


1 アプリをインストール

「Atleta (アトレータ)」をインストール
「Staff」と書いてある方は指導者用です 



Appstore



Google Play




アカウント情報 (メモとしてご利用ください)

ユーザーID :

パスワード :

アプリを利用できない場合・・・

 と検索してwebからご利用ください。

web版



2 ログイン方法・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 [利用を開始する] 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か所に入力して [設定完了] を押下




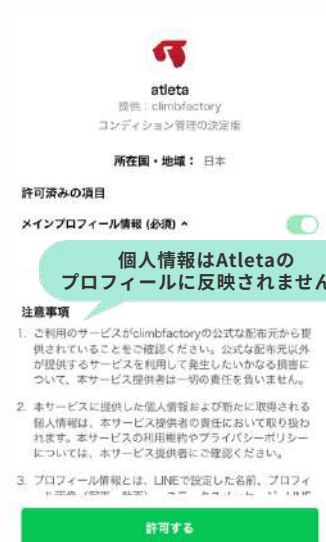
スクリーンショットがおすすめ

▶ パスワードを忘れてしまったときのために・・・

パスワード忘れ対策は
設定画面から可能です

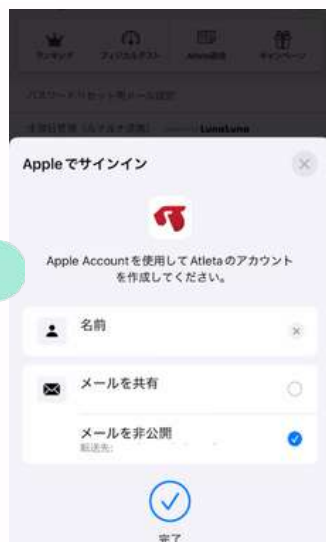


 LINEログインすると
連携出来ます



個人情報はAtletaの
プロフィールに反映されません。

 iPhoneやipadを
使っている人は利用可能です



メールアドレスを登録すると
パスワードを忘れてしまった
ときに、リセット可能です



3 コンディションの入力方法

1 Home画面から
[+]を選択



2 [コンディション]を押下



3 コンディションを入力



4 痛みや違和感のある部位と
痛みの強さ、コメントを入力



▶▶ 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]を押下



1 [ダッシュボード設定]を押下



2 確認したい項目を選択



3 推移や摂取エネルギー、
通算入力数なども見られます！



Home画面ではいろいろな情報が確認できます

※チームによって利用状況は異なります
チームの指導者にご確認ください



プロフィールやパスワード変更、各種設定
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



コラムや新機能情報を配信！

4 食事の入力・分析結果の閲覧方法

1 Home画面から
[+]を選択



2 入力したい食事を選択



3 写真が登録できます



4 食べたものを検索して
チェックしましょう！



栄養バランスやアドバイスを確認しよう

5 食べ物を全てチェックしたら
量を調整して[この内容で記録]



Home画面でエネルギーや
PFCバランスを確認できます



[分析結果]でグラフ表示



目的や栄養素の過不足から
アドバイスを受け取れます



プロフィールを設定しよう！ 自分に合った食事量にカスタマイズしよう

1 Home画面の
右上[歯車]ボタンを押下



2 アイコンの右下
[栄養目標設定]を押下



3 基本情報を変更できます



4 [栄養目標設定]を押下すると
目的や体格を設定できます

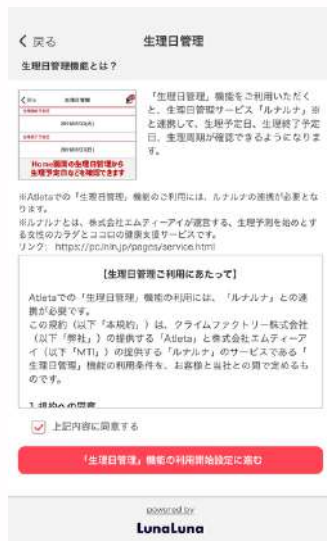


LunaLuna 連携方法

1 [生理日管理]を押下



2 チェックして [利用開始設定に進む]を押下



ルナルナIDを持っていない場合・・・

[ルナルナIDを持っていない]を押下

必要情報を入力してルナルナIDを作成してください



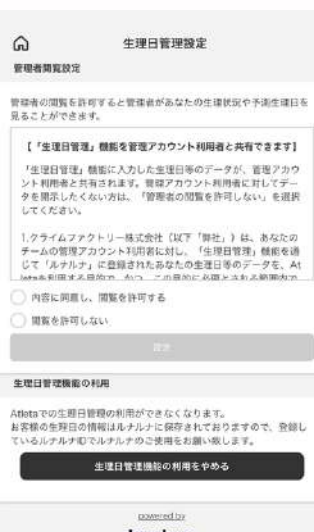
3 (作成出来たら)ルナルナIDでログイン



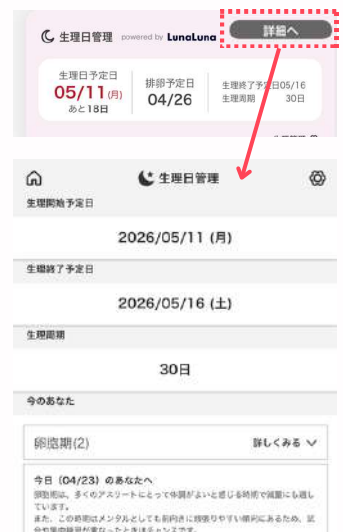
4 認証コードの入力を求められた場合は、メールを確認



5 指導者への閲覧許可の可否を選択して[設定]



完了すると、Home画面から詳細を確認できます！



GARMIN 連携方法

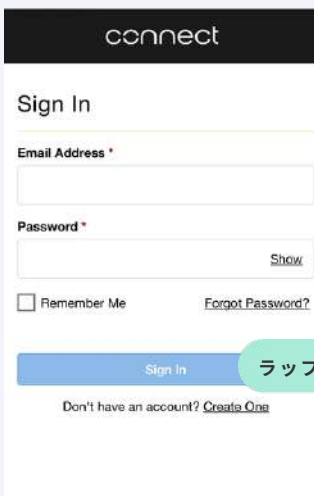
1 [ガーミン連携]を押下



2 チェックして [Garmin連携する]を押下



3 Garmin Connectにサインインしてください



4 連携完了後はコンディションに自動で反映されます



5 保護者アカウントのご利用方法

※チームによって利用状況が異なります
ボタンが表示されない場合は、チームの指導者にご確認ください

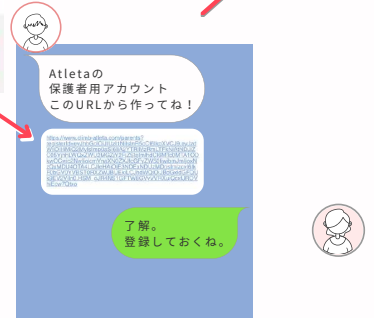
1 設定/その他 [保護者アカウント]を押下



2 URLをコピーして保護者へ共有



他のメッセージアプリを使ってURLを共有してください！



3 URLを押すと保護者アカウント新規登録画面が表示されるので、必要情報を入力



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



メールが届かないときは迷惑メールボックスを確認してください

5 登録完了画面が出たらユーザーID（メールアドレス）パスワードでアプリにログイン

誤って選手のIDパスワードでログインしないよう注意！



よくあるご質問

Q ログインが出来なくなっていました。LINE連携の設定なども出来ていません。

IDとパスワードが分かる場合・・・

A 余計なスペースや大文字/小文字の入力間違いがないか確認しましょう。コピーペーストしている場合は直接打ち込んでください。

IDとパスワードが分からない場合・・・

指導者やコーチにIDを確認してもらいましょう。パスワードが分からない場合は、パスワードの再設定をお願いしてください。

Q スマートフォンを変えました。引継ぎ設定などは必要ですか？

A 特に必要ございません。

新しいスマホにAtletaアプリをダウンロードして、ログインすることで今まで通りにご利用いただけます。※データも確認できます

Q 画面が真っ白になったり、ボタンを押しても反応なくなりました。

A 一度アプリをバックグラウンドから削除しスマホを再度起動をしてください。

それでも解決しない場合は、アプリを再インストール・スマホの再起動をお試しください。