山だより　4月

「やまのぼり、はじめました🔰」

『登山入門』　佐藤　勇介監修　山と溪谷社（ヤマケイ登山学校）　786.1/ト/

低山から 3000m 級の山まで、自分の力で自在に歩こう！ 登山計画、装備と準備、さまざまなトラブルへの対処法など、日帰り登山からテント泊縦走までの無雪期の登山の基本を徹底解説。コピーして使う「登山計画書」等付き。

『登山ボディ』　芳須　勲監修・著　山と溪谷社（ヤマケイ登山学校）　786.1/ヨ/

行動体力と防衛体力をそなえた登山ボディ。山登り初心者から、ベテラン登山者まで、安全登山に必要なトレーニング&栄養管理、やっておきたいリセット&メンテナンス法を紹介する。

『アウトドアひとり旅ガイド BOOK：山登り&キャンプノウハウとプラン集』

枻出版社（エイムック　4422）　786.1/ア/

ひとりアウトドア旅デビューを目指す人へ、ひとり山歩きをはじめる前に知っておきたいことや、気負わず楽しむひとりごはん、装備、ファーストエイドなどをアドバイスする。『ランドネ』No.106 を加筆・訂正。

『はじめてのテント山行登る&泊まる徹底サポート BOOK』

栗山　祐哉監修　メイツ出版（コツがわかる本）　786.1/ハ/

テント山行を楽しめるよう、必要な知識や技術、考え方をまとめた一冊。準備から、当日の動き、次につなげるメンテまで、写真と図解でていねいに紹介する。軽量化のアイデアも充実。

『最新!登山の科学：山を安全に楽しむための基礎知識』

山本　正嘉監修，猪熊　隆之監修，宮内　佐季子監修，大野　員正監修

洋泉社（洋泉社 MOOK）　786.1/サ/

登山初中級者が最低限知っておきたい知識をまとめた一冊。自分の体力をチェックする方法、現状で登れる山を知る方法から、トレーニング方法、天気図や地図の読み方、山でのトラブル回避&対処法までを紹介する。