

耐久力, 行動力

馬目弘仁

「登山と体力」というテーマは大変に難しいな、と思いつつ原稿を書き進めていた折り、「登山研修」のバックナンバーを何冊かいただきました。早速一通り読み進めてみて思ったのは、私ごときが書けるテーマではないなということでした。既に登山研修VOL.7において多くの諸論が載せられています。今さら私の様な全く生理学的知識も無く、そしてたいした登山経験も無い者が論じるまでもないような気がしてしかたがありません。

「どうしょうか?!」と考え抜いた末、結局自分の事を書くしかないなと思いました。そこで、私が実践してきた事を中心にして、今回参加させていただいたバギラティⅡ峰での登攀活動で感じたことを折り混ぜながら、テーマにある「体力」という言葉の意味を考えてみることにしました。以下、私が書き進める内容が、そういった理由で片寄ってしまったものになってしまう事、お許し頂きたいと思います。なお、私の登山用語の使い方はかなり曖昧であろうと思います。しかしその用語の持つ感覚的な意味合いを込めたいと考え、敢えてそうさせていただきます。クライマーならその感覚を分かってもらえると考えております故。

アルパインクライマーの体力

登山活動における行動力の基本は“歩くこと”でしょう。これにはおそらく誰も全く異論は無いのではないかと思います。“登山”という言葉に含まれる内容が非常に多様化してきているとは言え、結局必要な装備を担いでそれを両足を使って頂上まで運ばなければならないことに変わりはありません。担いで歩ける体力が根本的に必要だとは常々思っております。冬の黒部に行った時などしみじみとそのことが身に浸みました。

ところで言葉を変えて、アルパインクライミングの基本は何か?としてみたらどうでしょうか。それについては私は『フリークライミングだ!』と自信を持って答えたいです。このフリーとは人工登攀に対極しての自由登攀という意味を込めてのフリーです。

担いで歩ける体力はアルパインクライマーであるのなら基礎中の基礎、あくまで前提条件であるとは私と考えています。確かにこの基礎部分が非常に大切であり、時には生死をも左右しかねないということは充分認識しているつもりです。それでも私はこの体力は基礎であって、前提にすぎないと思っています。クライマーであるのならその上にさらに“クライミングのための体力”というものが求められるはずであり、それはフリークライミング能力によって顕在化するものと信じています。全く当然のことと言えば当然のことです。

私はアルパインクライミングとは全ての登山活動の中で最も過酷なジャンルの一つだと考えており

3. 登山と体力

ます。厳しい状況の下でクライミングを行う体力をレベルアップするには当然トレーニングが必要かと思えます。大きな本屋に行くとスポーツ関連の多くの解説書が並べられています。フリークライミングの方では、「フリークライミング上達法」(ヴォルフガング・ギュリッヒ著)といった優れた解説書が出ているし、また最近の山岳雑誌には海外で既に数々のクライマーが実践して有効性が確かめられているトレーニング法が紹介されています。フリークライミングの分野ではもう既に実践されている段階だということです。私も人工ホールドを数個取り付けたボードを自作してみましたが効果は充分あったと思えます。アルパインクライミングに必要とされる体力というものも、そろそろ分析する段階から脱して実践する段階に入ってきたはずなんだろうと思えます。

パキラティⅡ峰南西稜

今回、私達がパキラティⅡ峰に挑戦するにあたってはポーターレッジの使用を計画に入れたロッククライミング主体の登山を考えていました。すなわち隊の代表 松永敏郎氏が計画書に記しているように「歩くという行為のない」登山を意識していたと言えます。

この登山を成功させるための課題として私が考えた点に、登攀スピードが挙げられます。ルートが岩壁に取られている以上、私達のスタイルはカプセルスタイルを採用するしか無いと考えていました。登山期間が短い上でのカプセルスタイルなので登攀スピードは非常に重要になってきます。私の経験上、高所と言えど『エイドで登るよりは、消耗が激しくてもフリーで弱点を突いて登った方が格段に速い』と考え、ビッグウォールでの弱点の基本であるクラックを主体にしてフリークライミング中心のトレーニングを実行しました。私が出発前までに強化しようと考えたのは次の2点です。

1. 上半身の持久力

長く続くクラックを重いギアに耐え、ランナウトに耐えて安定してリードするため

2. 指先の筋力

フィンガークラックの突破、及びクラックのと切れたフェースを突破するため

この2点の強化のため、実際的なトレーニングとして奥秩父の小川山~^{みずがき}瑞牆山を中心とした花崗岩のゲレンデでフリークライミングをやっておりました。(体力がテーマなのでここではエイドテクニックの習得については触れません。)中でも特に力を入れて取り組んだ事は、オンサイト能力の向上、及びワイドクラック技術の習得です。

実際の登山活動では諸事情により当所予定していた南壁から南西稜ヘルルト変更しましたが、登攀内容としてはかえってフリークライミングの要素が強く、国内で意識して実践したクライミングは非常に役に立ったと思えます。

以下には、実際の登攀活動で気づいたことを体力という点に絞って挙げてみました。

(1) 筋力(持久力, 瞬発力)

大量のギア、重いバックロープを体につけてのクライミングは前腕の負担が大きい。5.9程度の

3. 登山と体力

クラックをリードするにも5.10程度の力が要る。安定したリードをするためには強い上半身の筋力がさらに必要だと感じた。

(2) 心肺機能

標高約5,000～5,800mの間を中心としてロッククライミングを展開したが、それはかなり息苦しいものであった。フリークライミングで登っていると、動作と動作の間にしか呼吸が出来ず、リズムを取って呼吸するのが不可能でその点通常の雪面での登高の場合とはかなり感じが違った。困難な箇所を越えている時など細かな無呼吸運動をつなげて登っている様なものでレストポイントではチェーンストークの状態になってしまいしばらく身動きが取れなくなってしまう。酸素摂取能力が高い方が有利なことは間違いないと思う。

(3) 疲労に強い上半身

連日ルート開拓が続いた日の晩、第2岩塔下の大テラス(標高5,300m)では両腕のかゆみのようならずきがひどくて中々寝つかれず、マッサージをしたり、サロメチールを塗り込んだりを繰り返してなんとか寝つくことが出来た。筋肉の疲労の蓄積が原因と思われる。疲労の蓄積しにくい上半身に鍛え上げることは可能だと思う。効果的なトレーニングを実行してみたいもの。

今回の遠征登山を終えて私が実感したことは、ビッグウォールクライミングはハードな全身運動であるということです。それ相応のトレーニングを積まないと何ともならないということでしょうか。

無雪期登攀

「登山研修」のバックナンバーを一通り読ませていただきました。行動力・耐久力というテーマで殆どの執筆者の方々が「冬期登攀」の重要性を説いておられます。当然、私もその言わんとするところに全面的に賛成ですし大いに参考になり、また刺激を受けました。

さて、ここまで長らくくだらだと書き進めてきたのは、『フリークライミングというものも過大評価してもいけないが決して過小評価してはならない』と言いたかったからに過ぎません。要は無雪期登攀において何を成すべきかということです。

バキラティ遠征のため、無雪期はクラックを求めて足繁く奥秩父へ通いました。そこで前傾したクラックに必死でジャミングしている時、プロテクションの取れないワイドクラックでもがいている時の激しい息使いはヒマラヤでのクライミングのそれと質的には全く同じものの様に感じます。

最近ではクラックを、特にワイドクラックなんかを登るクライマーは奥秩父では殆どいなくなりましたが、そうした花崗岩を舞台としてビッグウォールを想定したフリークライミングを実践してゆけば心肺機能のベースアップも含めてバランス良くクライマーとしての体力を鍛え上げることが出来るのではないかと、私は考えております。

(バキラティ 峰登山隊員)