

登山計画書と記録を書こう

春日井三山

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			

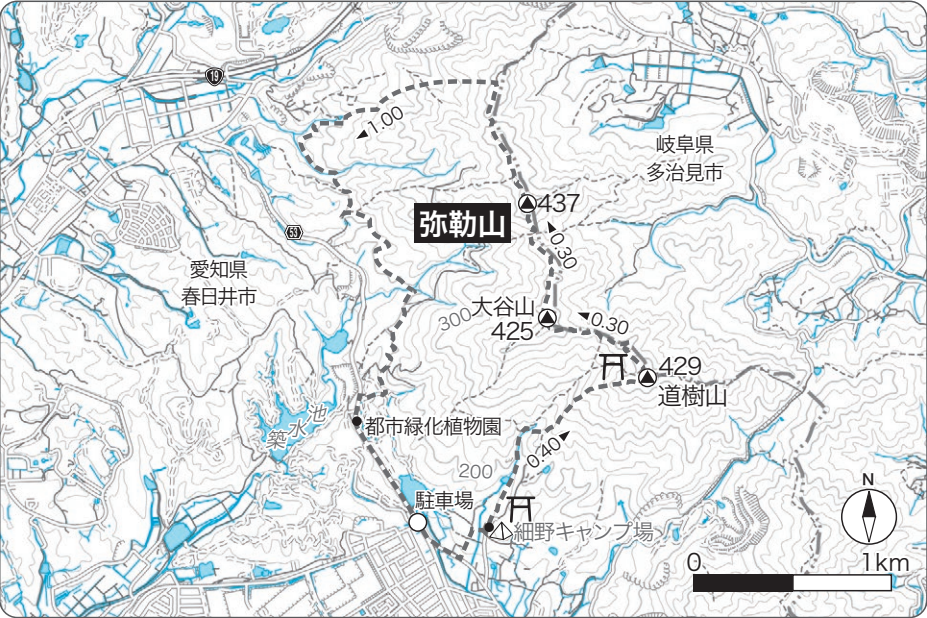
● 予想天気				● お弁当を食べる場所			
● 目的の山	(標高	m)		● 家を出る時間	時	分	
● 予定登山開始時間	時	分		● バスの時刻	発	着	
● 予定登山終了時間	時	分		● 電車の時刻	発	着	
● 見る予定のもの				● 家に帰る時間	時	分	

持っていくもの (つけていくものもふくめる)

☐ ザック	☐ 水	☐ 時計	☐ 靴下 (替えの靴下も)	☐ 救急用品	☐ 健康保険証
☐ レインウェア	☐ ヘッドランプ	☐ 筆記用具	☐ 下着 (替えの下着も)	☐ ビニール袋 (ゴミ入れ用など)	☐ ナイフ類
☐ 折りたたみ傘	☐ 予備電池	☐ 帽子	☐ 手袋	☐ コンロ・コッヘル	☐ 携帯電話
☐ 弁当	☐ 地図	☐ 手袋	☐ 防寒具	☐ ロールペーパー	☐ シート
☐ 行動食・非常食 (お菓子など)	☐ コンパス	☐ 長袖シャツ	☐ スtock	☐ タオル	☐ 汗ふきシート
	☐ GPS	☐ 長ズボン		☐ 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	