

# 到達目標チェック表

氏名 ( )

大分類	No.	到達目標	知識・スキル	到達度				
				1 できない	2 指導うけながらできる	3 できる	4 良くできる	5 教えられる (手本を示せる)
1. 登山のリスクと計画	01	<input type="checkbox"/> パーティーの意見を聞いて、適切な山を特定できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	02	<input type="checkbox"/> 共同装備・個人装備を決めて準備できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	03	<input type="checkbox"/> エスケープルートを計画できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	04	<input type="checkbox"/> パーティーの山の實力を把握することができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	05	<input type="checkbox"/> オーダーを決めることができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	06	<input type="checkbox"/> パーティーを束ねることができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	07	<input type="checkbox"/> 法的な課題を理解している	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる
2. 装備 (登山準備)	08	<input type="checkbox"/> 方が一を想定した服装・用具を準備できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	09	<input type="checkbox"/> 不要な物を排除できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	10	<input type="checkbox"/> 必要不可欠な食糧計画を立てることができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	11	<input type="checkbox"/> 非常食を想定できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
3. 歩き方 (登山行動技術)	12	<input type="checkbox"/> 点呼をとり、体調チェックをすることができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	13	<input type="checkbox"/> 効率的で安全な歩き方を知っている	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる
	14	<input type="checkbox"/> 全体の行動計画を伝えることができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	15	<input type="checkbox"/> 準備運動の必要性を知っている	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる
	16	<input type="checkbox"/> 歩くペース配分を知っている	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる
	17	<input type="checkbox"/> 雪渓の歩きかたを知っている	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる
4. ナビゲーション	18	<input type="checkbox"/> 地図の整置ができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	19	<input type="checkbox"/> 尾根・谷・鞍部・ピークなど典型的な地形を、特定できる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	20	<input type="checkbox"/> 磁北線を引くことができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	21	<input type="checkbox"/> コンパスの使い方がわかる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	22	<input type="checkbox"/> 記録をとって行程の進捗を管理することができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
5. 気象 (天候と対応)	23	<input type="checkbox"/> 出発前に当日の天候を把握する姿勢を持っている	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	24	<input type="checkbox"/> 出発前に計画中止の判断ができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	25	<input type="checkbox"/> 観天望気による天候の急変を予測することができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	26	<input type="checkbox"/> 天気図を読んで天候の予測をすることができる	ス	1 できない	2 指導うけながら	3 できる	4 良くできる	5 教えられる
	27	<input type="checkbox"/> 四季の典型的な気象について知識を持っている	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる
	28	<input type="checkbox"/> 典型的な悪天候の予想図を知っている	知	1 知らない	2 部分的	3 知っている	4 良く知っている	5 教えられる

大分類	No.	到達目標	知識・スキル	到達度
				スキル 1 できない 2 指導うけながらできる 3 できる 4 良くできる 5 教えられる (手本を示せる) 知識 1 知らない 2 部分的に知っている 3 知っている 4 良く知っている 5 教えられる (助言出来る)
6. 宿泊	29	□早出早着で安全を確保できる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	30	□共同生活をしている自覚を持っている	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	31	□山小屋を予約することができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	32	□設営に適した場所を選ぶことができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	33	□テントを張ることができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	34	□テント生活をする事ができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
7. セルフレスキュー	35	□道に迷った時、確認できる場所まで戻ることができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	36	□危急時にパーティー全体の安全を図り、二次遭難のリスクを考慮することができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	37	□救助の必要性を判断し、適切な連絡先に連絡することができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	38	□事故発生時の初動活動を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	39	□手に負える怪我が否かを判断することができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	40	□外傷の応急処置を適切に行うことができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
	41	□二次感染を避ける方法を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	42	□熱中症・低体温症・高山病などの対処法を知っており予防方法・処置を挙げることができる	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	43	□山域毎に潜むリスクを知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	44	□手順を理解し、その通りに行うことができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる
45	□救助を呼ぶ判断をすることができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる	
46	□ヘリコプター救助の際の適切な方法を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる	
47	□ビバークをするタイミングと場所を判断することができる	ス	1できない 2指導うけながら 3できる 4良くできる 5教えられる	
48	□ビバークの方法を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる	
8. 登山の運動生理学とトレーニング	49	□疲れのない歩き方(ペース・呼吸法)を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	50	□必要な栄養素・水の摂り方と量を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	51	□疲れのない身体の作り方をしている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	52	□登山に必要な体力・筋力について知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる

大分類	No.	到達目標	知識・スキル	到達度
				スキル 1 できない 2 指導うけながらできる 3 できる 4 良くできる 5 教えられる (手本を示せる)
			知識 1 知らない 2 部分的に知っている 3 知っている 4 良く知っている 5 教えられる (助言出来る)	
9. 山の文化と規制 (登山の文化と環境/日本の山/アクセス問題)	53	<input type="checkbox"/> 高山植物の希少価値を認識している	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	54	<input type="checkbox"/> トイレ問題・ごみ問題について認識している	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	55	<input type="checkbox"/> 入山する地域の関連条例等について理解している	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる
	56	<input type="checkbox"/> 登山道以外を歩いてはいけない理由を知っている	知	1知らない 2部分的 3知っている 4良く知っている 5教えられる

スキル . . . 知識やテクニックを状況に応じて効果的に使う能力