

GymAware Cloud ガイド

19MAR



この度はGymAwareをご購入下さいまして、誠にありがとうございます。

昨今、スポーツ選手のトレーニングや健康体づくりのためのフィットネス・トレーニングにおいて、ウェイトを用いたレジスタンストレーニングの効果や重要性が様々な研究や実践において明らかにされています。これらの研究や実践において指摘されていることは、スポーツや日常生活において望ましいパフォーマンスを得るためには、筋の発揮する力の絶対的な大きさだけが重要なのではなく、力を発揮する速度もまた極めて重要な要素であるということです。力の立ち上がる速度、極めて短時間に素早く発揮される筋力、高速で発揮される筋力など、いわゆる「スピード筋力」とか「パワー」と規定される能力が必要となるのです。従来はこうした筋力の発揮速度やパワーを測定するためには高額で大掛かりな測定機器を必要としました。そしてアイソキネティックというスポーツや日常生活ではほとんどあり得ない特殊な筋力発揮特性が課されていました。ジムアウェアは、フリーウェイトやウェイトスタックなど普通のトレーニングで使用する重力負荷に対する自然な運動における位置の変化から速度を測定し、それに基づいて直ちに力、パワー、動作範囲を求めるという画期的な装置です。

トレーニング現場における効果的な使用によって、科学的なトレーニングの効果が上がり、実践に役立つ研究成果が生まれることでしょう。



◆ 製品の内容物

- ・ ジムアウェア本体
- ・ バッテリー充電アダプター
- ・ 専用ハードケース
- ・ ユーザーズガイド

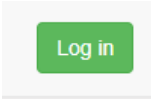

GYM AWARE

目次

測定手順	• • •	4~15	GymAware 一日の記録	• • •	44
ログイン画面	• • •	16	Suspect result エラーデータの参照	• • •	45
ダッシュボード	• • •	17	月ごとの集計	• • •	46
アスリート登録	• • •	18~21	レポート作成方法	• • •	47
グループ作成	• • •	22~24	Personal Best	• • •	48~49
メインメニュー	• • •	25~26	Generater レポート自動作成	• • •	50
データ解析	• • •	27~28	Saved Reports 保存したレポート	• • •	51
Reporter レポートの種類	• • •	29~39	生データのエクスポート	• • •	52~53
Explore アスリートのデータ	• • •	40	エクササイズの設定	• • •	54
List 指定した期間でのデータ参照	• • •	41	エクササイズリストの作成①	• • •	55~56
Latest、Calender	• • •	42	基本設定	• • •	57~58
Anthropometry 身体組成	• • •	43	保証	• • •	59

Kinetic社のホームページから無料登録



- <https://kinetic.com.au/gymaware.html>
- 画面右上の  をクリックします。
- 画面中央下の  をクリックします。
- 次ページの情報入力へ進みます。

各項目を入力します。



Sign up for your free GymAware Cloud 30 day trial

アカウント名
(チーム名など)

Account Name

PowerTool Serial Number [help](#)

GymAwareのシリアル
No.(複数の場合は1台分)

コーチ(登録者)
の名前
有料更新時に必
要となります

Coach First Name

Country

Other

国：日本の場合は
「JAPAN」

Coach Last Name

Time Zone

US/Central

時刻：
Asia/Tokyo

コーチ(登録者)の
メールアドレス
有料更新時に必
要となります

Coach Email

I wish to receive the GymAware email newsletter

ニュースレターを受け
取る場合はチェック

By clicking Create Account you agree to
[GymAware's Privacy Policy](#).

プライバシーポリ
シーに同意(必須)

Create Account

全て入力後にクリック

Kinetic社からメールが届きます



①

Activate your GymAware Cloud account click below.
We recommend you access your account via an up-to-date web browsers - Chrome, Safari, Firefox, Internet Explorer or Opera.

Activate Account

クリックしてアカウントをアクティベートします

User Name

User Name OK

Please enter your new password twice. You must reach at least 20% strength.

Password

Re-type

Your password strength is 0%

Your password strength is 50%

ユーザー名を決定します。
ログイン時に必要となります。
メモなどをお取りください。
後に変更可能です。

パスワードを設定します。
大文字・小文字・数字などを
組み合わせることでセキュリティ
レベルが上がります。
ログイン時に必要となります。
メモなどをお取りください。

Save



有料アカウント更新



- アカウントの無料トライアル期間は30日です。
- ※残り日数がログイン画面に表示されます
- 有料更新時には「コーチ氏名」「メールアドレス」「ユーザー名」をinfo@sandcplanning.comまでお送り願います。
- 件名は「GymCloudアカウント更新」と記載願います。
- **アカウント期限が切れてから90日以内に更新が無い場合、全てのデータが削除されます。ご注意ください。**
- ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

TEL : 075-643-7507 / FAX : 075-634-703

メール : info@sandcplanning.com

エスアンドシー株式会社

GymAware Cloud ログイン方法



GymAware ▾ Kinetic-Athlete ▾ SRM Training Contact

Log in

Sign up to our

Newsletter

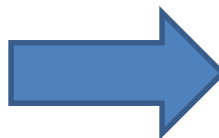
PCでのログイン

ユーザーネームとパスワードを入力しログインしてください。

ipadでのログイン

ネット環境下でユーザーネームとパスワードを入力しログインしてください。

iPad上でログインを行わずに測定したデータをGymAware Cloudに引き継ぐことはできませんのでご注意ください。必ずiPad上でログインしてください。



ネット環境下でManual Syncをタップし、データをサーバーに同期します。

GymAware Cloud ログイン方法



GymAware ▾ Kinetic-Athlete ▾ SRM Training Contact

Sign up to our

Log in

Newsletter

Login

You have been successfully logged out.

User Name:

Password:

Login

[Reset Password](#)

Trial GymAware for 30 days

Get Started For Free

Recorded

Feedback Forms

5	3	1	1	2	7	
1	2	3	4	5	6	7

Cloud 画面(ダッシュボード)



① メインメニュー

② ヘルプ・ログアウト

③ 新規アスリート登録

④ Leader board
Target Board

⑤ レポート管理

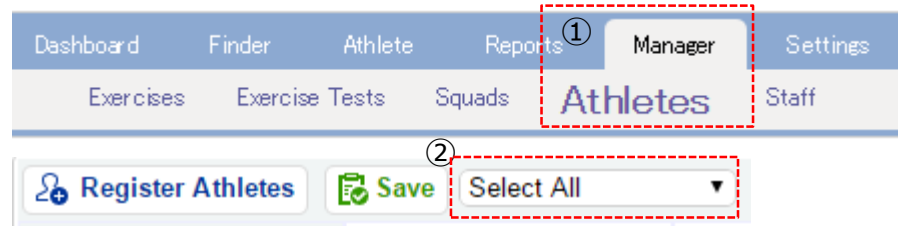
⑥ 疑わしい結果
リスト

⑦ カレンダー

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
27	28	29	30	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	6	7

- ① メインメニュー：ソフトウェア上でデータを管理する際に使用します。それぞれの詳細は次ページ以降をご参照下さい。
- ② ヘルプ・ログアウト：GymAwareの使用法に関する情報(英語)とログアウトの際に使用します。
- ③ 新規アスリート登録：クリックすると①の[Manager]→[Athlete]アスリートの登録に進みます。
- ④ Leader board・Target Board：これまで行ったトレーニングのランキングとターゲットゾーンの管理を行うことができます。
- ⑤ レポート管理：よく使用する形式のレポートがある場合はここで作成することができます。
- ⑥ 疑わしい結果リスト：トレーニング結果の中で、正しく測定出来ているか疑わしい場合にここに表示されます。
- ⑦ カレンダー機能：トレーニングレコードがある日はロゴマークが表示されます。

Cloud アスリート



③

Name	DOB	Email	Phone	Address	Sport	Position
Hasegawa, Akihiko	1987-08-20	a-hasegawa@sandcplanni		Fushimi	Baseball	Pitcher
Nishiyama, Kenji	2015-04-01	nishiyama@sandcplanning		Neyagawa	Soccer	GK
Saito, Tomoya	1992-06-18	t.saito@sandcplanning.co		Iiyama	Ski	Nordick

④

Register Athletes Save



- ① メインメニューの[Manager]→[Athlete]を選択します。
・すでに作成したアスリートのリストが表示されます。
- ② グループを選択することができます。
- ③ アスリートのリストです。情報を編集することができます。名前にポインタを合わせることで写真付きの個人情報が表示されます。
- ④ 別項目の入力が表示されます。

Cloud アスリート作成①



①



Enter Athlete Names and optional email addresses, one per line. Use commas to disambiguate names.
Example:
John Smith jsmith@example.com
Sam sam@example.com
Rick Johnston
Mary Jane, Anderson

②

firstname lastname

① メインメニューの[Manager]→[Athlete]→[Register Athletes]を選択します。

②に作成したいアスリートの「名前 姓」を入力します。

所属するグループがある場合は選択し、画面右下のSaveをクリックします。

・アスリートリストに作成したアスリートが表示されますので、名前をクリックして詳細情報を入力します。(次ページ)

Cloud アスリート作成②



Required fields are marked with a *

Image 

①画像編集 

②名前 First Name *

③姓 Last Name

④誕生日 DOB 

⑤アドレス Email Address

⑥電話番号 Phone

⑦住所 Address

⑧タイムゾーン Time Zone ▼

⑨言語 Language ▼

⑩スポーツ競技 Sport

⑪ポジション・種目 Position

次ページへ続く⇒

Cloud アスリート作成③



⑫背番号

Jersey Number

⑬目標体重

Target Weight

Range:

⑭目標皮下脂肪厚

Target Skinfold

Range:

⑮性別

Gender

⑯コーチ選択・追加

Coach: Nishiyama, Kenji

The people listed here, have rights to view
this users results.

Add Coach

Remove Coach

(Enter your coach's username here)

⑰グループに追加/編集

All Squads:

User already in:

Squads:

These are groupings of athletes that this
user can be placed within.

Add >>

<< Remove

New Squad

Save

Delete

Cancel

[Save] : アスリート情報を保存します。

[Delete] : アスリート情報を削除します。一度削除したら復元できませんのでご注意ください。

[Cancel] : 保存せずにアスリートリストに戻ります。

グループの登録方法



GYM AWARE
LIFT YOUR GAME

Nishiyama, Kenji Has been paid up until 2016-03-23. Help Logout

Dashboard Finder Athlete Reports **Manager** Settings
Exercises Exercise Tests **Squads** Athletes Staff

New Athletes
Register

Launch
Leaderboard
Targets Board
Velocity Board

Reports
You need to set up a report generator.

Suspect Results

High Variability		
2027-05-07	Hasegawa, Akihiko Row	<input type="checkbox"/>
2027-05-07	Hasegawa, Akihiko Bench Throw (Concentric)	<input type="checkbox"/>
2015-05-09	Okayama, Tomoka Power Clean (Hang)	<input type="checkbox"/>
2015-05-09	Kaneko, Mei Power Clean (Hang)	<input type="checkbox"/>

GymAware Usage
By Month By Exercise

Sets Per Exercise

Squat Jump (Count)	1
Movement	4
Bench Press	5
Bench Throw	3

May 2015
サッカー

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
27	28	29	30	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	6	7

- ① メインメニュー：ソフトウェア上で各アスリートが所属するチーム及びカテゴリを作成することができます。詳細は次ページ以降をご参照下さい。
- ② Squadsを選択して次の画面に進みます。



③Addを選択することで新規グループを追加することができます。

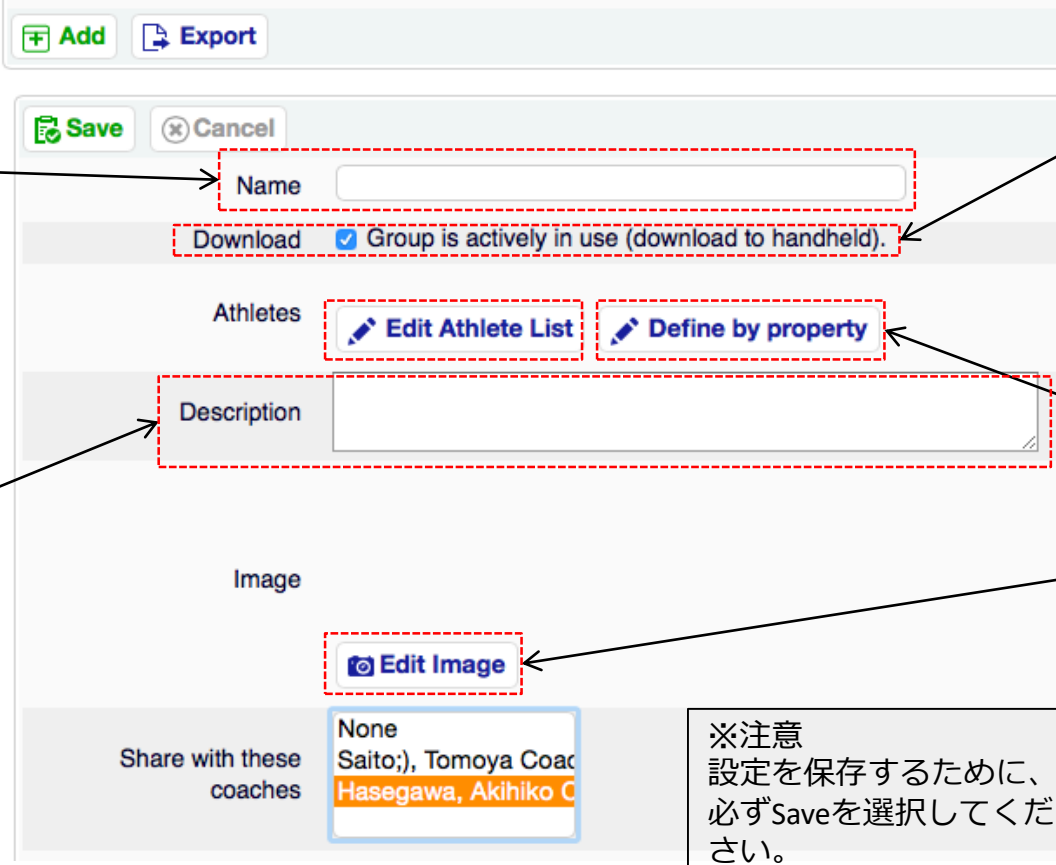
※すでに登録しているグループリスト一覧です。

④グループ名を入力します。

⑤登録しているアスリートを追加できます。

⑦グループのコメントや情報を入力することができます。

⑨グループのデータを共有するコーチを追加できます。共有する必要が無い場合はNoneを選択してください。



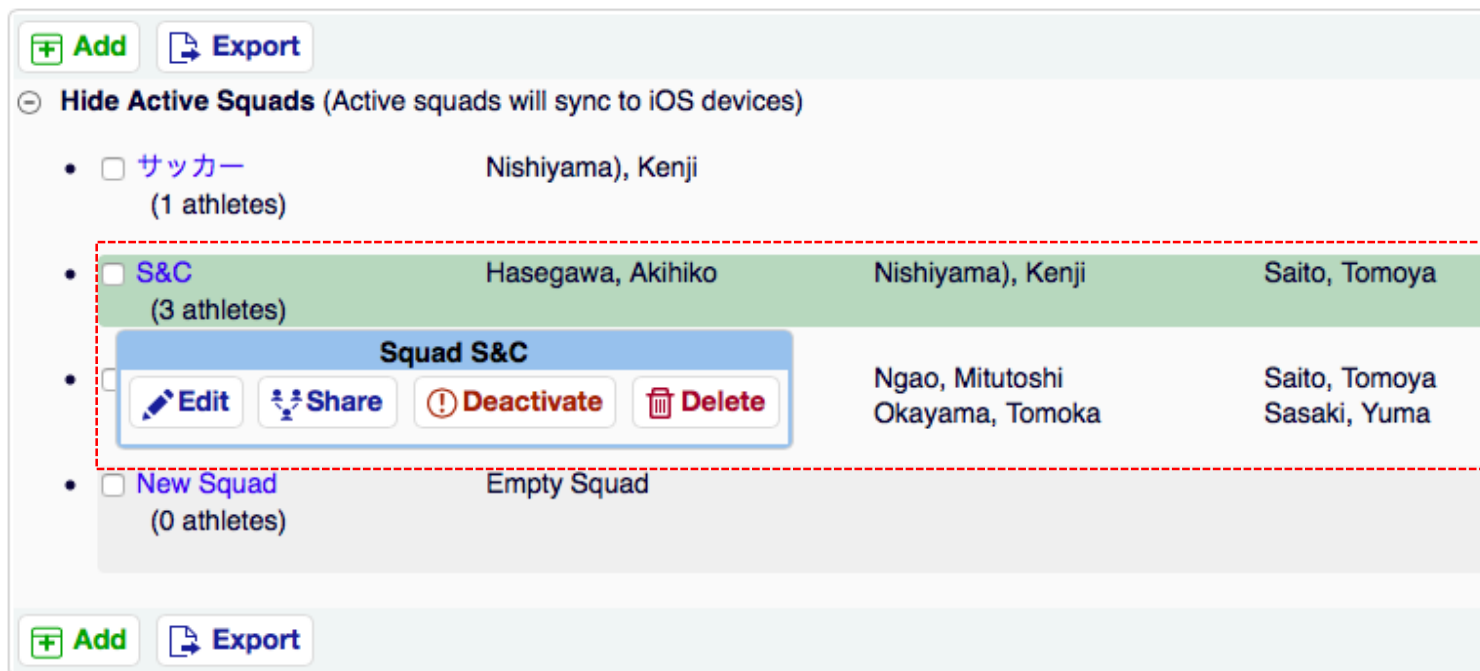
※注意
チェックマークが外れているグループはアプリにグループデータが反映されません。そしてソフトウェア上では非表示のグループとして保存されます。

⑥このグループを識別する情報(スポーツ、ポジション、年齢等)を追加できます。

⑧グループのロゴやイメージ画像を設定できます。

※注意
設定を保存するために、必ずSaveを選択してください。

グループの情報を変更する方法



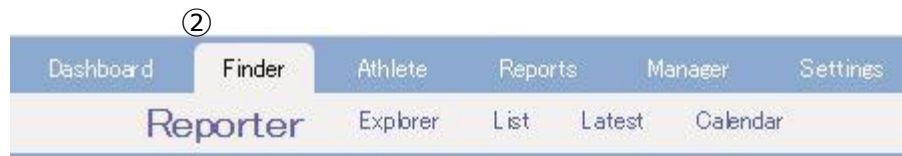
グループの上にカーソルを合わせることで設定や情報を変更することができます。

- [Edit](#)を選択することで編集画面に進みます。
- [Share](#)を選択することでグループのデータを共有するコーチを選択できます。
- [Deactivate](#)を選択するとそのグループは非表示になります。
再度表示す場合は[Activate](#)を選択してください。
- [Delete](#)を選択するとそのグループが削除されます。ただし、アスリート個人のデータは残ります。

メインメニュー



① Dashboard : ダッシュボード。頻繁に使う項目がわかり易くまとめられています。

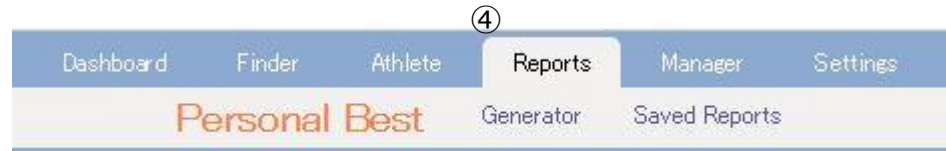


② Finder : 検索機能。過去のトレーニングレコードからレポートを作成することや分析を行うことができます。

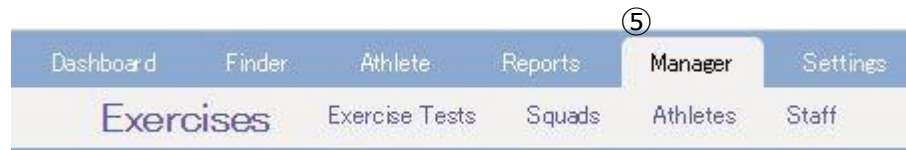


③ Athlete : アスリート管理。登録したアスリート情報の確認や編集を行うことができます。

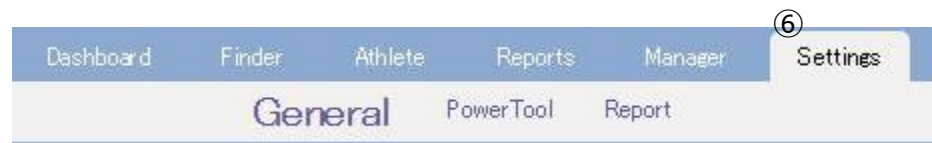
メインメニュー



④ Report : レポート機能。トレーニングレコードから、選手ごとまたはチームのレポートを作成することが出来ます。

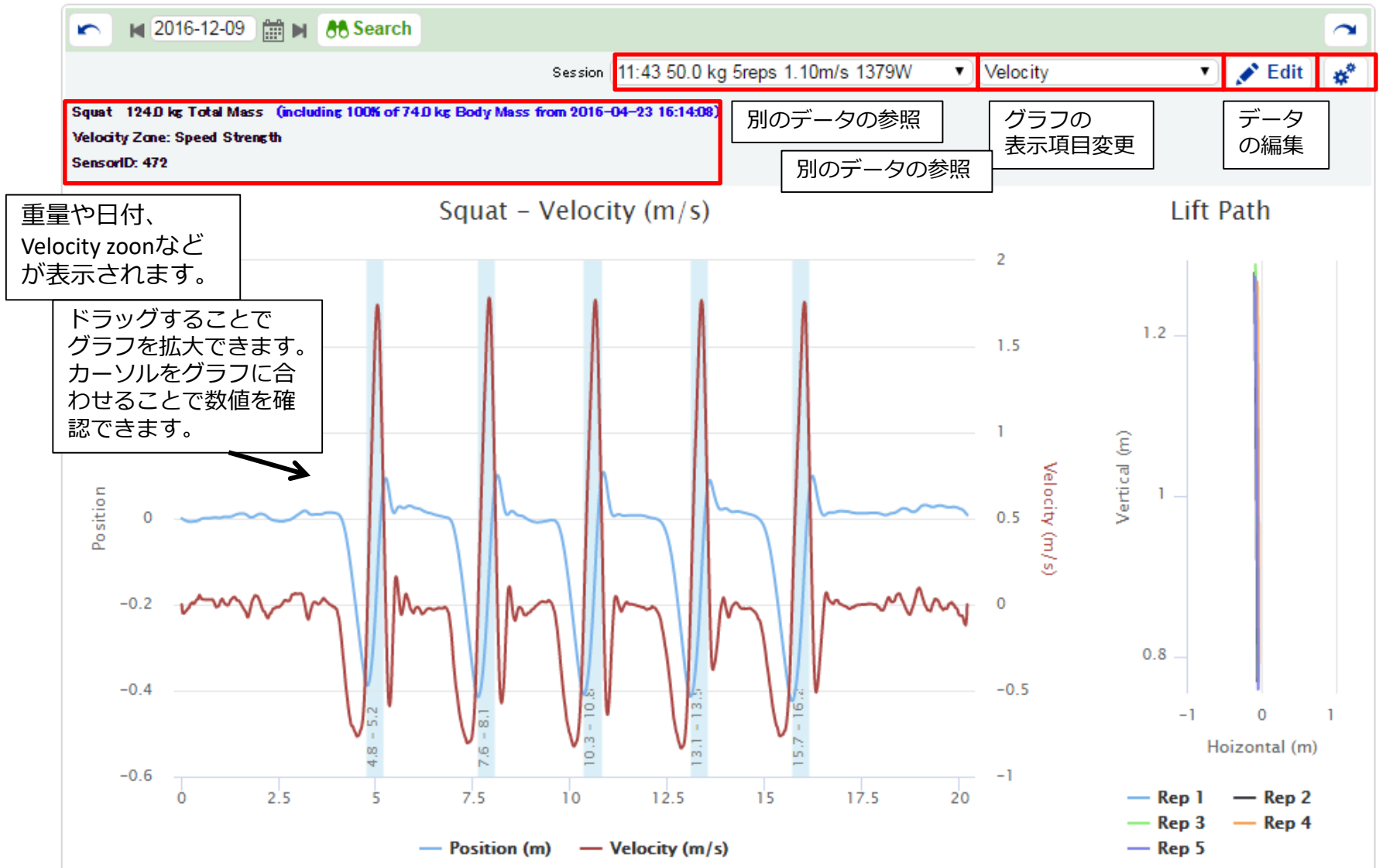


⑤ Manager : 各種管理機能。エクササイズ種目の詳細設定や、テスト種目リスト作成、グループ・個人の登録情報の編集や更新が可能です。



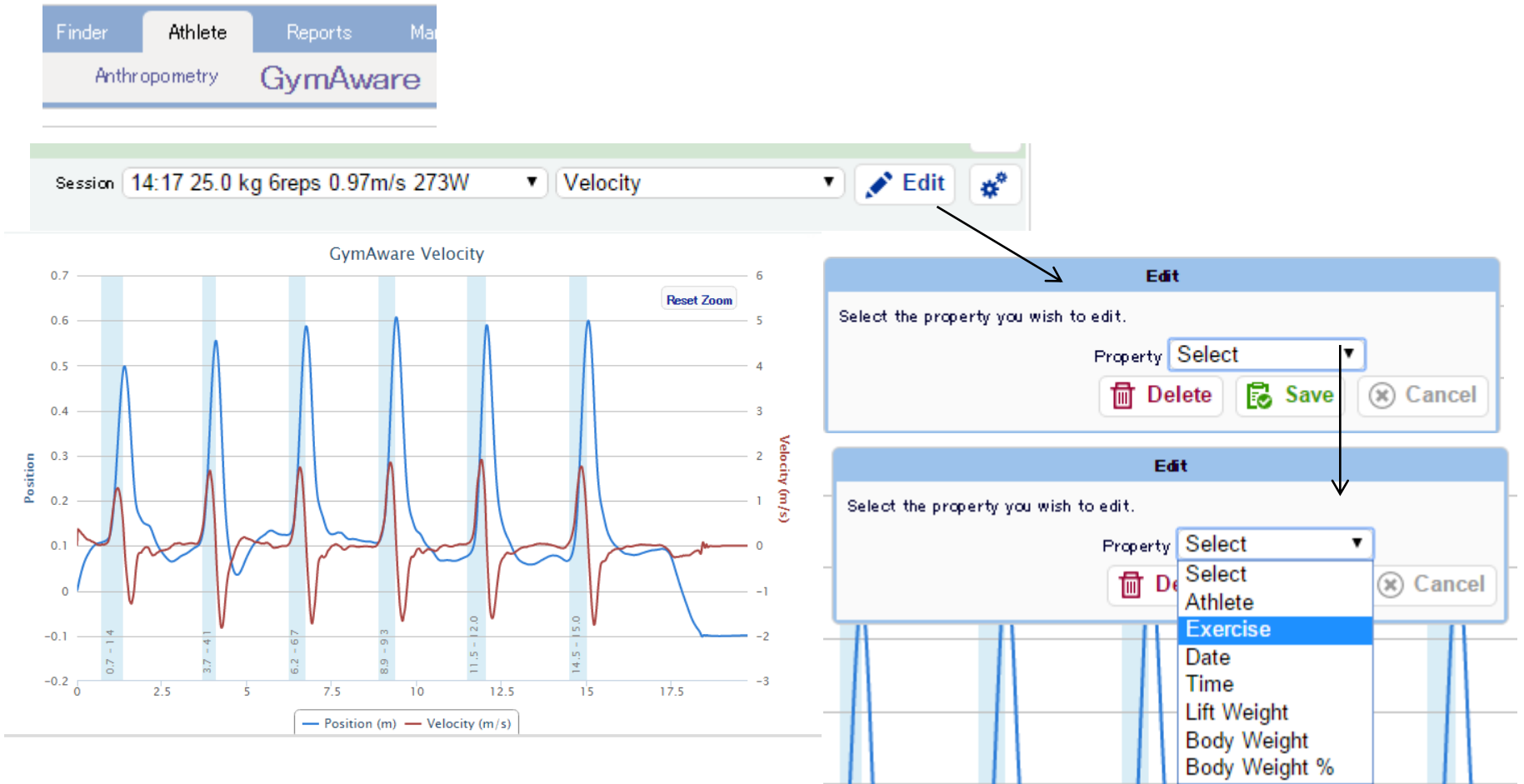
⑥ Setting : 設定。GymAware Cloudの基本設定や、測定データ項目の編集を行います。パワーツール本体との接続履歴を確認することも可能です。

データの参照



ポジションはバーの位置になります。0がスタートポジションになります。
薄く色がついているところが検出されたコンセントリック局面になります。

結果の修正・再計算



変更したい項目を選択します。挙上重量(Lift Weight)等を変更した場合、数値が再計算されます。

Finder レポート作成①

Dashboard Finder Athlete Reports Manager Settings
Reporter Explorer List Latest Calendar

Active Squads

S&C
Ryukoku Ski Team
New Squad
RUFU Athletes
Exercise Technic
Hatinohe Rugby Football
Hatinohe Basketball
Oct7 Zemi
Ryukoku Rugby BK
Ryukoku Rugby FW
Squat
unnamed
VBT Team
Demo
Yamaguchi Gumi
VBT Seminar 16/Dec11th

2016-05-20 2016-07-30 Search

期間を選択

712 Records

Generate Report Export Results

Category

① GymAware
② Anthropometry

①エクササイズ
②身体組成

Athletes

Hamada, Katuki
Haruka, Nakamura
Itoda, Syusuke
Kakimoto, Kanta
Nishiyama, Kenji
Nkamura, Haruka
Onishi, Kentaro
Otaguro
Sasaki, Yuma
Tanaka, Shinya
Tnaka, Kentaro
Tuji, Yuki
Yamamoto, Tsuyoshi

アスリートを選択

Type

Squat (Back)
Bench Press
Squat Jump (Count Movement)
Squat Jump (Concentric)
Squat (Camber Bar - Bands)
Squat
Snatch
Power Clean (Hang)
Power Clean
weight

エクササイズを選択

Dates

2016-05-23
2016-06-22
2016-06-27
2016-06-28
2016-06-29
2016-06-30
2016-07-01
2016-07-04
2016-07-05
2016-07-06
2016-07-07
2016-07-08
2016-07-12
2016-07-13
2016-07-14
2016-07-15
2016-07-19
2016-07-20

日付を選択

Generate Report Export Results

Squadを選択

FinderのReporterをクリックすると上記の画面が開きます。
レポートを作成したいアスリートが含まれるsquadを選択し、エクササイズやアスリート等選択します。選び終わったら右上のGenerate Reportをクリックします。Squad以外の項目に関してはShiftやCntrlキーを使うことで複数選択できます。

レポート作成 ②

GymAware Anthrop

Athletes	Exercises	Dates	Weights	Report
Nishiyama, Kenji	Bench Press	2016-05-23	0.0	Athlete: Comparison
Sasaki, Yuma	Power Clean	2016-06-22	10.0	Exercise: Comparison
Tnaka, Kentaro	Power Clean (Hang)	2016-06-27	15.0	Squad: Difference Analysis
Nkamura, Haruka	Snatch	2016-06-28	17.5	Personal Best
Onishi, Kentaro	Squat	2016-06-29	20.0	Weight Profile
Hamada, Katuki	Squat (Back)	2016-06-30	25.0	Athlete: Predictive 1RM
Yamamoto, Tsuyoshi	Squat (Camber Bar - Bands)	2016-07-01	30.0	Squad: Predictive 1RM
Tanaka, Shinya	Squat Jump (Concentric)	2016-07-04	32.5	Rep Profile
Kakimoto, Kanta	Squat Jump (Count Movement)	2016-07-05	35.0	Set Ranked Graphs
Tuji, Yuki		2016-07-06	37.5	Exercise: Summary
Otaguro		2016-07-07	40.0	Athlete: Summary
		2016-07-08	45.0	Squad: Weight Rank
		2016-07-12	47.5	Set Analysis
		2016-07-13	50.0	Single Parameter Trend
		2016-07-15	52.5	Athlete: Trend Comparison
		2016-07-19	55.0	Squad: Trend Comparison
		2016-07-20	60.0	Velocity Profile
		2016-07-24	65.0	
		2016-07-25	67.5	
		2016-07-26	70.0	

681 Records Selected

Generate Report Cancel

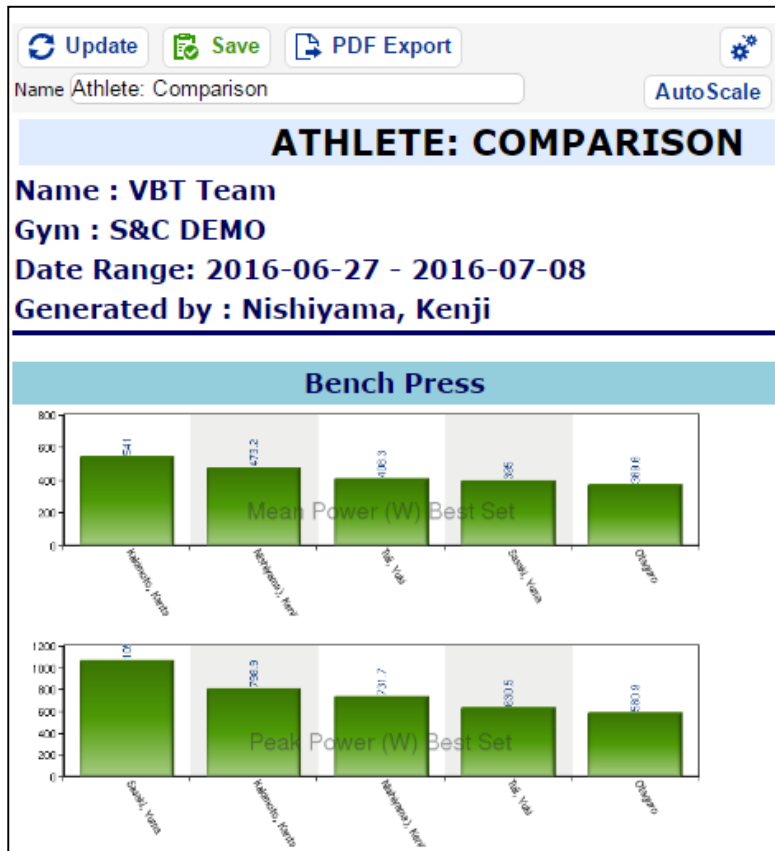
左のウィンドウが開き、レポート作成①で選択した項目が表示されます。

ここでも必要な項目を選択し、右側の各Reportで必要なものをクリックします。その後右下のGenerateReportをクリックするとレポートが表示されます。

※選択したデータが多い場合レポート作成完了までにお時間がかかる場合がございます。

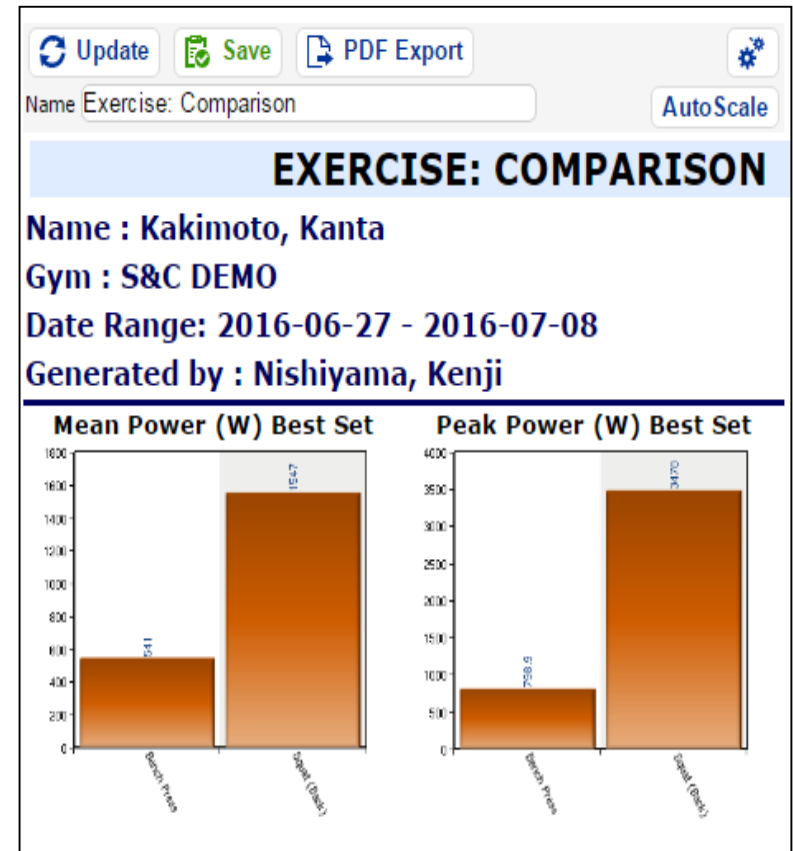
次ページよりレポート作成例を記載しております。

Athlete:Comparison



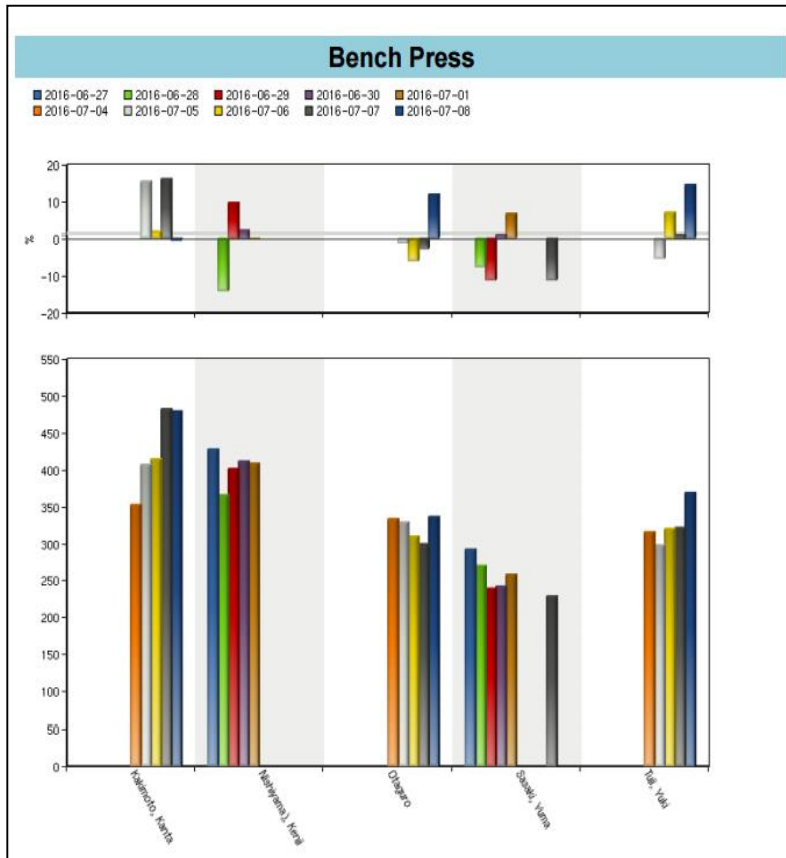
アスリートのエクササイズ毎の結果が表示されます。
上記のレポートではベンチプレスにおける平均パワーとピークパワーをアスリート間で比較しています。

Exercise:Comparison

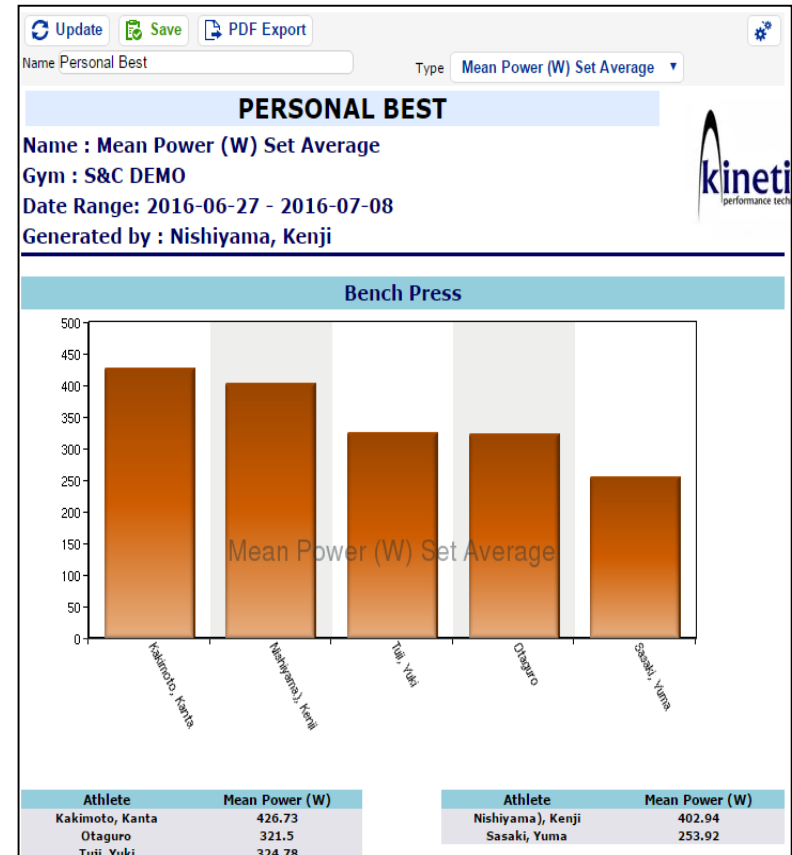


アスリートごとの各エクササイズの記録が表示されます。
上記のレポートではアスリートにおけるエクササイズ間の比較をしています。

Squad:Difference Axalysis



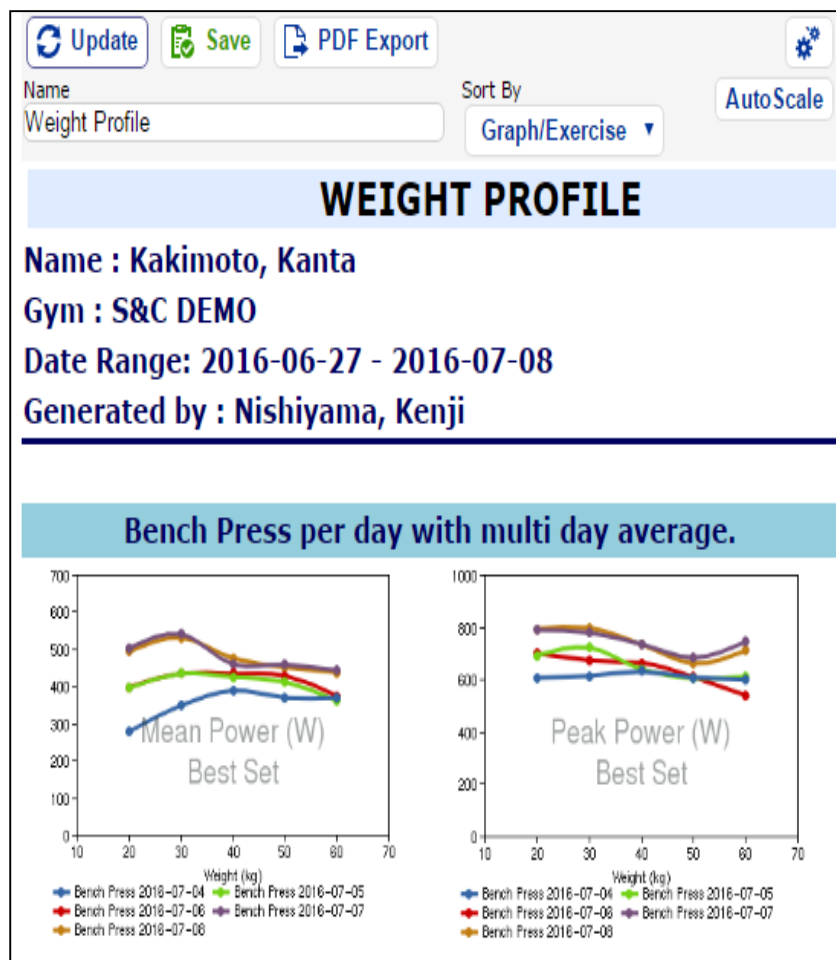
Personal Best



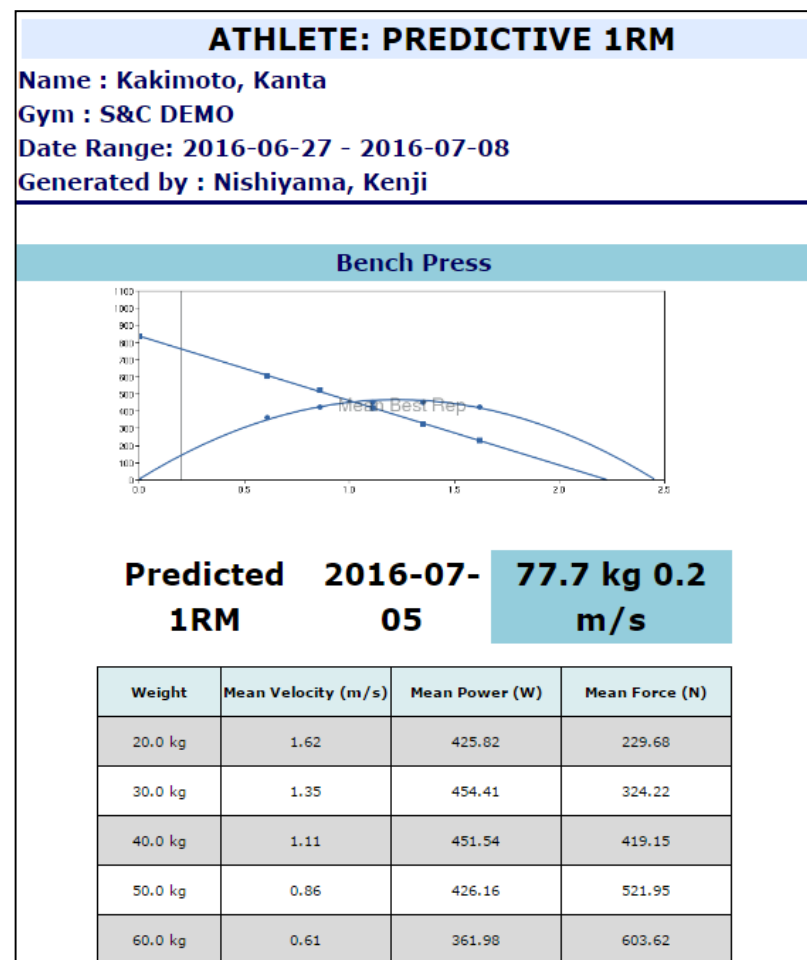
上半分のグラフは一つ目に選択したデータを基準に何%変化したかを表示しています。
下半分は日にちごとの結果を表示しています。
1週間のパワー等の変化を表示します。

各エクササイズ毎にアスリートそれぞれのパーソナルベストをグラフと数値で表示します。

Weight Profile



Athlete: Predictive 1RM

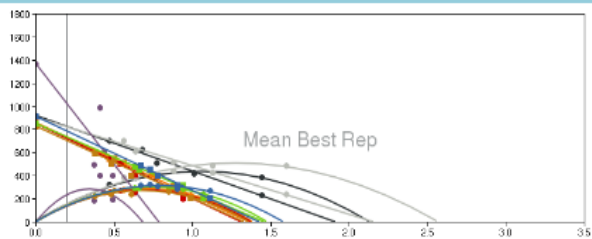


各重量毎にグラフを作成します。
上記のグラフではベンチプレスにおける各重量ごとのパワーを選択した日をまとめて表示しています。

各エクササイズ毎の推定1RMをアスリート毎に作成します。
上記レポートでは、推定1RMは77.7kgです。
推定1RMレポートを作成する場合3つ以上違うの測定データが必要になります。

Squad:Predictive 1RM

Bench Press



Athlete	Date	20.0	30.0	40.0	45.0	47.5	50.0	55.0	60.0	70.0	100.0	1RM @ 0.2 m/s
		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
Kakimoto, Kanta	2016-07-04	1.5	1.22	1.0			0.89		0.66			83.4
Kakimoto, Kanta	2016-07-05	1.62	1.35	1.11			0.86		0.61			77.7
Kakimoto, Kanta	2016-07-06	1.56	1.3	1.09			0.9		0.66			83.8
Kakimoto, Kanta	2016-07-07	1.8	1.47	1.1			0.99		0.75			82.4
Kakimoto, Kanta	2016-07-08	1.76	1.53	1.18			0.93		0.74			78.0

推定1RMをアスリート全てまとめて作成します。
一番右に推定1RMの数値が表示されます。

Rep Profile

REP PROFILE

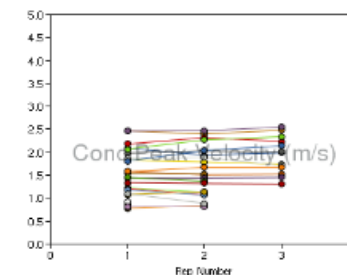
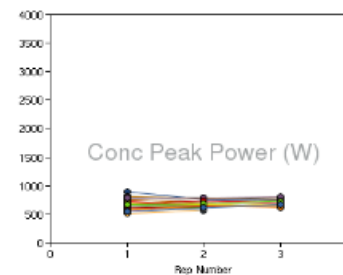
Name : Kakimoto, Kanta

Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

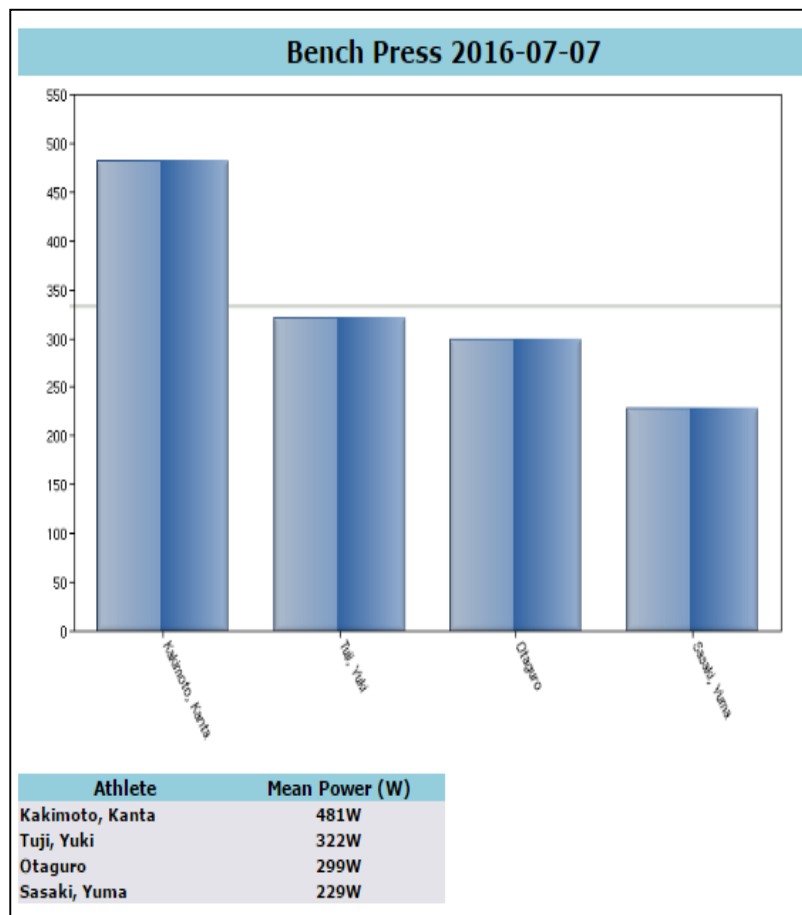
Generated by : Nishiyama, Kenji

- Bench Press 20.0 kg at 12:58 2016-07-04
- Bench Press 20.0 kg at 12:54 2016-07-05
- Bench Press 20.0 kg at 12:34 2016-07-06
- Bench Press 30.0 kg at 12:56 2016-07-05
- Bench Press 30.0 kg at 12:32 2016-07-08
- Bench Press 30.0 kg at 12:41 2016-07-04
- Bench Press 30.0 kg at 12:36 2016-07-05
- Bench Press 30.0 kg at 12:53 2016-07-07
- Bench Press 30.0 kg at 12:34 2016-07-08
- Bench Press 40.0 kg at 12:40 2016-07-08
- Bench Press 40.0 kg at 12:43 2016-07-04
- Bench Press 40.0 kg at 12:39 2016-07-03
- Bench Press 40.0 kg at 12:40 2016-07-08
- Bench Press 40.0 kg at 12:58 2016-07-07
- Bench Press 40.0 kg at 12:39 2016-07-03
- Bench Press 50.0 kg at 12:46 2016-07-04
- Bench Press 50.0 kg at 13:01 2016-07-05
- Bench Press 50.0 kg at 12:43 2016-07-06
- Bench Press 50.0 kg at 12:59 2016-07-07
- Bench Press 50.0 kg at 12:41 2016-07-08
- Bench Press 50.0 kg at 12:48 2016-07-04
- Bench Press 60.0 kg at 13:03 2016-07-05
- Bench Press 60.0 kg at 12:45 2016-07-06
- Bench Press 60.0 kg at 13:02 2016-07-07
- Bench Press 60.0 kg at 12:43 2016-07-08
- Squat (Back) 93.4 kg at 12:43 2016-07-06
- Squat (Back) 93.4 kg at 12:32 2016-07-07
- Squat (Back) 93.4 kg at 12:35 2016-07-05
- Squat (Back) 93.4 kg at 12:53 2016-07-08
- Squat (Back) 113.4 kg at 13:01 2016-07-04
- Squat (Back) 113.4 kg at 12:27 2016-07-05
- Squat (Back) 113.4 kg at 12:56 2016-07-06
- Squat (Back) 113.4 kg at 12:34 2016-07-07
- Squat (Back) 113.4 kg at 12:54 2016-07-08
- Squat (Back) 123.4 kg at 12:36 2016-07-05
- Squat (Back) 123.4 kg at 12:58 2016-07-08
- Squat (Back) 123.4 kg at 12:38 2016-07-07
- Squat (Back) 123.4 kg at 12:56 2016-07-08
- Squat (Back) 133.4 kg at 13:05 2016-07-04
- Squat (Back) 133.4 kg at 13:05 2016-07-04
- Squat (Back) 133.4 kg at 12:40 2016-07-05
- Squat (Back) 133.4 kg at 13:00 2016-07-06
- Squat (Back) 133.4 kg at 12:38 2016-07-07
- Squat (Back) 133.4 kg at 12:58 2016-07-08
- Squat (Back) 143.4 kg at 13:07 2016-07-04
- Squat (Back) 143.4 kg at 12:42 2016-07-05
- Squat (Back) 143.4 kg at 13:02 2016-07-06
- Squat (Back) 143.4 kg at 12:39 2016-07-07
- Squat (Back) 143.4 kg at 12:59 2016-07-08
- Squat (Back) 153.4 kg at 12:41 2016-07-07
- Squat (Back) 153.4 kg at 13:01 2016-07-08
- Squat (Back) 153.4 kg at 13:04 2016-07-05



エクササイズ、重量、日にちななど全てまとめてレップ数毎にグラフを作成します。

Set Ranked Graphs



日にち、エクササイズ別でセット内でのランキングが表示されます。
上記のグラフではKakimoto選手がその日一番のパワーを発揮していることとなります。

Exercise:Summary

EXERCISE: SUMMARY

Name : Mean Power (W) Set Average
Gym : S&C DEMO
Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08
Generated by : Nishiyama, Kenji

Bench Press 2016-06-27								
	20.0 kg	30.0 kg	40.0 kg	45.0 kg	47.5 kg	50.0 kg	60.0 kg	70.0 kg
Nishiyama), Kenji	455	-	473	-	-	442	374	388
Sasaki, Yuma	251	279	302	315	312	-	-	-

Squat 2016-06-27							
	0.0 kg	40.0 kg	60.0 kg	80.0 kg	85.0 kg	100.0 kg	110.0 kg
Nishiyama), Kenji	-	1344	1326	1182	-	1071	868
Sasaki, Yuma	778	1077	1114	1003	926	-	-

Bench Press 2016-06-28								
	20.0 kg	30.0 kg	40.0 kg	45.0 kg	47.5 kg	50.0 kg	60.0 kg	70.0 kg
Nishiyama), Kenji	352	-	396	-	-	374	399	309
Sasaki, Yuma	209	272	300	287	280	-	-	-

Squat 2016-06-28					
	40.0 kg	60.0 kg	80.0 kg	100.0 kg	110.0 kg
Nishiyama), Kenji	1174	1213	1083	895	717

Squat (Back) 2016-06-28					
	20.0 kg	40.0 kg	60.0 kg	80.0 kg	85.0 kg
Sasaki, Yuma	976	1055	1087	1010	996

日にちごとに各エクササイズで行った記録が表示されます。
アスリート全てまとめて表示されます。

Athlete:Summary

ATHLETE: SUMMARY

Name : Mean Power (W) Set Average

Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

Generated by : Nishiyama, Kenji

Kakimoto, Kanta

Bench Press	2016-07-04	2016-07-05	2016-07-06	2016-07-07	2016-07-08
20.0 kg	278	396	398	504	494
30.0 kg	349	435	436	540	531
40.0 kg	389	426	434	460	476
50.0 kg	370	412	429	459	451
60.0 kg	370	361	375	444	438
Squat (Back)					
20.0 kg	1149	1261	1276	1317	1547
40.0 kg	1328	1425	1291	1401	1479
50.0 kg	1366	1432	1297	1410	1459
60.0 kg	1392	1407	1288	1399	1513
70.0 kg	1306	1324	1198	1392	1346
80.0 kg	-	-	1150	1355	1206

選手ごとに各エクササイズの結果を表示します。

Squad:Weight Rank

SQUAD: WEIGHT RANK

Description : Mean Power (W)

Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

Bench Press

20.0 kg		30.0 kg	
Kakimoto, Kanta	504W	Kakimoto, Kanta	540W
Nishiyama), Kenji	455W	Tuji, Yuki	394W
Tuji, Yuki	344W	Otaguro	349W
Otaguro	331W	Sasaki, Yuma	279W
Sasaki, Yuma	251W		
45.0 kg		47.5 kg	
Otaguro	349W	Sasaki, Yuma	312W
Sasaki, Yuma	315W		
55.0 kg		60.0 kg	
Sasaki, Yuma	272W	Kakimoto, Kanta	444W
		Nishiyama), Kenji	423W
		Tuji, Yuki	338W
		Sasaki, Yuma	254W
100.0 kg			
Sasaki, Yuma	394W		

ランキング形式で重量ごとに結果を表示します。

Set Analysis

SET ANALYSIS

Name : Kakimoto, Kanta

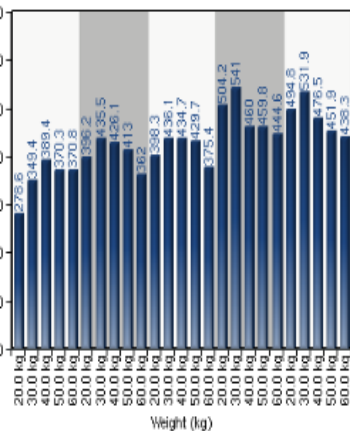
Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

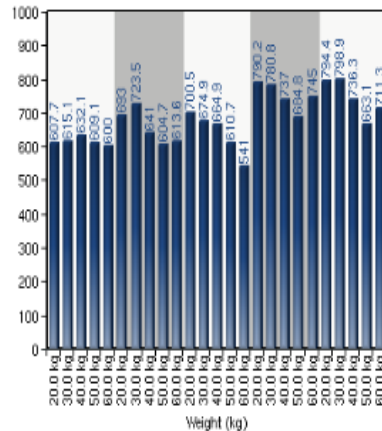
Generated by : Nishiyama, Kenji

Bench Press

Mean Power (W) Best Set



Peak Power (W) Best Set



Mean Velocity (m/s) Best Set



Work (kJ) Average per Set



アスリート毎に各エクササイズの結果を一つのグラフに表示します。

日にちごとに背景の色が変わります。

Single Parameter Trend

Update Save PDF Export

Name: Single Parameter Trend Type: Mean Power (W) Set Average AutoScale

SINGLE PARAMETER TREND

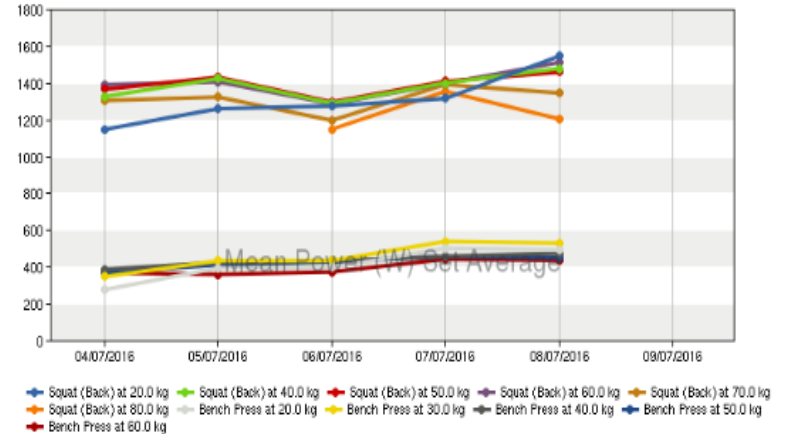
Name : Mean Power (W) Set Average

Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

Generated by : Nishiyama, Kenji

Kakimoto, Kanta



ある重量に対しての結果を日にちごとに表示できます。

選択したエクササイズをまとめて表示します。

アスリート毎に表示されるため、選手の傾向を見ることができます。

Athlete:Tremd Comparison

ATHLETE: TREND COMPARISON

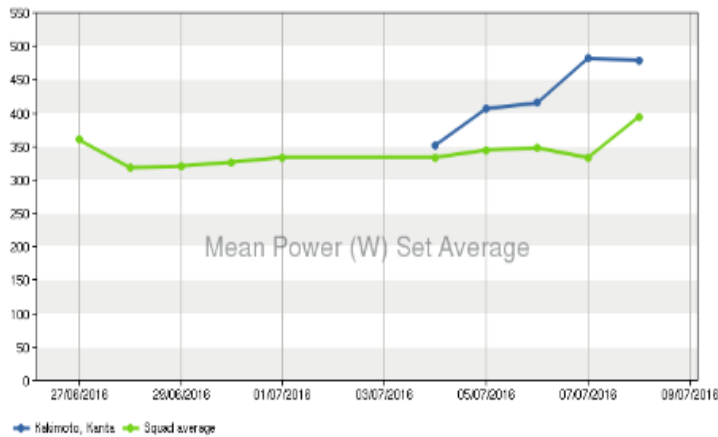
Name : Kakimoto, Kanta

Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

Generated by : Nishiyama, Kenji

Bench Press: Mean Power (W) Set Average



Squad:Tremd Comparison

SQUAD: TREND COMPARISON

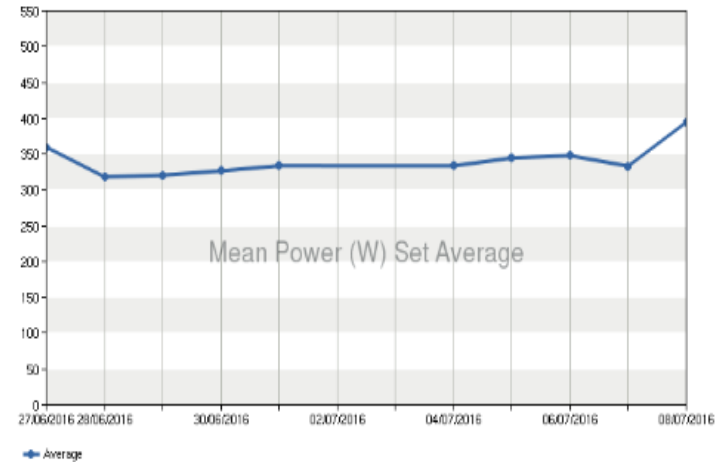
Name : Mean Power (W) Set Average

Gym : S&C DEMO

Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08

Generated by : Nishiyama, Kenji

Bench Press



選択したアスリートの1日毎の平均値をグラフに表示します。
また、選択したアスリート全ての平均も表示することができるため、全体と個人とを比較できます。

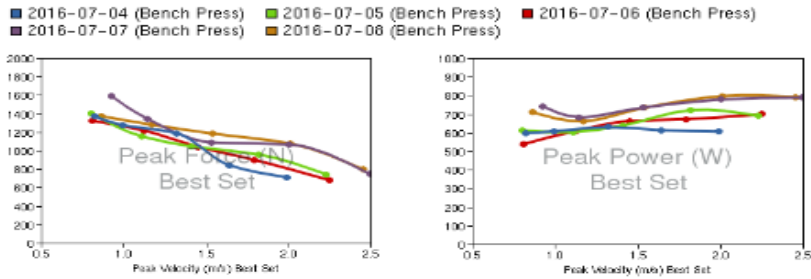
選択したアスリート全ての平均値をグラフで表示します。
選択したアスリート全体の傾向を見ることができます。

Velocity Profile

VELOCITY PROFILE

Name : Kakimoto, Kanta
 Gym : S&C DEMO
 Date Range: 2016-06-27 - 2016-07-08
 Generated by : Nishiyama, Kenji

Bench Press



2016-07-04	Exercise	Peak Velocity (m/s)	Peak Force (N)	Peak Velocity (m/s)	Peak Power (W)
20.0 kg	Bench Press	1.99	713.41	1.99	607.67
30.0 kg	Bench Press	1.64	844.44	1.64	615.12
40.0 kg	Bench Press	1.32	1191.88	1.32	632.08
50.0 kg	Bench Press	0.99	1280.53	0.99	609.14
60.0 kg	Bench Press	0.82	1373.36	0.82	599.95

- 各レポートごとに表示できる項目を上部のウィンドウか歯車のマークで変更できます。必要な項目を選択し、左上のUpdateをクリックすると変更が反映されます。
- SaveをクリックするとReportのSaveReportに保存されます。
- 左上にあるPDF ExportをクリックするとPDF形式でエクスポートができます。

エクササイズ毎のVelocityと筋力、パワーとの関係性を表示できます。
 アスリート毎に表示されます。

Explorer アスリートのデータ

The screenshot displays the Explorer application interface. At the top, there is a navigation bar with tabs for Dashboard, Finder, Athlete, Reports, Manager, and Settings. Below this, a sub-bar contains Reporter, Explorer, List, Latest, and Calendar. The main content area features a search bar with filters for GymAware, All Athletes, All Exercises, and All Weights. A table of data is shown with columns for time, weight, reps, energy, velocity, and power. Annotations with arrows point to specific elements: a checkbox in the first row, the 'Generate Report' button, and a column header icon.

Active Squads

- S&D
- Ryukoku Ski Team
- New Squad
- RUFC Athletes
- Exercise Technic
- Hatinohe, Rugby Football
- Hatinohe, Basketball
- Oct7 Zemi
- Ryukoku Rugby BK
- Ryukoku Rugby FW
- Squat
- unnamed
- VBT Team
- Demo
- Yamaguchi Gumi
- VBT Seminar 16/Dec11th

2016-05-20 2016-07-30 GymAware All Athletes All Exercises All Weights

Search Attachments

0 Record Selected Generate Report Export Results

Otaguro

19 Jul 2016

Bench Press

<input type="checkbox"/>	12:40:19	55.0 kg	3 Reps	0.61kJ	0.39m/s	209W
<input type="checkbox"/>	12:41:16	55.0 kg	1 Reps	0.21kJ	0.47m/s	255W
<input type="checkbox"/>	12:41:11	55.0 kg	1 Reps	0.23kJ	0.49m/s	264W
<input type="checkbox"/>	12:39:31	55.0 kg	6 Reps	0.98kJ	0.61m/s	332W
<input type="checkbox"/>	12:38:36	60.0 kg	1 Reps	0.2kJ	0.60m/s	352W
<input type="checkbox"/>	12:37:30	60.0 kg	1 Reps	0.2kJ	0.57m/s	336W
<input type="checkbox"/>	12:36:01	55.0 kg	1 Reps	0.17kJ	0.53m/s	288W

-- 7 Sets - 14 Reps - 2.6 kJ

チェックボックスにチェックを入れ、Generate Reportをクリックすることでレポートを作成することもできます。

横棒のマークを押すとファイルが展開していきます。必要な日付、エクササイズ、重量からデータを参照できます。データをクリックするとそのデータを見ることができます。

List 選手の検索

ここにチェックを入れることで全てのデータにチェックをいれることができます。

Record Selected

Edit Graph Generate Report Export Results Delete

Select	Date	Time	Athlete	Exercise	Weight	Reps	Mean Velocity	Mean Power	STD
<input type="checkbox"/>	2016-06-23	10:01	Nishiyama, Ken						
<input type="checkbox"/>	2016-06-22	14:57	Nishiyama, Ken						
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:41	Sasaki, Yuma	Squat	0.0 kg				
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:42	Nkamura, Haruka	Squat	20.0 kg				
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:43	Tnaka, Kentaro	Squat	40.0 kg	3	1.13m/s	1285W	0.03
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:43	Sasaki, Yuma	Squat	40.0 kg	3	1.11m/s	1104W	0.04
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:44	Nkamura, Haruka	Squat	40.0 kg	3	0.92m/s	797W	0.02
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:45	Tnaka, Kentaro	Squat	40.0 kg	3	1.07m/s	1368W	0.02
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:46	Sasaki, Yuma	Squat	60.0 kg	2	0.96m/s	1126W	0.01
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:46	Nkamura, Haruka	Squat	40.0 kg	2	0.72m/s	680W	0.04
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:47	Tnaka, Kentaro	Squat	80.0 kg	2	0.91m/s	1329W	0.01
<input type="checkbox"/>	2016-06-27	12:48	Sasaki, Yuma	Squat	80.0 kg	2	0.75m/s	1028W	0.02

重量やエクササイズの種類を編集できます。

チェックを入れたデータのグラフを棒グラフや折れ線グラフで表示できます。
※最大10個のデータを表示できます。

ここに表示されている数値はセットの最大値になります。

必要なデータにチェックを入れてください。選択したデータを編集、エクスポート等できます。

各Squadから期間やアスリート、エクササイズ等を検索し表示することができます。行のタイトル (Date,Athlete,Mean Velocityなど) をクリックするとその項目を基準に並べ替えできます。

Latest 最近の結果

S&C

Athlete	2016-12-19	2016-11-02	2016-10-25	2016-07-14	2016-07-04	2016-06-06	2015-10-06
Hasegawa, Akihiko	2016-12-19	2016-12-08	2015-10-30				
Mochizuki, Kosuke	2016-12-19	2016-12-08	2016-10-19	2016-08-29	2016-07-24	2016-07-13	2016-07-12
Nishiyama, Kenji	2016-12-19	2016-12-08	2016-11-08	2016-08-29	2016-08-24	2016-07-27	2016-07-26
Saito, Tomoya	2016-12-19	2016-12-08	2016-08-29	2015-10-30	2015-07-29	2015-06-17	
太郎, エスアンドシー							

アスリート毎の過去7日分の結果を表示できます。

November 2016

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
31	1	2	3	4	5	6
7 12:37p GymAware	8 12:32p GymAware	9 12:31p GymAware	10 12:27p GymAware	11 12:27p GymAware	12	13
14 12:35p GymAware	15 12:21p GymAware	16 12:30p GymAware	17 12:32p GymAware	18 12:31p GymAware	19	20
21	22	23	24	25	26	27

Calendar カレンダー

日にちごとのデータを検索できます。

エクスポートやレポート作成も可能です。

左上のMonth、Week、Dayで表示形式を変更できます。

Anthropometry 身体組成

S&C

Dashboard

Finder

Athlete

Reports

Manager

Settings

Anthropometry

GymAware

Suspect Results

2016-06-08



Search

Time 10:52

Generate Report

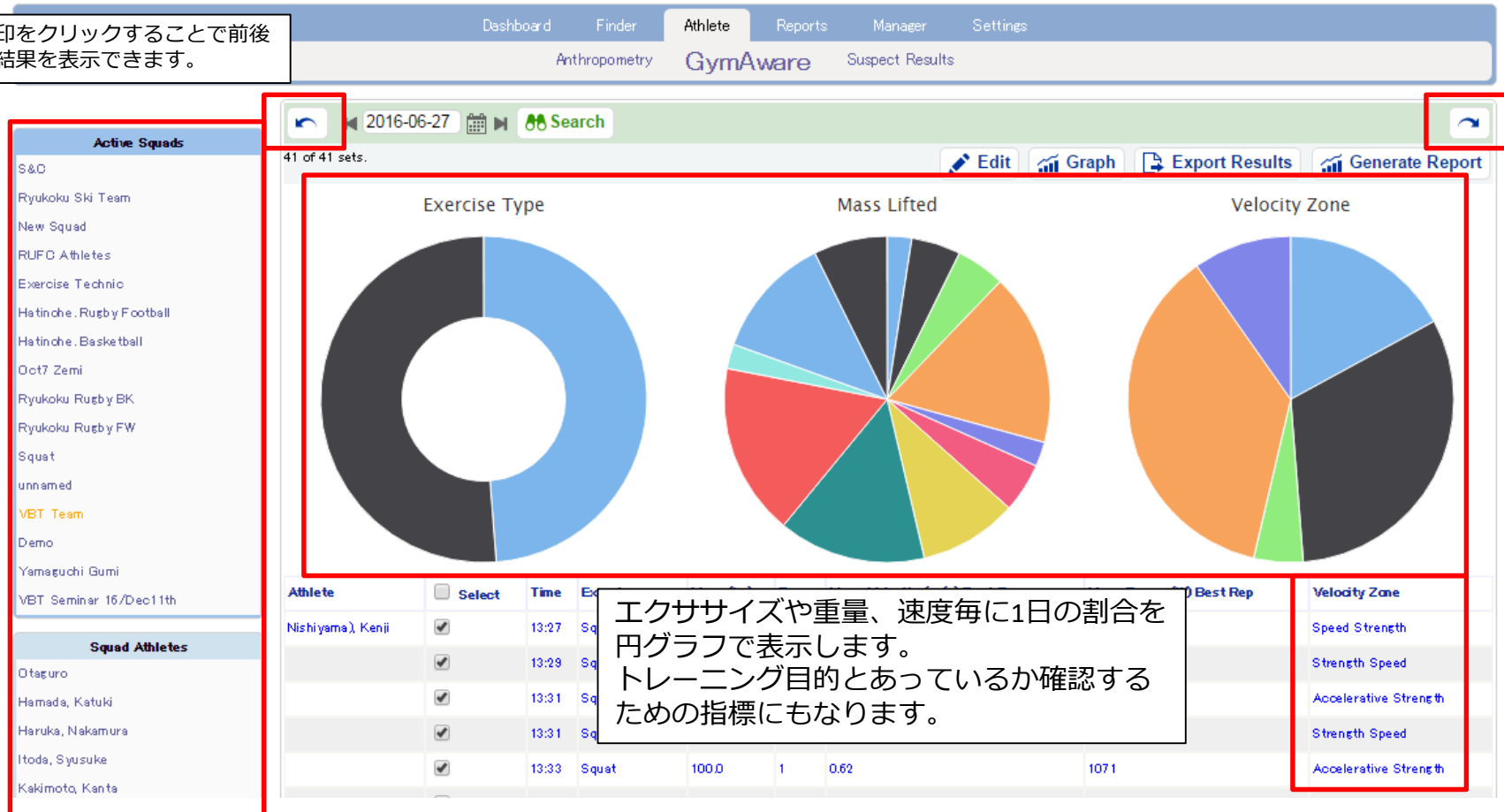
Athlete	Entry	Weight (kg)	Age	Triceps (mm)	Subscapular (mm)
Hasegawa, Akihiko	Create new ▼	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mochizuki, Kosuke	Create new ▼	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nishiyama, Kenji	Create new ▼	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Saito, Tomoya	Create new ▼	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
太郎, エスアンドシー	Create new ▼	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Save Delete

形態変化を記録していくことができます。
体重や年齢、上腕3頭筋の皮下脂肪厚などを記録できます。

Athlete GymAware 一日毎のデータ

矢印をクリックすることで前後の結果を表示できます。



エクササイズや重量、速度毎に1日の割合を円グラフで表示します。トレーニング目的とあっているか確認するための指標にもなります。

SquadやAthleteを選択することでデータを絞り込むことができます。

データの速度を基にVelocity zoneが自動で検出されます。

Suspect Results エラー値の検出

エラーデータが検出されます。

例) 体重が入力されていない。

重量が入力されていない。

速度が速すぎる。

エクササイズの種類を間違えてしまっていたため、レップを検出できない。

パワーが低すぎる。など

Dashboard Finder Athlete Reports Manager Settings

Anthropometry GymAware Suspect Results

Mark Selected Body Weights Not Suspect

← チェックボックスにチェックを入れてこの項目をクリックすると、チェックしたデータはエラーではないと設定できます。エラーを編集する場合は、クリックせずにデータを選択し編集を行ってください。

Body Mass large change

Select	Time	Athlete
<input type="checkbox"/>	2016-12-13	太郎, エスアンドシー
<input type="checkbox"/>	2016-12-13	太郎, エスアンドシー
<input type="checkbox"/>	2016-12-13	太郎, エスアンドシー

Mark Selected GymAware Not Suspect

Low Power

This set had unusually low power. Was the weight entered correctly?

Select	Time	Athlete	Exercise	Reps	Weight
<input type="checkbox"/>	2016-12-19 13:19:28	太郎, エスアンドシー	Deadlift	7	0.0 kg

High Variability

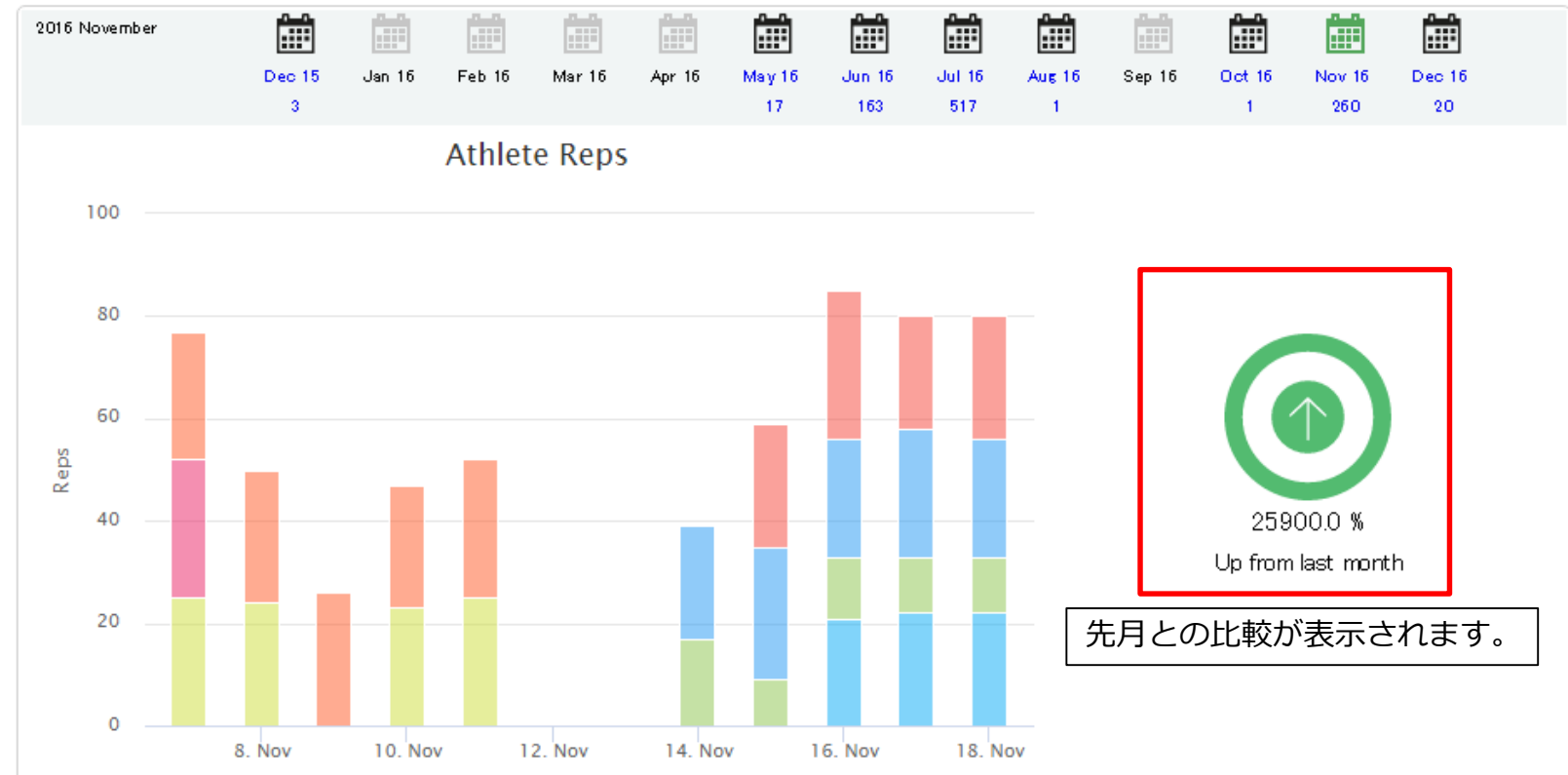
This set had unusually high variability did the athlete change protocol in the middle?

Select	Time	Athlete	Exercise	Reps	Weight
<input type="checkbox"/>	2016-12-19 17:09:57	太郎, エスアンドシー	Squat	2	99.0 kg

Month Summary 月ごとの集計

VBT Team

Dashboard Finder Athlete **Reports** Manager Settings
Month Summary Personal Best Generator Saved Reports



1ヶ月ごとのデータ量がまとめて表示されます。上記のデータはアスリートごとのレップの量をグラフ化したものです。他にもエクササイズごとの量や、Velocity zoomごとの量などを自動で表示します。グラフなどをクリックすると、AthleteのGymAwareを表示します。

レポートの作成方法

Dashboard Finder Athlete **Reports** Manager Settings

Personal Best Generator Saved Reports

2015-04-30 2015-05-14

Search

Generate Report Export Results

Exercise	Weight	Peak Power (W) Best Rep		Mean Power (W) Best Set	
		Best Result	Worst Result	Best Result	Worst Result
Bench Press	40.0	663 - 2015-05-13	593 - 2015-05-13	306 - 2015-05-13	251 - 2015-05-13
Bicep Curls	20.0	341 - 2015-05-13	301 - 2015-05-13	147 - 2015-05-13	140 - 2015-05-13
Deadlift	40.0	859 - 2015-05-13		343 - 2015-05-13	
	60.0	1237 - 2015-05-13	1161 - 2015-05-13	488 - 2015-05-13	480 - 2015-05-13
Power Clean	40.0	1189 - 2015-05-13		433 - 2015-05-13	
Row (Bent over)	35.0	783 - 2015-05-13	676 - 2015-05-13	346 - 2015-05-13	309 - 2015-05-13
Squat	40.0	2948 - 2015-05-13		1242 - 2015-05-13	
	60.0	3110 - 2015-05-13	3099 - 2015-05-13	1112 - 2015-05-13	1019 - 2015-05-13

Active Squads

サッカー
S&C
Ski Team
New Squad

Saito, Tomoya
1992-06-18

Squad Athletes

Hamano, Isei
Kaneko, Mei
Ngao, Mitutoshi
Okayama, Tomoka
Saito, Tomoya
Sasaki, Yuma

- [Reports]を選択。
 - Personal Best、Generator、Saved Reportのいずれかを選択する。
- [Personal Best]は個人記録のベストレコードを確認することができます。(日付及び期間指定可能)
- [Generator]は各レポートの作成を行うことができます。
- [Saved Reports]は作成したレポートの種類が表示されます。

Personal Best(個人のベスト記録)

① アスリートが所属するグループを選択する

Active Squads

サッカー
S&C
Ski Team
New Squad



Saito, Tomoya
1992-06-18

Squad Athletes

Hamano, Isei
Kaneko, Mei
Ngao, Mitutoshi
Okayama, Tomoka
Saito, Tomoya
Sasaki, Yuma

② アスリートを選択する。

Dashboard Finder Athlete **Reports** Manager Settings

Personal Best Generator Saved Reports

2015-04-30 2015-05-14

Search

Generate Report Export Results

Exercise	Weight	Peak Power (W) Best Set		Mean Power (W) Best Set	
		Best Result	Worst Result	Best Result	Worst Result
Bench Press	40.0	537 - 2015-05-13	457 - 2015-05-13	306 - 2015-05-13	251 - 2015-05-13
Bicep Curls	20.0	298 - 2015-05-13	261 - 2015-05-13	147 - 2015-05-13	140 - 2015-05-13
Deadlift	40.0	794 - 2015-05-13		343 - 2015-05-13	
	60.0	1118 - 2015-05-13	1040 - 2015-05-13	488 - 2015-05-13	480 - 2015-05-13
Power Clean	40.0	1054 - 2015-05-13		433 - 2015-05-13	
Row (Bent over)	35.0	719 - 2015-05-13	637 - 2015-05-13	346 - 2015-05-13	309 - 2015-05-13
Squat	40.0	2735 - 2015-05-13		1242 - 2015-05-13	
	60.0	2736 - 2015-05-13	2466 - 2015-05-13	1112 - 2015-05-13	1019 - 2015-05-13

③ 記録を表示する期間を指定する。

- ④ 各アスリートのベスト記録をエクササイズ別、データの項目別に表示することができます。
- [Generate Report](#)を選択することでレポートの作成が可能です。レポートの作成方法は○ページをご参照ください。
 - [Export Result](#)を選択することで各記録をエクセル(csvファイル)としてエクスポートすることができます。

※表示項目 : Exercise(エクササイズ)、Weight(重量)、Best Result(ベスト記録)、Worst Result(ワースト記録)

◀ 2015-04-30 📅 ▼ 2015-05-14 📅 ▶

🔍 Search

📊 Generate Report

📄 Export Results

Peak Power (W) Best Set ▾

Mean Power (W) Best Set ▾

- ・ 跳躍高(m)
- ・ ピーク筋力(N) ベストレップ
- ・ ピーク筋力(N) ベストセット
- ・ ピークパワー(W)ベストレップ
- ・ ピークパワー(W)ベストセット
- ・ ピークパワー(W/kg)体重比
- ・ ピーク速度(m/s)ベストレップ
- ・ ピーク速度

Height (m) Best Rep
Peak Force (N) Best Rep
Peak Force (N) Best Set
Peak Power (W) Best Rep
✓ Peak Power (W) Best Set
Peak Power (W/kg) Best Set
Peak Velocity (m/s) Best Rep
Peak Velocity (m/s) Best Set
Total Work (kJ)
Repetition Max

Height (m) Average
Mean Force (N) Best Rep
Mean Force (N) Best Set
Mean Power (W) Best Rep
✓ Mean Power (W) Best Set
Mean Power (W/kg) Best Set
Mean Velocity (m/s) Best Rep
Mean Velocity (m/s) Best Set
Work (kJ) Average per Set

※画面Peak Power(W) Best Repのアイコンバーにカーソルを合わせると表示したい項目を変更することができます。表示項目一覧は次ページをご参照ください。

Generator レポート自動作成

Dashboard Finder Athlete Reports Manager Settings
Month Summary Personal Best Generator Saved Reports

作成したいレポートの種類
を選択してください。

Athlete: Comparison Compares athletes on the same exercise across range of 4 selected parameters.

S&C
Hasegawa, Akihiko
Mochizuki, Kosuke
Nishiyama, Kenji
Saito, Tomoya
太郎, エスアンドシー

Exercise:
Unknown
Jerk (Push - Front)
Bench Pull
Press (Push Front)
Press (Push Behind)
Deadlift
Leg Press
Squat Jump (Repeated)
Bench Press
Power Clean
Lunge (Back-Box)
Squat
Clean Pull
Squat Jump (Count Movem
Squat Jump (Concentric)
Row (Bent over)
Squat (Overhead Snatch)
Snatch

作成したいアスリートや
エクササイズを選択して
ください。

Bar Weights:

レポートを作成す
る重量の範囲を入
力します。
例) 20-60や20,60
のように入力しま
す。
※必ず半角で入力
してください。

Y Axis Max
Auto
Y Axis Min
Auto
Graph 1
Analysis
Dip (m) Best Rep
Graph 2
Analysis
Dip (m) Best Rep
Graph 3
Analysis
Dip (m) Best Rep
Graph 4
Analysis
Dip (m) Best Rep

Name:
AutoReport
Duration:
Repetition:
Start Date: 2016-12-21
Time to Generate:
Generate As:
Export To S3 Bucket:

レポートの種類によって項目が
変化します。
必要な項目を選択してください。

Duration⇒レポート
を何日おきに作成す
るのか
Repetition⇒レポート
作成を何回繰り返す
のか



作成したレポートを自動で
Emailで送ることができます。

すべて入力が終了したら右下のSaveボタンをクリックし
てください。
レポート作成予定が作成されます。

Saved Reports 保存したレポート

VBT Team

Dashboard	Finder	Athlete	Reports	Manager	Settings
Month Summary	Personal Best	Generator	Saved Reports		

NEW	!	Generated On	Title	Type	
⊖ Athlete: Predictive 1RM					
		2016-07-01	Athlete: Predictive 1RM	Athlete: Predictive 1RM	
		2016-11-07	Athlete: Predictive 1RM	Athlete: Predictive 1RM	
⊖ Athlete: Trend Comparison					
		2016-11-08	Athlete: Trend Comparison	Athlete: Trend Comparison	
⊖ Velocity Profile					
		2016-12-20	Velocity Profile	Velocity Profile	

作成し保存したレポートやGeneratorで作成されたレポートが種類ごとに表示されます。

生データのエクスポート

① [Finder]を選択⇒[List]を選択。

② 期間を設定してデータリストを表示します。

③ 生データをExportしたいセットの左側にチェックマークを付けます。

④ Export Resultsを選択します。

Select	Date	Time	Athlete	Exercise	Weight	Reps	Mean Velocity	Mean Power	STD
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:02	Hasegawa, Akihiko	Squat	20.0 kg	8	1.16m/s	1184W	0.02
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:07	Hasegawa, Akihiko	Squat	40.0 kg	7	0.99m/s	1202W	0.04
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:08	Saito, Tomoyo	Squat	40.0 kg	8	1.10m/s	1293W	0.03
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:10	Hasegawa, Akihiko	Squat	60.0 kg	8	0.78m/s	1052W	0.03
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:11	Saito, Tomoyo	Squat	60.0 kg	8	0.90m/s	1209W	0.05
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:14	Hasegawa, Akihiko	Squat	80.0 kg	5	0.58m/s	892W	0.02
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:15	Saito, Tomoyo	Squat	60.0 kg	8	0.89m/s	1185W	0.06
<input type="checkbox"/>	2015-05-13	19:17	Hasegawa, Akihiko	Squat	60.0 kg	8	0.82m/s	1143W	0.02
<input checked="" type="checkbox"/>	2015-05-13	19:20	Hasegawa, Akihiko	Deadlift	20.0 kg	3	0.76m/s	150W	0.01

- ① [Finder]を選択⇒[List]を選択。
- ② 期間を設定してデータリストを表示します。
- ③ 生データをExportしたいセットの左側にチェックマークを付けます。
- ④ Export Resultsを選択します。

⇒次ページへ

生データのエクスポート

The screenshot shows the 'Export' dialog in the GymAware software. The 'Type' is set to 'Rep Statistics Table' and the 'Style' is 'Rep Statistics Table'. The 'Raw Session Results' option is selected. The 'Export' button is highlighted with a red dashed box.

The 'Raw Session Results' dialog shows the following options checked:

- Position
- Velocity
- Acceleration
- Force
- Power

The 'Export' button is highlighted with a red dashed box.

	A	B	C	D	E	F
1	first name:	last name:	date: 2015-	time: 19:20	exercise: C	set id: 790
2						
3	time	position	velocity	acceleratio	force	power
4	0	0.575798	0	0	196.2	0
5	0.045833	0.575485	-0.00642	-0.07338	194.7324	1.249208
6	0.098438	0.575172	-0.00626	0.005472	196.3094	1.227916
7	0.146285	0.57486	-0.00589	-0.00875	196.0251	1.154
8	0.208264	0.574547	-0.00775	-0.01646	195.8708	1.517803
9	0.242161	0.574234	-0.00806	0.009794	196.3959	1.581969
10	0.291389	0.573921	-0.00623	0.028541	196.7708	1.225292
11	0.342708	0.573609	-0.00522	-0.01043	195.9914	1.023467
12	0.403915	0.573353	-0.00805	-0.05343	195.1314	1.571003
13	0.435122	0.57304	-0.00983	-0.0517	195.166	1.919068
14	0.46178	0.572782	-0.01109	-0.08139	194.5723	2.157417
15	0.486953	0.572469	-0.01395	-0.16919	192.8163	2.690173
16	0.507535	0.572157	-0.01837	-0.0723	194.754	3.576852
17	0.535191	0.571531	-0.01508	0.20306	200.2612	3.020339
18	0.561866	0.571323	-0.0075	0.084091	197.8818	1.483322
19	0.592023	0.571107	-0.01179	-0.1127	193.946	2.286236
20	0.612882	0.570794	-0.01371	-0.20553	192.0894	2.63393

- ⑤ [Raw Session Results]を選択。
- ⑥ エクスポートしたいデータにチェックを入れます。
- ⑦ [Export]をクリックするとCSVファイル形式でエクスポートされます。

Cloud エクササイズ設定



Name	Analysis	Minimum Movement Threshold	IRM Velocity Threshold
Abdominal Crunch	MeanVelocity	10	0.15
Barbell Raise (Front)	MeanVelocity	10	0.15
Bench Press	MeanVelocity	10	0.15
Bench Press (Bands)	MeanVelocity	20	0.15
Bench Press (Chains)	MeanVelocity	20	0.15
Bench Press (Close Grip)	MeanVelocity	20	0.15
Bench Press (Decline)	MeanVelocity	25	0.15
Bench Press (Incline)	MeanVelocity	20	0.15

※[Add Most Used Tests] : よく使われる種目リストを自動で作成します。

[Add All Tests] : 191種目全てを含んだリストが作成されます。

Exercise	Weight	Reps
Clean and Jerk	0.0	
Deadlift (Trap Bar - Jump)		
Drop Jump		
Drop Jump (Left)		
Drop Jump (Right)		
High Pull (Jump)		
Jammer		
Jerk (Power-Behind)		
Jerk (Power-Front)		
Jerk (Push - Behind)		
Jerk (Push - Front)		
Jerk (Split - Behind)		

① メインメニューの[Manager]→[Exercises]を選択します。

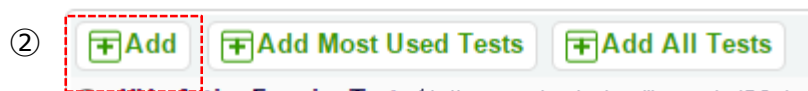
・GymAwareの既存のエクササイズリストが表示されます。

② 分析項目 : そのエクササイズを行った時に最初に表示される項目を選択できます。(測定画面で変更することもできます)

③ [Minimum Movement Threshold] : 最小動作感知閾値。GymAwareが動作を認識する最小の範囲を設定します。

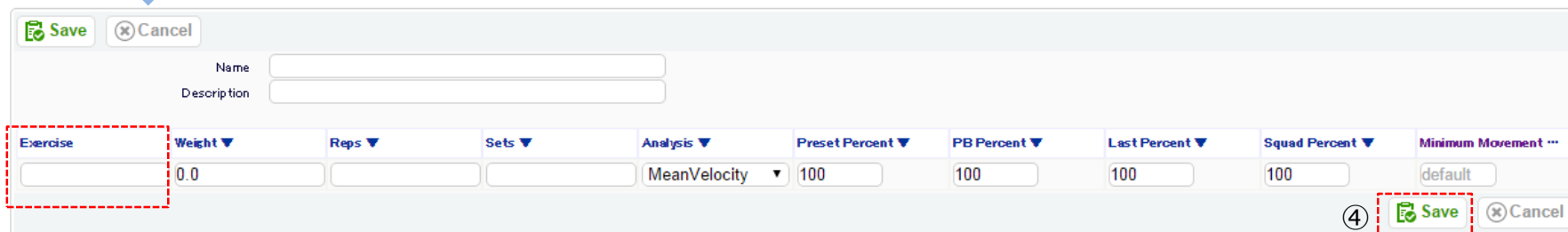
④ [1RM Velocity Threshold] : 推定1RMの速度設定です。数値は平均スピードです。初期値は全て0.15m/sになっています。

Cloud エクササイズリスト作成①



※[Add Most Used Tests]：よく使われる種目リストを自動で作成します。

[Add All Tests]：191種目全てを含んだリストが作成されます。

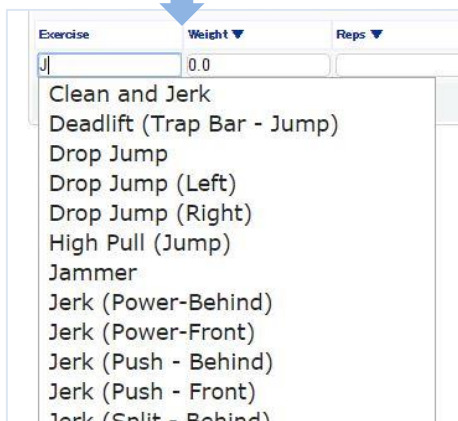


③ Save Cancel

Name
Description

Exercise	Weight	Reps	Sets	Analysis	Preset Percent	PB Percent	Last Percent	Squad Percent	Minimum Movement
<input type="text"/>	0.0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	MeanVelocity	100	100	100	100	default

④ Save Cancel



① メインメニューの[Manager]→[Exercise Tests]を選択します。

② [Add]をクリックします。Nameにリスト名を入力します。

③ [Exercise]の欄にアルファベットを入力すると、その文字が含まれた種目が表示されます。リストに含む種目を選択して下さい。

左から順に[使用重量]、レップ数、セット数、表示項目、4種類の目標値割合、最小動作感知閾値を入力します。(入力を行わなくても構いません。測定画面で変更も可能です)

④[Save]を選択すると作成したリストが保存されます。

Cloud エクササイズリスト作成②

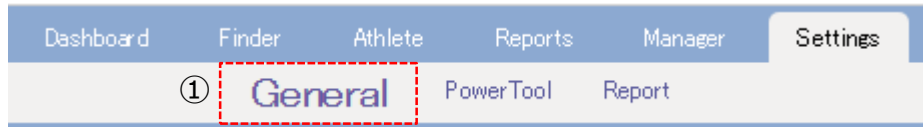


⑤

Exercise List	Exercises
Most Used Exercises (11 exercises)	Row, Bench Press, Squat, Bench Pull, Clean Pull, Power Clean, Deadlift, Squat Jump (Count Movement), Squat Jump (Concentric), Bench Throw (Concentric), Leg Press
A-Hasegawa VBT (15 exercises)	Bench Press, Squat, Bench Pull, Clean Pull, Power Clean, Deadlift, Squat Jump (Count Movement), Squat Jump (Concentric), Leg Press, Row (Bent over), Press (Push Behind), Press (Push Front), Jerk (Push - Front), Lunge (Back-Box), Squat Jump (Repeated)
SAITO Protocol VBT (7 exercises)	Power Snatch, Squat (Back), Deadlift, Bicep Curls, Row (Bent over), Dips, Power Clean

- ・作成したエクササイズリストが表示されます。ポインタをリストに合わせると⑤が表示されます。
- [Edit] : 作成したリストの編集を行います。
- [Share] : クラウド上のスタッフとシェアすることが出来ます。
- [Deactivate] : iOSデバイスの測定画面上での表示を隠すことが出来ます。再度戻す場合は[Activate]を選択します。
- [Delete] : 作成したリストを削除します。一度消したリストは復元できませんのでご注意ください。

Cloud 基本設定①



Save

② Team Name

③ Sort Order **Alphabetical** ▼

④ Athlete Name Display **LastName, FirstNa** ▼

⑤ First Name Option **Title Case** ▼

⑥ Last Name Option **Title Case** ▼

⑦ Measurement Units **Metric** ▼

⑧ Date Format **year-month-day** ▼

⑨ Display Help **Enable** ▼

⑩ Use Klipfolio

⑪ Team Logo Edit Image

メインメニューの[Setting]→①Generalを選択します。

②チーム名を登録します。

③アスリートの表示順の設定です。アルファベット順、背番号 (Jersey Number)、マニュアル設定の3種類から選択します。

④アスリートの名前の表示方法を、「姓名」「名前、名字」のどちらかから選択します。

⑤ 名前の表示を「通常」か「大文字」から選択します。

⑥ 姓の表示を「通常」か「大文字」から選択します。

⑦

⑧日時の表示順を「年-月-日」「日-月-年」「月-日-年」から選択します。

⑨ ヘルプ機能の有無を選択します。

⑩

⑪チームのロゴを設定します。



Cloud 基本設定②



② Available

- Conc Mean Force (N)
- Conc Peak Force (N)
- Conc Peak Power (W)
- Conc Rep Duration (s)
- Conc Work (J)
- Dip (m)
- Ecc Min Velocity
- Ecc Peak Force (N)
- Ecc Peak Velocity (m/s)
- Lift Distance (m)
- Nordic Displacement
- Peak Watts/kg
- Rep Duration (s)
- Rep Data (s)

③ Selected

- Height (m)
- Conc Mean Power (W)
- Conc Mean Velocity
- Conc Peak Velocity (m/s)
- Mean Watts/kg
- RFD (kN/s)
- Time Pk Power (s pk W)
- RSI (m/s)
- Ecc Peak Power
- Contact Time (s)

④ Primary: Mean Velocity
Secondary: Mean Power

メインメニューの[Setting]→①Power Tool
を選択します。

②選択可能な項目リストです。ドラッグ
して③に移動させることで測定中に表示
可能になります。

③ iOSデバイスでの測定画面での表示項目
リストにすでに選択されている項目です。
ドラッグして②に移動させることでリス
トから外すことができます。

④ 基本的に使用する項目の中でも特に優
先的に使用する2項目を選択することがで
きます。

⑤過去にコネクして使用したことのある
本体(GymAware Power tool)のリストで
す。シリアルナンバー・最終同期日時・
本体バージョン・備考が表示されます。

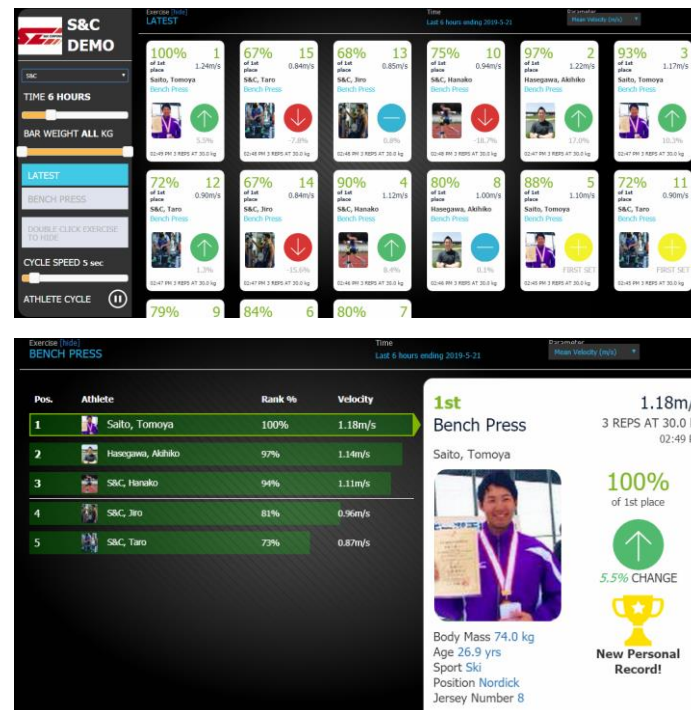
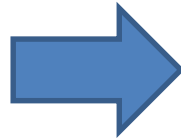
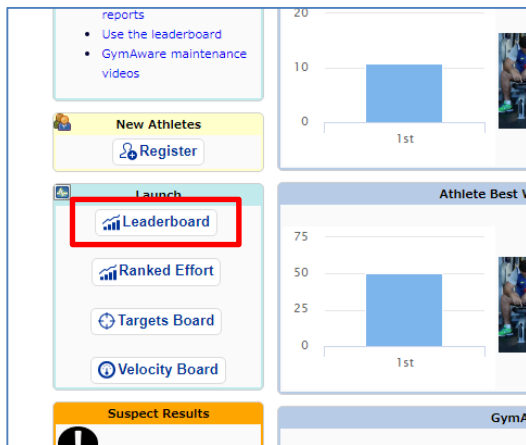
⑤

Serial Number	Last Session	Hardware Version	Notes
472	No Data	6.0.9.7.116	07/11/2012: Commissioned 6.0.9.7.116 sensor.
482	2015-05-13	6.0.9.7.116	14/01/2013: Commissioned 6.0.9.7.116 sensor.
505	No Data	6.0.9.7.116	27/03/2013: Commissioned version 6.0.9.7.116 sensor.
1362	2027-01-19	6.1.13.7523	17/11/2014 14:40: Commissioned version 6.1.13.7523 sensor.

Leaderboard-リーダーボード(1)

- 現在のセッションで誰がどの種目、どの項目で上位にいるかが一目でわかるツールです。選手のモチベーションアップに役立ちます。
- インターネット環境下であれば、トレーニング中に逐一更新されます。
- ※PC画面で見ることをオススメ致します。(iPadアプリ上でも確認は可能)

Dashboard画面左のLeaderboardをクリックします。
Leaderboardタブが開きます。



次ページへ

Leaderboard-リーダーボード(2)

① Squad : 表示するSquad(グループ)を選択します。

② 期間 : 表示する内容を直近〇時間(〇日、〇週間)の期間に設定します。

③ 使用重量 : 表示する範囲を〇kg-〇kgの間などの設定を行います。

④ 種目指定 : 表示種目を選択します。LATESTは次ページを参照ください。

⑤ 画面が切り替わるまでの表示時間を設定します。

⑥ ランキング : ④の種目で⑦の項目の現在のランキングを表示します。

⑦ 表示項目 : ランキング表示をする項目を選択します。

⑧ 1位の数値から何%のところにいるか。1セット目からどのくらい増減したかを表します。

Pos.	Athlete	Rank %	Velocity
1	Saito, Tomoya	100%	1.24m/s
2	Hasegawa, Akihiko	98%	1.22m/s
3	S&C, Hanako	90%	1.12m/s
4	S&C, Jiro	80%	0.99m/s
5	S&C, Taro	72%	0.90m/s

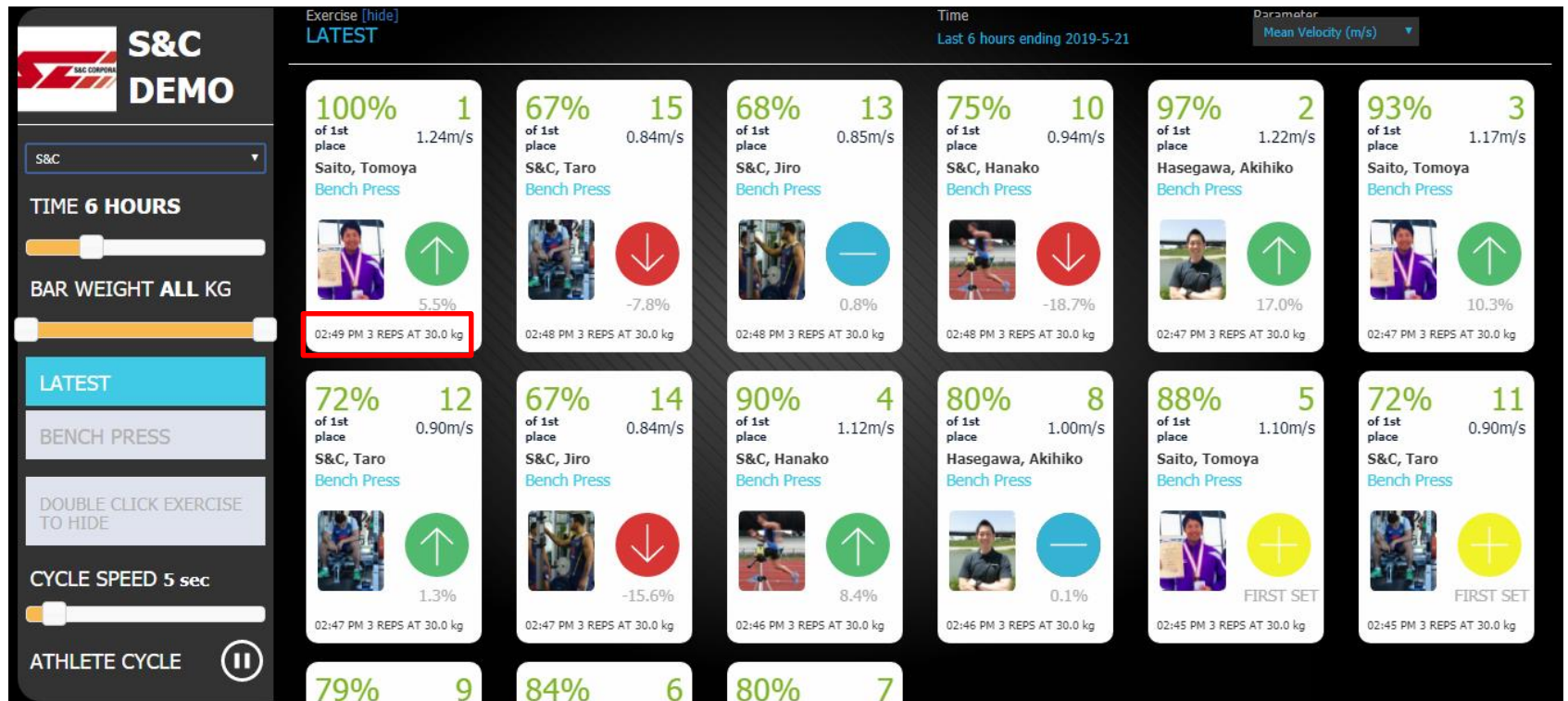
1st Bench Press
Saito, Tomoya
Body Mass 74.0 kg
Age 26.9 yrs
Sport Ski
Position Nordick
Jersey Number 8

1.24m/s
3 REPS AT 30.0 kg
02:49 PM

100% of 1st place
6.5% CHANGE
New Personal Record!

- ① Squad : 表示するSquad(グループ)を選択します。
- ② 期間 : 表示する内容を直近〇時間(〇日、〇週間)の期間に設定します。
- ③ 使用重量 : 表示する範囲を〇kg-〇kgの間などの設定を行います。
- ④ 種目指定 : 表示種目を選択します。LATESTは次ページを参照ください。
- ⑤ 画面が切り替わるまでの表示時間を設定します。
- ⑥ ランキング : ④の種目で⑦の項目の現在のランキングを表示します。
- ⑦ 表示項目 : ランキング表示をする項目を選択します。
- ⑧ 1位の数値から何%のところにいるか。1セット目からどのくらい増減したかを表します。

Leaderboard-リーダーボード(3)



Latestを選択すると、期間内の一覧が表示されます。黄色+を基準に、矢印の方向で記録の上下がわかります。
そのセットの%表示あたりをクリックすると、GymCloudのセット分析ページが表示されます。

【GymAware・GymCloud】保証について

■GymAware保証期間

保証期間は、お買い上げの日より1年間です。

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。ただし、消耗部品の交換、ならびに落下、水没など、不適切なご使用による故障の場合は、保証期間内であっても有料となります。



■修理について

修理に関しましては、基本的にはセンドバック修理をお願いいたします。

センドバック修理とは、ご購入いただいた製品に異常が発生した場合、製品を販売店もしくは、当社にお送りいただき、保守作業をおこなうサービスのことです。

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、販売店宛 ご一報ください。

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。

■保証期間が過ぎている場合

保証期間が過ぎていて、修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理対応致します。

■ GymCloudは更新期限から90日間更新が無い場合、サーバー上の全てのデータが削除されます。

