

8000メートル峰5座連続登頂における事前トレーニングと順応についての覚え書き

石川直樹

2022年3月から10月にかけて、二年半ぶりにヒマラヤの8000メートル峰へ遠征に出かけた。4月9日にダウラギリ(8167m)、5月7日にカンチェンジュンガ(8586m)、7月22日にK2(8611m)、7月29日にブロードピーク(8051m)、8月にナンガパルバット(8126m)、9月28日にマナスル(8163m)に登った。ナンガパルバットだけは度重なる雪崩のために撤退を余儀なくされたが、他の5つの山には登頂することができた。

2022年の年明けから4月に出国する直前まで、自分の身体をこれまでにないほど丁寧に整えてきた。コロナ禍による二年半という長期にわたるブランクと、40代半ばに差しかかった年齢ということも相まって、今まで通り「旅の延長」としてぶらっと8000m峰に登って帰ってくる、ということが極めて難しいと思ったからだ。

それを自覚したのは、コロナ禍の只中である2021年春、ネパールへ行って標高およそ6000メートルのロブチェピークに登ったときだった。ぼくは自分の体の動かなさに愕然とした。過去に何度も登頂したことのある山で、エベレストに向かう登山者などが高所順応のために登る山である。なのに、体が思い通りに動かず、なじみのシェルパにも心配されてしまう始末。帰国していくつかのマッサージ屋に行くと体の固さに関してあきれられ、「これだけ固いといつか必ず腰をやる」などと脅されて、肉体改造を決意した。

最初は近所を2キロ走ることからはじめ、特に出

発までの一カ月間は一日おきくらいの頻度で一日8キロ程度を走った。年が明けてから低酸素室を備えたジムに通い、酸素濃度を標高3000~4000メートルに設定した部屋のなかで走り続けた。同時に、ストレッチに重きを置いたジムでマンツーマンの指導を受けるようになり、体の可動域を少しずつ広めている。食生活も野菜中心に切り替え、動物性食品を減らすようにした。

通常ヒマラヤ遠征だと、二週間ほど山道を歩いてベースキャンプに向かい、徐々に体を高さに順応させていく。しかし、今回はそのトレッキング期間がなく、短期間で標高5000メートル近いベースキャンプに入ってしまう。そのため、日本で少しでも順応していく必要があった。

低酸素室というのは、その名の通り、自然の高地と同じような低酸素の環境を人為的に作り出した空間のことである。ぼくがこうした部屋に初めて入ったのは、20年以上前、2001年まで遡る。まだ23歳の大学生だった自分は、世界最高峰エベレストへの遠征を前にして、当時はめずらしかった低酸素室でのトレーニングに参加すべく、鹿児島鹿屋体育大学にいた。ここに高所登山を長年研究し続けてきた山本正嘉先生がいて、大学内に低酸素室が設置されたばかりだったのだ。

ぼくと同時期に、冒険スキーヤーの三浦雄一郎さんのチームもトレーニングに来ていて、狭い部屋と一緒に寝泊りしたのを思い出す。若かった自分は、訓練の合間、大先輩方にたくさんの美味しいものを

1. 登山に関する調査研究

ご馳走していただいた。(三浦さんはこのときに低酸素室の効果を実感したのだろう。その後、都内にご自身で低酸素室を作ってしまった。三浦さんの会社であるミウラドルフィンズ内に作られた低酸素室は有名になり、ヒマラヤに行く前の登山者はよくトレーニングに使っている)。

あの頃はまだ、低酸素室なるものは国内に少なく、鹿児島鹿屋の鹿屋体育大学に行くくらいしか選択肢がなかった。でも今は違う。あちこちに低酸素室ができ、登山とは無縁のフィットネス客やスポーツ選手が当たり前のように利用できるようになった。

ただ、正直なところぼくはこの部屋でのトレーニングに対して、ずっと懐疑的だった。実際の4000メートルや5000メートルの高所では猛烈な風が吹いたり、寒さに挫けたり、寂しさや苦しさに晒される。一方、低酸素室内は低酸素であるというだけで、気圧は常圧で(低圧低酸素室もちろん存在するが、2022年にぼくが通った二つのジムは常圧の低酸素室だった)、エアコンによって気温は一定に保たれ、テレビなどもあって快適そのものだ。このような場所を長く使わせていただいても、せいぜい数日間〜一週間程度。それで高所順応が進むなんて都合のいい話があるだろうか、と思い込んでいた。

これまでのヒマラヤ行きでは、遠征前に下見も兼ねたトレッキングに出かけ、実際に標高5000メートル程度のところまで行って帰ってくる、という最もストレートな順応活動を実践してきた。これはなかなか効果的で、本番の遠征において高度のことで苦しむという経験はほとんどなくなった。

ところが、コロナ禍によって隔離だなんだと状況は刻一刻と変化し、気軽に海外へ行きづらくなって、出発前にトレッキングで順応を、という今までのやり方がしづらくなってしまった。さらに、学生時代と違って自分自身も忙しくなり、遠征のために何か

月も割くことが難しくなりつつあった。そのため、通常なら二週間近いトレッキングの末にベースキャンプに到達するのに、2022年最初の遠征となったダウラギリはカトマンズからヘリでBCに入る予定を立てた。一気に4800メートル近くまで標高を上げるのは、10年以上におよぶ自分のヒマラヤ経験の中でも初めてのことである。これは是が非でも、日本国内にいるあいだに少しでも順応を進めていかねばならない。

そこで、自分がすぎたのが、今まで懐疑的だった低酸素室だった。家のすぐ近くに低酸素室を備えたスポーツジムが新しくできて、「TOKYOで高地トレーニング」などと外壁に大書されている。これまでの自分だったら寄り付かないタイプのジムなのだが、藁にもすがる思いで、思い切って飛び込んでみた。運のいいことに、初月は入会金無料で一カ月間は使い放題だという。順応は直前であればあるほど効果が出る。ぼくは出発の一カ月前からほぼ毎日のように、このジムに通うことになった。

そのジムは空手道場と同じビルにあるフィットネスジムなので、来ているのは格闘技の選手などが多く、高所登山を目的とした人は皆無だった。気軽に通えたのはいいのだが、惜しむらくは、標高3000メートルほどの酸素濃度までしか下がらなかったことである。鹿屋の低酸素室は6000メートルまで下げることが可能だったが、こればかりはいたしかたない。たとえ3000メートルの環境だとしても、体に負荷をかければ十分に効果が期待できる。

このジムで「タバタ式トレーニング」と呼ばれる方法を教えてもらった。低酸素室内のランニングマシンに乗り、20秒全速力で走って10秒休憩するのを1セットとして、それを8セット繰り返すというものである。時間にしてわずか4分程度のことなのだが、これを低酸素環境で行うと、死ぬんじゃない

かと思うほど苦しい。

「タバタお願いします」とトレーナーの女性に言うと、自分の後ろに立って秒数をカウントしてくれるし、走る速度も常に表示されるので、力を抜いたりさぼったりすればすぐに気付かれる。気付かれてもいいのだが、「この人、弱いな」と思われるのがイヤで、ついがんばってしまう小市民的な自分がそこにいた。

この「タバタ8セット」を一時間のあいだに3回繰り返すと汗が噴き出し、Tシャツは絞れるほどぐっしょりとなる。ふらふらになってトレーニングを終え、自転車で家に帰ってシャワーを浴びる。そんな日々を繰り返していった。

これだけに飽き足らず、4000メートルの酸素濃度まで下げられる別のジムにも行きついて、こちらではひたすら一時間歩いたり走ったりして持久系のトレーニングをしてきた。酸素濃度の設定が1000メートル違うだけでだいぶ体感が変わる。二つの低酸素室に通ったことで、こうした環境は自分が思っている以上にちゃんと低酸素なんだ、という当たり前のことを心底実感するに至った。

ランニングマシンに乗りながらタブレット端末のipadでNetflix番組を視聴することを覚えてしまい、いくつもの映画やドキュメンタリーを流し見た。そのなかで『ゲームチェンジャー：スポーツ栄養学の真実』なる番組を見てしまったのがいけなかった。科学者やトップアスリートに話を聞きながら、食生活が運動能力に及ぼす影響を探っていくという作品で、平たく言えば動物性食品を摂らずに菜食に徹することがいかに人間の体にとっていいことか、というのを根掘り葉掘り実証していく。精神論に寄らず、ひたすら科学的に菜食の利点を追っていく構成には極めて説得力があり、ぼくはこの番組によって、肉や魚を食べることを一切やめてしまった。とって

も、わずかに二週間程のヴィーガン体験にすぎないが。

一か月ほどの短期間ではあるけれど、低酸素室での走り込みと食生活の改善によって、体重は高校時代のそれと同じになり、ぼくの体はあきらかに変わった。しかし、この一か月間の成果が本当にヒマラヤで力を発揮するか否かは全くの未知数で、所詮は机上の空論に過ぎないのか、自分の身体で実証するほかなかった。

2022年4月9日、午前9時30分、ぼくはダウラギリの頂に立った。3月30日に出国してから、わずかに10日後のことである。猛烈な10日間だった。たった10日間に、人生のすべてが詰まっていたような、そんな濃密で、目まぐるしい日々だった。

10日間という短期間で8000メートル峰の頂に立とうとすること自体がいかに狂っているか、高所登山を少しでも経験した方なら、わかっていたであろう。しかも、ダウラギリはそんなに簡単な山ではない。

もちろん無酸素登頂ではなく、酸素ボンベを使用した。しかし、それでもなお入念に順応する必要があるし、10日間という遠征期間はあまりにも短い。ダウラギリ登頂に成功したことで順応が進み、次のカンチェンジュンガも順応行動なしでいきなりサミットプッシュに入った。カンチェンジュンガでは8500mまで到達しながら頂上を間違え、時間切れでベースキャンプに引き返すという散々な事件があり、それによってさらに体は順応して、二回目のプッシュで登頂することができた。K2とブローピークに関しても、ダウラギリとカンチェンジュンガの順応が残っていて、高度障害に見舞われることはなかった。次のナンガパルバットは雪崩で第一キャンプが跡形もなく流されてしまい、5000m以上まで上がることはかなわずに撤退し、日本に帰国した。その後、また

1. 登山に関する調査研究

ネパールに入ってマナスルを目指した。自分は2012年に一度「登頂」した山だったが、そのときは最高点である8163mの頂上から10数メートル手前で引き返していたので、今回は文句なしの最高点を目指し、二度目となるマナスル遠征を敢行した。このマナスルに至っては、9月19日に日本を発ち、9日後の9月28日に登頂してしまった。ダウラギリの10日間よりさらに短い9日間での登頂は、きちんと調べないとわからないが、前代未聞なのではないか。

登頂の際にすべての山で酸素ボンベを使用しており、無酸素登頂のストイックな登攀とは異なる旨を重ねて申し上げた上で、今回の速攻登山が成功した理由を、影響が大きいと自分が考える順にまとめた。第一に、日本で繰り返した低酸素室でのトレーニング。第二に、ストレッチのジムに通い、身体の可動域を広げたこと。第三に、動物性食品を食べないヴィーガン食の食生活への変更（でもこれは出発前のたった一カ月間だけで、今は肉を食べている）。最後に加えるなら、選りすぐられたシェルパたちの協力が挙げられる。

ぼくはカトマンズに本拠地を置く『イマジンネパール』というガイド会社を通じて、今回の遠征をブッキングした。イマジンネパール社は、ロールワリン出身のミンマ・ギャルジェ・シェルパによって設立された会社で、運営もロールワリン出身のシェルパ族によって成されている。このシェルパたちの遠征運営の手腕に関しては本稿の主旨と外れるために、ここでは書かないが、シェルパの協力が遠征の成否に大きな影響を与えていることは触れておきたい。

これまでにおこなってきた数々の旅の経験からくる貯金で、今までは何も考えずに極地遠征をこなしてきたが、45歳の今は年齢相応の、そして時代に即

した具体的な準備が遠征前に必要になり、ぼくはそれを今、実践している。

2023年も3月半ばからアンナプルナに向かう予定を立てており、昨年と同じような速攻登山を目指している。海外の高所登山はどんどん身近になっており、皆さんとその経験を分かち合いつつ、多くの人に新しい垂直の世界が開かれることを、ぼくは切に望んでいる。