

高齢者のクライミングの可能性と課題と私

須 田 義 信 (第2次RCC (代表))

いくつになっても山に登っていたい。

高齢になろうがなるまいが山への憧れはとまらない。

あの山に登ってみたい。あの壁もあの沢も登ってみたい。あの沢で一晩でもいい、ビバークしたら満天の星が見られるかもしれない。

しかし高齢になってくるとある日気が付く。山に登っていられる時間どころか寿命までもがそうは長くはなくなってきている。

たとえば私が90歳まで生きたとしてざっと数えてあと11年と3ヵ月。日数に換算すれば4,105日だ。これを長いと思うか短いと感じるかは人によるだろう。私は私の人生もあまり残ってはいないのだなと感じた。この原稿にかかってからでももう5日だ。

この稿のテーマは高齢者のクライミングの可能性と課題である。言い替えれば、高齢者がいかに自分の年齢をコントロールし、自分が希望する登山へ向かえるか、私の体験も加えてそれを考えてみよう、ということだ。

クライミングに必須なものが体力と技術である。体力は放っておけば下降の一途を辿ってしまう。技術も全く同じである。ゆえに両方とも常にチェックを必要とするが、高齢者の場合は年齢を重ねれば重ねるほどさらに下降線の角度が急になる。登り続ける限り年齢との戦いをしているようなものである。時間の経過とともにさらに形勢が悪くなるような戦いだ。

こんな分かり切った不利な戦いの前に、なぜもっと早く、登りたかった山に、時間がたくさん有った時に、登っておかなかったかと反省もする。今となつては何を言っても仕方がないが、しかしものは考えようともいう。「遅くなってもやらないよりはまし」の諺もある。やれるまでやってみる時間は十分に有るともいえる。

高齢になっても登り続けるには、現時点での体力と技術のみではなく過去の経験と知識の蓄積がこれからの登山の内容に影響していく。

登山技術や知識、登山経験については、この稿をご覧の諸兄姉にはいまさらあえて説明は不要である。そこでこの稿では私の体験とその時々どんなことを考え、どう行動したかといったことを順番に述べてみたい。

最初に、山登りで一番大切なテーマ、山で死なない、山での事故を防ぐ、にはどうしたら良いかということについて私たちが考えたこと。

二番目に、私なりの体力の維持や確認、クライミング技術の習得と維持、トレーニングについて。

三番目に、私がこれから登ってみたい山について話してみたい。高齢者の仲間たちに私なりのエールを、人それぞれ自分が一番面白いと思ったことに精進するのが一番幸せとおもうから。

四番目、高齢者の登山、雑感。

2. 登山界の現状と課題

一、安全に山に登るため私や私の仲間が実践してきたこと

私は幸運にも山で大きなけがをしたことが無い。

高校一年生の夏休みに奥多摩三頭山への3泊4日の縦走がきっかけで高校2年生の春、社会人山岳会に入会しそれからずっと細々ながら現在まで自分なりに登ってきた。

この間、自分で手当てできる程度の小さなけがを除き入院が必要なようなけがを負ったことは一度も無い。これは幸運に恵まれた結果であるともいえるが自分自身も十分な注意をしてきたつもりだ。

私は山登りでの安全には常に注意を払ってきたが、自分だけでなく私の山仲間にもそれを求めてきた。私たちのクラブは設立から解散までの25年間に実動会員だけでも60人くらいの会員が在籍したが、遭難事故が非常に少なかった。

大けがをした会員こそ2人いたがそれ以上の事故は無かった。ちなみに死亡事故はゼロであった。この点は唯一誇れることであった。

私たちのクラブはクラブ・アルピノ・高嶺といった。1968年に山と溪谷社「岩と雪」初代編集長の川崎隆章さんが昭和30年代に設立した日本登山学校の生徒たちと、当時、指導員で在籍していた横尾康一と私とで設立した山岳会だった。

目標は先鋭的クライミングの実践だったが、クラブ員の人数とそのクライミングの内容を勘案してみればその事故発生件数の少なさは驚きといってよい。

事故の内、一件は、青木嘉夫がドロワット北壁ジャン・クジールルート冬期初登攀の帰途、氷河でヒドンクレバスに落ちヘリで運ばれたがザイルが腰に喰いこんだことで腎臓を傷めてしまい完治までに半年ほど要したことだった。もう一件は山本君という学生

の谷川岳南面オジカ沢大滝での墜落であった。この時は右足かかとの粉碎骨折であった。

クラブ仲間は当時としては難しい山登りに終始していた。難しい岩登りに毎週行くという行為が当たり前の風潮だった。1968年に始まるマッターホルン北壁やグランドジョラス北壁、アイガー北壁新直登ルート挑戦、チベッタ北西壁日本人ルート初登攀、モンブラン山群シャモニーフェイス初登攀など挑戦的なクライミングが続いた。また国内でも奥又白谷菱形岩壁新ルートや甲斐駒が岳冬期三壁継続登攀やコップ状岩壁緑ルートハーケン撤去及び再登など意欲的な登攀を行っていた。

私個人としてはこれらにも全部ではないが参加し国内ではコップ状岩壁新ルートおよび冬期ダイレクトルート初登、冬期仙丈岳・岳沢、篠沢七丈瀑、八ヶ岳大同心正面壁フリー化、穂高屏風岩中央カンテフリー化など自分にとっては挑戦的と思えるようなクライミングに没頭していた。その前にはマッターホルン北壁やグランドジョラス北壁、アイガー新ルート直登への挑戦、第二次RCCエベレスト南西壁隊参加や、後年、チョーオユーにも行ったがやはりけがは一切せずに済んだ。

クラブ仲間たちは私以上に登っていた者が大半だったが、事故が少なかったのは皆それぞれの注意力の高さの賜物であり山に対する姿勢にあったと思う。

私たちの考え方は、命、第一であった。いくら山登りが素晴らしいといっても命と引き替えにはならない、いやそんなことは絶対に認めないというのが私たちのポリシーであった。

その為にもっとも基本的なルールを暗黙の内に私たちは決めていた。

取り決めは二つだった。

その一つ目は、登山中には絶対にパーティーを分

けないということだった。原則として何が有っても麓に降りるまで絶対にパーティーを分けない、同一行動とするという取り決めである。

なぜならば遭難という異常事態に陥ったときには、人は、一人より二人一緒のほうが、間違いなく精神的に心強いしそれを選ぶほうが命の安全につながると考えた。それゆえに一人を残しもう一人が現場を離れて救助要請に向かうようなやり方を、良しとはしなかった。

実際にはいろいろなケースが考えられる。しかし、遭難状態に陥った時、一人になってしまったとしたらその心細さや不安感は相当なものになると想像でき、それが原因で不測の行動をとってしまうかもしれない。ゆえに一人だけとなってしまう事態は避けるべきという結論に行きついた。まして自分たちでわざわざそういう状況を作り出すべきではない。二人一緒に居ることのほうが結局は得るところが多い。ただし救助要請に向かう者も二人以上、現場に残る者も二人以上の場合例外とした。私たちはこれを遭難発生時の基本的な行動規範とした。

クラブでは下山の連絡の有無は徹底して管理していた。

下山の連絡が無いという事態には即時対応し原則として会員数名が現地へ向うことになっていた。

あと私たちにはいわゆる楽観論的な考え方も根底にあった。つまり人間そんなに簡単に死にはしない。ほんの少しの食料でもいいから口に入れられるなら、そして横になれる場所があるならば、じっとしていればそう簡単には人間は死にはしない。みんなでならなお良いが、たとえ二人であっても焦らず時間稼ぎしていれば悪天候だっていつか止む。濡れたり寒かったり不愉快かもしれないけれど好きで来た山だからそれは仕方がない。辛抱していれば命は助かる

はずだ、というものであった。そうしていればやがて仲間が来てくれる。

二つ目は、山登りの最中は、ばてたり遅く歩いたりする者が出てもお互いに急かせるような言動やイライラしたような態度を絶対に取りない。のんびりかまえて絶対に文句を言わない。

焦らせると事故につながる。

行動は、一番遅い者、技術の低い者に合わせる。これを原則とした。

年上・年下・クラブ在籍年数の長い・短い、リーダーであろうとなかろうと一切関係なく絶対的な約束事とした。

天候が悪くなった時やその兆候が有るときには思わず足の遅い仲間に早く歩けとかもっと早く登れないとか急かしたくなる。岩場でもこれは同じだ。時として言葉が荒くなる。

以前ならば疲労凍死と言われた事故（現在は低体温症による死亡事故）も人的な原因によるものがかなりあったのではないか。死亡責任が本人にあるのは当然かもしれないが、同行のメンバーにも少なからず責任があったはずにちがいない。

たとえば悪天候が来そうなとき、あるいは悪天候の中で、へばっている仲間に「急げ」だの「もたもたするな」などの無神経な言葉を投げかけなかったか、叱咤激励のつもりで結果としてひどい言葉を浴びせなかったか。そういう言葉を浴びせられた側は当然ながら皆に迷惑をかけているという思いから必死に頑張ってしまう。

雨中でも自分の衣類の濡れなどに気を配る余裕が無く体を濡らし過ぎてしまう結果になる。濡れてしまった衣類で寒い夜を迎えることとなれば昼間の疲労に加えさらに体力の低下を招くことになる。そし

2. 登山界の現状と課題

て翌日の行動にもそれが響いてしまう。

岩場など転落の危険性が高い場所ではなおさらの気配りが必要である。たとえばザイルを使用するかしないか、パーティーによって判断がわかるような場所で起こりやすい事故である。

よくある例として、リーダーあるいは一緒に登っているパートナーの片方がザイルは不要と判断しても、メンバーの中、あるいは片方の者がザイルの確保が欲しいと思っていたとする。しかしそれを言い出せない雰囲気があったような場合、躊躇している者に向かって、早く行け、大丈夫だなどと促し言われた側は自信がないながら一步を踏み出さざるを得ず、結果、事故につながるといったケースである。一ノ倉沢でのアプローチや登攀終了点から上部での草付帯などで起こりやすい。これは山中であればどこでも起こりうる事故である。

急かさない、苦情などを一切口から出さない、ということは慣れるまでに相当な辛抱が必要である。しかしこれも習慣のようなもので辛抱を重ねているうちにいつしか慣れてしまう。先のような場面で大事なことは、ばてているメンバーや危険性があるような場所で躊躇している仲間には、その様子を観察し、その先の打つ手を考えることだ。いちいち苦情など言うことは決して良い結果にはならない。それが出来なければ、パーティーを組まず一人で行くべきである。

高齢者は難しい山に向う時とくに気の合う人と登ることが大切だと思う。これは遭難対策上、事前に打てる重要な一步であると私は考えている。また自分自身も相手に向かい「急かせるような言動」や「文句」は、極力、控えるよう心掛けたい。高齢者になったからといって必ずしもわがままになったり口うる

さくなったりするわけではないが、私も人と行く時にはもちろん人一倍気を付けている。

二、体力の維持や技術的な習得に関する私の方法

私は体力は決してある方だとは思っていない。しかし無いは無いなりにその配分については注意を払っている。長く登っているうちに身についたと思う。たとえばどのような山行でも一日目、二日目、三日目とほとんどコンディションは変わらない。どちらかという最終日のほうが元気なくらいである。

このペース配分こそが山登りでは一番大切であり、これを自分なりにきちんと守っていれば、ばてた挙句、行動不能になってしまうようなことにはまづならない。

本番の山登りでは絶対に息が上がるような行動はしない。苦しくない範囲にとどめ誰に何を言われても自分のペースを守る、これに尽きると思う。

本人のペースを破らせるような行為が、急かせる、に代表される言葉や態度だが自分も同行者も絶対にこれらの行為を控えねばならない。

私は体力や技術が今どのくらいのレベルにあるかの目安やその維持、時には向上させるためのトレーニングとして、高尾山や近郊の岩場に登っている。

高尾山では6号路という谷沿いの道から頂上までどのくらいの時間で登れるかが現時点における心肺機能と脚力の目安の一つである。高尾山には四季を通じて何度も通った。正確には分からないが60数年間でおそらく1,500回位だろうか。

今から15年前になるが全長71.5kmの長谷川カップに参加した。レースそのものは19時間30数分くらいで完走できた。その時のコンディションは高尾山口駅改札から6号路経由で頂上まで42分、下りで38分であった。現在では登り60分、下りは適当である。

高尾山の登高差は399m（実際は行程中にすこしデコボコもあるので実際は400m強）、歩行距離は約4 km（登山地図では3.7kmとなっているがこれは間違い、実際は3.9kmから4.0kmの間）。

現在の私の登高スピードは整備された登山道経由で1時間に400mくらい、歩行速度は同じく整備された登山道で時速約4 kmである。ただし長距離をこのペースでは移動できない。

クライミングの技術的能力は同じゲレンデの同じルートを定期的に何度も登ることで現在のクライミングの能力を過去と比較でき容易に現在の自分のコンディションを把握することができる。

岩場でのトレーニングはここ20年くらいに限って言えば奥武蔵の岩場によく通っている。

私が一番好きなゲレンデは林の中で高さがきっちり15mの二段になった垂壁で岩質はチャートである。ローカルもよいところで練習している者は私しかいないようだ。ここ20年間一度も人に会ったことが無い。岩場のてっぺんは畳1畳ほどがすこし斜めだが平らになっていて楽にストレッチもできる。木の間越しに川苔山も望め私にとっては心が落ち着くまさにホームゲレンデだ。

ルートは4本しかないが、私が一番気に入っているのは幅は3 mくらいで高さ15mの中間から少し上にワンムーブだけ5.10cがある垂壁だ。5.10cの上下は一か所5.9、他は5.8くらいで、それぞれの箇所がどう登れたかでその時点での自分のコンディションを確認している。

冬が近くなると俄然この岩場は価値を発揮する。ミックス・クライミングの練習ができるのだ。ポピュラーなゲレンデではアイゼントレーニングなど岩を壊すという理由でとても許されない。しかしここは誰にも会ったことが無いから、遠慮なく練習させて

もらっている。

アイスバイルでの微妙なフックムーブの練習には最適である。アイスバイル、アイゼンで登るとなるとぐっとハードルは上がり5.10cとはいえ落ちないように必死となる。私にとってはドライツーリングでの目いっぱい難しさであり過去も現在も自身のコンディションの確認とレベル維持に大いに役立っている。全く偶然にも藪の中をうろついていてこの岩場に行き会ったのはまったく幸運だった。これからもずっと通うつもりでいる。

私はトレーニングの参考に「登山の運動生理学とトレーニング学、東京新聞出版局、著者、山本正嘉」を教科書代わりにしている。本書はこの分野の著名な研究者の研究の集大成であり著者はカラコルムはじめ海外の難しい山々を登られてきた一流の登山家である。私は書かれてある内容の半分も実行できないが、高齢になればなるほどけがをしないためにも合理的なトレーニングをする必要がある。そのために最適で折に触れ参考にしている。本書は登山者全般に有益であるが、私には特に有益である。

三、私の登ってみたい山や壁への思い

本稿のテーマはやってみたい山行が有ってこそ始めて意味を持つ。高齢者の登山仲間もそれぞれ夢や憧れを持っていると思う。そこで私の例を。

高齢になろうが山に登りたい気持ちに変わりはない。登って見たい山や壁はそれこそ山ほどある。今、国内で一番先に登ってみたいのは無雪期ならば剣沢大滝だ。このあたりは、昔、神秘のベールに包まれ今だって近寄りがたい。この滝が初登された頃からその神秘性ゆえに興味をもっていた。

登攀記録はいくつもあるが今までに発表されたも

2. 登山界の現状と課題

のはほとんどに目を通したつもりだが、どの記録も登攀者の並々ならぬ決意と緊張感が伝わってくるものばかりだった。

単独での記録も三つ発表されている。一つ目は、高嶋石盛氏によるもので初登後すぐの記録でもあったせいか本当に登ったのかと驚かされた。二つ目の志水哲也氏の記録は若いクライマーの黒部の山や谷にかける情熱そのものがストレートに伝わって来る清々しいものであった。三つ目の大西良治氏は新ルートまで拓き完登している。際立っているのは隔絶された環境の中で思い切ったフリークライミングをしていることだ。クライミングの内容からもその精神的強靱さがうかがえ、凄いなあとしか言いようのない印象だった。

昨年、中島健郎氏パーティーが写真撮影を兼ねて登った記録をテレビで見た。

この作品では私が一番知りたかった大滝の核心部分がほぼ明らかにされていた。また凄まじいという表現がぴったりのような凄絶な地形が活写されていた。こんな恐ろし気な場所にもかかわらずここを登った人は中島健郎氏パーティーで32人目になるそうである。私もぜひそれに続く一人になりたいものである。

まだ憧れの壁はたくさん有る。筆頭はアイガー北壁だ。1968年に初めて仰ぎ見た。あの当時はシベリア経由で、横浜港から船、鉄道でシャモニーに着くまで13日かかった。

グランドジョラス北壁を登ったあとアイガーに向かった。しかしあの壁を眼のあたりにして意気消沈してしまった。あんなに恐ろしげな壁は初めて見た。圧倒されてまさにサイキングアウト状態に陥った。

それでも麓で10日ほど様子見をした後、気分を変えマッターホルン北壁に向かった。こちらは写真で

見た通り美しい山だった。一緒に登った田部井政伸氏と野口久義氏は足指を数本失う凍傷を負ったが3回のビバークで登れた。後年、女性として初めてエレベレスに登った田部井淳子さんは田部井氏の奥さんである。

アイガーには、その後、新直登ルートの挑戦と冬も含め3回行った。しかし未だ登れていない。友人の遭難にも遭遇した。1972年8月。当時トップクラスのクライマーであった古川正博・宮川勝両氏が私たちの100mほど上から落ち50mほど右側を400mほど下まで落下していった。当日と翌日にわたった遺体収容が終った時、グリンデルワルドの教会から遠く仰いだ頂上岩壁はとても到達できない高みに思えた。

白い蜘蛛の上部の頂上岩壁、あのヘックマイヤーも初登時、何度も落ちたというが、7ピッチか8ピッチあるという。

今の私に果して登れるのだろうか。一度でよい。あの場所に行ってみたい。

もう完登の機会は無いのかもしれない。最適な時期はとっくに失したことはよくわかっている。しかし憧れは消えない。

四、高齢者の登山、雑感

高齢者となった今、自分のクライミングの可能性はどの程度の難しさまで可能であるか。物見遊山も楽しいが、難しい山登りはもっと興味がある。

大昔だがアルピニズムという言葉があった。イズムというようにこの言葉は山に登る人間の観念を表しその観念は人によってそれぞれ微妙に違った。それゆえに、当時、アルピニズムとは何かなる論争が華やかで「岩と雪」という専門誌やほかの山岳誌にもよく載った。

高齢者ならば、よく覚えているに違いない。そう

だったそんなものがあつたなと。

私にも私なりのアルピニズムはあつた。私は、あの当時から今までずっとある意味アルピニズムの信奉者である。私にとってのアルピニズムは、今も昔も、登れるかどうかぎりぎりの壁に登りに行くことだ。自分の能力ぎりぎりの一步先に挑戦することだ。登れなかったにしろ、挑んだことこそが大切で精一杯やってきたならば、そこで感じる達成感が私を虜にしてきた。

登れるルート of 難しさは下がるかもしれない。しかし自分にとってぎりぎりのところでのクライミングならばその結果は仕方がない。それでも岩場からの帰途、幸せな気分でいっぱいになることは分かっている。そんな気分をいつも味わっていたいからずっと登り続けたい。