

杉山大輔の

「美楽見聞談」

vol. 3

三浦 雄一郎 (プロスキーヤー)

Miura Yuichiro



死ぬかもしれないというリスクは承知のうえ、
世界一を目指すなら、
命を惜しんではいけないと思っています。

Profile

1932年青森県生まれ。北海道大学獣医学部卒業。1964年イタリア・キロメートルランセに日本人として初めて参加、時速172.084キロの当時の世界新記録樹立。1966年富士山直滑降。1970年エベレスト・サウスコル8,000m世界最高地点スキー滑降(ギネス認定)を成し遂げ、その記録映画[THE MAN WHO SKIED DOWN EVEREST]はアカデミー賞を受賞。1985年、世界七大陸最高峰のスキー滑降を完全達成。2008年に75歳で2度目、2013年80歳にて3度目のエベレスト登頂(世界最高年齢登頂記録更新)を果たす。プロスキーヤー・冒険家としてだけでなく、全国で1万人以上が在籍する広域通信制高校、クラーク記念国際高等学校の校長としても活躍している。

『歩けば歩くほど人は若返る』(小学館刊)、『75歳のエベレスト』(日本経済新聞出版社刊)、『人生はいつも「今から」』(KKロングセラーズ刊)など、著書多数。

※肩書などは、インタビュー実施当時(2015年5月)のものです。

世界最高峰のエベレスト登頂に、
世界最高齢となる80歳224日で成
功した、三浦雄一郎氏。85歳になっ
てもなおアグレッシブな氏が目指
す、今後のチャレンジ目標などにっ
いて伺いました。

好きなことに イメージネーションを働かせる

65歳のとき、それまでの暴飲暴食がたた
り、医師から余命3年と宣言されました。



そこで、どうせ3年で死ぬんだったら、登
れるかどうかかわからないけれども、死んだ
気になってトレーニングして、もう一度エ
ベレストにチャレンジしてみようと思いま
した。そして、頂上に立つことができた。

一つの目標を達成すると、新たなチャ
レンジの道が拓けます。次は75歳、今
度は80歳と5年ごとにチャレンジして
きました。エベレストに登ると疲れ果
ててしまいますから、帰国後1年くら
いはのんびりと過ごします。でも帰っ
てくると、講演会などで結構忙しいん
です。ほとんど休む暇がないくらい全
国を飛び回ります。それは非常に有り
難いことなんですけど、不整脈がある
心臓に負担がかかりますから、チャレ
ンジの間隔は5年がちょうどいいん
です。前半の2年はゆっくりとリカバ
リーして、あとの3年くらいをかけて
トレーニングします。トレーニングは
あきらめずに続けることが大切ですが、やはり切羽詰まってくると頑張り
ますね。

最近、目標が持てないという人が
いるようですが、生きる目標などと難
しく考えないで、面白いと思ったこと

を夢中になってやったらいいと思います。
例えばゲームが好きなら、自分で新しいゲー
ムやシステムを考えてみたらいいでしょう。
日本の教育は教科書に沿って先生から習う
だけで、自分で考えたり、イメージネーショ
ンを働かせたりするようなクリエイティブ
なことではないですね。一番大事なのは、好
きなことにイメージネーションを働かせるこ
とです。僕は、大学に残って教授になろう
と思ったこともありましたが、でも、目指し
ていたスキーでの日本一になれなかった。
じゃあ今度は世界一を目指そう。それがだ
めだったら、世界で誰もやったことのない
ことをやってみよう。そうやって、富士山
直滑降やエベレスト大滑降にチャレンジし
てきました。どんな分野にだって、人のやっ
ていないことは無数にあります。そこにイ
メージネーションを働かせれば、自分の目標
が見えてくるんじゃないでしょうか。

最新医学を取り入れてトレーニング

30代の頃は発想力と行動力があって、日
本のスポーツ界とは結構ぶつかりました。
それでクビになったこともありましたが、
30代は一番燃えている年代です。その



30代にやったことが、次の40代にいきっていく。40代でやったことが50代と順繰りになっているんです。そうやって年を重ねていくと、だんだんとあらゆるものに対するエネルギーが湧いてきます。しかし、70歳、80歳になってくるとどうしても気力が落ちてしまいます。

80歳でのエベレストチャレンジの前、76歳のとき、スキー場で転倒して骨盤と大腿骨の付け根を骨折しました。2カ月後には

退院しましたが、なかなかトレーニングをする気力が湧きませんでした。不整脈もひどくなり、ひどいときは気を失って病院に担ぎ込まれて、電気ショックを与えられたこともあります。出発は3月でしたが、最後の心臓の手術をしたのは1月15日。そこから準備に2カ月しかなくて、リハビリの失敗はできません。周囲からは、「絶対に登れるわけがない」と言われていました。ちょうどその1年ほど前から、定期的にテストステロンという男性ホルモンの注射を打っていました。これが心臓の病気のいい治療法なんです。しかも、心臓の不具合を改善するだけでなく、男性ホルモンなのでやる気が出てくるんですよ。高校生のように朝立ちして嬉しくなります。造血作用もあって、血液をどんどん増やしてくれま

す。山では空気が薄くなりますから、血液が増えないと身体の能力も落ちていきます。年齢的に運動だけで体力を向上させることは無理ということもあって男性ホルモン注射治療を取り入



れましたが、それまでの12年間の中で、瞬発力や筋力が最高の数値を記録しました。中高年の活力向上、アンチエイジングにこうしたものを取り入れるのも一つの方法だと思います。

エベレストが自分のお墓

当面のターゲットは120歳です。100



歳を目標にしていたら、100歳になったときにそれで満足してしまいます。100歳まで生きなくてもいいけれど、100歳になっても好きなことができていること。今100歳の人たちの3分の2以上はほとんど寝たきりで、介護が必要な状態です。長生きして、面白いことができる。そういう状態ならいつまで生きたっていいわけです。やはり何かしら目標を持って、気持ちも攻めることです。

今、2018年に85歳で中国のチョーユーという世界で6番目に高い8201メートルに登って、山頂でスキーをするという計画を立てています。その次は生きていたら、90歳でもう1回エベレストに登ります。地球上これ以上高いところはあります。宇宙との接点のようなどころへ、自分の生命力を使ってどこまで行けるかチャレンジします。生理学的な計算によると、エベレストの山頂に立つと、20歳の登山家の肉体年齢は90歳になるそうです。単純計算でいうと、90歳で登ると160歳になりますね。現存の人類でそんなに生きている人はいないけれど、150歳、160歳まで生きられる可能性はあるということです。



杉山 大輔 Daisuke Sugiyama

Profile

「私の哲学」編集長 | ビジネスプロデューサー

1979年東京都生まれ、ニューヨーク育ち。慶應義塾大学総合政策学部卒業。慶應義塾大学大学院経営管理研究科修了(MBA取得)。1999年に教育コンサルティング会社を立ち上げ、2007年コミュニケーション問題の解決をはかる株式会社インターリテラシーを設立。『脱米論』(財)公共政策調査会主催。読売新聞社後援「21世紀においてあるべきわが国のかたち」をいかに考えるか」優秀賞受賞。『守破離』日本貿易会主催「ジャパンブランドの可能性」第2回日本貿易会賞優秀賞受賞。著書に『行動する勇気』(フォレスト出版)、『運を動かせ』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)がある

編集:「私の哲学」編集部 撮影:アイザワダイキ

いつも、これができたら死んでもいいと思って、命がけでやっています。エベレスト登頂だけでなく、スピードレースや南極、北極でのスキー滑降もすべて、一つ失敗すれば死ぬかもしれないというリスクを承知の上でやっているわけです。それが嫌だったらやる必要はないし、やはり世界一を目指すなら命を惜しんじゃいかん。エベレストで死んだらそこが自分の墓。世界でこれ以上いいお墓はないと思っています。