

劣弱者が山行を愉しむための工夫

～我がとっておきの山行の工夫～

水土

劣弱者が山に行くために腐心している様を記す。決して健常者の会員全体で共有できるような、とっておきの工夫ではないことを予めお断りしておく。

■体調を整える■

幼齢時から病弱で、運動神経が鈍く、体育が嫌いであった。体重 49kg で社会人になり、過重労働を貧しい飲食で宥め、72kg のメタボで退職し、健常者にしか許されない山歩きを 56 歳から始めた。工夫の始まりである。

(1) ダイエット

4 年間ほど上達者の友人と八ヶ岳、北アルプスを歩き、還暦を迎えた。山歩きもそろそろ終わりだろう。その前に一度だけ海外の高い山に行こうということになり、素人が自己手配で行け、氷河登山技術のいらぬアコンカグアを選んだ。当時は PC を持たず、情報は紙資料に限られたが、この体ではとても無理であることが分かり、まずダイエットすることにした。

医師に厳しく注意され、それまでに 40 代と 50 代の初めに 2 度、3 か月で 72kg から 60kg に体重を落とし、すべての血液検査のデータが改善された経験があったが、半年後にはリバウンドしていた。今回も体重を落とすことには成功したが、これまでと異なり維持しなければならない。医師もこれで高血糖値の危険から解放されると喜ぶ。そのために食べるのを抑える、飲むのを控えるという難行に耐えなければならない。

特に後者はきつい。1 日ビールコップ 2 杯・清酒同 1 杯に抑えることを勧める医師に、ビールコップ 1 杯・清酒同 2 杯とするように陳情した。このダイエットはその後一応継続し（毎日の飲酒量、体重、運動と、毎月の HbA1c を記録している）、体重は少しずつリバウンドする傾向のなかで毎年の海外山行の前に減り、遠征中の貧しい食事と禁酒で 60kg 前後になり、帰国後再度微増し、また年が明けると海外遠征に備えることを繰り返している。

(2) 筋トレ

ダイエットで落ちるのは筋肉で、リバウンドで増えるのは脂肪であるので、脂肪を燃やし、筋肉をつける運動が不可欠である。いくつも試みたが、持続させることは本当に難しい。

●毎日歩く

毎朝、食事前に歩いた。しかし、体重が落ちても血糖値は下がらない。これは栄養士の一言「食前ではなく、食後に歩く」で改善し、HbA1c からも解放された。

●アンクルウエイトを着ける

最初は 500g、ついで 1kg, 2kg, 3kg と増やし、その後常時 2kg を着けている。もう体の一部になった感じである。

●マンションの階段を昇降する

25kg を背負い 25kg を橇で曳くデナリ山行に備え 10 階建てマンションの階段を 25kg 背負って半年の間 7 往復した。その後の遠征でも年が明けると重荷を背負い、階段を昇降するか、ウォーキングする。

●ジムに行く

筋トレの環境として良いが、出掛けるのが面倒で長続きしない。我慢して時々通っているのは、行くとなすっきりしたうえ、体脂肪量、基礎代謝量、体内年齢などの変化をみることができるからである。

●長時間歩く

縦走が好きで、3 泊 4 日や 2 泊 3 日の山行をするが、この際天候・体調が許す場合、最後の 2 日分を 1 日で歩く。また日本山岳耐久レースにも 2 度出場した。最近では丹沢の主稜や、積雪期の主脈を 1 日

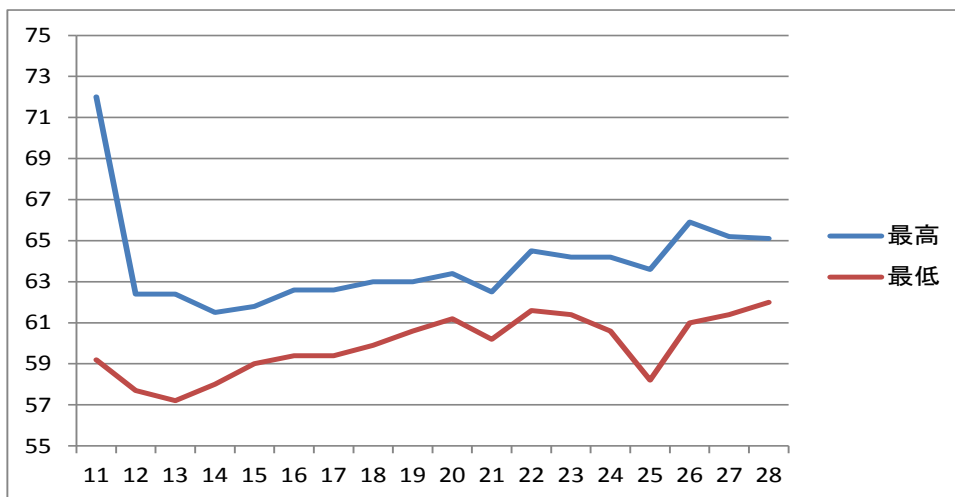
で歩いている。

これは持久力の向上になるように感じるし、過去において積雪期の塩見岳往復 16 時間やデナリの最終キャンプから 18 時間徹夜で撤退した際には役に立ったのではないか。

(3) ダイエット、筋トレは成果あるのか

●体重

60kg まで減じたが次第に増加し、24 年ころから 64kg になっている。また、上述したように 1 年を周期に海外遠征時減じ、半年かけて微増し、年明けのトレーニングから減じ始めることを繰り返しているが、この 3 年、減少の程度が小さくなっている。トレーニングしても疲れるばかりで、効果が上がっていない。



注 縦軸は体重 (kg)。横軸は平成年。折れ線の上が最高、下が最低。

●飲酒

これまでに十分飲んできたのになかなか節酒できず、最近年になってやっと月平均して 1 日 2 合に近づいてきた。

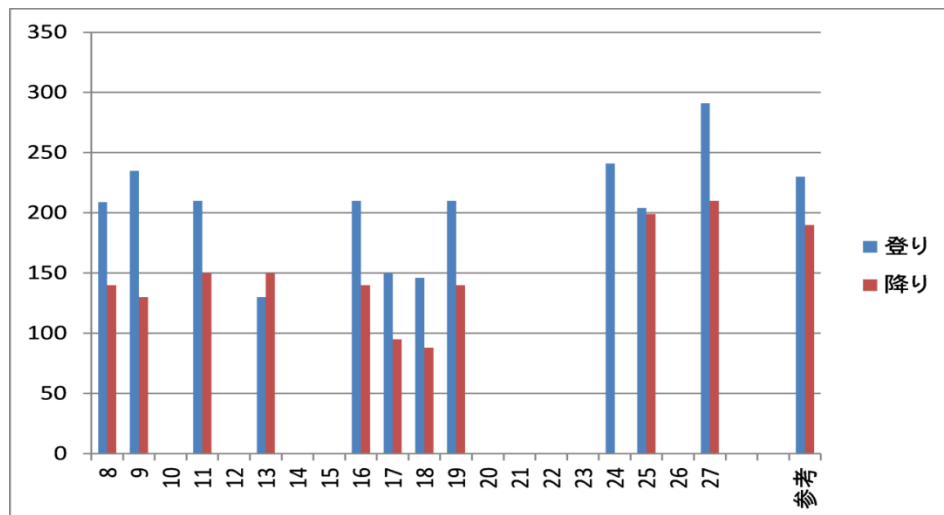
●HbA1c

不思議なことにこれは改善し、それを維持している。

●登行所要時間

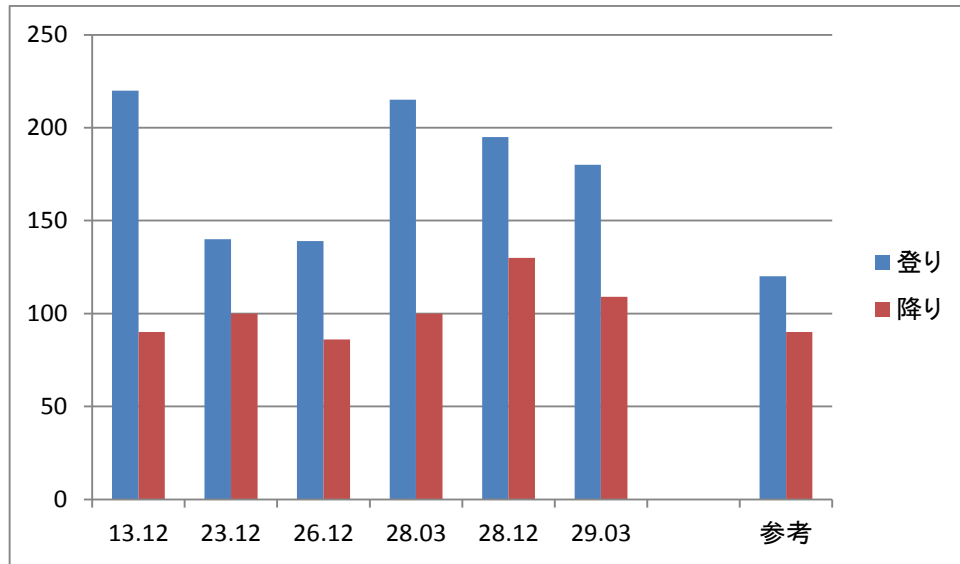
体調の良し悪しは登行所要時間にも現れる。山小舎に近いことから積雪期によく登る天狗岳・赤岳の登行所要時間を経年的に見ると、同行者にも影響を受けるが、図にみるように近年時間を要するようになっている。この頃から体重が 64kg 台になっており、遠征時の減少も小さくなっている。

東天狗岳 (渋の湯から)



注 縦軸は休みも含む所要時間 (分)。横軸は平成年。参考は「山の便利帳」に依る。棒線の左が登り、右が降り。

赤岳(行者小屋からの周回)



注 縦軸は休みも含む所要時間(分)。横軸は平成年・月。参考は山の便利帳に拠る。
棒線の左が登りで、右が降り。

(4) 次善の策で体力不足を補う

筋肉はいくつになっても増強できると聞く。事実、ジムで同年齢でも筋肉もりもりで重いものを軽々と持ち上げている猛者に会う。しかし彼我のスタートラインが大きく異なり、私には限界がある。そこで次善の策を講じている。

●筋力不足を補うために装備を軽くする

たとえば、ピッケルもアイゼンも食器もチタンにした。筋力の不足を乏しいが金力で補っているわけである。重く、扱いにくい魔法瓶でなくナルゲンにし、ぬるい水で我慢する。有ったら便利な装備は携行せず、無ければ生命にかかわるものに限る。

●持久力の不足は有り余る時間で補う

歩きが遅いので、日程をゆったり組む。

ペルー・イシンカ(5530)に登った時にはBCまでの途中で1泊した上に、BCから頂上間にMCを設けもう1泊し(都合2日余分に)、また同じくワスカラン(6768)でもBCとC1の間にMCを設けた。

国内でも朝早く発つことを厭わない。

●写真を撮らない、記録をとらない

写真を撮るためには呼吸を止める、これは体調を悪くする。写真を撮るためには歩きを停める。この遅れを取り戻すために、足を速めることになる。これも体調を悪くする。したがって登りはきついので撮らない。少し余裕がある降りて撮り、代替する。記録をとるのも同じことである。記録する代わりにGPSのボタンを押す。

■記録をHPに整理する■

先人の多くの記録のおかげで山を予見をもって歩くことができている。お返しに記録を残すことは礼儀である。山歩きは、企画・計画すること、実行すること、そして後日思い出すことで3度の愉しめる。そのためには企画段階から資料を整理することが不可欠である。

以上についてはよく分かるが、記録し、これをまとめるのははなはだ面倒である。

(1) 地図と写真の管理に苦勞する

大成建設のCM「地図に残る仕事」と同様、歩いたところを国土地理院の地図に印すのは山歩きの愉しみの一つである。これに通過時刻や花木や眺めの様も記していた。しかし八ヶ岳のように何度も歩くと

ここでは各山行の記録が重なり、用を為さなくなつたうえに、地図の整理にも苦勞するようになった。

写真は前項で述べたようにあまり撮らない方であるが、それでも増え、アルバムの収納・整理についても同じである。

(2) アコンカグア登頂記録を初めてつくる

2 度目で、単独で、いくつかのピンチに遭いながらアコンカグアに登ることができ、嬉しくて、また悦んでくれる友人に報告するため、PC で初めて文字を書き、余白に実写真を糊付けし、記録を小冊子に纏めた。これを PC に強い友人が電子化し、さらにこの道に格別に優れた友人が手を加えて立派な冊子にしたうえ、最後にはホームページを創っていただいた。

(3) HPを持つ

デナリ、チョー・オユーもアコンカグアに準じたが、ワスカランからは PC 音痴が自ら HP を立ち上げることにした。しかしきちんと基本を習うことなく、見よう見まねで始めたので、学生時代の友人やシリウスの皆さんにも度々ご指導いただくなど、ご迷惑をおかけした。

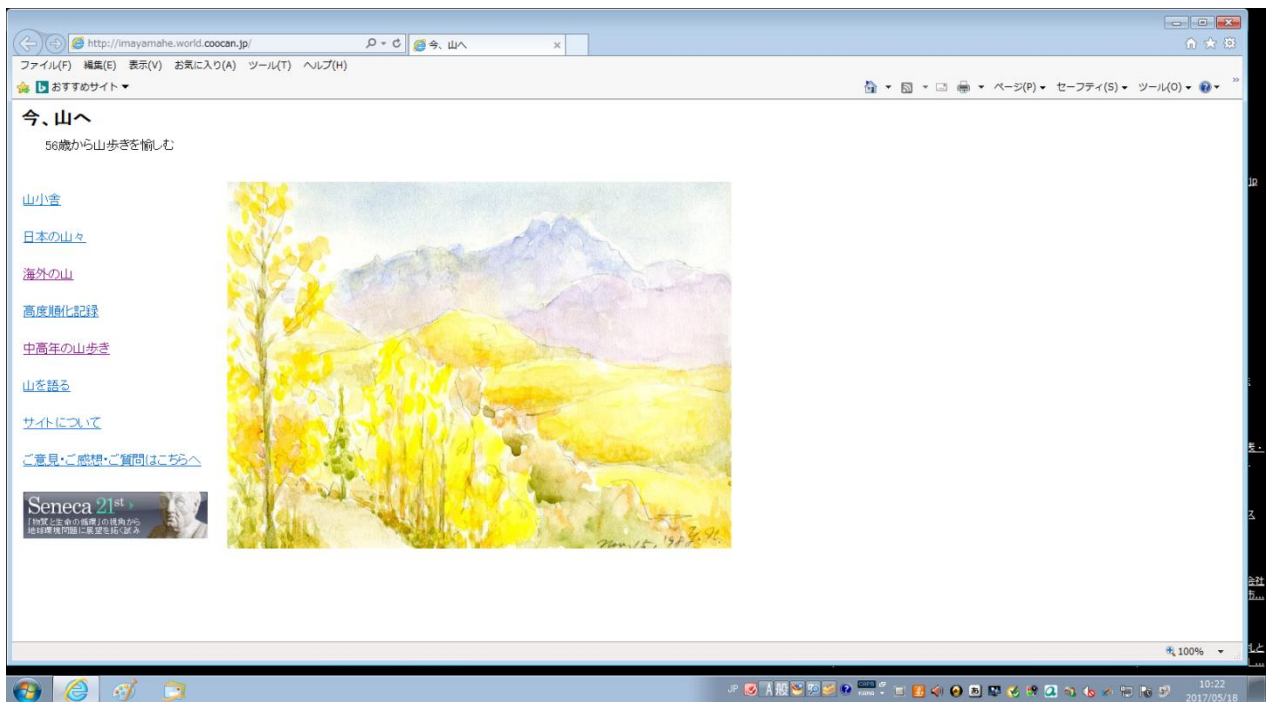
このサイトに国内の山行も載せることにより、地図と写真はすべて廃棄できたが、全体の構成を固めることなく、また個々の山行を統一的な様式で整理していなかったため、PC のなかは混乱し、再整理するのに相当の時間を要することとなった。

(4) 1 山行 1 フォルダーにする

これに懲り、一つの山行が終わると、次の手順で整理している。専門家から見ると、無味乾燥な HP であるが、この程度が限度である。

- ①GPS の軌跡をカシミールと google earth に重ねた地図、カメラの写真といただいた写真、計画資料等を 1 つのフォルダーに収納する。
- ②GPS の旗ごとに番号、時刻、標高を書き取り、これに写真等を配置し、プライバシーや著作権を侵さないように事実だけの記録の構想を創る。
- ③②の流れに沿う写真等を①から選び、HP 用に加工し、1 フォルダーに収納する。

次に HP ビルダー上でこれを②と統合し、リンクを貼り、サーバーに送り、HP にサイトオンする。これで山行記録が HP に整理された。



(HP「今、山へ」トップページ <http://imayamahe.world.coocan.jp/>)

④①を山行写真フォルダーに収納する。

⑤なお、フォルダーの名称の付し方は統一している。

■山行は体と頭の劣化を遅らす！？ ■

20 年余、山を歩いている。当初想像もしなかった有り難いことである。しかも工夫のおかげかメタボも相当に改善し、PC も少しは使えるようになり、体や頭の劣化を遅らせてくれているような感じがする。

これを信じ、脳梗塞にもアルチャーハイマーにも罹らないように、もう少し工夫し、山歩きを続けることとするか。(以上 2017 年 5 月記)

「円居のひろば」目次に戻るには、画面最上段左端の[戻るボタン](#)  で戻って下さい