

シリーズ累計 270 万部の『大人の遠足 BOOK』シリーズからテーマ別のサブシリーズが誕生！

## 大人の遠足 BOOK プラス

### 『はじめての山歩き』 『これ何？がわかる 草花図鑑』

2023年5月30日（火）同時発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：盛崎宏行）は、大人の遠足 BOOK プラス『はじめての山歩き』と『これ何？がわかる 草花図鑑』を2023年5月30日（火）に2冊同時発売いたします。

#### ■『大人の遠足 BOOK プラス』とは？

『大人の遠足 BOOK』は、2002年に創刊したウォーキングやハイキング、登山を楽しくサポートするガイドブックの決定版。初心者でも楽しめるよう、余裕を持ったコース設計と大きくて見やすい地図が特徴で、シリーズ累計発行 270万部を突破したロングセラーです。

この度、「初心者でも楽しめる」というコンセプトはそのままに、テーマ別のサブシリーズ『大人の遠足 BOOK プラス』を新たに展開いたします。コロナ禍により需要が高まり、休日の過ごし方として定着したアウトドアライフに、もっと知識を「プラス」して、より快適に楽しめるお手伝いをいたします。



#### ■本書の特徴

##### 【はじめての山歩き】

これから山歩きをはじめの人が最初にもつ疑問「だれと行こう？」「どの山へ登ろう？」「何を持って行こう？」を解決する、山歩きに必要な知識を紹介。また、そろえておきたい山ウエアや道具のほか、組み合わせの参考になるコーディネートページも！疲れない山の歩き方やカミナリ対処法など、本当に知りたい&役立つ知識をおさえておくことができます。

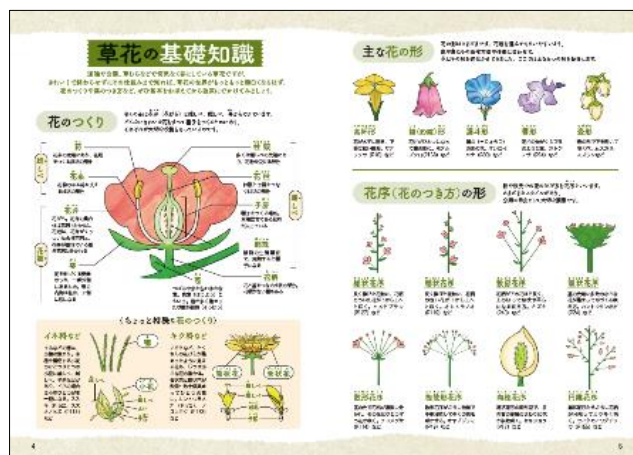


## ●掲載内容

- ・山歩きの手帳…だれと行く？どこで始める？/アクセスの選び方/山で使う地図 etc.
- ・山歩きの手帳…山デビューはどこです？ /計画の立て方 etc.
- ・山ウェア…シーズン別コーディネート/山ウェアをそろえる/山ウェアのお手入れ etc.
- ・山道具…登山靴/ザック/道具のメンテナンス/レンタル山道具 etc.
- ・山ごはんと行動食…行動食と水分補給/ワンバーナーで山ごはん etc.
- ・歩き方…山ボディをつくる/疲れにくい歩き方/危険箇所のこなし方/歩きをサポートするギア etc.
- ・山小屋に泊まる…山小屋ってどんなところ/山小屋滞在シミュレーション etc.
- ・山のマナー&いざに備える…山のQ&A/道迷いを防ぐ/ハイキング保険/カミナリ対処法 etc.

## 【これ何？がわかる 草花図鑑】

ふだんよく目にしている、初心者には識別は難しいもの。「よく見る草花だけど、これ何だっけ…？」をしっかりとサポートする図鑑が誕生しました。街なかや公園、河川敷や線路の近く、森や林など、近所を歩いて見かける代表的な草花約 400 種を、季節や花の色、草丈で分類して、全写真オールカラーで掲載。名前由来は？虫と花は助け合いながら生きている？などのコラムで興味も深まります。巻末には全国のおすすめ植物園、約 30 施設を紹介したガイドつき。



## ●掲載内容

- ・主な草花
- 春…ショウジョウバカマ/カタクリ/エビネ etc.
- 夏…ネジバナ/ヌスビトハギ/ササユリ etc.
- 秋…ボントクタデ/イヌタデ etc.
- 冬…ツワブキ/フクジュソウ etc.

## ・主な植物園

高知県立牧野植物園（高知県）、神代植物公園（東京都）、咲くやこの花館（大阪市） etc.

## <書誌概要>

【書名】大人の遠足 BOOK プラス 『はじめての山歩き』

<https://www.amazon.co.jp/dp/4533154638>

【定価】1,540 円（10%税込）

【仕様】A5 判、176 ページ

【書名】大人の遠足 BOOK プラス 『これ何？がわかる 草花図鑑』

<https://www.amazon.co.jp/dp/4533154646>

【定価】1,540 円（10%税込）

【仕様】A5 判、192 ページ

【発行日】2023年5月30日（火）同時発売

【発行】JTBパブリッシング

【販売】全国の書店 ネット書店

＜お問い合わせ先＞  
JTBパブリッシング ブランド戦略室 [pr-team@rurubu.ne.jp](mailto:pr-team@rurubu.ne.jp)