

# 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

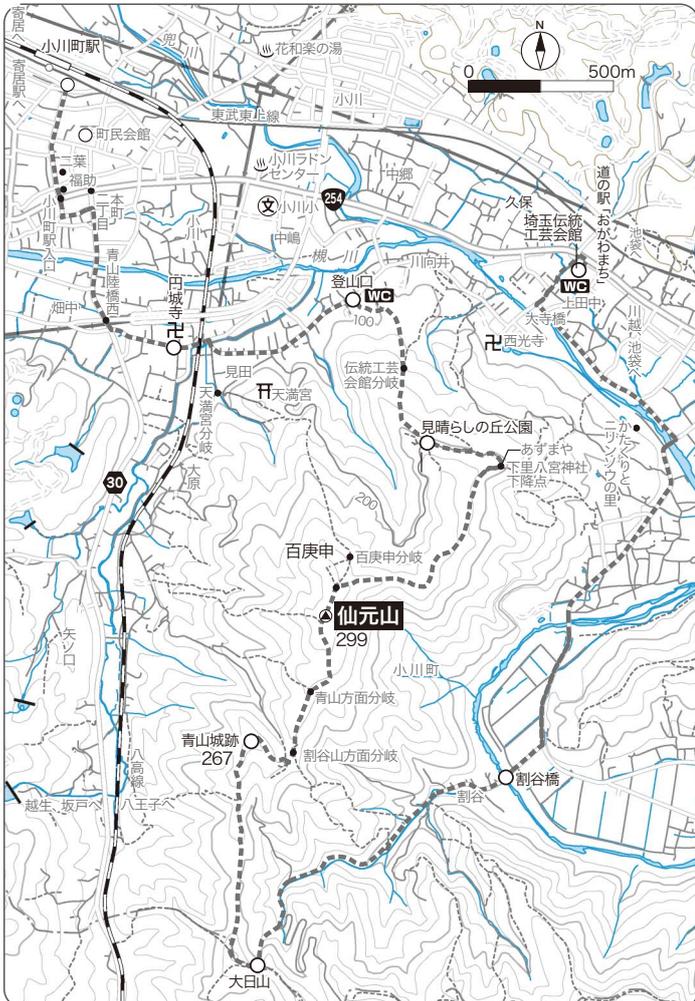
● 家に帰る時間

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<br>(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<br>(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<br>(替えの靴下も) | <input type="checkbox"/> ナ이프類               |
| <input type="checkbox"/> 予備電池               | <input type="checkbox"/> 下着<br>(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