

STARTER BOOK

Spring Sports
スターターブック 【スプリングスポーツ】

春山に行きたい。



陽だまりの頂点へ。 待ちに待った春山シーズン到来!

春は新しいことが始まる季節です。ぽかぽか陽気に誘われて、今年こそ新たなスポーツを始めるぞという方も多いのでは？本格的な夏山トレイのためにも春からの体づくりが大切です。明るめのウェアに着替えて、今シーズンもアウトドアライフを楽しみましょう!

satoyama hiking

里山ハイキング



今シーズンから山デビュー!!
待ちに待った春。ひよこ顔を観かせたふきのとうやかわいい草花たち。そんな素朴な魅力を探しに近くの里山に出掛けてみましょう。

rock climbing

ロッククライミング



ダイレクトに岩肌をよじ登れ!
とても高度なバランス感覚と運動能力が必要。ロッククライミングのルートによって難易度が異なり課題も様々。一度ハマると病みつきになるスポーツです。

trail running

トレイルランニング



フィールドを駆け抜ける爽快感!
大自然の中の起伏に富んだトレイル山道を駆け抜けるスポーツ。トレイルランニング。各地でレースなども開催されている今話題のアクティビティです。

おすすめ
ハイキングスポット

尾瀬 早春から春にかけての尾瀬の魅力は、湿原や森林に咲く可憐な花々たち。手軽なハイキングコースがいくつもあり初めての方でも十分に楽しめるハイキングスポットです。



水芭蕉の見頃は5月中旬~6月下旬頃



まだ見たことのない景色がある。

ISG ヒトと地球のインターフェース
石井スポーツグループ
www.ici-sports.com

石井スポーツ

検索

ICI 石井スポ-ツ IBS 石井スポ-ツ
ici club ibs club b.c.map

里山ハイキング

快晴となった休日は、近くの里山まで爽快ハイキングに出掛けてみませんか？里山の素朴な景色に心が和み、自然の緑に癒されながら適度な運動で心地よい汗をかく。そんな身も心もリフレッシュする里山ハイキングですが、怪我や道迷いなどの予期せぬアクシデントに備えて、足元はもちろん雨具やコンパスなどの最低限の装備は持って行きましょう。

おすすめアイテム

帽子・帽子止め

UV対策として帽子を忘れずに。風に飛ばされないように帽子止めがあると便利です。



レインウェア

雨具としてだけでなくウィンドブレーカーとしても活躍します。



ミドルカットのシューズ

歩きやすさと足首まわりのサポートを両立したミドルカットタイプがおすすめです。



25ℓくらいのバックパック

地図や小物などが収納できる便利なポケットの付いたタイプがおすすめです。

ロッククライミング

強靱な体力を要し男性的なスポーツだと思われがちなロッククライミング。もちろん体力は必要ですが、パワー以上に柔軟性やバランス感覚が必要なスポーツでもあるので、女性にこそ始めて欲しいアクティビティです。まずは、街中にあるクライミングジムでロープワークやビレイの技術を学び感覚を掴んでから、講習会などに参加して本物の岩場にトライしてみましょう。

必要な装備

クライミングシューズ

初心者にはフラットな靴底のシンプルなタイプがおすすめです。



ハーネス

必ず実際に試着してみてもサイズやフィット感を確認しましょう。



ビレイ器

機能が複雑ではないシンプルなものを選びましょう。



カラビナ

ビレイ器との連結用には定番の洋ナシ型がいいでしょう。



チョークバック

入口が大きくバックの中の空間が広いモデルがおすすめです。



チョークボール

布袋入りで手に馴染みやすく減ってきたら継ぎ足せるので便利です。



トレイルランニング

ゴツゴツとした岩の上や張り出した木の根など、決して日常では出会えない障害物との対峙こそがトレイルランニングの醍醐味です。自然の地形はまさに予想外で毎回新しい刺激に出会えます。まずは起伏の穏やかな低山から始めましょう。複雑な足運びや水分補給のタイミング、ペース配分などを習得してから、徐々に縦走やピークハントにチャレンジしたり、大会に参加するなどレベルアップを目指すのも良いでしょう。

必要な装備

バックパック

行動中でも水筒を取り出すことなく給水できるハイドレーションタイプがおすすめです。



ハイドレーション

ホースの長さや容量などバックパックに合わせて選びましょう。



ヘッドランプ

夜間走行に備え照射距離の長いワイド感のよいものを選びましょう。



速乾性シャツ

汗で身体が冷えないように速乾性のシャツを選びましょう。



シューズ

走りやすさに加え、ソールの硬さやグリップ力、通気性に優れた専用のシューズを選びましょう。



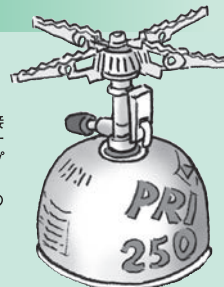
春山をもっと楽しくするアイテム

春山の楽しみの一つでもある食事やティータイム。自然の中で仲間と語らう時間は普段の何倍にも深く感じられます。そんな時間をもっと豊かにする小道具がクッキングアイテムです。手軽にカップラーメン、豪華に鍋パーティー、こだわりのコーヒーでほっと一息、楽しみ方は人それぞれ。軽く扱いやすく進化したバーナーとクッカーがあれば、山の楽しさはグッと広がります。

クッキングアイテム

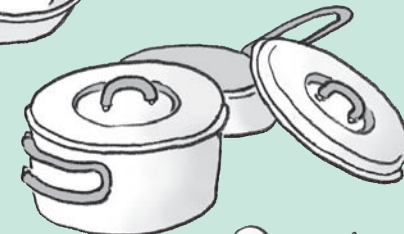
バーナー・ガスカートリッジ

ガスカートリッジの上にバーナーを直接装着するタイプが一般的です。バーナーは軽くてコンパクトにたためるタイプがおすすめ。
※ガスとバーナーは同じメーカーのものを選びましょう。



シェラカップ

コップや取り皿として、ときにはオタマとしても使えるすぐれもの。



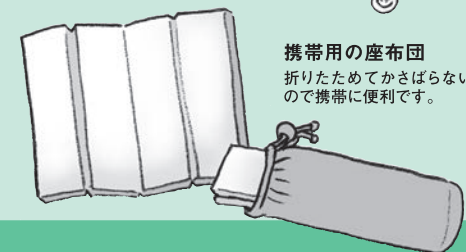
クッカー

軽くて強度のあるチタン製のものがおすすめです。大きさは2種類くらい持っていると便利でしょう。



カトラリー

ごみを減らすためにもスプーンやフォークは各自持っていきましょう。



携帯用の座布団

折りたためてかさばらないので携帯に便利です。