

各 位

2022年4月6日

株式会社 山と溪谷社

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

関東+山梨県から全60コースを収録した
『山と溪谷増刊5月号～日帰りハイキング<関東周辺>』を刊行

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（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『山と溪谷増刊5月号～日帰りハイキング<関東周辺>』を刊行します。



『山と溪谷』の人気連載<季節の山歩き>を再編集

長年、全国各地の低山ハイキングコースを紹介してきた連載「季節の山歩き」。この人気連載のうち、関東と山梨県の山の60コースを集め、春、夏、秋、冬、それぞれの季節ごとに再編集しました。

選びやすく、わかりやすいコースガイド

また、「新緑」「展望」「歴史」などの魅力をアイコンで示し、読者の興味関心に合わせてコースを選びやすいようにしています。



目録アイコン
春

河村城址は丘陵全体に広がり、河村城山山頂には神代木を本城跡があった。河村城山下には紅葉のハイキングが楽しめる。河村城址から見る、一帯の眺めは素晴らしい。その上河村城址を往々約15分と、神代木大樹の観察も楽しめる。

コースの周りに花が咲く。河村城山下には第一滝、第二滝、第三滝と、河村城址から見る、一帯の眺めは素晴らしい。その上河村城址を往々約15分と、神代木大樹の観察も楽しめる。





河村城址は丘陵全体に広がり、河村城山山頂には神代木を本城跡があった。河村城山下には紅葉のハイキングが楽しめる。河村城址から見る、一帯の眺めは素晴らしい。その上河村城址を往々約15分と、神代木大樹の観察も楽しめる。

河村城山・浅間山

山城跡の平坦な山頂を散策し
西丹沢の山や相模湾を眺める

標高 246m (浅間山)
歩行時間 約2時間30分
難易度 初心者向け

山頂から西丹沢の山や相模湾を眺める。河村城山山頂には神代木を本城跡があった。河村城山下には紅葉のハイキングが楽しめる。河村城址から見る、一帯の眺めは素晴らしい。その上河村城址を往々約15分と、神代木大樹の観察も楽しめる。

登山ビギナー向けの有用情報も掲載

低山歩きを始めたばかりの初心者向けに、山の選び方や行動中の注意点、ウェアや持ち物などについても丁寧に解説しています。

食べる・飲む



行動中に、前日の夕食、当日の朝食をしっかり摂ることが重要です。体にはエネルギーが十分に蓄えられている状態で登山に臨みましょう。食べるだけでなく、水分補給も毎日行いましょう。また、夜間の気温は翌日の脱水を引き起こしかねないので、なるべく控えるようにしましょう。行動中は、空腹やのどの渇きを感じる前、小まめに少量を飲み、食べるのが大事です。そのために、事前に準備しておく、飲み水や、菓子類を持参する。食べ物の飲み物はザックの中の手拭きタオルで拭き取って飲みましょう。

人

人に近い低山といっても、整備された舗装道だけで山頂まで登れる山はほとんどありません。登山の楽しさを十分に味わうためには、いかなる登山道も歩くことが前提となります。そのような登山道を選び、下りながら山頂をめざす山歩きでは、なるべく体力を消耗させず、疲れにくい歩き方をすることがとても重要です。また、登りのペースは小さな段差を減らして小股で歩いていくこと。必ずしもペースが速くなくても、大きな段差は足を高く上げて登っていくと、あっという間に息が切れ疲れてしまいます。下りも同じように、小さな段差を減らして足を下ろしていき、大きな段差は杖を使ってステップと下りていくと、膝や腰に負担がかかり疲れだけでなく、バランスを崩したり足を滑らせたりして危険です。足裏全体で接地し、体重をゆくりり移動していくと、疲れにくく安全に下山できます。

疲れにくい歩き方



水筒や石など滑りやすい場所があるので、足元をしっかり見て、一歩一歩確実に歩きましょう。

休憩のとり方



休憩のとり方

休憩のとり方

休憩のとり方

道迷い防止



道迷い防止

道迷い防止

紹介コース

春爛漫 芽吹き輝く 山を楽しむ

神奈川県[ルポ]三浦アルプス 葉山の春爛漫／神奈川県 河村城山・浅間山／埼玉県 天覧山・多峯主山／埼玉県 日和田山・スカリ山／東京都 大塚山／山梨県 白山／神奈川県 三浦富士・武山／栃木県 鳴虫山／群馬県 掃部ヶ岳／栃木県 雨巻山／神奈川県 京塚山／神奈川県・静岡県 不老山／山梨県 大菩薩嶺／群馬県 赤城山／群馬県 武尊山／群馬県・長野県 湯ノ丸山／山梨県 大平山

夏の盛り 風薫り草木茂る 山を遊ぶ

茨城県 月居山／東京都 川苔山／群馬県 大岩・碧岩／神奈川県 畦ヶ丸／東京都 宮塚山／東京都 天上山／神奈川県 鎌倉アルプス／栃木県 茶臼岳

秋深まる 木々が色づく 山を味わう

群馬県[ルポ]紅葉と一緒に花見も楽しめる、西上州・桜山／群馬県 嵩山／茨城県 神峰山／埼玉県 城峯山／神奈川県 六国見山／山梨県 弥三郎岳／山梨県 七面山／山梨県 坪山／山梨県 カヤノキビラノ頭／山梨県 長野県 横尾山／山梨県 中山／栃木県 太郎山／群馬県 神成山／群馬県 立処山／東京都 八王子城山／埼玉県 加治丘陵

冬冴ゆる 木漏れ日と 雪に親しむ

山梨県 [ルポ]雪を頂く富士山と山中湖を望む大絶景の石割山へ！／茨城県 尺丈山／栃木県 篠井富屋連峰／群馬県 四ッ又山・鹿岳／群馬県 金山／埼玉県 横瀬二子山／埼玉県 丸山／埼玉県 妙法ヶ岳／埼玉県 龍崖山／神奈川県 仏果山／神奈川県 三ノ塔／神奈川県 湯坂路／栃木県 社山／群馬県 長野県 物見山／群馬県 鹿俣山・玉原高原／埼玉県 武甲山／東京都 浅間嶺／神奈川県 鍋割山／山梨県 三ツ峠山

◆本書紹介

書名:『山と溪谷増刊 5月号～日帰りハイキング<関東周辺>』

編者:山と溪谷社

定価:1100円(本体1000円+消費税10%)

ページ数:112ページ

判型:A4変型

<https://www.yamakei.co.jp/products/2822907590.html>

【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、ライフスタイル、健康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: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:阪辻

〒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

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