

2017春 ヒマラヤ・トレーニング遠征 総括



- ・実施期間： 2017年4月18日(日本発)～2017年5月10日(日本着)
- ・登攀期間： 2017年4月20日～5月7日
- ・最高到達地点： 5000m 場所： コンマラ
- ・日本人メンバー： 三浦雄一郎、三浦豪太、大城和恵、門谷優
- ・現地メンバー： サーダー・ダヌル、シェルパ3名、コック1名、キッチン1名
ヘルパー2名、ポーター4名、ヤックドライバー2名、ヤック5頭

三浦 雄一郎

日本出発のとき、安静にしている心拍が100を超えていた。ちょっと歩いても、東京のゆるい坂道など息切れして苦しくなってしまう。

カトマンズ到着後、宿泊先の KGH(カトマンズゲストハウス)に宿泊、その翌朝も心拍を測ると100。これからのトレッキングと目的地であるコンラマの 5000 を超す標高でどうなるかと不安がよぎる。

ルクラからのトレッキング開始すぐの下り坂とちょっとした登りでははげしい息切れがしていたが、「年寄半日仕事」作戦が良かった。ゆっくりのんびり、ヒマラヤ街道を歩いている人たち全てに追い越される超スロートレッキング。ゴン、大城先生、マサル(カメラマンの門谷)、シェルパ達が私の超スローなペースに付き合ってくれる。彼らにとっても自分のペースで歩いた方がよほど楽なのだと思うけど…全員のんびりスタイル、そのおかげでさほど疲れずに毎日、その日の午後1時頃までに予定していた宿泊地にたどり着き、午後はゆっくりバッチィ(ロッジ)のベッドの上で昼寝と休養をとる。休んでいるときの心拍も100を超えることがなく、明け方は100以下に下がる。特に遠征の後半は60~100の間に落ち着いていった。登りもゆっくり登り続ければ苦しいけれどガマンできる苦しさ。標高 4000 ㍎あたりでも登り続けられ、心拍の乱れもなさそう。今回の最大のテーマである 5000 ㍎までの登行のなかで心臓の不整脈などの不調がほとんど出なかった。これは大城先生が毎日5回、ゴンが行動中の心拍計をモニターしながら確認していた。遠征はじめの1週間は苦しいながらも無理せず、追い越されても追いつけなくても、焦らず慌てず、ゆっくり一歩ずつ登り続けたのが良かった。さらに年寄半日作戦に基づいたスケジュールでひどい疲れが出る前にその日のロッジやキャンプ地までの4時間前後の行程が良かったと。5000 ㍎まで高山病の症状もほとんど出ず、用意してきた酸素ボンベも一度も使用する必要もなかった。

今後のテーマは

1)体力 UP 2)脚力 UP 3)心肺機能 UP

これらを日本でのトレーニングで行い少しずつ速く登れるようにしたい。そして来年のチョーオーユーの日程を 春にするか、秋にするか…これを決めていく。さらに最終トレーニングは、例えばメラピーク(6400 ㍎)の雪原&氷河の登行とスキーをやること。去年のヒマラヤではかなり苦勞したが、今回は予想以上に心肺機能が好調であったこと、これがなによりも良い成果であった。

2013年のエベレスト登頂から4年が経ち、85歳という年齢に近づき、高齢による全身の衰えは当然のことではあるが、山へ行き、自分のペースで動くことによって健康を取り戻すことができる。私にとって山とスポーツが最高のホスピタルであり治療、段々と元気になり結果として若返り、身体の中に再び夢へ向かってのエネルギーが湧いてくる。85歳での8千㍎、これはまた遥か遠い道のりであるが、自分自身が持つギネス記録そして人類の最高所のチャレンジへと繋げていこう。

(2017年5月15日・三浦雄一郎)

三浦 豪太

コンマラはシェルパ語でコンマ＝雷鳥、ラ＝峠という意味で、クンプ地方にあるアイランドピークに続く谷、イムジャ谷とエベレストに続くクンプ谷の間にまたがる標高 5400m の峠だ。ここへ行くにはエベレスト街道をエベレストベースキャンプ方面に進み、途中のディンボチェ村(4300m)からアイランドピーク方面に向かう途中左手にある谷間に入って行く。

1970 年エベレスト大滑降を目指していた父がコンマラの横にあるポカルデ氷河を見つけ高度順化を兼ねて滑ったという。こうした事から 2013 年のエベレスト登山を行う際、高度順化のためにコンマラでのスキーを計画したことがあった。しかしこのとき、大雪が降りヤックでの輸送が困難であるということで断念した。来年のチョーオーユー挑戦は登山だけではなくスキー滑降も予定しているので、今回、再度、コンマラでのスキー合宿を実施した。

コンマラスキーを行うのにあたり最も懸念していたのが父の不整脈コントロール、および高所順化である。

昨年(2016年)のヒマラヤ・トレーニングでは 5200m のチュクンリ登山を目指していたが標高 2600m のルクラから父の不整脈と体調不良が続き、最後の行動高度は標高 4300m のクンデピークになった。そのため、今回の目的はスキーだけではなく不整脈の状態を見極めることでもある。遠征は昨年と同様、国際山岳医である大城和恵先生、それに加えてカメラマンの門谷優、そして僕、豪太が同行した。

計画は前回のチュクンリでの経験を考慮して細かく区切った行程にした。特に序盤は 4 日間かけてナムチェバザールに到着する(通常二日)。この牛歩のようにゆっくりと体を休めながら歩みを進めたのがよかったのか、心拍のリズムもナムチェに着く頃には安定していた。

ナムチェからは 2013 年エベレストと同じ行程でコンマラへのベースとなる村、ディンボチェまで進んだ。今回はこれまで以上に進むペースも心拍も安定してとても調子が良く 4300m のディンボチェまでたどり着く。昨年の遠征を考えると正直ここまでスムーズにこられるとは思ってもいなかった。ディンボチェ以降はキャンプ形式でコンマラの麓まで行く。最初に作ったプランはあくまで 2013 年のエベレスト高度順化に作ったプラン。そのため今回のトレーニングに合わせてゆっくりとしたプランに組み直し、標高が 300m 以上に上る場合は二日間かけるようにした。4750m のランボカルカには二泊、5000m キャンプ 1 泊、5200m キャンプ 1 泊、5750m ベースキャンプ 2 泊とプランを立てる。三浦雄一郎の体調はとてよく 4750m のランボカルカにも 5000m キャンプにも不整脈が出ずに全く問題なく移動することができた。

しかし、5000m キャンプに宿泊している夜、大雪が降り始めた。ここから次の 5200m キャンプへは急勾配のガレ場を登らなければいけない。このガレ場に雪が積もるととても滑り易く、荷物を運ぶヤックが登れなくなってしまう。さらに上部キャンプに行ったとしてそこで雪が降り続けてしまうと上部キャンプに閉じ込められたまま降りられなくなってしまう。食料も物資も限られている短期のキャンプ形式の登山ではリスクが高いと判断し、トレーニングの段階でこれ以上のリスクは無用と考え 5000m 地点を最終として下山した。

今回はこの数年みられなかった多くのプラスの材料が見られた。それは父、三浦雄一郎の不整脈

は、時間をかけゆっくりと順化することと薬によって十分にコントロールできるということだ。そして、現地入りする遠征前の体調管理がとても重要であるということだ。前回のチュクンリではルクラ到着後、風邪の症状が悪化し、最初の 10 日間ほとんどそのケアにあてられた。日本から出てくる時点で、十分に体調を管理しさらにカトマンズでの滞在にも気を使わなければいけない。

さらに日本でも同様な 1 週間～10 日間単位の合宿が必要であるということ。父の場合、最初の 2～3 日間の間が最も心拍数が不安定な状態にある。その後持続してトレーニングすることによって心拍が安定してくる。これは昨年のチュクンリでも今回のコンマラでも見られた傾向であった。長期的な合宿を行うことでより体力が向上、体重が減少すればより心拍が安定するだろう。さらに本番では今回の標高以上では酸素を使うとはいえ長時間の運動を強いられる、少なくとも同等の運動を常酸素でもできることが必須条件だ。

今回の反省点は自然条件から 5000m 以上の高度に上がることができなかったことだ。そのため酸素の必要性や使用時の運動機能を確認することが出来なかった。チョーオーユーは今回の到達地点よりはるかに高い 8201m、ベースキャンプでさえ 5800m だ。事前の高度順化は自然環境に左右されない場所で、チョーオーユー BC に近い標高までする必要がある。案としてはエベレスト街道からエベレストベースキャンプ方面に向かい、ゴラクシェブに一定期間滞在、カラパタールやプモリ C1 往復、あるいは滞在するのがいいのではと考えている。

いずれにしろチョーオーユーは登山以上にスキーがしめるストレスがとても多くなる。そのため体力、高度順化、道具の工夫などまだまだ課題も多い。今後もこうした一つ一つに焦点をあてて遠征計画を立てて行く必要がある。

(2017年5月15日 三浦豪太)

