

【2026年版】 まりん式アマアマ無線あんちょこ

第1章：交信（QSO）実践マニュアル

1. 430MHz/144MHz FMでの標準的な交信の流れ

FMモードでは、呼び出し周波数（メインチャンネル）で相手を見つけ、交信専用周波数（サブチャンネル）に移動して交信します。

【ステップ1】 サブチャンネル（例: 433.16MHz）の空き確認

↓ 「この周波数お使いの方いらっしゃいますか？」と送信（応答がなければ空き）

【ステップ2】 メインチャンネル（433.00MHz）でCQ送信

↓ 「CQ CQ CQ... こちらは[自局コールサイン]。サブ 433.16 にてお待ちします」

【ステップ3】 サブチャンネル（433.16MHz）へ移動して交信開始

↓ お互いのコールサイン、RSレポート、名前、運用地（QTH）を交換

【ステップ4】 交信終了（ファイナル）

↓ 「73（セブンティスリー）」と挨拶して交信終了

2. 交信スクリプト（会話例）とRSレポートのつけ方

CQを出す場合（自局発信）

- **自局:** 「CQ CQ CQ、こちらは**【自局コールサイン】**（例: JA1QRZ）。お聞きの方いらっしゃいましたら応答お願いいたします。受信します。どうぞ。」
- **相手:** 「**【自局コールサイン】**、こちらは**【相手局コールサイン】**（例: JK1XYZ）です。どうぞ。」
- **自局:** 「**【相手局コールサイン】**、こちらは**【自局コールサイン】**です。応答ありがとうございます。レポートは59（ファイブナイン）です。こちらのQTH（運用地）は東京都板橋区、名前はタナカです。お受け取りになれましたでしょうか？どうぞ。」
- **相手:** 「了解しました。こちらからも59をお送りします。QTHは...」

CQを受ける場合（相手のCQに応答）

- **相手:** 「CQ CQ CQ、こちらは**【相手局コールサイン】**です。どなたかいらっしゃいましたら応答お願いいたします。受信します。どうぞ。」
- **自局:** 「**【相手局コールサイン】**、こちらは**【自局コールサイン】**です。どうぞ。」
- **相手:** 「**【自局コールサイン】**、こちらは**【相手局コールサイン】**です。お取り込み中失礼します。レポートは59、こちらは千葉県船橋市です。名前はヤマダです。お受け取りになれましたでしょうか？どうぞ。」
- **自局:** 「**【相手局コールサイン】**、こちらは**【自局コールサイン】**です。応答ありがとうございます。レポート59で了解しました。こちらのQTHは東京都板橋区、名前はタナカです。どうぞ。」

特定の相手呼び出す場合

- **自局:** 「**【相手局コールサイン】**（例: JK1XYZ）、こちらは**【自局コールサイン】**（例: JA1QRZ）。聞こえますか？どうぞ。」
- **相手:** 「**【自局コールサイン】**、こちらは**【相手局コールサイン】**。了解です。どうぞ。」

自局が呼び出された場合

- **相手:** 「**【自局コールサイン】**、こちらは**【相手局コールサイン】**。QRV（準備完了）ですか？どうぞ。」
- **自局:** 「**【相手局コールサイン】**、こちらは**【自局コールサイン】**。QRVです、どうぞ。」

RSレポート（シグナルレポート）の判定基準

相手の電波の届き具合は、**R（了解度: 1～5）**と**S（信号強度: 1～9）**の2桁の数字で伝えます。ノイズなくクリアに聞こえていれば「59（ファイブナイン）」を送るのが一般的です。

R（Readability: 了解度 1～5）	S（Signal Strength: 信号強度 1～9）
5: 完全に了解できる（極めてクリア） 4: 実用上十分に了解できる 3: かなり困難だが了解できる 2: かるうじて了解できる 1: 了解できない	9: 極めて強い信号（Sメーターフル振れ） 7～8: かなり強い信号 5～6: そこそこの強さの信号 3～4: 弱い信号 1～2: かるうじて受信できる極めて弱い信号

【判定・報告の目安例】

- ・ **59（ファイブナイン）**：超クリア・ノイズなし（標準）
- ・ **57 / 58**：声ははっきり聞こえるが少し電波が弱い・ノイズ混じり
- ・ **45 / 43**：ノイズが多く途切れ途切れで聞き取りにくい

移動運用（ポータブル・モバイル等）

常置場所を離れて運用する場合は、エリア番号や移動形態を付けます。

- **陸上移動（ポータブル / ストローク）**：常置場所を離れて固定運用する場合。
ハンディ機を携帯して徒歩で移動しながら運用する場合にも使用されます。
 - 例：JA1QRZ/1（ポータブルワン / ストロークワン）
- **車載・走行移動（モバイル）**：移動しながら運用する場合。
 - 例：JA1QRZ/1（口頭では「モバイルワン」と伝えることも可能）
- **海上移動（マリタイムモバイル）**：船上からの運用（/MM）。
 - 例：JO3QXS/MM（マリタイムモバイル） ※河川や湖、係留中は陸上扱いとなります。
- **上空移動（エアロノーティカルモバイル）**：航空機からの運用（/AM）。
 - 例：JA1QRZ/AM（エアーモバイル）

3. レピータ（中継局）運用の基本

1. **アクセス確認**: 使用したいレピータ周波数（例: 439.72MHz）に合わせ、PTT（送信ボタン）を一瞬押して離します。
2. **ID受信**: モールス信号（ID）が返ってくればレピータが利用可能です。
3. **呼び出し**: PTTを押し、「こちらは[自局コールサイン]、レピータをお借りします」と発声して呼び出します。
4. **注意**: 1回の送信が長すぎると（約3分）、タイマーにより自動遮断されます。短く区切って交互に話すのがコツです。

第2章：ログ（交信記録）の付け方

交信を行ったら、必ず記録を残しましょう（QSLカードの発行やトラブル防止に必須です）。

ログブック（業務日誌）の記入テキスト例

表組みが崩れやすいメモ帳や手帳でも記録しやすいテキスト形式の記入手順です。

【記録方法のレイアウト（1交信あたり）】

[日付] [時間] | [相手局] | [周波数/モード/電力] | [RS送/受] | [呼出/応答] | [備考] | [QSL送/受]

【具体記入例】

- 例1：自局がCQを出して交信（固定局）
 - 日時: 8月9日 10:35 ~ 10:42 (JST)
 - 相手局:
 - 自局動作: 呼出（自局がCQ送信）
 - レポート: RS送信 59 / RS受信 59
 - 運用条件: 430MHz / FM / 10W
 - 備考（名前・運用地）:
 - QSLカード: 送信 [レ] / 受信 [レ]
- 例2：相手のCQに応答して交信（相手が移動局）
 - 日時: 8月9日 10:50 ~ 10:55 (JST)
 - 相手局:
 - 自局動作: 応答（相手のCQにコール）
 - レポート: RS送信 57 / RS受信 59
 - 運用条件: 144MHz / FM / 5W
 - 備考（名前・運用地）:
 - QSLカード: 送信 [レ] / 受信 []（未着）
- 例3：海上移動局（マリタイムモバイル）と交信
 - 日時: 2月10日 16:28 ~ 16:35 (JST)
 - 相手局:
 - 自局動作: 応答
 - レポート: RS送信 57 / RS受信 57
 - 運用条件: 50MHz / SSB / 50W
 - 備考（名前・運用地）:
 - QSLカード: 送信 [] / 受信 []

電子ログ（PC・スマホ）の活用について

- **Turbo HAMLOG（ハムログ）**：日本で最も普及している定番フリーソフト。交信データの入力・検索はもちろん、JCC/JCGコードの自動補完やQSLカードの自動印刷まで対応しています。
- **DMR・デジタル運用**：ADIF形式データ出力に対応したソフトを使うことで、LoTWやeQSLなどの電子カードサービスへの一括連携も容易になります。

第3章：QSLカード（交信証明書）の書き方と交換

1. QSLカードの規格と必須項目

- **サイズ**: 長辺 14cm～15cm × 短辺 9cm～10cm（一般のはがきサイズ）
- **重さ**: 2g～4g（薄すぎる紙は不可。はがき用の厚口用紙を使用）

裏面（データ面）の記載例

- **TO RADIO**: 相手局のコールサイン（例: JK1XYZ）
- **DATE**: 交信年月日（西暦。例: 09 Aug. 2026）
- **TIME**: 時間（UTCまたはJST。※UTCはJSTから9時間引いた時間）
- **RST**: 信号レポート（例: 59）
- **FREQ/BAND**: 周波数帯（例: 430 MHz）
- **MODE**: 電波形式（例: FM, SSB, CW）

2. カードの交換方法

1. **JARLビューロー（転送サービス）**:
 - JARL会員同士で利用可能。束ねて指定の転送センターに送るだけで、相手に転送されます。安価で最も標準的です。
2. **電子QSL（eQSL / LoTW）**:
 - Web上で完結する電子証明サービス。即時発行が可能で、特に海外通信（DX）やデジタル運用で親しまれています。

第4章：用語・通話表 早見表

1. よく使われるQ符号

Q符号	意味（平文）	使い方・会話例
QSO	交信	「QSOありがとうございました」（交信そのものを指します）
QTH	運用場所・住所	「こちらのQTHは東京都板橋区です」
QSL	交信証 / 了解	「QSLカードを送ります」 「了解（QSL）です」
QSY	周波数変更	「周波数を 433.16MHz に QSYします」
QRT	運用終了	無線機の電源を切る、運用を終了すること。
QRV	準備完了 / 運用中	「本日14時から〇〇山より QRVします」
QRM	混信	他の電波がかぶって聞き取りにくい状態。
QRN	雑音（空電）	雷やノイズで聞き取りにくい状態。
QSB	フェージング	電波の強さが強くなったり弱くなったり変動する現象。
QRZ?	誰か呼びましたか？	「QRZ? こちらは[自局コールサイン]」
QRP	小出力運用	通常5W以下の小出力で運用すること。
QRA	無線局名・お名前	「こちらのQRAはタナカです」（名前を聞く際に使用）

2. 通話表（フォネティックコード）

文字	コード	発音	文字	コード	発音
A	Alpha	アルファ	N	November	ノベンバー
B	Bravo	ブラボー	O	Oscar	オスカー
C	Charlie	チャーリー	P	Papa	パパ
D	Delta	デルタ	Q	Quebec	ケベック
E	Echo	エコー	R	Romeo	ロメオ
F	Foxtrot	フォックス トロット	S	Sierra	シエラ
G	Golf	ゴルフ	T	Tango	タンゴ
H	Hotel	ホテル	U	Uniform	ユニフォー ム
I	India	インディア	V	Victor	ビクター
J	Juliet	ジュリエッ ト	W	Whiskey	ウィスキー
K	Kilo	キロ	X	X-ray	エックスレ イ
L	Lima	リマ	Y	Yankee	ヤンキー
M	Mike	マイク	Z	Zulu	ズールー

かな	送り方	かな	送り方	かな	送り方	数字・記号	送り方
ア	朝日のア	タ	煙草のタ	マ	マッチのマ	1	数字のひとつ
イ	いろはのイ	チ	ちどりのチ	ミ	三笠のミ	2	数字の二
ウ	上野のウ	ツ	つるかめのツ	ム	無線のム	3	数字のさん
エ	英語のエ	テ	手紙のテ	メ	明治のメ	4	数字のよん
オ	大阪のオ	ト	東京のト	モ	もみじのモ	5	数字のご
カ	為替のカ	ナ	名古屋のナ	ヤ	大和のヤ	6	数字のろく
キ	切手のキ	ニ	日本のニ	ユ	弓矢のユ	7	数字のなな
ク	クラブのク	ヌ	沼津のヌ	ヨ	吉野のヨ	8	数字のはち
ケ	景色のケ	ネ	ねずみのネ	ラ	ラジオのラ	9	数字のきゅう
コ	子供のコ	ノ	野原のノ	リ	りんごのリ	0	数字のまる
サ	桜のサ	ハ	はがきのハ	ル	るすいのル	ゝ	濁点 (ゝ)
シ	新聞のシ	ヒ	飛行機のヒ	レ	れんげのレ	°	半濁点 (°)
ス	すずめのス	フ	富士山のフ	ロ	ローマのロ	ー	長音 (ー)
セ	世界のセ	ヘ	平和のヘ	ワ	わらびのワ	,	読点 (、)
ソ	そろばんのソ	ホ	保険のホ	ン	おしまいのン	.	句点 (。)

3. 日常交信でよく使う無線用語

用語	読み・意味	解説・使用例
RIG (リグ)	無線機	無線機本体のこと。「新しいリグを購入しました」
シャック	無線室・設備	無線機が置いてあるデスクや部屋のこと。
ラグチュー	雑談交信	のんびり長話を楽しむ交信。「今夜はラグチューしましょう」
ファイナル	終了の挨拶	交信を締めくくる最後の挨拶。
73 (セブンティスリー)	さようなら (男性/一般)	「それでは73、失礼します」 (最高の敬意・挨拶)
88 (エイティエイト)	さようなら (女性向け)	YL局 (女性オペレーター) への親愛を込めた挨拶。
FB (Fine Business)	素晴らしい・良好	「素晴らしい交信でした」「FBな休日をお過ごしください」
アイボールQSO	直接会うこと	電波ではなく、実際に対面して交流すること。
ワッチ	傍受・聴取	電波を出さずに交信を聞くこと。「まずメインをワッチします」
ブレーク	割り込み	交信中に割り込む際や、電話等で中断したい時に「ブレーク」と発声。
メリット5	最高レベルの了解度	声が非常にクリアに届いている状態 (了解度5)。
CM	仕事	Commercialの略。「明日はCMなのでQRTします」
ローカル	近所の無線家	近隣エリアに住む無線の仲間。
POTA	Parks on the Air	公園等の特定の場所から移動運用を行う世界的なアクティビティ。