

Athlete Step

選手向け 利用ガイド

Athlete Stepは陸上競技選手のための記録管理・成長支援アプリです。
練習記録・自己ベスト・大会履歴を管理しながら、フレンドと切磋琢磨できます。
無料のMemberプランから始めて、本気になったらアップグレードしましょう！

プランの種類

プラン	月額	主な特徴
Member (無料)	¥0	カレンダー・PB・大会履歴・VDOT・バッジ・目標管理・クラブ機能
Athlete	¥660	上記すべて+フレンド(9人まで)・ライバル比較・練習負荷・疲労アラート
Professional	¥990	上記すべて+全国ランキング・AI練習メニュー・AIレース振り返り

Athleteプランは30日間無料トライアルあり!まずは無料で試せます。

目次

1. はじめ方 (登録・ログイン)	p.2
2. 基本機能 (全プラン共通)	p.2
3. Athleteプランの追加機能	p.4
4. Professionalプランの追加機能	p.5
5. フレンド機能の詳細	p.6
6. クラブ機能	p.7
7. プランのアップグレード方法	p.8
8. よくある質問	p.8

1. はじめ方(登録・ログイン)

新規登録

- ① <https://athlete-step.jp> にアクセス
- ② 「無料で始める」ボタンをクリック
- ③ 名前・生年月日・性別・メール・パスワードを入力
- ④ クラブに所属する場合は招待コードを入力（コーチから受け取る）
- ⑤ 登録完了！アプリが使えるようになります

クラブの招待コードがある場合は必ず入力してください。後から参加することも可能です。

2. 基本機能(全プラン共通)

以下の機能は無料のMemberプランから利用できます。

カレンダー

練習・大会の記録をカレンダーで管理できます。

機能	説明
練習記録	練習内容・強度・メニューを記録
大会記録	大会名・種目・タイム・感想を記録
休み記録	練習休みを記録してトレーニング管理
クラブ練習	コーチが配信した練習メニューをカレンダーで確認
メニュー提案	AI (Athlete以上) またはコーチのメニューを参照して記録

自己ベスト(PB)

大会・練習で記録したタイムから自動的にPBを集計します。

対応種目	説明
トラック	100m・200m・400m・800m・1000m・1500m・3000m・5000m等
ロードレース	1km・2km・3km・5km・10km等のロードレース

ハードル	60mH・80mH・100mH・110mH・300mH・400mH
フィールド	走り幅跳び・走り高跳び・三段跳び・やり投げ・ハンマー投げ等

☑ VDOT

VDOTとは走力を数値化した指標です（Daniels式）。

800m以上の大会記録から自動計算され、トレーニングペース（E/M/T/I/R）の目安も表示されます。

VDOTが高いほど走力が高いことを示します。

☑ 大会履歴

過去の大会記録を一覧で確認できます。種目・距離で絞り込み可能です。

☑ シーズン

年度ごとのシーズンベスト（SB）を確認できます。種目別の年度推移グラフで成長を可視化できます。

☑ 目標管理

シーズン目標タイムを設定して、PBとの差を確認できます。

☑ バッジ

練習継続・記録更新・大会出場などの実績でバッジを獲得できます。

クラブオリジナルバッジもコーチから付与されます。

3. Athleteプランの追加機能

Athleteプラン

¥660/月 (30日間無料トライアルあり)

☑ 練習負荷タブ

週ごとの練習負荷（TSS）とトレーニングロードをグラフで確認できます。
過負荷になると疲労アラートが表示され、オーバートレーニングを防ぎます。

指標	説明
TSS（トレーニングストレススコア）	練習強度×距離から算出した負荷スコア
負荷スコア	週間の総トレーニング負荷
疲労アラート	負荷が高くなると自動で警告表示

☑ フレンドタブ

フレンドの練習記録・PB・大会履歴を閲覧できます。
ライバルを設定して同じ種目のPBを並べて比較できます。
Athleteプランではフレンドを最大9人まで登録できます。

☑ ライバル比較

フレンド一覧で☑をタップするとライバルに追加されます。
同じ種目のPBを並べて比較でき、差がひと目でわかります。

☑ AI練習メニュー提案

VDOTと最近の練習傾向をもとにAIが今日の練習メニューを提案します。
カレンダーの記録入力画面から「練習メニュー提案」ボタンで利用できます。

4. Professionalプランの追加機能

Professionalプラン

¥990/月

全国ランキング

自分のPBが全国で何位相当かを確認できます。 学年・性別・種目別に絞り込んで表示されます。
「自分の学年」「1歳上の学年」「歴代」の3パターンで確認できます。

フレンドの全国ランキング

フレンドの記録が全国何位相当かも確認できます。
フレンド閲覧モードでランキングタブを開くと表示されます。

AIレース振り返り

大会記録をAIが分析してフィードバックコメントを生成します。
大会履歴の各レコードから「AIレース振り返り」ボタンで利用できます。
タイム・印象・過去のPBをもとに改善点やコメントを提案します。

5. フレンド機能の詳細

プラン別のフレンド機能比較

機能	Member	Athlete	Professional
フレンドタブ表示	○	○	○
フレンドID・追加（設定タブ）	○	○	○
フレンド登録上限	3人	9人	無制限
フレンドの練習・PB閲覧	×	○	○
ライバル比較	×	○	○
フレンドの全国ランキング閲覧	×	×	○

フレンドの追加方法

- ① 設定タブを開く
- ② 「フレンドを追加」 ボタンをタップ
- ③ フレンドIDを入力して申請する（IDはフレンドに教えてもらう）
- ④ または「フレンドを検索」から学年・性別・種目で検索
- ⑤ 相手が承認するとフレンドになれます

フレンドIDの確認・共有

自分のフレンドIDは設定タブの「フレンド」セクションで確認できます。
LINEで共有ボタンからフレンドにIDを送れます。

フレンド公開設定

フレンドに公開する情報を個別に設定できます。

公開設定項目	説明
フレンド検索への公開	オンにすると学年・性別・種目で検索されるようになる
クラブ名を公開	フレンドに所属クラブ名を公開
学年を公開	フレンドに学年を公開
自己ベストを公開	フレンドにPBを公開

大会履歴を公開	フレンドに大会履歴を公開
VDOTを公開	フレンドにVDOT値を公開
カレンダーを公開	フレンドに練習カレンダーを公開

フレンド申請の承認ルール

設定	説明
自動承認しない	すべて手動で承認します（デフォルト）
全員を自動承認（相互）	IDを知っている全員と相互フレンドになります
全員を自動承認（片方向）	相手からの申請は自動承認しますが、相互にはなりません
同じクラブのみ自動承認	同クラブの選手からの申請は自動承認します

6. クラブ機能

クラブへの参加方法

- ① コーチから招待URLまたは招待コードを受け取る
- ② 招待URLをタップするとクラブに自動参加
- ③ または設定タブの「クラブ」→「招待コードを入力」から参加

クラブタブでできること

機能	説明
練習予定の確認	コーチが作成した練習日・メニューを確認
出欠の回答	練習日への参加・欠席を回答
クラブからのお知らせ	コーチからのお知らせメールを確認
大会エントリー	大会の参加種目をクラブ経由で登録
コーチへの連絡	アプリ内からコーチにメッセージを送れる

クラブに所属するとコーチからの練習メニューがカレンダーに表示され、記録入力時にメニュー内容が自動で反映されます。

7. プランのアップグレード方法

- ① アプリの「設定」タブを開く
- ② 「プラン」セクションの「アップグレード」ボタンをタップ
- ③ AthleteまたはProfessionalプランを選択
- ④ Stripeの決済画面でクレジットカードを入力
- ⑤ 決済完了後、即座に機能が使えるようになります

キャンセルはいつでも設定タブから行えます。
キャンセル後も次回更新日まで引き続き利用できます。

8. よくある質問

Q. VDOTはどのように計算されますか？

A. 800m以上の大会記録から自動計算されます。タイムが速いほどVDOTが高くなります。練習記録のタイムは対象外です。

Q. フレンドの記録が見えません

A. フレンドの公開設定がオフになっている可能性があります。フレンドに公開設定を確認してもらってください。

Q. クラブに参加したのにクラブタブが表示されない

A. アプリを再読み込みしてください。それでも表示されない場合はコーチに招待コードを再発行してもらってください。

Q. 兄弟のアカウントを追加したい

A. AthleteまたはProfessionalプランで「設定」→「メンバーを追加」から兄弟アカウントを追加できます（月額330円）。

Q. 過去の記録が大会履歴に表示されない

A. 大会記録として登録した記録のみ大会履歴に表示されます。カレンダーで記録を登録する際に「大会・記録会」を選択してください。

Q. パスワードを忘れました

A. ログイン画面の「パスワードをお忘れですか？」からリセットメールを送ることができます。

ご不明な点はアプリ内のお問い合わせフォームからご連絡ください。 AthleteStep
をご利用いただきありがとうございます。