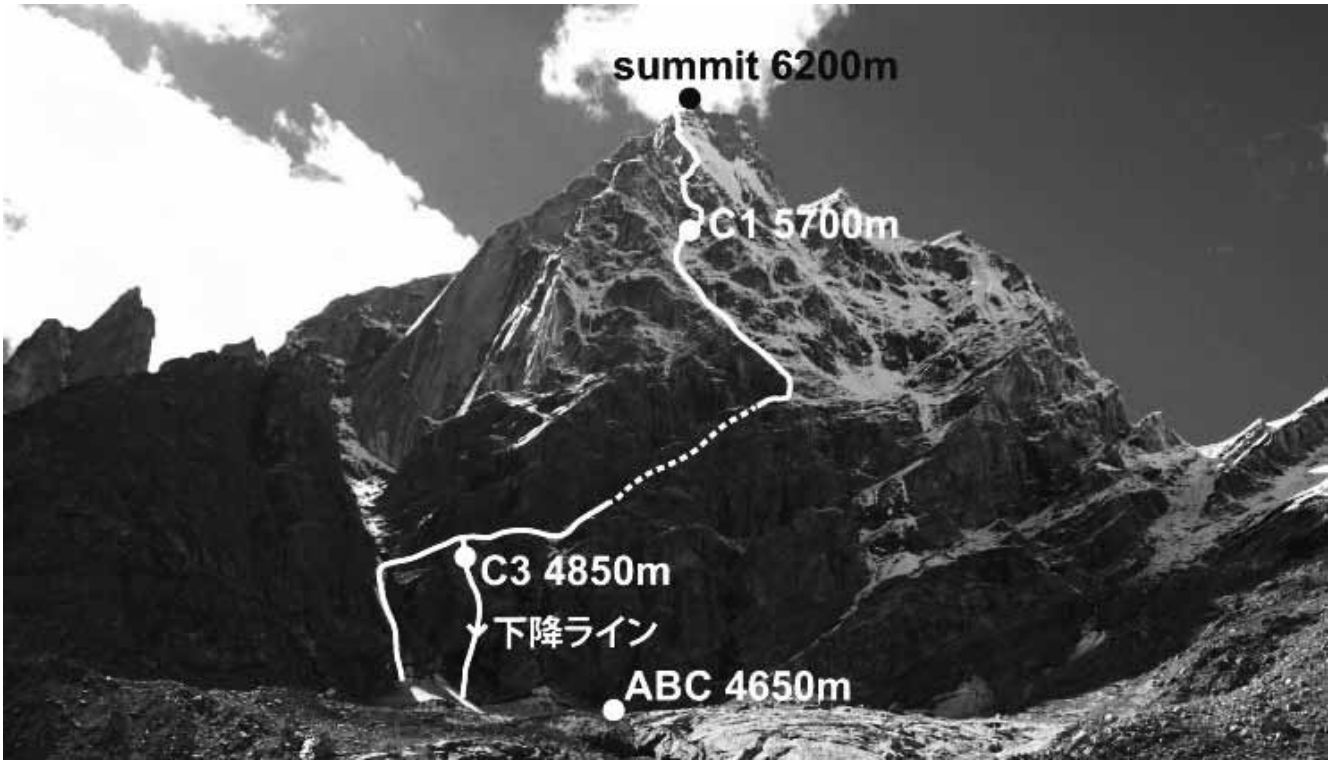
2018セロ・キシュトワール北東壁をおえて

山　本　大　貴（関西学院大学山岳会）

インドのキシュトワール山群セロ・キシュトワール峰（6200m）に北東壁を佐藤裕介、鳴海玄希、私の３名で初登攀した。その北東壁は標高差1500m、傾斜の強い氷と花崗岩のミックス壁でいまだ触れられていなかった。この原稿では日々の行動記録ではなく、具体的な以下の事について、考察したいと思う。今後、遠征に行こうとする人にとって参考になれば幸いである。



(1) 行動時間

結果的には、ABCよりサミットの往復で３泊４日の行動で成功を収めた。しかしその裏側には、４日間で64時間を越える行動となった。初日の朝５時から４日目の午後５時を３泊４日と考えれば84時間となり、今回はその４分の３以上を行動し続けていた事となる。付け加えれば、お座りビバーグ時の２時間30分を含めて、３泊で合計９時間30分の睡眠となり、ほとんど寝ていないに等しい。傾斜の強い上部岩壁では、セカンド、サードともにユマールとなり、トップのロープワークに関与しないサードはビレイポイントに着くと同時に座り込みウトウトとつかの間の休息を取っていた。

以下の表は朝４時30分を起点とした30分毎の行動記録となる。ABCを出発してから、ABCに戻り、ABCを移動させた所までである。なお、各日程の右側の列に記載のある行動は、高度計機能付き腕時計から参照した。この時計は、過去７日間30分毎の滞在高度を確認する事が出来る。

行動	初日 9/20		2日目 9/21		行動	3日目 9/22		4日目 9/23		行動
就寝	14時間30分		20時間30分		就寝	20時間		9時間		就寝
	4時間30分		2時間30分			1時間30分		1時間		
4:30			出発	5700m	4:30	出発	5998m		4899m	4:30
5:00	ABC出発	4650m			5:00		5998m		4899m	5:00
5:30					5:30		5955m	起床	4906m	5:30
6:00		4752m		5723m	6:00		5958m		4896m	6:00
6:30		4837m			6:30		5928m		4897m	6:30
7:00		4896m		5707m	7:00		5877m		4894m	7:00
7:30		4926m			7:30		5841m		4890m	7:30
8:00		5025m			8:00		5803m	出発	4893m	8:00
8:30		5100m		5732m	8:30		5744m		4901m	8:30
9:00		5160m		5732m	9:00	C1着	5690m		4883m	9:00
9:30	ロープ	5227m		5781m	9:30		5690m		4883m	9:30
10:00		5230m		5778m	10:00		5689m		4835m	10:00
10:30		5265m		5824m	10:30		5683m		4788m	10:30
11:00		5322m		5820m	11:00		5684m		4726m	11:00
11:30		5384m		5851m	11:30	C1発	5683m	氷河上	4657m	11:30
12:00		5416m		5855m	12:00		5637m		4653m	12:00
12:30		5433m		5877m	12:30		5606m	ABC着	4650m	12:30
13:00		5487m		5872m	13:00		5593m			13:00
13:30		5484m		5883m	13:30		5555m			13:30
14:00		5514m		5911m	14:00		5516m			14:00
14:30		5549m		5914m	14:30		5471m			14:30
15:00		5576m		5915m	15:00		5438m			15:00
15:30		5589m		5951m	15:30		5424m			15:30
16:00		5626m		5952m	16:00		5398m			16:00
16:30		5655m		5952m	16:30		5362m			16:30
17:00	C1着	5700m		5952m	17:00		5316m			17:00
17:30	FIX			5991m	17:30		5293m			17:30
18:00				5989m	18:00		5274m			18:00
18:30		5714m		6002m	18:30		5227m			18:30
19:00		5734m		6026m	19:00		5187m			19:00
19:30		5735m		6022m	19:30		5139m			19:30
20:00	C1戻り	5700m		6032m	20:00		5093m			20:00
20:30				6057m	20:30		5042m			20:30
21:00				6051m	21:00		5022m	ABC発		21:00
21:30				6079m	21:30		4982m			21:30
22:00	就寝			6080m	22:00		4944m			22:00
22:30				6089m	22:30		4926m			22:30
23:00			頂上	6092m	23:00		4928m			23:00
23:30				6085m	23:30		4884m			23:30
翌0:00				6063m	翌0:00		4875m			翌0:00
翌0:30				6045m	翌0:30	C3着	4879m			翌0:30
翌1:00			C2着	6034m	翌1:00		4883m			翌1:00
翌1:30				6035m	翌1:30		4886m	ABC2着	4600m	翌1:30
翌2:00			就寝	6031m	翌2:00		4887m			翌2:00
翌2:30	起床			6031m	翌2:30		4893m			翌2:30
翌3:00				6031m	翌3:00	就寝	4886m			翌3:00
翌3:30				6035m	翌3:30		4890m	就寝		翌3:30
翌4:00				6039m	翌4:00		4893m			翌4:00

＊前掲の表で初日に記載した９：30のロープとは、そこまではノーロープでの行動であり、そこからロープを付けた同時登攀が始まった。
＊２日目は、常にスタカットで進み、頂上直下では、ショートフィックスを多用した。
＊下降は、降雪もあったため、ほぼすべて懸垂下降で降りている。
＊塗りつぶされていないセルは、テント設営や食事、水分補給などである。
＊(2)タクティクスの数字上の計算は、表1の標高をもとに計算している。

(2) タクティクス

当初の計画では４泊５日、４日目に頂上をタッチして下降を開始し、５日目にABCである。

天気が悪くなる見通しがあったため、初日は当初の２日分1,050mの高度を稼ぐ事が出来た。取付からノーロープでルンゼを高度約130m/h（図1を参考した）で登り、80°近いアイスから、ロープを使っての３人で同時登攀に切り替えた。３人での同時登攀では、高度約65m/hということになる。所々氷が出てくるが薄く、プロテクションを岩に頼る場面も多い。C1は、岩壁基部の雪を切り崩し、テントの４分の１は宙に浮いたままだが寝る事にした。テン場を作る間に、２人はさらにロープを１ピッチ分伸ばした。この日は４時間30分の睡眠。

２日目はユマールから始まる。この日で頂上を目指すつもりで、ガス缶１本、バーナー、多めの行動食に、防寒着を持って4：30に出発した。90°の氷柱から始まり、３ピッチほど進むと小リッジを北面に10メートルほど懸垂。そこから、本当の意味での北東壁に移動する事が出来た。これまで登っていたのは、東面であり、2015年のマルコ・プレゼリたちが登ったラインは、どちらかというと南東壁にある。東面は、北東壁と南東壁に吸収される形で、標高6000mあたりで収束している。北東壁に移ってからは、傾斜の強いスラブ面に雪が薄く付着した状態で、特にランナウトが強いられ非常に時間がかかる。頂上稜線付近まで上がるとショートフィックスを多用し、進む距離は増すも、ライン取りがジグザグ状態となり、高度はうまく稼ぐことができなかった。２日目はおもにスタカットで進んだため、C1から頂上までをみてみると高度約20m/hとなる。これは、初日の３分の１という結果になっている。いかに、同時登攀が巧みに高度を稼げ、スタカットに時間がかかるという事の差が目に見えて理解できる。すべての登山、岩壁、登山者に応用出来るものではないが、同時登攀という技術が氷雪壁系の壁を登るタクティクスの１つになることは必然であると思う。

(3) 朝晩の食事、行動食、飲料

今回のBCより上部での食事については、すべてエージェントではなく、自分たちで用意した。アタックの行動食、朝晩の食事、飲料、順化登山の朝晩のご飯と飲料は日本から持参し、順化登山の行動食のみインドで購入した。

順化登山

行動食は、インドで購入したビスケット、キットカット、チョコバーなどである。朝晩の食事は、アルファ米（120g/１食）とアマノフーズとし、それに加え塩昆布やふりかけを持参した。飲料としては、シジミスープや粉末みそ汁など、行動用飲料としては、nuun（ヌーン）というタブレット飲料を使用した。これは、100円玉を２枚重ねたような形で、１ヶ500ml ほどポカリスエットやアクエリアスのような電解質系の飲料となる。重量も１ヶ２g ほどで軽量かつ携帯性も高く、味も種類が豊富で好みによって選ぶ事も可能だ。大変便利な飲料で、このようなタ

ブレット型のものは、市場には何種類か出回っている。ただしカロリーがほぼないに等しく、ポカリスエットやアクエリアスと違いカロリー摂取は期待できない。

予備日用としては、アルファ米80gにふりかけのみなど、すべての日で均一にはせず、行動の内容によってアレンジしている。

アタック

行動食は、BCまで２回アタックができるように量を多く持ち込んでいた。実際には日数的に、１回しか望めそうになかったため、各行動食は少し多めに分配する事になった。基本的に、ジェル（パワージェル)、バー（パワーバーまたはソイジョイ)、グミ（パワーバーグミ)、柿の種、ビスケット（バランスプラス）の中での組み合わせとなる。

朝晩の食事は、基本マウンテンハウスにアルファ米とした。マウンテンハウスとは、大型チャック付袋に投入されたドライフーズである。パスタやお米系の食べ物があり、味の種類も豊富である。日本国内では流通しておらず、アメリカやカナダにて￥1,000前後で購入可能。今回は、そのチャック付袋にアルファ米50g/人として計150gを追加で投入した。

それぞれ、日程別の行動食、朝晩の食事の詳細については、以下の表２を確認してほしい。重量、カロリーも参考までにまとめてみた。

			1人分					3人分
			数量	カロリー(kcal)		重量(g)		
				1ヶ	合計	1ヶ	合計	総合計
初日	行動食	パワーバーグミ	1	210	1288	60	297	891
		パワーバー	1	180		55		
		ソイジョイ	2	140		28		
		柿の種	2	209		43		
		バランスプラス	2	100		20		
	夜	マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
2日目	朝	マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
	行動食	パワーバーグミ	1	210	1339	60	363	1089
		パワーバー	1	180		55		
		パワージェル	1	120		41		
		ソイジョイ	3	140		28		
		柿の種	1	209		43		
		バランスプラス	2	100		40		
	夜	マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
3日目	朝	マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
	行動食	パワーバーグミ	1	210	1079	60	269	807
		パワージェル	2	120		41		
		ソイジョイ	3	140		28		
		柿の種	1	209		43		
	夜	マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
4日目	朝	マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
	行動食	パワーバーグミ	1	210	1079	60	269	807
		パワージェル	2	120		41		
		ソイジョイ	3	140		28		
		柿の種	1	209		43		
		マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
		マウンテンハウス(460kcal)		153	336	38	88	264
		アルファ米		183		50		
		パワーバーグミ	1	210	1059	60	248	744
		パワージェル	1	120		41		
		ソイジョイ	3	140		28		
		柿の種	1	209		43		
		バランスプラス	1	100		20		
		ソイジョイ	2	140	473	28	111	333
		アルファ米		183		50		
		お茶漬けのもと		10		5		
							合計	6,783

表２

予定では、初日にノーロープで登ったルンゼ、２日目は氷雪壁のセクション（初日に同時登攀を行った)、３日目は頂上までの途中標高6000mほど、４日目は頂上往復、５日目に下降、上記を想定し食事内容を決定した。

雑感として、全体的に行動食は多過ぎた様に思う。行動時間が長かったけれども、３人ともそれぞれ人によって量は異なるが残していた。前回の遠征時は、１人270g ほどだったのに対して、２日目の行動食は360g も用意していた。これは、２日目の予定していた氷雪壁のセクション（初日に同時登攀を行った）が、最も行動時間が長く、体力的にしんどい行動日だと推測したからだ。

また、朝晩の食事量は、カロリーだけを見ると非常に少ない様に感じる。しかし、壁の中では食事毎に３人で食べきれないのではないかと心配するほど、お腹は満たされた。

行動中の飲料や食事後の水分補給としては順化登山と同様にnuun（ヌーン）やシジミスープにした。夕食や朝食時に必ず飲んでいたので、図２のカロリー以外にスープの分は多く摂取している。またBCAAも壁の中へ持参している。

個人的な感想として、行動食のグミ、柿の種は、高度障害で気分が優れず食欲がわかない時にでも、食べやすく、何よりおいしく食すことができた。次回からも必要な行動食として取り入れる予定だ。マウンテンハウスは味付けが濃いため、高所での好みが分かれる可能性はあるが、アルファ米を追加投入する事で味付けは薄くできる。なによりこれは美味しく、ゴミも最小限となるため、便利だと思う。

＊現在、アメリカのREIでは、マウンテンハウス系の食べ物は、他のメーカーからも販売されていたため、これ系統の味の種類は20種以上確認できた。

＊ソイジョイは、商品によって重量よびカロリーに差があるため、全体平均の28g、140kcalとした。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

セロ・キシュトワール 6200m 北東壁「All Izz Well」（VI WI5 M6，1500m）

メンバー：佐藤裕介、鳴海玄希、山本大貴

＊ABCでは、最大1.5mの降雪があり、ABCテントは雪に埋もれ、200m移動するだけでも４時間かかるなど、安全圏なはずのABC周辺でも過酷な下山となる。BC にたどり着いたのは、翌々日の９/25となった。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

＊この遠征は、公益社団法人日本山岳会の海外登山助成金の助成を受けて実施されました。