

SpeedCoach® GPS Model 2, Model 2 with Training Pack

取扱説明書

< * は with Training Pack モデルのみの機能です。 >

取付方法

付属のストラップマウントを使って、リガーやフットストレッチャー等、お好みの場所に取り付けてください。マウントベースは回転しますので、縦・横いずれの方向でもお使いいただけます。また、別売のブレンマウント+ブラケットを使用して取り付けることも可能です。本体はマウントベースに、カチッというまでしっかり差し込んでご利用ください。



ストラップ

付属のストラップは必ず本体に取り付けた状態でご利用ください。本体は水に浮かびません。艇に装着する際は、コーミングステーやストレッチャーパイプなどの安全な場所にストラップを通してから、本体をマウントベースに取り付けるようにしてください。



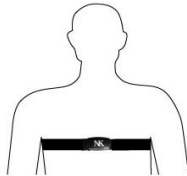
Tブラケット(別売)

従来のマウント

従来のスピードコーチ用のマウントブラケットもそのままお使いいただけます。ただし、SpeedCoach GPSは、加速度センサーによってストロークレートを測定しますので、ストロークレートセンサー(黒)、およびシート下のマグネットは不要です。SpeedCoach GPSをインペラーモードで使用するときには速度センサー(青)とインペラーが必要となります。

ハートレートモニター <*>

心拍数を計測するためのチェストベルトは、長さを調節胸の下にぴったりとフィットするように装着してください。本体との通信はBluetooth Smart を利用しています。本体とチェストベルトのペアリングの方法はセットアップの項目をご確認ください。



基本的な使い方(Just Rowモード)

- 電源オン 2秒長押し
- スタート 1回押し
ディスプレイに『READY』と表示されることを確認してください。この状態で漕ぎ始めると、『READY』の表示が消え、自動で測定が開始されます。
- ストップ 1回押し
ディスプレイに『STOP』と表示されます。
- リセット 2秒長押し
ディスプレイに『RESET』と表示されるまで長押しし、表示されたときにボタンを離すと、タイマーがリセットされます。
- 電源オフ 3秒長押し
ディスプレイに『TURN OFF』と表示されるまで長押しし、表示されたときにボタンを離すと、電源が切れます。
- 表示項目の変更
ディスプレイ下部の表示項目を変更します。下ボタンは下部の左のフィールドを、上ボタンは下部の右のフィールドの表示を変更します。

DISTANCE: 距離 — 漕いだ距離を表示します。
AVERAGE: 平均 — 平均スピードを表示します。
COUNT: 本数 — ストロークの本数を表示します。
DIST/STROKE — 1ストロークあたりの距離(DPS)を1本毎に表示します。
HEART RATE: 心拍数 — 心拍数を表示します。<*>
ELAPSED TIME: 経過時間 — 漕いだ時間を表示します。

メインメニューの操作方法

- MAIN MENU
このボタンを1回押しすると、メインメニューが表示されます。メインメニューでは、ワークアウトの設定<*>、データの呼び出し、データリンク、セットアップ、および本体の情報が確認できます。
- 選択 上下ボタンを使って、メニューの選択や数値の設定を行います。
- 決定 このボタンを押すことで、サブメニューに移ったり、数値の決定を行います。
- 戻る 前の画面に戻るときは、このボタンを押します。

ワークアウト <*>

Main MenuからWorkoutsを選択して、ワークアウトメニューを表示します。ワークアウト実行中は を押し、Readyの状態になり、漕ぎ始めるとワークアウトがスタートします。もう一度 を押しと一時停止します。 を長押しすると、ワークアウトをキャンセルします。

Run Last Workout

最後に行ったワークアウトを実行します。

Single Distance

距離ベースのワークアウトを設定します。 を押し、 で距離を設定します。距離を設定した後、 を2回押しとワークアウトを実行します。

Single Time

時間ベースのワークアウトを設定します。 を押し、 で時間を設定します。距離を設定した後、 を2回押しとワークアウトを実行します。

Intervals...

この項目を選択すると、インターバルを設定できます。 を押し、 で実行したいワークアウトを選びRun Workoutでワークアウトを実行します。ワークアウトは初期設定の他、独自メニューも設定可能です。最大6個のワークアウトを保存しておくことができます。

◎インターバルの設定...

登録されている6つのワークアウトのうち、上書きするデータを選択します。ワークアウトの詳細が表示されたら、変更したい行を選択し で数値を変更 で決定します。すべての設定が完了したら、 を押すことで自動的に保存され、ワークアウトを実行できる状態になります。
 •Countdown: OFFにすると、1本目のストロークからワークアウトがスタートします。ONにすると、1本目のストロークでカウントダウンが始まり、ゼロになった時にワークアウトがスタートします。
 •Intervals: インターバルの種類と数を設定します。Equalは、すべてインターバルで同じ数値になります。(例: 2'on1'off × 8) Variableを選択すると、複雑なインターバルも設定できます。(例: 1000m/4'rest × 1+500m/2'rest × 1+250m/1'rest × 2)
 •Work: ワークアウトの時間、または距離を設定します。インターバルが増えると、Work1、Work2設定する行が増えていきます。
 •Rest: ワーク間のレストを時間、または距離で設定します。レストは0に設定することもできます。インターバルが増えるとRest1、Rest2と設定する行が増えていきます。
 •Repeat: ワークアウトを繰り返す回数(セット数)を設定します。
 •Rest Each Repeat: セット数を2以上にした場合に、セット間のレストタイムを設定します。最少30秒です。

メモリ

SpeedCoach GPSはすべてのストロークを保存し、100m毎に確認できます。最大25時間分のデータが保存できます。

メモリ容量

メモリがフルになった場合、新しいデータは保存されません。すべてのデータをすべて消去することで、記録を再開します。メモリの使用量はRecall Menuの下部に%で表示されます。

データの呼び出し

メインメニューからData Recallを選択すると、保存されたデータが閲覧できます。メモリは日時ごとに保存されており、 で詳細の確認ができます。

データ詳細画面

メモリの詳細画面では、最初にセッションの概要(総距離、時間、平均速度、平均レート)が表示されます。さらに を押しと、詳細が確認できます。 で、右側の表示項目を変えることができます。

データの消去

Clear Memory, Erase All Data?を選択すると、すべてのデータが消去されます。セッションを一つずつ消すことはできません。

データリンク

メインメニューからData Linkを選択すると、PCとの接続モードになります。接続すると、本体のファームウェアのアップデートが可能です。詳細は、<http://www.nkhome.com/support/rowing-and-sports-support/manuals-and-downloads/>をご覧ください。※接続にはBluegiga Bluetooth Smart dongleが必要です。

セットアップ



セットアップメニュー
メインメニューから『Setup』を選択し、本体の設定を行います。
セットアップメニューでは、前述のメインメニューで示した操作方法にしたがって選択・設定を行ってください。

Input スピード、及び距離の測定方法を設定します。
『GPSモード』または『インペラーモード』が選択できます。
インペラーモードを使用する際は、インペラーとセンサーコードが必要で、(別売)

HRM Setup... <*>
本体とチェストベルトとのペアリングを行います。
下記のを領で、ベルトを胸に装着した状態で、行ってください。
本体には、Bluetoothでペアリングされたベルトの心拍数のみ表示されます。反応しない場合はベルトを湿らせてみてください。

Speed/Distance Setup...
Speed Mode
ディスプレイに表示されるスピードのモードを設定します。
『スプリットモード (/500mなど)』または『速度モード (m/sなど)』のいずれかを選択してください。

Units 表示の単位を設定します。
『M M/S /500m』メートル表示
『KM KMH /500m』キロメートル表示
『MI MPH /MI』マイル表示

Auto Pause
漕ぎやめた時に、タイマーを動かし続けるか、自動で止めるかを選択します。
『ON』最後のストロークから6秒後にタイマーが自動的にストップします。
『OFF』止まっている状態でもタイマーが動き続けます。
タイマーを止めるには、『<=>』を1回押します。
もう一度、『<=>』を押すと、『READY』が表示され、漕ぎ始めると再びタイマーが動き始めます。
【※】平均速度は経過時間と距離から計算されます。
Auto Stopがオフになっていると、止まってもタイマーは動き続けますので、平均速度の計算に影響を与えます。

Advanced...
Impeller Calibration
インペラーのキャリブレーションを行います。(詳細は後述)
GPS Speed Smoothing, Stroke
GPSを使ったスピードデータを平均化する本数を設定します。
『2』に設定した場合、ディスプレイに表示されるスピードは最新の2ストロークの平均値となります。
Stroke Rate Setup...
タイマーがスタートする感度を設定します。
Timer Start Acceleration
加速度センサーの基本軸の角度を設定します。初期値は4です。
Noise Filtering
加速度センサーの感知する範囲を設定します。初期値は3です。
通常のローイングでは、この数値を変更する必要はありません。
値を低くすると、ストロークレートが変わりやすくなります。

Axis
使用する加速度軸を設定します。ローイングではFront-Back(2)の使用を推奨します。

Time and Date...
日時の表示に関する設定をします。日時は衛星から自動取得します。

Time Format
12時間/24時間表示を選択します。
Date Format
年月日の表示順序(月/日/年)/(日/月/年)を選択します。
Time Zone
使用する場所のタイムゾーンを設定します。
日本の場合は+9:00のTokyoを選択してください。
Daylight Savings
サマータイムを利用する場合は、これをYESに設定してください。

Diagnostics
この画面では、GPS情報・インペラー情報・バッテリー情報を表示します。
不具合が生じた場合に、参考になる可能性があります。

製造・販売

製造元
Nielsen-Kellerman 21 Creek Circle • Boothwyn, PA 19061, USA
販売店
桑野造船株式会社 〒520-0357 滋賀県大津市山百合の丘10-1
TEL 077-598-8090 FAX 077-598-2505 kuwano@k-boat.co.jp

本体仕様

重量・サイズ	150g 92×67×31mm(バンパー含む)	GPS誤差範囲	0.1 m/s (±2.5m, 2:00/500mで±3秒)
防水性	Waterproof(IP-67)	バッテリー	満充電で約8時間
メモリ	25時間分	付属品	ストラップ、ポーチ、ストラップマウント、充電器

インペラーキャリブレーション

インペラーキャリブレーションは、スピードの測定をインペラーモードで使用する際に行います。インペラーでの測定値と実測値の間の補正値を設定します。

Impeller Calibration
アドバンスセットアップメニューから、『Impeller Calibration』を選択します。

●**補正値が分かっている場合**
これまでで使用していたスピードコーチ等から、補正値がわかっている場合は、その数値を直接入力することができます。

『Calibration Value』を選択

数値を設定する。

設定完了

●**補正値がわからない場合**
以下の要領で、補正値を調べます。
スピードコーチGPSは、GPSを利用して距離を測定するので、距離表示のない場所でもキャリブレーションを行うことができます。

Calibration Distanceを設定する。
キャリブレーションを行うにあたって、漕ぎ距離を設定します。
500m~1000mで設定します。距離が長い方が精度が良くなります。
『Calibration Distance』を選択し、 で距離を設定します。

Calibration Routine

『Calibration Routine』を選択し、プログラムを進めます。

このボタンを押した後、Calibration Distanceで設定した距離をまっすぐに漕ぎます。その後は画面に表示される指示に従ってください。GPSとインペラーは漕ぎ始めてから、3~4ストローク後に作動し始めますのでご注意ください。

このボタンを押し、逆方向にもう一度、繰り返します。

プログラムが終了後、ディスプレイに計算された新しい補正値が表示されます。選択ボタンを押し、補正値を設定します。

キャリブレーションのプログラムを途中でやめたいときは、このボタンを押します。

バッテリーおよび充電

- ・満充電されたバッテリーは6~8時間の連続使用が可能です。ただし、バックライトの使用状況により、短くなる場合があります。
- ・ディスプレイ右上に、バッテリー残量が表示されます。1本のバーで20%、約1.2~1.6時間の容量を表しています。
- ・充電の際は、本体を充電用マウントにカチッというまではめてください。充電が開始されると、ディスプレイに『Charging...』と表示され、バッテリー残量計が点滅します。
- 90%の充電が完了すると、バッテリー残量計の点滅が終了し、満充電になると、ディスプレイは自動的に消えます。
- SpeedCoachGPSの充電は付属の充電用マウントを使用してください。SpeedCoachXLの充電用マウントは使用できません。
- 充電用マウントの先端はUSBになっています。
- お手持ちのパソコン、携帯電話のアダプターと互換性があります。



注意!

SpeedCoachGPSにはリチウムイオンバッテリーを使用しています。特定の使用条件で発火のおそれがあります。

- ・火の中に入れてください。
- ・60°C以上の高温になる場所に置かないでください。(夏季の車内等)
- ・45°C以上の場所で使用、充電を行わないでください
- ・0°C以下の場所での充電は避けて下さい。
- ・『Battery Warning』の表示が出た際は、上記の制限温度を超えています。速やかに、本体を充電器から外し、弊社までご連絡ください。
- ・本体の分解はしないでください。
- ・万が一、内部バッテリーが損傷し、電解質が流れ出た場合は決して触れないようにしてください。目や粘膜に悪影響を及ぼします。
- ・万が一、バッテリーが発火した場合は、発生したガスを吸わないように速やかに避難してください。目まじや窒息を引き起こす可能性があります。
- ・過充電に注意し、充電したまま放置しないようにしてください。