

スマートフォン 아이폰

(iPhone)応用編

※スマートフォンの操作説明は、アルファベット表記が多いため、音声や点字での確認が効率的に行えるようにカタカナ表記に置き換えています。各単元の最初のみカタカナの後にアルファベット表記をカッコ内に書いています。

ファンウォーク(FUN+WALK)アプリを使って楽しく歩こう

1. ファンウォークプロジェクト
(FUN+WALK PROJECT)を知
りましょう

1-A ファンウォークプロジェクトと
は

1-B ファンウォークアプリとは

2. ファンウォークアプリの準備を
しましょう

2-A ファンウォークアプリのインス
トール方法

2-B ファンウォークアプリの利用
設定

3. ファンウォークアプリを活用して
みましょう

3-A キャラクターの変身

3-B キャラクターの変更

3-C 自分に合った目標設定

1. ファンウォークプロジェクトを知
りましょう

ここでは、ファンウォークプロジェクトの概要についてご説明し、そして、ファンウォークアプリについて

もご紹介いたします。

1-A ファンウォークプロジェクトとは

ファンウォークプロジェクトとは歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする国民の健康増進を目指すプロジェクトです。

日々の生活+(プラス)ウォークを掲げ、「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指しています。

ファンウォークプロジェクトでは「歩く(ウォーク)」にグルメ、音楽、写真、自然、ショッピングなど様々な「楽しい(ファン)」を組み合わせ、自然と歩く習慣を身につけることを目指します。

1-B ファンウォークアプリとは
次に、ファンウォークアプリの概要
をご説明いたします。

ファンウォークアプリは、歩くこと
をより楽しく、健康的にするための

スポーツ庁の『ファンウォークプロジェクト』をサポートするアプリです。一日の歩数に応じて、ご当地キャラクターが変身したり、1000歩ごとにポイントがたまり、それらを割引クーポンと交換することができます。

さらに、歩くモチベーションを高めるための機能がたくさん詰まったアプリです。

2 ファンワークアプリの準備を
しましょう

ここでは、「ファンワークアプリ」
を利用する準備についてご説明し
ます。

具体的には、「ファンワークアプ
リ」のインストールや利用設定につ
いてご説明を行います。

2-A ファンワークアプリのインス
トール方法

まずファンワークアプリをインス

トールする方法をご説明いたします。

①アップストア(App Store)をダブルタップします。

②右下にある「検索」をダブルタップします。

③検索内容の入力箇所に「fun+walk」と入力します。

④右下の検索ボタンをダブルタップして検索します。

検索結果が表示され、ファンウォークアプリの詳細画面が表示されま

す。

⑤この画面で右上の「入手」と書かれたボタンをダブルタップしインストールします。

⑥インストールが完了すると画面に「開く」のボタンが表示されます。これでインストール完了となります。

2-B ファンウォークアプリの利用 設定

次に、アプリの初期設定をご説明

いたします。

①ファンウォークアプリをダブルタップします。

②アプリ内のキャラクターのデータをダウンロードする画面が表示されますので「続ける」をダブルタップします。ダウンロード画面に切り変わりますので、終わるまで待ちます。

③利用規約を読み、問題なければ「契約に同意して次に進む」をダブルタップします。

④ニックネームをキーボードで入力し、性別、年齢、都道府県、市区町村をそれぞれ右の「下向きの三角」をダブルタップして選択し、「次へ」をダブルタップします。

⑤身長、体重、一日の目標歩数を入力し「次へ」をダブルタップします。

⑥一緒に歩くキャラクターの選択をしますので、「キャラクター一覧」をダブルタップします。

⑦キャラクター画面が表示されたら、画面を右から左にスクロールして

お気に入りのキャラクターを選びます。

⑧キャラクターが決まったら選択したいキャラクターをダブルタップします。

⑨「キャラクター決定」をダブルタップします。

⑩キャラクター選択後、「このキャラクターで歩き始める」をダブルタップします。

⑪アプリの説明が出ますので最後の画面になるまで右から左へスク

ロールします。

⑫表示された注意事項を確認し、「スタート！」をダブルタップします。

⑬通知の選択画面が表示されますので、「許可しない」または「許可」をダブルタップします。

⑭位置情報の使用を尋ねられるので、「1度だけ許可」または「アプリ(App)の使用中は許可」をダブルタップします。

⑮モーションとフィットネスのアクティビティを尋ねられるので

「オーケー(OK)」をダブルタップします。

⑯ホーム画面が表示されれば初期設定完了です。

3 ファンウォークアプリを活用してみよう

ここではファンウォークアプリの活用方法について、ご説明いたします。

3-A キャラクターの変身

それではアプリを活用してみましょ
う。

アプリ内では歩数に応じてキャラク
ターを変身させることができます。

好きなご当地キャラを選んで歩く

と、歩数に応じてキャラクターを

様々な姿に変身させることができ
ます。

毎日たくさん歩いて、まだ見たこと

のないご当地キャラクターの姿に

出会ってみましょう。

それでは実際にキャラクターを変身させる操作方法をご紹介します。

①ホーム画面左上の三本線のマークをダブルタップします。

②上から二番目の「キャラクター図鑑」をダブルタップします。

③現在のキャラクターをダブルタップします。

④赤枠内をダブルタップすると変身ができます。たくさん歩くことで色々な変身ができるようになります。

すので、ぜひ試してみてください。

3-B キャラクターの変更

次に、キャラクターを変更する操作方法をご紹介します。

- ①ホーム画面左上の三本線のマークをダブルタップします。
- ②上から二番目の「キャラクター図鑑」をダブルタップします。
- ③好きなキャラクターをダブルタップします。
- ④選択したキャラクターの画面に

切り変わるので「このキャラクターで歩き始める」をダブルタップします。

⑤ホーム画面に切り変わればキャラクターの変更は完了です。

3-C 自分に合った目標設定

ファンウォークアプリを効果的に活用するために、自分に合った目標を設定してみましょう。

ファンウォークアプリでは、健康のために一日8,000歩以上の目標

歩数を推奨しています。また、目安として60分の歩行で約6,000歩、家事などの生活活動は約2,000歩に相当しますので、それを考慮し目標設定をすると良いでしょう。8,000歩が難しいという場合は、まずは6,000歩～設定してみましよう。

自分に合った目標を設定し、ファンウォークアプリを効果的に活用してみましよう。

ここからは一日の目標歩数を変更する方法をご紹介します。

実際に歩いてみて目標歩数を変更することもあるかと思いますが、変更の方法は覚えておきましょう。

①ホーム画面左上の三本線のマークをダブルタップします。

②「基本情報登録」をダブルタップします。

③下から上にスクロールします。

④一日の目標歩数をダブルタップ

し、数値を入力します。

⑤「設定する」をダブルタップします。これで目標歩数の変更は完了です。

目標歩数は自分に合った数値に設定し、ファンウォークアプリを効果的に活用していきましょう。

以上でファンウォークアプリについての講座は終わりです。

アプリについての問い合わせがある場合は、以下のキューアンドエー

(Q&A)を参考にしてください。

ファンウォークアプリ キューアンド
エー

■キャラの変身について

質問:今後キャラが追加される予定はあるか？

回答:現時点でその予定はありません。

質問:キャラがなかなか変身しない。どうすれば変身するのか？

回答:一日あたりの歩数に応じて変身の仕方が異なります。変身口

ジックは非公開となっております。
様々な変身を楽しみながら、無理
のない範囲で健康に留意して
ウォーキングを楽しんでください。

■クーポンについて

質問:昨年度の教材にはクーポン
について取り上げられていたが、
今年度クーポンはないのか。

回答:現時点でクーポン提供の予
定はありません。クーポンをご提供
いただく企業・団体さまからご要望
があれば追加されますが、現時点

で追加の予定はありません。

■その他

質問:歩数がカウントされない

回答:「位置情報設定のオン(ON)」

「オーエス(OS)のアップデート」

「本アプリのアップデート」などをお

試してください。

質問:機種変更に伴うユーザー名

や歩数を引き継ぐことはできる

か？

回答:できません。機種変更された

際は、新たにユーザー名などの設

定をお願いいたします。また、以前
お使いのユーザー名は利用できま
せん。 歩数も引き継ぐことはでき
ません。