女性の登山指導者にまつわること

柏　　澄　子（ライター・登山ガイド）

最初にいただいたテーマは「女性登山指導者の養成に関しての展望」であった。テーマが大きく、また私の力不足もあり、「女性の登山指導者にまつわること」という内容に変更し、日ごろ私が考えていることを述べさせていただきたい。

『国立登山研修所50年の歩み』（独立行政法人日本スポーツ振興センター）によると、1969年９月に「女子登山指導者研修会」が開催された。これは女性のみを対象とした初めての研修会であり、日本山岳会婦人懇談会との共催事業であったという。参加者43人（女性）のほか、講師23人、研修所職員２人、合計68人が参加。講師23人のうち女性が何人いたかの記述はないが、村井米子さんの名前が記録されているので、少なくとも１人の女性講師が、スタートから参画していたことがわかる。村井さんが担当したのは「女子登山の変遷」という講習。20歳から40歳の学生、社会人、主婦の参加女性たちが、この時、男性講師だけでなく村井さんという女性講師に教わり、なにを感じ、学び、考えたのか、ぜひ聞いてみたかったと思う。それは、「女性講師」に教わったことについても、また女性講師であった村井米子さんという個性に教わったことについても、である。

以来、登山研修所に女性講師が継続的に参加していたかどうかは、不確かであるが本誌に同じテーマで寄稿されている高野由美子さんをはじめ、数人の女性講師がいる記録がある。近年、積極的に参加していた女性は、谷口けいさん（2015年12月逝去）と聞いている。谷口さんはほとんど、女性参加者の班を、男性講師とふたりで担当していた。

その谷口さんと、ウィンタークライマーズミーティングでロープを組んだことのある30代の女性クライマーが語る話が印象的だった。彼女は入学した大学に山岳部がなかったため、仲間たちと山岳部を作った。大学４年間で登山の基礎を学び、卒業後はクライミング全般に積極的に取り組んでいる。大学時代の部員は自分以外男性であり、クライミングのパートナーも男性の方が多い。これは、クライマー人口の性別比からすると自然なことである。その彼女が、谷口さんとわずか２日間だけれど登攀を共にしたのは、貴重な経験だったと語っていた。内容は男性から教わることと同じでも、同性がそれをやっていることに意味があったと。自分よりも格段に実力や経験のある谷口さんが示してくれた、登攀中の判断や行動、女性がここまでできるのだと見せてくれたことは、ほかに代えがたいものであったと、彼女は言う。男性のなかでもまれ、男性と登ってきた彼女ですら、「女性だから男性よりも劣る」とどこかに甘えがあったのではないかと、自分を省みる。しかし同じ女性から、ここまでできるんだと突き付けられると、そこにはもう逃げ場もない、甘えることもできない。大いに勇気づけられたという。

パタゴニアアンバサダーであり、オーシャンアスリートとして世界トップクラスの実力をもつ岡崎友子さんが、インタビューにて、「つまり最初からみそっかすみたいなもの」と語っていたのも印象的だった。岡崎さんほどの実力をもちながらも、男性と圧倒的

差を感じて、自分を「みそっかす」と思っていたのだ。しかし、彼女は「みそっかす」の座に甘んじなかった。サーフィンのコンペでも女性は賞金が少ないと言われるけれど、女性サーファーはスポンサーが付きやすい傾向にもあるし、そもそもパフォーマンスに圧倒的な開きがあるので、賞金金額に差があるのは当たり前。認められるには、そういった事情を踏まえてそれでもあきらめずに、仲間たちと支え合いながらコツコツと続けることだと思うと、語っている。「何かを証明するためではなく、ただ自分が幸せを感じるためだけに続ける。私の場合、そんな風に海に出続けていたら、いつの間にか仲間に入れてもらえていました」とも。

先の谷口さんに教わった女性や岡崎さんのエピソードを聞き、あらためて、女性の登山指導者が必要なこと、その存在は重要であることを感じた。どんなに強くみえたり、経験豊富な女性であっても、同性から教わること、そこから感じることに、大きく勇気づけられるのだから。

女性登山者を指導する場合、指導者が女性であるメリットは生理学的な面にもあるだろう。具体的には、体力、月経、妊娠・出産後の登山復帰、更年期障害などが挙げられる。

いうまでもなく、自然は性別関係なくその厳しさをみせる。女性で体力がないからといって容赦してくれるわけではない。自分の弱さ、女性の弱さを理解し、そのうえで克服するよう努め、埋められない性差はその弱さを受け入れ、代わりになにがしかの工夫をし、少しでも弱さをカバーする方法を見つける必要がある。

ある女性の山岳ガイドは、ショートロープを使うとき、パワーが足りないから、転・滑落を未然に防ぐために声がけをしたり、多めにアンカーをとるという。また、男性より体力やスピードが劣るため、安全のマージンを大きくとるよう心がけているという女性のガイドも多い。けれど安全のマージンを大きくとれば、それだけ登頂率も低くなる。それでは面白みも減るため、出発時刻を早めたり、体力をカバーできる技術を身に着けるなどの工夫もしている。これらは性別に関係なく、自分の力量を考えながら行なうことでもある。

月経中や月経前症候群の症状があるときの登山については、女性登山者たちのそれぞれの工夫や体験談をシェアするだけでなく、医師や運動生理学者といった専門家による研究や提案がほしい。痛みを抑える、ピルで月経周期をコントロールする、いっそう清潔に気を配るなどだけでなく、たとえば過剰なトレーニングによって月経周期が乱れるなどあれば、そういった女性登山者への指導。一般の愛好者にはあまりみられないことかもしれないが、たとえばワールドカップやオリンピックを目指すようなコンペクライマーのなかには、そのような悩みを抱えている女性クライマーもいるかもしれない。

また、月経周期によって、高所順応に影響が出ると感じる女性登山者もいるようだ（私自身は、排卵期になると順応に遅れが出る傾向にあると感じていたが、これは個人的特徴かもしれない）。高所順応と月経周期の関係についても、研究があればありがたい。

妊娠中の登山、出産後の登山についても、産婦人科医からの提言がほしい。以前、『岳人』（2007年10月号、東京新聞出版局）には、産婦人科医、看護師、運動生理学者から、妊娠・出産と登山、幼児の登山などについて助言してもらう記事を作ったが、最新のものにアップデートした内容を、広く登山者に伝えたい。

また更年期の様々な症状を抱えるなかで、どのよ

うにそれらをやわらげ登山を快適に続けられるか、これについても専門的助言がほしい。

更年期の症状については、男性にも表れるものであるし、妊娠、出産、子育てはパートナーである男性にも大いに関係がある。どれも、女性だけの問題ではなく、女性と男性の問題となる。また、男性特有の生理的問題もあるかもしれない。それぞれの性がもつ性質を、互いが理解することが、指導者として重要な要素になるだろう（もっといえば、指導者だけでなく、パーティを組むうえでも）。

女性特有の精神性について述べたクライミングインストラクターもいた。平均的にみて、女性は男性よりも攻撃性が少ないから、クライミングにおいても、一気にエイってできないときがある。それはひとつのホールドを取りにいくときであったり（リーチとは別の問題）、クライミングが上達する過程でのことだったりする。それをくみとって、女性受講者には、ワンクッション置けるようなムーブや練習方法を提案していると、話していた。一方で、性別に関係なく、どんどん突き進んでいけるような人には、階段ひとつ飛ばしの練習方法を紹介することもあると。彼女自身は、女性に見られがちなそういった傾向が自分のなかにはない方だということを自覚しているので、同性だからというよりも、受講者たちの様子を見て学び、それぞれに合った対応をしているという。こういったことも、性差だけでなく、受講者、顧客の「個性」に目を向け、それぞれにあった指導法、ガイディングをするということに、最終的にはいきつくのだろう。

つまるところ、よい指導者というのに性別は関係ない。それと同じように、よい指導者を育成するのに際して、前述のような性差を理解し、対応する必要はあるが、根幹をいえば、よい指導者の育成にも性別は関係ない。

よい指導者というのは、登山が、山が好きで、自分自身のスタイルや楽しみ方をもっている人。と、ある山岳ガイドの先輩が教えてくれた。当然のことであるが、これこそ重要、要となる。これがなくして、登山の魅力は伝わられないだろうし、教わる側も魅力を感じない。そして、いままで自分が続けてきた登山のなかで、どれほどの景色を見てきたか、どんな景色を見てきたかが、その人の登山者としての厚みとなり、人間の魅力となり、指導者としての引き出しになる。単に技術を教えるだけでは、その場その場のことになりがちであるが、登山は生涯楽しむことができ、一生を通じて取り組むに値する行為だ。

どんな職業、役目も「教えてこそ、一人前」と言われている。それは、他者に教えられるほど熟達し、物事が整理されているということでもあるが、教えることによって、己を知り、省みたり、また相手から教えられることもたくさんあるからだろう。そういった点からしても、女性の指導者が少ないのは寂しいことであり、今後増えていくことに期待したい。

しかし、登山者のなかで、アルパインクライミングをする女性、登山の上級者に位置する女性の数を考えると、指導者の女性が少ないこともうなずける。たとえば、フランスの高山ガイドと日本の国際山岳ガイドの女性の数を比べてみると、わかりやすい。フランスは国立スキー登山学校を卒業し、「高山ガイド」の資格を取る。現在2,200人の登録があるが、現役で働いているのが1500人、うち女性はわずか43人だ。アルピニズム先進国にあっても、高山ガイドのうち女性が占める割合は２％。日本の場合、フランスの高山ガイドに当たる資格は国際山岳ガイドとなる。現在50人の登録があるが、毎年ヨーロッパやヒ

マラヤ、南米などで定期的にガイドをしている人数は約20人。女性の国際山岳ガイドは１人であり、現行の試験制度になってからはひとりも誕生していない。フランスで２％となると、日本はまだまだこれからなのだとも考える。

今回、このテーマをいただいたのは、私自身が、いわゆる「山ガール」ブームの頃から、登山ガイドを始め、田部井淳子さんが呼びかけ人となった「MJリンク」という20～40代女性を対象とした登山サークルの運営に携わったり、女性対象のガイド企画の仕事をしてきた経緯もあろうかと思う。しかし実のところ、MJリンクの話は、ある年の正月、田部井さんから提案されたことであり、私には女性だけを登山に誘うという発想はなかった。女性対象のガイド企画も、登山道具メーカーなどからの依頼によるものだった。しかし、女性登山者が増えた（とされている）ことにより、女性対象の仕事が多く舞い込むようになった。それはそれで楽しいことであった。単純なところで、同性同士で遊ぶ楽しみのような感覚だ。また、女性同士だから話しやすいことも多々あるようで、少しは役に立ったかなあとも思っている。

私自身は、男性部員に囲まれて大学山岳部で育ったため、「女性の仲間・先輩」という選択肢はなく、性別に関してほとんどアタマになかった。しかし、それでも私が大学４年間の部活動を続けられ、登山が好きになったのは、１年生のときの主将の存在も大きい。初めて部室を訪れた時、私は彼の話しぶりからして、「この人は、平等に人を見てくれるんだ」と直感的に思って、入部を決めた。大学１年生、まだまだ親に守られた立場。ほんとうの人生の辛酸をなめ、男女の差別とか味わうのは、私の場合社会人になってからだった。人生のことなんて何もわからず、のんきで平和で、だから直感的といっても、それが何だったのか得体は知れない。けれど、卒業後四半世紀以上経っても、何度もあの日々のことを振り返り、その直感は正しかったと、いまも思っている。男性に囲まれたなかで活動している女性にとって、同性の指導者はもちろんのこと、フラットに自分を見てくれる男性がいることは、とても心強い。指導者には、そういう要素が重要なのだと思う。

この世に男性と女性がいるのだから、女性が山に登るのと同じように、女性の指導者がいることが健全である。そして、女性の指導者の育成、女性登山者の指導は、女性だけの問題ではなく、男性と女性で相互理解を深めながら考えていくことだと思う。また、「女性の指導者」「女性に対する指導」ということだけでなく、性差を考えるのであれば、「男性の指導者」「男性に対する指導」の特徴についても考えたり、また性別を越えた指導者、指導を考えていくことも重要だ。