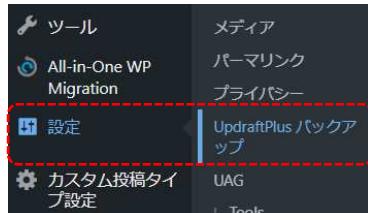


- WordPress データは大きく分けて 2 種類あります。画像やプラグイン、テーマなどのファイル群と、データベースに保存される投稿などのデータです。どちらも定期的にバックアップしておきましょう。

1. 自動バックアップ可能なプラグインをインストール (P260)

- 「Updraft Plus」インストールし「有効化」

- [設定] → [Updraft Plus バックアップ]



2. [バックアップ/復元]

- [今すぐバックアップ] をクリック



- 「新規バックアップを取得」から

→ [今すぐバックアップ] をクリック

- [最後のログメッセージ] に、「バックアップを完了しました」と表示する。



- 既存のバックアップ表示

※ データ保存先

/wp-content/updraft/
backup_*****.zip (4 個の Zip ファイル)
と.gz ファイル 1 個が作成される。
(合計 5 個のファイル)

※[FTP] 等でファイルを確認できる
・ロリポップ FTP、FFFTP など

名前	日付	サイズ	種類
emptydir	2022/04/04 15:43	<DIR>	
.htaccess	2022/04/04 15:43	13	htaccess
backup_2022-04-04-1543_Saitama_0d1dd74b7909-db.gz	2022/04/04 15:43	102,629	gz
backup_2022-04-04-1543_Saitama_0d1dd74b7909-others.zip	2022/04/04 15:43	1,147,964	zip
backup_2022-04-04-1543_Saitama_0d1dd74b7909-plugins.zip	2022/04/04 15:43	12,828...	zip
backup_2022-04-04-1543_Saitama_0d1dd74b7909-themes.zip	2022/04/04 15:43	9,894,704	zip
backup_2022-04-04-1543_Saitama_0d1dd74b7909-uploads.zip	2022/04/04 15:43	4,730,141	zip
index.html	2022/04/04 15:43	112	html

3. 設定

- ① [設定] ※講座では変更しない
- ② スケジュール=[手動] のまま
※保存しておく数は[2]のまま



※ バックアップ保存の回数を増やすとサーバーのディスク使用容量が増えるので注意！

※ 本番運用の場合は、[手動] を[Weekly] 等に変更する。

④[保存先を選択] で変更できるが
「サーバー保存」のままでOK。

※本番は[Google ドライブ] 等に保存



⑤バックアップに含めるファイル: の□は、そのまま

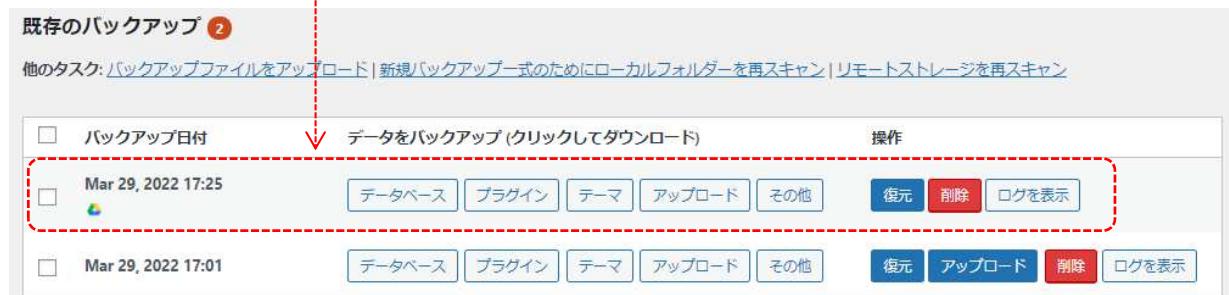


⑥「設定」を変更しない場合は「バックアップ/復元」に戻る

4. [今すぐバックアップ] を実行する

今すぐバックアップ

①[既存のバックアップ] にバックアップが追加される



②コンピュータにダウンロードしたい場合は、5種類のデータごとにクリックし、
[お使いのコンピュータにダウンロード] をクリック。

db:

データベース

plugins:

プラグイン

themes:

テーマ

uploads:

アップロード

others:

その他

既存のバックアップ ②

UpdraftPlus が使用しているウェブサーバの容量: 113.7 MB 更新

他のタスク: バックアップファイルをアップロード | 新規バックアップ一式のためにローカルフォルダーを再スキャン | リモートストレージを再スキャン

ダウンロード db (Jun 09, 2024 13:02):

db: ファイルの準備完了。 (size: 109.13 KB). 操作 [お使いのコンピュータにダウンロード] [Web サーバーから削除]

ダウンロード plugins (Jun 09, 2024 13:02):

plugins: ファイルの準備完了。 (size: 31.48 MB). 操作 [お使いのコンピュータにダウンロード] [Web サーバーから削除] [コンテンツを参照]

ダウンロード themes (Jun 09, 2024 13:02):

themes: ファイルの準備完了。 (size: 18.19 MB). 操作 [お使いのコンピュータにダウンロード] [Web サーバーから削除] [コンテンツを参照]

ダウンロード uploads (Jun 09, 2024 13:02):

uploads: ファイルの準備完了。 (size: 4.19 MB). 操作 [お使いのコンピュータにダウンロード] [Web サーバーから削除] [コンテンツを参照]

ダウンロード others (Jun 09, 2024 13:02):

others: ファイルの準備完了。 (size: 2.87 MB). 操作 [お使いのコンピュータにダウンロード] [Web サーバーから削除] [コンテンツを参照]

③PC の「ダウンロード」に [5 ファイル] が保存される。

名前	更新日時	種類	サイズ
▼ 今日 (5)			
backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-db.gz	2024/06/09 15:20	GZ ファイル	110 KB
backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-others.zip	2024/06/09 15:21	圧縮 (zip 形式) フォ...	2,939 KB
backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-plugins.zip	2024/06/09 15:21	圧縮 (zip 形式) フォ...	32,232 KB
backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-themes.zip	2024/06/09 15:21	圧縮 (zip 形式) フォ...	18,626 KB
backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-uploads.zip	2024/06/09 15:21	圧縮 (zip 形式) フォ...	4,293 KB

※練習サイトの Updraft バックアップデータ容量(zip)合計は、51MB 程度

5. 別な WordPress に復元する

①移行先の WordPress に [UpdraftPlus] をインストールし有効化

プラグインを追加 プラグインのアップロード

検索結果 注目 人気 おすすめ お気に入り キーワード UpdraftPlus

UpdraftPlus: WordPress Backup & Migration Plugin
UpdraftPlus バックアップ、復元、移行 - 世界で最も人気のあるバックアップツール。クラウドへのバックアップ・バックアップをスケジュールするか、手動でバックアップ。

有効化 詳細情報

作者: Dream-Encode

②[スタートするにはここをクリック]

の画面は「×

UpdraftPlus 設定

UpdraftPlus へようこそ、世界で最も信頼できるバックアッププラグイン！

スタートするにはここをクリック。

設定

一般 投稿設定 表示設定 ディスカッション メディア パーマリンク プライバシー UpdraftPlus バックアップ

③UpdraftPlus の起動

[設定] → [updatePlus バックアップ]

④[バックアップ/復元] → [既存のバックアップ] → [バックアップファイルをアップロード]をクリック

次回に予定されたバックアップ:

ファイル: 予定なし データベース: 予定なし

現在の時間: 日, 6月 9, 2024 17:05

最後のログメッセージ:

(まだ何も記録されていません)

既存のバックアップ 0

他のタスク: [バックアップファイルをアップロード](#) | [新規/バックアップ一式のためにローカルフォルダ](#)

UpdraftPlus にファイルをアップロード。または、利用中の UpdraftPlus ディレクトリへと (通常は wp-content/updraft) 手動で配置できます。例えばFTP を介して。その後、上記の「再スキャン」を使用します。

ここへバックアップ用ファイルをドロップ
or
ファイルを選択

⑤[ファイル選択] をクリック → 「移行元」のダウンロードファイルを選択(5 ファイル) → 開く

今日 (5)

- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-others.zip
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-uploads.zip
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-themes.zip
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-plugins.zip
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-db.gz

開く(O)

⑥5 個のファイルのアップロードが完了

- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-others.zip (2.9 mb/2.9 mb) - 完了
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-uploads.zip (4.2 mb/4.2 mb) - 完了
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-themes.zip (18.2 mb/18.2 mb) - 完了
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-plugins.zip (31.5 mb/31.5 mb) - 完了
- backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-db.gz (109 kb/109 kb) - 完了

⑦[既存のバックアップ] に、移行元のバックアップデータが表示する → [復元] をクリック

既存のバックアップ 1

他のタスク: [バックアップファイルをアップロード](#) | [新規/バックアップ一式のためにローカルフォルダを再スキャン](#) | [リモートストレージを再スキャン](#)

バックアップ日付	データをバックアップ (クリックしてダウンロード)	操作
Jun 09, 2024 13:02	データベース プラグイン テーマ アップロード その他	復元 削除

⑧[Updraft 復元-ファイルの復元元 : Jun 09,2024 13:02] (例) が表示する。

[復元するコンポーネントを選択] で

すべてに して → [次へ]

UpdraftPlus 復元 — ファイルの復元元: Jun 09, 2024 13:02

復元すると、このサイトのテーマ、プラグイン、アップロード、データベース、および/または他のコンテンツディレクトリが置き換えられます(バックアップセットに含まれている内容と選択したものに応じて)。復元する構成を選択:

復元前に知っておくと役立つ情報を得るには、この記事をお読みください。

復元するコンポーネントを選択:

- プラグイン
- テーマ
- アップロード
- その他
- データベース

キャンセル

次へ

⑨[警告] が表示するが → [復元]

UpdraftPlus 復元 — ファイルの復元元: Jun 09, 2024 13:02

バックアップファイルの取得 (必要であれば) および準備中...

バックアップアーカイブファイルは処理されました。いくつかの警告が表示されました。すべて問題がなければ、押して続行します。それ以外の場合は、まずキャンセルして問題を修正してください。

バックアップ: https://wpf.sub.jp/k02 (バージョン: 6.6.1)

警告:

- これは移行のようです (バックアップは異なるアドレス/URL https://mnf.cloudfree.jp のサイトからのものです)。

すべてのデータベーステーブルを復元したくない場合は、ここで除外するテーブルを選択してください。(...)

データベースの復元オプション:
 データベース内のサイトの場所を検索して置換する (移行)

(例 1)

キャンセル ● ● ●

UpdraftPlus 復元 — ファイルの復元元: Aug 13, 2024 16:03

バックアップファイルの取得 (必要であれば) および準備中...

バックアップアーカイブファイルは処理されました。いくつかの警告が表示されました。すべて問題がなければ、もう一度「復元」を押して続行します。それ以外の場合は、まずキャンセルして問題を修正してください。

バックアップ: https://wpf.sub.jp/k02 (バージョン: 6.6.1)

警告:

- このバックアップのサイトは、8.3 バージョン PHP のウェブサーバー上で実行していました。これは、復元元のサーバー (バージョン 8.1.22) よりかなり新しいものです。現在のサーバーを更新できず、プラグイン/テーマ/その他が古いPHPバージョンと互換性があることに自信がある (または危険を冒すつもりがある) 場合にのみ続行してください。PHPに関するサポートリクエストは、ご利用のホスティングサービスにご連絡ください。
- これは移行のようです (バックアップは異なるアドレス/URL https://wpf.sub.jp/k02 のサイトからのものです)。
- この WordPress サイトが実行されているデータベースサーバーは、インポートしようとしている文字セット (utf8mb3) をサポートしていません。代わりに別の適切な文字セットを選択し、自己責任において復元を続行できます。詳細は [こちら](#)。詳細は [こちら](#)。

代わりに使用するために選択した文字セット: utf8

すべてのデータベーステーブルを復元したくない場合は、ここで除外するテーブルを選択してください。(...)

データベースの復元オプション:
 データベース内のサイトの場所を検索して置換する (移行)

(例 2)

キャンセル ● ● ● **復元**

⑩アクティビティログ表示

[Restore successful!] と表示。

→ [Updraft 設定に戻る]

UpdraftPlus 復元 - バックアップ Jun 09, 2024 13:02

復元操作が開始されました (ac73b3d25f81)。完了したことが報告されるまで、このページを閉じないでください。

✓ Restore successful!

UpdraftPlus 設定に戻る

この復元用のログファイル(サポートに必要)をダウンロードするには、このリンクにアクセスしてください。

アクティビティログ

バックアップが実行されました (123 ファイル (123 ファイル中) (4.2 MB, uploads/2024/04/head_logo.png))
古いデータを別の場所に移動中...
展開したバックアップを正しい場所に移動中...
不要なものをクリーニング中...

その他

バックアップが解凍中... (backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8edd811e601e-others.zip, 2.9 MB)
解凍の進行状況: 124 ファイル (124 ファイル中) (0.7 MB, languages/ja-723300889703de5ee0d14f86a42a65a.json)
不要なものをクリーニング中...

Restore successful!

操作: UpdraftPlus 設定に戻る

⑫[ダッシュボード] から [サイト表示]

移行元のサイトが表示すれば完了



⑬[設定] → [一般] の

サイトタイトル :

WordPress アドレス :

サイトアドレス :

管理者メールアドレス :

等が、**移行元と同様** になっていることを確認する。

サイトのタイトル: **demo_mnf**

キャッチフレーズ:

サイトアイコン:

WordPress アドレス (URL): **http://saito39.starfree.jp**

サイトアドレス (URL): **http://saito39.starfree.jp**

管理者メールアドレス: **info@machinetfuchu.com**

<補足> ロリポップのFTPでバックアップファイルの確認

1. ロリポップにログイン
2. ロリポップ!FTP



3. 各フォルダーとファイルが表示

/k01~/k02、/s01~/s10



ファイル名	日付	サイズ	属性	所有者
k01	2024/08/04 11:52:00	<DIR>	705	sub.jp-wpf
k02	2024/08/06 16:05:00	<DIR>	705	sub.jp-wpf
s01	2024/08/03 12:08:00	<DIR>	705	sub.jp-wpf
s02	2024/08/04 22:26:00	<DIR>	705	sub.jp-wpf
s03	2024/08/04 22:29:00	<DIR>	705	sub.jp-wpf

4. /k02を選択し中身が表示

ファイル名	日付
wp-admin	2024/05/02 2
wp-content	2024/08/09 1
wp-includes	2024/07/17 1
.htaccess	2024/05/02 2
index.php	2024/05/02 2
license.txt	2024/07/25 1
readme.html	2024/07/25 1
wp-activate.php	2024/05/02 2
wp-blog-header.php	2024/05/02 2
wp-comments-post.php	2024/05/02 2
wp-config-sample.php	2024/07/17 1
wp-config.php	2024/05/02 2
wp-cron.php	2024/05/02 2
wp-links-opml.php	2024/05/02 2
wp-load.php	2024/07/17 1
wp-login.php	2024/07/17 1
wp-mail.php	2024/05/02 2
wp-settings.php	2024/07/17 1
wp-signup.php	2024/05/02 2
wp-trackback.php	2024/05/02 2
xmlrpc.php	2024/05/02 2

5. wp-content → updraftを選択

ファイル名	日付
ai1wm-backups	202
ewww	202
languages	202
plugins	202
themes	202
updraft	202
upgrade	202
upgrade-temp-backup	202
uploads	202

6. updraftの中にバックアップ5ファイルが存在

ファイル名	日付	サイズ	属性
emptydir	2024/08/09 12:20:00	<DIR>	755
.htaccess	2024/08/09 12:18:00	13	644
backup_2024-08-09-122...	2024/08/09 12:20:00	141983	644
backup_2024-08-09-122...	2024/08/09 12:20:00	3616314	644
backup_2024-08-09-122...	2024/08/09 12:20:00	37922641	644
backup_2024-08-09-122...	2024/08/09 12:20:00	19045471	644
backup_2024-08-09-122...	2024/08/09 12:20:00	2246403	644
index.html	2024/08/09 12:18:00	112	644
log_77465c6572f4.txt	2024/08/09 12:20:00	30307	644

7. FTPのログアウト