A1CLUB オンライン混信会 2025.8.10

CWオペレータのための
「POTA・SOTA・WWFF 入門」

JR7CVG 齋藤/HIRO

はじめに

・私はまだまだCW,POTA,SOTA,WWFF初心者です．たまたまどれもやっているということでお話しすることになりました.

・今回示している実践方法はあくまで一例になります.

・制度の説明に正しくない記述があるかもしれません.

・私は自然が大好きだし、自然の中でアマチュア無線（特にCW）を楽しんでいるだけです.

・ちなみに私はYoutuber ではありません．CWに、POTAに少しでも興味をもってもらえればと思って、ほぼ編集なしで動画をアップしています.

Copyright(C) JR7CVG

Profile

1978年
中学生時代に開局、高校生の時は主に10m帯DX QSOとアンテナ工作に没頭.

1982年～2021年11月
QRT.
（2015年にコールサインを復活させていたもののQRVせず）

2021年11月
正式にカムバックしてPOTAを開始.
その後WWFF、SOTAも加えて主に移動運用中心.
40m帯と30m帯 CW、2m帯 FM が多い.
（たまに自宅から40C、40F）

Copyright(C) JR7CVG

はじめに　CWとアウトドア運用

- アウトドア運用の魅力とは
  →**自然と一体感**をもてる.
- アワード制度の潮流
  →**目標意識**が醸成.
- CWが好相性な理由
  →**設備軽量でQSO相手が多い**.

Copyright(C) JR7CVG

制度概要

POTA SOTA WWFF

POTA（Parks on the Air）

- **2017年米国発、世界規模で展開**
  → 米国 National Parks On The Air 終了を契機に Parks On The Air がスタート.
- **POTAとは**
  →アマチュア無線家が**POTA の指定リスト**にある公園を訪れ、公園内から他のアマチュア無線家と交信を行うことを基礎としている.
- **定義**
  →**アクティベーター**は、POTA の指定リストにある公園で免許を持ったアマチュア無線オペレーターであり、他の免許を持ったアマチュア無線オペレーターとQSOを行う.
  →**ハンター**とは、公園でアクティベーターと交信する、免許を持つアマチュア無線家を指す。SOTAの「チェイサー」という用語は同義語.
- **基本ルール**
  →アクティベーションを成功させるには、UTC の 1 日 以内に指定リスト内のパークから**最低 10 回の QSO が必要**. （成功しなくてもログ提出は Must）
  →ハンターは自宅やその他の場所からアクティベーターとQSOできる.
  →ハンターはログを提出する必要がない. **ログを提出するのはアクティベーターのみ**.
  ハンターはアクティベーターのログを通じてクレジットを獲得する.

https://docs.pota.app

Copyright(C) JR7CVG

SOTA（Summits on the Air）

- **2002年英国発、世界規模で展開**
  →世界212協会、10万座以上の山が登録.

- **SOTAとは**
  →山岳地帯でのポータブル運用を奨励するアマチュア無線家向けの表彰制度です.

- **定義**
  →**アクティベーター**は、SOTA Activation Zoneで免許を持ったアマチュア無線オペレーターであり、免許を持った他のアマチュア無線オペレーターとQSOを行う.
  →**チェイサー**とは、アクティベーターと交信する、免許を持つアマチュア無線家を指す.

- **基本ルール**
  →**徒歩登頂、電源持参**が必須
  →**4QSO以上でアクティベーションが成立**

https://www.sota.org.uk

Copyright(C) JR7CVG

WWFF（World Wide Flora & Fauna）

- 2012年11月開始
  →**前身は**ロシアン・ロビンソン・クラブが「World Flora and Fauna (WFF)」として始動.
  →世界中の36,000以上の動植物保護区（PFF）が、**WWFFディレクトリ**に登録されている.

- **WWFFとは**
  →アマチュア無線の免許を持つオペレーターが自宅のシャックを離れ、世界中の動植物保護地域 (PFF) でポータブル無線機を操作することを奨励している.

- **定義**
  →**アクティベーター**は、自然公園等からポータブル運用する局.
  →**ハンター**とは、アクティベーターと交信する局.

- **基本ルール**
  →**44QSOでアクティベーション成功** **（44は「自然の4要素」と「地球の4方向」** を統合した象徴で「**地球全体の自然を敬い、保護する**」という理念を反映した数字)

https://wwff.co

https://hag00207.wixsite.com/jaff-home

Copyright(C) JR7CVG

制度比較

項目	POTA	SOTA	WWFF
対象	公園（登録された国立・県立等の公園）	山頂（登録済みのピーク）	自然保護区・フローラ＆ファウナ登録地域
運用条件	公園エリア内 ・**10 QSO以上**	徒歩で山頂へ ・**4 QSO以上**	指定地域内から運用 ・**44 QSO以上（合算可）**
装備制限	電源方式不問 （推奨：自立運用）	自立運用 （電源・無線機・アンテナを携行）	原則自立運用・すべての機材がエリア内に設置されていること
難易度	低〜中 （市街地公園でも実施可）	高め （登山、天候、体力の条件あり）	中〜高 （自然保護区、アクセス困難な場所も）
アワード反映	アクティベーション単位の実績記録 ・自動アワード	ポイント制（山ごとに1〜10pt） ・累積アワード	QSO数 ・地域数に基づくアワード （自動集計）

Copyright(C) JR7CVG

登録の手順

POTA SOTA WWFF

POTA（Parks on the Air）

メールアドレス用意

↓

（推奨）ルール確認
https://docs.pota.app

↓

SIGN UP へアクセス
https://pota.app/#/signup

↓

SIGN UP 完了

↓

承認メール & ハイパーリンククリック

↓

SIGN IN スタート

【おすすめ参考動画】

はじめようPOTA サインナップの仕方 知っておくべきこと Parks on the Air 初心者向け
JA1BJTさんのYoutubeチャンネルより

Copyright(C) JR7CVG

SOTA（Summits on the Air）

メールアドレス用意

↓

（推奨）ルール確認
https://www.kawauchi.homeip.mydns.jp/sotajp

↓

SOTA.ORG.UKへアクセス
https://www.sotadata.org.uk/ja/

↓

SIGN UP 完了

↓

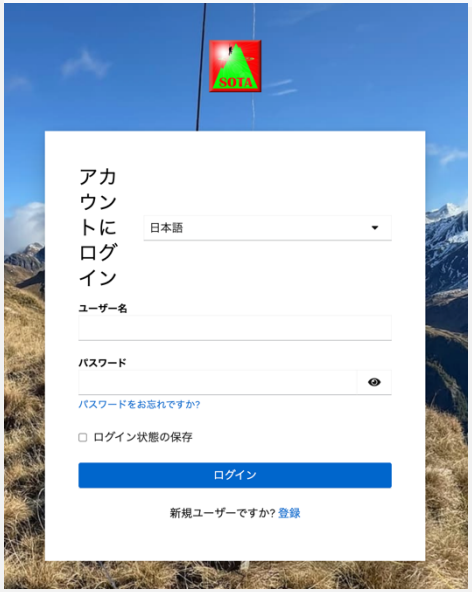
承認メール & ハイパーリンククリック

↓

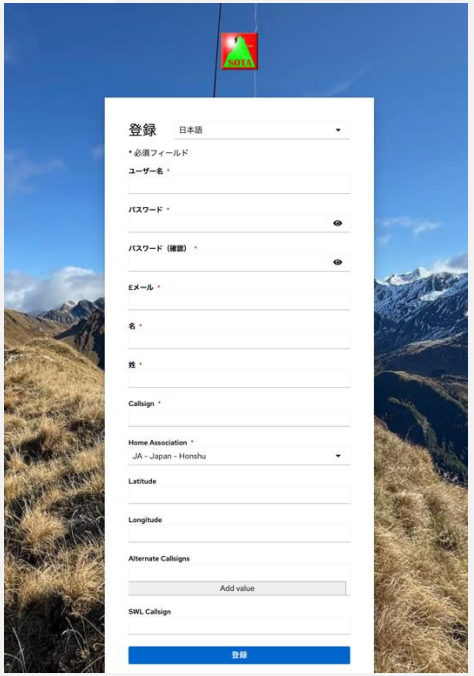
SIGN IN スタート

① https://www.sotadata.org.uk/ja/ の右上

② 最下部「登録」をクリック



③ 入力して登録



Copyright(C) JR7CVG

WWFF（World Wide Flora & Fauna）

メールアドレス用意

↓

（推奨）ルール確認

https://wwff.co/rules-faq/

↓

Register

https://wwff.co/

↓

承認メール & ハイパーリンククリック

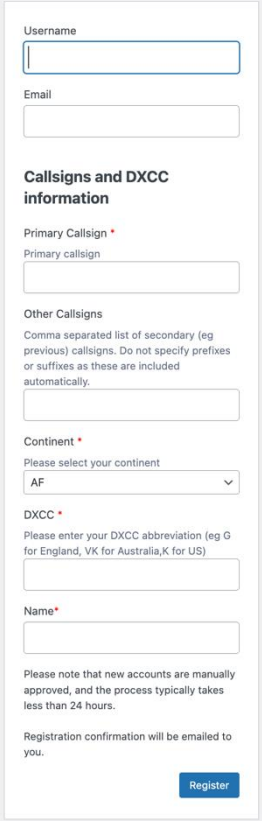
↓

ログインPW設定

① https://wwff.co/ の左側のRegisterをクリック

日本語選択可能

② 入力してRegisterをクリック



Usernameは
コールサイン

メールアドレス

コールサイン

他にコールサインあれば記入

「AS」選択

「JA」選択

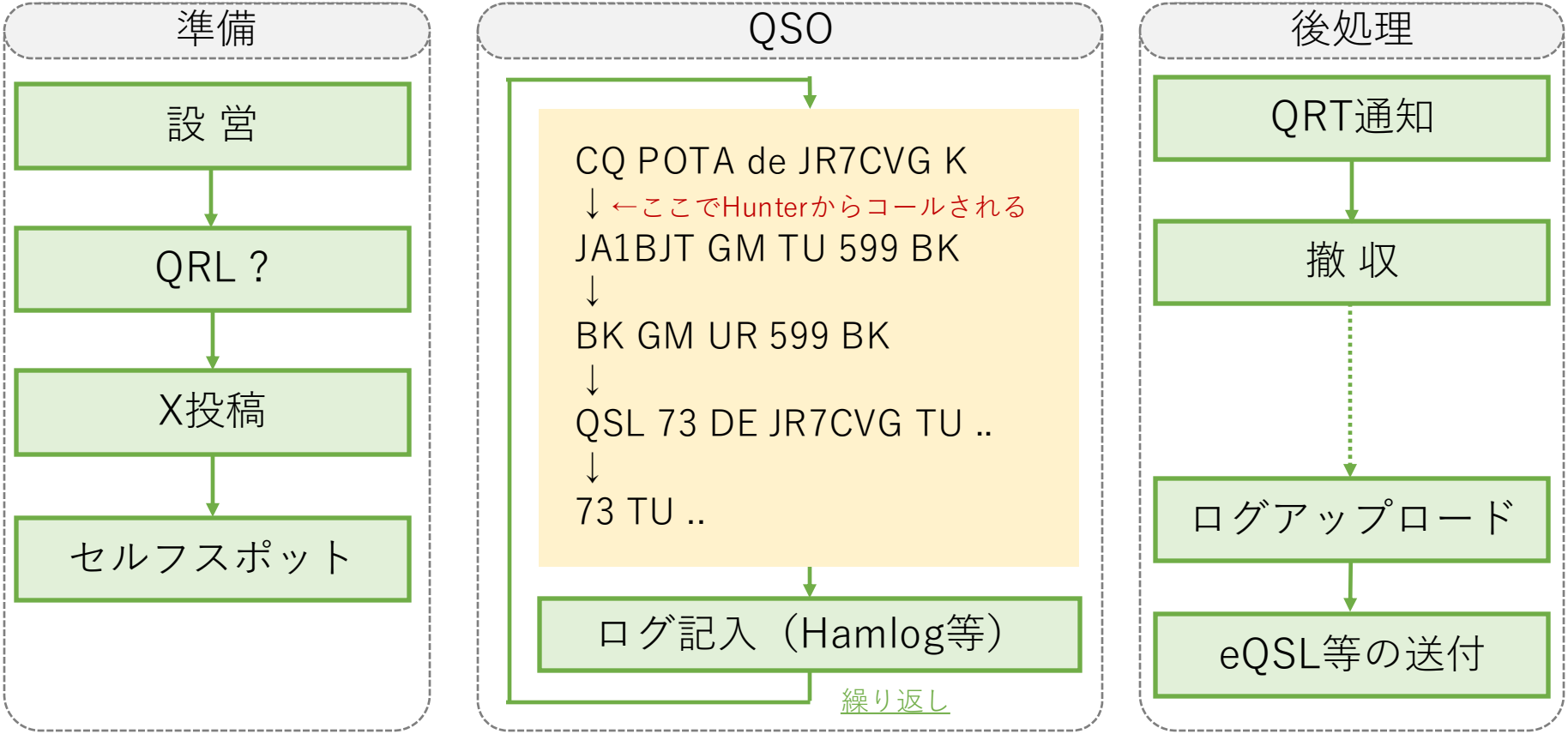
名前（例 HIRO）

Copyright(C) JR7CVG

移動運用の手順

POTA SOTA WWFF

準備からCW交信、ログアップまでの大まかな流れ（自分の場合）



Copyright(C) JR7CVG

セルフスポット「MyACT -> X(Twitter) -> SPOT」 の流れ

Activationを成功させるためには、自身のQRVを広く知らしめることが必要です.

myact.sotalive.net

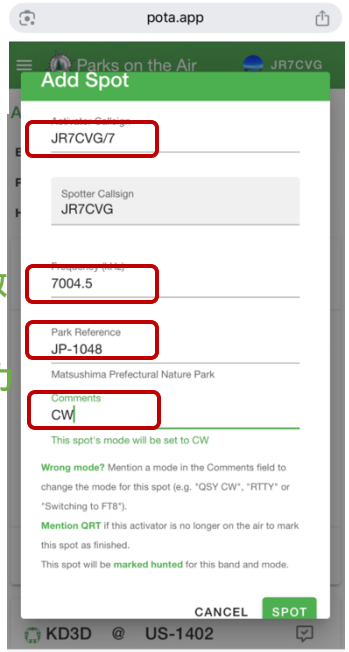
テキスト選択

貼り付け

x.com（スマホアプリ）

移動時のコールサイン

pota.app



QRVの周波数

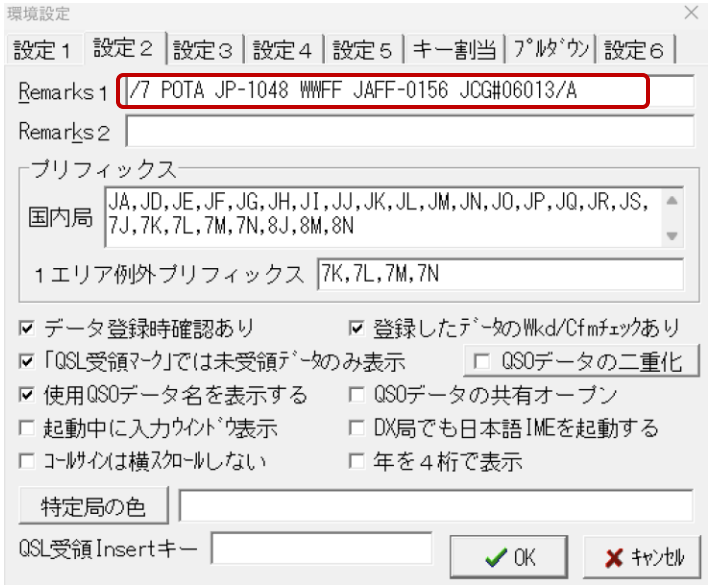
MyACTのPark番号入力モードなど自由記載

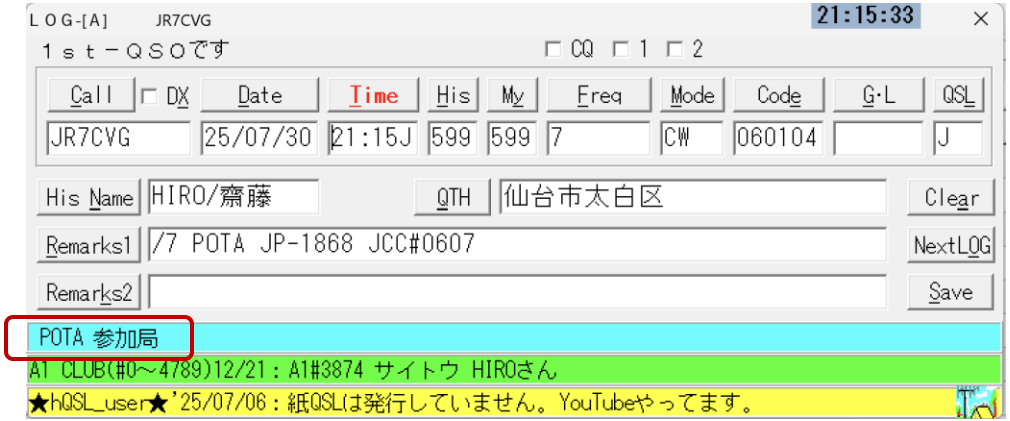
SOTAの場合

WWFFの場合

Copyright(C) JR7CVG

HAMLOGの入力





Hamlogのテキストデータをセットしておくことで、コールサイン入力時にPOTA Hunterさんかどうか分かります.

eQSLや自身の移動先記録のために
Remarks1に移動先を入れます.
※連続でActする場合は、Remarks2に公園番号を入れることで一括処理が可能.

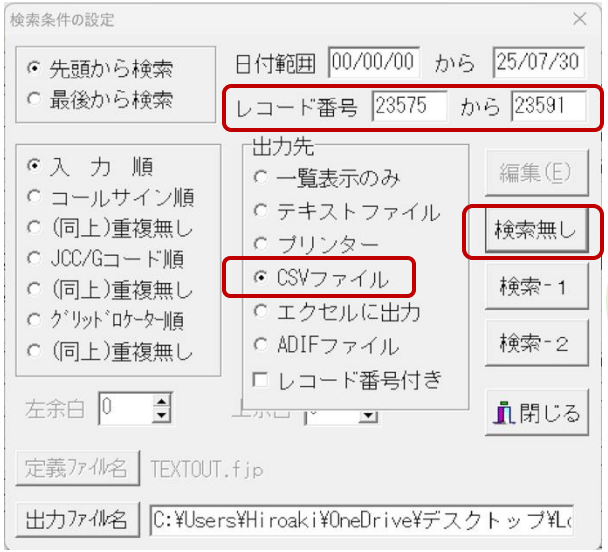
parksontheair.slack.com
activate-japan チャンネルで
様々な情報交換がされています

↑招待URL（9/4まで有効）

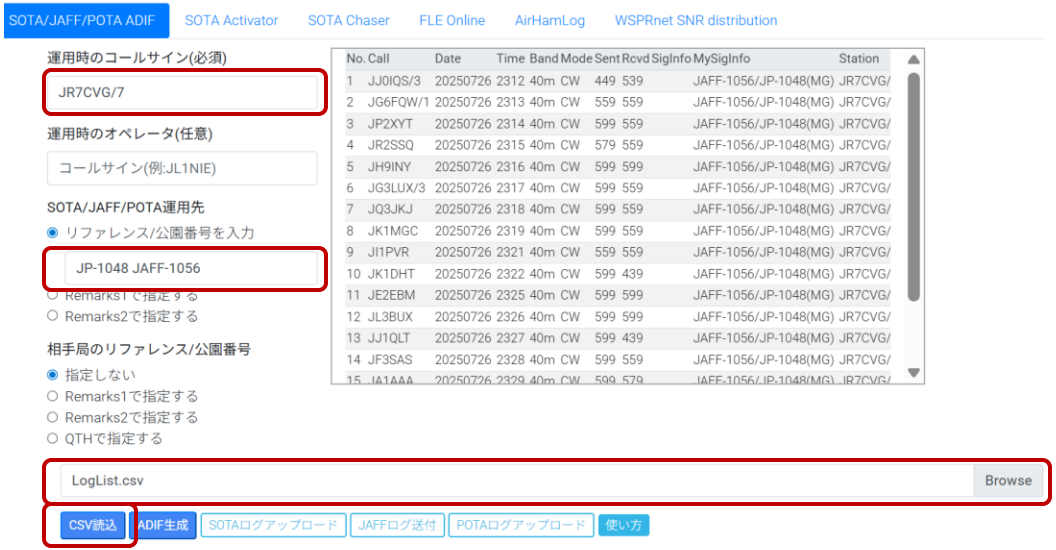
Copyright(C) JR7CVG

LOG作成（Turbo Hamlog使用の場合）

① レコード番号を指定しCSVファイルを出力



② ファイル変換ツールfor SOTA/JAFF/POTA サイトで 公園番号を入力しLogList.csv を読み込む



③ 「ADIF生成」をクリックして ZIPファイル出力

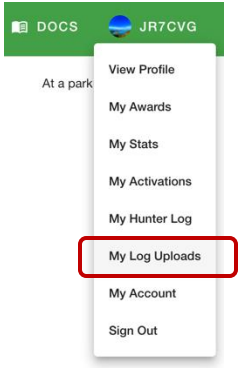
※ ZIPファイルを解凍すると、リファレンス毎にADIFファイルができます.

深謝 JL1NIE局
ご紹介した MyACT、ファイル変換ツールは全てNIEさんが無償で提供されているサービスです.

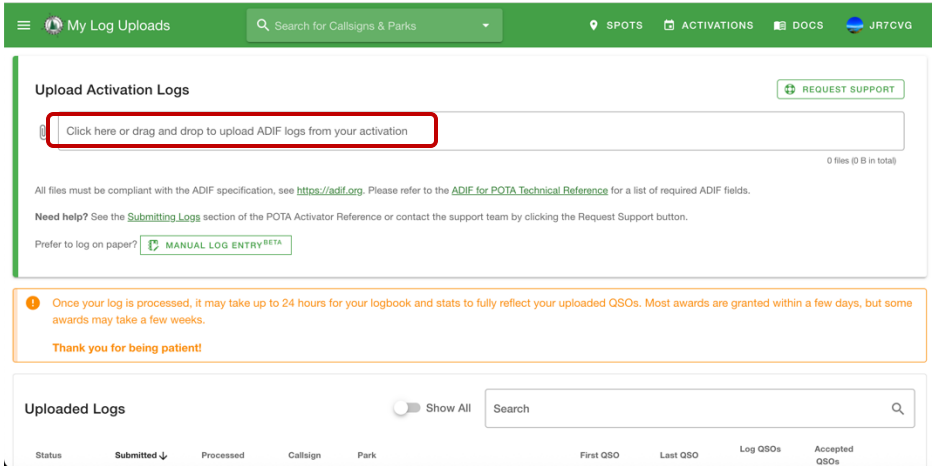
Copyright(C) JR7CVG

POTA LOGアップロード

① pota.app 右上



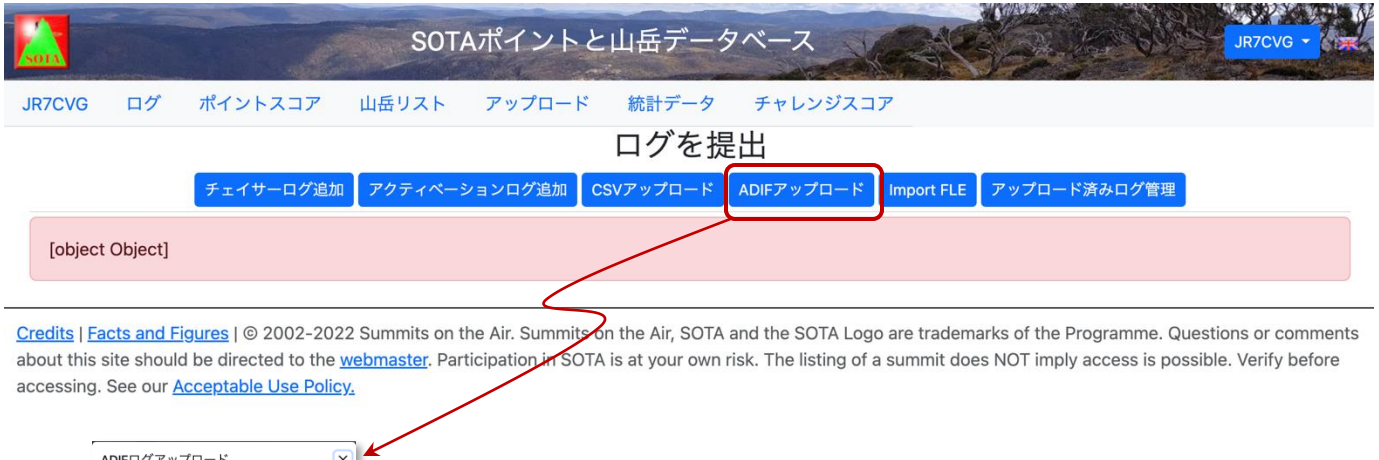
② My Log Uploads で、先ほど出力したADIFファイルを選択

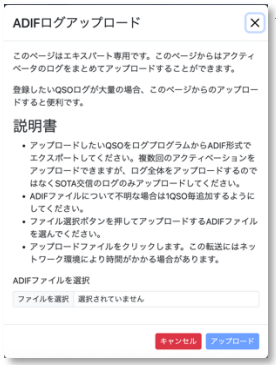


Copyright(C) JR7CVG

SOTA LOGのアップロード

① ログイン後、「ADIFアップロード」





② 先ほど出力したADIFファイルを選択し、「アップロード」

Copyright(C) JR7CVG

WWFF LOGの送付

①「緯度経度の分かる写真」、「運用の写真」、「ログファイル」を準備

② jaff-log@nifty.com へ送付

添付

※ SOTAの場合は、SOTAの山岳ID（例 JA/MG-011 北泉ヶ岳）をメールに書くことで、「緯度経度の分かる写真」を省くことができます.

Copyright(C) JR7CVG

実践例

POTA SOTA WWFF

JR7CVG /7

運用地：蔵王高原県立自然公園 POTA JP-1044 / WWFF JAFF-0158
宮城県刈田郡蔵王町 JCG#06003/A
写真：'25/3/9 運用場所（秋山沢）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地：松島県立自然公園 POTA JP-1048 / WWFF JAFF-0156
宮城県宮城郡七ヶ浜町 JCG#06013/A
写真：'25/1/19 運用場所（表浜公園）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地： 旭山県立自然公園 SOTA JA/MG-098 標高173m / JP-1049 / JAFF-0157
宮城県石巻市 JCC#0602
写真：'25/1/3 運用場所（旭山山頂）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地： 面白山 SOTA JA/MG-009 標高1246m / JP-1046 / JAFF-0159
宮城県仙台市太白区 AJA#060104
写真：'24/11/10 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7
運用地：三陸復興国立公園 POTA JP-0008 / WWFF JAFF-0093
宮城県石巻市 JCC#0602
写真：'24/10/27 運用場所（網地島　島の楽校）
Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地： 五葉山 SOTA JA/IT-011 標高1351m / JP-1038 / JAFF-0140
岩手県釜石市 JCC#0302
写真：'24/10/26 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地： 鳥海山 SOTA JA/YM-001 標高2236m / JP-0112(YT) / JAFF-0046
山形県飽海郡遊佐町 JCG#05001/D
写真：'24/9/29 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地：大川羽鳥県立自然公園
POTA JP-1096 / WWFF JAFF-0173
福島県大沼郡会津美里町 JCG#07006/G
写真：’24/9/18 運用場所（白鳳山公園）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /P

運用地：松島県立自然公園
POTA JP-1048 / WWFF JAFF-0156
宮城郡七ヶ浜町 JCG#06013/A
写真：'24/8/31 運用場所（多聞山）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /P

運用地：磐梯朝日国立公園 POTA JP-0009 / WWFF JAFF-0004
福島県耶麻郡猪苗代町 JCG#07017/D
写真：'24/8/25 運用場所（猪苗代湖）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7
POTA
PARKS ON THE AIR
WORLD WIDE FLORA & FAUNA
WWFF
運用地：大川羽鳥県立自然公園 JP-1096 / JAFF-0173
福島県大沼郡会津美里町 JCG#07006/G
写真：'24/8/3 運用場所（白鳳山公園）
Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地： 旭山 SOTA JA/MG-098 標高173m / JP-1049 / JAFF-0157
宮城県石巻市 JCC#0602
写真：'24/7/28 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /1
運用地：東海緑道公園 JA-1825
東京都大田区 JCC#100111
写　真：運用地　’22/08/27
Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7
運用地：県政史緑地公園 JA-1087
山形県山形市 JCC#0501
写　真：運用地　’22/08/14
Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地：福島県昭和の森　JA-1871
　　磐梯朝日国立公園 JA-0009/JAFF-0004
　　福島県耶麻郡猪苗代町 JCG#07017/D
写　真：運用地　’22/08/12

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地 Location：鳥海国定公園 Chokai National Provincial Park
SOTA JA/YM-001 POTA JA-0112　WWFF JAFF-0046
山形県飽海郡遊佐町 JCG#05001/D
写真 Photo　　：運用場所 鳥海山山頂(2236m) 付近 '22/09/30

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地 Location：松島公園、松島県立自然公園 Matsushima Provincial Park
POTA JA-1052, JA-1048　WWFF JAFF-0156
宮城県宮城郡松島町 JCG#06013/B

写真 Photo　　：運用場所 ’22/10/27

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地 Location：松島県立自然公園 Matsushima Provincial Park
POTA JA-1048　WWFF JAFF-0156
宮城県宮城郡七ヶ浜町 JCG#06013/A
写真 Photo　：運用場所 多聞山 ’22/11/22

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG/7

運用地 ：磐梯朝日国立公園 POTA JA-0009 / WWFF JAFF-0004
福島県耶麻郡北塩原村 JCG#07017/E
写真 ：'23/4/28 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /1

運用地： イタリア大使館別荘記念公園 JA-1860 日光国立公園 JA-0010 / JAFF-0017
栃木県日光市 JCC#1506
写　真：'23/11/11 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /7

運用地： 磐梯朝日国立公園 POTA JA-0009 / WWFF JAFF-0004
福島県耶麻郡猪苗代町 JCG#07017/D
写　真：’23/12/17 運用場所（長浜駐車場）

Copyright(C) JR7CVG

JR7CVG /1

運用地： 鬼怒グリーンパーク　POTA　JA-1138　　栃木県宇都宮市 JCC#1501
写　真：’23/11/19 運用場所

Copyright(C) JR7CVG

アワード例

POTA SOTA WWFF

POTA Activator / 200 unique reference areas

JR7CVG

Hiro SAITO

Miyagi Japan

Other callsigns: JR7CVG/P, JR7CVG/7, JR7CVG/1, JR7CVG/6, JR7CVG/3, JR7CVG/4, JR7CVG/5, JR7CVG/2, JR7CVG/0

SPOTS ACTIVATIONS DOCS JR7CVG

All-Time Statistics

	Activator	Hunter
Activations	943 / 958	----
Parks	291 / 291	498
QSOs	23636 / 23700	1545

※ 2025年8月5日現在

Copyright(C) JR7CVG

POTA Activator / JP-1096 Okawa Hatori Park 200 times

Okawa Hatori Prefectural Nature Park

Park Leaders

	Activations		Activator QSOs		Hunter QSOs	
1.	JR7CVG	208	JR7CVG	4361	7N1FRE	193
2.	JN1OZD	10	JJ2JQF	1046	JP1XRI	175
3.	JJ2JQF	7	JG7BBO	310	JP1WAN	165
4.	JG7BBO	6	JN1OZD	261	JQ3EKM	132
5.	JJ7TIX	4	JF7RJM	180	JG0AWE	132

※ 2025年8月5日現在

AWARD LEVEL **EAGLE'S NEST** PARKS ON THE AIR Tier 2

(JP-1096) Okawa Hatori Prefectural Nature Park

Entity

09/30/2024

Date

Jason Johnston, W3AAX, POTA Coordinator

REPEAT ACTIVATOR OFFENDER

That

Hiroaki Saito

JR7CVG

has submitted proof of having at least 10 QSOs from the same Parks on the Air entity more than 200 times.

POTA PARKS ON THE AIR

Photo: By Wknight94, via Wikipedia

Copyright(C) JR7CVG

WWFF Activator / 88 different WWFF references

受賞者　Award Holders

JAFF Award

Activator - Platinum
No. 1 - 5: JA7GAX, JF7RJM, JR7CVG, JG3DHN, JG7MRR

Activator - Gold
No. 1 - 5: JA7GAX, JM6CIP, JF7RJM, JA5NSR, JR7CVG
No. 6 - 8: JG3DHN, JR8WOW, JG7MRR

Activator - Silver
No. 1 - 5: JA5NSR, JR3XEX, JF7RJM, JR8WOW, JG3DHN
No. 6 - 8: JA1JCF, JR7CVG, JG7MRR

Activator - Bronze
No. 1 - 5: JA7GAX, JA5NSR, JM6CIP, JI2SVL, JR3XEX
No. 6 - 10: JF7RJM, JR8WOW, JG3DHN, JR7CVG, JA3GOJ
No.11 - 13: JG7MRR, JR3UFI, JA9OJM

※ 2025年8月5日現在

Copyright(C) JR7CVG

最後に

「自然とアマチュア無線」の楽しみも加えてみませんか？

自然の中に身を置く
• 緑に囲まれ、風の音や鳥の声を感じながらQRV
→ 自然の中にいるだけで癒されます.

自然と交信の融合が生む幸福感
• 自然 × CW 交信
→ この組み合わせが、気持ちを豊かに.

今こそ――「Activator」になってみませんか？
• 近くの公園から、登れる山から、まずは一歩を
• 自然の中での人とのつながりを新たな楽しみに.

※ 移動運用は、途中の移動も含めてどうか「ご安全」に．そして「Leave No Trace（環境に与えるインパクトを最小限にしてアウトドアを楽しむ）」をともに心掛けたいものです.

Copyright(C) JR7CVG

ご清聴ありがとうございました！

YouTube

JR7CVG / HAM Radio Trails

【免責事項】

本資料について

•本資料は2025年8月時点の情報に基づいており、各制度のルールや手続きは変更される場合があります．正確な最新情報は、必ず各制度の公式サイトでご確認ください．

運用について

•**安全第一**: 移動運用は安全を最優先に行ってください．

•**環境保護**: Leave No Trace（痕跡を残さない）の原則に従い、自然環境への影響を最小限に留めてください．

•**法令遵守**: 各地域の法令、公園等の利用規則を必ず守ってください．

•**電波法**: アマチュア無線局の運用は電波法に従って適切に行ってください．

第三者提供サービス

•MyACT、ファイル変換ツール等の第三者提供サービスの利用は自己責任でお願いします．これらのサービスの可用性や継続性について保証するものではありません．

本発表について

•発表者は各制度の初心者であり、経験に基づく個人的な見解を含みます．制度の詳細や最新情報については、各制度の公式情報源をご確認ください．

•本発表により生じた損害について、発表者は責任を負いません．

2025年8月10日 JR7CVG