

アンナプルナ・トレッキング

(財) 全国建設研修センター 理事

三宅 篤

ヒマラヤの山々の美しさに魅せられ、昨年末、アンナプルナを主峰とする山塊の奥深く、標高4130mのアンナプルナ・ベースキャンプまでトレッキングに行き、眼前に迫る、7、8千メートル級の山々を眺めてきた。ヒマラヤ・トレッキング経験者に連れられて行った一昨年の体験を踏まえた、ガイドとポーターを連れた単独行である。

ガイドと一緒に歩くので道に迷うことはないが、行程計画の立案、自分の位置の確認、また山々の名や高さの確認のために地図は不可欠である。詳しい地図はネパールで作られたものを現地調達したが、よく見ると、一部の山の高さが、その地図と日本で買ったガイドブックとでは違っていた。詳しいことは分からないが、根拠とされている測量の実施主体や測量時期が違いうらしい。

そのため、調べてみると、ヒマラヤで最も念入りに山頂の標高が測量されていると想像されるエベレストについて、ウィキペディアには次のようにある。

「1852年、ベンガル出身のインド人数学者・測量技師、Radhanath Sikdar は、現在は Peak XV と呼ばれる地点を 240km 離れたインドから経緯儀で三角測量し、エベレストが世界最高峰であることを世界で初めて発見した。当時、ネパールは鎖国しており、入ることはできなかったため、より近距離での測量はできなかった。頂上の高さは 8840m と発表された。エベレストの標高は、1954年にインド測量局がより近距離から周辺 12ヶ所測定し、その結果を平均して得られた 8848m が、以来一般に認められてきた。その後、1999年にアメリカ隊が頂上に GPS ユニットを設置し測量したり、2005年に中国の測量隊が登頂し測量したりし、他の標高を発表しているが、ネパール政府は正式にこれらを認めていない。」

このように、エベレストでさえ幾つかの高さを持っているのだから、その他の山が様々な標高で表示されていても不思議ではない。世界最高の測量技術をもってしても皆が納得できる結果が無いということは、それだけ世界の屋根の高さを測量することは難しいということであろう。換言すれば、これらの山々には人を寄せ付けない厳しさがあるということでもある。そして、一般に、自然には、厳しければ厳しいほど、荘厳な美しさがあると、私は思う。

本稿では、私が歩いた、このような、ヒマラヤの一端を紹介したい。

アンナプルナに連なる山岳地帯は、日本で言えば、平家の落人が移り住んだ四国の祖谷溪のような壮年期の深山を巨大にしたような地域である。人々は、そのような土地で、耕作可能な斜面は段々畑として活用している。そして、それ以外の急斜面は、森林や岩山として残っている。このようなところに、段々畑や山の斜面や尾根を縫うようにして、村々を結ぶ山道が生活道路として存在している。この内、幹線的な道、即ち古くからチベットとの交易に使われていたり、麓の主要な村や町と地域の拠点となる村とを結んでいたりする道は、ロバが荷物を積んで行き来できるだけの幅と勾配で整備されており、それ以外は、人でないと荷物が運べない険しい道である。さらに、これらの道に、ヒマラヤ登山のベースキャンプに至る道や、ヒマラヤの眺めが美しい地点を結ぶ道が加えられ、現在のトレッキングルートが出来上がっている。ルートの整備の程度は、石が敷き詰められて

いたり、石の階段が造られていたりするものから、ほとんど自然に近いものまで様々である。また、ルート沿いには、この地に従来から住んでいる村人によって、あるいは新たに付け加えられた道では新たな土地に入った住人によって、十人前後から数十人程度宿泊できる宿が整備されている。

このように、トレッキングルートは、基本的に歩くための道であり、岩をよじ登ったり、梯子を登ったりするようなどころはない。また、宿や食事として快適なものを望まなければ、テントも食料も持っていく必要はない。

起点となるポカラを出発し、歩き始めて4日目、最終目的地の手前、標高約3200mのところまで来た。翌朝、6時頃起床。室温4℃。快晴。外は、気温0℃前後で、氷が張っていた。朝食は、パンケーキ、ゆで卵、紅茶、持参の干しアンズ。8時過ぎに宿を出発し、巨大な岩壁の下に広がる巨大な崖堆の斜面を、縫うように登ってゆく。右上にたまにマチャプチャレ(6993m)の頂上がのぞき、前方には、グレイシャードーム(7202m)、ガンガプルナヒマール(7454m)が見える。このあたりは日陰のため、気温は0℃前後、土は凍っている。ところどころに残雪がある。

午前10時、マチャプチャレ・ベースキャンプ(3700m)着。宿が数軒あるだけである。今朝の宿を出て、約500m登ってきた。そして、谷の日陰から、日が射すところに出てきた。休憩し紅茶を飲み、出発。ここからは、氷河の残した堆積物である比較的平らなモレーンの上を登ってゆく。もう、草しか生えていない。地面には、雪が残っている。後ろにマチャプチャレがよく見える。アンナプルナ・ベースキャンプ(4130m)に近づくにつれ、アンナプルナサウス(7220m)が、どんどん大きく見えてくる。空気が薄いので、酸素の消費を抑えるため、非常にゆっくり歩く。

午後0時過ぎ、アンナプルナ・ベースキャンプに着く。ここは、文字通り、360°、周囲を7、8千メートル級の山々で囲まれたところである。ここからの景色はすばらしい。例えば、8km先に、途中何も視界を遮るものが無い、標高差4000mのアンナプルナI(8091m)が、氷河の上に壁のようにそそり立っているのである。また、空の色は、あくまでも碧く、雪や氷の白を一層引き立てている。

午後8時就寝。宿の部屋には、暖房はない。部屋には、ベッドがあり、その上には、シーツの掛かったマットと枕が載っている。就寝前、室温は0.8℃であった。ウールの帽子をかぶり、衣類を何枚も着込み、寝袋に入り、さらにその上に布団をかぶり、眠りにつく。



<アンナプルナ・ベースキャンプ付近から見たマチャプチャレ（6993m）・・・聖なる山として、現在も登山が許されていない。>



<アンナプルナ・ベースキャンプから見た、朝日を受けたアンナプルナ I（8091m）
写真で見えている範囲は、標高差約 4000m である。>

翌朝、6時半、起床。快晴。室温、 -3°C 。外気温は、 -10°C 前後と思われる。朝食前に、朝焼けの山々を見る。朝食後、アイゼンを付け、背後の丘に、標高差にして、400～500m、登る。視界が広がり、テントピーク（5663m）に遮られていた山々も見える。天候は、快晴、微風。

日が上がっており、気温は0℃前後である。景色を噛み締めながら、しっかりとカメラに収める。

昼前、アンナプルナ・ベースキャンプを発つ。道は下りであり、早足のガイドのペースで飛ばす。午後5時頃、宿（2340m）に着く。今日は、標高差1800mを下りてきた。かなり汗をかいた。トレッキングを開始して初めてシャワーを浴びた。今まで、シャワーが無い宿では、ぬれタオルで体を拭いた。

トレッキングの対象である山岳地帯は、元々農産物の生産能力が小さい地域であり、また、生産されるものの種類が限られている。一方、山道は大量の荷物を運ぶことが困難なため、域外の食材は豊富には手に入りにくい。また、宿は、小規模な水力や太陽電池による電力に頼っており、その使用を限定している宿が多く、ほとんど、冷蔵庫による食料の保存をしていない。そのため、食材の種類が限られており、特に、肉や魚はほとんど食べられない。

トレッキングルート上の宿では、食事のメニューは色々ある。しかし、味は、我々日本人には、特に嗜好が確立している年配者にはなじめないものが多い。トレッキングは山歩きであり登山ではないと言っても、一日中山道を歩くのは重労働であり、これを何日も続けるためには、確実な食料補給が必要である。即ち、食べたいと思うものがなければならない。そのためには、日本からレトルト食品や調味料を持って行くなど、工夫が必要である。また、その他、体力や体調の維持のためには、栄養剤やビタミン剤、必要に応じ高山病対策の薬を飲むことも考えなければならない。

約2週間後、日本に帰ってきた。平均体重は約3kg減っていた。トレッキングを終える頃には、一時気になっていた筋肉痛も軽減し、毎日終日歩く生活に慣れてきていた。このことを考えると、減量されたこの体重は、このような生活、このような運動量に対応した、健康的な体重と考えられる。このような体重を維持したいものだが、元の生活に戻れば、それはなかなか難しい。

皆さんも、インドやネパールの測量隊がたどったかもしれない、このような道を歩いてみてはいかがでしょう。



<約40km（標高約3000mから見たダウラギリ(8167m) >