

## 第 4 回オンライン講演会(2021/12/23)Q&A など

(1)コロナ禍での国内外の山行について講演をしていただきましたが、講演の最後に、改めて『コロナ感染防止対策』について確認したいと思います。

・山歩きの際の感染防止対策の優先順位はありますか？

マスクをしたままの山歩きは辛いので、距離を取ってマスクを外すようにしています。

・最低限これだけは守れ…というものはありますか？

(例)マスク着用、間隔、手指消毒、少人数 など

・ワクチン接種は大前提ですが、公共交通機関を利用する際に、絶対に(最低限)守らなければならないことは何でしょうか？(#0)

<A1>新型コロナはこの 2 年近くの経験で、「①人から人に感染する、②感染はエアロゾル感染(空気感染)」という事が分かりましたので、山では主にこの二つに注意をすれば宜しいかと思えます。

山には新型コロナウイルスはいませんので、他に人がいない場合は山ではマスクは不要ですが、山でも人と距離が取れない時や人と会話をする時にはマスクをする。山小屋やテントなど換気の悪い所での人との接触は、マスクをして短時間で済ませる等、①と②の感染リスクにご留意頂ければ宜しいかと思えます。

また、移動が公共交通機関の場合は、マスク着用は当然として、なるべく人の少ない時間に、人の少ない車両で移動をする。移動時の会話は最小限にする等、やはり①と②にご留意頂ければ宜しいかと思えます。

今は日本では感染は落ち着いていますが、世界ではオミクロン株と言う変異株が急拡大しており、日本でも 1 月 2 月には大きな波が予想されていますので、現役の方には難しいかもしれませんが、山に行く時にはなるべく人の行かない山を、人の行かない日に、少人数で登る等、日常の基本的な感染症対策に加えて、山では出来るだけ「人との接触を減らす(感染リスクを減らす)」工夫をされると宜しいかと思えます。

因みに、私は 12 月 16 日(木)に久しぶりに家内と八ヶ岳硫黄岳を日帰りで登りましたが、強風の頂上で 1 人と出会っただけで、往復を車で移動しましたので他人との接触はなく、この日の山行の感染リスクはほぼゼロでした。

(2)2, 3 回の講演会に参加して、これからの山行に役立てたいと思いました。

海外の山へ行く計画はありませんが 参考になるお話を聞くことができる…と楽しみにしております。よろしくお願いたします。( #4)

<A2>以前は 3000m 以下の日本の山と 4000m 以上の海外の山とは全く違うので、高所順応は現地でやるものだと考えられていましたが、鹿屋体育大学の山本先生

や私は日本の山でも 4000m や 5000m の高所順応が出来る、つまり日本の山は海外の高山につながっていると考えています。まずは日本の山を沢山登ってください。その先には海外の高山が待っています。

**(3)高所登山海外トレッキングへ行く場合**、どんな山をどんな順序で計画して行くのが良いでしょうか？参考になればと、お聞きしたいです。

最終的にはヒマラヤの 7000m 台を目標にするとします。( #8)

<A3>ヒマラヤの 7000m 台の山と言いますと、私の高所登山のランクですと C ランクの山(8000m 峰の酸素を使う登山)に相当します。これは 8000m 以上で酸素を使うと生理的高度は 6000m~7000m になるからです。C ランクの山に必要な体力は、私は 8 メッツ+ (日本のバリエーション登山に必要な体力の最高値)と考えています。

従って、C ランクの山を登るトレーニングは、低山(2500m 未満の山)では 15kg 以上を背負い心拍数を上げる、山道でややきつい~きつい感覚で早歩きをする等。高山(2500m 以上の山)では長期縦走や冬山等、またクライミングの基礎技術も大切ですので、総合的な登山力を磨いてください。頑張れば、7000m 峰や 8000m 峰の登山は決して夢ではありません。

**(4)前回の講習会にて**、5,000m クラス(四姑娘山大峰(大姑娘山、5,025m)を想定して)での週末土日で細切れでの高所順応の可否をお伺いし、日程的に間を開けなければ大丈夫(連続 7~10 日が望ましいが現役世代では登山以外にこの日程は難しいので)との回答を頂きました。

その一方で、高所順応と同じ日数を平地で過ごすと、順応が元に戻ってしまう(次に順応した場合は戻るのが少し早い)ともお伺いしました。

ここで頭の整理のためお伺いしたいのですが、週末土日で細切れでの高所順応(できるだけ連続して)でも、5,000m クラスであれば、「自転車操業」よりも高度順応ができていく状態になると考えてよいでしょうか。

何分、経験が無い高度なので、先生から念押しコメントを頂けると幸いです。(当人にとっては死活問題とすら感じていますので・・・。)( #9)

<A4>基本は A クラスの山(6000m 以下の山)は現地での高所順応をしないで登りますので、私は以前は出発の半年前から月 1 回富士山を登り、行く直前は 2~3 回登り、1 回は頂上で 1 泊する事(宿泊はなるべく直前に)をお勧めしていました。

季節や年齢的に富士山が難しい場合には、2500m 以上の山で富士山と同じ回数をして、富士山に近い効果があると考えています。また、これも無理でしたら低酸素室でも代替が可能です。いずれにしても、日本で完全に高所順応をする事は不可能ですが、何もしないで行く自転車操業とは雲泥の差がありますので、可能な限り日本で高所順応をやってから行って下さい。

また、登山の体力は高所順応のお友達ですので、まずは体力を鍛え、次に行く前に重点的に高所順応をするのが宜しいかと思えます。体力のない人はどんなに高所順応をしても、高所では弱いです。

**(5)海外登山未経験者ですが、強く興味を持っております。**

国内の登山に比べると高額な費用がかかる印象で、そのハードルを下げる方法がありますか?(#10)

<A5>残念ですが、交通費や現地費用など海外の登山やトレッキングには国内より費用がかさみます。

特に海外では安全や登頂率等はお金で買うという側面がありますので、若い人にはお金はありませんが体力はありますので、「自分で現地に行き、自分で準備をして、自分で山に登れ、山で問題があれば気合と根性で解決しろ」と言っていますが、歳を取ったらお金で解決する事は解決しておいた方が宜しいかと思えます。

私はエベレストでは800万円、8000m峰では400万円の参加費を頂きましたが、高額な登山料の他、優秀なシェルパを雇い、登頂の為の十分な準備をする為には大変なお金がかかりますので、これでもギリギリでした。

費用を安く抑えるためには、ツアーがある場合には安いツアーを捜す事ですが、若い人の様に全てご自分でやる事が一番宜しいかと思えます。

**(6)ご案内にあります「初めてで操作に自信がなく不安な者」に私が該当すると思えます。ご配慮よろしくお願ひします。**

山を始めて間もなく(今年山の会に入会して、山道具から用語や山の名前まで揃えたり覚えたりという状態)、何を質問してよいものなのかもわからずに、この度の講演会に参加させていただこうと思ひました。

意欲だけはあり、夏山縦走、沢登、雪山にバックカントリーにチャレンジし始めた者です。コロナが明けたら海外トレッキングなどにも挑戦しようと考えております。( #11)

<A6>ご質問の(2)でもお話し致しましたが、日本の山の登山やトレッキングは海外の山の登山やトレッキングにつながっていますので、夢を持ち、地道な努力をして下さい。その夢は必ず実現すると思ひます。

**(7)毎回の講演会大変興味深く聞かせてもらっています。**

この2年間コロナ禍の下、高山に登ることができないでいますが、毎回の講演会を聞く中で、体力トレーニングや低山山行の勧めを意識的に取り組めるようになってきたかと思ひます。ありがとうございます。

今回の高所トレッキングのお話も、来夏予定している高所山行に役立たせることが出来ると期待しています。( #12)

<A7>毎回のご参加を有難うございます。来年の夏には高所トレッキングが出来る

と良いですね。オミクロン株と言う変異株が出てきて、まだまだ先行きは見えませんが、その日の為に感染対策をして地道に準備を致しましょう。頑張ってください。

**(8)今年も愈々余すところ少なくなりました。**コロナ渦で大変にも関わらず色々と企画して戴き有難うございました。お陰様で皆さんの顔を見る事が出来ました。私など年は取りたくありませんが仕方がないです、足腰がきかなくなってきました。海外は勿論ですが、高い山は敬遠ぎみになりました。低山で我慢します。私等に合った企画が出たら参加したく思っていますのでよろしくお願い致します。(＃13)  
**<A8>**私も60歳と65歳とは違う、65歳と70歳とは違う、70歳と75歳とは違うと、年々体力の衰えを実感しています。大事な事は「その歳でできる事をやる」という事ですので、頑張り過ぎない程度に頑張ってください。私は12月16日に久し振りに家内と八ヶ岳硫黄岳に日帰り登ってきましたが、とても大変で、75歳とはこういう事かと実感しました。無理をせず歳相応に、いつまでもご自分の登れる山を登っていて下さい。また、登れなくなったら山を見に行くなど、山との関りをお持ちください。一生登山者でいられる事を願っています。

**(9)第2回講演で筋肉について学びましたが、**筋トレは、毎日やったほうが良いのか、筋肉痛がおさまってからするのが良いのか、2日に一度が良いのか？  
また、朝が良いのか、夕方が良いのか、どういうタイミングが良いのでしょうか？(＃14)  
**<A9>**トレーニング学に「疲労と超回復」という理論があります。トレーニング効果は運動中や運動直後ではなく、運動後に休養と栄養を与える事により運動前より向上すると言う理論です。従って、トレーニング後は必ず休養と栄養を取ってください。運動強度にもよりますが、過ぎたるはおよばざるがごとしですので、高齢者には週2~3回のトレーニングが適当かと思えます。時間は朝でも夕でも、いつも出来る時間が宜しいです。筋肉痛はまだ医学的に原因が分かりませんが、運動で壊された筋肉が再生する時の痛み(刺激)だと考えられていますので、トレーニングは筋肉痛が収まってからやられた方が良いと思えます。

**(10)「新型コロナの現状と見通し」は、**特にオミクロン株に対する先生の見解を聞きたいと思っています。

また、私は海外登山をした事がないので、海外登山には国内登山で味わえないどんな楽しさがあるか…をお話して頂ければと思っています。(＃19)

**<A10>**オミクロン株は新型コロナの変異株で、現在世界で急拡大していますので、日本でも拡大する事は目に見えます。「ワクチン接種者も感染し、感染力は強いが重症化リスクは低い」などと言われていますが、今はまだその正体は不明です。しかし、従来株の様に人から人に感染し、感染はエアロゾル感染(空気感染)ですので、対処法は今まで通り「ワクチン接種+マスク・うがい・手洗い・ソーシャルディスタンス」

などの、基本的な感染症対策を続ける事が大切だと思います。専門家は日本でも 1 月 2 月に第 6 波として急拡大すると予想していますので、来年の夏山の為にも第 6 波をなるべく小さく抑える様に、油断をせずに感染対策を続けなければならないと思います。

海外の山には日本とは違う高さやスケールや文化が感じられます。ヨーロッパアルプスは箱庭かテーマパークの様なヨーロッパ文化の香りがする美しい山々ですが、ヒマラヤの山々は白き神々の座で、あんなところに登ると罰が当たると感じます。またアンデスの山々にはコンドルが飛んでおり、山高帽のインカの末裔の人々の文化が感じられます。海外の山に登るだけではなく、日本にはないその風景や文化を、自分の目で見て、自分の体で感じに行かれると宜しいかと思います。

**(11)最終回となりました。** よろしくお願ひします。( #20)

<A11> 4 回の講座にご参加を頂き、有難うございました。少しでも皆さん方のこれからの登山の参考になれば幸いです。皆さん方がこれからも良い登山人生を歩まれる事を願っています。

**(12)どのくらいトレーニングをしたら『エベレスト街道トレッキング』に行けますか。**  
トレーニングの内容も教えてください。( #22)

<A12> エベレスト街道トレッキングには①ゴキョピーク(5360m)又はカラパタール(5545m)登頂、②ナムチェ周辺トレッキングの二通りがあります。

①は海外の一般的な高所トレッキングとしては最もハードな部類で、5000m のピークに登りそこからエベレストを見るのが目的ですから、7 メッツの体力が必要で、体カトレーニングや高所順応など日本での周到な準備が必要です。(カトマンズから往復 14 日~16 日かかります)

②は登るのが目的ではなく、エベレスト街道を歩き、エベレストを見て、シェルパの故郷ナムチェバザールなどでシェルパ文化を体験するのが目的で、到達高度も 4000m 位までですので、体力は 6 メッツ~5 メッツで大丈夫です。(カトマンズから往復 7 日~8 日かかります)

体カトレーニングはいずれも基礎トレーニングとして、「日常のトレーニング+低山トレーニング」、次に目的のトレッキングの為のトレーニングとして、運動強度より運動時間を重視して、「トレッキング期間を考えて、その期間を毎日歩き続けるトレーニング」が良いと思います。また、高所順応トレーニングはいずれもルクラ(2800m)ナムチェ(3400m)の順応をしておくこと、高山病にならずに安全にトレッキングが楽しめます。

これは余談ですが、シェルパとはチベット語で「東の人」という意味で、チベット高原

からヒマラヤを超えて東に移った人々を指し、シェルパ語はチベット語の方言の一つで、シェルパとチベット人は話が通じ、文化もほぼ同じです。何万年も前から3000m~4000mの高所に定着した人々で、高所での強さは低地民族の我々の遠く及ぶところではありません。

回答; 講師 マウンティンゴリラ 安村淳

(注)

- 1) 参加申込書の『質問欄』に記入されていた質問などを私が纏めて一覧を作成し、安村先生にメールで送り、それに対してメールで回答をしていただきました。
- 2) 質問欄に記入された文章をコピー&ペースト処理しています(一部加除)。
- 3) 安村先生からは、質問一覧に回答を書き加えていただきました。
- 4) フォントをそのままにしています(Q: MSP 明朝、A: ARP 丸ゴシック体 M)。

質問や意見などをお寄せいただきました参加者の皆さん、そして、質問などに対して丁寧に回答をしていただきました安村先生に、改めて御礼を申し上げます。

ありがとうございました。(編集: abiko2021/12/16/Thu..)



『大姑娘山 5025m(中国)』から下山中の千葉県連海外トレッキング・パーティ(2019/7/6~15)