

好想开始 去爬山



(日) 铃木智子 著 黄雪琴 译



好想开始 去爬山



(日) 铃木智子 著
黄雪琴 译

责任编辑 - 彭福希

书籍设计 - 陶 治 孙启昕

技术编辑 - 李国新

特约编辑 - 魏 婷

YAMANOBORI HAJIMEMASHITA2 IKUZO! YAKUSHIMA HEN

© Tomoko Suzuki 2011

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION,
Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA
CORPORATION, Tokyo through TOHAN CORPORATION, Tokyo
and YOUBOOK AGENCY, CHINA, BEIJING.

湖北省版权局著作权合同登记号 图字:17-2015-381



湖北美术出版社

专业之道 尽精尽善



本书的书名 文字 图片以及书籍设计版权均为湖北美术出版社所有
任何抄袭与盗版行为我们将追究其法律责任

法律顾问&投诉热线: 027-87679529

图书在版编目(CIP)数据

好想开始去爬山. 初学者篇 /

(日) 铃木智子著; 黄雪琴译. -- 武汉: 湖北美术出版社,

2016.11 (城市绘本)

ISBN 978-7-5394-8853-0

I. ①好… II. ①铃… ②黄… III. ①漫画 - 作品集

- 日本 - 现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第235678号

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌雄楚大街268号

电 话: (027)87679535(编辑部) 87679525(发行部)

邮政编码: 430070

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

版 次: 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

定 价: 39.80元

高尾山

我们去米其林★★★★的名山吧！ 9

第一次远足／药王院的河童／绿色健康之旅／爬山老手／快乐句点

山里遇到的时尚达人 27

木曾驹岳

乘缆车冲上云霄 29

漫步云端／我们去木曾驹吧／险峻的宝剑岳／山小屋初体验／驹根之旅

山景纪念章 49

女式登山装备 50

『去买登山装备』① 52

立山

到能量点除厄运 53

日本最靠近云端的温泉／在立山山顶除厄运／最佳风味？／龟速下山／再见略立山

实用登山装备 75

女式登山服 76

『去买登山装备』② 78

绘本一样的世界 79

我们去尾濑吧！／憧憬已久的深山咖喱饭／如画的尾濑原／尾濑的星空／令人感动不已的至佛山／下次再来！

尾濑・至佛山



镰仓的阿尔卑斯山

轻轻松松爬山去 105

日本最易爬的阿尔卑斯山／阿尔卑斯珍道／山腰的午餐时光／散步镰仓

收集山景手绢 102

『去买登山装备』③ 104

富士山

不愧是日本第一的山 121

我们来啦！日本第一山／第一次爬富士山／山里最恐怖的东西／山小屋之夜／大家一起看日出／一举登顶／日本的天际线／哔哔啵啵下山去／告别富士山

富士山迷你小知识 157

登山装备 158

在蓝天下开派对！ 161

和高木直子去爬山！／爬山显形记／蓝天下的午餐／日落而归／有小伙伴一起爬山啦？

番外收获

和高木挑战馬拉松大会 178

铃智老师苦口婆心登山讲座 181

出发！枪岳 186

结尾 188

好想开始 去爬山



(日) 铃木智子 著
黄雪琴 译

高尾山

我们去采其林★★★的名山吧！ 9

第一次远足／药王院的河童／绿色健康之旅／爬山老手／快乐句点

山里遇到的时尚达人 27

木曾驹岳

乘缆车冲上云霄 29

漫步云端／我们去木曾驹吧／险峻的宝剑岳／山小屋初体验／驹根之旅

山景纪念章 49

女式登山装备 50

『去买登山装备』① 52

立山

到能量点除厄运 53

日本最靠近云端的温泉／在立山山顶除厄运／最佳风味？／急速下山／再见略立山

实用登山装备 75

女式登山服 76

『去买登山装备』② 78

尾濑・至佛山

绘本一样的世界 79

我们去尾濑吧！／憧憬已久的深山咖喱饭／如画的尾濑原／尾濑的星空／令人感动不已的至佛山／下次再来！



镰仓的阿尔卑斯山

收集山景手绢 102

『去买登山装备』③ 104

轻松松爬山去 105

日本最易爬的阿尔卑斯山／阿尔卑斯珍道／山腰的午餐时光／散步镰仓

富士山

不愧是日本第一的山 121

我们来啦！日本第一山／第一次爬富士山／山里最恐怖的东西／山小屋之夜／大家一起看日出／一挙登顶／日本的天际线／咻咻咻下山去／告别富士山

富士山迷你小知识 157

登山装备 158

在蓝天下开派对！ 161

丹泽・塔岳

和高木直子去爬山！／爬山显形记／蓝天下的午餐／日落而归／有好伙伴一起爬山啦！

番外收获

和高木挑战马拉松大会 178

铃智老师苦口婆心登山讲座 181

出发！枪岳 186

结尾 188



中学时代

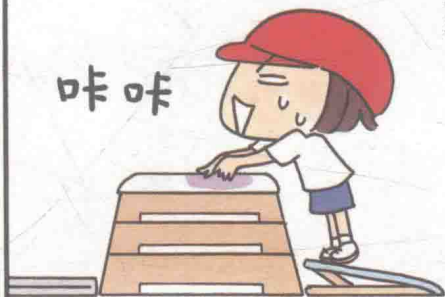
哎哟



跑1公里就开始肚子痛

小学时代

咋咋



体育弱爆了

现在

每天都在室内工作



运动白痴

体能差

夜猫子

胆子小

怕虫子

身体硬

没毅力

哦 嘖

爬山!?



山男
哟嘿



山女
哟哟

我不行的啦

为什么要自找苦吃呀?

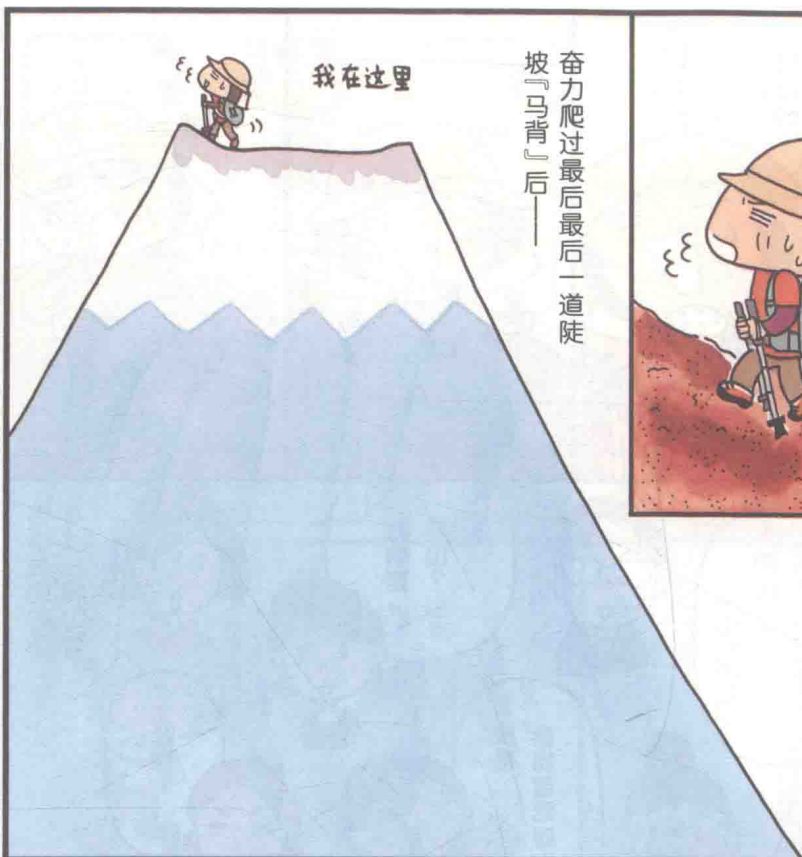
3年前的我离爬山这事十万八千里

现在我竟然在爬山……

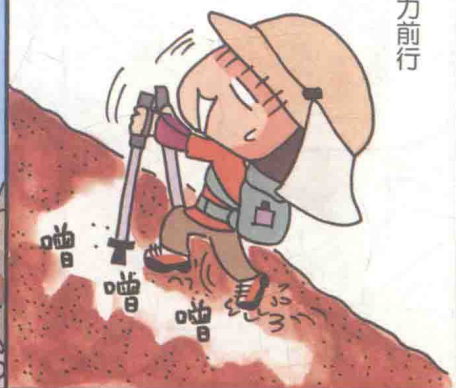


奋力爬过最后最后一道陡坡『马背』后——

我在这里



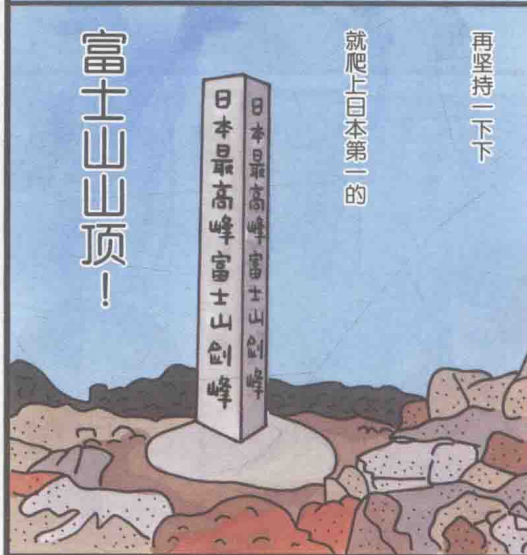
脚踩沙地努力前行



再坚持一下下

就爬上日本第一的

富士山顶！





回答③

健康UP & 排毒

不那么容易感冒了！

回答④

绝妙美景

回答⑤

户外运动
服好可爱

回答⑥

下山后的
温泉&啤酒



可是好像还有点什么

爬山的理由不止这些！

为什么

耷拉

楞登

这样的我

利索

因为喜欢上爬山



现在



3年前

自从3年前和爬山
结下不解之缘

我所体验的

爬山的世界

等等等等
亮相咯



慢吞吞地



7月



高尾山

我们去米其林★★★的名山吧！

第一次远足

米其林三星的
观光胜地

高尾山



钢索缆车站

完全没爬过山



远足爬山什么的一概没有过



因为父亲工作的缘故
我小学四年级到初二都
待在英国

从新宿乘电车要47分钟！
爬山人数世界之最
每年250万人来访
超棒的山!!

在东京

就是高尾山



28岁人生第一次爬山
(或者说是远足)





同行伙伴
佳奈和小泉

小智
你的手
怎么啦！

小泉



(以前同在一家公司)

新手三人组
爬山去

理由是
庆祝小泉30+?岁的生日

『女人三十排排毒』
『恋爱大顺』
『成熟的远足』

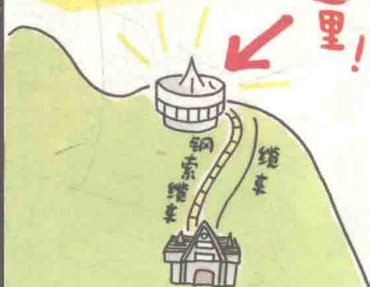
长长的列表……



最大的目标

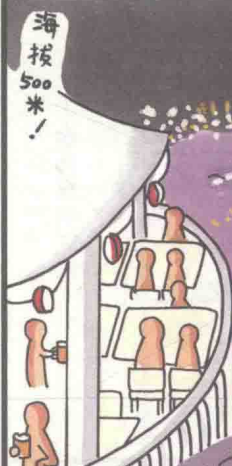
高尾山
“啤酒山 beer mount”

这里！



边欣赏
东京+横浜
1000万美金的夜景
边喝啤酒
梦中的啤酒花园！

上班族聚集地



今日计划

山顶599米

乘缆车到啤酒山附近
再走到山顶
往返很方便

在啤酒山喝一杯后
坐钢索缆车下山



一开始只打算
去啤酒山——

好像很近
去看看吧

行程策划中
很自然地
目的地变成山顶

或许
能减肥呀



行程策划中

