

# 山で元気に！田部井淳子の登山入門

目次

講師 田部井淳子

はじめに………2  
山歩きの心構え………6

- 第1回 山へ出かけてみよう！ 東京・高尾山………8  
放送 7月29日(水) 再放送 8月5日(水)
- 第2回 登山の準備をしよう！ 用具選びと山行計画………18  
放送 8月5日(水) 再放送 8月12日(水)
- 第3回 ゆっくり登山のススメ 箱根・金時山………32  
放送 8月12日(水) 再放送 8月19日(水)
- 第4回 険しい山に登ってみよう！ 上越国境・谷川岳………46  
放送 8月19日(水) 再放送 8月26日(水)
- 第5回 高山に挑戦！ 中央アルプス・木曾駒ヶ岳(前編)………60  
放送 8月26日(水) 再放送 9月2日(水)
- 第6回 山小屋に泊まろう！ 中央アルプス・木曾駒ヶ岳(後編)………60  
放送 9月2日(水) 再放送 9月9日(水)
- 第7回 いざ、北アルプスへ 燕岳(前編)………82  
放送 9月9日(水) 再放送 9月16日(水)
- 第8回 長い下りにご用心！ 燕岳(後編)………82  
放送 9月16日(水) 再放送 9月23日(水)
- 第9回 日本一の山・富士に挑む！(前編)………102  
放送 9月23日(水) 再放送 9月30日(水)
- 第10回 日本一の山・富士に挑む！(後編)………102  
放送 9月30日(水) 再放送 10月7日(水)

山のトイレ事情………44

パーティー登山 その仕組みとメリット………76

山小屋から登山者へのメッセージ………118

「山行計画書」を作る………124

山歩きの服装と装備………126

田部井淳子「心はいつも山」

①いつでもどこへでも、すぐに出発………30

②エベレストはほんの始まりだった………58

③人の輪が山に登らせてくれる………100

④年を重ね、山の魅力がわかってきました………122

登山用品の通信販売………128



教育テレビ 2009年8月～9月

放送 毎週水曜日 午後10:00～10:25

再放送 翌週水曜日 午後0:00～0:25

- 午後0:00から0:25は、ワンセグ独自サービスでは別番組を放送します。
- 特別番組やスポーツ番組などで、放送を変更、休止することがあります。
- テキストと番組では、一部内容が異なることがあります。
- 総合テレビで毎週水曜日の午前10:05から10:55まで、「趣味悠々選」として、ご好評いただいたシリーズを2回分連続放送しています。
- なお「趣味悠々選」は、特別番組などで放送を中止することがあります。

「NHKbooks」NHK出版ケータイサイトのご案内

携帯電話からNHK出版発行のテキスト・書籍・ムックが購入できます。お手元でチェックしてすぐ購入！オリジナルコンテンツも豊富です。  
★QRコードをご利用できない携帯電話をお持ちの方は、下記URLを直接入力してサイトにアクセスしてください。  
<http://www.nhk-book-k.jp>

