

# 登山計画書と記録を書こう

## 高谷山

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			

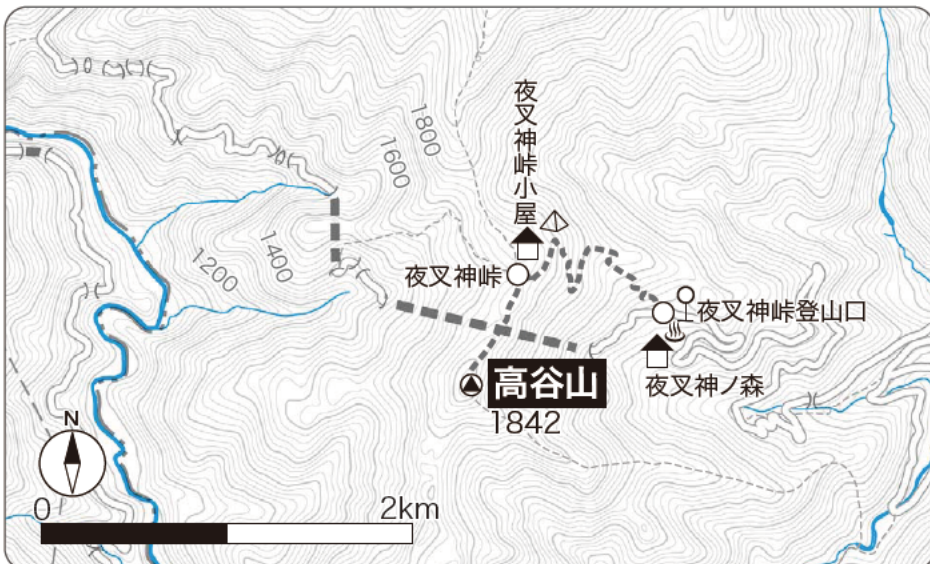
● 予想天気	● お弁当を食べる場所
● 目的の山 (標高 m)	● 家を出る時間 時 分
● 予定登山開始時間 時 分	● バスの時刻 発 着
● 予定登山終了時間 時 分	● 電車の時刻 発 着
● 見る予定のもの	● 家に帰る時間 時 分

### 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・コックヘル       | <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	