しました。令和2、3年度の役員は次のようになります。

- ・支部長 中林暉幸(再任)
- ・副支部長 土井 理(再任)
- ・事務局長 山本 直(再任)
- ・委員 石井文雄、安場俊郎、松本博美、田北芳博、城戸邦晴、佐藤正樹、(以上再任)
池田清志、木下洋子、戸上貴雄、中村 寛(以上新任)
- ・会計監事 橋本悦子(再任)、多田和子(新任)

第7号議案 委員会の新設及び同好会名称の変更について

活発化する同好会活動の実施内容や時期等を調整するため同好会調整委員会を設ける。また昨年ハイシニア同好会は、低山登山主体に実施してきたが、ハイシニアに限らず、広く参加者を募るため、里山低山クラブと改称する。

(3)委員会

- ①安全対策委員会 安全登山対策、事故等への対応対策、登山届集約提出
委員長…支部長、委員…副支部長、事務局長
- ②海外活動委員会 海外活動の企画推進
委員長…宇都宮信夫、委員…池田清志
- ③自然保護委員会 自然保護活動の企画推進
委員長…田北芳博
- ④研修委員会 研修活動の企画推進
委員長…佐藤正樹
- ⑤同好会調整委員会 同好会日程の調整、計画・報告書の集約要請
委員長…戸上貴雄

(4)同好会代表(世話役)

- ①花を愛でる会…木下洋子
- ②写真同好会…中村寛
- ③里山低山クラブ…戸上貴雄
- ④トレーニング同好会…山本 直
- ⑤キャンプ同好会…(世話役未定)

①令和2年度春の森林保全巡視登山・久住山 担当 田北芳博 副担当 中村 寛

期日 令和2年6月7日（日） 晴天

場所 久住山（1787m） 赤川登山口より 竹田市 （25000地図 久住山）

参加者 18名

1班 CL山本直・SL岩下律雄・土井理・田上裕輝・木下洋子・多田和子

2班 CL中村寛・SL坂本雄二・戸上貴雄・中林暉幸・伊藤松弘・田北芳博

3班 CL三宅厚雄・SL池田清志・石井文雄・城戸邦晴・五十嵐洋一

久住山頂にて合流参加 安場俊郎

経費 各自マイカーを基本として、相乗りは少なくする。久住山赤川登山口駐車場に現地集合とした。

ガソリン代は各自負担。登山保険に団体加入。

集合 久住山赤川登山口駐車場9:00集合

登山行程

登山開始（赤川コース）9:00→12:00山頂・写真撮影（12時10分から45分昼食）→

下山開始12:45→神明水13:00（1時から1時45分）多数が稲星山往復→神明水下山13:50

→（南登山道を下山）→赤川登山口15:55

今回の森林巡視登山（登り赤川ルート・下り南登山道）は昨年の雨天のために中止した計画の実施であった。また、今回は新型コロナウイルス対策で、登山行動の自粛を続けた後の熊本支部の正式行事であり、数か月登山の自粛をした後の久々の熊本支部の行事であった。久住周辺は国有林が多く、今回の久住山（赤川コース）はほとんど国有林の中を歩くコースで、急登であるが、上部はミヤマキリシマが多く、花を楽しむにも絶好の季節である。

登山当日の6月7日（日）は赤川登山口9時集合の予定であったが、8時頃登山口に着くと37台ある駐車場はすでに満杯であった。参加者の大半の車は登山口駐車場手前の道路わきに止めることとなった。もとより駐車場満杯の場合は道路わきに車を止める予定であったが、登山者が多いのにはびっくりであった。参加者17名全員が9時前には集合でき、支部長挨拶、土井先生より簡単に熱中症・新型コロナウイルス対策の話の頂き、予通り9時には登山開始することができた。

出発前のミーティング

2班・3班の登山の様子

国有林（保護保安林）の案内板





ミヤマキリシマに彩られた久住山頂



山頂のマイズルソウ群生と星生山・三俣山

登山班編成は3班とした。登りの赤川ルートは急登であったが、元気のいい1班は登りが早いようであった。2班3班はマイペースを心掛け、ゆっくり休憩しながら登った。3密も考慮するが登山中のマスク着用は難しい。

途中、ミヤマキリシマ、ドウダンツツジなどの花 山頂のマイズルソウ群生と星生山・三俣山が奇麗であった。やはりノリウツギが一番はびこっている。ゆっくりペースであったが12時に全員登頂を果たした。登山道は整備され、木の階段が多く、1年前よりも一段ときれいに整備されている。木の階段は歩きにくいと言う人もいる。

山頂では安場さんが待っていてくれ、沢水登山口から稲星山を越えてきたとのことで、午後の行動は同行してくれた。久住山頂は空気が澄み素晴らしい好天で、360度の眺望である。ミヤマキリシマ満開の時期だが例年ほど赤くないような気がしたのは気のせいであろうか。梅雨前の久住山登山には最高の好天日であり、この日は逃せない登山日和であった。山頂付近ではマイズルソウ、イワカガミなどの

群生も見られた。山頂東側一帯にはマイズルソウの大群生があることに驚いた。山頂付近で集合写真撮影、昼食。いつもより、各人少し離れて昼食をとっていた。12時45分神明水へ下山開始した。13時神明水に到着、余力がある人は稲星山に登ったが、大半が元気で稲星山往復したようである。80歳に近い方が元気に登れるのは大したものだ。13時50分神明水より南登山道を下山した。猪鹿狼寺跡で最後の休憩、南登山道

久住山頂集合写真



から赤川登山口にトラバース、16時に赤川登山口に全員帰着した。久々の熊本支部行事は盛会のうちに無事登山することができた。



《同好会》

②里山低山クラブ：活動報告

「立神峡 & オオトンゴ」 令 02.06.12 (金) 文責・写真/戸上

参加者：坂本雄二・戸上貴雄・中林暉幸・安場俊郎 (4名)

雨がいつ降り出してもおかしくない曇天だったが、集合場所の「東陽交流センターせせらぎ」駐車場へ9:40頃に着いた時には既に3名の方が集まっており、結果的に4名で10:00に歩き出す。

氷川左岸を下流に向け歩くと直ぐに氷川町へ入り、龍神橋を渡らずに、アカメガシワ(トウダイグサ科)の綺麗でも何でもない花を見遣り、立神峡の絶壁を仰ぎ見て一旦車道に上がって火の国橋を右岸へ渡る。

渡り切った所には珍しいヘツカニガキ(アカネ科)の花やフユザンショウ(ミカン科)の棘&ミソナオシ(マメ科)の三出葉を眺めて熊野座神社(下宮)へ下る。



(立神峡と火の国橋)

手を合わせて一礼した後にもたまたま登り返して五百羅漢、不動明王(中宮)を過ぎ、イスノキ(マンサク科)&タイミンタチバナ(サクラソウ科)を観察しながら進み、展望所の東屋で休憩して標高差約15m下にあるアナドさん(上宮の岩屋)へ下ってみる。この手の信仰建築物は英彦山で大規模なものを見掛けるが、この岩屋は小さくて何となく頼りなく、私は取敢えず中へ入らなかった。

尾根筋の地表に露出した石灰岩を縫うように、また、所々に咲くナンテン(メギ科)の花を横目で見ながら汗を拭きつつ歩く。コトンゴ山頂横を通過して11:45にオオトンゴ山頂(223m)へ到達し、噴き出る汗を拭いて弁当タイムだが、風もなく湿気が多く食欲なし、展望もなし。何故こんな面白くない山(丘)へ来たのか。

山頂周辺に生立していたホウライチク(竹類)とクスドイゲ(ヤナギ科)に別れを告げて12:10出発する。ムサシアブミ(サトイモ科)を蹴散らしながら、南側の急傾斜(崩れかけた遊歩道)を一気に下山し、炭焼き小屋へは寄らず、里地屋敷を抜けて氷川右岸沿いの銀杏の実を付けたイチョウ並木を過ぎ、橋を左岸へ渡って12:35に駐車場へ到着した。

短時間（全 155 分）で終了したのでそれほど疲れなかったが、とにかく湿気が多くたくさん汗を掻きまくったミニミニ石灰岩の山歩きだった。（本当は変化があって面白いコースです！）



オオトンゴ山頂 ～ ゴッ、後光が射しているッ！
〔 山名「オオトンゴ」の意味は不明です 〕

上宮の「アナンドさん」とは、岩壁の洞穴を「穴洞（あなんどう）」と呼んだからのようです

④ 花を愛でる会 白岩山花の登山

城戸邦晴 記

7月20日(月) 天候；晴

10：00 カシバル峠、10：25 ゴボウ畑、10：55 杉越、11：25 白岩岩峰ピーク着、昼食休憩 13：00 白岩山岩峰発、13：15 杉越、13：40 ゴボウ畑着、キレンゲショウマ群生地を見学し、14：40 カシバル峠、15：00 現地解散

ブナの巨木の森を歩き白岩山のピークへ、そこは石灰岩の岩峰で様々な美しい花が咲いていた。コウスユキソウも咲いていた。キレンゲショウマはまだ蕾だった。

（観察できた花）ヤマホトトギス、キヌタソウ、キリンソウ、イワキンバイ、シコクシモツケ、コウスユキソウ、ホタルサイコ（蕾）、カンザシギボウシ、ヤマアジサイ、ヤハズハハコ、マツカゼソウ、ホソバシュロソウ、ウバユリ、オトギリソウ、ウツボグサ、ハナナス、ツチアケビ、ソバナ、コオニユリ、ヤマボウシ、シギンカラマツ、キレンゲショウマ（蕾）

（樹木）ブナ、ミズナラ、ヒメシャラ、ナツツバキ、ツクシシヤクナゲ、シナノキ、ハンノキ、ホオノキ、ナナカマド、シロモジ、コメツガ、サワグルミ、ミズメ



(参加者) 中林暉幸、田北芳博、坂本雄二、多田和子、伊藤松弘、池田清志、池田のり子、木下洋子、城戸邦晴、計 9 名



③ 里山低山クラブ 菊池川源流域 令 02.07.28 (木) 文責・写真/戸上

池田清志・池田のり子・坂本雄二・田北芳博・戸上貴雄・中林暉幸・安場俊郎・脇元公明 8名

ミルクロードを走り、橙赤色で濃斑のある花被片を反り返らせたコオニユリ、白い装飾花を付けたノリウツギ、朝を迎えて少しずつ萎み始めたユウスゲなどを車窓越しに見やりながら、兜岩展望所売店駐車場へ一番乗りと思ったら、安場さんが既に歩く準備をしていた。

私は地図の印刷がうまく出来ないので、代わりにこの周辺一帯の高原で夏に見ることの出来る草花の写真を載せた資料を配付して、9:05 に出発した。

極めて緩やかな牧野道（九州自然歩道）を歩くと、アカショウマ、アソノコギリソウ、オオバギボウシ、オカトラノオ、オミナエシ、カワラナデシコ、カワラマツバ、クサフジ、コウゾリナ、サイヨウシャジン、シシウド、タカトウダイ、チダケサシ、ママコナ、ミヤコグサ、ヤマホトトギスなどの草花が私達の目を楽しませてくれ、皆さん次々とカメラのシャッターを切る。

森に近づくと、雑草の範疇に入るキンミズヒキの花も早々と咲き始め、茎葉が足に絡んでくる。

国有林の森に入ると、ヤマジオウのほかオオキツネノカミソリの群生を長い距離にわたって見る。

樹木は殆ど花を終わらせているものばかりで、ミツバウツギやハナйкаダの実を觀賞するほかは、ハマクサギ（臭い）、ゴマギ（ゴマの匂い）、イヌザンショウ（サンショウの匂いより劣る）、アブラチャン（クスノキ科特有の匂い微か）などの葉を揉んで匂いを嗅いでもらう。

丁度 12:00 に、歩いてきた水源林道兜岩線（支線）と水源林道本線の分岐点に着き、しょぼ降る雨の中、ここで弁当を広げた。



食後のデザート的にアカシデとイヌシデの葉の違いを説明したまでは良かったが、クリをカキと勘違いして説明してしまい、脳味噌から言語機能への指令回路が混線して呆け始めているのじゃないかと不安になった。

しかしまあ当然なのでしょうが、皆さん花を愛するフラワー党のメンバーばかりで、リーフ党に属する私は肩身の狭い思いをしました、というのは冗談です。

往路をそのまま復路にしてやや足早に歩き、出発した売店駐車場へ13:40頃に着いたと思ったら雨が強く降り出し、解散式もそこそこに三々五々帰路に就いた。

慣れぬ長靴歩きはキツかった！



4 《令和2年7月豪雨災害復旧支援活動》

7月上旬、九州地方を襲った集中豪雨は、人吉・球磨地方を中心に深刻な被害をもたらしました。折しもコロナ禍の最中であって災害復旧支援は県外からのボランティアを受け入れることが出来ず、交通網の寸断もあって復旧の遅れが心配されています。日本山岳会熊本支部では、被災者の復旧に少しでも手助けになればと、役員会での提案を受けて急遽支援の活動を始めました。会員の知己を通じて、また会員会友以外の応援も得て、この一月の間、都合6回ほど支援活動に出かけました。ご協力いただいた皆さん方、暑い中ご苦勞様でした。厚くお礼申し上げます。以下にその概要をご報告いたします。

人吉豪雨水害支援(1回目)の記録・報告 (池田清志 記)

出発までの経緯

熊本支部役員会(7/8)で、今回の人吉・球磨地方の豪雨災害について、山の店シェルパのグループは7月4日の水害発生の直後から人吉に入り支援活動しているという情報があり、支部でも何か支援したらという意見が出た。例えば支部として過去に見学して、お世話になった球磨焼酎の酒造元「大和一酒造」にコンタクトを取ると、やっと繋がった電話で大変な被害の状況と、支援の要請を聞き、まず

は直接現場を見に行き支援の在り方を探ることとした。

- 1.期日 2020.7.9(水)
- 2.場所 大和一酒造(人吉市下林町 2114 番地、
tel:0966-22-2610)
- 3.参加者 3名(中林支部長、廣永、池田)
車両 1台(中林車に3名)
- 4.日程 7月9日(水)

【往路】 9:30 廣永、池田合流後 10:00 すぎ中林支部長宅、益城 IC～11:00 山江 SA～11:40 人吉 IC(料金所まで1 km以上の渋滞)～12:15 現地着(人吉市内も渋滞気味)、

【作業】 急ごしらえの出発で現地着は昼、昼食後から取りかかり、15:40 頃まで作業。

【復路】 16:15 現地出発～16:50 人吉 IC～山江 SA～18:00 益城 IC～18:10 頃まで中林支部長宅着、解散

5.作業内容

まずはガレージの中の泥、へドロを掻き出してガレージの利用を可能な状態にした。(写真上)

二つめは倉庫の中の水に浸かった物品搬出と主に濡れた紙類の袋詰め。(写真下)



6.疑問(不安)点

道路事情(通れる道路はどこか・四駆が必要か・渋滞は・・・?)
支援者の装備は・支援物資は・体力や腕力が必要か?
雨の降り方とがけ崩れ・道路の冠水とか・・・?

7.分かったこと

道路事情は人吉市内と熊本市内との往復、人吉市内の主要道はほとんど問題なく通れる。車は四駆でなくとも小型車でも軽自動車でもよい。国道は不通で高速道路のみ通じており、八代人吉間は通行料金無料(但し、八代 ICから入ること)。人吉 ICの出入口あたりからノロノロ運転、人吉市内は渋滞で信号待ちが多い。早朝通過とかルートを選べばスムーズに通れる。



支援者の装備は汚れてもよい衣服、帽子、手袋、マスク、長靴、雨具、弁当・飲み物、着替えなど。支援物資は持参しなくてよい。力もその人が持つ力で発揮できる範囲で活動する。トイレ(1ヶ所)、水道あり。

人吉豪雨水害支援(2回目)の記録・報告 (池田清志 記)

- 1.期日 2020.7.12(日)
2.場所 大和一酒造(人吉市下町 2114 番地、tel:0966-22-2610)
3.参加者 8名(熊本支部：中林、廣永、石井、安場、橋本、
三宅、池田、支部外より江藤克洋氏)
車両 3台(安場車3名、池田車4名、三宅車1名)
4.日程



7月12日(日)

[往路] 中林、廣永、橋本、池田は6:30 池田自宅(出水町)集合・出発、
安場、石井、江藤は南区役所 7:00 集合で 6:50 出発、いずれも 3 号線～八代 IC～8:30
頃までに山江 SA で合流後、8:30 出発。西人吉経由で 8:50 現地着。

[作業] 9:20 頃～10:30、10:45 頃～11:40、昼食、12:40 頃～13:40、13:50 頃～15:10 頃

[復路] 15:40 頃、現地出発～16:40 山江 SA、解散式後
16:50～

安場車は松橋 IC から南区役所 17:30 着、解散。

池田車は八代 IC～3 号線～小川 SIC～御船 IC
～17:30 着、解散。

*参考まで 三宅車は自宅発 9:16～11:20 八代 IC～11:50 人吉
IC～12:15 現地着。現地発 15:40～人吉 IC～16:46
益城 IC～17:16 自宅着。



5.作業内容

元二階建てアパートの水に浸かった一階部分は物品倉庫・物置になっており、電気製品・家具類・紙類など燃えるもの・大量の空き瓶の搬出。室内の泥の排出・水洗。

6.今回の特徴

- ①気象は熊本市内・宇城地区まではドシャ降りだったが八代地区に入ると小雨～曇りとなり、人吉市内では薄日もさし、午後は暑くなった。
- ②昨日の 11 日は全県でかなりの降水量が予想され、土砂・がけ崩れ・道路冠水など注意報や警告が出ていたのでボランティアの出足も悪かったようだが、今日は多かった。我々のグループは 8 人だったが、ほかのグループは山鹿市に帰省中の大学柔道部の学生 8 名、球磨工業高校の体育系部活の生徒 7、8 名、人吉市以外の酒屋・酒造系が 10 名以上、銀行マン 3 名、シェルパ 3 名、高校教員 2 名、不明の社会人 3、4 名など。

7.今後のこと

天候その他、安心できる条件がそろえば、ボランティア志望者は出ると予想されるので、3 回目支援計画が期待される。現地駐車場が手狭なので 1 台に 2～3 名の乗り合わせが望ましい。



人吉豪雨水害支援(3回目)の記録・報告 (池田清志 記)

- 1.期日 2020.7.18(土)
2.場所 大和一酒造(人吉市下町 2114 番地、<tel:0966-22-2610>)
3.参加者 6名(熊本支部：中林、廣永、三宅、池田、支部外より江藤克洋氏、斎藤静海さん)、
当日、赤星隆弘氏(元高体連会長も単独で合流)
車両 1台(三宅車に6名)

4.日程

7月18日(土)

[往路] 集合場所：嘉島町総合運動公園駐車場
集合時間：6:30、6:40 出発、6:45 御船 IC
～宇城・氷川 SIC～3号線～(コンビニ)～
7:40 八代 IC～8:15 人吉 IC～8:30 現地着。
※今回は高速道路人吉 IC 付近での渋滞
なし、人吉市内でも渋滞ほとんどなし。



[作業] 9:00 頃～昼食を入れて～15:10 頃まで
作業内容は2人が高圧噴射洗浄機での洗
浄作業、6人がビン詰めされた焼酎製品の輸送(軽トラックで3回)、午後は2人がそのま
ま高圧噴射洗浄、4人は浸かった家屋の壁はがし、床はがし(ボール、マイナスドライバー、
インパクトドライバー)、
女性は終日、店頭・店舗の壁や天井の拭き掃除。

[復路] 15:30 頃、現地出発～16:10 人吉 IC～
16:40 八代 IC～宇城・氷川 SIC～17:14
御船 IC～17:20 嘉島運動公園、17:30
解散。



5.経費

※交通費 高速料金(御船～氷川)往復=510円
×2=1020円
ガソリン代=約5000円 一人
1000円 とする。

6.その他

天候はくもり時々晴れで気温は31℃を超え、日中は暑くなり、水分補給に努めた。
この日のボランティアは多くなかった。我々以外では4,5人いて、午後は親子3人のフ
ァミリーが加わった。
焼酎の積み下ろしと輸送は数人ですると効率よく進むがそれなりの力仕事である。
壁・床はがしは力と要領が要る。

人吉豪雨水害支援(4回目)の記録・報告

(2020.7.31 池田 記)

- 1.期日 2020.7.25(土)
2.場所 大和一酒造(人吉市下林町 2114 番地、<tel:0966-22-2610>)
3.参加者 6名(熊本支部：中林、廣永、池田、支部外より児玉良夫氏、原田貴義氏、西本尚氏いずれも元高体連登山部)
車両 1台(中林車に5名)、西本氏は1人で移動

4.日程

7月25日(土)

[往路] 集合場所：宇城市松橋町 道の駅(道の駅うき)駐車場
集合時間：7:00

7:00 出発、～(コンビニ)～7:30 八代 IC～8:00 人吉 IC～8:30 現地着

[作業] 8:45 頃～昼食を入れて～15:40 頃まで

作業内容は3人が高圧噴射洗浄機での洗浄作業や泥汚れの焼酎製品のラベルはがし・洗浄、
3人は廃材の軽トラ積み込みと輸送、
並行して住宅の壁はがし(パールとインパクトドライバーで)

[復路] 15:55 頃、現地出発～16:12 人吉 IC～16:50 八代 IC～17:20 松橋道の駅うき～17:30 解散。

5.経費

※交通費 高速料金(八代一人吉)往復=0円
ガソリン代=約4000円 一人1000円とする。

6.その他

4連休の2日目、当初予定した24日(金)は大雨となり、25日に延期した。当日は朝から雨だったが人吉地方は午前は曇り、午後は晴れ間が出た。

この日の他のボランティアは我々以外では3、4人だった。
泥汚れの焼酎製品のラベルはがし・洗浄は40℃の温泉水を使うので暑い。

壁はがしは力と要領が要る。

廃材の積み込みと輸送はくぎ踏みなど注意が必要。



人吉豪雨水害支援(5回目)の記録・報告

(2020.8.2 池田 記)

- 1.期日 2020.8.1(土)
- 2.場所 大和一酒造(人吉市下林町 2114 番地)
- 3.参加者 7名(熊本支部：中林、廣永、安場、池田、支部外より児玉良夫氏、西本尚氏、上原聡氏)
車両 1 台(中林車に 5 名)、西本氏・上原氏は別車で

4.日程

8月1日(土)

集合場所：宇城市松橋町の道の駅「うき」
駐車場

集合時間：7:00

[往路] 7:12 出発、～3号線～(コンビニ)～7:55 八代 IC～8:25
人吉 IC～8:37 現地着。

[作業] 9:00 頃～昼食を入れて～15:15
頃まで



作業内容は午前中は工場内で焼酎タンクやその周囲の清掃作業、午後は麴に酵母菌培養室(石室)の消毒と清掃、その後は倉庫内で1人が高圧噴射洗浄機での洗浄作業、6人がビン詰めされた焼酎製品の洗浄・ラベルはがし

[復路] 15:40 頃、現地出発～15:50 人吉 IC～16:20 八代 IC～3号線～
16:50 宇城・道の駅「うき」、17:00 解散。

5.経費

※交通費 高速料金(八代一人吉)往復=0円
ガソリン代=約 4000円 一人 1000円 とする。

6.その他

天候は一昨日、梅雨明け宣言が出て晴れ、35℃をオーバー、酷暑となり、水分補給に努めた。
この日のボランティアは前回よりもさらに少なく、我々以外では1人だった。

午前午後とも屋内の作業で助けられた。しかしながら、これまでの4回と比較すると汗の出た量はダントツだった。お茶やスポーツドリンクは豊富に提供を受けた。



人吉豪雨水害支援(6回目)の記録・報告

(2020.8.10 池田 記)

- 1.期日 2020.8.9(日)
2.場所 大和一酒造(人吉市下林町 2114 番地、<tel:0966-22-2610>)
3.参加者 5名(熊本支部：中林、池田、江島、支部外より西本尚氏、児玉良夫氏)
車両 1台(中林車に4名)、西本氏は別の車で

4.日程

8月9日(日)

集合場所：嘉島町総合グラウンド駐車場

集合時間：6:45

[往路] 6:45 出発、～城南線～3号線～(コンビニ)～7:35 八代 IT～8:02 人吉 IT～8:10 現地着。

[作業] 8:30 頃～昼食を入れて～15:10 頃まで

作業内容は午前中は工場内で焼酎タンクの周りのコーキング作業、午後は泥汚れ製品(一升瓶)のキャップシールはがしと高圧噴射洗浄機での洗浄作業、

[復路] 15:30 現地出発～15:40 人吉 IT～16:07 八代 IT～3号線～城南線
～17:03 着、17:07 解散。

5.経費

※交通費 高速料金(八代一人吉)往復=0円

ガソリン代=約3000円 一人1000円

6.その他

天候は晴れ、酷暑、水分補給に努めた。

朝からは我々以外のボランティアはなくて、10:00 すぎに他のボランティア数人が来ていた。

作業はほとんどが屋内で、これまでに比べると比較的疲れの少ないものだった。高圧噴射洗浄は外での作業だから暑くて汗をかいた。



表銀座・常念岳・蝶ヶ岳縦走

坂本雄二

2019（令和元）年8月4日（日）から8月9日（金）まで元同僚のKさんと2人で5泊6日での日程で縦走する。縦走行程は、中房温泉をスタートし、燕岳・大天井岳・常念岳・蝶ヶ岳から上高地である。天候にも恵まれ、槍ヶ岳や穂高連峰を眺めながらの縦走は、素晴らしい山行になる。（昨年と同じコースを4泊5日で縦走したが、日程が窮屈だったので、今年は5泊6日にする。）

8月4日（日）：第1日目 晴れ

8:10発	8:58	9:10	12:30	13:00	15:03~15:20発	15:48着
出発地(熊本駅)====博多====名古屋駅====松本駅(線)====穂高駅						
つばめ312号		のぞみ16号		しなの13号		大糸線
16:30着						
---中房温泉(宿泊)				※熊本~穂高:片道¥25,450		
タクシー(¥7,600)			中房温泉1泊2食¥9,700(税抜き)			

7時半過ぎ、熊本駅でKさんと待ち合わせ合流する。8時10分発のつばめ312号で出発する。名古屋駅で味噌カツ弁当とビールを買い、しなの13号の中で木曾川の流れを左手に見ながら、昼食とする。松本駅で大糸線に乗り換え、15時48分に穂高駅に着く。20分程タクシーを待った後、午後4時半過ぎ、中房温泉に到着する。夕食まで付近を散策したり、由緒ある温泉に入ったりする。



私は、この地は昨年に続き、今回で3度目となる。

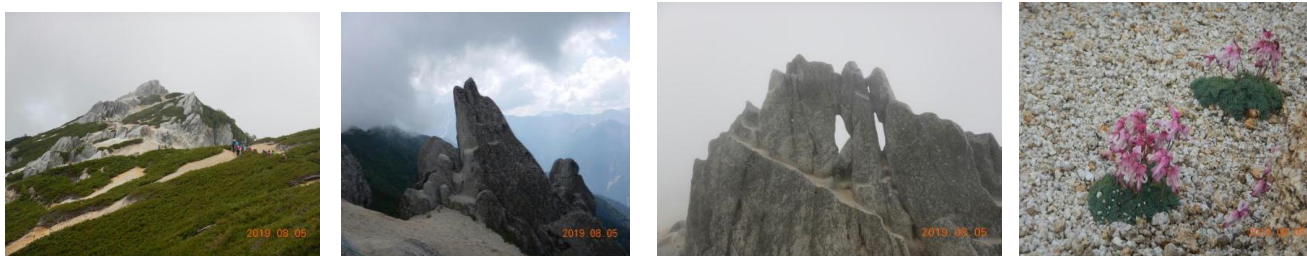
8月5日（月）：第2日目 晴れ

7:15発	7:50	8:26	9:07	9:50	10:34	10:55
中房温泉・・・第一ベンチ・・・第二ベンチ・・・第三ベンチ・・・富士見ベンチ・・・合戦小屋・・・						
1,462m		1,820m		(昼食)		
12:25	13:00	13:40	13:50	14:20		
・・燕山荘・・・燕岳・・・燕山荘(宿泊)						
2,712m		2,763m		※燕山荘1泊2食 ¥10,350		

中房温泉を7時15分に出発する。合戦尾根の登山道は、北アルプス三大急登の一つであり、気合が入る。登山道はすぐ急斜面をジグザグに登る。カラマツ林で展望はない。途中、中房温泉の建物を木の間に下ろせる。やがて緩やかになり、第一ベンチに着く。同じような登りが続く。富士見ベンチまで30~40分間隔でベンチが置かれている。適度な休憩になる。樹林も落葉樹から針葉樹へと林相が変わっていく。富士見ベンチを過ぎると斜度が少しゆるみ、花崗岩の大岩が見られるようになる。やがて樹林がまばらになり、合戦小屋に着く。合戦小屋で昼食にする。名物のスイカは昨年まで800円だったが、500円になって、少し小さくなっていた。が、疲れた体には水分等の補給になり、疲れを癒せる。合戦小屋からもジグザグの急登だがしばらくすると樹林が開け、森林限界を超える。ハイマツ帯に入ると、ひと登りで合戦沢ノ頭に着く。ここからは展望が開け、稜線や有明山などを望める。登山道からの

岡の上に燕山荘がみえる。しかし、照り付ける太陽と暑さの中、足は進まず、あえぎながらようやく燕山荘に着く。燕山荘で宿泊の手続きをして、燕岳に向かう。少し下って上り返すと白砂の斜面に花崗岩塔がそそり立つ。砂礫地にはコマクサが群生している。また、イルカ岩やメガネ岩などの奇岩を見ながら登って行く。午後になったのでガスも出てきて、燕岳が見え隠れする。燕岳の三角点にタッチし、写真撮影の後、初めのうちは白砂のザレた登山道の来た道を用意しながら慎重に下る。14時20分燕山荘に戻り、休憩する。夕食では赤松オーナーのアルプホルン演奏を期待したが、所用でおられず残念だった。

8月6日(火) : 第3日目 晴れ



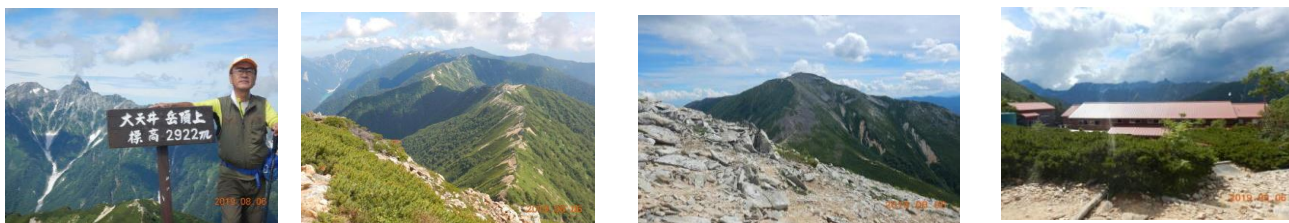
5:20発	6:00	8:05	9:00	9:05	9:18	9:30	9:40	10:50
燕山荘	蛙岩	喜作レリーフ	大天荘	大天井岳	大天荘	東天井岳	横通岳	常念小屋(宿泊)
2,712m	13:50着	2,680m			2,922m	2,875m	2,814m	
2,767m	2,450m				※ 常念小屋1泊2食		¥10,200	

5時20分に燕山荘を出発する。燕山荘からの表銀座コースは、しばらくはおだやかな尾根沿いの道で、小さい上り下りを繰り返す。途中の大岩が門のように迫った蛙岩で休憩をする。大下りノ頭の先で、大きく下る。疎林を抜けて上り返すと為右衛門吊岩を見る。大天井岳が間近に迫り、切通岩のクサリ場を下ると喜作レリーフがある。ひと登りした分岐を左に取る。疲れた足には、大天荘へのザレ場や小さな岩や石ころのジグザグの急登はこたえる。



やっとの思いで大天荘に着く。ザック等を広場のベンチに置き、大天井岳へ向かう。山頂からは、槍ヶ岳の雄姿が目の前に広がる。写真撮影の後、来た道で大天荘まで引き返す。ここで昼食の予定だが、食堂が10時30分まで開かないので、長い休憩をとる。昼食はカレーを注文し、食べる。昼食後、西方面槍ヶ岳への道と別れ、南方面の常念岳を目指す。大天荘から常念小屋のある常念乗越へは、ハイマツ帯の長一いゆったりした下りである。東天井岳から横通岳を通過する、石交じりの急な箇所があるものの、右手に槍ヶ岳や穂高連峰の景色を見ながらの、快適な稜線歩きになる。樹林帯を下り、13時50分に常念乗越の脇に立つ、常念小屋に到着する。

8月7日(水) : 第4日目 晴れのち雷雨



5:40発	7:10	7:25	10:07	11:35	11:45	12:05
常念小屋……常念岳……ピーク 1……ピーク 2……蝶ヶ岳……横尾分岐……						
2,450m	2,857m	2,512m	2,592m	2,655m		
蝶ヶ岳ヒュッテ (宿泊) 12:35着				※ 蝶ヶ岳ヒュッテ 1泊 2食 ¥10,000		



常念小屋の前からは朝日に照らされた槍ヶ岳や穂高連峰の神々しい雄姿が見られる。写真撮影の後、5時35分出発する。目の前にそびえたつ常念岳は急登できつそうである。ガレた急斜面をジグザグに登る。浮石が多いうえに、偽ピークが手前にあるため、山頂と思った先にも、もうひと踏ん張り。何度も休憩を繰り返し、1時間半ぐらいかけてようやく山頂にたどり着く。山頂は祠があり、狭い

が槍ヶ岳や穂高連峰の景色が素晴らしい。一段下の平坦地に降りて、存分に展望を楽しむ。常念岳からは急坂の岩稜地帯で浮石も多いので用心しながら、慎重に下る。途中、雷鳥の親子にも遭遇する。蝶ヶ岳へは岩と砂礫の尾根を南下する。2,512mのピーク 1 を越え、小さなアップダウンを繰り返しながら高度を下げると、樹林帯に入るが、所々で展望が開けたり、高山植物が咲く草原、小さな池が現れるなど変化のある登山道になる。途中にはニッコウキスゲ等、花々がたくさんあり、目を楽しませてくれる。小岩峰の蝶ヶ岳では周りの風景を眺め休憩する。横尾へ下る道を右に見送り、先に進む。蝶ヶ岳ヒュッテの手

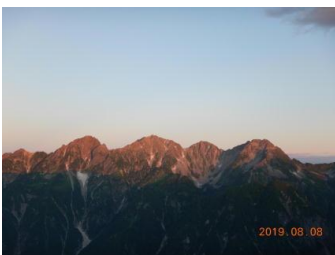


前はなだらかな稜線で途中二重稜線となっている。

広い緩やかな尾根の先の蝶ヶ岳ヒュッテに12時35分到着する。14時半ごろから雷雨になり、18時頃まで続く。

8月8日 (木) : 第5日目 晴れ

6:35発	6:40	7:15	7:20	9:22	9:30	10:24	10:39	10:55
蝶ヶ岳ヒュッテ……蝶ヶ岳……長堀山……徳澤園……明神館……明神池……								
2,677m	2,565m			(昼食)				
上高地……ウエストーン碑……		上高地 : 西糸屋山荘 (宿泊)						
12:20	13:05				14:30着			
					※ 西糸屋山荘 1泊 2食 個室 ¥14,500			

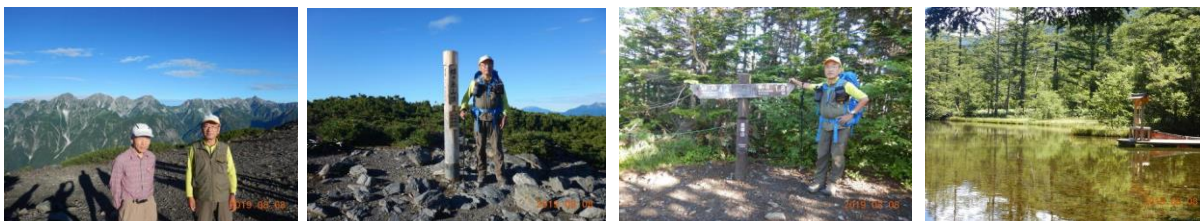


蝶ヶ岳ヒュッテで写真撮影をしていると、長野県の山岳救助隊の隊員2人からインタビューを受ける。活動の様子を写真撮影して報告する必要があるとのことだった。話の中で、昨日我々が昼食をとった鞍部で、ツキノワグマが現れたということだった。その後、6時35分にヒュッテを出発し、5、6分先にある蝶ヶ岳山頂で写真撮影をする。山頂から少し下り、左手に道をとる。槍ヶ岳、穂高連峰も見納めである。蝶ヶ岳から徳澤までは深い樹林帯を進む

長い急坂である。35分足らずで森の中の長堀山に着く。長堀山からの下りは急坂で、木の根っこもあ

り歩きにくい。慎重に用心して下る。9時過ぎ徳沢に到着。明神館でカレーを食べ休憩する。その後、明神池を見学し、上高地に12時20分ごろ到着。西糸屋山荘はチェックインが14時30分だから荷物を預けて、ウエストーン碑など梓川流域を田代橋まで散策する。途中、冷たい梓川の流れに足を付けて休める。散策後、山荘に帰る。すぐに風呂に入り、汗等汚れを落とし、疲れを癒す。夜は久しぶりに美味しいお酒を飲んで、山行の話題で盛り上がりながら、くつろぐ。

8月9日（金）：第6日目 晴れ



8:34発	9:49	10:08	10:37着	11:53発	14:01	14:13	17:17	17:26
上高地	---	新島々駅	====	松本駅	====	名古屋駅	====	小倉駅
¥1,950			¥700		しなの10号		のぞみ33号	
		18:25						
		====	熊本駅					
		さくら561号						
								※ 松本～熊本 片道¥25,130



西糸屋山荘を後にし、上高地の河童橋で写真撮影をする。8時34分発のアルピコ交通のバスで新島々駅まで行く。電車に乗り換え、松本駅で降車する。いつも昼食をとる駅前の信州そば店でビールとそばを注文して舌鼓を楽しむ。信州そばは何回食べても美味しい。

さらに、駅前の物産館で土産物の買い物を済ます。11時53分発の名古屋行きしなの10号に乗る。名古屋駅からは新幹線を使い継ぎ、18時25分に熊本駅に着く。

あっという間の6日間であった。来年もまた、北アルプスへの山行を約束して、名残惜しい中、お別れをして解散する。

今回も天候にも恵まれ、素晴らしい風景を眺めながらの楽しく充実した山行であった。

(坂本 記)

今回の縦走コース

中房温泉～燕岳～大天井岳～常念岳

常念岳～蝶ヶ岳～長嶺山～徳沢



徳沢 ～ 明神 ～ 上高地



6 新役員自己紹介

今年度から新たに役員に就任していただいた方々に自己紹介をお願いしました。

戸上 貴雄 令和2年春の山歩記っ \(\textcirc\textcirc\)/

新型コロナウイルス感染防止のため、今年3～6月の間、当支部のほか私が別途所属する自然観察系又は登山系の団体について、計画されていた全ての行事が中止を余儀なくされました。

「災いを転じて福となす」という表現は不謹慎かもしれませんが、各種団体で私が担っていた様々な企画・準備・実行・記録・報告等の作業から解放されたものですから、ある意味嬉しくてたまらず、ひたすら自分のためだけの趣味：植物観察に専念しました。

単独又は少数の知人とだけの観察を楽しみ、これまで直接的に実見していなかった植物を目の当たりにすることが出来て、この春は私にとって長く記憶に残る春となりました。



ウワミズザクラ 5/6

20代の頃は北アルプスや屋久島を縦走し、高隅山で沢登りに没頭したものの、最近はお腹オジさん（老人？）に墮落して、当支部におけるアルピニズムの実践に付いていけない体たらくですが、何かしら会のお役に立ちたいと考えています。今後とも宜しくお願いいたします。

木下洋子

学生時代、友人達と久住山にブック履きで登ったのが初めての登山でした。それからやがて五十年。マイペースで九州の山々の景色や山野草を楽しんでいましたが、縁あって日本山岳会の会員となりました。並いる先輩方の豊富な経験や知識など聴いて学ぶことの多さに時を忘れることもあります。この歳では無理な山が沢山ありますが、好きな山には何度でも、あの花が咲いていると聞けば毎年でも足が向きます。前夜の登山準備に心踊り家族に笑われることもしばしばです。

中村 寛

私は菊池神社裏の田舎の村に今、住んでいます。村特有の付き合いにも慣れて生活は自分のリズムで楽しめています。小さい頃から校歌には、鞍岳、八方ヶ岳があったように自然と山には、親しんでいました。登山は15歳の春に友達と二人でテントを持って竹田側から九重山に登ったのが、始まりです。その後は、クラブ活動や仕事で忙しくなり時々山に登るぐらいでした。日本山岳会に入ったのは一般募集の登山に参加してからです。それまでソロ登山でしたが、支部の行事にはできる限り参加していました。わずかの間に冬は雪山登山、夏は沢登り、日本アルプス、岩登り研修など多くの経験が、出来ました。登山技術はまだですが、多くの知識が身についた思うのは、会に豊富な経験と知識を持つ会員が、沢山おられるからです。伝統ある日本山岳会に入れてよかった。私は山仲間と一緒に登ったり話している時が一番楽しい。素直な気持ちです。秋からは、ソロキャンプを学びたい。ロープ使いも覚えたい。また花には皆さん詳しいので私は地学とキノコを勉強したい。と思っています。多くの会員、会友の皆さんも支部の行事の参加して欲しい。（今はコロナの影響で難しいようですが）私も微力ながら力になりたいと思っています。

池田清志

父親の介護がなくなり、家内が山歩きをしようかと言い出し、14年前に松本莞爾先生のお誘いもあり、夫婦で入会しました。ところがその後、孫の世話が連続し、家内は会費を納めるだけの会員を10年間続けたあげく、ついに退会しました。ところが最近孫の世話から少しずつ解放されてきて、会友となって山歩きに再び参加しております。一方、私は高校で山岳部顧問として30数年間、高校生を連れて或いは連れられて九州から全国の山歩きをしてまいりました。数年前、教壇を降りたと同時に母親の見守り介護を始めて5年間ほどは何かと制約される生活でしたが、その制約もなくなると役員参加を促されまして役員として会の活動に助力させていただくことになりました。これまでの役員様の働きができるかどうか不安がありますが、どうぞよろしくご指導お願い致します。

2020.8.10

《余録》

戸上 貴雄 令和2年春の山歩記つ \(`o´)/ (続き!)

林道兜岩線(阿蘇市)・林道駒返線(南阿蘇村)・三ヶ所川沿い(旧蘇陽町)・林道浪人越線(五木村)・シラカワ谷沿い(旧泉村)の5ヶ所を定点観察場所を選び、繰り返し現地を訪れて歩き回り、木そのものは知っていても見たことがなかった花なども実見しました。

兜岩線では溪谷の河原へ下りるなどしてキハダ・メグスリノキ・ユクノキ・ツノハシバミなどを確認し、駒返線では3回通ってやっとウワミズザクラの満開の花に出会え、三ヶ所川沿いではアサダの葉に初めて触れ、浪人越線ではイヌザクラの花に感動しました。

ちなみに、浪人越線では不覚にもスマホを落としてしまい、翌日も探しに出掛けてやっと見つけることが出来たので、イヌザクラの花も二日続けて観察する羽目(?)となりました。

シラカワ谷沿いでも花満開のアサガラや珍しいハシドイのほか、シナノキ・サワシバ・オヒョウ・ヤマトアオダモなどを観察しました。

ユクノキ 5/30



アサダ 5/30



オウギカズラ 5/20



アサガラ 6/6



ゴマギ 5/20



ヒメウツギ 4/25

