

## 2020年12月1日~12月31日

受付中 12月31日まで 12月31日まで新規申込を受け付けています! <u>https://fitjapan.relola.com</u> ぜひ、ご家族、ご友人をお誘いください \*企業によっては12/31より早く締め切る場合がございます。企業担当者へお問合せ下さい

こちらに記載しているのは基本的な操作方法です。 <u>トラブル</u>の際は、WEBサイトのFAQをご覧いただくか、 <u>http://fitforcharity.org/ja/2020/participant\_faq.html</u>

会社の担当者へお問合せください。

### オンライン・ランへの参加・記録

WEB (<u>fitjapan.relola.com</u>。スマホ・PC両対応。Chrome推奨)
iPhoneアプリ (App Storeで「relola」を検索)
\* Androidは WEBでご利用ください。

- 記録の入力(期間中何度でも) ①種目は「Run」「Walk」「Cycle」 ②距離・タイム・コースを計測する機能 はなく、手入力 ③入力項目は場所・写真・距離・タイム
- 2 入力した記録は他の参加者の記録と共 に地図に表示
- 3 ランキング表示(WEBのみ) 種目ごとに
  ①企業ごとの累計距離
  ②参加者全体の中での個人累計距離
  ③企業内での個人累計距離





# **for**charity

投稿の流れ



Web: https://fitjapan.relola.com 参加登録に使ったメアドとパスワードを入力。 サインインできなければ会社担当者に相談

必要項目を入力



- ・WEBでは場所を文字入力(「千代田区」なども可) ・iPhoneアプリでは地図上で場所を選ぶ ・距離は小数点以下第1位まで有効
- ・SNSへの直接投稿は慣れてからが無難です



宇静定

さいた: +

3

.....

27.四 興

明敏 。"伊斯威

埼玉県

市市31

+



・「地図で検索」を選択後、 場所を選んだらステップ③へ進みます。 ・「写真の位置情報を使用」は使用しないでください

地図上に表示 Λ

・投稿内容は事後に編集が可能

・削除したい場合は、会社担当者へ依頼

<iPhone> <WEB> 23:13 E fitøpan relois 23:05 atl UQ mobile 🗢 ¥ 100% E 主 20 R. さいたま 11225 TTE 1 cycle walk Tideya Inteu Selara a (a) If days in second admini-・WEBでは全企業・所属企業切り替え可能 ・iPhoneアプリでは所属企業の記録のみ

2



#### ランキングをみる \* WEBでのみ閲覧できます





#### 投稿時の注意点

・写真の投稿は必須ですが、顔が写る写真でなくても問題なく指定はありません。 ぜひFITオリジナル公式Tシャツを載せてFITの活動をシェアしてください。 また、投稿いただいた写真はFIT公式SNS等でシェアさせていただくこともあります。

- ・各アクティビティの最低推奨距離を設けています。 最低でも「ラン1km/サイクル2km/ウォーク1km」をお願いします。
- ・各アクティビティの距離入力はご自身での手入力となります。スポーツウォッチ等の同期はできません。
- ・ルームランナー、エアロバイクなど屋内でのアクティビティも投稿できます。
- ・1日の中で、複数回アクティビティを実施した場合、合算して投稿していただいても問題ありません。
- ・投稿は当日のみしか選択できません。過去日・未来日の投稿はできません。
- ・場所の入力は必須ですが、各自で好きな場所を選ぶことができます。 (自宅住所などを入力する必要はありません)
- ・距離やタイムが明らかに異常値である投稿、倫理上ふさわしくないと判断される投稿については、 運営側で削除する場合があります

#### 参加時の注意点

くお気を付けください>

- ・ラン、サイクル、ウォーク全てにおいて自己の責任で実施してください。事故、トラブルに関しては 一切、FIT実行委員会側では責任を負いません。
- ・服装等に指定はありませんが、ぜひFITオリジナルTシャツを着てご参加ください。
- ・企業内でイベント化していただき、社員同士で集まりいただくのは構いませんが、大人数で 実施する際、施設や周辺の方に迷惑とならないようにご注意ください。
- ・生活の中でのウォーク、サイクルも加算対象としていただいて構いません。 お買い物、通勤などで動いた距離も加算いただけます。
- ・マスク、マウスガード類の着用は強制しませんが、お住まいの地域や周囲へ配慮し、 ご自身の判断で適宜着用をしてください。
- ・オンラインイベント参加規約を必ずご確認ください。https://fitjapan.relola.com/ja-terms

#### く距離の測定>

- ・距離が測定できるスポーツウォッチ等を持っている方はそちらをご活用ください。同期はできません。
- ・ご自身の距離を知りたい、測りたいと言う方は「Google Map」や「Ride with GPS」等、 距離が測定できるアプリをご活用ください。
- 元々、距離が書いてある公園のランニングコースなどがオススメです。

<サイクルについて>

- ・現在、都道府県によっては自転車保険が義務化されています。サイクルでご参加される方は ご自身の都道府県のルールをご確認ください。東京都は義務化されています。
- ・安全のためにヘルメットの着用を推奨します。その他、ライト等、道路交通法をクリアしている 自転車でご参加ください。
- ・自転車は原則車道の左側を一列走行です。安全のためにも交通ルールを守りましょう。





#### 投稿をSNSでシェアしよう!

大変恐縮ですが、SNSシェア機能にはいくつか気を付けていただかないと <u>意図しないシェアのされ方</u>をしてしまうケースがあります。 ①WEB版、②iPhoneは基本同じですが、操作画面が異なるため別々に記載します。

なお、過去の投稿も同じようSNSでシェアができますのでぜひトライしてみてください!



・Twitter、Facebookでハッシュタグが有効になるコメント入力欄が異なります。 両方選択される場合、お手数ですが2か所にコメント、ハッシュタグを入力してください。 ・慣れるまではTwitter、Facebook別々に投稿をしていただくことをお勧めします。



Twitter、Facebookでハッシュタグが有効になるコメント入力欄が異なります。
両方選択される場合、お手数ですが2か所にコメント、ハッシュタグを入力してください。
・慣れるまではTwitter、Facebook別々に投稿をしていただくことをお勧めします。