

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2025 年 11 月 18 日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

登り続ける人生と、伊豆での穏やかな暮らし。
過酷な試練を夫・泰史とともに越えたアルパインクライマー
山野井妙子の「生きる力」に迫るノンフィクション
『風の人 山野井妙子』11 月 18 日発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『風の人 山野井妙子』を 2025 年 11 月 18 日に刊行いたしました。



本書は、日本を代表するアルパインクライマー山野井妙子さんの半生を、丹念な取材に基づいて描き出したノンフィクションです。

山野井妙子さんは、女性として世界で初めて冬のグランド・ジョラス北壁を登攀するなど、輝かしい記録をもつアルパインクライマーです。1994 年にはチョ・オユー南西壁の登攀に成功。これは 8000m 峰のバリエーションルートにおける、世界で唯一の女性ペアによる記録となっています。

その一方で、ヒマラヤの高峰で二度にわたり、生還と引き換えに大きな代償を払う過酷な体験をしました。1991 年のマカルーでは仲間の死に直面し、自らも重度の凍傷によって両手足の指の多くを失うことに。さらに 2002 年、夫・山野井泰史さんと挑んだギャチュン・カン北壁からは、すべてを失いかねない極限の状況下、命がけの脱出の末に生還しました

そんな過酷な体験を経てもなお、彼女は穏やかさを失いません。現在は静岡県伊豆・川奈の地で、泰史さんとともに畑を耕し、海で魚を釣る、地に足の着いた日々を送っています。

なぜ彼女は、それほどまでに強く、穏やかでいられるのか。本書は、これまで多くを語らなかった彼女の原風景である少女時代から、山への情熱、二度の危機的な状況からの生還、そして現在の「風」の暮らしに至るまで、その生き様と強さの源泉に初めて迫った一冊です。



アメリカのザイオンにて。美しくクラックを登る (2013年)



カザフスタンのハン・テンダリにて。
このあとキルギスのビッグウォールを登った (2008年)



熊ヶ崎にある「スクラップ」。指を失ったあととも変わらずに登り続け、
徐々にグレードを上げていった (2012年ごろ)

プロローグ 2024年



台所で朝食の支度。朝はパンと大豆入りのサラダが野菜スープ、ハムとチーズを
のせた食パン (上下とも撮影＝亀田正人)



ガレージには人工壁。登山や釣りの道具も取められている

そのころになると、台所の窓から見える空が白み始め、やがて色づいてくる。季節によって太陽が昇る位置は移動するが、台所の横長の窓からは、いずれの季節にも晴天を眺めることができる。

朝食には畑で採れた季節の野菜をさいの目切りにして野菜スープを作る。味はコンソメと塩。野菜の皮はたがい剥かない。野菜に限ったことではなく、妙子は魚やほかの食材も余すところなく料理し、いたたく。スープには、茹で細切のほうとうにある妙子の実家が作っている黒豆や大豆を煮て入れることもある。

前夜にパン焼き機で焼いた食パンは、乾燥しないようにポリ袋で保存しており、朝になると熱が取れて、切りやすくなっている。これにスーパーマーケットで買ったハムとチーズを載せる。庭の柑橘で作ったジャムをかけたヨーグルトもある。以上が朝ご飯の定番であり、この内容は365日、ほとんど変わらない。

妙子の実家は米やえび、豆類を作る農家であるが、妙子の朝食は泰史と一緒にいる前からパンが多かった。パン好きであり、若いころには国産パンの工場でアルバイトをしており、形崩れなどで出荷できないパンが休憩時に食べ放題だったのが、うれしくてたまらなかったほどだ。

山やクライミング、釣りに出かけない日は、妙子は朝から晩まで畑仕事か家事をしてい

■目次と概要

プロローグ 2024 年:夫・泰史と送る伊豆・川奈での穏やかな現在の暮らし。豊かな畑仕事や海釣りの日常。

第一章「原風景」1956～1978 年:琵琶湖のほとりで育った少女時代、山に魅せられ、岩登りの世界に足を踏み入れるまでの軌跡。

第二章「飛躍」1979～1982 年:ヨーロッパアルプスへの憧れの実現。女性として世界初となるグランド・ジョラス北壁冬季登攀の達成。

第三章「生還」1982～1991 年:マカルーの登頂と、下山中の過酷なアクシデント。仲間の死、指を失う試練、そして伴侶・泰史との出会い。

第四章「充実感」1992～1994 年:泰史との奥多摩での新生活の開始。凍傷からの復帰、そして遠藤由加との女性ペアによるチョ・オユー南西壁登攀の成功。

第五章「山の旅」1995～2001 年:ヨセミテのビッグウォール、パキスタンのレディース・フィンガー、ペルーの高峰群への挑戦。マナスル北西壁での雪崩からの生還など、世界を舞台にした登攀の旅。

第六章「脱出」2002～2018 年:ギャチュン・カン北壁での極限状況と、命がけの脱出行による生還。再び指を失う試練と、伊豆への移住。

エピローグ 2023～2025 年:膝や腰の手術を経て、再び山へ。変わらず「いま」を生きる妙子の姿。

山野井妙子年譜
おわりに

＊本書は『山と溪谷』2024 年 4 月号～2025 年 3 月号に好評連載された記事に加筆修正して単行本化したものです。

目次	
プロローグ	2024 年 012
第一章 原風景	1956～1978 年 033
第二章 飛躍	1979～1982 年 071
第三章 生還	1982～1991 年 125
第四章 充実感	1992～1994 年 175
第五章 山の旅	1995～2001 年 225
第六章 脱出	2002～2018 年 253
エピローグ	2023～2025 年 298
山野井妙子年譜	 306
おわりに	 316
主な参考文献	 319

本書は、月刊誌『山と溪谷』(山と溪谷社)2024年4月号から2025年3月号に掲載された内野孝志による連載記事を、加筆修正して単行本化したものです。

■著者プロフィール

柏澄子(かしわ・すみこ) 1967 年生まれ。フリーライター。著書に『山登りの始め方』『山の突然死』『彼女たちの山 平成の時代、女性はどう山を登ったか』(すべて山と溪谷社)など。共著に『日本人とエベレスト―植村直己から栗城史多まで』(山と溪谷社、第 12 回梅棹忠夫山と探検文学賞受賞)、『はじめての山歩き』(JTB パブリッシング)などがある。(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ。山の日アンバサダー。

■書誌情報

書名 『風の人 山野井妙子』

著者 柏 澄子

発売日:2025 年 11 月 18 日発売

定価 1,980 円(本体 1,800 円+税 10%)

仕様 四六判並製／320 ページ(カラー口絵 8 ページ)

カバー切り絵 伊藤ミサ

ISBN 978-4-635-17216-5

<https://www.yamakei.co.jp/products/2824172160.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：神谷浩之

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>