

バックアップデータのダウンロード 手順書

緊急時に備えて、バックアップをローカルPCに保存

ダウンロード

-  [PDF版 \(1.5MB\)](#) - 印刷して手元に置ける

こんな方におすすめ

- ☒ バックアップをローカルPCに保存したい方
- ☒ サーバー障害に備えたい方
- ☒ 3-2-1ルールを実践したい方

なぜダウンロードが必要なのか

サーバー上のバックアップだけでは不十分です。

リスク

- ✗ サーバー障害 → バックアップも消える
- ✗ サーバー会社の倒産 → アクセスできない
- ✗ アカウント停止 → 取り出せない

正しい方法

- ✓ サーバー上にバックアップ（自動）
- ✓ ローカルPCにダウンロード（月1回）
- ✓ 外付けHDDに保存（3ヶ月に1回）

3-2-1ルール： - 3つのコピー - 2種類の媒体 - 1つはオフサイト（別の場所）

3つの方法

方法1: エックスサーバーの自動バックアップ

おすすめ度： ★★★★★ **対象：** エックスサーバーを使用している方 **料金：** 無料（過去7日分） **所要時間：** 5分

手順： 1. サーバーパネルにログイン 2. 「バックアップ」をクリック 3. 最新の日付を選択 4. 「ダウンロード」をクリック

取得するもの： - MySQLデータベース - Webサイトデータ

方法2: UpdraftPlusでダウンロード

おすすめ度： ★★★★★☆ **対象：** UpdraftPlusプラグインを使用している方 **料金：** 無料版でOK **所要時間：** 3分

手順： 1. WordPress管理画面にログイン 2. 「設定」→「UpdraftPlus バックアップ」 3. 「既存のバックアップ」タブをクリック 4. すべての項目の「ダウンロード」をクリック

取得するもの： - データベース - プラグイン - テーマ - アップロード - その他

方法3: FTPでダウンロード

おすすめ度： ★★☆☆☆ **対象：** FTPクライアントを使える方 **料金：** 無料 **所要時間：** 15分～30分

注意： 初心者には推奨しません。方法1または方法2を使ってください。

保管方法

推奨：3つの場所に保管

1. ローカルPC デスクトップ/バックアップ/YYYYMM/
2. 外付けHDD /Volumes/BackupHDD/WordPress/YYYYMM/
3. クラウドストレージ
4. Google Drive
5. Dropbox
6. OneDrive

注意： クラウドにアップする場合は、パスワード付きZIPに圧縮してから

保管期間

バックアップの種類	保管期間
毎月のバックアップ	6ヶ月～1年
重要な変更前のバックアップ	1年以上
古いバックアップ	1年経過後に削除

フォルダ構成例

```
バックアップ/  
├─ 202501/  
│   └─ エックスサーバー/  
│       ├── mysql_example.com_20250107.sql.gz  
│       └─ sv12345_20250107.tar.gz  
│   └─ UpdraftPlus/  
│       ├── database.gz  
│       ├── plugins.zip  
│       └─ ...  
├─ 202502/  
├─ 202503/  
└─ ...
```

バックアップの検証

ダウンロードしただけでは不十分です。復元できるか確認しましょう。

簡易検証（毎月）

- ☐ ファイルサイズを確認（0バイトでないか）
- ☐ 圧縮ファイルを解凍してみる
- ☐ エラーが出ないか確認

完全検証（年1回）

- ☐ テスト環境で復元テスト
- ☐ サイトが正常に表示されるか確認

チェックリスト

月次ダウンロード作業

- ☐ サーバーパネル/UpdraftPlusにログイン
- ☐ 最新のバックアップを確認
- ☐ MySQLデータベースをダウンロード
- ☐ Webサイトデータをダウンロード
- ☐ ファイルサイズを確認（0バイトでないか）
- ☐ ローカルPCに保存
- ☐ 外付けHDDにコピー（推奨）
- ☐ クラウドストレージにアップロード（推奨）
- ☐ 記録シートに記入（日時、ファイルサイズ）

よくある質問

Q1: どのくらいの頻度でダウンロードすればいいですか？ A: 月1回が基本です。重要な変更の前は、必ず手動でダウンロードしてください。

Q2: ダウンロードに失敗します A: 時間帯を変えてみてください（深夜がおすすめ）。

Q3: クラウドストレージに保存して大丈夫ですか？ A: はい。ただし、パスワード付きZIPに圧縮してから。

Q4: バックアップを削除していいのはいつですか？ A: 1年経過後。ただし、重要な変更前のバックアップは永久保存を推奨。

トラブルシューティング

エラー1: ダウンロードが途中で止まる

対処法： 1. 有線LANで接続 2. 深夜など回線が空いている時間帯に実施

エラー2: ファイルが0バイト

対処法: 1. もう一度バックアップを作成 2. 前日のバックアップをダウンロード 3. サーバー会社のサポートに連絡

関連記事

- [バックアップの動作確認は必要ですか？](#)
 - [バックアップデータはどこに保管しますか？](#)
-

関連テンプレート

- [WordPress保守チェックシート](#) - WP更新作業用
-

すべてのテンプレートを見る

→ [無料ダウンロード一覧](#)

サーバー管理のプロだけど質問ある？ いまさら聞けない質問の答えがここにある | svadmin.net

サーバー管理のプロだけど質問ある？

いまさら聞けない質問の答えがここにある | svadmin.net