

ウォーキングラリー マニュアル (チーム戦)



みんなで歩こう！「チームでチャレンジ！」

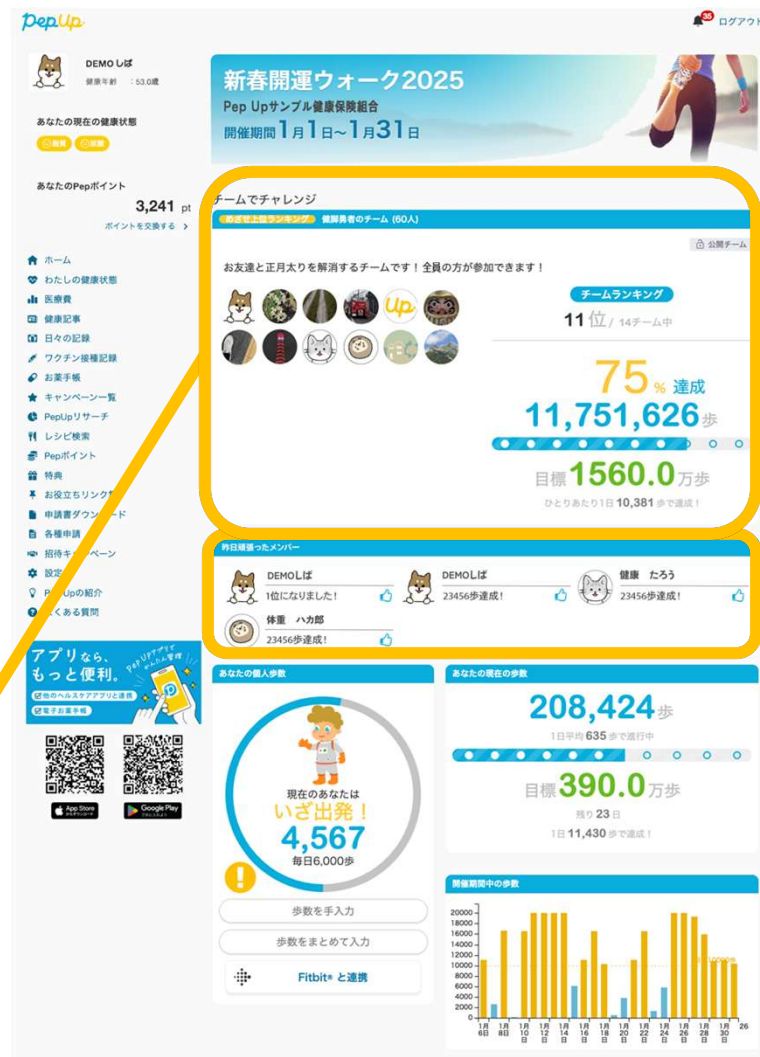
チームをつくってみんなで歩こう

チームで目標を達成するとポイントが貰える“チームでチャレンジ”に仲間を集めてみんなで参加しましょう！



チームの目標

みんなでチャレンジするほど
達成しやすい
「チームでチャレンジ」



いいね!



チームのために
頑張った人に
いいね！しましょう

毎日の取り組みかた①

＜チームでの参加と楽しみかた＞

ウォーキングラリー期間中の基本的な取り組み方について説明します。

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 screenshot displays the 'Pep Up' app interface. On the left, the 'プロフィール設定' (Profile Settings) screen is shown with a red box around the 'アイコン' (Icon) selection area and another red box around the '自己紹介' (Self-introduction) text field. Red arrows point from these boxes to the main profile view on the right. The main profile view shows a heart icon, the name 'ラリー 花子' (Larry Hanako), and a 'Pepポイント' (Pep Points) of 21000. Below this is a list of menu items including 'ホーム' (Home), 'わたしの健康状態' (My Health Status), '医療費' (Medical Expenses), '健康記事' (Health Articles), '日々の記録' (Daily Records), 'ワクチン接種記録' (Vaccination Record), 'お薬手帳' (Medication Diary), 'キャンペーン一覧' (Campaign List), 'PepUpリサーチ' (PepUp Research), 'レシピ検索' (Recipe Search), 'Pepポイント' (Pep Points), '特典' (Benefits), 'お役立ちリンク集' (Useful Links), '申請書ダウンロード' (Application Form Download), '各種申請' (Various Applications), and '設定' (Settings). A red box highlights the '設定' (Settings) option. In the center, a 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) banner for August 6th to September 5th is displayed. Below the banner, a 'チームでチャレンジ' (Challenge with Team) section shows a 'めざせ上位ランキング' (Aim for Top Ranking) challenge with a heart icon circled in pink and labeled 'クリック' (Click). A red arrow points from this icon to a callout box on the right titled 'ラリー-X 花子のプロフィール' (Larry-X Hanako's Profile), which contains a heart icon and a self-introduction: 'ウォーキングラリー大好き 花子です。普段は管理職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☆'. Below the callout box is a 'Check' label with a heart icon and an illustration of a person holding a phone. At the bottom, a '昨日頑張ったメンバー' (Members who worked hard yesterday) section shows two team members, 'ラリー 花子', with their progress bars and achievements: '30000歩達成!' (Achieved 30,000 steps!) and '1位になりました!' (Became 1st!).

自己紹介を書きましょう！

クリック

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。 ※「非公開型チーム」を推奨

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 a group of 60 people. The interface includes a team name, a team introduction, a list of team members, a team ranking (11th out of 14 teams), a progress bar showing 75% completion (11,751,626 steps out of a 1560.0 million step goal), and a list of members who achieved their daily goal. Callouts point to these features:

- チーム名表示 (Team Name Display)
- チーム紹介表示 (Team Introduction Display)
- チームメンバー表示 (Team Member Display)
- チーム公開非公開設定 (Team Public/Private Setting)
- チーム順位表示 (Team Ranking Display)
- チーム目標達成度表示 (Team Goal Completion Rate Display)
- チーム累積歩数表示 (Team Cumulative Steps Display)
- チーム目標歩数表示 (Team Goal Steps Display)
- 残り平均歩数表示 (Remaining Average Steps Display)
- 「いいねマーク」をクリックで、本人のいいねマークの数が増えます！ (Click the 'Like' mark to increase the number of 'Like' marks for the person!)
- 昨日分の集計の結果、頑張ったメンバーが表示されます！ (Yesterday's summary results, the members who worked hard are displayed!)

＜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」 ※毎日集計前（AM11:00）のデータ同期が必要です。

「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**」と様々な見どころがあります。

※本画面はイメージ図です。

チーム対抗ランキング 12/7 更新		
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	ノックア	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	ゆるりと	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。

チーム内ランキング 12/7 更新				
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	do	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。

Check ♡



＜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。

チームへの参加

＜参加チームを選択する方法＞

参加チームを選択（チーム選択）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①「チームでチャレンジ」の「チームを選択」をクリックします。
- ②公開されているチーム一覧が表示されますので、いずれかのチームを選択してください。

チーム選択画面

※本画面はイメージ図です。

チーム選択プルダウン

チーム選択します

参加チームを選択（チーム情報確認）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

③参加したい「チーム名」「本気度」「チームの説明」「メンバー」を確認し、[このチームに参加する]をクリックします。

チーム参加承諾画面

※本画面はイメージ図です。

チームの本気度は3段階あります。
ご自分に合うチームを選びましょう。

チームの本気度

- 誰でも参加OK
- めざせ目標達成
- めざせ上位ランキング

参加前にチームの説明を確認しましょう。

参加チームを選択（間違ってチームに入った場合）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

エントリー期間中であれば「チームから抜ける」をクリックして抜けることができます。そして改めて参加したいチームを選択してください。

※開催期間開始後は、チーム変更・脱退することはできません。

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows a web interface for a team challenge. At the top, there's a header with 'チームでチャレンジ' (Challenge with a team) and a sub-header 'めざせ目標達成 初心者大歓迎' (Let's aim for goal achievement, Welcome to beginners). Below this, it says '現在 5 人 参加中' (Currently 5 people participating). A large text block describes the team as being open to beginners and encouraging participation. Below the text are five icons: a heart, a yellow fish, a person, a blue fish, and a blue fish. At the bottom, there's a button labeled 'チームから抜ける' (Leave the team) and a link to share the team. Two yellow arrows point to specific elements: one points to the '初心者大歓迎' sub-header with the annotation 'この欄にチーム名が表示されます' (The team name is displayed in this column), and the other points to the 'チームから抜ける' button with the annotation 'チームから出たい場合はここをおしてください。' (If you want to leave the team, please click here).

チームでチャレンジ

めざせ目標達成 初心者大歓迎

現在 5 人 参加中

このチームは初心者大歓迎で、部署など関係なく楽しく一緒に楽しめる方大歓迎です。日頃の運動不足やコミュニケーションが足りないかな？なんて思っている方歩くだけでなく友達や知り合いを増やしてみてもいいかもしれません。楽しみましょう。

この欄にチーム名が表示されます

チームから抜ける

チームから出たい場合はここをおしてください。

リンクを共有してチームに招待しよう

http://

チームの作成

＜自分で新規チームを作成する方法＞

＜公開型・非公開型チームで開催はこちらをお使いください。＞

※「非公開型チーム」を推奨

自分で新規チームを作成（チーム作成）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

①ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の「新規作成」をクリックします。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

Pep Upウォーキングラリー
健康保険組合
開催期間8月6日～9月5日

開催前です

エントリー済

チームでチャレンジ

既存のチームに参加
チームを選択
+ 確認する

新規チームを作成
新規作成

新規作成ボタン

自分で新規チームを作成（チーム情報入力）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

②「チーム名」「チームの本気度」「チームの説明」を記入して「チームの公開設定」（公開/非公開）を選び、[新規作成]をクリックします。 ※「非公開型」を推奨

※「非公開」にすると招待リンクからのみ参加できるチームになります。

※知人だけでチームを作りたい場合は「非公開」チームを設定してください。

※チームランキングは「非公開」にしても表示されます。

※本画面はイメージ図です。

チームの本気度は3段階あります。
ご自分に合うチームを選びましょう。

チームの本気度

- ・ 誰でも参加OK
- ・ めざせ目標達成
- ・ めざせ上位ランキング

チームの新規作成

- △ チームを作成すると、あなたはこのチームのメンバーとなります
- △ 開催期間中はチームを移動することができません。
- △ 5人以上メンバーを集めないと「チームチャレンジ」に参加できません。

チーム名

チーム名を記入

本気度

-- 本気度を選択してください --

説明

例) このチームは誰でも参加できる、みんなであつたウォーキングを楽しむチームを超えてはげまし合いながら、ウォーキングを楽しみましょう！

チームの公開設定 公開 ▼

- * 非公開にすると招待リンクからのみ参加できるチームになります。
- * 非公開にしてもチームランキングに表示されます。

✓ 新規作成

チーム名を自由につけてください。
長すぎると表示ができなくなるか
もしれないので注意です。

どんなチームなのかを説明します。
わかりやすく楽しく記載しまし
ょう。

非公開の場合はここを設定します

各項目を入力し登録します

自分で新規チームを作成（参加者へURLで招待）

ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

チーム画面に招待URLが表示されますので、URLをコピーし招待したい参加者へ共有してください。

※開催期間開始後は、参加できませんのでご注意ください。

チーム画面

※本画面はイメージ図です。



ここに表示されるURLを招待したい人に伝えます

チームからの招待

＜既存チームに招待された場合＞

既存チームに招待された場合

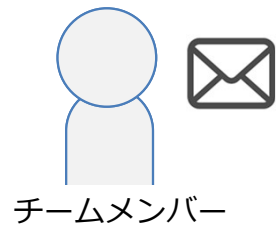
ウォーキング
ラリー参加

チーム参加

歩数入力

- ①チームメンバーになっている人から招待URLを教えてください。
- ②招待URLにアクセスし、チーム参加画面にある[このチームに参加する]ボタンをクリックしてチームに参加します。

※本画面はイメージ図です。



このチームに入ってね！

https://pepup.life/campaign/xx201710/team_join_confirm/T-****

チームに参加

めざせ目標達成 チーム犬塚

現在 **1** 人 参加中 健保基金で楽しくシビアに歩きます！

このチームに参加する



- ▲ チームの「本気度」や「チームの説明」を読んで適切なチームにご参加ください。
- ▲ チームに参加するとウォーキングラリーの期間に変更することはできません。
- ▲ チームメンバーが3人以上いないと「チームにチャレンジ」に参加できません。

※招待リンクをクリックすると、

①ウォーキングラリーの参加確認画面が表示されます。

②参加すると招待されたチーム参加確認画面が表示されます。

よくある質問

チームに関して

項目	説明
複数チームの参加は可能ですか？	参加できるチームは1つのみとなります。 複数のチーム参加は仕組み上できません。
リーダーはチームから抜けることができますか？	エントリー期間内であれば抜けることができます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 リーダーは、チーム名称とチーム説明文の編集権限を持ちます。
リーダーは自分の作ったチームを削除できますか？	直接チームは削除できませんが、チーム員がすべて抜けるとチームは削除無くなります。
リーダーは変更できますか？	リーダー変更はできます。 その場合、リーダーの次に入った方にリーダーが引き継がれます。 また、一度抜けた元リーダーは再びチームに入ることができます。
チーム名は変更可能？	チーム名は、リーダーが編集権限を持っています。 また、いつでも変更できます。

