

はじめた現在、私共の周囲では想像以上に高所登山に対するニーズは多いのですが、希望者の意識を問うと、必ずしも適性でない。高齢化や若年層の能力低下もふまえ、又高所登山形態の変化も、これら人間側の問題点を気づかずにそのまま発展的方向のみで、関係各所が高所登山を奨励して行くことに一抹の不安を感じるのは私のみでしょうか。

中高年者によるヒマラヤ登山の留意点

山 森 欣 一

はじめに

私は平成元年（1989年）の夏に、8人の仲間と中華人民共和国・四川省の奥地に聳える「シャラリ・6032m・未踏峰」に登山した。登頂は成らなかったものの、外国人の訪れたことのない地域に入り、短い夏を惜しむかのように咲き乱れる小さな花々を見ながらの踏査は、未知を求める我々の心を十分に満たしてくれる旅であった。

実はこの旅がなごやかなうちに終了できた要因の一つに、19人の隊員のうち40歳以上の所謂「中高年者」が5人を占めていたことを上げてよいと思う。

私自身が中高年と呼ばれる年令に達してから、既に何度も高峰登山を経験しているのであるが、昭和62年（1987年）にやはり8人の仲間とチベットの「チブチュ・カン・7367m・未踏峰」に登山した折しも、9人のうち3人が中高年であった。

この登山は、チベット登山協会との合同登山であり苦勞も多かったのであるが、幸いに日中15人が初登頂に成功することができた。しかし、私自身はこの登山の初期において肺水腫となり、現地の病院に12日間入院し危うく一命をとりとめたのであった。

私は、この10年来日本のヒマラヤ登山の記録についてまとめているのであるが、昭和59年（1984年）に初めて7千メートル以上の峰に登頂した中高年者を整理した。当時は1956年マナスルに初登頂した今西寿雄氏から1983年ローツェ登頂の高橋和之氏まで28年間にわずか17人であったが、この2～3年は毎年10人以上の中高年登頂者が輩出するようになったのである。

このように中高年の登頂者が増えている背景には、当然のことながら派遣される登山隊の隊員の中に中高年者が増えている現実がある。別表にそれをまとめてみた。

登山隊員に中高年者の占める割合の変遷

山森 欣一調べ

高度	項目	1970年代				1980年代			
		1976	1977	1978	計	1986	1987	1988	計
八 千 米 峰	隊員数	39	62	34	105	25	116	105	246
	中高年	5	6	4	15	3	19	18	40
	%	13	10	12	14	12	16	17	16
	*	8	10	9	7	8	6	6	6
七 千 米 峰	隊員数	186	96	260	542	184	89	103	376
	中高年	10	5	11	26	27	16	25	68
	%	5	5	4	5	15	18	24	18
	*	19	19	24	21	7	6	4	6
六 千 米 峰	隊員数	83	91	66	240	111	131	171	413
	中高年	3	4	4	11	18	25	40	83
	%	4	4	6	5	16	19	23	20
	*	28	23	17	22	6	7	4	5
合 計	隊員数	308	249	360	887	320	336	379	1035
	中高年	18	15	19	52	48	60	83	191
	%	6	6	5	6	15	18	22	18
	*	17	17	19	17	7	6	5	5

(注1) 項目の*印は1970年代は合計で887人中、中高年が52人を占め、17人に一人が中高年であることを示している。これに対して、1980年代は合計で1035人中、中高年が191人を占め、5人に一人が中高年であることを示している。

七千米以上の高峰の中高年者登頂状況

(1989年12月31日現在)

山森 欣一調べ

番号	氏名	生年月日	登頂日	年齢	国	山名	標高	備考
1	今西 寿雄	1914, 9, 9	1956, 5, 9	41	N	マナスル	8,163	○
2	太田 欽也		1975, 8, 12	40	P	テラム・カンリII	7,409	○
3	白旗 史郎	1933, 2, 3	1976, 8, 8	43	S	コムニズム	7,495	
4	内田 嘉弘	1937, 1, 27	1977, 8, 8	40	S	コムニズム	7,495	
5	吉尾 弘	1937, 4, 14	1978, 10, 20	41	N	バビル	7,052	○
6	小笠原 進	1939, 4, 1	1979, 7, 17	40	P	プマリ・チッシュ	7,492	○
7	水越 武	1938, 5, 1	1979, 7, 30	41	P	シア・カンリ	7,422	
8	田部井 淳子	1939, 9, 22	1981, 4, 30	41	C	シシャパンマ	8,012	
9	日野 悦郎	1940, 5, 25	1981, 5, 7	40	N	ニルギリ北峰	7,061	
10	土森 譲		1981, 6, 29	44	C	ムスターグ・アタ	7,546	
11	上尾庄 一郎		1982, 4, 22	43	C	カン・ベン・チン	7,281	○
12	西山 孝		1982, 4, 22	40	C	カン・ベン・チン	7,281	○
13	原 真	1936, 8, 16	1982, 7, 31	45	S	コルジュネフスカヤ	7,105	
14	原 真	1936, 8, 16	1982, 10, 10	46	C	シシャパンマ	8,012	
15	三原 洋子	1941, 5, 18	1983, 8, 24	42	I	サトバント	7,075	
16	高橋 晴夫	1943,	1983, 9, 30	40	I	サトバント	7,075	
17	高橋 和之	1943, 1, 26	1983, 10, 11	40	N	ローツェ	8,516	
18	出口 豊	1942, 4, 1	1984, 5, 20	42	B	シチュ・ダケ南峰	7,000	
19	鈴木 孝雄	1938, 5, 18	1984, 8, 5	46	S	レーニン	7,134	
20	近藤 和美	1941, 11, 22	1984, 8, 6	42	S	レーニン	7,134	7/31コルジ登頂
21	今井 利雄	1942, 11, 27	1984, 8, 6	41	S	レーニン	7,134	7/31コルジ登頂
22	新郷 信廣	1943, 3, 1	1984, 9, 15	41	I	マモストン・カンリ	7,526	○
23	小林 昭一	1941, 2, 28	1985, 4, 20	44	N	グルジャ・ヒマール	7,193	下降中死亡
24	横山 英雄	1942, 4, 26	1985, 7, 11	43	P	ラキオト・ピーク	7,070	
25	高橋 和之	1943, 1, 26	1985, 7, 28	42	S	コムニズム	7,495	三山登頂
26	原 真	1936, 8, 16	1985, 7, 29	48	S	コムニズム	7,495	三山登頂

27	田部井淳子	1939, 9, 22	1985, 8, 7	45	S	コムニズム	7,495	三山登頂
28	坂原 忠清	1944, 10, 20	1985, 8, 15	40	I	ヌン	7,135	
29	阿久津悦夫	1938, 8, 13	1985, 10, 30	47	N	サガルマータ	8,848	
30	松原 繁		1986, 5, 10	43	C	チャンツエ	7,553	
31	官本 義彦	1944, 8, 25	1986, 5, 10	41	C	チャンツエ	7,553	
32	近藤 和美	1941, 11, 22	1986, 8, 3	44	C	コムニズム	7,495	三山登頂
33	鈴木 孝雄	1938, 5, 18	1986, 8, 3	48	S	コムニズム	7,495	
34	細井 賢治	1946, 3, 15	1986, 8, 3	40	S	コムニズム	7,495	
35	三原 洋子	1941, 5, 18	1986, 8, 16	45	C	ムスターグ・アタ	7,546	
36	須ヶ原光弘	1945, 5, 23	1986, 8, 17	41	C	7.1.6.3.m	7,163	○
37	新郷 信廣	1943, 3, 1	1986, 10, 14	43	C	カルジャン	7,216	○
38	小野寺光義	1945, 12, 7	1986, 10, 14	40	C	チャー・ウィ	7,354	○
39	日野 悦郎	1940, 5, 25	1986, 10, 16	46	C	チャー・オー	8,201	ネパール許可
40	福沢 勝幸	1940, 3, 21	1987, 4, 18	47	N	ランタン・リ	7,205	
41	山本 大三	1944, 4, 21	1987, 4, 18	42	N	ランタン・リ	7,205	
42	小山 健二	1947, 1, 28	1987, 7, 24	40	S	ゴルジェネフスカヤ	7,105	
43	尾崎 啓一		1987, 8, 12	46	S	ムスターグ・アタ	7,546	
44	高橋 和之	1943, 1, 26	1987, 9, 21	44	C	チャー・オー	8,201	パラバント降下
45	大谷 映芳	1947, 4, 3	1987, 9, 21	40	C	チャー・オー	8,201	
46	高橋 通子	1942, 2, 1	1987, 9, 22	45	C	チャー・オー	8,201	
47	大橋 良雄	1943, 8, 26	1987, 10, 14	43	N	プモリ	7,161	
48	出口 豊	1942, 4, 1	1987, 10, 26	45	C	ラブチェ・カン	7,367	○
49	小川 貞夫	1946, 11, 28	1987, 10, 27	40	C	ラブチェ・カン	7,367	○
50	中村 省吾	1942, 5, 28	1988, 5, 5	45	C	チョモランマ	8,848	
51	中村 進	1946, 1, 15	1988, 5, 5	42	C	チョモランマ	8,848	
52	酒井 国光	1939, 4, 25	1988, 6, 27	49	P	ブロード・ピーク	8,047	
53	島方 健次	1947, 12, 14	1988, 6, 27	40	P	ブロード・ピーク	8,047	
54	金沢 健	1945, 10, 28	1988, 7, 22	42	S	ゴルジェネフスカヤ	7,105	三山登頂
55	尾形 好雄	1948, 7, 2	1988, 7, 28	40	I	リモ I 峰	7,385	○

56	渡辺 斉	1940, 3, 22	1988, 7, 29	48	I	リモ I 峰	7,385	○
57	新郷 信廣	1943, 3, 1	1988, 7, 29	45	I	リモ I 峰	7,385	○
58	三角 朗	1929, 10, 28	1988, 8, 14	58	S	レーニン	7,134	
59	近藤 和美	1941, 11, 22	1988, 8, 14	46	S	レーニン	7,134	
60	工藤 豊	1947, 10, 1	1988, 8, 14	40	S	レーニン	7,134	
61	森下健七郎		1988, 8, 16	40	S	レーニン	7,134	
62	羽村 孝之		1988, 8, 17	45	S	レーニン	7,134	
63	石田 和吉		1988, 8, 17	44	S	レーニン	7,134	
64	坂原 忠清	1944, 10, 20	1988, 8, 17	43	S	レーニン	7,134	
65	野村 光勇	1944, 10, 25	1988, 10, 9	43	N	プモリ	7,161	
66	辻 美行	1947, 6, 5	1989, 4, 16	41	C	シシャパンマ	8,012	
67	重野太肚二	1943, 4, 17	1989, 4, 21	46	N	プモリ	7,161	
68	武藤 英生	1949, 3, 26	1989, 7, 10	40	C	コングール	7,719	
69	安田 越郎		1989, 7, 10	40	C	コングール	7,719	
70	佐藤 英樹	1948, 4, 25	1989, 7, 24	41	S	ゴルジェネフスカヤ	7,105	
71	精沢 修		1989, 7, 24	40	S	ゴルジェネフスカヤ	7,105	
72	木下 祥子	1943, 12, 20	1989, 7, 28	45	S	ゴルジェネフスカヤ	7,105	
73	近藤 和美	1941, 11, 22	1989, 8, 6	47	S	ハン・テングリ	7,010	
74	家田 修		1989, 8, 11	42	S	ハン・テングリ	7,010	
75	井上 博之		1989, 8, 15	55	S	ハン・テングリ	7,010	
76	川原 慶紀	1940, 11, 19	1989, 8, 15	48	S	ハン・テングリ	7,010	
77	松本 正城	1948, 11, 5	1989, 8, 15	40	S	ハン・テングリ	7,010	
78	嶋村美美江	1933, 1, 28	1989, 8, 16	56	S	レーニン	7,134	
79	藤倉歌都代	1943, 5, 15	1989, 8, 16	46	S	レーニン	7,134	

(注1) 国名の略: N=ネパール P=パキスタン I=インド S=ソビエト C=中国
B=ブータン

(注2) 備考の○印は初登頂

(注3) 実質65名。この内ソビエトだけの実登頂者は21名。八千米峰は実質13名。

山森参加登山隊の年齢の変遷

		1970年代		1980年代	
年		1975	1978	1987	1989
山 年 名 代	代	インド ヌン 7,135m	パキスタン ハチンダールC 7,163m	中国・西藏 ラプチェ・カン 7,367m	中国・四川 シャラリ 6,032m
	50		0	0	0
40		0	0	3	4
30		2	2	4	3
20		5	5	2	1
計		7	7	9	9
%		0	0	33	56
*		0	0	3	1.8
平均		26.5歳	28.8歳	35.4歳	40.5歳

(注) %は隊員に占める中高年者の割合。*は1987年では隊員のうち3人に一人が中高年者である事を示している。

今回は、1987年と1989年の2回の登山を通して、特に中高年者がヒマラヤ登山を実践する場合に留意しなければならない点について自戒を含めて整理してみた。

私自身は、昭和50年(1975年)から10度の高峰登山を体験しているが、その中で中高年者がどのように隊が増えてきているかを私が参加した1970年代後半と1980年代後半の10年間の推移を参考としてあげてみた。

1. 岳界の変貌

私が登山の世界に足を踏み入れたのは、東京オリンピックの年(昭和39年)であった。この当時既に我が国のアルピニズムは爛熟期から衰退へ向かおうとしていたのである。翌年にはアルプス詣が始まったのであるが、この年は日本がオリンピックを契機として本格的な国際化へ進み出した時期でもあった。

オリンピックを通して、経済面で著しい発展を見せた日本の社会は、豊かになった生活の中で「規制」を嫌う若者達が増えてきた。その波はあっと云う間に登山界にも浸透してきたのであった。

規制を嫌った若者達の「山岳会離れ」が進み、新人の入ってこない会は、メンバーの固定化と高齢化が進み、徐々に活動が下火になり或る会は休会、或る会は分裂、自然消滅へと追込まれて行った。

一方、山岳会を抜け出した若者達も、気の合った同志の「同人」などを作り、折から台頭著しかった「フリークライミング」に傾注して行ったのであるが、情熱の長続きしない集団は元々規制が無いのであるからやがて自然消滅への道を辿り始めたのであった。

こうして、組織の中で基本技術を学び、先輩や後輩の中でリーダーシップやメンバーシップを学び、山に入りびたり経験を積み途中で困難に立ち向かう気力を養うことにそれなりに役割を果たしていた場「山岳会」は凋落の一途を辿っているのである。

豊かな社会は、若きも老いも「インスタント化」に毒され、厳しい訓練や長い経験が必要な「山」の世界もいつの間にか「楽しさ」を求める老若男女が集う世界となってきたのである。

現在、山岳会と呼ばれる集団に入らずに山の基本技術を身につけようとする人達は、岳連やスポーツ店が主催する講習会、アルパイン・ガイドと称するスクール、場所によっては、切符を販売する旅行代理店の延長線上にあるような催しで技術を習得しているのである。

今や山岳界の成り立ち、仕組みは、20年前と全く変わってしまった。交通網の発達と装備類に代表される軽量化によって、山岳は一般観光客が簡単に足を踏み入れる場所となり、自然破壊の責任までを登山者が負う時代となったのである。

2. 中高年登山者

一口に中高年登山者と呼ばれているが、幾つかの層に分けることができる。

- ・若い頃から登山を継続し、少なくとも冬山をリーダーとして体験し、現在もコンスタントに登山を実践している層(A)
- ・若い頃登山を実践していたが、何等かの都合で一定期間(15年~25年)登山から遠ざかっていて、中高年になって登山を再開した層(B)
- ・中高年になってから、初めて登山を実践する層(C)

いずれにしても、登山愛好者からみれば、人生80年代に突入した今日、同好の志が増える事自体は喜ばしいことなのであるが、本年(平成元年)10月の立山遭難をみていると、中高年者が陥入り易い穴が幾つもあるのを知るにつけ冷汗が出る思いである。

そうして、このような中高年者は、何も国内登山にとどまらず、ヒマラヤをはじめとする高峰登山の世界へも進出してきているのである。

別表に示したように、1970年代後半はヒマラヤでは、カラコルム、ガルワール、カシミール等がオープンされて誰れでもがヒマラヤを楽しめるようになった時期である。この時期では登山隊員の56%、約17人に一人が中高年者であった。それがわずか10年後の1980年代後半の現在では、登山隊員の18%、隊員の約5人に一人が中高年者で占められるようになったのである。

もっとも八千メートル峰については、今のところ、昔も今もたいした変化がない。これは山岳の持つ厳しさを考えれば、当初から中高年者が多かったのである。しかし、数年後には、この分野にもより一層中高年パワーが進出することは目に見えているのである。

3. 高峰登山の諸問題

高峰登山をとりまく諸問題については、戦後から多くの登山隊の試行錯誤や経験など血のにじむような努力の中で研究され整理されてきた。これらの問題点は以下のように分類することができる。

- ・ 順応に関する問題（環境・高所）
- ・ 登山技術に関する問題（対自然を含む）
- ・ 隊の運営に関する問題（リーダーシップ等）
- ・ その他（登山方法・登山規則）

これらの問題点については、その研究成果がその都度登山報告書、山岳雑誌、単行本などに発表され、現在では評価が定着しているものもあるが、未だ流動的、未解明な分野もあるので引き続き研究が必要である。

中高年者が、高峰登山を目指す場合においても、当然の事ではあるが、前述したような諸項目については熟知していなければならない。その上に更に中高年者として、念には念を入れる等、留意すべき点があると思うのである。

3. 順応に関すること

(1) 環境順応

- ① 出発前とはかく多忙になり勝ちである。出発前こそゆっくりと休養をとる心掛けが必要である。疲労が蓄積されたまま灼熱地獄のニューデリーやイスラマバードに滞在すれば志気も上がりず病魔にも襲われ易い。ちょっとした油断が再起不能の源となる。
- ② 中高年者はとかく若い頃の劣悪な環境体験を過信したが。かつて食糧事情が悪かったことを体験しているので自分は何でも食べられると思ったら大間違いである。努めてインド、パキスタン、ネパール等の料理に馴れ、理解し親しむ機会を作るよう心掛けたいものである。

(2) 高所順応

- ① 若い人と同じ行動パターンは避けること。中高年者の高所における回復力は明らかに劣っている。若い人と同じ量を荷上し、同じように休養して行動していたのでは、蓄積した疲労がなかなかとれない。疲労を極力少ない行動パターンを作るべきである。余計な見栄は捨てて実をとるように心掛けたい。
- ② 疑わしきは降りること。調子が悪い場合は理由の如何にかかわらず、速やかに下へ降りることを信条とすること。不調のまま上に留まることは、本人にとっても、隊にとっても何一つ良いことがなく、かえってマイナスになることを知るべきであり肝に銘じるべきである。

4. 登山技術に関すること

- (1) 基本に忠実であること。特に固定ロープの登下降、氷河上の歩行は、通過する回数が増えるにいたが注意がおろそかになりがちとなるが、面倒くさがらずに基本動作を怠らないことが生への道である。
- (2) 軽量化を過信しないこと。幾ら装備類の素材が開発されて軽量化が実現しても自然は変わらない。軽量化された防寒具を着ているからと云って、不時露営の準備を怠ることは死への行動であると言えまいか。かつてのクライマー達は、どんな日帰りの山行でもリュックザックの中には、いざと云う時に必要な物が入っていた。又、そのような体力が無い者が高所に登ることは不遜な事だと思う。

5. 隊の運営に関すること

(1) リーダーを確認すること。中高年者といえども各人の能力には差があることを知るべきであり、リーダーシップを確立しそれを発揮させるよう努めるべきである。特に全員が中高年者である場合においては、中高年者故の善意によって運営するようなあいまいさは残さない方がかえってスムーズに運営される。善意やあいまいさは、いざと云う時に両刃の刀となる。

(2) 万が一の事故対策を入念に講じること。中高年者は家庭において既に大黒柱である。通常の生活の中で万が一のために保険に入るなど対策は講じているはずである。そして家庭の中ではその対策は既得のものとして定着しているのが一般的であろう。ここにヒマラヤへわざわざ出かけていって事故が発生した場合、既に付保してあるものの中から事故処理費を念出するには抵抗があるのかもしれない。従ってヒマラヤ登山は、万が一ではなく、百に三つが常識となっているのであるから、新たに既保険とは別に付保し事後に対して万全を期するような配慮が必要である。

気がついたことについて概略を羅列するに終わった。本来ここに述べたことの実例がたくさんあるのでそれぞれを紹介すれば、もっと理解し納得してもらえと思うが、それは又、別の機会にしたいと思う。

いずれにしても書いた事は、基本的な事であり、かつ、高峰登山においては常識的な事ばかりである。しかし、念には念を入れて目に触れることを願って書いた。そうすることによって、ヒマラヤ登山で1968年から22年間続いている死亡事故を、平成2年こそ一度ストップさせたいとの悲願にあるいは役に立つかも知れないと念じるからである。

平成2年こそストップ・ザ23を達成しよう。

登山界の発展と安全のためには、登山者の安全意識の向上が不可欠である。登山者の安全意識の向上は、登山者の安全意識の向上に資するものである。登山者の安全意識の向上は、登山者の安全意識の向上に資するものである。