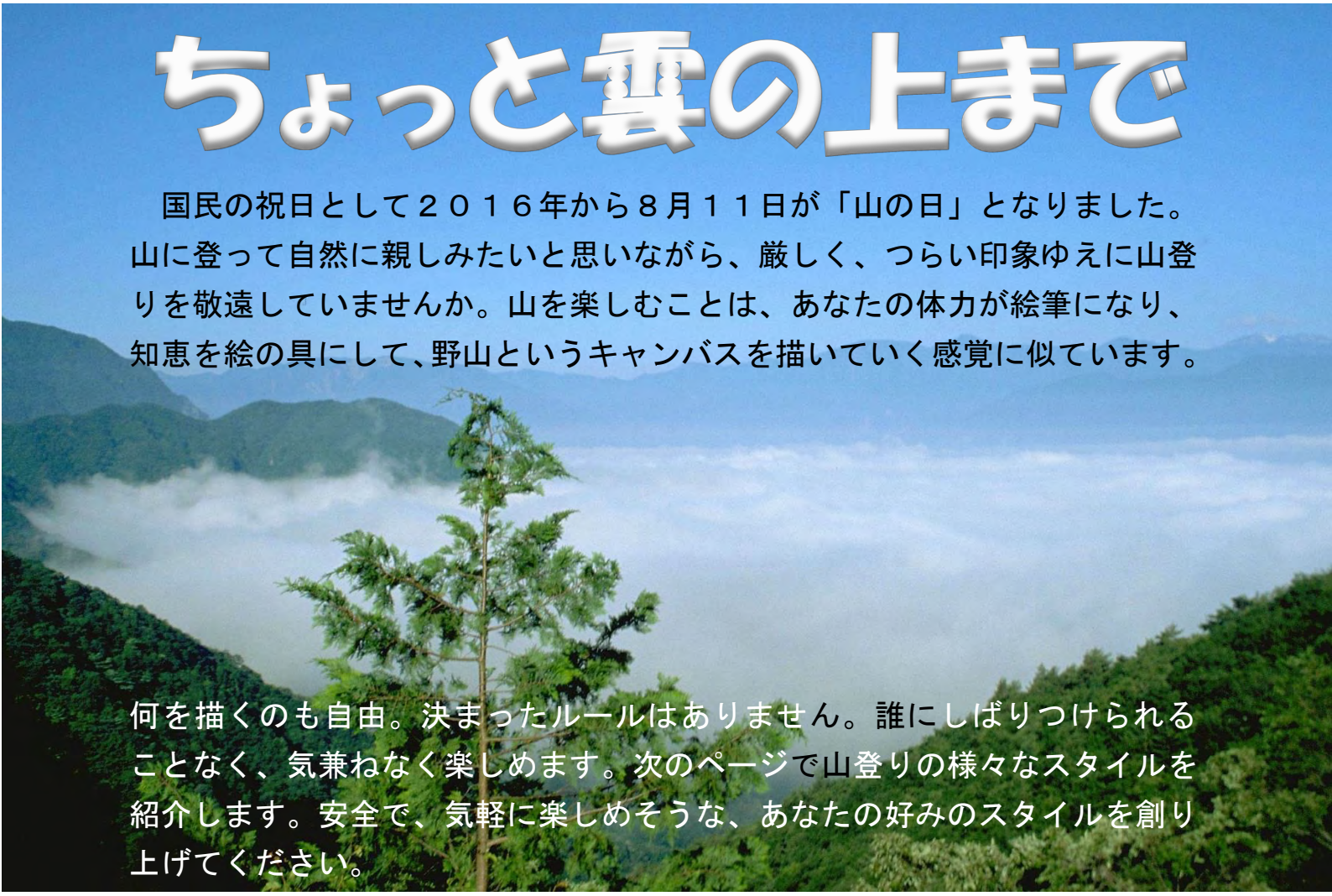
上高田さくらの木だより　Ｎｏ.19

中野区立上高田図書館　平成２６年６月２８日

第１９回　上高田図書館　個性づくりテーマ展示



ちょっと雲の上まで

国民の祝日として２０１６年から８月１１日が「山の日」となりました。山に登って自然に親しみたいと思いながら、厳しく、つらい印象ゆえに山登りを敬遠していませんか。山を楽しむことは、あなたの体力が絵筆になり、知恵を絵の具にして、野山というキャンバスを描いていく感覚に似ています。

何を描くのも自由。決まったルールはありません。誰にしばりつけられることなく、気兼ねなく楽しめます。次のページで山登りの様々なスタイルを紹介します。安全で、気軽に楽しめそうな、あなたの好みのスタイルを創り上げてください。

展示期間：６月２８日(土)～８月２８日(木)

展示場所：上高田図書館２階
一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館
TEL:03－3319－5411

●許可を得られた資料に関して掲載しています

2017.6.26　2版

あなたの好きな山登りを

伝説の登山家紹介

日本の代表的登山家3人を紹介します。彼らの山行記は日本の山岳文学の名作となっています。また多くの作家が彼らの登攀にインスピレーションを受けて、作品を発表しています。

加藤文太郎『新編・単独行』

大正から昭和初期にかけての登山家。ガイドを付けたりパーティーを組んで行う当時の登山スタイルではなく単独行を多く行って名声を得ました。

- 孤高の人／新田次郎
- 単独行者 アラインゲンガー／谷甲州

松濤明『新編・風雪のビヴァーク』

壮絶な遭難記によって広く知られるようなった戦前戦後を通して活躍した登山家。

- 二人のアキラ、美枝子の山／平塚晶人

山野井泰史『垂直の記憶』

低迷を続けていた日本登山界に久々に現れた世界レベルの登山家。かつて瀕死の重傷を負いながら、現在も活躍しています。

- ソロ／丸山直樹
- 凍／沢木耕太郎

ハイキング

公園での散歩にあきて、ちょっと冒険をしたくなったら、また家族で自然に親しみたい。こんなときに高原散歩のハイキングは最適です。

沢登り

沢を遡りながら、渓谷美を味わいます。滝を登ったり、難しかったら迂回したりして、危険を回避しながら登っていきます。日本の蒸し暑い夏が清涼感で包まれます。

トレイルラン

野山を走ることです。必ずしも常に走っていなくてもかまいません。荷物を背負わず山に接する開放感が魅力です。

ロングトレイル

山に限定することなく、荒野や高原、林道、古道などをつなぎ合わせて長時間歩き続けることで、自然や地域の人とのふれあいを楽しみます。

見つけましょう

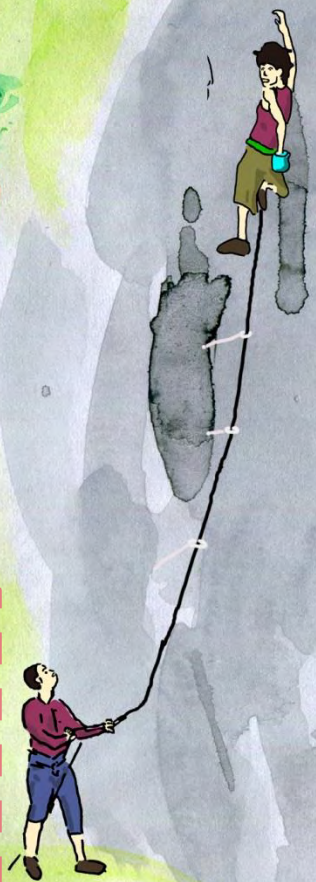
ここでは山の楽しみ方を7つ紹介します。関連図書を展示しましたので、自分にあったものを試してください。もちろん、1つだけのスタイルにこだわることはありません。自分流にアレンジするのも面白いです。

無理せず、頑張りすぎずに楽しむのがコツです。

ピークハント・縦走登山

代表的な山登りです。一つの山頂をめざすのが、ピークハント。いくつもの山頂を連ねて登っていくのが縦走登山。山小屋やテントに泊れば何日も山で過ごすことができます。

ロープクライミング



体をロープで確保されながら、３０～５０メートルくらいの崖を登っていきます。２人で交代しながら山の絶壁の斜面を登ることもできます。

ボルダリング

３～５メートルくらいの大岩でロープをつけず身一つで登っていきます。山に行くのが、難しい人には街にあるクライミング・ジムで、手軽に登ることもできます。

『ビジュアル博物館 第８６巻 山』／レベッカ・スティーブンス／同朋舎、他を参考に作成

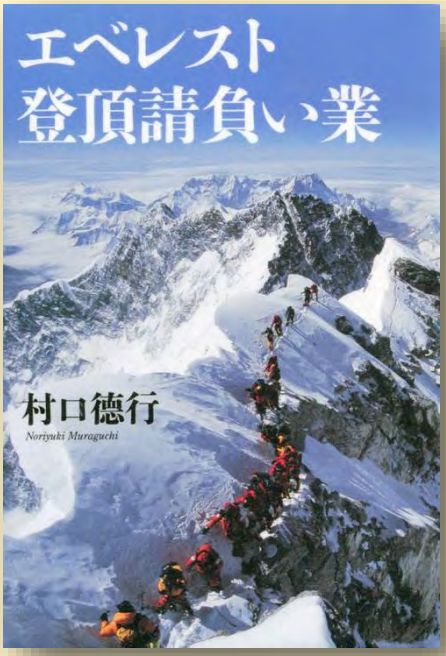
山のキケン

登山するにあたっては、まず自身で危険回避への準備を尽くさなくてはなりません。山では自己責任が原則です。

しかし、事故は思いがけず降り掛かってくることがあります。山のなかでは足を挫いて歩けなくなっただけで、救助を要請しなくてはなりません。このとき動いてくれるヘリコプターや救助員のために多額の費用がかかります。

ですから、このための保険が各種用意されています。登山を趣味にと考えている方は加入をおすすめします。

おすすめ展示図書



エベレスト登頂請負い業

村口　徳行
山と渓谷社
２０１１年４月発行
請求記号　２９２．５　ム

日本人で一番多くエベレストの頂上に立ったことのある人物を知っていますか。この本の筆者、フリーの映像カメラマン村口徳行氏です。彼は三浦雄一郎、渡邉玉枝、野口健といった有名なクライマーと共にエベレスト登頂を７回成功させています。重たいカメラ機材を担いで、撮影しながら登頂した経験。そしてクライマーとの交流の様子が彼独特の視点で書かれています。今や大衆化してきたエベレスト登山ですが、やはり危険と隣り合わせの世界であることが実感させられます。

垂直の記憶

山野井　泰史
山と渓谷社
２００４年４月発行
請求記号　２９２．５　ヤ

日本を代表する世界的クライマー山野井泰史氏の山行記録です。２００２年、彼はギャチュン・カン登頂後、嵐と雪崩に遭いながら奇跡的に生還します。絶望的過酷な状況が淡々と綴られた描写はリアリティに溢れ、すさまじい登攀への思いと「生きている」という強烈な感情が、ひしひしと伝わってきます。このアタックで彼は手足の指を十本失いましたが、それでも次の挑戦に向けて努力し心躍らせています。人生を賭けて挑戦し続ける姿は美しく、読む人に勇気を与えてくれる一冊です。

展示図書リスト

書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
ジョン・ミューア自然と共に歩いた人生	ジョセフ・コーネル	ネイチャーゲーム研究所	2007年	289．3　ミ
乙女の山登り春夏秋冬		山と渓谷社	2014年	291．09　オ
絶景富士山と日本百名山		洋泉社	2013年	291．09　ゼ
百年前の山を旅する	服部　文祥	東京新聞出版部	2010年	291．09　ハ
日本百名山	深田　久弥	新潮社	1991年	291．09　フ
山旅100ルート		枻出版社	2013年	291．09　ヤ
花の山歩き関東低山ハイキングガイド	ぱらむ	メイツ出版	2013年	291．3　ハ
富士山ブック2014		山と渓谷社	2014年	291．51　フ　14
あこがれの名山　北アルプス完全ガイド	中田　真二　石丸　哲也	学研パブリッシング	2014年	291．52　ナ
高く遠い夢ふたたび	三浦　雄一郎	双葉社	2013年	292．5　ミ
エベレスト登頂請負い業	村口　徳行	山と渓谷社	2011年	292．5　ム
垂直の記憶	山野井　泰史	山と渓谷社	2004年	292．5　ヤ
登山・ハイキングを安全に楽しむためのよくわかる山の天気	平井　史生	誠文堂新光社	2013年	451．2　ヒ
山の「あれなに」図鑑	小泉　武栄　監修	山と渓谷社	2012年	462．1　ヤ
山ごはん	チーム山ゴハン！	日東書院本社	2013年	596．4　ヤ
首都圏トレイルランニングコースガイド		マイナビ	2012年	782　シ
50歳からはじめる山歩きの教科書	石田　弘行	滋慶出版　土屋書店	2012年	786．1　イ
Enjoyフリークライミング	クライミングジム＆ショップPUMP　監修	日東書院本社	2010年	786．1　エ
新編単独行	加藤　文太郎	山と渓谷社	2010年	786．1　カ
山が大好きになる練習帖	KIKI　写真・文	雷鳥社	2013年	786．1　キ
こどもと始める家族で山登り	CSP	阪急コミュニケーションズ	2013年	786．1　コ
世界の山岳大百科	ドーリング・キンダスリー社他	山と渓谷社	2013年	786．1　セ
山の単語帳	田部井　淳子・著　栗田　貞多男・写真	世界文化社	2012年	786．1　タ
山道具選び方、使い方	高橋　庄太郎	枻出版社	2013年	786．1　タ
新編・風雪のビヴァーク	松涛　明	山と渓谷社	2000年	786．1　マ
沢登りはじめました。	増田　美和・著　深瀬　信夫・監修	誠文堂新光社	2013年	786．1　マ
テント山行	宮川　哲・編著　江崎　善晴・画	山と渓谷社	2013年	786．1　ミ
登山ボディのつくり方	芳須　勲	山と渓谷社	2013年	786．1　ヨ
50歳からはじめるハイキングの教科書	加藤　庸二　監修	滋慶出版　土屋書店	2012年	786．4　ゴ
よくわかる新田次郎	山と渓谷社	山と渓谷社	2012年	910．268　ニツ
ヒュッテは夜嗤う	安曇　潤平	メディアファクトリー	2013年	913．6　アズ
言葉ふる森	山と渓谷社	山と渓谷社	2010年	914．68　コ
花の百名山	田中　澄江	文芸春秋	1997年	915．6　タナ

作成：平成26年6月28日　上高田図書館

登山についてより詳しく調べるための方法

1．情報検索のキーワード

岩登り、岩場、軽登山、キャンピング、渓谷、高山植物、高山病、高所医学、沢登り、山岳、山岳遭難、山脈、山地、低酸素症、登山道、登山家、登山鉄道、ロープウェイ、登山隊、登山用具、登山技術、テント、トレッキング、トレラン、バックパッキング、山小屋、山歩き、野草、野鳥、野外活動、ロッククライミング、ワンダーフォーゲル　など

2．基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
大日本百科事典　小学館　１９８１　１６	０３１　ダ　１６	上高田図書館
世界大百科事典　平凡社　２００５　２０	０３１　セ　２０	上高田図書館

3．図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

分類記号	分野	分類記号	分野
291	日本の地理	462	生物地理、生物誌
451．2	気象観測、気象測器、気象台、測候所	786．1	登山、ワンダーフォーゲル
		786．4	ハイキング、遠足

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html

＜図書館で所蔵している図書＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
山歩きイラストブック　羽田野　由紀子著 ネコ・パブリッシング　2011	291．3　ハ	鷺宮図書館
世界山岳百科事典 山と渓谷社　1971	R786．1　セ	中央図書館
	786．1　セ	鷺宮図書館
岳人備忘録 山本　修二編著　三原　久明・星野　秀樹写真 東京新聞出版部　2010	786．1　ヤ	上高田図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎東京都立図書館リサーチページ　統合検索

http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/

東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す

◎国立国会図書館サーチ（NDL Search）【インターネット】 http://iss.ndl.go.jp/

国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す
http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html

＜図書館で所蔵している雑誌＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
散歩の達人 交通新聞社　月刊	29	野方、南台、鷺宮、東中野、 江古田、上高田図書館
岳人 東京新聞出版局　月刊	78	中央図書館
BE－PAL 小学館　月刊	78	中央、江古田図書館
山と渓谷 山と渓谷社　月刊	78	中央、本町、野方、南台、鷺宮、 江古田図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す
◎雑誌新聞総かたろぐ　2013年版　メディア・リサーチ・センター　【冊子】
（中央図書館　参考資料室所蔵）
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※前頁、国立国会図書館サーチでは、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎日本山岳協会　http://www.jma-sangaku.or.jp/cominfo/
登山計画書の書き方や届け方が紹介されています。登山情報だけではなく、スポーツクライミングや山岳スキーなどの競技についての情報も充実しています。

◎日本トレッキング協会　http://j-trek.jp/
協会が審査・設定したおすすめトレッキングコースと安全で快適なトレッキングのための基礎知識を紹介しています。技術向上に向けたトレッキングマスター検定も行っています。

6. 関連機関を利用して調べる

◎奥多摩ビジターセンター
〒198-0212　東京都西多摩郡奥多摩町氷川171－1
TEL：0428-83-2037
http://www.okutama-vc.com/

◎高尾ビジターセンター
〒193-0844 東京都八王子市高尾町 2176
TEL：042-664-7872
http://www2.ocn.ne.jp/~takao-vc/index.html

◎松本市山と自然博物館
〒390-0861　長野県松本市蟻ヶ崎 2455-1
TEL：0263-38-0012
http://toybox-net.jp/alpspark/park/yamato/

お知らせ

おはなし会

毎月第１・３・５土曜日
ごご１：３０～２：００
場所　１階児童室
担当　図書館員

毎月第３火曜日
ごぜん１１：００～１１：３０
ちいさいこ（０～３才）
場所　２階おはなしのおへや
担当　図書館員

毎月第２・４水曜日
ごご３：３０～４：００
場所　２階おはなしのおへや
担当　ボランティアおはなしの椅子

出張図書館

こどもを遊ばせながら
図書館の本を選べます。
どなたでも
ご利用できます。

上高田児童館にて

毎週水曜日
ごぜん１１：３０～１２：００

ブックトラックに、絵本や、お母さんたちのための育児書、雑誌、ＣＤなどを乗せて上高田児童館に行き、貸出・返却を行っています。

※日程は変わることがあります。図書館にご確認ください。