

# 元 気 の 源 通 信

目標設計・人事労務・社会保険事務手続き・助成金

社会保険労務士 深川順次  
福岡市東区香椎4-11-17-201  
TEL 092-661-0552

(今月の言葉)

- ① 夢をもつことが元気の源
- ② つねに可能性にチャレンジする
- ③ 失敗や挫折をおもしろがる
- ④ 夢を実現する過程を楽しむ

(『三浦雄一郎の元気力』)

2005年6月号(第40号)

75歳で再びエベレストの頂上に立つ。三浦雄一郎さんの新たな挑戦が始まっています。03年5月22日三浦さんは最高齢の70歳で頂上に立つことに成功しました。(それまでの登頂最高年齢は65歳)私もこのときの感動を「通信」03年7月号(第19号)「夢をあきらめない」で明らかにしました。

しかし三浦さんは頂上に忘れ物をしてきたといいます。登頂に成功したその日は終日雲に覆われていました。ついに雲間から景色を見ることができなかつた。雲が晴れて最高の景色をみて見たい。75歳での登頂、そして山頂からの最高の景色という奇跡に近い夢に向かって突き進んでいます。

人生80年、魅力的な人生は60歳からはじまるといっても過言ではないと思います。それを実現するためには①志を持ち挑戦を続けること、②元気であること、③少しばかりのゆとりのお金、ではないでしょうか。

魅力的な人生をおくる極意を三浦雄一郎さんに学びたいと思います。

## 三浦雄一郎に学ぶ

### 魅力的な人生をおくる極意

#### 夢をもち挑戦を続ける

7大陸最高峰からの滑降などプロスキーヤー、冒険家として名を成した三浦さんも60歳を過ぎるとリタイヤとか老後のことを考えていました。65歳でエベレスト登頂を決意した時それまでの不摂生のため「身長164センチ、体重85キロ、血圧99～155、体脂肪率39.5%、ゴルフをすると股ズレを起こしてしまう立派なデブの高齢者」になっていました。

「このままじゃいけない」60歳を過ぎたらリタイヤ、老後の生活という固定観念を打ち破り一念発起させたのはなによりも父親敬三さんの生き様でした。敬三さんは100歳を過ぎた今でもプロスキーヤーとして活躍しています。三浦さんが65歳になった頃(98年)、敬三さんは5年後の白寿(99歳)での目標をモンブラン山系最長の氷河でのスキー滑降挑戦におき日々トレーニングに励んでいました。80歳でフルマラソンを完走した人もいます。父親をはじめ夢や目標を持っている人は皆輝いて生きている。三浦さんの心の中に眠る冒険家魂に火をつけたことは言うまでもありません。

70歳で夢にまで見たエベレスト頂上に立とう。これが「命をかけた夢」となりました。1970年エベレスト大滑降の時は、ネパール政府に8,000メートルからの滑降という許可しか受けていなかったので頂上が手に届くところにありながら、登頂することはできませんでした。植村直己さん等が日本人として初登頂に成功したのはその6日後でした。

「あの時登れなかつたエベレストの頂上、世界で一番高い場所に、まだ誰もやったことのない

70歳という年齢でのぼることができたら、どんなに素晴らしいことだろう」

三浦さんは命かけるに値する夢、自分にとっての最高の夢、自分をワクワクさせることができ

る夢の発見によって元気を取り戻すことができたといいます。

## プロセスを楽しむ

だが65歳のときは生活習慣病寸前の「ただのおじさん」でした。夢への第一歩は札幌の自宅近くにある藻岩山（標高531メートル）でしたがついに登頂すらできなかつた。（重い登山靴を履き背中には25キロの荷物を担っていて負荷をかけ過ぎた）高齢者や子供達が自分の横をすいすい上っていくのをながめながら「自分はこんなにも体力のない男になってしまったのか」自分自身に愕然としたといいます。

同時にそれを面白がっています。標高531メートルの山にも登れなかつた男が5年後にはエベレストの頂上に立つ。「これはみんなをアッと驚かせるすごい逸話ができただぞ」と。この挫折を面白がる楽天的な考えこそ夢の実現には大切だと教えています。

また夢や目標を実現するためには根を詰めたり、ストイックになりすぎてもよくないこともおしえています。要は過程も楽しむ。三浦さんはトレーニングジムに通ったりしてきびしいトレーニングをしたことなど一度もないといいます。ただ毎日重い登山靴を履きさらに2キロのアンクルウエイトをつけ、背中に数10キロの荷物を担って歩く（ヘビーウォーキングと言うそうです）。大都会の中でも「東京のヒマラヤトレッキングコース」などをつくって歩くことを楽しんでいます。「この道を歩みつづけることが世界で一番高い場所に立つための道のりなのだ」などと大きさに考えて歩いたともいいます。三浦さんにとっては電車や新幹線の中も格好のトレーニング場所です。三浦さんの「運動」は基本的に「ながら」運動だそうです。

大好きなスキーでも楽しみながら足腰を鍛えています。滑ってはのぼり、登ってはすべるこれを繰り返すうちに無意識の内にトレーニングをしていたといいます。（エベレスト登頂挑戦直前のヒマラヤ5500メートルでの4日間のスキー三昧は最高のトレーニングになったとのこと）

こうして基礎体力をつけていき、半年前には25キロの荷物を担って登ることすらできなかつた藻岩山の山頂に1時間で立つことができるようになりました。この一步一步の達成感こそが大切であるとおしえています。

## 中間目標をたてやる気を維持する

夢や目標を実現するためには、最初の一步をふみ出すこと、そしてエベレストの頂上に立った自分をつねに鮮明にイメージしながら取組む一步一步の継続の大切さを教えています。三浦さんは5年後のエベレスト登頂を目標にしたときに、中間目標もたてやる気を維持しレベルアップを図っていきました。1年目は富士山、4000メートル級の山に登る。2年目は5000メートル級、3年目は7000メートル級という具合です。

こうして一つ一つの間目標をクリアすることによって、「自分はできるんだ」という自信と達成感を味わい更に次の目標に意欲的に取組むことができたといいます。

そしてエベレスト登頂挑戦の直前には、片足に7キロずつのアンクルウエイトをつけ、40キロの荷物を担っても平気で野山を歩ける体力をつくりあげていきました。持久力を表す指標である最大酸素摂取量は実に30歳代の数値を示していました。

こうして65歳では生活習慣病寸前、531メートルの藻岩山すら登れなかつた三浦さんが前人未到の70歳でエベレスト頂上に立ったのです。

三浦さんは言います。「今回、山頂からのながめを見ることができなかつたのは、きっとエベレストの女神ミヨラサンマが『もう一度ここへいらっしやい。そうしたら今度は頂上からのながめを見せてあげますよ』とっているからに違いない」

75歳での再登頂。この奇跡の実現に向けて日々ヘビーウォーキングを楽しんでいます。