



ふくしま山歩きガイド

季節ごとの花や山頂からのすばらしい眺め、そして健康増進など、山歩きの楽しみ方や目的は人それぞれ、多様です。

国土の60%以上が山地・火山地の日本で、昨年は550万人が登山を楽しんだというデータもあります。(「レジャー白書2007」)

福島県は、気軽にハイキングに行ける山から本格的な登山に挑戦できる山まで、個性豊かな多くの山々に恵まれています。

福島県の山と、山歩きを楽しむ本のご案内です。

Rがついているのは、図書館の中でご覧いただく資料です。貸出していません。

山歩き初心者の方に

ふくしまの森歩き50 ハイキングガイド	奥田博/著	歴史春秋出版	2007	L291.09/O5/11
新ふくしまの低山50 ハイキングガイド	奥田博/著	歴史春秋出版	2006	L291.09/O5/10
ふくしま山歩き手帳	奥田博/著	歴史春秋出版	1999	L291.09/O5/8

はじめての山歩き 花、木、自然に会いに	田部井淳子/著	文化出版局	2002	L291.09/T10/2
---------------------	---------	-------	------	---------------

著者の田部井さんは、三春町生まれの登山家。1975年に女性として世界で初めてエベレスト登頂に成功し、その後女性世界初の7大陸最高峰登頂者となりました。福島県の「しゃくなげ大使」です。



田部井淳子さんのホームページ(junko tabei official site)
<http://www.junko-tabei.jp/>

田部井さんは、他にもこんな山の本を書いています。

山からの贈り物(角川地球人BOOKS)	田部井淳子/著	角川学芸出版	2007	LA786/T1/5
高いところが好き 最高峰に魅せられて(小学館文庫)	田部井淳子/著	小学館	2007	LA916/T4/2
山を楽しむ(岩波新書)	田部井淳子/著	岩波書店	2002	LA786/T1/2
エベレスト・ママさん 山登り半生記	田部井淳子/著	山と溪谷社	2000	L289/T30/5
エヴェレストの女たち	田部井淳子/編	山と溪谷社	1998	LA786/T1/1
さわやかに山へ	田部井淳子/著	東京新聞出版局	1997	L291.09/T10/1
エプロンはずして夢の山	田部井淳子/著	東京新聞出版局	1996	L289/T30/4
山の頂の向こうに	田部井淳子/著	佼成出版社	1995	LA049.1/T4/1
山へのあこがれ	田部井淳子/著	玉川大学出版部	1989	L916/T4/1

福島県の山々



	知られざる山々 山形・新潟・福島への道無き山	羽田寿志/著	白山書房	2005	L291.09/H5/1
	福島県の山 (新・分県登山ガイド)	奥田博, 渡辺徳仁/著	山と溪谷社	2004	L291.09/O5/9
	新福島百山紀行	奥田博/著	歴史春秋出版	1999	L291.09/O5/6
R	うつくしま百名山 福島県のふるさとの山々	奥田博/著	福島テレビ	1999	L291.09/O5/7
	東北南部の山々 特選10コース(新版・空撮登山ガイド)	岩沢正平, 瀬尾央/著	山と溪谷社	1996	L291.09/I2/2
R	東北の山 特別改訂版	山岳図書編集部/編	山と溪谷社	1996	L291.09/I11/1
	みちのく120山 東北の登山紀行とガイド	福島キャンション山の会/著	歴史春秋出版	1991	L291.09/F20/1
	ふくしまの山best50	奥田博/著	歴史春秋出版	1987	L291.09/O5/1

	写真集東北の山に謳う	東北山岳写真家集団/編	東北山岳写真家集団	1987	L748/T3/1
	ふくしまの山河	鈴木重男/著	キング印刷	1984	L748/S2/1
R	みちのくの山々 福島県(ケルン新書)	太田繁/著	朋文堂	1964	L291.09/O2/1
	東北の山々	朋文堂編集部/編	朋文堂	1962	291.2/H

山の植物

…山ではたくさんの花や樹木を目にすることができます。植物に興味を持ち、名前を覚えるようになると、山歩きの楽しさは倍増します。

	みちのくの山・花抒情	佐藤航喜/著	佐藤航喜	2007	L748/S15/3
R	福島山・花彩彩	佐藤航喜/著	佐藤航喜	2003	L748/S15/2
	みちのくの山・花紀行	佐藤航喜/編	佐藤航喜	2001	L748/S15/1
	週刊花の百名山 NO.3 尾瀬沼 至仏山 燧ヶ岳		朝日新聞社	2004	L291.09/A7/2-1
	週刊花の百名山 NO.23 会津駒ヶ岳 田代山 平ガ岳 奥白根山		朝日新聞社	2004	L291.09/A7/2-2
	福島花紀行 奥羽山脈編	高山の原生林を守る会/著	歴史春秋出版	2003	L291.3/T6/1
	福島花紀行 阿武隈編	いわき自然塾/著	歴史春秋出版	2001	L291.2/I6/1
	南とうほく花の湿原	日野東,葛西英明/著	無明舎出版	2002	L291.09/H2/1
	花の山旅 3 飯豊・朝日	高橋金雄/著	山と溪谷社	2000	L291.6/T15/1
	花の山旅 4 尾瀬	花畑日尚/著	山と溪谷社	2000	L291.7/H9/2
	いわき花めぐり 山と溪谷15コース	いわき花めぐり調査会/著	いわき市観光協会	1999	L472/I4/1
	湿原の花と山 改訂新版 うつくしいふくしま	小荒井実/著	歴史春秋出版	1998	L472/K3/4
	吾妻・安達太良・磐梯山 花ガイド	高山の原生林を守る会/著	歴史春秋出版	1998	L472/T4
	吾妻・安達太良・磐梯山 森ガイド	高山の原生林を守る会/編	歴史春秋出版	1997	L654/T
	山楽百花	小荒井実/著	歴史春秋出版	1995	L462/K3/1
	福島の山野草	穂積正/著	穂積正	1995	L472/H2/1
	日本列島・花maps 東北の花		北隆館	1992	L472/N3/1
R	ふくしまの高山植物	斎藤慧/著	福島民報社	1979	L471.7/S1/1

山と温泉

…山歩きのあとの温泉が楽しみ、という方も多いのでは。

	福島の山と温泉(歴春ふくしま文庫)	奥田博/著	歴史春秋出版	2000	L081.6/R1/84
	みちのく百山百湯	奥田博[ほか]/著	山と溪谷社	1992	L291.09/O5/4

福島の温泉について、詳しくは『本の森への道しるべ・ふくしまの温泉めぐり』も併せてご覧下さい。

山と文学

…山に行けない時には、福島の山が登場する小説や詩集をどうぞ。

【小説】

「小磐梯」(井上靖/著)

明治21年の磐梯山噴火を描いた短編小説。

	福島県文学全集 第1期第5巻	澤正宏/編	郷土出版社	2001	L918.6/F4/1-5
	井上靖短篇集 第4巻		岩波書店	1999	913.6/I1
	井上靖歴史小説集 第11巻		岩波書店	1982	918.6/I5/3-11

「吾妻の白猿神」(戸川幸夫/著)

吾妻山中の一匹の珍しい白いサル。白サルは百匹を越す群れのボスとなり、山里の人々は「白猿神」と呼び恐れうやまいますが…。

	福島県文学全集 第1期第5巻	澤正宏/編	郷土出版社	2001	L918.6/F4/1-5
--	----------------	-------	-------	------	---------------

戸川幸夫動物文学全集 4		講談社	1976	918.6/T37/1-4
--------------	--	-----	------	---------------

【俳句】

R	句集 磐梯	水原秋桜子/著	甲鳥書林	1943	L911.3/M26/2
「磐梯山の秋」の題で25句を収録。					

【詩集】

「智恵子抄」(高村光太郎/著)

「樹下の二人」や「あどけない話」に安達太良山が、「山麓の二人」には磐梯山が詠まれています。

校本智恵子抄(角川文庫)	角川書店	1999	L911.5/T18/17
詩集智恵子抄	日本図書センター	1999	L911.5/T18/16
新編智恵子抄	ノベル書房	1994	L911.5/T18/10

「智恵子抄」はCDでの朗読もお楽しみいただけます。

図書館内の視聴覚室でご利用下さい。

R	朗読「智恵子抄」	香川京子/朗読	ミュージックスケイプ	2006	D900/C1/2
R	「智恵子抄」より	加藤剛/朗読	新潮社	1997	D900/C1/1

福島の名山



…深田久弥の「日本百名山」は、登山者のバイブルともいえる名著です。福島県の山でこの百名山に選ばれているのは、「飯豊山」「吾妻山」「安達太良山」「磐梯山」「会津駒ヶ岳」「燧ヶ岳」の6山。いずれも福島県を代表する名山です。

日本百名山	深田久弥/著	新潮社	1964	291.09/F2/5
-------	--------	-----	------	-------------

【飯豊山】喜多方市, 2105m

	花かおる飯豊連峰(ピジター・ガイドブック)	小荒井実/撮影・著	ほおずき書籍	2004	L472/K3/6
	飯豊・朝日連峰を歩く 改訂第3版(フルカラー特選ガイド)	高橋金雄/写真・文	山と溪谷社	2004	L291.6/T15/2
R	飯豊連峰 アクセス&山歩きガイドマップ 04 - 05年版	デージー・エス・コンピュータ/[編]	デージー・エス・コンピュータ	2004	L291.6/D3/2
	飯豊山(山と高原地図)	井上邦彦/調査執筆	昭文社	2003	L291.6/S11/5-1
	朝日・飯豊連峰の沢	豊野則夫/編	白山書房	2002	L787.1/T5/1
	飯豊山 魚沼駒ヶ岳 週刊日本百名山 No. 41	朝日新聞社/[編]	朝日新聞社	2001	L291.09/A7/1-3
	飯豊連峰 万年雪とお花畑(歴春ふくしま文庫)	小荒井実/著	歴史春秋出版	2000	L081.6/R1/85
R	飯豊 写真集信仰の山	山都町総務課/編	山都町	1992	L291.6/Y5/1
	飯豊連峰・朝日連峰 改訂新版	石橋睦美/著	東京新聞出版局	1991	L291.6/I7/2
	飯豊・朝日連峰	岩沢正平/著	山と溪谷社	1990	L748/I3/1
	飯豊・朝日連峰(日本の名峰)	岩沢正平/著	山と溪谷社	1987	L291.6/I9/1
	飯豊山・花の旅	小荒井実/著	月刊さつき研究社	1984	L472/K3/1
	飯豊・朝日と東北の名山(日本の名山)	第一アートセンター/編	ぎょうせい	1983	L291.6/D2/1
	飯豊・朝日(登山・ハイキングシリーズ)	衣袋賢二/著	日地出版	(1983)	L291.6/I8/1
	写真集飯豊連峰 山と花	小荒井実/写真・文	誠文堂新光社	1981	L748/K2/1

【吾妻山】「吾妻山」は福島県北部から山形県との県境にまたがる一大火山地の総称。最高峰は西吾妻山で2035m。

	フラワートレッキング吾妻連峰	日野東,葛西英明/著	無明舎出版	2006	L291.1/H8/1
	蔵王山 吾妻山 週刊日本百名山 No. 40	朝日新聞社/[編]	朝日新聞社	2001	L291.09/A7/1-2
	ふるさと吾妻山の植物	佐藤光雄/著	歴史春秋出版	1995	L472/S6/1
	吾妻連峰の花 観察ガイド152種	石栗正人/解説	ぶなの木出版	1987	L472/I2/1
	吾妻縦走周路の自然 自然観察ガイドブック	福島県保健環境部環境保全課/編	福島県保健環境部環境保全課	1986	L462/F1/9

吾妻山 その溪谷美をたずねて	福島登高会/編	福島登高会	1981	L291.1/F15/1
吾妻・磐梯・五色・沼尻	福島山岳ｽｷｰ倶楽部/編	伸好堂書店	1931	L291.09/F4/1

【安達太良山】二本松市、大玉村、郡山市, 1700m

R	安達太良連峰 トレッキングガイド	安達太良連盟事務局/[編]	二本松観光協会/[編]	2006	L291.2/A14/1
	ふるさと安達太良山の植物	佐藤光雄/著	歴史春秋出版	2005	L472/S6/2
R	安達太良連峰の植物 野外観察資料	阿部武/著	阿部武	2004	L472/A4/1
	四季安達太良山ルート集	七宮勝広/著	七宮勝広	1989	L291.09/N4/1
R	安達太良山の自然 自然観察ガイドブック	福島県保健環境部環境保全課/編	福島県保健環境部環境保全課	1982	L462/F1/2

【磐梯山】猪苗代町、磐梯町、北塩原村, 1819m

R	裏磐梯 磐梯山 安達太良山 アクセス&山歩きガイドマップ 04 - 05年版	デージーエス・コンピュータ/[編]	デージーエス・コンピュータ	2004	L291.6/D3/1
	磐梯山 四季のうつろい(歴春ふくしま文庫)	斎藤慧[ほか]/著	歴史春秋出版	2003	L081.6/R1/83
	磐梯山 安達太良山 週刊日本百名山 No.42	朝日新聞社/[編]	朝日新聞社	2001	L291.09/A7/1-4
	磐梯山 黄金の山・湖・里	福島民報社編集局/[編]	福島民報社	2001	L291.6/F9/1
R	磐梯山・磐梯高原・西吾妻山・雄国沼 山岳鳥瞰図	自然観察研究会	北海道地図	2001	L291.6/S18/1
R	磐梯 吾妻山(ミウラ折り登山地図)	ゼンリン/[編]	ゼンリン	2000	L291.6/Z1/10
	磐梯・吾妻山(地球の風 23 登山ハイク)	ゼンリン/編	ゼンリン	1999	L291.6/Z1/4
	会津磐梯山 「火の山」「宝の山」磐梯山のあれこれが楽しくわかります!	小松山六郎/著	歴史春秋出版	1993	L291.6/K17/2
	磐梯山の自然 植物・動物・地誌	磐梯山噴火記念館/編	磐梯山噴火記念館	1988	L462/B1/1
	磐梯山・雄国の植物	馬場篤[ほか]/著	歴史春秋出版	1988	L472/B1/1
	磐梯・吾妻・那須(日本の名峰)	岩沢正平/著	山と溪谷社	1985	L291.09/N31/7

【会津駒ヶ岳】桧枝岐村, 2133m

	会津駒ヶ岳 平ヶ岳 週刊日本百名山 No.43	朝日新聞社/[編]	朝日新聞社	2001	L291.09/A7/1-5
	会津駒ヶ岳・磐梯山 会津の山(岳人ポケットガイド)	奥田博/著	東京新聞出版局	2000	L291.6/O5/1
	尾瀬 桧枝岐・会津駒ヶ岳		山と溪谷社	1993	L291.7/O6/1
R	尾瀬と会津駒 登山・ハイキング	坂倉登喜子/編	日地出版	1963	L291.7/S2/1
R	尾瀬と会津駒ヶ岳	川崎隆章/著	山と溪谷社	1948	L291.7/K3/6

【燧ヶ岳】桧枝岐村, 2356m

	尾瀬 2003年版 燧ヶ岳・至仏山(山と高原地図)	桑子登/調査執筆	昭文社	2003	L291.7/S11/1
	尾瀬・燧ヶ岳・至仏山(ヤマケイYAMAPシリーズ)	花畑日尚/著	山と溪谷社	2002	L291.7/H9/5
	燧ヶ岳 至仏山 週刊日本百名山 No.20	朝日新聞社/[編]	朝日新聞社	2001	L291.09/A7/1-1
	燧ヶ岳百年遙かな尾瀬	福島民報社/編	福島民報社	1990	L291.7/F3/1
	尾瀬ガ原・燧・至仏(日本の名峰)	花畑日尚/著	山と溪谷社	1986	L291.7/H9/4
R	燧ヶ岳の自然(自然観察ガイドブック)	福島県保健環境部環境保全課/編	福島県保健環境部環境保全課	1984	L462/F1/7
	燧・至仏・尾瀬ガ原(空撮登山ガイド 尾瀬・檜枝岐編)	白旗史朗,大森弘一郎/著	山と溪谷社	1982	L291.7/Y1/2

ビデオで見る福島の山



図書館内の視聴覚室でご覧下さい。

R	うつくしま百名山 鹿狼山、羽黒山、国見山、懸の森山	福島テレビ	[2001]	V219/F1/1
---	---------------------------	-------	--------	-----------