

The Japanese Alpine Club Kumamoto Section



熊本支部報

(公社) 日本山岳会熊本支部

第53号

令和4年4月28日発行

編集・発行者 田北 芳博

(公社) 日本山岳会熊本支部事務局

熊本市中央区帯山1丁目 1-25・17-801

山本 直 方



観音桜と烏帽子岳・オカマド山(南阿蘇村・観音桜公園より)

目次		ページ
1 支部長退任にあたり2期4年を振り返る	前支部長 中林暉幸	②
2 第14回写真展報告	田北芳博	③
3 山を愛する仲間の写真展報告	田北芳博	④
4 高速道路沿線の里山・低山(個人山行)報告(前半)	池田清志	⑤
5 私のトレーニング登山	城戸邦晴	⑨
6 森林巡視報告書(扇が鼻)	千々岩泰子	⑭
7 森林保全巡視員の方へお願い	担当 田北	⑯
8 事務局より	山本 直	⑯

1 支部長退任にあたり 2期4年を振り返る (前) 支部長 中林 暉幸

令和4年度の出発にあたり、先般の役員会において、私の熊本支部長としての2期4年間の任務を終え、この度退任が認められました。正式には支部総会、そして本部の認可を待つこととなります。退任にあたり過去4年間ほどを振り返ってみます。

4年前、当時の松本莞爾支部長の後を受け継ぐことになり、戸惑いと不安の中で、着任しました。日本山岳会は全国多くの支部がそうであるように、会員の高齢化と漸減傾向にあり、これに歯止めをかけるべく会員増を図るとともに活性化を目指すという課題を抱えていました。熊本支部もその例に漏れません。この課題に取り組むべく松本前支部長の下での取り組みを引き継ぎ、いろいろな対策を講じてきました。会員外を対象とする親子登山の推奨、青少年対象の登山講習講座、あるいは登山教室や干支の山など支部行事への一般の参加者募集などいろいろ模索してきたところです。当時2017年11月には、熊本支部は創立60周年の記念式典を終え、次へのステップへ踏み出すべく動き始めた時です。若い次代の指導者育成と、活性化を目指して始めた取り組みが、岩登りや沢登り研修、冬山や雪山の講習研修、さらに北アルプスへの遠征、そして海外へのトレッキングも計画し実行してきました。一方また国民の祝日「山の日」設立に伴い「山の日登山祭」も毎年継続して実施してきました。そして、会員増のためにはまず会友の増加からとして、2019年には正式な支部活動を補間する形で「同好会」活動を導入することにしました。活発な議論を経て5つの同好会を立ち上げるようになった当時の支部総会の様子を覚えています。それやこれやで一举に支部活動の増加をもたらしました。3年を経過して、運営上の問題はないか、当初の狙いが達成されているのか、今一度見直す時期かもしれません。

ところが2年余り前、支部長2期目に入る前後から、今も最大の問題である新型コロナウイルス感染症問題が勃発し、北アルプス遠征も中止、海外も2回でストップ、支部活動はことごとく自粛、延期、中止に追い込まれる事態となったことは全く予想だにできなかったことです。世界な広がり未曾有の事態であり、やむを得ないとはいえ、ソロ登山あるいは現地集合現地解散での近隣の里山を楽しむだけの、少々寂しい支部活動にならざるを得ませんでした。コロナ禍に苦しみ多くの人々には比すべくもありませんが、支部の存在意義が半ば危うくさえ思える事態ともいえます。コロナ禍が早期に収束し、一刻も早く元の正常な活動が実施できるようになることを切に願うばかりです。

今般2期4年の任期をもって支部長を退任させていただくことになりましたが、十分なサポートはできず忸怩たる思いです。ただ、支部の活動報告書「支部報」の年間3回の編集発行、また毎月の「支部通信」の発行は、負担に感じた部分もありますが、私自身の充実感を満たすものでした。とくに後半はコロナ禍の中、支部活動の計画変更等が多く、情報伝達として、また会員会友の皆さん方の連携、支部の結束のためにも、その意義は大きく、欠かせないものではないかと思えます。

コロナ禍を含め何かと課題の多い中ではありますが、次期の土井支部長を中心に、満足感を味わえるような支部活動ができることを期待しています。個人的には体力と相談しながら、あと暫くは一会員として今後も支部活動に参加させていただきたいと思えます。

令和4年(2022年)4月

2 第14回山の写真展報告

山の写真展担当 田北 芳博

開催期間 令和3年12月4日（土）～12月19日（日）

会場 山の店「シェルパ」1階

出展者 12名（前年度13名） 中林暉幸・石井文雄・廣永峻一・安場俊郎・城戸邦晴・池田清志・阿南大吉・木下洋子・中村寛・坂本雄二・三宅厚雄・田北芳博

作品数 50点（前年度45点）

写真展 設営 12月3日（金）午後4時から

撤収 12月20日（月）午前10時から

今年も例年同様、山の店シェルパにて日本山岳会熊本支部主催の山の写真展を行いました。山の写真展も今回で14回になり、会場が山の店シェルパとなって10年を越えるようになりました。今年は写真展会場が新たに一部屋増設されて、シェルパ正面側から入れるようになりました。シェルパ様にはいつも感謝いたしております。コロナ禍の中、登山行動も大半が行動自粛のなか、第5波が収束を見せたところで、コロナ患者数が激減した時期に開催できたことは幸いでした。昨年に続きコロナ禍の一年で、そんな中でもある程度の登山をし、写真展が開けましたことは幸いでした。

また、今回の会場は昨年までより少し狭くなったようですが、まとまった展示会場になりました。昨年を超える出展がありました。今回も昨年に劣らないよい写真展示ができました。

今年は写真展の入り口がシェルパ本店の入り口とは異なったため、正面から写真展会場がわかりシェルパ本店に入らずに入展できたため、シェルパの来客の流れと異なる場所があったようです。写真展だけでも入りやすくなりました。来店者は記帳簿では133名（前年度106名）と増えました。

坂本雄二さんの北アルプス・東北の山と湖のある風景を始め多くの出展を頂きました。写真展目的で来られている方も多いようです。

また今年はシェルパ来店者が昨年より多く土日など店舗前の駐車場は止めるところがない程で、昨年よりも山の店の営業は繁盛しているように思えました。



山の写真展会場の外観



山の写真展の展示風景



坂本雄二さん北アルプス写真

また写真展の設営、撤収（わいふ一番館への移動）には大勢のご協力を頂き、順調に作業ができ感謝しております。なお松本顧問、森尾奈美会友からは差し入れを頂き有り難うございました。

その年に撮った写真でなくてもかまわないと思うのですが、やはり登山家としての皆さんの気概でしょうか、その年の写真が多かったようです。コロナ禍の中、なかなか遠出や本格的な登山ができにくい中、おのおのに山に頑張られているので、こうして山の写真展ができているのだと思います。次回はコロナ禍がおさまり、以前の生活に近づいてもう少し登山も活動も活発にできる様になっていることを期待します。

3 山を愛する仲間の写真展

日本山岳会熊本支部写真同好会 担当 中村 寛

記録 副担当 田北 芳博

開催期間 令和3年12月21日（火）～令和4年1月16日（日）
午前9時から午後5時まで

会場 わいふ一番館 菊池市隈府1番

年末年始休館 12月27日（月）～1月4日（火）

通常休館 月曜日 特別開館 1月10日（月）成人の日

特別休館 1月11日（火）

出展者 12名（前年度14名） 中林暉幸・石井文雄・廣永峻一

・安場俊郎・城戸邦晴・池田清志・阿南大吉・木下洋子

・中村寛・坂本雄二・三宅厚雄・田北芳博

写真展 設営 令和3年12月20日（月）午後2時 撤収 令和4年1月16日（日）午後4時

出展写真数 52点（前年度53点） 記帳簿による来展者 105名（前年度101名）



わいふ一番館の外観

今回で写真同好会としてわいふ一番館の写真展は3年目です。会場は展示場であり写真もシェルパ写真展を移動する形ですので、展示の手間はかかりません。移転手伝いには多数の応援を受けて、要領よくできました。また今回は出品者ごとに並べるように務めました。

わいふ一番館は職員が1名常駐しており、受付の心配はありませんが、できれば出展者が応対して、写真や山の説明や山岳会の紹介などした方がいいと感じました。

また、今年はわいふ一番館成作の写真展出展作品の紹介誌が作成されました。全部の出展作品が掲載されており、どのような写真であったかが一目瞭然でした。

今回の写真展期間は新型コロナの第6波にあたり、開催期間の途中でコロナ患者は急増し始めました。展示期間の終わり頃はコロナ禍第6波となりましたが、出展者の皆様のご協力が無事に開催できたことに感謝いたします。



わいふ一番館成作の写真展広報チラシ



わいふ一番館の展示風景



わいふ一番館の展示風景 2



わいふ一番館の展示風景

4 高速道路沿線の里山・低山(個人山行)前半報告

池田清志

はじめに 2020年(令2年)は新型コロナウイルス感染症が日本国内でも急拡大し、あらゆる場面で活動制限がかかりました。登山活動は海外登山、県外登山はもちろん、県内においても集団登山、グループ登山は抑制され、いろんな行事も中止、運営のための会議・会食もほとんど実施できなくなりました。

そんな中で登山できるのは個人・単独もしくは少人数の範囲での登山となり、範囲も次第に県内、近場の山で日帰り登山が増えました。

こういう状況下で継続的に登山するには何かテーマを設けようと考え、以前から頭にあった「高速道路沿いの山」を調べようと決めました。範囲は県内の高速道路沿線に沿って北は南関町から南は水俣市までと八代市から人吉方面加久藤トンネルあたりまでを目標としました。

山選びの条件は①既知で登った山は外す、②未踏の山であること、③山名と標高がわかること、④その山に連なる山があれば縦走や周回コースをとること、などでした。コース決定については里山の経験豊富な戸上さんのアドバイスが有効でした。またはパソコンで過去の登山者の軌跡データやいくつかの参考文献を参考にしました。いつも複数の方にお声がけし、何人かの方々にお付き合いいただきました。

た。

(1) 南関 IC~植木 IC

大津山はこのシリーズのトップの山にふさわしい山で高速道路から東に見えるきれいな形の独立峰。9:20 大津山阿蘇神社(写真①)の駐車場からスタートし、30分余りで山頂に出た。山頂からは南東方面の展望がある。下りは山頂から北方面へ進むと大津山氏の山城跡があり、歩道整備されている。駐車場から車道を下り神社の駐車場でゴールとなる。1時間半、2.8km、高低差190mのコース。次の二城山の出発口は南関第三小の駐車場、そこまで車で10分移動、11:30 相ノ谷のため池の横から登山口に入った。急登を約30分で山頂に着く。山頂には二城山神社(写真②)と国旗掲揚台があり、展望



写真① 登山口となる大津山阿蘇神社



写真② 二城山山頂の二城山神社

抜群！東は木葉山から遠く金峰山の二の岳・三の岳、南は小岱山から三池山までさえぎるものなし。暖かい日差しの中で昼食をとり、下山。山頂から 200m ほど東へ進んだところで南に真っ直ぐ下ると「マデノ森天満宮」近くに出た。その近くの民家あたりで、うっとりするような香りに包まれた。それはロウバイの花で道路沿いに数本、満開であった。またいつかこの時期、ここに来てみたいと思った。

13:30 頃、南関第三小学校着、次の**かむろ山(写真③)**および**高葉山**に車移動した。

次の**国見山**と**金比羅山**は高速道路から見れば西側に連なる山塊にあり判別しにくい、東側の**米野山**と植木 IC 直前の**平尾山**(入口は味取観音で山頭火の像が目印)・**岩野山**(味取観音より 500m 手前を右に入り、すぐの山側の道路沿いに駐車。ゴルフ場は直進)は単独峰だからわかりやすい山である。展望が良いのは国見山と岩野山の展望が素晴らしい。平尾山・岩野山は 20～30 分で山頂に至る。標高差は 150m 未満で歩道は歩きやすい。岩野山は熊本支部の岩登り研修で何度か利用しているが、山頂付近もゴルフ場の敷地内(私有地)になっている。

(2) 植木 IC～益城熊本空港 IC

北熊本 SA 付近の山でよくわかる低山が**横山**・**石川山**・**二塚山**・**弁天山**だ。それぞれ 126m、115m、118m、145m で高速道路から見ると小さな丘にしか見えない。しかし、いずれも 15 分～30 分足らずでピークに達する山で、中でも横山と石川山は登山気分が十分味わえるし、二塚山と弁天山の展望は抜群である。

合志三山の小山・**群山**・**飯高山**は三山を周回して 2 時間足らずのハイキングができる。スタートは小山の登山口となる群(むれ)天満宮。天満宮の横に駐車して小山(配水池がある)→**群山**→**飯高山**の順に一周した。**群山(写真④)**と飯高山は山頂からの展望は良い。飯高山は山頂まで公園化され遊歩道があり歩きやすい。

託麻三山は**神園山**にはよく登る機会があるが、**小山**と**戸島山**は初めてであり、新鮮であった。(3) **益城熊本空港 IC～御船 IC～松橋 IC**

益城四山のうち、**船野山**・**朝来山**(あさこやま)・**城山**(じょうやま)は**飯田山**の北に位置する。まず船野山は船を裏返ししたような形で馴染みある山である。ルートは南側の総合射撃場近くに路肩駐車し、射撃場の東側から取り付いた。ほとんど踏み跡のない林の中の急斜面を 1 時間半登るとゆるやかになり、やがて広い山頂に通じる車道に出た。山頂は広い草原だが三角点はすぐにわかった。スマホの GPS 機能のおかげだ。ここで昼食をとり、下山は道



写真③ かむろ山山頂「彦嶽神社の石柱」



写真④ 群山山頂「群山大権現」の前で



写真⑤ 朝来山山頂「上宮寺」の石碑

路に沿って歩くこと 35 分、北側の車道入口付近に置いた車にたどり着いた。車道の途中には北と西の展望のよい場所がある。

次に朝来山(写真⑤)と城山(写真⑥)は益城町役場から見ると遠くに見えるし、平野部からけっこう深く入らねばならない山で、深山・奥山である。事実、城山近くの集落を車で行くと五家荘を思わせるような雰囲気を感じられた。2021 年の 1 月 17 日は積雪の中の登山であった。城山は、林道の広い場所に駐車し、登りは尾根筋を西から東へたどり、帰りは林道を東から西へと戻る周回コースをとった。朝来山は福田寺(ふくでんじ)大桜の看板のあたりに駐車し、大桜の木を眺めたのち尾根を登り、下りは車道を歩くという周回コースをとった。

次の吉野山、白旗山、早川山、五色山、などは緑川沿いに甲佐方面に向かう時、よくわかる山である。

(4) 松橋 IC～八代 IC

高速道路は松橋から八代平野に出てくると東側の山地近く、いわゆる日奈久断層に沿って南下する。

その一つ日岳⇒城山(小川町)の縦走を試みた。スタートは小川町の観音山総合公園グラウンド駐車場。観音山公園で展望を楽しみ、日岳までは遊歩道に行く。日岳からは西の眺望が素晴らしい。日岳から北上するルートに入ると次第に道がはっきりしなくなる。さらに城山に近づくと踏み後は全くなき山頂へ。山頂三角点は完全に竹藪の中(写真⑦)、日岳からの下りは古い道があるが孟宗竹が入っていて難儀をきわめた。

次の烏山(写真⑧)⇒黒岳⇒帽子山の縦走路は小川町海東と八代市泉町との分水嶺である。歩きやすい縦走路で途中、不知火海方面と矢岳・五家荘方面の展望がある。海東側の新道峠スタートでゴールは東海東の白石野越あたり。ゴール側には事前に車をデポしておいた。距離 6.7 km、6 時間半、高低差 650m であった。

白髪岳⇒米山⇒オオトンゴ⇒立神峡の縦走は東陽町の“東陽交流センターせせらぎ”スタート、石匠館の横から入り、約 6 km、5 時間余、高低差 470m の周回コースである。

石橋の匠の里、東陽町には“天然の石橋”と呼ばれるアーチ型の自然石があるが、白髪岳(写真⑨)はその裏にそびえる山で、“白髪”の名は石灰岩が入っているからだと推察される。コースはほぼ樹林帯の中で展望なし、踏み跡も少なく、急登・下降もあり歩きづらいが、オオトンゴあたりから立神峡までは遊歩道があり、歩



写真⑥ 城山山頂、益城町の最高峰二等三角点



写真⑦ 城山の三角点は竹藪の中



写真⑧ 烏山山頂近くの鉄塔、昼食後出発



写真⑨ 白髪岳山頂、石灰岩の露頭あり

きやすくなる。

三峰山は“東陽交流センターせせらぎ”に集合し、県道155号線を通り、朴ノ木集落に入る。集落を抜けたところにある登山口に駐車。そのまま谷沿いに進み、右手の斜面に取り付く。尾根へと上がることになるが、途中の急斜面がきつく、這い上がる感じ。山頂は樹林に囲まれ展望はない。下りは高压電線の鉄塔沿いのルートで、ゆるやかな尾根を下る。途中、見晴らしの良い鉄塔付近(写真⑩)で昼食。竜峰山越しに不知火海、宇土半島は三角岳から大岳、さらに雲仙岳方向の眺めが最高に良い。



写真⑩ 三峰山の下りは鉄塔ルートで下る

高速道路沿線の里山・低山経過記録（個人山行）

22. 04. 15 池田清志

* 山頂が市町村の境界にある場合、市町村名は登山口のある側を表記

（1）南関 IC～植木 IC

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 大津山 ¹ ・二城山 ² （いずれも周回）高葉山 ³ ⇄かむろ山 ⁴ | (21. 01. 16) 戸上・前田・池田 |
| 2 国見山 ⁵ (鹿央町)・金比羅山 ⁶ (植木町) | (21. 01. 30) 戸上・田北・池田 |
| 3 米野山 ⁷ ・平尾山 ⁸ ・岩野山 ⁹ | (21. 02. 04) 田北・前田・戸上・池田 |

（2）植木 IC～益城熊本空港 IC

- | | |
|---|--------------------|
| 4 横山 ¹⁰ ・石川山 ¹¹ ・二塚山 ¹² ・弁天山 ¹³ | (21. 02. 20) 三宅・池田 |
| 5 小山 ¹⁴ ➡群山 ¹⁵ ➡飯高山 ¹⁶ 周回(合志三山) | (21. 03. 02) 三宅・池田 |
| 6 岩倉山 ¹⁷ ・宝積寺山 ¹⁸ | ←【未踏・未確認】 |
| 7 神園山 ¹⁹ ・小山山 ²⁰ ・戸島山 ²¹ （託麻三山） | (21. 01. 25) 池田 |

（3）益城熊本空港 IC～御船 IC～松橋 IC（益城四山のうち飯田山を除く）

- | | |
|---|-----------------------|
| 8 船野山 ²² 縦走 | (21. 02. 07) 戸上・池田 |
| 9 朝来山 ²³ ・城山 ²⁴ それぞれ周回コース | (21. 02. 17) 戸上・中林・池田 |
| 10 辺田見山 ²⁵ ・白旗山 ²⁶ (御船町) | (21. 03. 03) 池田 |
| 11 吉野山 ²⁷ (城南町) | (21. 02. 22) 池田 |
| 12 早川山 ²⁸ ・五色山 ²⁹ (甲佐町) | (21. 03. 04) 池田 |
| 13 道德山 ³⁰ ・高岳山 ³¹ (宇城市) | (22. 04. 14) 廣永・池田 |

（4）松橋 IC～小川 SIC～八代 IC

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 14 日岳 ³² (小川町)➡城山 ³³ (小川町) - 縦走 | (21. 02. 23) 戸上/中林/安場/三宅/田北/前田/池田Ⅱ |
| 15 烏山 ³⁴ (旧泉村)➡黒岳 ³⁵ (小川町)➡帽子山 ³⁶ - 縦走 | (21. 03. 23) 戸上・中林・安場・三宅・田北・池田 |
| 16 寺原山 ³⁷ (小川町) | (22. 03. 30) 池田Ⅱ |
| 17 白髪岳 ³⁸ ➡米山 ³⁹ ➡オオトンゴ ⁴⁰ ➡立神峽-縦走(東陽町) | (21. 03. 18) 戸上・田北・池田 |
| 18 三峰山 ⁴¹ (八代市)ミニ周回コース | (21. 03. 26) 戸上・中林・安場・前田・池田 |
| 19 八竜山 ⁴² (八代市坂本町) 縦走 | (21. 03. 26) 戸上/廣永/石井/中林/安場/田北/前田/池田 |

（5）日奈久 IC～水俣 IC

- | | |
|--|-----------------------|
| 20 半嶽山 ⁴³ ・天見岳 ⁴⁴ （いずれも芦北町） | (22. 01. 08) 戸上・池田 |
| 21 路木岳 ⁴⁵ (八代市二見)・塩汲岳 ⁴⁶ (芦北町) | (22. 01. 15) 戸上・安場・池田 |

- 22 櫛山⁴⁷(八代市日奈久)・笠山⁴⁸(芦北町) (22. 01. 17) 戸上・安場・石井・山本・池田
- 23 薬草岳⁴⁹(津奈木町)・矢城山⁵⁰(水俣市) (22. 01. 22) 戸上/安場/石井/山本/田北/三宅/前田/島田/池田
- 24 中尾山⁵¹(水俣市) (22. 01. 25) 戸上・池田
- 25 熊陣山⁵²、鬼岳⁵³(いずれも水俣市) (22. 01. 27) 中林・山本・池田、[別コースで]島田・戸上、
権現山⁵⁴、虎石山⁵⁵、鏡山⁵⁶(いずれも芦北町) ←【未踏・未確認】
百間壕⁵⁷、城山⁵⁸(いずれも水俣市) ←【未踏・未確認】
- *大関山 - 国見山 (芦北町 - 水俣市)と矢筈岳(水俣市)を除く

(6) 八代 IC～人吉 IC

坂本村鮎婦～河内谷越～榎峠～肥後峠～米の窪(673. 4)～道の駅坂本

国見山(981. 1)～水梨越～国見峠、薬師山(999. 1)、高岳(1189. 3)、三尾山(1172. 9)

秋払山(928)、杣鼻山(827)、権現山、(球磨村渡から入る)

白岩山(1001. 5)、尾形山(855)、三尾山(650)と照岳(506. 3)、鏡山(551)、滝尾平山(889)、

*旧坂本村～球磨村～山江村は道路復旧工事が進行中の為、後回しにする。

(7) 人吉 IC～加久藤～えびの IC

- 26 雨吹山⁵⁹(223) (22. 02. 06) 戸上・池田
- 27 笠置山⁶⁵(574. 8、人吉市)往復・国見山⁶⁶(796、えびの市)林道の周回コース (22. 03. 29) 戸上・田北・池田
- 28 矢岳高原⁶⁷➡矢岳山⁶⁸(えびの市)周回コース (22. 04. 05) 戸上・池田
- 29 鉾立山⁶¹(761)➡日当山⁶²(720)➡木浦山⁶³(674)➡高塚山⁶⁴(623)縦走 (22. 04. 15) 戸上・池田
- *鏡山⁶⁰(590)、禿岳⁶⁹(792. 2)及び、人吉市 - 大口市方面に間根ヶ平⁷⁰(893)⇔国見山⁷¹(800)を残す。

5 私のトレーニング登山

城戸邦晴

私は毎日小岱山に登っている。日常生活のうち約2時間を登山に充てているが、私の人生の中でもっとも永く続く充実したトレーニングとなった。その目的は北アルプスに登る体力をつけることである。「毎日登山」を始めて2年が経つが、体力は十分についたようだ。私のトレーニング登山の内容とそれを始めるに至った経緯と根拠を述べてみたい。

私が登るコースは小岱山ふるさと自然公園ビジターセンターから観音岳(473m)までの観音岳コースと呼ばれる登山道である。ビジターセンターが標高215mだから標高差約250mを30分で登る。これは運動強度では8メッツの登山に当たる。私は毎日10kのザックを背負う。途中休憩せず、息がきれる程度に速度を上げて登る。つまり身体に負荷をかけて登る。膝を痛めないように気をつけて確実に足場を確認しながら歩く。特に下る時には注意を払う。ストックは使わない。

8メッツの登山について説明しよう。2019年11月に国立登山研修所の安全登山サテライト講座が九州大学で2日間にわたり開かれた。そこで聴いた山本正嘉先生(鹿屋体育大学教授)の運動生理学「登山中にトラブルを起こさないための身体の知識とトレーニング方法」の話に私は大きな共鳴を受けた。それによると、メッツ(Mets)とは**運動強度**をあらわす単位であって、ある運動をしている時に使うエネルギーが安静時の何倍にあたるかを意味する。6メッツでハイキング程度、7メッツで一般的な登山、8メッツはバリエーション登山(雪山、岩山、沢登りなど)、

9メッツはトレイルランニング、11メッツがロッククライミング程度。ちなみにゆっくり歩くが2メッツ、普通に歩くが3メッツ、早歩きは4メッツ、かなり速く歩くが5メッツである。

表1:メッツの単位で表した様々な運動の強度

安全圏外とは、7メッツ以上になると心臓に問題のある人が心臓突然死をおこすリスクが大きく高まる運動領域であることを示す

	運動の強さ	スポーツ・運動・生活活動の種類	登山レベル
安全圏内	1メッツ台	寝る、座る、立つ、食事、入浴、デスクワーク、車に乗る	
	2メッツ台	ゆっくり歩く、立ち仕事、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール	
	3メッツ台	普通～やや速歩き、階段を下る、掃除、軽い筋トレ、ボウリング、バレーボール、	
	4メッツ台	早歩き、水中運動、バドミントン、ゴルフ、バレエ、庭仕事	
	5メッツ台	かなり速く歩く、野球、ソフトボール、子供と遊ぶ、	
	6メッツ台	ジョギングと歩行の組合せ、バスケットボール、ゆっくりの水泳、エアロビクス	ハイキング
安全圏外	7メッツ台	ジョギング、サッカー、テニス、スケート、スキー	一般的な登山
	8メッツ台	ランニング(分速130m)、サイクリング(時速20km)、水泳(中位速度)、階段上る	バリエーション登山
	9メッツ台	荷物を上の階に運ぶ	トレイルランニング
	10メッツ台	ランニング(分速160m)、柔道、空手、ラグビー	
	11メッツ以上	速く泳ぐ、階段を駆け上がる	ロッククライミング

山本正嘉「登山の運動生理学とトレーニング学」より

本格的な登山に必要な登高能力を身につけるには、登高速度と荷物の重さを考慮した訓練が必要になると山本先生は述べておられる。先生は様々な**登高速度**と**ザック重量**の組合せで、登高する際に**何メッツの運動強度**になるか、データを元にまとめられた。それによれば1時間当たりの登高率500m/hで体重の10%の荷物で7.9メッツ、20%で8.4メッツの運動ができる体力があると見なせるという。(以上は山本正嘉著「登山の運動生理学とトレーニング学」(東京新聞)に述べられている)

具体的には標高差500mを10kgのザックを負って1時間で登ると8メッツの運動になる、つまりバリエーション登山の訓練になるというわけである。

1時間当たりの登高率(m/h)	荷物の重さ(衣類や靴も含む)			表2:メッツで表した様々な登高時の運動強度
	空身	体重の10%	体重の20%	
100	2.7	2.8	3.0	様々な荷物の重さと速度で坂道を登高した時の運動強度(メッツ)。ハイキングをする人には6メッツ、一般的な登山をする人には7メッツ、バリエーション登山をする人には8メッツ程度の能力が必要である。 注1)正確にいうと、この値はその人の体重に応じて少しずつ変わる。この表では体重60kgの人の値を示しているが、それよりも体重が軽い人では表中のメッツ値はやや高くなり、体重が重い人ではやや低くなる。体重が10kg変化するとメッツ値は0.3くらい変化する。 注2)この表の値はトレッドミル、つまり非常に歩きやすい坂道歩行での実験から求めている。一方、実際の山では岩場やぬかるみなどの歩きにくい箇所や、傾斜が緩くて思うように高度が稼げない区間など、タイムロスが生じる事も多いので
150	3.3	3.5	3.6	
200	3.9	4.1	4.3	
250	4.4	4.7	5.0	
300	5.0	5.4	5.7	
350	5.6	6.0	6.4	
400	6.2	6.6	7.1	
450	6.7	7.2	7.8	
500	7.3	7.9	8.4	
550	7.9	8.5	9.1	
600	8.4	9.1	9.8	
650	9.0	9.8	10.5	

小岱山は 501mだが私がいつも登るルートは標高差 250m、これを 30 分で登れば 8 メッツの運動強度になる、よしこれを毎日登ってやろう、と考えた次第である。半分でしかないというなら 2 往復すればよい。だから私はときに 2 回連続して登った。するとすれ違う人があれっ（また登っているの？）という顔をする。いちいち理由を説明するのも面倒だから下りのコースを変えることもある。小岱山には幾つものルートがあって、別のルートをたどって出発地に戻るができる。ただ観音岳ルートが最も傾斜がきついので私はいつもこのルートを登る。登り 30 分、下り 20 分以内を課している。雨の日も登る。台風の日も登った。やむをえない事情があるとき以外は登るのである。

結果、登山の体力は十分についたと思う。山でバテることとはなくなった。心肺機能が強くなった。息があがることもめったにない。九州近辺の山であればまず大丈夫だろうという自信がある。

自分の登山人生はまだこれからも続くと思っているが、体力のピークはいつまでもつだろうか。あと 1~2 年といったところではないか。今、北アルプスのバリエーション登山をやりたい、だから体力をもっとつけねばと考えている。自宅から車で 20 分の距離に小岱山がある。恵まれた所に住んでいるといえるだろう。この環境を生かさない手はない。毎日登山はまだまだ続けるつもりである。

小岱山はトレーニングに最適な山であると共に、自然豊かな魅力あふれる山である。この自然が毎日の登山を飽きさせない。沢山の種類の花が咲く、野鳥が囀る、タカが舞う、イノシシが出てきて驚かす。小岱山には多くの個性を持った登山ルートがある。中でもよく登られているコースを、その魅力の面から簡単に紹介しよう。

小岱山は南は玉名市の蛇ヶ谷公園から最初のピーク丸山（391m）を経て中央のピーク観音岳（473m）、最高点は荒尾市の筒ヶ岳城跡（501m）、さらに最北の長助金毘羅（488m）まで連なる主稜線がある。昔はこれを縦走するハイカーが多かったが、最近は少なくなった。

ビジターセンターから丸山にいたるコースが 3 本ある。それが**沢道**、**尾根道**、**旧道**の 3 ルート。

まず**沢道**はキャンプ場を通過して 25 分ほどで丸山に着く。落ち葉に覆われて膝に優しい道である。次に**尾根道**、これは急な細い尾根をたどるコースで利用者は比較的少ない。30 分ほどで丸山に着く。そして**旧道**はぐるっと東に周回し蓮華寺奥の院という寺のすぐ近くを通過して、ゆるやかな道をたどり丸山に至る、所要 40 分だが、クヌギ林が美しく趣があり、高齢者に人気のコースで、**山鳥コース**とも呼ばれる。丸山から 20 分ほどで観音岳である。鎌倉時代の名僧俊祐（しゅんじょう）律師が 13 年間学んだ宗から帰国してここに観音堂宇を建てたからこの名が付いたといわれる。

次に**観音岳コース**。小岱山県立公園管理センターから観音岳に直登するコース。所要 50 分、傾斜が急だが、その距



小岱山全景



小岱山ビジターセンター



観音岳山頂

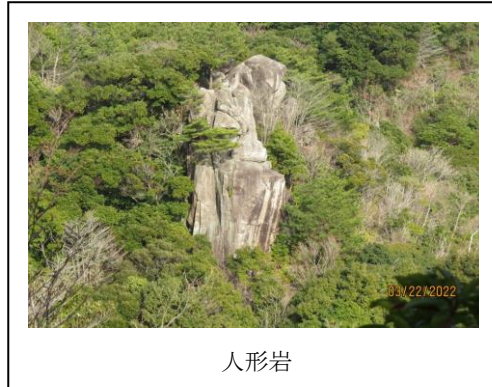
離 1.5 キロに 500 余りの階段が整備されていて、その先には花崗岩が露出し、小岱山らしくウラジロシダが繁る松林もあり、登り易く安全なので登山者は最も多い。

次が**唐渡岩コース**。これは古くから登られた道で、幼少の記憶にある小岱山はここから登った。みかん畑跡から入り、花崗岩とシダと赤松の樹林帯を抜け、最後は岩場に手をかけて登るという魅力的なコースである。唐渡岩は巨岩が天空に突出するようにそびえて、展望がよく、小岱山の象徴でもある。俊祐律師の徳を慕って唐から巨岩が飛んできたという伝説の岩である。ここまで 30 分、さらに 10 分で観音岳に出る。次に樺登山口から入ると中国人労働者殉難碑の脇を通り、**人形岩コース**が右に分かれる。この道は登り難い箇所があり、登山者は多くない。大きな岩や崖を見ながら森の中を行くと岩場に出る。ここが人形岩で花崗岩の岩場をよじ登る。岩峰に立つと展望がよく、唐渡岩が目に見える。以前はこの人形岩ではロッククライミングの練習をやっていた。岩にボルトが埋められている。更に主稜線へとつづく登山道は樹木が美しく楽しいコースだ。所要 40 分程だが、小岱山のベテランには好んでここを通る人が多い。

見張岩コースは樺登山口から進むがなだらかな道で、途中杉や檜林の中を登る。見晴らしのよい大きな岩のある場所を通り、そこが見張岩である。道はやがて展望台に出る。展望台は屋根がありベンチもある。冬の風もあまり当たらない、快適な休憩所である。ここで昼食をとる人も多い。展望所付近の足元にはキラキラ光る石がある。花崗岩に含まれる黒雲母である。主稜線の岩場に多く見られる。

中央登山口コースはぐっと荒尾側に寄り、小代焼の窯元がある府本の集落から入った所に登山口がある。広い駐車場があり、この近くにトキワマンサクの自生地がある。このトキワマンサクの自生地は日本に 3 箇所しかなく、花が咲く 4 月頃にニュースで取り上げられることがある。このコースは終盤に険しい箇所があり、登り甲斐のある道をたどる。途中大きな不動明王が立っている。このあたりは秋には紅葉が美しい。またこの道は正法寺跡を通る道でもある。正法寺は鎌倉時代に開かれた寺である。今は荒れて痕跡も教えられなければわからない。見張岩からの道と合流して展望台に出る。途中分かれて筒ヶ岳に進むこともできる。このコースが一番好きだという人も多い。

針の耳コースはさらに西へ進んだ所に登山口がある。椎や檜の繁る急な道を落ち葉を踏んで登る。途中いくつもの仏像が立っている。古くから開かれたことをうかがわせる道である。その名のとおりに狭く切り立った緊張感のある道を進むと一等三角点のある筒ヶ岳に出る。途中から分岐し展望所に行くこともできる。深山幽



谷を感じさせる魅力的なコースである。筒ヶ岳には鎌倉時代に荒尾の地を治めた小代氏の城跡が残っている。山頂周辺に石垣が残っているし、堀切（ほりきり：稜線の道を断ち切って進めないようにした箇所）を主稜線上に見ることができる。近くに巨石があって、その下には財宝を隠した井戸があるという伝説もある。小岱山は小代氏の歴史の山でもある。中世の城跡に興味のある人はこの周辺の山歩きをしたら楽しめるだろう。

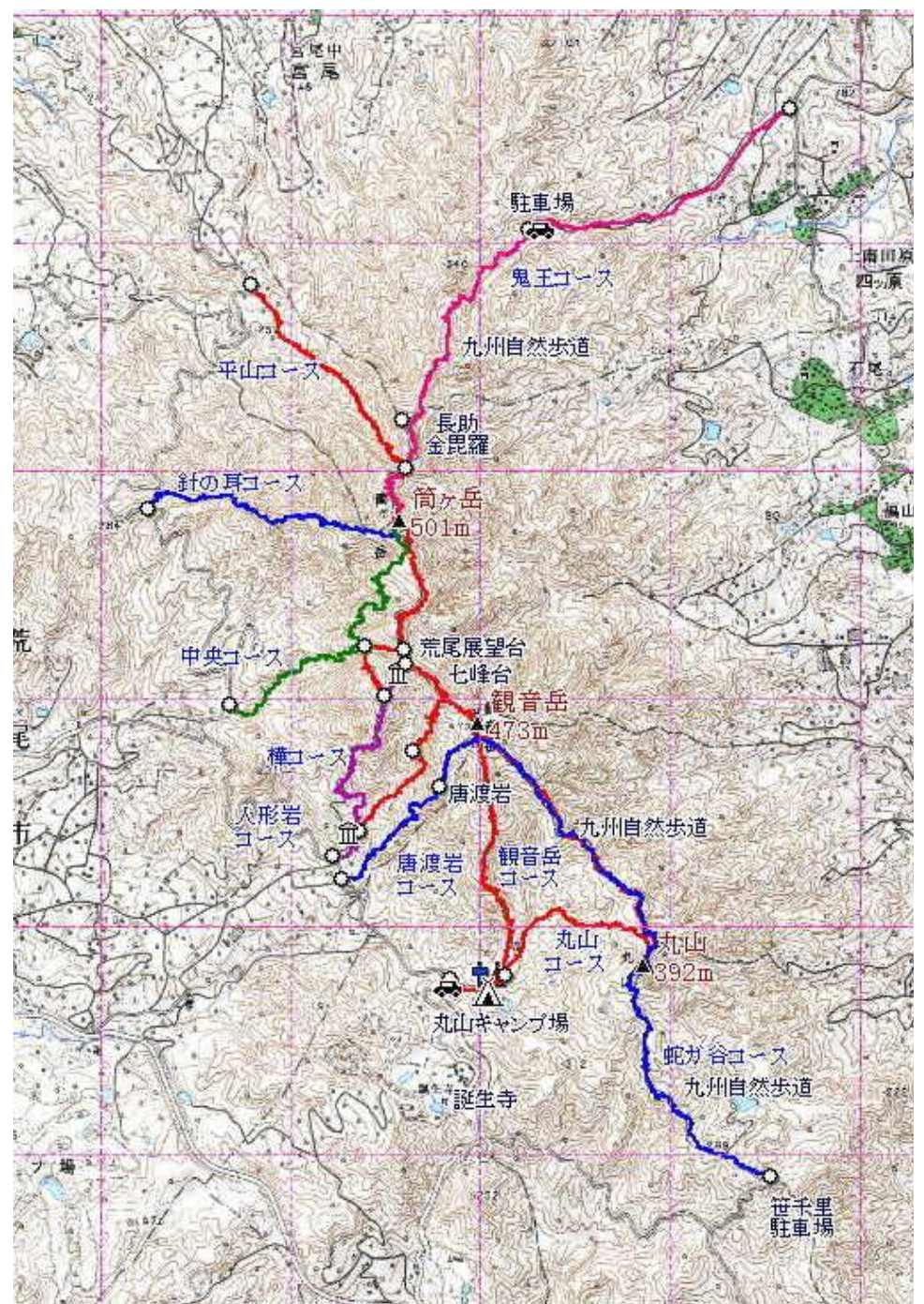
さらに西北に進むと**平山コース**があるが、最近あまり利用されていないようだ。竹林の中を通り、荒れた道をたどる。これは長助金毘羅という最西北端のピークに出る。

四ツ原コースは南関町四ツ原から長助金毘羅に登る道。ほとんど階段で傾斜が急である。展望もなく苦しい道だが、南関方面からは唯一の登山道である。玉名荒尾からの登山者はここを使うことはまずない。しかし、ここを使うと結構なトレーニングができる。南の蛇ヶ谷公園から入って全部のピークを踏んで四ツ原まで下り、また往復するのである。これは8時間かけての登山になる。私は北アルプスなどに行く前にはこれをやることにしている。この長いルートは九州自然歩道となっている。

他にも北東側からのルートが複数あるが、これらについては別の機会に譲ることにする。紙面の都合もあるが、多分にマイナーな要素を有する道もあるからである。



筒ヶ岳山頂





森林保全巡視情報

令和 4 年 1 月 4 日

(氏 名) 日本山岳会 熊本支部 自然保護委員会

巡視員氏名： 千々岩泰子

巡視年月日	巡視箇所	現 地 の 状 況 等
22. 1. 4	扇ヶ鼻	<p>コース 瀬の本登山口～林道終点～岩井川岳分岐～扇ヶ鼻～ 岩井川岳分岐～林道終点～瀬の本登山口</p> <p>① 瀬の本登山口～林道終点 林道は昨年の豪雨で以前より荒れ、深くえぐれている箇所もあり、歩き難くなっていた。杉林の両側には雑木が見られた。林道終点では、杉の木が鹿の食害の跡が見られた。</p>  <p>林道沿いの杉林</p> <p>② 林道終点～岩井川岳分岐 ここでも杉林の鹿の食害が見られた。</p>  <p>杉の食害</p> <p>③ 岩井川岳分岐～扇ヶ鼻 自然林の木が鹿の食害が見られ、このままでは扇ヶ鼻など久住連山の美しい自然が心配です。鹿の駆除をして頂きたいと思います。</p>

登山道は雪に覆われていたのです、ゴミは無かった。



自然林の食害



扇ヶ鼻から久住連山

この情報は、事案の箇所を管轄する森林事務所、森林管理署（担当:業務グループ）、森林管理局（担当:保全課）のいずれかに提出して下さい。

森林保全巡視員の方へお願い

森林巡視員担当 田北

この2年間は新型コロナウイルスの蔓延等でいろいろと社会生活の制限を受けました。登山においてもいろいろと制約が多く、ほとんど登山できなかった日々が続きました。

そんな中でも昨年11月1日付で17名の方が森林保全巡視員を更新または新規加入されました。

森林保全巡視員の目的は森林管理署職員の森林保全活動を補完して、もって国有林の適切な管理に資すること、となっております。基本的には森林保全巡視員委嘱証明書（カード）、腕章を携帯し着用することとなっております。

普段登山している森林は多くが国有林で、下記のような報告すべき事項があった場合は報告していただければ幸いです。森林巡視報告書は森林管理署に送付するとともに、森林巡視活動の記録として支部報に掲載したいと思っております。森林巡視報告書の様式（ワード文書）を森林保全巡視員の皆様にお送りしたいと思っております。それにて報告いただければと思います。

森林巡視報告書は最近千々岩からよく提出いただくので掲載させていただきました。なかなか文書にすることは手がかりますが、A4で1枚の短い者でよいと思います。森林保全巡視員の皆様宜しくお願い致します。

森林保全巡視員の任務

- ① ゴミの不法投棄の防止 ② 森林火災の防止 ③ 林道の崩壊
- ④ 登山道の倒木、 ⑤ 高山植物等の盗採及び損傷の防止
- ⑥ 森林内の各種施設、標識類の保全（道標の破損など）樹木の保護、
等について森林管理局長に協力して、指定区域内の国有林野を随時巡視する
ものとし、異常を認めた場合は森林管理局に別紙様式により報告する。
- ⑦ 異常がない場合は 「特に異常なし」 で結構です。

事務局より

編集後記

新型コロナウイルス蔓延防止措置の影響で、この冬（1月から3月）は山岳会のほとんど全ての計画が中止となりました。支部報53号（22年4月号）は休刊かと思うくらいでしたが、前任者の中林前支部長から引き継ぎもありまして、発刊することと致しました。何しろ行事は写真展報告しか残っておらず、城戸邦晴さんと池田清志さんに原稿を依頼することと致しました。おかげを持ちましてなんとか発刊にこぎ着けることができました。古道調査（4月2～3日）分以降は次号にて掲載したいと思います。

何分初めての担当ですので、前任者の中林前支部長などの指導を受けながら進めて参りたいと思っております。宜しくお願いいたします。

田北 芳博

Eメール yt19-57@tune.ocn.ne.jp

☎ 田北 09087611471.