

登山計画書と記録を書こう

仙元山

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

● 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

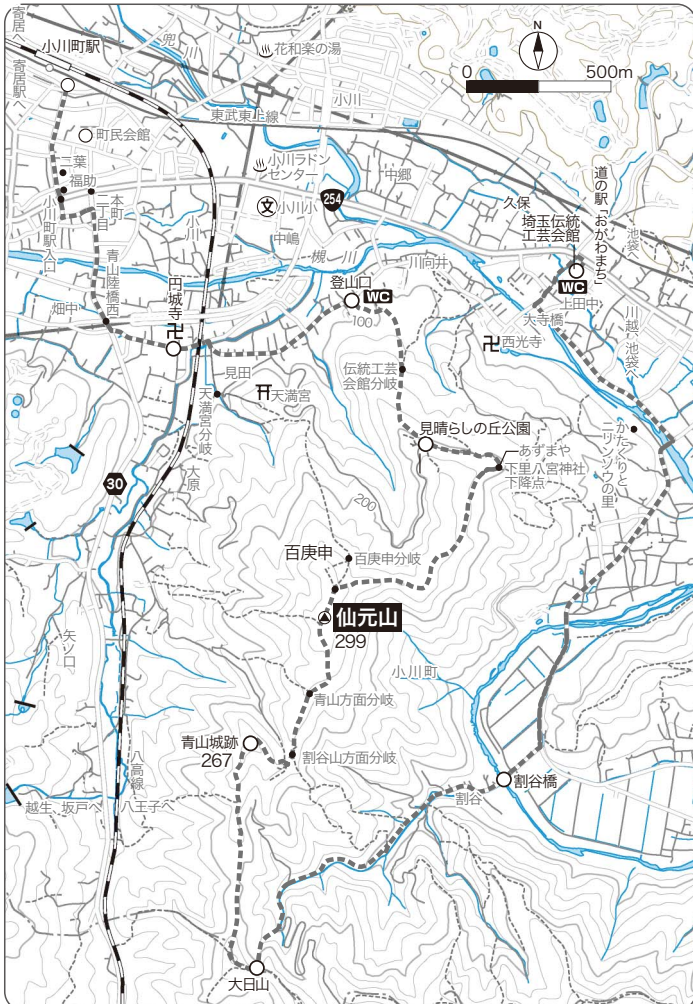
● 家に帰る時間

時

分

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이프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