

2. 登山者の体力とトレーニング

登山のためのトレーニング トレーニングを振り返って

尾形好雄

山という大自然の素晴らしさに魅せられ、山の虜になってから早35年の星霜を重ねる。これまでの自分の登山人生を振り返って見ると、よく今日まで五体満足で生き長らえてきたものだ、としみじみ思う。命や手足の指を失うことなく登ってこられたのは、強運の持ち主だったからであろうか？多分にそれも一因としてあったかもしれない。しかし、自分としては自己体力・技量の範囲の中で余裕を持った臆病な山登りをしてきたからとと思っている。

50歳を超えた者が、表記について言及することは甚だおこがましいことであるが、恥を省みずここでは自分の登山人生を支えてきた体力とトレーニングについて振り返ってみたい。

自分の山登りは中学時代に兄や級友たちと地元の吾妻・安達太良山などを彷徨していたのが原点である。高校山岳部に入って登山のためのトレーニングをするようになった。

高校山岳部時代は、福島盆地の中ほどに位置する信夫山(273m)がトレーニングのよきゲビートであった。この山の西側斜面にある福島市水道局の浄水場には200段に及ぶ急峻な階段があり、この階段で30キロのサンド・バッグ(キスリングに砂を詰めしたもの)を担いで昇降するトレーニングやこの山を縦横無尽に走り回ったジョギングなどが印象に残っている。このジョギングは、1時間半位かけて山道を走り回るのであるが、途中、第一、第二展望台のポイントで、腹筋運動、腕立て伏せ、握力運動、スクワットなどを組み合わせたサーキット・トレーニングを行うのである。後年、ローマ・オリンピック(1960年)のウエイト・リフティング選手で早稲田大学人間科学部教授の窪田登氏と山登りのトレーニングについて対談したときにこのトレーニング方法は、スイスのパフクー方式と呼ばれるものであることを知った。

これらのトレーニングのほかロード・ランニング(ロードワーク)など毎日放課後3時間ほどたっぷり汗を流した後、週末にはホーム・グラウンドの吾妻・安達太良山へと出かけた。1泊2日の山行にもかかわらず、2尺4寸の特大キスリングにめ一杯詰め込んだ重荷を背負わされるのであるから良いトレーニングとなった。結果的にこのボッカ訓練のような週末山行が逞しい担荷力を鍛え上げた。トレーニング理論も何も判らず、他人より重い荷物を背負い、より多く額に汗することが、より強くなることだと頑に信じていた頃である。

後年、ヒマラヤの高峰登山に出かけるようになって、より高い水準のトレーニングを目指したとき、高校時代に培ったあの基礎体力があったからバージョン・アップを図ることができたと思っている。

近年、人生80年と云う長寿時代を迎え、文部省でも生涯スポーツの普及に力を入れるようになった

2. 登山者の体力とトレーニング

が、元気なシルバー・ライフを送るには、一生の内に己を鍛える時期に鍛えておく必要があるように思う。その人の基礎体力は、中学・高校時代から20代前半頃までにどの位トレーニングを積みか、その流した汗によってある程度決まってしまうように思える。この時期にどの程度の最大心拍数・最大酸素摂取量の運動をするかによって、その人のエンジン（心肺機能）が4㍻、5㍻の排気量にもなるし、1㍻以下の軽自動車並みのエンジンで終わってしまうこともある。勿論、持って生まれた先天的な心肺機能というのものもあるであろうが、おおよそ大半の人は4㍻、5㍻に成り得るエンジンを持ちながら、その性能を引き上げる努力をしないまま1㍻クラスで終わってしまうケースが多いのではなからうか。人間の基礎体力も「鉄は熱いうちに打て」である。

その後、卒業と同時に社会人山岳会に入会した。社会人山岳会に入って岩登り主体の山行形態に変わったため、トレーニング・メニューに筋持久力を高めるアイソメトリックスを取り入れるようになった。かわったところでは相撲の「テッポウ」や「四股」なども取り入れた。

70年代の第二次ヒマラヤン・ブーム到来の中で、ヒマラヤの夢が萌芽し、2年間の準備期間を経て、昭和49年（1974年）に初めてヒマラヤ登山に出かけた。出発までは初めてと云う不安を払拭するためかなりハードなトレーニング・メニューを消化した。特に当時は「ヒマラヤ登山では若い奴は役に立たない」という風節がまことしやかに語られていたこともあって、厳しいトレーニングを己に課した。また、ヒマラヤのスケールの大きさに呑まれないために、日本レスリング協会の海外試合マニュアルなどを参考にメンタル・トレーニングで精神面の強化も図った。

第一回目のヒマラヤ登山では初めてということもあって、目標を控えめに設定し、ツクチュ・ピーク（6,920m）を選んだ。その結果、23歳～25歳の若い4人は余裕を持って登頂することができ、「国内山行で強い奴は、ヒマラヤでも強い」事を確認した。（*1）

この第1回目のヒマラヤ登山で自身をつけ、次なる目標を模索している時に、上梓されたのがR.メスナーの「第7級」である。この書を手にした時、己の「井の中の蛙」振りを思い知らされた。それまでも本場アルプスを舞台に活躍した綺羅星の如きアルピニストたちの書物に影響を受けたこともあったが、メスナーの「第7級」は強烈であった。若いと云うこともあってあのカリスマ性にすっかりハマってしまった。

この頃は朝、昼、晩の3食メニューのトレーニングを1回でも欠かすと、歯磨きを忘れたような気持ち悪さを感じ、急に弱くなってしまったような気になる、完全なトレーニング病に罹っていた。運動・休養・栄養のトレーニング3要素を無視したトレーニングは精神面だけの満足だったように思う。1978年のヒマルチュリ登山から1981年のカンチェンジュンガ登山の頃が、そのピークであった。

山行形態では継続登攀からカモシカ山行による縦走など耐久性を盛り込んだ山行を多く試みた。例えば金曜の夜行で出かけ、翌日1日中登攀訓練をした後、夜を徹して縦走するなど、2晩殆ど寝ないでの行動や、最寄り駅をファイナル・キャンプに見立て、駅から目標の山頂まで休まずに一気呵成に