

## 高所登山における中高齢者の動向

今井通子, 磯野剛太, 小林研

海外旅行ブームの中、登山、ハイキング、トレッキングを目的とした団体による海外旅行が数多く実行されている昨今、今回は、1987年から1990年の過去4年間に、朝日サンツアーズ（朝日新聞事業株式会社）及びアトラストレック（日本通運株式会社）が主催した海外山岳地団体旅行の中から、キリマンジャロ山（5895m）及びキナバル山（4101m）登頂、チョ・オユー山ベースキャンプ（4900m）到達及びアンデストレッキング（4100m）を目的とした旅行の参加者、総数137名について、主にその年齢、性別を検討し、高所登山における中高齢者の動向を確認した。

### はじめに

近年、国内山岳地帯で、登山、ハイキングを自発的に楽しむ方々の中に中高齢者のグループが、とみに増加している感がある。彼らの中には40代になってから山登りを始めたと言う方も多く。時代的背景がこうした登山者の動向にも反映していると思われる。一方、海外旅行ブームは、1964年、海外渡行の自由化を契機に、年々増加し、その初期の頃は、ロンドン、パリ、ローマ三都市を回るツアーに象徴されるワンパターン団体旅行が多かったが、近年その行く先は多様化し、山岳地帯や秘境にも広がっている。日本人の習性として、団体旅行への参加者は、その行動を個人の責任において組立てると言うよりは、旅行社の組立てた行動様式に従い行動する者が多く、従って、能力を問わず、旅行社側で旅行者の行動を可能にし、安全を確保するといったケースが一般的である。今回ここに取り上げた全てのケースについても、この点は、同様であり、各ケースの登山者は登山技術を修得の上、個人の責任において海外登山を実行したのではなく、代わりにツアーガイドの他に山岳ガイドが同行しての登山、ハイキング、トレッキングであった。体力、気力は持ち合わせているが、総合的な判断力や技術面においては、山岳ガイドの経験、技術、英知に委ねている。そうした海外登山は増える傾向にあり、その流れは国内的にも増加している。このため、山岳ガイドの必要性も高い。おりしも、1990年10月14日には、北アルプス案内人組合の有志を中心とした、日本山岳ガイド連盟の発足が、この連盟発足の中心であった白馬村において成された。この連盟は、国際山岳ガイド連盟への加盟も予定しており、海外登山の際、地元との連絡も密にできる手段とも成ると予測できる。今回こうしたガイド等にたずさわる人々にとって、高所登山における中高齢者の動向を把握することは、安全な行動及び、中高齢者の持つ能力の認識、ひいては、彼らの、希望を満す点でもその一助になれば良いと考える。

### 対 象

対象は、キリマンジャロ山登山に参加した75名（男性37名、女性38名）、最低年齢25才女性、最高年

年齢75才男性，平均年齢42.8才。キナバル山登山に参加した45名（男性27名，女性18名），最低年齢23才女性，最高年齢69才女性，平均年齢45.4才。チョ・オユー山ベース・キャンプ到達に参加した9名（男性3名，女性6名）最低年齢38才男性，最高年齢64才男性，平均年齢52.1才。アンデストレッキングに参加した8名（男性4名，女性4名）最低年齢31才女性，最高年齢73才男性，平均年齢56.1才。  
結果および考察

### 1. キリマンジャロ山

図1に示すごとく，年齢別参加者数を5才毎に追ってみると，男女共30代後半が最高値を示し，次いで男性の場合は30代前半となるが，女性の場合は，20代後半，40代前半が，30代後半と同数である。また，男女共に20代前半の参加者は無く，女性の場合60代前半までなのに比べ，男性は70代後半者を含め60代後半でも参加している

図1 年齢別参加者数（キリマンジャロ）  
5才毎

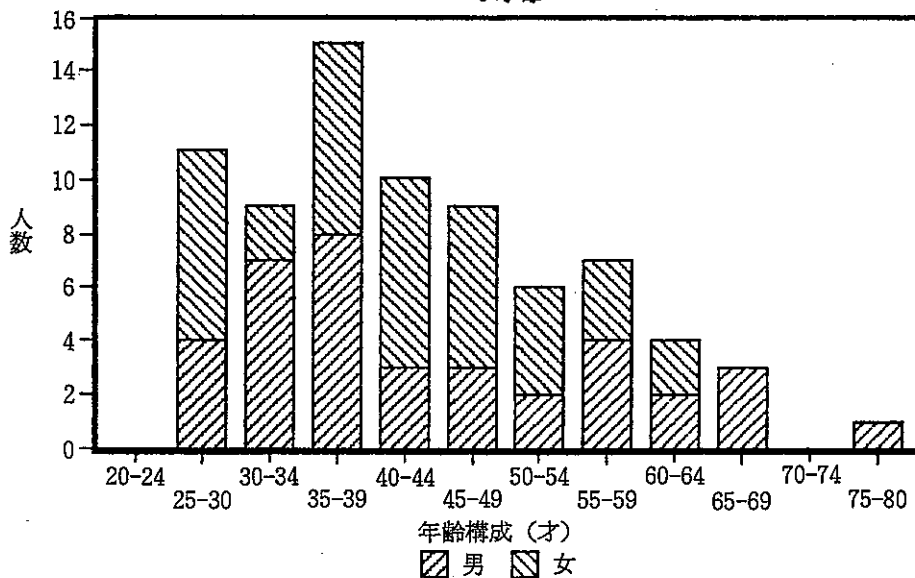


図2は，性別，年齢別登頂者数であるが男性の場合，30代後半，次いで30代前半と，参加者数も多く登頂者数も多いのが，30代である。また20代後半については，男女共に参加者全員が登頂しており，女性については，20代後半に次いで，40代全般に渡り登頂者数が多いことになる。なお表1に，天候など外因による条件をはずした未登頂者の数値を上げたが，男女共に40代後半，50代後半女性1名，そして60代後半から70代後半まで参加のあった男性について見ると4名中2名の未登頂者がある。

図2 性別、年齢別登頂者数  
キリマンジャロ

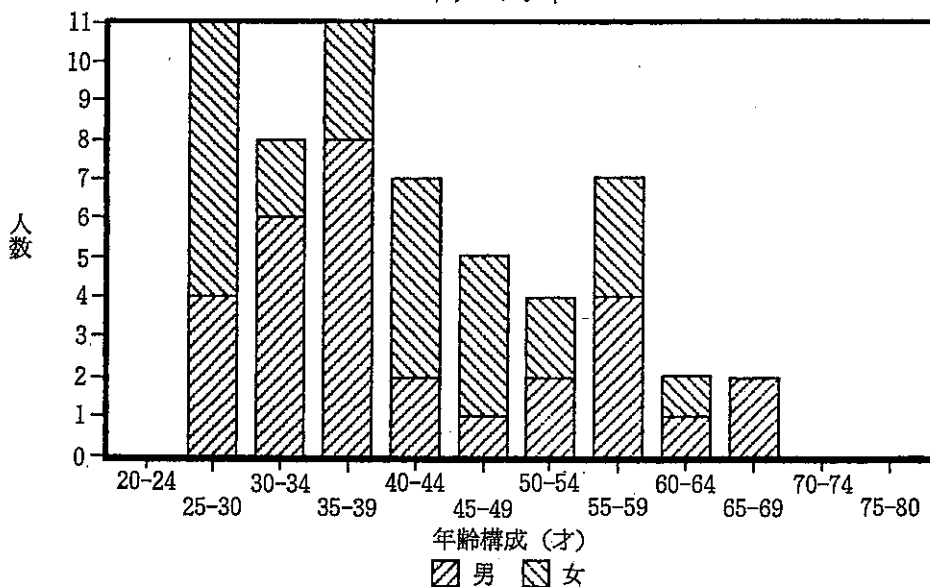


表1 年齢別未登頂者数(キリマンジャロ)

年齢構成	全体	男	女
20-24	0	0	0
25-30	0	0	0
30-34	0	0	0
35-39	2	0	2
40-44	0	0	0
45-49	2	1	1
50-54	1	0	1
55-59	0	0	0
60-64	0	0	0
65-69	1	1	0
70-74	0	0	0
75-80	1	1	0
合計	7	3	4

以上の結果から、キリマンジャロ山登山参加者における年齢比率を見ると図の3～5に示すごとくである。全体で見ると、30代後半を最大として20代後半から50代後半まで、約40年の年齢差のある人々が、この登山を楽しんでいることがわかる。また、図4と図5を比較しながら見ると、30代後半を中心とし、20代後半から30代後半までの若年層参加者が50%を越えまともりを見せている一方で、40代前半から70代後半にまで、中高齢者の参加年齢が分かれている男性に比べ、女性の場合は、20代後半から40代後半までの参加者が全体の75%を越え、しかも各年齢が同比率である。ただし、30代前半は各年齢層中、他のグループの1/4強と極端に少ない。また、70代の参加はなく、50代60代で全体の約15%をしめている。このことから、男性に

平均年齢	52.1	63.6	43.5
最高年齢	75	75	51
最低年齢	37	49	37

については、30代までが、一般的に登山など体力を必要とするスポーツに、積極的に参加しても問題はないと各人うけとめていたようで、その後は、個人、個人による考え方の差、体力の差を配慮しているものと見られ、すでに生理学的に確立されている男性の年齢による心身の動きと一致している。一方で、全年齢についてまともりを見せた女性の体力、機能については、女性の生理的活動年齢は、かなり平均的で、40代でもなお、落ちこみが少ないことが、このデータからも証明されてい

る。なお30代前半の参加率が極端に少ないことについては、女性は、この年代、子育てという事情を持っていることが、如実に現れていると思われる。いずれにしても、40代以降の中高齢者の参加が50%を越える。このデータから言えることは、登山は若者のスポーツだと思われていた過去は、遠い昔であり、体力的に高所登山は、20代後半から30代前半に最も適していると言われていたことについても、男性にはこの傾向があるにしても、女性の場合必ずしもあてはまらず、さらに10年20年後についても、男女共に高所登山のできる可能性があるということが示されていると思う、なおこのデータの中に20代前半が0であったことについては、若年者の場合、経済的、時間的に、こうした団体に参加し難い、または、個人的に登山する能力がある。例えばアフリカ最高峰、キリマンジャロとはいえ、他にもっと興味をそそる山がある。など諸条件が考えられるが、その中の一つとして体力、気力共に若年層には自信が無いということもある。いずれにしてもこの件については想像の域を脱しない。

図3 参加年齢別比率 (キリマンジャロ山)

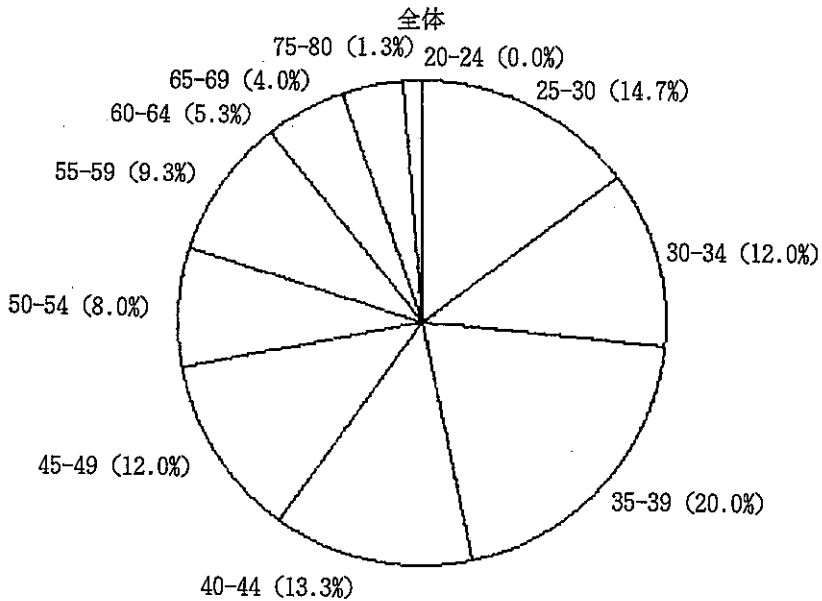


図4 参加年齢別比率 (キリマンジャロ山)

男性

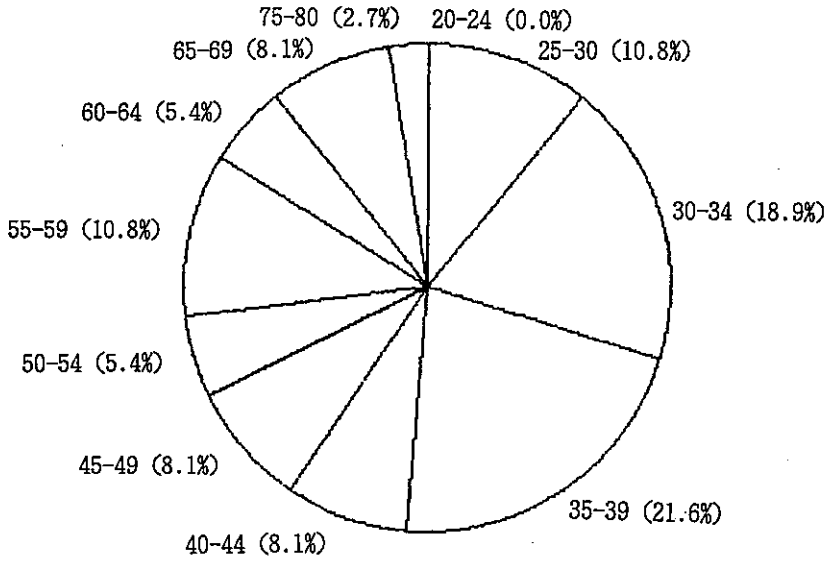
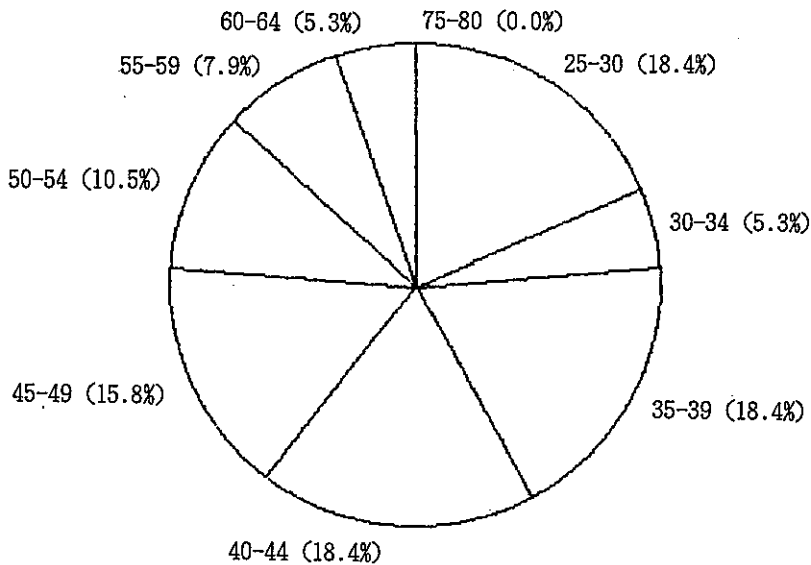


図5 参加年齢別比率 (キリマンジャロ山)

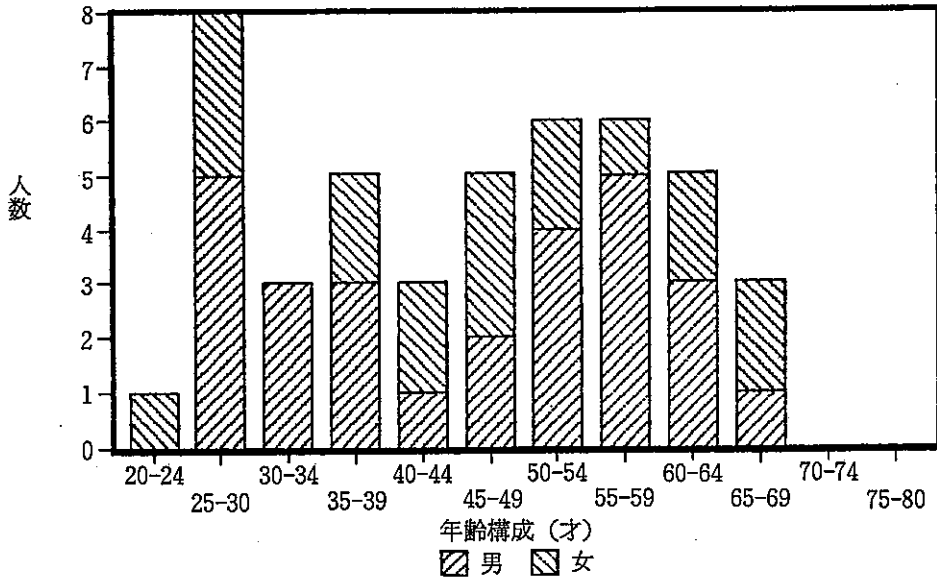
女性



## 2. キナバル山

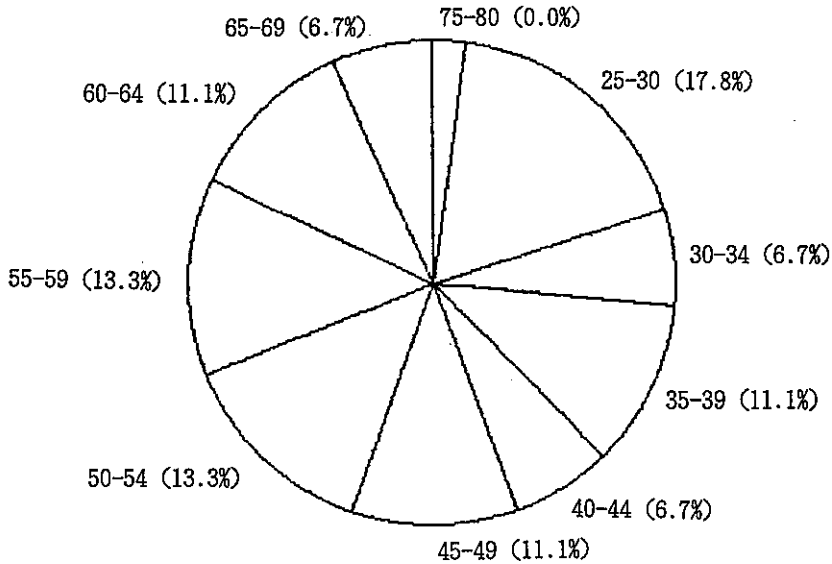
図6に示す、キナバル山参加者の年齢別動向は、男女共に20代後半が最も多く、次いで男性では50代全般、女性では40代後半となっている。両性共70代以降は皆無である。なおこの登山については全員登頂しており最高齢者は69才の女性である。

図6 年齢別参加者数 (キナバル山)  
5才毎



以上の結果から図7を見ると、20代、30代、40代は、各年代共18%前後であり全体の約54%となるが、50代が特に多く約24%、60代も、20~40代と同様18%程度あり、20代から60代まで、年齢を選ばない参加となっている。

図7 参加年齢別比率 (キナバル山)  
全体



さらに参加年齢別比率を男性と女性に分けた図8と図9を比較しながら見ると5才毎の各年齢層がほぼ均等に分かれていることが解る。但し、女性の30代前半0%，男性の40代前半が3.7%という低値を示している点は、なんらかの社会的事情によるものと考えられる。なお今回検索した登頂を目的とした登山団体旅行のキリマンジャロ山とキナバル山は、高度に差があり5000m峰と4000m峰である。一般的に前者より後者的の方が安易に登れると受け止められている。こうしたことがより均等な年齢配分となったと思われるが、(一般的に考えて参加しやすいとおもわれる)この場合、若年齢層の参加に比べ、キリマンジャロ山より中高齢者が多く参加している点及びそれが可能であることで、中高齢者の海外登山の需要の多さを表わしていると考ええる。

図8 参加年齢別比率 (キナバル山)

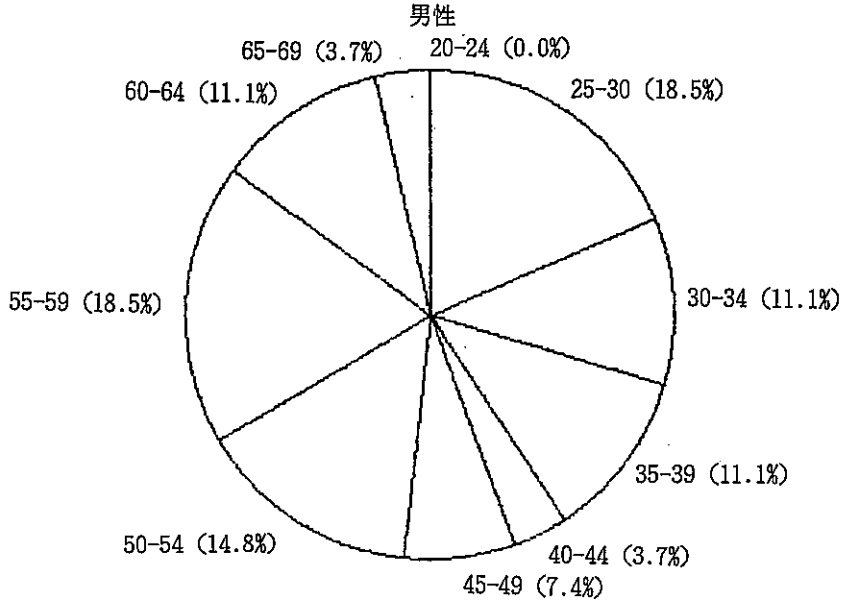
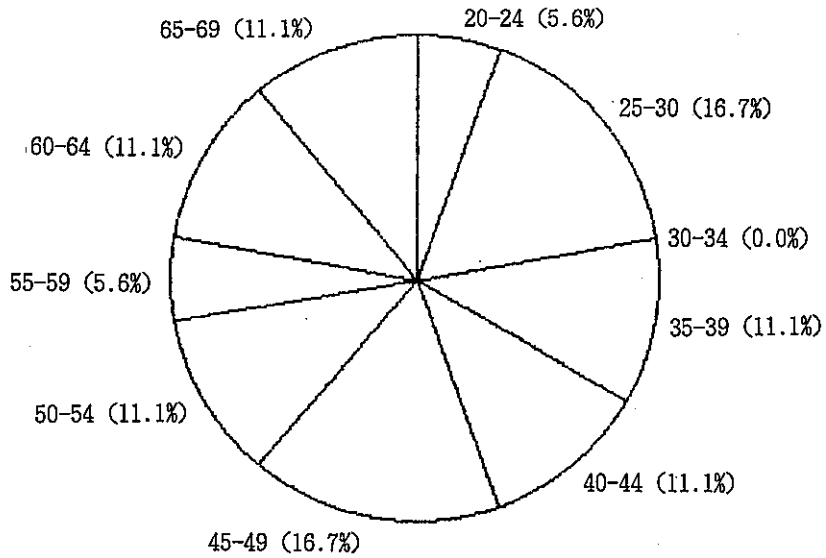


図9 参加年齢別比率 (キナバル山)

女性



3. チョ・オユー山ベースキャンプ及びアンデストレッキング

この二つについては各々9名及び8名という少数のデータのためのため、このデータをもとに考察するのは困難であるが、高度的には5000m前後、特にチョ・オユー山はベースキャンプからさらに5300m地点までトレッキングをしており、高所へ出かけた人々のデータとして参考になると考える。

図10 年齢別参加者数 (チョ・オユー)

5才毎

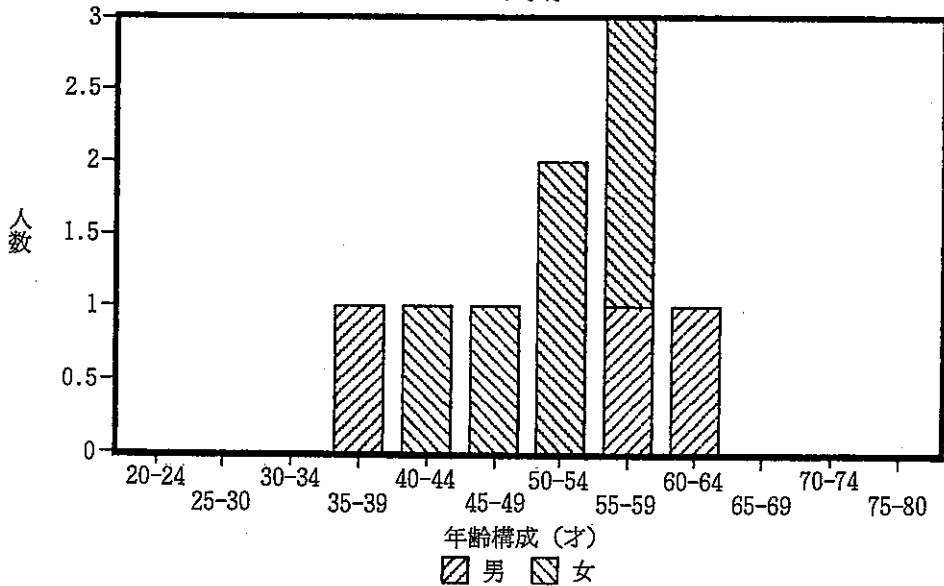




図11 年齢別参加者数 (アンデス)  
5才毎

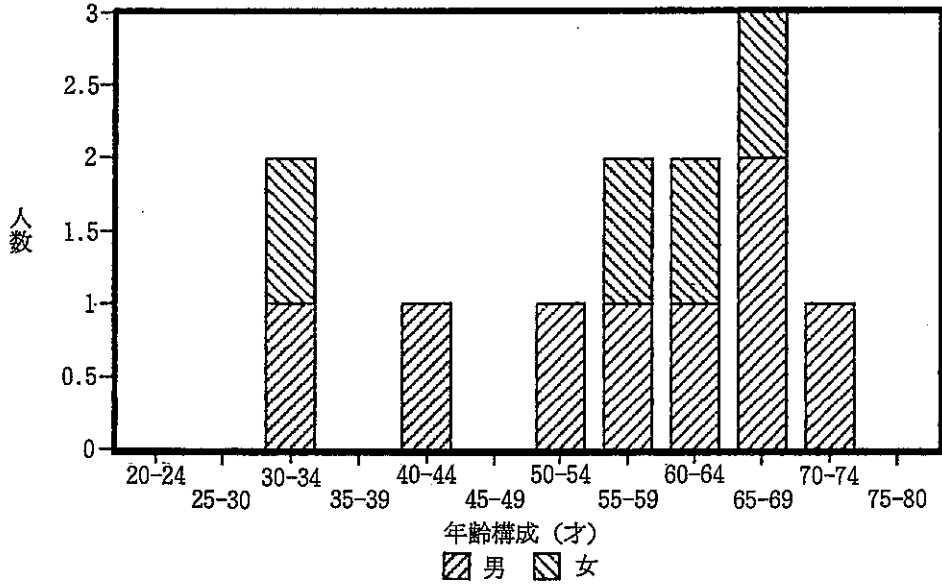


図10, 11が示しているように、この2つの企画参加者は、20代が皆無であり、50代60代が、30代、40代に比し、参加者が多い。

図12 参加年齢別比率 (チョ・オユー山)  
全体

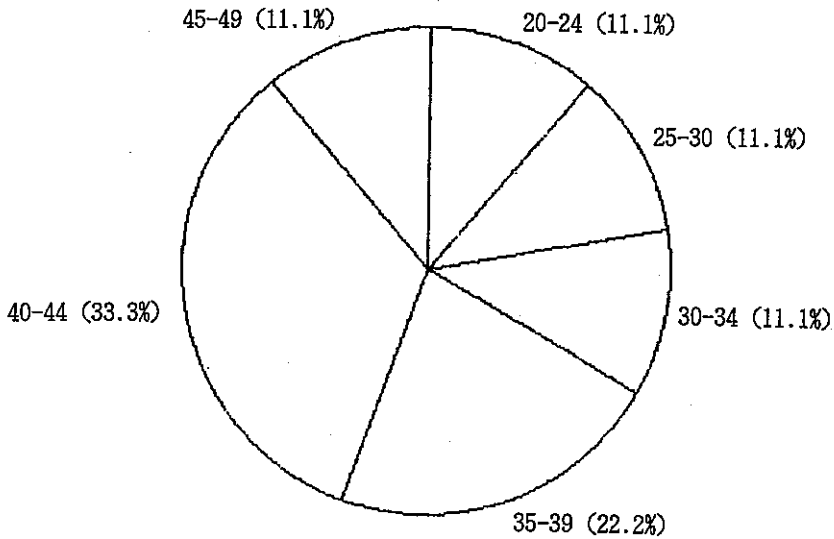


図13 参加年齢別比率（アンデス）  
全体

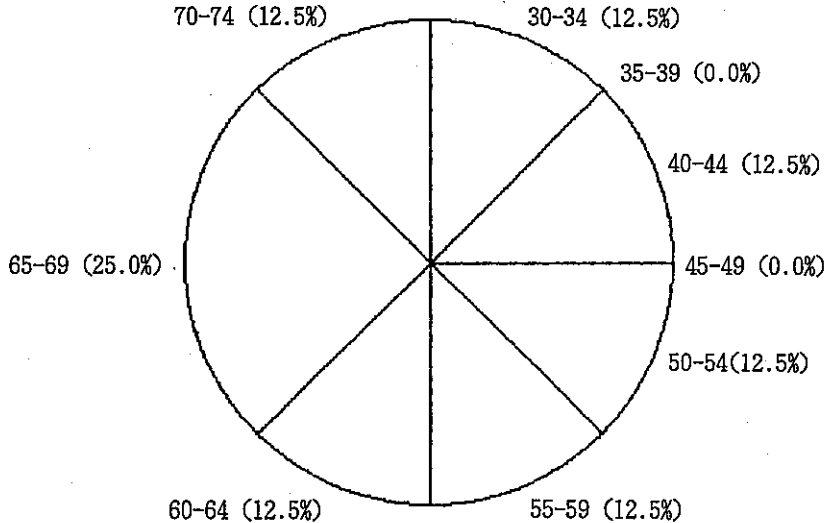


図12, 13による比率を見ても、特にアンデスでは、前記、図3、図7の登頂を目的とした企画より40代以上の参加比率が増大している。高度的には変わりのない高所へ行くとしても、登山とトレッキングでは、中高齢者にとっては、その言葉の響きが異なるのかも知れない。

おわりに

日本国内では経験することのできない4000mを越える高所登山については、海外渡行の自由化以後、確実にその経験者が増えてきた。1960年代には、ヨーロッパ・アルプスを中心とする山々へ、先鋭的なロック・クライマーと言われる人々が出かけ、70年代からは、ヒマラヤを中心とする7000m、8000m峰へと出る人々が、ラッシュとなった。こうした一部のしかも若年層（40才以下が主となる）の高所登山の陰で、中高齢者の高所登山熱もまた着実に広がってきていた。但しこのような登山者の多くは、個人的に行動するのではなく、体力と気力とお金を自らが受け持ち、山岳ガイド、講師と言われる人々の経験、技術、知恵を借り、彼らの指示に従いながらその目標を達成させている。今回はこうした旅行社が企画する高所登山に参加した人々の年齢構成を中心に検討してみた。（表2）過去、登山というものは若年者のスポーツと

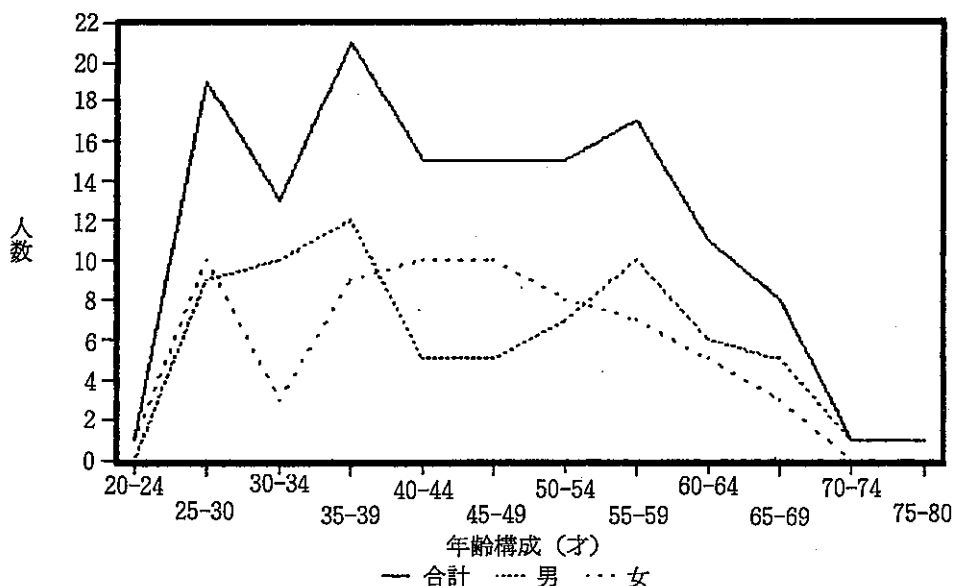
表2 年齢別参加者数（全体）

年齢構成	全体	男	女
20-24	1	0	1
25-30	19	9	10
30-34	13	10	3
35-39	21	12	9
40-44	15	5	10
45-49	15	5	10
50-54	15	7	8
55-59	17	10	7
60-64	11	6	5
65-69	8	5	3
70-74	1	1	0
75-80	1	1	0
合計	137	71	66

平均年齢	45.0	45.5	44.5
最高年齢	75	75	69
最低年齢	23	26	23

理解されてきたが、現在は、国内のみならず、海外登山についてもその経験者の年齢は幅広くなり、とりわけ、中高齢者の数が、若年者に勝るとも劣らない勢いを見せている。安全で楽しく、しかも、チョッピリお金のかかる旅行社企画の海外高所登山は、男女共に20代後半、その後は、男性の場合30代、50代、60代と楽しまれ40代については、社会的に忙しい時期でもあり楽しまれていない。女性の場合は、30代前半で一時（子育ての時期と思われる）落ちこむが、その後40代、50代と楽しまれ、60代後半からは急激に少なくなる。（図14）。

図14 性別、年齢別参加者数



高所登山における中高齢者の動向はこのように、表現できるが、20数年間、こうした登山、ハイキング、トレッキングを講師として見てきた私は、安全性、楽しさ、容易さ、目標の高さ、医療の充実などが約束されていれば、中高齢者の高所登山意欲はまだまだ広がると考えている。ちなみに、私の同行したキリマジャロ山登頂者は平均年齢54.3才。男性平均59.4才、女性の平均年齢が49.8才であり、チョ・オユー山のベースキャンプ到達については平均年齢52.1才、男性平均年齢53.6才、女性平均年齢51.3才であり、いずれも小数点以下を四捨五入すると50代になった。なお最後に、図15を示す。これは各地域別を考えず、出発点を0mとし、高度を上げたのを日数別にとらえてみると、0mから4000mまでは3日以上、6000mまでは5日以上かけることが、高所に対処するには必要（良い）と思われるという結果となった。いずれにしても中高齢者で老いを感じる人々であっても、高所の登山は可能だけ、人間は体力を持っているということであり、一方これらの人間に対し、高所登山の希望を与えるためには、すでに登山者としてスペシャリストの人々は、彼らの体力を評価し、但し、中高

齡者ゆえ持つ疾患（成人病など）や、機能（バランス感覚の衰え、物忘れなど）を充分把握し留意した上で、ガイドにあたるのが得策かと思う。

図15 登山日程

