

◆ 安全な山行は計画から
・ 実際の計画に学ぶ
⇒ 情報の記入

担務種: CL, SL, 食担, 記録, 通信(下山報告), 渉外(会計)等者記入 ココヘリ遭難捜索専用窓口24時間: 365日: 03-5418-7227

担務	会員番号	氏名	生年月日(西暦)	性別	血液	住所	TEL・FAX有無(F)
CL							携帯電話番号
SL							
会計							
記録							
感想							
通信							

車種	車提供者	メーカー	車名	色	登録番号	記事

ミーティングの実施 月 日 欠席者及び連絡要領 メール tel/fax Zoom

安全な山行は計画から
・ 実際の計画に学ぶ

2. 集合時間・場所: 06:30 常盤除雪ステーション

3. 行動日 宿泊: 森と木の里センター <https://sobetsu-kanko.com/onsen/moritokingsato> ※コロナ禍にて客員はありません

10月29日(土)	07:30 七合目ヒュッテ - 08:49 東外輪山 08:59 - 09:53 西山 10:03 - 10:35 北外輪山 - 11:22 東山 11:32 - 11:41 東外輪山 - 12:26 七合目ヒュッテ 12:40 買物-18:30 森と木の里センター 夕食後サンパレスにて入浴
10月30日(日)	09:30 礼文筆トンネル横の駐車-10:00 岩屋観音 10:20-10:40 小幌海岸 10:50-11:00 小幌駅 11:10-12:00 礼文筆トンネル横の駐車 G
ヤマレコ計画書 地図取得	榊前山溶岩ドーム周遊: https://www.yamareco.com/modules/yr_plan/detail-2816651.html 小幌散策: https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-3615077.html

4. 共同及び個人装備 注 ※ 湯沸かし装備は低体温症対策として山行参加者5人~6人に1setを装備しましょう
※ 基本装備・プラスは山行参加者全員が携行しましょう

共同装備	数量	担当	基本装備	縦走・山中泊	ピッケル	その他(山行に合わせて)
テント一式			登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	ノーマルカラビナ×1
4人用ツエルト	○	○○	ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	環付きカラビナ×1
※ガスヘッド			ザックカバー	寝マット	ピーン(予備電池共)	スリング(120cm×1)
※カートリッジ	○	○○	雨具(セパレート式)	エアーマット	フロープ	スリング(50cm×1)
※コップフェル			ツエルト	着火材	シャベル(金属)	ロックハンマー
※ジェットポイル	○	○○	スパッツ	ローソク	スノーソー	ハイル・ピッケル等
ザイルミリ 20m×6ミリ	○	○○	地形図・コンパス	食器	スノーシュー	スリッパ・ハーケン
ザイルミリ 10m×6ミリ			ナイフ・ホイッスル	コップ	アウトター上・下	ザイル(mm m)
無線機			ヘッドランプ(予備電池共)	替え下着・靴下	オハークローブ	サンングラス
携帯電話	○	各自	ライター、マッチ	携帯トイレ	冬用手袋・予備	ゴーグル
ザイル(8ミリ15m)			飲料水・水筒	ストック	目出帽	
マーキングテープ	○	各自	高度計・時計	アタックザック	ネックウォーマー	
GPS			新聞紙(各自少々)	テントシューズ	帽子(毛糸)	
錠・錠			医薬品(各自)	カイロ		
ランタン			防虫剤・虫刺され薬		ヘルメット	△ GPS
ろうそく			携帯トイレ・ロールペーパー	積雪期	日焼止クリーム	△ 風呂セット
着火材	○	○○	上着(フリース・ダウン・セーター等)	スキー	テボ紐(襟釦)	○ 日焼止クリーム
飲料水(共同)		現地にて	登山用手袋・帽子等	スキー靴		○ 遭難予備防止対策
浄水器			※プラティバス	ストック	登攀	・睡眠打破
プラティバス	○	各自	非常用水300ml程度	シール	沢靴	・ガム
熊よけ鈴	○	各自	タオル(化学手拭い)	予備シール	登攀シューズ	・チョコ
熊除けスプレー(レングル)			財布・免許証	スキーアイゼン	ハーネス	○ マスク
フードコンテナ			保険証(写)	ゴーグル	確保器	
クーラーボックス・調理具	○	○○	筆記具	サンングラス	下降器	

〇〇山岳会山行計画書装備表

1. 道迷い対策は？

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ビッケル	確保器
デント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			△ 雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップ			△ 高度計	着火材	○ ジャベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミリ(金)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ビッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2L)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS		持ってる人	○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉋・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼けクリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	○ 防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター-etc)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼けクリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スパッツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(シカ)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表

2. ファーストエイドは？

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ビッケル	確保器
デント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			△ 雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップ			△ 高度計	着火材	○ ジャベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミリ(金)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ビッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2L)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS		持ってる人	○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉋・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼けクリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	○ 防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター-etc)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼けクリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スパッツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(シカ)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表

3.ピバーク対策は

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ピッケル	確保器
テント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップフェル			△ 高度計	着火材	○ シヤベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミ(6)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ピッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2個)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS		持ってる人	○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉈・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼止クリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター等)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼止クリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スバツツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(レンタル)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表

4.紫外線対策は？

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ピッケル	確保器
テント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップフェル			△ 高度計	着火材	○ シヤベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミ(6)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ピッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2個)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS			○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉈・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼止クリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター等)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼止クリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スバツツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(レンタル)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

