

登山計画書と記録を書こう

城山

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

持っていくもの (つけていくものもふくめる)

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

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
