



歩数記録・報告方法のご案内

個人部門参加者向け

歩数アップチャレンジの流れ

①日々の歩数の記録

<計測方法について>
お持ちの万歩計・スマホアプリ等
どんなツールを使用していた
いてもかまいません

②中間報告

・10/1~10/14分の平均歩数
を計算し、報告用WEBフォーム
へ入力
※メール記載のリンク

③最終報告

・10/1~11/30分の平均歩数
を計算し、報告用WEBフォー
ムへ入力
※11月上旬頃メールでお送りいたします

<報告期限> 10/25(金)

<報告期限> 12/13(金)

平均歩数が算出できる アプリ等を使用する場合

①平均歩数を報告フォームに入力

【歩数アップチャレンジ2024】
個人部門 中間報告フォーム
回答期限：10月25日(金)

参加者氏名 **必須**
山田 太郎

参加者氏名(フリガナ) **必須**
ヤマダ タロウ

メールアドレス **必須**
mail@example.com

平均歩数 必須
10/1~10/14の期間の平均歩数をご入力ください。
※半角数字でご入力をお願いいたします

個人情報の取り扱いについて **必須**
ご入力いただいた個人情報はつきましては、本イベントに関するご連絡・集計のみにご使
用させていただきます。

同意する

送信

メールにてお送りするエクセルファイル を使用して平均歩数を計算する場合

①各メンバーが日々の歩数を「【個人用】歩数記録・平均数計算シート」へ入力

【個人用】歩数記録・平均数計算シート

ID	名前	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	平均
10R010																
10R020																
10R030																
10R040																
10R050																
10R060																
10R070																
10R080																
10R090																
10R100																
10R110																
10R120																
10R130																
10R140																
10R150																
10R160																
10R170																
10R180																
10R190																
10R200																
10R210																
10R220																
10R230																
10R240																
10R250																
10R260																
10R270																
10R280																
10R290																
10R300																

①日々の歩数を入力

②この歩数を
報告フォームに入力

※平均歩数は自動算出の為、
入力不要です

【歩数アップチャレンジ2024】
個人部門 中間報告フォーム
回答期限：10月25日(金)

参加者氏名 **必須**
山田 太郎

参加者氏名(フリガナ) **必須**
ヤマダ タロウ

メールアドレス **必須**
mail@example.com

平均歩数 必須
10/1~10/14の期間の平均歩数をご入力ください。
※半角数字でご入力をお願いいたします

個人情報の取り扱いについて **必須**
ご入力いただいた個人情報はつきましては、本イベントに関するご連絡・集計のみにご使
用させていただきます。

同意する

送信

③チーム平均歩数を報告フォームに入力