

登山計画書と記録を書こう

三瓶山

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

● 目的の山 (標高 m)

● 予定登山開始時間 時 分

● 予定登山終了時間 時 分

● 見る予定のもの

● お弁当を食べる場所

● 家を出る時間 時 分

● バスの時刻 発 着

● 電車の時刻 発 着

● 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)

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

● 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

記録 歩いたところをなぞってみよう


