

BAR SENSEI

- バーセンスエイ -



Bar Sensei

操作ガイド

Ver 3.2

目次

・ BarSensei 仕様	P3
1. はじめに	P4
・ アプリ取得	
・ アカウントの作成	
・ チームの追加・アスリートの追加	
2. WORKOUT トレーニング	P5
3. 測定種目	
4. 記録	P
5. 充電・電源の ON/OFF	P9
6. 保証	P10



Bar Sensei 操作ガイド

ウェイトトレーニングの効果を最大化するためにはどうすればいいのか？

ウェイトトレーニングにおける最も重要となる中心課題です。

BarSensei は、ウェイトの**挙上速度・パワー・筋力・エキセントリック局面のパフォーマンス・POP100**などの重量・回数だけではわからない情報を取得することを通じて、この課題解決に対する方向性を指し示します。

◆BarSensei 仕様

サイズ(直径) : 93mm × 33mm × 13mm

重量 : 35g

センサー : 3 軸加速度計・3 軸ジャイロ스코ープ

iOS との接続方式 : Bluetooth

バッテリー : 充電式リチウムポリマーバッテリー

・ 2 時間フル充電・8 時間連続使用



◆標準セット内容物

- ・ BARSENSEI デバイス 1 台
- ・ バーベル装着スリーブ
- ・ 充電用 USB 延長ケーブル
- ・ ユーザーズガイド


【操作の流れ】

- ・ デバイスの充電を行う。
- ・ App Store で iPad のアプリを取得する。「A2P : Sport」で検索
- ・ アプリを立ち上げる
- ・ 初回仕様時にはユーザー登録を行う。
- ・ Barsensei 本体の電源を ON にする。(軽く衝撃を加える)
- ・ アプリ内で本体シリアル ID を選ぶ(Bluetooth 接続)
- ・ バーベルに Bar Sensei を装着する。
- ・ 種目選択、重量設定を行う。
- ・ カウントダウン後、静止させる。
- ・ ベルがなり、画面が緑にフラッシュしたら計測開始。(データ取得)
- ・ セット終了時に END SET をタップ

1. はじめに

BarSensei は必ずトレーニングの知識がある指導者のもとでご使用下さい。
痛みがある状態や体調不良での無理なトレーニング、計測はおやめください。

◆A2P SPORTS アプリ取得

App ストアから「A2P SPORTS」アプリ  を取得して下さい。※A2P で検索
アカウントを未取得の場合⇒「Create new account」⇒アカウントを作成します。（「アカウントの作成」を参照）

アカウントをお持ちの場合⇒Sign In⇒Eメールとパスワードを入力します。（コーチとしてサインインする場合は画面下部②「Sign in an individual Trainer」「Sign in a Coach/Trainer」をタップしてA2Pロゴの下にCoach/Trainer Modeが表示された状態でサインインしてください。

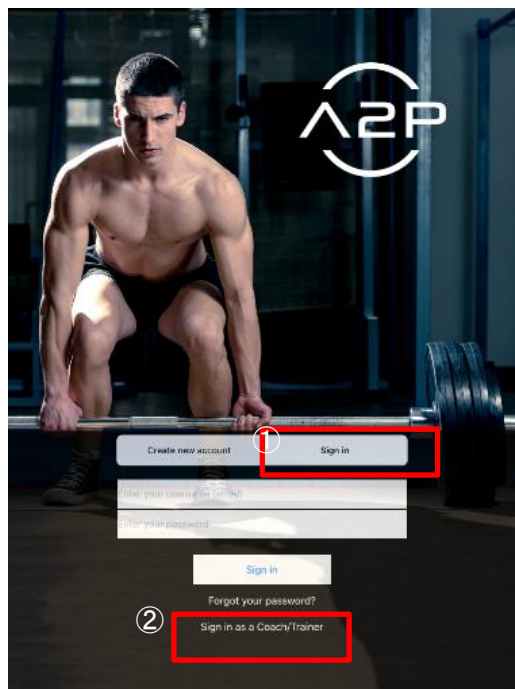
◆アカウントの作成

インターネット環境下で①Sign inをタップし、最下部の②「Sign in an individual Trainer」「Sign in a Coach/Trainer」をタップします。

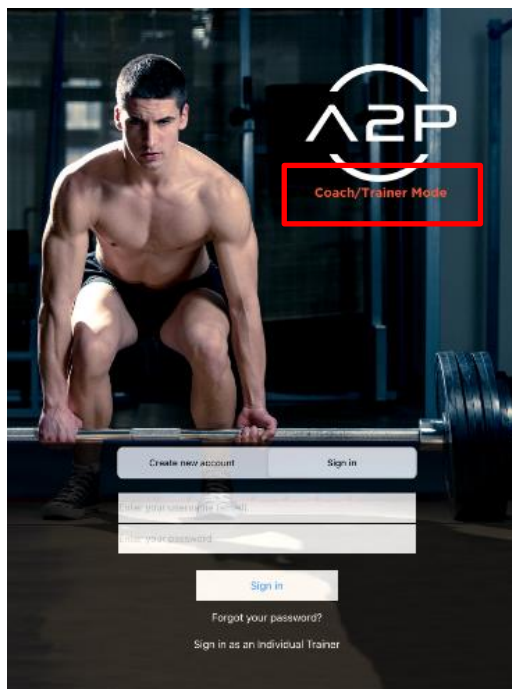
A2Pロゴの下に表示がない状態で「Create new account」をタップして情報を入力すると、アスリート個人としてのアカウントが登録されます。

A2Pロゴの下にCoach/Trainer Modeの表示がある状態で、「Create new account」をタップして情報を入力すると、コーチとしてアカウントが登録できます。（チーム作成などが可能）

▼アスリート個人で登録



▼コーチ/トレーナーとして登録



※登録やサインインが完了するまで時間が掛かる場合がございます。

◆コーチ/トレーナーモードでアカウント登録を行った場合

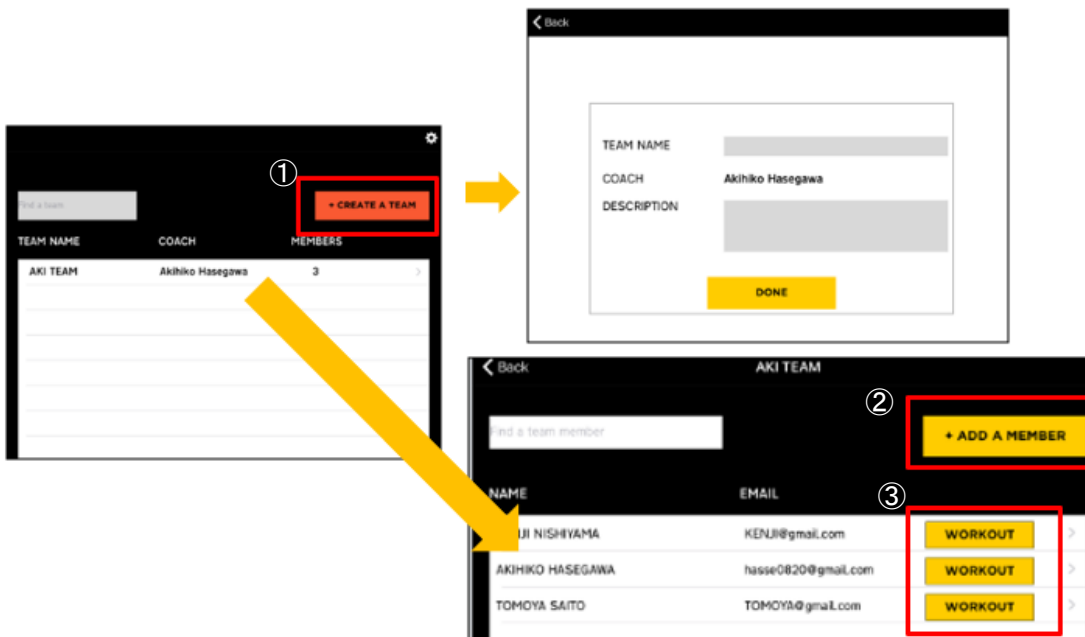
チームの登録を行います。①「+CREATE A TEAM」をタップし、TEAM NAME を入力します。

必要であれば DESCRIPTION にチームの概要を入力します。

DONE をタップすると、メンバー登録画面に移ります。

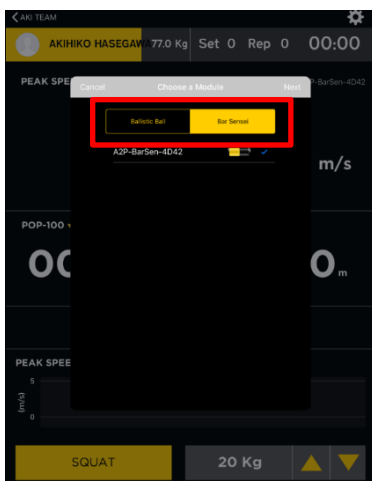
選手の「FIRST NAME」「LAST NAME」「EMAIL」を入力します。DONE をタップしてしばらくすると「Members were added」が表示され、選手の登録が完了します。

一度作成したチームは、コーチ名をタップし、メンバーリストから②「メンバーの追加」③「トレーニングの実施」を行うことができます。

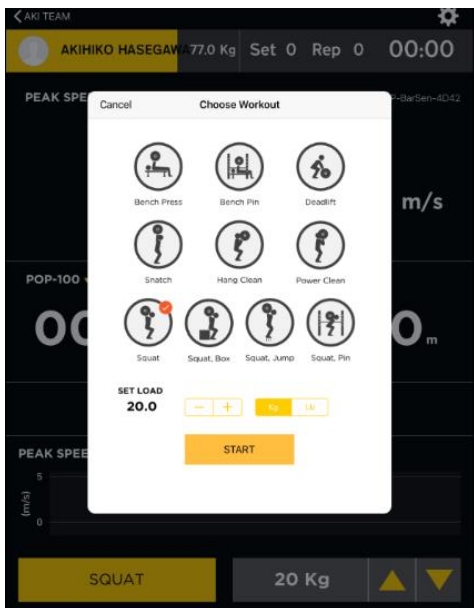


2. WORKOUT : トレーニング

選手個人で Sign in した場合、もしくはチームの選手一覧から WORKOUT をタップすると、トレーニング実施画面に移ります。まず初めに、使用する機器と iOS デバイスの接続を行います。



- ・本体に軽く衝撃をあたえ(手のひらに軽く打ちつけるなど)、10秒ほど待ちます。(デバイスの起動)
- ・「Bar Sensei」をタップすると、電源が入っているデバイスが表示されます。※充電が充分でない場合、一覧に表示されません。使用前に充電を行ってください。
- ・デバイスのシリアル No. をタップするとチェックマークが入り、接続が完了します。
- ・NEXT をタップして種目選択画面に移ります。

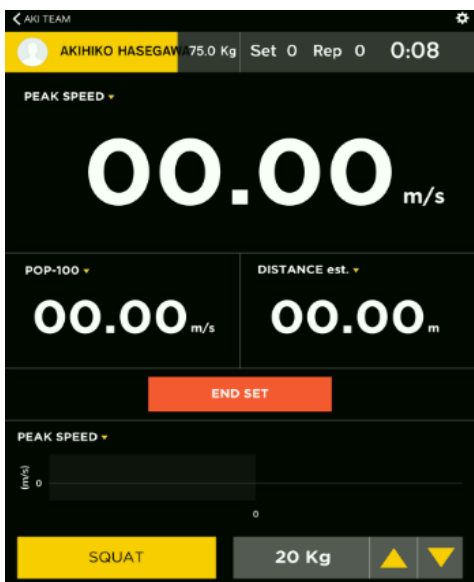


- ・ 負荷重量を入力します。(単位を確認)
- ・ 種目をタップして選択します。
- ・ Bar Sensei を専用スリーブに挿入し、バーベルに装着します。



※各種目の実施方法は P7~ を参照下さい。

- ・ START をタップすると計測開始です。



←画面上部には現在の計測者・体重・セット数・回数・時間が表示されます。

コーチモードでサインインしている場合、選手名をタップすると選手の切り替えが可能です。

←iPadでは3種類の項目を同時に見ることが出来ます。iPhoneでは1項目のみです。項目名をタップすると変更できます。

【表示項目】

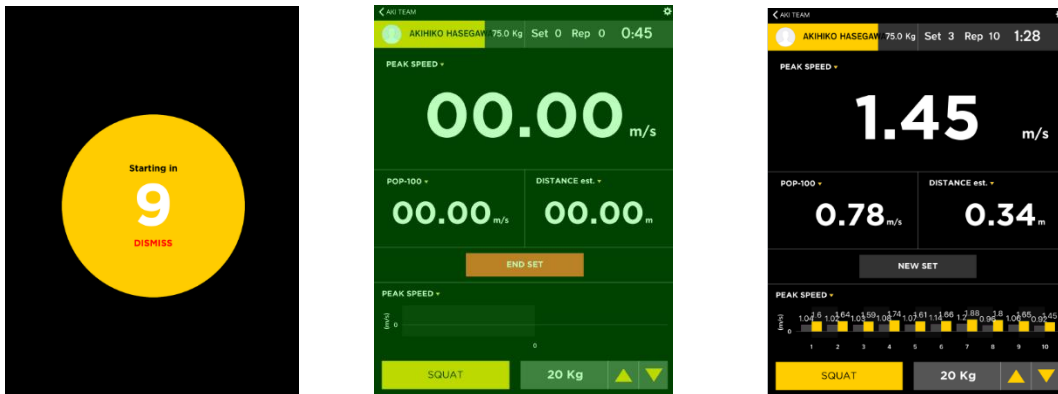
- ・ AVERAGE POWER : 平均パワー
- ・ PEAK POWER : ピークパワー
- ・ AVERAGE FORCE : 平均筋力
- ・ PEAK FORCE : ピーク筋力
- ・ AVERAGE SPEED : 平均スピード
- ・ PEAK SPEED : ピークスピード
- ・ DESTANCE : スタート姿勢からの沈み込み距離
- ・ POP-100 : ポップ 100 (コンセントリック局面開始から 100 分の 1 秒時点のスピード = 爆発的な力の立ち上がりの指標。)
- ・ MEAN PROPULSIVE VELOCITY : コンセントリック局面の中で、**減速が起こるまでの局面の平均速度**

※VBT で一般的に用いられる 速度は「AVERAGE SPEED」です。

クイックリフト系種目・スクワットジャンプは「Peak Speed」をご使用下さい。

※POP-100 は Bar Sensei 特有の指標です。是非ご活用下さい！

▼計測画面



カウントダウンが終了するのを待つか、「DISMISS」をタップします。

画面が緑にフラッシュしベルの音が鳴ったら動作を行います。結果が1レップごとに表示されます。

セットを終了する場合はEND SET をタップします。

※準備状態で「静止していない」などの理由で、測定エラーとして画面が黄色く光りビープ音が鳴る場合があります。

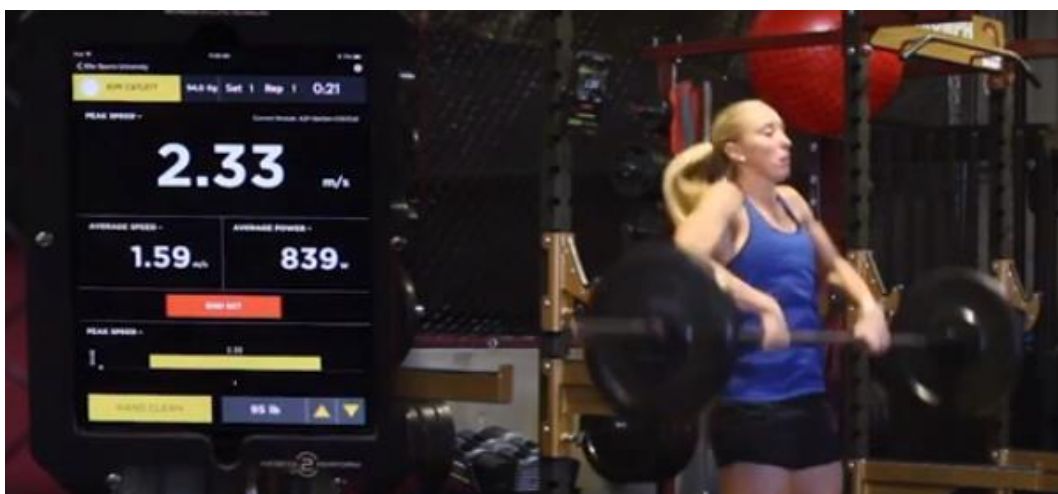
※1レップ挙上後、再び静止すると画面が再度緑に光り、次の挙上の計測が開始されます。

1セット中に何レップでも計測可能です。

- ・ New Set をタップすると、新たなセットが開始され、カウントダウンが表示されます。
- ・ 画面下部の棒グラフは、セット中の記録が表示されます。グレーがエキセントリック(ローディング)局面、黄色がコンセントリック局面を表します。
- ・ 種目名をタップすると、種目や負荷重量設定を変更できます。

3. Choose Workout : 測定種目

- Bench Press ▪ Bench Pin ▪ Deadlift ▪ Snatch ▪ Hang Clean ▪ Power Clean
- Squat ▪ Squat, Box ▪ Squat, Jump ▪ Squat, Pin



◆VBT 導入のヒント

VBT は挙上速度を基に負荷を増減させる方法です。

全力での挙上での平均速度 (m/s) が、その日の 1RM%と対応しています。

▼挙上速度と目的ゾーン・対応する%1RM

%1RM	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
STARTING/ STRENGTH スピード	SPEED/ STRENGTH スピードパワー		STRENGTH /SPEED 筋力パワー		ACCELARATIVE STRENGTH 加速筋力・筋肥大		ABSOLUTE STRENGTH 最大筋力			
速度	>1.3m/s		1.3-1.0m/s		1.0-0.75m/s		0.75-0.5m/s		<0.5m/s	

【※注意】

- ・ 全力で挙上した時の速度です。意図的にゆっくり挙上して目的のゾーンに合わせるものではありません。
- ・ 上記はベンチプレス・スクワットなどの目安となります。
- ・ クイックリフト系種目やジャンプ系種目では上記の指標は適用できませんのでご注意ください。
- ・ 1 レップ内の平均速度での目安となります。ピーク速度ではありませんのでご注意ください。

※VBT のさらに詳しい情報、トレーニングの実践方法は「VBT の理論と実践(有料書籍)」

「DanBaker VBT ガイド(無料 PDF)」をご参照下さい。

▼導入方法の一例 バックスクワット

まず、使用する重量はバーベルのみなど、軽い負荷で行います。

- ・ 普段のトレーニングと同様のテンポで速度を計測してみましよう。
- ・ フォームを崩さない範囲で徐々に挙上速度(上げる局面のみ)を速くします。
- ・ 全力での挙上を試してみましよう。レップ間は時間を空けても構いません。
- ・ 全力で挙げても 0.5m/s 程度しか出ない重量まで、徐々に重量を増やします。
- ・ VLC を使用し、10%速度低下でセットを終了する方法を試してみましよう。

※上記は1セッション内で行う必要は無く、徐々に慣れていきましょう。

※全力挙上に慣れたら、トレーニングの目的別ゾーンを狙って重量設定を行いましよう。

※必要に応じて、エキセントリック局面の数値、POP-100、Mean Propulsive Velocity を活用して下さい。

4. 記録



選手名の選択で、右をタップすると過去の記録を見ることができます。

さらに右上の Share をタップすると CSV ファイルをメール添付などでエクスポートすること

※計測値生データの出力はできません。

5. 充電・電源の ON/OFF



• 本体横のラバーバンドをずらし、USB 接続部を露出させます。

• 付属の充電ケーブルと接続し、PC もしくは USB コンセントに接続して下さい。

※ 接続部には正しい向きがあります。無理に押し込むと故障の原因となります。

※ 電源は本体に軽く衝撃を加えることで ON になります。使用を止めると数分後に自動的に OFF になります。再度 ON にする場合は再び軽く衝撃を加えて下さい。

※ 本体のバッテリー残量は、アプリ上のモジュール選択画面で確認することができます。

保証規定

お客様の正常なご使用状態のもとで、規定された保証期間内に本製品が故障した場合は、本保証に基づき故障個所の修理もしくは本体の交換を無償で行います。ただし、本製品の故障により生じたお客様の損害に対し、当社は修理・交換以外の責任は負いません。

保証期間 ご購入より1年間

ご購入いただいた製品に異常が発生した場合、当社にお送りいただいた後に保守作業を行います。明らかに故障と判断できるものは、その旨を記載した資料(使用状態、故障の内容など記載された書面、ご返却先の住所、電話番号等)と共にご返送ください。この場合でもご返送前にはご一報願います。

尚、ご返却時に発生する梱包費用や運送費などは御客様負担とさせていただきます。

なお、無償保証期間内であっても次の場合には有償となります。

- 水没・製品強度を超える使用時の衝撃、お取り扱いが適正でなかった為に生じた故障、損害の場合
- 火災、地震、水害等の天変地異および電源の異常電圧等による故障、損傷の場合
- 運動以外の外力による故障、損傷の場合
- 既定の種目以外で極めて強い衝撃を加えた場合
- 当社指定のサービス担当者以外の修理・調整・改造が行われた場合
- 本製品の説明書に記載された使用方法および注意事項に反するお取り扱いによって生じた故障・損傷の場合
-

上記の保証規定に基づき、上記製品納入後保証期間内におきまして無償保証を行います。

iOS アプリのアップデートに伴い機能が予告なく変更となる場合がございます。御了承下さい。

販売・お問い合わせ先

アメリカ A2P 社製 BALLISTIC BALL 輸入販売総代理店



エスアンドシー株式会社

〒612-0019 京都市伏見区深草平田町 7-3-208

TEL:075-643-7507

FAX:075-634-7037

info@sandcplanning.com

www.sandcplanning.com