

＜新刊のご案内＞

青春出版社

55歳からのやつてはいけない山歩き

野村 仁

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は『55歳からのやってはいけない山歩き』（著・野村仁）を9月21日に刊行いたします。

2017年は、山での遭難が過去最多！

これからの紅葉の季節に活発になる山歩き。特に、中高年の間では、高尾山のような日帰りで行ける“プチ山歩き”も流行っています。その一方で、近年、ケガや体調不良、遭難などのトラブルも続出。警察庁の統計によると、2017年は2583件の遭難が発生し、遭難者総数は3111人で、これは山岳遭難の統計をとり始めて以来最多だそうです。

さらに、遭難者総数の60%、死亡・行方不明者の72%は50～70代が占めるなど、遭難の最も多い年代は中高年というのが現状です。

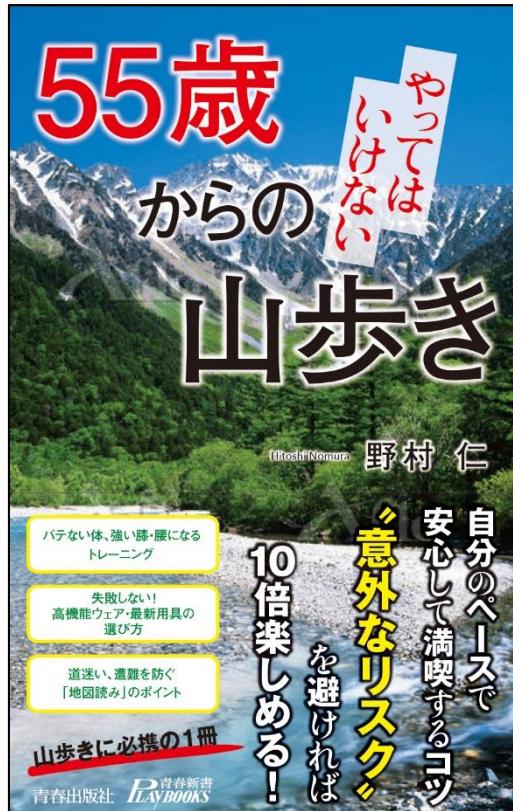
「まだ若いから大丈夫」という過信は危険です

中高年登山者の遭難が多い背景として、目的の山と自身の体力がうまくマッチングしていないというのが挙げられます。普段はウォーキング程度の運動量の人が、本格的な登山に踏み込んでしまうと、様々な身体トラブルが出て、最悪の場合は自力で歩けない状況になってしまうのです。

正しい知識で最高に楽しい山歩きを！

何が起こるかわからないのが大自然のこわいところ。しかし、万全の状態で臨めば、山歩きは健康にもよく自然の中で心身ともにリフレッシュできる最高のアクティビティです。

『55歳からのやってはいけない山歩き』では、山歩きをする前の基礎的な体力づくり、登山計画の立て方・歩き方・命を守る最新シューズやウェア、用具の選び方など、山歩きを楽しむための正しい知識と技術を紹介。登山初心者はもちろん、ベテランの人もあらためて知っておくと役に立つノウハウが満載の一冊です。紅葉シーズンのお供にぜひ。



仕様：新書版／定価：1000円+税

発売日：2018年9月21日

発行：青春出版社

野村仁 (のむら・ひとし)

1990年ごろより『山と渓谷』などを中心に活動している編集者・ライター。この5年ほどは、山岳遭難関係の記事を中心に執筆している。学生時代に登山を始め、登山歴は約30年。里山歩きからテント泊縦走まで、幅広く登山を行なっている。日本山岳文化学会理事(遭難分科会、地名分科会メンバ)一、編集室アルム代表。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社青春出版社プロモーション部 西尾春香

TEL:03-3202-1212 / Mobaile:080-1229-3700 / FAX:03-3203-5130 / Mail:h-nishio@seishun.co.jp