

4. 研究論文

私のトレーニング

山野井 泰 史

先ず私の平均的な1日を書いてみるが最初に言うておかなければならないのは、他の人より多くの時間（自由に使える時間）があるということである。私は8時すぎに起き朝食をとる。9時すぎにランニング開始である。それは約90分位である。その後、腹筋、背筋の運動そして腹式呼吸を10分、エクスペディション3カ月前にはイメージトレーニング、日中は近所にフリークライミング又は家の中で筋力トレーニング、夜は風呂上りにテレビを見ながらストレッチを行い11時すぎに寝る。そして10日に一度ななるべく大きなクライミングに出かける。私のトレーニングには大きくわけて心肺機能のトレーニング、筋力のトレーニング、技術のトレーニング、心のトレーニングにわかれていると思う。

まずは心肺機能を高めるトレーニングですが、これは主にヒマラヤなど高山に向けてのものと考えていいと思う。ランニング中心だが、3日走って1日休養する。その3日も山登り、LSD、クロスカントリー走と変化をつけ楽しむようにしている。山登りは近所にある標高差500m以上の山に、ぜひぜひ咳込むぐらい全力を出して走る。これは疲労も激しいですが体にカツを入れる意味でもすぐれている。LSDは長時間登り続けられる体にするためとリフレッシュのために行っている。LSDをやることにより血管が発達し、山登りに必要なスタミナが作られると同時に凍傷になりにくい体が出来ると考える。そして長く走ることによって精神的にもリラックスでき、走りながら次のクライミングプランも出来上がる事がある。クロスカントリー走は、アップダウンの不整地を走ることによりの確な判断力や集中力がそなわると思う。ランニング以外の心肺機能を高めるものとして腹式呼吸をする。

次に筋力トレーニングだが、これは技術トレーニングにもなるが主にフリークライミングをしている。私の大きな目標は高所での岩壁登攀ですが実際どんな体形が良いのか今でもなやんでいる。高所でもロッククライミングのテクニックが必要となるわけですが、今のフリークライマーほど筋力が発達していると高所では高所順化しにくいでしょう。そのためフリークライマーより少々筋肉が少ないほうが良いと考えている。私の1年のサイクルはヒマラヤなど高所登山から帰ると、まず失った筋肉のため多くのフリークライミングをして少しずつ目標のショートルートを目指す。そしてまた高所登山前にはフリーをする日を減らし高所には無駄な筋肉を落とす。これを考えるとフリーでも高いレベルを目指し、なおかつ高所での岩壁登攀をするのは、なかなか難しいのは確かである。

アイスルートへの筋力トレーニングとして昔からある方法だが、アイスハンマーをどこかに引っかけての懸垂、それと5kgの鉄アレーを100以上振る。このトレーニングは、1年中行うものでも、冬期に入ってから行うものでもなく、難しいアイスルートに行く10日ほど前に始める。体にアイスクライミングに必要な筋肉を思い出させるために私は少しだけ行うのである。

4. 研究論文

次に技術トレーニングですが、ミックス、アイス、エイドと登山にはいろいろあるが、私が今心がけているのは、なるべく早く登るということである。たとえばトモチェセンやスベッチッチがグランドジョラスの難ルートを1日で登った事を考えると、彼らがミックス、エイド、アイスの技術をマスターしているうえに、とても早い登攀であることがわかる。私はミックスのためシュタイクアイゼンでトップロープでも良いから難しいルートに挑戦する。時には5.10以上のルートに挑戦し登れなかったとしても動きだけは覚えようとする。それにより実際の山でⅣまたはⅤ級のルートも易しく感じられ早く登る事ができる。エイドについては、基本的な事は一度登れば覚えられるが、何本も経験しなければスピードはつかないでしょう。ピトンの選び方、打ち方、複雑なロープワーク、エイドの場合は数で勝負でしょう。アイスについては、リズムだと思う。パーティカルアイス以外ではアイスハンマーを打った時左右のアイスハンマーの高さが同じにならないように登る。足は同じ高さがやはり楽だと思う。そして常に足と手の動きを呼吸とピッタリさせる事である。

最後に心のトレーニングだが、私は専門的な事はわからないが、海外で大きなクライミングをする3カ月前、家で毎日目をつぶり、そのクライミングで起こるであろう、あらゆる問題を考え頭の中で解決する。時には悪天候で何日も動けなくなった時の精神状態も思い浮かべる。山では多くの危険がありますが、まずパニックになってはおしまいである。体力がまだ残っているのに心が先に落ちてしまうのは最悪である。ギリギリまでリラックスし解決しようとする心を作らなければならないと思う。最後に一言、たとえかないそうもない夢を持っていたとしても、確実なステップを踏めばかなり目標に近づけるのが登山である。

(日本登攀クラブ)