


✓ 次のQuarterを[提出]してみましょう

Quarter：1年を3か月ごとの4つに分けた期間

居場所情報は、Quarterを一単位に管理します
Q1 (1-3月)、Q2 (4-6月)、Q3 (7-9月)、Q4 (10-12月)
JADAでの提出締切日は、各Quarterが始まる前日の24:00

提出に必要な情報


予定の変更があった場合は 提出後でも更新ができます

毎日  60分時間枠 ... 5:00-23:00のうちどこか1時間、
検査に対応できる時間と場所


毎日  宿泊先 ... その日の夜に宿泊する場所

あれば  トレーニング ... トレーニング、練習、リハビリ

あれば  競技会 ... 試合、大会

あれば  その他 ... トレーニングや競技会以外

必須  送付物宛先 ... WADAやJADAからの郵送物を受け取ることができる住所

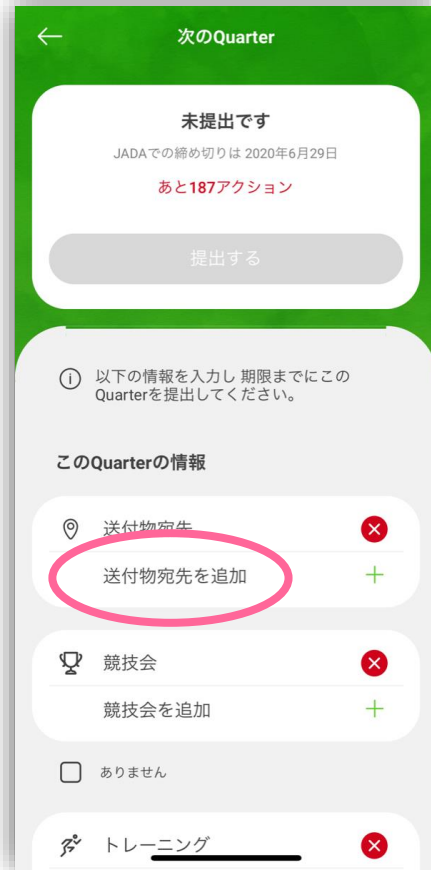
！機内泊や長時間の移動で登録できない場合は
かわりに  移動 の情報を入力してください

1. 送付物宛先

※ すべての情報は後から更新(変更)ができます まずは今のところわかっている情報で提出してみましょう



ホーム画面
次のQuarter
[完了する]をタップ



[送付物宛先を追加]
をタップ



住所を新規作成
該当する住所がアドレス帳にある場合は
それをタップ



必要な情報を入力
国と都市はスクロールして選びます
"日本"は下から6番目にあります

1. 送付物宛先

※ すべての情報は後から更新(変更)ができます まずは今のところわかっている情報で提出してみましょう

すべて入力したら右上の✓をタップ

[送付物宛先]が登録できました

住所の新規作成

送付物宛先以外でも、住所の作成方法は同じです。

一度作成すると、
他のカテゴリ(宿泊先や60分時間枠など)でも使用できます。

部屋番号も必ず記入してください。

同じ住所に複数の建物がある場合、
同じ敷地内に複数の施設がある場合、
検査員がたどり着くまでに必要な条件がある場合などは、
追加情報の欄に詳細を記入しましょう。

例

- ・ 複数の建物がある場合
「黒いドアの家」、「3棟ある真ん中」、「二世帯住宅の2階」
- ・ 複数の施設がある場合
「柔道場」、「共用コートD」、「サブアリーナ」
- ・ 条件がある場合
「2Fのフロントで受付をしないと入れません」など

2. 🏆 競技会 (試合・大会) ※ 8月1日,2日に 代々木第一体育館で試合があるとして

←このQuarter内に
競技会がない場合は
ここにチェックマークをして
理由を入れて保存

[競技会を追加] をタップ

日付をタップ

競技会初日を選んで
[セット]を押します

競技会が翌日以降も続く場合は
繰り返し入力します
競技会がその日だけなら [繰り返ししない] でOK

2. 🏆 競技会

※ 8月1日,2日に 代々木第一体育館で試合があるとして

繰り返し

☐ しない ⇐ その日だけ

☐ 日にちを追加 ⇐ 日が飛び飛び

☒ 連続 ⇐ 連続で何日か

☐ 毎週 ⇐ 毎週〇曜日

→ このQuarterの最終日までこの日まで繰り返し↓

2020年9月30日水曜日

Quarterの最終日までの繰り返し

2. OFF

3. 日付をタップして最終日を設定

2日連続なので [連続] を選び、最終日を設定します

繰り返し

☐ しない

☐ 日にちを追加

☒ 連続

☐ 毎週

→ このQuarterの最終日までこの日まで繰り返し↓

2020年8月2日曜日

2. セット

1.

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

競技会が終わる日を選んで [セット]を押します

繰り返し

☐ しない

☐ 日にちを追加

☒ 連続

☐ 毎週

→ このQuarterの最終日までこの日まで繰り返し↓

2020年8月2日曜日

日にちを確認し、右上の✓

競技会

2020年8月1日土曜日 ⇐ 2020年8月1日から

繰り返し 連続 ⇐ 2020年8月2日まで毎日

2020年8月2日日曜日まで

住所

追加情報

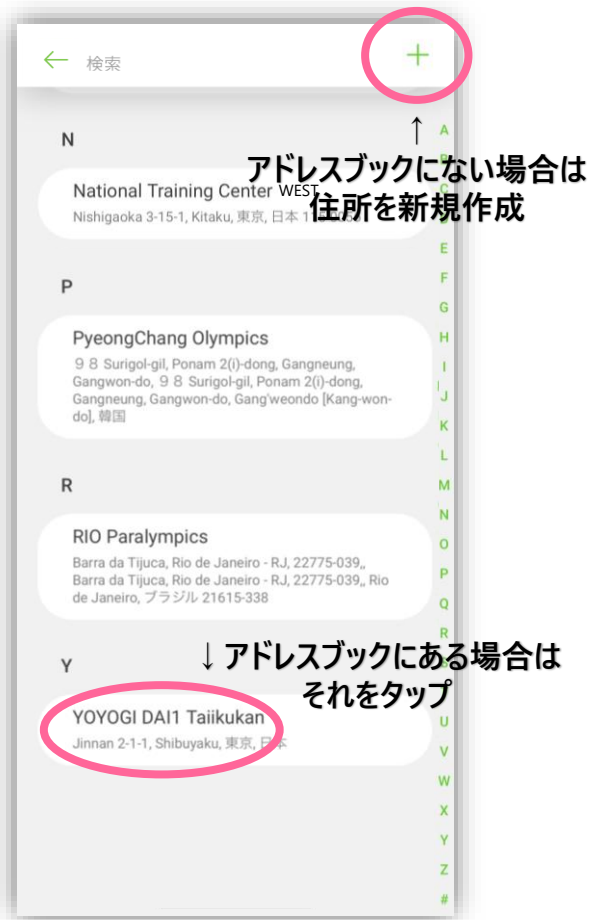
60分時間枠を設定

次は競技会の場所です

2. 🏆 競技会

※ 8月1日,2日に 代々木第一体育館で試合があるとします

↓ 登録完了✓



送付物宛先のときと同じように住所を設定



内容を確認し、右上の✓



[競技会] が登録できました

👉 「あと〇アクション」

この「185アクション」とは、残り
1つ以上のトレーニング
92日分の 60分時間枠
92日分の 宿泊先
のことです。

まだ185もありますが、
繰り返し入力を使用して、
一気に入れることができます。

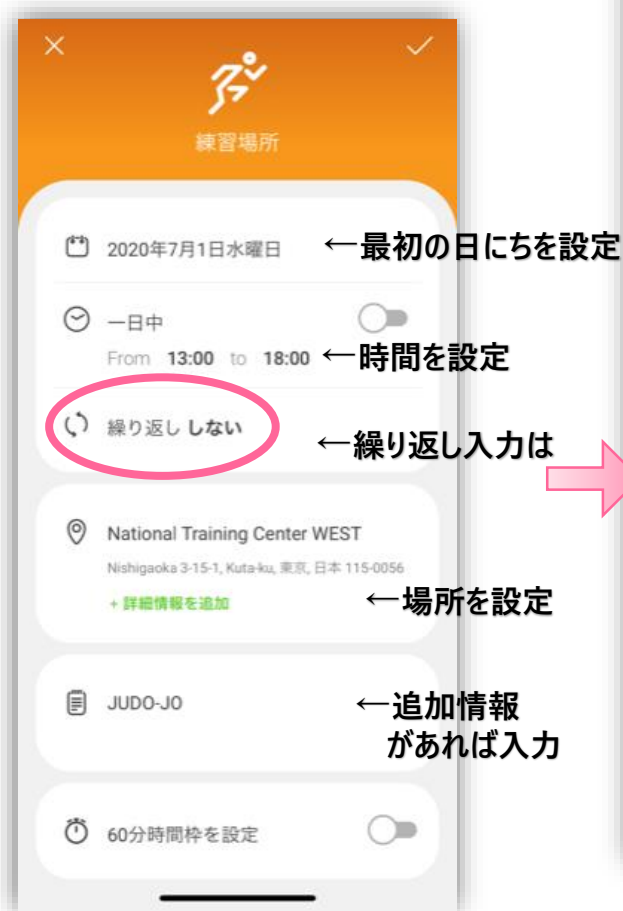
同じようにして、
トレーニングなども入れていきましょう

3. 歩 トレーニング

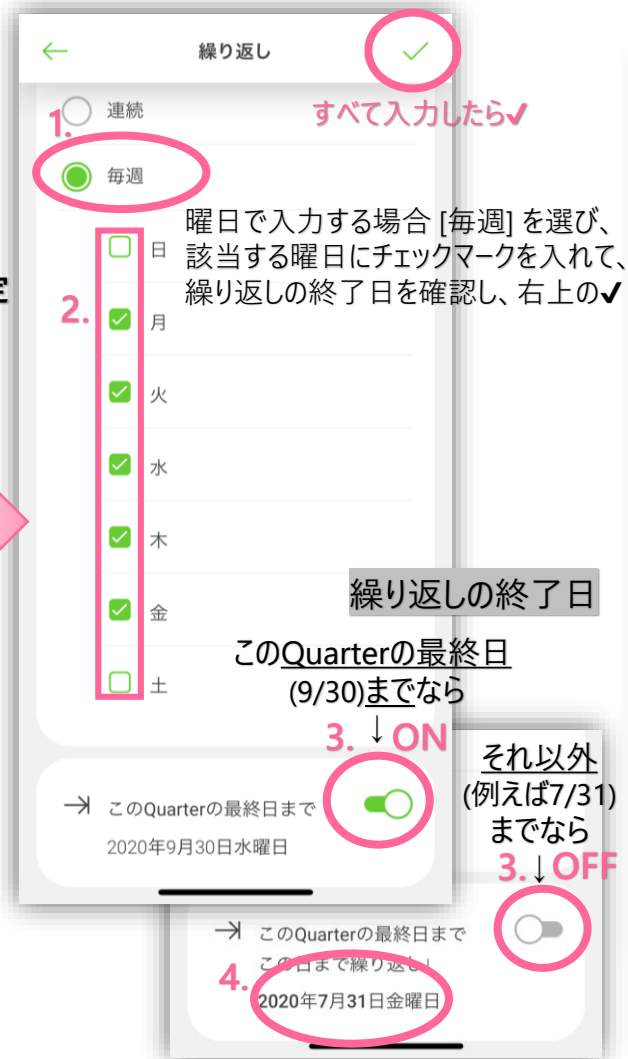
※ 7月1日-9月30日の 毎週月-金 13:00-18:00にトレーニングだとします



[トレーニングを追加] をタップ



日付と時間と場所を入力



日付をタップして最終日を設定



内容を確認し、右上の✓

4. 🏠 宿泊先

※ 後から更新ができるので、まずはこのQuarterで一番よくいる場所で提出します



初日をタップ



繰り返し入力をタップ



[連続] を選び、
[このQuarterの最終日まで] の
繰り返しをONにして、右上の✓



場所を設定し、
右上の✓で登録完了

5. ⌚ 60分時間枠

※ 後から更新ができるので、まずはこのQuarterで一番よくいる場所で提出します



下にスクロールして
60分時間枠を表示させます



初日の+をタップ



[60分時間枠の開始時間] を押して、
希望する開始時間をスクロールで選び、
セットをタップ



繰り返し入力を設定します

5. ⌚ 60分時間枠

※ 後から更新ができるので、まずはこのQuarterで一番よくいる場所で提出します

繰り返し

1. 連続

2. ON

3. ✓

[連続] を選び、
[このQuarterの最終日まで] の
繰り返しをONにして、右上の✓

Timeslot

1. ←タップして場所を設定

2. ↓登録完了✓

←追加情報があれば入力

場所を設定し、
右上の✓で登録完了

必要最低限の登録が終わったので
提出の準備ができました！

[提出する]ボタン
上にあります！

⚠ まだ[提出]にはなっていません！

[提出する]をタップしないと
提出にはなりませんので注意しましょう

どこかに不備がある場合は
提出ボタンが押せません。
画面に従ってエラー箇所を修正しましょう。

宿泊先・60分時間枠を入れていない日がないか
もしくは1日に2つ以上入れていないか
トレーニングの時間が他の予定と重複していないか
など

6. ✓ 提出

※ 予定の入力が終わったら、必ず[提出する]をタップして提出を完了させてください



[提出する]をタップ



はい



提出済になりました！



トップページ
✓次Quarter [提出済です！]
になっていることを確認する

これで[提出]ができました！ 次は [更新] をしてみましょう