

目次

口絵写真

まえがき

一章 穂高 回想

P 9

(1) 初めての上高地・瀧沢

(2) 憧れの穂高縦走く蝶・大滝く徳本峠く島々谷へ

(3) 新穂高ロープウェイの開通とチャレンジスキー

(4) 年を経て、山旅の原点となった穂高を訪れる

二章 北海道の山

P 25

(1) サラサラの新雪ニセコスキー

(2) 海上に聳える利尻山と花の礼文島

(3) もとワングル山女が行く知床と大雪山

三章 みちのくの山

P 36

(1) 花と神楽の早池峰山

(2) ひろやかな八幡平と岩手山

四章 上越の山

P 47

(3) 紅葉の名山 栗駒山と 五色沼・安達太良山

(1) 谷川連峰

(2) 尾瀬

(3) 妙高・火打山

五章 南アルプスと静岡の山

P 56

(1) 北岳と南アルプス縦走

(2) 甲斐駒ヶ岳と仙丈岳

(3) 富士山と静岡の山

六章 生まれ故郷 四国の山

P 73

(1) ふるさとの思い出の山々

(2) 剣山

(3) 石鎚山

(4) 年を経て ふるさとの剣山へ

【海外の山とスキー】

七章 スイスアルプスのトレッキングとスキー

P 85

(1) 初めてのスイストレッキング

(2) 夢が叶ったスイススキー

(3) モンブランと静かな谷のトレッキング

八章 ネパールヒマラヤのトレッキング

P 100

(1) アンナプルナ・ダウラギリを眺めるトレッキング

(2) エベレストを遠望するコンデへのトレッキング

九章 カナダスキー

P 125

あとがき

資料

一章 穂高 回想



へ 朝もやの上高地から望む 新雪の穂高

1968年10月19日