**QUICK FACTS**

* 集団で月までの10億歩を歩いて戻ってくるためのオンラインのグローバルな挑戦
* 専用のチャレンジリンクから登録してMoveSpringの無料アカウントを作成する
* チームの一員として登録 - 1つのチームにつき、最低2名、最大5名で登録します。
* 登録できるチーム数に制限はありません。
* ご自身でチームを作るか、既存のチームに参加していただきます。
* 参加するチームがない場合や、追加の参加者が見つからない場合は、他のチームとチームを組むか、グローバルWTGFチームに参加することができます（fitforlife@wtgf.org までメールを送信してください）。
* チームは、移植を受けた人、医療従事者、リビングドナーやドナー家族、親戚、友人の同僚、近所の人などで構成することができますが、これに限定されるものではありません。
* 既存のフィットネスデバイスを同期させるか、手動でステップをアップロードします。
* 年齢制限はなく、経験も必要ありません
* FacebookとInstagramで最新情報をお届けします。

**一般的なルールとベストプラクティス**

* エントリーはチーム制のみ
* MoveSpringのモバイルアプリとウェブサイトでは、ステップの平均値に基づいて他のチームとの比較が表示され、「健康的な」競争を促進します。
* 覚えておきましょう 全体的な目標は、活動的になり、より健康的な生き方を取り入れ、意識を高めることです。
* 手動で手順を記録することは、正直に行う必要があります
* 登録はチャレンジ期間中、10月5日から12月13日まで受け付けています。
* MoveSpringのチャット機能を利用する際には、適切な会話を心がけてください。
* 猶予ルールは常に適用されます。WTGFの毎週の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することができます。
* The Billion Steps Challengeが2020年12月13日に終了した後、3日間の猶予期間を設け、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。

**連絡先情報**

* Movespring プラットフォームを使用した支援およびサポートについては、help@movespring.com に電子メールでお問い合わせいただくか、サポートセンター（月～金 9:00～17:00 CST）にメッセージをお送りください。
* MoveSpring はまたウェブサイトで利用できる有用なヒント及び用具セクションを持っています
* The Billion Steps Challenge 10億歩チャレンジについての一般的なお問い合わせは、fitforlife@wtgf.org までメールでお問い合わせください。

**HAPPY STEPPING!**