

山と自然ネットワークコンパス



Compass

登山の安心安全ツール
取扱説明書

コンパスEXアプリの
ダウンロードはこちら



2025年7月版
インフカム株式会社

コンパスご利用案内

1	山と自然ネットワークコンパス利用前の基礎知識	2
1.1	利用者登録、ユーザーアカウント(ID/パスワード)について	
1.2	WebサイトとEXアプリ	
1.3	コンパスEXアプリ利用の注意点	
1.4	登録解除	
2	2 登山計画の作成ツールと使い方	4
2.1	登山計画の作成ツール	
2.2	ルート作成は3つの方法から選べます。	
2.3	紙の登山届と同様に記入フォームで作成	
2.4	過去の履歴(下山済みの計画)を複製して作成	
2.5	GPXファイルを使ってルートを作成	
2.6	自治体の条例に則した山域限定の登山届システム	
2.7	コンパスEXで計画ルート周辺の地図をダウンロード(無料)	
2.8	緊急連絡者(家族や友人)と登山届を共有	
2.9	補助ツール① 登山道の「勾配強度」を色の濃淡で表示	
2.10	補助ツール② 計画したルートの「体力強度」を表示	
3	登山中、下山時におけるコンパスEXの使い方	10
3.1	機能ボタン	
3.2	地図で計画ルートと現在位置を確認	
3.3	「いまここ」で緊急連絡者へ現在地とメッセージを送信	
3.4	下山予定時間の変更	
3.5	緊急通報	
3.6	下山通知	
4	「コンパスプレミアム」登山の安心安全ツール	13
4.1	「計画ルート情報」歩行ルートの各種情報	
4.2	「てるぼうず」気象予報	
4.3	「フットプリント」歩行ログを緊急連絡者と共有	
4.4	「日の出入りグラフ」地平線、稜線の薄明から薄暮までの時間と方向	
4.5	「マイタイム」の登録	
4.6	「コンパスアナライザー」安全登山の地図情報	
4.7	「LINE」を使った通知	
5	コンパスから送られる通知の確認	17
5.1	緊急連絡者への通知	
5.2	メール着信の確認	
6	グループ機能	18
6.1	グループ作成	
6.2	グループ参加	
6.3	グループで登山届を共有	
6.4	グループ管理者	
6.5	下山済み登山計画から登山記録を作成	
6.6	プレミアム利用金の割引制度	

1. 山と自然ネットワークコンパス利用前の基礎知識

スマートフォンアプリ「コンパスEX」と「Webサイト(PC画面、スマートフォン画面)」のご利用前にご確認ください。

1.1 利用者登録の「アカウント(ID/パスワード)」について

コンパスシステムは、ひとつのID(メールアドレス)とパスワードで「EXアプリ」と「Webサイト」双方のサービスがご利用いただけます。「ログイン・新規登録」ボタンよりサインインしてください。利用者登録する方は、「ID」をメールアドレス、「パスワード」を半角数字アルファベットの組み合わせでご登録ください。コンパスは安心安全登山ツールとして、さまざまな山岳情報の提供、事故遭難や自然災害等の初動対応、救助・搜索等に役立てられます。



ポイント:コンパスはひとつのIDパスワードでWebサイトとEXアプリをご利用いただけます。

1.2 WebページとEXアプリ

「Webサイト(PC、スマートフォン)」

<https://www.mt-compass.com/>にアクセスしてご利用頂けるページです。PC画面ではスマートフォンと比べて大きく表示できるため操作が容易です。Webサイトで作成した登山届は同アカウントでEXアプリと同期させることができます。

「コンパスEXアプリ」

Android版とiPhone版があります。

それぞれ「Google Play」「App Store」からダウンロードしてください。EXアプリは登山中の通信圏外エリアでも事前に計画ルート地図をダウンロードしておくことで、衛星を活用した現在地確認などの各種機能がご利用いただけます。



PCとスマートフォンWebサイト



EXアプリ

ポイント:Webサイト及びEXアプリのデータは、同じID、パスワードを用いてサインインすることで、登山届や過去の履歴等、全てのデータを同期させることができます。

1.3 コンパスEXアプリ利用の注意点

Android、iPhoneではスマートフォンのOSやアプリがバージョンアップした際、アプリで使用する機能に関わるスマートフォンの設定がリセットするケースがあります。以下の取り扱いに留意しEXアプリをご利用ください。

端末の利用環境

●PC

- ◆OS「Windows10以上」「Mac OS X10.13以上」
- ◆Webブラウザ「Google Chrome」「Microsoft Edge」「Mozilla Firefox」「Safari」
Internet Explorer (IE) はサポートしていませんのでご注意ください。

●スマートフォン

- ◆OS「Android 8以上(推奨12以上)」「iPhone iOS14以上(推奨16以上)」
- ◆ブラウザ「Android搭載 Chrome」「iPhone搭載 Safari」
- ◆画面サイズ 4.7インチ以上

EXアプリのご利用について

スマートフォン本体の位置取得機能やエコ機能の制限により、スマートフォンがバックグラウンド(画面が表示しない)状態時に、GPSログやウォークポイントが取得できない現象が起きています。

スマートフォン本体の設定画面より以下の要件をご確認ください。

Android、iPhoneの共通設定

- ◆GPS機能の利用をON
- ◆機内モード(フライトモード)はオフのままご利用ください
※EXアプリの機能を最大限にご利用いただくためのものです。

🔔 **ポイント:安全対策とバッテリー消費を考慮した場合、予備バッテリーの携行を勧めます。**

Android端末の設定

- ①「設定」>「アプリと通知」>「コンパスEX」を選択>> 位置情報を「常に許可」に設定
(機種やOSバージョンにより表記が異なる場合があります)
- ②「エコ設定」「省エネ待受」等の機能を「OFF」にする
- ③「設定」>「アプリと通知」>「特別なアプリアクセス」>「電池の最適化」>「すべてのアプリ」>「コンパスEX」>「最適化しない」
- ④「設定」>「アプリと通知」>「特別なアプリアクセス」>「省電力機能」>「省電力機能の対象外アプリ」の「アプリ」にコンパスEXを設定

🔔 **ポイント:「エコ設定」「省エネ待受」や「電池の最適化」がONの場合、正常に動作しません。**

iPhone端末の設定

- ①「設定」>「バッテリー」>「省電力モード」を「OFF」
- ②「設定」>「プライバシー」>「位置情報サービス」を「ON」
- ③「設定」を下へスクロール>アプリアイコン「コンパスEX」>「位置情報」を「常に許可」、「Appのバックグラウンド更新」を「ON」、「モバイルデータ通信」を「ON」
- ④「設定」>「App Store」>「Appのアップデート」を「ON」(アプリの最新バージョンを自動入手するため)

🔔 **ポイント:位置情報で「このAppの使用のみ許可」ではバックグラウンド時にGPSが停止します。**

🔔 **ポイント:タスクキラーアプリや電池管理アプリ等が稼働している場合は正常に動作しません。**

🔔 **ポイント:EXアプリやOSのバージョンアップ時、機種によって上記の設定がリセットされてしまう場合があるのでご注意ください。**

1.4 登録解除

複数のアカウントを作成してしまった場合、不要になったアカウントを登録解除してください。

「マイページ」>「登録設定」アカウントの削除を実行してください。

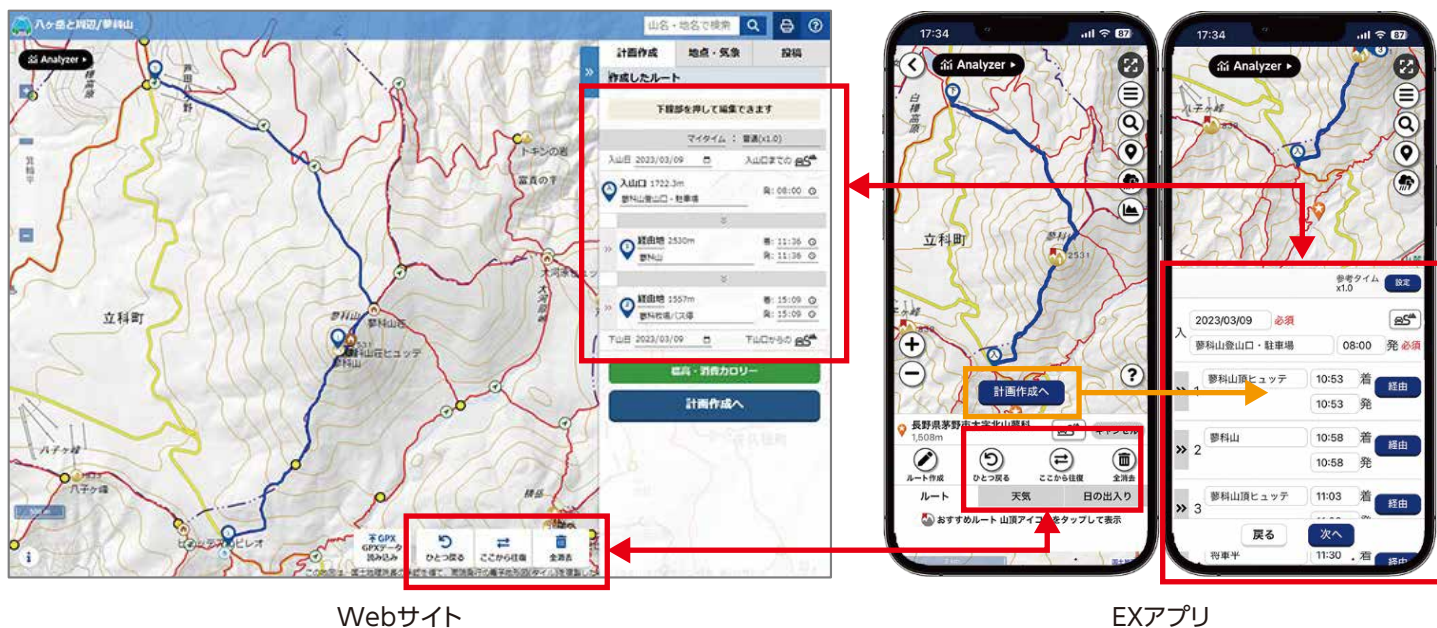
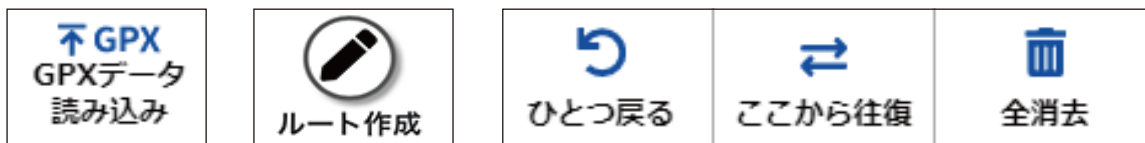
🔔 **ポイント:アカウントの削除を実行すると過去の登山記録等が全て失われますのでご注意ください。**

🔔 **ポイント:複数アカウントがあり、統合し履歴をまとめたい場合は事務局までお問い合わせください。**

2. 登山計画の作成ツールと使い方

2.1 登山ルート作成ツール

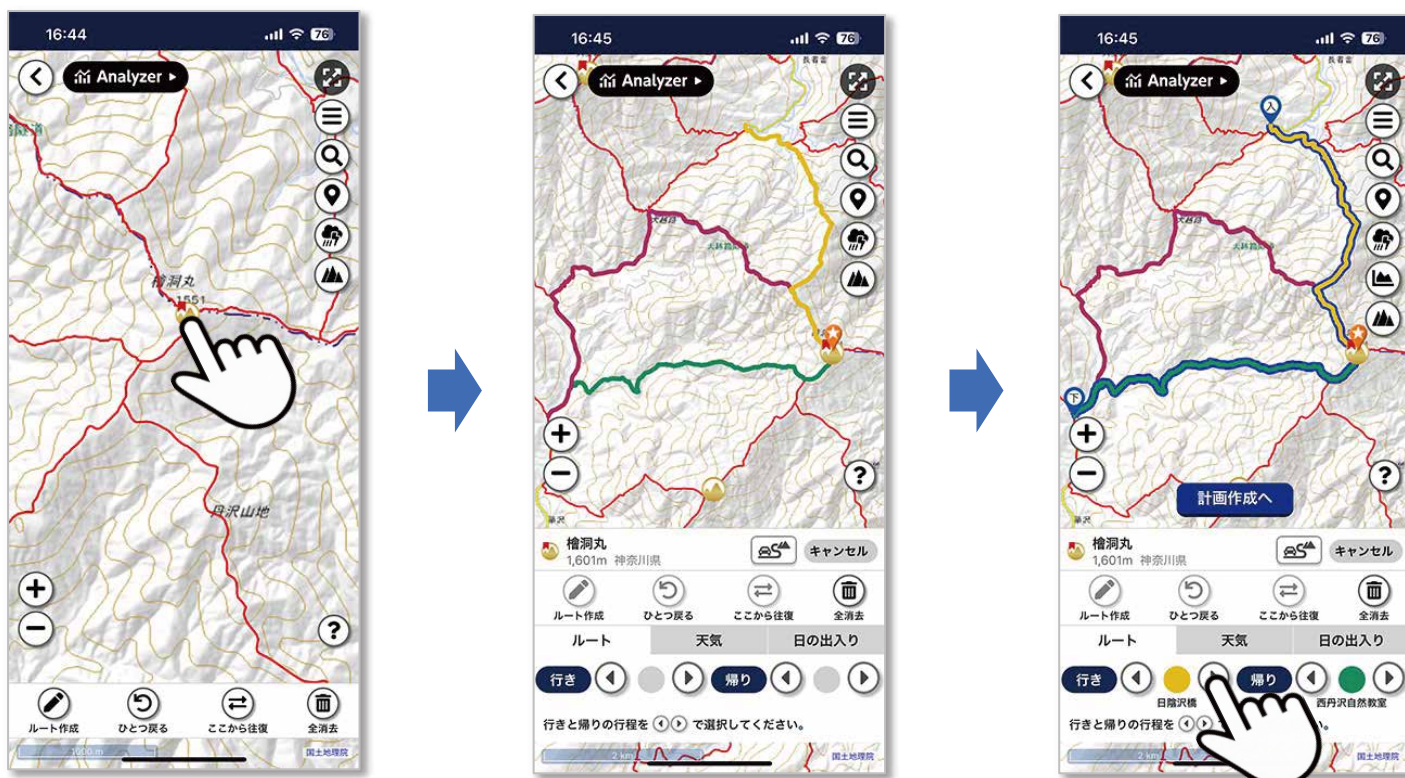
ルート作成のツールボタンは「Web画面」「EXアプリ」共に共通です。
GPXファイルの読み込みはWebサイトのみ行えます。



2.2 ルート作成は3つの方法から選べます。(アプリ画面) ※Web画面もほぼ同様の操作

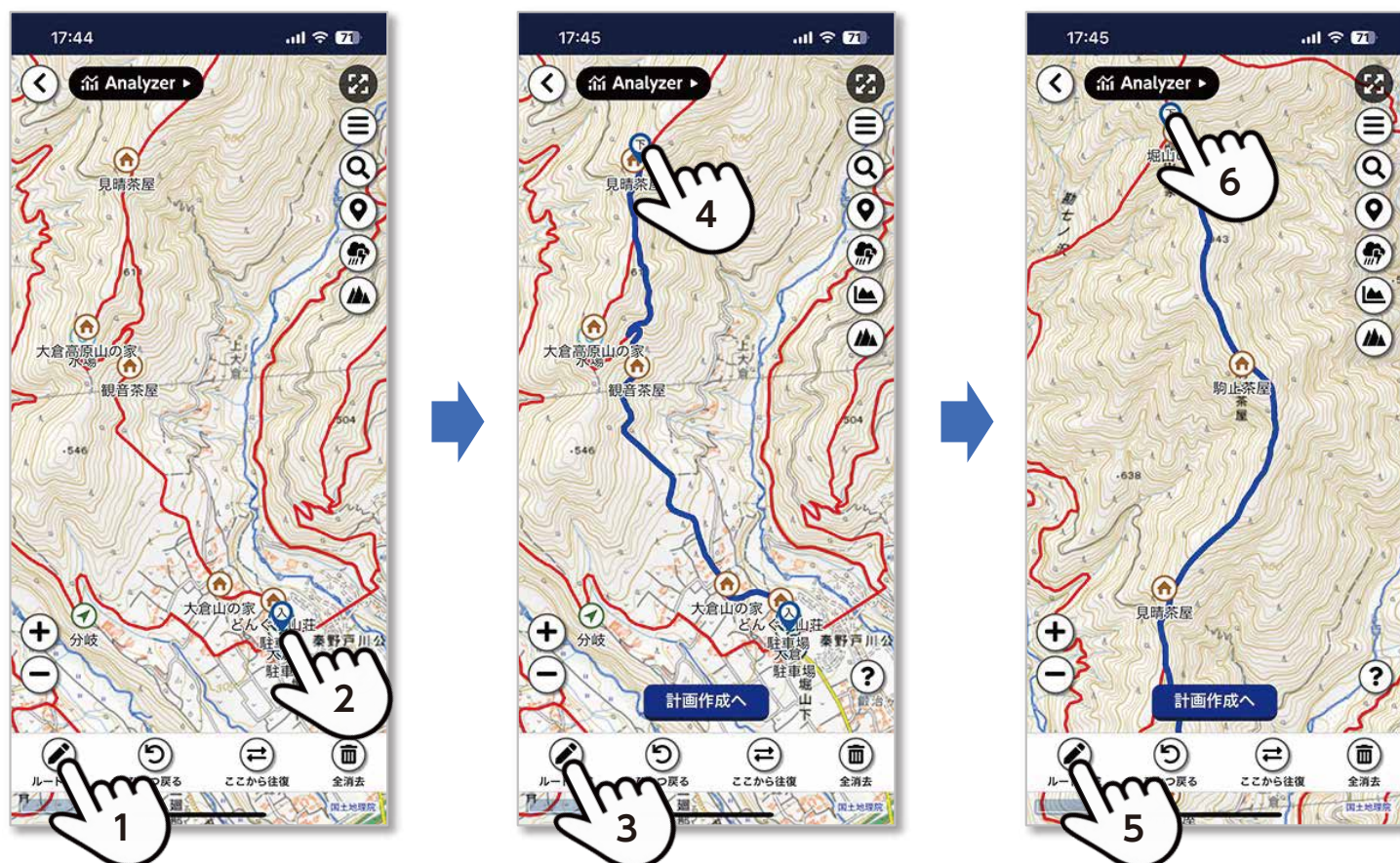
① おすすめルートを選択して登山ルートを設定

リボンマークがある山頂アイコンをタップするとお勧めコースが表示するので選択します。



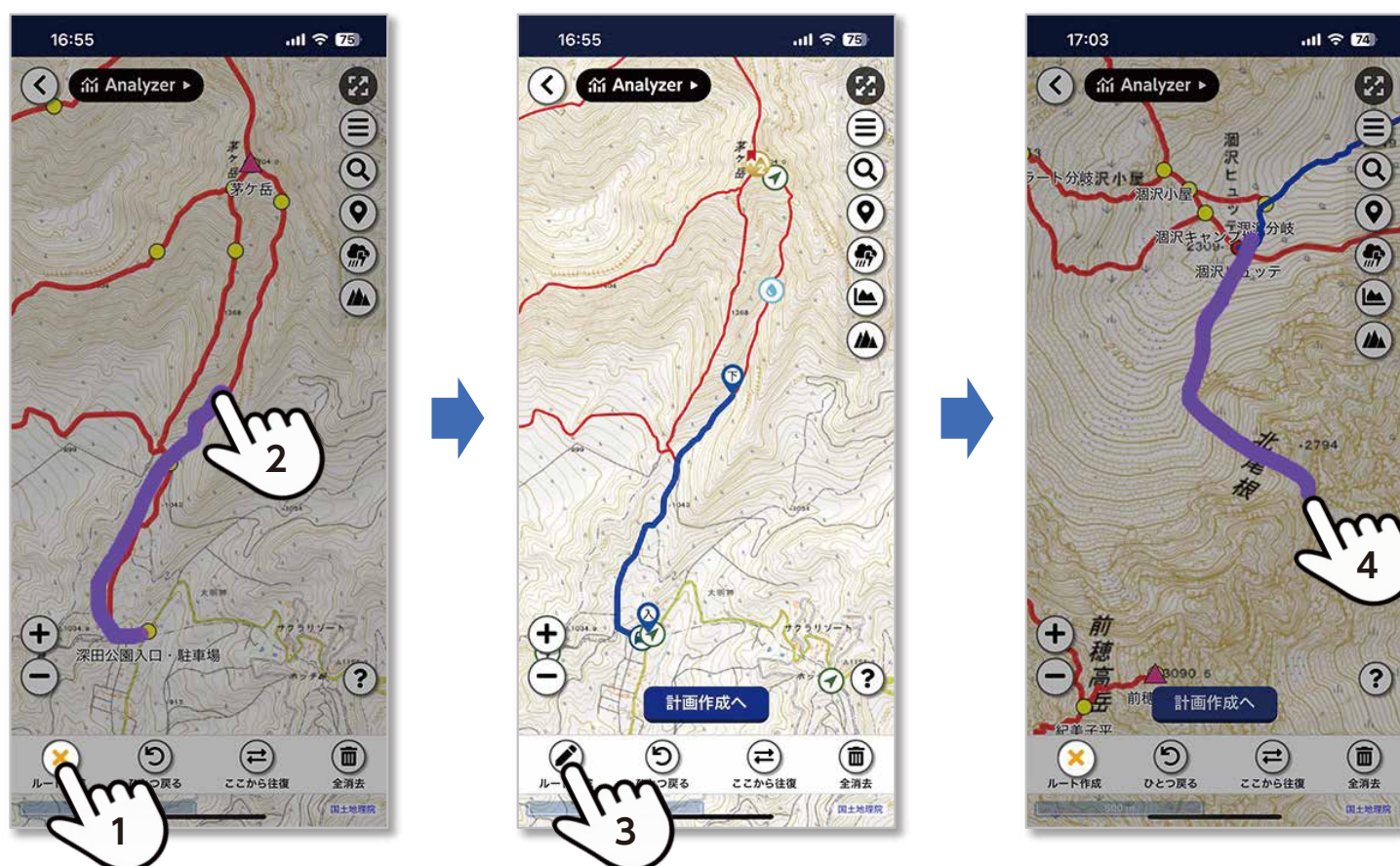
②一般ルートの地点を指定して歩行ルートを作成

「ルート作成」ボタンを押して入山地、経由地、下山地を順に指定していきます。



③一般ルートやバリエーションルートを指でなぞって歩行ルートを作成

一般ルートとバリエーションを接続させて作成することもできます。

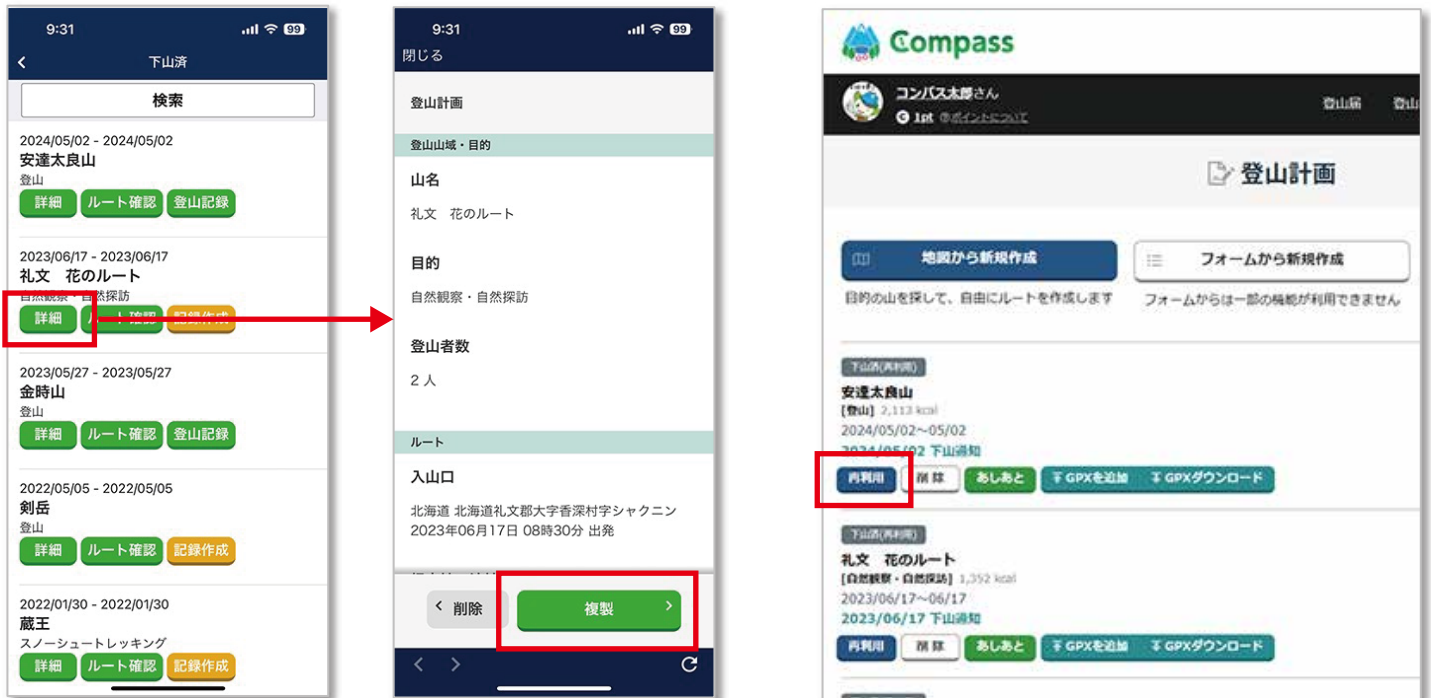


2.3 紙の登山届と同様に記入フォームで作成(Web)

- ①WebページTOP画面の「フォームから登山届を作成」ボタンで計画フォームに記入。
- ②フォームから作成した登山届はコンパスEXでダウンロード地図が取得できません。

2.4 過去の履歴(下山済みの計画)を複製して作成

- ①アプリ:下山済みリストから該当履歴の「詳細」→「複製」。
- ②Webページ:TOPページの「登山届」→過去の該当履歴から「再利用」。



2.5 GPXファイルを使ってルートを作成(Web)

- ①Webページ地図に表示する「GPXデータ読み込み」ボタンで入力します。



2.6 自治体の条例に則した山域限定の登山届システム

2025年4月現在、コンパスでは自治体が決めた登山届条例に則した登山届システムを用意しています。以下の山域で一般の登山届を作成する際、条例に則した案内が表示され、山域限定登山届の手続きが行えます。

①富山県登山届出条例

積雪期の剋岳周辺で登山を行う登山者は、事前に登山届の提出義務があります。

②富山県立山室堂地区山岳スキー等安全指導要綱

4、5月、11月の室堂周辺での登山・山岳スキー活動等に関するルールです。

③群馬県谷川岳遭難防止条例

谷川岳の「危険地区」へ登山する場合は、別途の登山届の提出が必要です。

2.7 コンパスEXで計画ルート周辺の地図をダウンロード(無料)

- ①Webページから提出した登山計画ルート周辺の地図を、コンパスEXアプリと同期させてダウンロードできます。
- ②EXアプリで作成した登山届を提出後、地図をダウンロードできます。
- ③地図の画質は「標準」と「詳細」が選択できます。「詳細」はデータ量が大きいのでWi-Fi環境でのダウンロードをお勧めします。
- ④登山中、EXアプリの画面でダウンロード地図とWeb地図を切り替えられます。
 - ◆通信圏外ではダウンロードマップを使用
 - ◆通信可能域ではWebマップを表示可能



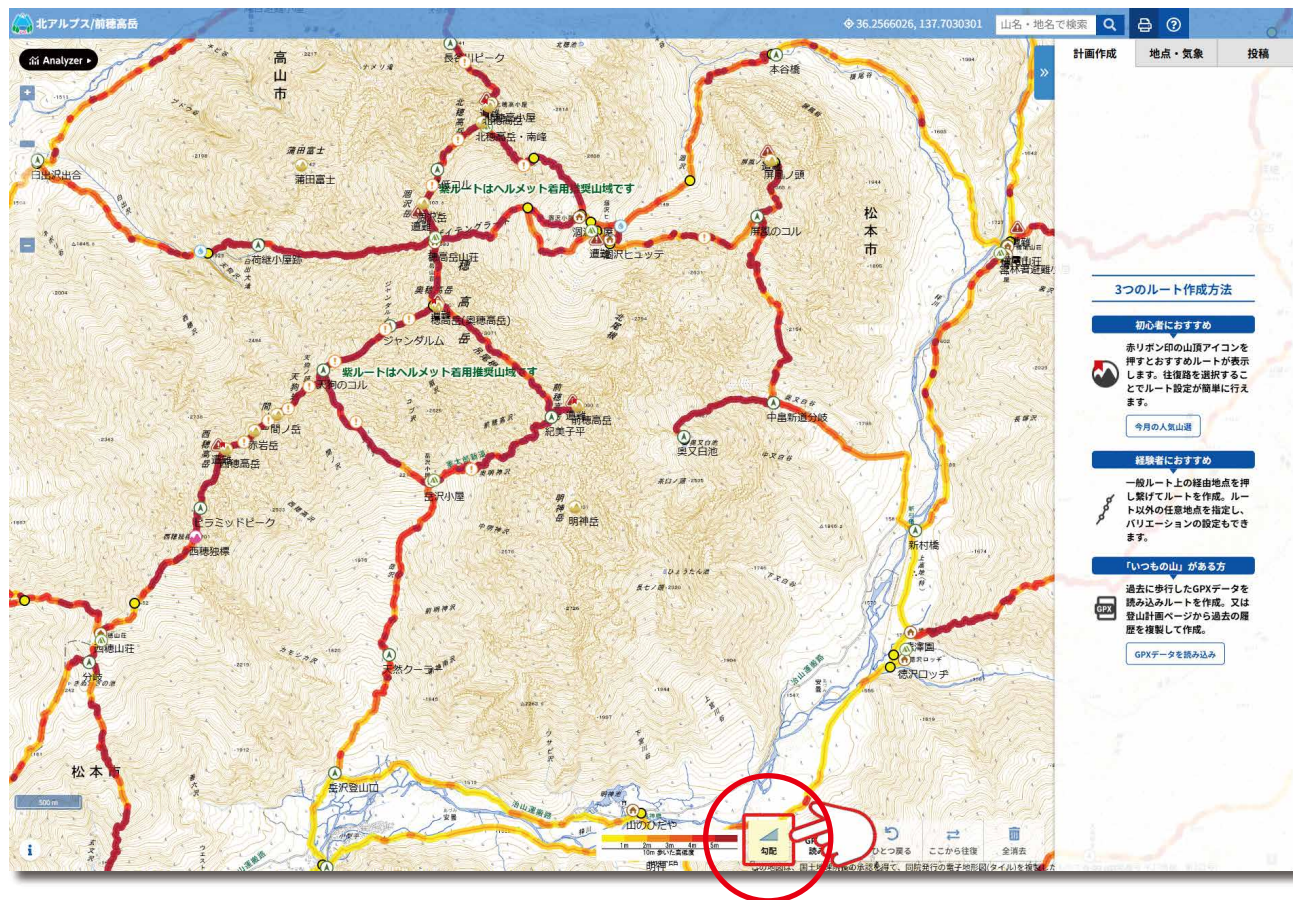
2.8 緊急連絡者(家族や友人)と登山届を共有

- ①登山届を提出後、計画で指定した緊急連絡者へメールを送信し計画が共有されます。
- ②下山後、下山通知を行うと緊急連絡者へ下山確認メールが送られます。
- ③計画の下山予定時刻から設定した時間を過ぎても下山通知を行っていない場合は、下山未確認メールが送られます。

2.9 補助ツール① 登山道の「勾配強度」を色の濃淡で表示

登山道を10m歩いて高低差が何メートルになるかを色分け表示しているのので、勾配強度を視覚的に確認することができます。Webマップ画面下部、またはEXアプリ右側面の「勾配」ボタンを押下すると強度が表示します。

Webページ



EXアプリ

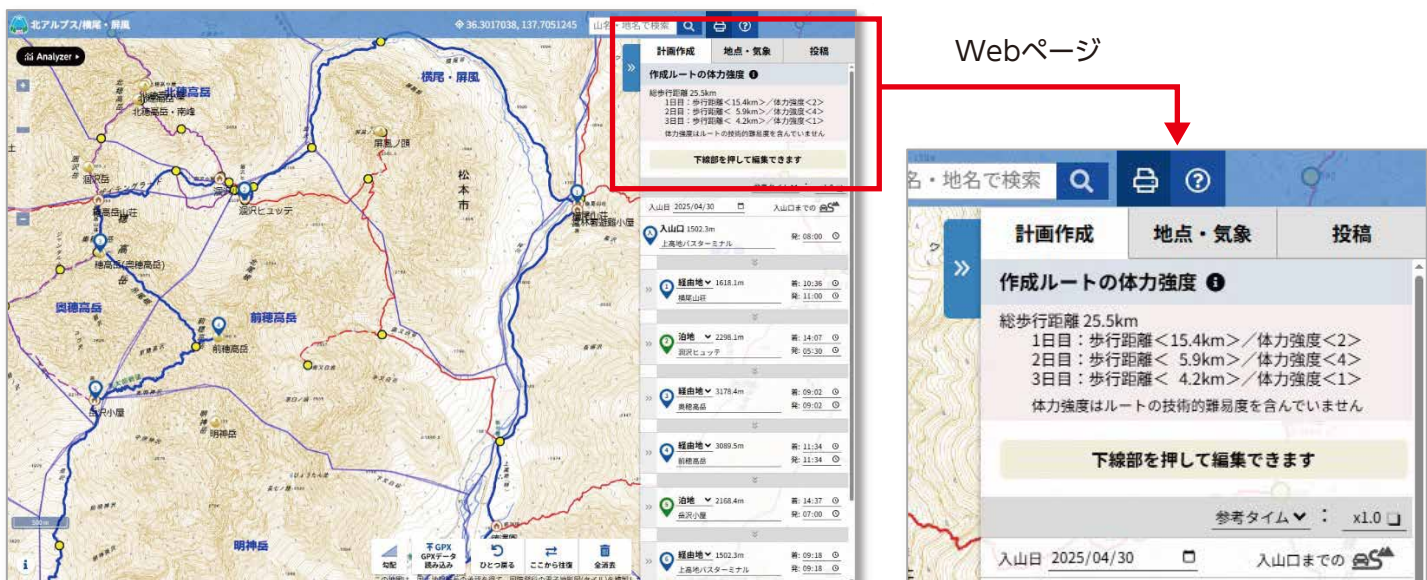


2.10 補助ツール② 計画ルートの「体力強度」を表示

①1日に歩く体力強度を、マップに指定したルート距離や高低差、斜度、コースタイム、メッツ値(身体活動のエネルギー消費量)を細分化させたアルゴリズムで算出し、1～5段階の数値で示します。泊地を設定したルートでは日毎の区間強度を分割表示します。

1. 余裕を持って歩ける
2. ほぼ歩ける
3. 余裕を持ち1泊が望ましい体力消費
4. 1泊に値するほどの体力消費
5. 2泊以上に値する体力消費

②数値が大きいほど1日の体力強度は高まります。3以上を示す計画では負荷が大きくなるので慎重に判断してください。但し、ルートの技術的難易度や個人の年齢、性別、荷物量、自然条件等は考慮していないので、ご自身の経験や技術、歩行時間を考慮したうえで参考値としてご参照ください。



3. 登山中、下山時におけるコンパスEXの使い方

登山届の提出後、「登山スタートボタン」押下で以下機能が動作します

3.1 機能ボタン

①地図操作ボタン

- ☰メニューボタン(表示切り替え、いまここ、下山時間の変更、緊急通報)
- 🔍山を探す検索
- 📍現在地表示
- ☁️雨、雷予報、落雷地点を地図に表示
- 📊計画ルートの情報グラフ表示
- 📄ダウンロードマップとWebマップの切り替え
- 👤登山中のGPSログの足跡表示
- 🏆山頂通貨コインの取得状況
- 🏔️山域エリアの表示

3.2 地図で計画ルートと現在位置を確認

- ①ダウンロード地図は通信圏外でも地図上に現在地を表示することができます。
- ②地図に表示する📖ボタンでWeb地図とダウンロード地図が表示切り替えられます。



3.3 「いまここ」緊急連絡者へ現在地とメッセージを送信

- ①登山中、アプリ地図画面に表示する☰ボタンから送信できます。
 - ②山中で通話が難しい微弱電波帯でも送信しやすい。
 - ③位置情報と合わせ定型メッセージを選んで簡単送信できます。
- ◆「登山を始めます」「現在地はここです」「山頂にいます」「食事してます」「下山を始めます」「警察へ連絡してください」



3.4 下山予定時間の変更

- ①登山届を提出後、受信した確認メールに記載する「下山時刻変更」ボタンから変更可。
または、登山中、アプリ地図画面に表示する(≡)ボタンから変更可。
- ②山中で通話が難しい微弱電波帯でも送信しやすい。



3.5 緊急通報

- ①事故遭難時、アプリ地図画面に表示する(≡)ボタンから通報します。
- ②110番通報はなるべく気持ちを落ち着かせて連絡してください。
- ③画面に表示する手順で、現在地、負傷者の容態、名前・住所・年齢、パーティー構成、登山届提出の有無を対応する警察へ伝えます。



3.6 下山通知

①アプリの地図画面に表示している「下山」ボタンから送信。

または、登山届を提出後、受信した確認メールに記載された「下山通知」ボタンから送信。

②下山通知時にEXアプリで取得したGPSログを「マイタイム(※4.5 マイタイムの登録参照)」へ反映できます。

③通信圏外の下山地では「エラー」表示するので通信エリアになったら再送信。

④下山通知が通信圏外でエラーした場合、下山後のログ記録をストップさせる「GPSログ停止」のチェックボックスがあります。



アプリの地図画面から



受信した確認メールから

4. 「コンパスプレミアム」登山の安心安全ツール

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

4.1 「計画ルート情報」歩行ルートの各種情報

- ①「グラフ表示」にて計画した歩行ルートの高低差、距離、時間を表示。
- ②「グラフ表示」にてカロリー消費量を表示。ザック容量や重さなどを入力することで、その山行の消費量を確認。
- ③「マイタイム(※4.5マイタイムの登録参照)」機能で計画したルートの所要時間を表示。



マイタイムと参考タイムの切り替え

グラフ表示

4.2 「てるぼうず」気象予報

- ①任意地点をクリックで、1kmごとの気象予報を表示します。山頂と登山口の天気の違いなどを確認。
- ②複数の山域を登録し、山域ごとの気象予報を比較できます
- ③登山届と連動させて提出済み計画の気象予報を入手
- ④地図上に雨雲や落雷予報の推移を表示。
- ⑤直近に落雷した地点を表示。
- ⑥EXアプリで計画した経路地を通過した時の天気情報を登山記録のデータとして保存。



富士山頂

富士宮口5合目

山域登録した予報

雨雲の推移

落雷地点と時刻



EXアプリを利用し、通過地を通過した時の天気を記録

4.3 「フットプリント」歩行ログを緊急連絡者と共有

- ①登山計画の作成フォームに緊急連絡先を指定し、「位置情報を共有」を設定。
- ②登山スタートすると緊急連絡者へメールが送られ、記載されているボタンを押下すると地図が表示し、登山者の歩行状況を確認できます。登山者が下山通知を行うと共有は解除。
- ③登山者が通信圏外を歩行中は最後の通信地点まで共有し、通信圏内に入ると自動で共有再開。



計画で位置共有を設定

緊急連絡者へメール

地図で登山者のフットプリントを確認

4.4 「日の出入り時刻と方角」地平線、稜線の薄明から薄暮までの時間と方向

- ①全国山域の任意地点をクリックで、その地点からの日の出入り時刻と方向を表示。
- ②山に囲まれたエリアでは稜線からの出入り時刻「スカイラインタイム」を表示します。
- ③日の出入り日程を自由に設定可。



4.5 「マイタイム」の登録

- ①登山中に取得したGPSログを基にコンパス独自のアルゴリズムにより、次回作成する計画ルートの歩行時間に反映させたマイタイムとして算出します。
- ②下山通知の際に山行中のログ記録をマイタイムに反映させるかを選択できます。
- ③マイタイムは過去に取得した歩行ログが多いほど「歩く速さ」「パワー」「脚力」を算出する精度が高まります。

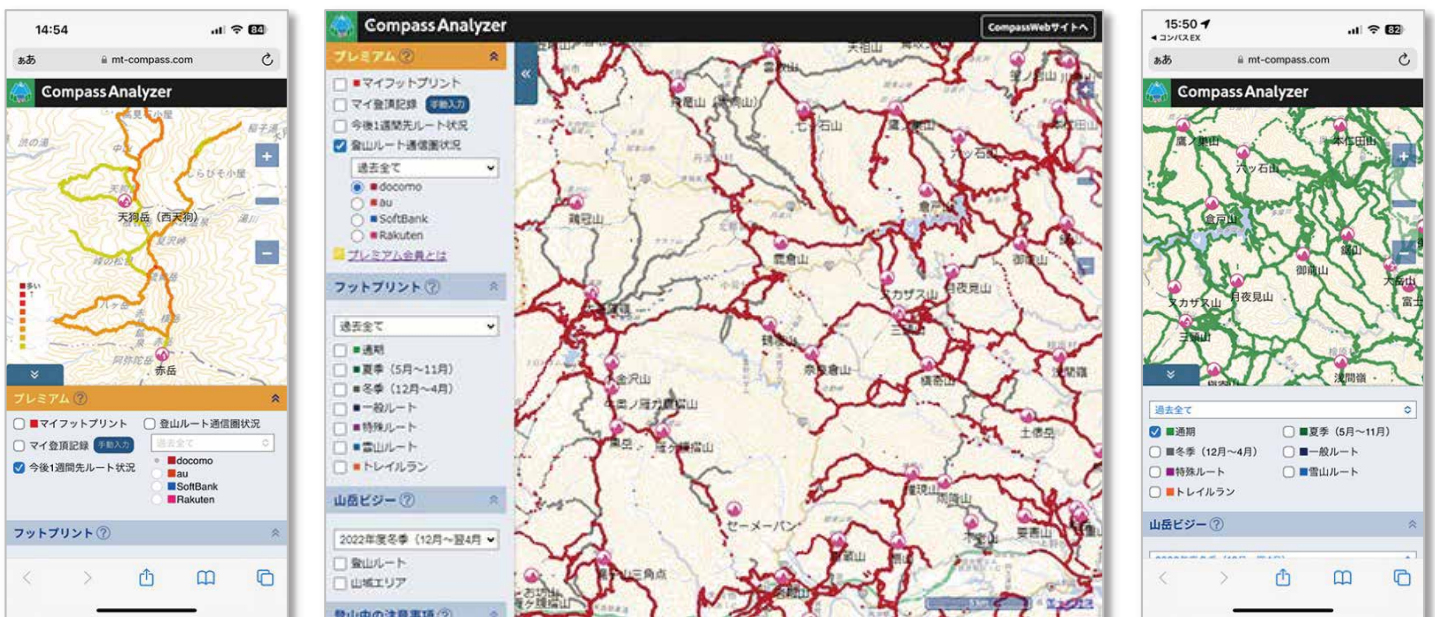


4.6 「コンパスアナライザー」安全登山の地図情報

登山者の行動データを集積、集計し、登山に有用な情報として登山者へ還元します。
コンパスアナライザーの一部機能はプレミアムサービスです。

- ①地図上で自身が歩いたフットプリントを俯瞰で確認
- ②今まで通過した山頂や登頂回数を俯瞰で確認。
- ③今後一週間先の登山ルートの混雑状態を確認。
- ④登山ルートにおけるキャリア別通信状況を確認。

無料のアナライザー情報では、「フットプリント」ルート種別や季節ごとの登山者全体の足跡、「山岳ビジュー」過去の登山ルートや山域の混雑度、「登山中の注意事項」アクシデント事例や登山ルート情報などが確認できます。



Analyzer機能はPCサイトやスマートフォンからご覧いただけます

4.7 「LINE」を使った通知

緊急連絡者のLINEへ登山届関連の通知を送信します。登録は1名まで。

緊急連絡者リスト

登山計画でメールアドレスがない場合、連絡先にメール通知されません。メールを送信しておくことを強くお勧めします。

名前
山野 平

電話番号
03-1234-5678

メールアドレス
yamataira@mt-compass.com

LINE連絡者コード
EM12345678910 登録待ち 削除

以下を緊急連絡者にご連絡ください。

コンパス緊急連絡者LINE
<https://line.me/R/ti/p/%40338ldvck>
LINE連絡者コード EM370033466943

URLと連絡者コードをコピー

削除 編集

- ①登山届作成者はコンパス「マイページ」>「登録設定」>「緊急連絡者リスト」で「LINE連絡者コード」を発行します。



- ②緊急連絡者へ、発行した「LINE連絡者コード」と受診者のLINEに受信ページを作成するための「コンパス緊急連絡専用LINEアカウント」のURL:
<https://lin.ee/DEM8xA7>を伝えます。

- ③受信者はURLを開き、「コンパス緊急連絡専用LINEアカウント」と友達になり、トークルームに「LINE連絡者コード」を入力し、発信すると登録済みの返信が届きます。

- ④登山者は計画作成時に LINE 発信をチェックすることで登山届の伝達事項を LINE で送れます。



5. コンパスから送られる通知の確認

5.1 緊急連絡者への通知

コンパスでは計画で登録した緊急連絡者へ登山計画の提出時、登山開始、いまここ、下山通知などの機能に応じて通知メールを送信します。緊急時に備えてあなたの登山計画や行動状況を共有していただくものです。

5.2 メール着信の確認

受信者が利用するメールアプリによってはコンパスから送られたメールが着信しないケースがあります。

- ①「受信トレイ」に受信が確認できない時は「すべてのメール」「迷惑メール」フォルダ等をご確認下さい。受信トレイ以外のフォルダに紛れていることがあります。
- ②携帯キャリアのメールアドレスを送信相手に設定した場合、着信する携帯電話によっては受信制限により着信しない場合があります。通信会社ごとに設定方法を確認し、「@mt-compass.com」を「受信」設定するよう促してください。

◆Docomo → https://www.docomo.ne.jp/info/spam_mail/domain/index.html

◆au → <https://www.au.com/support/service/mobile/trouble/mail/email/filter/detail/domain/>

◆Soft Bank → <https://www.softbank.jp/mobile/support/mail/antispam/email-i/white/>

- ③送信メールの着信可否を確認するテストメールを送ることができます。

コンパスWebサイトTOPページ>「利用環境」ページ下段に「テストメールを送る」機能をご利用ください。

<https://www.mt-compass.com/uses001.php>

6. グループ機能

6.1 グループ作成

山岳会や登山サークル、登山仲間など、複数の登山者を集めた「グループ」を作成できます。

6.2 グループ参加

メンバーがQRコードを表示し、他者が「参加する」からQR読み込みでグループに参加できます。

6.3 グループで登山届を共有

メンバーは、登山計画の作成時にグループを設定することで登山届を共有することができます。

6.4 グループ管理者

管理者(複数登録可)は、メンバーが提出した登山届を一括管理でき、提出時や下山通知で送信されたメールの受信者になります。

6.5 下山済み登山計画から登山記録を作成

6.6 プレミアム利用金の割引制度

<https://www.mt-compass.com/premium.php#group>





コンパスEXアプリの
ダウンロードはこちら



お問い合わせ

インフカム株式会社

〒150-0047 東京都渋谷区神山町12-3アーバン神山302
<https://www.mt-compass.com/>