

登山計画書と記録を書こう

蓼科山

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 |

持っていくもの (つけていくものもふくめる)

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

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