スーパー地形のはじめてガイド 地図アプリを使って道迷いを防ぐ

DAN杉本

V1 2022/07/19



書籍の紹介 公式マニュアル本



杉本智彦 著

マニュアル本



操作方法などを実例を交えて解説しています。



書籍の紹介地図アプリで始める山の地図読み



・地図読みを含めて、登山でのアプリの使い方 ・豊富な事例で、実践的な内容になっている



スーパー地形アプリの地図 スーパー地形と地理院地図

・スーパー地形データの段彩図と各種地図の重ね合わせを設定したものを用意





地図

11:35 1





スーパー地形アプリの地図 今昔マップ

・今昔マップのタイルデータには全て対応済









.0m - 10	0m 200m 300m
·地形	──今昔/東北+スーパー地形
]	──今昔マップ(浜松)
, 〕形	──今昔/浜松+地理院地図
	──今昔/浜松+スーパー地形
र	●今昔マップ(新潟)
- 也形	──今昔/新潟+地理院地図
	──今昔/新潟+スーパー地形
	──今昔マップ(金沢・富山)
;	──今昔/金沢+地理院地図
,	●今昔/金沢+スーパー地形
	●今昔マップ(福井)
	●今昔/福井+地理院地図
	●今昔/福井+スーパー地形
吧凶	今昔マップ(長野)
	──今昔/長野+地理院地図
憂水)>	●今昔/長野+スーパー地形
《害)>	●今昔マップ(松本)
. >	●今昔/松本+地理院地図
	The



スーパー地形アプリの地図 ハザードマップ







L石流+地図 土石流+写真 急傾斜地の崩壊+地図 急傾斜地の崩壊+写真 地すべり+地図 ●地すべり+写真 土石流危険渓流+地図 土石流危険渓流+写真 ●急傾斜地崩壊危険+地図 ●急傾斜地崩壞危険+写真 地すべり危険個所+地図 地すべり危険個所+写真 雪崩危険個所+地図 雪崩危険個所+写真



スーパー地形アプリの地図 可視マップ

·計算済みの可視マップを提供(10mメッシュで計算したもの)

・富士山 最上部 634m ・槍ヶ岳 第2展望台 450m 第1展望台 350m ・東京スカイツリー





Martin Andrew Martin







スーパー地形アプリの地図 地質図など

- ・シームレス地質図に対応 (Watchも) ・火山土地条件図などに対応
- ・植生図(提供(株)エコリス)に対応







Apple Watchでの表示



スーパー地形アプリの地図 古地図など

・農研機構さんの東京測量図原図と関東迅速測図に対応 ・用途地域(関東)も提供







地理院地図のその他 湖沼図など





アプリの入手先 アプリストアから入手できます • スーパー地形アプリ (スマートフォン) iPhone / iPad など \rightarrow

Android

App Store Google Play

 \rightarrow



道迷いを防ぐ基本 る風景 山と街の移動の違い ①周囲の風景に特徴がない 2 移動すると風景が劇的 に変わる 2 移動しても風景が変わらない ③ 舗装されるか轍がある ③ 舗装されず土がむき出し



少し場所が変わっても あまり変わらない

①建物や看板など特徴あ





ここはどこ? 山では、「ここはどこ」か知るのに、大きなコストがかかっていた ●紙地図 ・濡れない工夫 .1524 ●シルバコンパス 大菩薩峠 ・クロスベアリングなど使い方の習熟 ・読図の技術 石 ・等高線から地形を想像する訓練 ・天候の状況 ・暴風雨など天候が悪いと使えない 気力体力 ・バテバテの状況でも細かい作業をする気力



現在地の把握

GPSは現在地を把握するコストを大幅に下げた。

馬 → 自動車

鍬 → トラクター

固定電話 → 携帯電話



GPS 全地球測位システム

- 測位システム (Global Positioning System)
- 24個以上の衛星から構成。
- 衛星からの電波を地上で受信する。
- 衛星には非常に正確な時計が搭載。
- その時刻と電波を受信したときの時刻の差から衛星まで の距離を測定
- 3つ以上の衛星についてそれぞれ距離を測定できれば、 三角測量の原理により自分の位置が正確にわかる。実際は4つ必要

• GPSは米軍が軍事目的で開発し、管理運用している全地球



1991 1993 1997 2000 2003

GPSの個人輸入 nifty-FGPS(登山用、ナビトラなど)





GPSの得意 ・ 不得意 測位の精度が高くなる場所とそうでない場所 4つ以上の衛星・・・自分の位置が正確にわかる。

空が開けた場所

得意

谷間やビルの間





GPSの位置精度 都会と山の違い

山の方が精度良く取れる

都会はビルの反射の影響が 大きい(GPS電波が反射される)





GPSの特性を理解 万能ではない

- でも大体は合っている(1kmもずれることはない)
- ・空が見えない場所 → 精度が悪い場合がある
- 天候の影響は少ない(雨でも測位できる)
- 機種によって性能が違う (iPhone, Pixel などは良好)

• GPSによる位置は必ずしも正確とは限らない(軍事用である)

宇宙天気の影響を受ける(太陽フレアで電離層の密度が変わる)

GPSの精度を見る スーパー地形アプリのコンパス表示色





現在位置の数値情報、送信機能
・
地図の向きを切り替える

GPSのON・OFFを切り替える
 地図の中心を現在位置にする
 長押しでロックできる

・地図の合成や濃度・色の設定 ・地図の中心、標高値(地面)の表示

・地図の履歴(前に表示した位置) ・全画面表示(長押しで中心十字も消す) ・メニュー



山で使う地図の選び方

• 「地理院地図」を使っているものを選ぶ → ①オフライン(圏外) でも使用できる (事前作業必要)

→ 2 一括ダウンロードできる地図 地理院地図 スーパー地形データ (地形) 陰影図(地形)



このあたり

スーパー+空中写真 地理院地図(平面) 地理院地図 (立体) 空中写真(シームレス)

〇スーパー地形データ

●スーパー+地図

その他 > シームレス地質図V2 シームレス地質図 淡色地図+スーパー地形 今昔マップ(首都圏) PLATEAU空中写真

Google Map(地図) Google Map(衛星)

GPS

地図履歴 標高パレット

検索

地図

ツール

設定



地図の選び方

- 使用可能。(Google Mapはだめ)
 - 「キャッシュ」 一度、表示するとダウンロードされる機能 縮尺ごとに表示させる必要がある

「地理院地図」以外のものは「キャッシュ」すれば圏外でも

ただし、上限があるので、それを超えると古いものは削除

→山でメインで使用するものとしてお勧めしない キャッシュし忘れや、消えたりするので

自分の位置を知る 山で使う基本

地面標高 2229m 0m 1949 Google 地図



OGPSをON(白色)

2追従をON(白色)

日現在位置にコンパス が出る

・矢印の向きはスマホ の向き









自分の位置を知る 追従をロックする

地面標高 2263m 0m 200m 400m 600m

.2261

Google.

地図







●長押しすると 追従がロックされる

2地図を触っても元に 戻る

の解除するにはもう一度 長押し。



自分の位置を知る標高表示など

タップすると変わる

GPS速度

7km/h

●現在地の標高 地面標高=地図の標高値 GPS標高=測定した標高値

地面標高

2229m

地図

Google

家沢

地面標高

2229m





トラックを記録する 歩いてきた道がわかる

トラック(Track)=軌跡

・歩いてきた道を記録する
・し迷った時に元に戻れる
・2現在地の把握に役立つ
・3思い出の記録に使う







設定

国土地理院

トラックの記録中 音声案内の種類と間隔 「設定」→「音声案内」で変えられる

音声案内

音声案内のタイミングや間隔の設定

	ナビアラーム時に音声条内
	定期的に音声案内 (ナビ時)
	定期的に音声案内 (記録時)
5分10分20	定期的に音声案内の間隔
	定期的に音声案内の内容 1
	定期的に音声案内の内容2
	定期的に音声案内の内容3
到着時	定期的に音声案内の内容4
残り距	定期的に音声案内の内容5
トラック	定期的に音声案内の内容6
バッ	定期的に音声案内の内容 7

分 30分 時刻 衛星標高 速度 間 (ナビ) 巨離 (ナビ) '記録状態 'テリ残量 時刻 緯度経度 衛星標高

到着時間(ナビ)

最終目的地時間(ナビ)

標高差

残り距離(ナビ) 最終目的地距離(ナビ)

残り距離(ナビ) 最終目的地距離(ナビ)

方位速度

ペース 移動時間

移動距離

移動距離

累積標高+

衛星精度

トラック記録状態

バッテリ残量 UTM座標 MGRS(UTMグリッド)

トラック記録の終了 行動が終わったら終了させる トラック記録させっぱなしだと電池消耗する

- 宿に着いたら終了させ、翌日の出発時に開始を推奨
- 忘れて長いトラックが記録されても、編集でカットできる
- •トラック終了は、「GPS」 \rightarrow 「トラック記録の終了」
- トラック記録の一時停止機能もあり

あとで1本につなげることもできる





												_			2	۲.	2	
		ĺ.		ŝ							2		2	/			į.	
										/	1	/	1					
								2			_				1		i.	
7							4		/		_							C.
7	1		Ζ	Y			N		2	1						1		r.
		2		2				1		C		1		2	2		,	
		2	/	1				÷		2		1			2	/	1	
-1										1			1	1				
_	_		2	1		-		1		2	_	1	_		_	_		_
_	_			7		-	-	-		-	_	7	_			_	ľ	-
-1				2													5	
1																	ĩ	
- 1				1				÷				1					t	
-1								÷				÷					t	
-3				ė				÷				÷					÷	
-1				2				-									i.	
				2				1				1					1	
																	1	
1																		
												7					ĩ	
-	-	٠	•	•	٠	-	•	-	•	•	-		-	• •	-	-	e	-
12				5				ę				ę					ŝ	
민				ŝ				Ŷ				÷					f,	2
1	-			ŝ				÷				÷				s	1	
		4	Ľ,	ŝ								į,	é		1	f	1	
				1	ŝ	í,						1	1					
								ü	÷	,		1						
1																		
- 2																		
-1																		-
- 1																		
_	_			ė		-		÷			-		-			-		-
- 8												-					÷.	
. 1																		
1																		
1																		
-1																		• •
- 1																		
-1																		
. 1																		
_	_		_	2		_		-		_	_	1	_		_	_		_
		1	2	2	1	-		Ξ		2	-				2			-
1																		
- 1																		-
-1																		
- 1																		
. 1																		
. 1																		
-	-	•	1	2	•	-	•	-	•	1	-		-			1		-
1																		
																		- 1
- 1																		
-1																		
-	-	•	-			-	-	-	•	-	-	-			-			-
1																		
1																		
1																		-
1		1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1		

電池の節約 機内モードとオフラインモード

・機内モード スマホの電波をOFFにする

オフラインモード 「スーパー地形」アプリでネットに繋がないようにする

機内モードの方が重要 (効果的) +オフラインモードでさらに良い

GPSの 誤解 スマホのGPSは基地局電波不要

・昔の携帯電話











基地局の電波から位置を推定していた 電波がないとGPSは使えないという誤解







なぜ機内モードにするか 遠くの基地局と通信するため 基地局を探すと電池を消費する 大きな電力で送信する 遮蔽・回折









その他の節電方法いらなくなったスマホを使う

SIMなし 機内モードON

スーパー地形用

家ではWiFiで使用 ※ただしGPS搭載機種(iPadな

サブ

中古でものK



SIMあり 機内モードOFF

待ち受け用緊急通話用

※<mark>ただしGPS搭載機種(iPadなどのモデルによってはなかったりする)</mark>



予備バッテリは必須 モバイルバッテリを携行

・日程や電源の確保可能な状況で容量を決める

- 日帰りでも1回満充電可能な容量のものを携行
- ・
 hまりなら泊数+1回分程度の容量を選ぶ
- ケーブルは2本携行する(予備1本)よく切れるので。

宿泊場所で電源確保可能ならば、ACコネクタ付きを選ぶ
モバイルバッテリー 携行したい



コンセントー体型

・バッテリーは消耗品

・充放電をするたびに劣化して容

量が減る

100回程度8割くらいになる

・定期的に買い換える

・廃棄は家電量販店で無料引取 ビックカメラ、ユニディとか



地図の表示通常は電波が必要

・

ネットから取得 するため





電波がなくても地図を見れるようにする 一括ダウンロードとキャッシュ

- ・区面ごとに地図をスマホにダウンロードする ・確実に保存される(勝手に削除されない) ・できる地図は決まっている(地理院地図とスーパー地形) ←これはやらなくても良い ・見た地図がスマホに保存される ・縮尺ごとに保存されるので、見ていない縮尺は保存されない
- ・キャッシュ
- - ・全ての地図が対象
 - ・勝手に消えることがある





ー括ダウンロード

回 測定 🖮 断面図の作成 岳鉱泉 ≔ 断面図一覧 🏜 見通しの判定 ≡ 見通しの一覧 11 **1** 3D (T) 🔶 AR 行者小屋 🙁 パノラマ展望図 行者小居 ≡ パノラマ一覧 ◎ 等高線オーバーレイ Apple Watch 共有 2296 ⑨ 共有フォルダ X 보 地図の一括ダウンロート 中岳人 💿 カスタムマップ ケ ② シミュレーション Ŋ .2261 19 .2564 Google 国土地理院 ---地理院 地図 検索 設定 GPS ツール

Testan - Frank 青木村 田田田泉 青木村 ダウンロード 大田神谷 254 選択済み all totto have 選択済み ダウンロード 12.3 下课訪町 3月4 ダウンロード Q (2)訪市/ 国站市 0

もどる

全削除





無制限に変えておく





ー括ダウンロードの確認 タップすると終了できる オフラインにして表示されればOK

スーパー地研

のオフラインモードにする

もどる

全般 画面や動作に関する操作

オフライン使用

地図由心に十字

Um 300m

オフライン

GPS 速度

7km/

фщ 🙄





		白駒池	i be	•
00m	900m	+	-	
			1	

④ダウンロードしていない 場所の地図は出ない

 \sim

標高 2408.03 m

・キャッシュも同様の 方法で確認できる



ポイント 地図にピンをつける

Googleの情報 (ポイントではない) 標高 2437.38 m 地図にポイントを入れると、 中山峙 目標や通過点が分かりやすくなる(ナビもできる) ポイントナビやポイントアラーム 水場やエスケープルートの分岐などを把握できる 現場でのメモに活用できる(時刻も記録できる)

追加したポイント例

ポイントの追加 追加の仕方は複数用意しています

追加したい位置に+を合わせる

ショートカット N 36.032031° E 138.360831° 標高 2453.16 m

から

ポイントの記録

GPS位置の記録

トラックの記録開始

ナビの開始

中心位置を送る

GPS 位置 を送る

キャンセル

・画面長押し (設定で有効にした場合)

ポイントのプロパティ ポイントの設定

緯度経度は直接変更可能 左端のボタンをタップする とUTMなどでも入力できる

アイコンを変えられる ポイントに写真を関連 付けることができる

E138.360831°

写真を撮る

キャンセル

「名称」の自動ナンバリング機能あり 例)山行001…山行002・・・

「よみ」や「備考」は自由に 使える

「ポイントアラーム」は 近づくと音声で知らせる 試聴ボタンあり 追加した日時(変更不可)

ポイント一覧 並び替 ポイントを管理するところ

複数選択 操作もでき

> タップし メニュー

ポイントの		フォルダにま
並び替え	もどる ポイント	て 現在位置↑ 整理できる
	●ポイント ■関東甲信越 ■八ヶ岳	フォルダの選択 >
数選択して すもできる	 ふ岳頂上小屋 2016/10/06 14:01:05 ふ岳 ふ岳 2016/10/06 13:59:03 イオ小屋分岐点 2021/10/11 14:16:36 [長野県参野市] ア 尾根分岐 2016/10/06 13:58:33 ア 尾根通し 2021/10/11 14:17:00 [長野県券野市] ク岐点 2021/10/11 14:17:00 [長野県券野市] ク岐点 2021/10/11 14:17:00 [長野県券野市] ア ア省小屋 2016/10/06 13:58:15 原望台 2021/10/11 14:14:51 [長野県券野市] 藤黄岳 2016/10/06 13:57:50 赤岳鉱泉 2016/10/06 13:57:27 ア 	表示 消す s 表示 消す s 表示 消す 5 表示 消す 14 表示 消す 14 <
	 2018/10/08 14:02:20 デデ 尾根離れ 2021/10/11 14:18:11 [長野県茅野市] 	表示消す

レート 通過するポイントを順番につないだもの 訪れるポイントの順番に、

いわゆる「道」そのものとは違う。

細かく道なりにポイントを設定する のはお勧めしない。

ルートの作成 ルートのポイントは複製されます

どっちでもOK

・ポイントを作成してからルート作成 ・いきなりルート作成

ルートの作成 いきなり作成

夏沢峠

A2741.9

黄岳

硫黄岳山在

アイコンもデフォルト のものが使われる

トラック 線の情報

トラックは線の情報

登山道をトレースしたもの トラックナビ

トラックの活用 トラックデータがあると・・

トラックナビが使える

・トラックに沿って行動していないとアラームが出る ・道が不明瞭な低山や藪の多い山などでおすすめ

- ・夏のアルプス稜線上などでは効果は薄い

トラックの入手方法 他の人の記録を使うこともできる

- ・登山SNSから(課金が必要な場合が多い)
- で入手できれば使える)
- 「スーパー地形」や「カシミール3D」で作る

他人の記録を使う場合は、バリエーションや迷った記録もあるの で、地図上に表示し、事前によく見て確認する。

・他のアプリから(登山アプリに限らずGPX形式やKML形式

トラックの作成 「スーパー地形」内で作成する

・ スタート地点に十字を合わせる

❷「GPS」から「トラックの作成」

トラックの作成 登山道をトレースする

「完了」 をタップ

●地図の登山道に沿って「追加」ボタンをタ ップしてトレースする ・ある程度、大雑把で良い。 ・つづらおりとかは無理なので適当に省略。

0でき上がったら

❸「地面に沿った・ を選んでOK

トラックの作成 出来上がり

名称など設定してOK

地図上に表示される

トラックのグラフ 所要時間もだいたいわかる

ログラフを長押し **日**所要時間のグラフになる **②メニューで「**経 (時間は機械的に計算して 過時間×標高」 いるので誤差があります) Chilly - Chilly - Chilly - Alt K 経過時間 1:54:01 標高 2757.12m 2800m 2700m 2600m 2500m 2400m 2300m 2200n 2100m 30分 1h0m 1h30m A2741.9

トラック作成のコツ 道路検索もできる

- で作成できる
- ・作成したトラックは「トラックー覧」で管理できる
- ・他人のトラックで不要なところは削除できる

道路のあるところはルート検索できます(登山道はできない) ・ピストンの場合は行きだけ作れば、帰りの逆コースはメニュー

トラック作成のコツ

Q.

道路のあるところは「道路検索」 ボタンを押すとそこまでの道を自動 トレースする

3つのナビ機能 ポイントナビ

• ひとつの目標を目指す。

- ・目的地の方向を指す

 赤い線が常に出る。
- 目的地までの時間と距離

3つのナビ機能 ルートナビ

- ・途中のポイントをいくつか指 定する。
- 線はだいたいのコース。

• 各ポイントまでの時間と距離

3つのナビ機能 トラックナビ

- 軌跡(資色)に忠実に進むよう
 なときに使う。
- 逸脱したらアラーム。
- ・道迷い防止。
- 目的地までの距離と時間。

トラックナビ+ポイントアラー組み合わせて使用

トラックナビの機能

アラーム設定したポイント
 を組み合わせる

ナビの使い分け ポイントナビ 城跡、ヤブ、沢、狩猟、街歩きなど 道がそもそもない。

- ルートナビ 夏のアルプス、トレラン、街歩きなど
 - チェックポイント毎にペースをつかみたい。

 - ・迷うとまずい。命にかかわる。

道ははっきりしているのでだいたい方向がわかれば良い。

・道ははっきりしているので、途中のポイントまでの時間や距離が欲しい。

トラックナビ 登山、雪山、低山、林道ツーリングなど • 道ははっきりしない可能性あり。分岐多い。

ポイントアラーム

ポイントを追加してアラーム を設定するだけ

ポイントのプロパティで 「ポイントアラーム」にチェックを入れる

ポイントアラームのOFFは [設定]-[GPSポイント] -[ポイントアラーム] をOFFにする

家族が場所をわかる機能 自宅から登山状況を確認する

- 共有できる。
- AirTagは使えない。
- Androidは「Googleデバイスを探す」機能が使える。
- ・登山SNSサービス(ヤマレコのイマココサービス)

iPhoneであれば「iPhoneを探す」機能で、家族と位置情報を

10m以内に別の人のでも良いので iPhoneがあるのが必須。 AirTagのみでは使えない。

AppleWatchの活用 スマホを取り出す必要がない

・登山中に手元で地図や経過を確認できる。

スマホを取り出すのは面倒(落とすリスクもある)

iPhoneが必要(iPhoneと連携して動く)

検索機能 なんでも一括で検索できます

- ・地名はもちろん、作ったポイン トやトラック、備考内容、地図名 まで、全てが検索対象になってい ます。
- 緯度経度でもOK 入れ方:36.123/137.123

もどる

富士山		
小富士山	こふじさん(3△)[平戸] 長崎県平戸市古江町	216 .8m
小富士山	こふじさん[磐城金山] 福島県東白川郡棚倉町大字小菅生	443.0m
富士山	ふじさん(3Δ)[野沢] 福島県耶麻郡西会津町新郷大字冨士	508.9m
● 山 フォルダ名:<アイコン	ポイント ^{シなし>}	0.0m
 山 フォルダ名:<アイコン 	ポイント ^{ンなし >}	0.0m
● 田 フォルダ名:<アイコン	ポイント	0.0m
 土山 フォルダタック長谷の1 	ポイント	0.0m
 ・ 土山 ・ ユーレダタック長後の1 	- ステル = ン ポイント - オウ地タン	0.0m
 → 新田 → 新田 	- X チル名> ポイント	0.0m
	- 又字地名> トラック 2	2016/03/22 13:44:08
	に順 トラック 2 2 49 点	2016/03/22 13:44:41
當士山 2 点	断面図	巨離:35km
▲ 富士山から東 2点	京 <mark>見通し</mark>	巨離:82km
▲ 富士山から笹 2点	子見通し 異	ē離:29km
富士山から霊	山見通し	E離:214km

検索

スーパー地

パノラマ展望図 どこからでも見える山やポイントを描く

- ・見通しを考慮(正確ではない)
- ・太陽や月の位置も入る
- ・作ったポイントも入れられる

カシミールとスーパー地形のデータ交換 **GPX形式、GDB形式など**

PC (Windows)

Google Drive iCloud Box DropBox Amazon

クラウドドライブ

スマートフォン

スマホ同士なら 直接やり取りできる スマートフォン

交換できるデータ GPSデータの他にもある

GPSデータ(GPX,GDB,KML) GPSデータはGPX使用を推奨 フォルダ構造付きでやりとりしたい場合はGDB 他のアプリとの交換にはKMLも可能 カスタムマップ(KMZ) カシミールのマップカッターで切り出した地図

カシミールのマップカッターで切り出した地図 GoogleEarthのOverlayMapと同じもの

・標高パレットデータ(PAL) 標高の色分け設定

GPXの出力例

メールやクラウド AirDropなどを選択

スーパー地形アプリはMacでも動きます M1以降のチップ搭載機





「陰影起伏図」を使用



スーパー地形アプリの地図 重ね合わせの調整



100% / 100%





背景濃度 背景色

地図濃度[。] 地図色



断面図の作成 「スーパー地形」アプリ iPhone/Android ・任意の多点間での断面図の作成 ・「断面図」では地球曲率を無視









都市断面図 「スーパー地形」アプリ iPhone/Android ・PLATEAUプロジェクトの都市で建物込みの断面図を作成可能

- ・建物は高さか建坪で色分け可能
- ・現在56都市をカバー (PLATEAUデータの公開に合わせて整備中)







11日 JUE し 3 D - (ス パ) 10mパッシュ (Superiorn dim) ファイルロ 加集(ロ) 五元(M. クャンブ(J) リンク(ロ) 20(0) 通信(C) ジール(T) ウィンドウ(W) ヘルブ(II) සියියියිය 🏘 🖌 🏷 🤌 🗮 🚍 🗃 🗃





等高線の生成 「スーパー地形」アプリ iPhone/Android ・DEM(スーパー地形データまたは地理院タイル)で自動生成





等高線オーバーレイ設定

-•



標高 319.89 m

OpenStreetMap+等高線生成



等高線の生成機能 DEMによる等高線

- ・従来の地形図の
 "手書き"等高線
- DEMから生成した
 高精細等高線
- ・見えない凹凸が見える

・従来の等高線は
 ローパスフィルタ
 を通しているように見える
 → 人に優しい。





