

あつ、そんな山の楽しみ方あったんだ  
四角友里待望の新刊！『山登り12ヵ月』刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は『[山登り12ヵ月](#)』を6月18日（月）に刊行しました。

■山スカートの伝道師・四角友里。5年ぶりの新刊！

山スカートを発案し、山ガールを出現させ、山ブームをけん引してきた四角友里さん。『一步ずつの山歩き入門』（エイ出版社）は、元インドア女子&体力ゼロの著者が、10年間かけて失敗を重ねながら培ってきたノウハウを丁寧に解説し、山ガールのバイブルとなりました。

その発売から5年。本書は四角友里さんが「自分らしさ」を大切にしながら歩いてきた全国の山を、すてきなエッセイと写真で紹介する一冊です。

■37の山をオリジナルな視点で紹介

- ・大福山で大福の品評会
- ・寝坊した日のナイトハイク
- ・山頂に行かない槍ヶ岳

山頂を極めることだけではない。むずかしい山に登ることでもない。「自分らしさ」にこだわった山登りは、オリジナリティにあふれ、山を楽しむためのヒントがたくさんあります。

■春夏秋冬、山登りは12ヵ月つづく

1月から12月まで。季節ごとに楽しめる山がずらり。冬の山登りは厳しいイメージがありますが、スキーリフトを利用して雪山を楽しむなどすれば、難易度は決して高くありません。ムリなく、自分の技量の範囲で行ける山がきっと見つかります。

■著者プロフィール

四角友里（よすみゆり）

アウトドアスタイル・クリエイター。1979年埼玉県川越市生まれ。「山スカート」を世に広めた、女子登山ブームの火付け役。全国での講演活動、執筆、アウトドアウェア・ギアの企画開発などを手がける。着物着付け師としての顔も持つ。ニュージーランド永住権を取得し、在住。現在は日本を拠点に、四季折々の自然を味わいながら山歩きの魅力を伝えている。

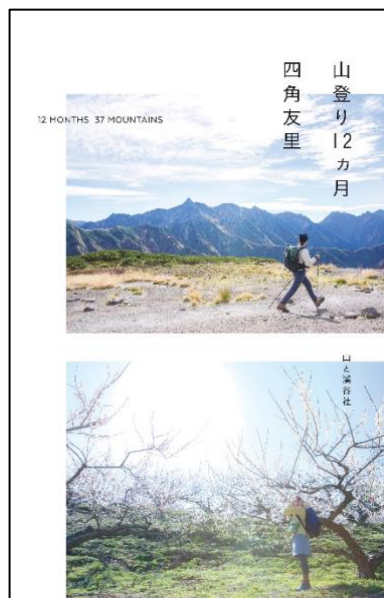
■書誌情報

価格：1500円＋税

体裁：A5変型判168ページ

ISBN：978-4-635-33069-5

<https://www.yamakei.co.jp/products/2816330690.html>





## ■おもな内容

- 1月 景信山 | 東京都・神奈川県、沼津アルプス | 静岡県、高水三山 | 東京都
  - 2月 宝登山 | 埼玉県、入笠山 | 長野県
  - 3月 みちのく潮風トレイル | 岩手県、焼森山 | 栃木県、茅ヶ岳 | 山梨県
  - 4月 京都一周トレイル | 京都府、高尾山・城山 | 東京都、本部富士 | 沖縄県
  - 5月 岩殿山 | 山梨県、天城山 | 静岡県、八丈富士 | 東京都
  - 6月 弥山 | 広島県、白駒池・高見石 | 北八ヶ岳
  - 7月 八甲田山・奥入瀬 | 青森県、尾瀬ヶ原 | 群馬県、大雪山 | 北海道
  - 8月 月山 | 山形県、立山 | 北アルプス、富士山 | 静岡県・山梨県、西沢溪谷 | 山梨県  
北アルプス 岳沢、槍ヶ岳、双六岳・雲ノ平・高天原
  - 9月 硫黄岳・天狗岳 | 八ヶ岳、安達太良山 | 福島県
  - 10月 木曾駒ヶ岳 | 中央アルプス、八幡平 | 岩手県
  - 11月 くじゅう山 | 大分県、菰釣山 | 神奈川県・山梨県、三頭山 | 東京都
  - 12月 大福山 | 千葉県、唐津オルレ | 佐賀県、白駒池・縞枯山 | 北八ヶ岳
- コラム 初詣は山へ、お気に入りの山の装い、森で見つけたすてきなもの、お干菓子&懐紙、軽量化、山の小さな記念品、収納術、3gのお月さま、暮らしのなかの山旅

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：五十嵐  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング  
TEL03-6744-1910 メール：[info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)