

登山のためのトレーニング
トレーニングを続けるために

棚 橋 靖

登山のためのトレーニングを始めたのは大学に入ってからである。それまで山らしい山に登ったことのなかった私は、大学の山岳部というところに入部し、その日からトレーニングを強要された。

はじめは、なんで山登るのにマラソンしたり、筋力トレーニングしたりしなきゃならないんだ？と思っていたのだが、はじめての合宿（5月、穂高）でしたたかヨレたため、その疑問は消えていった。山で強い先輩は平地のトレーニングでも強かったからである。

そのころのトレーニングは—今から約15年前—、大学の近く（アップダウンあり）を5～10km走り、筋力トレーニング（腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット、懸垂）とストレッチ、体操というもので、1時間～1時間半、週3～4回行っていた。冬山、春山合宿の前になるとその量を増やしていった。そしてたまにゲレンデで岩登りをするようなトレーニングを続けていた。大学山岳部としては標準ぐらいだろうか。

大学を出て、アルバイトをしながら山を登っていたが、この頃は1人でトレーニングをしていた。仕事が終わってから皇居を走ったりしていた。

その後、ちょくちょく遠征に行くようになり、何時間も休まず動き続ける体を意識してLSD（ロング・スロー・ディスタンス、20kmぐらいをゆっくり走る）をやったり、富士山に登るようになった。そのころは、定期の仕事をやめて不定期な仕事をするようになっており、時間だけはたっぷりあった。また、登山という上下の運動を意識して、階段の登り降りをしたり、丹沢や高尾山に行って走ったりした。池袋のサンシャインビルの非常階段を走っていて、警備の人につまみ出されたのもそのころである。これらのトレーニングである程度の心肺機能がついてきたのだと思う。

かつてカラコロムのベースキャンプで、ポーランドのクライマー、ヴォイテック・クルティカ（当時46才）と会ったことがある。彼らと一度食事をともにして、トレーニングの話になった。彼にしてみれば、みるからに興味なさそうな顔をしていたが、無理やり聞きだしてみたのだ。ふだん、どんなトレーニングをしていますか、と。クルティカ氏いわく、

「ヒル（丘）ランニングをしている。でも自発的に、楽しみの範囲で。そして年に1回は24時間行動する山行をしている。つまり、夜壁に取りついて丸1日クライミングし続けること。でも、それも楽しみの範囲で……。」たぶん彼にとっては、長年のクライミング、ヒマラヤ登山で、体ができあがってしまっていて、その調整のためのトレーニングなのだろう。この言葉は、私のトレーニング観に大きな影響を与えることになった。

今、私は湯河原という山の多い、近くに岩場もある恵まれた環境に暮らしている。その気になれ

2. 登山者の体力とトレーニング

ば、1日中でもトレーニングしてられる。たいして仕事もないので時間だけはたっぷりあるのだ。

ちなみにふだんのトレーニングは、近所の山を1時間半～2時間ほど走っている(週2,3回)。また、ときどき岩場でクライミングをする。遠征前になると、なるべく富士山を登るようにする。そして標高差2,000mを短時間で登りきる刺激を、体を与えるようにしている。また、トレーニングをしようと思っても、どうにも気が向かないときがある。そんなときは、さっさと諦めてしまうに限る。トレーニングを続けていけば、何日も体を動かさずにいると、逆に気分が悪くなってくるし、そうなればシメたものだ。体は自然に運動を求めるようになる。

しかし登山のためのトレーニングは、結局は登山することにつきると思う。それがかなわないために、それを補うために平地のトレーニングがあるのだと思う。

97年、ネパールのダウラギリ(8,167m)遠征の前に、アラスカのマッキンリー(6,194m)に行った。天気やコンディションが良かったせいか、1週間ほどBC(4,300m)に滞在する間、ウエストバットレス、メスナールート、ウエストリブと3本のルートに登ることができた。また、98年のパキスタンのナンガ・パルバット(8,125m)の前には、北村俊之氏らとネパールのメラピーク(6,476m)、クスムカングル(6,396m)に赴いた。クスムカングルは登れなかったものの、高所登山の前に6,000m前後の山に1度登っておいたのは、私にとって非常によいトレーニングになったと思う。

ヒマラヤでどういう登山を行うかにもよるが、これらの事前順応トレーニングは、自分の体調を知るうえで、そして高所での行動を迅速にさせ、登山期間を短くするのにも役立つと思う。ナンガ・パルバットではBC(4,400m)到着後30日目に登頂したが、それにも事前の順応は一役買っていることと思う。そして何と云っても、山を登っているほうが、断然面白いのだ。

以上、私のトレーニングに関する雑文が、岳兄諸氏の少しでも参考になれば、と思う。トレーニングはもともと苦しいものだが、私がトレーニングで一番大切にしていることは楽しむことである。岩を登っていようと、山を走っていようと、それ自体の行為の中で楽しみを感じられないなら長続きしないだろうし、長続きしないのならトレーニングの意味はないからである。

(学習院大学OB)