[MoveSpring**に移動します**](https://movespring.com/)



記事を検索...

[すべてのコレクション](http://help.movespring.com/en/) [MoveSpringの概要](http://help.movespring.com/en/collections/854577-getting-started-in-movespring) [⼿動⼊⼒](http://help.movespring.com/en/collections/854577-getting-started-in-movespring#manual-entry) アクティビティを変換してMoveSpringに⼿動で追加する⽅法

アクティビティを変換してMoveSpringに⼿動で追加する⽅法

以下の⼿順に従って、⾮ステップアクティビティをステップ合計に変換し、MoveSpringに直接⼊⼒します。

MoveSpringチーム によって作成さ

れました1週間以上前に更新されました

**⼿動で追加したアクティビティに進む前に、管理者に問い合わせてください。各管理者には、このデータを許可するかどうかの裁量があります。**

ユーザーは、ヨガや⾃転⾞など、他の多くのアクティビティを1⽇で完了することがよくありますが、デバイスによっては必ずしも完全にステップに変換されるとは限 りません。オプションとして⼿動⼊⼒が有効になっている場合、これらのユーザー はアクティビティをMoveSpringに⼿動で追加できます。

注意すべき点がいくつかあります。

MoveSpringは常にその⽇の最⾼のアクティビティデータ数を保持しますMoveSpringはアクティビティを変換しません

MoveSpringはあなたのためにあなたの活動を⼀緒に追加しません

デバイスを⼿動⼊⼒に切り替えて、接続が認証され、機能するようにする必要があります

⼿動⼊⼒にアクセスする必要があります（⼀部のクライアントはこれを有効にしないため、このデバイスを選択できません）

プロのヒント︓

アクティビティを変換して前⽇に追加するか、前⽇に追加する翌朝の前⽇のデータを⼿動で計算して追加する習慣をつける

1⽇の終わりまでに⼿動アクティビティを追加すると、MoveSpringはその⾼いア クティビティ数を維持します。したがって、物理トラッカーの数がダッシュボ ードに⼊⼒したデータを超えるまで、*MoveSpring*の数は増加しません。これ

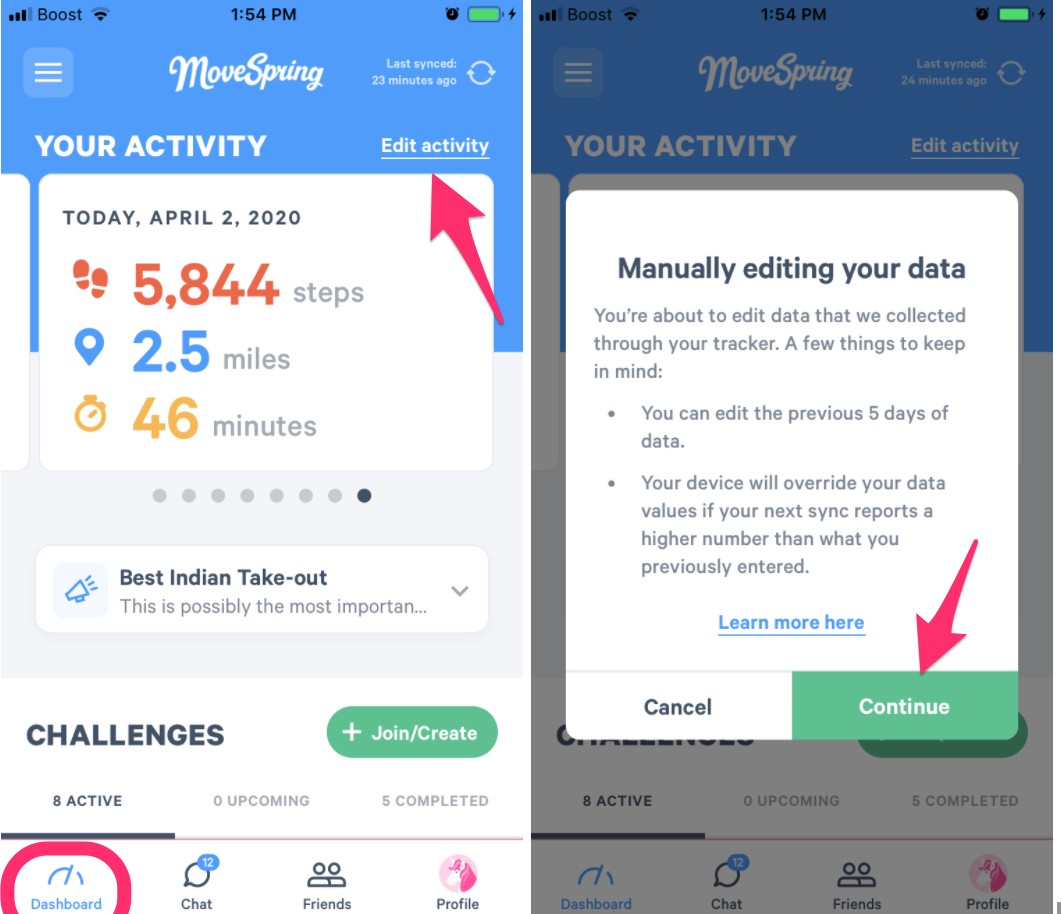
が、データを追加するために翌⽇まで待つ必要がある理由です。

**⼿動⼊⼒へのアクセス⽅法について**[**は、このガイド**](http://help.movespring.com/en/articles/1557522-how-to-use-manual-entry-to-add-your-activity-in-the-mobile-app)**を**[**参照してください**](http://help.movespring.com/en/articles/1557522-how-to-use-manual-entry-to-add-your-activity-in-the-mobile-app)**。**

以下の⼿順に従って、アクティビティを変換してMoveSpringに

⼿動で追加します。

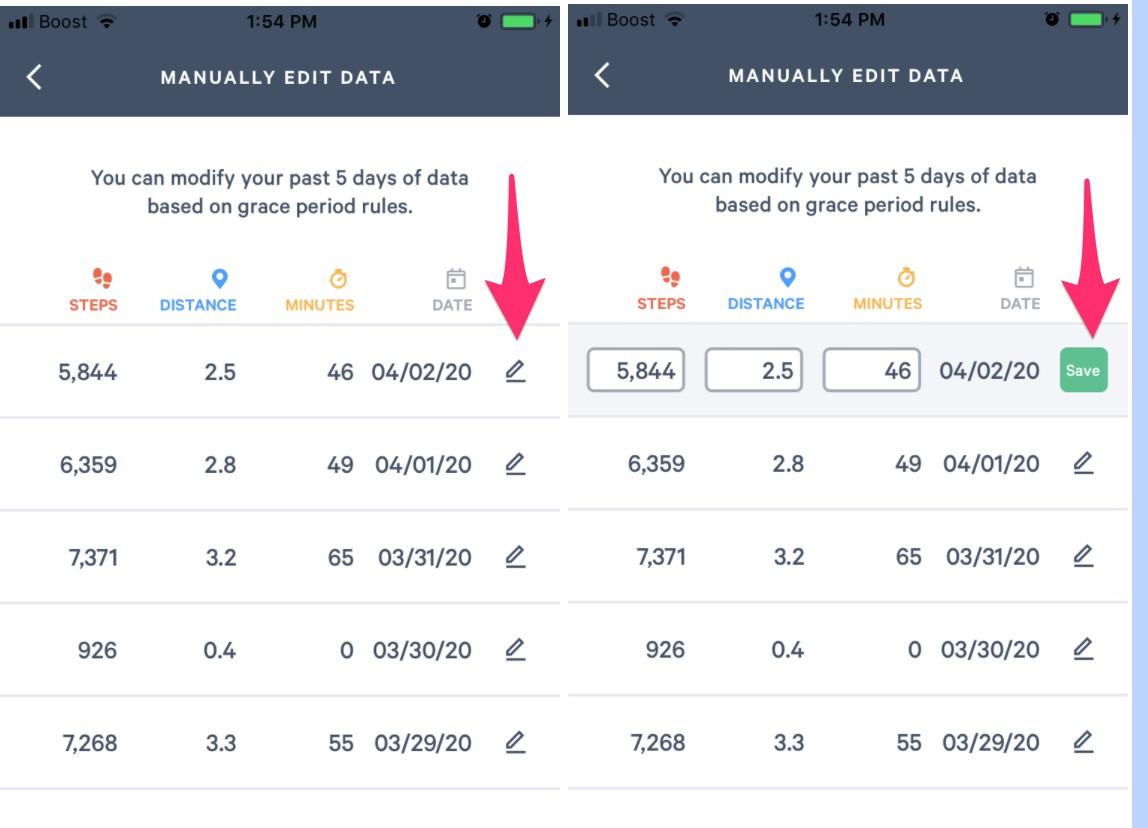
1. **ダッシュボードに移動**し、右上の[アクティビティを編集]を選択します
2. 詳細を読み、[続⾏]をクリックします

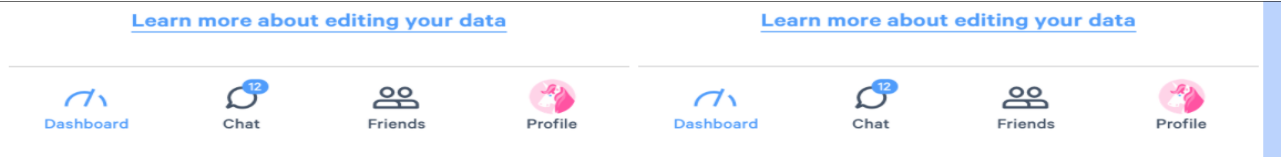


1. [このアクティビティからステップへのコンバーターを使⽤して、アクティビティ](https://movespring.com/resources/activity-converter)

[をステップに計算します](https://movespring.com/resources/activity-converter)

1. 現在のデータと追加のアクティビティデータを合計します
2. 鉛筆アイコンをタップしてデータを接続します
3. [保存]をタップして更新を保存します。





1. **ダッシュボード**に戻り、左上隅のメニューバーを選択し、[マイデバイス]をタップして、物理トラッカーに再接続します。

例 ⽕曜⽇にスピンクラスを完了しました。⽔曜⽇の朝まで待って、同期が完了し、

⽕曜⽇のデータがすべて揃っていることを確認します。そこから、⽕曜⽇のカウン トを10kに調整し、スピンから3kステップを前⽇の最後の7kステップに追加します。

この回答はお役に⽴ちましたか︖

😞 😐 😃

