**山行計画書**　　　　　　　千葉県勤労者山岳連盟加盟　　　　**岳人あびこ**

　　　　202　年　月　日（記入者：　　　　）　　　　　受理日202　年　　月　　日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 定例山行計画　　　　　**〇○岳　～○○岳**  **(1111ｍ～1111ｍ)** | | | | | | | | | リーダー | |  |
| グレード | |  |
| 月　日 | 202　年　月　日（　）日帰り | | | | | | | | | | |
| 山　域 |  | | 日の出日の入りなど | | | | |  | | | |
| 目　的 |  | | | | | | | | | | |
| 留守宅本部 | 氏名　　　　　　　　　　　　　　TEL | | | | | | | | | | |
| 費　用 | 約000円 | | | 交通機関 | | |  | | | | |
| 装　備 |  | | | | | | | | | | |
| 行　程 | 我孫子　→  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　＜歩行時間：　　　　＞ | | | | | | | | | | |
| エスケープルート |  | | | | | | | | | | |
| 任 務 | 氏 名 | 電話番号 | | | 任務 | 氏名 | | | | 電話番号 | |
| L |  |  | | |  |  | | | |  | |
|  |  |  | | |  |  | | | |  | |
|  |  |  | | |  |  | | | |  | |
|  |  |  | | |  |  | | | |  | |
|  |  |  | | |  |  | | | |  | |
| 男　名、女　名　　計　名 | | | | | | | | | | | |
| 安全＆事故対策 【緊急連絡先】 　　　○○県警察本部　○部　○課 　電話  【ココヘリID】  ＊山行参加者は自らの行動に責任を持ってください  ＊山行中のトラブルについては自己責任であり、会および参加者（リーダーを含む）は責任を負わない  ＊日帰り、宿泊に拘らず、下山したら最も近い通信可能場所から留守宅本部へ連絡すること。  岳人あびこ 会長　村越 百々代　千葉県我孫子市東我孫子1-29-7　　　　　☎04-7149-3383 | | | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| **概念図** |
|  |

1. **個人装備**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ■　登山靴 | ■　手袋 | □　マッチ＆ライター | □　ハードシェルorソフトシェル上着 |
| ■　ザック | ■　ビニール袋 | □　ホイッスル | □　オーバーズボン |
| ■　ザックカバー | ■　新聞紙 | □　レスキューシート | □　オーバー手袋 |
| ■　帽子 | ■　タオル | □　マット | □　アイゼン　本爪以上 |
| ■　地図・コンパス | ■　ロールペーパー | □　シュラフ | □　ピッケル |
| ■　計画書 | □　ナイフ | □　シュラフカバー | □　ゴーグル |
| ■　健康保険証 | ■　ヘッドランプ | □　ロングスパッツ | □　サングラス |
| ■　筆記具 | ■　予備電池・電球 | ■　持病薬 | □　ストック |
| ■　雨具（合羽＆傘） | □　熊よけ鈴 | □　カラビナｘ２ | □　細引き　6mmx3m |
| ■　防寒具 | □　テルモス | □　ヘルメット | □　ハーネス |
| ■　着替え | ■　飲料・食糧 | □　エイト環 | □　シュリンゲ120ｃｍ＆60ｃｍ |
| ■　労山会員証 | ■　非常食 | □　虫よけ対策 | □　沢シューズ |
|  |  |  | * スノーシューorわかんじき |

1. 共同装備

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 装備名 | 数量 | 担当 | 装備名 | 数量 | 担当 |
| □　テント(　人用) |  |  | □　ラジオ |  |  |
| ・本体 |  |  | □　天気図用紙 |  |  |
| ・ポール |  |  | □　カメラ |  |  |
| ・フライシート |  |  | □　ザイル |  |  |
| ・テントマット |  |  | □　医薬品 |  |  |
| ・ペグ |  |  | □　テルモス（　ℓ） |  |  |
| □　ツエルト |  |  | □　トランシーバー |  |  |
| □　コンロ |  |  | □ |  |  |
| □　燃料　大　中　小 |  |  | □　補助ロープ(8mmx10m） |  |  |
| □　コッヘル（大）（小） |  |  | □　マーキングテープ |  |  |
| □　ランタン |  |  | □　小さいスコップ |  |  |
| □　会の旗　（大）（小） |  |  | □　救急セット |  |  |
| □　蚊取り線香 |  |  | □　救急用ハーネス |  |  |

1. 食糧

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食糧　(個人) | |  | 食糧（共同） | | | |
| 行動食 | 食 |  |  | ／ | ／ | ／ |
| 非常食 | 食 |  | 朝 |  |  |  |
| 飲料水 |  |  | 昼 |  |  |  |
|  |  |  | 夕 |  |  |  |

計画書は山行1週間前に、山行部長、留守宅本部、参加者、家族に提出しましょう。登山口にも忘れずに。