



## 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.

<input checked="" type="checkbox"/>	ウォーキング・ハイキング 計画作成	必須度
<input type="checkbox"/>	詳細ルート確認	◎
<input type="checkbox"/>	コース地図のプリント	◎
<input type="checkbox"/>	所要時間	◎
<input type="checkbox"/>	エスケイブルート	◎
<input type="checkbox"/>	コースの状態	◎
<input type="checkbox"/>	アクセス・最終便の時刻表	◎
<input type="checkbox"/>	日の出、日の入り時刻	◎
<input type="checkbox"/>	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

<input checked="" type="checkbox"/>	ウォーキング・ハイキングの服装	必須度
<input type="checkbox"/>	上着(シャツ)	◎
<input type="checkbox"/>	ズボン	◎
<input type="checkbox"/>	靴下	◎
<input type="checkbox"/>	帽子	◎
<input type="checkbox"/>	雨具	◎
<input type="checkbox"/>	サポーター	○
<input type="checkbox"/>	着替え	○
<input type="checkbox"/>	手袋	○

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

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

- ◎ 必須の持ち物
- 場合によっては持っていきたいもの