

**C2** コンセプト2  
ローイングエルゴメーター

# ユーザーズガイド



# ユーザーズガイドをご利用される皆様へ

いつも大変お世話になっております。

ローイングエルゴメーターとスキーエルゴをご利用するにあたりましては、パフォーマンスモニター (PM5) の機能を知って頂きますとより良いエルゴライフを送ることが出来るかと存じます。

また中ほどのトレーニングプログラムでは皆様自身の身体能力、体調、けが等を考慮してプログラムを始める前にトレーナー、医師等に相談することを強くお勧めいたします。

米国コンセプト2社及び株式会社スターラインジャパンは、ユーザーズガイドの中にあるプログラムを行うことによって起因する病気、けが等について一切責任を負いません。あくまでも皆様自身の自己責任において行ってください。

宜しく願い申し上げます。

株式会社スターラインジャパン  
代表取締役社長 武田俊輔

## 目次

<b>初めに</b> .....	<b>1</b>
<b>パフォーマンスモニターPM5について</b> .....	<b>2</b>
PM5モニターのメニュー構造(モニター画面からのフローチャート) .....	3
メインメニュー (Main Menu)、セレクトワークアウト(Select Workout) .....	4
New Workout	
距離の設定 .....	5
時間の設定 .....	6
カロリーの設定 .....	7
インターバル	
距離の設定 .....	8
時間の設定 .....	9
カロリーの設定 .....	10
時間・距離の設定 .....	11
<b>トレーニング</b>	
ローイング運動とは? .....	12
ローイングテクニック .....	13
ローイングテクニック (悪い例) .....	14
漕ぎ始める前の注意事項 .....	15
トレーニングの種類 .....	16
<b>ローイングエルゴメーターによるトレーニング</b> .....	<b>17</b>
ダイエットプログラム .....	18-19
健康維持プログラム .....	20
20分間フィットネスプログラム .....	21
40分間フィットネスプログラム .....	22
競技者用トレーニング .....	23
競技者用プログラム .....	24
<b>ErgData使い方</b> .....	<b>25</b>
追加のデータを見る .....	26
ワークアウト結果を消去する .....	27
ワークアウト結果をオンラインのLogbookと同期する .....	28
FAQ .....	29-30

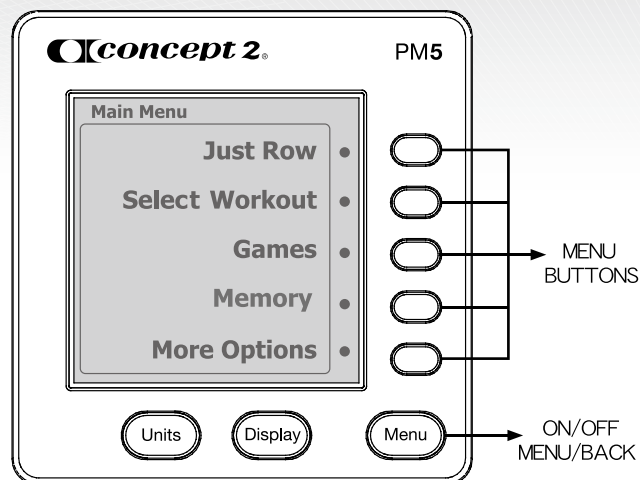
## JP PM5概要 (モデルD、モデルE、ダイナミックエルゴ、およびスキーエルゴに設置可能)

### スタート :

- PM5は、ローイングやスキーを開始するかメニューボタンを押すと、自動的にオンになります。
- ワークアウトの結果は自動的に保存されます。
- 様々な機能へのアクセスにはメニューボタンを使用します。
- 下記操作により、PM5に関する情報が得られます。  
メインメニュー→オプション→情報

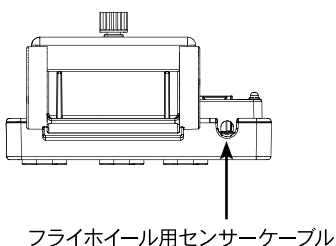
PM5の使用に関する更に詳しい情報につきましては、下記サイトをご参照下さい。

[concept2.jp/rower/pm5.html](http://concept2.jp/rower/pm5.html)

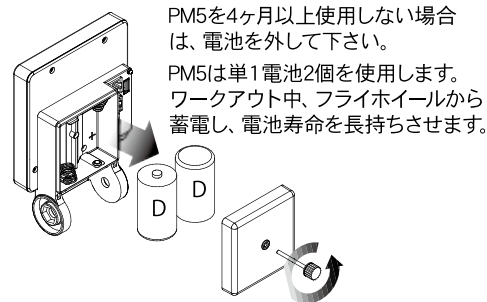
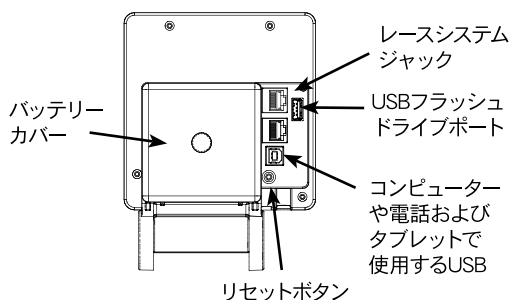


## PM5 外観

PM5下面図



PM5背面図



## 追加情報

### ハートレートモニターの使用について:

**注意!** 心拍のモニタリングシステムは精密ではありません。過度なエクササイズはけがや死をまねくことがあります。気を失いそうになった場合は、即座にエクササイズを中止して下さい。

PM5は、Bluetooth Smart、Suunto™、Garmin® やANT+™ HR™ チェストベルトから、心拍データを直接受信し表示します。



### PMのお手入れ :

僅かに水を吸った布を使用して下さい。クリーナーを吹きかけたり、雨水で濡らしたりしないで下さい。

### 仕様 :

Watts = 2.80/(sec/meter)<sup>3</sup>

Calories/Hour = Kcal/hr = (watts) x (4) x (0.8604) + 300

### 故障 :

メンテナンスのご依頼は  
株式会社スターラインジャパン

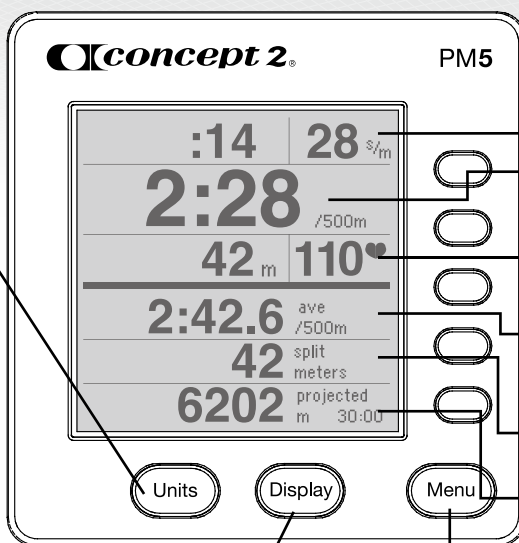
TEL0120-211-660

# パフォーマンスモニターPM5

UNITS:  
結果の単位を次の4種類から選択します。  
メートル、500mの平均速度、ワット、カロリー

DISPLAY:  
下にある5つのローディング画面の1つを選択します。

- ① 全てのデータ All Data
- ② フォースカーブ Force Curve
- ③ ペースボート Pace Boat
- ④ 棒グラフ Watt
- ⑤ 大きい表示 Large Prite



1分間のストローク数

ペース※1

1分間の心拍数(互換性のある心拍計が使用されている場合のみ表示)

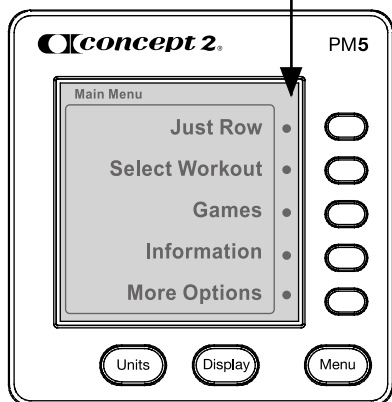
ワークユニット  
(500mのペース、ワット、カロリー)

距離

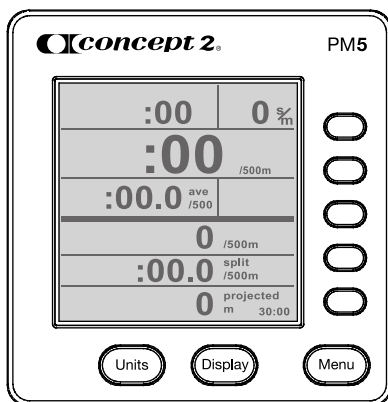
30分の推定距離

※1 インターバル漕ぐの時は、  
レスト時間とインターバル数  
を表示する。

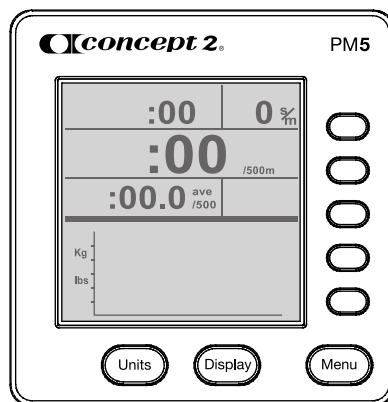
メイン画面



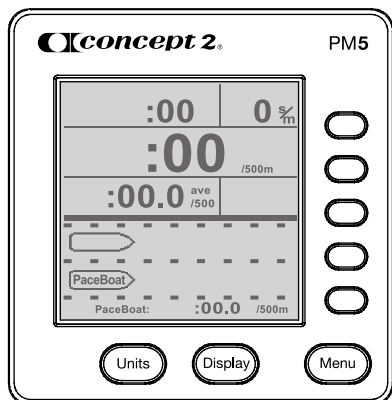
① 全てのデータ



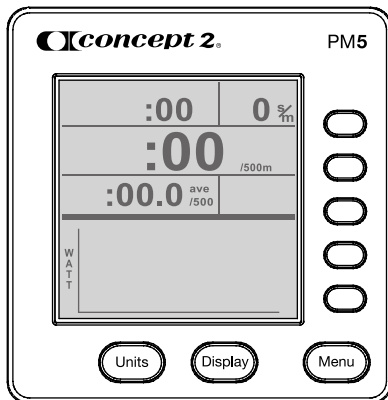
② フォースカーブ



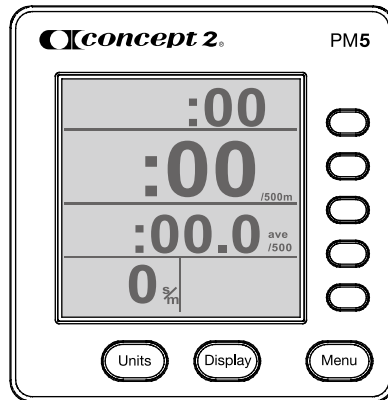
③ ペースボート



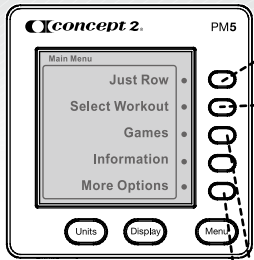
④ 棒グラフ



⑤ 大きい表示



# PM5モニターのメニュー構造



Just Row/Ski(漕ぐだけ)

どのボタンも押さないうで50000mまで漕ぐことが出来ます。  
1分を超えた場合は結果が保存されます。  
データ記録の間隔はデフォルトで5分ごとに設定され、  
35分後は10分ごとに設定されます。

Select Workout(ワークアウトを選択)

- Standard List (標準リスト) ----- 5つの事前に設定されたワークアウトが含まれます。
- Custom List (カスタムリスト) ----- 5つのワークアウトが含まれます。合計30インターバルに制限してください。
- ReRow ----- ユーザーは前の結果を選択してペースを設定できます。
- New Workout (新しいワークアウト) ----- 以下のいずれかのモードでワークアウトをデザインできます。
  - Single Distance (距離) ----- 100m~50000m。
  - Single Time (時間) ----- 0:20~9:59:59。距離は50000mを超えることはできません。
  - Single Calorie (カロリー) ----- 001~999。距離は50000mを超えることはできません。
  - Intervals
    - Intervals: Distance --- 距離100m~9999m漕ぎ、0~9:55休むことを30回までセット可能。
    - Intervals: Time ----- 時間0:20~59:59漕ぎ、0~9:55休むことを30回までセット可能。
    - Intervals: Calorie ----- カロリー5~999漕ぎ、0~9:55休むことを30回までセット可能。
    - Intervals: Variables --- 距離100m~9999m、時間0:20~59:59、カロリー5~999を組合わせて0~9:55休むことを30回までセット可能。これを事前に設定できます。

Games ----- Fish Game, Darts, Target Training, Racing, Biathlon.

Memory ----- 日付順に最近の10回のワークアウト結果がリストされます。  
新しい結果が保存されると一番古い脚気が自動的に削除されます。

- Summery (要約) ----- Logbookに記録されているユーザーのワークアウト結果の合計と平均をリストします。
- Monthly Totals (毎月の合計) ----- 毎月のワークアウトの合計値を表にします。
- List by Data(日付別のリスト) ----- ワークアウト結果を日付で表します。
- List by Type(タイプ別のリスト)----- ワークアウトの結果を、距離、時間、カロリー、インターバルといったタイプ別に表します。

More Options (その他のオプション)

- Display Drag Factor(ブレーキ値の表示)----- ローイングを始める前にDrag Factor(ブレーキ値)を表示、設定できます。
- Connect Heart Rate ----- ハートレートモニター(別売り)とつながります。
- Turn Wireless On ----- Bluetoothでお持ちのスマホとつながります。

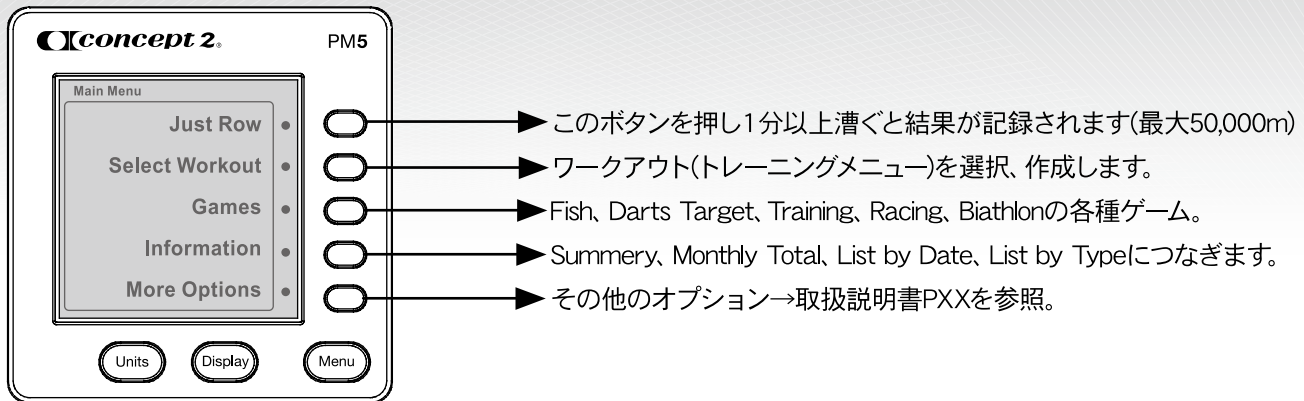
Information

- Overview (概要)
- PM5 Details (詳細) ----- PM5の各ボタン、ベーシックデータ、ローイングの表示、ワークアウト、USB Flash Driveについて説明します。
- How to Row (漕ぎ方) ----- テクニックのアニメーションを使った「漕ぎ方レッスン」を見せます。
- Drag Factor/Damper (ブレーキの大きさ/ブレーキ値) ----- ファンの負荷。PM5のストロークごとにDrag Factorを再計算して自己校正することができます。
- More ----- Games, Racing, Battery, Wireless, Heart Rateについて説明します。

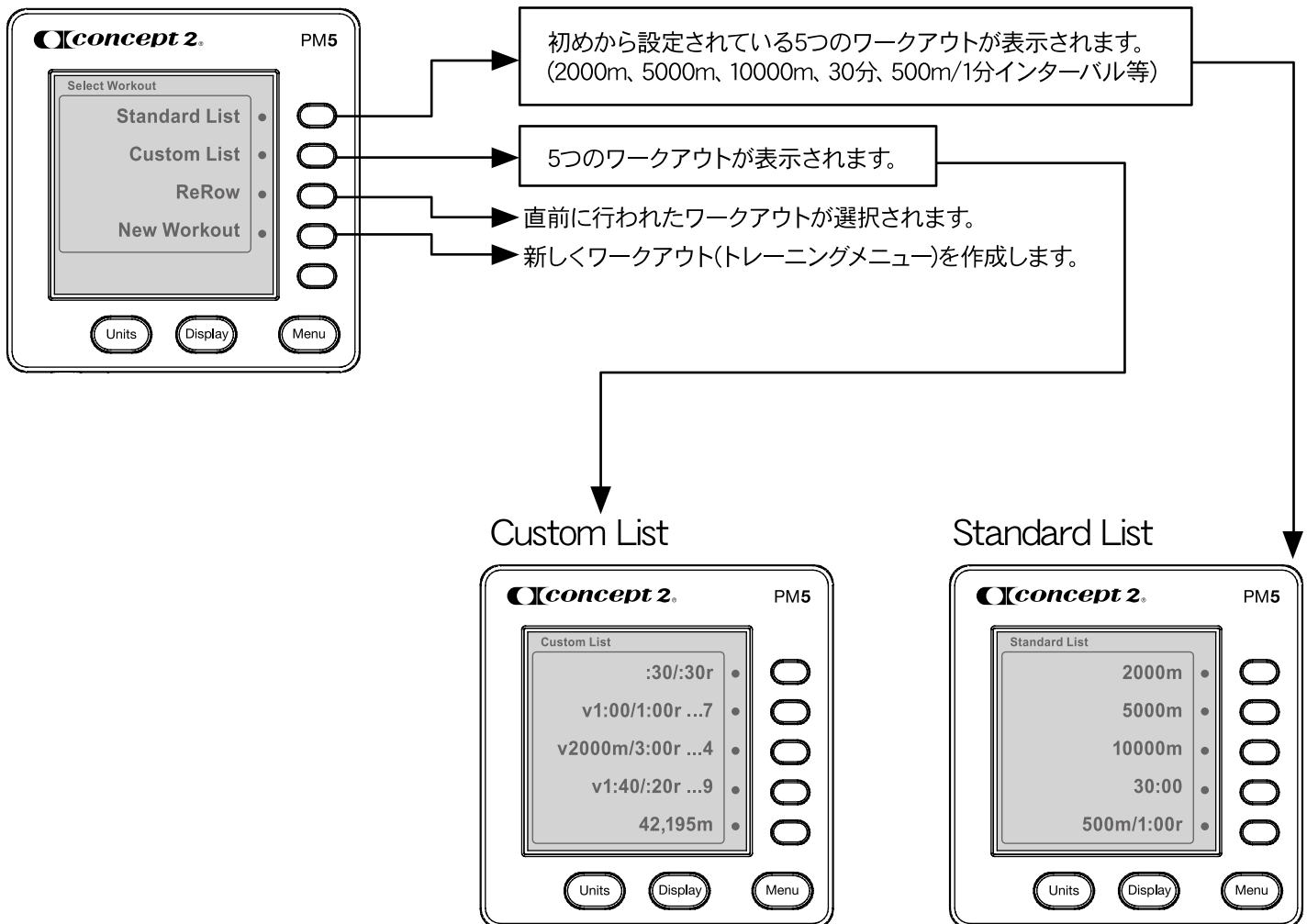
Utilities

- Data and Time (日付と時刻の設定) ----- ワークアウト結果の保存に必要です。
- Language (言語の設定) ----- 使用したい言語を設定します。
- LCD Contrast (LCDのコントラスト) ----- LCDの明暗を調整します。
- Battery (電池) ----- 電池の寿命の残りを%で表示します。
- Product ID (製品ID) ----- 製品のIDを表示します。

# Main Menu

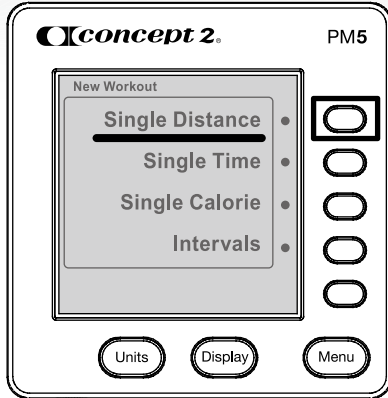


# Select Workout



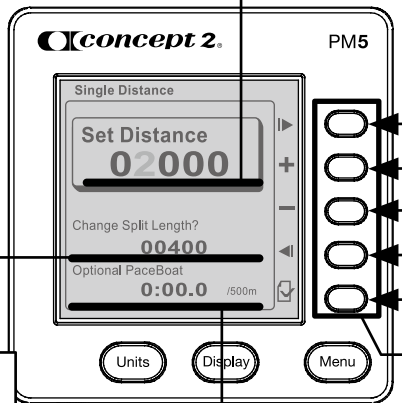
# New Workout

## Single Distance 距離の設定



100m~50000mの距離設定ができます。  
右側5つのボタンで設定します。

距離設定画面



距離をセットします

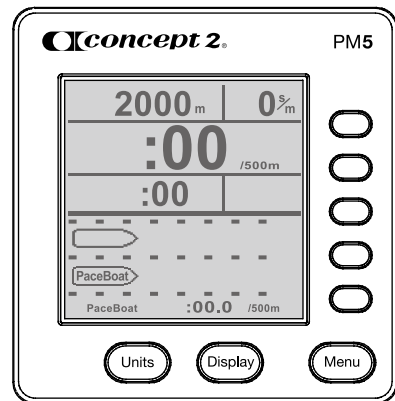
- 点滅しているカーソルを動かします (進む)
- カーソルを合わせた項目をプラス
- カーソルを合わせた項目をマイナス
- 点滅しているカーソルを動かします(戻る)
- 決定ボタン

右側5つのボタン

決定ボタンを押すと下の画面に進みます。

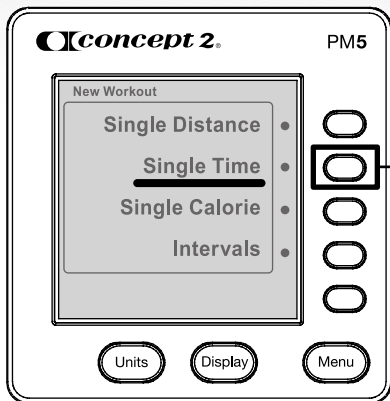
**Change Split Lengthとは:**  
データを記憶し保存する機能です。  
記録したいポイント(距離/m)を  
右側5つのボタンで設定します。

**ペースポートの設定:**  
モニター左下のUNITSボタンを押す度に  
サブ画面のペースポートの値を変更できます  
(500mラップ、WATT、カロリー)  
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行います。



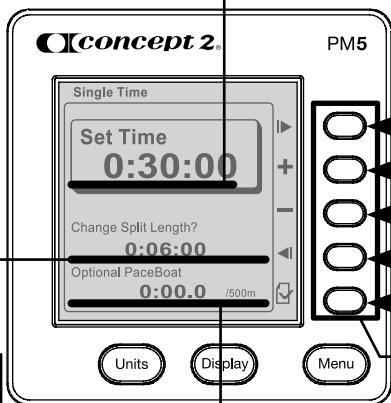
# New Workout

## Single Time 時間の設定



0:20～9:59:59秒まで設定できます。  
距離は50000mを超えることはできません。

時間設定画面



時間をセットします。

点滅しているカーソルを動かします(進む)

カーソルを合わせた項目をプラス。

カーソルを合わせた項目をマイナス。

点滅しているカーソルを動かします(戻る)

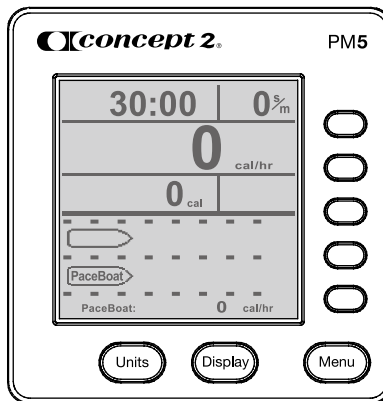
決定ボタン

右側5つのボタン

決定ボタンを押すと下の画面に進みます。

**Change Split Lengthとは:**  
データを記憶し保存する機能です。  
記録したいポイント(距離/m)を  
右側5つのボタンで設定します。

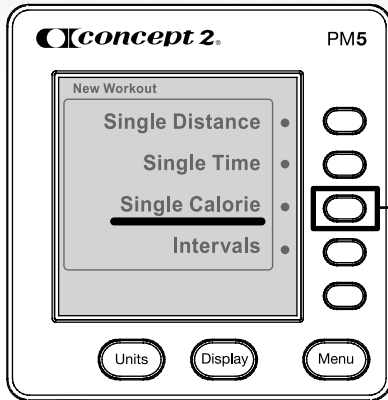
**ペースポートの設定:**  
モニター左下のUNITSボタンを押す度に  
サブ画面のペースポートの値を変更できます  
(500mラップ、WATT、カロリー)  
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行います。





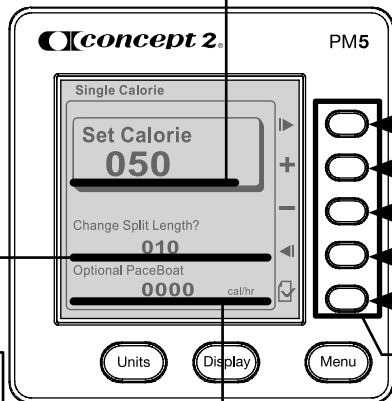
# New Workout

## Single Calorie カロリーの設定



001~999まで設定できます。

カロリー設定画面



カロリーをセットします。

点滅しているカーソルを動かします(進む)

カーソルを合わせた項目をプラス。

カーソルを合わせた項目をマイナス。

点滅しているカーソルを動かします(戻る)

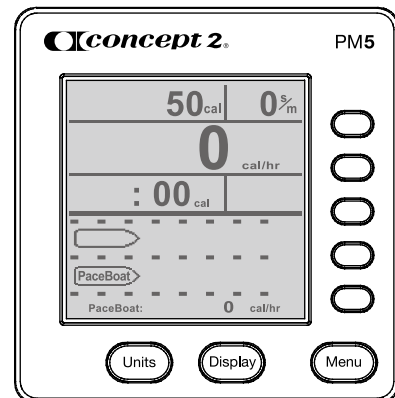
決定ボタン

右側5つのボタン

決定ボタンを押すと下の画面に進みます。

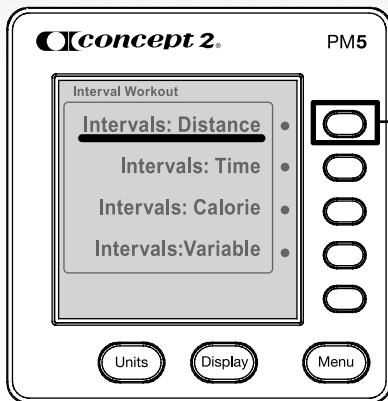
**Change Split Lengthとは:**  
データを記憶し保存する機能です。  
記録したいポイント(距離/m)を  
右側5つのボタンで設定します。

**ペースポートの設定:**  
モニター左下のUNITSボタンを押す度に  
サブ画面のペースポートの値を変更できます  
(500mラップ、WATT、カロリー)  
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行います。

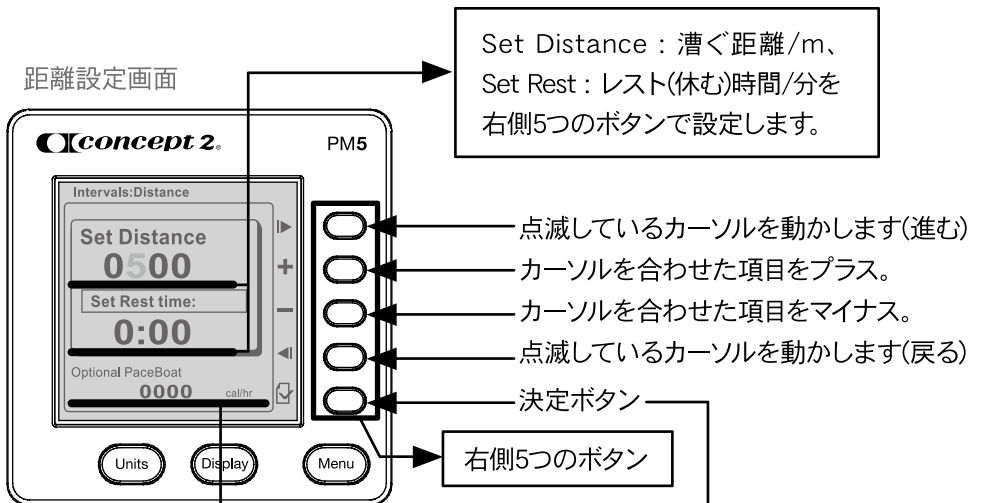


# New Workout

## インターバル：距離の設定



インターバルトレーニング距離  
(000m漕いで00分休む)の設定が出来ます。

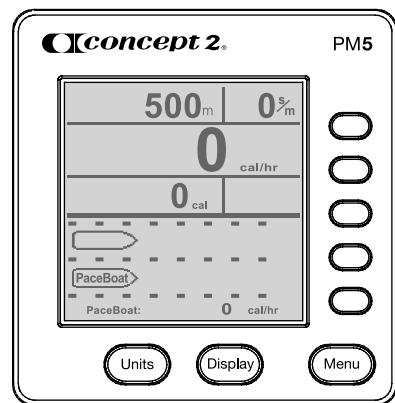


Set Distance : 漕ぐ距離/m、  
Set Rest : レスト(休む)時間/分を  
右側5つのボタンで設定します。

- 点滅しているカーソルを動かします(進む)
- カーソルを合わせた項目をプラス。
- カーソルを合わせた項目をマイナス。
- 点滅しているカーソルを動かします(戻る)
- 決定ボタン

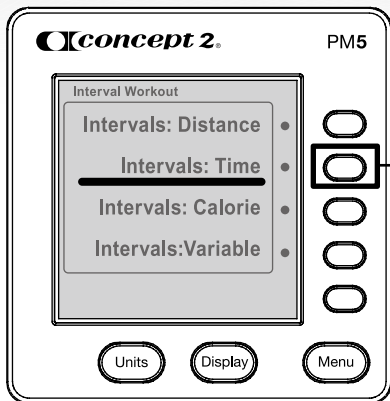
決定ボタンを押すと下の画面に進みます。

**ペースポートの設定:**  
モニター左下のUNITSボタンを押す度に  
サブ画面のペースポートの値を変更できます  
(500mラップ、WATT、カロリー)  
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行います。

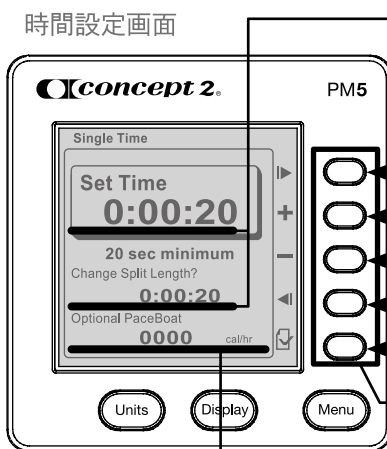


# New Workout

## インターバル：時間の設定



インターバルトレーニング時間  
(〇〇分漕いで〇〇分休む)の設定ができます。



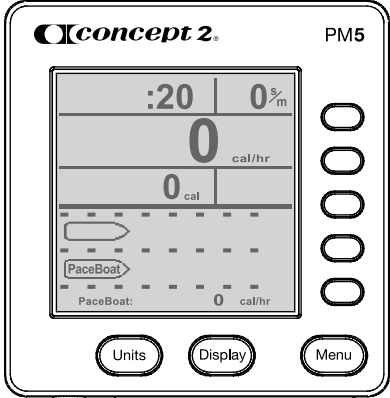
Set Distance : 漕ぐ時間/分、  
Set Rest : レスト(休む)時間/分を  
右側5つのボタンで設定します。

- 点滅しているカーソルを動かします(進む)
- カーソルを合わせた項目をプラス。
- カーソルを合わせた項目をマイナス。
- 点滅しているカーソルを動かします(戻る)
- 決定ボタン

右側5つのボタン

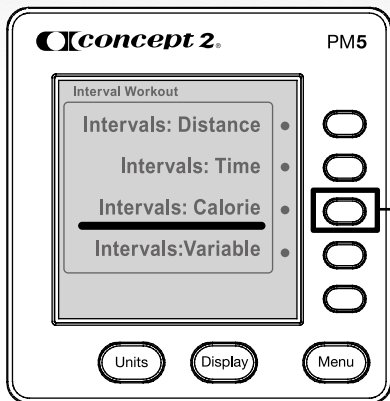
決定ボタンを押すと下の画面に進みます。

**ペースポートの設定:**  
モニター左下のUNITSボタンを押す度に  
サブ画面のペースポートの値を変更できます  
(500mラップ、WATT、カロリー)  
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行います。



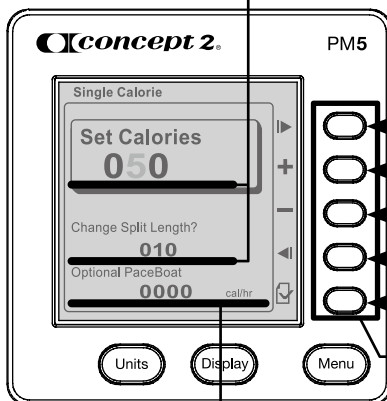
# New Workout

## インターバル：カロリーの設定



インターバルトレーニングカロリー  
(〇〇カロリー漕いで〇〇分休む)の設定ができます。

カロリー設定画面

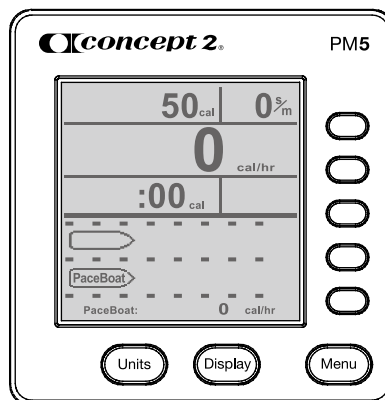


Set Calorie : 漕ぐカロリー、  
Set Rest : レスト(休む)時間/分を  
右側5つのボタンで設定します。

- 点減しているカーソルを動かします(進む)
- カーソルを合わせた項目をプラス。
- カーソルを合わせた項目をマイナス。
- 点減しているカーソルを動かします(戻る)
- 決定ボタン

右側5つのボタン

決定ボタンを押すと下の画面に進みます。

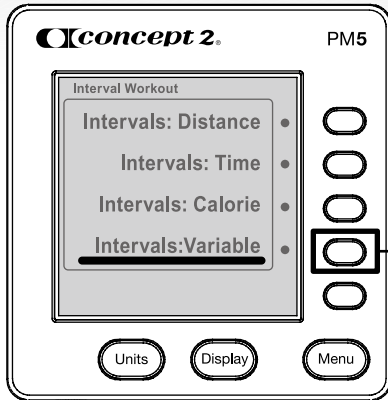


### ペースボートの設定:

モニター左下のUNITSボタンを押す度に  
サブ画面のペースボートの値を変更できます  
(500mラップ、WATT、カロリー)  
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行います。

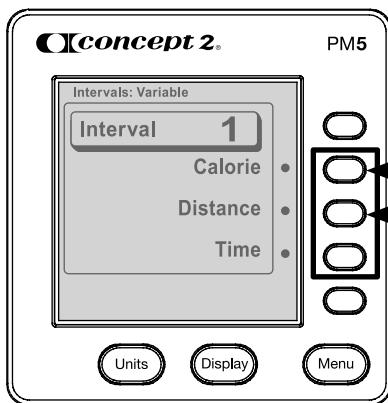
# New Workout

インターバル：時間・距離の設定 (Intervalの設定回数は30回)



1つのインターバル毎に漕ぐ距離、漕ぐ時間、消費カロリー及びレスト(休み時間)の設定が自由に行えます。  
例) Interval 1 : 500m漕いで、30秒休む  
Interval 2 : 1分間漕いで、20秒休む  
Interval 3 : 800m漕いで、40秒休む などです

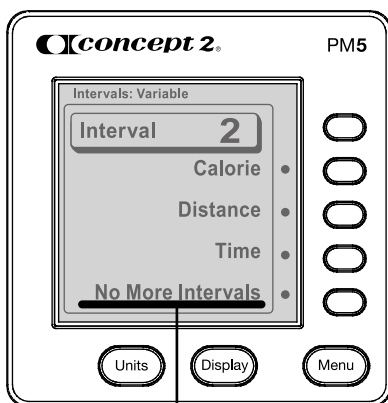
Interval 1 設定画面



カロリーの設定：7ページのカロリー設定画面参照。  
距離の設定：5ページの距離設定画面参照。  
時間の設定：6ページの時間設定画面参照。

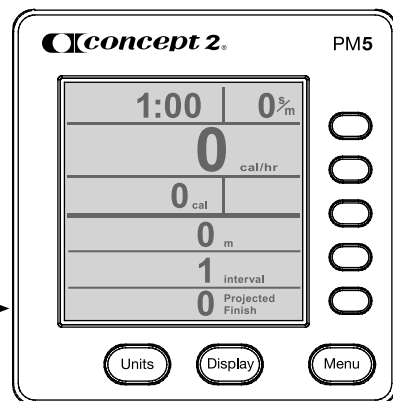
距離、時間を設定し決定ボタンを押すと、Interval 1が決定し、続いてInterval 2の設定画面へ進みます。

Interval 2 設定画面



Interval 2 の設定画面よりNo More Intervalsという表示が出てきます。Interval 1の設定と同じくカロリー、距離、時間を設定し次のInterval設定画面へと進んでいきます。Interval設定画面の上限は30回です。

No More Intervals Intervalの設定を終了します。



# ローイング(ボート漕ぎ)運動とは？

## 強度、継続、抵抗

ローイング運動では強度と継続時間を調節することによりさまざまな効果を得ることができます。以下はいくつかの効果的な運動のポイントを記しています。



### 心血管への効果

最低20分間は運動ができる程度の強度でローイングを行って下さい。  
これを行うことによりローイング運動による心血管への最大効果を得ることができます。

例) ダイエット(脂肪燃焼)、健康維持  
運動不足解消、リハビリ、  
競技者用ローイングトレーニング(持久力UP)  
競技者コンディション調整(乳酸除去)

### ローイング強度

ローイングマシンを実際のボートのように想像してみてください。  
軽めに漕げば長時間漕ぐことができますがボートを速く進めるためには強く漕ぐことになります。  
よりボートを速く進めようとすれば短時間で疲れてしまいます。フライホイールファンの空気抵抗はボートの水面抵抗と同じ効果があります。

### モニター表示

パフォーマンスモニターの中央に大きく表示されている数字に注目して下さい。ここでは1回ごとのローイングによる運動量が表示されます。  
どのくらいの強度で漕いでいるかを即座に見ることができます。(500mラップタイム)

例) **2:03**/500m  
と表示されているとき → 今の強度で漕いでいると  
500m漕ぎ終わるまで2分03秒間かかる  
という意味です。

### ダンパーの調整



ダンパー調整 1~4

低めの軽いギヤ、ファンは高回転でピッチ(1分間に漕ぐ回数)は上がりやすいが  
高いピッチの割りに距離(Meters)は進まない。

ダンパー調整 6~10

高めの重いギヤ、ファンは低回転でピッチは上がりにくい低いピッチの割りに距離は進む。

どちらのダンパーでも強く、また軽く漕ぐことができます。どちらの場合でも速く進めるためには強度をあげる必要があります。

ダンパー1~4 で漕いでいるときにさらに速くするためには漕ぐ回数(ピッチ)をあげてください。

ダンパー6~10 は1本1本が重いのでピッチが上がりにくく結果的にはボートを速く進めることに対し障害になることもあります。

(一般の方、運動選手ともに **ダンパー1~4** 低めのギヤ使用が一般的です。)

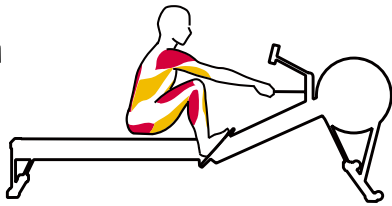
# ローイングテクニック

- ・ 下の図のように正しい姿勢をとれているかどうかほかの人に見て頂くようにして下さい。
- ・ これらの位置はいずれも「漕ぐ動作中」のポイントとなります。  
各ポイントの正しい姿勢を表現しながら、とまらずにボート漕ぎ運動を行って下さい。
- ・ 付属モニターの右上に表示されるspm(ピッチ=1分間に漕ぐ回数)は24~30を目安に行ってください。
- ・ 力まずに肩の力を抜きます。手首を水平にハンドルは軽く握って下さい。

## ⚠️ ご注意

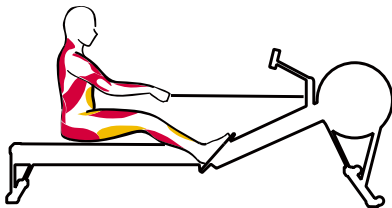
脚が固定されているため、力強く蹴るとシートから体が浮いて落ちてしまうことがあります。  
この場合、力が上方向に向かっています。  
上ではなく後ろへハンドルを後方へ引くようにします。  
脚力のある方、またタイムトライアルの実施時には特にご注意ください。

### キャッチ Catch



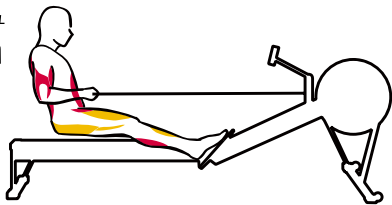
- ・ フライホイールに向けて腕をまっすぐに伸ばして下さい。
- ・ 手首は水平のままにしておきます。
- ・ 力まずに背中がまっすぐ(反らない)伸ばしたまま上半身を少し前に傾けます。

### ドライブ Drive



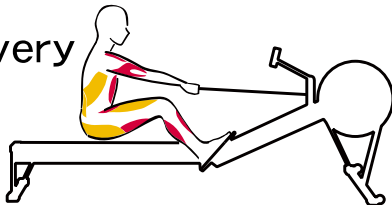
- ・ 脚を蹴り出すことにより駆動が始まります。
- ・ 腕はまっすぐ伸ばしたまま、上半身はリラックスさせ、脚の力のみでハンドルを後方へ引いていきます。
- ・ ハンドルを引いてきた力を活かし、脚を伸ばしきる少し前から徐々に上半身を後方へ傾け、引き続きハンドルを後方へ引きます。

### フィニッシュ Finish



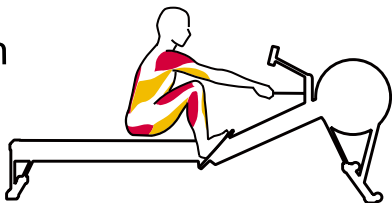
- ・ 引いてきた勢いを利用して、腕と肩でハンドルをみぞおちまで引きます。
- ・ 脚はまっすぐに伸ばして下さい。
- ・ 上半身の上部が垂直よりわずかに後方へいくまで傾けます。

### リカバリー Recovery



- ・ フライホイールへ向けて腕をまっすぐに伸ばして下さい。
- ・ 腕に続き腰から上半身を前に傾けます。
- ・ 脚を徐々に曲げながらシートをスライドさせて前へ出て行きます。

### キャッチ Catch



- ・ すねが垂直になるまで身体を前方へ引きます。
- ・ 上半身は腰から前に傾いているようにします。
- ・ 腕は完全に伸ばしたままにします。
- ・ 次のひと漕ぎのために準備ができました。

# ローイングテクニック：悪い例

写真は、身体の位置が正しくない例です。

## 前傾姿勢のとりすぎ



悪い例 ×

シートはかかとに近すぎ、すねは垂直をこえています。  
身体を前傾しすぎているために、頭、肩の位置も下がっています。

良い例 ○

必要以上に上体を前傾すると、肩の位置が下がりシート位置も動いてしまいます。正しいシート位置はかかとから15~20cmが目安となります。  
このときすねの角度は垂直で上体の前傾も適度なものとなります。

## 上体を早く開きすぎ



悪い例 ×

脚で蹴るのではなく、状態を反らすことでハンドルを引いていきます。脚の力がハンドルに伝わらず、浪費しています。

良い例 ○

上体は前傾したまま、まずは脚を蹴りだします。脚が伸びきる少し前から徐々に上体を開き始めます。

## 脚で蹴る前に尻が下がる



悪い例 ×

脚で蹴りださず尻から後方に下がっているため、漕ぎ始めているのも関わらず、ハンドルの位置はそのまま、脚の力の浪費となります。

良い例 ○

身体は脚とともに動かさなければなりません。脚力でハンドルを引き、脚を伸ばしきる前から徐々に上体を開き始めます。

## 戻るとき最初に膝をまげない



悪い例 ×

一本目を漕ぎ終わり、二本目に向かう場面。腕を伸ばしきる前にシートが前に進んでいるので、そのままいくとハンドルと膝がぶつかります。それを回避するためにハンドルを持ち上げるという本来ボート漕ぎ運動には必要のない動きが生じます。

良い例 ○

正しい姿勢は、まず腕を完全に伸ばしきり上体を少し前傾させてから腕を曲げてきます。目安としてはハンドルは膝を過ぎたあたりから膝を曲げ始めます。

## あまり後ろまで引きすぎない



悪い例 ×

漕ぎ終わり終了の時点で後ろに反りすぎ。またハンドルをあごまで引き上げています。これは腕の非効率な使用です。

良い例 ○

ハンドルは腹(膝と胸の間)に引いてきます。



# 漕ぎ始める前に

初めてお使いになる方への一般的なアドバイス。

「漕ぐ」という動作はとても自然な動きです。どなたでもすぐにできるようになります。

1. まずはダンパー(重さ調整)を設定して下さい。最初は軽く感じられるかもしれませんが動きに慣れて漕げるようになると抵抗を感じるようになります。
2. トレーニング前後には、必ずストレッチ運動を行ってください。(背中下部、足、肩など)
3. 最初の5分間ウォーミングアップのためにゆっくり漕いでください。
4. トレーニング記録を付けてください。カレンダーかコンピュータ、ノート等をご使用ください。  
トレーニング成果を記録することは価値のあることです。漕いだ距離、時間などすべてを記録してください。
5. トレーニングパートナーを見つけて下さい。それによりトレーニングがより楽しいものとなり、この新しいエクササイズがより身近なものになります。

※ このガイドに提供されるすべてのプログラムは、医学の助言の代わりであるように意図されていません。

あなたの身体能力、体調、病気、けが等を考慮し、いかなるプログラムを始めるにしても、医師に相談することを強くお勧めします。

米国コンセプト2社及び(株)スターラインジャパンは、これらのプログラムを行うことによって起因する病気、けが等については責任を負いません。

## すべての競技者、選手の方々へ

このローイングエルゴメーターを用いて、各身体系(肺、心臓、筋肉)トレーニングをお試し下さい。



### インターバルトレーニング

主な目的：心臓を大きく強化する

肺換気量の増大

心拍数の増大

酸素運搬能力の増大

### ローイングトレーニング

主な目的：

- ・筋繊維を囲む毛細血管の数を増やす。
- ・筋細胞における酸素活動機能の向上。
- ・筋細胞中の発電所(ミトコンドリア)の数の増加

酸素能力の増大

無酸素代謝作用域の増大

酸素活用能力の向上

# トレーニングの種類

種類	トレーニングのタイプ	%MHR	Rate(SPM)	トレーニングの効果	トレーニングの強度
UT2	Utilisation2: 軽いエアロビック、激しくない運動を維持し、脂肪を燃焼させる。 有酸素運動、ロングトレーニング。	55 - 70	18 - 20	心肺機能、心臓血管等すべての向上。健康維持、会力増進、ダイエット、生活習慣病予防。	軽い運動、会話が出来る程度。
UT1	Utilisation1: UT2よりきつめのエアロビック、より多くの酸素を取り入れる、より高い脂肪燃焼、有酸素運動、ロングトレーニング。	70 - 80	20 - 24	UT2より高い効果。 酸素利用能力の向上。 持久力の向上。	体は温かく、心拍数(脈拍)上がり汗をかく。
AT	Anaerobic Transportaion: 激しい運動、その強度を保つ エアロビックの限界～アネロビックのエリアへ。	80 - 85	24 - 28	より高いレベルへ、より強靱な肉体、精神の構築。 乳酸処理能力の向上。	きつい運動、心拍数(脈拍)、呼吸はさらに上がり、二酸化炭素を出す量も増え、汗の量も増える。
TR	Oxygen Transportion: かなり激しい運動、長時間続けることは不可能。 インターバルトレーニング。	85 - 90	28 - 32	心拍出力(心臓が1分間に送り出す血液量)の増大、筋繊維毛細血管が増え、筋細胞の向上。酸素運動能力の向上。	極度にきつい運動、これをこなすには精神力(根性)も必要。 呼吸困難。
AN	Anaerobic(without oxygen)～アネロビック自己 最大の力を爆発させ維持できる、短時間の運動 炭水化物を燃焼させる。無酸素運動。	90 - 100	32+	パワー、スピード、無酸素能力の向上。耐乳酸能力の向上。	自己最大の力を出しきる。

## エアロビック：

有酸素運動、強度が低く、長い時間行える運動。

## SPM：

レート=1分間に漕ぐ回数。エルゴメーターの右上に表示。

## %MHR：

最大心拍数(脈拍数)を100とした、パーセンテージ最大心拍数のもとめ方(目安)。

$$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数}$$

例)30歳の人の最大心拍数(目安)

220-30歳=190→最大心拍数(%MHR)は190となります。



※ハートレートモニター(心拍数キット)がない方は運動出力=%MHRとお考えください。例) %MHR50-60→5割～6割の力で漕ぐ。

# ローイングエルゴメーター & 他トレーニングマシン比較

トレーニング器具	運動の種類	使用部位	鍛えられる部分	有酸素	全身
エアロバイク	自転車こぎ	脚	大殿筋(お尻)、腓腹筋(ふくらはぎ)	○	×
		下半身	大腿四頭筋(ふともも表)など		
トレッドミル		脚	大殿筋(お尻)、腓腹筋(ふくらはぎ)	○	×
	歩く、走る	下半身	大腿四頭筋(ふともも表)など		
ローイングエルゴメーター	全身運動	腕、上半身	大胸筋(胸)、三角筋(肩)、上腕筋(腕)	○	○
	ボート漕ぎ運動	脚、下半身	大殿筋(お尻)、腓腹筋(ふくらはぎ)		
ベンチプレス		腕	大胸筋(胸)、三角筋(肩)	×	×
	ウェイト	上半身	上腕筋(腕)など		
スクワット	ウェイト	脚	大殿筋(お尻)、腓腹筋(ふくらはぎ)	×	×
	ウェイト	下半身	大腿四頭筋(ふともも表)など		

有酸素運動と全身筋力運動が同時に行えるのはローイングエルゴメーターだけです。

心肺機能の強化、上半身の強化、下半身の強化など、目的別にトレーニングを分ける必要がありません。

ボート漕ぎ運動の特性を活かし、全身の筋力を効果的に強化、心臓血管機能のフィットネスの促進はトレーニングのみならず生活習慣病の予防やダイエットにも非常に効果的です。

全身を使う有酸素運動は体脂肪の燃焼率が高く、下半身のみの運動であるエアロバイクやトレッドミルと比較して、単位時間あたりで2倍以上のカロリー消費を行います。



「ボート漕ぎ」の動作は一連の動きの中で、全身運動、全身筋力運動に効果がありますが1つのことを重点的に行う場合には(例)として以下ようになります。

トレーニング別	運動時間(目安)	運動強度	頻度
ダイエット	ウォーミングアップ後15分以上	自己最大の運動出力60%以上上限とする 会話ができる程度の運動 軽い運動	1週間に4回以上
健康維持	ウォーミングアップ後10分以上	自己最大の運動出力75%を上限とする 体温、心拍数(脈拍)、呼吸は上がり 軽く汗をかく程度	1週間に3回以上
20分間フィットネス	ウォーミングアップ後20分以上	自己最大の運動出力60~100%を上限とする	1週間に3回以上
40分間フィットネス	ウォーミングアップ後40分以上	自己最大の運動出力60~100%を上限とする	1週間に3回以上
競技者①(運動能力UP)	ウォーミングアップ後10分以上	自己最大の運動出力90~100% インターバルトレーニング、タイムトライアル きつい運動、呼吸困難、全力で行う	1週間に4回以上
競技者②(コンディション調整)	ウォーミングアップ後30分以上	自己最大の運動出力60%を上限とする 筋肉疲労物質(乳酸)を取り除くための運動 軽い運動	試合後または ハードトレーニング後

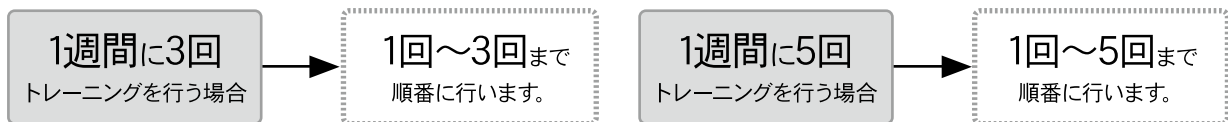
# ダイエットプログラム

目標グループ：体重を減らしたい人、健康な体重を維持したい人。

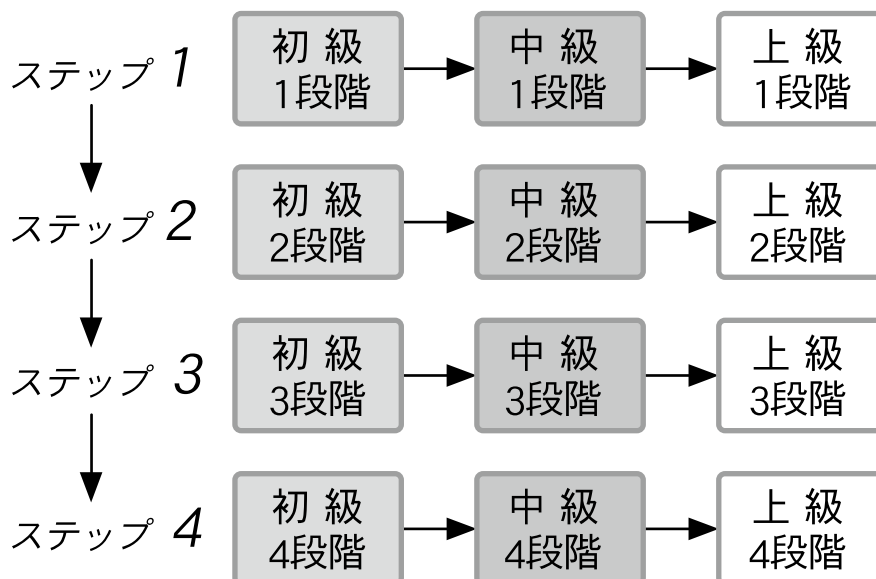
- ・ 体重管理については低い強度の運動を長く続けることをおすすめいたします。  
脂肪の燃焼とは身体に蓄積されたものを使用する前に、食事で得た脂肪を使用します。  
したがってあなたの運動をより有効にするために食事の脂肪の量を減らす必要があると思われます。
- ・ バランスのとれた食事とはライフスタイルのエネルギー出力と食事によってエネルギー摂取を制限することです。  
エネルギーはカロリーで測定され、炭水化物(グリコーゲン)及び脂肪のコンビネーションによって提供されます。  
高い強度で運動すればより多くのカロリーを燃やします。しかしそれは必ずしも脂肪を燃やしているとは限りません。  
どのエネルギーを使用しているかということを意識しながらトレーニングを進めていく必要があります。
- ・ あなたが目標体重を達成、または維持するために現実的な期待を持つ必要があります。早い結果を望み、非現実的な期待を持ち、すぐに結果が出ないとあきらめてしまつては、目標達成できません。
- ・ きつい運動をする必要はありません。脂肪を落とすためには軽い運動が必要です。そうすればグリコーゲンではなく燃料のため脂肪を使用します。

## プログラムの進め方

⚠ 十分なウォーミングアップを行ったあと、まずは次のページの初級—1段階—1回目から始めてください。



⚠ 無理なくこなせるようになったら、次のプログラムへステップアップします。



# ダイエットプログラム

減量プログラムは自己60%ぐらいの運動出力を上限とします。(会話ができる程度の運動を維持することが重要です)

例)10分漕ぐ×2回 18-20spm→18-20のSPM(1分間で漕ぐ回数、モニターに表示されます)で10分×2セット漕ぐ

## 1段階

1週間	初級	中級	上級
1回目	10分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×1回 18-20spm
2回目	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm
3回目	10分間漕ぐ×2回 18-20spm	10分間漕ぐ×2回 18-20spm	15分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm
5回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×1回 18-20spm

## 2段階

1週間	初級	中級	上級
1回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×2回 18-20spm
2回目	25分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×1回 18-20spm	30分間漕ぐ×1回 18-20spm
3回目	15分間漕ぐ×2回 18-20spm	20分間漕ぐ×2回 18-20spm	20分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	30分間漕ぐ×1回 18-20spm
5回目	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	35分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×1回 18-20spm

## 3段階

1週間	初級	中級	上級
1回目	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×1回 18-20spm
2回目	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	45分間漕ぐ×1回 18-20spm	50分間漕ぐ×1回 18-20spm
3回目	20分間漕ぐ×2回 18-20spm	25分間漕ぐ×2回 18-20spm	30分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	35分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×1回 18-20spm
5回目	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	50分間漕ぐ×1回 18-20spm	60分間漕ぐ×1回 18-20spm

## 4段階

1週間	初級	中級	上級
1回目	50分間漕ぐ×1回 18-20spm	60分間漕ぐ×1回 18-20spm	75分間漕ぐ×1回 18-20spm
2回目	20分間漕ぐ×3回 18-20spm	25分間漕ぐ×3回 18-20spm	30分間漕ぐ×2回 18-20spm
3回目	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	50分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	25分間漕ぐ×2回 18-20spm	30分間漕ぐ×2回 18-20spm	40分間漕ぐ×2回 18-20spm
5回目	60分間漕ぐ×1回 18-20spm	75分間漕ぐ×1回 18-20spm	90分間漕ぐ×1回 18-20spm



# 健康維持プログラム

目標グループ：40代以上～または若い人々(過去数年間、運動をしなかった大人)

## ⚠️ プログラムの進め方

健康維持プログラム①は自己の75%ぐらいの運動出力を上限とします。(体温、心拍数、呼吸は上がり汗をかく程度)

例)

ステップ 1 →

75%以内の力で1分間漕ぎ30秒休止します。  
これを1セットとしてまずは5セットできるように行ってください。

※1分漕ぎー30秒間休止のモニター設定はPAGE11 インターバル：時間の設定を参考にしてください。

## 健康プログラム①

ステップ	運動(漕ぐ)	休息	運動量	運動時間
1	75%の力で1分間漕ぐ	30秒	運動出力75%以内で1分漕ぎ30秒休止します。これを5回できたら8回へ、8回連続に十分慣れたら、次のステップへ進んでください。	5分～8分
2	75%の力で2分間漕ぐ	30秒	ステップ1と同じ。	10分～15分
3	75%の力で3分間漕ぐ	30秒	ステップ1と同じ。	15分～20分
4	75%の力で4分間漕ぐ	30-60秒	運動出力75%以内で4分漕ぎ30-60秒休止します。 これを4回できたら7回へ、7回連続に十分慣れたら次のステップへ進んでください。	16分～28分
5	75%の力で5分間漕ぐ	30-60秒	ステップ4と同じ。	20分～35分
6	連続して漕ぐ	—	20分間続けて漕ぐことからスタートして30分に達するまで毎日2分づつ加えていきます。	20分～30分

## ⚠️ 健康維持プログラム②

健康維持プログラム②は自己の75%ぐらいの運動出力を上限とします。(体温、心拍数、呼吸は上がり汗をかく程度)

例)

ステップ 1 →

75%以内の力で20ー24spm(1分間に20ー24回漕ぐ)で1分漕ぐ×5セット行います。  
次のステージへ進む際、制限時間はありません。  
十分に準備が整ったと感じたらステージ2～4へと進めてください。  
ステージ1～4が1回分のトレーニングとなります。

※spmとは1分間に漕ぐ回数=ピッチです。モニターに表示されます。

## 健康プログラム②

ステップ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
1	1分間漕ぐ×5回 20ー24(spm)	1分間漕ぐ×6回 20ー24(spm)	1分間漕ぐ×7回 20ー24(spm)	2分間漕ぐ×8回 20ー24(spm)
2	2分間漕ぐ×5回 20ー24(spm)	2分間漕ぐ×6回 20ー24(spm)	2分間漕ぐ×7回 20ー24(spm)	2分間漕ぐ×8回 20ー24(spm)
3	3分間漕ぐ×5回 20ー24(spm)	3分間漕ぐ×6回 20ー24(spm)	3分間漕ぐ×7回 20ー24(spm)	3分間漕ぐ×8回 20ー24(spm)
4	4分間漕ぐ×5回 20ー24(spm)	4分間漕ぐ×6回 20ー24(spm)	4分間漕ぐ×7回 20ー24(spm)	—
5	5分間漕ぐ×5回 20ー24(spm)	5分間漕ぐ×6回 20ー24(spm)	5分間漕ぐ×7回 20ー24(spm)	—
6	20分間漕ぐ×1回 20ー24(spm)	22分間漕ぐ×1回 20ー24(spm)	5分間漕ぐ×1回 20ー24(spm)	個々の能力によりステップアップを続ける

# 20分間フィットネスプログラム

(1週間あたり3~5回のトレーニング)

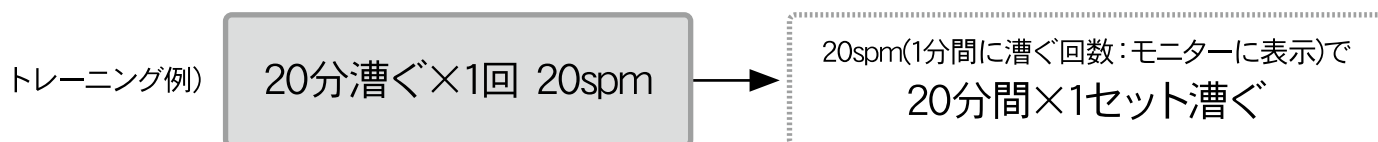
目標グループ：日々の生活の中でトレーニング時間をあまり取れない方々

各項目はすべて20分以内ですがこれらはトレーニング前のストレッチ運動、ウォームアップトレーニング後のクールダウンのための時間は含んでいません。また、トレーニング中の休憩時間によっては20分を超える場合もあります。

このプログラムは1週間あたり3~5回のトレーニングを目安にしています。1週間で3回のトレーニングを希望される方は項目1~3を5回のトレーニングを希望される方は項目の1~5を順番に行ってください。

20分間フィットネスプログラムは自己の60~100%ぐらいの運動量を上限とします。

## ⚠ プログラムの進め方



### 1段階

項目	初級	中級	上級
1回目	20分間漕ぐ×1回 20spm	20分間漕ぐ×1回 22spm	20分間漕ぐ×1回 24spm
2回目	8分間漕ぐ×2回 22spm	8分間漕ぐ×2回 23spm	8分間漕ぐ×2回 24spm
3回目	20分間漕ぐ×1回 20spm	20分間漕ぐ×1回 22spm	20分間漕ぐ×1回 24spm
4回目	8分間漕ぐ×2回 22spm	8分間漕ぐ×2回 23spm	8分間漕ぐ×2回 24spm
5回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm

### 2段階

項目	初級	中級	上級
1回目	8分間漕ぐ×2回 24spm	8分間漕ぐ×2回 25spm	8分間漕ぐ×2回 26spm
2回目	20分間漕ぐ×1回 20spm	20分間漕ぐ×1回 22spm	20分間漕ぐ×1回 24spm
3回目	5分間漕ぐ×3回 26spm	5分間漕ぐ×3回 27spm	5分間漕ぐ×3回 28spm
4回目	20分間漕ぐ×1回 22spm	20分間漕ぐ×1回 23spm	20分間漕ぐ×1回 24spm
5回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×1回 18-20spm

### 3段階

項目	初級	中級	上級
1回目	4分間漕ぐ×3回 28spm	4分間漕ぐ×3回 28spm	4分間漕ぐ×3回 30spm
2回目	1分間漕ぐ×6回 32spm	1分間漕ぐ×6回 34spm	1分間漕ぐ×8回 36spm
3回目	2分間漕ぐ×4回 30spm	2分間漕ぐ×5回 32spm	2分間漕ぐ×6回 32spm
4回目	8分間漕ぐ×2回 24spm	8分間漕ぐ×2回 26spm	8分間漕ぐ×2回 28spm
5回目	20分間漕ぐ×1回 20spm	20分間漕ぐ×1回 22spm	20分間漕ぐ×1回 24spm



# 40分間フィットネスプログラム

(1週間あたり3~5回のトレーニング)

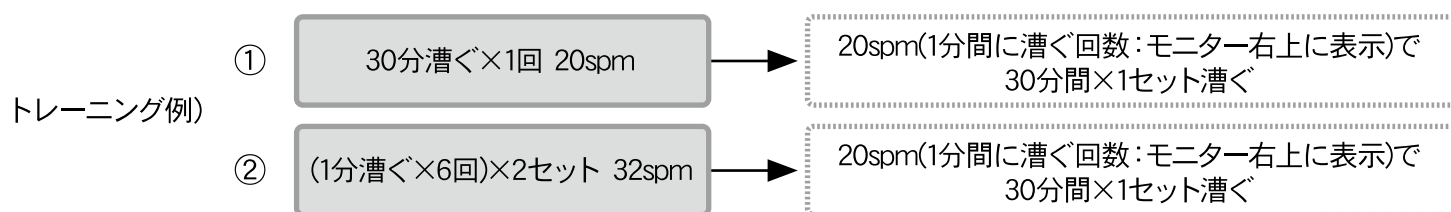
目標グループ：1回のトレーニング時間をおよそ1時間取れる方

各項目はすべて40分以内ですがこれらはトレーニング前のストレッチ運動、ウォームアップトレーニング後のクールダウンのための時間は含んでいません。また、トレーニング中の休憩時間によっては40分を超える場合もあります。

このプログラムは1週間あたり3~5回のトレーニングを目安にしています。1週間で3回のトレーニングを希望される方は項目1~3を5回のトレーニングを希望される方は項目の1~5を順番に行ってください。

40分間フィットネスプログラムは自己の60~100%ぐらいの運動出力を上限とします。

## ⚠ プログラムの進め方



※1分間漕ぐ+1分間軽く流す程度に漕ぐーこれを6回続けて行う×2セット

(モニター設定は「インターバル:時間の設定」を参考にして下さい。)

### 1段階

項目	初級	中級	上級
1回目	30分間漕ぐ×1回 20spm	30分間漕ぐ×1回 20spm	30分間漕ぐ×1回 22spm
2回目	10分間漕ぐ×3回 20spm	10分間漕ぐ×3回 22spm	10分間漕ぐ×3回 24spm
3回目	15分間漕ぐ×2回 20spm	15分間漕ぐ×2回 22spm	15分間漕ぐ×2回 24spm
4回目	10分間漕ぐ×3回 22spm	10分間漕ぐ×3回 23spm	10分間漕ぐ×3回 24spm
5回目	30分間漕ぐ×1回 18spm	40分間漕ぐ×1回 18spm	40分間漕ぐ×1回 20spm

### 2段階

項目	初級	中級	上級
1回目	7分間漕ぐ×3回 26spm	7分間漕ぐ×4回 26spm	7分間漕ぐ×4回 28spm
2回目	15分間漕ぐ×2回 20spm	15分間漕ぐ×2回 22spm	15分間漕ぐ×2回 24spm
3回目	6分間漕ぐ×4回 26spm	6分間漕ぐ×4回 26spm	6分間漕ぐ×5回 28spm
4回目	10分間漕ぐ×3回 22spm	10分間漕ぐ×3回 23spm	10分間漕ぐ×3回 24spm
5回目	40分間漕ぐ×1回 18spm	40分間漕ぐ×1回 20spm	40分間漕ぐ×1回 20spm

### 3段階

項目	初級	中級	上級
1回目	3分間漕ぐ×5回 28spm	3分間漕ぐ×6回 28spm	3分間漕ぐ×6回 30spm
2回目	(1分間漕ぐ×6回)×2セット 32spm	(45秒間漕ぐ×6回)×3セット 34spm	(45秒間漕ぐ×6回)×3セット 36spm
3回目	2分間漕ぐ×6回 30spm	(2分間漕ぐ×4回)×2セット 30spm	(2分間漕ぐ×4回)×2セット 32spm
4回目	6分間漕ぐ×4回 26spm	6分間漕ぐ×4回 28spm	6分間漕ぐ×5回 28spm
5回目	10分間漕ぐ×3回 20spm	10分間漕ぐ×3回 22spm	10分間漕ぐ×3回 24spm





# 競技者用トレーニング

## 目的：基礎体力づくり

ローイング運動では強度と継続時間を調節することによりさまざまな効果を得ることができます。

以下はいくつかの効果的な運動のポイントを記しています。

### ①練習時間の短縮

短縮された時間を技術練習にあてることができます。



### ②膝・関節等の負担軽減

ランニング、ウェイトトレーニングと比べ関節等にかかる負担が少なく成長期である小・中・高校生と軽い有酸素運動を好む高齢者にもお勧めできます。また故障者のリハビリ、体力維持としては、エルゴメーターでのロングトレーニング(30分～60分間漕ぐ)が適しています。



### ③全身筋力+心肺機能

全身筋力と心肺機能が同時に鍛えることができます。競技者用プログラムをご参照下さい。

このプログラム以外での練習メニューを考える場合は、以下の項目をポイントとして下さい。

**Point 1** 500mラップタイムの指定 モニター中央部に表示されるラップタイムを指定することによって、漕ぐ強さを決めます。

例) 筋力の強化メニュー① → エルゴ3分間×3セット(ラップタイム1:40以内)

**Point 2** ダンパーの指定 ファンの付いているダンパー(1～10)を調節することにより負荷を決めます。

例) 筋力の強化メニュー② → エルゴ30秒間×10セット(ダンパー10指定)

**Point 3** ピッチの指定 ピッチを指定することにより、漕ぐペースを決めます。

例) 心肺機能向上のメニュー → エルゴ90秒間×8セット(ピッチ35以上)

## タイムトライアル記録

定期的にタイムトライアル(500m、1000m、2000m)を行ない記録することを勧めします。

記録することにより体力向上の目安がわかります。



# 競技者用プログラム

## ⚠️ プログラムの進め方①

## 基礎体力の向上

競技者用プログラムを用いて各身体系(肺、心臓、筋肉)トレーニングをぜひお試しください。

- ・ 競技者用①「基礎体力の向上」プログラムは自己の90~100%ぐらいの運動出力を上限とします。(きつい運動)
- ・ 定期的にタイムトライアル(500m、2000m)を行い、記録することにより体力向上の目安がわかります。

### インターバルトレーニング

主な目的: 心臓を大きくし強化する

肺換気量の増大

心拍数の増大

酸素運搬能力の増大

## ① インターバルトレーニング

曜日	初級	上級
月曜日	30秒全力で漕ぐ+30秒軽く漕ぐ×8~10セット	1分間全力で漕ぐ+1分間軽く漕ぐ×6セット
火曜日	20秒全力で漕ぐ+40秒軽く漕ぐ×8~10セット	500m全力で漕ぐ×5セット(セット間休憩は4分)
水曜日	30秒全力で漕ぐ+60秒軽く漕ぐ×6~8セット	1000m全力で漕ぐ×3セット(セット間休憩は6分)
木曜日	OFF	500m全力で漕ぐ×5セット(セット間休憩は4分)
金曜日	300m全力で漕ぐ+90秒軽く漕ぐ×4~6セット	1分間全力で漕ぐ+1分間軽く漕ぐ×6セット
土曜日	200m全力で漕ぐ+60秒軽く漕ぐ×5セット	2000m全力で漕ぐ×1セット
日曜日	OFF	60%~70%の力で20分漕ぐ

## ⚠️ プログラムの進め方②

## コンディション調整

- ・ 競技者用②「コンディション調整」プログラムは自己の70%ぐらいの運動出力を上限とします。(会話ができる程度)
- ・ エルゴメーターはランニングと比べ膝や腰などへの負担が少ないので故障者の体力維持、リハビリ等にもご使用になれます。

### ローイングトレーニング

主な目的: 毛細血管を増やす・酸素活動の向上・ミトコンドリア数の増加

酸素能力の増大

無酸素代謝作用域の増大

酸素活用能力の向上

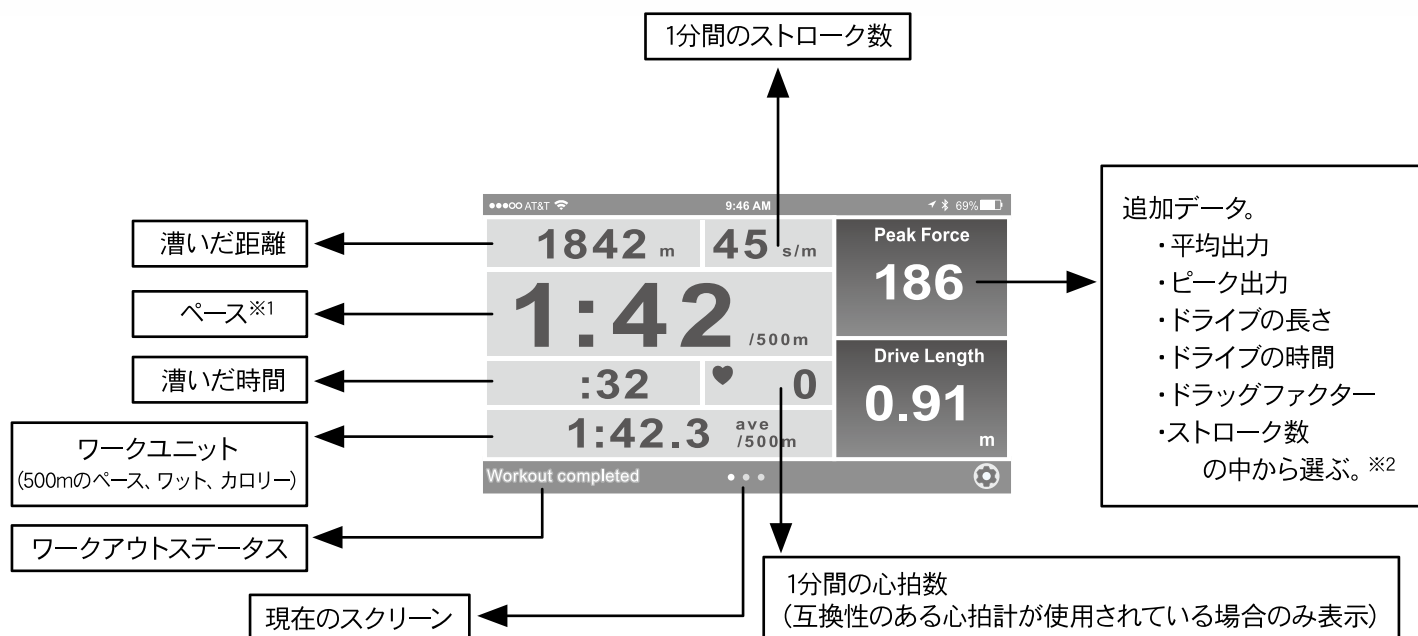
## ② ローイングトレーニング

対象	目的	トレーニング
試合後またはハードトレーニング後。	筋肉内に蓄積された疲労物質乳酸を除去する。	30分~60分漕ぐ
故障者の体力維持、リハビリ等。	体力(全身筋力、心肺機能)の維持向上、持久力の維持向上。	30分~60分漕ぐ

※〇〇秒全力で漕ぐ+〇〇秒軽く漕ぐ、やプログラム中のセット間のモニター設定はPAGE 8,9,10を参考にしてください。

# ErgData 使い方

ErgData(エルゴデータ)はフリーのアプリケーションで、iOSやAndroidデバイスで使用されるように設計されています。モニターがPM5の場合には、スマートフォンにアプリケーションをダウンロードしてwirelessで接続します。一度接続すると、ローイングの追加情報を表示し、練習の結果を保存・表示し、さらにそのデータをConcept2 Online Logbookにアップロードすることができます。



※1 インターバル漕ぐの時は、レスト時間とインターバル数を表示する。

※2 Data Type Pickerにアクセスするためには、表示されているいずれかの画面にタップする。そして表示したいデータを選択する。

## ① 特長

- 一番目のErgData画面では、ローイングデータをリアルタイムに表示します。
- 2種類の画面表示を選べます。
  - PMモニターと同じような画面 (ワット、カロリー、500mアベレージを選択できます) に加え、以下のリストの中から2種類のデータ表示が可能です。

ドライブの長さ

ドライブの時間

漕力の平均

漕力の最大値

ドラッグファクター

ストローク数

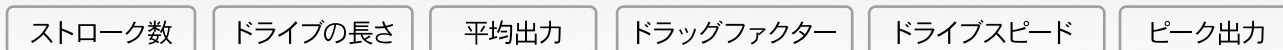
- インターバル、スプリット、心拍数のデータを含め全ての練習結果を記録することができます。
- Concept2 Online Logbookに直接練習結果をアップロードできます。
- 練習中のデータをカラフルで明るい画面で確認できるので、暗い部屋でも画面を見ることができます。
- 体重変換した場合のデータも表示されます。
- モニターとデバイスで異なるユニットを表示することもできます (例えば、デバイスではワットを表示しながら、モニターではアベレージペースを表示することができます)。
- より詳しい情報は、FAQsを確認してください。 <http://www.concept2.jp/rower/ergdata-faqs.html>



# ErgData 使い方

## ② 追加のデータを見る

- 二番目のErgDataの画面では、パフォーマンスモニターに表示されていない追加データを見ることができます。

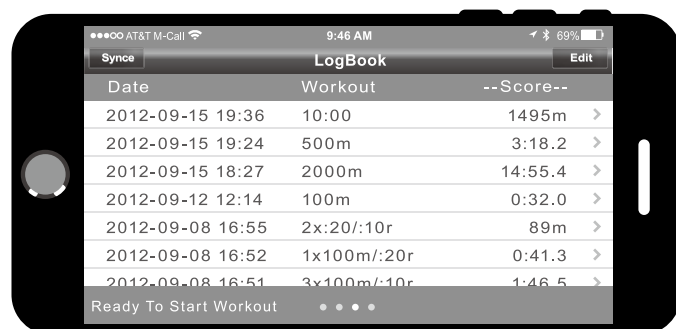


- これらの指標が何を表しているのかをより知りたい方は、FAQsを参照してください。



## ③ 過去のワークアウト結果を見る

三番目のErgDataの画面ではErgData Logbookが表示され、ErgDataにより記録された過去のワークアウト結果を見ることができます。



### ワークアウト詳細の見方

- 三番目の画面 (Logbookの画面) にて、詳細を見たいワークアウトをタップする。
- ワークアウトのまとめは、画面上部に水色で目立つよう表示されています。
- 残りの行は、ラップタイムを表しています。
- ワークアウト結果のユニットを切り替える際は、/500mのボタンをタップします。すると500mタイム、ワット、1時間毎のカロリーの順にユニットが切り替わります。時間とユニットが緑色で表示されている場合、ワークアウト結果が体重換算スコアで表示されているので、元のデータを見る際は“Raw Score”をタップしてください。



# ErgData 使い方

## ④ ワークアウト結果を消去する

### ErgDataからワークアウト結果を消去する場合

1. ErgDataのLogbook画面（三番目の画面）にアクセスする。
2. “Edit” をタップする。
3. 消去したいワークアウト結果の左側に表示される、deleteアイコンをタップする。
4. ワークアウト結果の“Delete” ボタンをタップする。

一度ErgDataからデータが消去されたら、それを元に戻すことはできません。

しかしErgDataから消去されたデータは、オンライン上のLogbookには残っています。

## ⑤ 体重換算スコアを見る

ErgDataでは、すべてのワークアウト結果を体重換算スコアで表示することができます。方法は以下の通りです。

1. Workout detailsにアクセスし、表示したいワークアウト結果を探す。
2. “Weight Adjusted” をタップし、ワークアウトの時間とユニットを体重換算スコアで表示する。
  - ・ 体重の欄をタップし、体重を設定する。これにより体重換算のスコアが自分仕様になります。ErgDataでは体重換算スコアをポンドでもキロでも表示できます。どちらを設定するかについては、ポンドかキロでデータを見るを参照してください。
  - ・ ワークアウト結果に戻る場合は、“Done” をタップする。
3. 元のデータに切り替える場合は、“Raw Score” をタップする。

体重換算スコアに関するより詳しい情報はWeight Adjustment Calculatorのページを参照してください。

## ⑥ ポンドかキロでデータを見る

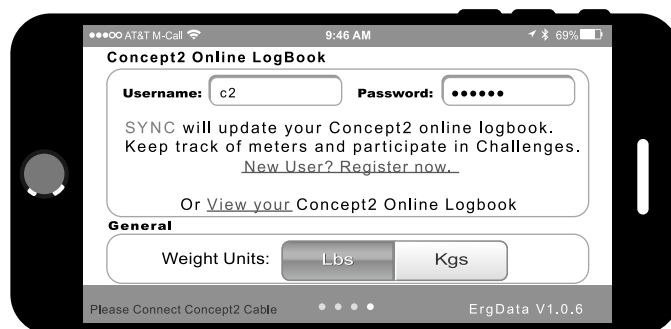
ErgDataは体重が単位として表示される部分が3か所あります。

平均出力

ピーク出力

体重換算スコア計算時

これらの指標を見る際、ポンドかキロを選択することができます。お好みの単位を選択するためには



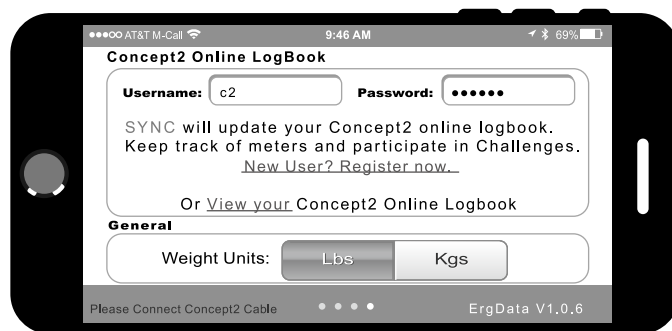
1. ErgDataにおけるコンセプト2オンラインLogbookの画面（四番目の画面）にアクセスする。
2. “General” の欄において“ポンド”か“キロ”をタップし単位を変更する。

# ErgData 使い方

## ⑦ ワークアウト結果をオンラインのLogbookと同期する

ErgDataは、コンセプト2HPのオンラインLogbookに、ワークアウト結果をアップロードすることができます。これを「同期」と呼んでいます。

1. ErgData (四番目の画面) で、Concept2 Online Logbookにアクセスする。



2. 大文字・小文字に注意しながら、オンラインLogbookのユーザーネームとパスワードを入力する (ErgDataは大文字・小文字を区別します)。正しく情報を入力した場合は何も表示されませんが、間違った情報を入力した場合はエラーメッセージが表示されます。ErgDataは入力された情報を記憶することができるので、二回目以降からは手順3から始めることができます。
3. ErgDataのLogbook画面にアクセスする (三番目の画面)
4. “Sync” をタップすると、オンラインのLogbookに全ての新しいワークアウト結果をアップロードすることができます。しかしコンセプト2HP上に記録されているワークアウト結果はErgDataのアプリにはインポートされません。

オンラインLogbookを持っていない場合、“New user? Register now” をクリックすることでアカウントを作成することができます。アカウント作成方法は、ErgDataのConcept2 Online Logbook画面のリンク、もしくは New Profile Setup for Online Ranking/Logbookのページで確認できます。

コンセプト2HPでオンラインLogbookを見る場合は、ErgDataのConcept2 Online Logbook画面において “View” をクリックするか、log.concept2.comにてログインしてください。

## ワークアウト結果の同期についての詳細

- ・ このやり方でアップロードされたワークアウト結果は、種類を**ErgData**とし、ランキングや記録への入力を了承するものとします。
- ・ 現在のRanking yearの間に行われたワークアウトしか同期できません。各Ranking yearは5月1日から翌年4月30日までです。もし同期したいワークアウト結果が現在のRanking year外である場合、コンセプト2HPのオンラインLogbookにログインし、過去のワークアウトとして入力する必要があります (ワークアウトを入力するためには、オンラインLogbookの “History” をクリックしてください)。
- ・ 同期されたインターバルワークアウトは、総距離・総時間をそれぞれ合計した形でアップロードされます (レストとメニューにおける距離・時間が合計される)。

# ErgData FAQ

---

**Q 500mペース、ワット、カロリーは、どのように変更することができますか？**

**A** ユニットを変更するために、ペースを表示している画面をタップしてください。  
タップするごとにワット、カロリー、ペースの順番で変わっていきます。

**Q 右にある2つのボックス内のデータはどのように変更することができますか？**

**A** 各ボックスをタップすると、選択できるオプションリストを参照することができます。

**Q PM4を持っている場合、ケーブルとキットを購入する必要がありますか。  
またPM4のワイヤレス機能を使用することはできますか？**

**A** このアプリは現時点ではいかなるワイヤレス機能も対応しておりません。

**Q Wahoo ANT+ KeyはErgDataで作動しますか？**

**A** 現時点ではWahoo ANT+ Keyは対応していません。

**Q iPhoneやiPod TouchはIndoor Rowerにどのように設置すれば良いですか？**

**A** 台座はモニター上部に設置可能になっています。  
iPhoneやiPod Touchはその台座に置くことができます。

**Q 台座だけ別に購入することはできますか？**

**A** 出来ます。これは様々なデバイスの台座として使用することができ、540円(税込・送料別)で購入可能です。注文番号は1,093です。

**Q 台座はiPhoneをケースに入れたままでも使用できますか？**

**A** OtterboxやLifeproofのようなケースにはフィットします。その他のケースもフィットするものと思われませんが、確認していません。

**Q ErgDataはiPadでも作動しますか？**

**A** はい、ErgDataはiPadでも作動します。しかし、トレーニング中にiPadを固定する台座は販売しておりません。  
譜面台をiPadの台座代わりに使用することをお勧めします。



# ErgData FAQ

---

**Q Erg DataはSkiErgでも作動しますか？**

**A** SkiErgでも作動します。しかし練習結果は“ローイング”の練習結果としてアップロードされます。これに関しては、Online Logbookにて 変更することが出来ます。

**Q iPhone/iPod touchから練習内容を設定することは出来ますか？**

**A** 各ボックスをタップすると、選択できるオプションリストを参照することができます。

**Q 練習中に音楽を流すことは出来ますか？**

**A** これはErgDataよりもアップルデバイスの機能に関係があるのですが、どうやら正常に作動するようです。我々はPandora（動画サイト）と内蔵ミュージックプレイヤーにてテストを行いました。

**Q 練習結果を同期する際、ErgDataのLogbookにOnline-Logbookの練習結果が追加されますか？**

**A** されません。同期はアップロード機能のみです。