

# 登山計画書と記録を書こう

## 摩耶山 (まやさん)

|                |       |               |  |
|----------------|-------|---------------|--|
| 登山日時           | 年 月 日 | 名 前           |  |
| 緊急連絡先          |       | 一緒に行く<br>人の名前 |  |
| 途中で事故に<br>あったら |       |               |  |

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予想天気</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 目的の山 (標高 m)</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 予定登山開始時間 時 分</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 予定登山終了時間 時 分</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 見る予定のもの</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● お弁当を食べる場所</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 家を出る時間 時 分</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● バスの時刻 発 着</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 電車の時刻 発 着</li> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <li>● 家に帰る時間 時 分</li> </ul> |
|--|---|

### 記録

#### 歩いたところをなぞってみよう



#### 持って行くもの (つけていくものもふくめる)

- |  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ザック             | <input type="checkbox"/> 時計          | <input type="checkbox"/> 救急用品            |
| <input type="checkbox"/> レインウェア          | <input type="checkbox"/> 筆記用具        | <input type="checkbox"/> ビニール袋 (ゴミ入れ用など) |
| <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘          | <input type="checkbox"/> 帽子          | <input type="checkbox"/> コンロ・コッヘル        |
| <input type="checkbox"/> 弁当              | <input type="checkbox"/> 手袋          | <input type="checkbox"/> ロールペーパー         |
| <input type="checkbox"/> 行動食・非常食 (お菓子など) | <input type="checkbox"/> 長袖シャツ       | <input type="checkbox"/> タオル             |
| <input type="checkbox"/> 水               | <input type="checkbox"/> 長ズボン        | <input type="checkbox"/> 健康保険証           |
| <input type="checkbox"/> ヘッドランプ          | <input type="checkbox"/> 靴下 (替えの靴下も) | <input type="checkbox"/> ナイフ類            |
| <input type="checkbox"/> 予備電池            | <input type="checkbox"/> 下着 (替えの下着も) | <input type="checkbox"/> 携帯電話            |
| <input type="checkbox"/> 地図              | <input type="checkbox"/> 防寒具         | <input type="checkbox"/> シート             |
| <input type="checkbox"/> コンパス            | <input type="checkbox"/> ストック        | <input type="checkbox"/> 汗ふきシート          |
| <input type="checkbox"/> GPS             |                                      | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ           |

● 歩いた距離 km

---

● 歩いた時間 時間 分

---

● 持っていったほうがよかったもの

---

● 予想・予定と違っていたところ

---