



登山について調べる



ここ数年、「登山」は気軽に楽しめる大人の趣味として定着してきました。しかし、登山人口が増えるにつれて山での遭難事故も増加しています。事前の準備・下調べを行い、自分の目的・年齢・体力に合った登山を計画的に楽しみましょう。資料情報が古いものもございますので、実際に登山に出かける際は、天候・地図等、常に最新の情報に注意し、専門家のアドバイスを元にお出かけください。（※交通状況・施設営業は、気象状況等で大きく変動します。山では自己責任において行動されるようお願いいたします。）



入門書

『始める！山歩き』佐々木亨／著 山と溪谷社 2013【786.1サ】

四季の日帰りハイキングから山小屋に泊まるトレッキングまで、安心・快適な山歩きを楽しむ基礎知識を紹介。

『50歳からはじめるハイキングの教科書』加藤庸二／監修 土屋書店 2012【786.4ゴ】 ハイキングをこれから始める初心者向けに、安全に楽しむための基本的な知識をイラストとともに掲載。

『トレッキング実践学』改訂版 高橋庄太郎／著 樫出版社 2018【786.6タ】 計画の立て方、小物のそろえ方、歩行術、危機管理術、ルール&マナーなど、実践に役立つ知識をトレッキングの達人が解説。

『トレッキング入門』渋谷政道／監修 地球丸 2015【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、基本装備・技術、山の常識、非常事態への対応などを解説。

『これからはじめる山歩き』好日山荘おとな女子登山部／監修 ナツメ社 2018【786.6コ】 登山用品店「好日山荘」のおとな女子登山部のメンバーが、山歩きの基本を多数の写真とともに入門者へわかりやすく解説。

『ときめくヤマノボリ図鑑』 池田菜津美／文・西田省三／写真 山と溪谷社 2016【786.6イ】 美しい風景や動植物の写真とともに、山登りに関する「ときめく」事柄を紹介。登山の魅力を知ることができる。

ガイドブック

『分県登山ガイド』 全47巻 山と溪谷社

『東京都の山』『埼玉県の山』など各都道府県別に初・中級者が無理なく歩ける登山コースを紹介。

『山歩き安全マップ』全8巻 JTBパブリッシング 2014～2015

各巻内容：①北アルプス北部ベスト ②北アルプス南部・中央アルプス・御嶽山ベスト ③八ヶ岳・北八ヶ岳ベスト ④ステップアップ奥多摩・高尾 ⑤ステップアップ奥武蔵・秩父・奥秩父 ⑥丹沢・富士山周辺・伊豆・箱根ベスト ⑦南アルプスベスト ⑧南東北・尾瀬ベスト

『日本三百名山登山ガイド』新版 上・中・下 日本山岳会／編 山と溪谷社 2014【291ニ】

日本山岳会が選定した「日本三百名山」に登るためのコースガイド。

〔上巻・・・北海道26山、東北40山、関東34山〕〔中巻・・・甲信越52山、北・中央アルプス45山〕〔下巻・・・南アルプス19山、東海・北陸25山、近畿20山、中国・四国17山、九州22山〕

『日本三百名山山あるきガイド』上・下 JTBパブリッシング 2017

【291ニ】 登山データ、山の魅力、コース概要などを紹介。

上巻・・・〔北海道〕〔東北〕〔関東周辺〕〔北アルプスとその周辺〕

下巻・・・〔上信越・甲信〕〔中央・南アルプスとその周辺〕〔東海・北陸〕〔関西〕〔中国・四国〕〔九州〕

『日本百名山データBOOK』 樫出版社 2017【291ニ】

日本百名山の人気ルートをガイドし、一般的な登山適期や基本データを掲載。日本百名山一覧（山名・読み方・標高・都道府県名・主要2万5000円名）や所要時間、行程距離などの紹介ルート・データ早見リストあり。

『**関東百名山**』石丸哲也／打田鉄一／木元康晴／中西俊明／西野淑子／著
山と溪谷社 2019【291.3カ】 関東地方の名山から人気のある100コースを選び紹介したガイドブック。

『**山登り365日 首都圏起点240コース**』山と溪谷社 2012【291ヤ】

「毎日でも登山したい」登山愛好者のための、山登りカレンダー&ガイドブック。関東地方の山々を中心に、日程・歩行時間・コースなどを掲載。

『**日帰りハイク関東2017**』JTBパブリッシング 2017【291.3ヒ】

初心者でも楽しめる関東周辺の山を、のりもの山ハイク、お花見、展望、水ぎわ、温泉、お散歩、チャレンジに分けた計38コースを掲載。

『**奥武蔵・秩父354km**』佐々木亨／著 山と溪谷社 2015【291.3サ】

詳しい地図と解説で安心して楽しめる、特選ハイキング30コースを掲載。奥武蔵・秩父の一般的な日帰りコースのガイドブック。

『**テント泊登山詳細ルートガイド 初心者でも安心なテント場を利用して歩く全25コース**』樫出版社 2018【291.3テ】

「首都圏の山」「首都圏近郊の山」「北アルプス・南アルプス」の3エリア・全25コース。詳細地図やコースポイントガイドなど、登山ルートを写真と文章でわかりやすく解説。

地図の読み方

『**学べる！山歩きの地図読み**』佐々木亨／著 山と溪谷社 2012【旅行786.1サ】 自立した登山者になるための地図の読み方を紹介。

山の天気

『**登山・ハイキングを安全に楽しむためのよくわかる山の天気**』

平井史生／著 誠文堂新光社 2013【451.2ヒ】

写真と図版でよくわかる四季の山々と気象ガイド。傾向と対策を掲載。

遭難回避術

『**生死を分ける、山の遭難回避術**』羽根田治／著 誠文堂新光社 2017

【786.6ハ】 実例に学ぶリスク対策の基礎知識。写真とイラストで解説。

『セルフレスキュー』 渡邊輝男／著 山と溪谷社 2007【786.1ワ】

ヤマケイ・テクニカルブック 登山技術全書⑩。遭難を防ぎ、安全登山を実現する山のトラブル脱出法を掲載。救急法、搬送法、雪山への備えなど。

山道具

『愛しの山道具 道具通が愛でる山道具を集めました』 榎出版社 2016

【786.6 イ】 1年の大半を野外にまつわる時間として費やす方々が、愛用する山道具をコメント付きで紹介。道具選びに役立つヒントが満載。

『山道具完璧メンテBOOK』 榎出版社 2010【786.1ヤ】

さまざまな山道具の手入れ方法と緊急リペアのコツを解説。

登山用語

『山登り語辞典 登山にまつわる言葉をイラストと豆知識でヤッホーと読み解く』 鈴木みき／著 誠文堂新光社 2017【786.6ス】

登山用語を楽しく解説。初心者から経験者まで、クスッと笑える1冊。

人物誌・登山史

『人はなぜ山に登るのか 日本山岳人物誌』 別冊太陽 平凡社 1998

【786.1ヒ】 修行僧や探検家、文芸家、画家、写真家など山に魅せられた人物を資料・写真とともに掲載。日本登山史年表あり。

『日本女性登山史』 坂倉登喜子／梅野淑子／著 大月書店 1992

【786.1イ】 日本女性登山史、近代女性登山家たちについてまとめた1冊。女性登山史年表（個人登山・社会人登山・学校登山・海外登山）あり。

その他

『作家の山旅』 山と溪谷社／編 山と溪谷社 2017【918.6サ】

明治、大正、昭和の文学者48人が遺した山にかかわるエッセー、紀行文、詩歌を集めたアンソロジー。作家たちは山をどのように見て記したか。

雑誌

『山と溪谷』 山と溪谷社

『PEAKS（ピークス）』 榎出版社

『ランドネ』 榎出版社