

4

山の本



『山登り for Beginners』 晋遊舎 (100%ムックシリーズ) 786.1/ヤ/

踏み出す一步を「道具に頼って」できる限り楽にしよう! 山登りの初心者に向けた登山道具選びの実用書。日帰りから山小屋泊まで、必要なものをすべて網羅。登山計画や雨対策、トラブル対処法といった基本的な知識も解説する。

『トレッキング入門：プロガイドから学ぶ山歩きを安全に楽しむための実践集』

渋谷 政道監修 地球丸 (NEW OUTDOOR HANDBOOK 7) 786.1/ト/

プロガイドから学ぶ山歩きを安全に楽しむための実践集。トレッキングの基礎知識や基本装備、基本技術、山の常識・非常識、非常事態への対応などを、写真を用いてわかりやすく解説。初心者におすすめの山も紹介する。

『愛媛県の山』 石川 道夫ほか著 山と溪谷社 (分県登山ガイド 37) 291.8/エ/

松山市、新居浜市、宇和島市などを起点に、アクセスを含めて初級クラスの登山者が無理なく歩ける50の登山コースを紹介。コースの難易度、歩行時間・距離、登山適期、山岳の特徴、付近の観光など、役立つ情報が満載。

『子どもとはじめる日帰りハイキング』

森田 秀巳著 JTB パブリッシング (るるぶ Do!) 786.4/モ/

子どもとハイキングを始めようとする人に向けて、おすすめの山や、計画の立て方、グッズとウェアの選び方、登り下りの歩き方などを解説。ハイキングの“困った”を解決する方法も教える。



『バックパッキング登山入門』 四角 大輔著 柘出版社 786.1/ヨ/

「アウトドアで快適に過ごす知恵」「大自然で本気で遊ぶためのメソッド」「バックパックを背負って歩き、山を自由に旅するための流儀」を内包する「バックパッキング登山」の入門書。『PEAKS』連載に修正・加筆。