平成２３年（２０１１年）１月10日（月）（号外）５０周年特集号　Ⅱ

東九州支部報

タンボチェにて・後方白い峰はエベレスト(左)とローツェ・シャール(右)(平成22年10月11日)

五〇周年記念海外山行

カラパタール峰トレッキング

東九州支部創立五〇周を記念する事業の一つとして計画された海外遠征登山隊派遣は、昨年一〇月五日から二五日の二〇日間にかけて、ネパールのカラパタール峰トレッキングとして実施された。

この事業は、五〇周年を記念する海外登山の候補と日程等を支部会員・会友に対してアンケートを行った結果を受けて実施されたものである。アンケートではネパール・ヒマラヤが行き先として最も多く、また、日程としては二週間から二〇日程度がもっとも多かったことをふまえて、五〇周年記念事業実行委員会の海外登山担当班で計画を具体化し、参加者を募って実施した。

今回の海外山行の特徴は、高度な登山技術や能力を有する精鋭を派遣する海外遠征とは違って、比較的容易なコースを選定し、参加者も会員・会友以外にも、希望する一般からの参加者も受け入れて、初体験の人にも日本では味わえない高所登山の体験をしてもらうことにあった。

参加者は、会員五名、会友一名、一般参加者四名の計一〇名で、団長・甲斐良治、トレキング隊長・星子貞夫。一行は一〇月五日福岡空港経由で関西空港から発ち、バンコク経由で六日カトマンドゥ着。中一日おいて、八日、カトマンドゥから空路ルクラへと入り、トレッキングを開始した。トレッキングはほぼ予定どおりに行われ、一七日、参加者全員がカラパタール峰へ登頂し、二一日、一四日間の山行を終えて、予備日を残してカトマンドゥへ帰り、市内観光などの後、一〇月二四日カトマンドゥを発ち、二五日予定どおり福岡空港に帰った。(以下その概要報告)

《　も　く　じ　》

五〇周年記念海外山行	1
山行概要	2
登山報告書（星子）	8
山行参加者寄稿	9
附　大分合同新聞記事(写)	14
行程表	15
ＳＰＯ２の推移	16

一〇月八日（金） 晴

カトマンヅー空港を午前八時三〇分過ぎに飛び立った、一八人乗りの小型飛行機はほぼ満席で、緑の山なみを越え、遠くに真っ白なヒマラヤ山脈を見せながら約三〇分のフライトで、高度がどんどん下りはじめた。そして、山の急斜面の途中にある、狭い谷間の台地、ルクラ（Lukla・2860m）飛行場の、斜めの滑走路に、まるでその斜面につっこむようにして着陸した。

（カトマンドゥ空港出発前）

カトマンドゥの大都会の雑踏から、いきなり山奥の秘境に降り立った感じだ。飛行機を降りると小さな空港は人でごった返している。その中に、出迎えに来ていたガイドリーダー（サーダー）のラクパ・テンジン（Lhakpa Tenjing）氏がいた。飛行機から出された荷物はポーターたちが手際よく運んでいく。そして、土産品店や食堂の並んだ、エベレスト街道の始まる、ルクラの家並みの中の一軒の店に導き入れられた。ここでお茶が出されて休憩タイム。テンジン氏がコックのプルバを紹介した。一五日間の我々の命の源を守ってくれる人だ。

一〇時三〇分出発、いよいよトレッキングの始まり。先頭を行くのはシェルパのクンザン（Kunjang Sherpa）、ラストにつくのは同じくシェルパのサンゾプ（Thaung Sumdup Sherpa）。

ルクラの町を抜けるとほとんど平らな道がつづく。最初から『ビスターリ』の歩調である。道ばたには至る所に教典の刻み込まれたマニ石がある。白い石の塔のチョルテンも時々目につく。左の遙か下方に谷間を見おろしながら、細い道を進む。

（遠くクンビーラ（中央奥）を望む）

前方遠くにシェルパ族の信仰の山クーンビラ（Khumbila・5761m・登山禁止）が見える。二日後にはあの麓を歩くのだ。谷に沿って上流へと上っていくのに、道はわずかに下りぎみである。不思議な感覚だが、ルクラ空港は二八六〇mでこれから上流へ向かうが、一番低いところは二五五〇mだ。

歩き始めて二時間を過ぎ、昼飯は何処でくれるのかと心配しかけたころ、数軒の民家のあるタダコシ（Thado Koshigaon）という村に入り、道ばたの食堂にはいる。

山行の最初の食事はスープやパンに野菜などだが結構うまい。午後二時、再出発。ゆっくりとしたペースの道行きだ。サーダーは日本語がかなり話せるが、他のシェルパは話せない。しかし、不思議な会話の成り立ちがすでにはじまっている。

道はごく緩やかにアップダウンしながらやはりわずかに高度を下げていき、大きく回り込んで下った谷を渡るところで二五五〇mとなった。ここが最低地点であろう。

やや急な登りを過ぎ、再び緩いアップダウンで、いくつものロッジが並ぶ集落にさしかかった。ここがパクディン（Phakding・2630m）で今宵の宿のあるところだが、ロッジ群を過ぎても先導のシェルパはなおも進む。そして、村を過ぎて、左岸から右岸に渡る長い吊り橋を渡った先にあるロッジ「Sunkise」がようやく、今宵泊る場所と分かった。最初にサーダーから、行程はテント泊と聴いていたが、今夜とナムチェはロッジ泊まりとのことだ。カトマンドゥのホテルで相部屋となった二人の組合わせが、ロッジでもテントでも最後までの相棒となる。

一〇月九日（土） 晴

今日も良い天気だ。六時お茶と洗顔で起床、七時朝食、八時出発。この六時、七時、八時の朝のタイムスケジュールは、山旅の終わるまで続くことになる。今日からもうひとりのシェルパが加わる。名前はカジ（Ang Kjura Sherpa）。日本語が少し出来る。昨日はルクラからずっとドゥーコシ（Duh Koshi）川の左岸を来たが、昨日渡った吊り橋ではじめて右岸を行くこととなる。

出発してほどなく、川の対岸にカモシカが数匹いるのに気づいた。かなり急な岩の崖を、ものともせずに歩いている姿に皆の驚きの声が上がる。

更に少し行くと、左手に見事な滝が現れた。その少し先へ行ったベンカレ（Bengkar）というところのロッジで休憩の時、さっきの滝が見えるが、名前を聞いたが名前はないとのことだ。

再び吊り橋を渡り、左岸を行くと、モンジョ（Monjo）という宿場を過ぎる。数軒のロッジがある。さらに少し行くと今度はジョサレ（Josale・2800m）と言う宿場だ。ここで一一時三〇分、少し早いがランチタイムで、小さな食堂にはいる。

（モンジョの吊り橋とヤクの列）

昼食後、少し行くと兵士が立っているのに出会った。ここにはサガルマーター（Sagarmatha）国立公園の管理事務所があり、これより先に入る外国人はパスポートを提示して、トレッキング許可証を受けなければならない。これらはもちろんガイドがやってくれる。その間にビジターセンタに入って見学。中にクーンブ（Khumbu）地域（エベレストを中心とした一帯の山脈）の立体模型があり、地名などのボタンを押せばランプがついて、その位置を教えてくれる。

管理事務所の門をくぐって下ると長い吊り橋で、再び右岸に渡る。狭い谷間を行くが、前方に高い稜線が見え、二日後に通るナムチェからキャンヅマに至る道が遙か高

くに見え、それより上は雲に隠れている。その後ろにクーンビラが見えるはずだが今は雲の中だ。

少し行ったらまたまた吊り橋で左岸へ。ほとんど川の流れと同じ高さを行くようになり、前方の高いところに吊り橋が見える。ナムチェへ上がる手前の最後の吊り橋だ。その手前がドゥーコシ川とボーコシ川（Bhote Koshi・タームメ（Thame）方面から流れる川）との合流点である。高い岩の崖を回り込んで登ってこの橋を渡るのだが、ある本に「ヒラリー橋」と書

かれていたので、サーダーに名前を聞いたが名前はないと言う。一二、三年前に架け替えられたもので、以前はドゥーコシ川の右岸からボーコシ川を渡る橋があったのだそうだ。

吊り橋を渡るといよいよ本格的な登りとなる。高度二八八〇ｍの橋から、三四七〇ｍのナムチェの宿場まで、高度差約六〇〇ｍ、今回のトレッキング中で最大の難所だ。大分あたりの山でこの高度差なら何でもないが、ここでは話が違う。富士山頂手前を登るようなものだ。

一歩一歩が息が苦しい。特に始めの一時間ばかりの急坂は『しんどい』の一語だ。牛歩というが、その牛（ゾッキョ・Dzopkyo・ヤクと牛の一代雑種の雄）が大きな荷物を載せて追い越していく。白人たちもどんどん追い越していく。そんな登りの途中で追いついてきて、「こんにちわ」と話しかけてきた韓国の夫婦、どちらも日本語がかなり上手で、急坂の途中でにわかに日韓親善交歓だ。

やがて傾斜はやや緩くなり、いくぶん楽になるがやはりビスターリの登りだ。しばらく行くと民家が見えてきて、めざすナムチェ（Namuche Bazar）は近い。稜線を回り込んだら目の前にナムチェの家並みが見えてきた。半すり鉢状の谷に並んだ家並みは絵はがきそのものだ。今日は土曜日でバザーの日だったが、時刻が下がってもう跡形もなかった。

町の一番下にあるチョルテンのマニ車を回して、土産品店の並ぶ細い階段状の道を登っていき、最上部に近いところで、道から少し入ったところのロッジが今宵の宿だ。名前は『さくら（Sakura・3440ｍ）』でサーダーのテンジン氏がオーナーだ。着いたのは三時半で、夕食まで近くを散歩など・・・。

一〇月一〇日（日）晴後曇

今日はナムチェ滞在で高度順応の一日だ。朝食後皆で『エベレストビューホテル（Everest View Hotel）』まで登ることになる。ロッジはナムチェの町の半分より上の方にあり、すぐに家並みを抜けて、石畳の道を登れば眼下に美しいナムチェの町並みが眼下に一

（ナムチェバザールの家並み）

望だ。雲の間に高く白い峰が見えてきた。カジに聴いたらクスミ（Kusumkhang・6370ｍ）とのことだ。

町を抜けるとジグザグ登りで高度を上げていき、一時間半ほどで傾斜が緩くなると、左手に広い台地が広がって見える。シャンボチェ（Syangboche）の飛行場だ。さらに登ると、最後に泊まることになるパノラマホテルの横を通る。天気が良かったら遠くにエベレストが見えるところだが、今日は谷の向こうは深い霧で何も見えない。これじゃ、ビューホテルからの展望も期待できない。

一〇時二〇分、ナムチェから二時間二〇分でビューホテル（3860ｍ）に着いた。今回、これまでで一番の高所に来た。しかし、展望テラスは霧に包まれたままで、三六〇度、周りの樹林以外は何も見えない。久しぶりに飲んだーヒーだけはうまかった。三〇分ほどの滞在で引き返す。帰る途中で雲の間に、真っ白なタムセルク（Thamserku・6608ｍ・神の住む山）が見えたが、すぐに隠れた。

一二時一〇分過ぎにロッジに帰り着いた。昼食後は自由時間だ。みんな、思い思いにナムチェの町へ見物と買い物に出る。私は日本の知人や親戚に書いたはがきを出すために、シェルパ・カジの案内でロッジのすぐ上にある郵便局へ行く。その後、町並み見物と買い物に・・。ますます盛んになるエベレスト観光のおかげで発展し続けるナムチェは、新しいロッジがいくつも建設中だ。ロッジに帰るとサーダが言うには、我々が発った翌日から天気が悪く、カトマンドゥからルクラへのフライトは三日間止まったままだという。我々は運が良かった。

（ナムチェの街）

一〇月一一日（月）曇

朝八時、サクラホテルを出発。町並みを抜けると昨日シャンボチェへ登ったルートを左に分けて、ほぼ水平に道が続く。緩いアップダウンはあるものの、ほぼ水平に

（ロッジ「さくら」の前で）

山腹を大きく巻きながら奥へと通じる道で、昨日登った道はこれより三〇〇ｍほど高い稜線上にある。右手の急斜面は、そのまま高度差五〇〇ｍ以上の谷間で、時々深い谷底がはるか下方に見える。

ナムチェから約一時間、大きなカーブの地点に高い白いチョルテンがあり、ここでひと休み。右手の深い谷間の上空に、時折り雲が晴れて対岸遙か遠く、高く真っ白な尖った峰が見える。タムセルクだ。さらに約一時間、ロッジが建つキャンゾマ（Kyangjuma・3590ｍ）につく。

当初の予定はここで泊まりであったが、以降の行程を考えて今日はプンキテンガまで下ることになる。ロッジの前の出店で土産品をみて、半ばひやかし・・・。でも中には買う者もいる・・。その先に四つ辻がある。左はクムジュン（Khumjung）、直進方向にやや登る道はゴーキョ（Gokyo）へ、我々は右に下る道を行く。

道はどんどん高度を下げていく。明日以降の登りを考えるともったいないような下りだ。道ばたにロッジが並ぶサラワ（Selawa・3440ｍ）の村を過ぎるといっそう急な下りとなり、一一時四〇分過ぎ、谷底にロッジのあるプンキテンガ（Phunki Tenga・3250m）に着いた。ここでちょっと待たされて、一二時半頃ようやくロッジの横の建物で昼食だ。あとは半日休養。今夜から泊まりはテントとなる。

（プンキテンガのテント設営中）

一〇月一二日（火）曇後晴後曇

昨夜は夜半よりテントを叩く雨音を聞いた。明け方までそれとも区別がつかない音は、すぐ下を流れるドゥーコシ川の音だ。しかし空は今にも降りそうな模様の中、支度をして出発。すぐに吊り橋を渡る。今年架け替えられたもので、すぐ下に以前の木製の橋がある。この吊り橋は横揺れ防止のワイヤーがなかった。

橋を渡るともう一軒のロッジと民家があり、その先から登りだ。プンキテンガからタンボチェ（Tengboche・3860m）まで高度差六〇〇ｍ余のアルバイトだ。登りはじめてすぐの分岐は左をとった。通行者の少ない方の道をを先頭を行くサンゾプは選んだ。二時間ほどの登りで、下からの道と合流すると、ヤクやゾッキョやポーターや白人たちが次々と追い越していく。

右手上の方、雲の間に真っ白な高い峰が二つ見える。右はタムセルクで左がカンテガ（Kangtega・6685ｍ馬の鞍の意）だ。心配していた空はいつの間にかすっかり明るくなり、青空が見えている。シャクナゲの多い林の中を登っていくと、清流のわき出ているところに至る。ここで休憩。この水は飲めるという。そしてさらに登ってプンキテンガから三時間半、ようやくタンボチェへ到着。

大きな寺とロッジなどが並ぶラマ教の一大聖地だ。前方には青空の向こうにエベレストが、ヌプツェ（Nuptse・7861ｍ）の長い稜線の上に頭だけ出して見えている。その右手にはローツェシャール（Lhtse Shar）が尖って見える。右手には白く高いアマダブラム（Ama Dablam・6856m・お母さんの首飾りの意）がそびえている。

（タンボチェよりエベレスト、ローツェ・シャール、右はアマダブラム）

ここでサーダーに注文して丸山保雄氏の慰霊碑までちょっと寄り道をする。そこからは登ってきた側の展望が抜群だ。谷底のプンキテンガ、こことほぼ同じ高さの稜線上にはエベレストビューホテルなどが見え、背後に大きなコングデ（Kongde・6186m）の山塊が見える。

タンボチェで昼食と思いきや、先導のサンゾプは先へ下りはじめる。林の中をどんどん下り、一軒のロッジのあるデボチェ（Deboche）に着いた。ここかと思いきや、平らな道をまだ進む。そして一二時三〇分、やっとついたミリン（Milinggo・3730m）のロッジでお昼にありついた。

時刻が下がっていたので、わずか三〇分ほどの昼食休憩で出発。平らな道を行くと谷に架かった鉄組みの橋を渡る。三〇ｍほど下には急流が渦巻いている。ドーコシ川の支流で、エベレスト山域を源とするコーラ川（Khollla River）だ。橋の先から川沿いに登りが始まる。右下に深い谷を見ながらの登りで、右手には絶えず白いアマダブラムの巨峰を見ながらの道行きである。

道のすぐ脇に牛が草を食べている。「小さいけどゾッキョか？」カジに聴くと「違う、ゾッキョのお母さん」と答えた。同じヤクと牛の一代雑種の雌でゾム（Dzom）。雄のヤクは荷物運びが専用で、こちらはお乳専用だ。昼食から約二時間で今宵の宿場パンボチェ（Pangboche・3930m）の村へ着いた。

一〇月一三日（水）晴後曇

夜はテントにパラパラっと雨音がしたり、テントのすぐ横に一晩中いた犬の、時折り吠える声に覚まされたが、朝は雲一つない快晴である。ここからUターンして、皆の帰りをシャンボチェで待つ予定の渡辺さんに見送られて出発。

（パンボチェ・テント場）

緩い登り約一時間で次の宿場のショマーレ（Syomare・4060m）を過ぎる。ここの家並みのはずれで、それまで見えていたエベレストがヌプチェの稜線に隠れてしまう。

そしてさらに一時間、ロッジが一、二軒あるオーショ（Orsho・4150m）を過ぎた先でプモリ（Pumo Ri・7145m）が見えてきた。このあたりから上は背の低い木や草しかなくなる。

（ひとやすみ）

その先で二手に道が分かれ、右へとやや下りはじめる。サーダに「お茶はまだか」と聴くと、「ディンボチェまで」と言う。「昼までお茶はおあずけか」と言ったら、その先の一軒の家の前でティータイムにしてくれた。

ひと休みのあと、右下に見える谷に向かって下っていき、氷河が溶けてミルク色に濁った川を小さな橋で渡る。その川はエベレストを源流とするクーンブ氷河からの流れで、右手のすぐ下流でアイランドピーク（Island Peak）方面から流れるコーラ川と合流している。谷から急斜面を登り、山腹を緩く巻いて行くとやがて前方にたくさんの家並みが見えてきた。今夜の宿場ディンボチェ（Dingboche・4310m）だ。

一二時半の到着で、やっと昼食にありつく。そしてあとは休息。タンボチェでは前方遠くに見えていたアマダブラムが真横に高くそびえて見える。

テント場の横の、草地の奥に穴が掘られ、その上にテントが張られた。にわかづくりのトイレがつくられたのだ。

一〇月一四日（木）曇

昨夜は降るような星空で、明け方の冷え込みもこれまでで最高で、テントは霜で真っ白だった。しかし、すでに空は曇っている。今日はここに一日滞在で高度順応の日だ。

朝食後ハイキングに出発。ディンボチェの背後にそびえる稜線を登るルートだ。すぐ背後の高台にあるチョルテンの横を通り、稜線の肩（4400m）からロブチェに至る道と分かれて稜線を直登していく。単調な直登コースは、牧ノ戸峠から沓掛への登り程度でさほど急ではないが、薄い酸素に慣れない身には数倍の苦しさを感じる。眼下に広がるディンボチェの風景や、アマダブラム、アイランドピーク、そして振り返るとタボチェ（Taboche・6367m）の白い岩峰などに感嘆する余裕はない。

登り着いたところはナンカータン（Nangkar Tsang Peak・5083m）の直下、高度計がちょうど5000mを指す、稜線上のテラスである。四三〇〇mのテント場から高度差七〇〇mを三時間半かけてやっと到着。

（5000mから見たアマダブラム）

下りは一本調子で、下り着く手前でお茶を運んできたキッチンボーイたちから熱いお茶とクッキーを御馳走される。そして一三時半にやっとテントへ。それから遅い昼食、午後は休養。夕方は深い霧に包まれていき、やがて時折り雨がテントを叩きはじめる。

一〇月一五日（金）曇

昨夜は、雨音の中で眠りについたが、夜中に目覚めたら満天の星空に変わっていた。今日はさらに奥へと移動だ。前日登った稜線へとりつき、ペリチェへ下る道を途中まで行って右へ分かれる。あとは広い平らな台地をひたすら北へ向かう。最後にやや下って小さな橋を渡り、少し登ると一軒家の宿場、ドウクラ（Doughla・4600m）である。ここまでは、平原の中をゆったりと波打つように緩いアップダウンが続き、いくらか登っているようだが、高度は二〇〇mしか登っていない。時刻は一一時だがここで昼食休憩となる。ここで出されたスープは、これまでの料理で一番の美味しさだった。みそ味と小麦粉だんごは『だんご汁』そのもので、これに豚肉を入ればぶた汁と言うところだ。

ここで少しゆっくり休憩し、一二時一五分出発。すぐ目の前に見える急斜面を登るのだ。氷河が運んだ岩や土砂が積み重なったモレーン（moraine）の斜面には幾筋もの踏みあとがあり、その中をひたすら登る。午前中は日射しもあったのに、そのころは曇り空となり、登りの途中からアラレがぱらつきだした。

ドウクラから約一時間で台地の上に着く。そこには、山の事故などの犠牲になったシェルパたちの魂を慰霊する石の塔が無数に建っていて、四色のタルチョがたくさん風になびいている。背後に高くそびえる白い峰はタボチェとチョラツェ（Cholatse・6423m）。

ここより先は緩いアップダウンの道が長く続く。上空をうっすらと雲が覆う広い谷間を行く。まるで賽の河原のような谷間の道が延々と続く。そしてやがて、谷間の奥に数軒のロッジ群が見えると、そこが今宵の宿場となるロブチェ

（シェルパの慰霊塔）

（ロブチェ到着）

(Lobuche・4950m) だ。

午後二時三〇分に到着し、食堂でお茶を飲み、ロッジの上の小広場に張られたテントでひと休み。外はいつの間にか小雪がちらつきはじめて、薄暗くなった五時前に外に出ると、あたり一面うっすらと白い。テントのすぐ下には我々を荷物を運んだドッキョが三匹、粉雪の中にうずくまっている。そのすぐ横では、ロッジが建設中で、裸足に素手の作業員が三、四人、土を掘ったり、材木を動かしたりあわただしく働いている。

一〇月一六日（土） 晴後曇

朝起きるとあたり一面雪化粧である。空はしかし明るい。雲の間に白い峰が朝日に光って見える。ここから最後の宿場までは距離は近い。高度差も二〇〇mほどで楽だとのこと。確かにロブチェを出てしばらくは、平坦な広い谷間の道が続く。しかし、一時間半ほど行くと前方に盛り上がった丘が行く手をふさぐ。それを登りきればその先は楽かと思いきや、そこから先はガレ場のアップダウンである。

ここはプモリやチュンブ（Chunbu・6859m）中腹から発するチャンリ氷河（Changri Glacier）の末端部のモレーンの上である。そしてその下方は岩と土砂に覆われたクーンブ氷河（Khumbu Glacie t）である。

高度五〇〇〇mでのアップダウンはことのほかしんどい。牛よりのろい歩きで、モレーンの中を曲がりくねり、アップダウンしながらさまよい歩くこと約一時間半、ようやく前方に明日登るカラパタールの峰が見え、下方に今宵の宿場ゴラクシェプ（Gorak Shep・5160m）が見えてきた。カラパタールは見るからに高く、濃い茶色の斜面にトレールが登っていて、頂上部は薄い雲に覆われている。

（ゴラクシェプとカラパタール峰）

周りもほぼその高さの雲が被さり、上の方は見えない。広い谷間の窪地にあるゴラクシェプのロッジに向かって下り、一一時四〇分の到着。テント場はその裏手となっている。そのテント場を夕方は雪が覆い始めた。ルクラの飛行場を出てここまで、歩いた距離はGPSでは63㎞となっている。

一〇月一七日（日） 曇

昨夜は何度も氷河のクレバスに岩が落ち込む音が聞こえていた。昨日モレーンの上を歩きながら、下方の岩と土砂の広い谷間を見ていたら、いくつもの大きな穴があいていて、白い氷が見えていたが、それが見えなかったらそこが氷河の上だとは気がつかないほど分厚い土砂と岩に覆われた谷間だった。氷河が壊れ、上に乗っている巨岩がその中に落ちる音だ。

（溶けて壊れた氷河の穴）

朝、三時半起床。テントを出るとあたり一面真っ白で、雪は止んでいるが空は曇っている。顔を洗って支度をして、朝食後直ちに出発。午前四時を過ぎたばかりだ。ヘッドランプをつけて、ロッジの前の広い砂洲を横切って登りにかかる。上の方に見えるいくつもの小さな明かりは、先に発った峰をめざす人たちの灯だ。三日前、デインボチェからハイキングした稜線よりも緩い斜面だが、ここはさらに一〇〇〇m高い。空気の薄さが身にしみる。牛よりもいっそう遅い足の動きが続く。暗いうちはライトの灯りに雪が舞っていたが、明るくなっても粉雪が舞い、見えるはずのエベレストはもちろん、周りの山も見えない。

遠く、雲の向こうでドーンと地響きのする音。サーダが「雪崩」と言った。そんな音が登っている間に二度聞こえた。頂上直下、急に霧が晴れて、右手に黒い壁に白い模様の巨大な山体が見えた。サーダ「あれがエベレスト」「ああぁ。見えた」右手にローテェ、左にプモリ、眼下にはエベレスト・ベースキャンプ、振りかえると左手後方にはロブチェウエスト（Lobuch e West）・ロブチェイースト（L obuche East）とその後方の白い峰々。にアマダブラムも見えている。ザックからカメラを出そうかと思ったが、山頂は近いので上で撮ろうと思って、そのまま歩いているうちに再び雲に覆われてしまった。このあと、エベレストは二度を顔を見せなかった。

（カラパタール山頂にて）

とまれ、午前九時前、全員カラパタール山頂に到着。記念写真を撮って下山する。登り五時間、下りは二時間のアルバイトだった。ロッジでひと休みして、午後〇時一五分、ゴラクシェプを出発。モレーン上のアップダウンを引き返

して、後後二時二〇分にロブチェに帰り着いた。今日も小雪が舞う夕暮れだ。

一〇月一八日（月）晴時々曇

朝起きると、テントの外はうっすらと銀世界だ。見るとすぐ下の、一夜ドッキョの寝ていた跡だけはその形で黒い土が見える。朝日が後ろの白い峰を照らして眩しい。

少し早く、七時四五分に出発。今日は一気にパンボチェまで下る予定だ。来る時には薄曇りで何も見えなかった谷間だったが、前方にタボチェ、アマダブラムなどの白嶺、背後はプモリやヌプツェの白嶺が朝の光に眩しい。登りに苦しんだモレーンの急坂を下り、ドウクラを八時四〇分に通過。川を越えてディンボチェからの道を左に分けて下っていくと、広い平らな平原だ。これを延々と歩く。めざすペリチェ（Pheriche・4260m）は草原の彼方だ。

飽きるほどの平原歩きでやっとペリチェ着。一一時五分、ここで昼食休憩。一時間の休みで出発。クーンブ氷河からの流れを渡るべく、谷間に下る。そこに橋があり、その少し下流にも橋がある。下の橋は五日前にディンボチェへの登りで渡ったところだ。

橋を渡り、やや急な登りを越えるとのどかな草原の緩い下りとなる。来る時に通ったオーショを過ぎ、さらにショマレを過ぎると今宵の宿場パンボチェの村で、テント場は登りに使ったところと同じだ。

天気は午前中は良いが、午後は決まって曇ってきて、今日も夕方はパラパラパラときたが、たいしたことはない。今夜はそばに犬がいないようで、夜中に吠える声は心配無用だ。

一〇月一九日（火）晴後曇

パンボチェからの下りも、緩やかでのどかな道だ。登りにあえぎながら歩いたのが嘘のような楽しい下りが続く。前方にはタンボチェやその向こうにはコングデの白い峰が美しい。

コーラ川の鉄橋を渡り、デボチェを過ぎるときつい登が待っている。しかし、これも一時間足らずでやがてタンボチェに着く。一〇時一〇分。振り返ると遠くエベレストが、ヌプツェやローツェシャールの向こうに見え、上空は真っ青な空だ。出される紅茶が美味しい。出来ればこんな時には美味しいコーヒーが欲しいが、それは我が儘だろう。

星子団長の悩みの種であった、スタッフに配るチップのための小銭の両替。奥地では出来ず、最後の日は近づく。サーダに頼んでいたが、その彼が向こうの店から笑顔で出てきて、札束を振って見せた。顔の広い彼が、この辺の店で両替を調達して整ったのだ。

ひと休みのあと出発。登りはたいそう苦しんだプンキテンガからの急な坂を、雑談しながら下っていく。登りには三時間半かかった道だが、一時間で谷に下り着いた。ここで昼食だが、場所は吊り橋の手前、往路は素通りしたところだ。

食事のあと、ロッジの前の出店で買い物やらひやかしやらがにぎやかだ。一時間で再出発。最後の大きな登りが始まる。今宵の宿場のクムジュン（Khumjung・3760m）まで四五〇mの登りが待っている。高度に慣れたとはいえ、やっぱりしんどい登りだ。ドッキョやヤクに追い越されながらビスターリで登る。ロッジの出店で土産品の買い物など、休憩しながらの登り。ゴーキョへの分岐を右に、キャンゾマへの分岐を左に見て、登って行く。広い階段状の道をジグザグ登り。ここの道は良く整備されている。

サナサ（Sanasa）に着く手前で、畑の向こうにネパールの国鳥ニジキジ（ネパール名・ダフェ）を見つける。とてもラッキー。美しい文字通り虹色の雄一羽と数羽の茶色の雌だ。そこらを歩き回る姿を遠くからしばし見物。さらに登ると民家が増えてきて、やがてクムジュンへ到着。村の入り口近くのロッジの庭が今宵のテント場だ。

（ニジキジ）

一〇月二〇日（水）晴

いつもと同じなのは朝食まで。その後、テントをたたんだ広場で我がパーティと、ガイドスタッフ全員集合。明日はお別れになるし、今日までお役ご免のポーターもいるということで、長い間お世話になったスタッフにチップを上げることになった。サーダー、コック、シェルパ、ポーター、キッチンボーイ、総勢一三名に星子団長が順番に手渡す。

（チップ贈呈式）

その儀式のあと、今日は午前中はクムジュンの村を散策だ。サンゾブがガイドする。はじめに村の一番山際にあるラマ教の寺に行く。ここでお賽銭を上げたら箱を開けて、雪男のミイラだという後ろ頭の部分を見せてもらった。このあと、ヒラリーが建てた学校へ行く。今日はラマ教の祭りの日なので学校はお休みだ。静かな校内を歩き、ヒラリー卿の胸像などを見て回る。

このあと少し足をのばして奥の村、クンデ（Khunde・3850m）にある、ヒラリーが建てたという病院（Khunde Hospital）を見に行く。石造りの清潔そうな瀟洒な建物だ。しかし休診日のせいか、病院のスタッフの顔は見えるが他の人影はない。

（クンデのはずれにて）

素晴らしい青空の下、遠くいタムセルクやアマダブラムなどの峰を見ながらゆっくり下り、ロッジに帰ればちょうど昼食時間だ。午後は美しいクムジュンの村を後ろに見ながら坂を登り、エベレス

トビューホテルで休憩。

久しぶりの美味しいコーヒーだ。しかし、今日も午後は雲が広がり、エベレストは見えなかった。ゆっくり休憩のあと今宵の宿、シャンボチェパノラマホテル（Syangboche Panorama Hotel・3820m）へ。ここのマネージャーのタラ（Tara Bahadur Gurung）は、毎年夏には立山の内蔵助小屋で働いているとのことで、日本語もうまい。

夕方は雲が上がり、谷の向こうにタンボチェとその向こうにエベレストを望むことが出来た。最後の晩餐。コックの肝いりの御馳走が出る。ドゥクラの昼食に出ただんご汁をアンコールしたが、言葉の通じないコックがつくったものは、だんごが入っていたがスープは違っていた。しかしこちらも美味しい味だった。最後のデザートは一段と凝っていた。もちろん手作りの、大きな丸いケーキで、星子団長が入刀式。その後、コックが小さく切って皆で美味しく頂く。

一〇月二一日（木）曇

いよいよ山とお別れの日だ。今日だけは朝のタイムスケジュールが違う。五時起床、五時半朝食、六時出発だ。出発時にマネージャーのタラが皆の首に白いマフラー（ハタ）をかけてくれる。五分も歩けば飛行場だ。といってもただ平らな砂利の広場である。ここでもサーダから皆に、一人ずつ白いマフラーを首にかけてもらう。ここからヘリ（六人乗り）で二便に分けてカトマンドゥへ飛ぶのだが、どうやらサーダ夫妻もカトマンドゥへ行くようで、その便の都合か、二便ともルクラにいったん降りて、カトマンドゥへと飛んだ。

以上が山旅の概略だ。当初予定して浮いた山行スケジュールとほぼ同じ日程で終了し、予備日として組んでいた、二二日、二三日はカトマンドゥに滞在して、この国の首都を観光し、二四日の便で帰国の途のつき、バンコク経由で二五日福岡空港着で旅のすべてが終わった。

（文責　飯田）

（右からサーダのテンジン、シェルパのサンゾブ、クンザン）

日本山岳会東九州支部五〇周年記念海外登山報告書

団長　星子　貞夫

期間…二〇一〇年一〇月五日～二五日
参加人数…一〇名
山域…ネパール　クンブヒマール　カラパタール山(5545m)

登山行事遂行までの流れ

（1）アンケート

現在の会員の実力からトレッキングが適当と考えアンケートをとる。ヨーロッパ8件　ネパール25件　その他7件（回答数）この結果二〇一〇年二月五日の役員会・五〇周年記念事業実行委員会でネパール・カラパタール(5542m)登頂トレッキングとし、一般公募もする事に決まる。公募締め切りを七月末とし、実施時期を二〇一〇年一〇月とする。

（2）エージェントの決定

ヒマラヤ観光開発㈱とSeagull Travels & Tours P. Ltd の二社に見積もりをとった結果、金額に差があり、役員会で部会に一任され、協議の結果 Seagull Travels & Tours P. Ltd　に決定する。

（3）七月二四日大分合同新聞朝刊にツアー参加者募集の記事が掲載される。

（4）公募参加者の集まりが少ないので締め切りを八月末までとする。

（5）新聞による参加者二名、支部員五名及びその関係者が三名で、一〇名となる。

（6）参加者とミーティングを二回行い装備その他注意事項を確認し、診断書をもらう。

（7）実施

ネパールサイド…サーダー　ラクパ・テンジン外一三名ゾッキョ五頭

日本サイド…団長　甲斐良治　トレッキング隊隊長（リーダー）星子貞夫

カラパタール山登頂組八名、シャンポチェ周辺トレッキング一名で、団長の甲斐氏は体調を考慮してカトマンドゥで隊員を見送り、個人ツアーをして隊員の帰りをカトマンドゥで迎え共に帰国した。

登山結果は予備日を使うことなく予定通りの日程で一〇月一七日8:00～9:00積雪約20cmで、降雪の中、カラパタール山に全員登頂する。

高度順応について

カラパタールに至る、所謂エベレスト街道は高度な登山技術などの必要も無く、健康なトレッカーであれば楽に歩いていれば登れるコースである。それを困難にしているのが高度障害である。今回全員登頂を目指して高度順応に配慮した。

ピーター・ハケット博士の著書「高山病」の要点をタイプして全員に配布し説明した。各自が高度障害の症状と原因の認識と対策を知って行動しなければ、急性高山病の発生を防ぐ事が出来ないからである。

行程中頭痛やむくみ食欲不振などの症状が出た隊員もいたが、本人が前日の行動を分析し反省している態度が見られた。結果的にこの事が全員登頂に繋がったと思う。

具体的にはゆっくり歩き動作もゆっくりする。水分の補給を食事も含めて一日4ﾘｯﾄﾙ以上を摂取する。常に意識して深呼吸をし、歩行中は腹式呼吸を心掛ける。新たに獲得した高度に寝る時はダイヤモックスを就寝直前に飲むことにした。

順応の尺度として動脈血酸素飽和度(SPO_2)を基準にした。午前6時起床安静時にパルス・オキシメーターでSPO_2値を測定し各自記録した。また食後も測定し体調の把握につとめた。

通常高所登山ではベースキャンプでSPO_2値が80%を超えるまでは順応行動をし、前進をしない。

隊員のSPO_2値の推移を表とグラフに示した。一部の人を除いて80%を超える値で推移しているが、其の変化は当然のことながら

高度の変化と相関があることが分かる。

数人の隊員が下痢に悩まされた。突然理由も無く始まるので下痢止めの薬は必携である。

トレッキング・スタッフに対するチップについて

今回サーダー以下一三名の現地スタッフがサポートしてくれた。その人達に慣例に従ってチップをはらった。

其の基準を示す。

Sardar per day	Rs 400
Sherpa	200
Cook	300
Kitchen boy	300
Porter	100

この単価を基準にして最後の日に全員に謝辞と共に一人ひとり手渡した。チップの習慣がない我々にとって一つの基準があれば楽である。勿論個人的に増減することは自由である。

トレッキング中はナムチェを除いて銀行も無いので、Rs100の小銭を事前に用意しておいた方がよい。我々は70000ルピーをナムチェの銀行で両替しその内800ルピーをラクパ・テンジンに依頼して100ルピーにスモール・チェンジしてもらった。銀行では出来なかった。

チップを手渡しする時小袋に入れると良い。今回隊員のひとりがたまたまビニルの小袋を持っていて大変助かった。

高山病について

急性高山病とは

急性高山病とは、色々な症状の集まりである。高所(3000m以上)に到達して2～3時間から2日～3日間というものはいつでも急性高山病の症状が現れる可能性がある。

急性高山病の一般的な症状

頭痛、不眠、倦怠、運動失調、目や顔のむくみ、咳、息切れ、胸がいっぱいな又窮屈な感じ、不規則な呼吸(夜間チェーン・ストークス)、食欲減退、吐き気、嘔吐、尿量の減少、足の力が弱る、足が「重い」感じ

どういう人が罹りやすいか

誰でも罹る可能性がある。若い人が年配者よりかかりやすい。一般的に若い人が早く行動するから。

症状の診断と治療

頭痛

一杯のコーヒー、アスピリン、こめかみのマッサージ5分、同じ高度でひどい頭痛が二晩続いたら下降する(300m~500m)。

不眠症

ダイヤモックス一錠寝る前にのむ

消化器症状

大量のガス放射がある。

消化剤が有効

呼吸器症状

深くせき込むような咳、安静時に軽い息切れをともなった咳がでると高所肺水腫の警告

キャンデー、トローチ、十分な量の水分の摂取

周期性呼吸(夜間チェーン・ストークス)

ダイヤモックス

倦怠感

過労ならば一、二晩寝るとなおる。高さが原因の倦怠感は急性高山病

運動失調

平衡感覚がなくなる。ふらつきかかと一つま先歩行検査、ロンベルク・テスト、SPO_2の極端な低下。一人で下山は危険

尿量の減少

ほかの高山病の症状がなくても尿量の減少があれば危険

一日の1～5リットルの水分摂取

参考文献　P・ハケット　著　高山病(防ぎ方・治し方)

参加者寄稿

ネパール・エベレスト街道トレッキングに参加して

下川　幸一

今タイ航空TG319便がネパールの首都カトマンズに向かって飛んでいる。長旅の疲れでうとうとしていると機内アナウンスが流れてきた。窓を覗くと、白く輝くヒマラヤの峰々が雲海に力強く浮かんでいる。世界最高峰のエベレスト（8,850ｍ）をこの目で見たいという願いが叶い、心は既にカラ・パタールに飛んでいた。

カトマンズの街は人々が溢れ、中古の車やバイクが大きなクラクションを鳴らしながら猛スピードで縦横無尽に行き交っている。信号はほとんどなく、よく事故が起こらないものだと感心する。

翌朝、ホテルでトレッキング隊長の星子さんより、行程・荷物・高山病対策等のブリーフィングが行われた。その時リーダー（シェルパの頭）はラクパ・テンジンさんと聞き耳を疑った。三浦雄一郎氏や田部井淳子さんをエベレストにガイドした伝説のシェルパであり、今回一緒に登る幸運に一同大喜び。

【第八日＝10／15】六時にミルクティーとお湯のテントサービス。この頃はシェルパの笑顔と「ナマステ！」の挨拶が待ち遠しくなっている。いよいよ本日は五，〇〇〇ｍ近いロブチェまで行くので、ゆっくりペースで進み、見晴らしのいい高台で一休み。振り返ると見事なアマダブラムの美しい姿が見える。モレーン（氷河が流れてきた瓦礫）も見えて壮観だ。

トウクラで昼食をする。ここから高度差二五〇ｍのエンド・モレーンの急な登りになる。ジグザグの道を必死に登り乗越に立つと、群立するチョルテン（遭難碑）が前方にズラリと並び圧倒される。すべてエベレスト登山で亡くなったシェルパの墓で、胸に両手を合わせ拝む。天候が急変し空から雹（ひょう）が降り始めたので慌しくスタート。バレーの水流沿いに登って行くと、本日の目的地ロブジェ（4,930ｍ）に到着する。外は本格的な雪になり寒い。

【第九日＝10／16】五時にテントの外に出ると、昨夜の雪が周囲に積もり、マイナス一〇℃の寒さだ。ダウンジャケットを着てスタートする。ゴラクシェプまでは半日行程だが五，〇〇〇ｍの高所のため、腹式呼吸とヴィスターリのペースでバレーの沢に沿って進む。

高度差一五〇ｍのサイドモレーンに取り付き、丘上目指してゆっくり登る。続いて、巨大なモレーンの中を歩き続け、やがて前方に広がる荒涼とした砂地の中にゴラクシェプ（5,140ｍ）が見えてきた。ザレた斜面を下ってやっとロッジの前に到着。外は夕方から雪とみぞれが激しくなっており、明日の天気が心配だ。

【第十日＝10／17】　本日はカラパタール山頂をアタックし、ロブチェまで下る大変ハードな一日だ。三時三〇分に起床し、五時一五分に真っ暗な中ヘッドライトを頼りにゴラクシェプを出発。荒涼とした砂地帯は二〇ｃｍに積もった雪で真っ白に覆われている。

ヘッドライトで足元を照らしな

がら、カラパタールの尾根末端に取り付く。稜線ルートをシェルパのサンドップを先頭に登って行く。しばらくすると夜明けの兆しが現れ、周りの山々が次第に明るくなってきた。山頂が遠くに見えてきたが、ジグザグの登りを何度繰り返してもなかなか近づかない。

やっと辿り着いた山頂直下では、氷河と岩壁がひしめいており、昨夜からの雪と凍った険しい岩が目の前に大きく立ちはだかる。手足が滑り大苦戦しながら慎重に登り、ついに八時ジャストに念願のカラ・パタール山頂に到着。実に荒涼とした白銀の世界だ。山頂には五色のタルチョがはためき、後方に白く輝くプモリ（7,161 m）がみえる。

先着の星子リーダー、智子、サンドップと抱き合いお互いの健闘を称え合う。それにしても智子が星子さんに次いで二番目に山頂に飛び込んだのには驚かされた。次々とメンバーが到着し、全員でカラ・パタール登頂の記念撮影をし、下山開始する。

ゴラクシプのテントの横で、珍しいネパール雷鳥を発見し、近寄って撮影に成功。昼食後、本日の宿泊地ログチェへ向かう。スタート直後からみぞれが激しくなり、やがて雹へと変わり、気温もぐんぐん下がってきた。一四時三〇分にログチェに到着。記念すべき長い一日を無事終え、ホッと一安心する。

その後、ログジェからシャンボチェまでの下山は三日行程であった。タンボチェやシャンボチェでは再びエベレスト、ローツェ、ヌプツェの大パノラマを堪能することができ、しっかり目に焼きつけた。

初めてのエベレスト街道トレッキングで、全員がカラ・パタール山頂を踏破することが出来たのも、甲斐団長、星子隊長のおかげと感謝している。特に高山病対策をポイントに呼吸法、ゆっくりペース、高度順応日の設定、毎日の検診等を徹底していただき、生涯忘れることのできないトレッキングとなりました。本当にありがとうございました。

初めてのネパールトレッキング

下川　智子

私にとっては初の本格的な海外高所登山である。富士山（3776 m）にも登ったことのない自分が五〇〇〇mの高所登山ができるのか、不安を抱えての出発だった。

しかも九月末からの風邪が治りきらず、トレッキングがスタートしてからも、咳や鼻水に一週間悩まされ続けた。

しかしトレッキング初日に、今回の海外登山のリーダー星子さんより「高所登山では自分のペースで歩くことが一番大切。日本の登山のように、リーダーについてグループでまとまって歩く必要はない」とのアドバイスがあったので、その言葉を支えに無理せず毎日最後尾を自分のペースで登るようにした。その間に体調も次第に回復し、トレッキングを楽しめるようになった。

スタート地点のルクラ（2840 m）からディンボチェ（4343 m）までは、順調に高度順応もでき、シェルパのサンドップやクンジャンと話しながら、ネパールのすばらしい自然の中を歩くのは本当に楽しかった。

しかしディンボチェ二日目に、翌日からの五〇〇〇mの高所順応のための訓練登山で小高い丘に登った際、無理をしてしまった。訓練登山の翌日、朝から頭痛がして食欲もなく朝食が食べられない。サーダーのラクパ・テンジンさんに「今日は頭が痛いのでゆっくり行きます」と断り、いつも以上のゆっくりペースでスタートする。

しかしスタート直後から身体が重く、頭痛もひどくなり皆からどんどん離されていく。いつもは歩きながら弾む会話も今日は全く声も出ず、サンドップが私の荷物を持ってずっと一緒に歩いてくれる。

昼食場所のトゥクラに着いても全く食欲がなく、ジュースも紅茶も受けつけず、お湯しか飲めない。完全な高山病の症状である。昼食後、ロブチェ（4930 m）までの二時間半はもう何も考えることもできず、ただ一歩一歩重い足を前に出すことだけ考え、気力だけで歩いた。今回のトレッキングで一番苦しい時間だった。夕方には熱も出て、ますます体調は悪化。日本から持参した解熱剤と抗生剤を飲んで寝た。

その時点では明日のトレッキングは絶対に無理と思い、どうやって下山するのがベストなのかと朦朧とする頭で考えていた。ところが一夜明けると熱は下がり頭痛も消えて、これなら歩けるのではないかという状態になっていた。心配してテントまで様子を見に来てくれたサンドップに「大丈夫。今日は歩ける」と言うと、嬉しそうに笑って「僕が必ずあなたをカラパタールに連れて行ってあげる」と言って親指を立てた。その日は今まで以上に慎重に歩き、最終キャンプ地ゴラクシェプ（5140 m）に無事辿り着いた。

カラ・パタール登頂の日は、前夜からの雪で見渡す限り真っ白な世界が広がっていた。早朝ほの暗い雪明りの道を、全員ヘッドライトを点けて出発。いよいよ最終日という緊張感が皆の表情にもうかがえる。

二日前にはリタイア寸前だったことが嘘のように、この日は体調も良く、五〇〇〇mの山を登っているとは思えないほど楽に呼吸ができ、あまりの快調さに自分でも驚く。

しかし油断は禁物。山頂付近の岩場は雪が積もり、滑りやすく非常に危険だ。サンドップがしっかりと手を握り、一歩一歩足の置き場を指示してくれる。「ここで足を滑らせたら命はないな」という恐怖と緊張と戦いながらの最後のアタックだった。

そしてついにカラ・パタール山頂に到着。霧のため山頂から見えるエベレストはほんの一瞬ではあったが、後方に白く輝くプモリ（7145 m）、眼前の八〇〇〇m級のエベレスト山群の圧倒的な美しさは言葉にできない素晴らしさだった。

いま、自分が五，五四五mのカラ・パタールの山頂にいるのだと思うと、今までのあらゆること、全ての人に感謝の気持ちでいっぱいになった。一歩踏み出した自分がいて、それを支えてくれた多くの人がいて、自分をここに導いてくれた全てのものに感謝した。本当に来て良かったと心から思った。この感動は一生忘れることはないだろう。

今回、八人全員がカラ・パタール山頂に登頂できたのは、星子さんの隊員全員に対するきめ細やかな健康管理や、伝説のシェルパと

呼ばれるラクパ・テンジンさん始めシェルパたちの力強いサポート、早朝から夜遅くまで休むことなく働き続けたコックやキッチンボーイたちの献身的な働きのおかげだと心から感謝している。

遠い見知らぬ国だったネパールがたくさんの思い出と感動の国となった。また機会があればぜひ訪れたい国、ネパールである。

ネパール・カラパタールトレッキング終えて

境　卓也

日本山岳会東九州支部創立五〇周年記念海外登山に参加した。甲斐さんをはじめとする東九州支部の方々の按配で事故も無く楽しく日程を満足に終えることが出来た。この計画に携わった方々に感謝します。

一．日程

出国10/5、帰国10/25、の予定は計画通りだった。トレックの宿泊地が変更になったがこの変更は実際に適ったものだった。また予備日を設定してあったが順調に進み観光に変更され、観光日が多くなりよかった。

二．体調管理

出発前から健康診断を提出させて個人ごとの体調を確認したことや、SPO_2を中心にした高所登山体調管理表を毎日記入させたことは、個人に体調管理を徹底させたことになり非常によかった。数日経つとSPO_2の測定が待ち遠しくなったものである。又ゆっくり歩くことを徹底したことと共に、ナムチェやディンポチェの高度順応も非常に効果的だった。私個人的には出発前の運動不足などによりナムチェからプンキテンガまでの行程がもっともきつかった。しかしその後は快調でトレッキングを楽しむことが出来た。事務局の対応が非常によかったことが大きく効いた。

三．食事・テント設営など支援体制

毎朝六時にキッチンボーイたちのティー（茶）？、ミルク？の声に目を覚ます。ついで洗面器に暑い湯を注いでくれて顔を洗う。二回目の経験だったがなかなかいいものだ。荷物を片付けて六時からの朝食に向う。朝食を終えて八時に出発する。これを毎朝繰り返した。食事は日本料理が出来るコックを指名したとかで、日本風だった。朝はおかゆスープ、（これはよかった。）とトースト、パンケーキなどでよく食べれた。一日のカロリーを朝で取ったようなものだった。昼はヌードル類が多かったよう印象だ。香料に最後まで慣れかったが食事はまあまあだった。最後の夜にはデコレーションケーキなど焼いてくれた。結構美味しかった。

テント泊は九夜だった。私は二人だったが結構広くて狭く感じることはなかった。シュラーフはインナー付きで暖かった。マットも充分だった。しかし高度が高くなってから湯たんぽのサービスがあったが、私の場合洩れて、以後止めた。テニスシューズで充分だ。だがロブジェではテント設営地が工事現場で片方が狭くて崖になっていて不安だった。もう少し安全な場所にして欲しかった。尚当初シュラーフのファスナーが不調で夜中に開いてしまうことが発生し数回の交渉でやっとファスナーを替えてくれた。宿泊・食事にかんしては全体として合格だろう。

四．トレッキング

エヴェレスト街道トレッキングは始めてで、見るものすべてが珍しかった。大変面白かった。世界中から多くの人が来ているというのも実感したし、又老若男女偏りが無いのも判ったし、全員がたのしんでいるのも判った。ナムチェを始めてとして各宿泊地のロッジの多さにも驚いた。ロブジェやゴラクシェプはまだ荒涼としていたが時間の問題だろう。

天候には恵まれたとは言えないが、雨にならなかったのはよかった。カラパタールではガスが多くエヴェレストは見ることが出来なかったが、タンボチェやシャンポチェのパノラマホテルからエヴェレストの遠望を堪能した。街道から眺める山の名前はなかなか覚えることが出来なった。アマダブラだけが印象に残っている。街道周辺は秋紅葉の盛りらしく赤や黄色、緑の模様が美しかった。

五．観光

パタンの王宮中庭では牛一頭と山羊一頭の首を落としてわらで焼いていた。未だに生贄の行事を行っているのに少々びっくり。パシュパティナート寺院の前では死体一体を焼いていた。もう一体は死体の沐浴を丁寧にしていた。僕らから見れば汚いが聖なるマシュパティ川の水を口にふくませたり足を洗ったりなどだ。シバの神と仏陀を同時に祭っているところもありカトマンズの街道の混沌さを思い浮かべたりしたものだった。

思いつくままに今回のカラパタールトレッキングの印象を述べた。同行した皆さん、東九州支部の皆さんに改めて御礼を申しあげます。

「エベレスト街道」私の好きな山

長澤孝市

縁あって日本山岳会東九州（大分）支部の海外公募登山に参加する機会を得て、ネパールトレッキングに行くことができた。ネパールは何といっても世界の屋根と云われるエベレストがあるので一度は行ってみたい処だ。

今回の目的地はカラ・パタール（5545m）、ルートは通称：エベレスト街道と云われている。カラ・パタールの山頂に立てば天気がよければ目の前にエベレストが見えるはずだ。高度順応日も入れて一五日の予定になっている。　深い渓谷の道を毎日歩く、トレッカー・ポーター・ヤクが行き交い、生活道路にもなっているので結構にぎやかだ。ヤクとすれ違う場合人は必ず山側に位置を取ること、歩行ペースはビスターリ（ゆっくり）がいい。

道中、アマ・ダブラム（6812m：母の首飾り）と云う山がいつも右前方に見える。万年雪を被り、特異な山容で天に突き上げていて、エベレスト街道を行くトレッカー

を常に見守り励ましているようにみえる。とても気になる山だ。

八日目　朝夕毎日前方に見えていたアマ・ダブラムを後ろにしてキャンプ地ディンボチェ（4343m）を出発する、かの山は「私はここで待っているから気をつけて行っておいで」と言っているようだ。ここから先、緑は消え荒涼たるガレバの景色に変わる、アマ・ダブラムも山陰に隠れ見えなくなった。

一〇日目（登頂日）朝三時半起床・五時出発、昨夜来からの雪で五ｃｍ程の積雪有り。辺り一面銀世界になっているが風がないので寒くはなく、五〇〇〇ｍ以上に来ているという雰囲気がでていて悪くない。いつものようにビスタリで登るが結構キツイ。幸いなことに高度を稼いで行くほどにガスが薄れていくのが嬉しい。　後ろ（南）を振返ると山越しに、彼のアマ・ダブラムが顔をのぞかせているではないか、まるで「ちゃんと見ているよ、ユックリ頑張って」と言われているようだ。　八時山頂着、ちょうどこの時ガスが晴れ目の前にプモリ（7161m）の勇姿がドーンと現れる、足元にはエベレストのベースキャンプが見えている、エベレスト山頂（8848m）は残念ながらガスの中だが七〇〇〇～八〇〇〇ｍ級の山々は神々しい迫力がある、ガスが晴れたのは三〇分程でエベレストの山容全体は見えなかったが運が良かったと思う。

「**アマ・ダブラム（母の首飾り：6812m）**」中国国境線の山々に高度では負けるが私はこの山がとても好きになった。

夢であった エベレストの景色

飯倉　富美子

ごみごみとしたカトマンドゥから飛行機で雪をかぶった山脈を遠くに見ながら　山の斜面を利用したルクラに着陸。

八日、トレッキング始まり。ビスタリー（ゆっくり）ヤクに道をゆずりながらのどかな山村を下り長い吊り橋を渡りパグディン（2640ｍ）へ。ロッジ泊。外のテントは昼間と違い寒そう。翌日は土曜日のせいか子ども達の姿が多く見られ「ナマステ」と挨拶。マニ車を回しトレッキングの無事を祈りながらナムチェ（3880ｍ）へ。ナムチェは日用雑貨、登山用品、土産品、銀行等色々あり、ちょとした町？。はがきを出してみる。

一〇日、高所順応。一一日、キャンズマを通りプンキテンガ。前の橋の下は氷河の水。鉱石の混じった白い水で足、顔を洗う。ここからテント泊。タンポチェ（3880ｍ）。エベレストが見え美しいゴンパ（チベット僧院）。日本人慰霊碑。しゃくなげの木道をぬけパンポチェ（3901ｍ）。タムセルク、カンティカ、アマダブラム等すごくきれいな山が見え、こんな所にいることだけでも幸せ。

ディンポチェ（4343ｍ）泊。夜は満天の星空。一四日　順応日で裏山（約5000ｍ位）に登るがきつく、足の運び、呼吸法の指導受ける。

一五日、粉雪、あられの中、モレーンを横にロブチェ（4930ｍ）へ。お茶タイム、欠伸をする人多くみんな疲れがでてるんだなあ。一六日、下痢。止まるがお腹が痛いような感じ。食事が取れなくなる。ようようゴラクシェプ（5140ｍ）。

一七日早朝、雪の中ビスタリー・ビスタリー　念願のカラパタール（5545ｍ）をめざす。カトマンドゥを出てから一〇日目。全員が無事に目的地に着き、カラパタールからエベレストを見ることもできる。下山し、テント近くでは雷鳥が迎えてくれる。

ロブチェ、ペリチェとだんだん高度が低くなるにつれ食事も取れるようになり安心と、残りの日数の寂しさを感じる。二一日、ヘリコプターでカトマンドゥ。　子供の時からの夢であったエベレストに近い所に行け、素晴しい景色を堪能でき、また予備日を使うことが無かったので世界遺産の見学もでき、すごく幸せな二十日間でした。ありがとうございました。

今回、新聞の募集で、富士山よりも高い所に行ったことたがなく、しかも海外に行ったこともない私を参加させて下さったこと感謝します。

カラパタール峰 登頂に参加して

曽我　豊

今回の登山は自分にとっては初の海外登山の体験で、出発前から期待と不安が同居する複雑な心境でした。一〇月六日予定通りに空路ネパールの首都カトマンズに入り。二日間の休養と事前準備を経て、八日に空路で登山基地であるルクラに入り、今回同行するシェルパ達と合流。

今日からカラパタール峰を目指して山中一三泊のトレッツキングの開始である。ルクラの街中のざわめきを過ぎ、深い渓谷沿いに延びる山道を途中、マニイシ（経文が掘られた大きな石）を左に迂回しながら、又、吊り橋を渡り自然を充分満喫しながら排気ガスの無い自然の空気を腹一杯吸い、今日のキャンプ地、パクディンに到着。今日から三日間はロッジ泊である。すこぶる快調、明日からの行程に備えて早寝である。

九日、今日は標高差八〇〇ｍである。今日は頑張りどころだ。八時にサンライズロッジを後にして、ナムチェを目指す。途中、今日は天候が悪い為、飛行機が欠航だとシェルパから聞く。少し天候が悪いが幸先良いスタートだ。四時前にナムチェに着く。今日はサーダがオーナーのロッジだと聞く「サクラ・ロッジ」…桜…。

高所順応の為ここで二泊。夕方から少し頭痛がしたが一晩寝たら良くなった。一一日今日の泊りはプンキ・テンガ、今日からテント泊まりになる。一二日、今日は朝からきつい登りである、行き交う地元の人の元気さに驚きである。タンポチエではエヴェレストが遠望でき思わず感激！石楠花の林の下りを過ぎ前方に白い峰々のパノラマを常時満喫しながらキャンプ地パンポチェへ。

一三、一四日は高度順応の為ディンポチェで連泊。一五日、今日はロブチェを目指してのトレッキング、左手眼下にペリチェの村を見ながらの長い道のりだ。とつくに森林限界を超えている為見渡す

限りの視界である。ロブチェを過ぎた辺りからは出会うのは登山客が殆どである。午後は雪になる三時前にキャンプイン、雪景色の山々を満喫しシュラフに潜る、夜中に起きるトイレが苦痛になる。

一六日最終泊地ゴラク・シェブ入り、今日も雪、明日の登頂の天候を祈り床に就く。一七日登頂目指し、まだ暗い早朝の出発。雪の大地を一歩一歩踏みしめながら順調な滑り出し、山頂直下で足が想う様に進まない、何故、昨晩頭痛で眠れなかった為か？これが高山病？先頭に遅れること一〇分、カラパタール峰山頂。感激！生憎の霧と雪の為、エヴェレストを眼前に充分満喫できなかったが全員が無事登頂。万歳である。

半時間程度の休憩で、山頂に別れを惜しみながら下山開始。途中、眼下に広大なクーンプ氷河や周りの白い峰々を眺めながら三時前にロブチェに到着。

往路に泊まった処だけど、今日の泊り客は我々のパーテイを含めても少なく閑散としている。やはり欠航が三日間と続いたためか？

パンポチェ、クムジュン、へと予定通りに下山し、クムジュンではゴンパなどを観光して最終泊地のパノラマホテルでは全員でお疲れパーティを催し最後を締めくくった。翌朝シャンポチェ空港からシェルパ達の見送りを受けながらチャータヘリにてエヴェレスト街道を後にしてカトマンズに向かった。

今回の山行ではリーダーの星子さん他パーティの皆さんの温かい支援のおかげで私の記念に残る経験をさせていただき有難うございました。

ネパールエベレスト街道トレッキングに参加して

渡辺　和子

所属している山岳会の会長よりネパールのトレッキングに参加しないかと声をかけられ「はい。是非参加したい」と返答。しかし日が経つにつれ、大分の山しか登山の経験のない私には大それたことではないか、他のスタッフに迷惑をかけるのではないか、また健康上の理由で四，〇〇〇メートルで皆と別行動となり八日間一人で過ごさなければならず言葉の通じない所でその間耐えられるか等不安で一杯になった。

その不安を抱えたまま一〇月五日出発。六日カトマンズへ到着。八日小型飛行機でルクラへ行きサーダーのラクバ・テンジンさんとシェルパーさん、ポーターさんと顔合わせした後、ゾッキョに荷物を積みトレッキング開始となった。高所登山はゆっくりが基本で、シェルパーが「ビスターリ、ビスターリ」と言いながらリードして、リーダーの星子さんが常に全員の健康状態をチェックしアドバイスをして高山病の予防に努めてくれた。

八日パクディン→九、一〇日ナムチェ→一一日プレキテンガ一二日パンポチェと進み、ここで私は皆と別れシェルパーとポーターとの三人旅になった。

人生の中で、男性二人に守られるという贅沢な体験は初めてのことだが、不安の方が強く胃が痛み始めた。他のスタッフはカラパタールへ向け高度を上げていき私はパンポチェ→タンポチェ→クムジュン二泊→ナムチェ二泊→シャンポチェパノラマホテル三泊して皆を待つことになった。

この間モン・ラとゴンゴ・リのトレッキングやナムチェの国立公園博物館やクムジュンのゴンパの中にあるイエティ（雪男）の頭やエドモンド・ヒラリーの建てた学校等を見学した。

カラパタールに登頂出来ないのは残念だが、連泊が多くネパールの自然やシェルパー族の生活にゆっくり接することが出来た。エベレストをはじめ六，〇〇〇～八，〇〇〇メートル級の山々に囲まれ、寒暖の差が大きく、天候も変わり易く、雲や霧や空気の流れを肌に感じ英気をもらった。また車もなく生活設備も整っていない高所での生活。運搬は人がドコ(竹かご)を背負って荷物を運んだり、ゾッキョやヤクに載せ運び、釜戸やストーブは薪や干して乾燥させたヤクの糞で火を熾し、水は水汲み場までポリ容器で汲みに行き、水場では女の人が楽しそうにお喋りしながら洗濯をしている。雨が降れば雨樋の下にタライ等を置き雨水を溜めている。じゃがいも畑では鍬で土を耕している。

夜明け前から荷物を運んでいるゾッキョやヤクのカウベルの音が聞こえ、夜は電気も暗くテレビ等もなく、早寝をする昔ながらのゆったりとした時間の中で逞しく生活している。その中で私も例えば食事は注文してから野菜を刻む音がして出来るまで３０～６０分かかるが、ストーブの前で暖を取りながら本を読み食事の出来るのを待つという、ゆったりとした時間を楽しむことが出来た。

ネパールでの二〇日間は貴重な体験であり、贅沢で幸せな時間だった。これもサポートしてくれたリーダーの星子さんや他のスタッフの方々、サーダーのラクバ・テンジンさんやシェルパーさん、美味しい食事を作ってくれたコックさん、キッチンボーイさん、重い荷物を運んでくれたポーターさんやゾッキョとヤクのお陰です。

ありがとうございました。ダンニャバード！！

工ベレスト街道雑感

飯田　勝之

①　私にとってはカラパタールへのトレッキングは二度目である。三年前に訪れたが、その時にはドゥクラで妻が体調をこわし、大事をとって私も一緒に下山した。そのため、ドゥクラまでの道はまだ記憶に新しく、懐かしい思いで歩くことができた。

中二年おいて再び訪れたエベレスト街道。この山岳民族の暮らす秘境の地にも確実に文明の波が、時と共に押し寄せきている。シェルパが携帯電話を持ち、天気の良い時にはカラパタールの頂上から通話できるという。電力線の張られていないショマーレより奥にも、太陽電池が各ロッジに設置され、夜も明々と電灯の灯りが見られるのだ。三年前には見られなかった光景だ。ディンボチェでも、ロブチェでも新たなロッジが建設中である。ナムチェに至ってはその数がなお多い。ひきも切らずに旅人が往来するエベレスト街道。観光を最大の生業とする国を代表する

ようなこの道沿いの光景である。

② エベレスト街道は二度目の私は、たいした歩きじゃないと、当初はたかをくくっていた。しかし、私は実のところドゥクラのある四六〇〇mから上の高度は初体験なのである。

日本の山ではもちろん富士が一番高い。その富士への登りは、実は私はあまり好きじゃないので、あまり登っていない。三〇〇〇mを越すと確かにしんどいが、それよりも山歩きの楽しさ、面白さが富士には欠けるからだ。ただ荒涼としたとした斜面を単調に登るだけで、縦走のような変化のある山歩き、時々刻々と変化する風景や、樹林やお花畑、鳥の声を聴きながらの歩きなど、いろんな楽しさが富士には少ない。そんな理由で富士の高さですら、私はそんなにたびたび経験していない。

私は今回のトレッキングで、高所の酸素の薄さが、いかに自分の運動能力を奪うかを痛感させられた。四十数年も山に登り続けてきたんだという経験も、年をとったとはいえ、まだまだ体力はある、と密かにうぬぼれていた自信も、酸素の薄さの前ではいかに無力かを思い知らされた。恥ずかしい話だが、カラパタールの登りは、私の心肺能力の限界を超す運動であったように感じた。ようやくの思いで登り着き、先着の皆さんを随分待たせての登頂であって、寒い中を長時間待っていてくれた仲間に心底感謝したい。

そんな、心臓が悲鳴を上げるほど苦しかったことも、帰りにはもうすっかり忘れて、「また来たいなあ。今度は何処が良いかなあ」などと思いながらの下山であった。

③ 三年前の思い出に欠かせない主役が、私にはもう一人いた。ドゥクラから同行の仲間と別れて、妻と二人で下山する時に、ポーターともう一人、ショアンというシェルパがついてくれた。このシェルパは私たち二人に、カラパタールから下山してくる仲間と再会するまでの七日間、ずっと付き添ってくれた。下山中はもちろんのこと、ホテルに滞在して時間をつぶす毎日、クムジュンやクンデやナムチェバザールや、その周辺の山や丘や峠などに案内してくれた。彼はまだ一五歳の少年であった。彼の家はクムジュンにあり、いつも祖母と一緒で、母親はナムチェで小さな食堂をやっていた。その食堂で食事もした。とても素朴で、日本語はまったく話せないが英語がかなり堪能で、私から見て実に優秀な少年であった。

クムジュンにあり、彼は村でロッジも経営していてクムジュンのことは知り尽くしている。その彼をフロントに呼び出して聴いたら、『ショアンはカトマンドゥの学校に行ってる』とのことで、再会できなかった。その代わりに、ショアンの兄が同ホテルで働いているとのことで会わせてくれ、兄に三年前に撮ったショアンの写真を手渡すことができた。

※ この号外の写真は星子、飯田の提供によるものです

（出発前のカトマンドゥ・ガンジョンホテル前で　10/7）

街タンポチェで記念撮影をする日本山岳会東九州支部のネパールヒマラヤ登山隊（背後はエベレストとローツェ、ヌプツェ）全員無事に山頂に到達

カラパタール峰に登頂

飯田勝之（別府市）

日本山岳会東九州支部のネパールヒマラヤ登山隊が10月17日、目的のカラパタール峰（5545㍍）に登頂。25日に帰国した。主に県関係者で組織する同支部が創立50周年の記念事業（大分合同新聞後援）の一環として派遣した。

今回の登山隊派遣の特徴は、高度な登山技術を伴う海外遠征登山とは異なり、比較的容易なコースを選定。広く一般からも参加者を募り、日本では味わうことのできない高所登山を体験してもらおうという趣旨だった。

隊員は会員のほか一般から応募があった5人を加えた計10人。10月6日にネパールの首都カトマンズに着き、8日は空路で登山基地の町ルクラ入り。ナムチェ、タンポチェなどを経て、連日エベレストやローツェなど6千～8千㍍の白い岩峰を眺めながらトレッキング。10日目の17日午前9時、全員が無事にカラパタール山頂へ到達した。

山頂はあいにくの霧と小雪の舞う天候だったが、直前には霧の晴れ間にエベレストの巨大な峰を目前にしたり、眼下に広がるクーブ氷河を眺めたりして、満足感と達成感を堪能して下山した。（日本山岳会員）

（大分合同新聞　一一月一一日）

行　　程　　表				
月日	曜日	通過・滞在都市等	行　　程	到着地高度
10/5	火	福岡、関空、	大分→ＪＲ→福岡　　19:10福岡発、20:15関空着	
6	水	バンコク、カトマンドゥ	00:30関空発、4:20バンコク着、10:15バンコク発、 12:15カトマンドゥ着　　ホテルGangiong泊	1,330
7	木	カトマンドゥ	準備のための買い物、荷物の仕分け、休養　ホテルGangiong泊	
8	金	カトマンドゥ、ルクラ、パクディン	**カトマンズ国内空港～ルクラ（飛行機）** **ルクラ～タダコシ～パグディン**　　パクディン泊（ロッジ）	2,860 2,640
9	土	パクディン、ナムチェバザール	**パグディン～モンジョ～ナムチェ** ナムチェ泊（ロッジ）	3,450
10	日	ナムチェ	順応停滞**ナムチェからエベレストビュホテル往復** ナムチェ泊（ロッジ）	3,860 3,450
11	月	ナムチェ、プンキテンガ	**ナムチェ～キャンズマ～サラワ～プンキテンガ** プンキテンガ泊（テント）	3,310
12	火	キャンズマ、タンポチェ	**プンキテンガ～タンボチェ～デボチェ～パンボチェ** パンポチェ泊（テント）	3,930
13	水	タンポチェ　ディンポチェ	**パンボチェ～ショマーレ～オーショ～デンポチェ** デンポチェ泊（テント）	4,290
14	木	ディンポチェ	順応停滞（ﾅﾝｶｰﾀﾝ・５０００ｍハイキング） デンポチエ泊（テント）	5,000 4,290
15	金	ディンポチェ、ロブチェ	**デンポチェ～ドゥクラ～ロブチェ** ロブチェ泊（テント）	4,930
16	土	ロブチェ、ゴラク・シェプ	**ロブチェ～ゴラクシェプ** ゴラク・シェプ泊（テント）	5,140
17	日	ゴラク・シェプ、カラパタール、ロブチェ	**ゴラク・シェプ～カラパタール～ロブチェ** ロブジェ泊（テント）	5,545 4,930
18	月	ロブチェ、パンボチェ	**ロブチェ～ドゥクラ～ペリチェ～オーショ～ショマーレ～パンボチ** ェパンポチェ泊（テント）	3,930
19	火	パンボチェ、クムジュン	**パンボチェ～デボチェ～タンボチェ～プンキテンガ～サナサ～** **クムジュン**　　クムジュン泊（テント）	3,760
20	水	クムジュン、クンデ、シャンボチェ	**クムジュン、クンデ散策～エベレストビュホテル～ホテル・シャンボチェパノラマ**　　ホテル・シャンポチェパノラマ泊	3,810
21	木	シャンボチェ、カト	**シャンボチェ～ルクラ～カトマンドゥ**（ヘリでカトマンズへ） ホテルGangiong泊	1,330
22	金	カトマンドゥ	**カトマンズ**　市内観光その他　　ホテルGangiong泊	
23	土	カトマンドゥ	**カトマンズ**　市内観光その他　　ホテルGangiong泊	
24	日	バンコク	13:50カトマンドゥ発、18:15バンコク着	
25	月	福岡	00:50バンコク発、８：００福岡着　　福岡→ＪＲ→大分	

後記

○　五〇周年のメーン行事を終えて、一段落という気持ちの中で、記念特集号を編集せねばと思いつつ、つい延び延びになり、年の瀬も迫ってやっと本気の編集でこのたびの発行となった。

○　カラパタールトレッキングに参加した一員として、自分の記憶とメモだけで報告を書いたが、投稿文以外は参加された皆さんには、了解を得ていない文であることを了解頂きたい。

（Ｋ・Ｉ）

日本山岳会東九州支部報（50周年記念号）Ⅱ

２０１１年（平成２３年）１月１０日（月）
発行者　梅　木　秀　徳
編集者　飯　田　勝　之
発行所　〒８７０－００２１
大分市府内町１－３－２０
サニースポーツ内　西　孝子方
TEL・FAX　０９７－５３２－０９２６
題字　（故）佐藤正八