

受付中
11月30日まで

11月30日まで新規申込を受け付けています！
<https://fitforcharity.relola.com/ja>
 ぜひ、ご家族、ご友人をお誘いください
 * 企業によっては11/30より早く締め切れる場合がございます。企業担当者へお問合せ下さい

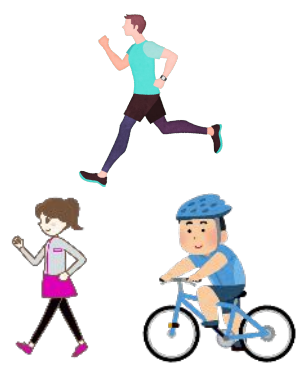
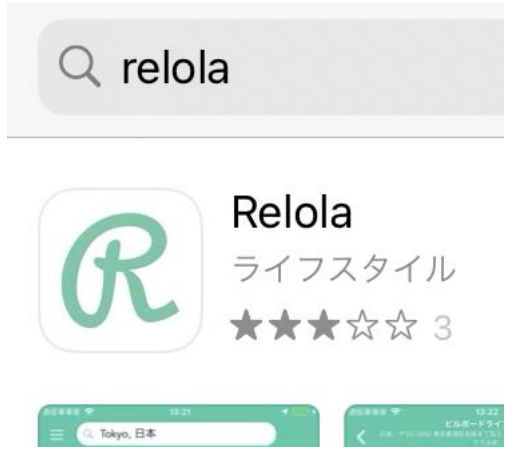
こちらに記載しているのは基本的な操作方法です。
トラブルの際は、WEBサイトのFAQをご覧くださいか、
http://fitforcharity.org/ja/2021/participant_faq.html

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 (<https://fitforcharity.relola.com/ja>)。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。

- 1 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)
 - 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



投稿の流れ

1 まずはサインイン

<WEB>



<iPhone>



2 投稿ボタン「+」を押す

<WEB>



<iPhone>



Web: <https://fitforcharity.relola.com/ja>
 参加登録に使うメールアドレス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

・「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

3 必要項目を入力

<WEB>



<iPhone>

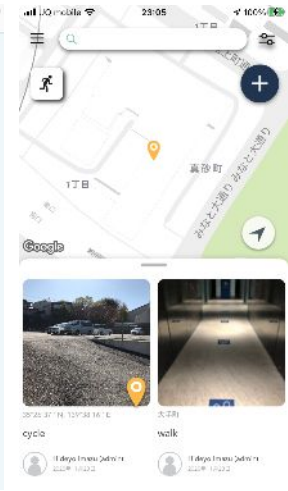


4 地図上に表示

<WEB>



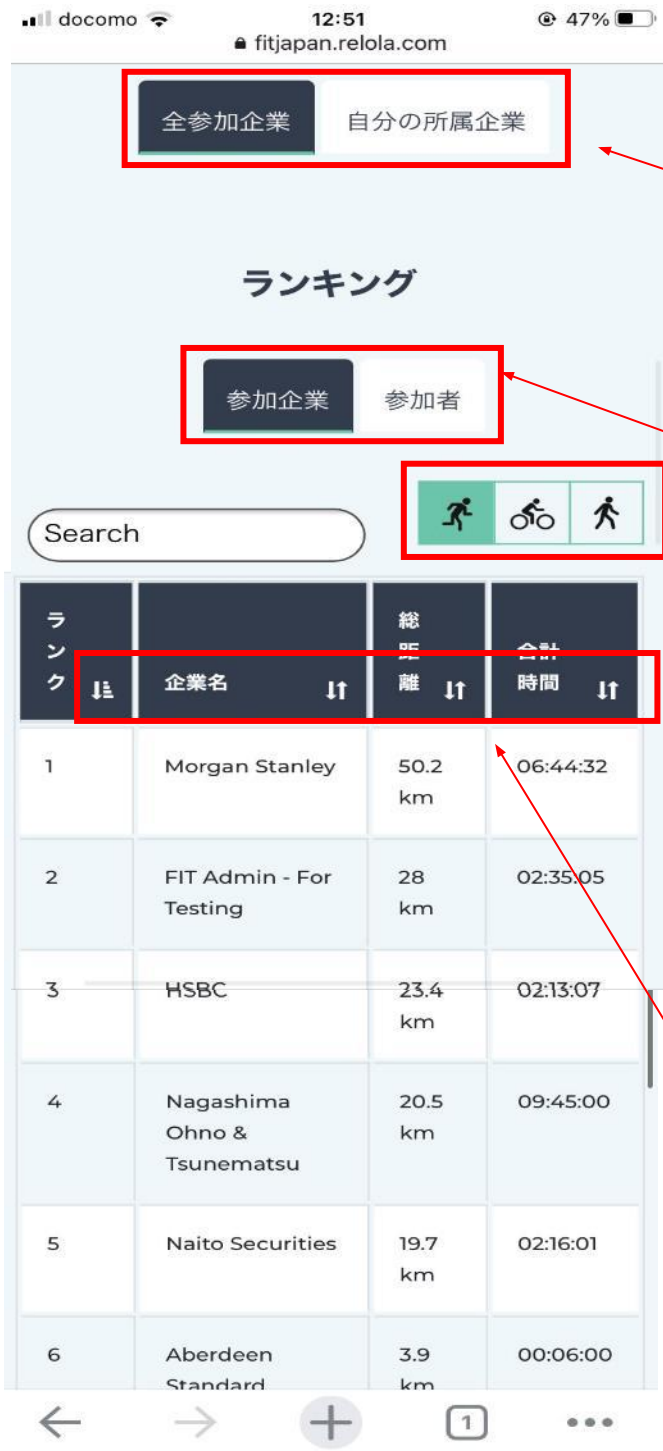
<iPhone>



・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

・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



1 全企業
or
所属企業

地図に表示される
記録も切り替わる

2 企業ランキング
or
個人ランキング

3 見たい種目を選ぶ

4 並び替え機能

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を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

<お気を付けください>

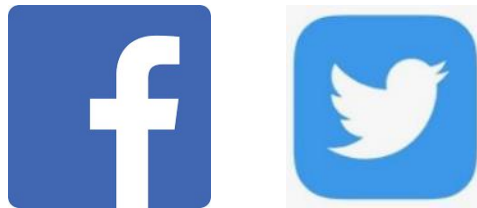
- ラン、サイクル、ウォーク全てにおいて自己の責任で実施してください。事故、トラブルに関しては一切、FIT実行委員会側では責任を負いません。
- 服装等に指定はありませんが、ぜひFITオリジナルTシャツを着てご参加ください。
- 企業内でイベント化していただき、社員同士で集まりいただくのは構いませんが、大人数で実施する際、施設や周辺の方に迷惑とならないようご注意ください。
- 生活の中でのウォーク、サイクルも加算対象としていただいて構いません。お買い物、通勤などで動いた距離も加算いただけます。
- マスク、マウスガード類の着用は強制しませんが、お住まいの地域や周囲へ配慮し、ご自身の判断で適宜着用をしてください。
- オンラインイベント参加規約を必ずご確認ください。 <https://fitforcharity.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行走行です。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！

1 SNSを選ぶ

2 コメント／ハッシュタグを入力



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す



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。

1 SNSを選ぶ

2 コメント／ハッシュタグを入力



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。