

# 山だより 2021年8月

## こどもと一緒に

新型コロナウイルス感染症が、まだまだ心配な昨今。遠くに出かけられないのなら、こどもといっしょに近所の低山山登りやキャンプを楽しんでみませんか。大事なことは、登山もキャンプも自然が相手。こどもの年齢や、体力に応じたいつもよりもさらに綿密な計画を立て、無理のない範囲で安全に楽しく夏を満喫しましょう！

**『はじめよう親子登山』** 戸高 雅史著 山と溪谷社 (山登りABC) 786.1/ト/  
どんな山を選ぶといい？ 何を用意する？ 登山学校の主宰者として長年子どもたちと山に登り続けてきた著者が、親子で楽しく安全に山に登るための考え方とノウハウを紹介します。親子登山コースガイドも収録。

**『赤ちゃんから始めました親子登山：自然に親しむ子育てプラン』**  
新井 和也著、新井 千鶴著 東京新聞 786.1/ア/  
山は絶好の自然体験の場！ 親子登山の体験談を写真とともに紹介するほか、年齢別登山計画のポイント、幼児期の必須装備、子供用装備のポイントなどを解説。親子登山10家族のインタビューも収録。

**『こどもと始める家族で山登り：安全に楽しむコツとテクニック』**  
CSP 編 阪急コミュニケーションズ 786.1/コ/  
親子で楽しく山デビューしませんか。ファミリー登山の基本から、プランニング、装備と服装、山歩きのテクニックまで、イラストを交えてわかりやすく紹介します。高尾山や筑波山などファミリー登山におすすめの山も掲載。

## 『シェルパ齊藤の親子旅 20 年物語』

齊藤 政喜著 産業編集センター (わたしの旅ブックス 028) 291.0/サ/

四国・関西をめぐる列車旅、ハケ岳登山、ネパール MTB ツーリング…。紀行作家の著者が、6 歳から 27 歳まで息子の成長の節目の「親子旅」をまとめた本。子連れアウトドアのノウハウやアドバイスも満載。