

2. 登山者の体力とトレーニング（Ⅱ）

登山のためのトレーニング 私のトレーニング

松原尚之

まずは、これまでさんざんお世話になった富士山の話からはじめたい。

ヒマラヤのトレーニングのために富士山に行ったのは、94年の夏が最初である。マカルーに行くことが決まったので、2ヵ月ほど毎日曜日に御殿場口から1人で往復しに行った。この頃、ビール会社の営業の仕事をしていて平日は毎晩遅くまで飲んで帰るためまったくトレーニングをしておらず、日曜日の富士山だけが唯一のトレーニングであり山行だった。（ところがその後、秋から冬にかけて梱包作業が週末に入ったため、それすらできなくなった）。新2合目からお鉢（剣が峰にあらず）まで3時間15分というのが確かこの時のベストタイムだったと思う。

その次は96年のK2登山に際してで、これは登山隊として行なった。出発前の5ヵ月間、月1回、御殿場口から隊員どうし競争して登った。1月から5月なので冬山装備だが、速い者は3時間15分くらいで剣が峰まで達していた。私は最高でも3時間40分くらいでなかったかと記憶する。

97年秋のダウラギリ登山の時はさらに富士山トレーニングを徹底しようと、隊の中で出発の5ヵ月前から週に1回登るのを目標にした。完全に週1のペースは達成できなかったものの、4月から7月まではほぼそれに近いペースで通うことができ、最後には新2合目から剣が峰まで、はじめて3時間を切って登ることができた。ついでに書けば、この時、御殿場の富士山のふもとにアパートを借りて移り住み、多い月は10回以上登った隊員もいた。

こうした富士山トレーニングが8,000m峰登山において、どれだけその高度順応に効果があったかは正直言ってわからない。ダウラギリの際も、出発直前の8月には忙しさから一度も行くことができず、7月までのせっかくの順応効果を十分に生かすことができなかったかもしれない。

ただ言えるのは、心肺能力の向上という点では富士山通いは確かに役に立ったということだ。また、標高差2,400mを一気に登るという体験は日本の他の山ではまずできず、これが富士山のもう一つの特筆すべき点だろう。実際、御殿場口から頂上を目指して登っていると、雪をいただいたその山容がまるで目指すダウラギリ北壁に見えてきて、おおいにモチベーションをかき立てられたものだ。またいつか高い山に出かける際には、再び御殿場口からのあの長い道を歩きに行くつもりである。

さて、このもの好きにも富士山に通っていた95年から97年にかけては、私にとって8,000m峰に登ることが人生の主目的だったような時期である。マカルー、カンチェンジュンガ、K2、ダウラギリと、3年間に4回も8,000m峰に赴いた。技術的には難しくないルートが多かったせいもあり、トレーニングは心肺能力を高めることに完全に主眼をおいていた。したがって富士山以外では平地のランニングと、高尾山や奥多摩のランニング登山が中心であった。ランニングとランニング登山をあわせ、

2. 登山者の体力とトレーニング (II)

月間走行距離300kmというのを一応の目標としていたが、まあだいたいいつも200~250kmくらいで終わっていたように思う。岩登りや本格的冬山にはほとんど行かず、山と言えば高尾山に富士山、そしてヒマラヤなのだから、山ヤとしてはかなりいびつであった。けれども、夢だった8,000m峰の頂きに立つことができ、なおかつサラリーマン時代にだいぶ低下した心肺機能を再びそこそこまで戻すことができたのだから、自分にとっては無駄ではない3年間であったと思っている。

そうして97年秋にダウラギリ I 峰に行ったのを最後に、ヒマラヤ通いをストップした。それでもまだ98年の夏頃までは将来のヒマラヤ登山を見据え、新たにLSDなども取り入れてけっこう真面目に走っていたのだが、98年春から再開したフリークライミングが面白くなってしまい、だんだんと走る量が減ってきてしまった。98年秋に初めてヨセミテに行ったのも、なんらかの影響があるかもしれない。かりに目標が8,000m峰ではなく5・13になった場合、人は1日20km走ろうとか、高尾山にランニングに行こうという気持ちにはなかなかかなりにくいものである。

最近のトレーニング内容を大雑把に言うと、月、水、金がランニング10kmと筋トレ。火、木が人工壁3~4時間。そして土、日のどちらかが外の岩場か仕事がらみの山、といったところである。まずはフリークライミング能力を向上させること優先で、体力面はとりあえず現状維持できれば、というのが実情か。

さらにここ2~3ヵ月前からは、「人工壁に行くのを我慢してでも英語の勉強をする方が、自分の人生にとっては大切なのではなからうか?」、などということを考えたりするものだから、体力トレーニングの時間はますます減少する傾向にある。でも、英語の勉強も登山のためのトレーニングだと思いませんか? みなさん。

附記)

99年の10月半ばからネパールのコンデ東峰(6,093m)という山に出かけた。ダウラギリ I 峰以来、まる2年ぶりのヒマラヤ登山であり、その登山の直前、私は久しぶりに御殿場口から富士山頂への長い道を迎った。

9月いっぱいフリークライミングをしにアメリカに行っていたので、コンデに出発する前は2週間しか日本にいらなかった。その間なんとか時間をつくって3回富士山に登った。1回目は御場口からの山頂日帰り、2回目は富士の宮口から登って頂上に1泊。そして3回目は出発の前日の朝に富士の宮口から山頂を日帰り往復した。出発の前日にはさすがに疲れが残ってしまうのでは、と思われる方も多いと思うが、富士の宮口からは短いので、疲れが残ったという感覚は抱かなかった。

翌日私は日本を離れカトマンズ入りし、次の日の朝にはルクラ(標高2,800m)に飛んでキャラバンを開始、パクディン(2,650m)まで歩いて泊まった。さらにその翌日はもう3,400mのナムチェ入りである。人によっては高山病の症状が出始めるナムチェに、富士山に登った3日後に入れたのは、順

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

応のためには最良の行程ではなかったかと考える。

ナムチェで2泊し、わずかにあった疲労も回復した私は、次の日登山のベースキャンプとなる標高3,800mのターメ村に入り、翌日から登山を開始した。

初日4,300m、2日目4,600mと、2日間順応を行い、その後2日間休養をとってからアタックに出た。初日5,000m、2日目5,400mに泊り、3日目に6,093mの頂上に登ってまた5,400mに戻り泊まった。4日目にターメに帰還である。日本を出てから12日目の登頂であった。

4,000m台を2回往復しただけで6,000m峰のアタックに出るのは順応に少々不安があったが、特に問題は出なかった。私は4,000m以上の高度に達するのはまる2年ぶりだったし、事前に日本で低酸素室等に入ってきたわけではないから、今回の順応は富士山の力によるところが大きいと見ている。それも直前2週間に集中したのがよかったようだ。富士山に登った翌々日にはキャラバンをはじめ、3日後にもう3,400mまで達せられたことは、順応において理想的だったし、さらに付け加えるなら、心肺機能等を含めた肉体的パフォーマンスの上でもひじょうによかった(ヒマラヤ登山では往々にして、カトマンズでの短くない準備期間のうちに、せっきくの日本でのハード・トレーニング効果を減じせしめてしまいがちだから)。

さき書いたように、富士山には心肺機能面でのトレーニング効果も少なくはないが、ただ高所順応の獲得のためだけならば、今回の私のように直前3回くらいでも十分かもしれない。

(法政大学OB)