

# 登山計画書と記録を書こう

## 箕面山

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              |  |                                   |

### 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