

2014年 7月17日

株式会社ブックウォーカー

日本人なら一生に一度は登りたい！ 世界遺産「富士山」 登頂までの7つのステップ

株式会社ブックウォーカー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：安本洋一）が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は『一生に一度は登りたい！ 富士山 初心者のための登山ガイド』の配信を開始しました。

■初心者目線で書かれた富士登山ガイド

本書は初めて富士登山をする人が気軽にチャレンジできて、でも事故だけは起こさないようにという思いで、登山の基本的な考え方を織り交ぜながら書いた入門書です。

前半の「7つのステップ」を読めば準備は万全。自分に合った富士登山プランが立てられます。

後半の「10の秘訣」では、往復で12時間を超える長い行程を、バテずに、最後まで歩ききるために必要なコツをお話します。

そのほかみんなが不安に感じる高山病のことや、実際の富士登山の様子をお伝えする「吉田ルート体験記」など、初心者が知りたい情報が満載。

登山が趣味だという人も、富士山が初めての本格登山という人も、安全で楽しい富士登山を体験し、一生の思い出を作ってください。

■目次

7つのステップ

- ステップ1 まずは行く日を決めてしまおう
- ステップ2 ルートを決めよう（富士登山4大ルート）
- ステップ3 登頂プランを立てよう（何時から？ 御来光は？ お鉢めぐりは？）
- ステップ4 山小屋を予約しよう
- ステップ5 五合目までのアクセス手段を決めよう
- ステップ6 服装を考えよう
- ステップ7 装備（持ち物）を考えよう
 - ◆服装と装備のチェックリスト

登頂達成のための10の秘訣

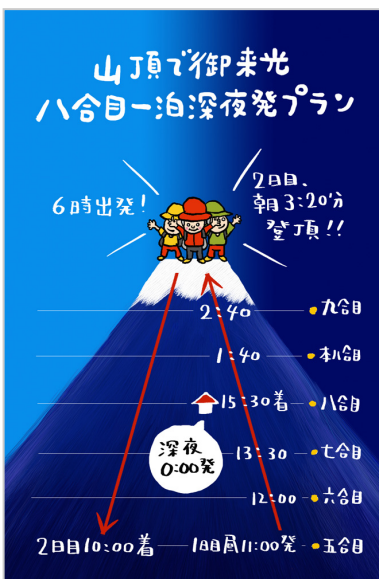
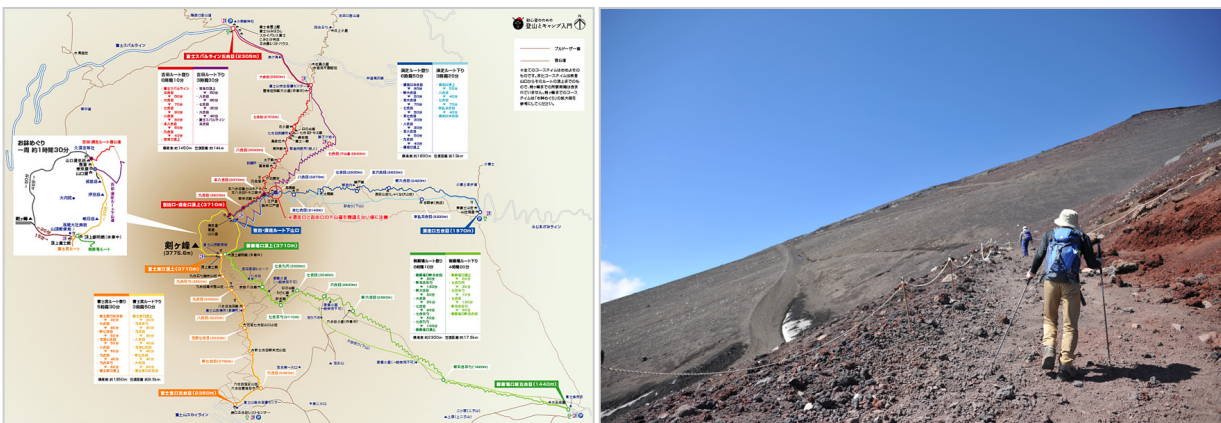
- 一、意識してゆっくり歩く
- 二、小股で歩く

- 三、休憩のリズムを決める
- 四、チョコチョコと、かつ積極的に食べる
- 五、体を冷やさない、大汗をかかない、紫外線に当たらない
- 六、人に抜かれても気にしない
- 七、頂上での御来光は（状況次第では）あきらめる
- 八、お鉢めぐりは（状況次第では）あきらめる
- 九、レインウェアと靴はしっかりと
- 十、あいさつをたのしむ

【コラム】やっぱり怖い高山病

吉田ルート登山体験記（2013年7月初旬）

■写真やイラスト、地図などビジュアル満載





『一生に一度は登りたい! 富士山 初心者のための登山ガイド』

辻 アラタ・北尾 妙 著

配信開始日：2014/7/17

想定読了時間：50分

希望小売価格：500円

公式サイト：<http://j.mp/1w06X14>

すぐ読める試し読み：<http://bit.ly/WbJcZm>

■本書の発売に合わせて、「富士山安全ガイド」のPDFを無料配布

2013年に世界遺産に登録され、今年も多くの登山客で賑わうであろう富士山。

しっかり準備していく人がいる一方で、登山そのものも初めてという人も多く、中には途中で体調を崩して登頂を断念し、担がれるように下山するケースもあります。

もちろん天候や体調にもよるので、いつでも、誰でも登頂できるとは限らないのですが、登山の、特に標高の高い山に登るときのコツを知っていれば、少しはその確率を上げることができます。

「せっかく富士山に登るなら、安全に楽しんで欲しい」との著者の思いから、電子書籍版の一部「登頂達成のための10の秘訣」を抜粋した『富士山安全ガイド 10項目』のPDF版を無料で配布することにしました。

著者のHPのほか、富士山関連のHPに掲載していく予定です。

もしこの夏、富士登山を考えている人がいたら、たったの10分で読めるこの安全ガイドをぜひご活用ください。

『一生に一度は登りたい！ 富士山 安全ガイド10項目』（無料）

<http://www.camp-outdoor.com/tozan/fujisan/anzenguide>



著者プロフィール

辻 アラタ（つじ あらた）

1980年東京生まれ。グラフィックデザイン、ウェブデザイン、ネット通販サイトの運営、などの職を経る。趣味は旅行やキャンプ、登山、ボルダリングなどアウトドアのものが多く、それが昂じて2008年よりウェブサイト「初心者のための登山とキャンプ入門」を運営。著書に『無性に壁に登りたくなる！ 頭脳系スポーツ ボルダリング（入門）』（カドカワ・ミニッツブック）がある。

北尾 妙（きたお たえ）

1976年東京生まれ。高校時代に厳格な山岳部で登山を教わる。エベレスト街道トレッキングやキナバルなどの海外登山や貧乏旅行を趣味としていたが、現在は子連れハイクや子連れ旅行に精を出す。共著に『初心者のためのキャンプ術』（洋泉社）がある。

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は30分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在、KADOKAWAグループの多彩なジャンルから100タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWAの直営ストアBOOK☆WALKERをはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト：<http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画：<http://www.youtube.com/user/minutesbook>

※ミニッツブック無料カタログも各電子書籍ストアで絶賛配布中です！

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部 担当：山本 公式サイトURL：<http://minutesbook.jp>

Tel: 03-5216-8310 Fax: 03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp