

## 高所登山のトレーニング

遠藤由加

高所登山に有効と思われるトレーニングについては、もう何年も前から色々な人が色々な所で発表していて、それはスポーツ生理学的にも高所生理学的にも正しく、もう今さら発表すべき変わった事は少ないように思われます。しかし高所登山では、実際のところ、運動能力テストの数値や、順応方法の理屈どろりにいかない事も多いように感じます。私も今まで色々な方法でトレーニングをしてきましたし、高所における体の反応についても、大体理解しているつもりですが、これだけやれば、こうなればOKという決め手はなかったようにも感じます。しかし、それでも過去十年間、高所登山に携わってきた中で得た、現時点で、高所登山に有効と思われる、トレーニング法とそれに関連した事を書かせて頂きます。ただし最初におことわりしておきますが、これから書いてある事は、あくまでも持論で、自分にとっては有効だったけれど、他の人にとっては、参考に全くならないどころか、“おかしい”と感じる人もいると思います。ひとつの例として読みながして頂ければと思います。

まずはじめに、8千m峰に限らず、人間の生活できる限界以上の山に登る事に対し、私はスポーツではないという考えで行っています。スポーツではないのだから、数字上の記録を伸ばしたり、結果の良し悪しを比較するようなスポーツ的なトレーニングは、あまり効果的でないように思っています。もちろんそれら一般的な運動能力は高ければ高い方が良いし、一定水準以上の体力は必要です。しかしそれよりも、スポーツではない高所登山で重要なのは、日常、ベストコンディションで発揮できる能力が高所環境のストレス、(低酸素をはじめ、気象条件の厳しさ、栄養不足、睡眠不足等の様々な障害と遠征期間が長期になればなる程よりそれらのストレスは蓄積される)状況において、自己の持っている能力をどれ位高く発揮でき、又コンスタントに持続できるかどうかだと思います。ようするにストレスの加わった状態で、長期にわたり安定した体力を保てる能力を養うトレーニングが重要だと思います。しかし、これこそ奥が深く、何ができたからOKというものではなく、体質的な要素までも加わってくるものだと思います。それでも人間は訓練する事によって変わる事ができるはずだと私は思っていますし、その為にトレーニングをするわけです。私が常にポイントを置いている3つの事を、簡単に記してみます。

### (1) あらゆるストレスに抵抗できる精神力と体

高所登山が最もスポーツ的でない理由の1つにストレスや悪条件下で能力を発揮しなければならぬ点があります。体はもちろんですが、何事にもこたえない精神力は、最終的に、あらゆるストレスを軽減させ、よけいな体力の浪費をも防ぎます。根性論をとなえるつもりはありませんが、歩き通すも、へたり込ませるも気持ち一つなのは確かだと思います。吹雪のビバークで、「辛い」と暗

## 5. 高所登山と低圧環境トレーニング

い気持ちで過ごすのと、「たいした事ない」と思って過ごすのでは、一晩明けての消耗度は明らかに違うはずですが、こういった能力は、持って生まれた性格が大きいですが、経験をつむ事によって身につくはずですが、過去にそしてこれからどれ位厳しい条件を堪えぬいていくかということになると思います。

### (2) ローパワーでの持久力を徹底的につける

登山などでは、どんな分野であろうと、とにかく持久力というものは必要です。私は持久力の中にも、例えば、負荷のない状態でとにかくジワジワと生き続けるような、低い（ロー）パワーでの持久力と、ある程度の負荷のある状態で更に、ローパワー以上のスピードで動き続ける高い（ハイ）パワーでの持久力があると思っています。両方きたえる必要があるのはもちろんですが、1日のうち数時間で勝負が付き、その他の時間は、十分に体を休ませる事のできる普通のスポーツと違い高所登山では、丸1日動いている、又は、じっとしていても体に負担のある事が多いので、動き続けるトレーニングが必要だと思います。ハイパワーで密度の濃いトレーニングの他に、少しの休息を交えながら1日中動き続けるトレーニングを組み入れたり、またもっと長期にわたりやり続けるトレーニング法もあります。

#### 例) ハイパワーの持久力（一日2～3時間）

◎山で行う場合：ピークなど自分で決めた距離を適当な負荷を付けて、とにかく速く登る

◎街で行う場合：階段（ビル10階分程度）のインターバルダッシュ（上りで走り、下りはジョギング等）を十セット以上。

#### 例) ローパワーの持久力

◎山で行う場合：丸1日、とにかく歩き続ける、カモシカ山行等。負荷やスピードは重視しなくても良い。

◎街で行う場合：朝から2時間単位程度で、ジョギングや、軽い筋力トレーニング、エルゴメーションや、水泳、エアロビクス等を各セットごとに1時間程度の休息を交え夜まで行う等。

#### 例) 長期にわたってやり続ける

◎山で行う場合：どこかの山麓にベースキャンプを作り、1週間～数ヶ月、毎日ピークもしくは登攀ルートを（最低1本）登る。

◎街で行う場合：弱（1時間程度）中（1～2時間程度）強（2～3時間程度）の総合的なトレーニングメニューを作り週のうち5日はそのうちのどれかを行い、残りの2日は普通の山行を行う。これを数ヶ月～1年以上続ける。疲労がたまってきたら、トレーニングの内容、負荷や時間を調整するなどして、完全に休養する日は作らないでやり続ける。

## 5. 高所登山と低圧環境トレーニング

以上の例は、過去私が行っていたトレーニングのほんの一例です。内容は各自で最も自分に合ったものを見つける方が望ましいと思います。

### (3) より速く確実な回復力

少しの休息と栄養で、よりすみやかに、かつ確実に回復できる能力も大事です。これは、やり続けるトレーニングを行う事によって、常に疲労している状態だと、疲労している状態が普通の状態に感じるようになり、トレーニングが特別な事と感じなくなります。生活の一部になるまでやり続けると、少しの休息で、すみやかに回復できるようになると思います。

以上の3点は、全く一般的なトレーニング法ではないし、体に良いものではありません。へたをすると、大きなダメージを体に互え、逆効果になる可能性もあると思います。しかし高所登山自体、体にいいものではないのだから、ある程度の気合いと覚悟はいるのではないのでしょうか。ただし、こういうトレーニングはあくまでも一定水準以上のトレーニングが出来る人が行う事であって、1日数時間のトレーニングが出来ない人は、まずそこから始めるべきでしょう。高所登山では、常に命にかかわるリスクを持っています。効率良く最短のトレーニング法も良いとは思いますが、自分なりに試行錯誤をくり返し長年かけて体質から変えるぐらいの努力をしてこそ、自分の体の生理を知り尽くし、うまく思い通りにコントロール出来るようになるのではないのでしょうか。そしてこれは高所登山をする上でとても重要な事です。そして最後に、トレーニングというと、どうしても、体力、持久力を鍛える事にかたよりがちに感じます。実際体力さえあれば、登れてしまう8千m峰やその他の高い山も近年ではたくさんあります。しかし、もっと“いい発想でのクライミングをする為のトレーニング”も重要ではないのでしょうか。ヒマラヤなどの高所登山では、重い荷物を背負えて、速く歩け、頂上に立ちさえすればいいのでしょうか？雪や氷、岩の技術を同時に高める事を忘れないようにして下さい。フィックスドロップがあるから、岩や氷などのミックスクライミングは、なんとなく困らない程度でできれば良いと思っている人は本来登るべきではないはずです。あらゆるサポート（フィックスドロップやシェルパのルート工作等）のない状態でもトライできる自信があるべきだと思います。技術があれば装備もへり、装備がへれば、とびぬけた体力がなくてもスピードを上げる事が出来ます。スピードが上がれば安全になる。あたりまえの事です。高登山へ登る記録的な事よりも“いい発想でのクライミング”そろそろそういう為にトレーニングする時代ではないのでしょうか。

(プロガイド)