

# 第2回テキスト 資料

別紙 1

## スーパーアスリート(陸上)

ウサイン・ボルト

戸辺直人

高橋尚子

室伏宏治



行動範囲拡大術

いつまでも  
現役の山ヤデ  
あるために

冒険家

# 三浦雄一郎さん

三浦雄一郎さんが  
人類史上最年長となる80歳での  
エベレスト登頂に挑んでいる。  
すでに70歳代で2度の登頂に成功。  
衰えを知らない、  
驚異の体を維持するために  
どんなトレーニングを積んできたのか。  
エベレスト出発直前の3月25日、  
三浦さんに聞いてみた。

写真=若月武治 聞き手=藤原正樹

3月初旬の検査で、骨密度は20代平均より10%高い数値が出て、背筋力は過去10年間で一番高い148キロだった。荷物を背負い、足首に重りをつけて歩く「ヘビウオーキング」が自分を強くしてくれた。

65歳のとき、不整脈や狭心症の発作が出て、生命の危機ともいえる状況に陥った。それを機に、70歳でのエベレスト登頂を目指し、足首に5〜8キロずつの重り（アンクルウエート）を付け、20〜25キロの荷物を背負って歩くヘビウオーキングを始めた。

持病の不整脈を治療する心臓カテーテル手術はこれまで4回も受けた。昨年11月と今年1月にも手術したが、回復が早かった。15年間、ヘビウオーキングを続けてきた成果だと思っている。



ザック  
25kg

三浦さんの  
普段の外出スタイル

特注シューズ  
片足  
2kg

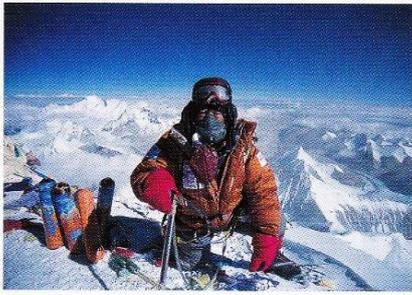
アンクル  
ウエート  
片足  
5kg

若いときは、ランニングでも容易に体力を上げることができ、60歳を過ぎると、走るトレニングはきつい。体力を維持するためには、負荷をつけて歩くのが一番。通常のウォーキングの5倍の効果があると言われている。

\*

登山のパフォーマンスを高めるために、ヘビーウォーキングは非常に有効だ。次のような手順で始めてみてはどうだろう。

- ①最初の1カ月間 負荷なしでゆっくり歩きを1時間程度。脂肪が燃えやすくなるように、出掛ける前に糖分を補給する。
- ②次の1カ月間 1キロのリユックを背負う。ぶらぶら歩きと速歩を交互に繰り返すと効果が高まる。
- ③3カ月目 1キロのリユックに、片足500グラム程度のアンクルウエ



2008年5月、2度目のエベレスト登頂を果たした三浦さん（ミウラ・ドルフィンズ提供）



三浦さんがおもりとしてザックの中に入れていたダンベルやアンクルウエート

ートから始めてみる。250グラムのものもあるので、無理のない重さから始めるのが長続きのコツだ。

その後は、様子を見て、徐々にリユック、アンクルウエートの重さを上げていく。筋肉痛がでたら数日休む。休養時に筋肉が作られる。「三日坊主でいい」ぐらいの気持ちで気楽に取り組むのが、長続きのコツだ。

アンクルウエートには、体幹の腸腰筋（足を引っ張りあげる筋肉）を鍛える効果がある。科学的にはありえない成果もあった。重量で足首が引っ張られ、ひざに繰り返し空間ができることで、体液が循環したからか、一度は摩滅した半月板が再生していたのだ。

\*

登山の下りでは、自分の体重の3〜4倍の負荷が足にかかる。日

常生活でできる、下りの筋力を鍛えるトレニングとして「階段下り」を勧めたい。

ビルのエレベーターで1番上上がり、階段で下りてくる。その際、各階ごとの最後の1段を飛ばして飛び降りる。膝を軽く曲げながら、足の親指での着地を心掛ける。

お風呂での「ドロ잉」も習慣にしている。力いっぱい下っ腹をへこませて、肛門の筋肉に力を入れ、10〜30秒間静止する。多

いときは1回のお風呂で50回繰り返している。内臓の脂肪を燃やし、体を活性化してくれる。  
自分は一般女性と同じ2500cc程度の肺活量しかないのに、ヨガの呼吸法も取り入れている。空気を思いっきり吸い込んで口をすぼめ、細い息でなるべくゆっくり吐き切る。そんなトレニングのおかげで、肺活量が少なくても、エベレストに何度も登れたと思っている。

\*

80歳で3度目のエベレスト登頂に向け、三浦さんが自ら考え出したタクティクス（登山戦略）は「年寄り、半日仕事」。

エベレストベースキャンプ（B C、5300メートル）までのト

レッキングは、正午ごろまでに行動を終えるゆったりした日程。以前の2回のエベレスト登山で1日で歩いてきた行程を2日かけて歩く。上部キャンプも過去2回より1カ所（C3）増やし6カ所とした。03、08年と同じくC5も設置。通常のノーマルルートのカンパより2つ多くなっている。「酸素摂取能力は20歳の半分になっている。無理をせず、景色を見て、本を読んだりして、エベレストを楽しんできたい」。

3度目のエベレストの次の目標は、チョー・オユー（8201メートル）からのスキー滑降。初めて登った8000メートル峰がチョー・オユーだったが、スキーを持って登らなかつた。当時「十分滑れる山だったのに」と残念だった。その無念を晴らしたい。



みうら・ゆういちろう(左) 1932年、青森市生まれ。北海道大獣医学部卒。64年イタリアで行われたスキー直滑降のスピードを競う「キロメートルランセ」に日本人として初めて参加。当時の世界記録を樹立。70年にはエベレストのサウス・コルから滑り、世界最高地点(8000m)からのスキー滑降に成功。登山では70歳、75歳で2度目のエベレスト登頂を果たす。