ナマ峰 5,588m 登山 及び ミニヤコンガ谷トレッキング

日　　程：２０１９年10月２６日～11月7日（１３日間）

メンバー：棚橋久明、大井義則、高藤道子、清水珠貴、小倉恭子（大垣労山）、渡邊寛治（ハミングバレー会長）、他トレッキングサポートの漢人ガイド兼日本語通訳2名、チベット人で登頂サポートの高所ガイド２名、コック1名、馬方2名、馬11頭。

Minya Konka

（中国四川省 ミニヤコンガ山群）

紺碧の空に純白の氷河を従えた「ミニヤコンガ」

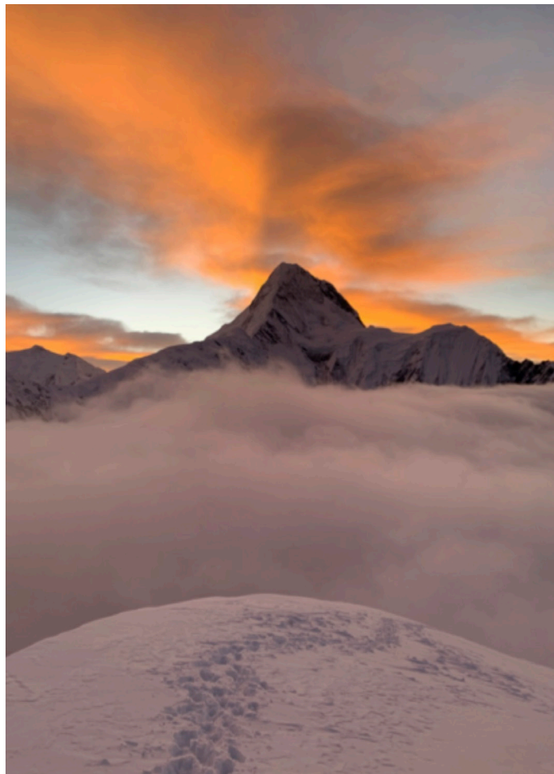
棚橋 久明（登山チーフリーダー）

昨年の夏、同じく中国四川省にある大姑娘山（5025m）に登った時、遠く離れた純白の峻峰が望まれた。それがミニヤコンガだと現地エイジェントのテイレイさんに教えてもらった。ミニヤコンガの名前を聞くと思いだされるのが「ミニヤコンガ奇跡の生還」の著者、松田宏也さんだ。彼とは僕が同志社大学山岳同好会「山彦」に所属していたころ、同じく工学部だけの山岳同好会に彼が所属していて、クラブ事務所も同じ建物の同じ階にあった。また、京都御所にある広場でソフトボールの対抗試合を行ったものだ。今回登ったナマ峰は、ミニヤコンガの西８kmにあり、コンガ山がまじかに見える絶好の山であった。そのナマ峰を登る登山チーム３名（棚橋、大井、渡辺）と徒歩チーム３名（高藤、清水、小倉）　計６名がミニヤコンガ山群の西にある莫渓溝（モーシーゴー）北上するトレッキングの１３日間を「大垣労山創立５０周年記念山行」として計画し実行しました。

ナマ峰登山

ナマ峰の核心部は、主稜線に抜ける垂直に近い雪壁だ。チベット族の山岳ガイドが張ってくれたフィックスロープ に、僕はロープマン、渡辺さんはタイブロックのアッセンダーで安全を確保し、アイゼンの爪先とピッケルのピックを雪面に効かせて喘ぎながら主稜線に出た。その後頂上に至る200mは、心臓が早鐘を打ち、数歩歩きは止まりの繰り返しで頂上に着いた。余りのしんどさに喜びに浸る余裕もなかった。が、後ろを振り向くと、朝焼けに染まったミニヤコンカが有った。慎重に降ってC1に着いた。2時に出発し、7時にテントに到着。テイさんが言うには、通常６時間かかるので、５時間は早い方だと言われたが。とにかく一つの目標は達成出来た。あとは最終目標に到達できるよう、山の終活の階段を一段一段上がっていきたい。２０２０年の秋に、ネパールクーンブヒマールのイムジャツェ（（6,160m）を計画していましたが、コロナウィルスが世界的に猛威を奮って延期を余儀なくさせられました。この原稿を書いている時点で還暦をまじかに向かえますが、まだまだ気力を充実していきたいと思っています。

まだ暗いAM２時にC1を出発



朝焼けで、オレンジ色に染まるミニヤコンガ

大井 義則（登山サブリーダー）

昨年8月初旬の大四姑山5,025m登頂を踏まえ、次は6000mクラスの山を目指す計画を進めていた。世話になった四川大地探検旅行社の鄭さんからミニヤコンカ7,556mの雄姿を眼前に仰臥できるナマ峰5,588mの提案があり、ベストタイミングの10月下旬にアタックとなった。参加者は前回と同じく、CL棚橋、渡辺、大井の男子3名が登頂を目指し、CL高藤、小倉、清水の女性3名はその間、周辺トレッキングしてトレッキグ起点のコンガ寺で合流し莫渓溝を遡上して4900mの峠を越える計画である。が、私はナマ峰登頂は出来なかった。今回の敗退の原因は体調管理が悪かったため。9月下旬に引いた風邪を軽く見て治療を遅らせてしまった事が高度障害を重くした。いつもなら、中国の食事は、おいしくいただけ食欲もあるけど、中国入りして、だんだん食欲不振となり、引きずっていた風邪も治らなかった。頭痛はそれほどでもなかったが、アタック当日は以前、患った心臓の不整脈再発の心配も頭から離れなくなって闘志を失ってしまった。準備の問題点として、ストックの点検を怠り部品が欠損していたため使用を諦めかけたが、渡辺氏の機転で添え木と接着テープをぐるぐる巻きにして処置し何とか最終日まで持ちこたえた。ヘッドランプの予備電池は使用済みになっているのを忘れていた。スマホのライトで代用して、なんとか事なきを得た。

高藤 道子（徒歩チームリーダー）

１０月２６日中国へ向かう。入国の際は至る所で、何度もパスポート提示し、荷物検査もくまなく調べられ、成都に到着した。明日から始まる中国の旅はどんな景色があるのか期待が高まる。

２７日　ナマ峰登頂目指す登山チームとは途中で別れ、徒歩チームは観光地を巡りながら高地順応をして歩く。大雪山脈を東側から望むコースを廻り、磨西鎮（海抜１６００ｍ）という街に到着した。女性ガイドのソウさんが街中を案内してくれた。

２８日　氷河森林公園入り口からシャトルバス乗る。バス終点からはケーブルカーで氷河鑑賞台（３６５０ｍ）まで上がる。階段を登り一番高い場所で氷河を観察した。３度氷河が崩れ落ちる音が響いた。観光客が多く中国でも人気のある所だった。

磨西に下山し、チベット文化圏の入り口の街、康定（２６００ｍ）へ向かう。山中にある街とは思えないほど大きな街で驚いた。

夕食はソウさんが街のお店に連れて行ってくれ、黒魚（川魚）、きのこ、野菜など入った鍋で、初めて味わうスープは余りの美味しさに具は勿論、ご飯にスープをかけお腹いっぱい堪能した。付けタレは辛いタレで、ドライバーさんが辛さでむせていたのが可笑しく苦手な中国人もいるのがわかった。ここでの食事が中国滞在中ＮＯ１でした。

ホテルに戻る途中、広場で大勢の人達が輪になって踊っていた。見上げた山には偽星がきらめき、美しく飾りつけてあった。盆踊りと太極拳を合わせたような踊りで、我々も輪に入り見よう見まねで楽しんだ。

２９日　木格措風景区へ行く。入り口でシャトルバスに乗り換え一番上まで行く。大きな湖（周囲５キロ海抜３７８０ｍ）があり上を見渡すと真っ白になった山々、近くの山肌の黄葉がとても美しかった。遊歩道がありずっと沢沿いに向けて歩くことができる。ソウさんを先頭に歩き始めた。岩に描かれている色彩豊かな仏像、大きなマニ車、名前はわからないがピンクの花、後ろを振り返ると沢の向こうに白い峰々が覗き撮影ポイントが多かった。昼食が遅くなったので、おやつを食べすぎてしまった。下まで戻り、新都橋という街へ向かった。午後からは寒くなる。写真ポイントで外へ出るたび震え上がり撮影した。折多山峠（４２９８ｍ）を越えやっと新都橋へ到着した。夕食は疲労からか余り進まず早めの就寝になった。

３０日　コンガ郷へ出発した。農村風景を見ながら、ヤハ峠まで往復した。コル付近にライダー達が集結していた。ツーリング？と思いきや、何と山頂までオートバイで往復してくれるそうだ。５０元で楽して登れるなら安い。女子４人で早速オートバイにまたがりイケ面ライダーに乗せてもらう。途中、日陰は凍っていたり、雪があったりとスリル満点だが、お兄さんは慣れた足つきでスピードセーブして登っていく。無事に着き更にすぐ上の山頂まで登った。海抜４７１８ｍだった。皆でポーズをとり撮影後は再び山道をバイクで降りる。カーブでは怖さでつい声が出てしまう。連なる大雪山の峰々の凄さに感心しながらもイケ面のお兄さん達にも大いに盛り上がった。今日の宿のロッジ（３６５０ｍ）に到着した。ストーブの周りには小さな女の子がいて目が愛くるしく可愛い。綺麗なお母さん、優しいお婆さんもいて、大家族で経営しているようだ。その夜はシャワーのお湯が出ずお父さんが遅くまで屋根で修理していた。

チベット仏教のコンガ寺には、新しい宿泊施設が出来ていた。

３１日　お父さんの車で泉華灘（４０００m）という所へ行く。登って行く途中にリンドウの花を見つける。ここにもオートバイが登場した。観光客を乗せて上まで走って行く。高地順応ため我々は歩く。水が棚田のような場所を下へと流れ落ちとても美しい光景だった。青空にミニコンガ、駱駝山、コンガ山など素晴らしい山の眺望だ。目的のポイントまでは途中、息が上がりきつかった。近くには冷泉が噴出している箇所があった。ロッジに戻り２泊目となる。

１１月１日　早朝６時に子梅村（３３００m）へ向けロッジを出る。真っ暗な子梅峠（４７００m）はうっすらと見える程度で下車したがすぐ子梅村へ向かう。到着したロッジで温かい麺を頂いた。その間、我々の荷物はご主人がコンガ寺までオートバイで運びすでに向かっていた。緩やかで歩きやすい道を歩く。マラソンレースがあるようで至るところに付いていた。コンガ寺（３７５２m）に到着すると、登山チームが手を振り待っていました。お昼の行動食を食べてから、時間があったのでソウさんから散歩に行きましょうと誘いがあり、はるか下を流れる川まで降りて行った。往復しお腹をすかせて戻った。夕食の準備の様子を見ながら待つことにした。コックさんは手際の良い方で次々と４品のおかずができた。お米が美味しく女性陣からご飯が美味しいの連発。少々飽きてきた中華料理もご飯のお陰で食が進んだ。

トレッキング中は、馬方が焚き火をしてくれ
暖を取ることが出来た。

湖の湖面に映る、６０００m級の山々

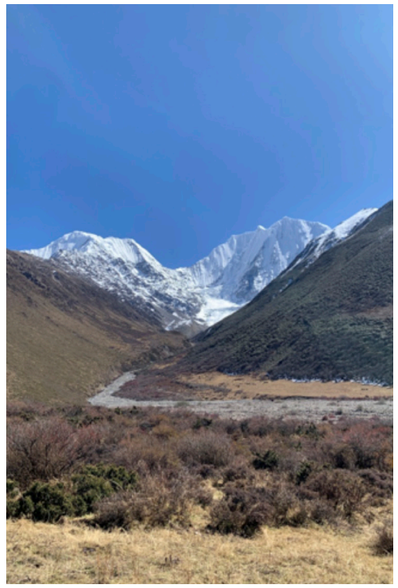
清水 珠貴

今回の山行を前に、気がかりは標高の高さでした。私以外のメンバーは昨年５０００m級の大姑娘山登山の経験者で余裕がありそうでしたが、私は３０００m以上の高地は初めてで、高地順応できるかどうか心配でした。登山チームと合流するまでの宿泊地は、磨西鎮（海抜１６００m）→康定（海抜２６００m）→新都橋（海抜３３００m）→コンガ郷（海抜３６５０m）と順番に高くなり、昼間は自動車で４０００mを超す観光地を回る計画になっており、高地順応の時間は充分取ってあるように思いました。これで駄目なら、どうしようもない。実際に行ってみるしかないと思い切りました。

磨西鎮のホテルまでは、それほど高地と感じることはありませんでした。海螺溝氷河森林公園（３６５０m）でシャトルバスやケーブルカーで氷河観景台に登った時は、走ったりすると息苦しさを感じ、ゆっくりゆっくり歩くよう心掛けました。降りてくるバスの中で少し頭痛がありましたが、磨西鎮に着いた時にはすっかり治って、先ずは安心しました。

次の日、木格措風景区のトレッキングのあと、車で折多山峠（海抜４２９３m）を通り新都橋への移動中、写真を撮るために何度も車から降りました。その時、凄く寒かったのでダウンジャケットを羽織ればよかったのに、薄着のままでいたのがいけなかったのか？高山病だったのか？新都橋のホテルでは寒気と頭痛で夕食が全く食べられませんでした。ガイドのソウさんの勧めで、5元で鼻に着けるチューブを購入し、ホテルのロビーに備えてある酸素吸入器を３０分間利用しました。その効果は絶大で、その後すっかり回復することができました。トレッキング中、４９２０mの峠付近くでは酸素不足を感じ、深呼吸をしながら歩きましたが、それほど、苦しさを感じることもなく、無事に最後まで歩くことができました。本当に嬉しく思います。　中国の料理は最初の3日くらいは、何を食べても大変美味しく感じましたが、3日も過ぎると、アブラコク感じちょっと選ぶようになりました。登山チームと合流後、圧力鍋で炊いたご飯の美味しかったこと。それまでもご飯やお粥は出ていましたが、それほど美味しいとは思いませんでした。梅干しとご飯の美味しさに幸せを感じました。

成都の都会の景色、磨西鎮の細工された木で覆われた建物の街並み、チベットの入り口といわれる康定の街、民族衣装、車で走っても何時間も続く荒野、山々、チベット風の民家、工事続きのガタガタ道、景色の全てが、日本とは異なって遠くへ来たことを実感させられます。日本語の話せるガイドさんに、至れり尽くせりの案内付き観光と、テント張りや食事の準備、荷物を運ぶのも馬やスタッフに任せて、大自然の景色を楽しみながら歩くだけの贅沢なトレッキング。色々教えて頂きながら初めてのテント泊、楽しく過ごした大満足の山行でした。メンバーの皆さん、ありがとうございました。



６０００m級の山々

４９２０ｍの峠には、タルチョがはためき、
雪は深い所では股下まであった。

今まで辿ってきた方向を望む。

小倉 恭子

昨年登った大姑娘山から遥か遠くに見えたミニヤコンカ。夏に訪れた大姑娘山は初めて登る５０００ｍ級の山で、高度順応の過程で頭痛や呼吸の苦しさはあったものの、登頂もそれほど困難ではなく、どこまでも広がる美しいお花畑やブルーポピーをはじめとした貴重な花々を飽きるほど見ることができ快適な山行となった。今度は秋に雄大な紅葉が見られる。あこがれのミニヤコンカも近くから見られる。私は今回のトレッキングも昨年の山行の延長ととらえ、心のどこかで甘い考えをもって臨んでいたのだと後になって反省することになるとはこの時は思わなかった。

コンガ郷で登山チームと合流するまでは、ケーブルカーやシャトルバスに乗って、ミニヤコンカの東面や世界で最も低い所にあるという海螺溝氷河を見たり、チベット文化圏の入口の街磨西（モシ）を散策したり、鍾乳洞が地表に出たような泉華灘の美しい景色をゆっくりと撮影したりするなど、ソウさんのガイド付きの観光旅行という感じだった。コンガ寺で登山チームと合流し、新しくできたきれいなロッジに泊まれることになり、気をよくして、明日からの長いトレッキングに備えた。

トレッキング初日の目的地は「冬の牧場」。距離にして１３キロ所要時間は６，７時間とあった。「冬の牧場」は、出発したコンガ寺とそれほど高度差が無いため、楽勝と思ってスタートした。しかし、歩けど歩けど目的地に着かない。予定していたテント場が汚れていたため、別の場所を探しているとのこと。コック長のゾーンさんのお眼鏡に適うテント場はなかなか見つからず、かなり遅れてやっと黄色いテントを見つけた。今日たくさん歩いた分明日歩く距離が減るとのことで、納得。２日目は「莫渓溝営地」へ。途中迫力のある６０００ｍ級の山々を見ることができた。しかし、昨日と違い登りが多い。昨日距離を稼いだはずなのに、今日もなかなか目的地に着かない。登山チームの人が先にキャンプ地に行き、馬を連れたお迎えを呼んできてくれた。３日目。４９２０ｍの峠越えが最大の山場である。予想外であったことは、積雪の多さである。峠では膝くらいまで積雪があり、ワカンが必要な状態であった。ガイドのソウさんは雪に慣れていないとのことで私と同じく悪戦苦闘。

最終日。今まで予定距離を毎日オーバーして沢山歩いてきたはずなのになぜ歩く距離が縮まらないのかと疑問に思ってきた。この日も歩きに歩いたのに結局予定時刻に到着せず、楽しみにしていた温泉には入れなかった。よほど足が遅いのか…

今回のトレッキングは前回の大姑娘山と比べ、苦しいものとなった。歩く距離も長く、寒さや積雪などの環境的な厳しさもあったが、やはり一番反省すべきことは、私自身の油断だったと思う。たった一度中国の山に登ったからといって、中国の山を甘く見、事前の準備やトレーニングを怠っていた自分を反省した。

しかし、苦しさがあればその分充実感も大きい。前回は大きな自然と心行くまで触れ合うことができたが、今回はわずかではあるが、中国のチベットの民族文化というものに触れることができた。鉄のかまどを囲んで暖を取り、食事を作り、家族や私たち旅行者とも温かい触れ合いをもつ素朴で誠実な家族。廃材や倒木、果てはヤクの糞まで乾燥させて燃料に使うなど、自然を壊さず自然から与えられたものはとことん使い切り物を無駄にしない生活。私たちが忘れていた家族の在り方や、物への感謝ということを考えさせられた。

キャンプ場に散乱していた多くのゴミを見て、「中国人だめなところ。」と恥ずかしそうに言ったソウさん。温暖化によって氷河の長さが年々短くなっていくことにも警鐘を鳴らしていた。過酷な自然の中で自然を壊さず慎ましく生きる人がいる反面快適な生活を送るために温暖化を進める側にいる私たち。そんなことを考えさせてくれる人達に出会えたこともこの山行の収穫だった。

６０００ｍ級の山々

渡邊 寛治（元岐阜県連労山救助隊 本部長）

ヒマラヤ山脈、東の果て最後の七千メートル峰・ミニヤコンガ（ 貢嘎山 7,556m）周辺の山と渓谷を旅してきた。日本人登山隊 3 名とトレッキング隊３名。トレッキングサポートの漢人ガイド兼日本語通訳 2 名。チベット人で登頂サポートの高所ガイド２名。コック 1 名。馬方 2 名。馬 11 頭。10 日間のキャラバン。

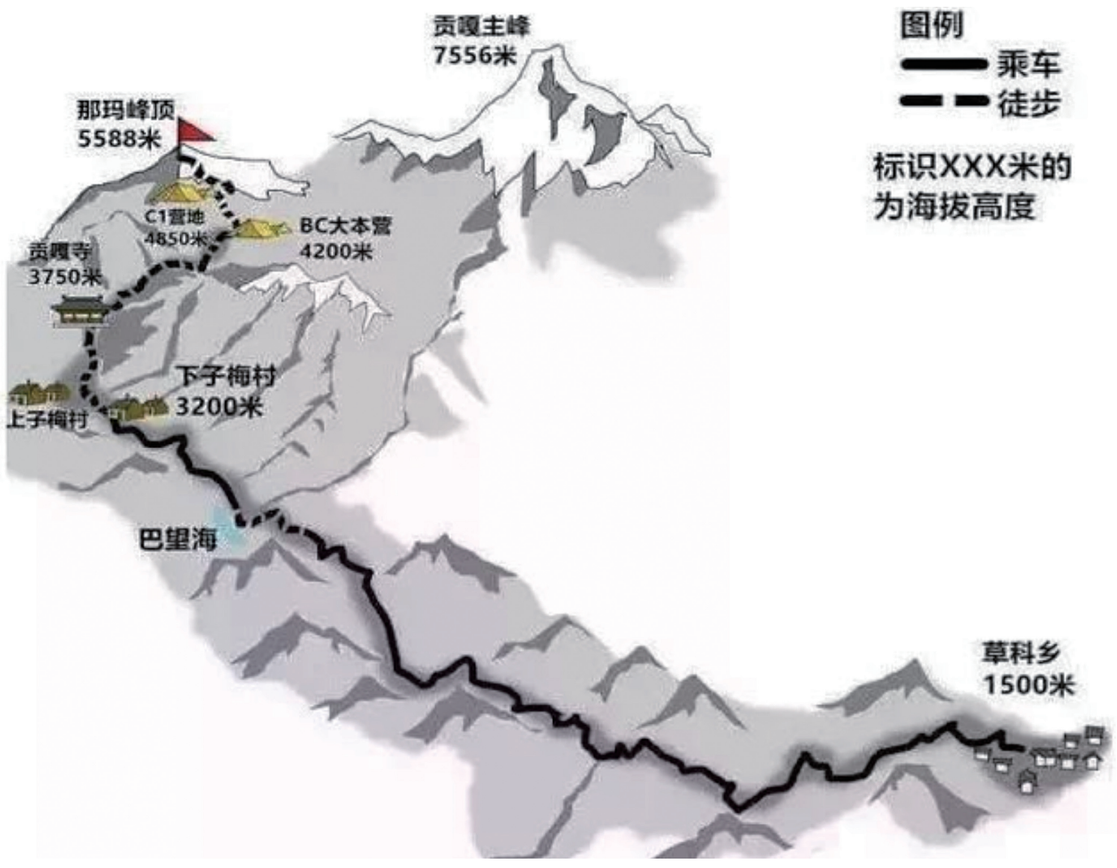
那⊠峰 5,588m 登山：

深夜 2 時、最悪な体調の中 4,850m のアタックキャンプを発つ。5,000m を越す辺りから意識が薄れ、弱い脈動をコメカミに感じ生を願う。強く意識しないと呼吸さへ止まりそうだ。夜明けと共に山頂に着いた。苦し過ぎて嬉しくない。登山を始めて 40 年、厳しく辛い登頂は沢山あれど全ては楽し。これほど楽しくない山頂は初めてだ。氷河末端、垂直に近い50mの氷壁を降りる。安全地帯まで辿り着つきロープからハーネスを外したと同時に昨日からの食べモノ全てをリバース。安全な場所まで降りた安心感から凍結していた胃腸も解放された瞬間であった。入山 5 日目、高度順応の時間が足りなかった。そもそも還暦過ぎに五千メートルを超す山に登るっていうは‥どうなの？。来年は六千メートル‥だな！

６０００m級の山々

トレッキング編

チベット仏教の聖地・コンガ寺（貢嘎寺3,750m）を起点とし、両岸はヒマラヤ襞に刻まれた五千・六千メートルの雪の山々が迫る莫渓溝をテント泊しながら5日掛けて遡る。「冬の牧場」と名付けられた広大な草原は4,920mの日午旦峠まで続く。落日に照らされ金色に輝く山脈の美しさ。見慣れてる馬方たちも思わずカメラを向ける。薄い寝袋を通し背中の下から伝わる標高四千メートルの凍る夜気。谷の幅と同じ満天星と天の川。富士山より高い所を毎日六時間から八時間も歩いた。見上げる景色は全てが素晴らしく形容しがたい。しかしその大自然の中でさえ足元には悲しい現実を散見される。漢民族と西藏族の交差する町・康定市も中国バブルに浮かれていた。誘ってくれた友と苦楽を共にした仲間に感謝。休みをくれた会社に感謝。送り出してくれたカミサンとモモちゃんに感謝。今日の健康に感謝。4キロ痩せました。　謝謝！謝謝!!



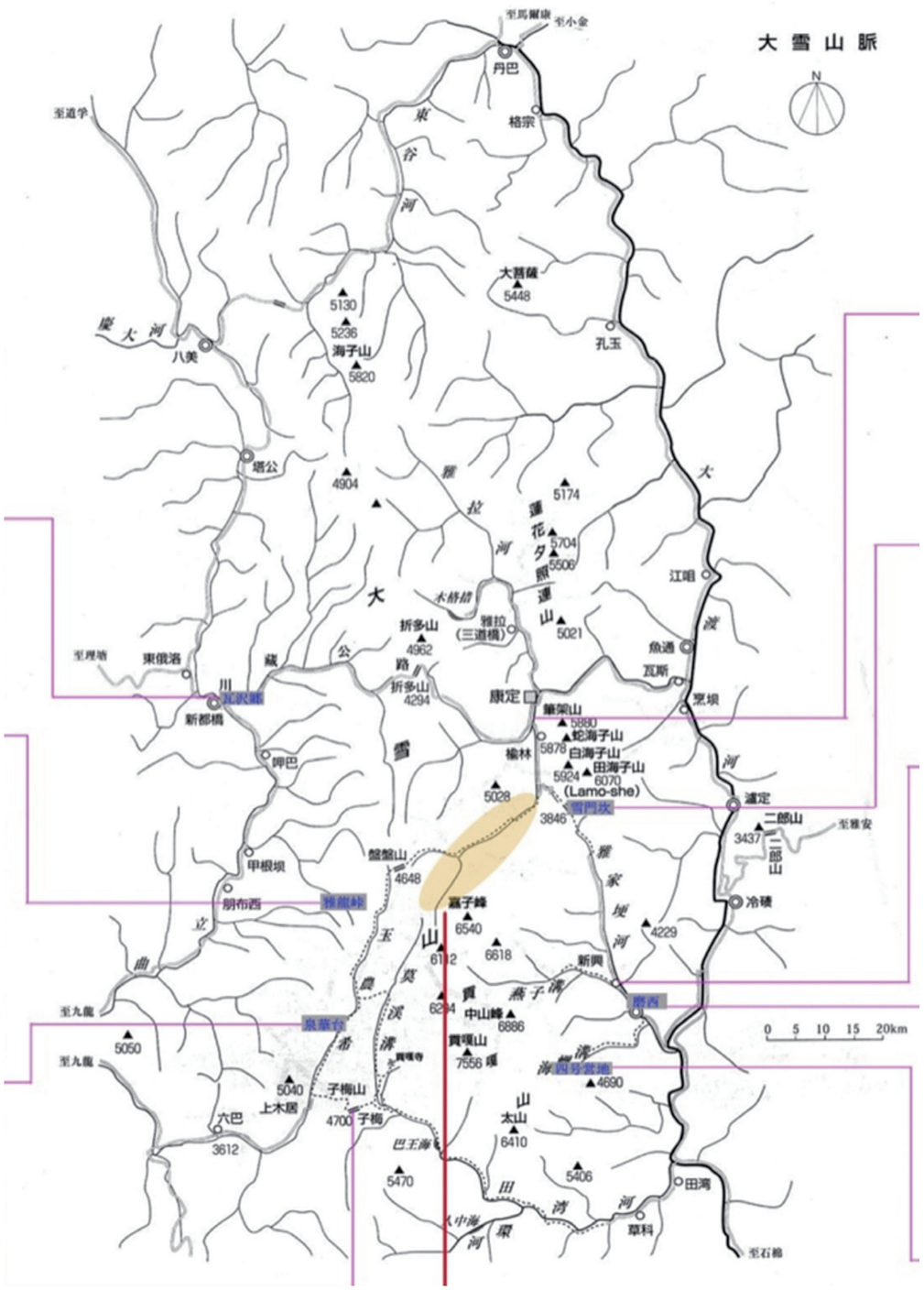
個人装備リスト

ミニヤコンガトレッキングとナマ峰登頂　13日間　徒歩チームの持ち物参考例

	持　ち　物	備　　考
	登山靴	防水のきく登山靴以上のもの。くるぶしまで覆うタイプ。
	靴　下	予備含む。ウール又はオーロン製。
	山歩き用スラックス	防寒用のタイツも必要。
	半袖シャツ	Ｔシャツ、ポロシャツ類（乾きの早い素材のものがよい。）
	長袖シャツ	スポーツシャツなど。保温性のあるもの。
	防寒具	ウールセーター、フリースジャケット等。厚手のものをご用意下さい。
	羽毛服	お尻まで隠れる登山用の羽毛服の方が暖かく快適。但し、防寒着を重ねて使用する方法でも可。※スキー用キルティングコートなどでも可ですが、かさばります。
	雨　具	上下セパレート型が適当。ゴアテックス等、防水性と透湿性をあわせもった素材であればウィンドヤッケとの兼用も可。町歩き用に折りたたみ傘があると便利です。
	スパッツ	ロングスパッツなら万全。
	手　袋	防寒用としてウールやフリース製の手袋。
	ストック	下りで足の負担を軽くするためには必携です。（伸縮タイプが便利）
	サングラス	紫外線を充分カットできるものを。
	帽　子	低所の日除け用と高所の防寒用。
	ヘッドランプ	予備電池、電球もご用意下さい。
	水　筒	１リットル程度のもの。行動中はテルモス（魔法瓶）が便利。
	食　器	３ツ組のキャンプ用。カップも必要。
	はし、スプーンなど	小型ナイフもあると便利。（ナイフは機内持ち込みにはできません。預ける荷物の方に入れて下さい。）
	洗面用具セット	タオル、ちり紙、トイレットペーパー、石鹸、歯ミガキセットなど。
	個人用医薬品	風邪薬、鎮痛剤、下痢止め、日焼け止めクリーム、リップクリームなど。 高所にて睡眠薬を服用される場合はツアーリーダーにもご相談下さい。 **服用している薬は必ず手荷物（貴重品と同様）**としてお持ち下さい。
	筆記用具	ボールペンは必ずお持ちください。
	小型ザック	トレッキング中、貴重品、雨具、防寒具等を入れて自分で背負う小型ザック。街歩き、機内持ち込み用としても便利です。
	ダッフルバッグ	または大型ザックなど。トレッキング中、荷物を入れて馬の背に積み、運んでもらうためのバッグ。丈夫な素材でないと破れる恐れがあります。収納物は、ポリ袋などで防水して下さい。馬に預ける荷物は、お一人様10kg程度でお願いします。パッキングはザックよりダッフルバッグの方が簡単。
	スーツケース または大型ザック	出発の際、全ての荷物を収納するためのもの。トレッキングに不要な荷物は、日隆のホテルに置いていきますので、鍵のかかるものが安心です。ダッフルバックや大型ザックで持参される場合、ホテルに置いていくための整理袋（スタッフバック等）をご用意ください。

●テント泊で使用する寝袋、マットは現地にて用意しております。●高度障害予防のため、充分暖かい衣類をご用意ください。●日本出発時や街での服装はカジュアルなもので結構です。往復の機内は意外と冷えますので薄手のセーター等を手元にご用意下さい。登山靴などは大きな荷物に収納し、スニーカー（運動靴）などを履かれれば機内や街では過ごしやすいでしょう。●あると便利なもの。（必要に応じてお持ちください）、例えば、カメラ、フィルム、双眼鏡、ウェットティッシュ、嗜好食品（緑茶ティーバッグ、インスタント味噌汁、漬物、菓子類など）。

登山チームの装備

・ロープ、ロックハーケン等団体装備は「四川大地探険旅行社」が用意する。
・カラビナ、ヘルメット、ユマール、エイト環、ロープスリング、ハーネスなどの個人装備は、四川省登山協会からレンタル（ワンセット ５，０００円）
・ピッケル、アイゼン（１２本爪）、ハーネスは個人で用意する。

ミニヤコンガ山周辺概況