

第1編 ヒマラヤ・ビスターリ I

(エヴェレスト展望トレッキング記録)

‘00年11月



写真 1 ゴーキョピークから見たエヴェレスト

“エヴェレストを自分の目で見たい”という一念で、ヒマラヤのゴーキョピーク（5360m）からのエヴェレスト展望トレッキングツアーに参加した。

（トレッキング＝高山の山麓の人々が住む生活道を徒歩で旅行すること）

1. ルクラ飛行場



写真 2 滑り台のような滑走路のルクラ飛行場

いことであろう。飛行場の構造になると更に信じられないことが出てくる。第一に驚かされることは、離着陸用の滑走路がまるで滑り台のごとくに斜めに作られている。着陸のときは滑り台を登っていくようにして着陸を行う。離陸のときはその逆に滑り台を滑り降りるように離陸を行う。狭い山岳地帯では、このような方法を取ることによって少しでも滑走路を短くするための工夫である。第二に滑走路は分厚いコンクリートではなく砂利である。最初に誰でも思うことは、ネパールは貧しい国であるからコンクリート化ができないのであろうと考える。しかし閑にあかして離着陸する飛行機を見続けるうちに、着陸時に車輪と陸との摩擦を大きくさせて、滑走路を短くするための手段であるに違いないだろうと考え方を変えた。こんなところに飛行場を造ろうと考える人が、コンクリート化を考えなかったはずが無い。それを敢えて砂利製にした意味にすぐに気が付かなかった私が凡人なのか、あるいはこれで普通人なのであるのか。(現在ではルクラ飛行場はコンクリート舗装されているらしい。やはりお金がなかったみたいだ。)

我々がゴークョピークを目指している間に、ルクラ飛行場への着陸に失敗して胴体着陸を行って主翼まで破損した飛行機があり、それを帰途に見た。幸い乗客に死人やケガ人はなかったとのことである。おそらくこの国では、その程度のことでは新聞記事にもならなかったことであろう。

2. トレッキング環境

トレッキングとは本来生活道を歩くことを意味するということで、ルクラ飛行場を出発するとすぐにこの地域の人達の宗教と密接した光景に出会う。写真 3 に見るマニ車は、天井から吊り下げられたお経が書き込まれた鐘状のものであり、通り過ぎるときに 1 回転させると、お経を 1 回読んだと同じ効果があると言う。写真 4 に見るマニ石は、岩にお経が書かれたもので、

ネパールの首都カトマンズから、ヒマラヤの奥地ルクラまで、一気に飛行機で入ることができる。この方面を目指すトレッカーの大半がこの飛行場を利用する。ルクラ飛行場は、それまで普通の人が飛行場というものに持っていた概念を一新させられる。山岳地帯のド真ん中に存在するだけで普通の飛行場の概念から外れているのであるが、この高度 2 804m の飛行場まで、下の町からの道路は無い。即ち車の無いところに飛行場があるということだけでも信じられな

必ず両側に道がついている。右肩を岩の方向に見せながら通り過ぎなければいけないという決まりがある。この地域の主な宗教であるラマ教では左手は不浄なものとされ、食事も必ず右手で食べなければいけない。彼らはハシなどの食器を使うことはなく、手で直接食べる。

登山というスポーツは、イギリス人がヨーロッパアルプスを目指してはじめてのがその起源らしい。余裕のある貴族のやる遊びというのがスタートになっている。このヒマラヤやアフリカのキリマンジャロに登ると、その原型にありついたように思えてくる。ヒマラヤトレッキングに際しては、一般にシェルパ族を含むネパール人のガイドやポーターを、その登山パーティーのメンバー数以上従えて登るのが普通である。我々の場合も13人のメンバーに対して、サードと呼ばれるシェルパリーダーのピンジョー氏の元に、ガイド4人程度、食事担当ポーター7人程度、ヤク（牛によく似た獣＝寒冷地の荷物運びに適している）10頭程度とヤク使いポーター3人程度の大所帯の行動になる。実際の人数は隊列を組んで歩くわけではないので、私の見た勘である。朝は食事担当ポーターのモーニングティーが各テントに配られて始まる。これを飲みながら自分のシュラフ（寝袋）をたたんでいる間に洗顔用のお湯が配られる。日本での山登りの際には洗顔・歯磨きなどの一切を省く私にとっては、極めて衛生的な山登りになる。その後各自の荷物の整理を行う。自分の持ち歩く荷物は水筒と最小限の雨具・防寒具・カメラ類になる。



写真 3 マニ車の前で



写真 4 ラマ教の経典が書かれた岩（マニ石）



写真 5 荷物を運ぶヤクと入山登録所

その他の衣類を始めとする個人の持ち物はヤクが運んでくれる。朝食はナイフ・フォークや皿が予め並べられたテーブルのある食事テントで始められる。食事ポーターが椅子に座った我々の後ろから、ご飯やおかずを配してくれる。お代わりやお茶も同様にしてどんどん注いでくれる。食事の内容は文句のつけようが無いほど良い。日本人のやまやさんがカトマンズにシェルパのための料理学校を開いて教育をしたと聞く。だから日本人も抵抗無く毎日を過ごせるのかもしれない。夕食後のデザートに、パウンドケーキのようなものが出てきたときには、一同“電子レンジが有るわけでも無いのにどうしてこんなものが作れるのか”と驚き入ってしまった。

この地域の人達が毎週土曜日に集まって市場を開くというナムチェバザールが近づく、今回の最大の目的であるエヴェレストを見るとということが早くも満たされる。山と山の間にわずかに顔をのぞかせている。ナムチェバザールの町はこの地域の中心であるので、かなり大きい。みやげ物屋もたくさん並ぶ。

朝の食事が終わるとトレッキングのスタートである。洗顔後にまとめた最小限の荷物を背負って、ぶらぶらと出かける。ヒマラヤに限らず4000mを超えるような高地では酸素が薄いので、ゆっくりと歩くのが高度順応法の第一歩である。表題のビスターリとは、ネパール語で“ゆっくり”の意味である。キリマンジャロ方面で使われるスワヒリ語では同じ言葉をポレポレという。ちょっと急いで歩いたりすると、シェルパから“ビスターリ・ビスターリ”と声がかかる。我々

がビスターリ歩行を続けている間に、朝食の後片付けを終えた食事ポーターが食料と炊事道具一式を担いで昼食の場所へ急ぎ、我々を抜いていく。またテント・寝袋・我々の私物を積んだヤクの群れも次のテント場へ急いで我々を追い抜いてゆく。彼らにとって高度順化は不要であるので、目いっぱい行動を行っても何ら影響がないようである。食事つくりやテントの設営・撤収などのつらい作業を総てポーターに任せてしまうので、貴族の遊びというものを実感する



写真 6 初めて見えたエヴェレスト



写真 7 ナムチェバザールの町の遠景

ひと時となる。重い荷を背負って歩いても、彼らはすばらしいバランスで歩く。戯れに彼らの荷を背負わせてもらったが、2～3歩でよろけてしまった。若い頃には40kg背負って歩いたこともある私の感覚が正しければ、60kgは越えていた。もしかしたら80kgを越えていたかもしれない。

写真8のアマダブラムは、その特徴のある山容で、この地を訪れるすべての人の印象に残る山である。ピサの斜塔のごとく斜めにそびえているのかと思わせるが、よく見るとそんなニュートンさんが気を悪くするようなことはあり得ないので安心する。

ゴーキョピーク近くのテントサイトで冒険スキーヤーの三浦雄一郎さんに出会う。彼が学園長を務める高校の生徒たちと



写真 8 特徴のある山容のアマダムラム

共にゴーキョピークに登った帰りに出会ったわけである。彼から改めて我々のサーダー・ピンジョー氏の紹介を受ける。“ピンジョーは、私がエヴェレストからスキーで下る冒険を行ったときに、6人のシェルパの生命が雪崩により奪われた。このピンジョーのお父さんもそのときの一人であった。”と聞かされた。私は、彼とピンジョーのこのような関係を、以前に日本のテレビドキュメンタリーで見たことがある。そうか、あのときテレビで見たピンジョーが我々のサーダーだったのかと改めて認識する。そういえば彼は、日本語はペラペラであるし、彼が教えてくれたヒマラヤの歌“レッサンピリリ”のお返しに炭坑節を教えようとしたら、彼の方から“ホッターホッターまたホッター”とやられてしまった。日本に詳しいわけであると思い知ると同時に、テレビドキュメンタリーで見た内容と重ね合わせて、三浦氏が如何にシェルパのために労を費やしていたのかの一端を偲ばせてくれた。やはり世界に名をとどろかせた三浦雄一郎氏は、自分の名誉だけを求める功利主義者ではなく、広い心を持って人や自然に向き合っているということを感じさせられた。

ポーターは、我々が必要とする荷物のすべてを毎日持ち歩くわけであるが、なぜ彼らはテントや炊事道具を予め泊まると決まっているところに固定的に置いておかないのであろうかとの疑問を持つ。そうすれば持ち歩く荷物は半分以下になり、はるかに楽になるはずだ。しかしそうなったら彼らの仕事量も減ることになり、雇用機会が失われてしまうのであるのかもしれない。そういった理由がこのようなシステムを継続させているのであるのかもしれない。それとも我々が合理的と思える感覚と違う理由があるのか、私はサーダーのピンジョーに聞こうと思っ

たが、何となく彼らにとって大切なことに対して、他人の私が土足で踏み込むような行為をするのではないかと勝手に思いこんで、聞きそびれてしまった。進歩を義務づけられたような日本技術者の世界の目でシェルパの生き方を論じようなどとしなくてよい。ヒラリーとテンジンがエヴェレストを始めて登った 1953 年にはこのようなトレッキングなどは無かったであろうし、ルクラに飛行場ができて世界中の多くの人が押し寄せることになったのは、ごく最近のことであろう。彼らにすれば十分に早い進捗度合いなのかもしれない。

3. 高度順化とトレッキングの行動

先にも述べたように、高山に於いてはとにかくゆっくり歩くことが第一原則である。5 000m 近くなると、トイレに行って踏ん張っただけでも息が切れる。通常平地での脈拍数が 62~63 程度の私の脈拍数が 80 以上になってしまう。中には 100 以上になる人もいる。もう一つ高山病と関連する数値の一つに血液中の酸素濃度があり、検出用クリップを手の指に挟むだけで簡単に測定できるので、このパーティーもハンディー測定器を一台持参した。通常平地では 90% 以上の数値を示すのが普通であるが、私の場合は 4 000m 以上では 75% 以下になってしまった。これは少なすぎる数字である。以前はこのことを結構気にしたものであるが、血液中酸素濃度が低ければ高山病になるという定義があるわけではないと割り切ることにした。事実、今回を含めて 3 回の 5 000m 以上の山登りで、頭痛がするなどという高山病症状の経験をしたことはない。普段から血の巡りの悪い頭の構造になっているから、多少の酸素不足なんかへとも思わないような神経になっているのであろう。高山病になる理由の一つに、体内の H_2NO_3 が増えることがいけないということがあるらしい。これを減らす方法としては、小便に混ぜて体外へ送り出してしまう方法がよいとされる。小便をたくさんするためには、それを補給する水をたくさん飲むことになる。一般に一日あたり、3 000m では 3 リッター、4 000m では 4 リッター、5 000m では 5 リッター必要とされる。こんなにたくさん飲むためには、半ば義務意識を持たなければとても飲めない。朝食後何杯・行動中何杯・夕食後何杯というふうに計算をたてる。これだけ水を飲めば夜中にも小便に行きたくなることは当然である。一晩に 2 回は小便のためにシュラフから出ることになる。5 000m 近くの夜中は $-10^{\circ}C$ 以下になることも珍しくない。寒いのでおっくうではあるが、思わぬおまけもある。高所における寒空の中の星をなんと形容したらよいのであろうか。普段見慣れている星の何倍もの大きさを輝き続ける星を見ているだけで幸福感に包まれて、寒さを感じるよりもいつまでもこのままでいたいと思う心の方が強くなる。

トレッキングを行う道は、日本の山道と比べるとはるかに良い道がつけられている。地元の人々にとっては生活道路であるので安全な道を作っているというよりも、多分トレッキング観光客のために歩き易くしてあるのであろうと思われる。しかしトレッキング中は、トレッカー同士のすれ違い、シェルパやポーターとのすれ違いのほかに、ヤクの集団とのすれ違いが付きまとう。ヤクは自分の目の前しか見ていなく、ヤクのために道をよけてやったつもりでポケットと突っ立っていると、その方向にきたりする。ヤクをよけるときは必ず道の山側へよけなければいけない。我々が通った同じ道で翌日フランス人女性がヤクに跳ね飛ばされて、崖下へ落下死亡したという話を聞かされた。改めてそのようなことが当たり前の環境の中に、自ら入っているのであるということ認識して、気持ちを引き締めた。

数年前に明治大学山岳部OBがバッティ(山小屋と茶店が一緒になったようなもの)に泊まっていた、バッティごと雪崩で押し流されてしまったという跡の遭難碑前(写真 9)を通過する。12月の出来事だったというが、11月の今雪は全然ない。その年はこの地方としては数十年に一度と言う大雪の年だったということであるが、今はそんなことがうそのようにしか思えなく、自然の恐ろしさを改めて感じさせられる。



写真 9 明治大学山岳部OB遭難碑

4. ゴーキョピークからのエヴェレスト展望

ルクラから1週間費やして、ようやく目的のゴーキョピークへの登山日となる。エヴェレストは2日目のナムチェバザールから見えていたが、エヴェレストに近くなってからの3日間は見えなくなっていた。ゴーキョピーク(5360m)まで登ると、再び合えることになる。この日、2時間かけて登るテントサイトからゴーキョピークまでの600mの高度差は、今回のトレッキングでは最大の高度差になる。覚悟を決めて登ったら案外あっさり登ることが出来た。昨日



写真 10 テントサイトから見るゴーキョピーク

日までは背が高く足の長い外人さんたちに抜かれっぱなしであったが、今までビスターリ歩行を続けていたので思いの外余裕があり、この日はすいすいと追い抜いてゆく。“頭の違いだよ”といい気になる。

ゴーキョピークの頂上に立つと、そこは360度の大展望台である。エヴェレスト(8850m)を始めとしてローツェ(8501m)やチョー・オユ(8153m)などの山々が見渡せる。7000m級の山なんか目じゃないよ



写真 11 チオユをバックにピンジョーと

といった感覚になる。エヴェレストに“こんにちは”と語りかけたら、エヴェレストは長く伸ばした白い峰をきらりと光らせて答えてくれた。感激・感激・三たび四たび感激である。

シェルパ達やツアーリーダーのおかげで、このトレッキングツアー参加者 13 人全員で登頂することができた。これまでみんなで苦勞してきた甲斐があった。毎晩夕食後に特訓を続けてきた、シェルパ達から習った歌“レッサンピリリ”を全員で歌う。頂上にいた外人さん達が何事かと覗き込む。しかし

そんなこと知ったことではない。快晴無風の下、ゴーキョピークに 2 時間近くいて“エヴェレスト満腹”になったので下山に入る。

途中、テレビの登山講座で有名な岩崎元郎さんとすれちがう。一見して山登りに弱そうな人を引率して、我々よりなおビスターリ歩行で登っている。ベテラン

リーダーはどんな人でも頂上に導いてしま

うと感心する。それにしても、私は日本の山に登るときいつも、バテルことに耐えるのが山登りだと思ってやってきた。しかし“このビスターリ歩行は何なんだ。”コースタイムより 1 時間速く歩いたって“何が自慢になるってんだ”と、山登りに対する認識を変えさせられてしまった。けれどもどうせまた日本の山へ登るときには、“死して後止まん”的なツラをして登るのであろう。



写真 12 ゴーキョピークで竹内さんと氷河を背景に

5. 外国人との触れ合い

さすがは世界のヒマラヤであり、各国の人がトレッキングにきている。外国の山へ登るときに外人さんに合うと、**Where are you come from?** (どこの国から来たのですか) と声をかけることにしている。ヒマラヤでは、イタリアのチャオに相当する、おはよう・こんにちは・こんばんはなどの全てに当てはまる挨拶の言葉に“ナマステ”があるので、ここではナマステを使う。どこの国の人であろうとナマステといえば、相手もナマステと答えてくれる。相手と目が合ってニコッと笑いかけたときに、相手も笑い返してくれた時だけ、ナマステに **Where are you come from?** を付け加える。たまに気が向くと **How do you do?** (お元気ですか) も入れる。相手からは **Thank you, and you?** (有り難う、あなたは?)。それに答えて **me too** (私も元気です) と会話は進むが、私のしゃべれる英語はここ迄で、これ以上会話が進んでしまうと解らなくなるので、俺は先を急ぐんだというような顔をして通り過ぎる。意外とドイツ人が

多い。次に日本・フランス・イタリアあたりが続く。他の山では良く見かけるのにアメリカ人は案外少ないように思った。たまたまそのような構成になったのかもしれない。

外人さん達はビスターリ歩行をせずに、一点を見つめてせっせと歩く人が多い。1日の歩く距離は同じ位であるはずなのになぜ急ぐのであろうか。一般的には日本人の海外旅行はせかせかしていて、外人さんはゆっくり楽しむ人が多いと思い込んでいたが、ここでは日本人はぺちやくちゃしゃべりながら歩いていることが多く、逆転している。“あいつらは外人のビンボー人よ”などと無責任なことを言ってしまった後で、ちょっと違うなと考え直す。見方を変えると、日本人はツアー会社に従った団体旅行が多い。3人ほど日本人の若者がそれぞれヒマラヤをぶらぶらしているのに出会ったが、その他の大多数は団体旅行である。これに対して外人さんはペアーが多い。1組の場合もあるし、2～3組の場合も多い。若い人、銀婚式くらいかなと思われる人も総じてペアーが多い。もしかしたら歩き方の違いは団体対個人の差であるのかもしれない。我々団体旅行者はビスターリ歩行を徹底させられたり、高所における小便の仕方まで教えられる。彼らも当然この話は聞かされてはいると思うが、頭では理解できても普段はやっていないことを実行することは、なかなかできることでは無い。経験を積んだツアーリーダーのもたらす、団体旅行の思わぬ利点があったのかもしれない。

6. エンディングダンス

ナムチェバザールまで戻って、ホテルエヴェレストビューへ寄る。ここまではルクラ飛行場からヘリコプターが使えるので、歩かないでも来られる。しかし高山病になりたくなかったらそんな楽な道は選ばないほうが良い。ゴキョから見たときよりもはるかに小さくなったエヴェレストと特異な山容のアマダムラムを懐かしく振り返る。ホテルエヴェレストビューから窓に映ったエヴェレストを見るのが良いのだと言われて、写真を撮るが(写真14)、いろんなことを考える人がいるもんだ。

12日間のトレッキングを終えてルクラ飛行場まで戻る。トレッキングの最初のうちは、頂上へ行くまであと4日もあ



写真 13 ホテルエヴェレストビューからのエヴェレストとアマダムラム



写真 14 エヴェレストを映すホテルエヴェレストビューの窓ガラス

るのかなどと、その長さにへきへきとしたりしたものであるが、終わってみれば“アッ”という間の感じであったというところである。その最終日の夜はシェルパー行との交換会という習慣であるらしく、我々にもその宴がセットされた。現地の何とかという酒が注がれたが、ゆっくり飲む間もなくシェルパのダンスが始まった。横笛や小太鼓などの楽器も加わり、会場はにわかになぎやかになった。シェルパダンスというのは、みんなでステップや調子を合わせて行うものと思っていたが、我々の見たものは各自勝手に踊っている。そのうち周りで手拍子しながら見ていた我々にも、ダンスの中に加われと強引に押し込まれてしまう。ダンスなんて30年以上前に安キャバレーでやったチークダンスぐらいしか経験がないが、暗闇の中でやるのであるから目茶苦茶に手足を動かしていれば踊っているように見えるだろうとひたすら動き回る。我々のメンバーの中には“おやこの人が？”と思わせるように、歩行中の慎重な態度とは打って変わって踊りまくっている人もいる。この夜目立っていたのは、シェルパのアスマン君である。(アスマン型温湿度計という測定器が有るので空調を職とする私にとっては覚えやすい名前であるのですぐの覚えた)最初から最後まで独特のステップを踏んで踊りまくっていた。彼とは行動中も英語でよく話をした。複雑な内容になると私も解らないので、ツアーリーダーに通訳を頼んだら、しばらく話した後“彼、英語は話せないよ”と言われた。お互いに分からないままに話が通じているものと思いでいた訳である。“まあいいや、お互いの笑顔の中にコミュニケーションは存在していたのよ。”

寒空の中でも踊りまくっていると暑くなり、着ている物も一枚二枚と脱ぎ捨てる。脱いだ物

をしまいに戻ると、別のシェルパが我々の踊りまくっている間にスリが出没しないかと険しい目をして見張っている。治安は良い国ではあるが、トレッカーに対する信用の維持が目的であろうか。我々は彼らの庇護の下にエヴェレストを見てきたのであれば、思い出させられた。

ピンジョー・アスマンまたどこかで逢いたいね。その時もビスターリ歩行でよろしくお願ひしますね。



ゴーキョピークの頂上からチョー・オユーをバックに全員集合

レッスンピリリ

レッスンピリリー レッサンピリリー
ウーレラズンキ ダーラマバッサン レッサンピリリー

レッスンピリリー レッサンピリリー
ウーレラズンキ ダーラマバッサン レッサンピリリー

エグネルバンドウ ドウナレバンドウ
ミルガーレイ ターケーキ
ミルガレマーレイ ターケクホイナー
マイアイレイ ターケーキ

レッスンピリリー レッサンピリリー
ウーレラズンキ ダーラマバッサン レッサンピリリー

レッスンピリリー レッサンピリリー
ウーレラズンキ ダーラマバッサン レッサンピリリー

コートーサーヨー マッケイツアーリョウ
ダンツァレイ ターケーキ
ポチポチ アーカウンチー
マンパーレーコ ツアイナ

レッスンピリリー レッサンピリリー
ウーレラズンキ ダーラマバッサン レッサンピリリー