

登山計画書と記録を書こう

高御位山

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	☐ 防寒具	☐ コンロ・コッヘル	☐ 携帯電話
☐ 弁当	☐ 地図	☐ 手袋	☐ スtock	☐ 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		☐ 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	