

# ウォーキングラリーのご紹介



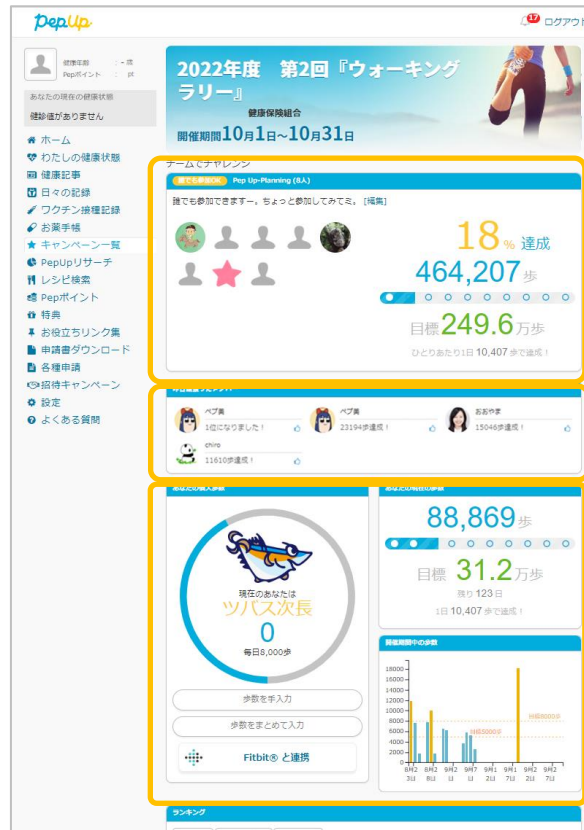
# ウォーキングラリー（はじめに）

## 「健康チャレンジ：ウォーキングラリー」

ウォーキングを習慣化できる**「健康チャレンジ」**です。

チームを作ってメンバーと一緒に目標達成に向かって歩数を楽しく伸ばす機能が備わっています。

### ＜ホーム画面と各項目＞



### みんなでチャレンジ（チーム参加状況表示）

チーム全員で達成する目標を持ちメンバー同士が互いに励まし合ことで、歩くことへのモチベーションを維持することができます。

### 頑張ったメンバー（チーム員進捗）

チームのメンバーで特に頑張ったユーザーに「いいね」を送り励ますことができます。

### 自分の記録を楽しく（個人状況表示）

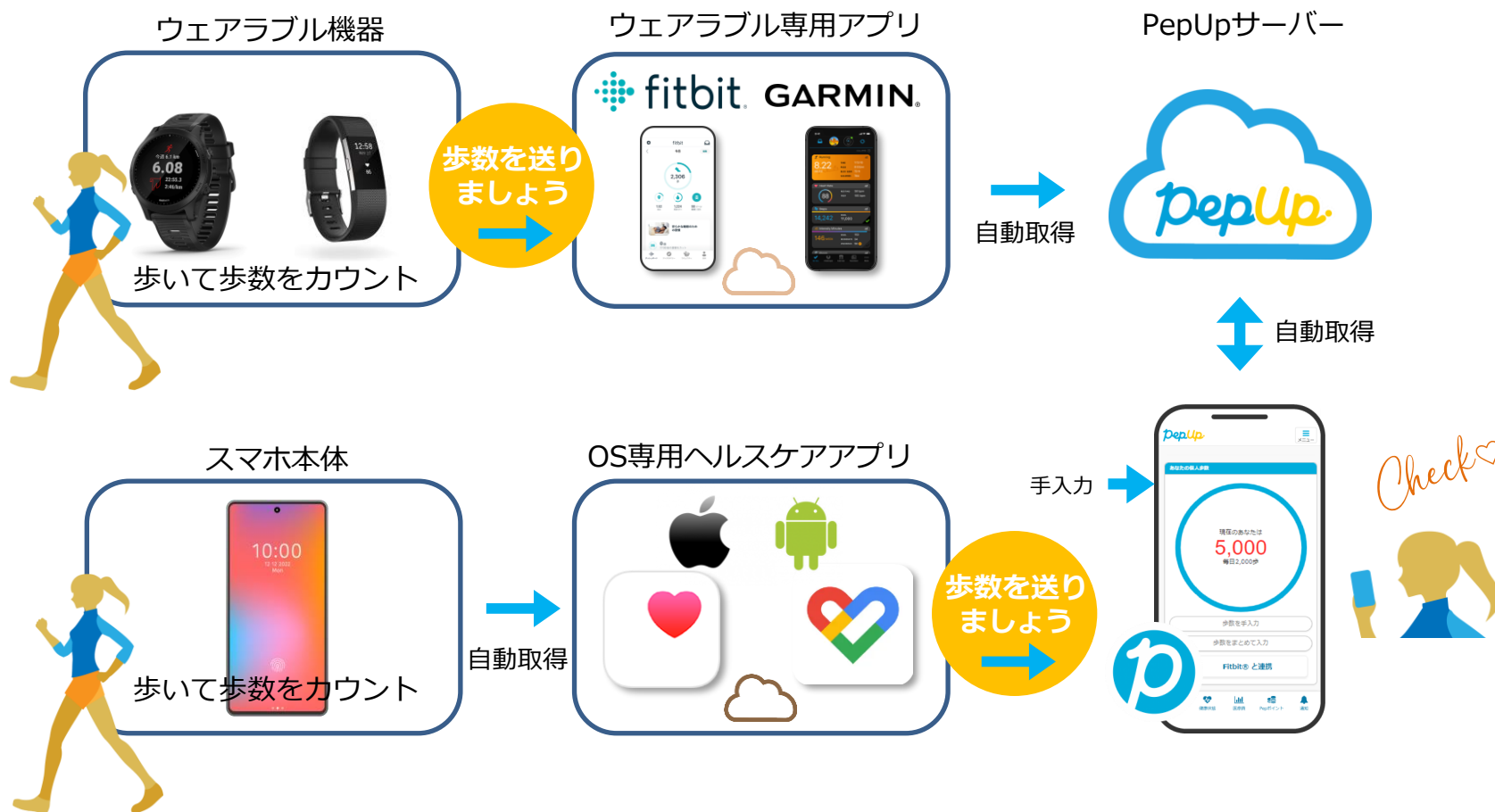
チームでみんなで楽しく行うのと併せて、一人でも楽しくデータをしっかり見れて、グラフィカルに変化を楽しみながら、モチベーションを維持することができます。

# Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

ウォーキングラリーでは、期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。

歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれアプリを立ち上げデータを取得する必要があります。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！

※本画面はイメージ図です。



# Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

ウォーキングラリーの歩数は、下記の方法で入力することができ、ウォーキングラリーのルール（指定の入力方式・歩数上限※）に沿って集計されます。

※入力方式・歩数上限は管理者によって設定されます。

※歩数上限は、歩き過ぎ抑制のほか手入力による不正を制限するために設けられています。

入力方法	歩数取得方式	説明
	<b>Pep Upアプリ連携</b>	Pep Upアプリでヘルスケア（iPhone）やGoogle Fit（Android）から取得する歩数
	<b>FitbitまたはGarmin連携</b>	Fitbit/Garminから取得する歩数
	<b>Pep Upサイトへ手入力</b>	Pep Upの入力欄に手動で入力した歩数

## ※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。  
AM11時までに取得・入力されている前日までの歩数を集計対象としています。

# Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

歩数データを集計することで、日々の歩数の変化をグラフで見たり参加者とのランキングを確認することができます。運動習慣が身に付かなかった方や、体調確認としてそれぞれの項目を日々確認して自分なりの目標を持ち、習慣化を目指しましょう！

※本画面はイメージ図です。



# チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

ウォーキングラリーでは、「**チームを作って目標歩数達成を目指す**」楽しい機能があります。  
チームメンバーの歩数の進捗を比べたり応援することでひとりで参加するより楽しく健康活動を行えます。  
応援したり、活動を積極的にできるように、ウォーキングラリーの機能を事前にチェックしておきましょう！

まずは自己紹介で、プロフィールやアイコンを設定して盛り上がりましょう。

※本画面はイメージ図です。

アイコンを設定しましょう！

The image shows a composite of three app screens. On the left is the 'プロフィール設定' (Profile Settings) screen, where a blue heart icon is selected in a red box. A red arrow points from this icon to the profile page in the center. Below the icon selection, a red box highlights the '自己紹介を書きましょう！' (Write your self-introduction!) prompt. At the bottom of the settings screen, a red box highlights the '設定' (Settings) option. The center screen shows the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) page for a team named 'ラリー 花子' (Rally Hanako). A red circle with a hand cursor icon and the text 'クリック' (Click) points to the heart icon on the team page. A red arrow points from this icon to a callout box on the right. The callout box, titled 'ラリーX 花子のプロフィール' (Profile of Rally X Hanako), contains a self-introduction: 'ウォーキングラリー大好き 花子です 普段は管理即で皆さんの業務を円滑に進められるように頑張っています。頑張ってみなさんと一緒に歩きたいと思います！ ふあいとー☆'. At the bottom right, there is a 'Check' icon with a heart and a silhouette of a person holding a phone.

自己紹介を書きましょう！

アイコンをクリックすると  
プロフィールが見れます！

# チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

楽しいチームの作り方2種類あり、だれでも自由に参加できるチーム「**公開型チーム**」、仲間だけで参加できるチーム「**非公開型チーム**」を自分たちで設定することができます。

初めてのウォーキングラリーでも、チーム機能を使って参加することで新たな関わりで楽しさも広がります。

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows a team challenge page for 'Pep Up-Planning (8人)'. The interface includes a team name at the top, a team introduction, a list of team members, and a progress bar showing 18% completion with 464,207 steps. A goal of 249.6 thousand steps is set, with a daily average of 10,407 steps. A section titled '昨日頑張ったメンバー' (Members who did well yesterday) lists members like 'べづ美' (1st place) and 'chiro' (11,610 steps). A hand icon points to a thumbs-up icon with the word 'クリック' (Click).

チーム名表示

チーム紹介表示

チームメンバー表示

チーム目標歩数達成度表示

現在のチーム累積歩数表示

チーム目標歩数表示

残り平均目標歩数表示

クリック

昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！

「いいねマーク」をクリックすると、本人に届くのでエールを送りましょう！

＜頑張ったメンバーが表示される条件＞

「1日で1万歩以上を達成」

「3日間連続で“チーム目標歩数”を達成」 ※手入力でもまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前 (AM11:00) の入力が必要です。

「チーム内順位で新たに1位になる」



# チームメンバーと歩数で盛り上がりましょう！

その他、ランキングも設けられています。

チームメンバーみんなで積み上げた歩数を平均した歩数で競う「**チーム対抗ランキング**」、一番身近なメンバーと競い合う「**チーム内ランキング**」。参加者全員と競い合う個人ランキングと様々な見どころがあります。

※本画面はイメージ図です。

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	メディカル	690719 歩
2位	部	653771 歩
3位	チーム10000	636776 歩
4位	インデックス	612731 歩
5位	支援事業本部	583687 歩
6位	G-	518994 歩
7位	アイ	516250 歩
8位		514343 歩
9位	ノケア	489927 歩
10位	JMDC	472780 歩
11位	部	457217 歩
12位	チーム	432633 歩
13位	チーム	421741 歩
14位	クラウド	409713 歩
15位	ゆるりど	366052 歩
16位	DIC	276508 歩

## <チーム対抗ランキング>

チーム内で応援しながらも、他のチームとの累積平均歩数を比較してランキングももう一つの楽しみとして盛り上がりましょう。

順位	メンバー	総歩数	評価
1位	pspp	979426 歩	♡116
2位	CAC	785166 歩	♡107
3位	10	722562 歩	♡140
4位	bo	505817 歩	♡58
5位	sam	467979 歩	♡35
6位	けいこ	410291 歩	♡46
7位	Yori	387450 歩	♡13
8位	DD	337514 歩	♡24
9位	ゆき	326429 歩	♡19
10位	david	319702 歩	♡45
11位	えぬ	309608 歩	♡0
12位	にしどめ	263908 歩	♡3
13位	(HR)	241010 歩	♡8
14位	だい	0 歩	♡0

## <チーム内ランキング>

チーム内でもランキングが表示されます。密かに競う合うのも個人のやる気アップとしていつもチェックしておきましょう。



<注意> 複数のチームを跨いで参加することはできませんので、ご注意ください。



# 機能紹介

# チーム機能とは

このウォーキングラリーは、複数人でチームを作り合計歩数（一人あたりの平均歩数×チーム人数×日数）を目標達成に向かって楽しむ「チーム機能」があります※。また昨日頑張ったメンバーを表示し称賛することができます。

※チーム機能を利用するかは管理者によって設定されます。

## <チーム進捗画面とメンバー表示>



### <頑張ったメンバーが表示される条件>

「1日で1万歩以上を達成」

「3日間連続で“チーム目標歩数”を達成」 ※手入力でまとめて入力すると対象外となります。毎日集計前 (AM11:00) の入力が必要です。

「チーム内順位で新たに1位になる」

# チーム機能（チームメンバーの公開募集 & 非公開）

チームへの参加には、広くチームへの参加を募る「公開型」と「非公開型」があります※。チーム作成時に選択ができ、非公開チームはチーム検索画面に表示されず、URLで招待参加ができます。

※非公開を許容するかは管理者によって設定されます。

チームランキングには公開設定関係なく表示されます。

またチームエントリー期間中は参加チームを変えることができますが、ウォーキングラリーがスタートし、エントリー期間終了後は変更できません。

気づくと知らない人がチーム参加していることがあるので、チーム作成時に非公開設定はしっかりご確認ください。



# 個人歩数もさまざまな情報で楽しみながら続けられます

個人歩数表示は、その日の歩数だけでなく、「期間内の履歴」や「期間内の平均歩数」「残り日数と目標までの残り歩数の平均」など様々な表示で、続ける目標やモチベーションを提供しています。



# 「称号機能」でモチベーションを維持していきましょう！

毎日の目標歩数に届かなくてモチベが上がらないとき、キャラクターと一緒に楽しく歩数を増やしていきましょう！中間目標となるキャラクターの成長が楽しく歩数を伸ばすお手伝いをしてくれます。

称号のテーマも、順次バリエーション追加していきます。



キャラがアニメでびちびち動くよ

この円グラフは歩数で増えます。ここがいっぱいになれば、次のキャラに変わるよ

毎日の歩数はココに出るよ

東海道五十三次三二版もあります！



ぶらり旅さんぽ  
東海道十次

## キギョウセン 企業鮮士 ウオキング

「株式会社 大波」の社員は日夜立派なブリになるため世間の荒波に立ち向かっている。社訓の「ギョの道険し、されど日々歩みて健鮮なり」を合言葉に日夜ウォーキングに励むのである。

ここから先は、実際に歩いて確かめよう！



# チームランキングなど楽しく競えます

歩数ランキングには、「個人ランキング」「チーム内ランキング」「チームランキング」があります。それぞれのランキングはTOPの順位と、利用者それぞれの順位と、その上下の順位の参加者が表示されます。

ランキング名称	説明
個人ランキング	ウォーキングラリー開始日から集計日前日までの総歩数をランキング
チーム内ランキング	ウォーキングラリー開始日から集計日前日までの総歩数をランキング
チームランキング	ウォーキングラリー開始日から集計日前日までの <b>1人あたり</b> の総歩数を元にランキング

個人	チーム内	チーム		
チーム内ランキング 8/9 14時更新				
順位	メンバー	総歩数	評価	
1位	 ばばばぼんけーき	10000 歩	♡3	
2位	 おおやま	9458 歩	♡0	
3位	 chiro	8280 歩	♡0	
4位	 ペブ美	6555 歩	♡0	
5位	 ペブ子	5533 歩	♡0	
6位	 イチゴウ	3581 歩	♡0	
7位	 ペブ美	0 歩	♡0	

## ※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。  
AM11時までに取得・入力されている前日までの歩数を集計対象としています。

pepUp.