

スマホを活用した 安全で楽しい登山講座

YAMAPを使って、
高円山に登ってみよう！

2023年10月1日

△QRコードを読んで本日の資料をダウンロードしてください。



スマートフォンの登山アプリ

電波の届かない山の中でも、事前にダウンロードした地図とGPS機能を利用して、現在地と進むべきルートがわかるので、登山事故で最も多い道迷いを未然することが可能です。

今回はYAMAPを使って道迷いを防止する実習をしましょう。

YAMAPアプリでできること

- 電波が届かなくても、現在地と登山ルートが分かる。
- 登山の記録が、簡単につくれる。
- 記録をシェアして、楽しさが広がる。



YAMAPアプリでできること

**身近な自然が
きっとみつかる**

山歩しよう。
山歩とは、山や身のまわりの自然を歩くこと。草木、風の音、鳥の声などの自然に触れ、大地を感じながら歩ける、とっておきの山歩コースをご紹介します。

山歩について詳しく知る

季節におすすめ

02:12:43
標高 23 m ±16m
距離 1286 m
カロリー 1420 kcal
ペース 130 %
登山

10:25 活動を開始しました
北緯 33度14分36.3秒 / 東経 130度30分50.0秒

一時停止 終了

**登山アプリ
利用者数No.1**

※2021年8月 登山アプリ利用者数調査(App Ape 調べ)
累計370万ダウンロード突破

**初心者でも
操作が簡単**

今人気の山や自分の位置から
近い山を直感的に探せます

**自然を楽しめる
コースを発見**

絶景を堪能できるコースや
自分にぴったりのコースが見つかります

**目的の場所まで
安全にナビゲート**

電波が届かない山の中でも
現在地とルートを確認できます

•質問

① YAMAPには無料機能と有料機能があることをご存知ですか？

•無料機能と有料機能でできること

<https://yamap.com/magazine/20425>



・質問

- ① YAMAPには無料機能と有料機能があることをご存知ですか？
- ② 有料プレミアム会員ですか？
- ③ 地図をダウンロードしていませんか？
- ④ 登山記録をシェアしていませんか？



YAMAPアプリ魅力

下山後は自分の軌跡や写真を記録として残すことができ、日本全国の登山好きと繋がったり、山の情報収集もできます。

皆さんのスマートフォンでYAMAPを立ち上げてください。

YAMAP公式サイト

<https://yamap.com>



さっそくYAMAPアプリを使ってみよう

登山前 - 家での操作

① 登りたい山を探して地図をダウンロードしよう

まずは登山地図のダウンロードが必要です。電波の届かない山の中でも地図を見られるように、家など電波の届く場所（Wi-Fi環境を推奨）で必ず事前にダウンロードしておきましょう。

YAMAPで山を探すこともできます。

さっそくYAMAPアプリを使ってみよう

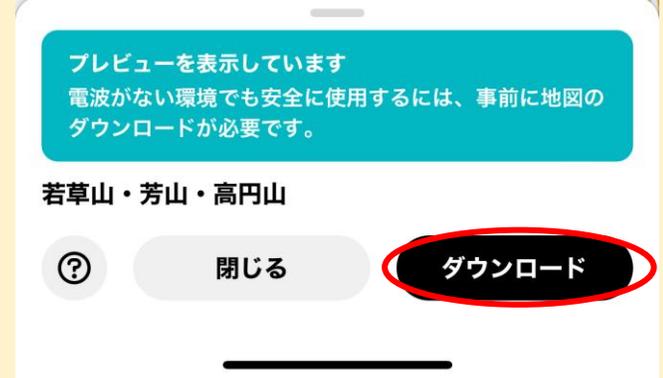
登山前 - 家での操作

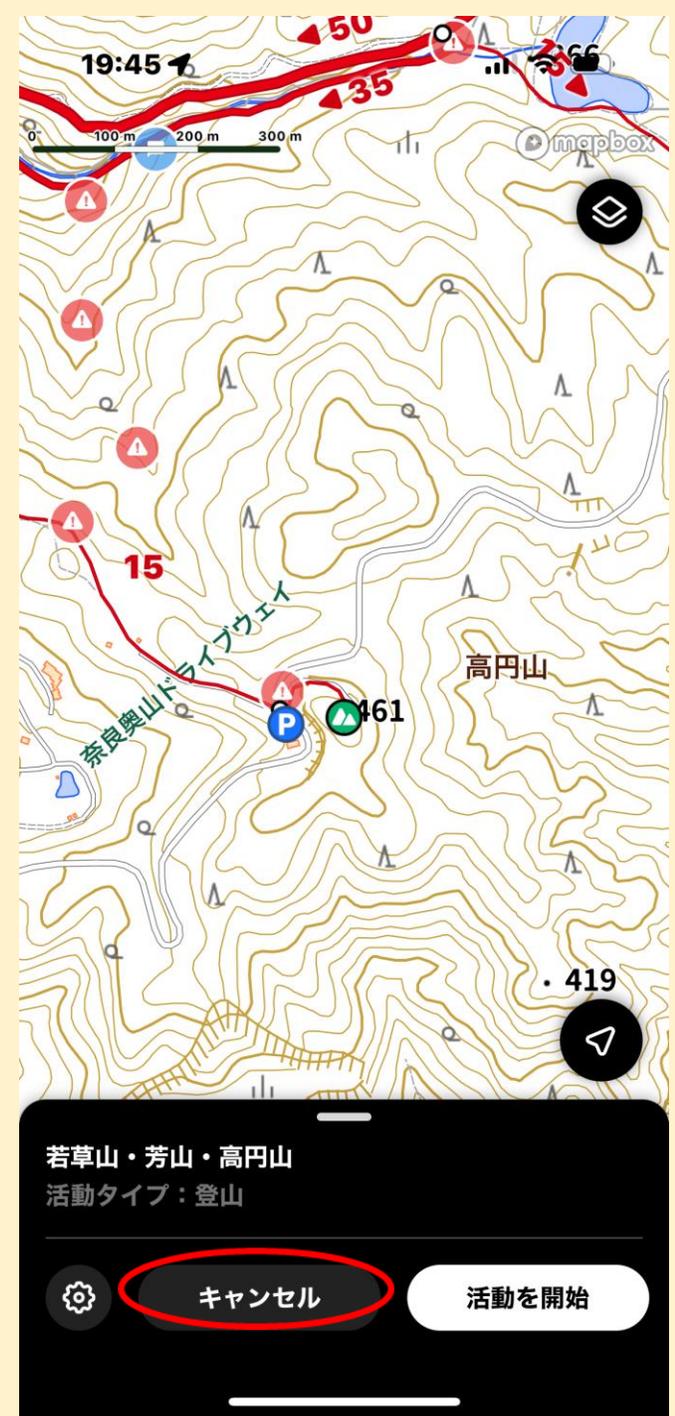
① 登りたい山を探して地図をダウンロードしよう

- 山をさがす (どんな山があるのか知りたい)
- 地図をさがす (登りたい山が決まっている)
- 地図をダウンロードする



「高円山」の地図をダウンロードしましょう。





今回登る「高円山」登山ルートは出ていません。



- YAMAPで山を探すこともできます。
- 「関連する活動日記」を確認しましょう。



- <https://yamap.com/activities/26612363>



- YAMAPで山を探することもできます。
- 「関連する活動日記」を確認しましょう。



20:11

高円山西峰・高円山

活動データ

タイム 02:59
 距離 6.1 km
 のぼり 405 m
 くだり 367 m

平均ペース P 表示

距離 行動時間 日時

9人のDOMO 0件のコメント

20:12

3Dリプレイを再生 奈良市

写真 **距離** 行動時間 日時

DAY1 - 09:04

20:14

3Dリプレイを再生 奈良市

写真 **距離** 行動時間 日時

183 m | 1.7 km

400m
300m
200m
100m

0.0km 1.0km 2.0km 3.0km 4.0km 5.0km 6.0km



20:18

高円山西峰・高円山

活動データ

🕒 タイム 📍 距離 📈 のぼり 📉 くだり

02:59 **6.1 km** **405 m** **367 m**

👤 平均ペース

P 表示



距離 行動時間 日時



9人のDOMO 0件のコメント

20:18

高円山西峰・高円山

活動データ

🕒 タイム 📍 距離 📈 のぼり 📉 くだり

02:59 6.1 km 405 m 367 m

みんなの平均ペースを見るには

無料ユーザーは自分の平均ペースのみ確認できます。プレミアムユーザーになると他のユーザーが公開した平均ペースをご覧いただけます。

YAMAP PREMIUM

👤 平均ペース 標準 **90 ~ 110 %**

みんなのペースも参考にできる

YAMAPプレミアムなら他のユーザーの平均ペースを見ることができます

いますぐ1ヶ月無料体験

※いつでもキャンセルできます

距離 行動時間 日時



9人のDOMO 0件のコメント

21:48

高円山西峰・高円山

活動データ

🕒 タイム 📍 距離 📈 のぼり 📉 くだり

02:59 **6.1 km** **405 m** **367 m**

👤 平均ペース

やや速い **110 - 130 %**



距離 行動時間 日時



9人のDOMO 0件のコメント

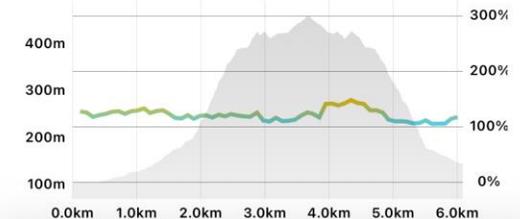
21:50

高円山西峰・高円山

👤 平均ペース **110 - 130 %**



距離 行動時間 日時



9人のDOMO 0件のコメント

登山中 - 山での操作

② 現在地を確認したら山に登ろう

登山口に着いたらダウンロード済みの地図を開きます。
[活動を開始]ボタンを押すと地図上に推奨ルートが表示され、自分が歩いた軌跡、標高、活動時間などの記録が開始されます。

→ 記録を開始するには



登山後 - 家での操作

③ 活動日記をつけよう

登山活動終了後、電波が入るエリアに移動したら [マイページ] に活動日記が作成されます。写真やコメントを追加して思い出を記録しましょう。

→ [活動日記を編集する](#)



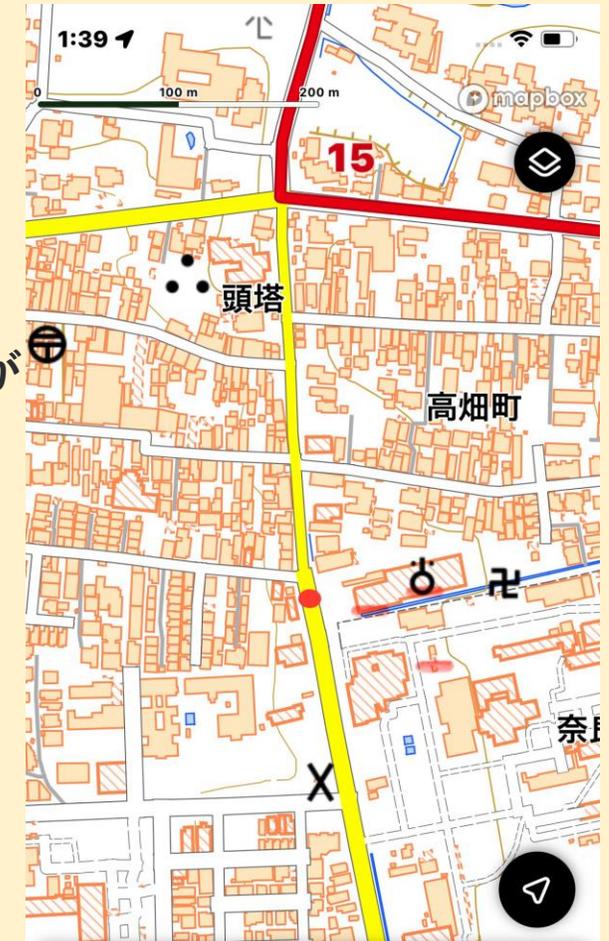
① 現在地を確認したら山に登ろう

⇒ 登山口に着いたらYAMAPを立ち上げます。

⇒ ダウンロード済みの地図を開きます。

[活動を開始] ボタンを押すと地図上に推奨ルートが表示され、自分が歩いた軌跡、標高、活動時間などの記録が開始されます。

⇒ 地図を見てルートを確認します。

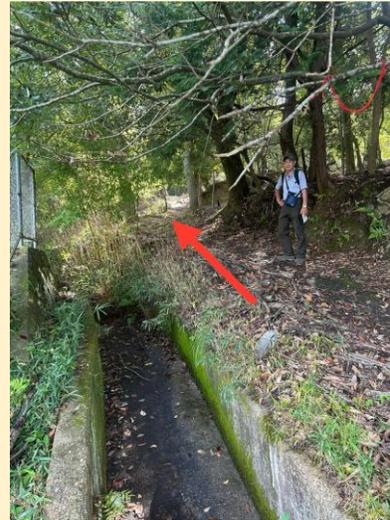


②分岐点

⇒**現在地を確認し記録を取りましょう。**

⇒**地図を見てルートを確認し
道迷いを防止しましょう。**

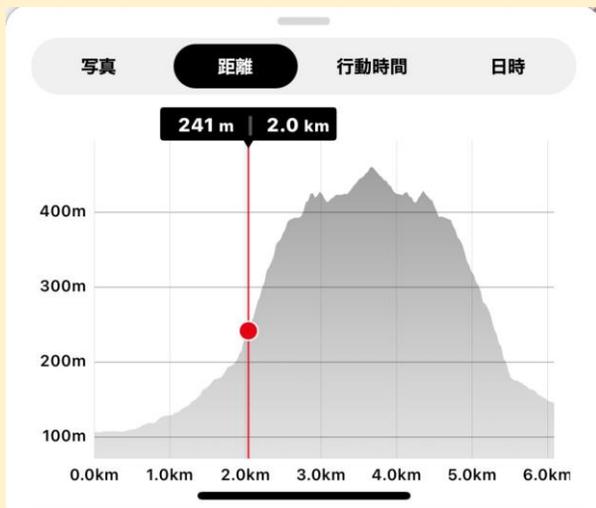
⇒**スマートフォンで写真を撮ると
時間と場所が記録されます。**



③分岐点

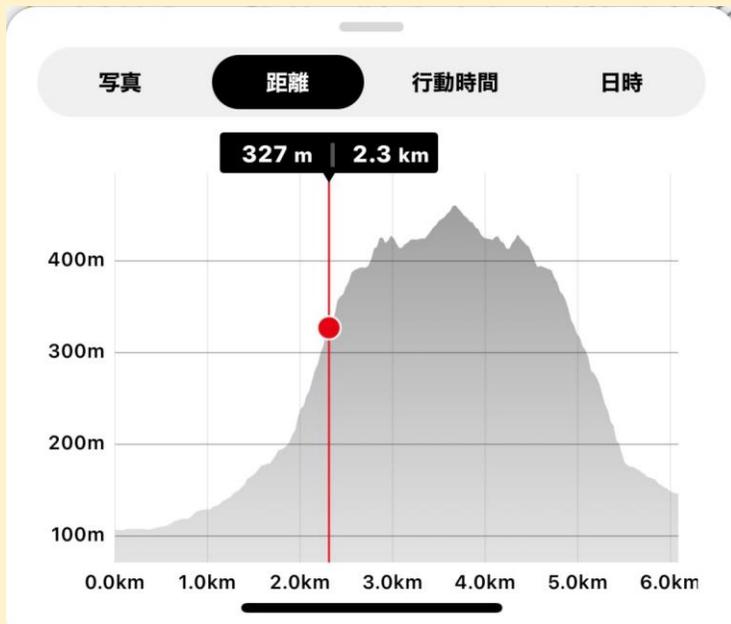
⇒**現在地を確認し記録を取りましょう。**

⇒**地図を見てルートを確認し道迷いを防止しましょう。**



④⑩ 帰りの分岐点

- ⇒ 現在地を確認し記録を取りましょう。
- ⇒ 地図を見てルートを確認し道迷いを防止しましょう。
- ⇒ 下り方向もしっかり見ておきましょう。



⑤⑨大文字火床

- ⇒ 現在地を確認し記録を取りましょう。
- ⇒ 地図を見てルートを確認し道迷いを防止しましょう。
- ⇒ 往復しますので、下り方向もしっかり確認しましょう。



⑥⑧ 高円山西峰分岐

- ⇒ 現在地を確認し記録を取りましょう
- ⇒ 地図を見てルートを確認し道迷いを防止しましょう。
- ⇒ 迷いやすい場所があります。
- ⇒ 往復しますので、下り方向もしっかり確認しましょう。



⑦高円山

⇒**現在地を確認し記録を取りましょう**

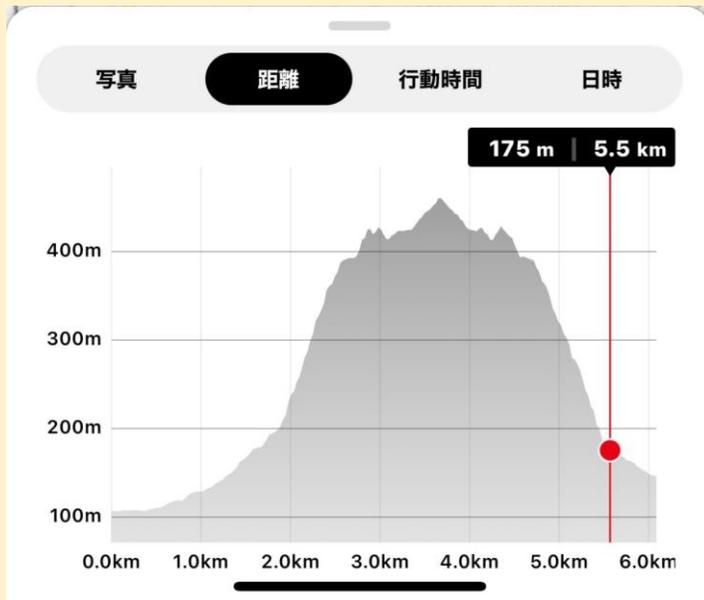
⇒**地図を見てルートを確認し道迷いを防止しましょう。**



⑫分岐点

⇒**現在地を確認し記録を取りま
しょう。**

⇒**地図を見てルートを確認し道
迷いを防止しましょう。**



⑬ 下山口

⇒ 現在地を確認し記録を取りましょう。

YAMAPを「停止」しましょう。

登山後 - 家での操作

活動日記をつけよう

