登山靴 ○ <th>服装</th> <th>必要</th> <th>忘れ</th> <th>買い</th> <th>並べ</th> <th>防水</th> <th>詰め</th>	服装	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
靴紐の予備	洛山 靴	_	70010	,,,, v ·	<u> </u>	_	рцол
Xボン	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	\sim				_	
 靴下(内) 長袖シャツ 防寒着 1 「防寒着 2 タオル 手ぬぐい 帽子のフック 手袋 サングラス 雨具 ザックカバー 道具 時計 コンパス 地形図 地形図 地形図 地形図 地形図 地形図 本衛の電池 水筒(リットル× 本) ライター、マッチ ナイフ カメラ 三脚の一脚など あると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 大ガネ曇り止め ウェストポーチなど 泉べ物 び要 忘れ 買い 並べ 防水 記で 「方水 防水 記で 「方動食 h× 日 非常食 日 泊まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 	ブボン	\vdash					
 靴下(内) 長袖シャツ 防寒着 1 「防寒着 2 タオル 手ぬぐい 帽子のフック 手袋 サングラス 雨具 ザックカバー 道具 時計 コンパス 地形図 地形図 地形図 地形図 地形図 地形図 本衛の電池 水筒(リットル× 本) ライター、マッチ ナイフ カメラ 三脚の一脚など あると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 大ガネ曇り止め ウェストポーチなど 泉べ物 び要 忘れ 買い 並べ 防水 記で 「方水 防水 記で 「方動食 h× 日 非常食 日 泊まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 	スパン	$\stackrel{\smile}{\sim}$					
靴下(外) 長袖シャツ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	1277 #//=/-	$\stackrel{\smile}{\sim}$					
長袖シャツ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<u>靴下(内)</u>	\circ					
防寒着 2	靴上(外)						
防寒着 2	長袖シャツ	0					
防寒着 2	防寒着 1	\circ				\circ	
タオル 〒&のぐい □ □ □ □ □ □ □ □ □	防寒着 2					0	
手ぬぐい	タオル	\circ				\circ	
帽子のフック 子	手ぬぐい					_	
帽子のフック 子	帽子	\cap				_	
手袋	- 恒子のコック	$\tilde{}$				_	
サングラス 雨具 ザックカバー 道具	1 日 リのフラフ イ代	\cup					
道具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 日 日 日 日 日 日 日 日 日		!					
道具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 日計 日	サングラス					_	
道具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 日 日 日 日 日 日 日 日 日	雨具	\circ				_	
道具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 日 日 日 日 日 日 日 日 日	ザックカバー					-	
時計 コンパス 地形図 地形図入れ 筆記具 計画書 ヘッドランプ 予備の電池 水筒(リットル×_本) ○	道具	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
コンパス	時計	_				_	
世形図	コンパス	Ŏ				-	
 地形図入れ 筆記具 計画書 ヘッドランプ 予備の電池 水筒(地形図 地形図	ŏ					
筆記具 計画書 ハッドランプ 予備の電池 水筒(リットル× 本) ライター、マッチ ナイフ カメラ 三脚や一脚など あると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチなど 食べ物 でまれ 買い 並べ 防水 記 会大物 でするよう でまれ 買い 並べ 防水 記 一 か要 忘れ 買い 並べ 防水 記 であ水 防水 記 でするなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(個人用) マット(全体用) 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 で 下水 防水 記	地形図1.12	\vdash				-	
計画書	でルタス16 第1日	\vdash				<u> </u>	
予備の電池 ○ - 逆 ライター、マッチ ○ - - カメラ ○ - - 三脚や一脚など - - - あると便利 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 - トイレットペーパー ○ - - ビニール袋、ゴミ袋 - - - 雨傘 - - - 尻皮 - - - メガネ拭き ○ - - メガネ曇り止め ○ - - ウェストポーチなど ○ - - 食べ物 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 - 行動食 ト× 日 - - 非常食 日 - - フライシート - - - マット(個人用) - - - マット(全体用) - - - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 -	<u> </u>	\mathcal{O}					
予備の電池 ○ - 逆 ライター、マッチ ○ - - カメラ ○ - - 三脚や一脚など - - - あると便利 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 - トイレットペーパー ○ - - ビニール袋、ゴミ袋 - - - 雨傘 - - - 尻皮 - - - メガネ拭き ○ - - メガネ曇り止め ○ - - ウェストポーチなど ○ - - 食べ物 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 - 行動食 ト× 日 - - 非常食 日 - - フライシート - - - マット(個人用) - - - マット(全体用) - - - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 -	計画書	O					
水筒(ヘッドフンプ	\circ				_	
ライター、マッチ ○ - <td< td=""><td>予備の電池</td><td>)</td><td></td><td></td><td></td><td>_</td><td></td></td<>	予備の電池)				_	
ライター、マッチ ○ - <td< td=""><td>水筒(リットル×本)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>逆</td><td></td></td<>	水筒(リットル×本)					逆	
カメラ 三脚や一脚など あると便利	ライター、マッチ	\circ				\circ	
カメラ 三脚や一脚など あると便利	ナイフ					_	
三脚や一脚など 一	775	$\tilde{\cap}$				_	
あると便利 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 トイレットペーパー ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	カハラ						
トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘		.W #F	다 40	ш	1/ ∧°		= + ₩
雨傘	のると使利	必安	ふれ	貝い	亚八	小似	語の
雨傘	トイレットペーパー	\circ				\circ	
尻皮 - メガネ曇り止め - ウェストポーチなど ○ 食べ物 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 行動食 h× 日 ○ 非常食 日 ○ 泊まるなら 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 テント - フライシート - 寝袋 ○ マット(個人用) - マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 ストーブ ○		0				_	
メガネ拭き ○ - メガネ曇り止め ○ - ウェストポーチなど ○ - 食べ物 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 行動食 h× 日 非常食 日 泊まるなら 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 テント - フライシート - 寝袋 ○ マット(個人用) - マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 ストーブ ○						-	
メガネ拭き ○ - メガネ曇り止め ○ - ウェストポーチなど ○ - 食べ物 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 行動食 h× 日 非常食 日 泊まるなら 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 テント - フライシート - 寝袋 ○ マット(個人用) - マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 ストーブ ○	一					-	
メガネ曇り止め ○ -	メガネ拭き	\circ				_	
ウェストポーチなど ○ 一 一 上 日 上 <t< td=""><td>メガネ墨り止め</td><td>Ŏ</td><td></td><td></td><td></td><td>_</td><td></td></t<>	メガネ墨り止め	Ŏ				_	
食べ物 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 行動食 h× 日	ウェフトポーチかど	$\tilde{}$				_	
行動食 h× 日	クエクトハーノ なこ	.X. ==	는	響い	± ^°	R七¬レ	世界
非常食 日 〇 財産 本 防水 記 テント - <td< td=""><td> 技・ハ </td><td></td><td>心化</td><td>貝い</td><td>亚//</td><td>ツ小</td><td>司の)</td></td<>	技・ハ		心化	貝い	亚//	ツ小	司の)
泊まるなら 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 テント フライシート - 寝袋 ○ マット(個人用) - マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 ストーブ							
テント - フライシート - 寝袋 ○ マット(個人用) - マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 ストーブ					.,		L · ·
寝袋 マット(個人用)	汨まるなら	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
寝袋 マット(個人用)	テント						
寝袋 マット(個人用)	フライシート					-	
マット(個人用) - マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 ストーブ ○	寝袋					\cap	
マット(全体用) - 調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 詰 ストーブ ○						_	
調理器具 必要 忘れ 買い 並べ 防水 記 ストーブ		 				<u> </u>	
ストーブ	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	.汉 垂	근사	響い	± ^°	Rモ-レ	せゅ
	神怪符号	必安	心16	貝い	亚八	<u>小似</u>	司の)
+ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>						
カンリン、カス	ガソリン、ガス					_	
鍋(大)						_	
鍋(小) -	鍋(小)						
包丁						_	
まな板 - 1						_	
0.00 IIA	3. 0. IIX	 					
		1	-				
		1					
		<u> </u>					

応急処置	必要	忘れ	買い	東	防水	詰め
絆創膏	0				_	
消毒液	Ŏ				_	
包帯	\rightarrow					
	\rightarrow					
テーピング	0				_	
保険証(コピー可)	\circ				-	
常備薬	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
虫除け					_	
日焼け止め					_	
痛み止め					_	
酔い止め						
遭難時	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
笛	0				-	_
鏡	\cap				_	
発煙筒					\cap	
ツェルト	0				_	
サバイバルシート	0				-	
ココヘリ	0				_	
日常生活の延長	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
スマートフォン		15.70	~v.	<u> </u>	\(\frac{1}{2}\)	рцол
<u> </u>	\rightarrow	-			\geq	
モバイルバッテリー	Ŏ				\cup	
USBケーブル	0				_	
予備	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
Tシャツ		10:11	,,,,		\bigcirc	PH-V
<u>ーーフィン</u> 肌着(下)					\sim	
					\sim	
靴下(内)					Q	
靴下(外)					\circ	
タオル					0	
靴紐					_	
細挽き					_	
電池(電灯)					_	
電池(カメラ)					-	
その他	必要	忘れ	買い	並べ	防水	詰め
現金			_	_	_	
小銭			_	_	_	
	\rightarrow					
届け出(家族)	Q		_	_	_	
届け出(SNS)	\circ		-	-	-	
届け出(会社)						
			_	_	-	
届け出(警察)	$\frac{1}{0}$		_	-	-	
届け出(警察)	0		-	-	1 1 1	
届け出(警察)	0	±-×	_	-	- - -	= + ₩
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット)	○ ○ 必要	忘れ	_	-	- - 防水	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下)	○ ○ 必要 ○	忘れ	_	-	0	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上)	_	忘れ	_	-	<u> </u>	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上)	_	忘れ	_	-	0	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上)	_	忘れ	_	-	0	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン	_	忘れ	_	-	0	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト	_	忘れ	_	-	0	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル	0000		 買い	 並べ	0000	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル	_	忘れ	_	 並べ	0000	詰め
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前	0000		 買い	 並べ	0000	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		_ 買い 	- 並べ - 並べ	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		- 買い - -	- 並べ - -	0000	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		_ 買い 	- 並べ - 並べ	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		- 買い - -	- 並べ - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		- 買い - -	- 並べ - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		- 買い - -	- 並べ - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	
届け出(警察) 保険への加入 下山後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 出立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元栓、締める 生ゴミ、封止 支払い(信用購入)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		 買い 	- 並べ - - - -	〇〇〇〇 - 防水 -	