



## 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

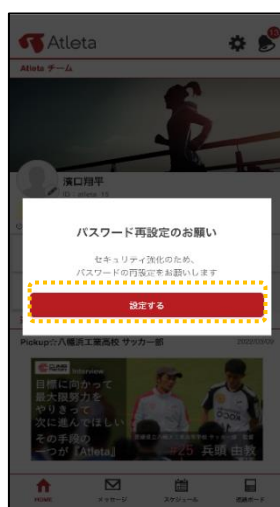
- 1 ログインIDとパスワードを  
入力してログインを押下



- 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/](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！



プロフィールやパスワード、各種設定ページ

1 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



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

## 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/](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

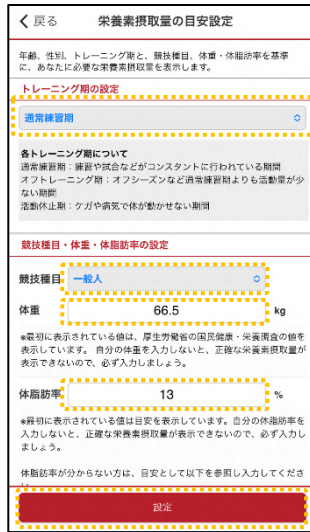


自分の体格/競技に合わせた食事のおすすめ量に設定しよう！

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



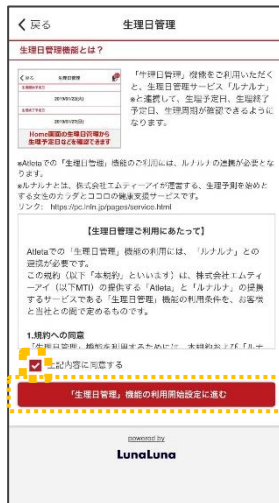


## 5 生理日管理アプリ「ルナルナ」との連携方法

### 1 設定/その他「生理日管理（ルナルナ連携）」をタップ



### 2 上記内容に同意して進む

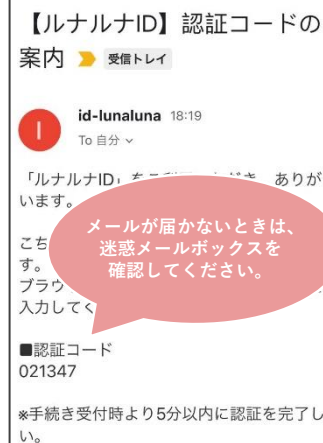


### ルナルナIDを持っていない方は作成してください

### 3 ルナルナIDを作成する



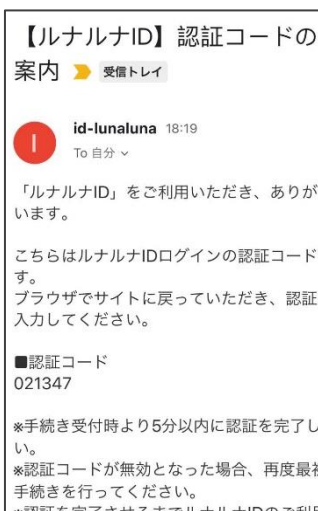
### 4 入力したメールアドレスに認証コードが届くので入力する



### 5 ルナルナIDでログインする



### 6 認証コードの入力を求められた場合は、メールを確認



### 7 ルナルナの連携許可「許可する」をタップ



### 連携完了です！



### 入力方法

コンディション入力画面から開始、終了時に押してください。



### 管理者の閲覧可否設定

管理者に閲覧を許可する場合は「閲覧を許可する」をタップ



### Home画面でチェックしよう！

Home画面で表示できます！

タップすると過去の記録やアドバイスが表示されます



## 6

- 1



- 3



O.

**A.**

O.

**A.**

O

**A.**