

## MOVESPRINGの利用開始

### MoveSpring フィットネス プラットフォームでアカウントを設定します。

1. どのフィットネストラッキングデバイスに対応しているか
2. デバイスを接続し、ステップを同期させる
3. 手動入力とステップを手動で読み込む方法
4. MoveSpringでチームを作る
5. MoveSpringでチームに参加する
6. アクティビティをステップに変換し、手動でステップをロードします。
7. **MOVESPRINGでアカウントを設定する方法**

The Billion Steps Challengeは、ユーザー全体の歩数を追跡するデジタルプラットフォームであるMoveSpringを利用しています。MoveSpringを使用するには2つの方法があります - モバイルデバイス上で、またはインターネットブラウザを使用して。モバイルアプリで楽しむためのより楽しい機能があるので、可能であればモバイルデバイスを使用することをお勧めします。

#### 始めるには:

* この [Challenge Link](https://link.movespring.com/join?groupCode=M7NE4E&orgCode=wtgf20) をクリック
* モバイルデバイスを使用して参加する場合、このリンクは、あなたのiStoreまたはGoogle PlayストアからMoveSpringモバイルアプリをダウンロードするように指示されます。
* あなたが参加するためにあなたのインターネットブラウザを使用している場合 - リンクはMoveSpringのウェブサイトに移動します。
* 組織コード。WTGF20が自動的に入力されます。
* **‘World Transplant Games Federation’** を組織として確認する
* アカウントを作成し、すべての追加情報を記入し、「Continue」を選択します。
* 写真とユーザー名を追加してプロフィールをパーソナライズし、'Continue'を選択します。
* 次に、MoveSpringの利用可能なオプションからデバイスを選択して接続します。
* (互換性のあるデバイスの詳細は以下の通りです)
* 画面の指示に従ってデバイスを接続します。
* デバイスの接続に問題がある場合(フィットネストラッキングデバイスの接続方法の詳細は以下の通りです)
* フィットネストラッキングデバイスをお持ちでない場合は、「手動入力」を選択してください。
* the Billion Steps Challenge! に自動的に登録されます
* お客様のMoveSpringアカウントは正常に作成され、MoveSpringのダッシュボードにリダイレクトされます。

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。 - click [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/1414291-how-do-i-set-up-a-movespring-account)

1. **どのフィットネストラッキングデバイスがMOVESPRINGに接続しているか**
* Android携帯電話（OS 5.0以上） - Google Fitアプリ（Android、Pebble、Xiaomiなど
* アップルウォッチ
* Fitbit - Zip、One、フレックス、フレックス2、チャージ、チャージHR、チャージ2、チャージ3、チャージ4、サージ、アルタ、アルタHR、ブレイズ、ベルサ、ベルサ、ベルサライト、ベルサ2、インスパイア、インスパイアHR、アイオニック、MobileTrackerアプリ
* ガーミン - ビボフィット、ビボフィット2、ビボフィット3、ビボフィット4、ビボスマート、ビボスマート4、ビボスマートHR、ビボアクティブ
* iPhone 5s以上（iOS 10以上） - Appleヘルスアプリ（Polar、Pebble、Xiaomiなど）

# フィットネストラッカーデバイスを接続してステップを同期する方法

以下からお使いのフィットネス・トラッキング・デバイスを探し、クリックして説明をご覧ください。

**Android携帯電話**（OS 5.0以上）

あなたはまず、お使いの携帯電話のGoogle PlayストアからGoogle Fitアプリをダウンロードして、そこにGoogle Fitのアカウントを作成する必要があります。

* 以下の手順に従って、Google Fitアプリを使って接続してください。
[steps to connect using Google Fit App](http://help.movespring.com/en/articles/1445818-how-do-i-connect-google-fit)
* Google FitをMoveSpringに接続すると、Google Fitに表示されているステップがMoveSpringに同期されるはずです。
* あなたの毎日のステップ数を記録するために、Google Fitで手順を同期するには、この方法に従ってください。 [how to sync steps with Google Fit](http://help.movespring.com/en/articles/3216469-ok-google-fit-is-connected-how-do-i-sync)

**アップルウォッチ**

Apple WatchとMoveSpringを携帯電話のアプリから接続する必要があります。

#### ウェブサイト経由ではiPhoneとの接続はできません。

* 以下の手順に従って、Apple Watchを接続してください。
[steps to connect my Apple Watch](http://help.movespring.com/en/articles/1425690-how-do-i-connect-my-apple-watch)
* MoveSpringは、時計や携帯電話の歩数を収集するため、ヘルスアプリから活動データを取得します。
* 詳細については、私のアップルウォッチで手順を同期するには、この方法に従ってください。

**FITBIT** - Zip, One, Flex, Flex 2, Charge, Charge HR, Charge 2, Charge 3, Charge 4, Surge, Alta, Alta HR, Blaze, Versa, Versa Lite, Versa 2, Inspire, Inspire HR, Ionic, MobileTracker app

あなたのFitbitはMoveSpringウェブサイトまたはMoveSpringモバイルアプリを使用して接続することができます。

* Webアプリケーションから接続する場合はこちらをご覧ください。 [click here](https://app.movespring.com/profile/settings/device/)
* あなたがMoveSpringのモバイルアプリを使用して接続したい場合は、私のFitbitを接続するには、これらの手順に従ってください。[steps to connect my Fitbit](http://help.movespring.com/en/articles/1420530-how-do-i-connect-my-fitbit)
* 詳細な手順については、こちらを参照してください。 [how to sync my steps on my fitbit](http://help.movespring.com/en/articles/3189191-ok-my-fitbit-is-connected-how-do-i-sync)

**GARMIN** - vívofit, vívofit 2, vívofit 3, vívofit 4, vívosmart, vívosmart 4, vivosmart HR, vívoactive

ガーミンはMoveSpringウェブサイトまたはMoveSpringモバイルアプリを使用して接続することができます。

* Webアプリケーションで接続する場合はこちらをご覧ください。[click here](https://app.movespring.com/profile/settings/device/)
* MoveSpringモバイルアプリを使用して接続したい場合は、以下の手順でガーミンに接続してください。[steps to connect my garmin](http://help.movespring.com/en/articles/1421069-how-do-i-connect-my-garmin)
* 詳細については、ガーミンのステップを同期する方法をご覧ください。[how to sync steps on my garmin](http://help.movespring.com/en/articles/3213508-ok-my-garmin-is-connected-how-do-i-sync)

**iPHONE 5** （iOS 10以上） - Appleヘルスアプリ（Polar、Pebble、Xiaomiなど）

MoveSpringはiPhone 5s以降をトラッキングデバイスとして接続することができます。iPhoneとMoveSpringを接続するには、お使いの携帯電話のアプリを介して接続する必要があります。

#### ウェブサイト経由でiPhoneを接続することはできません

* デバイスを接続するには、以下の手順で私のiPhoneを接続します。
[steps to connect my iphone](http://help.movespring.com/en/articles/1424995-how-do-i-connect-my-iphone-as-my-fitness-tracker)
* 同期する方法の手順については、私のiPhone上で手順を同期するには、この方法に従ってください。[how to sync steps on my iphone](http://help.movespring.com/en/articles/3232605-ok-my-iphone-health-app-is-connected-how-do-i-sync)

# MOVESPRING の手動入力

歩数計を使用している場合、デバイスをお持ちでない場合、または現在お使いのウェアラブル・フィットネストラッカーがMoveSpringと統合されていない場合は、MoveSpringで手動で歩数を追加することができます。

定期的に正確に合計を入力してください。チャレンジで最新の統計を維持するために、1日に1回合計を入力することをお勧めします。

手入力の場合、5日分のデータを入力することができます（現在の日と過去4日分）。

各日のデータは個別に入力する必要があります。1日分のデータをまとめて入力すると、全体的なチャレンジの統計が崩れてしまうので、1日分のデータをまとめて入力しないでください。

猶予期間のルールが常に適用されます

WTGFのウィークリーミニチャレンジや楽しいアクティビティの日付が切れたら、1日の猶予期間を設けて、残りのステップを手動で追加してください。

同様に、Billion Steps Challengeが2020年12月13日に終了したら - 3日間の猶予期間は、合計が確定する前に残りのステップを手動で追加することができます。

* チャレンジリンクからMoveSpringにログインまたはサインアップする
* 手動入力を選択するには、MoveSpringの「設定」（プロフィールをクリックして「設定」を選択）を選択してください。
* *デバイスフィールドをクリックして、リストされたデバイスから手動入力を選択します。*
* ウェブまたはモバイルアプリを使って、歩数、距離、アクティブな分数データを毎日追加します。

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。- click [here](http://help.movespring.com/en/articles/1557522-how-to-use-manual-entry-to-add-your-activity-to-movespring)

4a.これらの指示に従って、ステップを手動でロードしてください。

* ダッシュボードから、「今日のアクティビティ」の横にある編集用の鉛筆アイコンを選択します。
* 今日の歩数、距離、活動時間を手動で追加し、「保存」をクリックします。
* 指定された日の鉛筆編集アイコンをクリックして、歩数、距離、アクティビティデータを入力します。「保存」をクリック
* このステップをアクティビティの入力しているすべての日に繰り返します。

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。 - click [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/3724188-how-to-use-manual-entry-on-the-movespring-website)

1. **MOVESPRINGでチームを作る方法**

The Billion Steps Challengeでは参加者は1チームにつき最低2人、最大5人のチームに参加する必要があります。

チームキャプテンがまずチームを作成し、チーム名とチームプロフィール写真を追加します。

例えば、南アフリカのチームは "Step Up - ZAF"、カナダのチームは "Team Stepper - CAN "となります。

MoveSpring上にチームが作成されると、他のメンバーは自分のチームを見つけて参加することができます。

5a.モバイルデバイスでチームを作る

* MoveSpringアカウントを作成した後、ダッシュボードを開き、「チャレンジ」セクションにスクロールしてください。
* 課題を見つけて、「チームに参加または作成」通知をタップし、緑色の「チーム作成」バーを選択します。
* *チーム名を作成し（チーム名の後に国の略語を付けてください）、チームの写真をアップロードし、緑色の「チーム作成」ボタンを選択してください。*
* 参加者全員が利用可能な全チームのリストにあなたの新しいチームを表示し、そのチームに参加できるようになります。

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。– click [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/2407086-how-to-create-a-team-in-a-team-leaderboard-challenge)

5b. MOVESPRINGウェブサイトでのチームの作成 .

* **MoveSpringアカウントを作成した後、ダッシュボードを開き、「チャレンジ」セクションにスクロールしてください。**
* 課題を探して、「チームを作成」ボタンをクリックします。
* 次に、「チーム写真をアップロード」をクリックしてチーム写真を追加し、チーム名を入力し（チーム名の後に国の略語を追加することを忘れないでください）、緑色の「チームを作成」ボタンを選択します。
* 参加者全員が利用可能な全チームのリストにあなたの新しいチームを表示し、そのチームに参加できるようになります。
	+ **詳細については、MoveSpringヘルプセンターをご覧ください。 – click** [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/2407086-how-to-create-a-team-in-a-team-leaderboard-challenge)

# MOVESPRINGでチームに参加する方法

### 6a. モバイルデバイスの説明

* チームの「キャプテン」によってチームが作成されたら、ダッシュボードを開き、「チャレンジ」セクションにスクロールします。
* 課題を見つけて、「チームに参加」または「チームに参加または作成」ボタンをタップします。
* 参加したいチームを探して（上部のチーム名で検索できます）、チーム名の横にある緑色の「＋」をタップすると、素早く参加することができます。
* 参加後、チームに正常に参加したことを確認するための表示が行われます。

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。– click [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/2406799-how-to-join-a-team-in-team-leaderboard)

6b.ウェブサイトの説明

* チームの「キャプテン」によってチームが作成されたら、ウェブダッシュボードを開き、「チャレンジ」セクションにスクロールします。
* 課題を探して、「チームに参加」ボタンをクリックします。

参加したいチームを探し（必要に応じてチーム名で検索）、チーム名の横にある緑色の "+"をクリックして、素早く参加することができます。

* 参加後、チームへの参加が完了したことを確認することができます。
* あなたの課題を表示すると、あなたのチームが表示されます。

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。– click [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/2406799-how-to-join-a-team-in-team-leaderboard)

1. **MOVESPRINGのステップに変換されたアクティビティを追加する方法**

水泳、ヨガ、サイクリング、ガーデニングなど、ステップを収集しないアクティビティをステップに変換します。これをMoveSpringに手動で追加することができます。

手動でステップに変換してMoveSpringに入力する必要があります。

MoveSpringのオンライン変換器ガイドはこちら MoveSpringのガイドを使用して歩数を計算する MoveSpringに接続されたフィットネス・トラッキング・デバイスをすでにお持ちの場合は、自動的にステップ数が計算されます。

**毎日のステップを同期する - アクティビティを変換したステップは翌日にしか追加できません。**

そのため、「アクティビティを変換したステップ」を手動で追加することになります。

以下の手順でアクティビティを変換し、手動で追加してください。

* アクティビティをステップに変換したら
* ダッシュボードに向かい、右上の「アクティビティの編集」を選択します。
* **詳細を読んで、「続ける」をクリックしてください。**
* **合計データを手動で入力します。実際のステップ数に加えて、デバイスから同期されたステップ数＝合計データ**
* 注意! 活動量に変換されたステップは、データから同期された前日の実際のステップに追加されます。
* 鉛筆のアイコンをタップしてデータを差し込む
* 「**Save'**」をタップしてアップデートを保存

#### 詳細はMoveSpringヘルプセンターをご覧ください。– click [HERE](http://help.movespring.com/en/articles/2056408-how-to-convert-your-activities-and-manually-add-them-into-movespring)