

まだの方はページ 1 から 2 を参照してご自宅で、YAMAP のログインまで済ませておいてください

### 1. YAMAP アプリをインストール

YAMAP アプリは無料です。

プレミアム会員になると色々な機能制限が解除されます。5,780 円/年 780 円/月

iPhone の[App Store]または Android スマホの[Play ストア]から”YAMAP”で検索し、YAMAP アプリをインストールしましょう。

App Store からダウンロード

[https://apps.apple.com/app/apple-store/id558780450?pt=1376120&ct=yamap\\_help\\_center\\_banner&mt=8](https://apps.apple.com/app/apple-store/id558780450?pt=1376120&ct=yamap_help_center_banner&mt=8)

Google Play で手に入れよう

[https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.yamap&referrer=utm\\_source%3Dyamap\\_help%26utm\\_medium%3Dinstall\\_ui%26utm\\_campaign%3Dhelp\\_center\\_banner](https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.yamap&referrer=utm_source%3Dyamap_help%26utm_medium%3Dinstall_ui%26utm_campaign%3Dhelp_center_banner)

### 2. 会員登録をしよう

YAMAP アプリのインストールができれば、会員登録をしましょう。

すでに YAMAP に会員登録されている場合は、同じアカウントでログインしてご利用ください。

### 3. YAMAP を使って山に行こう

会員登録したら、YAMAP に地図をダウンロードして山に行きましょう。

詳しい手順は [YAMAP の使い方](#) をご覧ください。

[はじめての方]をタップ



[メールアドレスで登録]をタップ



※ Facebook アカウント、LINE アカウント、Apple ID を利用して会員登録することも出来ます

メールアドレス、パスワード(8桁以上の英数字)を入力して[次へ]をタップ



ユーザー名を入力し、質問に回答して「次へ」をタップ



すでに YAMAP に会員登録されている場合は、同じアカウントでログインしてご利用ください。

既に会員登録されたことのある方は、ログインページへお進みください。以前選択したログイン情報(メールアドレスとパスワード、もしくは外部の SNS アカウント)を入力・選択すると、どの端末でも同じアカウント情報でログインすることが可能です。

**ヒント** メールアドレスには、パソコンのメールアドレスを推奨しております。携帯キャリアのメールアドレス (@docomo.ne.jp、@ezweb.ne.jp、@softbank.ne.jp など)を登録されると、迷惑メールフィルターによって YAMAP からのメールが届かない場合があります。携帯のメールアドレスを登録する際は、携帯電話本体の「メール受信・拒否設定」より「yamap.co.jp」からのメールが受信できるように設定してください。

## ログインするには？

アプリ (スマホ)

1. YAMAP アプリを起動
2. [すでに利用されている方]をタップ
3. ログイン方法がメールアドレスまたは携帯電話番号の場合、[ログイン]をタップ  
※ その他、ソーシャル ID の場合は各サービスを選択してログイン
4. [メールアドレスまたは携帯電話番号][パスワード]を入力
5. [ログイン]をタップ

ご注意事項

携帯電話番号でログインできるのは、[電話番号認証](#)を行っている場合のみとなります。  
メールアドレスの大文字・小文字を区別します。ご登録時と同じように入力してください。

パスワードをお忘れの場合は[こちら](#)をご参照ください。

Facebook アカウントなどの外部 ID で会員登録された方は、該当するサービスを選択してください。外部 ID のパスワードをお忘れの場合は、YAMAP ではなく、各サービスで再設定のお手続きを行ってください。  
「メールアドレスが見つかりませんでした」と表示される場合は[こちら](#)をご参照ください。

## ・ 1 登山前 - 家での操作

YAMAP を利用するには、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。どんな山があるのかわからない場合は YAMAP で山を探すこともできます。

### 登りたい山を探しす

#### 地図上から探す

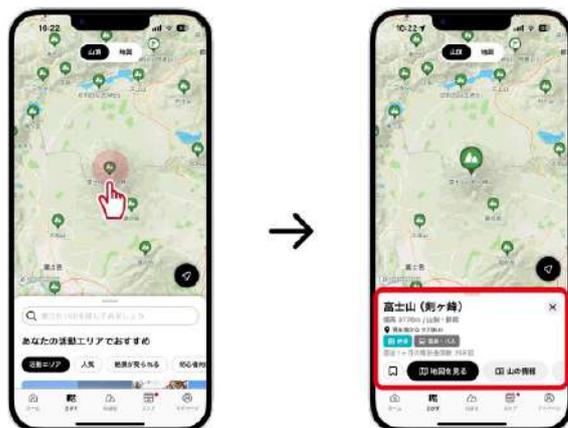


さがす タブをタップ

現在地周辺の山頂が表示されます

1. [さがす]タブをタップ
2. 地図を拡大/移動し、行きたい山のアイコンをタップ

#### 行きたい場所を見つける



登りたい山頂の  
ピンをタップ

標高、現在地からの距離や  
最近の登頂数を確認できます

「山頂」タブに切り替えて探すと、マイナーな山名でもヒットしやすくなります。

#### 山の名前で検索して探す



画面下部の検索窓をタップ

登りたい山の名前を  
入力して検索

1. さがすタブをタップ
  2. ページ下部の検索バー(虫眼鏡アイコン)をタップ
  3. 登りたい山の名前を入力して検索
- 「高尾山 東京」のように検索をすることで、日本全国に同じ山がある場合にも効率的に絞り込むことができます

#### 山頂と地図の切り替え



山頂表示

地図表示

山頂と地図タブを切り替えて探す  
マイナーな山の場合、キーワードでヒットしない場合があります。検索されない場合も、地図に含まれている可能性がありますので、主要な山名で検索をお試しください。

# 地図をダウンロードするには？

## 1. [さがす]タブをタップ



## 2. 地図上から行きたい場所のピンをタップし、[地図]をタップ



## 3. プレビューで地図を確認して[ダウンロード]をタップ



## 4. ご希望の地図の[ダウンロード]をタップし、地図をダウンロード



5. 地図のダウンロードが完了したら[ダウンロードした地図を見る]をタップ



6. 2回目以降は[のぼる]タブをタップして[地図を見る]をタップ



7. 地図が表示されます



プレビューで地図を確認して[ダウンロード]をタップ

地図のプレビューが表示されたら、地図を見渡してみて、自分がダウンロードしようとした地図かどうかを確認してください。無料ユーザーは、一ヶ月にダウンロードできる地図の枚数が2枚までとなっているため、誤ってダウンロードをしないよう注意してください。(YAMAPプレミアムに加入することで、ダウンロードの数が無制限となります)

## ・ 2 登山中 - 山での操作

活動を記録するには？

**YAMAP** 🔍 ☰

1. **【のぼる】** ▶ **【保存した地図】** タブをタップし、リストから **【地図を見る】** をタップ



**【のぼる】** タブをタップ      **【地図を見る】** をタップ

**YAMAP** 🔍 ☰

2. 地図が開き、登山道が赤い線で表示されます。**【位置マーク】** をタップすると現在地が水色のポイントで表示され、端末が向いている方向を表示します。



地図が開いて、登山道が赤い線で表示されます      **【位置マーク】** をタップすると、現在地向いている方向を表示します

**YAMAP** 🔍 ☰

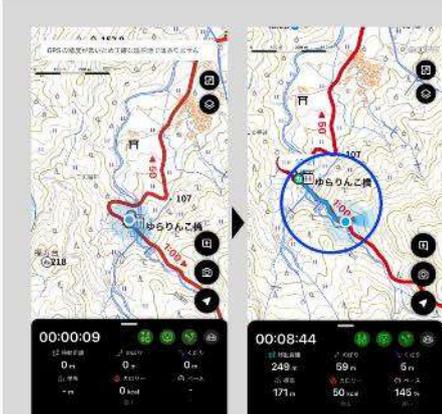
3. **【活動を開始】** ボタンを押して活動を開始します。



活動タイプを変更したい場合は **【設定】** から変更できます      **【活動を開始】** をタップして、活動開始

**YAMAP** 🔍 ☰

4. 記録が開始されると活動時間が下のシートに表示されます。自分が歩いた軌跡は水色の線で表示されます



記録が開始されます ※活動中はアプリを終了させないでください      歩いた軌跡が水色の線で表示されます



5.シートを上にはワイプすると、標高グラフと一時停止/終了ボタンが表示されます。シートは下にワイプで元の高さに戻ります。



シートを上にはワイプすると標高グラフが表示されます

6.目的地に到着して休憩などでしばらく移動しない場合は、[一時停止] ボタンをタップすると活動時間から除外されます。



しばらく移動しない場合は [一時停止] ボタンをタップ

7.活動を再開するときは [再開] ボタンをタップ。※押し忘れにご注意ください



一時停止中は活動時間から除外され、節電にもなります

活動を再開するときは [再開] ボタンをタップ

8.活動が終了したら [終了] ボタンをタップし、確認メッセージの [OK] をタップします。



下山したら [終了] をタップ

記録を保存して終了しますか? → [OK] をタップ

YAMAP
🔍
☰

**9.活動終了画面が表示されるので [OK] をタップすると、[マイページ] 内に活動日記が新しく作成されます。**



活動終了画面が表示されるので、[閉じる] をタップ



マイページの中に活動日記が作成されます

**通信環境がなく同期できなかったときは？**

電波の届く場所に移動するか、機内モードが ON になっていないか確認してください。後でマイページから、該当の活動日記の「タップして再アップロード」でアップロードできます。


➔


同期できない場合は、機内モードが ON になっていないか確認してください

同期できなかった場合は、後でマイページからアップロードできます

### ルート外れ警告機能とは？

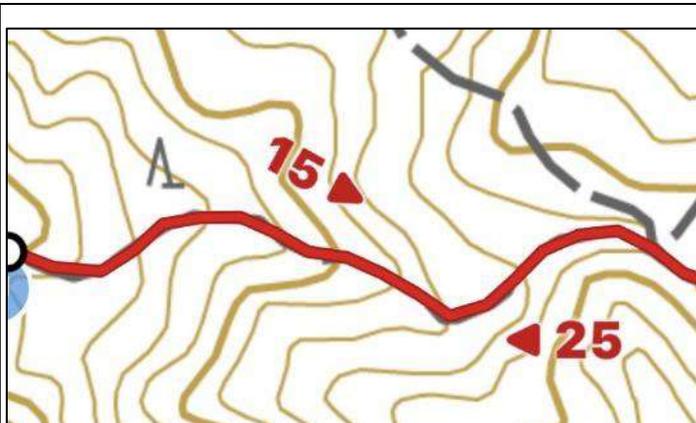
登山道や予定ルートから外れた場合、アプリ上でアラートを出す機能です。この機能を使用することで道迷いを未然に防ぐことができ、安全な登山につながります。

- ルート外れ警告は YAMAP プレミアム限定の機能です。
- 無料ユーザーの方は YAMAP プレミアムへアップグレードすることをご利用が可能です。

### ご注意事項

- ルート外れ警告に設定できるルートは「登山道」「ダウンロード済み軌跡」「モデルコース」「登山計画」のみとなります。トレラン・トレイルルートなど設定にないルートは対象外となりますので、ご注意ください。

### YAMAP の地図の読み方



※ 矢印(◄►)が向いている方向に進んだ場合の所要時間を表しています。

YAMAP の地図に記載しているコースタイムは、標準コースタイムモデル(登山医学 Vol.42:37-47, 2022)によって地形から算出されたタイムを基準に設定しています。

標準コースタイムは、運動生理学的な研究に基づき初心者や体力に不安のある方でも無理のない運動負荷になるように設定されています。コースタイムに沿ったペース配分を心がけることで、過度な体力の消耗を防ぎ、登山を安全快適に行うことが可能になります。



ルートの太さについて

各ルートの過去1年間の通行量に応じて、線の太さが3段階に分かれます。年間通行量が多いルートは太く、少ないルートは細い線が表示されます。

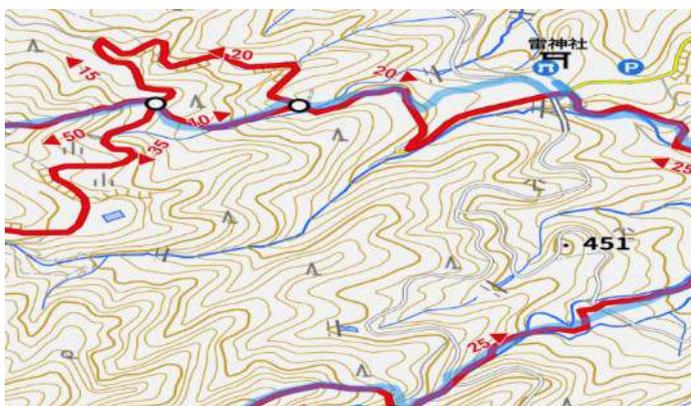
◆実線ルート

YAMAPでは、一般的な登山者が一定数通過しており、安全に通行可能な状態であると確認したコースを「ルート」として地図に掲載しています。特殊な技術や装備が必要なルートや、著しく危険なルートは地図に掲載していません。

※ ルートは無雪期を前提としています。雪山はルート自体が異なる場合があります、お気をつけください。

◆破線ルート

ルートとして定着しているが、地形的に通行の難易度が高い場合は、破線としております。



ダウンロード済み軌跡

薄い水色の線は、活動日記からダウンロードした軌跡です。

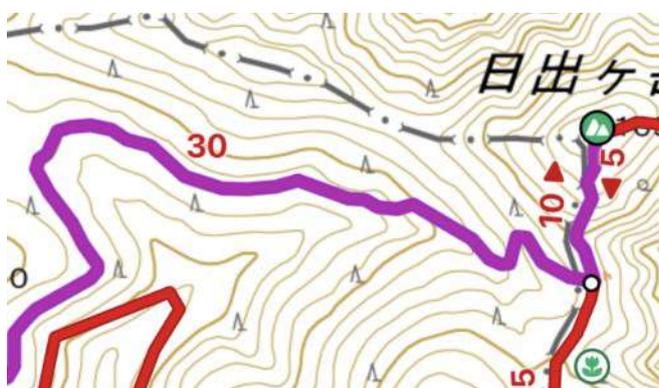
※軌跡については投稿者が責任を負うものではありません。

登山経験や装備を必要とする場合がありますので、十分な計画のもと山行をお願いします。



登山計画

黄色(オレンジ)線は、登山計画で作成したルートです。



モデルコース

紫線は、モデルコースのルートです。(アプリでは山情報・地図ページなど(Webサイトでは山情報ページのみ)から、その山のおすすめコース(=モデルコース)を見ることができます。)

# YAMAP で登山計画はどうやって作るの？

残念ながら YAMAP は登山計画をパソコンから作成することはできません。ヤマレコはパソコンで作成できます。

従って YAMAP はスマートフォンのアプリから登山計画を作成してください。

方法1:のぼるページから作成する 以下のサンプルは中山観音駅～中山寺奥之院～清荒神までのルートです

スマホで作成中の画面の動画のリンクです。6分8秒 [YAMAP 登山計画事例中山観音.mp4](#) 左をクリック。

操作方法は以下です

1. YAMAP アプリを起動
2. [のぼる] タブをタップ
3. [登山計画] タブ
4. 画面右上の[作成] ボタンをタップ
5. 地図を検索して選択
  - 山名・地域で探す に 中山 と入力
  - 中山・大峰山をタップ
  - 地図を切り替える をタップして 目的地が正しいことを確認する
  - 中山・大峰山 をタップ
  - このエリアを選択 をタップ
  - 中山観音駅 をタップ……スタート地点です
  - 夫婦岩 の○をタップ
  - 行程に追加 をタップ
  - 中山寺奥之院 の○をタップ
  - 行程に追加をタップ
  - 次の分岐 の○をタップ
  - 実験としてわざと 清澄寺 の○をタップ
  - 西側の道路が自動的に選ばれるが今回は東側のハイキング道を歩きたい……そこで
  - 東側の 25 分の 赤線 をタップ
  - 行程に追加をタップ
  - 清澄寺をタップ
  - 行程に追加をタップ
  - 清荒神駅をタップ
  - 行程に追加をタップ
  - 出発時刻を 11:30 分にセットする
  - コースタイム倍率を 1.2 倍にする
  - 11:42 の分岐の右にある ○○○ をタップ
  - 休憩時間を入力 をタップ
  - 30 分 に変更して OK をタップ
  - 保存 をタップ
  - タイトルを 中山観音から清荒神 と入力
  - 入山予定日を 2025.01.19 に設定して決定
  - 保存をタップ
  - **YAMAP 無料は月 2 枚しかダウンロードできないのでダウンロードは慎重に。**  
ルートや入力項目が正しいと十分に確認してから 地図をダウンロードする。  
地図の種類は新ベーシックを選択する
  - ダウンロードした地図の黄色の太線が今回したルートです。黄色のまだら模様の線はみんなの軌跡です
  - 計画した結果 距離は 6.2km 累積標高登り 394m/下り 403m  
計画時間は 3 時間 48 分 11 時 30 分スタートで 15 時 18 分到着です。  
ちなみにヤマレコでは 6.7km 累積標高登り 325m/下り 336m と差が出ます
6. 右上[保存]ボタンをタップ(「提出」は任意)※「提出」すると協定締結済み自治体へも提出されます。

## 方法2: さがすページから作成する方法

1. YAMAP アプリを起動
2. [さがす] タブをタップ
3. 地図上から目的の山頂または地図のアイコンを検索
4. [地図の情報] または[山の情報] ボタンをタップ
5. 画面下の[登山計画を作成] をタップ
6. 各項目を入力 ※下記の『各項目の入力方法』参照
7. 右上[保存] ボタンをタップ(「提出」は任意)

### ご注意事項

- 入山予定日が未設定の場合はご利用いただけません。また、入山予定日が近い最大 10 件の登山計画しかご利用できないため、ご注意ください。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。
- 登山計画は、圏外や機内モードのときには作成することができません。電波が届く環境でのみ作成/編集することができます。
- 登山計画を作成しても、地図のダウンロードはされていません。該当箇所の地図ダウンロードをお願いします。

## YAMAP 登山計画の編集でルートを選べるようになりました 投稿日:2022-04-05

これまで YAMAP の登山計画を作成する際は、ランドマークを順に選択して行程を完成させるようになっていました。このとき、2 つのランドマークの間を結ぶルートが複数ある場合、どのルートを通るかが YAMAP のシステム任せになってしまうため、自分の意思で歩きたい方のルートを選択することができないという課題がありました。

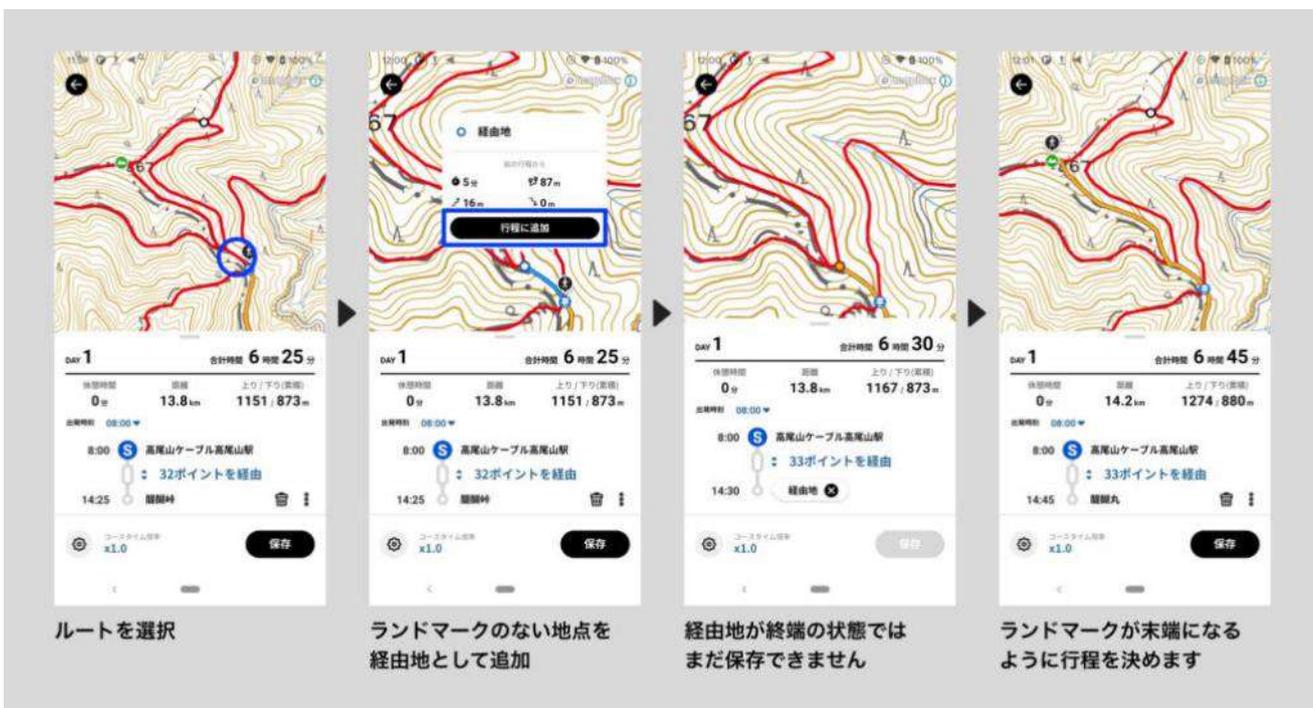
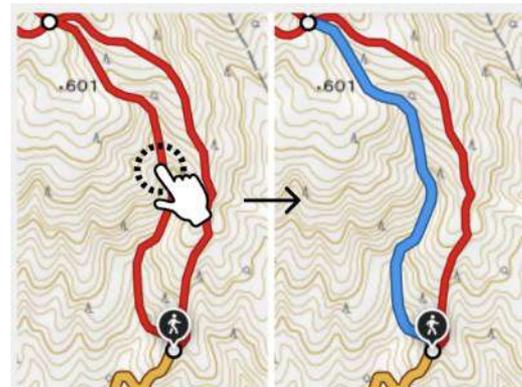
この課題を解消すべく、登山計画の作成時にはランドマークだけでなく、**ルートも選択**できるようになりました。これにより、分岐点で複数のルートが伸びている場合も、通りたい方のルートを直接タップすることで、思い通りの行程を作成することができます。

### ご注意事項

#### 行程の終端はランドマークである必要があります

ルートをタップしたとき、選んだルートの先にランドマークが存在しない場合があります。この場合、「経由地」として一時的に画面上で表現されますが、この状態では行程を保存することはできません。

そのまま経由地から先のルートやランドマークを選択し、なんらかのランドマークを終端にしてから保存するようにしてください。



## 【YAMAP みまもり機能】

<https://help.yamap.com/hc/ja/sections/900000177946-%E3%81%BF%E3%81%BE%E3%82%82%E3%82%8A%E6%A9%9F%E8%83%BD>

### 家族が登山で遭難したら？そして、自分が行方不明にならない方法

<https://fuwaku-yamanokai.com/wp-content/uploads/2024/08/28d213833078a4cd806a702c3e01fb77.pdf>

YAMAPならば、みまもり機能を設定しておく。ヤマレコならば、イマココ機能を登録しておく と、家族と登山軌跡共有できます。(詳細は別紙)

ソロ登山者には、ココヘリは必須です 単独で山に入る人、特にベテラン中高年男性は全員、今すぐココヘリに入ってください。単独で登山を しない人もココヘリに入りましょう。パーティからはぐれる事もあります。jRO と合併したことにより 検索費用も 550 万円まで補填される様になりました。ただし、民間捜索隊、遭難対策協議会などが出勤して、実費請求をされた場合、ココヘリジローからは支払を拒否されます。そのためにもココヘリコールセンターへの連絡が必要です。ココヘリは直接、民間レスキュー協会(山ガイドさんが検索します)に委託して検索します。

## YAMAP みまもり機能の設定方法とご利用の流れ

<https://help.yamap.com/hc/ja/articles/900000934563-%E3%81%BF%E3%81%BE%E3%82%82%E3%82%8A%E6%A9%9F%E8%83%BD%E3%81%AE%E8%A8%AD%E5%AE%9A%E6%96%B9%E6%B3%95%E3%81%A8%E3%81%94%E5%88%A9%E7%94%A8%E3%81%AE%E6%B5%81%E3%82%8C>

みまもり機能は、活動を開始する前にみまもり機能を有効にして、家族や友達の LINE アカウントやメールアドレスを通知先として登録しておくだけで利用することができます。

受け取り側は YAMAP アプリをインストールする必要はありません。

活動開始する前にみまもり機能の通知先を登録し、有効にしておく

活動を開始する

活動中は状況に応じて通知が届き、受け取った人は最新の位置を地図で確認できるようになります

**みまもり機能を有効にする方法**

### 方法 1

YAMAP アプリを起動

[マイページ]▶右上の[歯車アイコン]▶[みまもり機能]

または[地図]▶[設定画面]▶[みまもり機能]

通知先をタップ

希望の通知先をメールアドレスや LINE で登録

登録するとみまもり機能が有効になります

※LINE 登録は YAMAP プレミアムユーザーのみの特典機能です

### ヒント

常に機内モードを解除した状態で利用すると、YAMAP 以外の要因でバッテリーの消費が大きくなる可能性があります。

節電を重視されたい場合は、機内モードでご利用いただき、定期的に機内モードを解除してオンライン環境にしてください。バッテリーの節約が可能です。