

登山計画書と記録を書こう

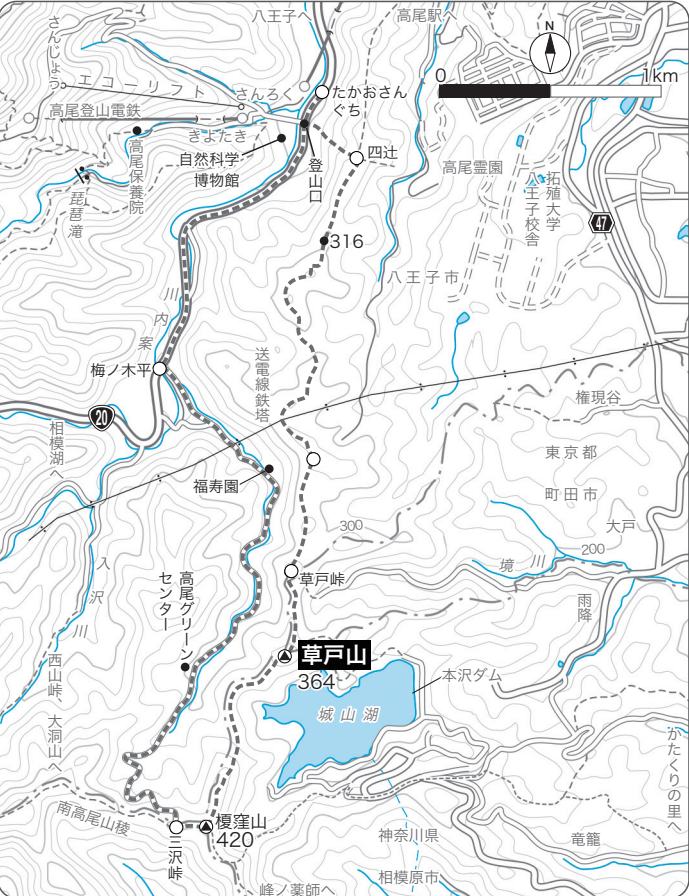
草戸山

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



持っていくもの (つけていくものもふくめる)

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