

2017 年 9 月～10 月 ヒマラヤトレーニング 日記

三浦雄一郎と豪太は来秋のチョー・オユー挑戦へ向けて、9 月 26 日に出発し、ネパールにて高所トレーニングを行っております。以下、現地より送られてきた豪太日記です。

9 月 27 日

行動 カトマンズ→ルクラ→タドコシ

4:00 起床 5:00 カトマンズゲストハウス出発 6:15 空港発 7:05 ルクラ着
8:30 スタバに向けて出発 8:45 元スタバ到着 9:30 タドコシに向けて出発
12:10 タドコシ到着 12:30 昼食 16:40 午後トレーニング 18:00 夕食

日記

今日から秋合宿開始する。今回の目的は標高 3400 呎のナムチェに滞在して、体力アップとお父さんの心肺機能と筋力をあげること。

昨日までカトマンズ～ルクラ便は天候不順で飛んでいなかったというが、今朝は久しぶりの晴れで飛行機が飛んだ。そのせいか飛行場はひとでごった返し、ルクラで商売を営んでる日本人女性、なんと 4 日間も待たされているという。

僕たちは運がよい。

今回のシェルパはニマとアンラクパ。ニマは 2008 年の遠征、アンラクパは 08 年と 13 年の遠征のコックで二人ともよく知っている。

ルクラに早朝無事到着、朝食をジャーマンベーカーリーで食べてタドコシに出発。

途中いつものルクラスタバによるが名前が変わっていた。でもカップは相変わらずルクラ スターボックスとかいてある、ついにニセフランチャイズがばれたか！

ゆっくりとタドコシに向けて出発。到着は 12 時過ぎ、アンラクパがラーメンとサンドイッチを作ってくれた。午後は昼寝の後、夕方お父さんと軽く運動しに行く。



カトマンズ空港にて。久しぶりにルクラ便が飛びたつ。



いよいよ秋トレーニングのスタート





今回も大城和恵先生に体調管理をしてもらう。

9 月 28 日

行動： タドコシ→モンジョ

7:00 起床 8:00 朝食 9:30 出発 11:15 パクディン着 11:56 パクディン出発
12:58 トクトク着 14:15 トクトク出発 16:45 モンジョ着

日記

今日、お父さんの調子良かったので、タドコシから直接モンジョまで移動した。

父の心拍数は安定していて、平常時は低く、運動に見合った心拍数にあがる。

昨年と今年の春の序盤でなかなか見られなかった傾向だ。

パクディンではチミに会った ナマステロッジも出来上がってきている、今はベーカリーを作る予定だという。

チミから面白い話を聞いた。

今年の選挙でクンブエリアの市長がきまりルクラの麓まで車が通れる道路を建設するという。実現すれば飛行機のリスクを減らせる。夕方 5 時近くになりやっとこモンジョについた約 12 キロ歩いた。なかなかハードな 1 日となった



20 年来の友人、チミと一緒に



途中の滝にて

9 月 29 日

行動 モンジョ→ナムチェ (3440 トル)

5:00 起床 6:00 朝食 7:05 出発 8:00 ジョサレ 10:30 ビューポイント

11:00 ビューポイント出発 12:05 ナムチェチェックポスト

12:20 ナムチェチェックポスト出発 13:00 ナムチェ シェルパバリスタ着

14:30 ソナロッジ着

今朝、お父さんの調子を見てからナムチェまで直接行くか判断しようと思っていた。

朝、お父さんの顔色を見ると悪くない、spo2 も血圧も悪くない、本人もやる気だ。

正直、昨日は歩かせ過ぎたと思ったがこれなら大丈夫だ。

朝食の後、何人かのキッチンボーイとお別れた、これから先はバッティ(山小屋)食である。彼らにありがとうと、心ばかりのチップを渡す。父は順調にナムチェの坂を登った。今回のポイントは心拍数が飛ばぬよう、運動に合わせて上がることだ。そして運動を終えると心拍の下りもいい。これならナムチェで高度順応が進めばいいトレーニングが出来ると期待する。今回ナムチェ滞在型のトレーニングを行うことに決めたのは体力を上げる事に特化したいからだ。

遠征が当初来年の春から秋に変更した事で体力を上げる期間ができた。

現在、目下の課題は脚力、腹筋の筋力を上げる事、そして最大酸素摂取量の上げる事だ。こうしたトレーニングは常にトレッキングで移動しながらではしばらく、途中の疲労回復も十分できない。そのためナムチェの標高で体力的に追い込みながらも、回復できる高度で行うことが望ましい。

明日は休養、それから軽い運動を始め順化期間を設けたあと、少しずつ負荷を上げたトレーニングを行う。

さてナムチェについてから定番のシェルパバリスタコーヒーに行った。

そこでデラウリエ夫妻に会う。彼らは父を見かけて自己紹介をしてくれた。2006 年に二人はエベレストの山頂からスキーで滑った。現在も米国のノースフェイスチームにいて世界中スキーで滑っている。奥さんのキットは世界で初めてセブンサミットの山頂からスキーで滑り降りた。ダンナさんのロブはエクストリームスキーヤーでノースフェイスチームにいた。今回は 8 歳と 9 歳のお嬢さんを連れてエベレストベースキャンプまで行ってきたという。今年日本の白馬に来る予定とのこと、再開を約束して別れた。

シェルパバリスタは出会いの場所だ。



デラウリ・ファミリーとともに。



ナムチェにあるノースフェイス・ショップ



9 月 30 日

行動： ナムチェ休養

7:00 起床 7:30 朝食 10:00 サクラロッジに移動 12:00 ナムチェにて昼食
13:30 ナムチェ散歩 18:00 夕食

日記

新しい高度になったことさらに 3 日間動き続けたので今日は休養日、
ゆっくりと朝ごはんを食べる。やったことといえば、昨日宿泊した Sona Lodge からサクラロッジに移動したこと。予定より一日早くナムチェに到着したので、昨日僕たちはサクラロッジに泊まれず、ラクパさんのいところが経営する Sona Lodge に宿泊した。
さて今回のトレーニング・ベースとなるナムチェバザールについた。
今回の目的はズバリ父の体力を向上しながら減量を行うことだ。これは来年のこの時期にチョー・オユーに登れる体力をこれから一年かけて作るきっかけとしたい。
今年の 5 月、つまり前回のコンマラ遠征後に鹿屋体育大学にて体力測定をおこなった。この時の父の体力測定を元にトレーニングプランをたて、そして不整脈の様子を大城先生に診てもらいながらトレーニングを安全に行うことができる。
これまで、登山のトレーニングでは山や目的地を設定してそこに行くことが多かった。こうした目的地は高山や高所であるため効果的な高度順化ができる。しかし、この方法だと目的地に行くことが前提となるため、トレッキングをしながら、次の行程を考えなければいけない。そのため極力体力は温存しなければいけないし、調子がわるくなればそこで終わってしまう。
今回ナムチェを選んだ理由は三つある。3400m という適度な高度、トレーニングを行なった後リラックスできる環境、そして隔絶された環境で高所トレーニングに集中できる。。。というわけで今日から実質のトレーニングがスタートするのだが、まずは標高 3400m のこの高度に体を慣れさせることが大切だ。
基本的に体力と高度順化は別物である。しかし、体力が低下すると高山病になりやすいのも事実だ。本日の積極的(?)休暇はこの高度の空気を十分に吸い身体を高所に慣らす。そして明日からの二日間も軽いトレッキング程度にしておき、本格的なトレーニングはそれからだ。
今日は休養日とはいっても 1 日何もしないのは暇だ。なので、お昼はエベレストベーカーリーにいてピザを食べ、それからナムチェの町をぶらぶら歩く。
この町は不思議だ。こんなにも山の中にあるのにノースフェイスの店があったり、最新の登山道具が置いてあったりする。なかにはまだ日本に入っていないようなものも見つかる、そして値段もそれほどではない。なのでついつい目移りしながら色々な店を覗

いてしまう。もっとも全部が本物ばかりとは限らないライセンス店ではないところに行く
と平気で偽物を売っている。その辺りも面白いところである。

帰り際お馴染みのシェルパバリスタコーヒーを飲もうとお父さんがいったのでアメリカ
ンを頼む。すると飲みたいといった本人がコーヒー半分も飲まずに眠ってしまった。
ナムチェにはこれまでにないテンポの早い日数で来ることができた、そのぶん疲れた
のか。。。早々にバリスタを出る。夕方、てっきりゆっくりと思っていたお父さ
んだが、気がついたら1時間ほどナムチェの周りをあちこち回ってきたという。
三浦雄一郎には積極的休養というのはないのかもしれない。



行きつけ、お馴染みのエベレスト・ベーカリー



ナムチェのアウトドアショップが並ぶ通りをブラブラ。

10月1日

行動： ナムチェ→シャンボチェ→ナムチェ

7:00 起床 7:30 朝食 9:30 シャンボチェに向かう

11:15 シャンボチェ ピンゾーさんの娘、メンドーに会う

11:50 ナムチェに向かい降りる 13:30 昼食(そば) 14:00 ヘリポッドに向かう

15:00 病院挨拶 18:00 夕食

日記

今日からナムチェのトレーニングを開始する。。。とはいってもまだ高度順化の段階あまりプッシュせず標高差 350m 程をゆっくりと歩く。今年の鹿屋体育大学にて測定した結果、平地での父の最大登高スピードは 360m・h。

乳酸閾値(LT 値、連続して運動できるスピード)は 300m・h

この標高では平地の 80%しかだせないものとして、最大スピードは 288m・h

連続して運動できるギリギリのスピードは 240m・h。まだ高度順化の段階なので今は登高スピードを 240m・h 以下に設定する。

現在、父の弱点の一つは最大酸素摂取量だ。最大酸素摂取量上げるには長い時間延々と歩くより LT 値付近の数字を 1 時間集中して歩く方が効果がある。こうした事を父と情報を共有して、大城先生に心拍を診てもらいながらゆっくりとトレーニングを開始する。

目的地はシャンボチェ。シャンボチェには古くからの友人、ピンゾーさん家族がロッジを経営していて、着くとピンゾーさんの二番目の娘さんメンドーさんがいた。メンドーさんによると、ピンゾーさんはクムジュンに健康診断にいつているという。どうやら最近、糖尿病のけがあるというので血糖値を測ってもらっているそうだ。シェルパの間では意外に糖尿病が多い、それは彼らの主食がご飯やダル(豆)、チャパティといった炭水化物が多いせいかもしれない。エベレストやアマダブラムを登るクライミングシェルパは精悍でカッコいいのだが、彼らが30を超えるとみんなお腹がぶっくりとしてくる。特に今の時期は春の大きな遠征と秋の遠征の狭間のモンスーン時期でガイドの仕事がない。僕たちが今回お願いしたサーダーのニマもエベレストと一緒に登ったことがある。あの時は小柄ですばらしいイメージだったがいつのまにか小太りの中年おじさんっぽくなってしまった。

メンドーさんとお茶話しているとピンゾーさんが戻ってきた。父が来たというので急いでクムジュンから戻ってきてくれたのだ。再会を祝いミルクティーで乾杯する。ピンゾーさんと別れ、ナムチェに戻る。コックのアンラクパが、僕たちが日本から持参したお蕎麦を地元の野菜を天ぷらといっしょにだしてくれて、これが美味しい！。。。。と思っていますと、大城先生がアレンジした山岳看護婦研修のグループが急遽ヘリコプターをチャーターしてナムチェに向かっているという連絡がグループを率いている貫田さんから入った。今日の天気は朝から曇りや霧雨で飛行機は飛ばないという情報を聞いていたのだが、さすが百戦錬磨の貫田さん、即座にヘリコプターを手配したようだ。

この日本から来る看護師さんグループは、山岳医である大城先生がネパールの山岳医療の実態を見せたいという事でセッティングした。しかし、日数が限られているのでそのためのヘリコプターであったと思うのだが、それもかなり厳しい状況だ。すでにカトマンズを飛び立ったので、ナムチェのヘリパッドに14時半に到着するだろうという情報だ。大城先生と僕はそばと天ぷらを急いでかき込み慌ててヘリパッドに向かう。しかし、向かっていながらも霧が谷間に濃く立ち込め始める。これは無理だなとおもっているがヘリパッドの小屋に着き到着を待つ。しばらくすると彼らはルクラに到着したという電話がはいった。しかし、その先は霧が濃く今日は出られないようだ。でも少なくともルクラに着けば今日中にパクディンまで移動し、明日にはナムチェにたどり着くことができるので、活動日程を活かすことができる。

その後、僕と大城先生は病院へ行き、明後日の見学の準備をする。そしてまたまたシェルパバリストに行く。毎日ここにきているな～。



シャンボチェへ向けて登っていく



ナムチェの町を望む



美味！ 野菜てんぷら蕎麦



ヘリポートの上の雲は厚い

10月2日

行動： シャンボチェ高度順化

7:00 起床、7:30 朝食 10:00 シャンボチェに向けて出発

11:45 シャンボチェ到着 13:20 下山開始 14:10 ナムチェサクラロッジ到着

18:00 夕食

日記

今朝は久しぶりに晴れた。

これまで雨が降っていたぶん大気は澄んでいて、向かいのコンデリ、雲のかかったタムセルクやクスマカングルが望めた。

今日は高度順化二日目。お父さんに調子を聞いてみると、昨日の夕方、自主的に重い荷物を背負って歩いたのがきいているらしく疲れが溜まっているという。本来なら、この2日間はゆっくりとして順化に専念して欲しかったが、このゆっくりペースが父には物足りなかったのだろう。それにしてももう少し我慢してもらいたかった、明日の休養で疲れが取れるといいが・・・

10 時、ぽかぽかの太陽が照るなかでシャンボチェまで気持ちの良いスタートをきった。今日は左回り、最初にナムチェ寺院を回ってシャンボチェに向かう。

11 時 45 分、昨日とほぼ同じくらいのスピードでシャンボチェに到着すると、ピンゾーさんがキッチンにいて迎えてくれた。今日ここでカレーを食べる約束をしていたので作ってくれた。かなり楽しみにしていたらしく、何度もサクラロッジに僕たちが出発した時間を確認していたという。

僕の父が 1970 年にエベレスト直滑降をしたとき、まだ少年だったピンゾーさんは彼のお父さんとともにベースキャンプに来ていた。しかし、アイスフォールの崩落で彼のお父さんが犠牲となる。それ以来、途切れず付き合いをしている。

三浦家やその時フィルムを回していた大滝さんがピンゾーさんを日本に呼んだり、今では彼の子供達が日本に来るサポートをしている。50 年近い付き合いだ。

カレー以外にもおひたしやサラダを作ってくれた。カレーは容赦なく辛く美味しく、さらに辛いシェルパ流の辛味をつけてくれる。明日のお尻が心配だ。

食べるとお父さんは横になって寝てしまった。その間、ピンゾーさんとピンゾーさんの娘、メンドーさんに最近の僕の家族の写真を見せた。そしてピンゾーさんも最近の旅行やピンゾーさんの奥さんの様子を話してくれた。奥さんは昨年心臓病を患いインドで手術を行った、弁膜症らしく、いまでは人工弁をつけて元気にカトマンズで暮らしているという。また、最近ピンゾーさんが弟のいるアメリカに行った話をしてくれた。

ニューヨークに住んでいるピンゾーさんの弟、その息子たちは今アメリカの学校に通っている。シェルパで成功した多くは子供達をアメリカに勉強に留学させているのだ。

1970 年代、父がエベレストに挑戦した時代、シェルパの多くはこのナムチェバザール

の出身であったが、今ではローロワリングやソルクンブといったエベレスト街道から外れた村のシェルパが山岳ガイドとしての生業をしている。今回、僕らに同行してくれるシェルパのニマもソルクンブ出身であるが彼も子供をアメリカに留学させている。こうした次世代の子供達はシェルパとしてのガイド業を継ぐことがほとんどなく高学歴の仕事を目指す。いつまでもリスクの高い山の仕事を子供達にさせたくない気持ちが強い。そのうち生粋のシェルパが山岳ガイドをすることがなくなるかもしれないそんな話をしていると父が起きてきた。今回の合宿では何度かピンゾーさんにお世話になるだろう。再会を約束して山を降りた



久しぶりの天気。空気が澄んでいる



シャンボチェへと向かう



ピンゾーさんと娘さんとお孫さん。

10月3日

行動： ナムチェ休養日

7:00 起床 7:30 朝食 10:00 キノコ狩り 12:00 昼食

13:30 ナムチェメディカルセンター 14:30 シェルパバリスタコーヒー 18:00 夕食

日記

今日、貫田さんと大城先生の知り合いの看護師達が到着。山岳看護師を目指す彼女らはナムチェに昨年新しくできたメディカルセンターの見学、研修にきた。しかし、二日まえ悪天で飛行機が飛ばず、貫田さんの采配で、ヘリコプターでどうにか一昨日夕方にルクラまでたどり着いた彼女らは昨日、ジョサレまで歩き今日の午前11時にナムチェ、サクラロッジまでたどり着くことができた。初めてのヒマラヤ街道にしては早いペースだ。

僕は午前中暇だったので、おととい高度順化中みかけたジゴボウに似たキノコを採りにいくことにした。ジゴボウとはイグチ系のキノコでヒメイグチともいう。美味でよくハケ岳まで採りに行ったものだ。サクラロッジのオーナーで2003年と08年のエベレスト隊でサダーを務めてくれたラクパテンジンさん、その奥さんのいとこのおばちゃんが

キノコに詳しいので写メでみてもらったら、これらは地元で「Pine mushroom」と言われていて訳するとなんと松茸、松林に生えるからそのように言われているそうだ。僕たちのとったジゴボウに似たキノコは全部おいしく食べられるものであるという。それにしても30分で食べきれないほどのキノコを採って、早速サクラロッジに持ち帰りバターソテーにした。とても美味しかった。

午後、看護師達がメディカルセンターに訪問するので、一緒に行く。

看護師達は地元のドクター アビューさんとダニエラさんと、実際にそこに担ぎ込まれた患者さんの実施ケアを見学し、貫田さん、お父さんと僕はこのメディカルセンターの責任者ペンバさんから話を聴く。もともとナムチェにはヘルスケアセンターという場所があり、そこは政府が主管していたのだが、ドクターの駐在ができないなどいろいろしがらみがあった。メディカルセンターは主に韓国からの寄付金で、シェルパらが民間主導で設営したクリニックだ。しかし、それでも駐在するドクターの費用負担や薬が十分ではないため、ここで治療を受けるツアー客や外国人からはしっかりと治療費をとるが、地元の人たちには安い治療費で行っている。

そんな話をした後またシェルパバリスタコーヒーにいった

夜になり、なんだかお腹の調子が悪い・・・もしかしてキノコか！？とおもったが同じものを食べたお父さんも大城先生も大丈夫だったので、多分たんなる食べすぎだろう。



採ってきたキノコをみてもらった



採れたてキノコのバターソテー山盛り



山岳看護師さんグループ到着！



ナムチェのメディカルセンターで記念写真



10月4日

行動： ナムチェ→ギャンズマ→エベレストビューホテル→ナムチェ(9.87km)

5:00 起床 5:45 エベレストビューホテル出発(豪太) 6:30 エベレストビュー着

7:00 サクラロッジ 朝食 9:00 ギャンズマに向けて出発 11:22 ギャンズマ着

11:45 ギャンズマ出発 12:23 クムジュン着 13:05 エベレストビューホテル親子丼食べる

14:26 ナムチェに向けて下山開始 15:39 ナムチェ着 18:00 夕食

日記

昨日から自分独自のトレーニングをスタート。しかし、昨夜から下痢で調子悪くて寝不足、脱水でかなりフラフラのまま、早朝エベレストビューホテルまでいった。

前回のキャンプのときはシェルカンバホテルから出発して最短タイムは27分だったが、今回はそれよりも標高70m低いサクラロッジからスタート。41分かかった。70mの標高差分を考えても遅い。それでもどうにかお父さんの朝食時間の7時に間に合って戻れた。

今日はロングランだ。エベレスト街道を歩きギャンズマを通ってクムジュンを経由してエベレストビューホテルに行く。久しぶりに日差しが眩しく気持ちのいい朝であった。一昨日までは高度順化優先であったが、今日からは本格的なトレーニングを開始する。特にギャンズマからエベレストビューホテルまでの登り標高差にして350^m、ここでは最大酸素摂取量をあげるためLT値以上(※LT値とは乳酸がではじめる運動強度)の登高スピードで上がる。父は高度順化がうまくいって登高スピード250m～300mで登っていく。300mというと平地での父のLT値だが、それを標高4000m近くで出せるのはかなりのものだ。

エベレストビューホテルのあたりはすでに紅葉でこのあたりは日本庭園のような風景が広がっている。秋の風情、大自然のなせる技だ。

エベレストビューホテルでは昨日から親子丼をリクエストしていた。その親子丼を食べる。久しぶりの日本の味で感動。雲が湧き始めてきたbで、早々と下山する。



トレーニング開始



順調に登っていく



登高スピードをチェックする



待ちに待った親子丼！を親子で楽しむ



ヒマラヤの紅葉

10月5日

行動： ナムチェ→ターメ方面分岐→シャンボチェ方面

7:00 起床 7:30 朝食 9:30 出発 11:00 シャンボチェ分岐

11:53 下山開始 12:41 ジャムリンホテルで昼食 14:01 サクラロッジ

日記

今朝、大城先生手配の山岳看護師さん達が山を下った。彼女達はとてもラッキーだ。彼女達が来るまえは毎日霧と雨、メインの昨日は晴れてみんなエベレストビューホテルでエベレストを眺めながら優雅に朝食を食べクンデピークまで登って来た。

実のある研修だったことだろう。

僕たちの今日のスケジュールは昨年の合宿で見つけたターモ方面からシャンボチェに抜けるルートに行くこと。朝こそ天気が悪かったが9時半に出発した時はそこそこ回復していた。このルートは途中ヘリパッドを通る。昨日から晴れ始めたクンブ地方はこの機会を逃さないようたくさんのヘリコプターが人や荷物を輸送していた。

ここからターモ方面に歩いて行く。ほぼ水平に歩くこのルートは木立の中を歩くのでとても気持ちが良い。しばらくするとシャンボチェ方面の分岐に着く。シャンボチェ方面はこれまで進んでいた方向と反対方面であるので折り返すように登って行く。

昨日はナムチェ→ギャンズマ→エベレストビューホテル→ナムチェ、累計標高差 520m 距離にして 9.8 キロという長い 1 日だった。しかも途中は父になるべく早く登ってもらった。そのためか、今朝の父の SPO2 は低く心拍が高めであった。そのことを示すかのように父の登りの心拍数は 135、いつもよりも 15 ほど高い。

昨日の疲れが残っているようだ。このまま続けても今後に影響しかねないと思い標高 3600 地点を本日の最高ポイントとして下ることにした。

降りると途中ジャムリンホテルに立ち寄る。ジャムリンホテルにはツダム・シェルパがいた。ツダム・シェルパとは 15 年以上の付き合いだ。もともとナムチェで IME という登山用具店を営業していて、まがい物が多いナムチェで、自ら商品をヨーロッパやアメリカに行き買い付けをしているいい店だ。以前、ソルトレークのアウトドアショーでも偶然会ったことがある。しっかりとした商売をして 10 年まえ、このジャムリンホテルを作った。料理が美味しく、よくここまで食べにくる。

最近のツダムさんはシェルパ孤児を面倒見ている。Home away home というプログラムで自らの私財と基金を募り、子供を育てられないシェルパから子供を預かっているのだ。32 人のこうした子供達とスタッフ 8 名でクンブ地方をトレッキングしてカトマンズまで行きさらにポカラまで最近旅をした話をしてくれた。なかなかの人である。

その後サクラロッジに戻るが僕たちもこれまでの疲れが出たのか昼食を食べ終わるとぐっすりと寝てしまった。



本日のトレーニング



