

も く じ

はじめに	6
------	---

健康増進のための登山

登山の「趣味」を健康増進に生かす	10
登山のどこが健康増進によいか	10
登山で取り組む生活習慣病対策	11
健康増進のための登山のもう一つのメリット：遭難防止と予備力把握	13
年齢に伴う身体機能の変化	14
臓器系統別、登山者が知るべき予備能	15
肺と気管・気管支（呼吸器系）	15
心臓と血管（循環器系）—心臓—	16
心臓と血管（循環器系）—血管—	19
血液	21
筋肉	22
バランス能力：感覚器と神経機能	24
中高年の方が山へ行く前にやるべきこと（準備としての健康チェック）	24
ルートの特徴と測れるもの、鍛えられるもの	26
<心拍数を測りながらの登山>	26
<血圧を測りながらの登山>	26
<季節や天候による影響の違いを考える登山>	28
イザという時のための環境整備	30
山へ行く前の準備	31
健康増進の指導者	32
記録を付ける	33

坂道歩きを習慣にするための近郊お手軽コース

本書の目的とフィールドでのチャレンジテスト	36
居住時・勤務地周辺のビル群	38
10階建てビルコース	38
前橋公園	39

前橋公園周回コース	39
高崎観音山丘陵	41
清水寺コース	41
太田金山	44
東山+西山コース	44

多様なバリエーションを楽しめる身近な百名山

赤城山

赤城山黒檜山	48
①大沼からの直登コース	49
②駒ヶ岳経由コース	52
地藏岳	54
①小沼側八丁峠コース	56
②大沼側コース	57
③見晴山側コース	58
鈴ヶ岳	60
新坂平コース	61
大沼北尾根（陣笠山・薬師岳）	64
五輪峠・出張峠周回コース	65
鍋割山	67
①獅子ヶ鼻コース	68
②鍋割山前不動コース	70
③荒山高原コース	71
荒山	74
①宮城（県立森林公園）コース	75
②姫百合コース	77
長七郎山	79
小沼周回コース	79
鳥居峠と利平茶屋	81
鳥居峠と利平茶屋コース	81

《コラム》上州の山とお酒	84
--------------	----

山麓から5本の舗装道路でアクセスできる 森と湖の山

榛名山

水沢山	86
水沢寺から往復コース	86
二ツ岳	89
二ツ岳コース	89
相馬山	92
相馬山コース	92
掃部ヶ岳	95
①硯岩側コース	96
②湖畔の宿公園コース	97
烏帽子ヶ岳	99
烏帽子ヶ岳コース	99
榛名富士	102
①ロープウェイ駅西から	103
②榛名湖温泉「ゆうすげ」から	105
榛名山の持久力コース	107
①水沢山+二ツ岳コース	107
②榛名湖周辺外輪山半周コース	112

“危険”マークがうそではない身近なアルピニストエリア

妙義山系

表妙義 白雲山	118
表妙義 白雲山コース	118
金洞山	124
①中之岳西コース	125
②鷹戻しコース	127
相馬岳	132
相馬岳(旧国民宿舎)コース	132
丁須の頭	135
①籠沢コース	136
②不動の滝コース	142

③御岳コース	145
④三方境コース	148
山急山	152
山急山コース	152

コンパクトながら登山のさまざまな要素を体験できる信仰の山

子持山

子持山	156
①屏風岩コース	156
②南面ワイドコース	161
③小峠コース	163
④ぐんま天文台コース	166

里山から深山へ 変化に富んだトレーニングが可能なエリア

桐生市郊外の山

桐生市郊外の山	170
①吾妻山往復または1周コース	170
②鳴神山梅田口コース	173
③鳴神山川内口コース	175
④鳴神山南部尾根コース	178
袈裟丸山	181
①郡界尾根コース	181
②折場口コース	184
③寝釈迦：塔ノ沢口コース 賽の河原まで	186

番外編

谷川岳(天神尾根・西黒尾根)

①谷川岳(天神尾根コース)	191
②谷川岳(西黒尾根コース)	196
白毛門山	201
白毛門山コース	201