

1946年11月26日第三種郵便物認可  
2017年2月1日発行（通巻982号）

# 山と溪谷

2017  
February  
2

【第2特集】

トランス・セキパン・アルプス・レース

## TJAR究極の ソロ登山者に学ぶ

装備  
行動  
補給  
ケア

限界ラインを  
見極める

スピード×継続時間  
を最大化

待ち過ぎない  
ギリギリを攻める

故障の兆候を  
見逃さない

【インタビュー】

映画「MERU」

ジミー・チン 米日インタビュー

【ガイド連載】

季節の山歩き 2月

日帰りで楽しむ  
雪山散策

岩手／岩手山 焼走り

長崎／佐賀／経ヶ岳・タワラキ山

東京／埼玉／棒ノ折山

山梨／茅ヶ岳

京都／棧敷ヶ岳

奈良／鳥見山・貝ヶ平山

特集

# 単独行 60の知恵

自分でルートを描き、  
自分の力だけで登る。  
単独登山の思考と技術