

1 アプリインストール

「Atleta」をインストール
「Staff」と書いていない方のアプリをインストール

Appstore



Google Play



アカウント情報

ユーザーID：

パスワード：

アプリを利用できない場合



<https://www.climb-atleta.com/>

WEBからもご利用頂けます。※google chrome 推奨

2 ログイン方法と初期設定

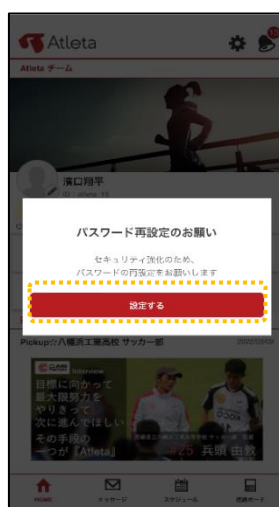
- 1 ログインIDとパスワードを
入力してログインを押下



- 2 2か所にチェックを付けて
上記に同意するを押下



- 3 パスワード再設定のお願い
設定するを押下



- 4 新しいパスワードを2箇所に
入力して設定完了を押下



パスワードを忘れてしまった時の初期設定

- 5 変更したパスワードを忘れない
ためにメモを！



- 6 LINE連携の設定をする



- 7 連携が出来ると緑色になります



- 8 メールアドレスを登録する



3 コンディションの入力方法

活用方法のヒント：https://www.climbfactory.com/atleta_letters/6958/

1 トップページから「+」を選択



2 「コンディションを入力」をタップ



3 コンディションを入力



4 痛みや違和感のある部位と痛みの度合いを入力



Home画面をカスタマイズしよう！

5 コメントを入力して「この内容で記録」



1 「+表示設定」をタップ



2 毎日チェックしたい項目を選択



3 推移やコメントを確認できます



Home画面をチェックしよう！

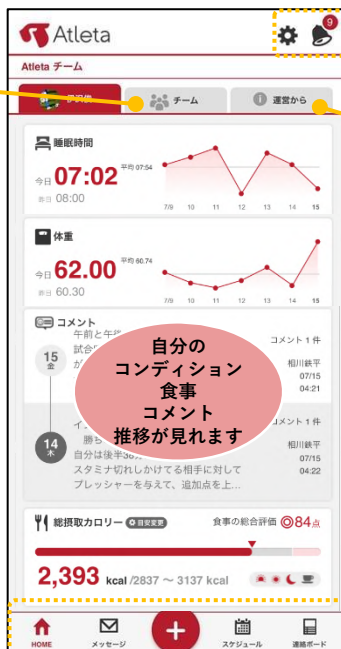


Home画面に戻る

指導者とのメッセージ画面に移動

スケジュール（自分の予定も共有可能）

指導者からの全体連絡/チーム内の掲示板



プロフィールやパスワード、各種設定ページ

スケジュールや新しい連絡、新着コメントがあると数字がつきます



i運営から新機能情報など更新しています！

4 食事の入力・分析結果の閲覧方法

活用方法のヒント：https://www.climbfactory.com/atleta_letters/3163/

1 トップページから「+」を選択



2 入力したい食事を選択



3 食事の写真が登録可能です



4 食べたものを検索



5 該当メニューをチェック



6 量を調整し、この内容で記録をタップ



7 各栄養のバランスを確認

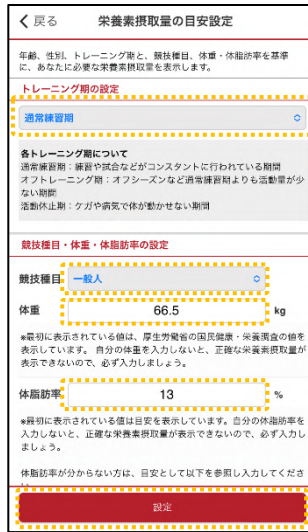


自分の体格/競技に合わせた食事のおすすめ量に設定しよう！

参考

1 ホーム画面の「目標変更」を押下

2 トレーニング期、競技種目、体重・体脂肪率を入力し設定をタップ



ご飯の量に気を付けて記録しよう

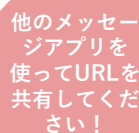


食事のコラムを配信中
CHECKしてみよう！



5

- 1



- 3



O.

A.

O.

A.

O

A.