

## 第1章 「みんなチャレ」とは

本章では「みんなチャレ」の概要と魅力をご紹介します。

### 1-1 理想の生活を習慣化するには？

何かを「続ける」ことは、非常に難しい課題です。

「健康のために歩こう！運動しよう！」と思い立っても、大抵の方が、三日坊主になってしまっていて続けられないというお声をよくお聞きします。



実は、糖尿病になってしまった方でさえ、なんと、半数が半年間で病院に行かなくなり、治療を中断してしまうというデータもあります。



出典：エーテンラボ <https://industry-co-creation.com/catapult/33275>

ただし、これは別にその人の意思が弱いわけではありません。  
それほどまでに「習慣化」というのは難しいものなのです。

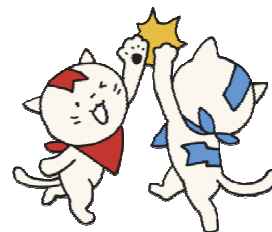
そこで、お役に立つのが「みんなチャレ」というサービスです。



「みんなチャレ」は「みんなでチャレンジ」して三日坊主を防止するためのアプリです。

アプリ内で、同じ目的を持つ利用者同士が励ましあって、習慣化の意欲を高めます。

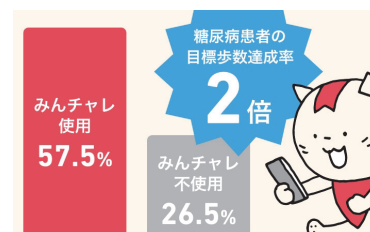
これにより、あなたは理想の自分や、叶えたかった目標をどんどん達成できるようになります。



## 1-2 習慣化の成功率が飛躍的にアップ

「みんなチャレ」は、本当に効果があるのでしょうか？

一人で取り組んだ場合、習慣化はなかなか難しいです。でも、「みんなチャレ」を使えば、なんと**成功率が2倍以上に上昇**したという結果が出ているのです。



実際にアプリの評価も高いです。（評価 7,512 件で 4.6（2022 年 1 月時点 Play ストア））レビューでも「効果が出た！」という喜びの声がいくつも投稿されています。

★★★★★ 2021/12/07

約1年続けてます。一人では習慣化できなかった食習慣や運動も毎日コツコツ取り組むメンバーさんに会ってとても刺激を受けました。 ダイエットも8ヶ月で10kg体重を落とすことができ、毎日を意欲的に過ごす一助になっています。知らない人同士だけど、同じ目的を持って

★★★★★ 2022/01/28

これぞ、三日坊主の私にピッタリ！なアプリ～！(≥▽≤)同じ目標を持った仲間と励まし合いながら楽しく習慣付けられるのがGOOD！ ✨ グループの数も豊富で自分の目標からすぐに見つけられるから良い！このアプリでもっと素敵な自分になれたらいいな！♪

## 1-3 習慣化すると幸福になれる?

実は「習慣化」には**人生を変える力**があるのをご存知ですか?

下記の様々なメリットを、あなたにもたらしてくれます。

- ・ 運動や食事の習慣で健康を維持し、毎日を元気に過ごせる
- ・ 当たり前にすることで面倒だった作業も労力と感じなくなる
- ・ 習熟して時間が短縮するので他の事柄を楽しめるようになる
- ・ 積み重ねていくので確実に結果を出せる
- ・ 自信がつくので、気力が充実して、笑顔の日々を送れる



近年、「習慣化」は密かなブームになっていて、関連書籍が次々に出版されています。

この2年以内に発行されている書籍の例

「習慣化は自己肯定感が10割」、「理想の人生をつくる習慣化大全」、「超習慣術」  
「複利で伸びる1つの習慣」、「習慣超大全」、「習慣化メソッド見るだけノート」、  
「13歳から分かる! 7つの習慣」、「なぜかうまくいく人の「秘密の習慣」」、  
「習慣化のシンプルなコツ」、「AI分析でわかったトップ5%社員の習慣」、  
「後回しにしない技術」、「やる気に頼らず“すぐやる人”になる37のコツ」など

あなたも、「みんなチャレ」で習慣化して、過去に挫折したけど本当はなりたかった自分や、理想の生き方を叶えてみませんか?



## 1-4 「みんなチャレ」の概要

「みんなチャレ」の概要は、次のようになっています。

### ● ニックネームで参加可能

実名を登録する必要がないので、周りの人に知られる心配が不要です。



### ● 1グループ最大5名の少人数制

同じ目標を持つ人が最大5人のチームを組めます。

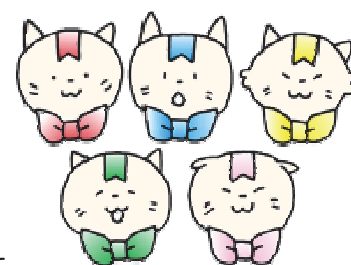
5人という人数が絶妙で、

チーム内は和気あいあいとしています。

参加するチームは、自分で好みに選択できます。

好みのチームが無ければ、自分で作ることもできます。

FacebookやInstagramのように、不特定多数の方の目に触れる心配もなく、グループは自由に入退出できます



### ● カテゴリーは 30 種類以上

テキスト制作日現在のカテゴリーは36種類準備されています。

更には、一例として、

「体重管理」カテゴリー内には、433チームが属するなど多くのグループがあります。

予め、グループ内の1~2日の様子を見ることができるので、自分に合いそうなグループを探すことも可能です。

(投稿を表示にしている人のみ)



## 第3章 参加チームを検索する

本章は、みんなチャレで参加するチームを検索する手順を確認します。  
参加するチームを探してみましょう。

### 3-1 カテゴリー検索

カテゴリー検索で、参加するチームを探してみましょう。

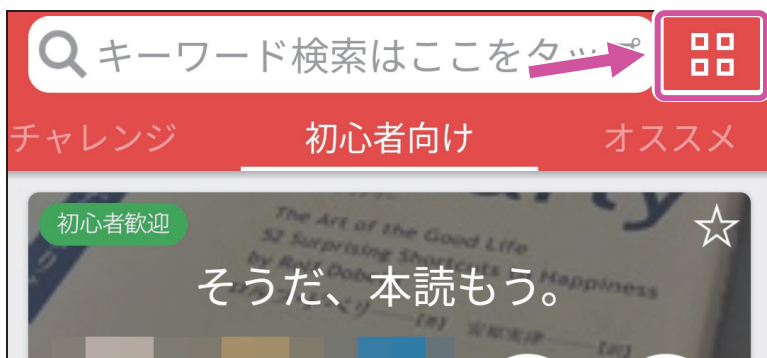
#### 1 カテゴリー検索の画面を表示する



- ① 「みんなチャレ」を起動します。



- ② 「チーム検索」をタップします。



- ③ 罫の箇所をタップします。



④ カテゴリーから探す画面が表示されます。

※ テキスト制作日現在  
16 カテゴリーに分かれています。



⑤ 画面をスクロールすると、画面下部に企業と関係した「公式チャレンジ」も表示されます。



## 第4章 チームに参加する

お気に入りに登録したチームに参加してみましょう。

### 4-1 お気に入りにチームを表示する

お気に入りに登録したチームを表示してみましょう。



- ① [チーム検索] をタップします。



- ② 図の箇所を左右にスクロールして、[お気に入り] をタップします。



- ③ お気に入りに登録したチームが表示されます。

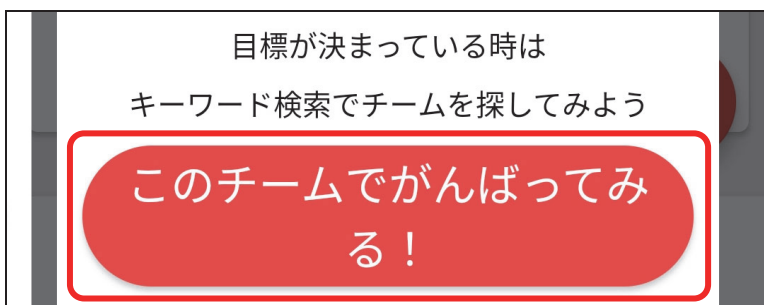
## 4-2 お気に入りチームに参加する

お気に入りに登録したチームに参加してみましょう。

最初はドキドキかも知れませんが、良い方ばかりなので安心して参加しましょう。



- ① 参加したいチーム名をタップします。



- ② 図の箇所をタップします。



- ③ 参加したチームをタップして開きます。

※ なお、この時点で自分のアイコンが表示されます。



## 第6章 データ連携機能

みんなチャレには、データ連携を行うことにより、自分のデータが自動記録できる機能があります。歩数・体重・睡眠時間・食事の記録が連携できます。

データ連携機能について、確認してみましょう。

### 6-1 マイデータの画面を表示する

マイデータの画面を表示しましょう。



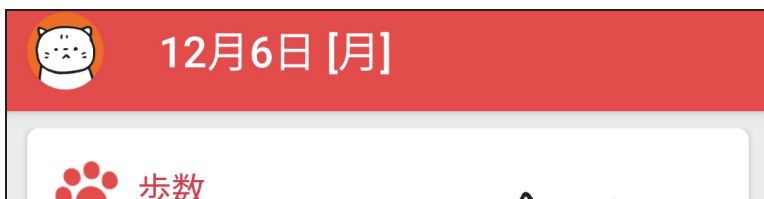
- ① みんなチャレを起動します。
- ② [マイデータ] をタップします。



- ③ 今日のマイデータの画面が表示されました。

## 6-2 マイデータの目標値を設定する

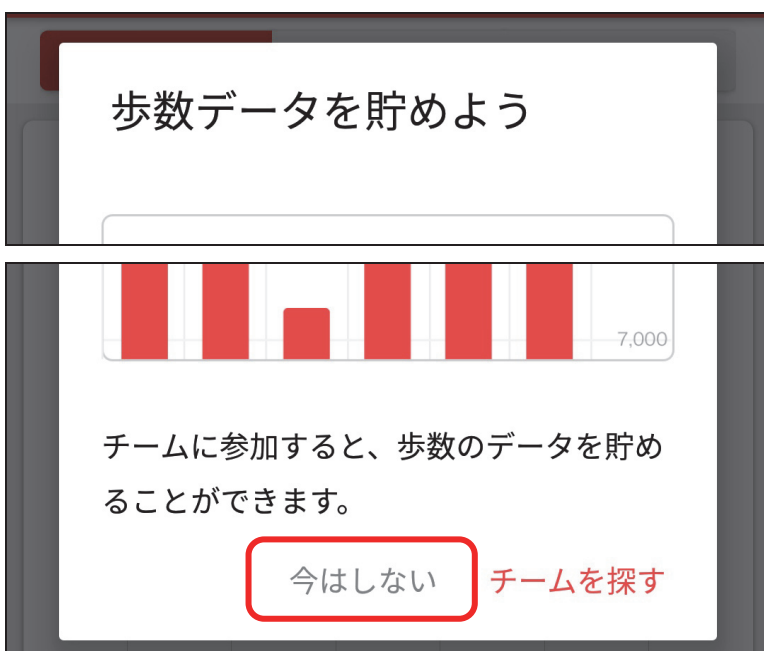
マイデータの目標値を設定します。  
歩数の目標値を設定してみましょう。



- ① [マイデータ] の画面を表示します。(前項の続き)



- ② [歩数] をタップします。



- ③ 歩数を計測するチームに入っていない場合、図の画面が表示されます。  
今回は一旦、[今はしない] をタップして手順を進めます。

※ 本項が終わった後で [歩く] カテゴリーのチームに参加してみてください。

※ 表示されなかった場合は、そのまま手順④に進みます。

## 第7章 その他の機能

本章は、知っておくと、より便利に使える機能の一部をご紹介します。

### 7-1 新規にチームを作成する

チャレンジしたいチームが満員で入室できない場合や、チャレンジしたい項目がない場合には、自分で新規にチームを作ることができます。

「15分お片付け」のチームを新規に作ってみましょう。

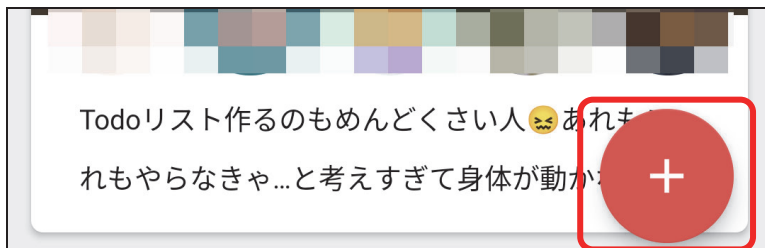


① みんなチャレを起動します。

② カテゴリ検索の画面を表示します。(P.24)



③ 該当カテゴリをタップします。  
例：家事・仕事



④ 図の箇所をタップします。

カテゴリー  
家事・仕事

毎日15分のお片付けを習慣化！

15文字以内

- ⑤ [チーム名] を入力します。  
(15文字以内)

ヘッダー画像 

プレミアム専用チーム 

初心者歓迎アイコン

チャレンジ期間 21日間

- ⑥ 必要に応じて、図の箇所を  
変更します。  
例：初心者歓迎アイコンを  
オンにする

チームの説明文 299/400文字

毎日15分のお片付けを習慣化しませんか？  
タイマーをセットして、15分経ったら終了！  
まだ、やりたい！と思えるところでやめておくの  
が疲れなくて長続きするコツです。

お片付けは、室内や室外のお掃除に限らず、気になっ  
ているパソコンのファイルの整理もOK!

- ⑦ チームの説明文を入力しま  
す。(400文字以内)