

8月11日「山の日」直前！ゆる登山勢 500人調査

気軽に山歩きを楽しむ“ゆる登山”※がトレンドの兆し。しかし！ゆる登山でも油断は禁物

ゆる登山に必須のスマホ、9割以上が登山中に圏外を経験

8割以上が登山中の圏外で不便を実感、生死に関わるヒヤリハットも

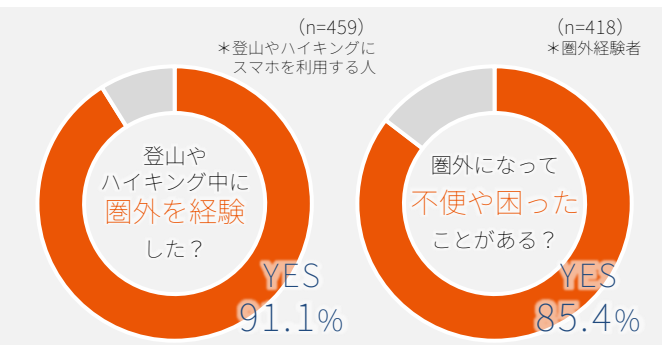
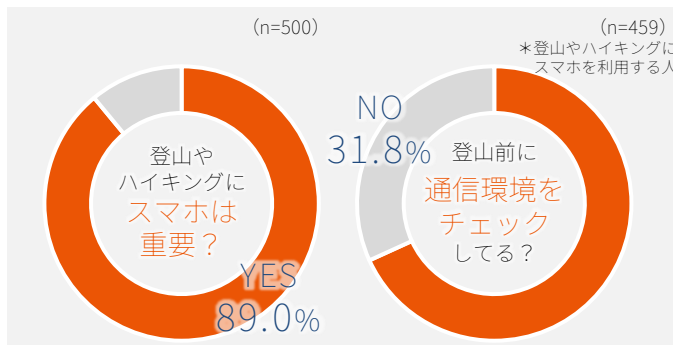
KDDI株式会社は、全国の20代～60代の男女500人を対象に「ゆる登山とスマホに関する調査」を実施しました。

近年、登山人口が増加傾向にありますが、年1回以上登山をする人のうち約8割を占めるのが、山歩きを気軽に楽しむ“ゆる登山勢”です。調査の結果、ゆる登山勢の約9割が「登山にスマホは重要」としながらも、3割以上の人々が登山前に通信環境を確認していませんでした。また、9割以上の人々が登山中にスマホの電波がつかない経験を持ち、うち8割以上が不便や困った経験あり、生死に関わるようなヒヤリハットに遭遇した人もいることが明らかになりました。主な調査結果は以下の通りです。

※本資料では、縦走や宿泊を伴わず、重装備を必要とせず気軽に登山やハイキングを楽しむことを“ゆる登山”と定義しています。

ゆる登山の必須アイテム「スマホ」
しかし！3割以上が通信環境をチェックせず

9割以上が、ゆる登山で圏外を経験
うち8割以上が圏外による不便や困りごとを経験！



ゆる登山勢の
楽しみ方トレンド

ゆる登山の
スマホニーズと実態

通信圏外による
がっかり＆お困り経験

通信圏外によるヒヤリ
ハット経験

- 登山人口は増加傾向、登山やハイキングを気軽に楽しむ“ゆる登山勢”が約8割を占める
- ゆる登山のトレンドは、40代以上は自然との親しみ、若い世代は“映え”も気にする傾向に
- ゆる登山に欠かせないスマホ、全ての年代で約9割が「スマホは重要」と回答
- 登山やハイキングで「常にスマホを利用している」割合がトップスコアに
- ゆる登山であらゆる“確認”に活用されるスマホ、若い世代は“共有重視”の傾向も
- しかし、3割以上が登山前に通信環境をチェックせず！50代以降は4割以上の結果に
- 9割以上が圏外を経験、不便を感じた人は8割以上。楽しさや満足感の低下にも
- ゆる登山でも油断は禁物、約3割がスマホの電波がつかなく、ヒヤリハットを経験

“ゆる登山”でも油断は禁物！

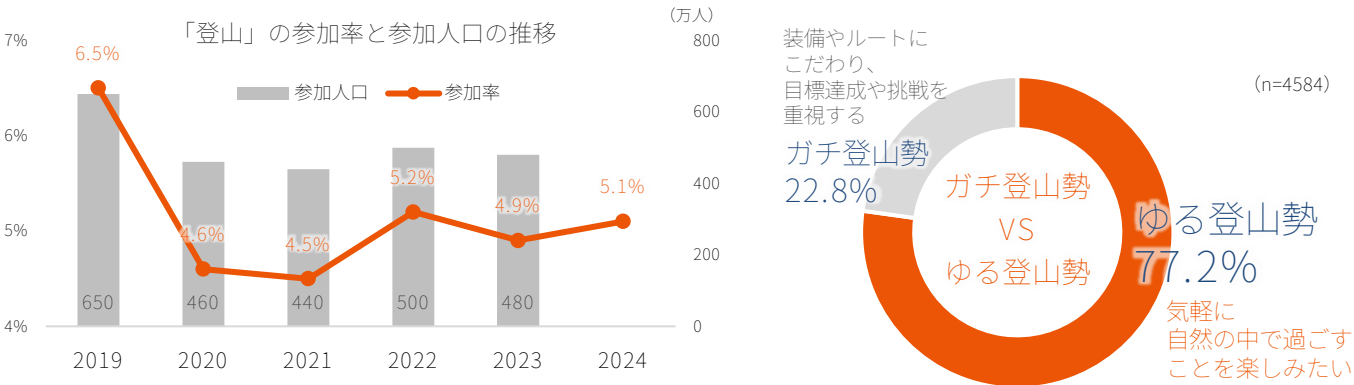
au Starlink Direct で安心して楽しめる登山体験を

「ゆる登山とスマホに関する調査」調査概要 ■実施時期：2025年7月24日（木）～7月25日（金）■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：20代～60代のゆる登山を志向する男女500人（各性年代50人）（ゆる登山層抽出のためのスクリーニング調査対象は28,604人、うち年1回以上登山・ハイキングを行う人は4,584人）★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

登山人口は増加傾向、登山やハイキングを気軽に楽しむ“ゆる登山勢”が約8割を占める

日本は国土の約4分の3が山地や丘陵地です。登山は、こうした起伏に富んだ日本の自然を楽しむことができる代表的なレジャーの一つです。公益財団法人日本生産性本部の「レジャー白書」によると、登山の参加人口は、新型コロナウイルス感染拡大で落ち込みを見せたものの、2022年以降は再び増加傾向になっています。

本調査を実施するに当たり、年1回以上、登山やハイキングに行く人に、その志向を尋ねたところ「気軽に自然の中で過ごすことを楽しみたい（ゆる登山勢）」が約8割（77.2%）であったのに対し、「装備やルートにこだわり、目標達成や挑戦を重視する（ガチ登山勢）」と回答した人は、約2割（22.8%）にとどまりました。この結果から、登山やハイキングを楽しむ人は“ゆる登山勢”が多くを占めることが明らかになりました。



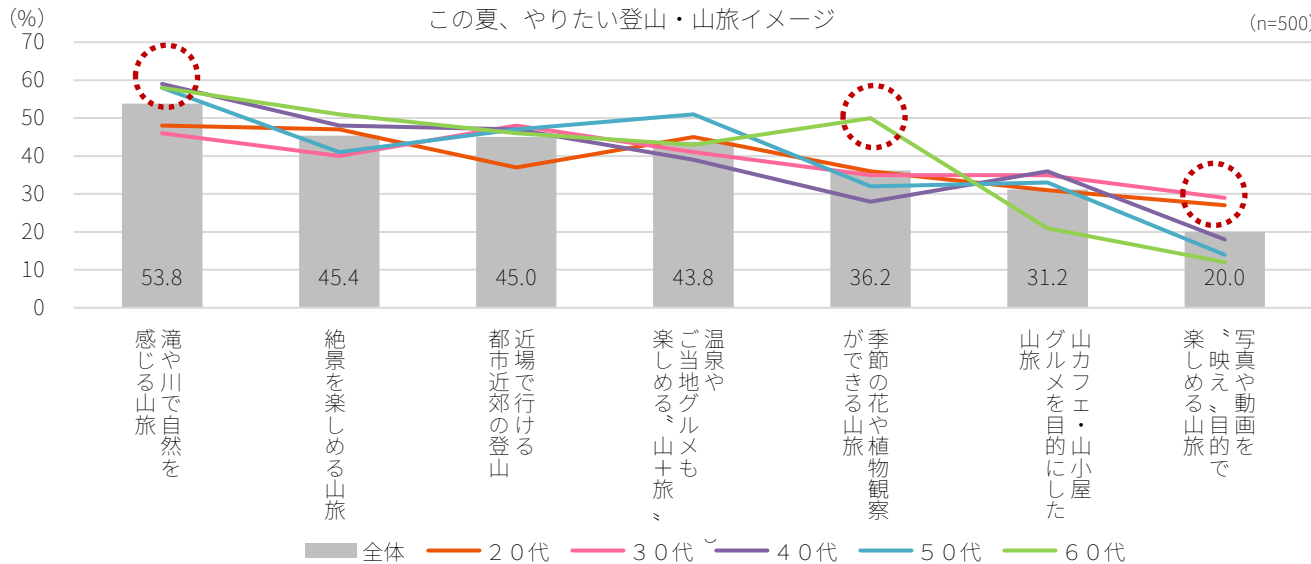
ゆる登山のトレンドは、40代以上は自然との親しみ、若い世代は“映え”も気にする傾向に

以下は、ゆる登山を志向する500人※（以下、ゆる登山勢）への調査結果です。今年の夏にやりたい登山や山旅のイメージを尋ねたところ、全体では「滝や川で自然を感じる山旅」（53.8%）、「絶景を楽しめる山旅」（45.4%）が上位となりました。

この結果を年代別で見ると、「滝や川で自然を感じる山旅」と回答した割合は40代以上で高く、また、60代は「季節の花や植物観察ができる山旅」も突出して高い結果となりました。一方、20代・30代の若い世代で見ると、「写真や動画を“映え”目的で楽しめる山旅」が他の年代と比較して高い結果となりました。

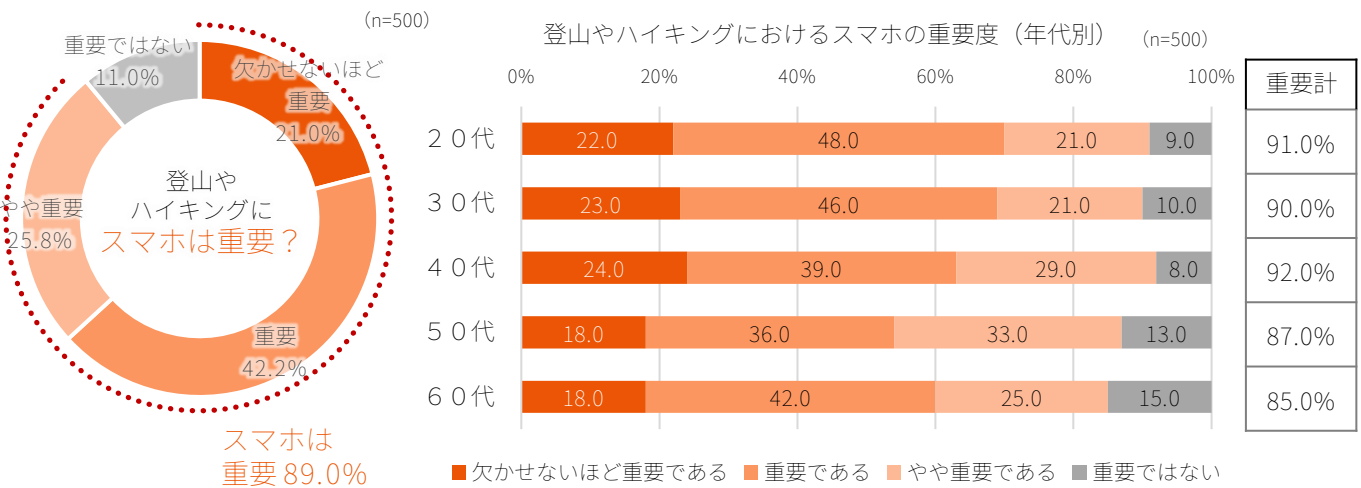
これらの結果から、年齢を重ねるほど自然と親しむ登山・山旅を好み、若い世代は、“映え”も楽しむ傾向が明らかになりました。

※年1回以上～月2回未満登山・ハイキングに行き、楽しみ方として「気軽に自然の中で過ごすことを楽しむ」ことを志向する人。



ゆる登山に欠かせないスマホ、全ての年代で約9割が「スマホは重要」と回答

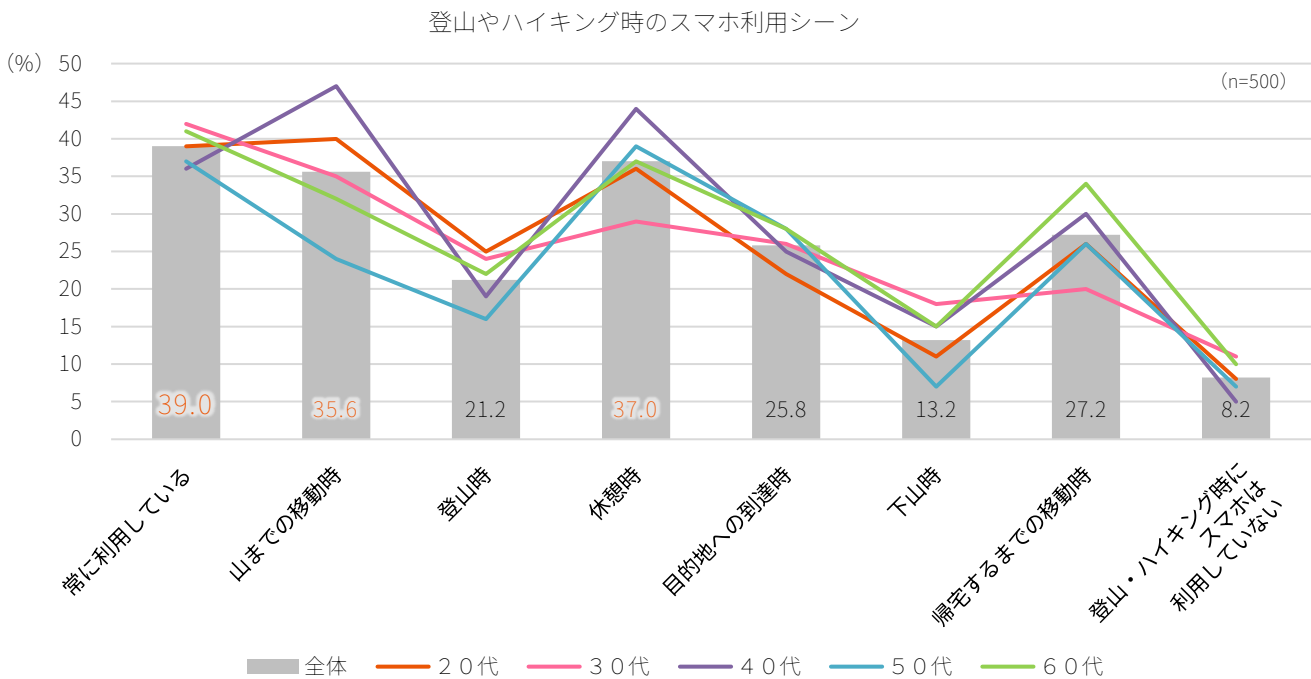
ゆる登山勢に、登山やハイキングにおけるスマホの重要性を尋ねたところ、「欠かせないほど重要である」と回答した人は、2割以上（21.0%）にも及び、「重要である」「やや重要である」と回答した人と合わせると、約9割（89.0%）が「スマホは重要」と答えました。この結果を年代別で見ると、全ての年代が約9割であったことから、あらゆる年代にとって登山やハイキングにスマホが欠かせないアイテムであることが分かりました。



登山やハイキングで「常にスマホを利用している」割合がトップスコアに

実際、どのようなタイミングでスマホを利用しているかを尋ねたところ、「常に利用している」（39.0%）がトップスコアになりました。年代別で見ても全ての年代が35%を超え、年齢的に大きな差は見られませんでした。

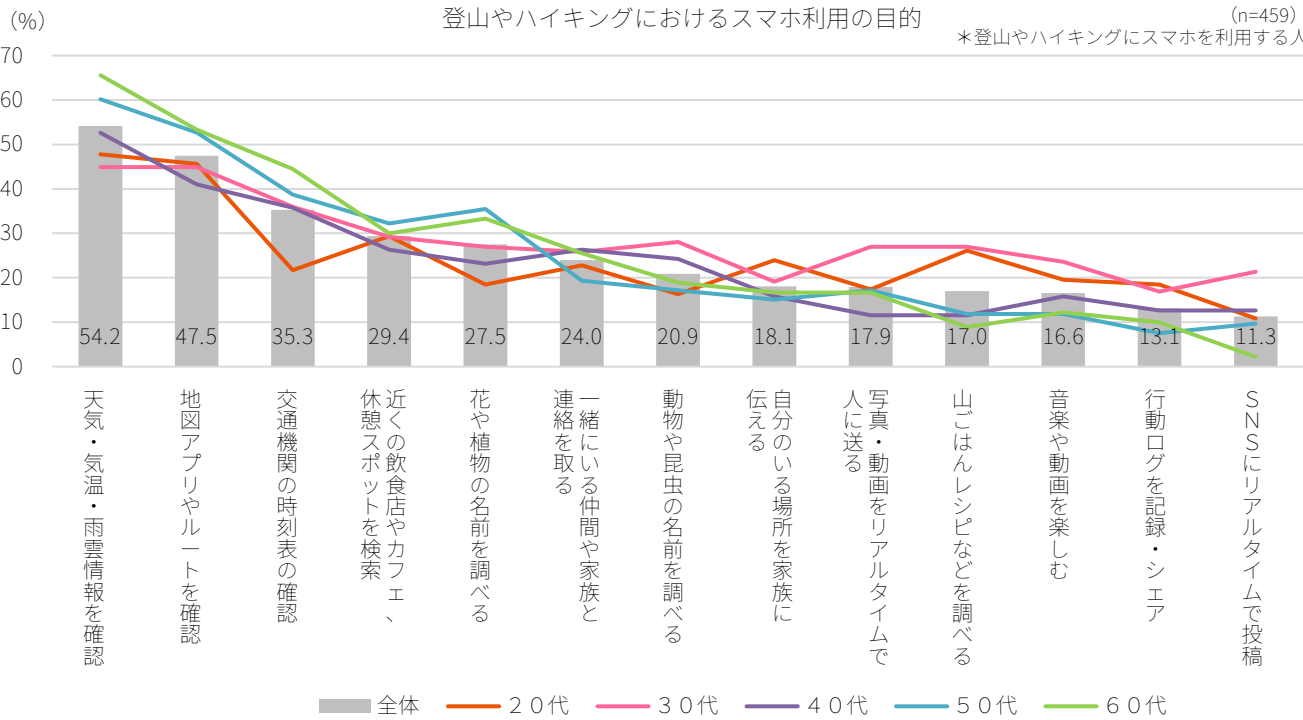
また、「休憩時」（37.0%）や「山までの移動時」（35.6%）も4割近くとなり、山旅のあらゆるシーンでスマホが利用されていることが明らかになりました。



ゆる登山であらゆる“確認”に活用されるスマホ、若い世代は“共有重視”の傾向も

登山やハイキングでスマホを利用していると回答した人に、どのような目的でスマホを利用しているかを尋ねてみたところ、全体で最も高かったのは「天気・気温・雨雲情報を確認」（54.2%）、次いで「地図アプリやルートを確認」（47.5%）、「交通機関の時刻表の確認」（35.3%）という結果でした。

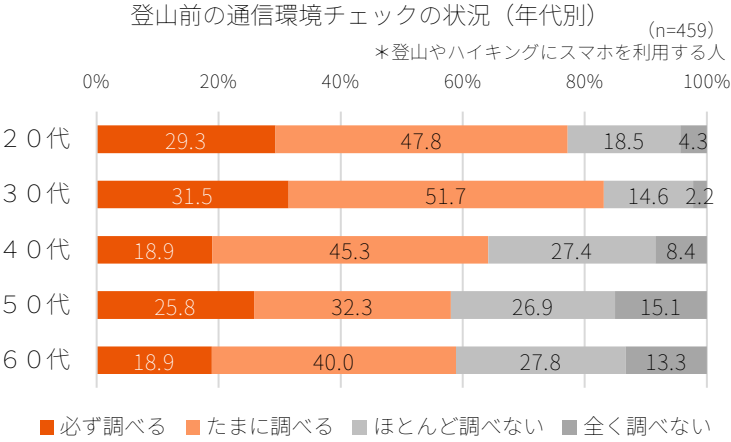
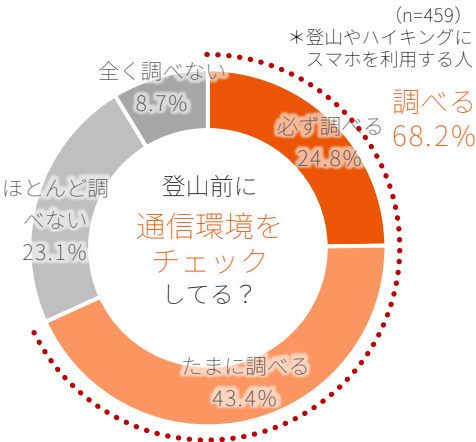
年代別で見ると、50代・60代では、全体平均の上位2項目のほか、「花や植物の名前を調べる」などで全体平均を上回りました。一方、20代・30代は、「山ごはんレシピなどを調べる」が平均を約10ポイント上回ったほか、20代は、「自分のいる場所を家族に伝える」や「行動ログを記録・シェア」が平均を5ポイント以上上回り、30代では「SNSにリアルタイムで投稿」「写真・動画をリアルタイムで人に送る」が約10ポイント上回りました。



しかし、3割以上が登山前に通信環境をチェックせず！50代以降は4割以上の結果に

世代を問わず、ゆる登山に欠かすことができないスマホですが、登山前に通信環境を「必ず調べる」と回答した人は、4人に1人（24.8%）でした。「たまに調べる」と回答した人と合わせても7割以下（68.2%）にとどまり、3割以上（31.8%）が通信環境を「調べない」（「ほとんど調べない」「全く調べない」計）と回答しました。

回答結果を年代別で見ると、20代・30代は「調べる」（「必ず調べる」「たまに調べる」計）と回答した割合が高く、40代以降で急激に回答割合が減少し、50代以降は4割以上が「調べない」という結果になりました。



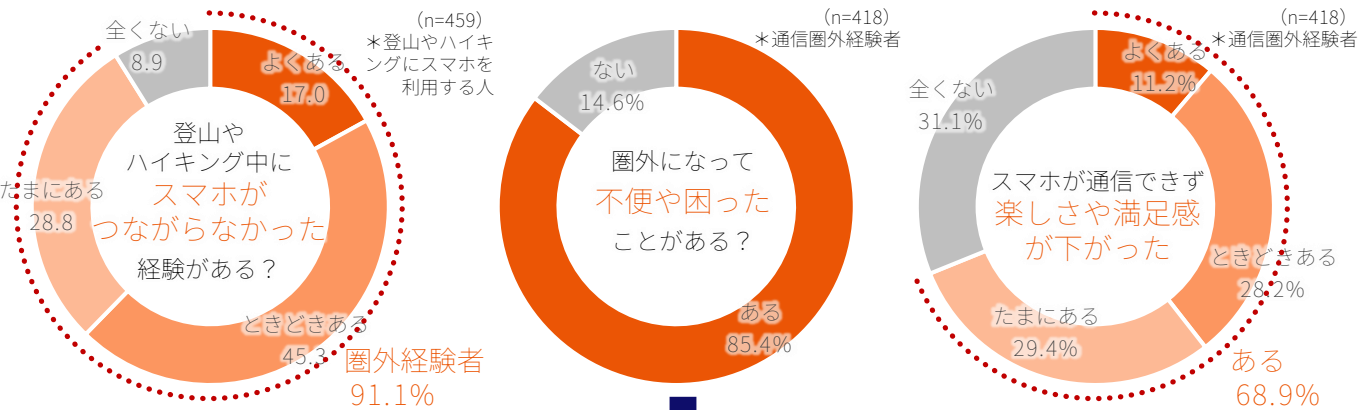
9割以上が圏外を経験、不便を感じた人は8割以上。楽しさや満足感の低下にも

山間部では、携帯電話の基地局を設置できる場所が限られていたり、周辺に電気が通っていないことなどの理由から基地局の設置が難しく携帯電話が通信圏外になることがあります。また、電波は樹木にぶつくと弱まるため、周囲を高い木々や山に遮られた登山道では電波がつながりにくくなることがあります。

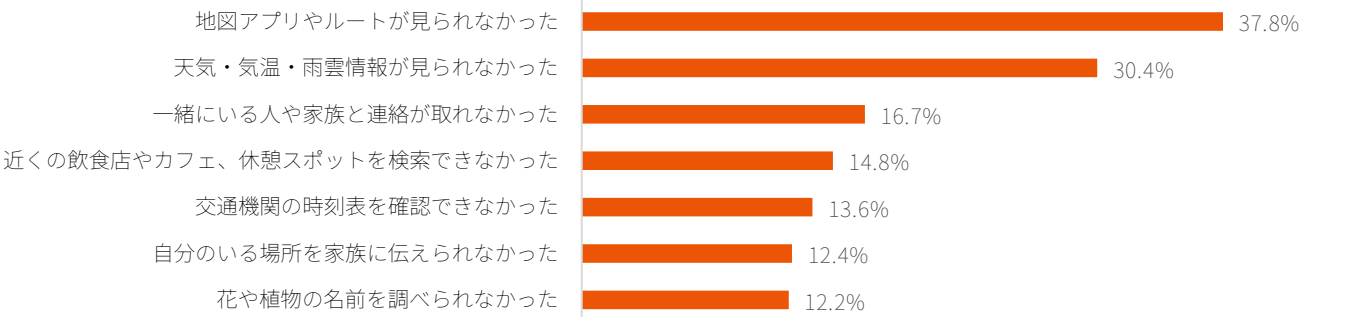
ゆる登山勢に、これまで登山やハイキング中に「スマホ（の電波）が繋がらなかった経験があるか」を尋ねたところ、9割以上（91.1%）が「ある」（「よくある」「ときどきある」「たまにある」計）と回答しました。

経験した人のうち、8割以上（85.4%）の人がなんらかの不便や困った思いをしています。具体的には、「地図アプリやルートが見られなかった」（37.8%）や「天気・気温・雨雲情報が見られなかった」（30.4%）が上位に挙がりました。自由回答からは、時間のロスや心理的不安を感じた声も聞かれたほか、山の景色を家族や友人とリアルタイムで共有できず、今の感動を届けられない悔しい声も上がっています。

また、「スマホが通信できず（登山やハイキングの）楽しさや満足感が下がった（「よくある」「ときどきある」「たまにある」計）」と回答した人も、約7割（68.9%）に及んだことから、スマホの通信環境が、登山やハイキングの満足度と大きく関係していることが明らかになりました。



登山やハイキング中にスマホが通信圏外になり不便や困った思いをしたこと（上位7項目）



《自由回答例》

[時間的なロス]

- 交通機関の時間を確認できずに下山時間を調整しにくくなった（女性・60代）
- 自分の居場所が分からず、ルートを遠回りしてしまった（女性・30代）

[心理的不安]

- 登山道で圏外となり、心理的に不安になり、そそくさと下山した（男性・50代）
- 素人だけの行動は近場でのハイキングでも天候や現在地確認は重要。スマホが繋がらないと一気に不安になる（女性・60代）

[共有できない悔しさ]

- 山頂の景色を家族にリアルタイムで送りたかったが、下山後になった。できればその場で感動を届けたかった（女性・40代）
- 目の前の景色を、家族や友人に送ることができなかった。自然や景色を共用できるのが、一番うれしいのに…（女性・60代）

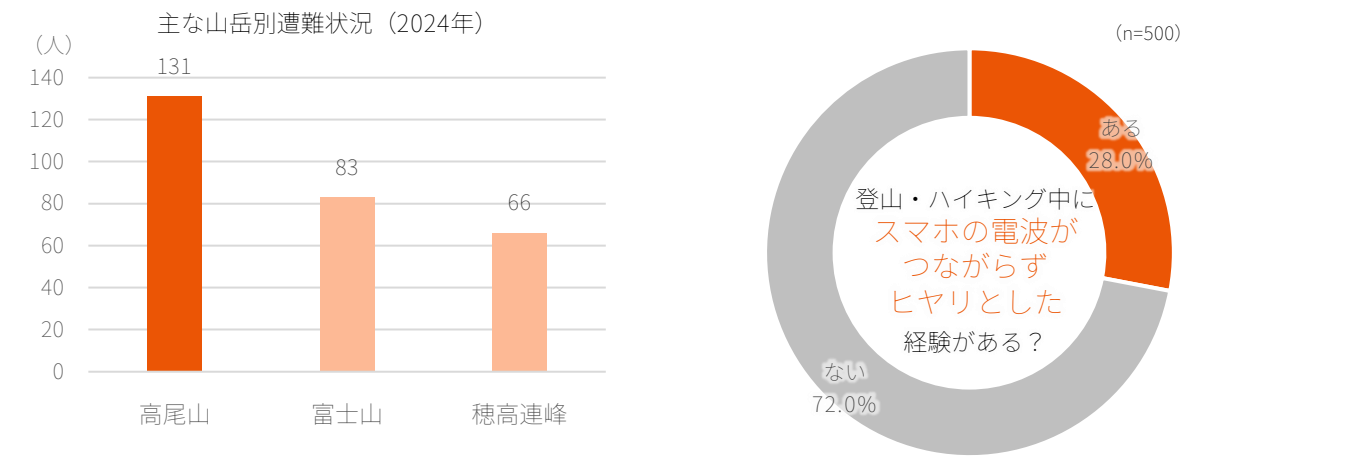
[その他]

- 電波が悪く、下山後に食事するレストランやカフェの予約ができず、並ばないといけなかった（男性・30代）
- 家族に連絡できずに家に帰ってすぐ怒られた（男性・60代）

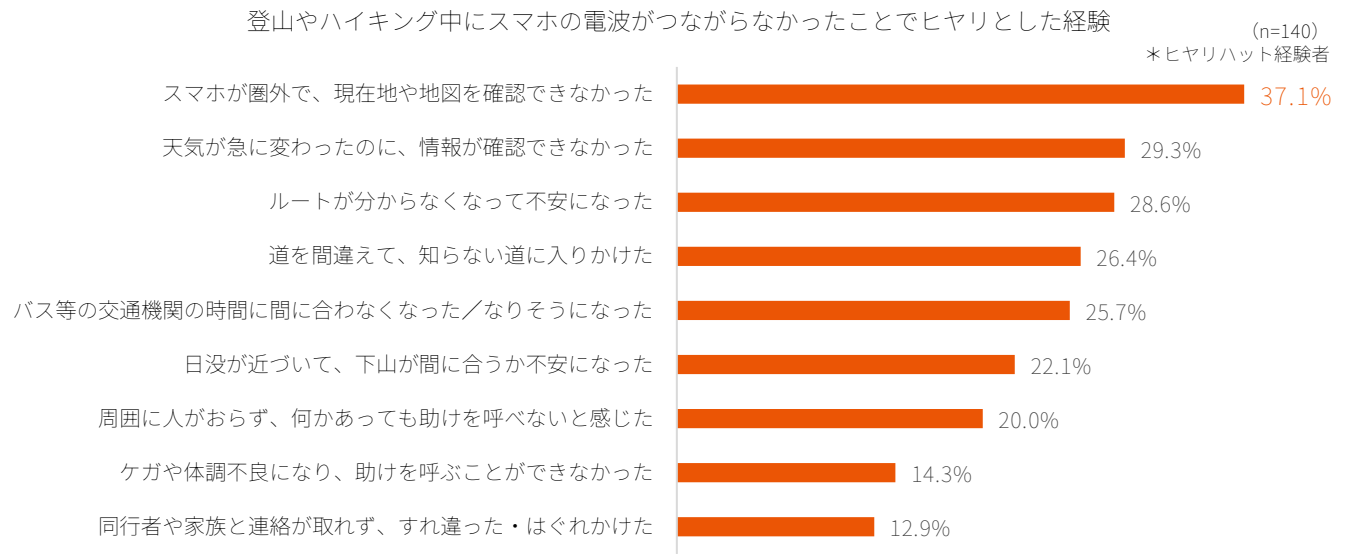
ゆる登山でも油断は禁物、約3割がスマホの電波が繋がらず、ヒヤリハットを経験

低い山だからといって、遭難リスクが少ないとは言えません。警察庁が、今年6月に発表した、山岳遭難の統計によると、2024年には東京都八王子市の高尾山で131人が遭難しました。この数字は、富士山の83人や、3000メートル級の山が連なる北アルプス・穂高連峰の66人より多い数字です。

ゆる登山勢に、過去の登山・ハイキング中にスマホの電波が繋がらなかったことでヒヤリとした経験があるかを尋ねたところ、約3割（28.0%）の人が「経験がある」と回答。その具体的な内容について尋ねると、「スマホが圏外で、現在地や地図を確認できなかった」（37.1%）がトップスコアになったほか、天気の情報や登山ルート of 不安や道の間違えなどが上位に挙がりました。自由回答からは「登山ルートが確認できず遭難しかけた」など生死に関わるような体験や、「子どもの姿が急に見えなくなり焦った」など、数々のヒヤリとする体験が挙がっています。



出典：警察庁「令和6年における山岳遭難の概況等」（2025年6月19日発表）



《自由回答例》

- [迷子になる]

 - ナビが途中で途絶えて迷子になった（女性・20代）
 - 登山ルートが確認できなくて遭難しかけた（男性・30代）
 - 道に迷い、山を下りるべきか登るべきか分からなかった（女性・40代）
- [同行者とはぐれる]

 - 子どもが脇道にそって、姿を見失った。数分後に見つけたが、GPSが機能せず焦った（男性・20代）
 - 家族と別ルートで行動した際に連絡が取れなくなり、待ち合わせ場所ですっと待つしかなかった（女性・40代）
- [悪天候に見舞われる]

 - 夏場の急な天候悪化時に雨雲レーダーが使えず、安全な場所での待機時間に困った（男性・20代）
 - ゲリラ豪雨がいつまで続くかわからなかった（女性・40代）
- [その他]

 - 体調が悪くなり、救急電話もつながらず、どうすることもできなかった（女性・20代）
 - 家族に黙って山登りに出かけたが、電波が通じず危うく捜索願を出される寸前だった（女性・60代）

日本初^{※1}の衛星とスマホの直接通信サービス「au Starlink Direct」

「空が見えれば、どこでもつながる。^{※2}」（サービスエリア：日本国内(領海を含む)のau 5G/4G LTEのエリア外)

KDDI、沖縄セルラーは、2025年4月10日より、日本初^{※1}の衛星とスマホの直接通信サービス「au Starlink Direct」の提供を開始しました。

「au Starlink Direct」は、既存のau周波数を活用して、スマホが直接通信対応のStarlink衛星とつながり、空が見える状況であれば圏外エリアでも通信できるサービスです。普段、利用している通信事業者がつかない場合でも「au Starlink Direct」であれば、テキストメッセージや画像・動画のやりとり、現在地の位置情報共有などが可能なほか、災害時に緊急速報メールを受信できます。

2025年7月10日には、「au Starlink Direct」の接続者数は100万人を突破。多くのお客さまが既存基地局の圏外エリアに赴き、通信を必要としていることを示しています。

auの人口カバー率は99.9%を超えていますが、日本特有の地形により、面積カバー率は約60%です^{※3}。日本全土をカバーする「au Starlink Direct」によって、残りの約40%でも通信の提供が可能となり、通信環境の整備が困難な山間部や島しょ部、キャンプ場や海上などにおいても、家族や友人との連絡手段、緊急時などに活用いただけます。

※1： 国内通信キャリアによる提供サービスとしては、auが初となります。（2025年3月時点 KDDI調べ）
※衛星捕捉時には留守電機能と着信転送機能とナンバーシェア（スマートウォッチ）での着信機能をご利用いただけません。
※衛星捕捉まで時間を要する場合や、一時的に停波する場合があります。
※遮蔽物がある場合には接続が制限されます。また、一部地域においては接続されない場合があります。詳しくは当社ホームページをご確認ください。

※2： 対象端末にて、SMS/Googleメッセージアプリ上でのテキストメッセージで先行して提供開始。音声通話とインターネット通信は未対応（2025年7月時点）。

※3： 総務省「令和6年度 携帯電話及び全国BWAに係る電波の利用状況調査の調査結果について」

「au Starlink Direct」サービスの特長



家族や友人と
連絡や共有をしたい
同行者と
はぐれてしまった
au Starlink Directなら

通信圏外であっても
テキストメッセージや画像・動画が送れる！



登山中でも、空が見える環境であれば、テキストメッセージや画像・動画を送受信することが可能。

※対象機種にて、iOSメッセージアプリ/Googleメッセージアプリ上でテキストメッセージ送受信可能
（Android機種（一部を除く）は写真・動画・電子ファイル添付可能）。
※音声通話とインターネット通信は未対応（2025年7月時点）

同行者と
位置情報が共有できる



au 5G/4G LTEエリア外であっても、位置を共有できる。

※メッセージアプリの機能を利用し、現在値の位置情報（緯度・経度）をテキストメッセージで送信できます。（位置情報の取得・送信に時間を要する場合があります）



急な悪天候に見舞われた！
もし地震が来たら？！
au Starlink Directなら

AIチャットに話しかけるだけで
天気予報など欲しい情報が得られる



質問をテキストで送ったり、話しかけるだけで、Androidの「Gemini in Google メッセージ」やiPhoneの「シンプルAIチャット」が答えてくれる。

※テキストメッセージアプリ経由。

災害時に
緊急速報メールが届く



緊急地震速報、津波警報を受信できる。

※国民保護情報（Jアラート）において、一部機種は今後対応予定です。

「au Starlink Direct」の詳細は以下ページをご参照ください。

- au Starlink Direct <https://www.au.com/mobile/service/starlink-direct/>
- au Starlink Direct未来をつくる仲間とつながる <https://www.au.com/brand/tsunagu/starlink/>

auなら追加料金なしでご利用可能 UQ mobile、他社回線ご利用のお客さまも使える

*変更の際にはお知らせします *条件等詳しくはこちら（<https://www.au.com/mobile/service/starlink-direct/exclusive-plan/>）