

初心者登山教室

登山におけるスマホの活用法



杉浦誠一 武蔵野市山岳連盟指導部長
武蔵野市スポーツ指導員
ちよだデジタルサポート

スマホでどんな事が出来るか

1. 山行前

- ・情報収集

 - 花の開花時期、残雪の状況、山小屋や駐車場の混雑、登山道の情報

 - YAMAP、facebook 等

 - 天気予報、交通（電車、バス、タクシー）

 - 天気とくらす(テンクラ)、乗換案内、Web 検索等

- ・山行計画書の作成と提出

 - Compass、YAMAP

- ・SNS 等で連絡を取り合って、一緒に山に行く。

 - LINE、facebook(やっぱり山が好き Gr、みんなの登山部 Gr)、YAMAP 等

2. 山行中

- ・GPS で歩いた軌跡を記録して、地図上に描く。どこを何時何分に通過したかがわかる。

 - YAMAP、geographica、ヤマレコ等

- ・写真を撮影（スマホのカメラ機能が向上）

 - 撮影時刻が記録され、GPS 軌跡上で、どこで撮影したかがわかる

 - YAMAP

- ・家族にどこを通ったかを送信。（みまもり機能）遭難時の発見に役に立つ

 - YAMAP、ヤマレコ

3. 山行後

- ・山行報告(活動日記)作成、活動報告などを SNS で公開・共有

 - YAMAP、facebook 等

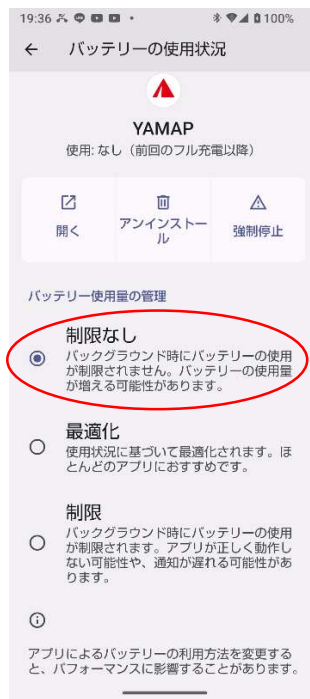
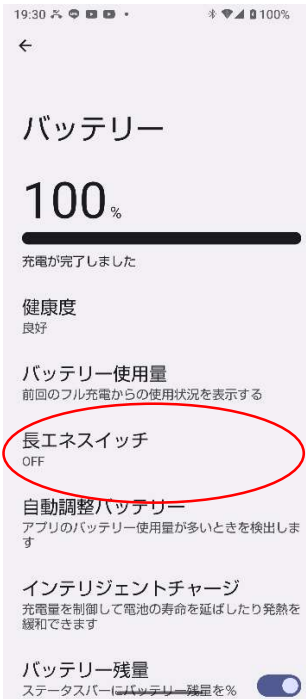
- ・同行者間での写真の共有

 - LINE グループ等（LINE グループの場合は、アルバムを作成して、アルバムに保存(upload))

スマホの設定（最初に1回設定すれば良い。）

【重要】

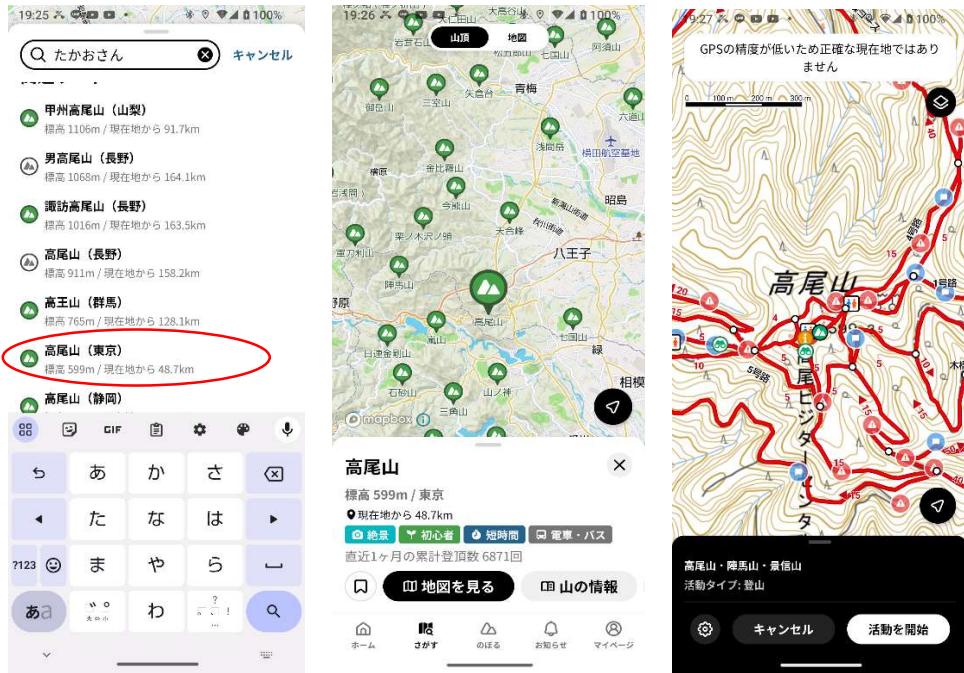
- ・バッテリーの省電力化しない。（設定→バッテリー→長エネスイッチは OFF(AQUOS の場合)）
- ・アプリ(YAMAP 等)のバッテリー最適化しない。
（設定→アプリ→YAMAP→バッテリー使用量管理→制限なし）
- ・アプリの権限設定
（設定→アプリ→YAMAP→許可または権限→位置情報、カメラ、ストレージ(写真、動画)）



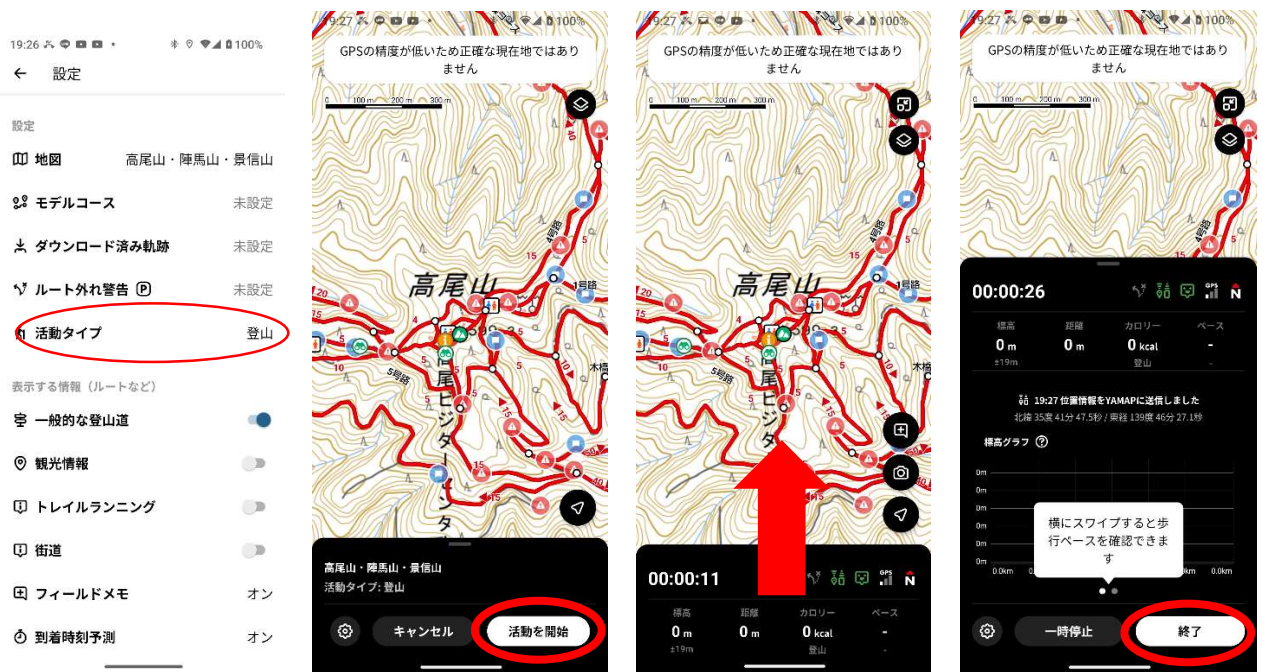
YAMAP アプリの使い方

① 地図のダウンロード (無料ユーザ制限 2 枚/月、 有料会員最大 50 枚)

さがす→山の名前で検索(候補から選択)→地図を見る→ダウンロード



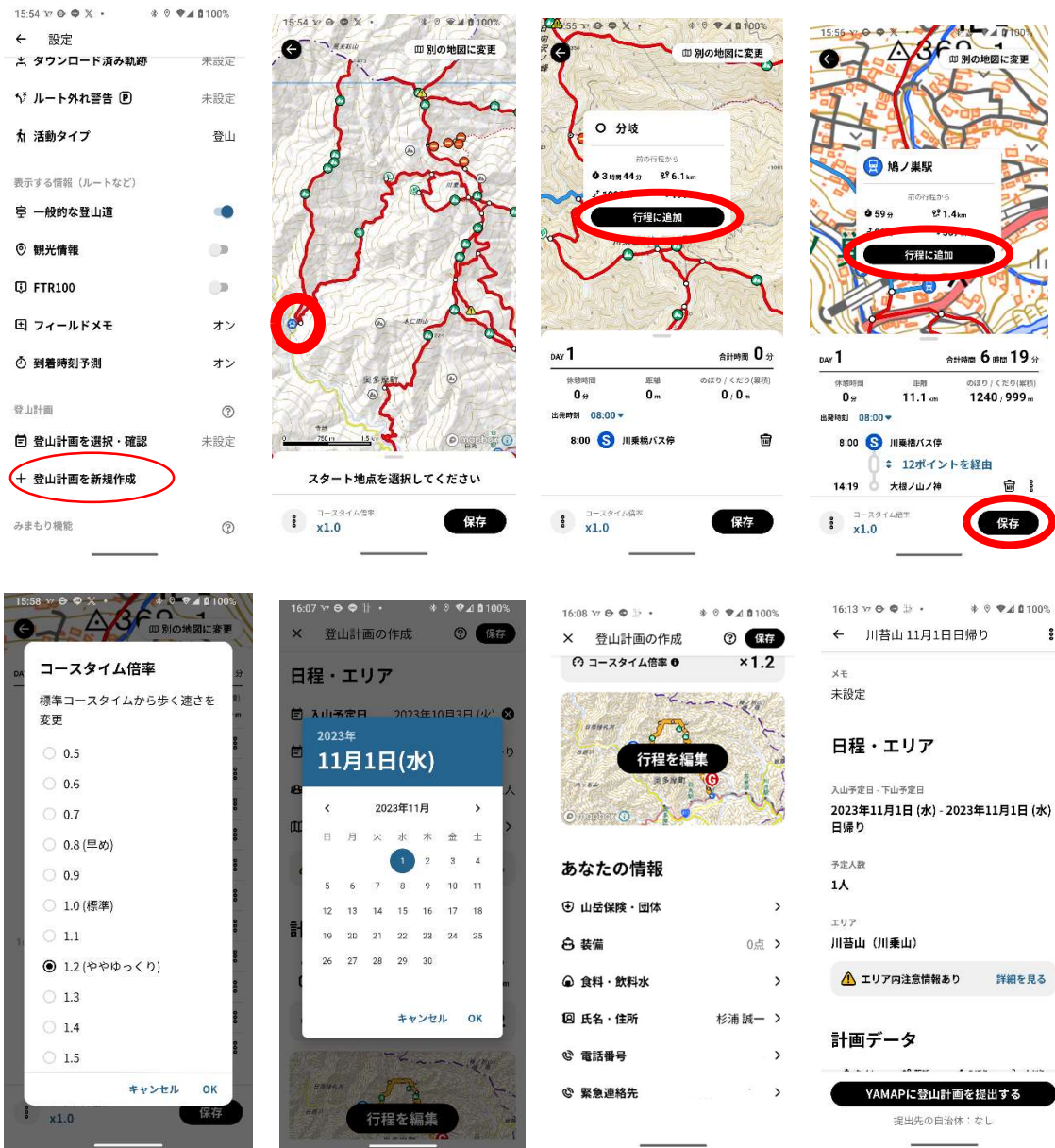
② 記録(GPS 軌跡の記録)の開始、終了、アップロード、一時停止、一時停止解



③ 活動日記の編集、写真のアップロード、タグ付け、報告作成

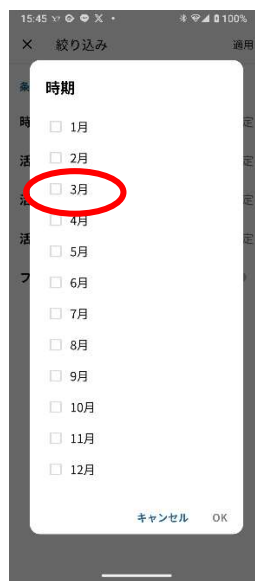
④ 計画書の作成、提出

ダウンロード済みの地図→設定(歯車マーク)→登山計画を新規作成→スタート地点をタップ→次々と通過地点をタップして行程に追加→ゴール地点をタップして追加したら、一旦保存→コースタイム倍率→入山予定日→保険→所属山岳会名→YAMAPに登山計画書を提出



⑤ 登山日記の検索

ホーム→右上の虫眼鏡→キーワード(ザゼンソウ 塩山)で検索→絞り込み→時期(月)→期間(活動開始日、終了日)

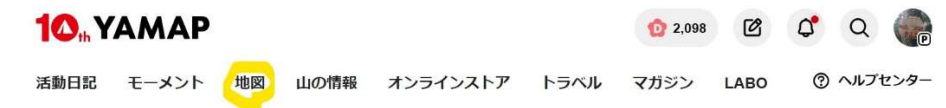


YAMAP Web サイトの利用方法

① 紙の地図印刷

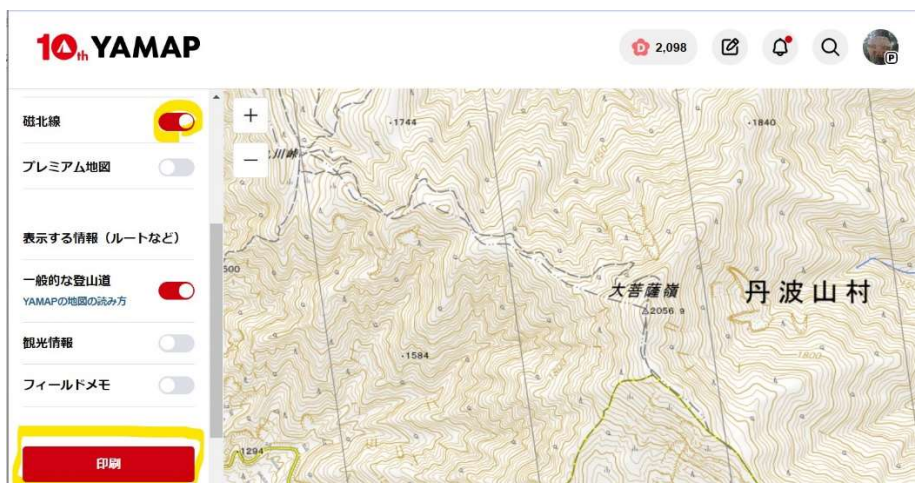
YAMAP の Web サイト→地図→山名で検索(候補を選択)→登山ルートを見る

ランドマーク、ラベル、コース、観光情報、フィールドメモを OFF、磁北線を ON にして、印刷



タイムライン

すべて見る

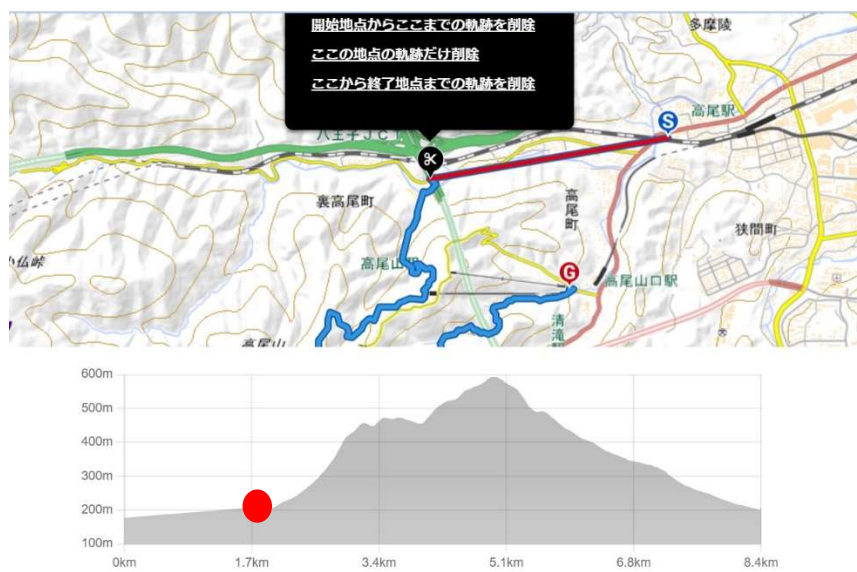


応用

GPS 軌跡のダウンロード、アップロード

軌跡の編集(編集前に必ずダウンロードしてから編集する)

軌跡途中の 1 点を選択して、①その点より前を削除。②その点のみ削除。③その点から後ろを削除



YAMAP のその他の機能

質問 (掲示板)

削除してしまった活動日記の復旧依頼(有料会員のみ)

フォロー、フォロワー、ブロック

モーメント、コミュニティ

公開とバッジ (仮想バッジと、リアルバッジ)、DOMO(いいね)

天気とくらす（テンクラ）

<https://tenkura.n-kishou.co.jp/tk/>

行楽地の天気→高原・山→エリア→山名→登山指数 A,B,C→2000m/3000m の温度と風

明日 10/3(火)								
時間	00	03	06	09	12	15	18	21
登山指数	 A	 A	 A	 A	 A	 A	 A	 A
高度3100m付近 (700hPa)	気温	4°C	6°C	7°C	7°C	7°C	8°C	6°C
	風(m/s)	➤14	➤13	➤11	➤9	➤9	➤9	➤9
高度2000m付近 (800hPa)	気温	7°C	7°C	8°C	9°C	8°C	8°C	8°C
	風(m/s)	➤4	➤6	➤4	➤3	➤3	↗4	↗4

週間予報						
日付	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)	10/9(月)
登山指数	 C	 C	 C	 B	 C	 C
高度3100m付近 (700hPa)	気温	3°C	6°C	3°C	3°C	2°C
	風(m/s)	➤12	➤21	➤17	➤11	➤6
高度2000m付近 (800hPa)	気温	9°C	11°C	5°C	5°C	5°C
	風(m/s)	↗6	➤13	➤17	➤12	➤2

週間の登山指数と上空の気温・風の予報は、当日9時に予想される状況を掲載しています。

GPV 天気予報

<http://weather-gpv.info/>

facebook

やっぱり山が好きグループ

<https://www.facebook.com/groups/437856586266347>

みんなの登山部

<https://www.facebook.com/groups/tozan.suki>

ヤマケイオンライン

<https://www.yamakei-online.com/>

ヤマレコ

<https://www.yamareco.com/>

ヤマレコみんなのあしあと

https://www.yamareco.com/modules/yamareco/showroute_rec2.php?showtrks=1

compass 登山届

<https://www.mt-compass.com/>

compass 使い方動画(YouTube)

https://youtu.be/fjbhJrJ2nwM?si=IRPw-_jLiY1ZYw0y