

高所登山のグレーディング（難易度）と登頂の為のアドバイス

講師；安村淳

（公社）日本山岳ガイド協会山岳ガイドⅡ/危急時対応技術指導員
厚生労働大臣免許あん摩マッサージ指圧師

山本正嘉著「登山の運動生理学とトレーニング学」（東京新聞社）より抜粋

1、高所登山のグレーディング（難易度）

高所登山の難易度には A, B, C の 3 ランクある事を 5 章-1 で紹介した。これは長年にわたり高所登山のガイドをしてきた安村淳氏の分類で、日本でのトレーニングを考える場合だけではなく、現地でのタクテクスを考える時にも役立つ。図 5-4-1 は著者の考えで更に D~F のランクを追加したものである。(P518)

- A ランク；カラパタル（5545m）、ゴークョピーク（5360m）、キリマンジャロ（5895m）など
5000m 台の山の一般ルートからの登頂 …生理的高度 5000m
- B ランク；アコンカグア（6961m）、アイランドピーク（6160m）、メラピーク（6470m）など
6000m 台の山の一般ルートからの登頂 …生理的高度 6000m
- C ランク；デナリ（6190m）や 7000m 前半の山と、8000m 峰の酸素を使用しての一般ルートからの登頂 …生理的高度 6000m~7000m
- D ランク；7000m 後半の山から、シシャパンマ（8027m）からチョーオユー（8201m）までの 8000m 前半の山の無酸素登頂 …生理的高度 8000m
- E ランク；マカルー（8463m）、カンチェンジュンガ（8586m）、ローツェ（8516m）、K2（8611m）など、8500m 前後の山の無酸素登頂 …生理的高度 8500m（人間の生存限界）
- F ランク；エベレスト（8848m）の無酸素登頂 …人間の生存限界 8500m を遥かに超える！

2、ヒマラヤで本格的な登山をする為の体力…B/C ランクの登山をする為の体力

8000m 峰登頂者アンケートの中で、「ヒマラヤで本格的な登山をする為に必要な最小限の能力として、無雪期の富士山で五合目から山頂まで、軽装で何時間で登れることが必要だと思いますか？」という質問をした。3 時間と答えた人が最も多く、全員の平均値は 3,3 時間だった。B/C ランクの登山をする人は 3~4 時間で登れることを目指すと良い。

安村氏のガイド経験によると、B/C ランクの山を目指す場合、体力的に見た場合、体力的に見た登頂の可能性として、富士宮口の五合目から頂上まで 3 時間で登れる人であれば問題なし、4 時間ならば許容範囲、5 時間かかる人は登り方によっては登頂できる可能性はあるが、6 時間かかる人は登り方を工夫しても登頂は難しいと言う。(P473~P474)

3、高所登山の為の基礎体力トレーニングのアドバイス…高所登山には基礎体力が大切です！

A ランクの山（キリマンジャロ）；キリマンジャロ登山を成功させるためにはかなりの基礎体力が必要である。登山中の運動負荷の最大値を抜き出すと、1200m 登る、2200m 下る、15 時間歩くなど、アタック日に集中しているが、運動強度は低い。しかし運動時間は長いので、量のトレーニングは重要である。

安村氏は「山でとにかく長い距離を歩く」と表現しているが、簡潔で的を得ている。(P452)

B ランクの山（アコンカグア）；キリマンジャロより 1000m 高いので、登山期間は長く、低酸素の影響を受け、アタック時はダウンジャケットや高所用登山靴、ピッケル・アイゼンなど約 17kg の装備で登るなど、筋や心肺に大きな負担がかかる。キリマンジャロでは長時間ゆっくり歩くようなトレーニングで良かったが、アコンカグアでは長時間という要素に加え高強度と言う要素も意識する必要がある。低山でトレーニングをするのであれば、荷物を 15kg 以上にして心拍を上げて歩く。安村氏のアドバイスでは「山道で、ややきつい～きついの感覚で早歩きトレーニングをする」となっている。(P454)

4、A ランクの山と B/C ランクの山の登頂率

安村氏によると、日本で表 5-1-2 のようなトレーニングを指導したうえでガイドをすれば、キリマンジャロでは登頂率は 9 割位となるが、アコンカグアでは 5 割程度にとどまると言う。

また、現地のレインジャー基地の情報でも、キリマンジャロの登頂成功率は 9 割、アコンカグアでは 3~4 割、マッキンリー（デナリ）では 5 割だと言う。A ランクの山と B/C ランクの山では、その困難さには歴然とした差がある事が分かる。

ランクが上がれば、登山の経験や技術もより高いレベルが要求される。安村氏によると、基礎体力や高所順応と言った身体的な能力が同じでも、登山技術や登山経験が劣る人では成功率が低くなると言う。(P451)

5、成否の大半は日本を出るまでに決まる

日本の登山では強い人でも、現地で力を発揮できない可能性はある。だが、その逆、つまり日本で弱い人が現地で力を発揮できる事はあり得ない。日本で可能な限りの準備をしておく事が、現地での成否を大きく左右する。

安村氏は「海外での高所登山の成否は、日本でやってきた事が正しいかどうかで決まる。本番の登山とは、日本での準備が正しかった事を確認する作業」と述べている。

マラソンの選手が本番のレースまでに長期間の練習を積むのと同じである。マラソンは「準備のスポーツ」「知性のスポーツ」とも呼ばれている。試合前の準備で 9 割方の結果が決まると言うコーチもいる。

著者が海外で登山をするときには、オルゴールのぜんまいを巻くようなイメージで準備をする。巻き足りない（準備が足りない）と途中で止まってしまう。巻き過ぎると（トレーニングが過剰だと）壊れてしまう。目標とする山に登頂して下山が完了するところまで、多少の余裕を見込んでちょうどよくぜんまいを巻く。

昔は「日本を出るまでが大変で、出発出来れば半分成功」と言われてきたが、これは遠征の準備が大変だった事を表現した言葉である。今は面倒な準備は必要なく、身体の準備に十分な時間を掛ける事が出来る。昔とは違う意味で「日本での（身体の）準備の良しあしで、成果の大半は決まる」と言って良いのである。(P461)

以上