５． 海外のどのような山をどのように歩いてきたか

(1)海外の山歩きには新たな備えが求められる

(2)高度順化に腐心した

(3)海外山行を寸描する

63 歳(平成 14 年) アコンカグア(6962m アルゼンチン) 登頂

66 歳(平成 17 年) デナリ(6194m アメリカ合衆国) 5200m で敗退

67 歳(平成 18 年) チョー・オユ(8201m 中国チベット) 登頂

69 歳(平成 20 年) ワスカラン(6768m ペルー) 登頂

70 歳(平成 21 年) ピレネー(スペイン) 登頂

71 歳(平成 22 年) ムスタグ・アタ(7546、中国パミール) 7204m で敗退

73 歳(平成 24 年) イリマニ(6439m ボリビア) 登頂

74 歳(平成 25 年) グランド・テトン(4197m アメリカ合衆国) 敗退

75 歳(平成 26 年) エルブルース(5642m ロシア) 登頂

76 歳(平成 27 年) レーニン峰(7134m キルギス) 敗退

77 歳(平成 28 年) コロラド 14ers(アメリカ合衆国) 2 座登頂、1 座敗退

78 歳(平成 29 年) ザンスカール縦横断後、ストク・カンリ(6153m)へ(インド)、敗退

79 歳(平成 30 年) フイテン(4374m モンゴル) 登頂

（1）海外の山歩きには新たな備えが求められる

・気楽にアコンカグアに出かけた

次の表のように 14 回出かけているが、

「還暦を過ぎたころ、歩けるうちに海外の高峰に一度は登っておこうということになり、限られた紙情報をもとに検討し、氷河登行の経験が無くても登れる、最も高い山アコンカグア6962m(アルゼンチン)を目標に置いた。」、

「「最初で最後」のつもりで登ったアコンカグアで氷河の美しさに　魅せられた。麻薬に手を出したようなものである。」、

とすでに記したように、確固たる考えがあったわけではなく、また「初が取り柄のボタ山登山」と冷やかされても未踏峰に登りたいなどの目標も端からない。

・時間・経費・体力・技術が国内山行と桁違いに異なる

海外の山は遠くにあり、大きく、そして高いことから、国内の山行とは大きく異なる。長い日数がかかり、経費も嵩み、高度を克服する体力や氷河を歩く技術も必要となる。とくに体力、技術は国内で経験できるものではない。さらに人生の第 3 期に山歩きを始めた者には、有り余るほど時間があっても非日常の世界に長期間身を置くことは難しく、その後の生活を考えれば経費に余裕がない。

年齢	山名	高さ	山歩きの態様		登頂の成否
62	アコンカグア	6962	自己手配	なかまと2人で	6400mで敗退
63	アコンカグア	6962	自己手配	単独	登頂
66	デナリ	6194	国内公募		荒天で敗退
67	チョー・オユ	8201	国際公募		登頂
69	イシンカ	5530	自己手配	なかまと	登頂
	ピスコ	5752	自己手配	なかまと	登頂
	ワスカラン	6768	自己手配	ガイドと	登頂
70	アネット	3404	自己手配	ガイドと	登頂
	ペルリード	3353	自己手配	単独	登頂
71	ムスタグ・アタ	7546	自己手配	なかまと2人で	荒天等で敗退
73	Co Venetanani	5408	自己手配	ガイドと	登頂
	ワイナポトシ	6088	自己手配	ガイドと	登頂
	イリマニ	6439	自己手配	ガイドと	登頂
74	グランド・ティトン	4197	自己手配	なかまと2人で	敗退
75	エルブルース	5642	自己手配	ガイドと	登頂
76	レーニン峰	7134	自己手配	ガイドと	敗退
77	コロラド14ers	4200超	自己手配	なかまと	2座登頂、2座敗退
78	ザンスカール山脈	4970	自己手配	ガイドと	縦横断
	ストク・カンリ	6141	自己手配	ガイドと	敗退
79	フイテン	4376	国際公募		登頂

・山歩きの態様を模索した

アコンカグアに初めて出かけ、いろいろな海外山行の態様があることを知った。整理してみると

①公募隊に参加する

②自己手配、ただし現地でガイド山行する

③自己手配、ただし現地で BC 管理等各種手配を依頼する

④自己手配、現地でもすべて自己対応をする

となる。

私の態様をこれに合わせて整理すると

①デナリ、チョー・オユ、フイテン

②ワスカラン、アネット(ピレネー)、ワイナポトシ、イリマニ(ボリビア)、エルブルース、レーニン峰、ザンスカール

③イシンカ、ピスコ(いずれもペルー)

④アコンカグア、ペルリード(ピレネー)、グランド・ティトン、コロラド 14ers

となり、公募隊参加は 3 山行のみで、多くは現地でのガイド山行を自己手配している。

・公募隊に参加すること、現地ガイド会社を見つけることは難しい

公募隊、現地ガイド会社ともに顧客を安全に登頂させることにきわめて熱心で、ノウハウも開発している。その確実を期すためにそれまでの登山歴、経験年数、年齢に一定の制限を課している。

デナリの国内公募隊参加申し込みの際は私の能力を知るガイドに確認するようにお願いしたことはすでに記した。また、海外の現地ガイド会社に接触した際には、まず

高齢であること

しかしヴェテランでなく新人であること

どのように早発ちしてもよいから、可能な限りゆっくり歩くこと

等を伝えることにしている。

山岳保険を見つけることも難しいことについてはすでに記した。

フイテン国際公募隊のメンバー　50 歳前後で強い

・休まず、長く、そして速く歩くことができるか

次の写真はアコンカグアで見た、チームが一糸乱れることなく一定の速度で歩く様である。とてもついて行けるものではないと思った。

国際公募隊やガイド山行では「休まず、長く、そして速く歩く」ことが基本にあるようだ。

氷河の山では気温が上がる前に、また天気が崩れない前に行動を終わる必要があることは理解できるので、単独のガイド山行における「どのように早発ちしてもよいから、可能な限りゆっくり歩く」という申し出は、公募隊やグループガイド山行では通用しない。

79 歳のフイテンの国際公募隊では氷河登行に私より馴れないメンバーがおり、私が迷惑をかけることはなかったが、すでに記したようにBCまでのトレッキングやC1からの下山では遅れた。

80 歳のときにアルプスに物見遊山した際ブライトホルンのグループガイド山行に加わり、30～40代の４人と一緒に標準時間の登り 2 時間、降り 1 時間半で歩いた。アイゼンを着けての登行時には問題はなかったが、平地歩行時の速さにはついて行くのに苦労した。

・自己手配する

自己手配するのは、経済的な理由にもよるが、

公募隊の速い歩きについていけない、

日程が厳しい、

時間が十分にあるという高齢者の利点を活用する、

ことからである。

例えば、ワスカラン（6768m）の高度順化のために最初に登ったイシンカ（5530m）の行程は、次のようによく言われる「年寄りの半日仕事」が基本になっている。すでに記したように高齢者は時間に恵まれており、これで不足する体力等を補うことができる。

	公募隊	私たち
登山口	3470m	3470m
1 日 目	ＢＣ４１２０m泊	3925m泊
2 日 目	頂上往復 BC泊	BC4120m泊
3 日 目	下山	4790m泊
4 日 目		頂上往復 BC泊
5 日 目		下山

自己手配の場合現地の知見に欠けることから、情報を持ち寄ることが不可欠であり、山の

会の会員とチームを編成することが多い。

・旅する力

自己手配の山行に不可欠なものは、「旅する力」である。円滑に登山口到着することで山歩きの愉しさは倍加する。

若いころから憧れていた次のような先輩等に学ぶとともに、

中根千枝『未開の顔・文明の顔』

犬養道子『お嬢さん放浪記』

小田実『なんでも見てやろう』

沢木耕太郎『旅する力―深夜特急ノート』

Web 上に溢れる情報をサーフィンしている。

グランド・ティトン国立公園（アメリカ合衆国）のキャンプ場

・珍しく丁寧に記録を残してきた

アコンカグア登頂後、初めて登山報告を記した。構想、計画、実行にわたって山行に対する想い入れがある、構想段階から参考にした先行者の報告にお返しをする等からであろうか。これがその後の山行に引き継がれ、珍しいことであるがフィルムカメラの写真を除き記録を残している。

（２）高度順化に腐心した

・高所登山は難しい

高所登山を難しくする要因は

天気が激しく変化する、

標高が 100m 高くなると 0.6℃、風速が 1m 増すと1℃下がり、寒い、

標高 4000m で 0.61 気圧、 6000m で 0.47、 8000m で 0.35 で あることから、空気が薄く、血中酸素濃度 SpO2 が下がり、体調を崩す

出国して帰国するまで、また頂上を往復して BC に戻るまで行程が長い、

ことにある。

その症状は、頭痛、消化器症状、疲労・脱力、めまい・ふらつき、睡眠障害の程度を 0、1、2、3 のスコアで計る AMS スコアで確認できる（増山茂「トレッカーのみなさんへ:急性高山病について」

www016.upp.so-net.ne.jp/JSMM2006/pdf/trekker_AMS.pdf）が、血中酸素濃度 SpO2 をパルスオキシメーターで計ることで知ることができる。63 歳のアコンカグアではパルスオキシメーターの存在すら知らず、AMS スコアで確認した。

・デナリ、チョー・オユの公募隊で習う

アコンカグアでは自己流でダイアモックスを服用したが、デナリではこれを止めることを勧められ、安心して実行し、成功した。

チョー・オユでは倉岡裕之ガイドから高度順化についてもいろいろ教えていただいた。例えば、吐くだけでなく、積極的に吸う、それは下山時も同じ。これは常に心掛けている。

・目標とする山により高度順化の対応は異なる

SpO2 を維持・改善するため

①高度を順次上げ、高度に順化する

②疲れない。無理しない

素人の私には高度に順化してないこととバテていることの区別がつきにくい

③アルコールを摂取しない

理屈抜きで、私は全ての山行で入山後絶っている

④高所滞在時間をできるだけ短くする

⑤酸素ボンベから酸素を吸引する

チョー・オユでは 7000m から 2L/分 吸引した。

（先般、入院・手術した際、手術中は 3L/分、手術後 2L/分 を吸引させる、入院中は SpO2 が 90％を切ると、酸素を吸入させる、とのことであった。）

を行った。

上述①の、順次高度を上げる態様を 14 の山行のうち高度 5000m 以上についてみると

①目標とする山の麓に BC を設け、そこから例えば C1 タッチ、C1 泊・C2 タッチを経て、登頂を目指す　　アコンカグア、チョー・オユ、エルブルース、レーニン峰

②より低い山を 2、3 座登り、最後に目標の山を目指す　　ワスカラン、イリマニ、ストク・カンリ

③キャンプを順次上げ、登頂を目指す　　デナリ

であった。

チョー・オユで初めて酸素を吸入した。倉岡裕之ガイド撮影

・高度順化の効果を確認した

チョー・オユでパルスオキシメーターをお借りし、SpO2 を測定して以降、山行ごとに比較的まめに測定し、次のような高度順化の効果を確認した。

①SpO2 は体調が良くないと低い。

SpO2 が低いことは高度に因るのか体調に因るのか素人が判断することは難しいことはすでに記した。

②「C1 タッチし BC へ、C1 泊・C2 タッチして BC へ」のように高所から同一地点に戻ることにより SpO2 値は高くなる。

③同一地点の滞在が長くなるにつれ、SpO2 値は高くなる。

・行動できる SpO2 の限界値は 73～70 辺りである

以上の測定値から見て比較的楽に行動できているときの SpO2 の下限は 73~70 である。これまで天候不良に自身の体調不良が重なり、敗退した次の 2 例では SpO2 が 70 を切っていた。

例1　ムスタグ・アタ

順調に高度順化し、6700m までタッチ済み

アタック時同行者のリタイアで C2（6200m）に戻り、1 泊したときの SpO2 は夜 80、翌朝 70

翌日の C3（6800m）では 65～80 と乱れ、その翌朝も 59 と極めて低いが、体調は良く登頂に向け、出発した。

直前の降雪でスノーシュー登行となり、体力を消耗したこと、手が冷たくなり、ついにはストックを握れなくなり、これにホワイトアウトも加わり、7200m で敗退した。

例 2　レーニン峰

順調に高度順化し、5070m にも 1 泊済みで、ABC（4400m）では速足で歩けるくらいであった。しかし、C2（5400m）への登りには難儀した。途中の最高点で SpO2 73、到着時 78、1 時間の入念なストレッチで筋肉痛も回復し夕食後 79。

熟睡できた朝の 66 には驚いた。深呼吸しても 70 にしか回復せず、外に出て少し動いても 70 で、ABC に戻ることにした。その途中の体調も極めて悪かった。

・加齢とともに SpO2 は低下するのか

増山教授はエヴェレスト街道トレッカー（17 歳～71 歳の 414 名）の SpO2 を測定し、

①高度により

2350m で 93.2%

2700m で 91.1%

3500m で 85.8%

3900m で 84.5%

4400m で 82.6%

4800m で 78.7%

と低下する、

②50 歳を境に数ポイントの差がある、

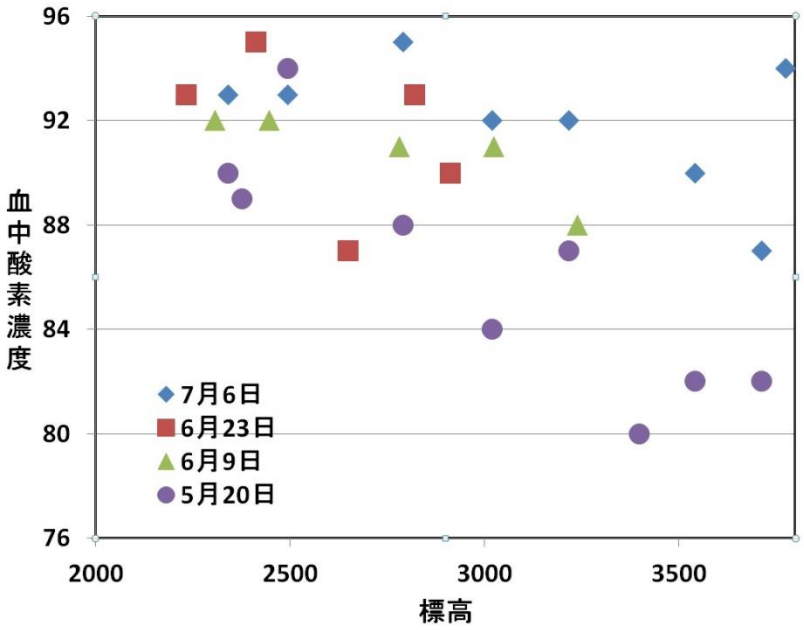
ことを報告している（増山茂「トレッカーのみなさんへ：急性高山病について」前出）。

私の SpO2 記録で検討してみたが、標本数が少なく、母集団も一様でなく明解ではないが、加齢による SpO2 の低下はみられない。

・富士山登頂は高度順化に有効か

この検証もきわめて困難である。

次の図は平成 29 年 5 月から 7 月にかけ 4 回登った際の登り時の標高と SpO2 である。登頂の回を重ねるごとに SpO2 が改善する傾向にあることから、効果があると言えるのではないだろうか。 富士山は国内最高の高所であり、しかも手近な山であり、続けたい。



(3)海外山行を寸描する

14の海外山行のそれぞれについて次の事項に写真数葉と行程～高度図を付して、寸描する。

山行時年齢(年) 山名(標高 国名) 登頂か敗退か

山名の意味

山行の形態

登山口までの交通

～ は空路、― は自動車路

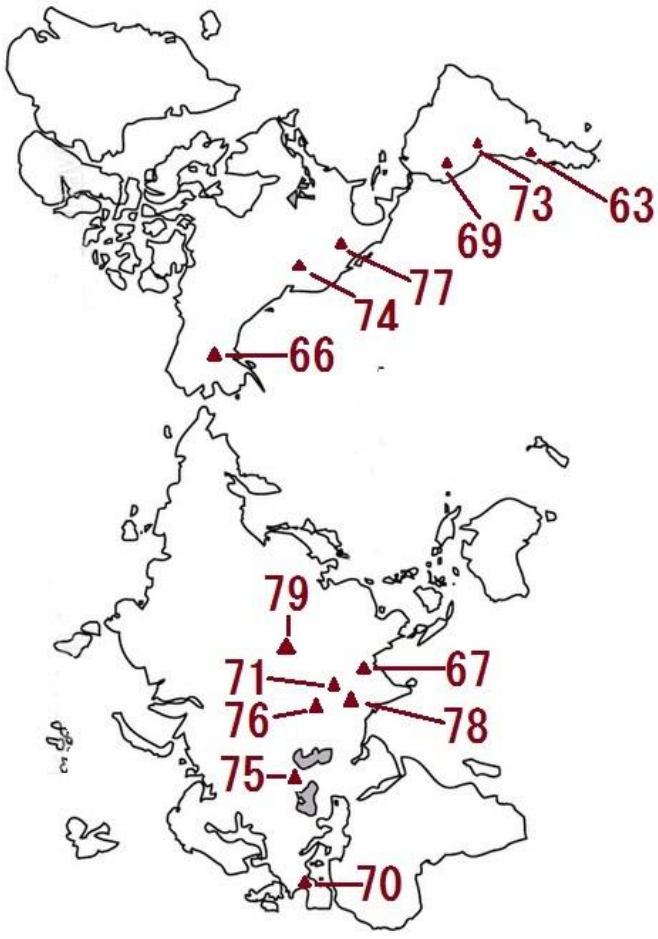
行程～高度図

横軸:入山から下山までの間の経過日数、縦軸:標高

高度は当該日の最高到達地点と宿泊地点を結んでいることから、水平は滞在、三角形は高標高に到達した後降りていることを表している

同図①、②、・・の説明のなかの用語

BC:登山基地、ABC:前進 BC、C1、C2、・・・:露営地



数字は5(1)の表の年齢

63 歳(平成 14 年) アコンカグア(6962m アルゼンチン) 登頂

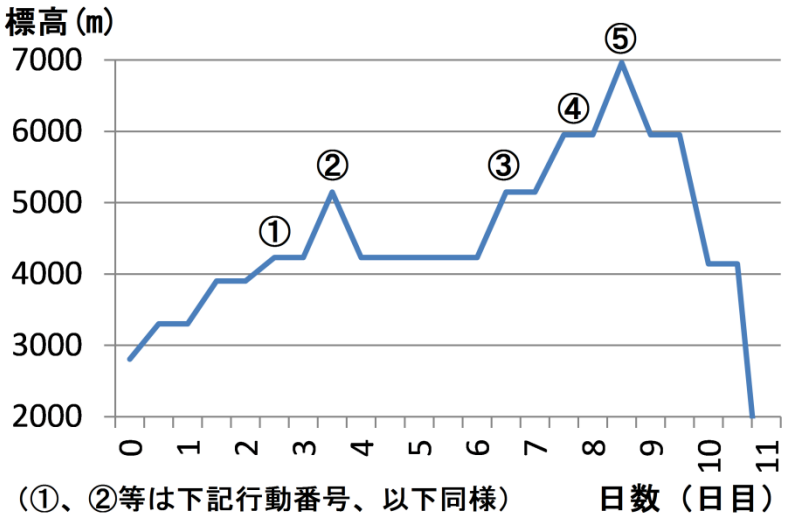
現地語で「岩の番人」

双耳峰の北峰

自己手配、単独行

成田～北米～ペルー・リマ～チリ・サンチャゴ―アルゼンチン・メンドーサ―登山口 Puente del Inka

サンチャゴ在住の若い知人にお世話になった



1 BC(4350m)に 3 日かけて高度順化しながら入る

2 C1(5350m)に高度順化する

3 天候回復を待って C1 に入る

4 同じく C2(5850m)に入る

5 登頂し、C2 に戻る(13 時間半)

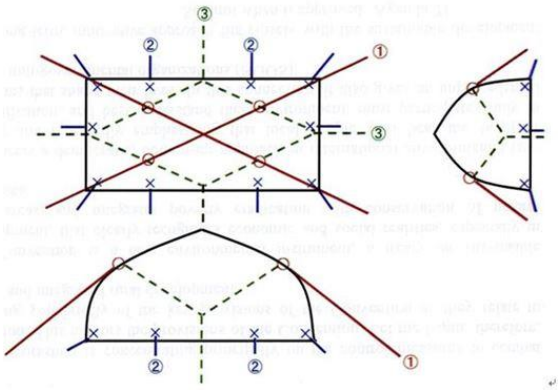
前年の敗退の経験から日程編成、装備、食糧に工夫したつもりであったが、装備に大きな失敗をした

入山日からダイアモックスを服用した

C2 で水・湯つくりに支障をきたしたが、BC に戻り補強することなく前進し、頂上まで独りで雪を踏み、その日最初の登頂者となった

BC に戻り右足の中指が壊死しているのに気づき、帰国後虎の門病院で切除した

エスパース・ソロウインターをメーカーに図のように補強してもらい、補強したテントは強風によく耐えた。まだ現役である。



①張り綱を強化　4 本

②八綱を新設　10 本

③張り綱を新設　4 組

装備に大きな失敗があった。

・アメリカ合衆国がコンロの通過を認めないので、サンチャゴでレンタルした。これが 2 台ともに不良品であった

C2 でかろうじてつくった水 4L で C3 に向かい、頂上を往復した

高所で 2 日間お湯無しはきわめて危険であり、壊死の原因の一つではないか

・この登山のために新調した登山靴も、以前から使っていた寝袋も日本の厳冬期にも耐えないものであることを、後年中島ガイドに指摘されて初めて分かった。これも壊死の原因ではないか

BC から西壁を望む

登頂後グランキャナレータを降り、グラントラヴァシアへ

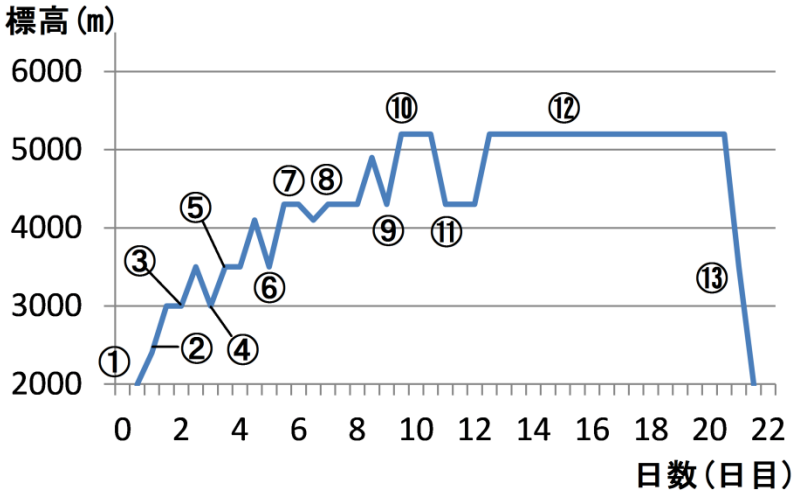
グラントラヴァシアを終わる

66 歳(平成 17 年) デナリ(6194m アメリカ合衆国)天気に恵まれず、5200m で敗退

先住民語で「偉大なもの」

国内公募隊

成田～シアトル～アンカレッジ―登山口タルキートナ



1 ランディング・ポイント(2200m)の氷河に軽飛行機で降りる

2 C1(2400m) Ski Hill に泊

3 C2(3000m) Upper Kalhitona Glacier に泊

4 C3(3400m) Motor Cycle に荷揚げし、戻る

5 C3 に泊

6 Windy Corner(4100m)に荷揚げし、C3 に戻る

7 C4(4300m)Basin Camp に泊

8 Windy Corner に荷を取りに行き、C4 戻る

9 16Ridge(4900m)に荷揚げし、C4 に戻る

10 16Ridge の荷を持ち、C5(5200m) High Camp に入る

11 凍傷者と C4 に戻る

12 再び C5 に入り、登頂に備え天気回復を 7 日間待つ

13 天気回復せず、下山日に間に合うように徹夜で降りる

リーダー、サブリーダーの応援でダイアモックスを服用しなかった

サブリーダーが凍傷者を連れ、C4 から降りた

リーダーの誠意・根性に敬服した

通常は 3 日に 1 日は登頂日となるが、ずっと回復せず

他隊は順次降りていくなか、食糧・ガソリンを他隊から調達し、

天気回復を待つ。最終日の食糧は 3 人で 750 カロリー

排泄物はクレヴァスに落とすか、国立公園事務所から渡された樽を利用する等、衛生管理が徹底していた

ブッシュ・パイロットの氷河への巧みな着陸

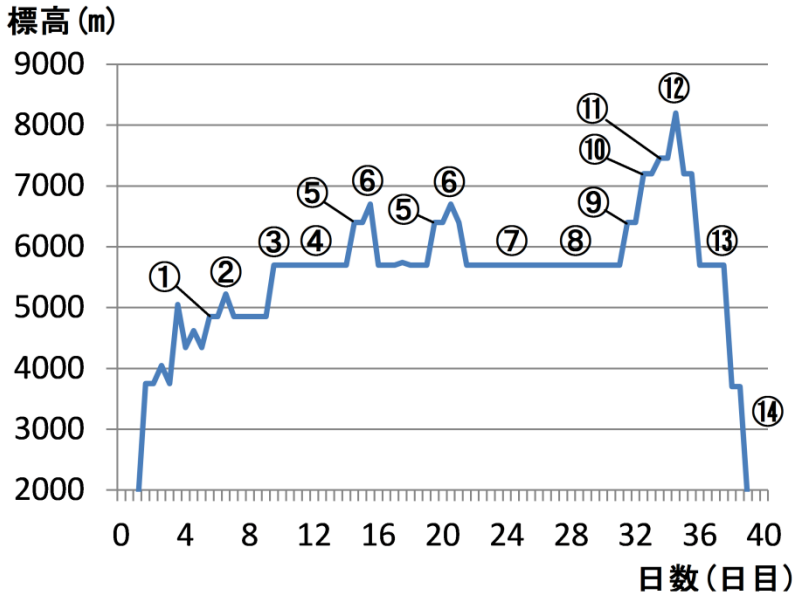
最終キャンプで７日天気を待つが・・・・

67 歳(平成 18 年) チョー・オユ(8201m 中国チベット) 登頂

シェルパ語で「トルコ石の女神」

成田～バンコック～ネパール・カトマンズ－Kodari－チベット・Zhangmu－Nyalam－Kingri－BC

国際公募隊 日本人グループは倉岡裕之・田村真司ガイドが率いる。



1 高度順化しながら BC(4855m)に入る

2 訓練

3 ABC(5900m)に入る

4 訓練

5 C1(6400m)に泊

6 6700m まで登り、ABC に戻る

7 休養

8 天気待ち

9 C1 泊

10 C2(7200m)泊

11 C3(7450m)泊

12 登頂し、C2 に戻る(9 時間弱)

13 ABC に戻る

14 下山し、Zhangmu へ

荒天・積雪で雪崩の危険から、撤退となる

その夜強風が吹き、雪が飛び去り、登頂できることとなる

前日焼け酒を飲まず、日課のウォーキングを続けたのが通じたか？

登頂日は難所を越えた後シェルパと 1 対 1 に

100 歩を歩く間に 3 度、ひと呼吸しながら頂上へ

頂上で 40 分間酸素マスクを外していたら、頭と手が思うように働かず、ハーネスを締ることができなくなった

高度順化は各高度とも同じくらいつらかった

チョー・オユ見ゆ

C1

C1 を発ち C2 へ

アイスフォールを通過し、C2 へ（倉岡裕之ガイド撮影）

69 歳(平成 20 年) ワスカラン(6768m ペルー) 登頂

双耳峰の高い方の南峰へ

1962 年融雪時のなだれで死者 3500 人、1970 年には地震に伴う地すべりにより死者約 2 万人

名古屋山岳会の名登山家故加藤幸彦さんと自己手配

成田～トロント～ペルー・リマ―ワラス

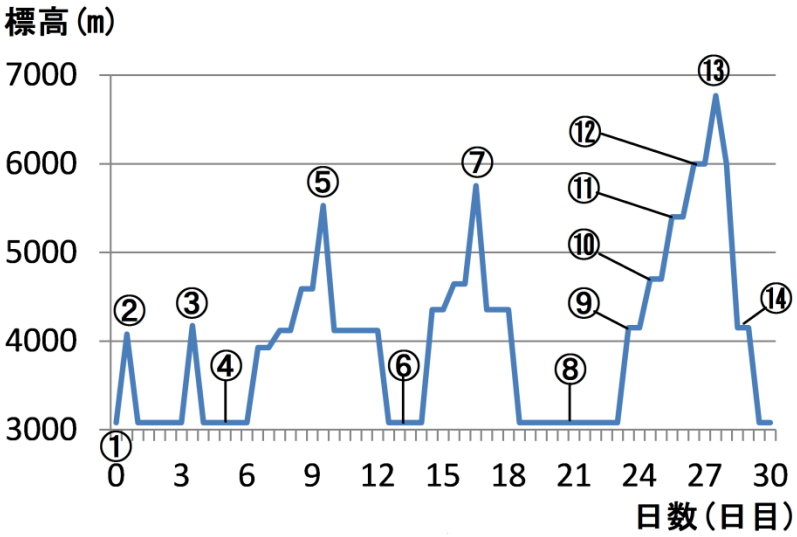
ワスカラン ガイドとポーターと

HP「今、山へ」を訪ねてきた、名古屋山岳会の名クライマー故加藤幸彦さん(カナダ在住)から、氏が初登頂記録をもつペルーへ誘われる

ワラスに滞在し、ブランカ山群の山をいくつか登る(大町に滞在し、北アルプス後立山連峰の山をいくつか登る感じである)

国際ガイド免許を持つ加藤さんがガイド会社に隊編成を依頼し、現地ガイド無しでイシンカ(5530m)、ピスコ(5752m)を登る

単独でガイド会社にガイド登山を依頼し、ガイド1、ポーター2(食事は他隊と共有)の編成で、ワスカランを登る



1 登山基地となる都市ワラス(3080m)へ公共交通で移動し、ガイド会社のホテルに長期泊

2 高度順化で Churup 湖(4450m)へ

3 同じく Ahuac 湖(4290m)へ

4 隊編成、食糧買い出し

5 イシンカ(5530m)登頂 C1(3925m)、C2(通常の BC4350M)、C3(4790m)

6 ワラスに戻り休養、隊編成、食糧買い出し

7 ピスコ(5752m)登頂 BC(4600m)、C1(4645m)

8 ワラスに戻り休養、ガイドにワスカランガイド登頂を依頼

（ワスカラン登頂）

9　BC（4150m）　泊

10　C1（4700m）　泊

11　C2（通常の BC　5400m）　泊

12　C3（6000m）　泊

13　頂上を往復（6 時間）し、C3　泊

14　BC　泊

C2 からのワスカラン　アイスフォールを早朝に通過する

やっとアイスフォールを通過し

強風のなか C3（6000m）を設営

ワスカラン南峰頂上から

70 歳(平成 21 年) ピレネー(スペイン) 登頂

もともとスペインに関心があったうえに、アコンカグアで隣にテントを設営したスペイン・バスクの青年に誘われ、また帚木蓬生『白い夏の墓標』の舞台を見たかった等から、スペインを 1ヶ月訪ね、その間にスペイン最高峰アネット(3404)を友人と一緒にガイド山行し、またモンテ・ペルディード(3352)と円形劇場を単独でトレッキングした

スペイン最高峰アネット(3404m) ガイド、友人と。喜寿、最初の山。

モンテ・ペルディ
ード (3352m)

露営場所を尋ねると
お花畑のどこにでもよいとのこと

円形劇場は上から観降ろしても下から見上げても

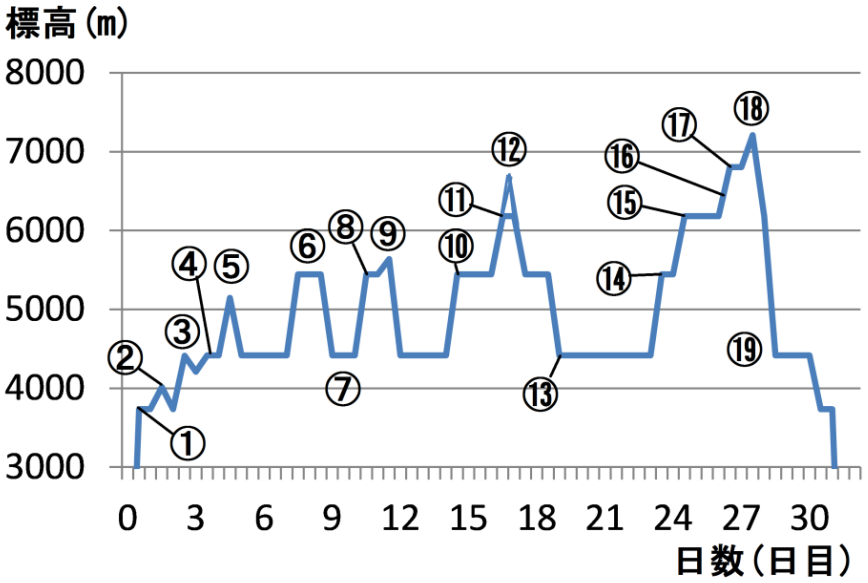
71 歳(平成 22 年) ムスタグ･アタ(7546、中国パミール) 天気に恵まれず、高度障害もあり、7204m で敗退

ウイグル語で「氷の山の父」

山の会のなかま A さんと手配

BC 管理をガイド会社に依頼

成田~北京~ウルムチ~カシュガルー登山口スバッシュ



1 カシュガルからカラコルムハイウエーを走り、スバッシュ(3736m)に入る

2 高度順化(4015m)し、スバッシュ泊

3 BC の手前(4209m) 泊

4 BC(4418m) 泊

5 ABC(5147m)まで高度順化で往復

6 C1(5444m) 泊

7 BC に戻る

8 C1 泊

9 少し登り、天候悪化で BC に戻る

10 C1 泊

11 C2 泊

12 6685m まで登り、C1 まで戻り、泊

13 BC の戻り、休養、そして天気待ち

14 C1 泊

15 C2 泊

16 C3 に向かうも C2 に戻る

17 C3 泊

18 登頂に向かうも、ホワイトアウト、高度障害で敗退、C2 泊

19 BC に戻る

20 下山する

初めてのシルクロードの山である

現地の Kashgar Mountaineering Adventures の BC 管理も良く、すべて順調に進んだが、肝心の後半に天気が悪く、低位部は水害、高位部は深雪に遭った

荷揚げをポーターに依頼した

登山口スバッシュからムスタグ・アタを望む

C1～C2 間のアイスフォールは左から回り込む

73 歳(平成 24 年) イリマニ(6439m ボリビア) 登頂

アイマラ語で「黄金のコンドル」

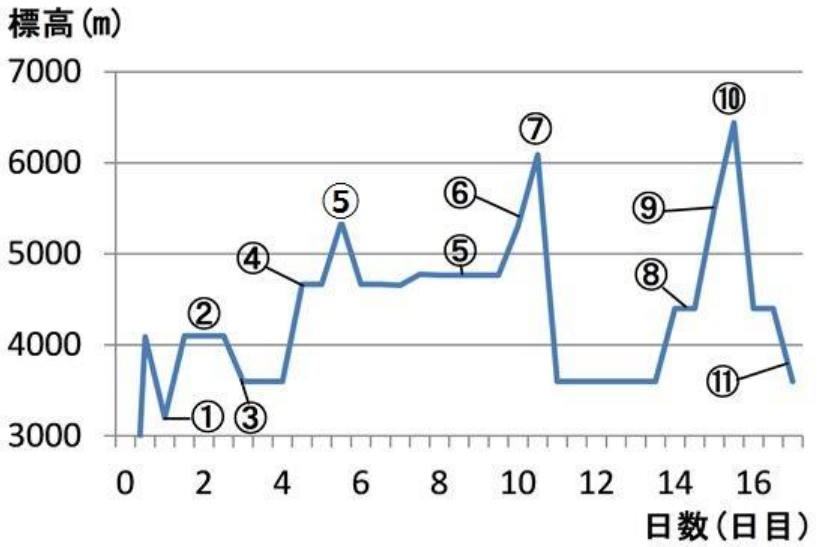
双耳峰の高い方の南峰に登る

増山茂教授に紹介いただいたガイド会社に自己手配

山の会のなかま F さん・S さんとトレッキングとワイナポトシ登頂。その後独りでガイドとイリマニ登頂

成田～トロント～ペルー・リマ～ボリヴィア・ラパス

めったにないことであるが、帰途ペルー国に寄り、ララオスの段々畑を調査した



1 ラパス空港は標高 4100m、到着後高度障害を避けて標高 3200m の最低位部にある高級ホテルに泊

2 高度順化のためチチカカ湖 shuuhen(4200m)へ 1 泊 2 日の旅行。

3 ラパス中心の一番ホテル(3600m)へ

4 トレッキングへ

コンドリリ BC(4666m)泊

5 Co Ventanani(5408m) 往復

トレッキングして山小舎屋(4775m)泊

(ワイナポトシ登頂)

6 山小屋(5307m)泊

7 ワイナポトシ(6088m)登頂し、下山し、一番ホテルへ。

8 休養、解散後ガイドとイリマニの登山口 Pinaya 村のガイド宅に泊

9 C1(5488m)泊

10 真夜中に発ち、イリマニ(6439m)登頂後下山(15 時間)し、ガイド宅に泊

11 ラパスに戻る

コンドリリ　コンドルが休んでいる様を髣髴させる

トレッキングでワイナポトシに近づいて行く

イリマニ　黄金のコンドル　右の南峰に登る

74 歳(平成 25 年) グランド・ティン(4197m アメリカ合衆国) 想定外の残雪で敗退

アイダホ州側からフランス人猟師が見て les trois tétons(ル・トロワ・テトン、三つの乳首)と呼んだ

山の会のなかまと 1 年かけて海外山行計画を検討し、いくつかの候補から映画「シェーン」の舞台を選んだ

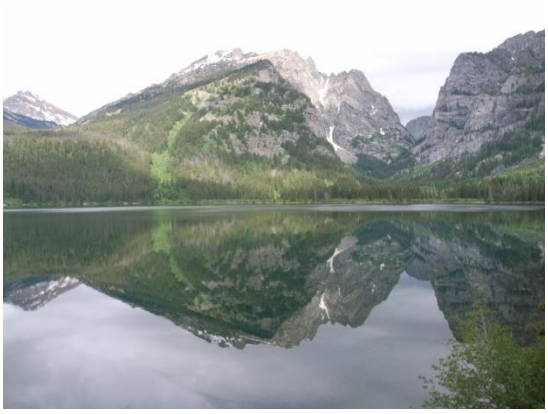
全員で露営するトレッキングと、O さんとグランド・ティトン登頂を計画したが、例年になく残雪が多く、いずれも敗退した。しかし、露営地を公園内に確保し、ハイキングし、絶景とお花畑を存分に楽しんだ

主峰(三つの乳房)と↓saddle　　↑全容

雪壁を登る

(0 さん撮影)

湖と花と

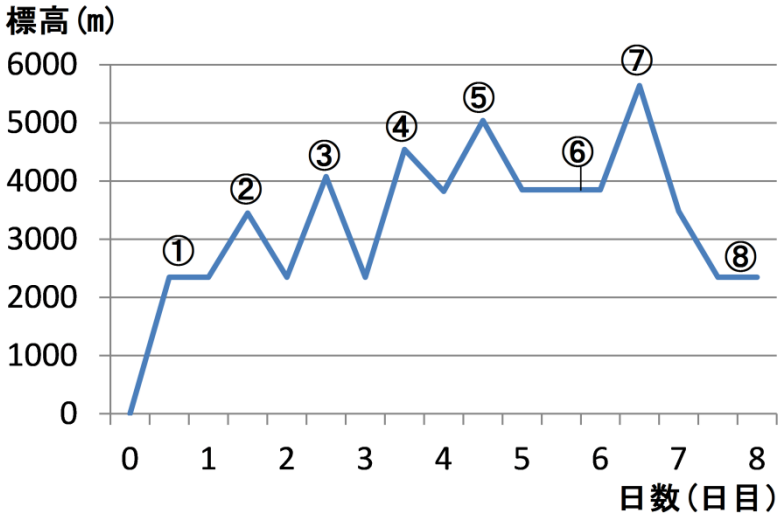


75 歳(平成 26 年) エルブルース(5642m ロシア) 登頂

アジアとヨーロッパを分けるカフカス(古くはコーカサス)山脈に連なるヨーロッパの最高峰(双耳峰の東峰が 21m 高い)

倉岡裕之さんに紹介いただいた高名のガイドに個人手配

成田～モスクワ～ミンディボー登山口 Azau



1 Azau のホテル(2350m)泊

2 Cheget の途中(3045m)まで往復しホテル泊

3 ロープウエー駅(3714m)から途中(4077m)まで往復し、ホテル泊

4 ロープウエー、スノーモービルで昨日地点まで行き、Pastukhov Rocks(4546m)を往復し、古い小屋(3822m)泊

5 スノーモービルで Pastukhov rocks まで行き、5040m を往復し 新し小屋(3848m)泊

6 休養

7 雪上車で 5100m まで登り、登頂(4 時間半)。下山し、新しい小屋泊

8 下山しホテル泊

アジアとヨーロッパを分ける山々

アイダホの猟師は何と呼ぶだろう

山やスキーだけでなく、人を引き付けるものがある

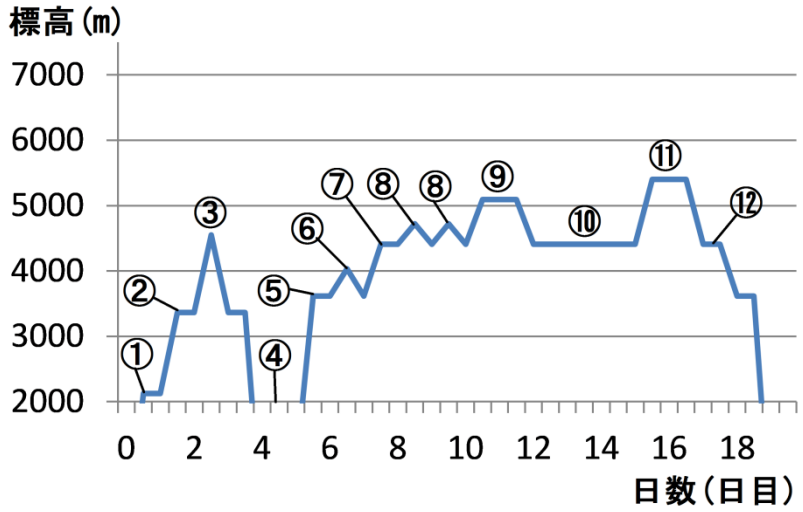
76 歳(平成 27 年) レーニン峰(7134m キルギス) 天気に恵まれず、高度障害もあり、敗退

都市名レーニングラードは改称されたが、山名は残っている

山の会のなかま7人とトレッキング。その後独りでガイドとレーニン峰へ

成田～モスクワ˜キルギス国ビシュケク～オシュ

例年では予備日ゼロでよい天気の良い山であるが、1 日しかレーニン峰が見えなかったくらい悪かった



1 Ala-Archa 自然公園のホテル(2127m)へ

2 Ratzek の小屋(3365m)へ

3 UchitelPeak(4552m)を往復

4 ビシュケクのホテル泊後、空路オシュのホテルへ移動

5 車でBC(3617m)へ

6 トレッキング(4035m)

7 Explore's Peak(4136m)を越え、ABC(4411m)へ

8 トレッキングチームと別れる。Peak(4720m)往復

9 Peak(5092m)へ、泊

10 休養、訓練、天気待ち

11 C2(5400m)へ、泊

12 敗退。ABC へ、そしてBC へ、ビシュケクへ

Uchitel Peak から

BC

ABC

Peak(5070m)

P

デブリを越えて C2 へ

Lenin Peak が見えたのは

77 歳(平成 28 年) コロラド 14ers(アメリカ合衆国) 2 座登頂、1 座敗退

コロラドは 50 年前の遊学の地

この州には 14000ft 超の山(14ers フォーティナーズ)が 53 座ある

山の会のなかま A さん,K さん,F さんと 3 座のトレッキングと 3 つの国立公園のハイキング

到着時・帰国前日は高級ホテル、その間は全て露営

700km 走ったところで山火事による道路閉鎖、400km の迂回を強いられた

経費は航空機を含め 20 万円

しかしガソリン代をアルコール飲料代が凌駕した

Snowmass Mountain(4238m) 登頂

Mount Snefells(4205m) 登頂

Maroon Peak(4315m) 敗退

解散後、独り残り、コロラド州在住の知人Yさんと Longs Peak(4345m)へ。残念ながら敗退。Estes Park のレインジャー事務所から

懐かしい大学町 Fort Collins とかつての下宿を訪ねた

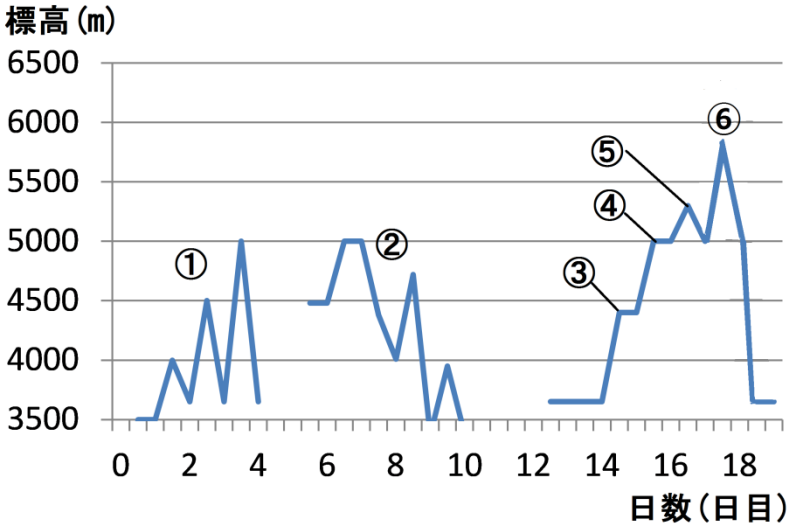
78 歳(平成 29 年) ザンスカール縦横断後、ストク・カンリ(6153m)へ(インド)、敗退

ザンスカールは古くは銅の産地で、チベット語で「白い銅」を意味する

映画「幸せの経済学」、O.フェルミ『凍れる河』等から一度訪ねたい地であった

山の会のなかま K さんとストク村でガイド会社 NEO-LADAKH を営む池田悦子夫妻に手配を依頼し、大変お世話になった

成田～ニュー・デリー～レー



1 ストク村のゲストハウス(3650m)から、順次 4000m、4500m、5000m に高度順化する

2 ザンスカールを北東から南西に向け、7 日間かけ Kyulpa La(5000m)等を越え、縦横断する

(ストクカンリ登頂)

3 ストク村からトントラ峠(4045m)を越え、下部 BC(4378m)へ

4 上部 BC(4967m)へ

5 ゴレップカンリの中途 5150m まで高度順化

順調に高度順化し、体調も良い

6 深夜に発ち、登頂を目指したが、5829m で敗退し、下山へ

SenggeLaPass

(5000m)を目指す

難路を越え

土地を拓き、

しかも教育熱心である。

ストクカンリを目指すが、5892m で敗退する。

79 歳(平成 30 年) フイテン(4374m モンゴル) 登頂

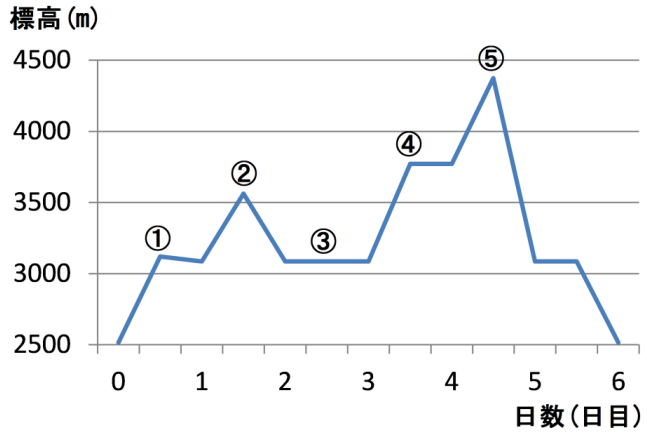
モンゴル語で「寒い山」

アルタイ山脈モンゴル、中国、カザフスタン、ロシアの国境にある

成田～北京～ウランバートル～ウルギー —国立公園入口

日本語はウラルアルタイ語族であり、日本人には蒙古斑があり、匈奴の故地、司馬遼太郎『草原の記』や S.ラウイッツ『脱出記』の舞台を訪ねたい。しかし、個人手配は難しく、恐る恐る現地のガイド会社に問い合わせたところ、有り難いことに国際公募隊に 79 歳を受け入れてくれた

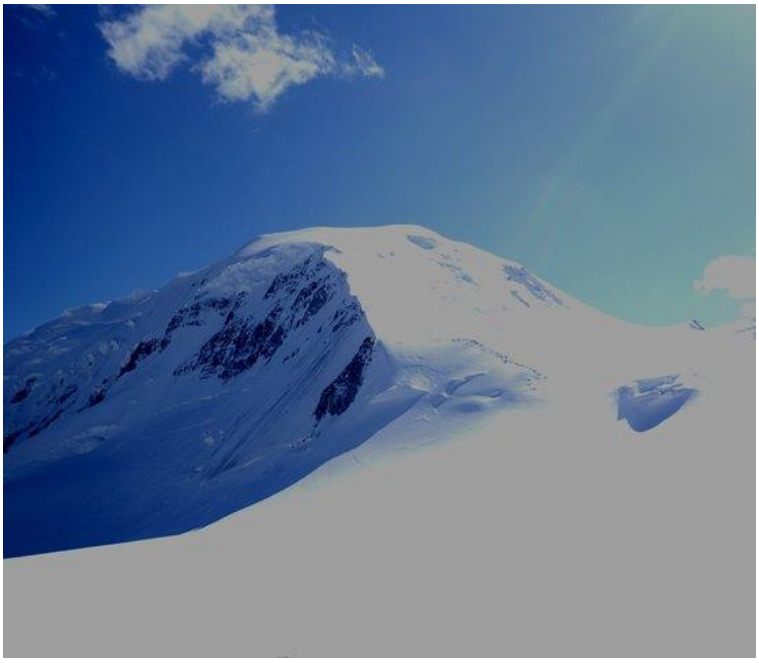
メンバー12 人はオーストラリアから 7 人、マレーシアから 4 人、日本から私で、50 歳前後が中心であった



1 BC(3086m)へ　　4 氷河を歩き、ABC(3772m)へ

2 3562m に高度順化し、BC へ　5 登頂し、BC へ

3 休養



ABC からフイテン

頂上からアルタイ山脈

氷河は毎年短く、薄くなっているとのこと（F さん撮影）

令和２年５月31日　記