

登山のためのトレーニング
私とトレーニング

瀧根正幹

1. はじめに

私は一中高年登山者であり、標題についての科学的データや蓄積、経験などは皆無に近い。そんな私に言及が許されるとするなら、それは、人は年齢とは関係なく目的を持つことにより頑張る事ができるという点ぐらいのものであり、そんな内容で紙面を汚す事にさせていただきます。

私が登山を始めたのは30歳をとうに越えてからで、それまでは特にスポーツもやっていなかったから、ジョギングすらしたことがなかった。そんな私がトレーニングを意識したのは、40歳を過ぎて初めての海外山行(マッキンリー)を目指してからである。さすがに未知の高度への不安から少しは勉強するようになり、当時は島岡清先生の論文を読んで、一知半解のままいきなり12分走(12分でどれだけ走れるかで最大酸素摂取量を推定する方法)をやって膝を壊したりもした。結局ろくなトレーニングもしないままの出発となったが、これといった高度障害も出ずあけなく登ってしまったから、トレーニングの必要性も感じないままにそれは終わってしまった。

自分の体力不足を知ったのはヨーロッパの北壁を目指した時である。パートナーの一人は、長谷川カップで確か40歳台2位という経験の持ち主で、谷川などへ行っても汗ひとつつかかないのにビックリしたし、他の2人はそれぞれ自衛隊のレンジャーと水泳で鍛えぬいた若者で、力の差を思い知らされた。ただ、目標はせいぜい4,000mの壁であり、日本で冬壁さえやっていれば、との思いが強くやはり体力トレーニングにはつながらなかった。

その後、たまたま体育指導者制度の変更によって日体協の共通科目を受講したわけだが、トレーニング科学、スポーツ栄養学など非常に興味深いものがあり、一生懸命勉強する事が出来た。そんな中、思いもよらなかった超高所へのチャンスが巡ってきた。日本山岳会東海支部によるK2遠征に参加する事になったのである。私には夢の又夢であった「K2」を目指して、体力作りに集中する必要があった。幸いトレーニング科学等については勉強したばかりであり、早速トレーニングを開始(後述の2, 私のトレーニング)。それは順調に進んで、当時私は45歳であったが「生まれてこのかた今が一番強い」と思ったものである。しかし出発の4ヶ月前、不注意から足首を解放性複雑骨折してしまい、ボルトだらけの足で、医師の反対を押し切った出発となった。悔しいのは、登山期間中足が痛いことではなく、トレーニングの中断で一気に低下した私の体力であった。幸い仲間に支えられて登頂できたものの、ろくな働きは出来なかった。それ以来、トレーニング抜きに山に行く事がいかに無責任な事か、そしてそれ抜きにしては「山が逃げていく」年齢だという事を実感するようになった。

2. 登山者の体力とトレーニング (II)

2. 私のトレーニング

このようにして、私のトレーニングのきっかけは「夢」が具体的な課題となったことであった。そして現在、夢を持ち続けるため、そして自らの「山」に責任を持つために一定のトレーニングを継続するようになった。その中心的なものは「K2」で取り組んだ職場での階段トレーニングである。地下から最上階まで217段の階段の登下降をするわけだが、本質的にはトレーニング嫌いのため、ささやかな工夫をしている。それは①早く歩く、②80段走り・50段歩き・残りの走り、といったインターバル走に似たもの、③荷を背負って歩く、というふうにその日によってメニューを変えて飽きない様にする事だ。いずれも事前のストレッチング、体を暖めるための3往復の歩きの後、7～10往復やっている。又、私には運動強度的に強いトレーニングであるため、終了後には活性酸素除去に良いと言われているビタミンA・E・Cをサプリメントで摂取し体をいたわっているつもりだ。とは言っても、実は多忙を口実に週1～2回というのがお粗末なその実態である。

(1) 宇連山トライアルに向けて

今回原稿を書くにあたって、これではあまりに失礼と思い、一つの課題を設定してトレーニングに励んでみる事にした。それは12月中旬に行われた愛知県山岳連盟主催の「宇連山トライアル」に出場する事である。2000年には同岳連主催でアンナプルナI峰に遠征隊を出す事になっていて私もそれに関わっているのだから、仲間を誘って計8人の出場となった。このトライアルは「愛知国体」の縦走競技で使った高低差800m、全長5kmのコースで、国体選手発掘を目的に毎年開催されるタイムトライアルである。残り一ヶ月間、それまでのトレーニングを全て階段の走りに変え、出来るだけ本番に似たコースも走ってみることにした。

(2) 結果と考察 (遠征隊メンバーのみ)

週平均4回に増やしたトレーニングの結果、私は54分38秒でゴールし、隊員の中では2位となった。トップクラスから見れば全く低いレベルであるが、トレーニング中においても常にタイムを更新し続けた頑張りの結果であり、やりさえすればそれなりの結果が出る事を改めて認識できた。

詳細なデータは無いが、今回の結果から心肺機能と成績が必ずしも比例しない事がわかった。そういえば以前、安静時心拍数がいずれも40拍/分台のメンバー2人と穂高を縦走した事があったが、2人とも48歳の私に全くついてくる事が出来なかった。これは技術的な問題も無いとは言えないが、要するに水平のトレーニングで作った心肺機能と筋力は、山での即実践的なものとしては限界があるということだろう。ただその内の1人は今回、随分階段トレーニングを積んだという事で1位となった。もともと心肺機能の高い者が実践的なトレーニングをすると、やはり効果も大きい事がわかる。これに比して私の心肺機能は、たとえば安静時心拍数は60拍/分、12分走2,700mという程度のレベルであり、なおかつ、途中労災で足の小指を骨折しての2位であった。これは有効なトレーニングをした事はもちろんであろうが、プラスαの部分が少ないからであると思われる。プラス

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

α とはレースに対する気持ちである。己を奮い立たせるもの、モチベーションは言ってみれば課題を主体的に捉え返せるかどうかにかかっている。「連れていってもらおう山行」がほとんど何も生み出さない様に、「山」への主体性こそがトレーニングを含め、全てを生み出す母なのではないだろうか。

3. 最後に

私達には「目指すもの」を切り下げる「自由」は常に準備されている。しかし努力しないで済ますためのそれは結局「逃げ」であり、その「逃げ」の行き着くところの現実からはもう逃げる事が出来ない。私はそのとき後悔したくないから、たとえそれが「やせ我慢」であろうと「あがき」であろうと、目指すものに対してひた向きにぶつかっていきたい。

今回、宇連山の取り組みを通して、改めてトレーニングの重要性を認識できた。これを一つのステップにアンナプルナに向け、そして次の夢に向けてもっともっと「強く」なる決意である。

(千種アルパイン)