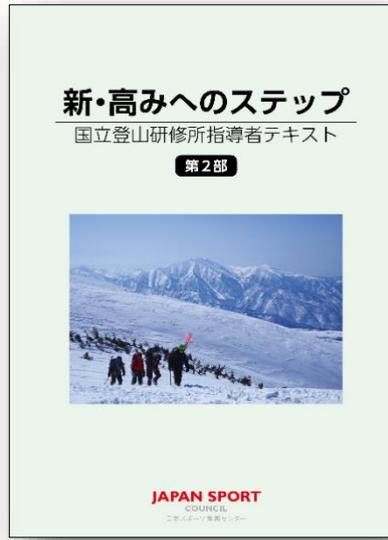
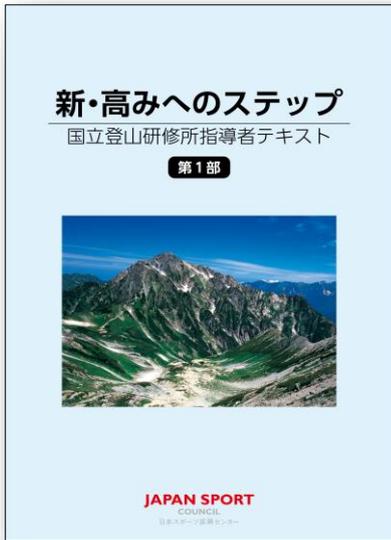


「新・高みへのステップ」

高みへのステップを36年ぶりに全面改訂！



第1部 登山の基本的知識

- 1 指導者・リーダー論
- 2 基本的な考え方
- 3 計画
- 4 医学
- 5 運動生理学とトレーニング学
- 6 研修会の安全で効果的な運営方法

第2部 登山と自然

- 1 登山の歴史と文学
- 2 動物・植物
- 3 地学・天文
- 4 気象
- 5 雪氷

第3部 登山の基本的技術

- 1 装備の基本と食料計画
- 2 無雪期の歩行技術
- 3 積雪期の歩行技術
- 4 生活技術
- 5 読図とナビゲーション

令和5年3月発行予定 第4部 登攀技術(防御技術)

- 1 登攀の基礎
- 2 ロッククライミング
- 3 氷雪登攀
- 4 高所登山・トレッキング
- 5 スキー登山

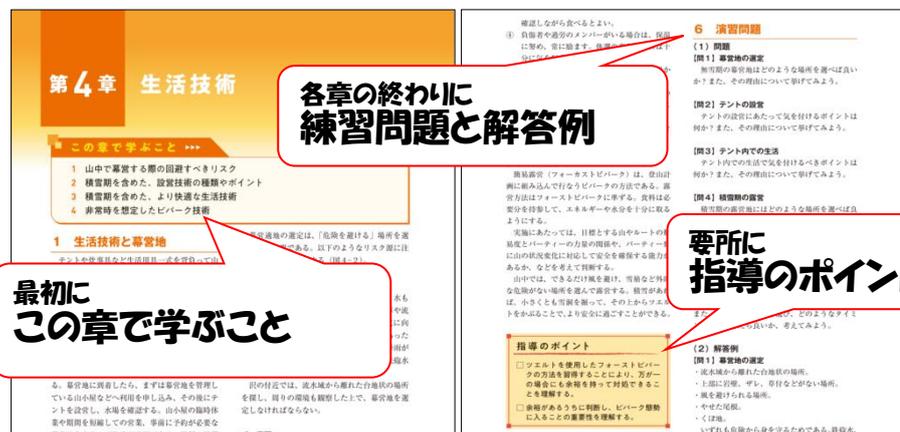
第5部 救助技術 総合

- 1 山岳遭難と救助
- 2 組織救助
- 3 捜索技術
- 4 搬送技術
- 5 救急処置

- これまでの研修会テキスト「高みへのステップ」、「山岳遭難救助技術テキスト」を全面改訂した登山指導者用テキスト
- 登山の基本的な考え方や自然科学的な基礎知識、最新登山技術や遭難救助技術等、登山指導者として必要な事項を網羅
- いつでも、どこからでも⇒電子書籍化対応（登山研修所 HP 2022.4.1 公開）

一般登山者の皆様も広く活用下さい！

よい
使いやすく！



最初に
この章で学ぶこと

詳細は国立登山研修所 HP をご覧ください (2022. 4. 1~)
<https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>

JAPAN SPORT
 COUNCIL
 日本スポーツ振興センター