

ようやく過ごしやすい季節になりましたね。
みなさんの制服も夏服になり、季節の移り変わりを感じます。
今回は「登山」特集です。
毎日学校まで坂道歩いて来てるし...なんて言わずに、ちょっと登ってみませんか？



『関西から行くゆる登山 六甲山から富士山まで』 ブルーガイド編集部編 実業之日本社 2012年



山に登る時って
どんな格好を
したらいいの？



持ち物は
何があるの？



そもそも山に
登るのは
しんどいなあ...



とってる人にぴったりの本です。

服装はとりあえず「手持ちの服」でOK！実際に山に行ってみて「快適じゃない」と感じたところを変えていく、という気軽な調整方法が紹介されています。
靴は安全・快適に歩くため、スニーカーよりトレッキングシューズの方がおすすめ。
他にも「あったら便利な持ち物」が載っています。

山に登るのがしんどいのは、もしかしたら歩き方のせいかも。
楽に歩くためのポイントが4つ紹介されているので、1回試してみましょう。

この本には様々な山が紹介されていますが、
「再度山」「摩耶山」「六甲山最高峰」のマップも載っています。
街では見ない植物を見つけたとき、気持ちいい風が吹いたとき、
山頂でお昼ごはんを食べたとき、神戸の街を見下ろしたとき、
いつもとは違った気分を味わえるはずですよ。



服装選びやコース決めなどの準備、実際の登山、帰宅してからの写真のチェックや使用した物の手入れ...一口に「登山」といっても、いろいろな楽しみ方があるなあ、と思いませんか？
神戸の「山側」、堪能してみてください。

