

JudoFitチャレンジマニュアル

～Judo Fitトップページから動画のアップロード方法～



公益財団法人 全日本柔道連盟

All Japan Judo Federation

* Judo Fit への挑戦にはIJFアカウントによるログインが必要となります




The image shows a screenshot of the Judo Fit website homepage. At the top left is the IJF FIT logo. The navigation menu includes: ホーム (Home), チャレンジ (Challenge), ランキング (Ranking), エクササイズ (Exercise), 概要 (Overview), and マイページ (My Page). On the right side of the header, there are icons for JP (Japan), a grid, a person icon, and the IJF logo. The main content area has a red background. The title "JUDO FIT へようこそ!" is displayed in large white text. Below it, a paragraph reads: "新しいオンラインのフィットネスチャレンジで、友人や自分自身の記録に挑戦しましょう!" (Challenge your friends or your own records with a new online fitness challenge!). A red oval highlights a button that says "ここからチャレンジを選んでください。" (Please select a challenge from here.). A white arrow points from this button to the text "クリック!" (Click!). To the right, there is an illustration of a person in a white judo gi performing a bench press. At the bottom, a dark grey box contains the following text: "最近運動していますか？さあ、一緒に始めましょう！IJFがあなたに特別なチャレンジをご用意しました。トップ選手やあなたの友人と一緒に、自分自身の可能性に挑戦してみましょう！年齢やレベルを問わず、世界中のどなたでも参加できます。あなたの参加をお待ちしています！" (Are you exercising recently? Let's start together! IJF has prepared special challenges for you. Together with top athletes or your friends, let's challenge our own potential! Regardless of age or level, anyone in the world can participate. We are waiting for your participation!).

表示されているチャレンジの中から挑戦するものを選択してください

IJF FIT ホーム チャレンジ ランキング エクササイズ 概要 マイページ JP 地球儀 3x3 プロフィール JUDO FIT

チャレンジ


adidas



JUDOGI HANG

How long can you hold the "Judogi Hang" ?


Ilias



180 BURPEE

60 seconds of 180 Burpee


Ilias



SLIDING ROCK CLIMBERS

60 seconds of Sliding Rock Climbers


Ilias



GET UP SQUAT

60 seconds of Get up Squat

Ilias

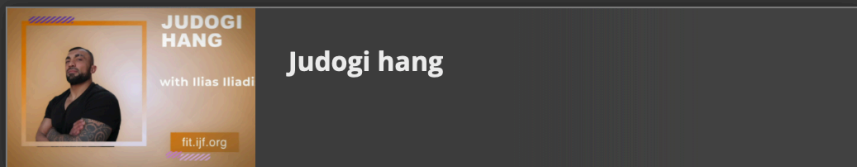


JUDO PUSHUPS

60 seconds of Judo Pushups

Ilias

このチャレンジのエクササイズ



チャレンジ

どのくらい **長く** あなたは
ぶら下がって いられるか？

スクロール

1 結果の入力 2 動画アップロード 3 同意

このチャレンジに参加しましょう！

1

結果: 秒 動画:

年齢: 体重: kg 性別:

2

ランキングに参加するには、このチャレンジをしている自分のビデオをアップロードしてください

3

[新しいタブで開く](#)

参加したいランキングのカテゴリーを選択してください

参加したいランキングを選択してください

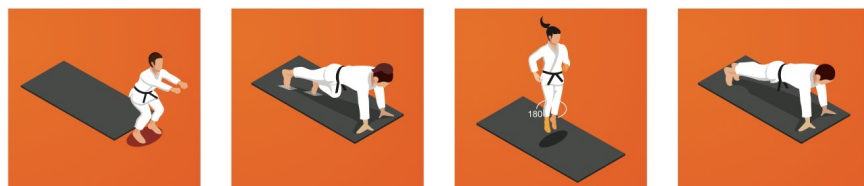
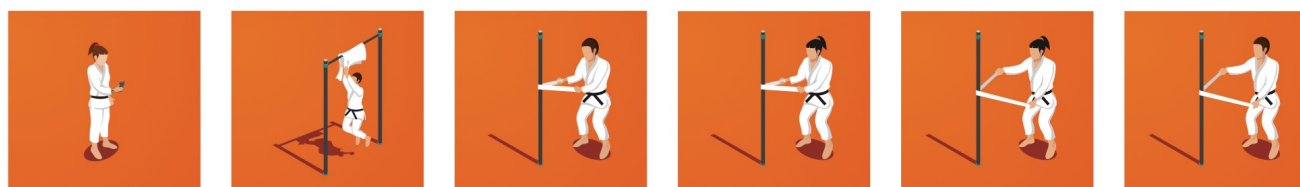
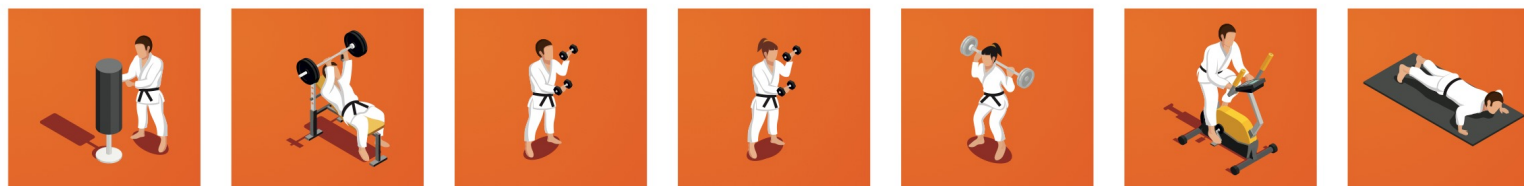
参加したいスコアボードを選択して下さい

ランキングを見る

全て	男子	女子	シニア (21歳以上)	シニア - 男子	シニア - 女子	シニア - 男子 -90 kg	シニア - 男子 +90 kg
シニア - 女子 -70 kg	シニア - 女子 +70 kg	ジュニア (21歳未満)	ジュニア - 男子	ジュニア - 女子	ジュニア - 男子 -90 kg	ジュニア - 男子 +90 kg	ジュニア - 女子 -70 kg
ジュニア - 女子 +70 kg	カデ (18歳未満)	カデ - 男子	カデ - 女子	カデ - 男子 -81 kg	カデ - 男子 +81 kg	カデ - 女子 -63 kg	カデ - 女子 +63 kg



*** ランキングの反映には20分程時間がかかることがあります**



Get up Squat

Sliding Rock Climbers

180 Burpees

Judo pushups



挑戦した様子はぜひ「**#JudofitJAPAN**」でSNSに投稿してください

「**#JudoFit**」 「**#Judostrong**」 「**#IJFFit**」 もあわせてご活用ください