

デ	ビ
ィ	フ
タ	ォ
で	ー
楽	も
し	ア
む	フ
G	タ
P	ー
S	も

GPSウォッチを持っていなくても、スマホにはGPS機能が付いているもの。現在地が分かり、軌跡を残せるのは当然として、データを取り出せばいろいろな使い方方で楽しめる。では、どうやって？そこで、今月はGPSデータの活用方法を紹介したい。

最近ハイス前にGPS用のデータでコースが開示されることが多いので、走る前に予習ができる。

また、道標のない山道をナビしたり、通った地名や山の名前を表示したり、写真を撮影地の地図上に配置したりなども、GPSならではの使い方だ。

ルートを楽しむなら

＜ヤマレコ＞

<https://www.yamareco.com>

登山やハイキングなどの情報を共有するサイトなので、山の名前や山行記録が豊富に集まっている。ブログを書くように、日程・概要、写真、ルート作成という順番で登録するが、ルート作成の段階でGPSのログを登録しておく、いつ、どこを通ったのか、地名と時刻が自動的に表示される。同時に、写真も自動的に地図上に配置される。

これらの機能があるため、記録をヤマレコに残すランナーも多い。もちろんレースの記録も残っているの、データをダウンロードしてナビとしても使える。ただし、途中でリタイアした人や、ミスコースした人の記録も残っているの、選択は慎重に。

ルートを作るなら

＜ヤマプラン＞

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

コースタイムを知りたくても、国土地理院の地形図では分からないし、グーグルマップも山は未対応……。このサイトは登山地図の『山と高原地図』を基にしているの、分岐や峠などの通過地点をクリックしていくだけで、登山道に沿ったルートができてコースタイムが加算される。

ルートを書き出すと、スマホやPCで使えるほか、地図を印刷したり山行計画書にしたりできる。しかし、登山地図がカバーするエリアに限定される。

＜ルートラボ＞

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/>

登山地図にない場所をカバーするプランを立てるときに、使えるのがルートラボだ。ルート登録済みの国内の道路であれば、2点をクリックすれば道に沿ってコースが描かれる。山道や海外なら、通りたい場所に沿ってクリックしていけばルートができる。ここで共有するのも可能で、

トレイル通信

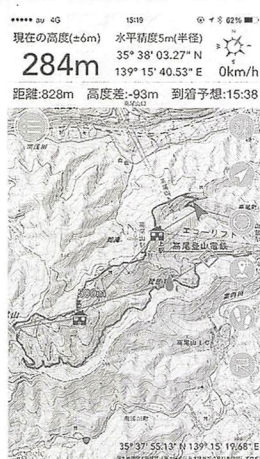
第140回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月のお気に入り

ジオグラフィカ——スマホをハンディGPSに変えるアプリ——



ハンディGPSは専用機だけに心強いが、やはり現代はスマホの時代だ。かといって、標準装備のグーグルマップは圏外だと使えないし、山道には弱い。すぐになくなる電源問題もある。そうした欠点を払拭したアプリがジオグラフィカだ。

地図はあらかじめダウンロードして使えるので、機内モードにしておいてハンディGPSとして使える。アプリの開発者自身が国際的な登山家なので、使い勝手もよく考えられており、国土地理院の

地形図が使えない海外では、オープンストリートマップが使える。

アプリは無料だが、課金するとログの取得と地図の自動ダウンロードが無制限になる。

ハードウェア的には電源と堅牢性がネックとなるが、電源はモバイルバッテリーを用意しておけば問題ないし、堅牢性は頑丈なケースを装備すれば解決する。

万が一も考えたい海外遠征などの場合は、もう使わなくなった古いスマホをスベアとして用意しておくなど、万全の策でいこう。

サイクリングやロードランなどのルートも多数登録されている。

スマホでナビをするなら

☆ジョグラフィカ

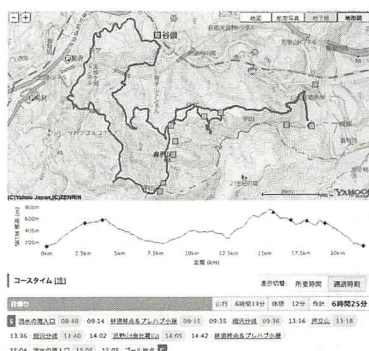
自宅を地図をダウンロードしておけば、トレイルでは消費電力が少ない機内モードで使える。地図を表示するだけで自動的にダウンロードされるので、ビギナーにもお薦め。画面のほか、音声案内でナビができるのも、走りに集中したいトレイルランナーにぴったり。

☆ヤマップ

ジョグラフィカと同じく機内モードで使えるが、登山コースとコースタイムが記載された地図を、制限なしにダウンロードして使用できるのが特徴。また、トレラン用の地図もあり、レースごとのページも用意されている。しかし、海外の場合はコースの登録がされておらず、地図の表示もできない場所が多い。

PCでデータを編集したい

GPSのデータを地図で見たり編集したりする作業は、PCが楽だ。



ロゲイニング終了後にヤマレコに書き出したもの。分岐や目印などを通過した時刻も表示される

マックなら「TrailNote」、ウインドウズなら「カシミール3D」が代表的だ。

共に国土地理院の地形図を標準で

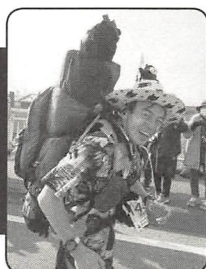
用いている。シンブルで使いやすいのが「TrailNote」、カシミール3Dは多機能な分だけ複雑な操作が必要となる。

写真の時刻を変更したい

デジカメの時刻を合わせておく、GPSデータによって撮影地点を特定できる。

スマホの写真だと時刻が正確だが、デジカメは不正確なことがあるので、その分を修正する必要がある。手作業で編集するのは大変だが、アプリに任せると大量の写真も一瞬で終わる。マックなら「Photo time editor」、ウインドウズなら「Exif Date Changer」が代表的だ。

走る前に地図で予習し、走行中はナビで道を迷うことはなし。走行後には「ここで間違えた！」などと、地名と写真で確認できる。GPSのデータで、走る前から後まで何度も楽しもう。



吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。熊本城マラソンはいつものデカザックにくまモンを入れて、無事にサブ4完走できました。

今月の プチ疑問！ ➔

Q 紙の地図とコンパスで場所を特定できるの？

A 山に入るなら地図とコンパス！ だが、使いこなせずには歩いていただけの人も多いだろう。遠くに名前が分かる目標物があること、それが見える視界があることなど、なかなか制約が多い。実際に現在地を知りたい状況は、迷ったとき、薄暗くなって焦るとき、天候が悪くなって雨宿りしているときなど、条件が劣悪なことが多い。そのためトレラン大会でも、「いざというときはスマホのGPSを見てください」と言われる。死活問題の際は、迷わずGPSに頼ろう。



今月のトレーニングコースのご案内

山手線一周ラン — 景色が変化して飽きないLSD —

この季節は、山は花粉でつらいから、平地のLSDで地脚を鍛えたい。そんなときは近くの環状線に沿って走ろう。東京なら山手線がぴったりの距離だし、コースに変化があって飽きない。体力的につらくなったら、電車で帰ってこられるので安心だ。

スタート・ゴールはどの駅でも構わないが、銭湯の近くや帰宅しやすい駅だと気が楽だろう。達成感が欲しいなら、アイコンクな東京駅に決まり！？ コースは山手線の外側でも内側でも構わない

が、たまに袋小路があるので、きれいに一筆書きを決めたいならスマホでナビしてもらおう。

時間を気にしないなら、気になる店をリストアップしておき、途中で寄り道するのも楽しい。また、JRの緑のアイコンと駅名の看板を背にして自分を必ず写す、などといったオキテを作っておくと、統一感ある写真群ができ上がる。ロードのLSDなら空身で走りたいところだが、必携装備品を要求されることが多いトレイルランナーは、バックにお風呂道具も入れ

て走りた。

川べりと違って坂があり、文化圏も目まぐるしく変わるので、観察好きな人は新しい発見の連続になる。他の地域の人なら、近場の環状線と同じような1周ランができるはず。自分にぴったりの、環状線らしくアクセスが良いLSDコースを作って走ってみよう。

時間：LSDで6時間前後 電車で約65分
距離：約40km(電車の営業距離は34.5km)

