



LiNK Logbook (Live LiNK) を始めよう！

LiNK Logbookでできること

- － ライブストリーミング（アップロード、閲覧）
- － スピードコーチ GPS2 / COXBOX GPS、エンパワーローロックのデータの保存・閲覧

※LiNK Logbookの使用には SpeedCoach GPS2 with Trainig PackまたはCOXBOX GPSが必要です。

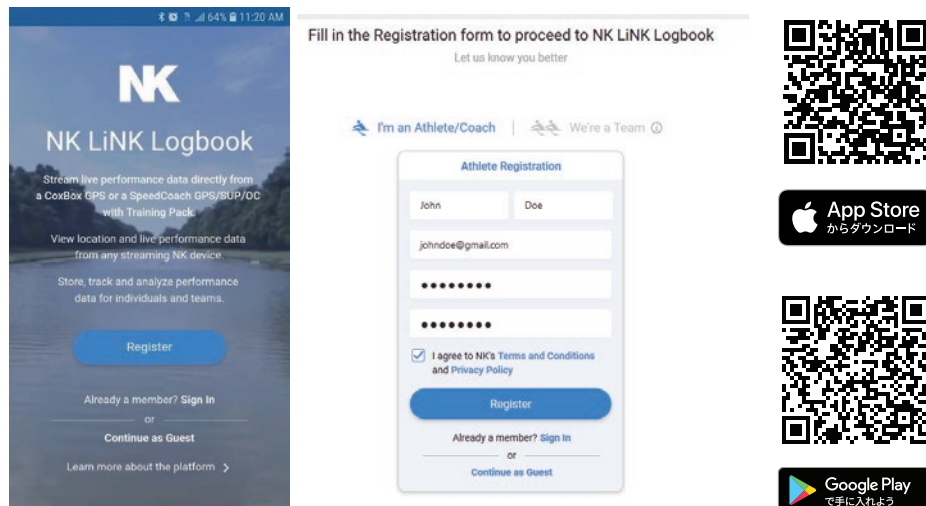
アプリの準備

アプリのダウンロード

App Store または Google Playstore で【 NK LiNK Logbook 】アプリをダウンロードします。

サインイン

ダウンロードが完了したらアプリを起動し、Registerに進みます。Individual Registrationを選択し、メールアドレス、パスワードを設定します。Team Registrationは有料のチームプランにおいてadminアカウントを作成するときのみ使用します。（詳細は後述）



ライブストリーミング

スピードコーチGPS2の準備

ライブストリーミングは、SpeedCoach GPS2 with Training PackのファームウェアVer 2.19以上、BLE Profileのバージョン0.03以上の端末で利用できます。それ以下のバージョンの場合は、まずファームウェアのバージョンアップを行ってください。各バージョンはMAIN MENU→ABOUTで確認してください。バージョンアップは無償です。

◎ファームウェアVer 2.12以上の場合
後述の「ファームウェアのアップデート」に記載している内容に従って、アップデートを行ってください。

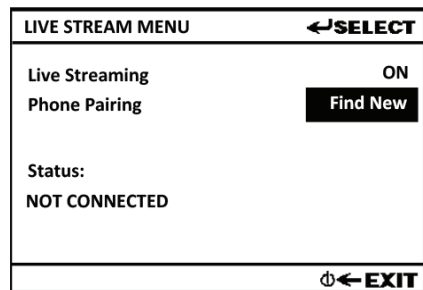
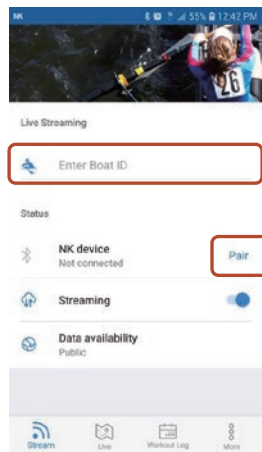
◎ファームウェアVer 2.10以下の場合
パソコンのLiNKソフトウェアを利用してのアップデートが必要になります。USBポートのあるパソコンと購入時に付属しているUSBドングルをご用意の上次の手順でアップデートを行ってください。
1. パソコンにLiNKソフトウェアをダウンロードします。
2. USBドングルをUSBポートに差し込みます。
3. ソフトを起動し、Speed Coachにチェックが入っていることを確認します。
4. スピードコーチGPS2をMain Menu → Data LiNKモードにします。
5. ソフトの画面に接続可能なスピードコーチのシリアルナンバーが表示されるので、該当する本体をクリックします。
6. ファームウェアの更新を促す画面が表示されますので、OKをクリックしてアップデートを開始します。
7. 自動的に更新を促す画面が表示されない場合は、Manage → Firmware Updateをクリックし、アップデートを開始します。
※Manage画面では、スピードコーチ本体の名前を変更することができますが、変更する際は必ず半角英数字を使用してください。日本語フォント（漢字・ひらがな・カタカナ）は接続できなくなる原因となりますので、使用しないでください。



[PC版 LiNK説明]

ペアリング（艇上/選手のスマートフォン）

1. スマートフォンのBluetoothがONになっていることを確認してください。
2. 続いて、LiNK Logbookアプリを開き、Streamタブを開きます。
3. Boat ID欄に任意の名前を入力し、「Pair」を選択します。
4. スピードコーチGPS2(以下SPC)またはCOXBOX GPS(以下CB)のメニューからLive Streamを選択、ONにします。
5. Phone Pairing → Find Newを選択し、ペアリングをスタートします。
6. ペアリングが完了し接続されると、SPC/CB側にはアプリで設定したBoat IDが、アプリにはSPC/CBのシリアルナンバーが表示されます。
7. SPC/CBのMain Menuを終了し、メイン画面に戻った際、上部に が表示されていれば、ストリーミング状態であることを示しています。
8. これで準備が完了です。SPC/CBとスマートフォンを艇内に持込み、トレーニングを開始してください。



[SPC/CBのライブストリーム設定画面]

ライブストリーミング（続き）

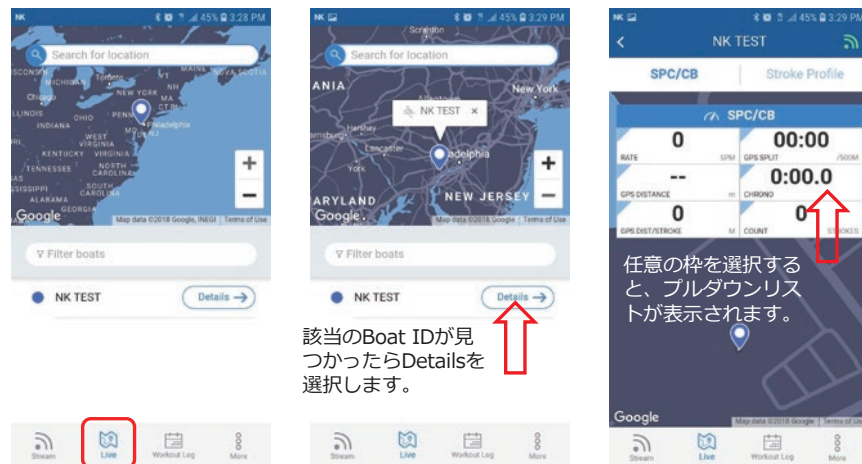
ライブデータを見る（コーチのスマートフォン、タブレット、PC）

コーチがライブデータを見るためには、LiNK Logbookアプリをダウンロードした他のデバイス、またはパソコンのブラウザが必要です。インターネット回線につながっていれば、コーチはボートと離れた場所でもリアルタイムでSPC/CBのデータを見ることができます。

1. アプリのLiveタブを開き、地図上で水域を表示します。ブラウザの場合は、LiNK Logbook(<https://logbook.nksports.com>)にアクセスし、Liveタブから地図上で水域を表示します。
2. その水域にいるライブストリーミング中のボートがリストで表示されます
3. 該当のBoat IDを選び、Detailsを選択するとデータが表示されます。
4. 表示する数値は、SPC/CB側の表示に関わらずコーチが自由に選択できます。任意の枠を選択すると、プルダウンリストが表れますので、表示したい数値を選択してください。
5. SPC/CBタブではSPC/CBのデータ、Stroke Profileタブではエンパワーローロックのデータ（接続している場合のみ）が確認できます。



[NK Logbook]



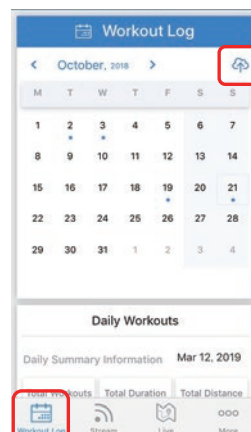
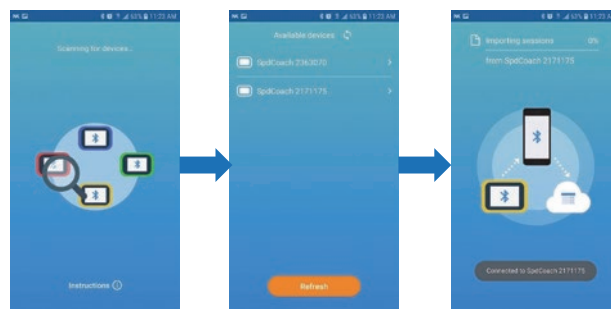
※ライブストリーミングに使用するデータ通信料は1時間あたり、およそ4.5MBです。
※Individualアカウントの場合、データは公開となります。非公開としたい場合はTeamアカウント（有料）を取得してください。

データのアップロード・表示

データのアップロード

SPC/CBのデータをクラウド上にアップロードします。

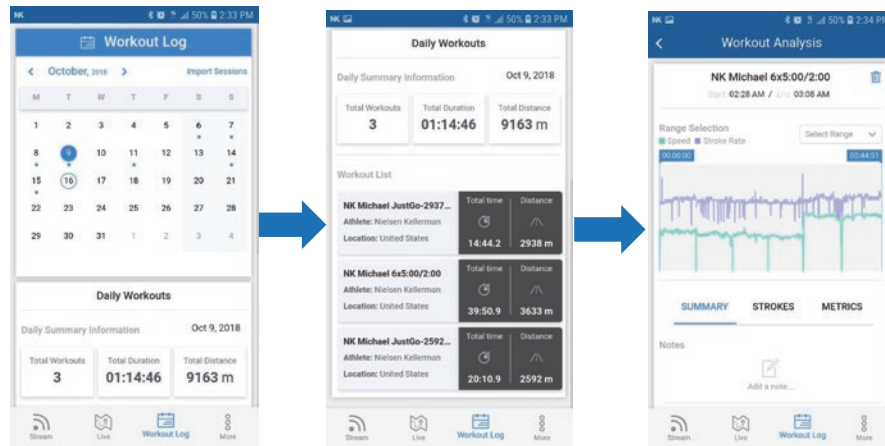
1. SPC/CBのMain Menuから「Data LiNK」を選択します。
2. スマートフォンでLiNK Logbookアプリを開き、Workout Logタブを選択します。
3. 右上にあるアップロードマークを選択すると、アプリがスキャンを開始し、接続可能なSPC/CBのリストが一覧表示されます。
4. データを読み込みたいSPC/CBを選択すると自動的にデータのアップロードがスタートします。



データを見る

アップロードしたデータはLiNK Logbook（アプリ版、ブラウザ版）のWorkout Logタブで確認できます。

1. アップロードされたデータがある日はカレンダーに青色のドットが表示されています。
2. 見たい日を選択すると、画面下にその日のセッションリストが表示されます。
3. 任意のセッションを選択すると、そのセッションの詳細なデータが表示されます。



※ 1 次のスマートフォンではBluetooth周辺機器がサポートされておらず、ライブストリーミングに使用することができません。ただし、データのアップロードには対応しています。
Google Nexus 5x/7, Motorola G2, Google Pixel XL/2XL, CAT S40, Huawei P20

データの詳細

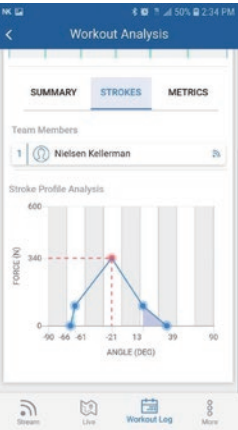
SUMMARYタブ

- ・漕跡の地図表示
- ・SPC/CBデータ



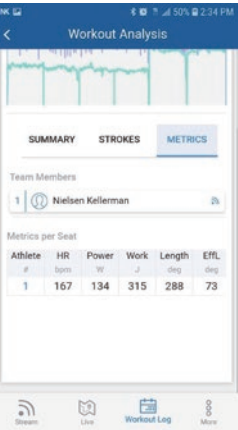
STROKEタブ

- ・エンパワーローロックデータ (グラフ形式)



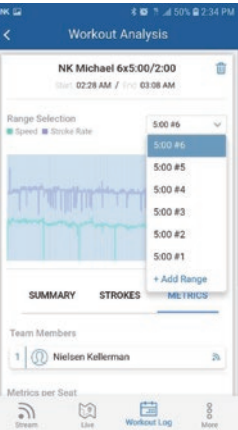
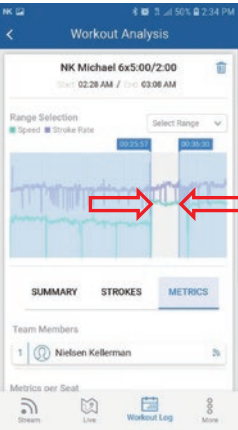
METRICSタブ

- ・エンパワーローロックデータ (表形式)



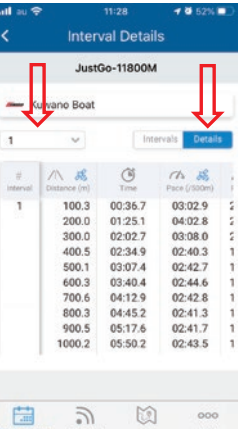
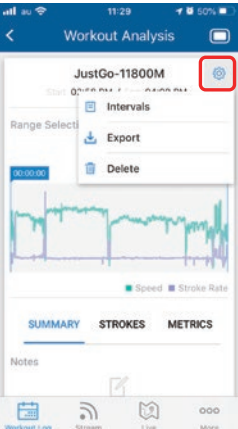
データ表示範囲の選択

セッションの一部の詳細のみを表示させたい場合は、任意の位置にマーカーを移動させることで、必要なデータを取り出すことができます。抽出した範囲は任意の名前をつけて、保存ができるので、後日、再び確認することも可能です。選択した範囲は地図上で確認することもできます。



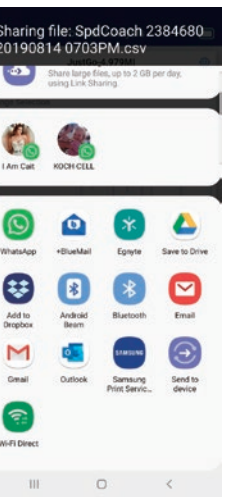
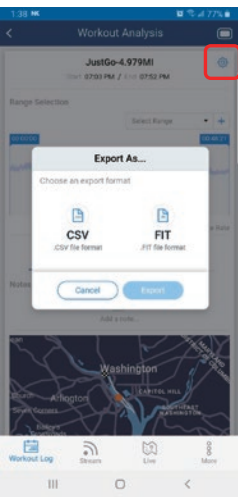
データの削除

右上のマークからDeleteを選択すると、データが削除されます。



データの詳細表示

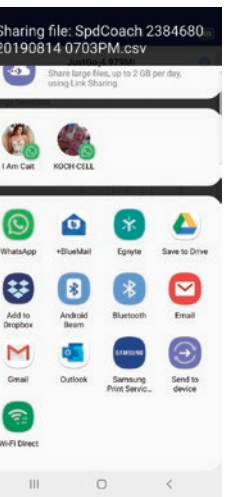
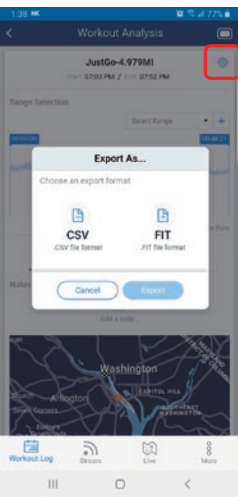
右上のマークから、Intervalsを選択します。インターバルを設定していた場合、インターバル毎のデータが数値で表示されます。



データのエクスポート

保存したデータを他のアプリやソフトで使用できる形式に変換することができます。右上のマークからExportを選択し、変換したいファイル形式 (CSVまたはFIT) を選択、Exportで決定します。次に変換したファイルを送信する方法や利用するアプリを選択し、ご利用ください。

※CSVはExcel、FITはGarminコネクトやStrava等で利用できる形式です。

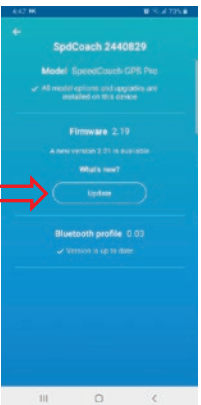
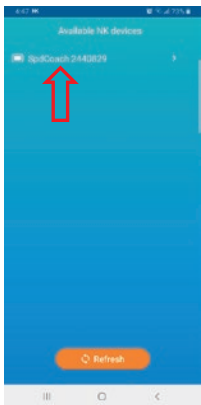
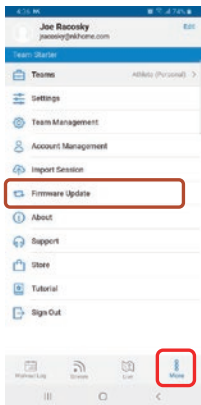


ファームウェアのアップデート

ファームウェアのアップデート

SPC/CB、エンパワーローロックを最新のファームウェアにアップデートします。SPC/CBをアップデートすると、本体に保存されたデータは消去されますので、必ずLiNK Logbookにデータを移行した後にアップデートを行うようにしてください。ファームウェアのアップデートは無料です。

1. SPC/CBを「Data LiNK」モードにします。(エンパワーローロックの場合はペアリングモード)
2. アプリでMore → Firmware Updateを選択します。
3. アップデートしたい本体を選択します。
4. 次の画面でUpdateボタンが表示されますので、このボタンを選択すると、自動的にアップデートが開始されます。30分ほどかかる場合もありますので、完了するまでそのままお待ちください。Update画面が表示されない場合、本体のファームウェアはすでに最新の状態です。



チームプラン/アカウントの登録

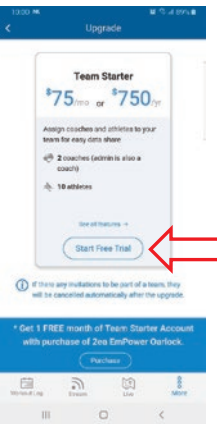
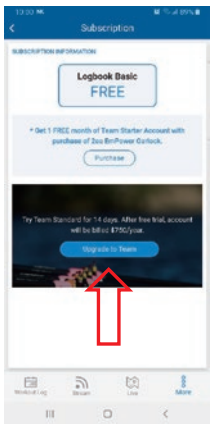
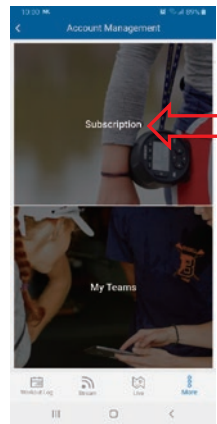
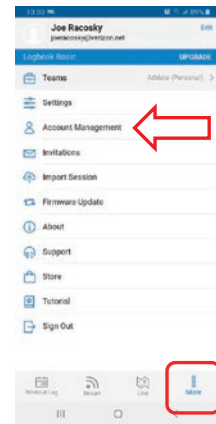
Team Plan(有料)に登録すると、admin・コーチ・アスリートのアカウントを一つのチームとして、次の機能が使えるようになります。

- ・ライブストリーミングのプライベートモード (Team以外にはデータが見えない)
- ・チーム内でのセッションデータの共有
- ・ライブストリーミング中の各アスリートデータの比較表示

チームアカウントの登録

新規にアカウントを作る場合は、作成時に「Team Registration」を選択し、登録を進めます。すでに個人アカウントを持っている場合は、下記の要領で登録を進めます。

1. More → Subscripton → Update to Team → Start Free Trialを選択します。
2. 画面の指示に従って、チーム名、住所、お支払い方法などを登録します。チーム名、住所は後から変更することができませんのでご注意ください。
3. チームアカウントは最初の2週間は無料のお試し期間となっています。2週間経過後、登録した方法で料金が決済されます。(料金: \$75/月 or \$750/年)

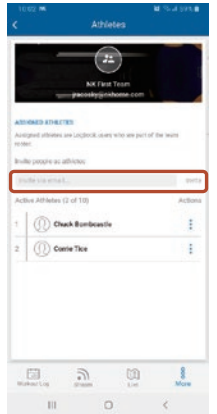
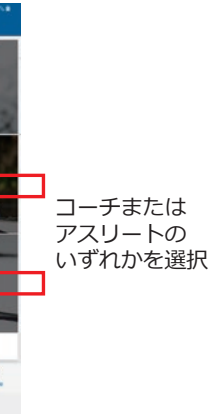
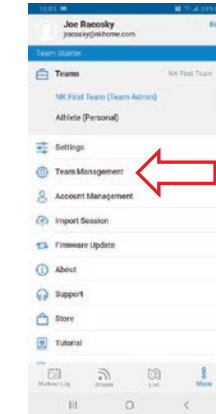


チームプラン/メンバーの追加

招待の送信/ AdminまたはCoachアカウント

adminまたはCoachアカウントで、Teamにメンバーを追加します。

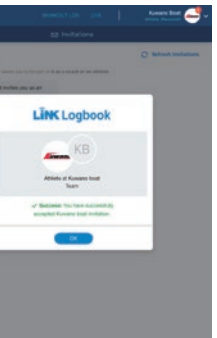
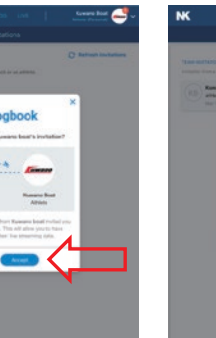
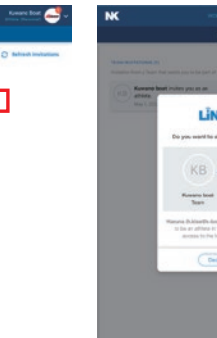
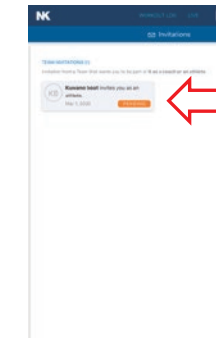
1. More → Team Managementへ進みます。
2. CoachまたはAthleteを選択します。
3. 「Invite via email」欄に、追加するメンバーのメールアドレスを入力し、Inviteを選択します。 ※Coachが追加できるのはAthleteのみです。



招待の承認/ CoachまたはAthleteアカウント

Teamへの招待を受けたCoachまたはAthleteアカウントで、招待の承認操作をします。 ※招待を受けられるのはIndividualアカウントのメールアドレスのみです。

1. 受信したメールのリンク(Go to Invitations)または、LiNK Logbookアプリ → MoreからInvitationsへ進みます。
2. 「PENDING」と表示された承認待ちの招待を選択します。
3. 招待の詳細が表示されますので、Acceptを選択してTeamへの追加を承認します。 Declineを選択すると、非承認となり招待が拒否されます。



チームプラン/チーム、メンバーの管理

Team Management/adminまたはCoachアカウント

adminアカウントではMoreタブにTeam Managementメニューがあり、Team Profileおよびメンバーの管理ができます。CoachアカウントではAthleteメンバーの管理ができます。

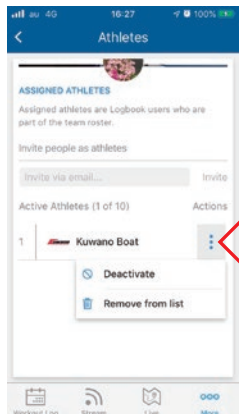
メンバーの非アクティブ化/削除

1. More → Team Management → Coach またはAthlete
 2. 該当のBoat IDの右側をタップ
 3. Deactivate/Activateでアクティブ状態の切替え、またはRemove from listで削除をします。
- ※同時にアクティブ化できるのはコーチ最大2人、アスリート最大10人までとなります。

My Team/CoachまたはAthleteアカウント

自分がメンバーに入っているチームを管理することができます。

1. More → Account Management → My Team
2. 参加しているチーム名がAthleteとCoachに分かれて表示されます。
3. チームから抜ける場合は、右側のLeaveをタップします。



チームプラン/各アカウントの役割一覧

チームメンバー	admin(管理者)	Coach(コーチ)	Athlete(選手)
アカウントの種類	Team(有料)	Individual	Individual
チーム登録可能数	1名	任意	任意
アクティブ化可能数	1名	最大2名	最大10名
メンバーの管理/コーチ	○	×	×
メンバーの管理/選手	○	○	×
別のチームへの参加	×	○	○
ワークアウトのアップロード	Teamログのみ	Team/個人	Team/個人
Teamログの閲覧	○	○	×
ワークアウト時比較表示	○	○	×(自分のみ)

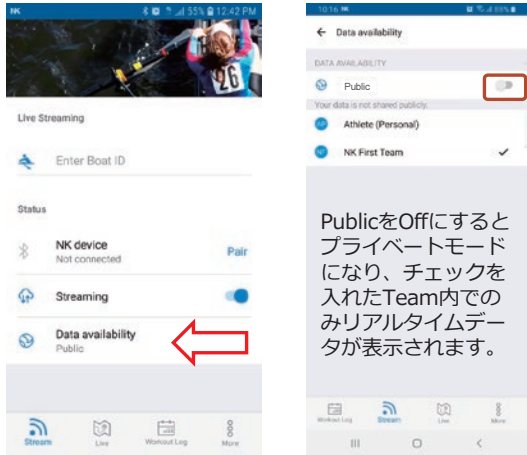
※アカウントごとに別のメールアドレスが必要になります。
※コーチと選手の兼任は可能です。

チームプラン/ライブストリーミング

ライブストリーミングのプライベートモード/Athleteアカウント

Team PlanではTeam外にデータを表示しない、プライベートモードでのライブストリーミングが可能です。admin/CoachアカウントでTeam内のすべての選手のデータをリアルタイムに表示することができます。Athlete同士はデータを見ることはできません。

1. アプリでStreamタブを開きます。
2. Data Availabilityを選択します。
3. Publicをオフにし、Team名にチェックが入っていることを確認します。
4. 前ページを参考にして、SPC/CBとペアリングし、ライブストリーミングを開始します。

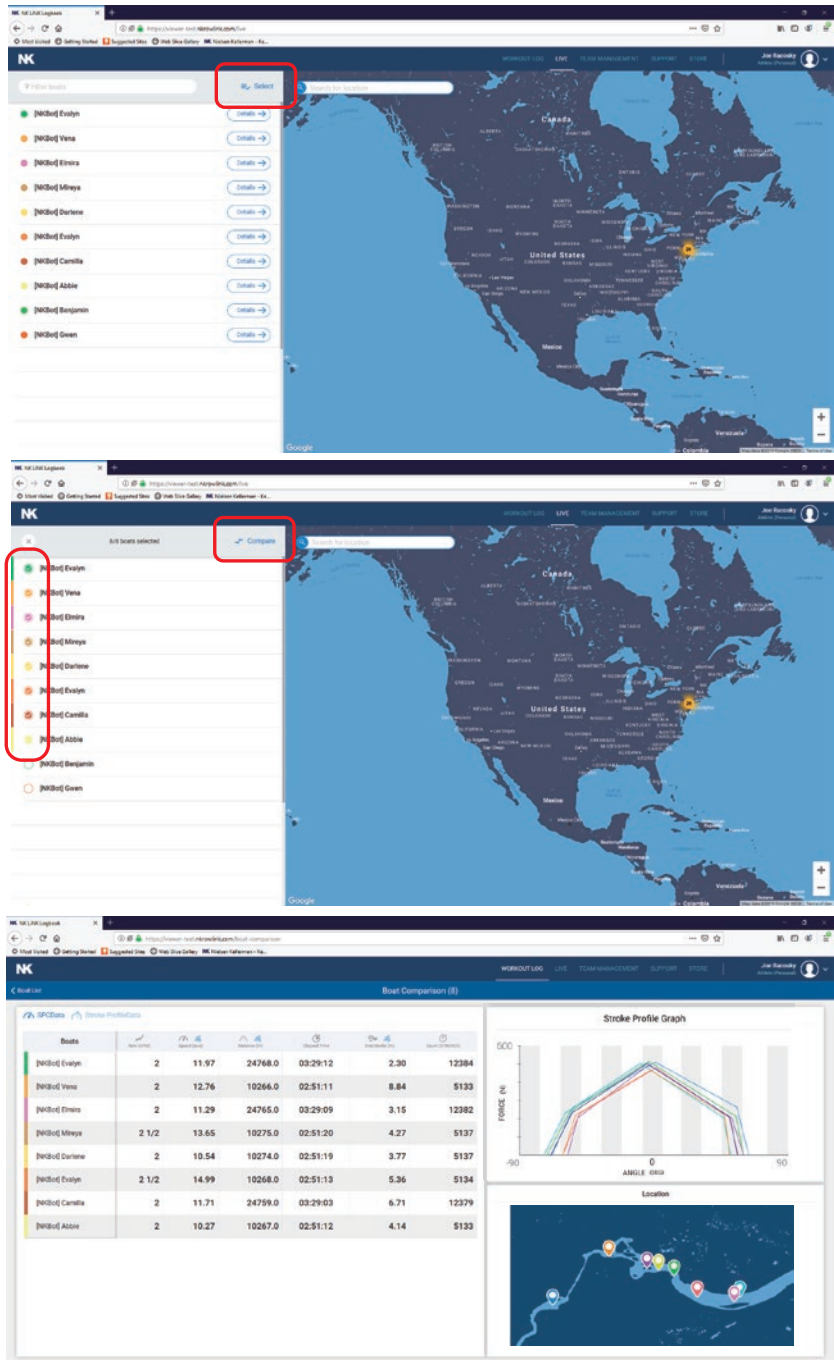


PublicをOffにすると
プライベートモード
になり、チェックを
入れたTeam内の
みリアルタイムデー
タが表示されます。

Teamのデータの表示/adminiまたはCoachアカウント

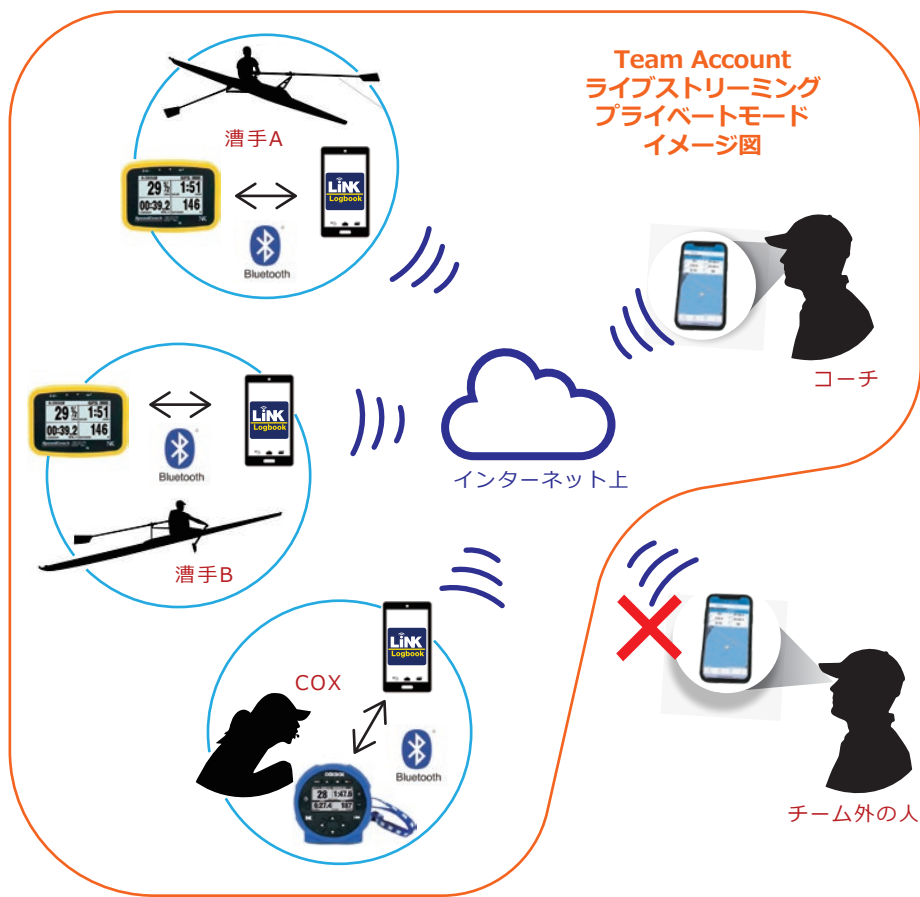
Team Planでは選手のデータを個々に確認するほか、選択した選手のデータを同時に比較表示することができます。同時に表示できるのはSPC/CB最大8個分です。

1. アプリのLiveタブまたはブラウザでLiNK LogbookのLiveタブを開きます。
2. 地図で水域を表示するとリストが表示されます。
3. 個々のデータを見るには該当のBoat IDの横のDetailsを選択します。
4. 比較表示する場合は、Selectを選択し、Boat IDの左にチェックをいれます。(最大8)
5. Compareを選択すると、チェックをいれた選手のデータが一画面に表示されます。



※エンパワーローロックのデータ、グラフは接続している場合にのみ表示されます。

チームプラン/プライベートモード イメージ

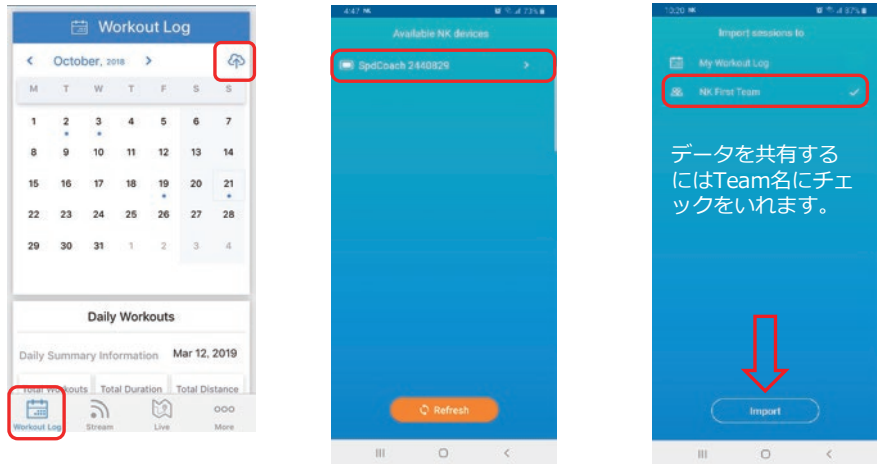


チームプラン/データアップロード

データのアップロード

Team Planのメンバーはデータをアップロードする際に、保存先を選択します。

1. SPC/CBのMain Menuから「Data LiNK」を選択します。
2. スマートデバイスでLiNK Logbookアプリを開き、Workout Logタブを選択します。
3. 右上にあるアップロードマークを選択すると、アプリがスキャンを開始し、接続可能なSPC/CBのリストが一覧表示されます。
4. データを読み込みたいSPC/CBを選択します。
5. チーム名にチェックを入れ、Importを選択すると、データのアップロードがスタートします。チーム内でデータを共有する場合は、必ずチーム名にチェックを入れてください。



データを共有する
にはTeam名にチエ
ックをいれます。