

山だより 2021年6月 ソロ登山

『ソロ登山の知恵：実践者たちの思考と技術』

山と溪谷編集部編 山と溪谷社 (ヤマケイ新書) 786.1/ソ/

リスクと向き合い、孤独や不安と共に歩くソロ登山者。その道程には、単独ならではの喜びもある。どうすればひとりでも安全に登れるのか。実践者たちの思考と技術を紹介。『山と溪谷』『ワンダーフォーゲル』掲載記事を新書化。

『ソロトレッキングの登山術：ひとりで楽しく安全に山を歩くためのガイドブック』

長谷川 治宏著 文芸社 786.1/ハ/

ひとりで山を満喫しよう！ 単独登山を安全に楽しむために、計画立案から読図、装備とウェアリング、歩き方とトレーニング、リスク回避と緊急時の対策までを解説。ソロトレッキングならではの楽しみ方も紹介する。

『日々野鮎美の山ごはんレシピ：山と食欲と私公式』

信濃川 日出雄監修 山と溪谷社 596.4/ヒ/

インスタント麺を使ったメニューから、ひと手間かけたリッチな料理、おやつまで、漫画「山と食欲と私」の主人公・日々野鮎美が作品中で作った創意工夫をこらした山ごはんレシピを紹介する。作者インタビューも収録。

『ソロ山行ステップアップ術：ひとりで安全に山を楽しむために』

高橋 庄太郎著 地球丸 (TRAMPIN'BOOKS) 786.1/タ/

ソロ山行に慣れ、山中を安全に行動するための副読本。北アルプスの上高地を登山口に設定し、日帰り散策、日帰り山頂往復、全荷物持参型山頂往復、本格的縦走へとステップアップしていく方法を実践的に解説する。

『ひとり登山へ、ようこそ!：女子のための登山入門』 鈴木 みき著 平凡社 786.1/ス/

ひとりで山を楽しむ著者がおくる、“笑えて使えて、ちょっぴり泣ける”登山入門。ひとりで行く理由や、ひとり登山の歩き方・醍醐味、役立つノウハウなどをコミックで楽しく紹介する。14 のコースガイドも掲載。

『ソロトレッキング：ひとりで歩けば世界が変わる!!』

『単独山行で必要となる実践的なノウハウ満載 SOLO TREKKING BOOK』

榎出版社 (エイムック) 786.1/ソ/

ソロ山行ケーススタディ、山行計画の立て方、荷物の賢い収納法、疲れにくい歩き方講座、自撮りテクニックなど、ひとり登山をより楽しむための知識やスキルを紹介する。『PEAKS』等掲載をもとに書籍化。