

2. 登山者の体力とトレーニング

歩き続ける山行なども取り入れた。富士山、南アルプス、北アルプスのランニング登山にせつせと汗を流したのもこの頃である。近くでは丹沢の大倉尾根～表尾根～大山～広沢寺に基本コースを設定し、定期的にこのコースを走りこむことによって、自分のコンディションをチェックした。

こうした体力トレーニングのほか、玄米食をはじめとする食養生、呼吸法など強くなれるなら何でも試みた。一時期は求道僧のような生活を課し、仙人に近づくことを夢見た。結局、この2年間の食養生の結果は、血液比重の低下によるひどい貧血とタンパク質の摂取不足で慢性肺炎の症状を呈するなど完全な失敗に終わった。メスナーの云う「大きな遠征に出かける前には、誰も自分の食生活の習慣を変えてはならない」と云うことを己の体で実体験した。

このように自分の登山人生の半生は、試行錯誤の繰り返しで、いろんなことを試みてきた。しかし、振り返ってみると、登山以外のトップ・アスリートたちのトレーニングに比べそのレベルの低さに赤面する。

他のアスリートたちは、トレーニングとプラクティスを合わせて試合時間の何倍も練習をする。そのくらいトレーニングを積んで、やっと試合に臨むのである。それに比べると登山者はまだまだ甘い。

登山ではいろんな技術やここ一番の判断力を要求される。疲労しないラッセル技術や岩壁・氷壁を安全かつスピーディーに登るクライミング技術も重要であり、一方では雪稜のルートファンディングや雪崩に対する判断力などが要求される。これらの技術や判断力は、強靱な体力があってはじめて正確に力が発揮されるのであって、疲労困憊した状態では正確な判断も技術も期待できない。息の長い山登りを続けるには強靱な体力が不可欠である。どんな素晴らしいトレーニング理論に基づくトレーニング方法であってもやらなければ身につかない。「トレーニングに王道なし」「継続は力なり」を肝に銘じ、まずは汗をかいてみることであろう。

(*1) 登山研修 Vol. 10 「高所登山と体力」(尾形好雄)

(日本ヒマラヤ協会)

登山のためのトレーニング
私のトレーニング

戸高雅史

1. はじめに

私は23歳('85)の時に初めてヒマラヤの高峰に登山して以来、現在まで約15年ほぼ連続で海外の高峰登山を続けてきました。そしてここ数年は、8,500mを越える高峰への無酸素・単独での登山を行っています。始めた頃からいずれ1人でヒマラヤの高峰に登れたらという夢は持っていましたが、それが現実的にやれそうだなと感じたのは95年、ブロードピークの縦走を終えた時で、高峰登山を始めて10年の月日が流れていました。毎年のように高峰に出かけることにより、次第に体がより高所に適応しやすくなってきたことやヒマラヤの山々を身近に感じてきたこと、そして高所においての自分に能力に対しての信頼感がより深くなってきたこと等その10年の間に得てきたことは大変大きなものでした。毎回課題を持って登山に取り組んだことも大きな要因ではあるでしょうが。例えば1日にどれぐらいの標高差が登れるかとかフィックスを使わずに登下降できるかなど。

もっとも最初からそういったことを求めて続けてきたのではなく、私の場合はとにかくヒマラヤの高所のあの宇宙的な世界に引き付けられて毎年毎年出かけ、気がついてみるといろんなことを山から得ていたというところです。

30過ぎまでは九州の大分に住んでいたため、雪や氷の山は遠く、ひたすらLSD(ゆっくり2~3時間走り続ける)やトライアスロン等をしていました。今思えば、体力をつけるべき時にじっくりと基礎的な力をつけたことが今の私の登山に生きているように思います。また岩登りもたいして難しいグレードは登れないのですが、宮崎の岩場等でもV級ぐらいまでならフリーソロで登るといような常にヒマラヤ登山を意識したトレーニングを続けていました。そして30歳を過ぎたとき、高峰登山を行うにはこれからの5年間が大事な時だと感じ、最高のトレーニング環境を求めて神奈川の湯河原に居を移しました。

私が湯河原に求めたトレーニング環境とは以下の4つでした。

- (1) 富士山に近いこと。
- (2) 冬に岩登りができる暖かいところ。
- (3) 野山が続き、クロスカントリーができること。
- (4) 都会から離れ、のんびりしたところ。

(1)に関しては90年にナンガパルバット峰南西稜登山に際して出発までの3ヵ月間、富士山の麓の御殿場の工場で働きながら、毎週富士山に登り火口を走り回りました。そのおかげでナンガパルバットでは大変調子が良く、ほとんど順応を必要としなかった体験からです。今では、毎日平地を長時間ラ

2. 登山者の体力とトレーニング

トレーニングするよりも週1回でも富士山に登った方がこと高峰登山には効果があるのではないかと感じています。

(2)に関しては、どうしても海外の高峰に出かけるのが5月～10月になるため、毎年のように海外登山を行っている岩を登り込むのはどうしても冬期になってしまうからです。

(3)も(1)と同じく、できるだけ山に登ったり山や丘を走ったりする方が、平地を走るよりもトレーニング効果が大きいと感じたからです。

(4)に関しては常に自然の中に身を置き、感性を人工的な世界で鈍らせたくないと思っているからです。そのことをつきつめると食べることも大切に感じています。動物としてのピュアさを研ぎ澄ますためには無農薬・有機栽培の食品を食べるべきだと思ひ、水にもこだわるべきだと感じています。体も心も芯から自然に則した存在になっていけるようこだわるべきところはこだわろうと思っています。

以上これまでの私の登山のためのトレーニングの経緯を簡単に述べましたが、次はこれまでの私なりの体験から、高峰登山において特にアルパインスタイルや小人数での無酸素登山において必要と思われる能力、及びそのトレーニング法について述べてみたいと思います。まず、高峰登山において必要とされる能力については下記の3項目に分けました。

2. 高峰登山において必要な能力

(1) 高所での適応力・順応力

高所での順応が早い、登行スピードが早い、1日に登れる標高差が大きい、長期間高所に滞在することができる、胃腸が丈夫等。

(2) 登攀技術

できるだけフリーで登下降できる技術。ヒマラヤでは特に氷の技術が必要。

(3) 判断力

ルートをみる目や、雪崩の危険に対する判断力と感、天候に対するよみ、そしてアタックの時に限界を感じた時に引き返す決断力等。

3. 高峰登山のためのトレーニング

(1)国内でできるトレーニングとしては富士山に定期的に登ることがベストではないでしょうか。低圧室については体験したことがないのでなんとも言えませんが、できれば自然に則したもので行いたいと思っています。またトレーニングといえるのかわかりませんが毎年か2年に1回位のペースで高所への登山や旅を続けることが長い時間をかけて体を高所向きにしていくのではないのでしょうか。それはモチベーションということと関係してくると思いますが。

(2)と(3)に関しては国内で本番の登山を行うことだと思います。特にヒマラヤに通じる登攀内容は人工登攀で壁を登るよりも氷や雪壁をスピーディーにノーザイルで登ることでしょうか。私自身のト

2. 登山者の体力とトレーニング

トレーニングでは甲斐駒ヶ岳の黄蓮谷左俣やネルトンフォールや八ヶ岳の氷瀑や岩稜をフリーで継続登攀しています。

高所特有の危険として判断力が鈍くなることがあげられると思います。(3)のアタック時に限界を感じた時に引き返す決断力ですが、基本的には動物としての生存本能がピュアに発揮されれば間違ふことはないと思うのですがことヒマラヤではそう何度もある機会ではないし、そこにいろんな思いがからんできます。また頂上の吸引力はとても強いものです。そういった状況でどれだけ冷静に判断を下せるか、あるいは自分の本能に従えるかということは大きなポイントだと思います。トレーニングでどうのこうのいえるものではないのかもしれませんが、やはり高所での自分の限界を知る体験ができればそれが一番、すなわち本番での意味のある体験を積むことが大切と思っています。

4. おわりに

98年、私はチョモランマ峰の北西壁にひとりで挑みましたが8,500m付近で体力の消耗と高度の影響により引き返しました。アルパインスタイルの登山では下降に対して余力を残しておかなければならずこのときの私にとっては引き返すポイントであったと感じています。頂上まで届かなかったことにいろんな課題を感じています。

自分の高所での能力を過信し、K2峰に登ったところに比べてトレーニングは不足していました。自分なりに納得できる準備をし、もう一度出かけたいと思っています。その基本スタンスを自然の中で実際に登り込むことと、自然に則した暮らしに置きたいと思います。

(アルパインクラブF・O・S)