

日の出山

● 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

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

● 持っていったほうがよかったもの
