

創刊60周年のロングセラー「山と高原地図」
編集部が作った入門登山ガイドの決定版発売！

「山と高原地図ガイド」久々の最新刊は入門登山ガイドの決定版！
『山と高原地図ではじめる山登り入門ガイド』3月17日より発売
～道具選びから登山計画の立て方、山での行動まで、初心者が知っておきたい基礎知識が満載～

株式会社昭文社ホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長 黒田茂夫、東証コード：9475）とその子会社である株式会社昭文社（本社：千代田区麹町、代表取締役 川村哲也、以下昭文社）は、創刊60年を迎えた登山地図「山と高原地図」編集部がそのノウハウを注ぎ込んで制作した登山ガイドシリーズ「山と高原地図ガイド」の最新刊として、『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』を、2025年3月17日より発売することをお知らせします。



<表紙>



<代表誌面>



)) 登山地図の大定番「山と高原地図」ではじめる憧れの山あるき ((

登山を始めてみたいけれど、分からないことだらけで不安がいっぱい…。そんなあなたにぴったりの登山ハウツーガイドを発売します。

道具選びから登山計画の立て方、山での行動まで、初心者が知っておきたい基礎知識をイラストや写真とともに丁寧に解説。さらに、初心者におすすめの登山コースも充実のラインアップで掲載。登山地図の大定番「山と高原地図」の昭文社が送り出す、楽しく安全に登山をはじめたい人のための必携ガイドです。

)) 本書の構成・特長 ((

本書は第1章 心得編、第2章 計画編、第3章 実践編、第4章 コースガイド編の4章からなり、山のスペシャリストである編集部がこれまで「山と高原地図」制作で培ったノウハウをフル活用、実際の登山コース例も盛り込みながら安全、安心かつ楽しい登山へと誘います。

応急処置や天気のこと、装備、山ごはん、登山計画、マナー、宿泊方法、地図の読み方、そしてモデルコースに至るまで、至れり尽くせりの内容。地図とガイドブックの昭文社ならではの、見やすくわかりやすく楽しい登山ガイドに仕上げました。

第1章 心得編

- ◆人はなぜ山に登るのか？
- ◆山登りをはじめたいと思ったら…
- ◆登る山を見つける
- ◆登山の年間計画を立てる
- ◆山のリスクを知ろう
- ◆もしもの時の応急処置
- ◆山の天気を知る
- ◆山の天気を調べるには
- ◆山の道具を揃える

- ◆登山装備チェックリスト
- ◆登山のウェア
- ◆シーン別おすすめレイヤリング
- ◆登山用テント
- ◆シュラフ（寝袋）
- ◆スリーピングマット
- ◆山ごはんを作ろう
- ◆カンタン山ごはんレシピ
- ◆登山の「気になる」Q&A



<山のリスクを知ろう>



<かんたん山ごはんレシピ>

第2章 計画編

- ◆登山の流れを学ぼう
- ◆食料計画を立てる
- ◆水分補給は欠かせない
- ◆登山計画を立てる
- ◆山岳保険に加入する
- ◆おうちで山トレーニング



<登山の流れを学ぼう>



<登山計画を立てる>

第3章 実践編

- ◆登山のマナーと歩き方
- ◆山の危険箇所を知る
- ◆山小屋に泊まる
- ◆テント泊に挑戦
- ◆地図の読み方



<登山のマナーと歩き方>



<地図の読み方>

第4章 コースガイド編

- ◆御岳山から日の出山へ
- ◆百尋の滝から川苔山へ
- ◆ヤビツ峠から塔ノ岳へ
- ◆西黒尾根から谷川岳へ
- ◆合戦尾根から燕岳へ
- ◆白馬大雪渓から白馬岳へ
- ◆美濃戸から赤岳へ
- ◆上高地から槍ヶ岳へ



<御岳山から日の出山へ>



<上高地から槍ヶ岳へ>

)) 商品概要 ((

商品名 : 『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』
体裁・頁数 : A5判、本体128頁
発売日 : 2025年3月17日
全国の主要書店、オンラインストアで販売
定価 : 1,760円(本体1,600円+税10%)
出版社 : 株式会社 昭文社

【参考情報】

登山地図「山と高原地図」シリーズの最新 2025年版につきましては下記のニュースリリースをご覧ください。

⇒<https://www.mapple.co.jp/25355/>

)) 「山と高原地図ガイド」既刊6点 ((



<シリーズ既刊6点の表紙：左から『関東トレッキング ベストコース』『関西トレッキング ベストコース』『日本百名山（上巻）』『日本百名山（下巻）』『関東の山あるき 100選』『アルプストレッキング BESTコース』>