

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各位

2025年6月23日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

ひとりで山を歩く楽しさ・リスク・必要な装備 すべて教えます！

# 『低山からはじめるソロハイク超入門』 発売

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（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『低山からはじめるソロハイク超入門』を2025年6月17日に刊行しました。



## 【本書の概要】

気ままに登山を楽しむソロハイクが人気です。またここ数年は、手軽にアクセスでき、日帰りで楽しめる低山ハイクのニーズも高まっています。本書は、初心者がソロハイクを楽しむためのステップを、低山トラベラー大内 征さんが分かりやすく解説する入門書です。

冒頭のマンガ編では、登山にまつわる“失敗あるある”や、ソロハイクの最初の一步を踏み出すための心得、最初に揃えるべき山道具の基礎知識を、小川こうじ氏の描き下ろしマンガで紹介。続く解説編では、ソロハイクのリスク、登山用具の基礎知識、ソロハイクをより深く楽しむためのテーマなど、さまざまなノウハウを紹介します。

## ■マンガ編

好子先輩とマナブ君のソロハイクことはじめ

## ■解説編

第1章:ソロハイクのリスクを僕はこう考える

第2章:山の衣類と道具の、あくなき探求

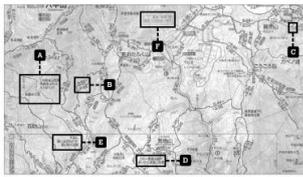
第3章:山の道具を活用する、応用する

第4章:ピークだけじゃない!「テーマ」で楽しむソロハイク

第5章:ソロハイク実践編 ひとりで山へ!



### 登山地図の読み方



『山と高原地図 六甲・摩耶・須磨アス』(昭文社)

「地図読み」という難しく聞こえるが、山行をイメージしながら地図を眺める時は、山の輪廓線の起伏、山行に欠かせない登山道などが、山に馴染みを持って読み取れる。登山のイメージは、まずは真の山になって地形をイメージしよう。ポイントが上がればよいこと、

ほか中山や標の頂との位置関係も併せて入れておく。現場に行く前から山行のイメージを固めておく。登山道でよく使われる登山道が赤、実線である。山行のイメージを固めておく。登山道でよく使われる登山道が赤、実線である。山行のイメージを固めておく。登山道でよく使われる登山道が赤、実線である。

- A エキスパートルート** 読み手が得意なルート。登山道が得意なルートや登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。
- B コースタイム** 区間ごとの一般的な登山時間。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。
- C 危険箇所コメント** 登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。
- D 道迷いマーク** 地形がわかりにくい場所や登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。
- E 山行アドバイス** 登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。
- F 交通機関情報** 登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。

### ガイドブック



登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。

### 地図とガイドブック

### 登山地図 (山と高原地図)

登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。



『山と高原地図 丹沢』(昭文社)

### 第2章 山の食料と道具の、おこし研究



登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。



登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。

### バーナー&クッカー

### 第4章 ビーチクック&トレイル「テーマ」を楽しむソロハイク

登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。



▲富士山の女尊コノハサキマエの穴・大山根が望まれる神倉川沿いの山から、西に眺める富士山。手前には広大な丹沢の山が。

登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。



▲船神山(舟手嶽)の山頂付近にある巨石に寄り添って眺める。力強く美しい岩山が広がる。麓は美しい紅葉の絶景が広がる。舟手山は登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。登山道が得意なルート。



▲奥丹山(鳥取山)から眺める富士山の雄大な雄姿は、山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。山脈を走る新倉山系に広がる。

### 低山トラベラー的登山のおすすめテーマ12選

## 【商品詳細】

書名:『低山からはじめるソロハイク超入門』

定価: 1870 円(本体 1700 円+税 10%)

発売日: 2025 年 6 月 17 日

仕様: 四六版・152 ページ/オール 1C

<https://www.yamakei.co.jp/products/2821500420.html>

## 【著者紹介】



### 大内 征(おおうち・せい)

1972 年生まれ、宮城県仙台市出身。歴史・文化をたどりながら日本各地の低山・霊峰を訪ね、自然や人の営みに触れるローカルハイクの魅力を探究。高山のピークハントだけではない“知的好奇心をくすぐる歩き旅”の喜びと情景を、文筆・写真・講演などで伝えている。NHK ラジオ深夜便「旅の達人～低い山を目指せ!」のレギュラー出演 10 年目。同ラジオ「山カフェ」や NHKBS「につぼん百名山」など、山をテーマにした番組に多数出演している。著書に『低山トラベル』(二見書房)シリーズ、『低山手帖』(日東書院本社)ほか。

### 【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

### 【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：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：久田

〒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

TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)

<https://www.yamakei.co.jp/>