

旅行プラン作成 チェックリスト

選び方を読みながら、
自分に合う旅を組み立てる
書き込み式ワークブック

.....
行き先・移動・食事・宿泊・予算を
順番に整理



目次

このチェックリストは、旅行計画を立てる順番に沿って使うワークブックです。

必要なページから使って、自分に合う旅行プランを完成させましょう。



案内

旅行プラン作成チェックリスト
目次
このチェックリストの使い方
印刷方法
旅行プランを決める順番



旅の方向を決める

旅行の目的と同行者の希望
旅行条件と優先順位の整理



行き先を決める

行き先の探し方・選び方
行き先候補の比較



交通と移動を決める

交通手段の選び方
交通手段候補の比較
行きの移動計画
帰りの移動計画
現地での移動計画



寄り道・食事・お土産を決める

寄り道の探し方・選び方
寄り道候補の比較
食事場所の探し方・選び方
食事候補の比較
お土産の探し方・選び方
お土産購入計画



宿泊施設を決める

宿泊施設の選び方
宿泊施設候補の比較



日程を組み立てる

無理のない日程の作り方
一日の旅行スケジュール
複数日の旅行スケジュール



予約と予算を整理する

予約内容と支払い状況
旅行予算



旅行プランを仕上げる

予定変更と代替案
最終旅行プラン
同行者との共有
自由メモ



ご注意

営業時間、交通機関、施設、予約などの利用条件は変更されることがあります。
利用前に、公式の最新情報をご確認ください。

このチェックリストの使い方

このワークブックは、旅行計画を立てる順番に沿って使うための書き込み式チェックリストです。

必要なページから使って、自分に合う旅行プランを完成させましょう。



1 このワークブックの特徴

- ✓ 旅行計画の順番に沿って、迷わず進められます
- ✓ 探し方や選び方の説明を読みながら書き込めます
- ✓ 候補は2～3件に絞って比較でき、決めやすくなります
- ✓ 行き先、移動、寄り道、食事、お土産、宿泊、予算まで整理できます
- ✓ 予定変更やトラブル時の代替案も考えられます
- ✓ 印刷して手書きしながら、自分だけの旅行プランが完成します

3 上手に使うコツ

-  **思いつくことを、まず書き出す**
最初から完璧に決めなくても大丈夫。
気づいたことを自由に書き出すと、
プランが見えてきます。
-  **候補は2～3件で比べる**
候補が多すぎると決められなくなります。
2～3件に絞って比べると、
違いが分かりやすくなります。
-  **変更や追加があれば、すぐに書き直す**
計画は変わることがあります。
最新の状態にしておけば、当日も安心です。
-  **同行者と相談しながら使う**
一人で決めず、みんなの希望を共有して、
楽しい旅行にしましょう。

5 このワークブックのページの種類

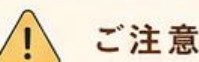
ページの種類を知っておくと、より使いやすくなります。

 **説明ページ**
探し方や選び方の
コツを分かりやすく
説明しています。
読んで参考にしましょう。

 **比較ページ**
2～3件の候補を
同じ基準で比べられる
ページです。
決定にも役立ちます。

 **記入ページ**
自由に書き込むページです。
自分の考えや計画を
整理して書き残すことが
できます。

 **確認ページ**
チェックボックスがある
ページです。
実際に確認して、
忘れを防ぎましょう。



ご注意

営業時間、交通機関、施設、予約などの利用条件は変更されることがあります。
利用前に、公式の最新情報をご確認ください。



2 使い方の流れ



4 必要なページだけ使える！

旅行のスタイルや日数に合わせて、必要なページだけを印刷して使えます。



日帰り旅行

宿泊施設や複数日の
スケジュールページは
使わなくてもOK！



宿泊旅行

宿泊施設や複数日の
スケジュールページを
追加して使いましょう。



同じ旅行でも

チェックボックスが
候補を変えたり、
複数の案を検討できます。

印刷方法

このワークブックは、A4縦向きで印刷してお使いください。

必要なページだけを選んで印刷できます。

旅行の日数や内容に合わせて、使用するページと印刷枚数を調整してください。



1 用紙と向き



- 用紙サイズは「A4」、印刷方向は「縦向き」を選びます。
- 印刷前にプレビューを開き、文字、枠、記入欄が用紙の端で切れていないか確認してください。

設定画面の例

用紙サイズ

A4

印刷の向き



ポイント

プリンターやアプリによって、設定名や表示方法が異なる場合があります。

プレビューで必ず仕上がりを確認しましょう。

2 印刷倍率



- 基本は、拡大・縮小をしない「実際のサイズ」または「100%」で印刷します。
- 「実際のサイズ」と「用紙に合わせる」は異なる設定です。
- 実際のサイズで端が切れる場合は、「用紙に合わせる」「印刷可能領域に合わせる」などの設定を選び、プレビューでもう一度確認してください。

設定画面の例

拡大/縮小

- ☒ 実際のサイズ (100%)
- ☐ 用紙に合わせる
- ☐ カスタム倍率

100 %

確認のコツ

プレビューで、四辺の余白が均等に取れているか、記入欄の線や文字が切れていないかを確認しましょう。

3 片面印刷と両面印刷



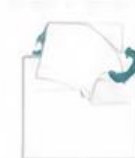
- 記入しやすさを優先する場合は、片面印刷が使いやすくなります。
- 両面印刷を利用する場合は、用紙をめくる向きと、裏面の上下が逆になっていないか確認してください。

めくり方の確認例

長辺と同じ（左綴じ）



短辺と同じ（上綴じ）



チェック

試し印刷をして、用紙の表と裏の向きが正しいか確認してから印刷しましょう。

4 カラー印刷と白黒印刷



- カラー印刷と白黒印刷のどちらでも使用できます。
- 白黒で印刷する場合は、薄い枠線や背景が見えにくくなっているか、最初に一枚試し印刷してください。

白黒印刷の確認ポイント

- ☒ 枠線や罫線が見えるか
- ☒ 記入欄の線がはっきりしているか
- ☒ 背景の薄い色がつぶれていないか



注意

淡い色の部分は、白黒印刷では見えにくくなることがあります。試し印刷で確認してから、必要に応じて設定を調整してください。

印刷前の最終チェック

- ☐ 用紙サイズ：A4 に設定した
- ☐ 印刷倍率：実際のサイズ（100%）または用紙に合わせるに設定した
- ☐ 印刷方向：縦向きに設定した
- ☐ 文字や枠が切れていないことを確認した
- ☐ 両面印刷の場合、向きが正しいことを確認した
- ☐ カラーまたは白黒の見え方を確認した



試し印刷がおすすめです！



お願い プリンターやアプリの設定画面は、バージョンや機種によって名称や手順が異なります。わからない場合は、お使いのプリンターやアプリのヘルプもあわせてご確認ください。



旅行プランを決める順番



旅行プランは、順番に整理していくと迷いにくくなり、無理のない計画が立てられます。
この流れにそって、候補を比較しながら自分に合う旅を完成させましょう。



1 旅行の目的を整理する

何を楽しみたい旅行なのか、自分や同行者の希望を整理します。

旅行の方向が明確になると、候補を探しやすくなります。



2 旅行条件を決める

旅行日数、時期、予算、移動できる範囲、優先したい条件を決めます。

条件を決めておくと、候補の見極めがしやすくなり、計画のブレを防げます。



3 候補を探す

行き先、交通手段、寄り道、食事場所、宿泊施設などの候補を探します。

まずは幅広く情報を集め、条件に合いそうな候補を見つけます。



4 候補を比較する

候補は2〜3件程度に絞り、同じ基準で比べて旅行に合うものを選びます。

比較することで、メリット・デメリットがはっきりします。



5 移動と日程を組み立てる

行きと帰りの交通、現地での移動、滞在時間、食事、休憩、予備時間を整理します。

無理のないスケジュールにすると、時間のゆとりが生まれます。



6 予約と予算を整理する

予約が必要なもの、支払い期限、予算の内訳をまとめます。

早めに予約が必要なものを確認し、予算内で計画できているかをチェックします。



7 予定変更に対応する

悪天候、運休、混雑、臨時休業などに備え、切り替えられる代替案を準備します。

代替案があると、トラブルが起きても落ち着いて対応できます。



8 最終旅行プランを完成させる

決定した内容を一か所にまとめ、持ち物や当日のポイントも確認します。

全体を見直して、抜けや重なりがないかを確認しましょう。



9 同行者と共有する

完成したプランを共有し、集合時間や連絡方法、役割分担を確認します。

情報を共有すると、当日の動きがスムーズになります。



10 楽しい旅を実行する

計画どおりに楽しみ、思い出をつくりましょう！

旅の後は、気づいたことをメモしておくと、次の旅行計画に役立ちます。

！ 忘れずに最新情報を確認しましょう

営業時間、交通機関の時刻や運休、施設の休館日、予約条件などは変更されることがあります。
利用前に、公式の最新情報を必ず確認してください。



旅行の目的と同行者の希望

行き先を探す前に、この旅行で何を楽しみたいかを整理しましょう。

同行者がいる場合は、それぞれの希望や避けたい過ごし方を書き出します。

すべての希望を入れるのではなく、共通して大切にしたいことを見つけるために使います。



旅行の主な目的

この旅行で一番大切にしたいこと



この旅行で楽しみたいこと

やってみたいこと、体験したいこと



自分の希望

自分が楽しみたいこと、こだわりたいこと



同行者の希望 (同行者が複数いる場合は、このページを追加印刷して使用してください)

同行者・関係

例：夫、子ども、友人

希望していること

楽しみにしていること

避けたい過ごし方

苦手なこと、避けたいこと

体力・食事などで

配慮したいこと

体力、食事、アレルギーなど

メモ (自由に記入)



共通して大切にしたいこと

みんなで一緒に大切にしたいこと



今回の旅行で優先したい過ごし方

どのようなペースで、どんな時間を重視したいか



ポイント

- すべての希望を入れるのではなく、共通して大切にしたいことを見つけましょう。
- このページで整理した内容をもとに、次の「旅行条件と優先順位の整理」で条件を決めていきます。



旅行条件と優先順位の整理

旅行に使える日数や予算、移動できる範囲などの条件を整理しましょう。
外せない条件と、余裕があれば取り入れたい条件を分けておくと、
行き先や移動方法を決めやすくなります。



基本条件

旅行予定日・時期		移動できる範囲	
日帰り・宿泊／旅行日数	日帰り / 宿泊 (泊 日)	移動の負担で避けたいこと	
参加人数・同行者	大人 (人) ・子ども (人) ・その他 (人) 同行者：	季節・天候で考えること	
出発地・ 帰宅予定時刻の希望	出発地： 帰宅予定時刻：	その他 特に考慮したいこと	
旅行全体の予算上限	合計で 円まで		



外せない条件

絶対に譲れないこと

-
-
-
-
-



できれば取り入れたい条件

余裕があれば実現したいこと

-
-
-
-
-



計画上避けたい条件

できるだけ避けたいこと

-
-
-
-
-



優先順位を決める



最優先すること

最も大切にしたい条件

-
-
-
-



次に優先すること

2番目に大切にしたい条件

-
-
-
-



余裕があれば取り入れること

条件が整えば取り入れたいこと

-
-
-
-



ポイント

- ・このページで整理した条件や優先順位をもとに、行き先や移動方法の候補を探します。
- ・すべての条件を満たすプランを考えるのではなく、優先順位の高い条件を満たすプランを目指しましょう。
- ・条件は途中で見直してもかまいません。



行き先の探し方・選び方



行き先は、人気や知名度だけで決めるのではなく、旅行の目的や条件に合うかを考えて選びます。

まずは候補を広く探し、2～3件程度に絞って比較しましょう。

チェックした視点をもとに、「行き先候補の比較」ページで比べて決めます。

🔍 探すときに考えたいポイント



旅行の目的から探す

- ・景色を楽しみたい、温泉でゆっくりしたい、ご当地の食事を味わいたい、体験をしたいなど、「何を楽しみたいか」を基準に探します。
- ・目的に合う種類の場所から探すと、候補を絞りやすくなります。

初心者が見落としやすい点

- ・目的をはっきりさせないまま検索し、候補が多くなりすぎる。
- ・人気スポットだけで選んでしまう。



行きやすさを考える

- ・目的地までの移動時間だけでなく、駅や駐車場から入口までの移動も考えます。
- ・日帰り旅行では、帰りの移動と帰宅予定時刻まで含めて、無理のない範囲かを確認します。

初心者が見落としやすい点

- ・地図上の距離だけで、移動時間を判断する。
- ・行きはスムーズでも、帰りの渋滞や混雑を考えていない。



利用できる条件を調べる

- ・営業日、休館日、営業時間、最終入場、定休日、予約の必要性などを調べます。
- ・季節営業やイベント開催期間が決まっている場所もあるため、利用する日を基準に確認してください。

初心者が見落としやすい点

- ・休館日や定休日を見落とす。
- ・最終入場時刻と閉館時刻を同じだと思ってしまう。
- ・予約が必要な施設を後回しにする。



季節と天候を考える

- ・花、紅葉、雪景色などは、訪れる時期によって楽しめる内容が変わります。
- ・屋外中心の場所では、雨や暑さ、寒さの影響も考えます。雨天時に利用できる場所があるかも確認しておきましょう。

初心者が見落としやすい点

- ・「いつでも楽しめるだろう」と思い込む。
- ・雨や暑さ・寒さの対策を考えていない。



滞在時間を考える

- ・見学や体験に必要な時間だけでなく、受付、移動、待ち時間、食事、休憩も含めます。
- ・短い時間で多くの場所を巡ろうとすると、予定が遅れやすくなります。

初心者が見落としやすい点

- ・滞在時間を短く見積もる。
- ・食事や休憩の時間を入っていない。



同行者に合うか考える

- ・子ども、高齢者、長時間歩くのが難しい人などが同行する場合は、移動距離、階段、休憩場所、食事場所なども確認します。
- ・ナビや案内の分かりやすさ、ベビーカーや車いすでの利用可否も調べておくと安心です。

初心者が見落としやすい点

- ・自分に合っていない、同行者の負担を考えていない。
- ・休憩できる場所があるかを確認しない。

🔍 候補を探すときのヒント



情報を集める場所

観光サイト・公式サイト
マップアプリ・SNS・口コミ
パンフレット・ガイドブック
地域の観光案内所 など



キーワードの例

「〇〇（目的）＋地域名」
「〇〇（体験）＋近く」
「雨の日でも楽しめる」など



絞り込みのコツ

まずは広く集めてから、
条件に合わない候補を
少しずつ外していきます。

参考にするとい順番

- 1— 目的に合うか → 行きやすさ
- 2— 利用条件 → 同行者への配慮
- 3— 旅全体への影響



必ず最新情報を確認しましょう

営業時間、交通機関、施設、イベント、予約などの利用条件は変更されることがあります。
候補を比較する前に、公式の最新情報を確認してください。



行き先候補の比較

行き先の候補を2～3件に絞り、同じ基準で比べてみましょう。

すべての条件に合う場所は少ないので、優先したいことをもとに選びます。

 **比較するときのポイント：**旅行の目的や条件に合うか、移動時間や費用は無理がないか、利用できる条件や同行者への負担も含めて比べましょう。



候補名 (施設名・エリア名など)	候補 A	候補 B	候補 C
 旅行の目的との合い方 目的に合っているか			
 移動時間・行きやすさ 自宅や出発地からの 移動時間やアクセス			
 季節・天候との相性 時期や天候に合っているか			
 営業日・営業時間・ 予約条件 営業日、営業時間、最終入場、 予約の必要性など			
 滞在時間の目安 見学や体験に必要な時間			
 同行者の利用しやすさ 年齢や体力、興味に合うか			
 食事・休憩のしやすさ 食事や休憩場所の有無や 利用しやすさ			
 料金の目安 入場料や体験料の目安			
 旅行全体への影響 予定や予算、帰宅時間への 影響はどうか			
 良いところ 魅力やメリット			
 気になるところ 不安やデメリット			

比較の結果

選ぶ行き先



選んだ理由



見送る候補と理由



見送る候補： _____

理由： _____

見送る候補： _____

理由： _____

追加で調べること・確認すること



必ず最新情報を確認しましょう

営業時間、休館日、最終入場、料金、予約条件などは変更されることがあります。
利用前に、公式の最新情報をご確認ください。



交通手段の選び方

移動時間や費用、快適さ、旅の目的に合わせて、最適な交通手段を選びましょう。
それぞれの特徴を理解し、行き帰りや現地移動に合う方法を検討します。



🔍 主な交通手段の特徴を知ろう

交通手段	メリット（良いところ）	デメリット・注意点	向いている人・シーン
・ 電車・新幹線 	・ 時間が正確で遅れが少ない ・ 渋滞の影響を受けにくい ・ 車窓からの景色を楽しめる	・ 乗り換えが必要な場合がある ・ 荷物が多いと移動が大変 ・ 地方は本数が少ないことがある	・ 時間を重視したい人 ・ 運転が苦手な人 ・ 観光と移動を両立したい人
・ 飛行機 	・ 移動時間が短い ・ 遠くへの移動が楽 ・ 早朝・夜間便で効率的に移動できる	・ 空港までの移動が必要 ・ 手荷物や預け荷物に制限あり ・ 天候の影響を受けやすい	・ 遠方への旅行 ・ 時間を節約したい人 ・ 短期間の旅行
・ 高速バス・バス 	・ 料金が比較的安い ・ 長距離移動が楽 ・ 主要駅や観光地に直行便がある	・ 渋滞の影響を受けやすい ・ 長時間の乗車で夜れることがある ・ トイレ休憩が限られる場合がある	・ 費用を抑えたい人 ・ 乗り換えなしで移動したい人 ・ 一人旅や気軽な旅行
・ 車（自家用車） 	・ 好きな時間に出発できる ・ 荷物が多くても移動が楽 ・ 自由に寄り道や観光ができる	・ 運転の負担がある ・ ガソリン代や高速代、駐車料金がかかる ・ 渋滞や駐車場の確保が必要	・ 自由に旅を楽しみたい人 ・ 家族やグループ旅行 ・ 荷物が多い旅行
・ レンタカー 	・ 必要な時だけ利用できる ・ 自家用車と同じ自由度がある ・ 公共交通機関が不便な場所で便利	・ 借りる手続きや返却が必要 ・ 運転に慣れていないと負担が大きい ・ 事故やトラブルのリスクがある	・ 現地での移動を自由にしたい人 ・ 観光スポットを効率よく回りたい人 ・ 短期間のドライブ旅行

🔍 交通手段を選ぶときのチェックポイント

 移動時間 ☐ 所要時間はどのくらいか ☐ 待ち時間や乗り換え時間はあるか ☐ 渋滞や遅延の影響は受けやすいか	 費用 ☐ 片道・往復の料金はいくらか ☐ ガソリン代・高速代・駐車場代は含むか ☐ 外の交通費や現地移動費も含めて考えたか	 荷物・快適さ ☐ 荷物の量に合っているか ☐ 座席の広さや設備は快適か ☐ トイレや休憩のしやすさは十分か
 出発・到着時間 ☐ 出発時間は希望に合っているか ☐ 到着時間は観光や宿のチェックインに合うか ☐ 早朝・夜間の便で効率的に移動できるか	 目的地までのアクセス ☐ 駅・空港・バス停からの距離は近いか ☐ 乗り換えや移動はスムーズか ☐ 宿や観光地へのアクセスは良いか	 同行者への配慮 ☐ 高齢者や子どもに負担が少ないか ☐ 車酔いや体調に不安のある人は大丈夫か ☐ 全員が快適に移動できるか

🚗 検討した交通手段とメモ ※ 複数の交通手段を検討した場合は、比較ページも使いましょう。

検討した交通手段	出発地 → 目的地	片道の料金の目安	所要時間の目安	メリット	デメリット・注意点	メモ
						
						
						
						
						

！ 最新情報を確認しましょう

時刻表、運賃、道路状況、施設の営業時間や休館日などは変更されることがあります。
必ず公式サイトや予約サイトで最新情報を確認してから手配しましょう。



交通手段候補の比較

候補を2～3件に絞って、同じ基準で比べてみましょう。
すべての条件を満たす交通手段は少ないので、優先したい条件をもとに選びます。

比較のポイント
「移動時間」「費用」だけでなく、快適さや利便性、出発・到着時間、荷物の扱いやすさも確認しましょう。



比較する交通手段	候補 A (交通手段：)	候補 B (交通手段：)	候補 C (交通手段：)
所要時間（片道） 家を出てから目的地到着までのおおよその時間	約 時間 分	約 時間 分	約 時間 分
費用（片道・1人あたり） チケット代+特急料金・燃料代など すべて含めたおおよその金額	約 円	約 円	約 円
出発・到着時間の都合 希望する時間に出発・到着できるか、 便数の多さなど			
快適さ・移動中の過ごしやすさ 座席の広さ、揺れ、静かさ、 トイレの有無、Wi-Fi など			
荷物の扱いやすさ 荷物の持ち運び・預けやすさ、 制限や料金の有無			
乗り換え・アクセスのしやすさ 乗り換え回数、駅・バス停からの 距離、わかりやすさ			
運行頻度・遅延のリスク 運行本数の多さ、遅延や運休の 発生しやすさ			
同行者への負担 高齢者・子ども・荷物が多い場合の 負担の少なさ			
良いところ（メリット）			
気になるところ（デメリット）			
メモ・補足 予約の要否、利用条件、注意点など			

比較の結果

選ぶ交通手段

選んだ理由

見送った候補と理由

見送った候補：

理由：

見送った候補：

理由：

確認しておきたいこと

☐ 最新の時刻表・料金・運行状況を公式サイトで確認した

☐ 休日や繁忙期の予約状況を確認した

☐ 乗り場・集合場所までのアクセス方法を確認した

☐ キャンセル・変更条件を確認した

☐ 同行者と内容を共有し、相談した

行きの移動計画



出発から目的地に着くまでの流れを整理して、
乗り遅れや迷いを防ぎ、スムーズなスタートを目指しましょう。

計画のポイント

- ☒ 出発時刻は余裕を持って設定する（早めの出発を意識）
- ☒ 乗り換えは、遅延や混雑を考えて余裕時間を確保する
- ☒ 切符や予約内容（便名・列車名・座席・号車など）を事前に確認する
- ☒ トイレ・食事・休憩のタイミングを把握しておく
- ☒ 万が一の遅延や運休に備え、代替ルートも調べておく



メモ・気をつけたいこと

-
-
-

移動の流れを記入しましょう

出発日： ____ 月 ____ 日（ ）

順番	区間・場所 (出発地 → 目的地)	利用する交通手段 (例：電車・バス・車など)	出発時刻	到着時刻	所要時間 (目安)	乗り換え・待ち時間 (目安)	予約・切符の確認事項 (便名・座席・号車など)	備考・メモ
①			：	：	約 分	約 分		
②			：	：	約 分	約 分		
③			：	：	約 分	約 分		
④			：	：	約 分	約 分		
⑤			：	：	約 分	約 分		
⑥			：	：	約 分	約 分		

出発までの流れ

自宅・出発地
約 分前に出発

駅・バス停・駐車場など
約 分前に到着

チケット確認・改札・乗車準備
約 分前までに完了

遅延・運休などの代替ルート・代替手段

代替ルート①

ルート・手段： _____

所要時間（目安）： 約 _____ 分

費用（目安）： 約 _____ 円

代替ルート②

ルート・手段： _____

所要時間（目安）： 約 _____ 分

費用（目安）： 約 _____ 円

出発前の最終チェック

- ☐ 出発時刻と乗車時刻を再確認した
- ☐ チケット・予約内容を確認した
- ☐ 乗り換え場所と時間を確認した
- ☐ 必要な持ち物を準備した
- ☐ スマホの充電・モバイルバッテリーを確認した
- ☐ 交通情報・運行情報を確認した
- ☐ 緊急連絡先を控えた
- ☐ 遅延・運休時の対処を確認した
- ☐ 時間に余裕を持った出発計画にした



帰りの移動計画

帰宅までの流れを整理して、乗り遅れや混雑を防ぎ、安全に帰り着けるように計画を立てましょう。



計画のポイント

- ☒ 帰りの出発場所と時刻を早めに決めておく
- ☒ 乗り換えは余裕を持って、遅延に備える
- ☒ 帰宅時間の目安を決め、無理のない計画にする
- ☒ 最終の交通手段や終電・最終便の時間を確認する
- ☒ 荷物の受け取りや精算にかかる時間も考えておく
- ☒ 渋滞・混雑を想定し、代替ルートも調べておく



メモ・気をつけたいこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

帰りの移動ルートを記入しましょう

帰宅予定日： ____ 月 ____ 日 ()

順番 🚩	区間・場所 (目的地 → 自宅)	利用する交通手段 (例：電車・バス・車など)	出発時刻 🕒	到着時刻 🕒	所要時間 (目安)	乗り換え・待ち時間 (目安)	予約・切符の確認事項 (便名・座席・号車など)	備考・メモ ✍️
①			：	：	約 分	約 分		
②			：	：	約 分	約 分		
③			：	：	約 分	約 分		
④			：	：	約 分	約 分		
⑤			：	：	約 分	約 分		
⑥			：	：	約 分	約 分		



出発前の確認 (現地を出発する前に)

- ☐ お土産や荷物の買い忘れはないか
- ☐ 荷物の預け先・受け取り時間を確認した
- ☐ チケット・予約内容を再確認した
- ☐ 乗り場・集合場所・出発時刻を確認した
- ☐ トイレ・休憩を済ませた
- ☐ バッテリーや充電ケーブルを確認した



現地を出発する予定時刻： ____：



遅延・運休などの代替ルート・代替手段

代替ルート①

ルート・手段： _____

所要時間 (目安)： 約 _____ 分

費用 (目安)： 約 _____ 円

代替ルート②

ルート・手段： _____

所要時間 (目安)： 約 _____ 分

費用 (目安)： 約 _____ 円



帰宅予定時刻の目安

自宅に到着する予定時刻

____：____ 頃

最終の交通手段の時刻
(終電・最終便など)

____：____ 頃

時間に余裕を持つ目安

最終の時刻より
____分前までに到着する計画にする



帰宅前の最終チェック

- ☐ 帰りの交通手段と時刻を再確認した
- ☐ 乗り換え場所と時間を再確認した
- ☐ 遅延・運休時の対応方法を確認した
- ☐ 荷物の受け取りや忘れ物がなく確認した
- ☐ 交通系ICカードや切符の残額を確認した
- ☐ 必要な精算や会計を済ませた
- ☐ スマホの充電・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 家族や同行者に帰宅予定時刻を伝えた

特に気をつけたいこと

- ・
- ・
- ・



必ず最新情報を確認しましょう

時刻表、運賃、道路状況、施設の営業時間や休館日などは変更されることがあります。
利用前に、公式の最新情報を確認してから行動しましょう。



現地での移動計画

観光地の移動方法と所要時間を整理して、無理なく効率よく回れる計画を立てましょう。



計画のポイント

- ☒ 移動手段は時間・費用・体力に合わせて選ぶ
- ☒ 1日の総移動時間は観光時間の3分の1以内が目安
- ☒ 乗り換えや待ち時間も含めた所要時間を考える
- ☒ トイレ・休憩・食事の場所を事前に確認する
- ☒ 混雑・渋滞・天候による遅れにも余裕をもたせる

主な移動手段の特徴

	徒歩	自由に散策できる。短距離の移動に便利。
	路線バス	広いエリアを移動できる。時刻表の確認が必要。
	電車・地下鉄	速度が速く、定時性が高い。乗り換えに注意。
	タクシー	早く移動できるが、費用は高め。
	レンタカー	自由度が高い。駐車場の確保や運転に注意。
	レンタサイクル	短距離の移動や観光に便利。体力に注意。
	その他	シャトルバス・ロープウェイ・フェリーなど。

移動ルートの計画

移動順	区間・場所 (出発地 → 到着地)	移動手段	出発時刻 (予定)	到着時刻 (予定)	所要時間 (目安)	費用 (片道・1人あたり)	乗り換え・待ち時間 (目安)	備考・メモ
①			:	:	約 分	約 円	約 分	
②			:	:	約 分	約 円	約 分	
③			:	:	約 分	約 円	約 分	
④			:	:	約 分	約 円	約 分	
⑤			:	:	約 分	約 円	約 分	
⑥			:	:	約 分	約 円	約 分	
⑦			:	:	約 分	約 円	約 分	
⑧			:	:	約 分	約 円	約 分	
⑨			:	:	約 分	約 円	約 分	
⑩			:	:	約 分	約 円	約 分	

1日の総移動時間 (目安) 約 時間 分 1日の総移動費用 (目安・1人あたり) 約 円

エリア内の移動マップ (メモ)



休憩・食事・トイレの場所

時間帯 (目安)	場所	内容 (休憩・食事・トイレなど)	備考
:	~		
:	~		
:	~		
:	~		

駐車場・利用場所のメモ

駐車場名: _____
場所: _____
料金: _____
営業時間: _____
台数・高さ制限など: _____



☒ **余裕時間の確保** 予定外の遅れや混雑に備えて、余裕時間を追加しましょう。

各移動の余裕時間	予備 (バッファ) 時間	余裕を入れた終了予定時刻
1移動あたり 約 分	合計 約 分	:

気をつけたいこと・メモ

- _____
- _____
- _____

出発前の最終チェック

- ☐ 地図アプリ・時刻表を確認した
- ☐ 交通系ICカード・現金を準備した
- ☐ 乗り換え駅・バス停を確認した
- ☐ バス・電車の本数や最終便を確認した
- ☐ 駐車場の場所・料金を確認した
- ☐ 休憩・食事・トイレの場所を確認した
- ☐ 混雑・渋滞・工事情報を確認した
- ☐ 天候に合わせた移動手段を確認した
- ☐ 万が一の代替ルートを調べた
- ☐ タクシー・電話番号をメモした
- ☐ 同行者と計画を共有した



必ず最新情報を確認しましょう

時刻表、運賃、交通状況、施設の営業時間や休業日などに変更されることがあります。
利用前に、公式サイトや交通事業者の最新情報をご確認ください。



寄り道の探し方・選び方

移動中の疲れをリフレッシュし、旅の楽しみを広げてくれるのが寄り道です。
無理のない範囲で、目的や時間に合った場所を選びましょう。



🔍 寄り道の候補を探す方法



地図アプリ・ナビアプリ

検索やルート上のスポットを活用。



道の駅・SA/PA 情報

公式サイトやアプリで施設・イベントを確認。



観光・地域情報サイト

エリアのおすすめスポットやモデルコースを参考に。



口コミ・ブログ・SNS

写真や体験談から雰囲気や見どころをチェック。



現地の案内所・観光マップ

最新情報や穴場スポットを教えてもらえる。



初心者が見落としやすい点

- ☐ 寄り道に時間をかけすぎて予定が遅れる
- ☐ 帰り道で休館・閉店していることがある
- ☐ 駐車場が満車で入れないことがある
- ☐ 本来のルートから大きく外れてしまう
- ☐ トイレ・休憩場所が少ない場所を選んでしまう

🚩 寄り道スポットの主な候補



道の駅

地元の特産品や食事、
情報収集に便利。



サービスエリア (SA)

トイレ・食事・休憩に便利。
地域限定グルメも。



パーキングエリア (PA)

休憩やトイレに使いやすい。



直売所・農産物直売所

新鮮な野菜や果物、
地元の加工品が魅力。



展望台・絶景スポット

景色を楽しんで
リフレッシュできる。



公園・自然スポット

ゆっくり散策や写真撮影を
楽しめる。



足湯・日帰り温泉

疲れを癒やして
リフレッシュできる。



カフェ・軽食スポット

休憩や軽食で気分転換。



短時間で見学できる施設

資料館・美術館・城跡など、
短時間で楽しめる。



帰り道に立ち寄りやすい場所

帰路のルート沿いにあると、
時間調整がしやすい。

✅ 寄り道スポットを選ぶときのチェックポイント

- | | | |
|--|--|--|
| ☒ 本来のルートから大きく外れないか | ☒ 駐車場はあるか (台数・料金も確認) | ☒ 混雑する時間帯を避けられるか |
| ☒ 移動時間や滞在時間はどのくらいか | ☒ 食事や軽食をとれる場所があるか | ☒ 子どもや高齢の同行者も楽しめるか |
| ☒ 短時間でも楽しめる場所か | ☒ 天候が悪くても楽しめるか | ☒ 帰宅時間に余裕をもって戻れるか |
| ☒ トイレや休憩に使いやすいか | ☒ 営業時間・休館日は合っているか | ☒ 帰り道に立ち寄りやすい場所か |

✍️ 寄り道候補を書き出して比較してみましょう (2~3件が目安)

候補スポット名	立地・ルートからの 距離・アクセス	滞在時間の 目安	楽しみ・魅力 (見どころ・体験など)	トイレ・休憩・ 食事のしやすさ	駐車場の 有無・料金	寄り道する メリット	気になる点・ 注意点	優先度 (◎○△)
候補①								
候補②								
候補③								

✅ 寄り道スポットの最終決定

寄り道するスポット (決定)

選んだ理由・ポイント

💡 寄り道の計画メモ

- 立ち寄るタイミング：_____
- 予定の滞在時間： 約 _____ 分
- 食事・休憩の予定：_____
- 営業時間・休館日メモ：_____
- その他メモ：_____



ワンポイントアドバイス

寄り道は「無理なく・短時間で・楽しめる場所」が基本です。
目的地に集中したい場合は、休憩だけの寄り道でも十分リフレッシュになります。



寄り道候補の比較

2～3件に絞って、比べて決めよう！

ルートに合う寄り道候補を2～3件に絞り、同じ基準で比べてみましょう。

目的や時間、ルートとの相性を考えて、立ち寄る場所を決めます。



比較のポイント

「短時間で楽しめるか」「ルートから大きく外れないか」「目的に合っているか」を中心に比べると、選びやすくなります。



寄り道候補を比べてみましょう

比較した日： 年 月 日 ()

比較する項目	候補① 場所名： _____	候補② 場所名： _____	候補③ 場所名： _____
 ルートからの距離・アクセス 本来のルートからの距離や、アクセスのしやすさ	約 _____ 分 / km (ルートからの外れ： 小・中・大)	約 _____ 分 / km (ルートからの外れ： 小・中・大)	約 _____ 分 / km (ルートからの外れ： 小・中・大)
 滞在時間の目安 どのくらいの時間を使うか	約 _____ 分	約 _____ 分	約 _____ 分
 楽しみ・魅力 景色・体験・グルメ・ 買い物などの魅力	(_____)	(_____)	(_____)
 トイレ・休憩のしやすさ トイレの数や清潔さ、 休憩施設の充実度	良い ・ 普通 ・ 気になる	良い ・ 普通 ・ 気になる	良い ・ 普通 ・ 気になる
 食事・軽食の充実度 食事や軽食がとれるか、 お店や種類の多さ	充実 ・ 普通 ・ 少ない	充実 ・ 普通 ・ 少ない	充実 ・ 普通 ・ 少ない
 買い物・お土産の魅力 地元の特産品やお土産の魅力、 品ぞろえ	魅力的 ・ 普通 ・ 少ない	魅力的 ・ 普通 ・ 少ない	魅力的 ・ 普通 ・ 少ない
 景色・観光としての魅力 景色や写真スポットとしての 魅力や満足度	★ ★ ★ ★ ★ (星を塗って評価)	★ ★ ★ ★ ★ (星を塗って評価)	★ ★ ★ ★ ★ (星を塗って評価)
 費用の目安 駐車場代や入場料などの 費用の有無や目安	約 _____ 円 (駐車場：有・無料・有料)	約 _____ 円 (駐車場：有・無料・有料)	約 _____ 円 (駐車場：有・無料・有料)
 天気が悪い時の対応 雨の日でも楽しめるか、 屋内設備の有無	楽しめる ・ 普通 ・ 難しい	楽しめる ・ 普通 ・ 難しい	楽しめる ・ 普通 ・ 難しい
 同行者へのおすすめ度 子ども・高齢者・ 体力に配慮しやすいか	おすすめ ・ 普通 ・ 不向き	おすすめ ・ 普通 ・ 不向き	おすすめ ・ 普通 ・ 不向き
 メモ・その他 気になる点や、特記事項	(_____)	(_____)	(_____)



選んだ寄り道スポット (決定)

決定した寄り道スポット名： _____

選んだ理由・ポイント：

- _____
- _____
- _____



立ち寄るタイミング (予定)

立ち寄る予定時刻： _____ :

出発後・到着までの時間： _____ 約 _____ 分

この後の予定：
(行き先・食事・宿泊など)

- _____
- _____



寄り道の計画メモ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



最終チェック

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ ルートから大きく外れない | ☐ トイレや休憩ができる | ☐ 食事や軽食のタイミングに合う |
| ☐ 移動時間が長くなりすぎない | ☐ 天気が悪くても対応できる | ☐ 同行者にとって負担が少ない |
| ☐ 終了時間に余裕がある | ☐ 駐車場や混雑状況を確認した | ☐ 代替スポットも調べておいた |



食事場所の探し方・選び方

旅の楽しみのひとつが「食」。せっかくなら、目的や同行者に合ったお店を選び、おいしく、気持ちよく過ごしましょう。



🔍 探し方のポイント

- ☒ **目的地のエリアで探す**
行き先周辺で、徒歩や移動の負担が少ないお店を探しましょう。
- ☒ **旅行の目的に合うお店を探す**
ご当地グルメ、郷土料理、地元の食材、季節限定メニューなどを軸に探すと満足度が高まります。
- ☒ **公式サイト・地図アプリ・グルメサイトを活用する**
営業時間・定休日・予算・口コミ・写真・メニューを確認しましょう。
- ☒ **混雑時間を避ける**
人気店は開店直後やピークを外すと、待ち時間が少なくゆっくりできます。
- ☒ **事前予約が必要か確認する**
人気店やコース料理は、予約が必要な場合があります。

🍴 食事場所の主な候補

 ご当地料理・郷土料理の店 地域ならではの味を楽しめる。	 ファミレス・チェーン店 安定した味と価格を安心。
 地元で人気のお店 地元の人が通う店は味と価格が安定。	 テイクアウト・軽食 移動中の車内や公園で楽しめる。
 市場・漁港・直売所の食事処 新鮮な海の幸や地元食材を味わえる。	 ホテル・旅館のレストラン ゆったり落ち着いて食事できる。
 道の駅・サービスエリアの食事 休憩と食事を兼ねられ、情報も入手できる。	 予約必須の人気店 特別な体験や限定メニューを楽しめる。
 カフェ・スイーツ店 休憩や軽食、ちょっとしたごほうびに。	 その他（ ） 気になるお店や条件に合うお店。

💡 選ぶときのチェックポイント

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 目的や旅のテーマに合っているか | ☐ 混雑時間帯を避けられるか | ☐ 食べたい料理やメニューがあるか |
| ☐ 移動ルートや立ち寄り予定と合っているか | ☐ 席数や待ち時間は問題ないか | ☐ アレルギー対応は可能か |
| ☐ 営業時間・定休日は合っているか | ☐ 車で行く場合、駐車場があるか | ☐ 口コミや評価は信頼できるか |
| ☐ 予約が必要かどうか | ☐ 子ども連れや高齢者でも利用しやすいか | ☐ テイクアウトや持ち帰りは可能か |
| ☐ 予算に合っているか | ☐ トイレや設備は利用しやすいか | ☐ キャンセルや変更はできるか |

💻 おすすめの探し方ツール

 地図アプリ エリア検索や口コミ、営業時間の確認に便利。	 グルメサイト・アプリ 口コミ・評価・写真・メニューを比較できる。	 観光協会・公式サイト ご当地グルメやおすすめ店の情報がまとまっている。	 SNS・ブログ 最新情報や実際の雰囲気をチェックできる。	 旅行ガイドブック 定番スポットや名物料理を探すのに役立つ。
--	--	---	---	---

🏠 見つけたお店のメモ (2~3件を目安に)

比較してまた、決定したお店を○で囲みましょう。

	候補①	候補②	候補③
 お店の名前			
 場所・アクセス			
 料理・メニューの特徴			
 営業時間・定休日	営業時間： ～ 定休日：	営業時間： ～ 定休日：	営業時間： ～ 定休日：
 予算の目安	一人あたり：約 円	一人あたり：約 円	一人あたり：約 円
 駐車場の有無・料金	有・無 / 料金：	有・無 / 料金：	有・無 / 料金：
 予約の要・不要	要・不要	要・不要	要・不要
 魅力・気になる点			
 メモ			

最終決定したお店

お店の名前：
決定理由・ポイント：
・
・
・



食事の計画メモ

利用予定日時： 月 日 ()
時間： : ~ :
人数： 人
予約連絡先：
備考：
・
・

👉 ワンポイントアドバイス

旅先では予定が変わることもあります。候補を2~3件決めておくと、スムーズに選べて安心です。



食事候補の比較

2〜3件を比べて、いちばん合うお店を選びましょう



目的や予算、混雑状況、食べたい料理などを比べて、納得できるお店を決めましょう。

🔍 比較のポイント

☒ 旅の目的やテーマに合っているか

☒ 食べたい料理やメニューがあるか

☒ 予算や支払い方法が合っているか

☒ 混雑を避けやすいか（待ち時間の目安）

☒ アクセスや駐車場が使いやすいか

☒ 営業時間や定休日が旅程に合っているか

☒ 口コミや評判はどうか

☒ 子ども連れや高齢者でも利用しやすいか

🏠 食事の探し方

ご当地グルメ・郷土料理の店を探す

旅先ならではの味を楽しめます。

地図アプリ・グルメサイトを活用する

口コミや写真、評価を参考にできます。

観光案内所・ホテルで相談する

地元ならではのおすすめを聞けます。

SNS・ブログ・旅行ガイドを調べる

最新情報や実際の雰囲気をチェックできます。

時間やエリアを絞って調べる

候補を多くしすぎず、比べやすくなります。

食事候補を比べてみましょう（2〜3件が目安）

比較した日： 年 月 日（ ）

比較する項目	候補①	候補②	候補③	最終決定したお店
お店の名前・ジャンル 料理の種類やジャンル	お店の名前： ジャンル：	お店の名前： ジャンル：	お店の名前： ジャンル：	お店の名前： 決定理由・ポイント：
場所・アクセス 駅や観光地からの距離	場所： 所要時間の目安： 約 分	場所： 所要時間の目安： 約 分	場所： 所要時間の目安： 約 分	・ ・ ・
料理・メニューの特徴 食べたいものがあるか	特徴・おすすめメニュー：	特徴・おすすめメニュー：	特徴・おすすめメニュー：	
予算の目安 一人あたりの金額	一人あたり：約 円	一人あたり：約 円	一人あたり：約 円	
営業時間・定休日 旅程に合っているか	営業時間： : ~ : 定休日：	営業時間： : ~ : 定休日：	営業時間： : ~ : 定休日：	🕒 利用予定日時： 月 日（ ） : ~ : 人数： _____ 人 予約の要・不要： ☐ 要（ 時頃） ☐ 不要 予約方法・連絡先： ☎（ _____ ） 備考・メモ： ・ ・
混雑状況・待ち時間 混む時間帯や待ち時間の目安	混雑する時間帯： 待ち時間の目安： 約 分	混雑する時間帯： 待ち時間の目安： 約 分	混雑する時間帯： 待ち時間の目安： 約 分	
駐車場の有無・料金 車で行く場合に確認	有・無 / 料金：	有・無 / 料金：	有・無 / 料金：	
口コミ・評判 評価や感想のチェック	評価： ★★★★★ 気になる点：	評価： ★★★★★ 気になる点：	評価： ★★★★★ 気になる点：	
子ども・高齢者への配慮 設備やサービスの有無	子ども対応：良・普通・△ 高齢者対応：良・普通・△	子ども対応：良・普通・△ 高齢者対応：良・普通・△	子ども対応：良・普通・△ 高齢者対応：良・普通・△	
支払い方法 使える支払い方法	現金・カード・電子マネー・QR その他（ ）	現金・カード・電子マネー・QR その他（ ）	現金・カード・電子マネー・QR その他（ ）	
その他のメモ 気になる点・メモ	（ ）	（ ）	（ ）	

👍 選ぶときのチェックポイント

☐ 旅の目的やテーマに一番合っている

☐ 混雑を避けやすいお店

☐ 食べたい料理やメニューがある

☐ アクセスや駐車場が使いやすい

☐ 予算や支払い方法が合っている

☐ 口コミや評判が良い

☐ 営業時間・定休日が旅程に合っている

☐ 安心して利用できそう

★ 食事の計画メモ

・ 食事の予定時間： : 頃

・ 他の予定との間隔： 約 分

・ お店までの移動時間： 約 分

・ 席の予約や整理券メモ： _____

・ その他のメモ： _____

💡 ワンポイントアドバイス

候補は増やしすぎると決めにくくなります。2〜3件に絞り、比較してから決めると、満足度の高い食事ができます。

お土産の探し方・選び方

旅の思い出を形にして持ち帰るのが、お土産の楽しみです。
贈る相手や自分用に合わせて、喜ばれるお土産を選びましょう。



🔍 お土産の探し方

- 観光案内所・パンフレット・地図を活用する**
定番や人気のお土産情報が手に入ります。
- 道の駅・直売所・市場をチェックする**
地元の名産品や限定品が見つかります。
- お店の看板・のぼり・POPに注目する**
季節限定や新商品など、魅力的な商品があります。
- グルメサイト・SNS・口コミを参考にする**
写真や口コミで実際の評判を確認できます。
- 旅のテーマに合うお土産を意識する**
ご当地ならではのものを選ぶと特別感が出ます。

★ お土産選びのポイント

- ☒ 贈る相手やシーンに合っているかを考える
- ☒ 日持ちするか、持ち運びやすいかを確認する
- ☒ 自分用と贈り物のバランスを考える
- ☒ 予算に合っているかを確認する
- ☒ 保存方法（常温・冷蔵・冷凍）を確認する
- ☒ アレルギーや注意事項を確認する
- ☒ かさばりすぎず、重くなりすぎないかを確認する
- ☒ 季節限定や現地限定など、特別感があるかを確認する

🎁 お土産の主な種類と特徴

ご当地菓子・スイーツ 定番で喜ばれやすい。 個包装なら配りやすい。	地元の名産品 地域ならではの味や こだわりの逸品。	農産物・加工品 新鮮さや素材の良さが 魅力。調味料も人気。	伝統工芸品・民芸品 旅の思い出として 長く残る。
季節限定品 今だけの特別感があり、 話題性も高い。	現地限定品 その場所ではしか 買えない特別なお土産。	道の駅・直売所の商品 地元の味や新鮮な商品が お得に手に入る。	日持ちする食品 保存がきき、遠方への 持ち帰りに安心。
自宅用のお土産 旅の余韻を楽しむ 自分へのご褒美。	贈答用のお土産 箱入り・高級感のある 商品で特別感を。	個包装・小分けタイプ 配りやすく、職場や 学校でも喜ばれる。	かさばらない・軽量タイプ 荷物になりにくく、 移動が楽。

お土産候補を比較してみましょう（2〜3件が目安）

比較した日： 年 月 日（ ）

比較する項目	候補①	候補②	候補③	最終決定したお土産
商品名・種類				決めた理由・ポイント ・ ・ ・
購入場所 (お店・エリア)				
特徴・おすすめポイント				
日持ち・保存方法 (常温・冷蔵・冷凍)				購入予定数： 個/箱 購入予定日： 月 日（ ） 購入予定金額： 約 円
価格の目安 (1個または1箱あたり)	約 円	約 円	約 円	
サイズ・重さ (かさばり・持ち運び)	良い・普通・気になる	良い・普通・気になる	良い・普通・気になる	
贈る相手・シーン				購入予定金額： 約 円 メモ：
自分用にしたいか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	
総合評価 (◎○△) (◎が一番良い候補)	()	()	()	

💡 ワンポイントアドバイス

- 早めにチェックし、人気商品は売り切れに注意しましょう。
- 冷蔵・冷凍品は、保冷剤や保冷バッグを準備すると安心です。
- 宅配サービスを利用するのもおすすめです。



📋 お土産購入の最終チェック

- ☐ 予算内に収まっている ☐ 保存方法を確認した
- ☐ 相手の好みやアレルギーを確認した
- ☐ 持ち運びやすい・配送の手配を検討した
- ☐ レシートを保管した



お土産購入計画

誰に・どんなお土産を・いくらまで・いつ買うかを決めて、ムリなく、買い忘れなく、気持ちよく準備しましょう。



🚩 計画のポイント

- ☑ 事前に予算と人数を決めておくと、買いすぎを防げます。
- ☑ 日持ち・持ち運びやすさ・保管方法を確認して選びましょう。
- ☑ 購入場所（道の駅・直売所・お店・空港など）も決めておくと安心です。
- ☑ 買うタイミングを決めると、混雑を避けてゆっくり選べます。
- ☑ 特別な人へのお土産は、早めにチェックしておきましょう。

★ お土産選びのチェックポイント

- ☑ 相手の好みや年齢に合っているか
- ☑ 自分用と贈り物のバランスがとれているか
- ☑ 日持ちするか（常温・冷蔵・冷凍の確認）
- ☑ 持ち運びしやすいか、かさばらないか
- ☑ 予算に合っているか（総額と1人あたり）
- ☑ 特別感や季節感があるか（限定品など）
- ☐ アレルギーや注意事項がないか

👤 お土産を贈る相手と予算を整理しましょう

贈る相手	人数	予算（1人あたり）	予算の目安（総額）	好み・気をつけたいこと（メモ）
家族・親族		約 円	約 円	
友人・同僚		約 円	約 円	
職場・上司		約 円	約 円	
お世話になった人		約 円	約 円	
子ども関係（先生・友達など）		約 円	約 円	
自分用		約 円	約 円	
その他（ ）		約 円	約 円	

🛍️ 購入するお土産の計画を立てましょう（2～5件が目安）

項目	候補①	候補②	候補③	候補④	候補⑤
🎁 商品名・種類					
📍 購入予定場所（お店・エリア）					
★ 特徴・おすすめポイント					
📅 購入タイミング（いつ買う？）					
🕒 日持ち・保管方法（常温・冷蔵・冷凍）					
💰 価格の目安（1個あたり）	約 円	約 円	約 円	約 円	約 円
👥 誰に渡すか					
👜 サイズ・持ち運びやすさ（かさばる・普通・持ち運びやすい）	☐ かさばる ☐ 普通 ☐ 持ち運びやすい	☐ かさばる ☐ 普通 ☐ 持ち運びやすい	☐ かさばる ☐ 普通 ☐ 持ち運びやすい	☐ かさばる ☐ 普通 ☐ 持ち運びやすい	☐ かさばる ☐ 普通 ☐ 持ち運びやすい
❤️ 総合評価（◎○△）（◎が一番よい候補）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）

📝 予算と購入数のまとめ

お土産総予算の上限： _____ 円
予定しているお土産の合計金額： _____ 円
購入予定の総数： _____ 個／箱

メモ・気になること

.....
.....
.....
.....

🛒 購入スケジュール

いつ	内容
(例) 1日目 午前	道の駅で地域限定のお菓子を購入
1日目 午後	直売所で名産品を購入
2日目 午前	特産品の食べ比べをして決める
2日目 午後	空港でまとめて購入
帰る日 朝	買い忘れがないか最終確認

メモ・注意すること

.....
.....
.....

📋 最終チェック

- 出発前・帰る前に確認しましょう
- ☐ 買うお店と場所を確認した
 - ☐ 購入予算を確認した
 - ☐ 保管方法を確認した（常温・冷蔵・冷凍）
 - ☐ 持ち帰り手段を確認した（荷物の空き）
 - ☐ 買い忘れがないかリストを見直した
 - ☐ レシートや袋をまとめる準備をした

その他メモ

.....
.....
.....

💡 ワンポイントアドバイス

- 人気商品や限定品は、早めにチェックすると安心です。
- 宅配サービスや発送サービスを利用すると、荷物を減らせて移動がラクになります。
- 写真を撮っておくと、買い忘れや重複を防ぐのに役立ちます。



宿泊施設の選び方

旅の目的やスタイルに合った宿を選ぶと、満足度がぐっと上がります。
ポイントを整理して、候補を絞り込みましょう。



選ぶときのポイント

- 旅の目的に合っているか**
観光重視、温泉を楽しみたい、のんびり休みたいなど、旅の目的に合う宿を選びましょう。
- 立地・アクセス**
観光地や駅・バス停に近い、周辺に飲食店やコンビニがあるかを確認しましょう。
- 部屋・設備・サービス**
部屋のタイプや広さ、Wi-Fi、アメニティ、駐車場、貸切風呂など、必要な設備を確認しましょう。
- 料金と予算**
宿泊料金だけでなく、入湯税や駐車場代、朝食代などの追加料金も確認しましょう。
- 口コミ・評価**
実際に泊まった人の感想をチェック。
良い点・気になる点の両方を参考にしましょう。
- 営業日・空室室・予約条件**
休館日やチェックイン・チェックアウト時間、キャンセル条件も必ず確認しましょう。

宿のタイプと特徴

ホテル	設備やサービスが充実。ビジネスから観光まで幅広く利用しやすい。
旅館	和室や和食、温泉など日本ならではの雰囲気を楽しめる。
温泉旅館・ホテル	温泉をゆっくり楽しみたい人におすすめ。
ゲストハウス・ホステル	費用を抑えたい人におすすめ。 交流を楽しめるのも魅力。
民宿・ペンション	アットホームな雰囲気。 食事やおもてなしを重視する人に。
リゾートホテル	景色や施設を楽しみたい人に。 特別な時間を過ごしたい時に。
シティホテル	駅や繁華街に近く、移動や観光に便利。
一棟貸し・コテージ	家族やグループで気兼ねなく過ごしたい人におすすめ。

★ 確認したいチェックリスト

- | | |
|---|---|
| ☐ 旅の目的に合っているか | ☐ 食事の有無（朝食・夕食） |
| ☐ 立地・アクセスの良さ | ☐ 食事内容・アレルギー対応の有無 |
| ☐ 周辺の飲食店・コンビニの有無 | ☐ 温泉・大浴場・貸切風呂の有無 |
| ☐ 部屋の広さ・タイプ | ☐ チェックイン・チェックアウト時間 |
| ☐ ベッド・布団の種類 | ☐ キャンセル料・変更条件 |
| ☐ Wi-Fiの有無・速度 | ☐ 支払い方法（現地・事前決済など） |
| ☐ 駐車場の有無・料金 | ☐ 口コミ・評価・写真の確認 |
| ☐ 子ども・ペット可などの条件 | ☐ 総合的に納得できるか |

選ぶときのコツ

- 候補は2〜3件に絞る**
比較しやすく、決めやすくなります。
- 優先順位を決める**
「立地重視」「温泉重視」など、自分にとって譲れない条件を決めましょう。
- 料金だけで決めない**
立地や設備、サービス、食事などを総合的に比較しましょう。
- 早めの予約で選択肢を広げる**
人気の宿や連休は早めに埋まります。予定が決まったら早めに予約しましょう。
- 公式サイトもチェック**
プラン内容や特典、最新情報を公式サイトで確認しましょう。



宿泊施設候補の比較表（2〜3件が目安）

検討した日： 年 月 日（ ）

比較する項目	候補①	候補②	候補③	最終決定した宿
宿の名前・所在地				決定理由・ポイント ・ ・ ・
アクセス（駅・ICからの距離など）				
料金（1泊1人あたり目安）	約 円	約 円	約 円	
部屋タイプ・広さ				予約日： 年 月 日（ ） チェックイン： : ~ チェックアウト： : 宿泊人数： 人 予約番号・連絡先など
食事の有無・内容				
温泉・お風呂・設備				
駐車場の有無・料金				
口コミ評価（★が目安）	★☆☆☆☆ ~ ★★★★★	★☆☆☆☆ ~ ★★★★★	★☆☆☆☆ ~ ★★★★★	
選んだ理由・気に入った点				
気になる点・確認したいこと				

ワンポイントアドバイス

- 旅の目的に合った宿を選ぶ**
観光地を満喫したいのか、宿でゆっくりしたいのかを考えて選びましょう。
- 移動時間もチェック**
移動が多い旅では、駅やバス停に近い宿が便利です。
- 口コミは複数のサイトで確認**
良い口コミだけでなく、気になる口コミも参考にしましょう。
- 予算に余裕を持つ**
繁忙期や直前予約は高くなることも。早めの予約がおすすめです。
- キャンセル条件を必ず確認**
予定変更に備えて、キャンセル料やキャンセル料率をチェックしましょう。

宿泊施設候補の比較

2～3件を比べて、いちばん合う宿を選びましょう

料金だけでなく、立地や設備、サービス、食事、口コミなどを比べて、満足できる宿を決めましょう。



比較のポイント

- ☒ 旅の目的やスタイルに合っているか
- ☒ 立地・アクセスは便利か
- ☒ 料金は予算に合っているか（総額で比較）
- ☒ 部屋の広さ・タイプ・設備は適切か
- ☒ 食事の内容や時間は希望に合うか
- ☒ 温泉・大浴場・貸切風呂はあるか
- ☒ 駐車場やWi-Fiなど設備は十分か
- ☒ キャンセル条件や支払い方法は利用しやすいか
- ☒ 口コミや評判はよいか
- ☒ 子ども・ペット可など条件に合っているか

宿のタイプの特徴（参考）

ホテル	設備やサービスが充実。 ビジネスから観光まで幅広く利用しやすい。	リゾートホテル	景色や施設を楽しみたい人に。 特別な時間を過ごしたい時に。
旅館	和室や和食、温泉など日本ならではの 雰囲気を楽しめる。	シティホテル	駅や繁華街に近く、 移動や観光に便利。
温泉旅館・ホテル	温泉をゆっくり楽しみたい人におすすめ。	一棟貸し・コテージ	家族やグループで気兼ねなく 過ごしたい人におすすめ。
ゲストハウス・ホステル	費用を抑えたい人におすすめ。 交流を楽しめるのも魅力。	選ぶときのコツ 候補は2～3件に絞ると 比べやすく、決めやすくなります。	
民宿・ペンション	アットホームな雰囲気。 食事やおもてなしを重視する人に。		

宿泊施設候補を比較してみましょう（2～3件が目安）

比較した日： 年 月 日（ ）

比較する項目	候補①	候補②	候補③	最終決定した宿
宿の名前・所在地				宿の名前・所在地：
アクセス（駅・ICからの距離など）				決めた理由・ポイント：
料金（1泊1人あたり目安） ※税・サービス料・入浴税など含む総額で比較	約 円	約 円	約 円	・ ・ ・
部屋タイプ・広さ・設備 （例：洋室／和室／和洋室、禁煙・喫煙など）				
食事の内容・時間 （朝食・夕食の内容、開始時間など）				利用予定日： 年 月 日（ ）～
温泉・お風呂・設備 （大浴場・露天風呂・貸切風呂など）				宿泊人数： 大人 人 子ども（ 歳～ 歳） 人
駐車場の有無・料金 （無料／有料／台数／屋根の有無など）				予約方法： ☐ 公式サイト ☐ 電話 ☐ 予約サイト（ ） ☐ その他（ ）
Wi-Fi・インターネット環境 （接続方法・速度・部屋での利用可否）				予約番号・連絡先など：
口コミ評価（★の目安） （※5段階評価の平均など）	☆☆☆☆～★★★★★	☆☆☆☆～★★★★★	☆☆☆☆～★★★★★	メモ： _____ _____ _____
サービス・特色 （送迎・アメニティ・サービスなど）				
キャンセル条件・変更条件 （キャンセル料の発生日・条件）				
支払い方法 （カード・電子マネー・現金など）				
子ども・ペットの可否 （年齢制限・追加料金など）				
気になる点・確認したいこと				

最終チェックリスト

- ☐ 予算に収まっている
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間を確認した
- ☐ 必要な設備（Wi-Fi・駐車場・冷暖房など）を確認した
- ☐ 食事内容・アレルギー対応を確認した
- ☐ 温泉・お風呂の利用時間を確認した
- ☐ キャンセル条件・変更条件を確認した
- ☐ 口コミや評判を最終確認した
- ☐ 予約内容をスクリーンショットやメモで保存した
- ☐ 予約確認メールが届いている



予算内に収めるポイント

- ☐ 平日やオフシーズンを選ぶ
- ☐ 早めの予約で割引を活用する
- ☐ 朝食付きプランにして夕食は外食にする
- ☐ クーポン・ポイント・特典を使う
- ☐ キャンセル無料期間を確認して早めに予約する

メモ



宿に関するメモ



ワンポイントアドバイス

旅の目的に合った宿を選ぶことが、満足度アップの近道です。
2～3件を比べて、納得してから予約しましょう。



立地を重視



温泉を楽しむ



食事を重視



家族・グループで快適に



予算内で満足度アップ

無理のない日程の作り方

楽しい旅行をするためには、余裕のある計画が大切です。
移動や休憩の時間をしっかり確保して、ゆったり楽しめる日程を作りましょう。



つめこみすぎないのが
旅を楽しむコツ！



日程づくりの基本ポイント

- ✓ 主な目的を1〜2つに絞る
全てを回ろうとせず、やりたいことを優先しましょう。
- ✓ 移動時間は長めに見積もる
交通状況や乗り換え、駐車場探しの時間も考えましょう。
- ✓ 休憩時間を必ず入れる
食事やトイレ、景色を楽しむ時間を確保しましょう。
- ✓ 1日の予定は3〜5か所が目安
予定が多いと、移動で疲れて楽しめなくなります。
- ✓ オープン時間と移動を先に確認する
営業時間や最終入場時間から、逆算して考えましょう。
- ✓ 余裕時間をつくる
予定変更や渋滞、写真撮影などに使える時間を残しましょう。

時間の使い方の目安（1日を10時間として例）

	移動時間	2〜3時間	片道の移動+周辺の移動時間の目安
	観光・見学・体験	4〜5時間	主な観光や体験に使う時間
	食事・休憩	1.5〜2時間	昼食・カフェ・休憩など
	写真・散策・自由時間	1〜2時間	景色を楽しむ・写真を撮る時間
	余裕時間	1時間以上	予定変更・渋滞・寄り道に備える

ワンポイント

移動時間は、実際より少し
し長めに見積もるのが安心です。

おすすめ

朝の早い時間帯や、夕方以降は
移動時間が短くなることがあります。

1日の時間配分を考えてみましょう（例）

日付： 月 日（ ） 出発地：

時間帯（目安）	予定する内容	移動手段・移動時間（目安）	滞在時間（目安）	メモ・ポイント
午前（8:00〜12:00）				
昼（12:00〜14:00）				
午後（14:00〜17:00）				
夕方（17:00〜19:00）				
夜（19:00以降）				

つめこみすぎチェック

当てはまるものに✓

- ☐ 1日の移動時間が合計「3時間以上」になっている
移動が長いと、現地で楽しむ時間が少なくなります。
- ☐ 1日に「6か所以上」回る予定にしている
1か所あたりの時間が短くなり、ゆっくり楽しめません。
- ☐ 食事や休憩の時間を「1時間未満」で考えている
ゆっくり食事を楽しむために、1時間以上を目安にしましょう。
- ☐ 営業時間や最終入場時間を確認していない
間に合わない、予定の見直しが必要になります。
- ☐ 余裕時間を「30分未満」にしている
渋滞や天候の変化、寄り道に対応しにくくなります。

1つでも当てはまったら、予定を見直してゆとりを作りましょう！

無理のない日程を作るステップ

- 1 旅の目的を決める
やりたいことや見たい場所をリストアップしましょう。
- 2 行き先の候補を絞る
優先順位をつけて、1〜2つのエリアに絞りましょう。
- 3 移動時間を調べる
交通手段・所要時間・乗り換えを確認しましょう。
- 4 主な予定を時間に並べる
オープン時間や食事時間を先に決めて配置します。
- 5 休憩と余裕時間を入れる
1〜2時間ごとに休憩を入れ、余裕時間を確保します。
- 6 全体を見直して調整する
つめこみすぎているかチェックし、必要に応じて減らします。



旅行をもっと快適にするためのポイント

平日やオフシーズンを 選ぶ 混雑を避けて、移動も スムーズになります。	朝早く出発する 渋滞を避けやすく、 現地での時間が 増えます。	効率のよいルートを考える 地図アプリでルートを確認し、 無駄な移動を減らしましょう。	景色や散策も予定に入れる のんびりできる時間があると、 旅の満足度が上がります。	天候や体調の変化に備える 代替プランを考えておくと、 安心して旅を楽しめます。
--	--	--	--	---

ワンポイントアドバイス

完璧な計画よりも、ゆとりのある計画が旅を楽しくします。全部を回るより「心に残る1か所」を大切にしましょう。



一日の旅行スケジュール

時間の流れを見える化すると、移動や休憩のバランスが取りやすくなります。
詰め込みすぎず、ゆったり楽しめるスケジュールを作りましょう。



余裕があると、寄り道や
写真撮影も楽しめます♪

日付： 年 月 日 ()

出発地： _____

目的地（エリア）： _____

🕒 時間ごとの予定を書き出しましょう

時間（目安）	予定・場所	移動手段・移動時間	内容・やること	滞在時間（目安）	メモ・ポイント
出発 : ~ :				: ~ :	
移動① : ~ :				: ~ :	
到着・観光① : ~ :				: ~ :	
昼食・休憩 : ~ :				: ~ :	
移動② : ~ :				: ~ :	
観光②・体験 : ~ :				: ~ :	
カフェ・休憩 : ~ :				: ~ :	
移動③ : ~ :				: ~ :	
寄り道・お買い物 : ~ :				: ~ :	
夕食 : ~ :				: ~ :	
移動④（帰路） : ~ :				: ~ :	
帰宅・到着 : ~ :				: ~ :	

★ 無理のないスケジュールにするチェック

チェック項目	チェック
☐ 移動時間は片道〇時間以内におさまっている	☐
☐ 1か所あたりの滞在時間は十分に確保している	☐
☐ 食事や休憩の時間を入れている	☐
☐ オープン時間や最終入場時間を確認した	☐
☐ 帰宅時間を考えて、出発時間を決めた	☐
☐ 予定が詰め込みすぎでない	☐
☐ 天候や体調の変化に備えて余裕を残した	☐
☐ 迷ったときの代替プランを考えている	☐

💡 時間に余裕を作るコツ

- ☐ 移動時間は、少し長めに見積もる
- ☐ トイレ休憩や写真撮影の時間を考える
- ☐ 混雑する時間帯を避ける
- ☐ 人気スポットは早めに行動する
- ☐ 無理にすべて回らず、優先順位をつける

メモ



★ 今日の楽しみたいこと TOP3

1 _____

2 _____

3 _____



🚗 代替プラン・変更プラン

代替プラン（例：雨のとき／混雑時など）

変更プラン



✍️ 自由メモ



👉 ワンポイントアドバイス

「ゆったり行程」が、思い出に残る旅の秘訣です。無理のない計画で、気持ちに余裕を持って楽しみましょう。



複数日の旅行スケジュール

1日ごとの予定と移動を整理して、無理なく楽しめる旅にしましょう。
余裕を持つと、思いがけない出会いや寄り道も楽しめます。



ゆったり計画で、
旅の満足度アップ！

無理のない日程を作るポイント

- ✓ 1日の予定は詰めこみすぎず、余裕を持って組む
- ✓ 移動時間は実際より少し長めに見積もる
- ✓ 休憩・食事・トイレの時間を必ず入れる
- ✓ 天気や体調に合わせて、予定を変更できる余白を作る
- ✓ 人気スポットは、滞在時間を長めに確保する
- ✓ チェックイン・チェックアウト時間を確認して計画する

時間の使い方の目安（1日を10時間で考える例）

移動時間	2～3時間	片道・周遊の移動を含む
観光・見学・体験	4～5時間	メインの観光や体験に使う時間
食事・休憩	1.5～2時間	朝食・昼食・夕食・カフェ・休憩
写真・自由時間	1～2時間	写真撮影、お土産探しなど
宿泊・準備時間	1時間以上	チェックイン、入浴、就寝準備など

※移動が多い日は観光時間を減らす、ゆったり過ごしたい日は移動を短めに調整しましょう。

1日ごとのスケジュールを書き出しましょう

旅行期間： 月 日（ ）～ 月 日（ ）

日程	主な移動手段・移動区間	主な予定・訪れる場所	時間の目安	食事の予定	宿泊先	メモ・ポイント
1日目 (/)	・ ・ ・	・ ・ ・	: ~ :			
2日目 (/)	・ ・ ・	・ ・ ・	: ~ :			
3日目 (/)	・ ・ ・	・ ・ ・	: ~ :			
4日目 (/)	・ ・ ・	・ ・ ・	: ~ :			
5日目 (/)	・ ・ ・	・ ・ ・	: ~ :			

旅のテーマ・目的

.....
.....
.....
.....
.....

時間に余裕を持たせるコツ

- ☐ 移動時間は+30分～1時間の余裕を持つ
- ☐ 人気スポットは混雑を考えて早めに行動する
- ☐ 体調や天気に合わせて予定を変更する
- ☐ 予備の時間を毎日に30分～1時間入れる

メモ

.....

☆ つめこみすぎチェック

- ☐ 1日に移動が長すぎないか
- ☐ 予定が多すぎないか
- ☐ 休憩や食事の時間は十分か
- ☐ 宿泊地は移動に無理がないか
- ☐ 翌日の出発時間が早すぎないか
- ☐ 天候や体調に対応できる余裕があるか

全体の移動・距離・時間のまとめ

移動の合計時間（目安）	移動の合計距離（目安）	主な移動手段	メモ
約 時間 分	約 km	☐ 車 ☐ 電車 ☐ バス ☐ 飛行機 ☐ その他（ ）	

旅をさらに楽しむワンポイントアドバイス

行きたい場所の優先順位をつける
必ず行きたい場所と、時間があれば行きたい場所を分けておきましょう。

写真を撮る時間を計画に入れる
景色やグルメ、思い出の写真をゆっくり撮れる時間を確保しましょう。

天気や体調の変化を考える
雨の日プランや、体調がすぐれない時の代替案を考えておくとう安心です。

地元の食事やお土産を楽しむ
その土地ならではの食事やお土産探し、旅の大きな楽しみです。

予約内容と支払い状況

すべての予約を一覧にして、内容や支払いの状態を確認しましょう。



管理のコツ

- 予約番号・確認番号・連絡先を必ず控える
- 支払い期限やキャンセル期限を忘れずに確認する
- スクリーンショットやPDFはフォルダ分けして保存
- 家族や同行者と情報を共有しておく
- 変更や追加があったら、すぐに更新する

チェックポイント

- ☐ すべての予約をリストにまとめた
- ☐ 予約内容（日時・人数・プランなど）を確認した
- ☐ 支払い方法と支払い期限を確認した
- ☐ キャンセル・変更条件を確認した
- ☐ 緊急連絡先や予約番号を保存または共有した

予約一覧と支払い状況

項目・予約内容	利用日・時間	予約内容の詳細	予約番号・確認番号 連絡先	支払い状況			メモ・備考
				支払い方法	支払い期限	支払い状況	
 交通手段 ☐ 行き ☐ 帰り ☐ 現地移動	月 日 () : ~ : 月 日 ()	・区間: ・便名/列車名: ・座席: ・人数:	予約番号: 確認番号: 連絡先:	カード・現金・ 振込 など	月 日 ()	☐ 未払い ☐ 支払い済み ☐ 一部支払い	
 宿泊施設	月 日 () ~ 月 日 () (泊)	・施設名: ・部屋タイプ: ・プラン名: ・人数: ・食事: 有・無	予約番号: 確認番号: 連絡先:	カード・現金・ 現地払い など	月 日 ()	☐ 未払い ☐ 支払い済み ☐ 一部支払い	
 観光施設・ 体験・ツアー	月 日 () : ~ :	・名称: ・プラン/コース: ・人数: ・集合場所:	予約番号: 確認番号: 連絡先:	カード・現金・ 現地払い など	月 日 ()	☐ 未払い ☐ 支払い済み ☐ 一部支払い	
 レンタカー	月 日 () : ~ 月 日 () :	・会社名: ・車種: ・受取場所: ・返却場所: ・人数:	予約番号: 確認番号: 連絡先:	カード・ 現地払い など	月 日 ()	☐ 未払い ☐ 支払い済み ☐ 一部支払い	
 駐車場予約	月 日 () : ~ :	・名称: ・場所: ・車種・台数:	予約番号: 確認番号: 連絡先:	カード・ 現地払い など	月 日 ()	☐ 未払い ☐ 支払い済み ☐ 一部支払い	
 その他の予約	月 日 () : ~ :	・内容: ・詳細:	予約番号: 確認番号: 連絡先:	カード・現金・ 振込 など	月 日 ()	☐ 未払い ☐ 支払い済み ☐ 一部支払い	

支払いのまとめ

総予約件数

件

支払い済み

件

未払い

件

一部支払い

件

支払い総額 (予定)

円

重要な期限メモ

支払い期限: _____

キャンセル期限: _____

変更期限: _____

自由メモ・気づいたこと

.....

.....

.....

ワンポイントアドバイス

出発前に、すべての予約内容と支払い状況をもう一度確認しましょう。
スクリーンショットや予約確認メールは、オフラインでも見られるように保存しておくとう安心です。



旅行予算

旅行にかかる費用を見える化して、無理なく楽しめる予算を立てましょう。
予定と実際の支出を比べて、次の旅行にも役立てましょう。



💡 予算を立てるコツ

- ✓ 全体の上限を決めてから、項目ごとに予算を割りふる
- ✓ 相場を調べて、やや多めに見積もる
- ✓ 必ず「予備費」を用意する（10～15%が目安）
- ✓ クーポンやポイントを使える項目を確認する
- ✓ 現金・クレジット・電子マネーの使い分けを考える
- ✓ 家族・同行者と費用の分担ルールを決めておく

★ 予備費の目安

- ・ 日帰り旅行：総額の10%程度
- ・ 宿泊旅行：総額の10～15%程度
- ・ 長期旅行：総額の15%程度



💰 予算の内訳（予定と実際を比べてみましょう）

旅行期間： 月 日（ ）～ 月 日（ ）

項目	内容・メモ（例）	予定金額（円）	実際の支出（円）	差額（円）	メモ・ポイント
交通費（行き・帰り）	・ 新幹線・電車・バス・飛行機など ・ 特急券・往復割引など				
現地の移動費	・ レンタカー・ガソリン代・駐車場 ・ 電車・バス・タクシー・高速代など				
宿泊費	・ 宿泊料金・税・サービス料など				
食事・飲み物	・ 朝食・昼食・夕食・カフェなど				
観光・体験・入場料	・ 入場料・体験・ガイドツアーなど				
お土産・買い物	・ お土産・日用品・ショッピングなど				
チケット・予約費	・ イベント・施設の事前予約など				
保険・医療・安心費	・ 旅行保険・お守り・常備薬など				
その他の費用	・ 通信料・ロッカー代・チップなど				
予備費	・ 予定外の出費や急な変更に対応				
合計		0	0	0	

💳 支払い方法の計画

支払い方法	使う予定の金額（円）	主に使う場面	メモ
現金	円	例：食事・屋台・駐車場など	
クレジットカード	円	例：宿泊・交通・ネット予約など	
電子マネー・QR決済	円	例：コンビニ・カフェ・交通など	
その他（旅行券・ポイント等）	円	例：旅行券・ポイント利用など	
合計	0 円		

📋 チェックリスト

- ☐ 旅行の総予算を決めた
- ☐ 項目ごとに予定金額を設定した
- ☐ 相場を調べて、やや多めに見積もった
- ☐ 予備費を確保した
- ☐ クーポン・ポイントを確認した
- ☐ 現金や支払い方法を準備した
- ☐ 家族・同行者と費用の分担を決めた

メモ



📅 日ごとの予算配分（目安）

日程	予定の主な内容	予定金額（円）	実際の支出（円）	差額（円）	メモ
1日目					
2日目					
3日目					
4日目					
() 日目					
合計		0	0	0	

📊 予算と実際の振り返り

総予算： _____ 円
実際の支出合計： _____ 円
差額： _____ 円

振り返りメモ

.....

👉 ワンポイントアドバイス



平日やシーズンオフを
選ぶと費用を抑えられます



早めの予約で
割引を活用しましょう



クーポン・ポイントは
事前にチェック！



予備費があると
旅の安心感が違います



お金のことを気にせず、
思い出づくりを楽しもう！

予定変更と代替案

天候や混雑、交通の遅れなど、予定どおりにいかないこともあります。
あらかじめ代替案を考えておくと、落ち着いて行動できます。



代替案を準備しておくと、
ピンチも思い出に変えられる♪



💡 代替案を考えるコツ

- ✓ 天候・混雑・交通トラブルなど、起こりやすいトラブルを想定する
- ✓ 「いつ」「どこで」「何が」起きたときの代替案を考える
- ✓ 行き先や時間を変えなくても、楽しめる方法も検討する
- ✓ 移動時間の短い場所や、屋内スポットを候補に入れる
- ✓ 食事や宿泊の代替先も、2〜3か所ピックアップしておく
- ✓ 連絡先やキャンセル条件を事前に確認しておく

★ よくあるトラブルの例

悪天候（雨・雪・強風など）	屋外の観光を中止・短縮する必要がある
混雑・入場制限	長時間並ぶ・入れない可能性がある
交通の遅延・運休	到着・乗り継ぎ・帰宅時間に影響が出る
施設の休館・臨時休業	楽しみにしていた場所が利用できない
体調不良・同行者の不調	無理せず予定を変更する必要がある
道路の渋滞・通行止め	大幅な時間ロスやルート変更が必要になる

📅 トラブル別の代替案を考えましょう

トラブルの種類	いつ・どこで起きたとき？ (条件を具体的に)	代替案①	代替案②	代替案③	メモ・確認事項
悪天候（雨・雪など）					
混雑・入場制限					
交通の遅延・運休					
施設の休館・臨時休業					
体調不良・不調					
渋滞・通行止め					

💡 ※代替案は、移動時間や予算を考えて、実現しやすいものを選びましょう。

🍴 食事・宿泊の代替先リスト

食事の代替先

お店の名前・候補	ジャンル・特徴	エリア・場所	メモ（予約可否など）
①			
②			
③			

宿泊の代替先（予定変更や延泊時のため）

宿泊施設の候補	エリア・場所	料金の目安	メモ（キャンセル条件など）
①			
②			
③			

📋 予定変更を判断する流れ



- 1 状況を確認する
天気・交通・体調などの最新情報を集める
↓
- 2 影響を考える
このまま進むとどうなるか、時間や体力に影響は？
↓
- 3 代替案を比較する
移動時間・費用・楽しめる度を比べて最適な案を選ぶ
↓
- 4 決定して行動する
迷ったら早めに決定し、変更・キャンセルの連絡をする
↓
- 5 情報を共有する
同行者と情報を共有し、次の行動をそろえる

📋 困ったときのチェックリスト

- | | | | |
|--|---|---|--|
| ☐ 最新の天気予報を確認した | ☐ 交通情報（遅延・運休など）を確認した | ☐ 代替案を3つ以上考えた | ☐ 移動時間と予算を比較した |
| ☐ 予約・キャンセル条件を確認した | ☐ 同行者と相談して決めた | ☐ 必要な連絡・変更手続きを済ませた | ☐ 次の行動動をメモしておいた |

✎ 自由メモ

.....

.....

.....

.....



💡 ワンポイントアドバイス

予定変更は「マイナス」ではなく「新しい発見のチャンス!」。
代替案を楽しむ気持ちで、旅の満足度を高めましょう。



旅行の目的・テーマ： _____

旅行期間： 年 月 日 () ~ 年 月 日 ()

行き先（エリア・地域）： _____

旅行スタイル：
☐ 日帰り旅行 ☐ 宿泊旅行 (泊)

予算の目安： _____ 円

同行者： _____

主な移動手段：
☐ 車 ☐ 電車 ☐ バス ☐ 飛行機 ☐ その他 ()

天気の日安：   

 **日程とスケジュール** (ざっくり時間でOK)

1日目 月 日 () 宿泊先： _____				
時間 (目安)	予定・場所	内容・楽しみたいこと	移動手段・移動時間	メモ
 朝				
 移動				
 昼				
 午後				
 夕食				
 夜				
2日目 月 日 () 宿泊先： _____				
時間 (目安)	予定・場所	内容・楽しみたいこと	移動手段・移動時間	メモ
 朝				
 移動				
 昼				
 午後				
 夕食				
 夜				
3日目 月 日 () 宿泊先： _____				
時間 (目安)	予定・場所	内容・楽しみたいこと	移動手段・移動時間	メモ
 朝				
 移動				
 昼				
 午後				
 夕食				
 夜				

 **予約・手配の一覧**

項目	予約内容・連絡先	確認・支払い状況
 交通 (行き)		☐ 済み ☐ 未払い
 交通 (帰り)		☐ 済み ☐ 未払い
 宿泊		☐ 済み ☐ 未払い
 観光・体験・イベント		☐ 済み ☐ 未払い
 食事 (予約)		☐ 済み ☐ 未払い
 レンタカー		☐ 済み ☐ 未払い
 駐車場		☐ 済み ☐ 未払い
 その他		☐ 済み ☐ 未払い

 **持ち物のポイント**

・ 特に忘れたくないもの： _____

・ 現地で購入するもの： _____

・ 季節・天気で注意するもの： _____

・ 子ども・高齢者への配慮： _____

・ その他のメモ： _____



 **緊急連絡先メモ**

・ 家族・自宅： _____

・ 旅行中の宿泊先： _____ TEL： _____

・ 現地の緊急連絡先 (必要に応じて)： _____

・ 保険会社 (保険証番号)： _____

・ その他： _____

 **旅のハイライト・楽しみにしていること**



 **寄り道スポット・行きたい場所**

• _____

• _____

• _____

 **代替案 (天候や混雑時など)**

① _____

② _____

③ _____



自由メモ

気づいたこと、アイデア、やりたいこと、忘れたくないことを自由に書きましょう。
旅の計画づくりや、旅の思い出メモにも使えます。



書くと役立つアイデア

- 行きたい場所や気になるスポット
- お土産のアイデアや買うものリスト
- 食べたいもの・気になるお店
- 出発前にやっておきたいこと
- 旅の予算メモや費用のアイデア
- 次の旅行に向けた改善点や感想



☆ 旅の思い出メモにも！

- 楽しかったこと・印象に残ったこと
- 美味しかったもの・お気に入りのお店
- 出会った人や嬉しかった出来事
- 次にまた来たい場所
- 旅の写真のタイトルやコメント
- 自分へのメッセージや次の目標



思いついたことを書き留めておくと、もっと楽しく、心に残る旅になります。

