

# 登山地図の大定番 **山と高原地図** ではじめる憧れの山登り 登山初心者でも**安心して楽しめる**

## 山登り入門ガイド新登場！

新刊



知っておきたい基礎知識をイラストや写真で丁寧に解説。初心者の不安に寄り添うハウツーガイドです！

- 登山の心得
- 山やコースの選び方
- 基本装備の選び方
- 天気予報の活用法
- 非常時の対応方法
- 山中の歩き方
- 地図の活用法
- 食料計画



まずはここから登山の世界へ！ **御岳山**  
名瀑のマイナスイオンに癒される♪ **川苔山**  
ハイカーで賑わう富士山展望の山へ **丹沢山**  
国内屈指の急登で腕試し！ **谷川岳**  
いよいよ日本アルプスにチャレンジ！ **燕岳**  
夏でも融けない？雪渓をあるこう **白馬岳**  
スリル満点！ドキドキの岩稜あるき **八ヶ岳**  
山好きが目指す、特別な頂へ **槍ヶ岳**



登山靴やリュック、ウェア、地図、ギアなど、初心者が揃えるべき基本装備の選び方から、意外と見落としがちなおアイテムまでを幅広くご紹介。

初心者でも挑戦しやすい定番の人気コースを紹介。各コースの概要やアクセス方法、コースタイムなどの詳細情報とともに当該箇所【山と高原地図】を掲載。

2025年3月中旬発売予定

山と高原地図ガイド

山と高原地図ではじめる山登り入門ガイド A5判 128ページ 定価:1760円(税込)

※画像はイメージです。制作途中のため今後変更となる可能性があります

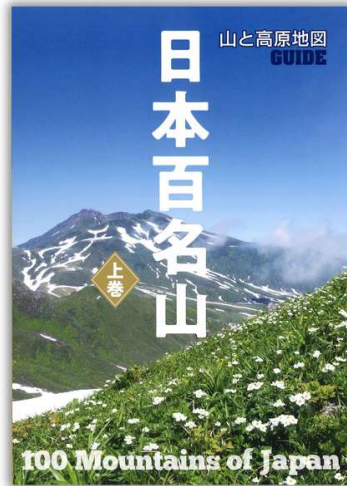
# 山と高原地図ガイドシリーズ



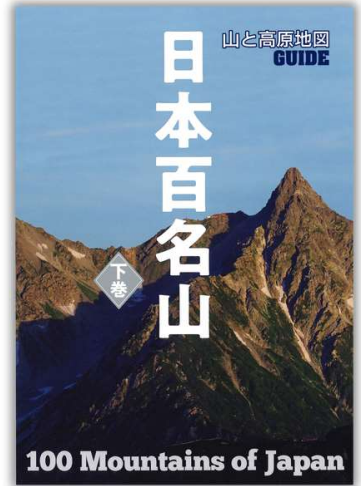
日本アルプスと御嶽・八ヶ岳山域を紹介



関東・山梨・伊豆の山々から厳選した100コースを紹介



百名山のうち北海道から東北、関東、中部の53座を掲載



百名山のうち中部から近畿、中国、四国、九州の47座を掲載



日帰りを中心に、少し足を伸ばして1泊~2泊で巡る、初~中級者向けのトレッキングコースを紹介



商品名	ご注文数	貴社番線印
<b>新刊</b> 山と高原地図ではじめる山登り入門ガイド 定価：1760円（税込） ISBN 978-4-398-14716-5		
アルプストレッキング BESTコース 定価：1650円（税込） ISBN 978-4-398-14589-5		
関東の山あるき100選 定価：1980円（税込） ISBN 978-4-398-13286-4		
日本百名山 上巻 定価：1870円（税込） ISBN 978-4-398-14585-7		
日本百名山 下巻 定価：1870円（税込） ISBN 978-4-398-14586-4		
関東トレッキング ベストコース 定価：1540円（税込） ISBN 978-4-398-14587-1		
関西トレッキング ベストコース 定価：1540円（税込） ISBN 978-4-398-14588-8		

■ご注文 昭文社 FAX 03-5166-3400

ホームページから注文書をダウンロードできます！ <https://sp-mapple.jp/forstore/>

昭文社書店のみなさまへ 🔍