

サガルマータ(エベレスト)

トレッキング奮闘記

2015年1月26日～2月2日

渡辺孝夫



2015年1月28日, First View Point からエベレスト山を望む.

マサラカヤで食事をしている時だった。マスターのエベレストの言葉がきっかけだった。世界最高峰がネパールにある。人生をリフレッシュするには、これしかない、と思った。早速、Kプランニングの古谷さんに連絡、情報収集と旅の手配をお願いした。選んだのはエベレスト4泊5日トレッキング（西遊旅行）だった。出発の10日ほど前、講演準備の傍らであった。毎日のスクワット、ストレッチ、深呼吸などのエクササイズレベルを徐々にグレードアップした。

1月24日、大森での講演終了後、本八幡に帰ってから、急遽、準備にとろかかった。

アンダーウェアはユニクロを揃えてくれていた。

1月25日

昼、ドンキホーテにつめる。バッグ、雑貨、手袋、ウインドブレーカー、防水登山靴などを揃える。マアマア、トレッキング服装の形になってきた。夜8時ころ、娘に報告してからタクシーで羽田に向かう。

1月26日 早朝0時20分 羽田発 タイ航空バンコック経由にてカトマンズ着



カトマンズは 歩く人、マスク、土埃が印象的な街だ。

ホテルヒマラヤ宿近くのレストランでカレーを食べる。サラサラで日本のカレーとは別。

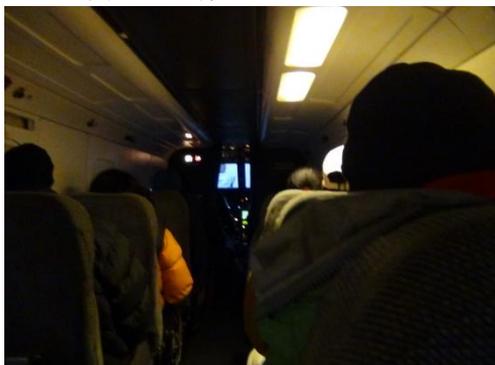


1月27日（トレッキング1日目）カトマンズ ルクラ パクディン 泊の予定

早朝ホテルでシェルパ人 Bir さんがでむかえてくれた。Bir さんはシェルパ族で今回のトレッキングのガイドさん、40歳前後。オフシーズンとのことで、他に参加者はない。私と Bir さんとで一組になる。Bir さん、日本語がとても上手、日本人相手の仕事で覚えたそうです。朝6時ころカトマンズ国内線の飛行場に到着、まだ、暗い。



朝7:00、まだうす暗い中でのフライト。15人乗りのプロペラ機で、客は我々を含めて12人。構成はヨーロッパ系客とそれらのガイドさんとみられた。カトマンズは山に囲まれた盆地。フライトは非常にゆれて怖い。朝もやの中を東北、アサヒに向かって飛ぶ。



崖の岩肌を縫うように飛行機は進む。25分ほどでエベレスト（8,848m）の中腹にある Lukla 飛行場に着陸。世界一、離着陸の難しいといわれる飛行場（テンジン・ヒラリー飛行場）は Youtube で何度も見たことがあったが、まさに狭い崖の中の飛行場で、スリル満点であった。写真（下左）はネットから引用した Lukla の飛行場。下右は今回の写真。傾斜した滑走路は初めての経験。こんな飛行場も世界にはあるんだ、と実感した。



飛行場ごしにヒマラヤ山脈をみることができる。Lodge で朝食をたべる。

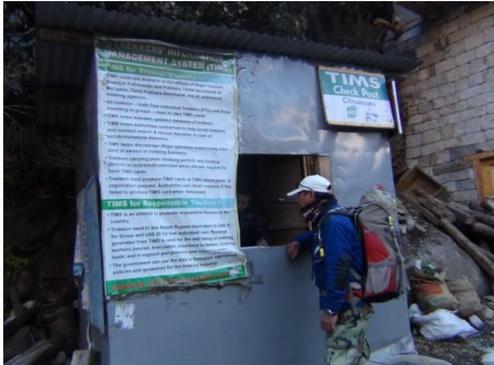
8 : 20 トレッキング出発



町の出口。遠方にヒマラヤ山脈を望む。ルクラでも標高 2800 m あり、エベレスト山山麓より歩けば 3 日かかる中腹にある。トレッキング者の殆どはこのルクラから始めるとのこと。町の中は敷石があり歩きやすい。オフシーズンとのことで観光客はすくない。カトマンズとは違い、現地の人顔作りは日本人と同じモンゴル系のように感じた。親しみやすい。

ルクラからしばらくは下り坂がつづく。

9 : 10 登ったり、下りたりした道が続き、およそ 1 時間して Sheplung 村につく、



TIM と称するチェックポイントで通行証（パスポート）を提示する。道中に数カ所、このようなチェックポイントがあり、ネパールの警察官、軍が登山者の名前、持ち物を記録、遭難したときの操作資料あるいは遭難者の早期発見の資料に使われるとのこと。確かに、エベレスト街道といっても、山中の街道は道標がないので、間違いやすく、遭難し易いと感じた。現地人のが 1 が必要な理由もわかる。

12:05 最初の宿泊地 Phakding 着



出

発から 4 時間、シーズンオフとのことで、Lodge は静か、客はガイドの Birさんと 2 人だけでした。写真は Phakding 村とわれわれが止まった Lodge。川沿いにあった。宿泊者はここでもわれわれ一組であった。



エベレスト街道といっても 道は写真でみるように、狭い山道。殆どは急勾配である。ここはシェルパ族にとっては重要な生活道路で、彼らは山の上の町まで、時には 100kg くらいの重い荷物を運ぶ、運び屋さんが頻繁に通る。数十分あるいては、休み、歩いては休みながら、数日かけて上の町まで荷物を運ぶ姿は、求道者のようでもあり、迫力があってただただ、感銘した。

14:00 昼食

15:00 疲れたのと、やることがないので昼寝。ぐっすり寝ることができた。



Lodge の部屋からの眺め。岩肌を削ったような剥き出しの岸壁がみえる。

18:00 夕食 筋しかないような硬い肉（水牛の料理）ラム酒は美味しい

19:00 周りは暗くなり、やることもないので寝袋へ 朝方はかなり寒くなるので



注意が必要とのこと.

1月28日(トレッキング2日目) パクディン ナムチェバザール(シェルパ族の里) へ向かう予定.

0:00 真夜中, 自然と目が覚めた 真っ暗やみの中, ストレッチ2時間

2:00 再度, 寝る

6:30 起床

7:00 食事

7:45 出発



道中はいくつかの村の中をとおり. 村と村の間は山中で, 険しい山道となるが, 村の中は比較的に歩きやすい. しゃれた Lodge が多い. 近年, トレッキングで観光客が多くなり, このようなしゃれた宿泊所の建築ラッシュだとのこと.

8:50 休憩

道中から見る山とシェルパのための宿泊施設. エベレスト街道といっても, シェルパ族の

生活道路，荷物の運ぶ途中で，このような安宿にとまる．地元民めあてのこんな雑貨屋さんもある（写真下）



エベレスト街道の沿道には，多数の村がある．それらの村には宿泊用の Lodge，簡易宿泊，レストラン，雑貨屋さんなどがあつた．お寺も多く，殆どは仏教寺院であつた．チベット文化の影響を強く，感じた．ビルさんは日本人専用の「ガト」シーズンは3.4. 5.6月．10月が最も良い時期であるとのこと．オフシーズンは1，2月．1月は訪れる人は非常に少ないとのこと．

11:00 昼食



太陽が出てきてサングラス・日焼け止めが必要 日差しが強い．写真上右は今回遭遇した唯一の猫．

昼食がおわると，今回のトレッキングの最大の難所，Namcheの坂に入る．この先は人の住まない，登るだけの登山道になる．





Manche ルートはロバか人しか入れない。現代のこの時代、人力、馬力だけの世界があることがすごい。這いつくばって登るような険しい山中の道。道中はみられる山々は眼前に迫って、少しずつエベレスト山に近づいていることを感じる。写真上左は道中の絶景。



このような道を延々とのぼっていくと、ほっと視界のひらけた丘にでた。



ここが **First View Point** で、遠方にエベレスト山がみえた。

First view point でエベレストを望む。今回の旅行で、わたしの見たエベレスト山。険しい山をのぼってきてみえたエベレストは格別の感動をもって現れてくれた。

ここではシェルパ族の母子がオレンジを売っていた。一つ購入した。Bir さんによれば、このオレンジも彼女たちが麓から運んできたものだとのこと。これらの苦労を考えると、ことさら、美味しく感じた。

一時の休憩をした後、登攀を続けた。



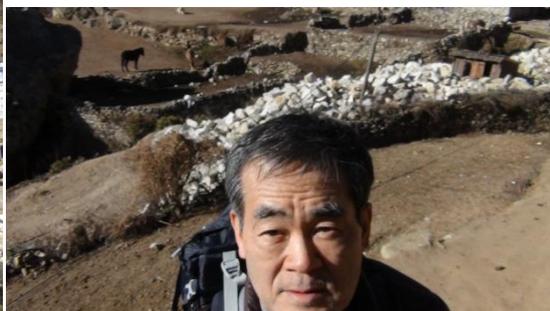
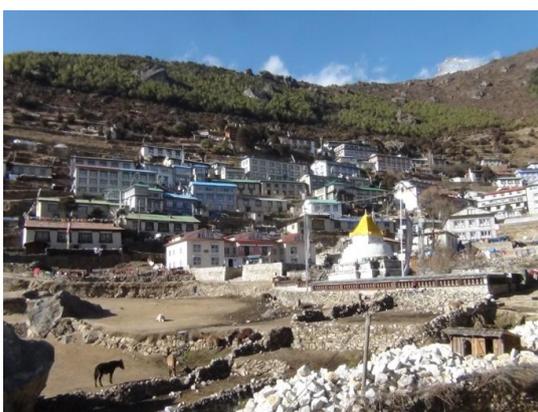
下写真は Namche basar 手前の坂 (Namche の坂) は2時間ほど、険しい坂をただ登るだけの最大の難所。この難所を越えたところに Namche basar の町がある。



ただ、ただ登るだけの険しい坂道。道なき道のような整備されていない道路も数多い。
エベレスト街道の先に2本の吊り橋がみえる（写真下左）。100mの高さがあるかとおも
われる。一人通るのがやっとの狭い橋。その下に今は使われていない旧吊り橋がみえる..



橋を過ぎ、ナムチェ村の前の視界が開けたところ。そこから振り返るとわれわれが登って
きた溪谷がみえる（写真上右）。



ナムチェバザールは高度はおよそ 3400m. 人口は 5000 人ほどのシェルパ族最大の町。多
くのエベレスト登山隊はこの町に滞在して、登山の準備とシェルパを集める重要な基地。
高度になれるため数日滞在する重要な町（写真上左）。
われわれもこの町に2泊する予定になっている。



AD Friendship lodge に着いた。宿泊者は、われわれ一組だけ、静かな夜。



私の部屋。寝袋は内袋と外袋の二重構造になり、暖かい。

次の写真は Lodge の部屋からみる Namche 村の町並みと附近の山々。北壁は冬の間は完全に氷で覆われるとのこと。ナムチェ村は南壁に位置することから、天気は温暖で、年間を通して雪に覆われることは少ないとのこと。シェルパ族は高地であるけれど、このような穏やかな斜面に町をつくった。





18:30 夕食 ヌードル, ミート, トマトスープ, ビール, コーヒー. 外は真っ暗 やることないから食べて, 寝るしかない. エベレストバールが旨かった.



1月29日 (トレッキング3日目): 今日, Namche basar 附近の

Shangboche

丘のエベレスト山 View point, 近くのエベレストビューホテルそしてシェルパ博物館を訪れる予定.

8:00 出発. トレッキング用の軽装にした.



エベレストトレッキングの地図

Namche basar からエベレストの Kalapathar をめざすルートと Gokyo へのルートの2つのルートがある. ここからは15日位のルート. 高度の所為か, 坂道を50歩ほどあるくと空気が薄いせいで呼吸が荒くなる.

9:15 近くの中腹の小さな飛行場. ヘリコプターのみが使用されている (写真下左).



1

10:15 シャンポチェ丘のエベレスト山 View Point (写真上右) に到着. 積雪があった.



残念ながら、曇っていてエベレスト山は見えなかったが、周囲の山、村、ベースキャンプなどエベレストへの登山ルートを眺めることができる.





エベレストビューポイントからみた周囲の山と登山ルート。標高 3900m，空気が薄い。今回の最高地。登るときは難儀するが，体調は問題ない。高山病にはまだなっていない。自信がついた。日頃のスクワット，深呼吸運動が効果的であったものと考えられる。

Bir さんが風景にすっかり溶け込んだ（写真上右）。

11:00 エベレストビューホテルで紅茶をのむ。ヘリコプターでカトマンズより直接観光客を運ぶとのこと。十数人の観光客が晴れ待ちしていた。標高 3880m



本来はこれらの山の先にエベレスト山があるとのこと。エベレスト山頂を目指すベースキャンプなどもみられ，山頂を身近に感じる。次回はそこまでトレッキングできそうな気にさせてくれる。



晴れていれば、この写真のようなエベレスト山（インターネットより）がみえるはず。われわれは晴れるのを待たず、30分ほどでホテルを離れた。

12:30 Sherpa Meusan. シェルパ族博物館（写真下左）

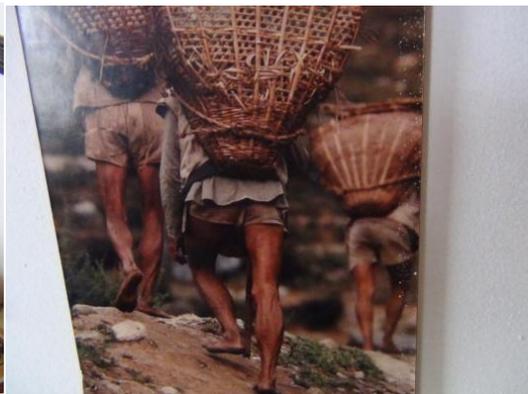
Namche basar の町にもどり、シェルパ博物館をおとす。地元の有力者の家が博物館の一角にあり、展示用に公開された家があった。実際に使われていた家具や調度品が展示されている。どの家具も炭で黒く煤けており、生活館が感じられる（写真下右）。



家の2階部分には仏教風の祭壇があった。チベット仏教の僧侶が済んでいたとのこと（写真下左）。有名なヒラリー卿とシェルパのテンジンの登頂写真があった（写真下右）。それと同時に女性初の登頂者として日本の田部井さん、三浦雄一郎さん、植村直樹さんなどの写真も展示されていて、日本人の関係者が多いのに驚いた。



歴代の登山家の写真が展示されている。関係者に日本人も多い。各国の登山隊の参加したシェルパの写真も多く展示されていた。昨年の春に起きた大雪崩で多数のシェルパガイドが遭難した。彼らもシェルパ族の英雄として、写真が展示されるのかもしれない。



シェルパ族のこの健却をみよ (写真上右)。生活はチベット文化の影響を色濃く受けていた。

13:40 AD Friendship Lodge 到着 晴れてきた

改めて、Lodge の内部をみると、多くの写真が壁に掛けてあった。



この宿には多くの日本人がとまることで有名なそうである。今はオフシーズンなので宿泊者はわれわれだけで、静かで贅沢な夜であった。

15:00 昼食

16:00 昼寝

18:00 広間の棚にエベレストウイスキーを見つけたので、お湯割りにて賞味した。程良い味、お土産用にもうひと瓶購入した。よく見ると、ブレンドされたウイスキーであった。食後にエベレスト登山歴史に関する DVD を観賞した。



19:00 就寝

1月30日（トレッキング4日目）ナムチェバザールからルクラに一気におり、ルクラ泊予定。

6:20 いつもより早く起床

7:00 朝食

7:45 出発 途中 Point エベレストは雲で見えなかった

11:45 一気に Phakding まで下る 昼食（マンゴージュースが美味しかった）

12:45 出発

16:30 Lukla 着. 飛行場前ホテル 雪が降ってきた シャワー



写真上左はわれわれが泊ったホテルの庭から雪で薄化粧した山を望む。右はホテル前のルクラ飛行場出発ゲート。とっても便利。

18:00 地元のドブロクを飲む。ホテルのオーナーが偉い人らしい。飛行機がダメならヘリコプターまで手配できるとのこと。スタッフの子供が色々な話をしてくれた。ネパール、クリケット、サッカー、柔道、キックボクシング



スープは日本のうどんに似て、旨かった。

1月31日（トレッキング5日目）ルクラからカトマンズへ帰り、ホテルヒマヤラ泊予定

朝食後、ホテルと道一つ隔てたルクラ飛行場に向かう。



早朝、ルクラ飛行場の待合室からみた飛行機の発着風景。傾斜した滑走路と飛行機（写真

上左), 唯一, 今回会った日本人青年, そのガイドさんと私 (写真上右). 彼は23歳で八ヶ岳の山小屋で働いているとのこと. うっかり, 名前を聴き逃した. メールをくれるとのこと, 楽しみ. Birさんは顔が広く, 道中, どこでも現地の人から声を掛けられていた.. この日本青年のがい^どさんとも旧知らしかった.



機中よりヒマラヤ山脈をながめる

朝9時ころホテルヒマラヤ着. ここで, がい^どの Birさんと別れる.

ホテルの部屋で, trekking中の洗濯物を洗濯する.

昼ころ, ホテルをでて, カトマンズ市内を散策する.



バスターミナルとバスの呼び込み. 必ず呼び込みがいて, 行く先と乗ることができる乗客数を連呼している. 乗合タクシーみたいなバス.



どこかの広場には連なったテント群があった。一角にその入り口があり多くの人が出入りしていた。中は薄暗く、実に多くの店が引き締め合っていた。上野のアメ横みたいなテント商店街。

6時ころ、急に停電になり薄暗くなってきた。これは計画停電だとのこと



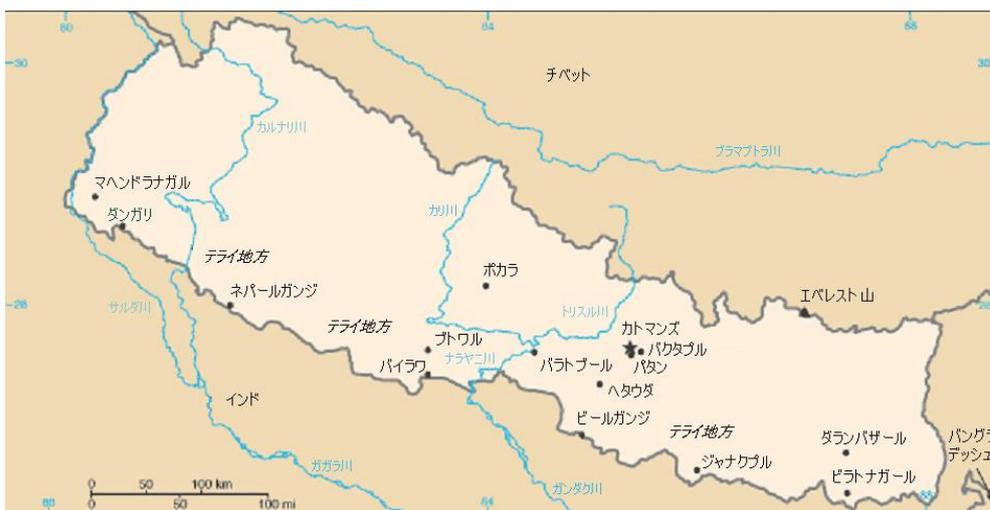
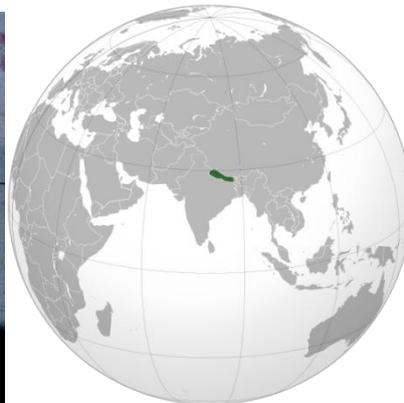
ホテル近くのレストランにはいった。裸電球があつたが、中は真っ暗。一時停電になると、暗くて、まわりが良く分からない。店員さんがロウソクをもってきてくれた。スープとチャーハン、ビールをオーダーした。ロウソクのなかの食事もよい。なれると周りの様子も良く分かるようになってきた。不思議だ。

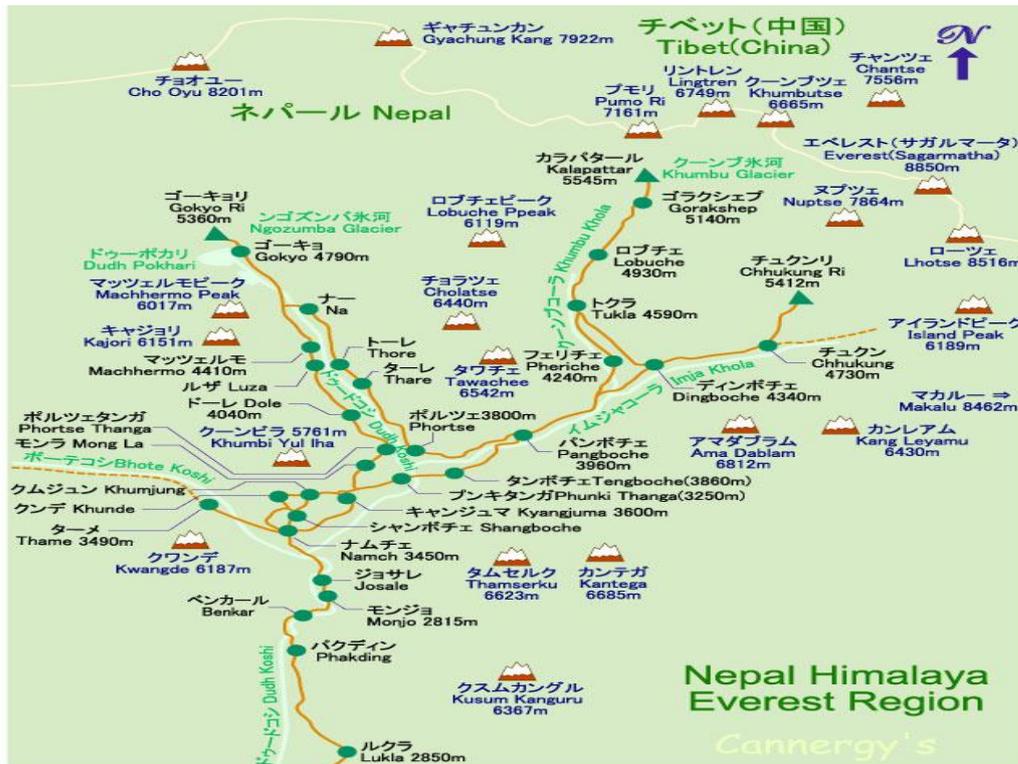
2月1日 カトマンズ発 タイ航空 バンコク経由にて

2月2日早朝成田着

まとめ

インターネットによると、ネパールは北を[中華人民共和国](#)の[チベット自治区](#)に、西を[インド](#)の[ウッタラーカンド州](#)に、南を[ウッタール・プラデーシュ州](#)と[ビハール州](#)に、東を[シッキム州](#)と[西ベンガル州](#)に接する。内陸国である。中国国境地帯にはサガルマタ（英国呼称[エベレスト](#)）を始めとする 8000m 級の高峰を含む[ヒマラヤ山脈](#)が存在する。[本州](#)を除いた日本（[北海道](#)+[九州](#)+[四国](#)）にほぼ等しい。人口は約 3000 万人、[宗教](#)は[ヒンドゥー教徒](#) 80.6%、[仏教徒](#) 10.7%、[イスラム教徒](#) 4.2%、[キリスト教徒](#) 3.6%、なお、[ヒンドゥー教](#)は国教ではなくなった。食文化は[インド料理](#)と[中華料理](#)・[チベット料理](#)が融合されたものである。これは、国の位置がインドと中国・チベットに近いために生じた現象である。味としては、インド料理に似ているものが多い。[ダルバート](#)は代表的な家庭料理。[ダル](#)(daal=豆スープ)と[バート](#)(bhaat=米飯)の合成語である





カトマンズはネパールのほぼ中央、エベレスト山は東側、チベットとの国境沿いにある。

エベレストの山頂へと登ることは今でも熟練の登山家でも危険を伴う。南麓であるネパール側の6,000 m以下のエベレストの山腹まではそれほど難所もなく、高山病対策さえあれば一般の観光客でもトレッキングを楽しむことは可能である。今回も世界中からの観光客と会った。ただ、オフシーズンであったため、その数は極端に少なかった。他の参加者がいなかったため、登山ガイドをつけての個人トレッキングのようになった。

トレッキングを行う場合、まずネパールの首都カトマンズから飛行機でルクラ村へと向かう。ここから北のエベレスト山腹へと向かう道はエベレスト街道と呼ばれ、多くの登山客が利用する。ルクラ村の手前にある路線バスの終点ジリ村から徒歩で数日かけルクラまで歩くことも出来る。

ルクラから北へ向かうと、この地方で最も大きく登山基地となっているナムチェ村を通り、やがて西のゴキョ・ピークと東のカラ・パタールへ向かう二つの登山道が分岐する。ゴキョ・ピークは標高5,483 m、カラ・パタールは5,545 mの地点にあり、どちらも眼前にエベレストを望むことが出来る。以上はインターネットからの情報。

今回、私がとったルートはカトマンズからルクラまで飛行機、ルクラからナムテェ村までの4泊5日のトレッキングである。

エベレストトレッキングのためのエキササイズについて、登ることに対してはスクワットが効果的であったと思う。今回の登攀では、上り坂の歩数は大体、1500歩以下。これを越えるとくだりになっていた。スクワット1500回を達成することで、登攀は可能になる計算。準備段階で500回を達成していたので、チョットの頑張りで登攀することができた。ただし、Namcheの坂は5000歩ほど登りが続くので、一度に登りきることはできなかった。数回、休憩をとる必要があった。

下りは楽であった。ただし、下りの時の軸足は、片方の足が接着するまで、力を持続させることが重要。急激に力を抜いて、接着した方の足に負担をかけない様になるとよいことを学んだ。

食事について：現地の料理はカレーが中心。具はチキン、ベジタブル、水牛、ジャガイモなど。これらは、続けるとあきてきた。スープやチャウハンは美味しかった。ただ、これらの料理の材料はすべて、シェルパによって運ばれてきたものとのこと。彼らへの感謝の念がでてる。

トイレとトイレトペーパーとウォッシュペーパー：Lodge, Hotelのトイレは水洗式。よく整って清潔で合った。ただ、水は雨水をためたものとおもわれる。水は貴重なことから、多量



の水を使うことに、ひげ目を感じた。

備え付けのトイレトペーパーがなかったので、持参して、よかった。ウォッシュペーパーはトイレトペーパーを使ったあとに、使う。この紙は水に溶けないので、ダストボックスに捨てた。よかったかな？

衣類はユニクロのヒートテックが薄くて、軽くて、暖かかった。ドンキで揃えたバッグ、シューズは靴ずれもなく快適であった。技術の進歩を感じた。

高山病：富士山より高い、3900mは初体験。コーラスの準備体操に入っていた深呼吸法が効果的であったと思う。薄い酸素は酸欠を引き起こした。特に、登るときにおこる酸欠は疲労感を増幅させた。また、夜中に熟睡しているとでも、呼吸が浅くなると、酸欠で目が覚めたこともあった。しかし、呼吸筋にかかる負担は、想像していた以上に耐えることが

できた。今回は、私は幸い高山病にならなかった。滞在期間が5日と短かったことが幸いしたかもしれない。これが2週、3週と延びたらどうであろうか。今回の好結果から、さらなる高地トレッキングに挑戦する気持ちにもなった。

Bir さんについて:現地での知人が多いこと。色々なところで、現地の人が声をかけてきた。人気者。私の登るスピードにあわせ、調節してくれた。この配慮のおかげで、登攀できたものと思われる。エベレスト街道は道標もなく、道なき道も多い。的確なガイドが重要なトレッキングである。ガイドとは4、6時中一緒にいる。Bir さんとの相性のよさのおかげで、何のトラブルもなく、たのしく帰国することができた。感謝する。

最後に、今回のエベレストトレッキングの挑戦を後押ししてくれた、兄の季一郎、旅行を手配してくれた伊禮さん、古谷さんに感謝する。そして、何も知らないまま送り出して、そして戻っても何も言わず受け入れてくれたスタッフ、娘に感謝する。開業 40 周年をひとりで感じる旅でもあった。

2015 年 2 月 15 日 渡辺孝夫記