WSTV版 ウォーキング・ハイキング計画作成 チェックリスト NO.

✔	ウォーキング・ハイキング 計画作成	必須度
☐	詳細ルート確認	◎
☐	コース地図のプリント	◎
☐	所要時間	◎
☐	エスケイプルート	◎
☐	コースの状態	◎
☐	アクセス・最終便の時刻表	◎
☐	日の出、日の入り時刻	◎
☐	お弁当・食事処の有無	◎

■ コース名

■ 出発日　　年　　月　　日

■ 出発時刻　　時　　分

■ 公共交通　駅名

■ 緊急連絡携帯番号　　（　　）

■ 帰宅予定日・時刻

■ 同行者名　　電話

WSTV版 ウォーキング・ハイキング持ち物・服装・装備 チェックリスト

✔	ウォーキング・ハイキングの服装	必須度
☐	上着(シャツ)	◎
☐	ズボン	◎
☐	靴下	◎
☐	帽子	◎
☐	雨具	◎
☐	サポーター	○
☐	着替え	○
☐	手袋	○

✔	ウォーキング・ハイキングの装備	必須度
☐	ザック	◎
☐	ザックカバー	◎
☐	ウエストバッグ	◎
☐	シューズ	◎
☐	水筒(ペットボトル)	◎
☐	タオル	◎
☐	ティッシュ類	◎
☐	ホイッスル	◎
☐	懐中電灯	◎
☐	鈴(熊よけ)	○
☐	ストック	○

✔	ウォーキング・ハイキングの持ち物	必須度
☐	コース地図	◎
☐	コース資料	◎
☐	お弁当	◎
☐	携帯電話	◎
☐	救急医療用具	◎
☐	保険証のコピー	◎
☐	時計	◎
☐	ビニール袋・レジ袋	◎
☐	常備薬	◎
☐	非常食	○
☐	塩（ヒル対策）	○
☐	虫よけスプレー	○
☐	日焼け止め	○
☐	コンパクトカメラ	○
☐	筆記用具・メモ帳	○
☐	折りたたみ傘	○
☐	サングラス	○
☐	国内旅行保険	○
☐	携帯トイレ	○

◎ 必須の持ち物

○ 場合によっては持っていきたいもの

WSTV(ウォーカーステーションTV)は全国のウォーキングコースを動画で紹介しています。　WSTVで検索
WSTV　http://www.wstv.jp/