

中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

大町高等学校

県大会は屋代高校が男女ともに優勝

6月6日から8日に蝶ヶ岳で行われた県大会は、男子21校、女子9校、参加生徒数191名であった。参加数は今年も昨年を上回り、10年前の実数にならぶ数となった。ひところは、100名を割り込んだり、女子部員がほとんどいなくなったりしたこともあった県内山岳部が少しずつ元気を取り戻している。まだ手放しでは喜べないが、それでも全県的に生徒減が進行している中での、この数字は確実に高校山岳部員の率が増えていることの証である。学校によっては、山岳部をやりたくて、わざわざ下宿している生徒のいる学校もあると聞いた。これまでこのようなことは考えられなかった。

今年の大会は7年ぶりに徳沢から蝶ヶ岳に登り、横尾回りで徳沢に戻る周回コースで行われた。大会直前に急激に気温が上昇したこともあり、前の週の下見で入った時と比べ融雪が進む中、また梅雨入り後の不安定な天気の中での大会となった。男子は屋代高校が優勝、2位には大町、3位が県ヶ丘。女子は屋代、県ヶ丘、長野西という結果であった。屋代高校が男女ともにインターハイ出場権を得た。私自身は、大町高校の顧問として初見参、屋代高校との差はわずか0.5点と悔しさも残ったが、生徒たちは本当によく頑張ってくれたと思う。県ヶ丘も含む男子の上位3校は1.5点の中での争いであり、甲乙つけがたい好チームだったと思う。それぞれ全国（神奈川県箱根）、北信越（新潟県火打山）とステージは違うが、山を楽しんできてほしいと思う。

日山協海外遭難対策研究会

先週末2日間の日程で、日山協国際部の海外遭難対策研究会が大町市で行われた。初日のプログラムの目玉は日本女性として初めてピオレドールを受賞した「谷口けい」さんが昨年挑戦したパキスタンでのディランとシスパーレの連続登山の話であった。けいさんの人柄そのままの元気いっぱいの話から、文字通りの元気をもらうことができた。様々な国で登山をしてきたけいさんにとって、一番魅力的な山は日本の山であり、同時に一番怖い山も日本の山であるという。その理由は日本の山は様々なリスクや困難が想像できるからだという。一方で海外の大きい山はあまりに大きいがゆえに漠然としているというのだ。だが、そういう海外の山とは、けいさんにとっては、可能性に挑戦することだという。想像しにくいリスクに対して、自分の能力のギリギリのラインを読むこと、そしてそこに触れつつ登山の可能性を追求することがけいさんにとっての挑戦ということの意味なのだということだった。そういう前置きの上で、話された成功したディランと敗退を余儀なくされたシスパーレ。映像とマシンガントークのような話術、まさにけいワールドに引き込まれる強烈な1時間だった。

2日目は高所登山を巡って、最初に小生が以前もかわらばんで紹介した「2011年の遠征時に得た高所順応の持続について」報告をした。この前座に続いて、鹿屋体育大の山本正嘉先生が「高所登山のための体力・順化トレーニング——日本でできること・現地ですべきこと」のタイトルでお話をしてくださった。高所登山を「登山+高所」と捉え、

登山に必要な基礎体力と高所に特有な高所順化はそれぞれ独立した能力とした上で、高所登山を目指す場合には、それぞれを別々のトレーニングで改善することが必要であり、そういった考え方をとることでこれまでとは違った高所順化法が考えられるのではないかというのが趣旨だった。僅かなスペースで2時間に及んだ先生の新しい考え方を紹介することは土台無理な話だが、高所登山を目指す人が低地でどのような基礎体力トレーニングを積むことができるのか、国内ではどのような順化トレーニングができるのか、それらを積んだ上で、現地でなすべきことは何かを、明確に整理された話は興味深かった。

国内での高所順化のトレーニングについて、低酸素室や国内の山でもそこで何をしているかによって生理高度が2000mくらいは変わるという指摘は新鮮だった。例えば、同じ高度にいてもそこでどのような行動をとるかによって、生理高度を上下させることができる。具体的には、高所で酸素を吸入すれば生理高度は下がるように、「呼吸法」に気をつかうことで順応は促進され、睡眠することで意図的に高度を上げて身体を厳しい状態に追い込むことができる。このことを国内の低酸素室や2000m以上の山などで積極的に取り入れて順応を獲得することなどが高所順応トレーニングとして考えられるというのである。先生の研究によれば、高所での睡眠時に SP_{O_2} は低下し、生理高度は2000m程度上昇するという。したがって一定の高度で十分睡眠ができるということは、その高度+2000mまでは行動可能であるといいうのではないか（富士山頂でしっかり眠ることができれば6000mまでは行動可能ということ）という新たな仮説も紹介された。あまり休日もとれない状況の中で、これまでのアルパインスタイルとはまた違った短期型の海外登山も可能なかなと夢を与えてくれるお話は、極めて示唆的で面白かった。

編集子のひとりごと

本文でとりあげた日山協国際部の総会兼研修会の開会冒頭の挨拶で神崎日山協会長が「高体連の選手登録数が全国で6000名を越えたことを紹介され、48番目の加盟団体として期待をもっていること、日山協として高体連の諸活動にバックアップをしたい」という趣旨のことを述べられた。山本先生からは、高校山岳部の現状と有効なトレーニングなどについて、未開拓な研究分野として極めて興味深いというお話もあった。また、この研修会に参加されていた静岡大学の村越先生からも、一昨年に続き今年もインターハイの視察をしたいと言われた。そんなわけで、高校山岳部はいろいろなところで注目されていることを感じられる集会だった。

さて、翻って見れば4月以来2か月、高校にはじめて初めてテント泊を体験した大町高校の1年生の生徒たちも成長した。最初は米炊きもできなかった彼らが僅かな期間で米炊きをマスターし、道具の名前を覚え、山行準備もできるようになった。テント生活という共同生活のルールにも慣れ、雪上での歩行技術も堂に入ったものになってきた。山行を重ねる中で、少しずつ山の楽しみ方を感じ始めている。新たな技術を体得していくその様子は、まるでスポンジが水を吸い込んでいくがごときである。数えてみると、生徒たちとはこの2カ月余りで、歓迎登山（2日）、針ノ木での高校登山研修会（2日）、蝶ヶ岳の下見登山2回（合計5日）、県大会（3日）と12日山での生活をともにした。新入生は新入生なりに、上級生は下級生に伝達することで、自分の技術の確認をしながら、登山技術が目に見えて上達していく。山の技術は山で見につくもの、これから少しでも回数多く、生徒とともに山に行きたいと思っている。（大西 記）