

トレーニング

3-1. ウォーキング・ランニング

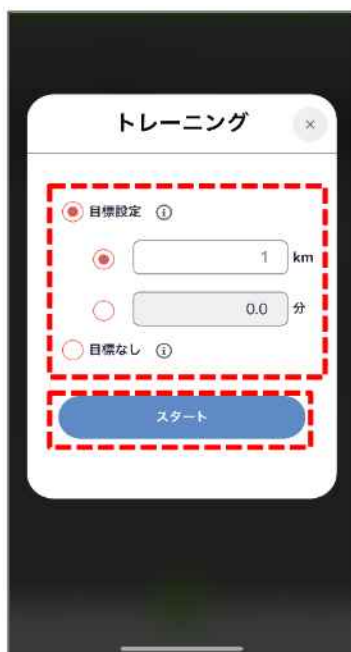
ウォーキング・ランニングの計測を行います

※2026年1月リリース版アプリより1day/1 week/1 monthチャレンジの達成基準が外部アプリからの計測記録になったため、ウォーキングのトレーニングを実施してもチャレンジ達成・ポイント獲得はできません。ウォーキングでのトレーニングは、スタートからストップまでの一定区間の歩数・距離などを確認されたい場合等にご利用ください。

- ① ホーム画面で[トレーニング]をタップします
トレーニングメニューが開いたら、行きたいトレーニングを選んでタップします



- ② 目標を設定します
[目標設定]にチェックを入れると、目標距離か目標時間のいずれかを設定できます
目標の設定または目標なしを選択できたら、[スタート]ボタンをタップします



- ③ カウントダウン後、計測が始まります。
 ※目標なしの場合・もしくは目標設定をした計測を途中で終了したい場合は、[ストップ (計測終了)] をタップします



- ④ 目標を設定していた場合は、目標を達成すると自動で計測が終了し、結果画面が表示されます
 目標距離を完走すると、プッシュ通知が届き、端末の音をオンにしている場合は終了の音楽が鳴ります
 目標なしの場合は、「ストップ (計測終了)」ボタンを押すと結果画面が表示されます
 ※1:目標を設定していて計測を途中で終了した場合でも結果画面が表示されます
 ※2:乗り物等による通常のウォーキングまたはランニングによる速度以上が検知された場合は、その間の計測が制限され記録として計上されません



3-2. 履歴を確認する

トレーニングの履歴を確認します

- ① [トレーニング]をタップし、メニューから[履歴]をタップします



- ② 履歴画面が表示されます。上部のタブでウォーキング・スタンプラリー/ランニングを切り替えます

※目標設定をして途中で計測を終了した場合も、履歴に記録されています



- ④ 各履歴データをタップすると詳細画面が表示され、距離・歩数（ウォーキングのみ）・タイム・ペース（1km）・平均時速・消費カロリー・ルートが確認できます



イベント（ウォーキング・ランニング）

4-1. イベントに参加する

イベント開催期間中は、イベントに参加することでウォーキング・ランニングを楽しむことができます

※ウォーキングイベントの場合は、外部アプリとの連携(1-4.ヘルスケアApp/ヘルスコネクト・Google Fit連携を参照)が必須となります。

- ① ホーム画面の開催中イベントバナーまたはメニューの[イベント]をタップし、イベント画面を表示します



- ② [参加]ボタンをタップするとプロフィールの修正画面が表示されますので、変更したい項目がある場合は修正してください



- ③ イベントの注意事項がありますので、確認してチェックを入ると[参加する]ボタンが押せるようになります

The image shows two screenshots of a mobile application interface for event registration. The left screenshot, taken at 12:34, displays a registration form for a 'ウォーキングイベント' (Walking Event). The form includes fields for '156' (with a '任意' button), '体重 (kg)' (48, with a '任意' button), '三鷹市との関係' (Inhabitant, with a '必須' button), '属性' (General (High School and above), with a '必須' button), and '参加部門' (General Department, with a '必須' button). A checkbox at the bottom is checked, with the text '私は、イベントの注意事項を確認しました。'. A green '参加する' button is highlighted with a red dashed box. The right screenshot, taken at 15:20, shows the same form after submission. A confirmation dialog is displayed with the text '三鷹市 イベントに参加しました。' and a 'はい' button, which is also highlighted with a red dashed box. The '参加する' button is now disabled.

- ④ 参加が完了すると、イベント画面が表示されます
ウォーキングの場合は、イベントに参加すると自動的に外部アプリから連携されたウォーキング距離が加算されます。
ランニングの場合は、次ページ以降の「チャレンジ」を実施して記録を加算します。

The image shows a screenshot of the event details page after registration. The page title is 'イベント' (Event) with a red notification badge. The event is 'ウォーキングイベント' (Walking Event) with a green checkmark icon. The dates are '01月15日 20:40' to '02月28日 18:37'. It indicates '終了まで 43日' (43 days until completion) and '参加日時:2026/01/15 20:40'. A yellow box highlights the '特典受け取り条件' (Benefit receipt conditions) as '走行距離50km達成' (Achieve 50km running distance). Below this, a table shows '目標距離' (Target distance) as 50km, '走行距離' (Running distance) as ---, and '達成率' (Completion rate) as ---. A link '記録について' (About records) is provided. A blue 'ランキング' (Ranking) button is visible. The 'ベスト記録' (Best record) section shows '距離' (Distance) as ---. The bottom navigation bar includes icons for 'ホーム' (Home), 'イベント' (Event), 'トレーニング' (Training), '運動データ' (Exercise data), and 'マイページ' (My page).

4-2. チャレンジする (ランニング)

ランニングの計測を行います

各イベントごとに設定された目標を計測した距離が上回ると目標達成となります

目標達成は、チャレンジ記録の総和となりますので、一度でも複数回に分けてでもお楽しみいただけます

① [イベント]をタップし、[チャレンジ]をタップします



② ダイアログが表示されたら、[スタート]ボタンをタップします



③ カウントダウン後、計測が始まります



「ストップ (計測終了)」ボタンを押すと結果画面が表示されます

※乗り物等による通常のランニングによる速度以上が検知された場合は、その間の計測が制限され記録として計上されません



4-3. 走行履歴・達成状況を確認する

走行履歴・達成状況を確認します

- ① **【イベント】をタップすると歩行（走行）履歴が表示されるので、確認したい記録をタップします**
【ウォーキングの場合】
 任意の記録をタップすると、1日分の記録の詳細が表示されます。



- 【ランニングの場合】**
 任意の記録をタップすると、詳細と走行ルートが表示されます。



- ② ベスト記録には、一番長い歩行（走行）距離と一番速いペース(ランニングのみ)の記録が表示されます



- ③ [ランキング]をタップすると参加者のランキングを確認することができます
 目標を達成している場合は、名前の横に達成マークが表示されます

※ウォーキングの場合、イベント終了直前までの計測記録を計上するためには「特典受取期限」期間内にアプリにログインする必要があります。詳しくは後述の「7-3. 特典を受け取る」をご確認ください。



イベント（スタンプラリー）

5-1. イベントに参加する

イベント開催期間中は、イベントに参加することでスタンプラリーを楽しむことができます

- ① ホーム画面の開催中イベントバナーまたはメニューの[イベント]をタップし、イベント画面を表示します



- ② [参加]ボタンをタップするとプロフィールの修正画面が表示されますので、変更したい項目がある場合は修正してください。



- ③ イベントの注意事項がありますので、確認してチェックを入ると[参加する]ボタンが押せるようになります。

10:36 4G 100%

イベント

スタンプラリーイベ...

身長 (cm)

156 任意

*一部の歩数計算に必要です

体重 (kg)

48 任意

*消費カロリー計算に必要です

三鷹市との関係

在住 必須

私は、イベントの注意事項を確認しました。

参加する

- ④ 参加が完了すると、以下の画面が表示されますので[はい]をタップします。
※イベント画面を開くと表示されるようになっておりますので、不要な場合は[次回からこのメッセージを表示しない]にチェックを入れてから[はい]をタップしてください。

2:38 98%

スタンプラリー (五)

イベントに参加

<スタンプラリーを開始する>を押下するとウォーキングの移動距離等の計測とスタンプが押せる(有効範囲に入ることで自動取得)ようになります。
自動計測時間の上限は、「マイページ」→自動計測終了」で変更できます。

次回からこのメッセージを表示しない

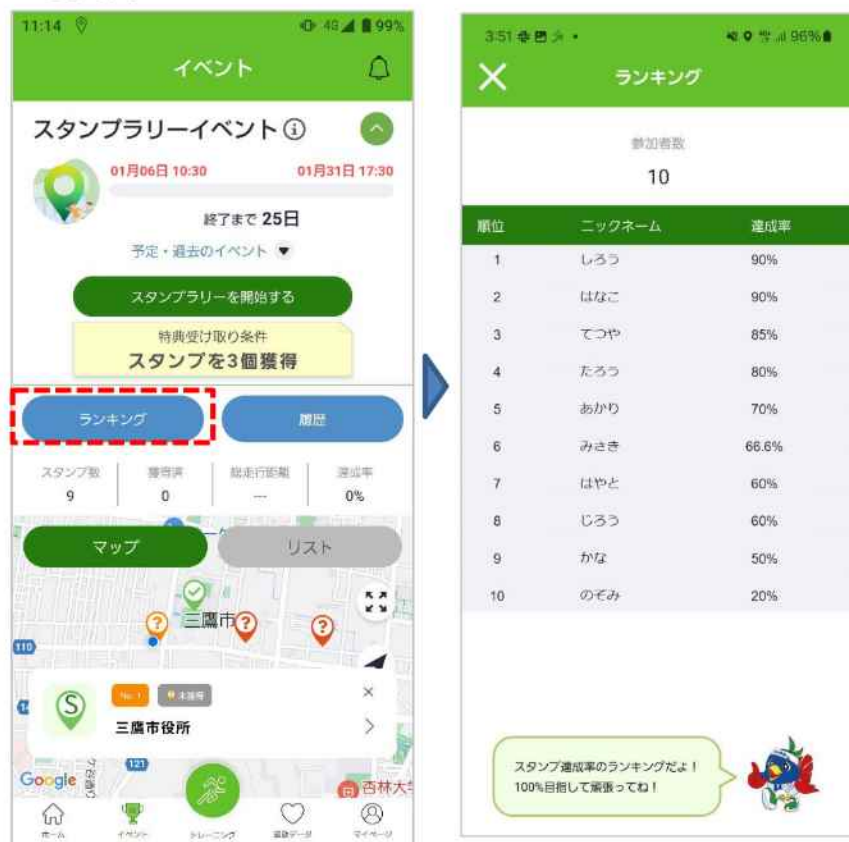
はい

⑤ 参加が完了すると、以下のような画面になります



No.	説明
1	開催予定のイベント一覧と過去に参加したイベント一覧を表示します
2	スタンプラリーチャレンジを開始します ※チャレンジ中でなければスタンプは獲得できません
3	特典があるイベントの場合、特典の受け取り条件が表示されます
4	スタンプの獲得数に応じたイベント参加者ランキングを表示します
5	スタンプラリーチャレンジの履歴一覧を表示します
6	マップ表示とスタンプリストの表示を切り替えます
7	スタンプ地点です。現在地がスタンプに近づくときオレンジ色になります。チャレンジ中に近づくとき自動でスタンプが獲得されます
8	スタンプの情報です。スタンプ地点を押すと表示されます
9	特典受け取り条件を満たしている場合のみ表示され、タップで受け取り画面を表示します

- ⑥ イベント画面の[ランキング]をタップすると、スタンプ獲得数に応じた参加者ランキングが表示されます



- ⑦ イベント画面の[履歴]タップすると歩行（走行）履歴が表示されるので、確認したい記録をタップします



⑧ マップ表示で画面下のポップアップ、もしくはリスト表示の任意のスタンプをタップすると、スタンプ地点の詳細が表示されます



5-2. チャレンジする

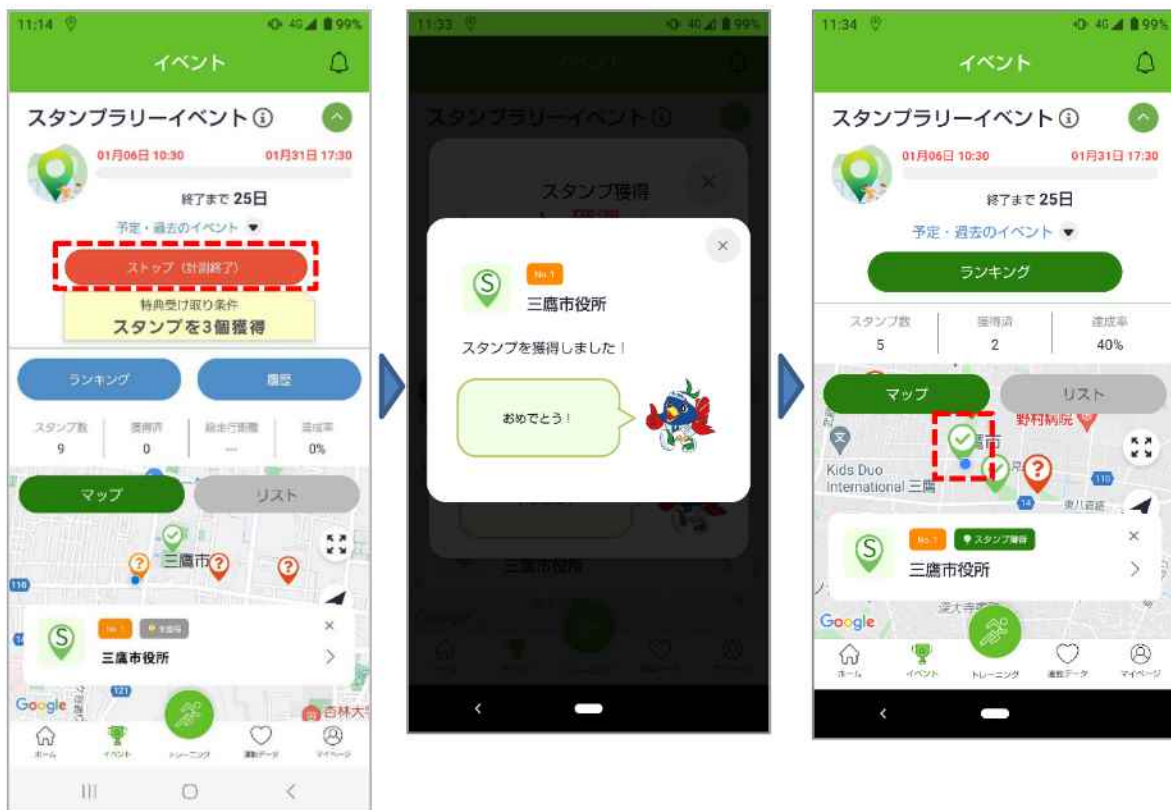
① [スタンプラリーを開始する]をタップします



② 確認ダイアログで[スタート]をタップします



- ③ チャレンジが始まると、ボタンが赤く点滅します。この間は、スタンプに近づくと自動でスタンプを獲得します。[ストップ(計測終了)]をタップして確認ダイアログの[はい]を選択すると、チャレンジを終了します。終了すると、近づいてもスタンプは獲得できなくなります



チャレンジ終了後は、結果画面が表示されます

※乗り物等による通常のウォーキングまたはランニングによる速度以上が検知された場合は、その間の計測が制限され記録として計上されません

