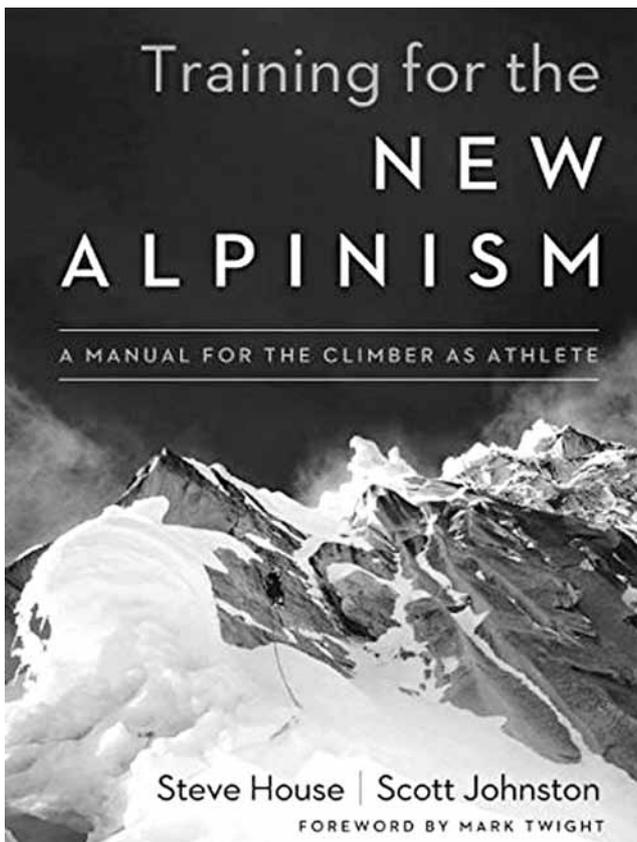


## 「Training for the New Alpinism」から読み解くトレーニング理論

加藤 直之（日本バックカントリースキーガイド協会）



スティーブ・ハウス「Training For the New Alpinism」

2014年アルパインクライミング界きっての論客であり、自身優れたクライマーであるアメリカのスティーブ・ハウス氏が「Training For the New Alpinism」を上梓した。実にB5判450ページ超にわたる超力作であった。今回はこの書前後の時代を探って、この書の持つ存在意義およびトレーニング理論を考察していきたいと思う。

### 【Training For the New Alpinism】以前 「第7級」と「Extreme Alpinism」

1999年、アルパインクライミング界に、そしてアルパインクライマーの取り組み方に一石を投じた書

が出版された。マーク・トゥワイト著「Extreme Alpinism」がそれである。トゥワイトはアルパインクライマーにアスリートという位置づけを植え付け、平地でのトレーニングの必要性を自身の経験を基に理論立てて説いたのだった。それは当時アラスカ大学に在学し、現地でマウンテナリングにのめりこんでいた自分および周りのコミュニティにとって衝撃だった。この書以前はのちに本題の主人公となるスティーブ・ハウスも語っているように、登山とりわけアルパインクライミングという狭義の分野ではトレーニングをはじめとする一般スポーツ理論という概念がなく、それらを実践しているクライマーは少なかった。言語で綴られた事もほぼなかったと言っても過言ではなく、鹿児島県の鹿屋体育大学教授同大学スポーツトレーニング教育研究センター長で「登山の運動生理学とトレーニング学」の著者である山本正嘉先生によると、70年代初頭に書かれたラインホルト・メスナーの「第7級—極限の登攀」まで遡るという。メスナー以前はとにかく山へ行くのが本番山行のトレーニングとして一番の近道であると言われてきていたが、メスナーはそこに平地でのハードなトレーニングを加え登山の限界を押し上げて見せ、世間にトレーニングの重要性を説いた。

しかし、世間とりわけ周囲の知識や経験が彼の理論に追い付けず、栄養学、運動生理学、トレーニングそのものの発展をともによりやく文書化されたのが「Extreme Alpinism」で、CLIMBING LIGHT、FAST、&HIGHと銘打ち、それを支える栄養学からトレーニング理論、さらにレイヤリングシステム

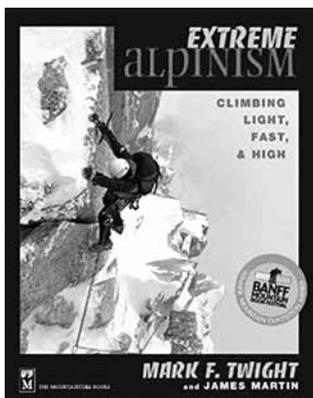
やメンタルトレーニングにまで踏み込んだ画期的な文献であった。そして、それらを言語化し、実践していたのは当時北米のアルパインクライミング界において、とりわけアラスカにおいて数々の足跡を残してきたマーク・トゥワイトであったためことさら説得力が凄かった。トゥワイトは自らを実験台として行ってきたクライミングの中から、それを中間報告的にまとめ上げて上梓したのであった。

それでは、なぜその当時までアルパインクライミングに近代スポーツトレーニング理論が確立しなかったのか！？陸上、スキー、サッカーや野球などのメジャースポーツとは何が違ったのだろうか。今ではスポーツクライミングやボルダリングは正式に五輪種目となり、それらを行う選手にはアスリートとしての教育およびトレーニング理論が確立されていると言っていいだろう。スポーツクライミングやボルダリングはいわゆるフリークライミングとして認識されているが、もともとフリークライミングとアルパインクライミングは切っても切り離せない同義的なアクティビティであったはずである。しかし、いまやフリーは手軽な達成感に代表される成果主義的な都会的的日常の中に吸収されていき、それはアルパインクライミングのような危険・困難・不確定と自然の諸要素を全身で受け止めるような本質的な「登山行為」からかけ離れてしまったと言える。また、

アルパインクライミングが今後も表面的なアウトドアブームの中に溶け込み日常になることは無いと言えるだろう。当然、アルパインの不確定な自然と対峙するときでも、トレーニングは必須であることは自明の理だったが、トレーニングを他のスポーツと同等に体系的に行う重要性はメスナーによって提唱され、トゥワイトによってある程度洗練され、ハウスによって理論と実践の裏付けがなされた本格的なものになったと言ってもよいだろう。

その観点から、これらは何もアルパインクライミングにおいてのみに語られるべき事でもなく、広義には登山におけるトレーニング理論の必要性、つまりアスリートとしての登山者という意味で、国立登山研修所でも毎年全国から集まる大学生リーダー候補に説いている事でもある。長年講師を務められている山本篤先生がいつも言うておられる「サッカー部や野球部は毎日汗みどろになって練習しているのに山岳部はなぜしないのか！？」という問いにも等しい。

さて、数あるエクストリーム・アルピニズムを実践したクライミングの中で、マーク・トゥワイトと若きスティーブ・ハウスがアラスカのデナリ南壁チェコ・ダイレクトをノンストップ60時間で完登（第3登）したのは特筆すべきことで、アラスカの白夜を有効利用して長時間の連続行動に水分・エネルギー補給に関する具体的な方法を示し成された偉大なクライミングであると言える。彼はのちのナンガパルバット・ルパール壁登攀後の初来日の際、「岳人」の誌面上で山野井泰史氏と対談し、「チェコ・ダイレクトに関しては、初登も第2登も行動時間そのものは変わらない。われわれはただ悪天襲来を避けるため軽量化を図りスピードを維持してタクティクスに基づいて登り続けただけです」と話している。その中で、両者における水分補給に対する考え方がまるで正反対であったことも大変興味深い、ハウスの言



トゥワイト「Extreme Alpinism」1999年と  
メスナー「第7級」1974年

## 1. 登山に関する調査研究

うタクティクスを支えたのが体系的トレーニングに他ならない。

じつはそのハウスも、チェコ・ダイレクト登攀時はまだまだトレーニングというトレーニングはしておらず、氏曰く「やった気になっていた」だけだったそうである。彼は多くのスポンサーやメディアに取り上げられながら、クライマーとしていつか来る頭打ちを想像すらしていなかったと告白している。そしてマルコ・プレゼリと行ったヌプツェイストの南南西ピラーでの敗退を機に本当のトレーニングの重要性を知らされ、2010年のカナダのマウント・テンブルでの大滑落事故を乗り越えられたのも、本格的にアスリートとしてのトレーニングを開始していたからだと回顧している。

### 【Training For the New Alpinism】

スティーブ・ハウスはアメリカのオレゴン州で生まれ、小さいころからノース・カスケードで山登りを親しむようになった。80年代の後半に交換留学生としてスロベニアへ行き、ユリアン・アルプスやオーストリア・アルプスを登り、90年にはスロベニア隊でナンガパルバットに遠征し、自身も6700mまで登った。それ以降はヒマラヤの壁を目標とし、エクストリーム・アルピニズムを掲げ、アラスカ、カナダで目覚ましい登攀を繰り返し、2005年ナンガパルバット南壁（ルパール壁）の中央ピラーを初登攀している。それ以降も様々な登攀実績を持ち、コロラド州リッジウェイでクライマーやスキー・マウンテニアらアップヒル・アスリートのためのトレーニングコーチおよび山岳ガイド業を営んでいる。

ヌプツェの敗退からコーチを付けトレーニングに励んでいたハウスだが、クライミングに造詣のないコーチの元、オーバーワークを課され体調を崩してしまう。その後、友人でもあり自らもワールドクラ

スのノルディックスキーレーサーとして、さらにコーチとしてもUSノルディック・チームを率いて実績を残しているスコット・ジョンストン氏に師事し、より体系的で有効なトレーニング方法を施され、アスリートとしてのクライマー像に近づいていった。その後、クライミングでトレーニングの成果を出していたハウスだが、2010年にテンブルでの滑落を経験し、そこからアルパインクライマーが「どのようにトレーニングしたらいいのか？」といった疑問にこたえるべく、ジョンストンと一緒に試行錯誤を重ね、ついに完成したのが「Training For the New Alpinism」である。フィットネス業界は世界的にも空前絶後のブームとなり、怪しげなトレーニング方法やグッズが乱立する中で、自信を持って世に送り出し、すでに約50,000部が売られている。

「Training For the New Alpinism」を各セクション・章に分けて簡単に掘り下げてみたい。序文にハウスの師とも言えるマーク・トゥワイトが書いているのが感慨深い。トゥワイトは自らトレーニングの鬼と認めつつ、効率的なトレーニングこそアルピニズムの世界を切り開くと説く。そしてハウスとジョンストンの試みに心から賛同し共感しているのである。また、トゥワイトは自らもトレーニングジムを経営し、格闘家からアルパインクライマーまで幅広く指導しているのである。イントロダクションでは、ママリーのナンガパルバットからアルピニズムを引き出し、現代に至るまでを回顧し、ニューアルピニズムにおける効率的なトレーニングの重要性を説いている。

第1章では、ニューアルピニズムにおけるトレーニングの総括をしているが、興味深いのはスティーブ・ハウスの正しいトレーニングに対する覚醒、そしてウエリ・ステックのすべてはコントロール下にあるというエッセイだろう。

セクション1では、主にエンデュランス系トレーニングの方法論と生理学が書かれている。第2章では、エンデュランス系トレーニングの方法論を説き、第3章ではエンデュランス系トレーニングの生理学を分かりやすく記す。各章においてハウスをはじめ一流のアルパインクライマーおよびアスリートの実体験に基づくエッセイを織り交ぜ、ただの解説に終わらないところも読者を飽きさせず惹き付けるのだろう。第4章では、ストレングス系トレーニング理論を展開し、エンデュランス系トレーニングの基礎としてストレングスが重要であることを説いている。次の5章においてその方法論が説かれるが、トニー・ヤニーロの一連のストレングストレーニング論が興味深い。

セクション2ではトレーニングプランについて言及されており、第6章ではフィットネスを最大化することに主眼が置かれ、第7章ではトレーニングプランの移行について書かれ、とくにジョンストンのキラール・コア・ルーティーンが図解で分かりやすい。第8章ではベースになるトレーニングの重要性を記し、一般的なフィットネスが大事と説く。第9章ではそのアクティビティそのもの、つまりクライミングのためのクライミングを説く。エンデュランス系スポーツの代表格であるクロスカントリースキーでは、トレーニングするためにクロスカントリースキーをするのは約20パーセントで他80パーセントは別のトレーニングを行うと言う。第10章ではテーパリングの重要性を話す、時差ボケとの関連付けが興味深い。

セクション3ではトレーニングのために必要なことについて議論される。第11章は、栄養学について細かく記述されており、ジョンストンのピーナッツM&Mのみの山行体験や、ハウスのパートナーでもあり山岳ガイドのヴィンス・アンダーソンのナンガパルバット・ルパール壁での体験は貴重な読み物だ

ろう。また、ハウスとピーター・ハーベラーとの対談も興味深い。第12章ではほかのトレーニング本ではお目にかかれない高所における考察が記されている。ガリンダ・カンテンブルナーの8000m初体験、マルコ・プレゼリの高所への対応法、ハウスのヒマラヤ咳およびHAPE（肺水腫）の話はとくに説得力がある。第13章においては先のトゥワイトの「Extreme Alpinism」でも散々触れたメンタルフィットネスについてさらなる考察をしている。その中でビッグマウンテンスキーヤーであり優れたアルパインクライマーであった故アンドレアス・フランソンの語るオン/オフのサイクルについてのエッセイは深く共感できるものであった。

セクション4では総括に入る。第14章ではクライミングのためのトレーニングと実際のクライミングを対比させ、実際のトレーニングプランニングに至るまでを記している。第15章はガストン・レビュファの引用から始まり、自己認識についての考察に入り総括としている。

このように、先の「Extreme Alpinism」が試行段階だったものとすれば、各分野において精密に経験と知識を織り交ぜて実となり熟したものとして発表している。まさに「Training For the New Alpinism」の副題「A Manual For The Climber as Athlete」に相応しい完成度である。現在、北米では約10,000部がアルピニストに、40,000部はその他の山岳アスリートに広く読まれているという。

#### 【Training For the New Alpinism】以後 「Training For the Uphill Athlete」

「Training For the New Alpinism」発売から5年の月日が経ち、先述の通り読者層に幅が出てきたことで、ハウスとジョンストンは考えた。アルパインクライマーに特化して書き上げた書物だが、実

## 1. 登山に関する調査研究

際はすべてのエンデュランス系山岳アスリートに広く愛されているであった。つまりごく限られたクライマー層以外の一般層にまでこれらの理論が受け入れられてきたのだった。

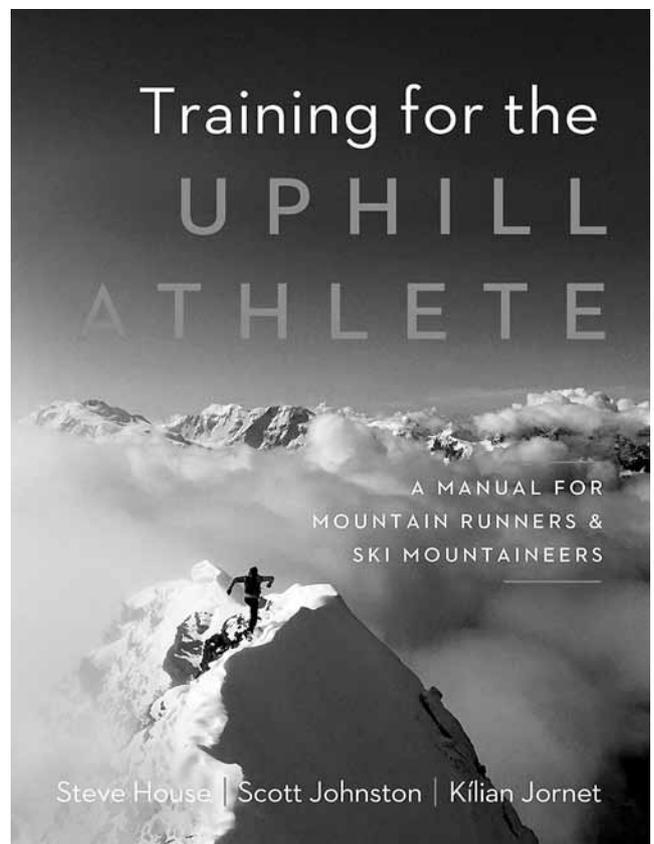
そこで、ハウスとジョンストンは新たに「UPHILL ATHLETE」という言葉を作り、アルパインクライマーのみならず、スキーマレーサー、マウンテンランナー、スキーマウンテニア、ロッククライマー、ほかアップヒルに向かう山岳アスリート向けにトレーニングプランと各分野のエキスパートをコーチとして招聘し、プランに沿ったコーチングも提供し始めた。彼らのWEBサイトではディスカッション・フォーラムも展開し、各トレーニングプランその他も動画で分かりやすく説明も加えている。定期的に展開されるブログの内容も彼らの惜しみない経験と知識の共有でメーリングリストに登録もできる。

<https://www.uphillathlete.com/>

それに加え2019年初冬に「Training For the Uphill Athlete」を上梓した。「Training for the New Alpinism」が大きな山に登るという非一般的なスポーツに一般的なスポーツの方法論を適用させることを土台にしているのと同じように、この本は一般的なエンデュランス・スポーツのために開発されて、くまなくテストされたトレーニングの方法を非常に一般的とはいえない追求に適応させたものである。「どのように」だけでなく「なぜ」まで踏み込んだ、この本で特筆すべきは世界的なトレイルランナーで最近では山岳においてもその才能をいかに発揮しているキリアン・ジョルネも完成に関わっているという事実だ。実際、ジョルネは「Training For the New Alpinism」を読み倒し、自身の優れたパフォーマンスを引き出していたのだった。そこでハウスに誘われ、自らエンデュランス系山岳スポーツのトレーニング理論を裏付けるのに一役買って出

たのだった。ハウス、ジョンストン、ジョルネの3名がそれぞれの経験を活かし、アスリートとして、コーチとして、デモンストレーターとして洞察を重ね書き上げた「Training For the Uphill Athlete」では賢く懸命で堅実な訓練を提唱し、それを実行することをメッセージとして強く打ち出している。

以上、トレーニングという概念の見えにくいアルパインクライミングの世界において、先見の目があった70年代半ばのメスナーから始まり（他にもたくさんいたはずである）、ミレニアム前にはトゥワイトが、そしてハウスがその経験と知識を生かし、ジョンストンやジョルネと協力して、アスリートとしてのアルピニストを育成するための体系的トレーニング理論を確立して行き、さらに門戸をすべての山岳エンデュランス系スポーツにまで広げ、各分野での躍進に貢献しているのは素晴らしいことである。



スティーブ・ハウスら「Training For the Uphill Athlete」\*日本語訳は筆者が担当し、山本正嘉先生が監修で2019年度中に出版予定である。