

中高年者登山者の体力とトレーニング 私のトレーニング

池田 錦 重 (同人 シルバータートル)

中高年と云っても、何歳から云うのかわからないが、私の40歳代は仕事と家庭の中にどっぷりつきり、月に2回位の家裏山ハイキングと気の向いた時の早朝ランニングであった。これが50歳代を目前にした40歳代後半、一度はあきらめていたヒマラヤの山々への思いが大きく膨らみ、いまのうちならヒマラヤの山に登れるのではないかと思う様になった。そこで、同じゆくならトレッキングではなく、登山を試みたいと考える様になった。それも、どうせ登るならヒマラヤでしか体験できない登山、八千米峰の世界をのぞいてみたいと思った。しかし、50歳の年令で、あの八千米の高度に適應できるのかとの心配があった。そんな事から、当時手軽にゆける様になったアラスカの最高峰・マッキンレー峰の登山が浮かび上がってきた。早速、同年代の仲間を集め、登山隊を作った。1988年50歳の事である。この登山のため私は週3回の5kmの早朝ランニングを自分に科し、出発直前には高度順化のため、3回の富士山登山を実行した。このマッキンレー登山では六千米の頂で、かなりの高度を体を感じながらも登ることができた。

この登山のあと、これまで考えてきた八千米峰の計画がはじまった。3年の準備期間を入れ1991年のチョーオユー峰の登山である。新たな仲間集めと共に、自分自身のトレーニングを体力の維持・増強を目的として考えた。その基本は仲間を入れず一人きりで、月3回位近郊の山を自分に負荷をかけたハイキングをし、一日中休まず早歩きで歩き回った。そして家では毎日5kmのジョキングをこころがけ、時間を切って走る様にした。山に登らない土・日は20kmから30kmを目標に走った。登山隊としては正月の冬山、2月のハケ岳の氷瀑を使った支稜登山をした。この登山の意味は、昔の登山用具しか知らない私達にとって、新しい登攀用具の使用法を学ぶための貴重な体験であった。また、順化を目的とした富士山登山は、山頂泊登山も含めて23回実施し、ルートは富士宮口5合目から2時間半以内で登ることを目的としたトレーニングである。さらにこの間、筑波大学の気圧室を借りて、気圧変化による高度を感じるトレーニングを4回程実施した。この時のトレーニングを振り返ると、トレーニングをやればやるほど力がついてきたのがわかる状態だった。しかし、帰国後6ヶ月程体に疲労感が残り、無気力な状態が続いた。

次の登山はまた3年後の1994年秋、グウラギリI峰の登山である。このトレーニングは早朝のランニングはやめ、週4回アスレチックジムでのトレーニングに替えた。ジムでは仕事の切り替えと、体力の維持増強を目的とした。まず30分程ストレッチと器具による腹筋、背筋を中心とした筋トレをし、この後1時間ランニングマシンを使い、傾斜の負荷をかけたトレーニングと、続いて1時間の自転車こぎをし、最後に500mの水泳をした。この時のトレーニングは終わったあとの疲労も、十分な睡眠

2. 登山者の体力とトレーニング (III)

をとれば疲労が抜けた。その他のハイキング、登山、低圧室はチョーオユウの時と同じである。

1998年のガッシャーブルムⅡ峰を目的としたトレーニングは、日常のジムでのトレーニングは前回と同じではあるが、自分の体調が変わってきた事を実感する様になった。毎日のトレーニングでは疲労が残り、それが蓄積する様になったのである。そして、そんなトレーニングの繰り返しの中で、ひざの関節やかかとの腱を痛めることとなった。さらに登山の前々年、一緒に登ることになっていた小西政継氏がマナスルで事故死したため、トレーニングの量を半分まで落とし、調整した。私はこの年60歳となり、この登山では15kgほど体重が落ち、体のあっちこっちは満身創痍となっていた。

次の登山は2000年秋、未知を求めヒマラヤの旅となったが、体の回復せず血圧は高くなり、心筋梗塞の症状が出る様になった。しかし薬は一切使わず、ジムでのトレーニングは疲労の蓄積のない様な量まで落とし、週3回30分ほどストレッチと筋トレをし、スピードを落とした30分のランニングと40分の自転車こぎをし、300mの水泳で終わりとした。富士山での2回目の順化登山で、9合目で高山病が出て、一週間程平衡感覚がない状態が続いた。しかし、チベット高原での旅は、それらの問題は一切出なかった。

いまでは62歳になったが、2000年直前のトレーニングがどうやら自分の体調に帳尻があっている様である。この10年間のヒマラヤ登山のためのトレーニングは、50歳のはじめのトレーニングと60歳のトレーニングの内容がだいぶ違ったものであった。しかし、近郊の山々への負荷をかけたハイキングだけは、昔と同じである。また、ジムでのトレーニングで感じた事は、ある筋肉だけは強くなるが、登山に必要な全身を使う運動には適当でないかもしれないと思う様になった。やはり山は山で鍛えるのが一番だと思っている。