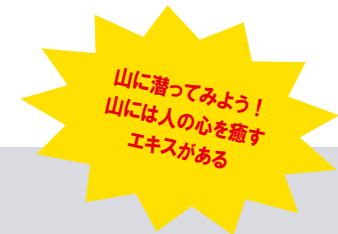




■出版社／株式会社 磯すばる舎
■発行年月日／2001年5月30日

第3弾 35歳からの山歩き

装備・スケジューリング・心構えなど、
山に潜るためのエッセンスがいっぱい!
自然にとけ込んで自然と戯れることから遠ざかる日本人。
それとともに何か大切なものを失いつつある。
心の病にも犯されている。
都会のコンクリートの中の静けさには躍動感がない。
自然の中に、それも緑の中にこそ人間の心を癒すエキスがある。
本書は、通常は都会でビジネスに励みながらも、
暇を見つけては山に潜って自然を相手に過ごしている著者が、
その魅力と効用を伝授する心温まる一冊である。
心が疲れている人には是非読んでほしい。



【主な内容】

- 第1章 一山に潜って元気になる
- 第2章 一山の潜り方
- 第3章 一山で、心と身体を再生させよう
- 第4章 楽しく山に行くための方法
- It's Roger 一山に行くことで何を手にするか?