

ヒマラヤ・トレッキング - エベレスト街道をゆく - 2016.4.14(木)~4.23(土)

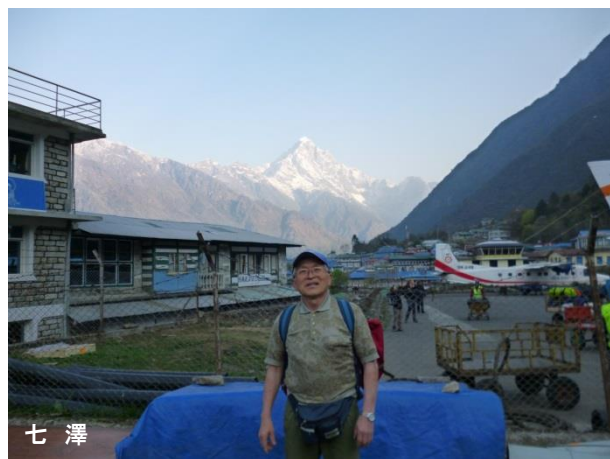
参加者 星野、七澤、他2名(計4名)、サードとポーターで3名

4/13(水) 22:50 発、高田駅より高速バスにて行く。

4/14(木) 4:55 新宿着。中央線神田乗り換え京浜東北線にて浜松町、モノレールで羽田、吉野家にて牛丼朝食。8:30 旅行社の中野さんと打合せ。9:00 4名揃う、10:30 搭乗手続(キャセイ航空)預託手荷物、保安検査、出国審査。11:35 発、昼食機内食、香港にて乗継、ダッカ寄港、夕食機内食、22:00 カトマンズ着(標高1,400m)。ガイド(ブジェンドラ・ライ)と現地旅行社の出迎え。22:30 ホテルギャンジョンにて打合せ、両替、(一万円に対して9,430RS<ネパール・ルピーで手数料を取られた残りの額>)ダイアモックス(高山病回避を助ける薬)の服用、荷物の振り分け、ホテルに残すもの、自分で背負うもの、ポーターに預ける物、3つのパッキング、23:50 就寝。



4/15(金) 4:00 起床もう一度荷物の点検。5:30 ホテルロビー集合、6:50 空港(国内線)。7:50 離陸する。(双発プロペラ機にて19人乗り、乗務員3人、キャンデーのサービス、耳栓の脱脂綿あり) 8:30 ルクラ(2,840m)着(登りのある滑走路は400mくらいの短いものであり、山に向かって傾斜が付いており、それが飛行機のブレーキを助長するのだろう)、北西にコンデ・リ連山のヌブラ(5,885m)が見える。



出発前に時間があるので朝食を取りその後ポーター2人に荷物を預ける。9:30 タルチョ(チベット仏教ラマ教の祈願旗)なびく中出発、登山事務所にてガイドが受付を済ませる。大きいチョタラの木(休み場所)の下を通り、チャウリカルカの集落を下に見ながら、分岐をチョプルン(ナムチェ方面)に行く。チョルテン(仏塔)2つ、マニ車(回すことにより、経を唱えたことになる)。マニ石(経文が彫り込んだ巨大な石)がある。埃っぽい赤茶けた道から、石混じりの道となる。

ろバ、牛、ソッキョ(牛とヤクを交配した牛)が荷物を付けて通る。ガイドが山側に避けるよう指示をくれる。ドウド.コシ川(チョーオユー8,201mを源とする)近くまで下る。支流のクスム・コーラ(川)の吊り橋を渡って、11:25 ダドコシのバッティ(茶店)で昼食。最初にミルクティー(ヤク乳入り)がでるが、甘ったるく楽しむことはできない。クスム・コーラの奥に、クスム・カングル西峰(5,579m)がかっこよく屹立している。

またこの川よりパイプで水を引き発電して、ルクラに電気を供給しているそうだ。1時間ほど休んで、ガットを通して吊り橋を渡る、14:30 パグディン(2,610m)に着く。ロッジでお茶を飲んでその後、集落をぶらり回って、休む。18:00 夕食ボイルドポテト（中心がかたい）、パン、ピザは小麦粉の精製がわるく、ザラザラしている。お粥もインデカ米に似て粘り気がない。美味しいものを食べている日本人には、即座の対応は厳しい。だが郷に従わなければならない。三日目に慣れOK、 21:00 就寝 時々停電、ヘッドライトで対応。



チョルテン



クスム・コーラの奥、クスム・カンゲル西峰

4/16（土） 5:30 起床、6:00 朝食、お粥に海苔茶漬けを入れ、お湯でとろろ昆布のお汁をつくる。

6:45 出発トウド・コシ川沿いの道を行くと小さなジャガイモ畑が続く、その中に冬菜、五月菜、青梗菜、白菜、キヤベツ畑がある。星野さんと顔を見合わせながら感心する。これも国際協力事業団の協力産物だろう。また山椒の木があり、日本の木よりも刺が大きい、今は若芽が盛りであった。

桜は花が散ったあと、梨、リンゴ、カイドウは真っ盛りである。

7:20 トクトに着く。松の樹林帯を進むと、タムセルク(6,608m)



ジャガイモ畑

が見えてくる。大きな吊り橋を渡る。



パグディンの吊橋とヒバの枯葉を焚く香炉

ベンカール、チュモアの集落を過ぎ、9:45 モンジョにてテータム、私は紅茶をもらう。村はずれに、SAGARMATHA NATIONAL PARK ENTRANCE（サガルマータ国立公園検問所）があり、ここからは岩のゴツゴツした道を一気に下るのだが、下の方からゾッキヨの荷駄の群れが、牛方の「チョウ」という掛け声とともに上がってくる。

山側に避けて登るのを待つ。その後ドウド・コシの川底近くまで下り、川沿いを進む。

10:30 ジョサレ、11:30 ラージャ・ドバンの吊り橋(2,830m) 手前で昼食にする。

12:30 出発し、渡り終える。



ラージャ・ドパンの吊橋

ナムチェ迄の標高差 600m の登りに取り付く、そのわりに厳しくはなく、乾いた土埃の立つ曲がりくねった登山道が素性の良い松の森林の中を縫ってゆく。休憩所の近く松林向こうに、エベレストが見える場所があるというので行ってみるが、北東の方角が曇っているので残念である。七曲の道を登ってトップダーラに着く。

ラリーグラス（石楠花）が咲いている。木の幹は西部（ポカラの方）より細い。さらに樹林帯の中を登り続けると、傾斜が次第に緩やかになり、ナムチェの集落が見えてくる。ここは KHUMBU HIMAL の中心でありシェルパ族が住んでいる。三方が山に囲まれ、家

の中での展望はよくない。ただ伏流水が小川のように流れており水による利点が、クーンブ郡の中心を形成し市場も開かれるのだろう。

入り口に大きなカンニ（仏塔門）、チョルテン（仏塔）、水車で動く大きなマニ車、経文を刻んだマニ石がある。町中を登ってゆくと、メインストリートがあり、商店、銀行、郵便局がある。高台のロッジ前、ターメより流れる支流ポーテ・コシの深い谷を挟んで、コンデ・リ山群の岩峰が見える。15:10 ロッジに入ると、三浦さんや田部井さんの写真があり、ここに泊まったそうである。21:00 就寝。



カンニ(仏塔門)とその向こうに
チョルテン(仏塔)がある。



ナムチェの集落とコンデリ山群

三浦雄一郎氏について、外務省では 2016 年は、日・ネパール外交関係樹立 60 周年の年である。両国は、この記念の年を日本とネパール間の幅広い交流の年にしていくため、60 周年を記念するにふさわしい事業を募集し、「日・ネパール外交関係樹立 60 周年」記念事業として認定し、両国友好の架け橋としての功績のある、三浦氏に対し「日・ネパール外交関係樹立 60 周年」親善大使の委嘱状を交付した。

4/17 (日) 5:00 起床、6:00 朝食、7:00 出発。坂道を登ると狭い平坦のところが有り、ガイドに聞くと広場はバザールでクーンブ郡の集落のクムジュン、ターメ、タンポチェ、パンポチェ、ゴーキョ方面のシェルパ族などにより、毎週土曜日に開かれる。

以前は中国のチベットからも物が運ばれてきたが、現在国境は閉鎖されているという。

その先のチョルクンの丘の広場はヘリポート、その横の建物は軍隊の施設やサガルマータ国立公園の本部でゲートにくぐったその先に国立公園博物館があるそうである。またここにはシャンボチェとタンボチェの分岐でもある。急登の途中、香炉に焚くヒバの群落があり、松の植林も見る。



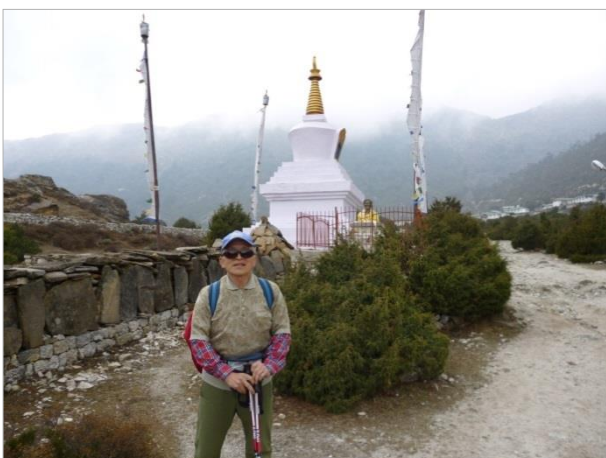
8:40 シャンボチェ飛行場に着く(3,720m)。平坦な砂利だらけなところを整地したような空港、正面にゴツゴツした岩峰クーンピラ(5,761m)が見える。

9:00 シャンボチェの丘、ヒマラヤが大きく正面に立ちはだかるビューポイントに立つ、アマ・ダブラム(6,856m)、ローツェ(8,516m)、エベレスト(8,848m)を堪能する。エベレスト・シェルパ・リゾートに入り野外にてお茶。一人が休んでいるというので、3名とガイドで出発する。



シャンボチェ飛行場の上部を登って、松、シャクナゲの道を通り、**10:15** グンデ集落に着く。

ここは小さな集落であるが病院もある。一面の小さな畑があり、四千m近いため、ジャガイモの芽が出ていない。農家の牛小屋近くに、松の枯れ葉、シャクナゲの枯れ葉が積んであり、ガイドに聞くと、ヤク(牛)の引き藁の代用として使用しその後堆肥になるという。



平坦な道を通ってグンデ集落を後にして途中チョルテンと経文の旗がある所より、下方のクムジュン集落を望む

クムジュンは1970年日本人としてエベレストに初登頂した植村さんが前年に越冬した集落である。

11:30 松の林に囲まれ、タルチョと経文の旗がある、赤い屋根の立派な建物、ゴンパ(ラマ教の寺)に入る。入り口の脇に経文を刻んだマニ石があり、横の山腹にヒティー(公共水道)の上で赤い衣をまとった、ラマ教の僧侶が経文を唱えているようだ。入り口で拝観料を一人250RS支払い、大きなマニ車を三人で交代しながら回す、堂宇を二つほど通って中庭より装飾された本堂に入る。きらびやかな大きい如来が四体ある。だが阿弥陀如来の化身とされるダライラマ14世の肖像画はなかった。



ゴンパの入り口にあるマニ石とヒティー
僧衣をまとった僧侶6名



本堂の四体の如来と、壇前にある寝具の上で
ラマ教を唱える僧

数名の僧がお勤めをしており、壇の前の方には寝具もあり、交代で守っているようだ。

経文を唱えおわった僧に、日本では「南無阿弥陀仏」、「南妙法蓮華経」、「摩訶般若波羅蜜多心経」などがあるとガイドを通じて話したが、どうも通じなかったようである。

ゴンパを出てクムジュン集落の細い道を行く、両側に小さなジャガイモ畑が点在し、標高が高いためここもまだ芽が出ていない。



KHUMJUNG HIGH SCHOOL この学校には標高差 350m以上ある、ナムチェ・バザールからも通っている

エベレスト初登頂のエドモンド・ヒラリーの建てた学校に行く。KHUMJUNG HIGH SCHOOL の看板の門がある。3,790m、富士山の山頂と同じ高さにある学校であり、校門に入るとヒラリーの銅像が校舎に向かって立っている。

通学区内はナムチェ・バザール、ターメ、クンデ、タンボチェ、ポルツェ、パンボチェなど近隣集落である。エベレスト街道沿いには、四校ほど点在している。またここには、日本政府と松本ヒマラヤ友好会が合同寄贈した校舎もある。



ヒラリー卿の銅像、首にカタ(絹布)が巻いてあった、これはシェルパ族の卿に対する敬愛の印である

12:40 昼食をバッティ(茶店)でとる。食後玄関のところで石を細かく割っている(コンクリートにする砂利)若奥さんと子供、その前に畑があり、囲ったトイレもある。

入ってみるとシャクナゲの葉と松葉が沢山積まれた片隅に穴があいている、そこで用を足し、足で葉を掛け堆肥となり、来年のジャガイモの肥やしになるそうだ。



パッティの前庭で



暗緑の屋根に統一され、春風駘蕩の景観が素晴らしい
クムジュン集落をあとにする



赤茶けた道を登ると、背後に岩峰クーンピラが見え、
両側に松、ヒバ、シャクナゲ、岳樺、青森トドマツに
類似した松等があり、サルオガセが付いている。



14:00 少し下ると、右側に階段がありその上にエベ
レストビューホテルがあった。

中に入り写真の展示と鳥瞰図を見る。テラスに出ての
んびりとミルクティーを飲みながら、エベレストの眺
望を楽しみたいと思っていたのだが、曇りと霧が立ち
込めているので見えない、残念。



ホテルのテラス

15:00 エベレスト・パノラマ・ホテル（エベレスト・
シェルパ・リゾート）に着く。

外のテラスでミルクティーを飲みながら、夕暮れのエ
ベレストを写真に撮る。

部屋に入り少し休んだ後 **18:00** 夕食、その後このホ
テルにはシャワーがあり浴びる。

20:00 就寝。



エベレスト



エベレストとローツェ



エベレスト・シェルパ・リゾートとコンデ・リ山群



山行者全員とホテルスタッフ

4/18 (月) 5:00 起床、霜柱の山道を踏みしめて三人で写真を撮る。エベレスト、ローツェ、ピーク 31 (7,591m)、アマダラム (6,812m)、カンテガ (6,685m)、タムセルク (6,608m) など。

6:30 朝食、その後外に出て熊本の登山グループと熊本の地震 (4 月 14 日) の事、カラパタールまで行く等話し別れ、ホテルのスタッフと写真を撮る。

8:00 出発、帰りは同じ道を下る。



蹄の割れた馬

8:30 ナムチェ・バザール、9:15 ラージャ・ドバンの吊り橋、12:20 ジョサレで昼食 (うどん)、途中馬の蹄 (馬蹄の金具がない) が割れその間に石がはさまり痛そうに足を引きずっている。馬方が棒で取っているのだが実に可愛そうである。

14:25 モンジョに着く。少し休んで周りの畑を見る。牛糞、馬糞等そのまま畝の間に入れてある。

18:00 夕食ガイド、ポーターと一緒にエベレスト牌のビールで乾杯、ガイドがネパールの濁酒を出してくれる。20:00 就寝。



ガイドと懇談



高校生のポーター



モンジョの通り(エベレスト街道)と茶店を兼ねた
ロッジ、後方にマニ車がある



モンジョのロッジの若奥さん



ワラビ



パクディンのお婆さん



川辺のバットィの子供と

4/19(火) 5:00 起床 6:00 朝食、食後写真を撮る。
7:00 出発、ネパールのワラビ発見、8:15 ベンカール、
地震による土砂崩れと倒壊の家、改築（日本人の技術
が入っている）の家を見る。ガイドの親戚がいる。川
辺の茶店で休み子供と交流。11:30 パクディンで昼食。
ここは4/15に泊まったところ、裏口でお婆さんがチ
ベット仏教と珠数を数えながら唱えている。



エベレスト街道の門



13:30 ガット 13:50 タドコシでお茶にする。チャムリカルカで一名道に迷うが、ガイドが見つける。
17:40 ルクラ。村の入口の門で万歳。18:30 夕食、みんなで集まって乾杯、その後ガイドとポーターに
ボーナス（ブジェンドラへ 4,000RS、ベッカムとサントスには 1,500RS）をあげる。大変喜び。
次の日、高校生のポーターは山・谷を越えて家に帰ると言っていた。21:00 就寝。



ダルバール広場

4/20（水） 4:30 起床、5:00 朝食、7:00 ルクラ空
港、8:00 発（国内線が順調で良かった）

8:40 カトマンズ着、一人ナガルコットの知人のところ
に行くと言うので別れる。

9:30 現地旅行社（コスモトレック社）に行く。大津
社長よりお茶を貰い、無事トレッキングが出来たこと
を報告。10:00 ホテルガンジョンに着き、ガイドに
明日の案内を頼み帰ってもらう。



お茶屋

久しぶりの風呂に入り少し休息、11:30 三人で繁華街タメル地区にゆく。
土産店を見て、ハヌマンドカ（王宮広場）を見る。タメルに戻って、14:00 日本食堂桃太郎で、ラーメン
（350RS）アサヒ缶ビール（300RS）で昼食、夕食兼で食べる。
21:00 就寝。



土産店



日本大使館



猿山寺



神輿



ネパール西瓜と持っていった日本酒

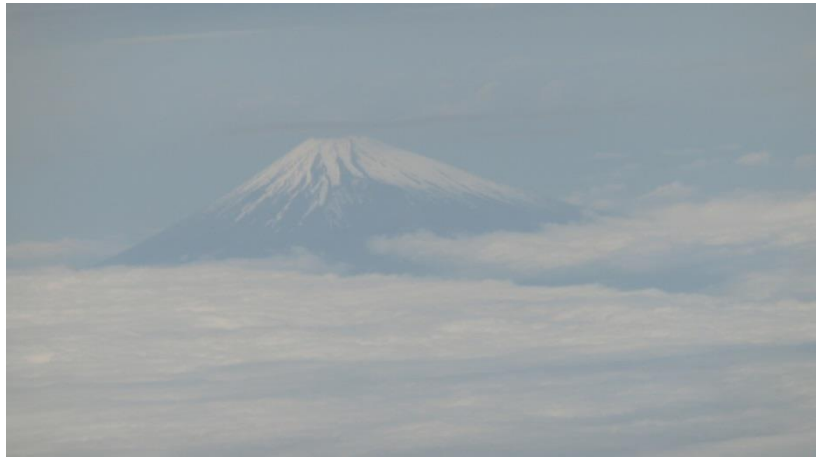
4/21（木） 6:00 朝食、10:00 ガイドの案内にて観光、お茶屋で岩塩とお茶を買う。タメル地区にて土産屋に寄り、ダルバール広場でクマリ（活神の少女）の館を見る。タクシーに乗り猿山寺に行く、ここはヒンドゥー教とラマ教が一体となった寺院がある。
14:00 昨日行った桃太郎で昼食。16:00 スーパーでビールと西瓜を買う。19:00 ビール、酒、西瓜で宴会。
21:00 就寝。

4/22（金） 5:00 起床、7:00 朝食、9:30 旅行社にゆく。10:20 日本大使館に行く（熊本地震の状況を知るため）。受付では警護の人と現地職員が対応してくれたが、らちがあかず、その後日本人の書記官が二名きて部屋に案内していただき、読売新聞を一週間分持って来てもらう。帰りに、素晴らしい庭園があるので、写真を撮ろうとしたが職員に止められた。しかたなく玄関で撮る。
12:00 中華の店でチャーハンを食べる。ホテルに帰って通りを見ていると祭りの神輿が来た、御神体はヒンドゥーの神様、担ぐ棒は太い竹であった。
18:00 ホテル一階に集合、18:30 ベトナム料理の夕食、そのあと一人の搭乗券（E チケット）が無く、空港迄の車の中探すが見つからなかった。
20:00 空港では中野さんから受電したN o. で、何とか対応した。23:15 発（KA191）

4/23（土） 0:35 ダッカ、7:20 香港、朝食、昼食も機内食。13:55 羽田着解散。

15:24 東京駅より北陸新幹線乗車、17:16 上越妙高着、星野さんの奥さんに迎えに来て頂く。

天候にも恵まれ、現地国内線の遅延もなく、二人とも健康で登り、ネパールの山を満喫できたことは大変良かった。また新しいドラマが出来ました、ありがとうございました。



機上より富士山

ネパール基礎データ（外務省）

1. 面積 14.7 万平方キロメートル（北海道の約 1.8 倍）
2. 人口 2.649 万人（2011 年、人口調査）
3. 首都 カトマンズ（人口 174 万人位）
4. 民族 パルバテ・ヒンドゥー、マガル、タルー、タマン、ネワール、（シェルパ、ライ族等）
5. 言語 ネパール語
6. 宗教 ヒンドゥー教徒（81.3%）、仏教徒（9.0%）、イスラム教徒（4.4%）他
7. 通貨 ネパールルピー 1 ルピー＝約 0.86 円（2014/2015 年度平均値）
8. 識字率 65.9%（2011 年、国勢調査）この数値はアジアでも最も低い
9. GDP（名目）2 兆 1247 億ルピー（約 213.5 億ドル）（2014/2015 年度、ネパール中央統計局）
10. 一人あたりの GDP 74.985 ルピー（約 762 ドル）

2017/03/10 七澤 記