

# 山の本 2013年2月号 **トレッキング**

トレッキング→登頂を目指すのではなく、山々を歩く、。なので、自分でテーマを決めて楽しく安全に山に入ってみませんか？温泉や、きれいなお花目当てで山に登ってみるのも楽しいですよ。最近では、鉄道の廃線に沿って歩いたりする変わり種もあるようです。登山ってしんどいだけ、って思わずに、トレッキングからはじめてみてもいいかもしれませんね。

## ◎『山歩きを楽しむゆるトレッキング』 高岡英夫著 学研 786.1/タ/

体力に自信がなくてもラクラク歩いて、しかも人生の質を向上させる「ゆるトレッキング」に出かけよう！山に登る前の日常生活でできるゆる体操や、登り・休憩・下りで効果的なゆる体操を紹介します。

## ◎『トレッキング実践学』 高橋庄太郎著 柘出版 786.1/タ/

山は最高の遊び場だ！計画、小物のそろえ方、歩行術、危機管理術、ローインパクトとルール&マナーなど、トレッキングの達人が、“本当に”役立つネタだけを厳選して解説。

## ◎『4歳からはじめる親子トレッキング』 関良一著 旬報社 786.1/セ/

山デビューしたい親子に向け、子どもといっしょに山を歩くために知っておきたいことや、山選び・道具選び、歩き方の基本、上手な休憩の取り方などをイラストを交えて解説する。関東周辺のおすすめ20コースも紹介。

## ◎『フラワートレッキング秋田駒ヶ岳』 日野東、葛西英明共著・写真

無明舎出版 291.2/ヒ

花の宝庫である秋田駒ヶ岳を中心に、その北側に位置する乳頭山や大白森までを含むエリア内の登山コースとそこで見られる花を紹介。開花時期グラフ&登山コースガイド地図付き。

## ◎『フラワートレッキング吾妻連峰』 日野東、葛西英明共著・写真

無明舎出版 291.2/ヒ

福島・山形両県にまたがり、東と西では山容も趣も異にし、大小の湿原に多くの湿生植物

が生育する吾妻連峰の登山コースと、そこで見られる花をガイド。99 種類の植物を写真と解説で詳しく紹介。

◎『フラワートレッキング蔵王連峰』日野東、葛西英明共著・写真 無明舎出版

291.2/ヒ

宮城と山形にまたがる重量感あふれる蔵王連峰。緑豊かな森林、潤いに満ちた湿原、荒涼とした砂礫地などの変化に富む山の花と登山ガイド。

◎『春夏秋冬島の山旅:厳選 32 島トレッキングガイド』敷島悦朗著

東京新聞出版局 291.0/シ

頂上に立てば 360 度の大展望、下れば海の幸に舌鼓を打つ。そんな極楽的山登りを楽しめる、海上に盛り上がる島の山 32 を紹介。東京起点の一般的所要日数やトレッキングの所要時間、アクセス、地図なども掲載。

◎『屋久島トレッキングガイド:屋久島から始める今年の山登り』

柘出版社 291.9/ヤ/

白谷雲水峡、縄文杉、ヤクスギランド、永田岳・宮之浦岳といった人気スポット別に、屋久島でのトレッキングをガイド。美味しい島ご飯、癒しの宿などタウン観光情報も満載。取り外せるマップ付き。

◎『始める・やり直す 40 歳からの山登り:ケガなく長続きする知恵と裏技 始め

る・やり直すオトナの教科書』阪急コミュニケーションズ 786.1/ハ/

靴選び、ペース配分、地図の読み方、日常のトレーニング…。40 歳を超えたオトナにこそ知ってもらいたい、バテずに楽しく山を登るためのテクニック集。チェック欄つきの日本百名山・花の百名山リストも収録。