

登山計画書と記録を書こう

# 谷川岳

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)      |
| ● 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  |             |

- 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"/> 水      | <input type="checkbox"/> 時計    | <input type="checkbox"/> 靴下<br>(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<br>(替えの下着も) | <input type="checkbox"/> ビニール袋<br>(ゴミ入れ用など) | <input type="checkbox"/> ナイフ類   |
| <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<br>(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  |

- 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・予定と違ったところ
- 
- 

## 記録

### 歩いたところをなぞってみよう

