

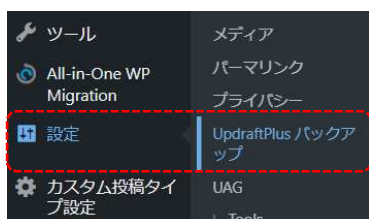
- WordPress データは大きく分けて 2 種類あります。画像やプラグイン、テーマなどのファイル群と、データベースに保存される投稿などのデータです。どちらも定期的にバックアップしておきましょう。

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)

① 「Updraft Plus」 インストールし「有効化」



② [設定] → [Updraft Plus バックアップ]



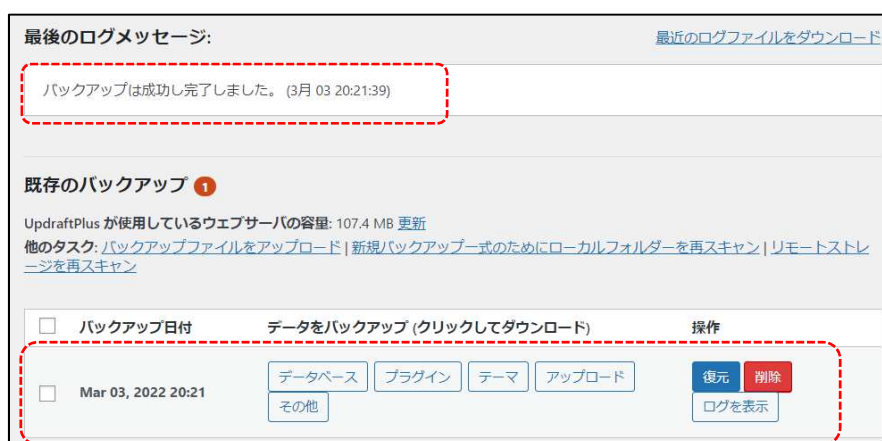
2. [バックアップ/復元]

① [今すぐバックアップ] をクリック



② 「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

③ [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。



④ [既存のバックアップ表示]

※ データ保存先

/wp-content/updraft/

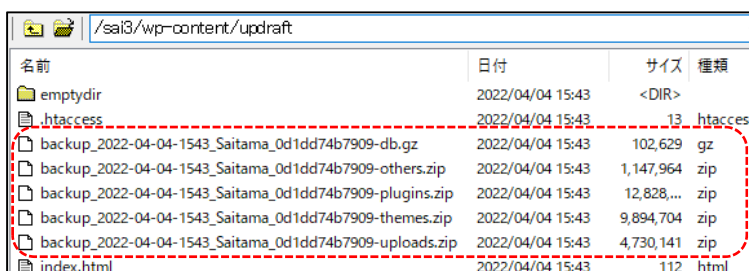
backup_****.zip (4 個の Zip ファイル)

と.gz ファイル 1 個が作成される。

(合計 5 個のファイル)

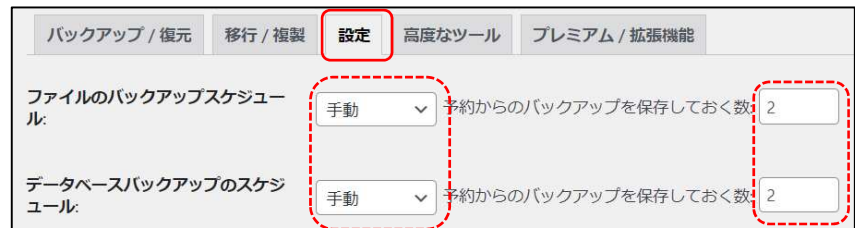
※[FTP] 等でファイルを確認できる

・ロリポップ FTP、FFFTP など



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



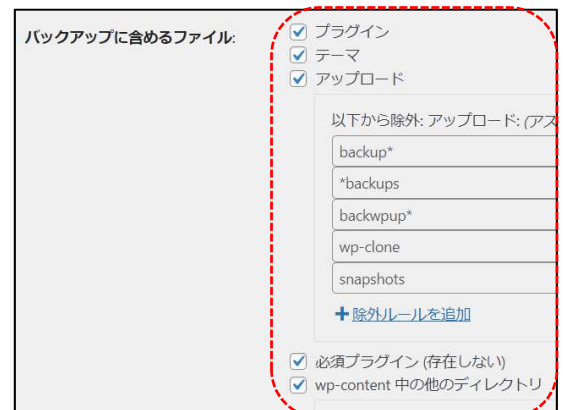
- ※ バックアップ保存の回数を増やすとサーバーのディスク使用容量が増えるので注意！
- ※ 本番運用の場合は、[手動] を [Weekly] 等に変更する。

- 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](#) | [新規バックアップ方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 [有効化](#) [詳細情報](#)

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。

作者: UpdraftPlus.Com, DavidAnderson

Exclude Image Thumbnails From UpdraftPlus Backups

An UpdraftPlus extension excludes image size thumbnails generated by WordPress Updraft backups.

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

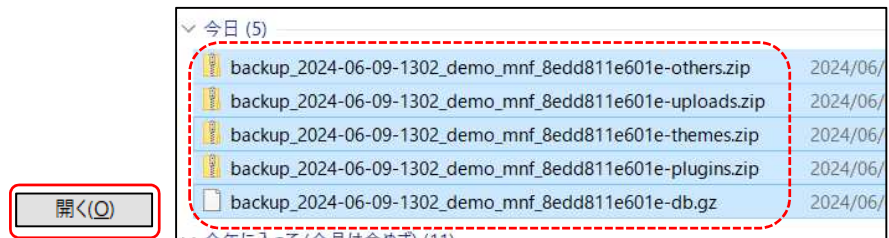
[設定] → [updatePlus バックアップ]



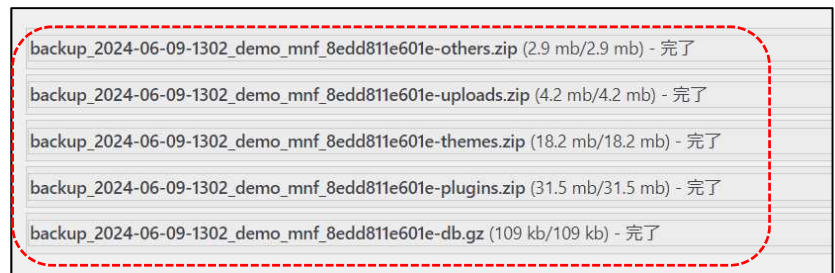
④[バックアップ/復元] → [既存のバックアップ] → [バックアップファイルをアップロード]をクリック



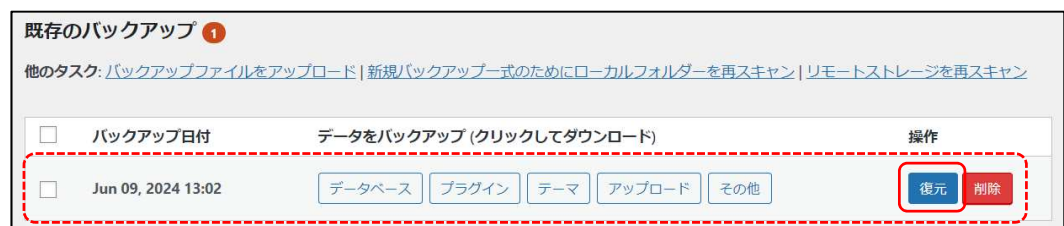
⑤[ファイル選択] をクリック → 「移行元」のダウンロードファイルを選択(5 ファイル) → 開く



⑥5 個のファイルのアップロードが完了



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



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]



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が、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://mnf.cloudfree.jp/> (バージョン: 6.5.4)

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)

キャンセル

(例 1)

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が、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されていました。これは、復元先のサーバー (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:

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)

キャンセル

復元

(例 2)

⑩アクティビティログ表示 [Restore successful!] と表示。 → [Updraft 設定に戻る]

⑪インポート後、「再ログイン」 注) エクスポートサイトの情報を を引きつぐ。 「ユーザ名」と「パスワード」

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

結果の進行状況: 124 ファイル (124 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...
復元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

バックアップを解凍中... (backup_2024-06-09-1302_demo_mnf_8ed3811e801e-others.zip, 2.9 MB)
結果の進行状況: 124 ファイル (124 ファイル中) (8.7 MB, languages/ja-7233008897033de8ee0d14f80a42a65a.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

このサイトの簡単な説明。例: 「Just another WordPress site。」

サイトアイコン

サイトアイコンを選択

サイトアイコンは、ブラウザのタブ、ブックマークバー、WordPress のメニューなどに表示されます。それは正方形であり、少なくとも 512 x 512 ピクセルである必要があります。

WordPress アドレス (URL)

<http://saito39.starfree.jp>

サイトアドレス (URL)

<http://saito39.starfree.jp>

[サイトのホームページとして WordPress のインストールディレクトリを入力してください。](#)

管理者メールアドレス

info@machinetfuchu.com

このアドレスは管理のために使用されます。変更すると、確認アドレスは確認が完了するまで有効化されません。

<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



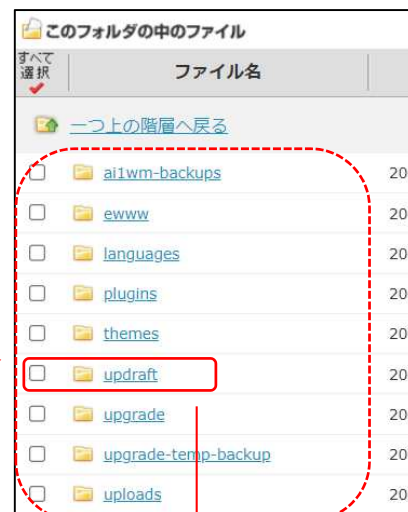
3. 各フォルダーとファイルが表示
/k01～/k02、 /s01～/s10



4. /k02 を選択し中身が表示



5. wp-content → updraft を選択



6. updraft の中にバックアップ 5 ファイルが存在



7. FTP のログアウト

