

# 登山計画書と記録を書こう

## 風師山

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

● 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

● お弁当を食べる場所

● 家を出る時間 時 分

● バスの時刻 発 着

● 電車の時刻 発 着

● 家に帰る時間 時 分

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

### 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