

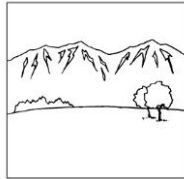
さんとく

パスファインダー
～調べ方の道しるべ～ No.13
所沢市立所沢図書館 2019.3 改訂



～知っ得！読ん得？調べ得！～

山歩き・登山を調べる



「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。」国民の祝日に山の日は加わりました。山歩き・山登りを始める前に本で調べてみましょう。

調べる前に知っとくと便利な情報！

☆情報を幅広く集めるには、キーワードが必要です。

・今回のキーワード…山・登山・山岳・ハイキング・山歩き・レジャー・レクリエーション・野外活動・旅行・地理

☆“請求記号”（本の背ラベルの番号）で効率よく資料を探すことができます。

・請求記号にKが付くものは郷土資料、Rが付くものは参考図書です。ともに所蔵している図書館内での閲覧になります。貸出ができる資料もございますので、カウンターにご相談ください。

・請求記号の二ケタ表記は児童書、三ケタ以上は一般書です。

・今回の請求記号…291（日本の地理・地誌・紀行）、786.1（登山・ワンダーフォーゲル）、786.4（ハイキング、遠足）

☆インターネット情報は各図書館のインターネット端末でご覧いただけます。契約データベース以外のプリントサービスはご利用できません。

① 事典類で調べる

所蔵館内でご覧ください。複写サービスがご利用できます。（1枚10円）

書名	著者・編集者	出版社	出版年	請求記号
岳人事典	岳人編集部／編	東京新聞出版局	1983	R 786.1/カ
三省堂 日本山名事典	徳久球雄／〔ほか〕 編集委員	三省堂	2011	R291.033/サ
新日本山岳誌	日本山岳会／編著	ナカニシヤ出版	2016	R291.036/シ

② 郷土資料で調べる

※書名の後に、著者名、出版社、出版年、[請求記号]で表記してあります。

※所蔵館内でご覧ください。貸出用資料はカウンターへご相談ください。

『埼玉県の山』 打田鏝一／〔ほか〕著 山と溪谷社 2016年 [291.34/ウ]

埼玉県内の初・中級者向けコースを掲載

『武蔵野歴史散歩1』伊佐九三四郎／著 有峰書店新社 1989年 [K290.9/イ/1]

『武蔵野歴史散歩2』 蜂矢敬啓／著 有峰書店新社 1994年 [K290.9/ム/2]

多摩・埼玉編と関東山ノ辺の道に分けて、歴史を辿る山歩きコースを紹介

『ステップアップ奥武蔵・秩父・奥秩父』JTBパブリッシング 2014年 [291.09/ヤ]

『奥武蔵・秩父 峠歩きガイド』 大久根茂／写真・文 2015年 [291.34/オ]

埼玉県の37の峠を選び、23コースを紹介

『奥多摩・奥武蔵・秩父人気の山50』JTBパブリッシング 2017年 [291.365/オ/17]

③ 地図で調べる

○「山と高原地図」 昭文社 折りたたみ 19cm [291.09/ヤ]

谷や尾根、等高線や登山道を綿密に描き、全国約1500の山々を紹介

○地形図 国土地理院 ※本館参考室で閲覧可

「25,000分の1地形図」…日本の全域をカバーしている、基本的な地図

「50,000分の1地形図」…25,000の分1地形図4面を1面に編集した地図

④ 貸出できる本で調べる

※書名の後に、著者名、出版社、出版年、[請求記号]で表記してあります。

※貸出中の資料は、予約ができます。

■山歩き・登山の入門・基本の本

『トレッキング入門』 渋谷政道／監修 地球丸 2015年 [786.1/ト]

山歩きの基礎知識・基本装備・基本技術・非常事態への対応等を解説

『始める!山歩き』 佐々木亨／著 山と溪谷社 2013年 [786.1/サ]

日帰りハイキングから山小屋泊まりの登山まで、安全に楽しむ知識を紹介

『山道具完璧メンテ BOOK』 榎出版社 2010年 [H786.13/ヤ]

山道具の手入れと緊急修理の方法を紹介

『山に登る前に読む本』 能勢博／著 講談社 2014年 [S786.1/ノ]

山に登る前に知っておきたい運動生理学からみた登山術を掲載

■登山・山歩きのガイドブック

『分県登山ガイド』 山と溪谷社 都道府県ごとの登山ガイド

『関東旬の山歩きガイド』 旬の山愛好会／著 メイツ出版 2016年 [291.3/カ]

四季ごとに楽しめる山歩きコースの地図、コースガイド、見どころ等を掲載

『高尾・奥多摩』 山と溪谷社 2015年 [291.365/タ]

この地域で人気の山、広く知られたルートを案内した登山初心者向けガイド

『日本百名山トレッキングコースガイド上・下』 昭文社 2018年 [291.093/ニ]

■山の安全・トレーニングの本

『実例から学べる!山の病気とケガ』

野口いづみ／著 山と溪谷社 2013年 [786.1/ノ]

『安全登山の基礎知識』 DO Mt. BOOK／編 スキージャーナル 2017年 [786.1/ア]

『危険回避のための読図入門』 地球丸 2016年 [786.1/キ]

登山で役立つ25,000分の1地形図の読み方とコンパスの使い方の解説

『難所の歩き方』 谷山宏典／著 山と溪谷社 2016年 [786.15/タ]

岩場などの山の難所にどんな危険があるのかを示し、対策を紹介

『登山の運動生理学とトレーニング学』 山本正嘉／著 東京新聞 2016年 [786.1/ヤ]

⑤ 雑誌で調べる

最新の情報を得ることができます。また、貸出中の資料は、予約ができます。

『岳人』 ネイチュアエンタープライズ 山の魅力や楽しさ、文化を主に掲載

『PEAKS (ピークス)』 榎出版社 山の魅力、山の最新情報を主に掲載

『山と溪谷』 山と溪谷社 身近な里山から本格登山まで山の情報を掲載

『ランドネ』 榎出版社 登山が好きな人のためのアウトドアの情報を掲載

『ワンダーフォーゲル』 山と溪谷社 登山を楽しむ情報を主に掲載

⑥ データベースで調べる

2019年現在、所沢図書館内のインターネット端末でご覧いただけるデータベースです。山に関するニュースや情報が得られます。

★朝日新聞社「聞蔵Ⅱ」(1879年～／本館・分館で利用可)

★読売新聞社「ヨミダス歴史館」(1874年～／本館・分館で利用可)

★日本経済新聞社「日経テレコン21」

(過去30年分の記事／本館のみ利用可)

★国立国会図書館デジタルコレクション (本館・分館で利用可)

⑦ インターネットで調べる

公益社団法人日本山岳・スポーツライミング協会

<https://www.jma-sangaku.or.jp/> 安全登山、登山と計画、登山情報等を掲載

公益社団法人日本山岳会 <http://jac1.or.jp/>

登山情報や山岳関係のニュース、山のイベント等を掲載

埼玉県警察 <https://www.police.pref.saitama.lg.jp>

暮らしの安全<山岳情報>に、山岳遭難発生状況・登山に関する情報、登山の基本、山岳救助隊ニュース、登山届の提出を掲載