



令4日ス振登第118号
令和4年11月28日

スポーツ庁健康スポーツ課長
警察庁生活安全局生活安全企画課長
消防庁国民保護防災部参事官
各都道府県知事
各指定都市市長
各都道府県教育委員会教育長
各指定都市教育長 殿
公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会長
各都道府県山岳連盟（協会）会長
公益財団法人全国高等学校体育連盟会長
公益財団法人全国高等学校体育連盟登山専門部長
関係各高等専門学校長
関係各国立大学附属高等学校長
関係各大学長

独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立登山研修所長 米山 隆

令和4年度登山リーダー冬山研修会の開催について（依頼）

寒冷の候 益々御健勝のこととお喜び申し上げます。

このたび、標記講習会を別紙開催要項のとおり開催することになりました。

つきましては、関係各位への周知とその参加について格別の御配慮を賜りますようお願いいたします。

なお、開催要項等は当所ホームページからダウンロードできますので、併せて関係者に御連絡いただくとともに御周知にお役立てください。

（ <https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/syusai/tabid/167/Default.aspx> ）

【担当】

独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立登山研修所 専門職 金山康成 和田真幸
TEL：076-482-1212 FAX：076-481-1534
Email: tozanken@jpnsport.go.jp

令和4年度登山リーダー冬山研修会開催要項

1 目的

冬山登山に必要な基礎的技術や基本的状況判断力を習得するための研修を行い、チームを率いて安全で確実な登山を実践できるリーダーを養成する。

2 主催

独立行政法人日本スポーツ振興センター

3 後援

スポーツ庁

4 協力

公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会

5 期間

令和5年3月12日(日)～3月17日(金)の6日間

6 会場

独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立登山研修所 及び周辺山域
〒930-1405 富山県中新川郡立山町芦峯寺ブナ坂6 TEL(076)482-1211 FAX(076)481-1534

7 募集コース・募集人員

(1) 募集コースと応募資格

〈応募資格〉 ※50歳未満の者(令和5年1月1日現在)

登山活動を行うクラブやサークル、団体等に1年以上所属していること。また、一定の体力・経験を有し、所属団体の所属長等(大学長、会長、教育長、学校長等)が推薦する以下の者

ア 大学の登山活動を行うクラブやサークル等で活動しているリーダー、若しくはリーダー候補者

イ 都道府県山岳連盟(協会)等で指導的立場にある者

ウ 高等学校・高等専門学校の山岳部等で指導する教職員等

エ 大学の登山活動を行うクラブやサークル等の指導者(顧問・コーチ)

オ 山岳遭難救助組織に所属する者

※ 研修会では2泊3日分の装備・食糧等(25kg程度)を背負って入山し各種研修を実施します。

下記の項目をクリアできる程度の体力・経験が求められますので、参加申込の際は留意してください。

・5,000m走のタイムが25分以内である

・1時間に軽装(日帰りの一般登山道を想定した装備)で標高差400m以上を登る登高能力がある等

(2) 募集人員

計18名

8 研修日程及び内容等

日程	内容	研修場所
3月12日(日)～3月13日(月)	受付13:00～ 開会式、講義、班別研修・協議	国立登山研修所とその周辺
3月14日(火)～3月16日(木)	入山 班別研修 協議	大品山方面周辺山域
3月17日(金)	班別研修 協議 下山 閉会式 解散15:00頃	国立登山研修所とその周辺

※ 詳細な日程及び内容は、国立登山研修所ホームページ(<http://www.jpnsport.go.jp/tozanken>)で確認してください。



9 個人装備

国立登山研修所ホームページを参考にしてください。

10 参加申込方法

- (1) 所属団体の所属長等(教育長、大学長、学校長、会長等)が以下の書類をそろえて参加希望者を推薦し申込をしてください。

提出書類	備考
(ア) 登山リーダー冬山研修会の開催について【別紙1】	所属団体の代表者が記入してください。 (ファイル変換の必要はありません。)
(イ) 参加希望者個人票【別紙2】	参加希望者本人が記入してください。 (ファイル変換の必要はありません。)
(ウ) 登山指導歴書【別紙3】	
(エ) 健康・体力調査票【別紙4】	
(オ) 参加確認書【別紙5】	参加希望者本人が署名してください。 (署名したものをスキャンし、PDFファイルにして下さい。)

- (2) 申込方法 **電子メールにてお申し込みください。**

【宛先】 tozanken@jpnssport.go.jp (必要書類をデータ添付してください)

※申し込み提出書類の様式は、国立登山研修所ホームページからダウンロードできます。

- (3) 申込期間 **令和5年1月16日(月)~2月3日(金) 必着** ※承認通知の発送は2月上旬を予定
(4) 申込書を受領した際は必ず受取りの返信を行います。

11 参加者の決定

- (1) 国立登山研修所で参加申込書類をもとに選考の上、参加者を決定します。
(2) **参加の可否については、推薦者(所属長等)に電子メールにて通知します。**
(3) **参加承認者には、健康診断書(当所指定の様式に限る)、保険申込書等の提出物等に関して事務連絡を行います。**
※健康診断書の提出に必要な経費は参加者の負担となります。
※天候や感染症の拡大等により研修会を中止した場合でも、主催者側では負担いたしません。

12 参加費用

内訳	金額
(1) 国立登山研修所における施設利用料(前泊含む全日程分)	2,000円
(2) 国立登山研修所における食費 (夕食 1,300円×3・朝食 700円×3・昼食 800円×2食)	7,600円
(3) 傷害保険料 (公務災害で対応される方は保険申込の必要はありません)	3,000円または4,000円 ※参加者で選択
(4) 諸費用(集合写真代)	950円
(5) 幕営講習中の食費(夕食×2・朝食×2)、燃料等購入費	約 5,000円

※ 行動食3日分は参加者で準備

※ (1)~(5)は受付時に集金します(現金に限る)。なお、金額は変更する場合があります。

13 参加申込の取り消しについて

参加申込後、何らかの理由によりやむを得ず申込を取り消す場合は、**必ず推薦者(事務担当部署)から国立登山研修所に申込取り消しの理由等を連絡してください。**

※参加希望者本人から直接国立登山研修所への申込取り消しは受け付けません。

14 その他

- ・研修会に際し、報道機関の取材・撮影が入る場合があります。
- ・天候不順等により下山日が遅れることがありますので、ご理解のうえ申し込みいただくようお願いします。
- ・研修会は班単位での行動になります。班編成は参加者のプロフィールを参考にして登山経験や実力、所属等が近い者同士で班を構成するように配慮します。しかし、参加者の状況によっては、この限りではありませんのでご了承ください。
- ・**新型コロナウイルス感染対策に関して、別紙6を参照しお申し込みください。**

令和4年度 登山リーダー冬山研修会日程表(予定)

	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	
	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	
5			起床	起床	起床		5
6		起床 清掃 所内各室等	朝食 (各自で自炊)	朝食 (各自で自炊)	朝食 (各自で自炊)	起床 清掃 所内各室等	6
7		朝食 食堂				朝食 食堂	7
8		講義 講義室 「雪山での行動判断とリスク管理」 講師 未定					8
9		講義 講義室 「雪氷学の基礎・積雪観測」 講師 飯田肇	班別研修 歩行技術 雪崩サーチ&レスキュー 積雪観測 ナビゲーション技術 気象観測 危急時対策 搬送等 大品山方面 ※天候などにより研修場所 内容に変更あり。	班別研修 歩行技術 雪崩サーチ&レスキュー 積雪観測 ナビゲーション技術 気象観測 危急時対策 搬送等 大品山方面 ※天候などにより研修場所 内容に変更あり。	班別研修 歩行技術 雪崩サーチ&レスキュー 積雪観測 ナビゲーション技術 気象観測 危急時対策 搬送等 大品山方面 ※天候などにより研修場所 内容に変更あり。	班別研修 歩行技術 雪崩サーチ&レスキュー 積雪観測 ナビゲーション技術 気象観測 危急時対策 搬送等 研修所周辺 ※天候などにより研修場所 内容に変更あり。	9
10							10
11		班別研修 積雪観測 研修所周辺					11
12						装備の整理・乾燥	12
13		昼食(班別) 食堂等 ※弁当配布	行動食	行動食	行動食	入浴 昼食(班別) 食堂等 ※弁当配布	13
14	受付 事務室前 14:30～オリエンテーション 所内生活の注意事項 講義室	全体研修 山岳スキー訓練場 雪崩埋没者捜索 デモンストレーション				班別研修 研修会総括(所内講義室) 登山行動の評価(Check) 改善(Act)	14
15	開会式 写真撮影 所内生活の注意事項 講義室	班別研修 研修所周辺 雪崩サーチ&レスキュー				諸連絡・清掃 (講師打合わせ) 閉会式(14:30～) 講義室	15
16	班別研修 所内 顔合わせ 登山計画と準備(Plan) 行動計画・食糧計画 リスクマネジメント 装備の確認		大品山方面 *各班到着後個人のテント・ ビバークサイト設営	大品山方面 *各班到着後個人のテント・ ビバークサイト設営	大品山方面 下山 登山研修所着	解散	16
17							17
18	入浴・夕食 (講師打合わせ17:10～) 浴場 食堂	入浴・夕食 (講師打合わせ17:10～) 浴場 食堂	夕食 (各自で自炊)	夕食 (各自で自炊)	入浴・夕食 (講師打合わせ17:10～) 浴場 食堂		18
19	講義 講義室 「読図とナビゲーション」 講師 未定	班別協議 問診(各班順次) (研修生の健康状態確認) 入山準備 装備の点検 打合せ等 所内講義室等	(講師打合わせ18:30～)	(講師打合わせ18:30～)	班別協議 装備の点検 打合せ等 所内講義室等		19
20							20
21	班別協議 研修第1日目の振り返り						21
	就寝(宿泊室) 22:30までに消灯	就寝(宿泊室) 22:30までに消灯	就寝 テント・ビバーク泊	就寝 テント・ビバーク泊	就寝(宿泊室) 22:30までに消灯		

個人装備表

1s=1セット

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
衣類関係				雪崩対策関係			
	アウタージャケット	1	防水透湿素材		雪崩ビーコン	1	トリプルアンテナ・マーキング機能付き
	アウターパンツ	1	防水透湿素材		プローブ	1	2.6m以上
	ミッドレイヤー上下	適	フリース等 各自必要なものを携行		シャベル	1	
	ベースレイヤー上下	2s	化繊orウール素材 予備含む		スノースタディキット	1s	所有している人は持参※貸出し可
	防寒着	1	ダウンジャケット等	登はん具関係			
	下着	1	化繊orウール素材		ピッケル	1	
	インナーグローブ	2s	化繊orウール素材の薄手のもの		アイゼン	1s	10本爪以上、ケース付、予備バンド持参
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手のもの		ワカン	1s	
	オーバーグローブ	1	防水透湿素材		ハーネス	1	ビレイループ付き
	上記グローブは例示。低温(-15℃程度)・湿雪による濡れに耐え得るグローブを予備も含め準備すること。				ヘルメット	1	
	靴下	2s			ビレイディバイス	1	
	ニット帽	1			HMS型カラビナ	2	
	バラクラバ	1	目出し帽		カラビナ	5	
	ロングスパッツ	1	止めゴム予備持参		テープスリング(60cm)	3	
	サングラス	1	UVカット、ケース付		テープスリング(120cm)	1	
	ゴーグル	1	UVカット、ケース付		プルージックロープ	1	※下記参照
行動用具関係				その他			
	バックパック	1	80ℓ程度(ザック)		ヘッドランプ	1	300ルーメン以上推奨
	登山靴	1	※下記参照		小型ナイフ	1	紐を付ける等ラッキングできるように準備
	水筒	適	2ℓ以上		ホイッスル	1	紐付きのもの
	保温用ボトル	適	500ml以上		腕時計	1	高度計付が望ましい
	地形図(1/25000)	3	立山・剱岳・十字峡※所有している方は持参		トイレトペーパー	適	
	コンパス	1	プレート付		テーピングテープ	1	38mmまたは50mm幅のもの
生活用具関係					常備薬	適	
	シュラフ	1	-15℃の環境下で使用できるもの		携帯トイレ	適	
	シュラフカバー	1	防水透湿素材		予備電池	2s	ヘッドランプ・雪崩ビーコン用
	個人用マット	1			細引き	1	3mm×5m
	食器・箸・スプーン等	1s			筆記用具	適	小型メモ、ペン
	ストーブ(ガス)	1s	EPI・プリムス等	食糧関係			
	クッカー	1s			行動食	適	4日分
	ライター	1	電子ライター不可	非常時対策関係			
	ぞうきん	1	セイムタオル等		修理用具	1s	例:針金、ペンチ、リペアテープ、結束バンド等
	スタッフバッグ	適			非常食	1s	例:コンデンスミルク、食塩、チョコ等
	ゴミ袋、レジ袋等	適	70ℓ位、食糧パッキング等に使用		非常用品	1s	例:レスキューシート、ろうそく、固形燃料、マッチ等
	タオル	1			予備食	2食	味付のα米等を2食分
					携帯電話	1	
					ツェルト	1	個人用

※登山靴は厳冬期の使用に耐えるもので、湿雪の濡れに対応できるように手入れをしたものを用意すること。

アイゼンは必ず登山靴に合わせてくること。

※プルージックロープはプルージック用7mmロープ150cmをダブルフィッシャーマンズノットでループにする。

※上記の他に必要な装備があれば各自の判断で持参すること。

その他必要品

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等)		筆記用具	適	ノート、ペン等
	体育館用シューズ	1	所内研修で使用		健康保険証等	1	
	館内上履き	1	スリッパ等		手指消毒スプレー	1	携帯できるもの
	マスク	適	3日間分		チャック付きゴミ袋	適	使用済みマスク・ゴミ用
	使い捨て手袋	適	衛生用		生活用品	適	歯ブラシ、タオル、携帯電話充電器等 ※シャンプー、ボディソープは浴室に備え付けてあります
	体温計	1					
	着替え	適	所内研修中の着替え				

北陸地方の山岳地帯は積雪が多く、研修山域では気温がマイナス15℃近くまで下がります。一方で冬季でも降雨に見舞われることがあるなど、気象条件が非常に厳しい山岳地帯です。靴、アウタージャケット、アウターパンツ、サーマルレイヤー等の個人装備は特に点検、整備を行ってください。登山装備は自分の命を守る重要な要件であることを忘れず、入念な準備をして研修会に参加してください。

独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立登山研修所長 殿

団 体 名

(教育委員会、大学、学校、連盟、協会、山岳会、クラブ、勤務先等の名称)

所 属 長

所 在 地 〒

担当者氏名	TEL
メールアドレス	

令和4年度登山リーダー冬山研修会の開催について (回答)

令和4年11月28日付け 令4日ス振登第118号で通知のあった標記のことについて、下記の者を適当と認め参加を申し込みます。

推薦 順位	氏 名	年齢	住 所	電 話 メールアドレス	所 属
1			〒		
2			〒		
3			〒		

添付書類

- ・参加申込者個人票 (別紙2)
- ・登山経歴書 (別紙3)
- ・健康・体力調査票 (別紙4)
- ・参加確認書 (別紙5)

※上記の欄が足りない場合はコピー等で対応してください。

応募総数が多い場合は同一の団体等からの参加人数を調整することになりますが、その際は、原則として推薦順位上位の者から参加を認めていきますので御了承ください。

※参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います

令和4年度登山リーダー冬山研修会 参加申込者個人票

ふりがな				性別	男 ・ 女
氏 名					
生年月日	年	月	日生	歳(令和5月年1月1日現在)	
現住所	〒 電話() 携帯電話 ()				
E-mail					
緊急連絡先	〒 氏名 続柄() 電話() 携帯電話 ()				
所属団体名					
所属団体住所	〒 電話()				
所属校住所 ※所属団体住所と異なる場合	〒 電話()				
所属長名		学校長名 ※所属長名と異なる場合			
所属団体での役職		所属年数 (所属校)		年	

※所属校住所等は教職員の方のみ記入してください。

● 主な部活動(山岳会、クラブ)指導歴を記入してください。 ※教職員の方は、山岳関係以外の部活動についても記載してください。

年	月	指導歴	役職	部員数
平成18年 ~19年	4月~3月	記入例 富山県立劔高等学校山岳部	顧問	30名

● 現在指導している部活動の指導体制 ※教職員の方のみ記入

顧問()名	副顧問()名	その他()名	合計()名
--------	---------	---------	--------

※参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います。

令和4年度登山リーダー冬山研修会 参加者登山経歴書

ふりがな 氏名	(年齢 才)		所属団体名		
所属部活動 (団体) 構成員数	名	役務		所属年数 (所属校)	年

登山研修所主催の研修会参加歴	年度	研修会
	年度	研修会

- あなたがこの研修会に参加する目的について記入してください。

--

- 意見交換したいテーマ(クラブや部活動運営について、活動の活性化策など)

--

- 特に学びたいこと(積雪期登山のリスクについて、冬山の気象についてなど)

--

- 研修会参加後は所属クラブ等への伝達講習を実施していただきます。
伝達講習の実施状況について、追跡調査(アンケート形式)に協力いただけますか。

はい	いいえ
----	-----

氏名		所属	
----	--	----	--

●直近3年の山行経験について回答してください。

山行日数

幕営日数

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

●主な山行歴を記入してください。

年月	日程	行程 ※2000m以上の山は○で囲んでください。	役割 (参加人数)	山行形態	平均行動時間
記入例 HO.Δ月	2泊3日	奈良田-御池小屋(テント泊)-北岳-間ノ岳-農鳥小屋(テント泊)-農鳥岳-大門沢下降-大門小屋-奈良田	リーダー (5人)	テント泊縦走	10時間

●「安全で楽しい登山を目指して～高等学校登山指導者用テキスト～」(独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所 発行)を所有していますか。

はい	いいえ
----	-----

健康・体力調査票

所 属 _____
 氏 名 _____
 年 齢 _____ 歳 性別 _____

- 1 アレルギーはありますか。 ない _____ ある(具体的に _____)
- 2 生活習慣 喫煙 すわない _____ すう 1日に(_____)本x(_____)年間
 飲酒 しない _____ する (種類と量 _____)
- 3 既往症
 ・ハチに刺されたことがありますか？ ない _____ ある(具体的に _____)

4 服用している薬 _____

5 身体状況

身長	_____	cm
体重	_____	kg
平熱	_____	°C
血圧 最高	_____	mmhg
最低	_____	mmhg

6 凍傷に罹患したことはありますか？ いいえ _____ はい (罹患部位・程度: _____)

●健康状況について

- 1 日常生活
- | | | | |
|-----------------------|-------|----|-----|
| ・疲れやすい | _____ | はい | いいえ |
| ・睡眠が不足している | _____ | はい | いいえ |
| ・普段、朝食は食べない | _____ | はい | いいえ |
| ・日常感じている不具合を記入してください。 | _____ | | |

- 2 山行中の問題点
- | | | | |
|-----------------------------------|-------|----|-----|
| ・山行中に膝が痛くなる | _____ | はい | いいえ |
| ・重たい荷物を背負うと息が切れる | _____ | はい | いいえ |
| ・バランスを崩した場合、リカバリーができずよく転倒する | _____ | はい | いいえ |
| ・山行中は快眠(熟睡)できない | _____ | はい | いいえ |
| ・これまでの山行中における健康上のトラブルあれば記入してください。 | _____ | | |

● 日常的な運動やスポーツについて

- ・日常的に運動やスポーツを _____ (_____ している ・ _____ していない)
- ・日常的に行う運動やスポーツの種目と内容 _____
- ・日常的に行う運動やスポーツの頻度 _____ 1週間に _____ 回 1回あたり _____ 時間

● あなたの経験や体力について

- ・登山に出かけるペース<○印を付けてください。>
 (毎週1回は・2週間に1回くらい・1か月に1回くらい・2か月に1回くらい・半年に1回くらい・1年に1回くらい)
- ・ぼっかについて 背負って確実に歩けるザックの重量 約 _____ kg
- ・行動時間 通常の1日の行動時間 _____ 時間
 軽装でガイドブック等のコースタイムの _____ % 程度のタイムまでなら疲労せずに歩き続けられる。
- ・体力の自己評価
 自信がある _____ 普通 _____ 自信がない _____
 (生徒以上の体力がある) (生徒より体力がない)
- 5 4 3 2 1

・その他特記事項等

※ 参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います。

参加確認書

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所（以下「国立登山研修所」という。）は、登山の健全な発展を図るため、登山指導者養成のための研修を行うことを目的として設置されております。

令和4年度登山リーダー冬山研修会は、大学山岳部をはじめ、登山活動を行うクラブ等のリーダー及びリーダー候補を対象に、チームに妥当な目標と計画を立案した上で、安全にそれらを達成するために必要な基本的技術や基本的状況判断力を習得するための研修を行い、チームを率いて安全で確実な登山を実践できるリーダーを養成することを目指します。

実技研修は自然の中で実施する研修であり、研修場所には予期せぬ危険性が内在しています。研修場所は雪で覆われ（氷や岩を含む。）雪庇等があり、潜在的に雪崩、転滑落などのリスクのある場所です。あらためて、登山は危険を内包した自然の中で行われるスポーツであることを十分に認識した上で参加してください。

国立登山研修所及び実技講師は、安全管理上の指導もしますので、その指示を踏まえ安全に研修会が運営されるようご協力ください。

国立登山研修所としては、研修会における安全対策には万全を期してまいります。登山は自然の中で行う活動であるため、それでも万が一、事故が発生した場合には応急処置を施し、必要に応じて、最寄りの病院まで搬送いたします。その際、国立登山研修所職員が随行または病院に待機するとともに、ご本人の緊急連絡先に連絡いたします。

また、傷害保険につきましては国立登山研修所がご紹介しますので、かならず加入してください。

上記の留意事項をご確認いただいた上で、下記にご署名、捺印いただき、他の必要書類と併せて提出して下さるようお願いいたします。

令和 年 月 日

氏名

（本人署名）

現住所

令和4年度登山リーダー冬山研修会の概要

標高500mの国立登山研修所に宿泊しながら、3日間の講義・実技研修を行い、研修中の2泊3日を標高2000m級の楯崎山等研修所付近山域に登り、テントに宿泊しながら積雪の多い山岳地帯で研修を行います。

入山中は全行程急峻な地形を含む山岳地帯での活動になり、20kg～30kgの荷物を背負って8～10時間行動します。

新型コロナウイルス感染防止対策について

I 主催者の対応

1 3密（密閉、密集、密接）回避について

- (1) 宿泊部屋はゆとりをもって割り振りし、ベッドや布団の間隔をあけて御使用できるようにします。
- (2) こまめに換気を行います。
- (3) 食事や入浴に関して、時間差や対面を避けて座るなどの対応を行います。
- (4) 登山中および休憩時は距離を確保し行動いたします。また、安全性が高くセルフスキューが容易で既知のルートを選定することとします。

2 感染症対策

- (1) 主催者はマスクを着用し、対応いたします。
- (2) 施設の入口のほか各所に消毒設備、ペーパータオル等を設置します。
- (3) そのほか、当施設のガイドラインに応じて対策を行います。

3 参加についてのお願い

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大状況により研修会を中止する場合があります。
- (2) お住いの各都道府県において、各都道府県をまたぐ移動規制等が発令された場合、研修会の参加を自粛していただくようお願いいたします。
- (3) 募集人数が過半数に満たない場合、開催を中止とさせていただく場合があります。
- (4) 参加にあたりワクチンの接種証明、若しくは PCR 検査の陰性証明を確認させていただきます。
- (5) 来所時に抗原検査キットによる研修会参加の事前検査に御協力をお願いします。

II 参加者の対応

1 感染症対策

消毒液、マスク、ファスナー付きポリ袋、体温計を持参してください。