登山計画書と記録を書こう

菱ヶ岳

登山日時	年　月　日	名　前	
緊急連絡先		一緒に行く人の名前	
途中で事故にあったら			

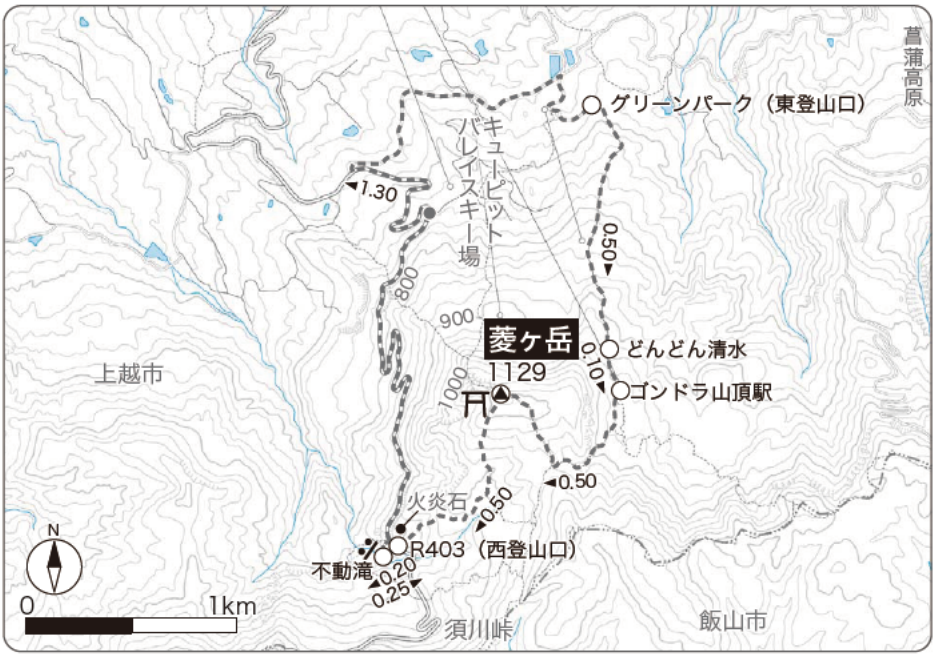
- 予想天気
- お弁当を食べる場所
- 目的の山　（標高　m）
- 家を出る時間　時　分
- 予定登山開始時間　時　分
- バスの時刻　発　着
- 予定登山終了時間　時　分
- 電車の時刻　発　着
- 見る予定のもの
- 家に帰る時間　時　分

持って行くもの（つけていくものもふくめる）

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

記録

歩いたところをなぞってみよう



- 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