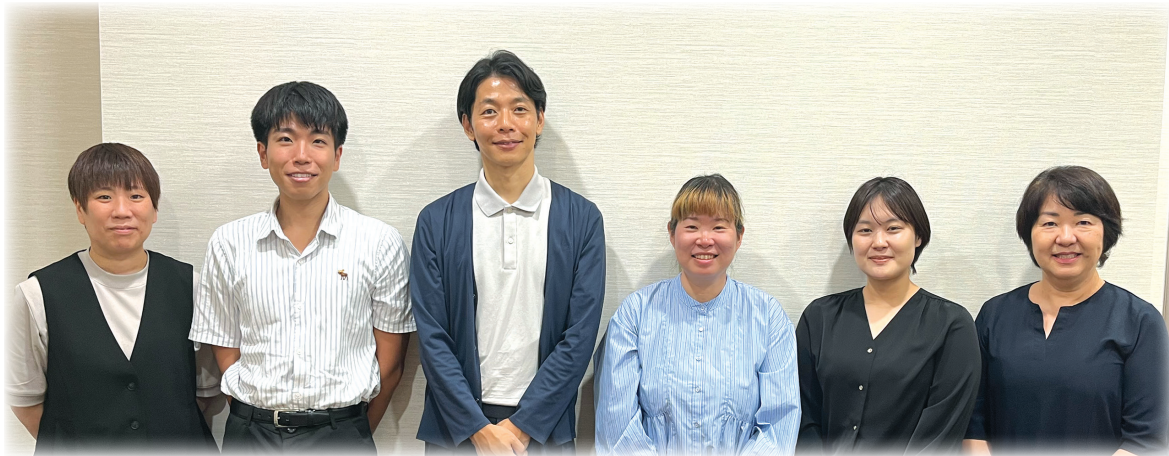


SJ60特別

座談会



SINGAPORE - JAPAN
DIPLOMATIC RELATIONS
1966 - 2026



(左から)加藤教諭、北島教諭、伊藤さん、渡邊さん、磯村教諭、久野教諭



登山家 渡邊直子さん

「山には登りに行くというより、 休息に行っている」 「子どもたちには『第3の居場所』 が必要」

渡邊直子さんは、日本人女性として初めて世界の8,000m峰すべてに登頂された登山家です。今回は、5月9日(土)、日本人会での講演会后、座談会形式でお話を伺いました。幼いころからの冒険仲間で、現在シンガポール在住の歯科医師、伊藤明雄さんも同席してくださいました。

(実施日:2026年5月16日)

南十字星編集委員 編集部

シンガポール日本人学校中学部教諭

久野千賀子、加藤美樹子、磯村美菜子、北島拓海

シンガポール日本人学校事務局長 山田満

トレーニング・登山技術

久野 渡邊さんは小柄な印象ですが、8,000m峰に何度も登頂されていて驚きます。普段はどのような体力づくりやトレーニングをされているのでしょうか。

渡邊さん 小学校から大学までずっとバドミントンをしていましたよ。その合間に、海外へ登山に行っていたので、体力はその温存(貯金)みたいな。以前、8,000m登ることは決まっ

ているけど忙しくてトレーニングができなかった時、それでも登頂できちゃった事例が何度か出てきて、「あ、できるんだ。じゃあいいや。」ってなって、今はもう全くやってない感じです。

久野 そうですか。

渡邊さん 1座目のチョ・オユーの時には、膝の靱帯を手術していたので、3ヶ月トレーニングして、体をめっちゃめっちゃバキバキにした状態で臨んですごく楽だった。比較的余裕を持って登れたという印象がありました。その後、十分なトレーニングができないまま8,000m峰に挑戦する機会が何度かありましたが、それでも登頂できました。

ただ、持久力はあったほうがいい。最後の最後、登頂行く時、往復24時間とか35時間とか寝ないで登らなきゃいけないので。それから、スキーとかのバランス。滑落しそうになった時に、スキーとかやっているとバランスが保たれるのでいい。ロッククライミングも、楽に登れる方法を学べるんです。あんまり力入れずに、手より足を使ったほうがいいとか。だから、それはやったほうがいいと思いますけど、やってないですね。



座談会の様子

食・楽しみ・ユーモア

北島 登山の際に、「意外とこれが大事」というものはありますか。

渡邊さん 食べ物は、普段食べないちょっと高級な物とかを持っていったりします。例えば、この前講演した長野でしか買えない銘菓の羊羹。「あれを食べられる。」っていう楽しみを持っておかないと、高所では精神面の状態も行動や体調に影響するので。それがめっちゃめっちゃ大事なので、お菓子や食べ物はずごくこだわって持っていきます。あと、シェルパの皆さんが食べたことがない、日本ならではの美味しいお菓子を持って行って、驚かせるのが面白いんですよ。例えば、「ヨーグ

リーナ」って知っていますか？透明だけどヨーグルトみたいな味。「これ、水だよ」って言ったら、「うわあ！」って。そのリアクションが見たい。「パチパチアメ」なんかも盛り上がりますね。

北島 ああー！

渡邊さん そういうので楽しみを見つける。山は本当に暇なんです。忙しいと思ったら大間違い。だから、暇つぶしグッズ。編み物している人もいるし、ゲームをしている人もいます。私はもう、ドラマ、バラエティ番組が大好きだから、たくさん動画をダウンロードして行きます。細木数子の『地獄に堕ちるわよ』をもうずっと見ていました。エベレストのベースキャンプで、ループで。もうセリフも全部入っています。あと、全世界の人に、アジアの音楽とか映画、ドラマとかも「こんなに面白いんだよ」って大音量で流して紹介しています。周りの人たちもみんな大音量。「うるさい」とか言う人も1人もいませんから。

それからバドミントン。シェルパの皆さんもバドミントンめっちゃ強いんですよ。ひと振りしたらラケットが折れるんですよ、シェルパの皆さん。ジャンピングスマッシュとか教えてないはずなのに勝手にできる。この前は、けん玉が流行ったし。色々持っていますね。

ネパール・シェルパ族の文化

磯村 ネパールを生活の拠点に選ばれたのは、人の温かさからなのか、もしくは山を登る拠点にしやすいからですか。

渡邊さん シェルパの皆さんがいるから、というのは絶対ありますね。シェルパ族は、ネパールにいます。およそ125の民族のうちの一つで、チベットにルーツを持つ少数民族なんです。シェルパ族は本当に面白いんですよね、シェルパの皆さんの価値観や人との接し方にはとても魅力を感じているので、私もシェルパ族に生まれたほうが幸せだったんじゃないかなって思います。ヒマラヤがあろうがなかろうが、シェルパ族が欧米の山にも来てくれるなら、行ってもいいかなって感じます。気を使わなくていいし、楽なんです。喋っていても心地いい。日本では一人で過ごしたくなることもあるのですが。私は、シェルパの皆さんのところに行くと、もう喋りたくてしょうがない、テントの中から外に出たくてしょうがない。そっちが本当の自分だと思うので、ネパールに戻りたい、になりますね。



座談会で楽しくお話をされる
渡邊さん

山田 シェルパ族って、よく登山している男性の写真を見ますが、女性はどんな方が多いのですか。

渡邊さん ちょっと前までは、本当に専業主婦だけみたいな感じだったんですけど、最近は、登山家、ガイドも出てきました。国際山岳ガイドも一人います。その人は8,000m峰14座をすべて登頂しています。日本と同じですね、だんだん。名前も、昔は「月曜日はミンマ」とか「火曜日はラクパ」とか決まっていたんですよ。シェルパが苗字で、名前が「月曜日に生まれたらミンマ」みたいな感じで、たくさんミンマがいるんですよ。ミンマって呼んだら、みんなが振り向く(笑)。今は、女性の名前も、「ティナ」のような現代的な名前が増えてきました。

山田 名前も変化してきていますね。

温暖化・環境変化

加藤 温暖化が進んできている今、山の上でそれを感じる時はありますか。

渡邊さん 天候がコロコロ変わる。みんな「読めない」って言っています。温暖化ですよ。エベレストは4、5月が登頂の時期ですけど、ずれてきている気がします。

6月はモンスーンだからダメだったのが、今後は、6月にも登頂が増えてくる気がします。他の山も、だんだんずれていて。K2って知ってますか？K2のキャンプ1って6,000mぐらいのところは、私が登っていた3回の時は全部雪があったんですけど、去年は全部岩だったらしいです。それで一人、落石で亡くなりました。それはもう本当にびっくりしました。アイランドピークっていう6,000m峰も、私が登頂したのは2001年か2002年ですけど、その時は大雪で難しい山だったのが、今は全部岩。温暖化の影響もあるのではないかと感じています。山の上にも影響が出ています。

子ども・教育・冒険

伊藤さん 僕のおすすめとしては、子どもたちをぜひ冒険に。昔から福岡には子どもたちを冒険に連れて行く活動がありました。子どもたちが性格まで変わったのではないかなと思うほど明るくなって。最初はお母さんがね、無理やり連れて行ったりするけど、最後はもうみんな泣いてお別れしたり。こういう活動をしてくれるところって、今、少ないのかなあ。

渡邊さん 少ない、というより、ほとんどないですね。

伊藤さん そう、ないですよ。こういう活動をしてくれる人って、今、もう本当にわずかなので。その点、シンガポールにいる子どもたちって、海外に出ることへの心理的な壁はすでに越えているので、あともう一歩踏み出せばヒマラヤだって夢ではない。

渡邊さん もう一歩で(笑)。

磯村 じゃあ、今日の講演会でたくさん質問してくれたあの小さい子どもたちとかが近い将来。

渡邊さん そうそう。ぜひ自分の力で挑戦してみしてほしいですね。まあ、大人もそうですけど、子どもは特に学校以外のそういう活動(ネパールの登山に参加するイベント)で変わるので。どこかで冒険したいと思っている人がいっぱいいると思うんですけど、今は子どもたちが自由に挑戦できる機会が減っている気がします。だから、ちょっと無理して冒険してみたいんです、みたいな人が結構私のところに来るのかな、って感じがしますね。



(左から)加藤教諭、北島教諭、久野教諭

久野 今の子どもたちは、渡邊さんがおっしゃった「第3の居場所」がなかなか見つけられなくて、苦しんでいる子が多いですね。

伊藤さん 私が大学生のころ、日本で初めて雪山に行きたいと思った時、たまたま「やってみないか」と声をかけてもらったんです。でも知識も装備もなく、家にあったバスケットシューズで参加しました(笑)。それでも、そのグループの人たちは私を断らなかつたんです。そこから火がつかしました。失敗するかもしれないけれど、まずはやってみよう、私たちがサポートするよ——そんなふうに背中を押してくれる大人がいた。私もそういう大人でありたいと思っています。だから今回、渡邊さんに来ていただきました。まずはネパール、近いですからね(笑)。

山田 ベースキャンプまでのトレッキングは往復で何日かかりますか。

渡邊さん この前はゴールデンウィークの期間だけで行ったので、山頂へのアタックでなくベースキャンプまでなら1週間です。もちろんヘリコプターもちょっと使いますけど。本当は1週間でベースキャンプまで行くもの(通常は下から歩くから)なんですけど、それが往復1週間で終わった人もいました。しかもベースキャンプに3泊したので、「すごい」と思って。50代の女性でしたけど、すごいなあと思って。1週間でもできるんだって思いました。

山田 おお。

事業・今後の展開

久野 今後についてお聞かせください。

渡邊さん 私にとってネパールは大切な休息の場所なので、これからも毎年何度かは行きたいと思っています。そのついでに、「一緒に行きたい人がいるなら案内できるかな」と思って、気が向いた時に企画しているんです(笑)。ただ、参加してくださる方が増えてきて、一人では少し手いっぱいになってきました。そこで近いうちに会社を立ち上げようと思っています。でも、規模を大きくするつもりはありません。大きくなりすぎると、一人ひとりに目が届かなくなってしまうので、それが嫌なんです。カトマンズで私のおすすめの店とか、私の知り合いのおじさんの店とかを紹介して、お世話をしてもらって、そういう一人一人個別の旅を作りたい。みんな疲れを癒すために来ているのに、同じことをしなきゃいけないのは嫌だと思うので。だから、そのバランスを大切にしながらやっていきたいですね。

久野 本日は長時間にわたって本当にありがとうございました。

編集後談

渡邊さんはとても気さくな方で、私たちもリラックスした雰囲気の中でお話を伺うことができました。あつという間に時間が過ぎたように感じます。

「山には登りに行くというより、休息に行っている」「子どもたちには『第3の居場所』が必要」といった言葉が特に印象に残りました。また、ヒマラヤという場所が、より身近なものとして感じられるようになりました。

今後のご活躍がますます楽しみです。