2017 年　9 月～10 月　ヒマラヤトレーニング　日記

（後半　10 月 6 日～　10 月 12 日）

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。（後半）

10 月 6 日

行動:　ナムチェ休養日

7:30　起床　　8:00　朝食　　11:00　ナムチェバザール探索

12:45　シェルパバリスタで昼食　　18:00　夕食

日記

今日は休養日なので、ナムチェバザールを見に行った。この土地の名前の由来になっているのが毎週土曜日に行われるバザールだ。数百年も続くこのバザールは、シェルパたちの生活を支え、昔はチベットから北東にあるナンパラから塩や絨毯をネパールからは新鮮な野菜を交易していた。しかし、現在ではナンパラはチベットの国境警備があり厳しくなり反対にカトマンズからは飛行機などの交通手段が発達して、バザールに出て来る品々のほとんどはカトマンズから来るようになった。

さてここで疑問に思う人がいると思う。10 月 6 日は金曜日で土曜日ではない。

そう、最近のバザールは金曜日に始まり土曜日の午前中にはみんな店をたたんでしまう、なのでメインのバザールは最近では金曜日に行われるのだ。

ルクラまで看護師さんを送りに降りていた貫田さんが、今朝ルクラでヘリコプター会社と交渉して、なんとヘリコプターをヒッチハイクしてナムチェまで戻ってきて僕らと合流した。父、大城先生、貫田さん、僕の 4 人でバザール見学だ。

そこには食材から電化製品、日用品まで様々な商品が揃っている。しかし、僕たちは特に必要なものもなくただぐるっと歩いてみる。帰り際、バザールから一歩離れるとキノコを干している店をみつけた！

僕がこの前とったのはジゴボウに似たキノコ、それが食用できると僕が唯一知っていたキノコだったので採ったのだが、店先には様々なキノコがならんでいた。

しめじに似たものもあれば舞茸のようなものもある。見たこともないキノコもあった。

バスケットいっぱいに入ってあるそのキノコを見て、どうしても食べてみたくなり

交渉の末バスケットごと 2000 ルピーで買った。2000 ルピーはこっちの値段ではかなりのものであるが、どうしても食べてみたかった、するとさらにキノコを大盛りにしてサービスしてくれた。これを今晩のキノコ鍋にする。

バザールを見た後、昨年できたノースフェイスのライセンス店に行く。このノースフェイスはライセンス店の中で最高の品揃えがあり、ここでしか買えない NAMCHE とかいた T シャツがあったのでどうしても欲しかった。店を見ていると店主が挨拶にきた。

このノースフェイスを仕切っているのが地元のエベレストベーカリーを営んでいる Therchen Sherpa だ。彼は 18 歳のころからカナダで留学している。もともと彼のお母さんがナムチェ出身でエベレストベーカリーを営んでいて、お父さんはソルクンブ出身だ。カナダ留学から帰ってきた彼は手始めにカトマンズでノースフェイス店をオープンし、最近になり彼の母の出身であるナムチェに戻りこの店をオープンしたという。
ナムチェシャツを買い、一通り店を見た後、Therchen が店の上で営業している Nirevana という喫茶店に案内してくれた。そこで彼は僕たちに松茸ビジネスをやらないかという話を持ちかけてきた・・・今回はキノコづいている。
どうやらこの近辺でも松茸が生えているそうだ。興味はあるがどのように売るのかもわからない。考えておくと返答しておいた。昼食はお決まりのシェルパ・バリスタ。
ここはコーヒーだけかと思ったらピザやステーキ、シェルパ料理まで豊富に揃っている味も悪くない。そんなこんなでいちにちがあっという間にすぎた

毎週金曜日から開かれるバザール

色々なキノコが置いてあった。交渉して購入。

ノースフェイスのライセンス店、オーナーの Therchen Sherpa と。

毎日かならず訪れるシェルパ・バリスタで今日はピザを頼む

１０月 ７ 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、9:00　シャンボチェに向けて出発　　12:45　昼食

18:00　夕食

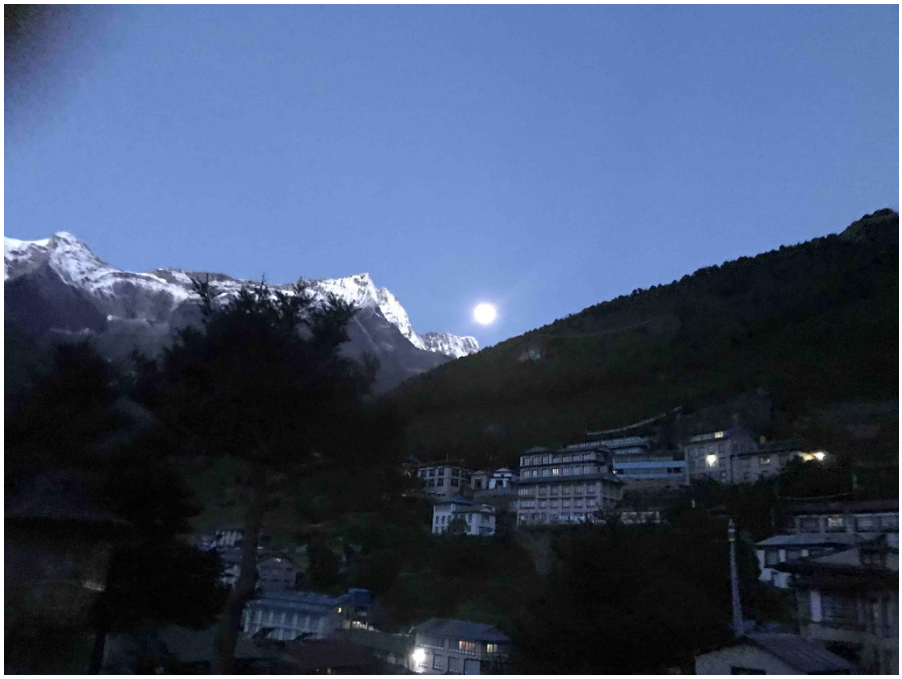
日記

今日で予定していたトレーニングの第 3 段階に入る。

最初は高度順化、2 回目は長距離のトレッキングで、今回は少しスピードを上げた負荷トレーニングをしようと計画していた。しかし、先日のギャンズマ経由したエベレストビューホテルまでのトレーニング疲れがまだ尾を引いているらしく、シャンボチェの坂を歩く父の足取りは重かった。さらに心拍数が 150 近くまで上がり、これは疲労がたまっていて体調もよくないのではと思い、当初エベレストビューホテルからシャンボチェの丘トレッキングを考えていたのを、変更してシャンボチェのピンゾーさんのところまでに留める。

年齢を考えると父の場合は疲れがとれにくくなっているのかもしれない。トレーニング

プランをもう一度見直す必要がありそうだ。
今回のヒマラヤ合宿は、来年のチョー・オユーへ向けて本格的に身体つくりを開始する出発点だ。そのため、急激な体力向上よりも、これから一年かけて高所で動ける体にすることに考えをシフトした方がよいと思った。
父の疲れを思い午後は完全休養にしたのだが、気が付くと父は午後 4 時頃起に部屋をでて外を歩き始めた。あくまでも自分のペースで体調を整えているようだ。


朝、シャンボチェに向けて出発

シャンボチェのヘリポートに物資を輸送する大型ヘリ

昼食は再びてんぷら蕎麦！美味。

10 月 8 日

行動: ナムチェ→エベレストビューホテル→ナムチェ

7:00 起床 7:30 朝食 9:30 出発 12:00 エベレストビューホテル到着

13:46 下山開始 15:02 ナムチェ着 18:00 夕食

日記

朝、お父さんを見ると顔色がよかった。SPO2 も心拍も落ち着いている。やっと少し疲れがとれたのか。聞くと夜はよく寝られたという。昨日の調子をみて今日は軽くシャンボチェまでとおもっていたが、本人がエベレストビューホテルの親子丼を食べたいというので行き先をエベレストビューホテルにする。

今日は朝から曇りで朝方雨がふっていた。しかしエベレストビューホテルへ登りはじめると、晴れ間がみえはじめた。シャンボチェへの坂道には多くのトレッカーが登っていた。この坂は高度順化に丁度いいのだろう。途中、84 歳の白人のおばあちゃんとすれ違う。父のライバルか？！考えてみればもうすぐ誕生日で誕生日を過ぎれば父は 85 歳だ。そのおばあちゃんはシェルパに横に付き添われやっと歩いているようだった。父もそうとう歳である。この標高で合宿をして何度もこの坂を上り下りしながらトレーニングをすること自体、普通考えられない特殊なことだ。疲れるのもしょうがないかもしれない・・・。

しかし、本日の登高スピードは過去最高であった。これまでどうしても平均スピードを 200 以上あげるのはむずかしかったが、今日は無理なく 220m で登れている。

順調にいっている時の平均が 250 以上だったので、思った以上疲れがとれてきて、さらにトレーニング効果が出ている。そのため予定より早くエベレストビューホテルについた。12 時半に親子丼を予約していたのだが 12 時につく、でもさすがはエベレストビューホテル、すぐに対応してくれて親子丼にありつく。

下山もスムースにおりてきた。だんだん山歩きの足になってきたのであろう。降りの平均スピードは 450m・h、年齢を考えると驚くべき下山スピードだ。僕は常々登山は下山能力だと思う。登りは登ったところまでゆっくりあがれるが、降りは登ったぶん必ず降らなければいけない。そういういう面で父の足の強さは武器だ。

これがチョー・オユーでも必ず役に立つだろう。

夕食にはこの前キノコをかったお店でキノコを買っておいてとアンラクパに頼んでおいた。2000 ルピーで買えるだけ買ってもらう

夕食はキノコづくしの天丼。とても美味しかった。

かなりいいペースで順調に登る

ヒマラヤ合宿メンバー（父、貫田さん、僕、大城先生）

待望の親子丼を食べにエベレストビューホテル到着

夕食は大盛のキノコ天ぷら！

10 月 9 日

行動: ナムチェ休養

7:30 起床　8:00 朝食　12:30 昼食　18:00 夕食

日記

今日は休養日。1 日じゅう各自自由行動とした。

昼食は昨日のキノコ天ぷらの残りの天かすをそばに乗せて食べた。

夕食はサンゲタンである満足な 1 日であった

それぞれ自由行動

本日の夕食は　参鶏湯！

10 月 10 日

行動:　ナムチェ→クンデピーク→ナムチェ

5:30　起床　6:00　出発　　8:30　シャンボチェ　　9:30　クンデ　11:40　クンデピーク昼食　　12:20　クンデピーク下山開始　15:22　ナムチェ着　　18:00　夕食

日記

今日は今回の合宿の最大のチャレンジ、集大成ともいうべき行動だ。

標高 3440 ㍍にあるサクラロッジから標高 4200 ㍍のクンデピークまで一気に登る。累計標高差 800 ㍍だ。そのため、朝早くにサクラロッジを出発した。天気は登山日和！早朝より空気が澄んでいてとても綺麗だ。

クンデピークを目指すにはまずシャンボチェ方面に登る。そこからさらに登るとクムジュンとクンデの分岐点となる。そこからクンデまでは大体 45 分。クンデの麓からさらにクンデピークまで標高差にして 300 ㍍のなかなかの登山となる。

シャンボチェを超えてクンデに向かう小さな丘はまるで大自然が作った天然ガーデンのよう。この標高でも赤や黄色に秋の色づきを見せていた。

ここまでくるとタムセルク、アマダブラム、カンテガが綺麗に見え、気持ちのいい日である　クンデピークの頂上で昼食を取っていると霧が立ち込めてきた。山の天気は変わりやすい。お父さんの調子も良く前半の登校スピード 250m 標高が上がっても大体 220m をキープしていた。朝、調子を聞いたときはあまり昨晩眠れなかったと言っていたが、なかなか調子がいい。降りのスピードも早くて、ほとんど休むことなくクンデピークからシャンボチェまで下りた。完全に高度順化ができたこと、多少の疲れも気にならないくらい体が出来上がってきたようだ。今回の仕上げとしてこのコースを選んだのだがそれほど苦も無くこなしてしまった。大体 10 時間くらいかかると思っていたが 8 時間ほどで終えてしまった。

素晴らしい天気

快調に登っていく

今回のトレーニングの集大成。登高スピードもよく、身体もできてきた。

10 月 11 日

行動　　ナムチェ休養日

7:30　起床 8:00　朝食 12:30　昼食 18:00　夕食

日記

今朝起きると喉が痛かった

今日はゆっくりとねるとしよう

外は雨、体を休めるにはちょうどいい

10 月 12 日

行動　ナムチェ　父誕生会

6:30　起床　　7:00　朝食　13:00　父誕生会　15:00　誕生会終了　18:00　夕食

日記

今日は合宿の最終日で、父の 85 歳の誕生日でもある。昨日からの喉の痛みが治まらず体温を測ると37.5 度　微熱。本来は父と一緒に最後のシャンボチェでも行こうと思ったが、父も「なんだか疲れた」といって部屋に籠っていた。その間に今日の誕生会の準備をする。10 時頃、食堂へ降りるとダヌルがすでに誕生会の準備をしてくれていた。

パーティにはナムチェの知り合いシェルパを大勢招待した。自分でこうしたパーティを仕切るのが初めてなのでちょっと緊張する。

準備をしている最中、貫田さんが日本から来た知り合いのツアー（実は僕の＜豪太会＞メンバーたち）が到着したと知らせてくれ、パーティーに合流することになった。

ガイドであるヒマラヤ観光の堀内さんの先導で牧野さん夫妻、大歳さん夫妻、青木さん、四釜さん、清水さん、と懐かしい面々と再会を果たす。彼らは今日、モンジュから登ってきた。

13 時開始の予定だったが、シェルパがなかなか揃わない。最初に来たシェルパはカンツァシェルパ、彼は 60 年以上も前にヒラリー・テンジンと一緒にエベレストに同行したメンバーの生き残りだ。ある程度揃ったので父を呼びに行く。ダヌルの発案で父にはシェルパの民族衣装を着てもらった（サクラロッジのオーナーのラクパテンジンさんの衣装だという）父が登場して階段を下りてくるときみなで盛大にクラッカーを鳴らす。

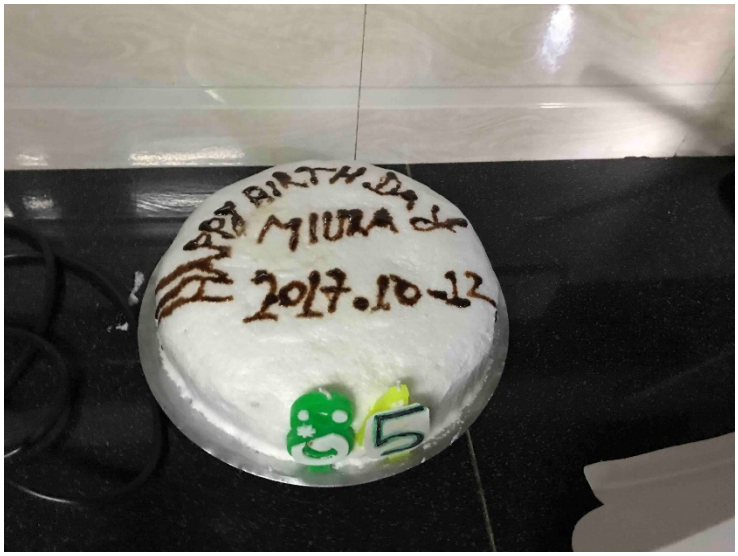
そのうちぞろぞろシェルパが集まり始めた。

以前、お世話になったシェリカンバのオーナーで写真家のラクパ・ソナムさん、ジャムリンホテルでホームアウェイホームのプログラムでシェルパ孤児を世話しているツダムシェルパ。ノースフェイス・ナムチェ店のオーナーのターチェンシェルパ、40 年来の付き合いになるピンゾー家族（ピンゾー、メンドー、アンニマ）、ヘルスケアセンターのチミ、クンブ地方の副知事タシ Lhamu シェルパ。

ニマとアンラクパが抹茶ケーキを、そしてターチェンシェルパもお父さんにケーキを作ってくれた。なんだか賑やかなパーティとなる。今回、シェルパの里であるナムチェをベースとしてトレーニング合宿を行った、ここで昔からの知り合いと新しくできた知り合い・・・そんなヒマラヤの仲間たちに囲まれ、お父さんらしい 85 歳のお誕生日になった。ここを今回のトレーニング拠点としてよかったと思えるいい一日だ。

みんなに感謝！　ありがとう。

シェルパの民族衣装を着た父



長年のヒマラヤでの友人に囲まれて

手作りのバースデーケーキ！

日本から合流した豪太会のメンバー

合宿の最終日！　父の 85 歳の誕生日を祝う（大城先生、父、貫田さん、僕）