

海外の山を愉しむために

山行の回数が少ないですが、海外の山を愉しく歩くために気をつけていることをメモします。

どのような山を歩いているか

下表をご覧ください。僅か 10 回の経験です。公募隊参加が 2 回、自己手配でガイド登山が 3 回、自己手配で友人とまたは単独が 5 回です。多くが氷河の高山で、露営を伴っており、山歩きのスタイルとしてはクライミングやトレッキングでなく、スクランプリングです。以下、まずそれぞれについて、次に共通項を纏めて、記します。

| 年齢 | 山名 | 国・地域 | 標高 | 形態 1 | 形態 2 | 登頂の有無 |
|-----|----------|--------|-------|------|----------|---------------|
| 6 2 | アコンカグア | アルゼンチン | 6962m | 個人手配 | 友人と 2 人で | 6400m で敗退 |
| 6 3 | アコンカグア | アルゼンチン | 6962m | 個人手配 | 単独 | 登頂 |
| 6 6 | デナリ | アラスカ | 6194 | 国内公募 | | 荒天で最終キャンプで敗退 |
| 6 7 | チョー・オユー | チベット | 8201 | 国際公募 | | 登頂 |
| 6 9 | ワスカラン | ペルー | 6768 | 個人手配 | ガイドと | 登頂 |
| 7 0 | ピレネー | スペイン | 3352 | 個人手配 | 単独 | 登頂 |
| 7 1 | ムスタグ・アタ | パミール | 7546 | 個人手配 | 友人と 2 人で | 荒天で 7200m で敗退 |
| 7 3 | イリマニ | ボリビア | 6439 | 個人手配 | ガイドと | 登頂 |
| 7 4 | グランド・テトン | アメリカ | 4197 | 個人手配 | 友人と 2 人で | 敗退 |
| 7 5 | エルブルース | ロシア | 5642 | 個人手配 | ガイドと | 登頂 |

注：ムスタグ・アタ、グランド・ティートンは山の会の山行である。

公募隊参加

デナリの際に有力な伝手をつかい、ある社に参加を申し出ましたところ、軽くあしらわれました。これは結果として幸運でした。次に伝手なしで別を訪ねたところ丁寧に対応いただき、技術・体力については私が日頃一緒しているガイドと相談していただくようお願いし、その結果参加できるようになりました。お2人ともに立派な方でずっとご指導いただいています。

ガイドは個々には能力の異なるメンバーをいかに登頂させるか緻密に設計されていたので、遠征中はガイドの指導を素直に守りました。例えば確保器もガイドが確認しやすいように皆な同じようにします。

■ポイント1 心の通じ合うガイド会社を選び、ガイドの指示に素直に従う

自己手配でガイド登山

現地のガイド会社をいかに探すか。2回は然るべき人からの紹介で、1回はWEB・記録等から目処を

つけました。何れも事前に次のような私の条件をきちんと伝える等何10回とメールを交換しています。

- ・私は高齢であるが、山のヴェテランでなく初心者である
- ・ガイドは英語を少し理解する
- ・ゆっくり歩こう、その代り出発を早めよう
- ・ガイドはリードし、ビレイする
- ・登頂日は好天の日を選ぶ、そのため予備日を十分にとる

■**ポイント2** いいガイド会社を選び、当方の条件を明解に伝え、事前に十分意思疎通を図る

自己手配で友人と、または単独で

単独は極めて危険で、そのうえ愉しくありませんので、努めて同行者を探します。しかし、仲間も高齢であり、また私の体力・技術が劣るので若い方には迷惑をかけることになることを考えると、容易なことではありません。

同行者を見つけることが困難になったこの頃は、自己手配でガイド登山としています。この場合でも単独は、準備し、山に辿り着くまでは大変で、また愉しくありません。

■**ポイント3** 単独行を避ける



(初めて登れた海外の山、アコンカグア。自己手配、単独、ガイド無しで、緊張の連続でした)

準備

山歩きは3度愉しめます。①企画・計画・準備、②実行、③記録のまとめ、ですが、①がもっとも大変です。おおむね1年前から始め、半年前には計画を固め、いよいよ準備に入ります。

まず体力作りです。このところトレーニングしても疲れるばかりで、本当に効果が上がっているのか疑いたくなりますが、このつらさは本番での頑張りにつながります。

装備は軽量化に努め(筋力の不足は乏しいながら金力で補う)、個々に重量を記録し、行程に合わせ集計し、対応を練り、取り出しやすいようにパッキングします。これまで持ち込みを忘れたものはありませんが、チョー・オユーで登頂日の行動食を忘れ、ガイドから分けていただいたことがあります。

子どものときは虚弱体質、働くようになってからは成人病のデパートでしたので、付焼刃みたいに整えても、体には多くの不安を抱えたままです。日頃から医師に細かく指導いただくことに加え、専門医(例えば東京医科大学病院渡航者医療センター“登山者・高山病外来”)にも相談しています。

- **ポイント4** 体調を遠征にできるだけ耐えるように整える
- **ポイント5** 装備を軽量化し、パッキングのシミュレーションを行う
- **ポイント6** 医師の指導を受ける



(友人と2人で挑戦し、敗退。しかし、準備、実行、記録とも仲間があり、
楽しいものでした)

実行

現地に着くまでに周りの気温が目まぐるしく変わり、水と食事も替わり、これに出発準備の疲れが重なり、風邪と下痢に罹り易くなります。ワスカランのときには到着時から微熱が続き、最初の高度順化の山インカ(5530m)の3日間は下痢が続き、葛湯を薄めて飲むだけで歩き通しました。風邪と下痢は高山病より大敵です。

山に入ったら、登頂すること以外には関心を向けません。好きな酒を断ち、名所も訪ねず、登りでは写真も撮らず、ひたすら登頂に備えます。長い時間をかけ、乏しい蓄えから費用を捻出し、家族や友人に心配かけていることを考えると当たり前のことです。

- **ポイント7** 風邪と下痢に罹らないように細心の注意をする
- **ポイント8** 現地では登頂だけに集中する

記録

下山したら、まず酒をしっかり飲み、その合間に記録を纏めます。行動時はメモを取らないので、すぐ忘れてしまいますが、GPS が助けになります。またできるだけ事実だけを忠実に記すようにしていますが、仲間のことには触れないようにします。帰国しましたらHPに追加しますが、これは準備段階に情報をいただいたWEBへのお返しになりますし、次回の参考にもなります

- **ポイント9** 事実を忠実に記録する

保険

デナリるときに教えられて以来、割安なデンマーク国の保険会社に参加していましたが、これも69歳までです。数年前から国内の保険もさらに高くなり、70歳、7000mでは引き受けががりません。しかし、現地のガイド会社も加入を義務付けますので、航空代くらい高い保険に入らざるを得ません。

- **ポイント10** 保険料がきわめて高い

自己責任

事故はどこでも起きますが山の事故に対して世間は厳しいです。それは次の2つの理由からでしょう。

一つは、小説「氷壁」の主人公にその上司が「登山家というものも、いい加減なところでやめないと、いつかは生命を棄てることになると思うんだ。危険な場所へ自分をさらすんだからね。確率の上から言ったら、そういうことになる。」と言っていることです。私は登山家と言われるほどのものではありませんが、海外の山と聞くだけで世間は危険なところと判断しますし、若いころ確率論を齧っていますので、「いい齢をして、いい加減にしろ」と言われるのが良く分かります。その返事の切り札にしていた「これが最後です」も、このところ通じなくなりました。

二つは、山歩きは所詮自己満足のためだからです。人の行為の多くは自己満足のためですが、残念ながら前者と相乗し、世間の目は厳しくなります。「事故は自己責任である」と主張しても、大きな迷惑をかけることになるので、許されるわけではありません。可能な範囲で準備し、何とか事故を起こしたくないと願うのみです。

■ポイント11 事故は自己責任では済まないことを肝に銘じる

以上は基本的には国内登山と同じですが、海外となると国情が異なる、山が高くなる、日程も長くなる等で結構面倒です。しかし、大きく、高く、氷河を美しく纏った山には魅せられます。歩きたい山はいくつもありますが、いつも「これが最後です」からと心を込めて出かけます。