

ジャパン・スポットライト 2017年5/6月号（2018年5月10日発行）（通巻213号）

英文掲載号 <https://www.jef.or.jp/jspotlight/backnumber/detail/213/>

三浦雄一郎氏（プロスキーヤー&登山家）へのインタビュー

コラム名：COVER STORY 7

（日本語版）

## 目標を決めて超高齢化社会をエンジョイしよう

インタビュー（2017年3月2日実施）

### スポーツとの出会い

JS: スキー、登山を長いことされていますが、そういったスポーツとの出会いなどを中心に自己紹介をお願いいたします。

三浦: 私は、青森生まれです。当時は、冬の除雪というものが無かったので、雪が積もると市全体が真っ白な雪に埋もれてしまいました。屋根の雪下ろしをすると、家の前に雪山ができるのですが、子どもの時分には、その斜面をソリやスキーで滑って遊んでいました。私の父・三浦敬三は、101歳までスキーを滑っていた、日本スキー界の草分けです。北海道大学在学中にスキーを覚え、卒業後に青森県の営林局に務めて、八甲田山に入って森林調査とスキーをやっていました。ですから、私も3歳くらいから、父のあとについて山に入っていました。中学校のころに一時期東京に住んでいたことがありましたが、その頃も父と一緒に、日本アルプス、日光、志賀高原などへ山とスキーに行っていました。それに、海にも行きましたね。昔は、今ほどサッカーだ野球だというのがなかったので、自然の中で遊んでいました。

JS: スポーツをすると、肉体的に健康になるだけでなく、精神面にもいい効果がある気がしますが、どうなのでしょう。

三浦: そうですね。どんなスポーツでも、続けていけばだんだん面白くなるし、少しずつ上達していきます。上達すると、肉体的にも精神的にも厳しい世界に入ってくるわけですが、そういうときに「よし、チャレンジしよう！」と思う、プラス指向のチャレンジ精神が育まれると思っています。

JS: 高齢になっても、スポーツをすることで、そういうチャレンジ精神は育まれていくのでしょうか。

三浦: 「三つ子の魂百まで」ではないですが、年を取っても、若い頃やったスポーツの影響はあると思います。私は遊びじゃない形でスポーツをやってきたわけですが、続けてきたこ

とが、今に活かされていると思いますね。スポーツの本質は、辛いこと、苦しいことにチェレンジしてやりぬくことにあると思います。そこに、またご褒美もありますしね。

JS：もともと若いときスポーツをしていなかった人が、年を取ってからスポーツを始めることについては、どうお考えですか。

三浦：若い頃スポーツをしていない人の方が、非常に人生が新鮮になる気がします。スポーツに熱中することで、結果として、元気に、健康になる人が多いですね。僕の場合は50代で引退してから、メタボになるわ、狭心症の発作を起こすわ、生活習慣病の固まりになってしまい、「このままじゃ余命3年もない」と言われたくらい、酷い状態になってしまいました。でも、そこから復活して、エベレストに登れたわけです。ですから、中高年から始めた人も、引退してメタボになった人も、いろんなことが人間には可能だと思います。

JS：ちょっとマインドセットを変えれば、幾つになってもスポーツはできるということですね。最近、日本人の健康意識も高まっていて、スポーツが盛んになってきていると感じます。

三浦：健康志向というのもありますし、スポーツは、やってみれば面白いですし、仲間も増えますし楽しいわけです。地元の山岳会やテニスクラブなど市民団体も増えていきますし、親切に教えてくれますので、初心者でも始めやすいいい環境があると思います。

### 80歳でエベレスト登頂に成功

JS：エベレストの登頂について教えてください。エベレストには70歳、75歳、80歳と3回登頂されていて、世界最高齢での登頂記録をお持ちですね。

三浦：はい。75歳のときは、1つ年上だというネパール人が現れましたが、75歳で登れたので、80歳でも登れるのではないかと思い、2013年に再挑戦したわけです。

JS：高齢でも元気な秘訣は、何なのでしょう。くよくよしないとか、毎日少しずつ運動するとか、食事に気をつけているとか。精神面、トレーニング、食生活など、どんなところに秘訣があるのでしょうか。

三浦：これは、本当に人によって全部違うと思います。僕の場合は、60代に入って目標を失ったことがきっかけでした。定年を迎える年齢になり、そのときは危ないことは辞めようと思ったわけです。札幌で生活していますが、ビールは美味しいし、ジンギスカンも安くて美味しい。ウォーキング、ゴルフやスキー、ラジオ体操など、普通の健康法はしていました

が、それだけでは足りなかったんです。あつという間にメタボになりまして、高血圧、糖尿病、腎臓病でこのままでは人工透析を受けなければならない、さらには心臓の不整脈がひどくなる。昔、ぼっくり病という言葉がありました、いつなってもおかしくないと思いました。そんなとき、父親が 99 歳になったら、モンブランの氷河をスキーで滑ると言い出したんです。おまけに、90 歳から 99 歳の間に 3 回もスキーとトレーニングで骨折しているんです。普通ならもう止めようと思うし、その年齢なら寝たきりになってもおかしくないはずですが、でも、どうしても大好きなスキーを滑りたいという気持ちが、3 度の骨折を治す力に大きく働いて、結局 99 歳のときに、私と息子（長男）と親子 3 代で 2003 年にモンブランの氷河を滑りました。このときのことは、フランスの新聞で 2 ページの特集が生まれ、テレビのゴールデンタイムでは 15 分間報じてくれました。親子 3 代でモンブランを滑ったと大騒ぎになり、シラク大統領からは、フランス政府青少年スポーツ功労金賞を頂きました。オリンピック選手が金メダルを取ったときに授与される最高功労賞を、フランス人でもない青少年でもない、日本人の父がもらったわけです。というのも、フランスも高齢化が社会問題になっていたのです。その年は、3,000 人くらいの高齢者が熱中症で亡くなっていました。個人主義の子どもたちはバカンスには行くが、田舎の年寄りの世話をしに帰郷をしないという状況があったのです。そこに、日本から来た親子 3 代がフランス最高峰のモンブランを滑ったわけですから、家族の繋がりとして 99 歳が滑ったという両方の面で大きく取り上げられました。

JS：高齢者の方の目的意識、夢があると凄く違うということですね。

三浦：全然違いますね。私の父は、スキーをいつまでもやっていたい人でした。モンブランという目標があり、90 歳を過ぎても毎年立山や日本アルプスなどにも行っていましたし、スキーを担いで世界中飛び回っていました。講演を頼まれば 1 人で飛行機に乗って日本中行って帰ってきていました。

JS：日本のスポーツの環境はヨーロッパなどと比べるとどうなのでしょう。フランスなど、気軽に誰でもスポーツがしやすい環境があるように感じます。

三浦：欧州は、街レベルでいろいろなスポーツクラブがあり、子どものころからスポーツを続けられる環境が整っていますね。日本も、そんなに遅れているわけでもなく、本人の意思があればスポーツをできる環境があると思います。町中いろいろなスポーツクラブがあり、ちょっと探せばラジオ体操のクラブも見つかります。

JS：高齢の方が、スポーツのインストラクターで活躍されている例などあります。子どもたちに高齢者が教えて、交流が生れるのはいいですね。

三浦：そうですね。父は 100 歳越えてもインストラクターをしていました。スポーツにもよりますが、いくつになっても、初心者、子どもたちへの指導はできます。小学校単位のスキー教室は、若い頃にスキーの指導員を取った高齢者が教えていたりしますね。

### 高齢者の「攻める健康法」

JS：高齢者が元気でいるには、前向きに生きることが重要だと言われています。「スキーがしたい」とか「モンブランを滑りたい」という気持ちを持って、生きることが健康にいいとすると、スポーツをする人が増えて、それによって生きがいを持てるようになったら、多くの人の健康寿命にもいい影響があるのではないのでしょうか。

三浦：スポーツでなくても、ウォーキングだけでもいいのですが、体を動かすということは、血液の循環を促し、肉体的にいい面があると思います。それだけでなく、体を動かして元気で健康であればあるほど「生きる力」が強くなると思っています。

私は、健康法は 2 つあると思っています。1 つは守る健康法、もう 1 つは攻める健康法です。守る健康法は、ウォーキングやラジオ体操など運動をしたり、バランスいい食生活をする事です。僕はそれをやっていましたが、それでも病気になりました。そこで、開き直って、今度は攻める健康法をしようと考えました。最初の目標は富士山でした。でも、心の中でこっそりエベレストを登ってみようかなと思ったとき、まずは札幌の自宅近くの、幼稚園の子どもが遠足で登る藻岩山という 531m の山に登ってみました。そうしたら、これを登り切れなくて途中で降りてきたんです。そのときに、「この身体を鍛えて普通の健康体に戻す。それと平行してエベレストに登ったら面白い」と思ったわけです。病気を治すだけでなく、大きな目標を持つことで面白さを感じました。ただし、スポーツジムへ通う時間が無かったので、足首に 1kg ずつ付けて散歩したり、背中に 10kg 背負って外出しました。1 年目は足首に 1kg ずつ、2 年目は 3kg ずつ、3 年目は 5kg ずつと背中に 20kg。最終的に、片足 10kg ずつ、背中に 30kg までいきました。これで、いつのまにかメタボが治って、膝や腰の痛みも全部治りました。膝の半月板損傷も、1mm まで薄くなってガリガリぶつかっていたのが、3.8mm まで復活しました。人間には、70 歳を過ぎても再生能力があるんです。

JS：幾つになっても、遅すぎるといということはないんですね。

三浦：ありません。今 84 歳ですけど、まだいくつかがやろうと思っています。目標を持てば、やらざるを得なくなります。

JS：高齢者だから「無理だ」と決めつけないことが重要ですね。

三浦：周りが「無理しないで」とか「止めなさい」と言う、思いやりから来るネガティブサポートは良くないですね。それじゃ当然エベレストに登れるわけがないので、私は攻める気持ちを持って、攻める健康法をやったわけです。ある意味、無茶だと思われるわけですが、どうせ年取って暇があるのですから、ゆっくりやれば良いと考えました。若い頃なら1年でやったことも、5年くらいかけてやれば良いと思ったんです。

エベレストへ行ったときもそうでしたが、70歳、80歳になれば、若い連中、同年代の連中に追い越されることがあります。でも、ぜんぜん気にしないで、自分のペースで歩けばいいんです。目的地に着くまであきらめない。自分のペースで自分の目的を追い続ければいいんです。これは若い人にも言えることだと思います。そのときは追いつけなくても、気が付いたら追いついて追い越していることもあるんです。僕も、結局はエベレストで追い越された人を、ある地点で追い越して頂上に達したわけです。

JS：そういう考え方は、スポーツだけでなく生き方そのものに共通する考え方ですね。日本の会社組織の中での話しにも置き換えられそうですね。

三浦：義務感だとか、どうしてもコレをしなければならぬと思うよりも、面白がってそれをやることです。面白がって、追い越されたら「あはは」と笑っていただければいいんです。最後は厳しい世界に入っていきますが、そこに到達するまでに、どれだけ楽しめるかですね。そして最後は、死に物狂いになって楽しむわけです。

JS：エベレストに登るといった、高い目標を達成するには、周りのサポートがあったと思うのですが、いかがでしょうか。

三浦：幸い、私の場合は家族全員が応援してくれています。次男の豪太は、順天堂大学で博士号を取ってアンチエイジングの研究をしています。その実験対象が、私であり、豪太の祖父である敬三でもあります。また、毎年鹿屋体育大学の運動生理学とスポーツ科学の山本正嘉先生の細かい体力測定を受けながらデータを取っています。最近、アルツハイマーが克服されるとか、高血圧の免疫体を発見したとか、医学の進歩が著しいわけですが、そう考えると、我々は年を取っても、もっと希望をもちながら、やりたいこと、やりたかったことを実現していけるのではないかと思います。

JS：病は気からというのがありますからね。気持ちの部分が多いですね。

三浦：僕自身も、76歳で、スキーのジャンプを失敗して、左の大腿骨の付け根と右の骨盤5カ所骨折しました。もし治っても車椅子生活と言われるくらいの重症でした。でも、やは

り気持ちです。医者が見放した大けがから回復して、80歳でエベレスト登頂を達成しました。先ほどの攻める健康法を実践したことで、克服できたのです。普通の76歳のもろい骨だったら複雑骨折で死んでいたかもしれませんが、骨折した段階でも骨密度は20代の数字より高かったため、ポッキリ折れていたのです。これが1カ月くらいでだんだんと付いてきて、正常な位置に戻りました。さらに筋肉を鍛えたおかげ復活できました。高齢者は、年を取れば取るほど、骨と筋肉と関節ですね。建物の土台といいますか、骨が丈夫になって筋肉が付く。これにももちろんエンジンとなる有酸素運動を加えるわけです。スポーツはみんなそうですが、有酸素運動として、登山はとていいのです。

JS：スポーツをやることによって前向きになるわけですね。

三浦：そうです。元気だからやるのではなく、やっていることによって元気になるのです。父も「本当にお元気だからスキーができるんですね」と100歳過ぎて言われていましたが、「いやいや、スキーをやるから、山を登るから元気なんです」と言っていました。

高齢者はゆったり構えてスポーツを楽しもう

JS：オリンピックを契機にますます高齢者のスポーツが盛んになるといいですね。

三浦：高齢者は、若い人と同じようには働けません。僕も、80歳でエベレストに登ったとき「年寄り半日仕事」と言って、それまでなら朝から夕方まで歩いていたところを、半分ずつにしたんです。そしたら凄く楽で、おかげで世界記録を作れたんです。ですから、年を取ったら3時間でも4時間でも働いて、あとは休んだり温泉に行ってもいいと思うんです。自分の得意な分野で続ければいいと、それは農業でも牧畜でも同じだと思うんです。

JS：エベレストに登られたときのスケジュールは、ほかの人よりも長いスケジュールを組んだということですか？

三浦：登頂にかけた日数はほかの遠征隊と同じでした。若い人たちは頑張って1日じゅう歩いては伸びて、また頑張ってというのを繰り返していました。我々はベースキャンプに1週間遅れて到着しましたが、その分体力は温存した状態でした。通常のスケジュールで先についた人たちは、疲れて高山病にかかってふらふらしている人もいましたが、私の隊はサポート隊もみんな走れるくらいの元気が残っていました。これが良かったですね。

JS：登山の準備をするために、厳しいトレーニングをするときは、辛いと思われるのですか？

三浦：辛いなと思うことはあります。若いときは突破できたけれども、80歳を超した今は無理しないこの辺で止めようと思うようになりました。でも、辛いところまでちょっと入って止めたら、次の日も繰り返します。それを繰り返すことで、できるようになります。いつでも山を登れば苦しくなりますが、苦しくなったら帰ってくれば良いと思っています。

JS：東京オリンピックが開催されると、世界中からスポーツ選手が集まります。非常に刺激的なイベントになるかと思います。

三浦：オリンピックをはじめ、ワールドカップ、世界選手権などには、若い選手たちが信じられない努力をして来るわけです。失敗しても、怪我してもまた復活してくるという、頑張る姿に、すごく元気付けられますね。そういう意味でオリンピックのような大会は、人類の一番の活力を我々に教えてくれますね。

JS：高齢者もオリンピックを見ることが、元気の元になると。

三浦：オリンピックが始まると、夜中までみなさんテレビで見ますよね。夜更かしはよせばいいのと思いますが、それでも活躍する選手たちに刺激され老若男女問わずみんなが元気付けられますね。

JS：最後に、今考えていらっしゃる計画があれば教えて下さい。

三浦：中国とネパールの国境に8201mのチョ・オユーという山があります。来年この山に登って、頂上からスキーで滑る計画をしています。登ることもそうなのですが、スキーで滑ろうと思っています。それを目標にして、昨年ヒマラヤへ行き、今年も春と秋に行って、2018年の5月のチョ・オユー滑走を目標にしています。

(了)