

## 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!

https://fitjapan.relola.com
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。
トラブルの際は、WEBサイトのFAQをご覧いただくか、
http://fitforcharity.org/ja/2020/participant fag.html

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

- ①WEB (<u>fitjapan.relola.com</u>。スマホ・PC両対応。Chrome推奨)
- ②iPhoneアプリ(App Storeで「relola」を検索)
- \* Androidは①WEB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

Q relola



**Relola** ライフスタイル ★★☆☆ 3









#### 投稿の流れ

まずはサインイン

<WEB>





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



#### 投稿ボタン「+」を押す

<WEB> 7:37 ♠ fitjapan.relola.com Relola 3





- ・「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

#### 必要項目を入力

<WEB>

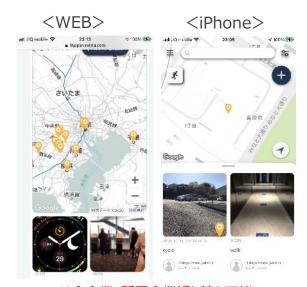


<iPhone>



- ・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

# 地図上に表示



- ・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
- ・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



#### 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 1 k m/サイクル 2 k m/ウォーク 1 k m」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

#### <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 意図しないシェアのされ方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!

@ 40% T

It-

0



## SNSを選ぶ



## コメント/ハッシュタグを入力

×を押すと「シェアされました」という 画面が表示され、Twitterも選択していた場合、 Twitterだけは実際にシェアされてしまいます



Facebook画面に移行してからコメントをしてください ここに入力しないとハッシュタグが無効になりまs



TwitterはFacebookと異なり、Twitter画面に移行しません ここに入力すればハッシュタグも機能します。

- ・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。

×を押すと「シェアされました」という 画面が表示され、Twitterも選択していた場合、



1 SNSを選ぶ

2 コメント/ハッシュタグを入力

距離(km) 非關を入力 Response Required 時間 (時・分・秒) Response Required Share 選ぶ (両選択も可)



Facebook画面に移行してからコメントをしてください ここに入力しないとハッシュタグが無効になりまs



- TwitterはFacebookと異なり、Twitter画面に移行しません ここに入力すればハッシュタグも機能します。
- ・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。