



GymAware

ユーザースガイド

Ver 1.0

目次

◆GYMAWARE 仕様書	3
1. はじめに.....	4
2. 使用準備	5
◆インターフェイス	5
◆基本画面・メニュー一覧.....	6
◆測定準備の流れ.....	6
◆ターゲット設定	6
◆エクササイズリストの編集.....	7
◆テザーの取り付け方	7
3. PREPARE(測定準備、測定開始).....	8
◆測定準備の流れ.....	8
◆測定開始姿勢	8
◆測定セッティング.....	9
◆動画撮影 ON:OFF	9
◆タイマーの設定	10
4. 結果画面	11
◆結果の詳細	11
◆動画の結果	12
◆Edit(編集モード).....	12
◆Triming(トリミング)	12
5. 設定	13
◆Video Camera (動画撮影の設定)	13
◆General (一般設定)	13
◆Audio & Speach (音声設定)	13
◆ウエイトスタックでの使用	14
◆LED ステータス	14
6. 保証.....	15

GYMAWARE ユーザーズガイド

VBT をより正確に行う

世界最高レベルの測定精度を誇り、さまざまなトレーニングデータをトラッキングします。
GYMAWARE は選手やコーチのアシスタントとしてトレーニングをサポートします。

◆GYMAWARE 仕様書

- ・本体重量: 900g
- ・大きさ: 幅 115mm, 高さ 85 mm, 奥行き 85 mm
- ・通信規格: Bluetooth
- ・最大測定速度: 7m/s
- ・最長動作範囲: 3m



◆GymAware 標準セット内容物

- 本体(パワーツール)
- LED インジケーター
- ベルクロストラップ
- ケーブル



- 充電器
- ストラップ収納スペース
- ミニ USB コネクタ

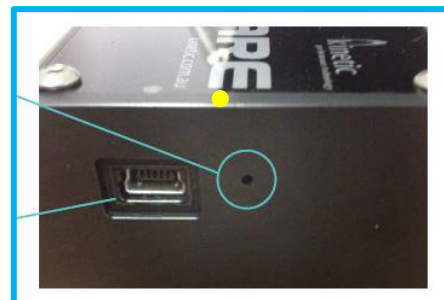


電源 OFF 用マグネット

ベルクロストラップ

リセットボタン

ミニ USB コネクタ



1. はじめに

GymAware 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。



安全にご使用いただくために



- ・ジムウェアは精密機器です。強い衝撃を与えたり、水没させたり、落下させたりすることの無いようにご注意ください。
- ・ケーブルを引く方向にご注意下さい。動作の方向に合わせて、溝の向きを確認してからトレーニングを行って下さい。
- ・本体を分解しないで下さい。分解に伴う不具合や故障に関しましては保証の対象外とさせていただきます。
- ・引き出したケーブルは手で持ったままゆっくりと収納してください。勢い良く巻き戻されると故障する恐れがあります。



ケース外部に付属している部品は、内部の気圧を調整するためのものです。強い衝撃を加えないように注意してください。

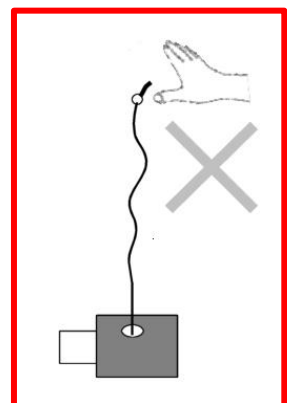


本体裏には非常に強力な磁石が付いています。ご使用中に本体が動かないように金属製のプレートなどに付けてご使用下さい。



本体の向きに注意して収納して下さい。また、ケーブルが伸びた状態での収納は故障に繋がるおそれがあります。御注意下さい。

- ・無負荷での高速な動作での繰り返し動作は、お控え下さい。
(例、空手の突き動作の測定、ラケットの先端に取り付けての測定など)
- ・引き伸ばしたケーブルをいきなり放して、巻き戻すことの無い様、ご注意ください。
- ・ケーブルの最大長は3mです。動作範囲には充分注意してください。



2. 使用準備

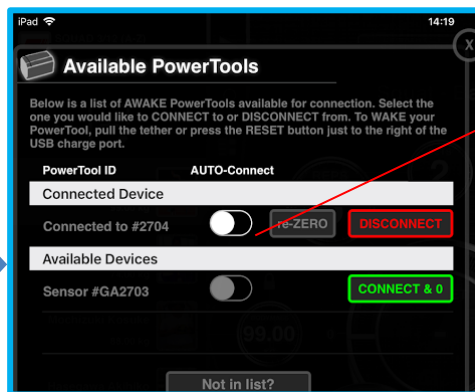
1. AppStore で【 GYMAWARE 】と入力し、アプリを検索します。
2. ダウンロード後、アプリを開きます。
3. GymAware 本体のテザーを引くと「ピー」というピープ音が鳴り、LED が緑に点滅します。
4. アプリの左下 GymAware のマークをタップし SHOW Available をタップします。
5. 電源が ON になっているデバイスのシリアル番号が表示されます。
6. テザーが本体の ZERO と同じところに収納されていることを確認し、CONNECT をタップします。

※必ず床など水平な場所に GymAware を置き、接続を行ってください。

7. 「ピピー」とピープ音が鳴り、GymAware と iPad の接続が完了します。

CONNECT を行う

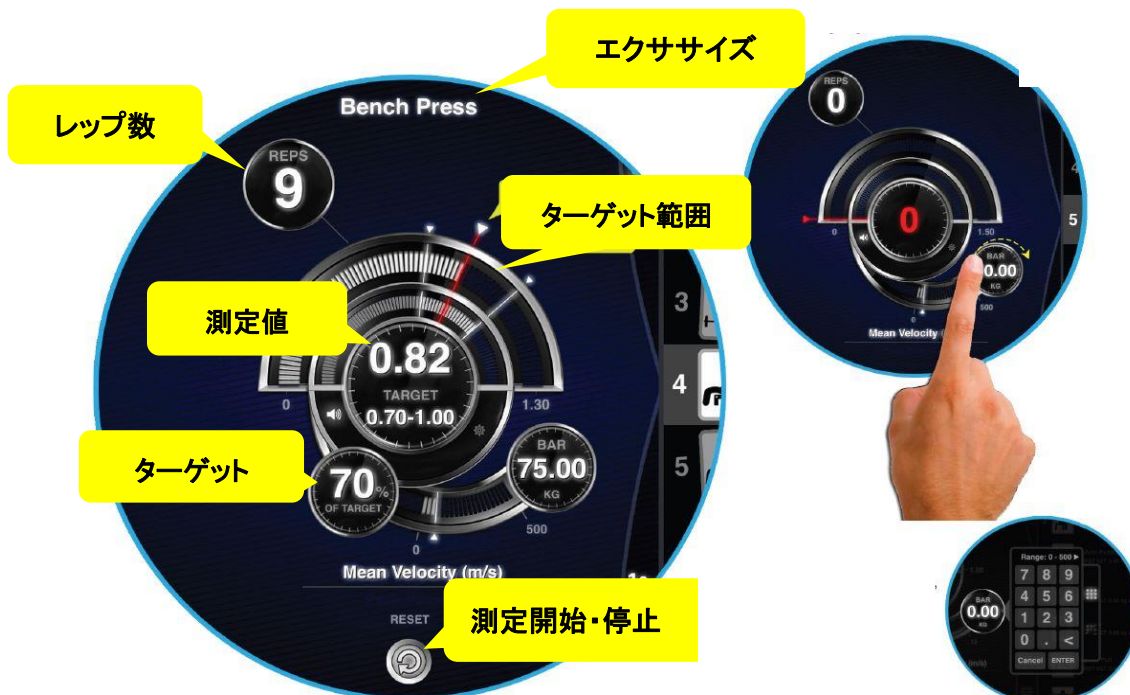
ZERO のところに収納
されていることを確認



CONNECT 後に AUTO Connect を
右にスライドさせ ON にすると次回
からは GymAware のテザーを複数
回引くだけで自動接続されます。
※他の iPad に接続している
GymAware は接続を行えません。

**※CONNECT をタップした瞬間にキャリブレーションが行われます。ZERO の位置にテザーが収納されてい
ないと移動距離や角度など、正確な測定値を得ることができなくなります。ご注意ください。**

◆インターフェイス



メーターを回転させると数値
を変更することができます。
(タップして円を描くようにド
ラッグします。)
又はダブルタップでキーパ
ッドを表示させて入力するこ
ともできます。

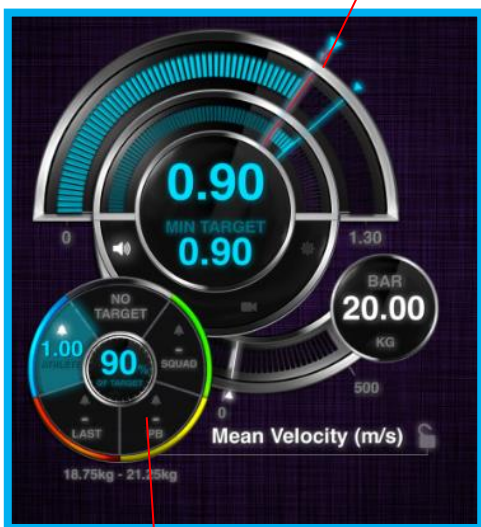
◆基本画面・メニュー一覧



◆測定準備の流れ

1. アスリートの選択
2. 自体重の入力
3. エクササイズを選択
4. 使用重量の入力
5. 表示項目の設定
6. ターゲットの設定(必要であれば)
7. PREPARE をタップして測定準備画面へ

◆ターゲット設定



%表示: 目標に対する範囲

・ターゲットを設定することでトレーニング目標が明確になります。

SQUAD ターゲット(緑)

アプリ上のチーム全員に適応する目標値です。エクササイズ種目ごとにそれぞれ設定することができます。

Athlete ターゲット(青)

アプリ上のチームに関係なくアスリート毎に目標値を設定できます。

LAST ターゲット(赤)

過去の直近のトレーニング結果を使用した目標値です。

Personal Best ターゲット(黄)

選手の過去の結果からの個人最高値です。

◆エクササイズリストの編集

エクササイズリスト名横の◀をタップするとエクササイズリストを編集できます。

エクササイズを左にスワイプするとエクササイズリストに加われます。右にスワイプするとエクササイズリストから除くことができます。最後に DONE を押して保存してください。

ポジションごと、学年ごと、スポーツごとなど用途に合わせてエクササイズをカスタマイズしてください。

※選手リストも同じ要領で設定することができます。

エクササイズの検索

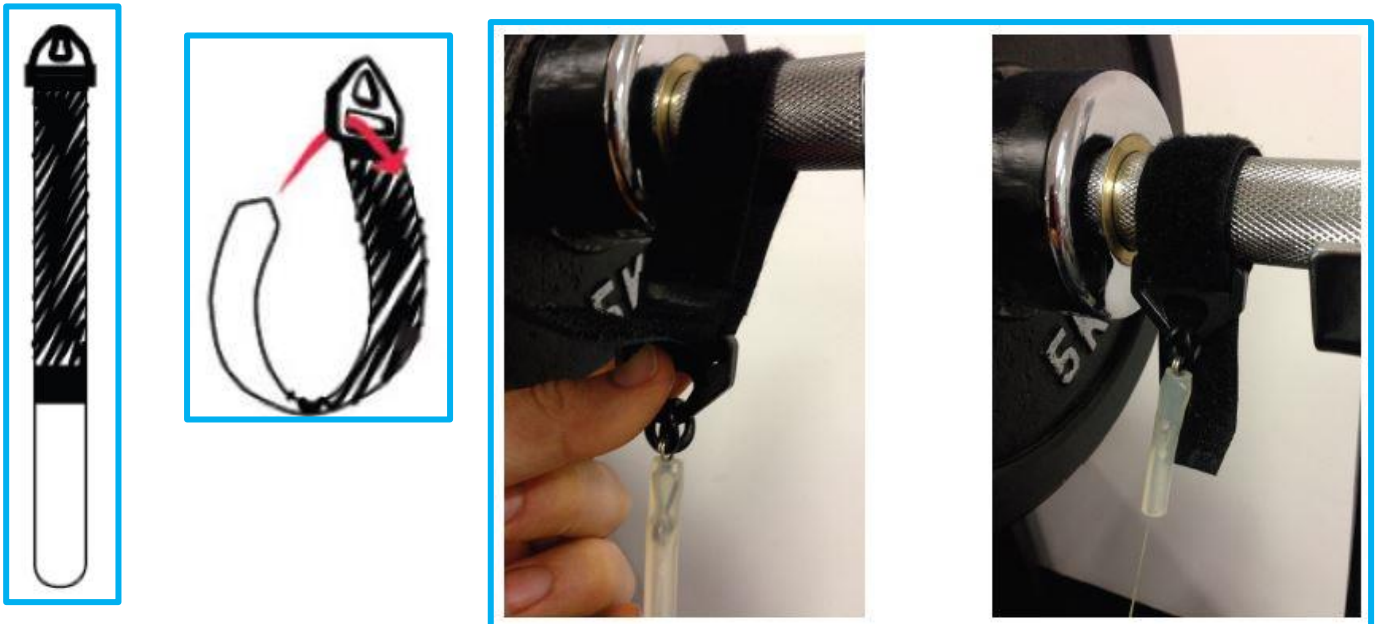


◆テザーの取り付け方

測定前に、GymAware から紐を伸ばしてバーベルなどに装着します。

テザーの終端にマジックテープが付属しているので、下記の図を参考に取り付けます。

完全にテープをきっちりと固定するのではなく、少しだけゆとりをもってマジックテープを固定してください。



3. PREPARE(測定準備、測定開始)

リプレイ

エクササイズ変更

アスリート変更



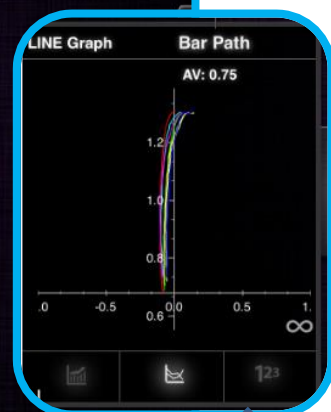
表示項目変更

セット平均

ターゲット

グラフ表示

- ・棒グラフ
- ・折れ線グラフ
- ・数値



ホーム画面

測定開始

次の選手

バーの軌道

※折れ線グラフで表示項目を Bar Path してください。

◆測定準備の流れ

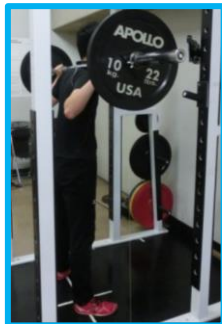
1. グラフの種類と表示項目の設定
2. アスリートやエクササイズ、使用重量のチェック
3. 測定開始
4. メインインジケータの数値をフィードバック
5. 測定終了
6. 数値の確認
7. リプレイ(動画を撮っていると効果的)
8. 次の選手または次のセットへ

◆測定開始姿勢

正確な計測を行うために、各エクササイズのスタート姿勢でデータ取得を開始する(記録ボタンを押す)必要があります。下記の画像を参照の上、トレーニングを行ってください。

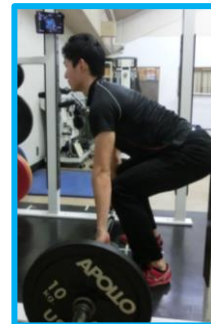


↑ ベンチプレス



←スクワット

デッドリフト→

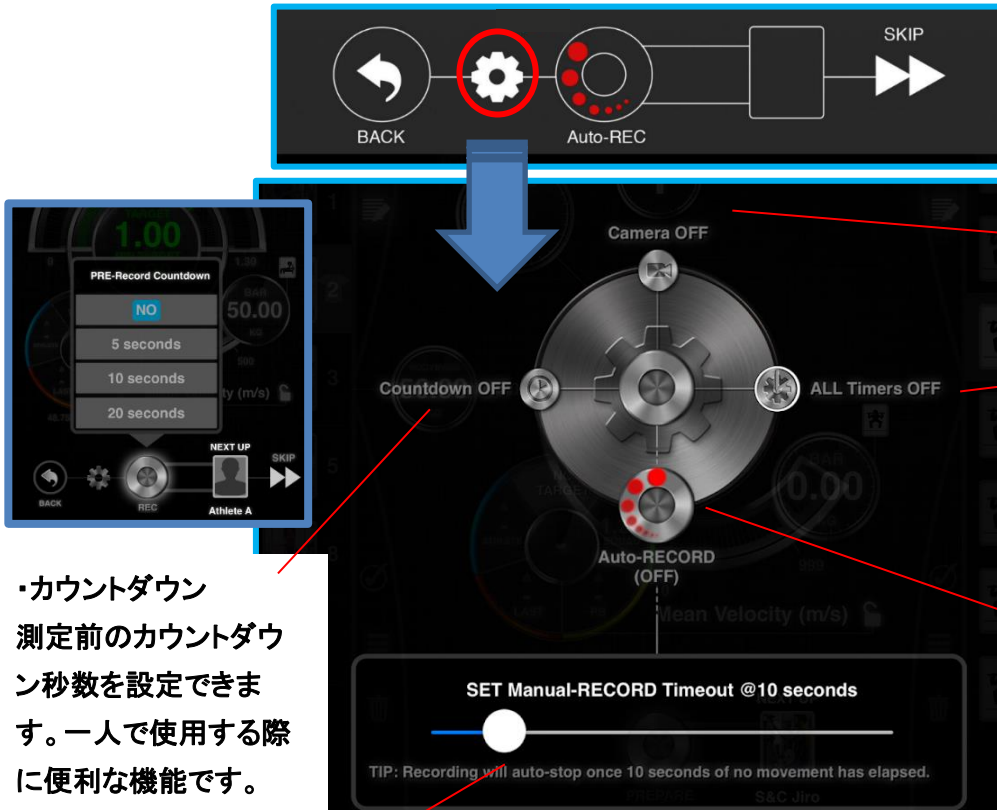


◆測定セッティング

PREPARE(測定準備画面)下部の歯車マークをタップすると様々な測定モードが設定できます。

- ・カウントダウンタイマー
- ・動画撮影の ON:OFF

- ・Auto Recording Mode
- ・タイマーの設定



・カウントダウン
測定前のカウントダウン秒数を設定できます。一人で使用する際に便利な機能です。

・自動終了時間
ここで設定した秒数間動作がない場合は測定を自動で終了します。

・動画撮影の ON:OFF

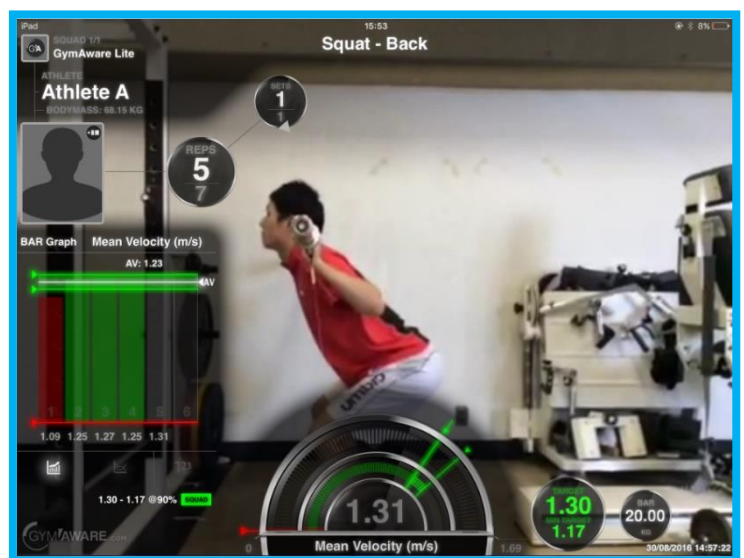
・タイマーの設定

・Auto Recording Mode
PREPARE 画面で、REC ボタンを押さなくても測定が開始されます。
※距離を正確に測定したい場合は Auto Recording Mode を OFF にしてください。

◆動画撮影 ON:OFF

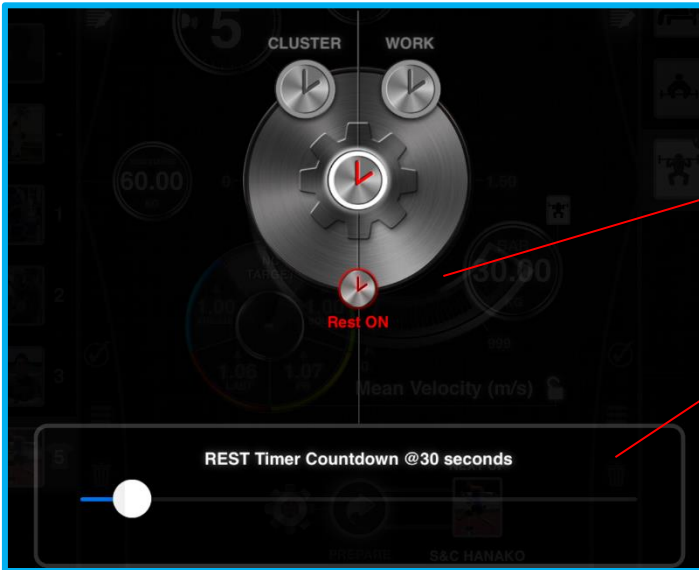
動画撮影を ON にすると、iPad のカメラ機能を使用して、動作を撮影することができます。測定後には画面上部の▶をタップすることですぐに REPLAY を行い見ることが可能です。

※動画撮影モードと Auto Recording Mode の併用はできませんのでご注意ください。
※iPad の空き容量によりましては動画が保存できない場合がございます。



◆タイマーの設定

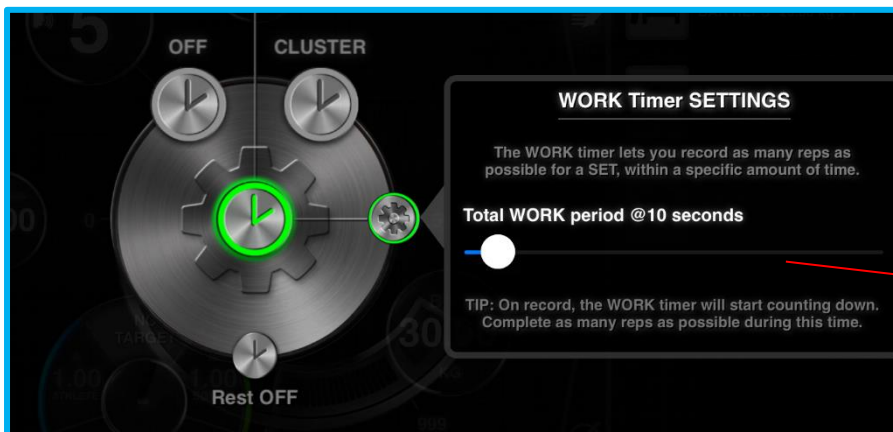
各種タイマーの設定を行います。トレーニングの管理がしやすくなります。



・Rest Timer (休息タイマー)

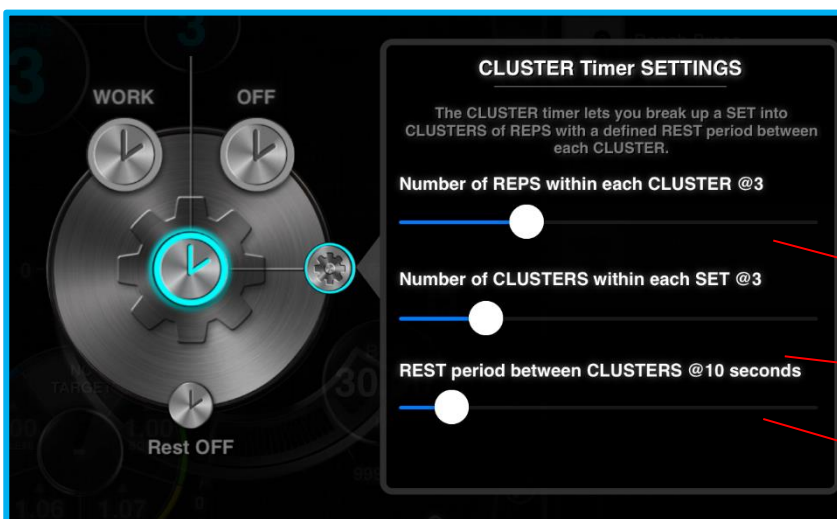
Rest Timer の ON:OFF

測定後、設定した秒数カウントダウンが行われ時間になったらビープ音が鳴ります。



・WorkTimer(動作時間タイマー)

測定開始後から設定した秒数間経過すると自動で測定が終了します。短時間のパワートレーニングに最適です。



・CLUSTER Timer(クラスターセット用タイマー)
セット内のレップ間に数秒の休息を入れる「クラスターセット法」を実施するためのタイマーです。なるべく疲労をためず、高いパワー発揮を連続できるメリットがあります。

1 クラスターあたりのレップ数

セット内のクラスター数

クラスター間の休息时间

設定したレップ数が終わり次第、設定した休息时间分測定が止まります。
設定したクラスターの数、繰り返します。

4. 結果画面

ホーム画面上部の SETUP ATHLETE をタップして結果画面を表示してください。
結果は選手ごと、エクササイズごとに保存されています。

ホーム画面へ

選手選択

結果の詳細
📹は録画したもの

エクササイズ選択

表示項目変更

グラフの選択

DATE	TIME	SETS	REPS	WEIGHT	Mean Velocity (m/s)
2016/08/24	11:43	1/1	3	30.00	0.83
2016/07/26	13:11	2/2	7	47.50	0.98
2016/07/26	13:10	1/2	2	47.50	0.90
2016/07/26	13:09	1/1	9	45.00	1.01

◆結果の詳細

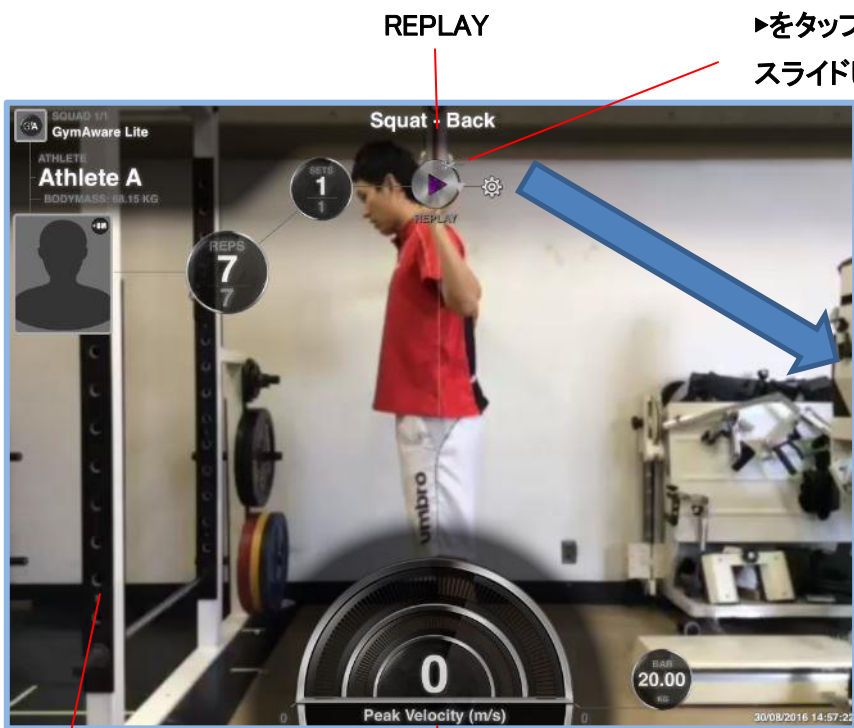
編集モード
重量やエクササイズなどの編集を行います。

トリム設定
トリミングする秒数などを設定します。

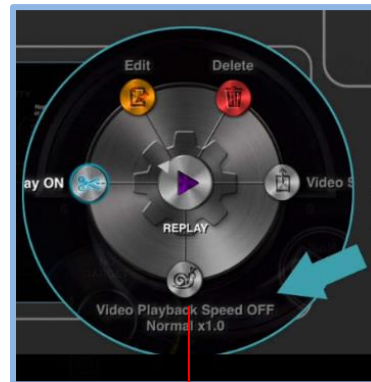
セットの削除
データを削除します。

ビデオシェア
動画を保存します。

◆動画の結果



▶をタップし続けるとビデオスクライパーが表示され
スライドしながら動画を確認できます。



再生速度の変更
・0.25、0.5、0.75、1.倍速

グラフも表示可能

測定値

◆Edit(編集モード)

オレンジの枠で表示されている項目を編集できます。タップして変更を行ってください。

編集後は必ず画面下部の Exit Edit Mode をタップして変更を保存してください。



◆Triming(トリミング)

動作の前後、レップ間中に動作がない部分の切り取りを自動で行えます。

動作前、動作後のトリミング時間を決定し、動作を行っていない無駄な部分を省くことができます。

1 レップ目までの時間と最終レップ後の
時間のトリミングの ON:OFF

レップ間のトリミングの ON:OFF

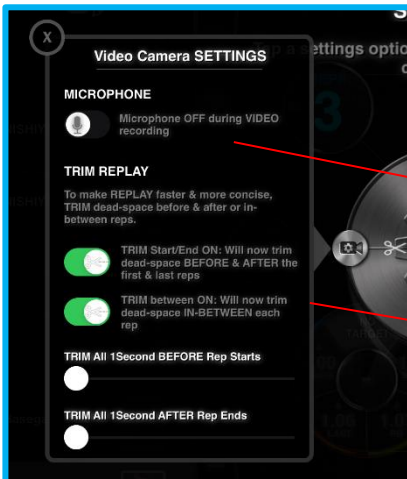
動作前のトリミングする秒数を決定

動作後のトリミングする秒数を決定



5. 設定

メインインジケータ右下の歯車をタップすることで一般設定を行えます。音声や測定単位、動画設定をカスタマイズします。



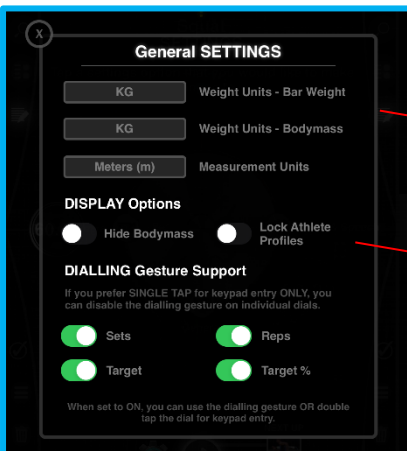
◆Video Camera (動画撮影の設定)

マイクの ON:OFF

ON にすると動画撮影を行った際に録音されます。

Triming

詳細は前ページをご確認ください。



◆General (一般設定)

Weight Unit(重量の単位):KG または Lbs

Weight Body Mass(体重の単位):KG または Lbs

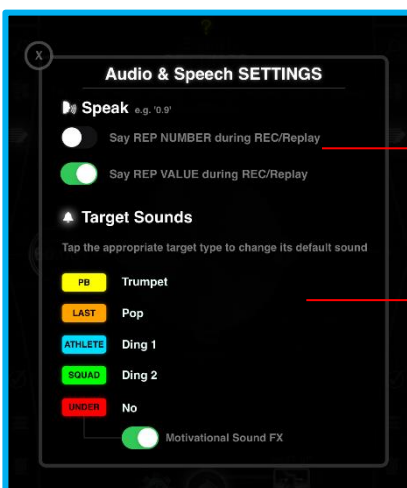
Measurement Units(距離の単位):m または インチ

Hide Body Mass (体重の表示:非表示)

Lock Athlete Profile(選手情報の編集ロック)

ダイヤル入力の ON:OFF OFF にするとダイヤル形式で重量などを設定できなくなります。

Sets:セット数、Reps:レップ数、Target:ターゲット設定、Target%:ターゲットの%表示



◆Audio & Speech (音声設定)

Say REP NUMBER:レップ数の読み上げ ON:OFF

Say REP VALUE:測定値の読み上げ ON:OFF

ターゲットに対して超えた時、超えなかった時の音声を設定できます。

PB: パーソナルベストを超えた時

LAST:最後のセットを超えた時

ATHLETE:個人のターゲットを超えた時

SQUAD:グループのターゲットを超えた時

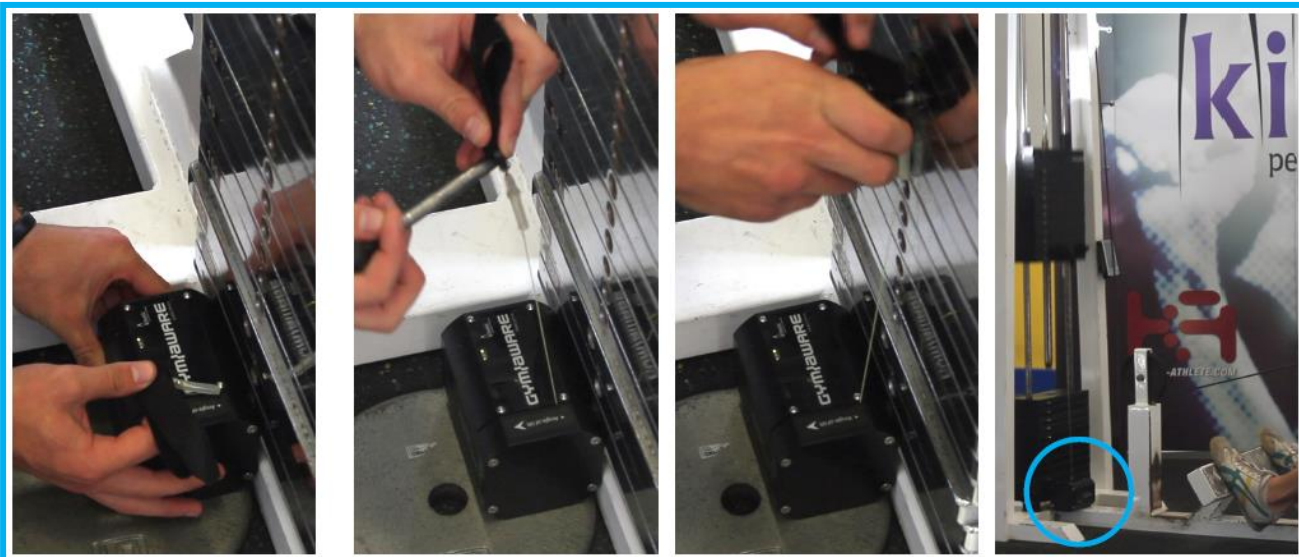
UNDER:ターゲットを下回った時

◆ウエイトスタックでの使用

GymAware はウエイトスタックマシンでもご使用いただけます。

GymAware のテザーとマジックテープをつないでいる三角プラスチック部分にピンを差し込み取り付けてください。取り付けウエイトが一番下にある状態で I'm at Zero を行ってください。

※ウエイトスタックを使用する際に軽量で爆発的な動作を行ったり、エキセントリック局面で急激に降ろしたりするとマシンの破損、怪我につながる恐れがあります。十分注意してご使用ください。



◆LED ステータス

LED	状態
LED 点滅なし	電源 OFF 時
イエローの点滅	電源 ON・iOS デバイスの接続待ち状態
グリーンの 2 回点滅	iOS デバイスと接続完了
イエローの 2 回点滅	iOS デバイスと接続切断(ビープ音が 2 回鳴ります)
グリーンの高速点滅	データサンプリング中
レッドの点灯	バッテリー低下状態
レッドの 2 回点滅	バッテリーがほぼなく、電源が切れる

※バッテリーが低下すると完全放電までの間ビープ音が鳴り続けます。

ビープ音が止まるまで充電を行ってください。(ビープ音が鳴っている状態では、充電中も一定時間ビープ音が鳴り続けます。)

※VBT(VelocityBasedTrainin)の詳しい情報、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。

S&C 株式会社ホームページ⇒目的別アイテムを探す⇒VBT から情報を確認頂けます。

6. 保証

保証について(必ずお読みください)

【免責事項】

- ・GYMAWARE 本体は防水仕様ではありません。水没すると故障します。
- ・USB ケーブルを接続(充電)しながら GYMAWARE を使用しないでください。
- ・ご自身で GYMAWARE 本体を修理することや分解することはご遠慮ください。これらの使用方法が原因となる故障は一切保証致しかねます。
- ・GYMAWARE の操作方法や情報が記載されている操作ガイドやウェブサイトは、製造元の継続的な開発計画により予告なし更新する場合があります。
- ・GYMAWARE 本体、操作ガイド、そしてウェブサイトはフィットネス及び健康に対する実用的なアプローチを目的としております。医療的なアドバイス・診断を目的としたものではありません。
- ・GYMAWARE の継続的なご使用による身体の不快感及び痛みが伴う場合はすぐに医師による診察を受けてください。
- ・操作ガイド等に記載されている情報は通常の使用方法でご活用いただくユーザー向けに作成したものであり、不自然なご使用を実施される場合には適しておりません。
- ・GYMAWARE のご使用中の事故やケガにつきましては責任を負いかねます。

【保証】

- ・ご使用前には必ず GYMAWARE に関する免責事項及び保証内容をご確認下さい。
- ・保証期間は購入後 1 年間です。
- ・GYMAWARE に関しての日本国内での保証はエスアンドシー株式会社より購入されたユーザー様に限りです。
- ・お客様の正常なご使用状態で万一故障した場合には、無料で修理対応をさせていただきます。

【保証対象外】

1. 破損による故障
2. 不適切な使用方法(分解・改造等)による故障
3. GYMAWARE の正常な機能に影響を及ぼす水没、多汗による故障

【保証対象外の例】

1. 本来の使用目的とは違う使用方法での故障
2. GYMAWARE 本体を分解したことが原因の故障
3. エスアンドシー株式会社以外からご購入された場合
4. バーベルなどを本体の上に落した場合など、明らかな物損が確認できる場合。

販売・お問い合わせ先

オーストラリア Kinetic 社製 GYMAWARE 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