登山研修所でしてきたこととこれからすべきこと

小　林　　亘（春日井山岳会）

これまで登山研修所では、「防御なき登山はあり得ない」として研修を構成してきた。その中の大きなテーマのひとつとして、ロープによる確保について、情報収集や検証、研究が進められてきた。確保理論の講義とこれに関する議論は、ただ装備を揃えて使っていれば安全が手に入るという誤解をすることなく、墜落にはどんな危険があるのかを予測する術を身につける助けになってきた。確保訓練（通称タイヤ落とし）では比較的条件の厳しい墜落で起き得る衝撃を実際に再現して体感し、制動確保の勘所を見いだしてきた。また機会あるごとに、確保理論で示される値と実際に発生する衝撃値を見比べる実験なども行ってきた。確保理論の学習で得た知識や確保訓練の蓄積が、確保者の操作の巧拙や中間支点の設置状況によって転滑落の被害の度合が異なること、強固な支点構築と上手な制動確保の操作が重要であることを明かにしてきた。

ロープによる確保は転滑落時、自然停止か、転滑落者自身の対応によって停止できなかったあとに働き、被害の拡大を抑制する。確保技術は、果敢な登山の中では転滑落が起きる以前にも一定の役割を果たす。しっかり確保されているという思いが心理的な支えになって困難な場所を乗り越えていけることがある。この助けは大きいが、それでも確保技術は転滑落そのものを物理的に予防することはできない。確保の操作がうまくいって、各器具がよく機能したとしても、最悪の場合は、死んでしまったがロープがあったおかげで行方不明にはならずに済んだというくらいの結果かもしれないし、かすり傷で済むかもしれない。

まずはロープや確保器具のお世話になる前に、安定した登下降の動作ができると好い。そのうえで不安定に陥っても復帰できる術があればなお好い。このことについては登山研修所に蓄積されているものは多くないと思うので、今後追求して、登山技術をより隙のない、質の高いものにしていけると良いと思う。

動作についての指導は、雪上歩行では練習方法が知られており、各講師がほぼ同じ方法で指導してきた。以前研修会の教本として使われていた「高みへのステップ」には歩き方や岩登りの動作について、経験から得た感覚や要領と思われる記述があり、安定した動作の本質と思われる一節を見ることができる。よく読んでやってみると、なるほどと思える事が書かれている。しかしながら、「岩登りの基本的動作」の項では、岩場の条件に応じた動作について書かれていて、もう少し体の動作そのものに突っ込んだ理解をしたいという思いが残る。

歩行の指導ではよく「靴底全体を地面につけるように置いて歩け」と言われるが、これは足先の状態を言っていても、その足へどのように体重をかけるかについて語ってはいないように感じる。足の置き方自体は実は些末な問題で、重心をどう動かすかということがより本質に近い問題だと思われる。でも靴底全体を地面につけるように置いて歩くと実際に大体うまくいくからとりあえずそう教えるのかもしれない。

このあたりを明かにするには、登山に限らずそも

そも「歩く」とはどういうことなのか、「安定した動作」とはいったいどういうことなのかを「身体の操作」という観点から見つめなおす必要がある。今さら「歩くとはどういうことか」と問いかけても、鼻で笑われて終わりかもしれない。大方の人が、赤ん坊の時の這い這いが終わって以来歩いてきていて、何かを気にしなくても大体はできているからだ。でもそのすべての人が本当に体力的に効率がよく、安定した動作で重心移動をできているかは判らない。日常は多少の不合理な動作で生活できてしまっても、そのままの動作では山の厳しい条件下で通用しない可能性は高い。他の分野で既に研究されてもいるだろうし、そこから始めるのは途方もなく思えて辛いかもしれない。せめて登山特有のこととして、緩い傾斜でいいから、岩のスラブを登下降するにはどうすれば理にかなった動作になるのかを科学的に確かめてみると好いと思う。おそらく登山の基本となる登下降の動作の本質的なところを知ることができると思う。理にかなった動作を身につけると同時に、山本正嘉先生が研究されている筋力強化を行えばより質の高い身体操作の術を手に入れることができるはずである。

これを追求していくときはくれぐれも、「安定した動作」ということに真っ向から取り組むことが重要だろう。「転ばない方法」とか「転ばないための対策」というようなことを付け加えることはせず、それはあとからついてくるおまけと考えてまずは脇に置いておく必要がある。転ばないようにするには杖を突けと言うのは一見正しいことに思えてしまうが、これは気をつけないと、立っていると転ぶかもしれないから、這っていろという方向に話が行ってしまう。へたくそな歩き方をそのままにしておいて、杖の付き方に一生懸命になっていては、本末がそれこそ転倒してしまう。「防御」という言葉の本当の意味をよく考えなければならない。上手に歩く目的は、効率よく移動することであって、転ばないことではないからだ。転ぶことは、上手に歩けないことが招く不都合の中の一つの極端な結果でしかない。上手に歩くことと転ばないことは、違うけれどよく似ているので、かえって区別が難しい。ぼんやりみていると間違えてしまう。

自分の体が頼りの山という環境で、直面する問題を自ら考えて解決していくことが登山本来の楽しみかもしれない。誰かが科学的に登山の動作を追求して結果を出し、皆に答えを見せてしまってはその楽しみを奪ってしまうのかもしれない。とりあえずは靴底全体を地面につけるように置いてさえいれば大体うまくいくのでそう指導して、飽きるほどの長い時間や距離を踏む中で自ら原理を感じ取っていくことも、その精進の中で他にも色々と得ることができるので好いことに思える。

いっぽう、何かを科学的に追求する姿勢そのものが好い手本になって、さらに先を追求する糧になって、より質の高い動作がどういうものなのかが判ってくるかもしれない。ただがむしゃらに打ち込むだけでは、不合理な動作を延々と続けて、へたくそになるための稽古を積むことになるかもしれない。実際にそのせいで、長年岩登りをしていてもさっぱり上手くならない人を見かけることもある。

科学的に切り込んで普遍的な法則を見いだしていくのか、各々が量をこなす中で自らの体内に育んでいくべき事なのか、なかなか悩ましくも思えるが、これはきっとどちらかをすれば良いということではなく、両方が大事なことなのだと思う。登山研修所ではしっかり科学的に追求して法則を見つける努力をして、講師はまずはその成果を頭と体で理解する必要がある。そしてその成果は、そのまま繰り出して「ここをこう動かして・・・」というような視野

の狭い指導に陥るのではなく、自らの糧として体内に留め、研修生が理にかなった動作を自らの体内で育めるよう、「示唆」を与えられるようになる必要がある。ある高名な宮大工の棟梁は、弟子に具体的に木材をどうしろとは教えず、ただ「刃物を研ぎなさい」としか言わない。教えてしまったら教えたことしかできなくなるからだそうだ。これが「示唆を与える」ということなのだろうと思う。これは言葉だけとは限らない。言葉にして、しかも紙に書いてしまったら、その時からもう別のものになってしまう恐れがあるから、人が人に対面して直接伝える必要がある。ただ手本をやって見せて、言葉は「こうだ。」とだけ言うべきこともあるだろう。受け手は苦しむかもしれないが、それを乗り越えて身につけたものは、忘れたり間違えたりすることなどあり得ない確かな力になるはずだ。実際には登山研修所が登山者を弟子にとって、10年かけて育てるわけにはいかないが、だからこそ持って帰って考えながらやり抜いたら花開く「示唆」を与えられるようにならなければならない。

無意識にできていたり、当たり前だと思って考えもしないことを、もう一度本当にそれで良いか見つめなおすことが必要なのだ、と考えていたら、故柳澤昭夫さんや山本一夫さんが盛んに唱えられた「分解と再構築が必要だ。」という言葉を思い出した。登山研修所が、時代を経ても生き続けるこのような示唆を今後も与え続けることができればと思う。