

ヒマラヤ・ビスターリⅡ

(ヤラピークサウス雪山登頂トレッキング記録)

2003年11月



写真1 ランタンリルン

1. プロローグ

世界一美しい谷と形容されるヒマラヤのランタン谷の一角に位置する、ヤラピークに登ってきた。ランタン地域の名主はランタンリルン(7246m)である。ランタンという名だけでも美しい響きがあるのに、リルンと続けばロマンティックな響きはより加算される。他にこの地域にはランタンⅡ・キムシュン(6762m)・ナヤカンガ(5846m)・ポンゲンドプク(5930m)・ガンチェンボ(6387m)などの雪を抱いた名峰がそそり立ち、ランタン谷を見下ろしている。その中であってわれわれの目指すヤラピークサウス(5520m)は、本格的な登山はできないがトレッキングの技術にちょっとだけプラスする程度の技量で登れるところである。

2. トレッキングのメンバー構成

私のように英語もろくにしゃべれない、度胸もないという人間にとって、海外登山専門のツアー会社の存在はありがたい限りである。旗の下にくっついて行けば目的が達成できる。そんなことで今回も“ヤラピーク雪山登頂”と銘うたれたトレッキングツアーに参加した。今回のメンバーは5人である。通常このようなツアーの最少催行人数は10人程度としていることが多いのだが、ツアー会社もよく催行してくれたと思う。やはり“雪山登頂”などと銘うたれると、ツアーへの参加対象者も限られるのであろう。後にも出てくる岡山大学山岳部OB会14人のパーティーが同じツアー会社で同じ日程で行動するので、われわれのツアーも成立したのかもしれない。ただし14人パーティーとわれわれとは行動はまったく別であった。

パーティーのメンバーを紹介する。

1) 立川のO氏 (64歳)

元自衛官で、現在は海外旅行（主に登山）に明け暮れている。今回のツアーは今年すでに7回目で、帰ったらすぐにオーロラ見物のツアーが待ち構えているという。ヒマラヤは元よりヨーロッパアルプス・南米・カナダ・ニュージーランドなどの主な海外登山ツアーはほとんどやりつくしているようである。

2) 熊本のN氏 (64歳)

この3月までJR関連の会社にいたが、リタイアしたと同時に山登り生活に励んでいる。7月にはヨーロッパアルプスのブライトホルンなどを踏破してきたという。ヒマラヤこそ初めてということであるが、高校時代に山岳部に入ったのがきっかけで、ロッククライミングから雪山まで先鋭的な登山を何でもこなす。滑落して入院生活の経験も持つというが、それでも山登りを続けているというつわものである。熊本の山岳会で会長を務めるという反面、家で17匹の猫の飼い主でもある。

3) 新潟のT氏 (64歳)

メンバー中唯一の女性である。女性という条件の元でこのような山へ来るということはただ者ではない。勤労者山岳会へ所属し、特に山スキーでは卓越したものを持つらしい。この人もネパールヒマラヤこそ初めてではあるが、厳しいといわれるパキスタンのバルトロ氷河のトレッキングを経験したこともある。

4) 名古屋のK氏 (61歳)

9月にも1ヶ月間くらいヒマラヤにいたということで、この3ヶ月間に限れば日本にいるよりヒマラヤにいるほうが多いという人である。相対的に安く上がるので期間の長いツアーを好み、今回の17日間というツアー日数を短いと表現する。数々の海外登山ツアーで知り合った人同士で、雪山などレベルの高い山行を行っている。

5) 狛江市のT氏 (59歳)

つまり私のことである。大学時代をワンダーフォーゲル(WV)部ですごしたのがきっかけで、以来ずーと山登りをしている。というより球技などの運動神経を要するスポーツはまったくだめな

ので、山登りしかないというところが現実である。WV部はピッケルやアイゼンを使うことは禁じられていたので、今回のような山登りはほとんど経験がない。以前に海外登山ツアーで知り合った人から、“あんたならヤラピークぐらい大丈夫だよ。”といわれたことだけを唯一の頼りとして今回の山行への参加を決めた。

6) ツアーリーダーの伊藤氏 (28 歳)

28 歳のくせに入社歴は 3 年目という。学生時代は山登りが中心で学業のほうは 2 の次だったということか。大学山岳部では珍しいということでもない。特に彼の場合は、山を目的にこの学校を選ぶ人が多いとされる信州大学であり、高校時代から山岳部であったというので山目的入学に違いない。

以下の文章中、私と伊藤氏以外は都市名を個人名として表現する。

これらのメンバーがタイのバンコックで集合して、翌日ネパールのカトマンズへ飛び、最初の晩の食事のときに前述のような自己紹介がなされた。ほかの人の経歴を聞いて私はビビりまくった。とんでもない高度な山行に加わることになってしまった。私は即座にツアーリーダーに申し込んだ。“雪や岩の上で、私には高度すぎて無理だと判断したら、ここで待っているといわれても決して文句は言わないから、遠慮なくいってください。”と。

翌日は登山開始地のバルクへ専用バスで移動した。6 人のために大型バスが来ている。乗ってみてすぐに納得した。われわれに同行するシェルパやポータがすでに乗っていて、食料とテントなどの装備類も積み込まれているので、満員に近い。さらに目的地に近づくと、追加のポータが現地補給された。一般にヒマラヤ登山では、シェルパ族の山岳ガイドが山の案内を行い、荷物の運搬はポータやヤク（牛に似た動物）が行う。今回のランタン地域ではヤクは使われず、ポータがすべて荷物の運搬を行った。われわれ 6 人に対しては、シェルパガイド 3 人、キッチンポータ 4 人が付き、その他に荷役ポータが 20 人位いた。シェルパガイドはわれわれと一緒に行動を行うが、その他は役柄にあわせて独自の行動を行うので正確な人数はつかめなかった。主なメンバーは、

1) サーダーのテンパ (33 歳)

シェルパのリーダーのことをサーダーと呼ぶ。テンパはこの夏の三浦雄一郎氏のエベレスト隊に同行したという。日本語も聞くだけなら OK ということで、私は彼にはすべて日本語で話しかけた。若くしてサーダーになったのは、その人格的卓越さのゆえんか。

2) チュワン (クライミングガイド 35 歳)

エベレストへ 4 回の登頂経験を持つという。その他チュオユーや有名な山への登頂も数多くあるらしく、いろいろ山名を並べて聞かされたが私には聞き取れなかった。ジャガイモみたいな顔をして朴訥な人柄であるが、何かの折に“チュワンありがとう”と声をかけると、ジャガイモ顔がにこっとした。

3) ロプサン (ガイド 48 歳)

きわめて寡黙な性格に見え、英語もあまり理解しないようである。握手の手を差し出しても、お

ずおずと手は出すが握り返してきてくことはない。打ち解けるとよく話すようになったが、そうなるまでに1週間くらいかかった。時々ラマ教のお経をつぶやきながら歩いていた。

4) ミング他のキッチンポータ

キッチンポータの長はサーダーと同格とされる。カトマンズにポータたちに日本料理を教える学校があるということで、彼らの作る食事はわれわれ日本人に違和感を与えない。特に今回はサーダーのテンパもかつてキッチンポータの経験もあるということで時々手伝っていたので強力であった。そばの茹でかたや、野菜てんぷらのカラッとした揚げ方など半端ではない。家庭料理の水準ははるかに越えている。

3. 行程と高度順化

高山病にならずに5000m級の山へ登るためには、まず高度順化を前面に打ち出した行程を立てることから始まる。図1に示すような行程にしたがって歩いた。キャンジンゴンパ(3840m)までは1日10時間ほどの行程で、距離と高度を稼ぐ。ここで1日高度順化日を設ける。その後ティピャクサカルカ、ヤラカルカまでは1日かけて500mずつ高度を上げる。したがって行動時間も4時間程度になり、しかも行動はビスターリ(ネパール語で“ゆっくり”の意)であるので楽である。

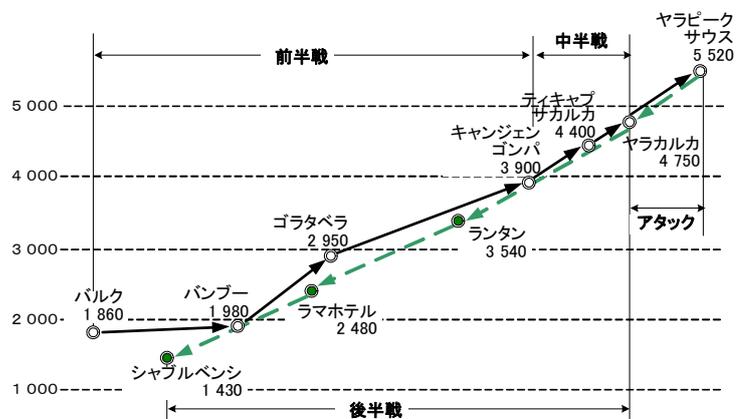


図1 ヤラピークサウスまでの行程

大気中の酸素濃度は約21%であり、その比率は高山でも変わらない。しかし高度が上がると空気全体が薄くなるので、酸素の絶対量も減少する。高度5000mでは海拔0mに換算すると、酸素濃度は11%になる。人間の体は高度5000mでも海拔0mと同じ酸素量を要求するので、脈拍数を増やして補おうとする。したがって脈拍数が120回/min以上になることも珍しくない。高山病になるかどうかは、老若男女や高山における経験数など一切関係ないとされる。なるときはなり、ならないときはならないということか。しかし高山病にならないための対策はある。

- 1) 前述のような過去の経験則に基づいた行程を立てる。
- 2) たくさん水を飲み小便をよくして、代謝機能を高める。
- 3) ゆっくり歩くことをはじめとして、すべての行動をゆっくり行う。
- 4) 大きくゆっくり呼吸する。
- 5) 食べ過ぎない。
- 6) 過労を防ぐ。
- 7) 防寒対策をしっかり行う。
- 8) 目的地についてもすぐ寝ない。(寝ると呼吸数が少なくなり、血液中への酸素摂取量が少なくなる)

9) 泊まる場所より高いところに一旦行って高所になれる。

私は今回の行程を、キャンジンゴンパまでを前半戦、ヤラカルカまでを高度順化のための中盤戦、ヤラピークサウスへのアタック日、そして帰りを後半戦に分けて臨むことにした。

4. 前半戦

いよいよバルクから 10 日間の山行のスタートである。このあたりの気候はおかしなところで、11 月だというのに桜の木が満開である。さらに登るとせみの声さえ聞こえる。2 日目までは樹林帯の中を歩く。3 年前に行ったヒマラヤのゴーキョピークのときはエベレスト街道といわれる道を歩き世界各国の人でいっぱいであったが、ランタン谷はそれに比べるとメジャーではないらしく、その数は少ない。いつも海外登山をするときはなるべく外人に話しかけるようにしているのであるが、今回は“ヤラピークのアタック”のことで頭がいっぱいで、得意の“Where are you come from? (どこの国からきたのですか)”もでてこない。

ビスターリ歩行に物足りなさを感じるのか名古屋氏はやたら冗舌である。一人でしゃべっているだけならば良いのであるが、“そうだよ、高橋さんどう思う?”と振ってくる。自分が歩くのに精一杯であるので、意見を求められても言葉が出てこない。返事をしないでいると矛先はツアーリーダーの伊藤氏に向けられる。彼は余裕があるのと職務上の都合から真面目に答え、他のメンバーを口害から救ってくれる。

3 日目にゴラタピラを出ると、すぐに軍隊の検問に会う。バルクまでのバスによる移動中もしばしば検問を受けたが、このあたりはマオリスト(毛沢東主義者)の活動地域らしく、そのチェックも厳しい。われわれトレッカーに対しても通過の記しとなるサインを求められる。銃を構えた迷彩服の兵隊さんに見つめられるといい気持ちはしない。このあと樹林帯を抜け出し、世界一美しい谷といわれるランタンの溪谷美の領域となる。とにかく広いU字谷という以外は何を持って世界一というのかは判り辛い。秋に来たのが悪いのかもしれない。紅葉という観点からだけ見れば、日本の溪谷美のほうがはるかに美しい。

5. 中盤戦

キャンジェンゴンパは、トレッキング用ロッジの集結地としてはランタン谷の中で一番奥にある。高度も 4000m 近くになると意図的に高度対策を行わなければいけないので、一日の高度順化日を設ける。高度順化日もただぼけっとしているわけではなく、200m ほど高い裏山へ行って戻ってくると、その高度での順化がより行いやすくなるといわれている。このあたりから血液中の酸素濃度も落ちてくる。



写真 2 広大なU字谷のランタン谷

山行中簡易測定器で血液中酸素濃度の測定を行った。2日目のバンブーでは96%程度であったが3840mのキャンジェンゴンパでは86%になった。以後ティキャプサカルカ、アタック前線基地となるヤラカルカへと高度を上げていった。自分にとってレベルが高すぎるので重くのしかかっていたヤラピークサウスへの挑戦という暗い気持ちも、その山容を見渡せるところまでくると“何とかなるさ”という度胸が付いてくる。毎日の暖かい日差しの中でのヒマラヤトレッキング全体を紅茶にたとえるならば、おっかないヤラピークはレモンにたとえることができ、その二つのミックスがなんともいえず心地よいハーモニーをかもし出すという心境にすらなる。いよいよ明日アタックという日にテントの中で本を読む。宮本輝の「花の降る午後」という本で、“彼は彼女の手を烈しい部分に導き、そしてのけぞり、何かをつかもうとし、自分の口から漏れる音が聞こえなくなった。”などという表現が出てくる。明日への不安と妙にマッチする。人間の動物としての本能が掻きたてられるのであろうか。

今年のヤラピークサウスは例年に比べて雪が少なく、いつもであれば全体が雪に包まれているはずなのに、頂上近くは岩が露出している。



写真 3 ヤラカルカから見るヤラピークサウス

6. ヤラピークサウスへのアタック

外国の大きな山のほとんどがアタック日は夜中から歩くが、ここでも同じである。3時起床で4時出発である。星空の中ヘッドランプの明かりを頼りに歩き出す。多少きびしい登りがあっても、真っ暗闇なので気が付かないうちに登ってしまうことが多いのであるが、この日は後のほうに雪の斜面があるのでそんなことも意識しない。しばらく行ったところで立川氏の調子がよくないとのことで自分からリタイアを申し出る。キャンジンゴンパあたりから動きが悪かったが、これ以上は無

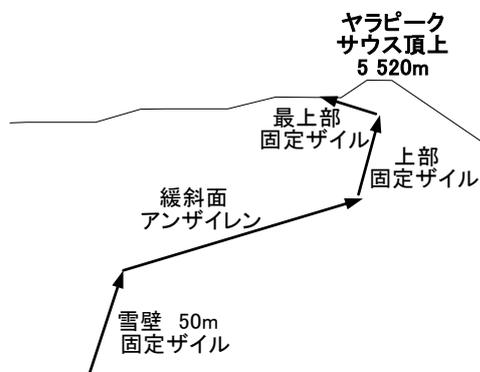


図2 ヤラピークサウスの雪の斜面

理と判断したらしい。ポータとともにここで引き返す。最初の目安となる小ピークまでくると、あたりも明るくなりヘッドランプは不要になる。暑くなったのでダウンジャケットを脱いでスエータ姿になる。伊藤氏からスエータの上に“ウインドヤッケを着てください”とのきっぱりとした指示が出る。“面倒くさいな”と思いつつやっている、テンパがさっと寄ってきてサブザックへの出し入れを手伝ってくれる。誰でもパッキングの順序にはこだわりがあるものであるが、テンパはまるで私のやり方を知っているように手際よくやる。しかしこれ以外は、



写真 4 頂上の記念撮影



写真5 テンパと一緒に緩斜面を下る熊本氏



写真6 雪壁の下り

私は伊藤氏に対して完全に服従した。かつて仕事上では上司の言うことなんかまったく聞かなかったこの私が。実力差はどうしようもない。

ここからはやや急な岩稜帯になる。まず小ピークからの下りから始まる。私が砂礫で足を滑らしてよろけると、ツアーリーダーから“滑らないように”との注意が飛ぶ。意外に早い時間で岩稜帯を抜けて、いよいよ雪の斜面の下まで来る。キャンジゴンパで受けたアイゼンの着脱トレーニングを思い出しながら、アイゼンの装着を行う。その間にテンパが50mの雪壁に固定ザイルを張る。その固定ザイルと自分の身体をカラビナで結んで登る。“登るときにはアイゼンをつま先から蹴りこむように”との教えに従って登るが、凍った雪に対しては足が疲れる。雪面にアイゼンをフラットにおいて体重をかけても、アイゼンの引っかかり具合は蹴りこんだときと変わらないし足の疲れも少ないので、そのようにする。雪壁を登りきると緩斜面をアンザイレンして登る。このとき上部に固定ザイルを張っていたシェルパが落石を起こす。子供の頭大の岩が二つこちらに向かって落ちてくる。バウンドするたびに落下角度が変わるのでどちらに逃げてよいのか判らない。第一雪の上では機敏な動きなどできない。落石に正対して、自分に向かってきたならば直前でかわすしかない。一つ目は私の右側3m、前を歩く新潟氏との間を抜けていった。続いて二つ目は私の左側8mほどのところを通り抜けていった。恐ろしい出来事であったが雪面を歩くことに集中しなければならぬので、恐ろしさの余韻に浸っている暇などない。

上部固定ザイルを登りきると雪は切れるが、最上部固定ザイルのところは岩が脆く、今度は自分が落石を起こす危険性がある。テンパに導かれて新潟氏がかなりの時間を費やして登り、次は私の番である。最後の岩を乗り越える部分で脆い岩が崩れそうで、足を置くところがなく逡巡していると、テンパがここに足を置けと指示する。“大丈夫”と自信を持っていう。ざらざらと細かい石が落ちるが落石にまでは結びつかない。稜線を乗り越えて後続を待つ。相前後

して登っていた岡山大山岳部OB会も登ってきた。全員登りきったところで、伊藤氏がこれ以上登ることは無理なので、ここまでとしますと宣言する。雪がなく岩がむき出しなのでかえって登れないのである。残り高度差 20m程のところであるが、もちろん私には異存はないし、他の人も同じのようである。ここを頂上とするのであれば喜んでいいはずであるが、下りのことを考えると、記念撮影などを行っていても、表情は硬くなる。山の事故は下りのほうが多いのである。伊藤氏がまわりに見える山の名前の説明をしてくれるが、耳には入らない。いよいよ下りに入る。怖いけれど逃げることはできない。最上部固定ザイルの部分で、登るときと同じようにサーダーのテンパに導かれて、まず新潟氏から降りる。次に私の番である。おっかなびっくり途中まで下り始めると、新潟氏を送り届けたテンパが来て介添えをしてくれる。もう少しというところで、なんとテンパが鼻歌を歌い始めた。ガチガチになっていた私が、この鼻歌でどれだけリラックスさせられたことか。私の次に名古屋氏が降りてきた。彼はまるで子供が戯れているように、笑顔すら浮かべている。いろんな人がいるもんだ。次に上部固定ザイル部を下る。カラビナと固定ザイルをつかんで滑らすようにして下る。体力的には案外楽である。途中、あんたの握り方では転んだときにザイルが役立たないよと注意される。緩斜面まで来ると、下りはザイルなしで行ける。このあたりに来ると余裕が出てくる。最後に降りてくる熊本氏の写真を撮ったりする。最後の雪壁の固定ザイル部も上部固定ザイル部と同じ要領で下る。これで雪の部分は終了である。まずは危険な部分を通り過ぎた。岩稜帯の下りにかかろうとしたとき、前にいた新潟氏が転ぶ。その転び方はまるで赤ん坊がよろけるようなさまであったので、私は笑いながら新潟氏をからかった。彼女も照れたように笑った。しかしテンパと伊藤氏の見方は違っていた。さっと彼女に駆け寄ると、サブザックは引き離されチュワンに委ねられた。それ以降テンパは新潟氏にぴったりと寄り添いデートでもしているようにサポートしながら下った。高山病の影響である。小ピークが見えるところまでくると血液中酸素濃度の計測が行われた。彼女と、やはり高山病を訴えていた熊本氏の血液中酸素濃度は 50%台まで落ちていた。私と名古屋氏は 70%台を維持していた。

小ピークを越えるとヤラカルカのテントサイトを見下ろすことができる。カルカとは、放牧地にあつて、放牧シーズンに牛飼いたちが泊まるための建物のある場所を指す呼び名であるらしい。ティキヤブサカルカにも、このヤラカルカにも、石囲いの家がたくさんある。

ヤラピークアタックには参加しなかったシェルパのロブサンがやかんに入れたジュースを持って迎えてくれた。テントサイトについてから再び宮本輝の「花の降る午後」を読んだが、ちっとも面白くもなく何にも感じなかった。



写真7 ヤラカルカのテントサイト

7. 後半戦

高山病の影響度合いは高山での経験差が出たようであるが、水をよく飲むとかの高山病へ対応し

よとする心構えの差のような気がする。前述のように高山病には老若男女、高山登山数の経験差は関係ないのである。伊藤氏は血液中酸素濃度を重視していた。ヤラカルカへの下山後もたびたび血液中酸素濃度の計測が行われ、数値が悪ければこの日のうちにキャンジェンゴンパまでの下山も考えていたようである。確かに結果的には高山病の症状を起こした人の血液中酸素濃度は低かった。しかし

逆に血液中酸素濃度が低い人は高山病であるとは言えない。個人差も多いようである。血液中酸素濃度が高くても高山病になる人はなる。ヒマラヤのように連日高いところを歩き続ける地形と、キリマンジャロのように早めに低いところに下ろせる地形とでは、対応方法も違うであろう。経験による見極めが大切であろう。

幸い熊本氏も新潟氏も回復し、立川氏の体調も戻ったので全員そろって予定通りに行程を進める

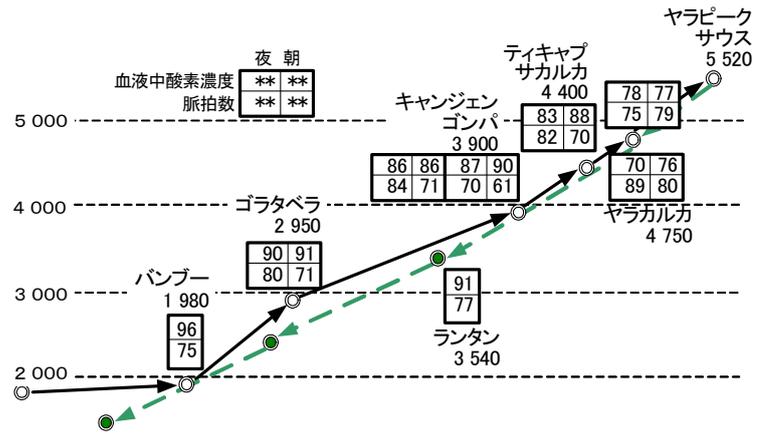


図3 私の血液中酸素濃度推移



写真8 ランタン谷の下りとランタンリルンに見下ろされるキャンジェンゴンパ

ことができた。頂上に登ってしまうと下りは気が抜けるものである。しかしそこはヒマラヤである。ヤラカルカから最終日のシャブルベンシまで3日かかる。登りのときは余裕がなくて見落としていたものも見えてくる。でかいというだけでその良さの意味が解らなかったランタン谷も、でかいというところに大きな意味があるのかなという目で見るようになった。ランタンリルンやキムシュン・ナヤカンガ・ポンゲンドプク・ガンチェンボなどに見下ろされるリゾートロッジのあるキャンジェンゴン



写真9 ポータの荷運び

パなどは至福の休暇村とも思える。歩くのがきつくなったらここへ山を見るだけでいいから来てみたいと思う。

荷運びをしてくれるポータの顔の識別も少しずつ判るようになる。キッチンポータは自分の担当する道具類を持つ。荷運び専用のポータは日によって持つものも変わるようである。重さで同等にしているようであるので、外観上でかい荷物の中身はシュラフであったりする。われわれの個人の荷物を一人で4つ位持っている。彼らがいなかったら私がこんな山へ臨むことは不可能である。

8. テンパのリーダーシップ

サーダーのテンパは実によく働く。ヤラピーク山頂でのわれわれに対するサポートにおける働きはもとより、テントの設置と撤収、食事づくりの手伝いから、荷運びポータにアクシデントがあったときには荷運びまでやってのけた。チュワンとロブサンもテントの片付けは率先してやっていたので、ここでは上に立つ人ほどよく働くようである。私が昔WV部のリーダをやっていたころは、“リーダは全体を見なければいけない”などという細かいことはやらなかった。テンパがよく動くのを見ていると、リーダとしては動きすぎでこれでよいのかと考えてしまう。もちろんコースは熟知しているであろうし、決った範囲のことを職業にしているのであるから、昔の私の立場と比較することがナンセンスであるかもしれない。それにしてもよく働く。日本の組織社会に連れてきたら、上が働きすぎると部下が伸びないなどと皮肉のひとつも言われそうである。しかし人が伸びる・伸びないの主導権を握るのは伸びる立場の人であって、“あいつは俺が育てた”などというやつは胡散臭いやつに決っている。自分のやるべきことを常に精一杯やっているテンパのような人を見ることは実にすがすがしい。

9. エピローグ

シェルパと一緒に歩く最後の晩になったシャブルベンシで恒例のシェルパとの交換会が行われた。ここでもテンパは活躍した。今回のシェルパは全体におとなしいので余計テンパが目立つ。ロキシ（ネパールの焼酎）も入って調子が上がってきたところで、テンパが私の腕を引っ張ってレッサンプリリ（ネパールの代表的なポピュラーな歌）を歌えという。前回ヒマラヤのゴーキョピークに行ったときに覚えた歌で、行動中にも何回か歌ったので進められたのである。シェルパと一緒に歌う。夢中になったので、恐れ多くも彼らの歌うのを無視して勝手に歌ったらずれてしまった。テンパから最初のところはダブルで2度歌うんだよとたしなめられた。今回の山行は慎重な行動に終始したつもりであったが、最後に地が出てしまった。