

1day 3000

ウォーキングチャレンジ!

企業対抗戦にご参加いただく皆様へ
～参加方法 & 注意事項のご案内～

企業対抗戦 参加者マニュアル Ver.1.0
※個人戦の参加方法は別資料で1月にご案内

目次

- 1day3000とは？
 - 企画概要

- 参加方法
 - aruku&(あるくと) アプリのインストール～設定方法

- 注意事項

- 付録

1day3000（ワンデーサンゼン）ウォーキングチャレンジとは？

コロナ禍の業務で運動不足に悩むすべての方に、
毎日の運動機会を創出することを目的としたウォーキングイベントです。

1day 3000
ウォーキングチャレンジ！

まずは小さな一歩から！

1日3,000歩を毎日歩くことにチャレンジ！

1day3000第8弾 開催概要

無料のウォーキングアプリ「aruku&」を利用したウォーキングイベントです。

大会概要

- ◆開催期間： 2023年2月07日（火）～2023年2月16日（木）の10日間
- ◆参加費： 無料
- ◆基本ルール： 無料のaruku&アプリを使って歩数を計測。
毎日3,000歩以上歩くことにチャレンジ。
- ◆企業対抗戦： 各企業5名以上でチームを組んで参加（1社1チーム限定）
3,000歩を達成した日数の平均で順位を競い、
上位には協賛企業から様々な賞が贈られます。
- ◆個人戦： どなたでも参加できます。
毎日3,000歩を達成した人に賞が贈られます。（一部抽選）
- ◆参加方法： 企業対抗戦は企業代表者によるWEBフォームからの
事前エントリーが必要。 期限：2023/01/12(木)
個人戦は、aruku&アプリから参加登録。
- ◆チャリティ： 参加者全員の歩数に連動してSDGsの取り組みに寄付を実施

aruku&(あるくと) アプリとは？

健康無関心層でも、**楽しく&長く続けられる**

無料で使える ウォーキングアプリ



やったー♪ お菓子が当たった♥

よーし！ 新キャラゲット！

ついに10位以内！ これで部長を抜いた♪

1000歩ごとに報酬もらえて嬉しい

賞品が当たる

キャラをコレクション

ランキングで競える

様々なミッション

150万ダウンロードを突破したゲーム感覚で遊べるアプリ

企業対抗戦の参加方法はかんたん！

専用の団体コード『1day3000e』を入力して専用ランキングに参加！（イベント開始日2/7（火）までに要設定）

1.インストール



※iOS12.0以降対応。
iPhone5S以降対応。
(iPhone5C、iPadシリーズを除く)
※Android6.0以降対応
(ハードウェアステップカウンター搭載必須。
一部端末を除く)

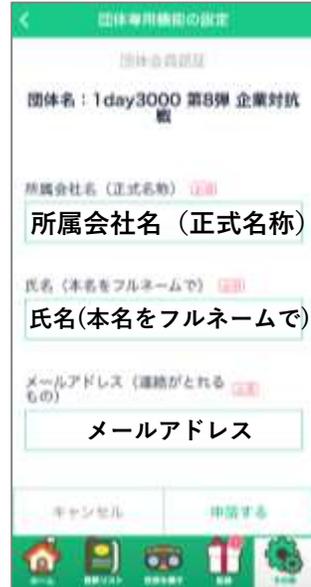
【QRコード読み込み】
アプリをインストール済みの方
→ 団体コードがプリセットされ2.の画面に遷移
アプリをインストールされていない方
→ 各アプリストアからaruku&をインストール
→ 以降の手順は12Pを参照

【手動で2の画面を表示する方法】
① トップ画面右下「その他」
② 団体メニューの「団体に参加・編集」
③ 「団体に参加」

2.専用コードを入力



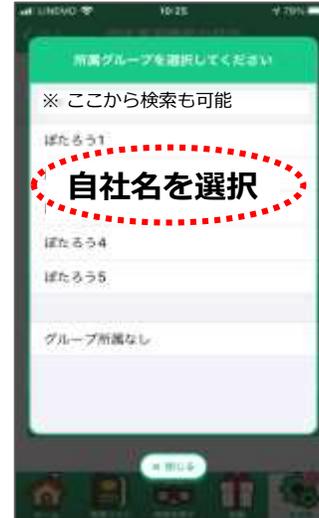
3.個人情報を入力



④所属会社名（正式名称）、
氏名（本名フルネーム）、メールアドレスを入力後、
所属グループリストからで自社名を選択

※グループを選択しないと企業対抗戦に反映されません。

4.リストから自社名を選択



【専用ランキングの表示方法】
① トップ画面右上「ランキング」
② 団体ランキングの「1day3000第8弾 企業対抗戦」を選択
③ “グループ”のタブを見る
④ 自社名がピンク背景になっていればOK

5.専用ランキング



詳細な操作手順を知りたい方は、12ページ以降を参照

イベント参加にあたってのお願い！

- ① 2/6(月)の開会式 (ZOOM) にご参加ください 詳細は追ってご連絡します。
- ② 毎日アプリを起動して歩数を確認しましょう
- ③ “団体お知らせ”をチェックしましょう
- ④ 最終日(2/16 (木))は24時までにアプリを起動してください
- ⑤ 使い方がわからないときは、ヘルプをご覧ください
- ⑥ 健康第一！歩数を競うのではなく、みんなで和気あいあい楽しくプレイしましょう
- ⑦ 主催者が不正を認めた場合は、強制的にイベントから脱退させます

歩数についての諸注意

- アプリを起動するとランキングに端末の歩数が反映されます。
- 歩数を反映させるために、**最低でも1週間に1回はアプリを起動する必要があります。**
(1週間より以前の歩数は反映できません。)
- **イベント最終日は、24時に歩数が確定されますので、
24時までに必ずアプリを起動して歩数を反映させてください。**
- 歩数に関するヘルプはこちら
<https://help.mapion.co.jp/arukutoCorporation/help/HowtoUse/Step/step.html>

“団体お知らせ”をチェックしましょう

イベントの諸注意、
途中経過、最終結果、
健康に関するコラム
などなど
様々な情報をお知らせしますので、
毎日チェックしてください！

団体お知らせの2つの閲覧方法



ヘルプ & お問い合わせ

- ・操作方法がわからないときは、“ヘルプ”を参照ください。

iOSの方) http://help.mapion.co.jp/webview/ios_arukuto/index.html

Androidの方) http://help.mapion.co.jp/webview/android_arukuto/index.html

- ・解決しない場合は、下記よりお問い合わせください。

<https://www.arukuto.jp/contact/>

- ・対応端末は以下

- iOS12.0以降対応。iPhone5S以降対応（iPhone5C、iPadシリーズを除く）
- Android6.0以降対応
（ハードウェアステップカウンター搭載必須。一部端末を除く）
- 対応端末の詳細はこちら
http://help.mapion.co.jp/webview/arukuto_help/qa/setting.html

- ・機種変更前に「引き継ぎコード」を発行してください

発行方法はこちら

http://help.mapion.co.jp/webview/arukuto_help/qa/inheritancecode.html

アプリは以下から



付録

詳細なインストール方法や
aruku&の遊び方は、以降のページを参照ください

アプリのインストール手順①

1 スマートフォンにaruku&(あるくと) アプリをダウンロードして、会員登録をしましょう！

1 QRコードを読み取り、
アプリをダウンロード

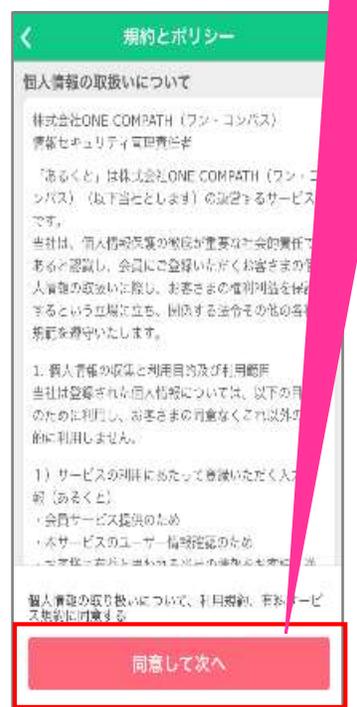


※iOS12.0以降対応。iPhone5S以降対応
(iPhone5C、iPadシリーズを除く)
※Android6.0以降対応 (ハードウェアステッ
プカウンター搭載必須。一部端末を除く)

2 【はじめて使う方】
を押す



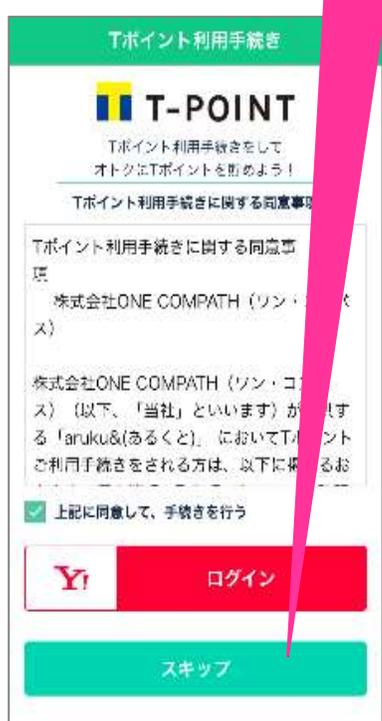
3 個人情報取り扱いに
ついて確認し、
内容に同意する



4 ニックネームなど
プロフィールを登録
ニックネームのみ
公開されます。



5 Tポイントの登録
【スキップ】をして
後でも登録できます



アプリのインストール手順②

2 専用団体に参加しましょう！

7 **【団体に参加】を押す**



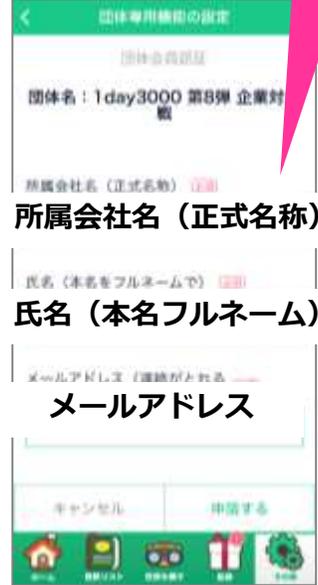
8 **団体コード「1day3000e」を入力し【次へ】を押す**



9 **個人情報の取扱いについての内容に同意。**



10 **所属会社名、氏名（本名フルネーム）メールアドレスを記入**



11 **所属グループのリストから自社名を選択します**



12 **【OK】を押すと団体登録完了！**



※企業の代表による事前のお申し込みが必要です。
自社名がない場合は、「グループ所属なし」を選択。

所属グループの変更方法



1
【その他】を押す



2
【団体に参加・編集】
を押す



3
【1day3000第8弾
企業対抗戦】
を押す



4
【所属グループ】の
プルダウンを押下し、
リストから自社を選択後、
「OK」を押す



ランキングの表示方法



1
【ランキング】を押す

2
団体ランキング下の
【1day3000第8弾企業対抗戦】
を押す

3
1day3000
個人
ランキングをみる

ランキングには3000歩を
達成した日数が表示されます
10日になるように
頑張りましょう！
(期間中の歩数が大きい方が
上の方に表示されます)

4
1day3000
グループ
ランキングをみる

グループ（企業）に属するメンバーの
3000歩に達成した日数の平均が表示されます
平均日数が上位になるように
会社みんなで頑張りましょう！

※“団体対抗”のタブではなく
“グループ”のタブです。

ランキングの見方① 個人

■個人ランキング

個人ランキングでは個人の3,000歩の達成日数を表示



■3,000歩の達成日数を表示
○日/10日と表示

■達成日数/平均歩数表示切替ボタン
押すと表示内容が切り替わります



■1日の平均歩数を表示
(=総歩数/経過日数)

ランキングの順位は
平均歩数順にはなりません。

ランキングの見方② グループ

グループランキングでは、グループに属する人の達成日数の平均を表示

■グループ人数を表示

■グループの平均達成日数の表示

分母の10日は、開催期間の日数を表示しています。

計算方法は、以下。

各個人の達成日数の総和を属する人数で割ります。
(例)

Aさん・・・3日

Bさん・・・2日

Cさん・・・1日

平均は、 $(3 + 2 + 1) \text{日} / 3 \text{人} = 2 \text{日}$

平均達成日数が同一の場合は、
平均歩数が多い方が上位



■グループ内メンバーの表示

グループ名をタップすると、グループ内のメンバーの
ニックネームと達成日数を表示
達成日数/平均歩数の表示切替も可能

aruku&の遊び方 ～住民～

『住民の依頼達成』で、さらにおトクで楽しくウォーキングを続けよう！

1. 歩いてウォーキングポイントを貯めよう！



アプリをダウンロードしてプロフィール
入力が終わったら、スマホを持って
歩くだけ。
歩数に応じてウォーキングポイントが
貰えるよ。
常にアプリを起動してなくても大丈夫！

2. 住民の依頼を引き受けよう！

街にいる住民に近づき
話しかけて依頼を
引き受けてみよう！
制限時間以内に
指定された歩数を
歩けば、依頼達成。



3. 依頼達成でお宝カードをゲット！



依頼を達成すると住民
からお礼にお宝カードを
もらえるよ！
賞品ごとに応募に必要な
枚数が異なるよ。
頑張ってお宝カードを集めよう。

4. 応募してプレゼントを当てよう！

お宝カードが集まったら、さっそく応募してみよう！
地域の名産品や様々な賞品が当たるチャンス到来！



画像はサンプルです。実際と異なる場合があります。

さらに詳しい遊び方は、[こちらを参照ください](https://go.onecompath.com/arukuto_howtoplay) https://go.onecompath.com/arukuto_howtoplay