

登山のためのトレーニング
自分のトレーニングを振り返って

北村 俊之

私は、高所登山を始めて、今年で7年目になる。最初の3年間は、8千m峰3回、7千m峰1回をたて続けに失敗し、この間に会社勤めをやめて無職になっていたことも有り、自分には高所登山の才能は無いのかと、大いに悩んだ。しかし、その後4年間では、8千m峰4回、7千m峰1回の登頂他、多くの成功に恵まれ、今日に至っている。これほど結果が違ってきたのには、パートナーの力量、天候、さまざまなツキももちろん関係しているが、私自身が多くの失敗を通じて経験を積み、高所で通用する体を得たことが、最も大きく影響したと思う。つまり、失敗した遠征が、私にとっては最良のトレーニングだったのだ。

主に冬期間日本にいる時の私のトレーニング方法には、この7年間それ程変化は無く、むしろ高所登山を始める以前、サラリーマン登山者として、主に国内の登攀を行っていた12年間と比べても、そのパターンはほとんど変わっていない。すなわち、平日は昼間の仕事（土木作業、荷物運搬などの肉体労働）を終えたと、週3～4回トレーニングセンターに行き、2～3時間かけてウエイトトレーニング、自転車こぎなどを行い、「思い出したように」人工壁にも行く。それぞれのトレーニングをやっている時は、できるだけ集中して一生懸命にやるのだが、周回で行っている他の競技スポーツ選手の真剣なトレーニング風景と比較すると、自分のは単なる自己満足に過ぎないように思う。休日は全て山に行き、パートナーが得られる時は、できるだけ自分にとって未知の難しいルートにクライミングに行く。パートナーがいなければ、単独行とし、この場合、八ヶ岳の簡単な岩稜・ルンゼの継続登攀、後立山の雪壁・雪稜のルート、屏風や錫杖、明星などの壁のロープを使った登攀などを行う。正月以外は、夜行日帰りか、せいぜい1泊なので、かなり忙しい山行であり、日和った時やドカ雪の時は、山スキーやかんじきハイクにするが、とにかく山には行く。私は、古い型の登山者なので、国内の冬期登攀がベースとなり、ヨーロッパアルプスの壁を登り、それからアラスカやアンデスを経てヒマラヤへという図式が頭の中に有り、自分の登山もその様に実行してきた。現代の登山形式は大分変わったので、冬期登攀とヒマラヤを結びつけて考えるのは、必ずしも理にかなった考えではないが、私にとって、岩壁でのビバーク技術や厳しい状況での判断力、耐久力を鍛える上で、良いトレーニングになった。

高所順応のトレーニングでは、前記のように、失敗した遠征から多くを学んだ。高所登山を始めた頃は、富士山頂上にテント泊してお鉢を走り回ったり、低圧室の訓練を受けたことがあったが、登頂に結びつく効果は得られなかった。高所順応は、個々の人間でパターンが違い、誰でも一種の「カベ」になる高度があると思う。この壁をスムーズに乗り越えて順応できるかどうかで、体が受けるダ

2. 登山者の体力とトレーニング

メージは大分違い、登頂の成否に結びつくこともある。これを体感するには、実際にその高度まで行動し、あるいは滞在しなければ難しいと思う。私の場合、初期順応の壁が6千m位にあるので、高峰登山の前に、マッキンリーやネパールのトレッキングピークでトレーニングした時は非常に調子が良かった。この自分の体のクセを理解できたことにより、高所順応をうまくコントロールできるようになったと思う。

強いクライマーになるためには、科学的なトレーニングが不可欠で、友人たちから呼吸法やLSDなどのトレーニング方法も聞いているが、私自身行ったことは無く、自分の努力不足にいつも恥ずかしい思いをしている。そして現在、私はもっとクライミングをしなければとあせっている。夏期日本にいたことがほとんど無く、仕事でも長期に山にこもることが多いので、昔に比べクライミングに行く回数が少なくなっている。国内では、仕事で同じルートを繰り返し登り、後は富士山や稜線歩きばかりでは、ヒマラヤに行っても登れるルートは限られてしまう。クライミング能力が向上すれば、同じ山でも違ったルートから面白い登り方ができるようになる。そう信じて、これからも恥をかきかきへタクソなクライミングを続けていこうと思っている。

(富山登攀クラブ)