

山登り & 目次

ハイキング for ビギナーズ



ゆったり低山ハイキング 基本の「き」

- ④ 低山登山&ハイキングの健康効果を知る
- ⑥ 自分に合った低山の選び方を知る
- ⑧ 名低山&ハイキングの場所を知る
- ⑫ 季節ごとの楽しみ方と注意点を知る
- ⑭ 山岳事故を防ぐための知識を得る
- ⑯ 登山&ハイキングに必要な装備を知る



全国77の名低山&ハイキングスポットの見どころ教えます



19 PART.1 駅近登山

みちのく潮風トレイル 八戸市ルート、胡桃ヶ岳、羽山、天覧山 ほか

33 PART.2 楽ラク ロープウェイ登山

藻岩山、筑波山、高尾山、御岳山、宝登山、鋸山、弥彦山、伊豆葛城山 ほか

45 PART.3 超絶景登山

礼文岳、金華山、角田山、三原山、満観峰・朝鮮岩、神石山、真妻山 ほか

59 PART.4 歴史ロマン登山

物見山、霊山、御岩山、八王子城山、花嫁街道、鷹取山、山辺の道 ほか

71 PART.5 リフレッシュ登山

蔦沼、滝川溪谷、三轟山、物見山、頭高山、仙元山、四尾連湖、葦毛湿原 ほか

特別
企画

③1 低山で出会える『源氏物語』ゆかりの植物

⑤6 疲労を大幅に軽減させる登山術

※本誌で紹介している山岳や交通機関の情報は2024年6月末時点のもの。登山の歩行時間は登山者向けの登山地図GPSアプリ「YAMAP」の標準ペースに基づいたものです。歩行ペースは個人差があるため、実際には記載された歩行時間より長い、もしくは短い可能性があります。