



ストラップは必ず取り付けてご使用ください。 - スピードコーチの沈没を防ぐため、ストラップは付属のフロートと一緒に本体に取り付け、ボートの固定された部分に結びつけてご使用ください。本体には多くの電子機器が搭載されており、**水には浮きません。** NKは本体が沈没した場合の責任は負いかねます。

*はTraining Packのみの機能です

インストール

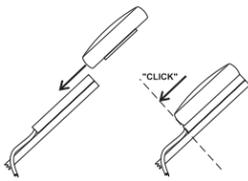
ストラップマウント

付属のストラップマウントは、リガーやストレッチャーその他便利な場所に本体を取り付けるために使用します。マウントベースは回転するので、水平・垂直のどちらの向きにも固定することができます。(上述の通り、ストラップは必ず取り付けてご使用ください。)



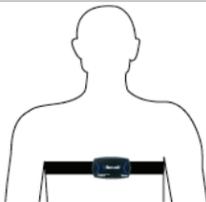
スピードコーチセンサーコード

お使いになるボートにすでにスピードコーチセンサーが設置されている場合は、そのドックに本体をはめて使用することができます。スピードコーチGPSは内部の加速度センサーでストロークレートを測定しますので、シートスイッチとマグネットは不要です。インペラーがある場合はスピードと距離を「インペラーモード」で測定することができます。スピードと距離を「GPSモード」で測定する場合は、インペラースイッチも不要になります。



ハートレートモニター*

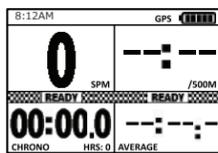
スピードコーチGPSは心拍数を表示することができます。チェストベルトは Bluetooth SMART® 規格に合うものを使用し、右図のように胸の下部にフィットするように取り付けください。本体とのペアリング方法はセットアップメニューをご覧ください。



基本操作

電源オン - 長押し

スタート - 1回押し。画面に「READY」と表示されます。この状態でストロークを感知すると、文字バーが消えストロークレート、スピード、タイマー、フレックスウィンドウが動き出します。

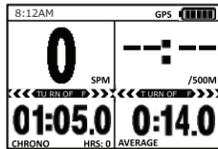


ストップ - 1回押し。画面に「STOP」と表示されます。

タイマーリセット - ボタンを長押しし、画面に「RESET」と表示された時に指を離します。



電源オフ - ボタンを長押しし、画面に「TURN OFF」と表示された時に指を離します。(STOPとRESETの後に表示されます。) バッテリーを節約するには電源をオフにするようにして下さい。



クラシックモードで使用時

フレックスウィンドウの変更 - 上向きボタンを押すと左下、下向きボタンを押すと右下のフィールドの表示モードが変わります。(注：ファームウェアがVer 1.12以上であれば、上部2つの表示項目も変更することができます。変更の方法はセットアップの欄を参照してください。)

- DISTANCE - リセットされてからの距離を、指定した単位で表示します。
- AVERAGE - リセットされてからの平均スピードを表示します。経過時間と距離から自動で算出されます。
- COUNT - リセットされてからのストローク数をカウントします。
- DIST/STROKE - ストローク1本当たりの距離を算出し、表示します。
- HEART RATE* - 現在の心拍数を1分あたりの回数(bpm)で表示します。
- ELAPSED TIME - 漕ぎ始めてからの経過時間を表示します。

GPSインジケータ - 使い始める前に屋外で本体の電源をオンにし、このアイコンが白から黒に変わることを確認してください。白から黒に変わることで、本体が十分にGPS信号をキャッチしていることを示します。所要時間は約1~3分です。

Live LiNK インジケータ - モバイルデバイスが接続され、ストリーミング中であることを示しています。

Live LiNK インジケータ - モバイルデバイスが接続されていますが、ストリーミングはしていないことを示しています。

スキルモードで使用時 (Empower Oarlockが必要)

表示スキルの変更 - 上下ボタンを押すことで、エンパワーローロックの測定値を異なるモードで表示することができます。

- LENGTH - 上部にトータルレンジ、左下にキャッチ角、右下にはフィニッシュ角を表示します。
- WORK - 上部に仕事量(J)、左下に力(N)、右下にトータルレンジを表示します。
- POWER - 上部にパワー(W)、下には平均パワーを表示します。
- CATCH - 上部にキャッチ角、下部にスリップ角を表示します。
- FINISH - 上部にフィニッシュ角、下部にウォッシュ角を表示します。

メニュー操作

メニュー画面/選択

1回押すと、メインメニューが表示されます。ここではワークアウトの設定や実行・過去のデータの表示・LiNKの使用・セットアップメニューへの移動・ファームウェアバージョンやその他の本体情報の確認が可能です。いずれのメニュー画面でも、ハイライト表示された状態でこのボタンを押すことで、サブメニューに入るか、調整モードに入ります。次の画面への移動に使われることもあります。

移動/調整

上下のボタンを使用して、メニューを移動したり、設定の値を変更したりします。

戻る/終了

このボタンを押すと、前の画面に戻ります。

オドメーター/Odometer

オドメーターを最後にリセットしてから移動したトータルの距離を表示します。これらの距離はユーザーがいつでもリセットすることができます。注：ユニットオドメーターは「About」メニューから確認ができます。ユニットオドメーターはこの本体が製造されてからのトータルの移動距離を表示しています。この値をユーザーがリセットすることはできません。

MAIN MENU	
Live Stream...	
Workouts...	
Data Recall...	
Data LiNK...	
Setup...	
Odometer...	
About...	

ODOMETER	
Today	2M
This week	13056M
This month	101369M
This year	1216428M
Total	2489254M
Reset Odometer?	

メモリ

本体が記録できるメモリは約25時間です。すべてのストロークのデータが記録され、本体では100mごとに確認ができます。メモリは、使用時と同じ単位・同じスピード表示(GPS またはインペラー)で記録されます。

メモリストレージ

メモリがいっぱいになると、データの記録が停止します。メモリ使用量が100%またはそれに近づいたときは、下記の要領ですべてのデータを削除してください。記録が再開されます。メモリの使用量はリコール画面の左下に表示されます。また、使用量が100%に近づくと、注意画面が表示されます。

データリコール

メインメニューから「Data Recall」を選択することで、保存されたデータを確認できます。データは日時ごとに表示され、「JustGo」という接頭語のついた総距離、またはワークアウトの内容が表示されます。注：各セッションは次の場合に自動的に保存されます。a) カウンターやタイマーをリセットした時。b) Workoutを完了、またはキャンセルした時*。

データの削除

リコール画面の一番上の「Clear Memory Erase All Data」を選択するとすべてのデータを削除します。各セッションを個別に削除することはできません。

セッションの詳細

セッションを選択すると、セッションの概要(セッション全体の距離・時間・速度・平均ストロークレート/図1)が表示されます。この画面で選択ボタンを押すと、セッションの詳細が指定した間隔ごとに確認ができます。(JustGoでは100mごと/図2)。詳細画面で現在表示されていない測定値を確認したい場合は、選択ボタンを押して切り替えることができます。

データリンク/Data LiNK™

「Data LiNK」を選択するとコンピュータとの接続モードになり、ファームウェアのアップデートやデータの転送*ができます。

LiNKソフトウェアは下記URLからダウンロードしてください。
<http://k-boat.co.jp/dl/index.htm> または www.nkhome.com/support/rowing-and-sports-support/manuals-and-downloads/
 ※LiNKの利用にはGPS2用 USB Bluetooth Smart ドングルが必要です。

RECALL MENU			
Delete All Session Data			
Mar 10 06:15a	JustGo-3050M		
Mar 10 06:00a	4x5:00/2:00		
Mar 09 06:27a	5x5:00/10:00		
Mar 06 03:24a	2(6:00,3:00,1000M		
Mar 01 06:17p	8x1000M/3		

図1:セッション概要

JustGo-3050M			
DIST	TIME	RATE	HR
100M	00:32	28.7	96
200M	1:06	28.5	92
300M	1:40	28.3	97
400M	2:11	27.7	95
500M	2:45	27.5	98

図2:セッション詳細

JustGo-3050M			
DIST	TIME	/500M	SPM
200M	1:06	01:57.0	28.5
300M	1:40	01:59.0	28.3
400M	2:11	02:00.0	27.7
500M	2:45	02:00.0	27.5
600M	3:14	02:03.0	27.0

LIVE STREAM MENU			
Live Streaming	ON		
Phone Pairing	Find New		
Status:	NOT CONNECTED		

ライブストリーミング

「Live Stream」を選択すると、スピードコーチのデータをWeb上でリアルタイムに見ることができます。ライブストリーミングを行うためには、スマートフォンが常にスピードコーチとペアリングできる距離にある必要があります。防水ケースにスマートフォンを入れるなどして艇内に持ち込んでください。

- アプリ「NK Live LiNK」をスマートフォンにダウンロードしてください。
- スマートフォンのBluetoothをONにします。
- NK Live LiNKアプリを開き、任意のBoat IDを入力します。
- スピードコーチの「Live Stream Menu」から「Live Streaming」をONにします。
- 「Phone Pairing」を「Find New」を選択した後、アプリ側の「Pair」を選択します。ペアリングが完了すると、ライブストリーミングが開始されます。他のPCやスマートフォンを使い、アプリやWeb(link.nksports.com)からリアルタイムデータを確認してください。

セットアップ

メインメニューから「Setup」を選択することで、セットアップメニューが表示されます。表面で示した方法で操作してください。

Display

上部2か所のウィンドウ（Window1、2）に表示するデータを変更できます。

Empower Oarlock使用時は、クラシックモード「Classic」とスキルモード「Skill」の表示を切り替える際にも使用します。

Input

スピード（と距離）の測定方法を「GPS」または「インペラー／Impeller」から選択します。インペラーモードを使用するときは、インペラーとセンサーケーブルが別途必要です。

GPSは対地速度、インペラーは対水速度を表示します。

Accessory Setup

ハートレートセットアップ／HRM Setup*

この項目を選択すると、自動的にチェストベルトとのペアリングを開始します。もしも、チェストベルトが見つからない場合は、ベルトの電極部分を少し水で湿らせてから身体に装着しなおしてください。2個以上のベルトが見つかる場合は、場所を変えて試してください。一度、ペアリングしたベルトは、他のベルトを使用するか、Forgot HRMを選択しない限り、再度ペアリングをする必要はありません。

ローロックセットアップ／Oarlock Setup

この項目でEmpower Oarlockのセットアップを行います。

Connection - Empower Oarlockとのペアリングを行います。

Oar Length - オールの全長を設定します。

Inboard - オールのインボードを設定します。

Boat ID - クルーのIDを任意で設定することができます。（英数字5文字まで）

Seat Number - シートポジションを任意で設定することができます。

Side - Empower Oarlockを取り付けたサイドを設定します。パウサイド：starboard、ストロークサイド：portです。

Pin Calibration - Empower Oarlockのキャリブレーションを行います。

Set Zero Force - Forceの値のゼロ点補正を行います。

Set Zero Angle - 角度のゼロ点補正を行います。

Multiply F,W,P by 2 -（スカルのみ）測定されたForce,Work,Powerを2倍の値で表示するかどうかを設定します。2倍にすることで両サイド分の値を推測できます。

Battery Type - Empower Oarlockで使用する電池の種類（Lithium, NiMH, Alkalin）を設定します。

Firmware Version - Empower Oarlockのファームウェアバージョンを表示します。

Speed/Distance Setup

速度と距離の表示単位を設定します。“Speed Mode”で速度表示「Speed」またはスプリット表示「Split」のいずれかを選択してください。“Unit”では、表示単位を選択します。「M, M/S, /500 M」 「KM, KMH, /500M」 「MI, MPH, /MI」の3種類があります。

自動停止／Auto Pause

ONを選択した場合、6秒間ストロークを感知しないと、タイマーが自動的に停止します。OFFを選択した場合はタイマーは自動では停止しません。 ⏪ ボタンを押すことで、タイマーのスタート・ストップを手動で行います。

※WorkoutでRestタイムを設定している場合は、ONを選択しても自動で止まりません。

※平均速度は経過時間と距離で計算されたものが表示されます。自動停止をオフにすると漕いでいない時（速度0）も平均速度に累積計算されます。

自動電源オフ／Auto Shutdown

10minを選択した場合、ストロークを感知せずに10分経つと自動的に電源がオフになります。OFFを選択した場合は、電源ボタンを押して手動で電源を切ります。

セットアップ（Advanced...）

Impeller Calibration

インペラーモードで使用する際に、インペラーのキャリブレーションを行います。（詳細後述）

GPS Spd Smoothing, Strokes

ストローク何本の平均値を表示するかを設定します。たとえば、「2」に設定した場合、画面には、最後の2ストロークの平均値が表示され、1ストロークごとに更新されます。

Stroke Rate Setup

ストロークレートを感知する加速度計の感度を設定します。

Timer Start Acceleration

タイマーが動き始めるために必要な振動の大きさを設定します。デフォルト値は4です。値を大きくすると強い力が必要となり、値を小さくすると軽い振動でタイマーが開始します。

Noise Filtering

ストロークレートを認識するために必要な振動の大きさを設定します。デフォルトは3です。値を上げると、より強い力が必要になり、値を下げると軽い力で反応します。

Axis

センサーの軸をFront-Back (2軸)または Any (3軸)のどちらにするかを選択します。

ボートの長軸に対して垂直に設置する場合はFront-Back (2軸)を一般的に推奨します。

ボートの長軸に対して斜めに設置するような場合にはAny (3軸)に切り替えてください。

Time and Date

日時の表示フォーマットを設定します。Time Formatで12時間表示または24時間表示、Date Formatで月 (MM)／日 (DD) ／年 (YYYY)または日 (DD) ／月 (MM)／年 (YYYY)のいずれかを選択します。時刻はGPSから自動で取得しますので、Time Zoneでお使いになる地域を選択してください。日本国内の場合は（UTC +9:00）TOKYOを選択します。

Daylight Savingsはサマータイムを使用する場合にYESを選択してください。

Diagnostics

この画面では、GPS受信機・加速度センサー・HRM*・時計・バッテリーなどの動作状況を表示しています。この情報は不具合が起きた時の診断に役立ちます。

仕様

重量	本体+バンパー 150g
サイズ	92x67x31mm （バンパー含む）
浮力	本体は浮きません。
防水	Waterproof (IP-67)
メモリー	25時間分（毎ストロークを保存）
充電容量	約8時間
バッテリー寿命	300回の充電・放電サイクルを繰り返した後のバッテリー予想容量は約80%まで下がります。
コンプライアンス	SpeedCoach GPSは、電磁両立性に関するCouncil Directive 2004/108 / EC（2004年12月15日）に準拠しており、それに応じてCEマークが付いています。
環境	SpeedCoach GPSはRoHS（有害物質の削減）に準拠しており、WEEE（廃電気電子機器）指令に従ってマークされています。家庭用廃棄物に捨てず、リサイクルセンターにお問い合わせください。
GPS精度	速度: +/- 0.1 m/s; 距離: +/- 2.5 m

ワークアウト／WORKOUTS*

Run Last Workout: 最後に行ったトレーニングを再度実行します。これは、インターバルを設定せずに単一距離または単一時間のトレーニングを繰り返す簡単な方法です。

注：⏪を押すとReadyの状態になり、最初のストロークを検知するとワークアウトが開始されます。もう一度 ⏪を押すと一時停止、長押しするとワークアウトを中止します。

Single Distance: 単一距離のトレーニングを行う時にこの項目を選択します。

⏪ を押し、▲▼で距離を設定、⏪を2回押しと、ワークアウトが開始されます。

Single Time: 単一時間のトレーニングを行う時にこの項目を選択します。

⏪ を押し、▲▼で時間を設定、⏪を2回押しと、ワークアウトが開始されます。

Intervals…

この項目では、インターバルトレーニングを実行します。事前に登録されているワークアウトを選択するか、カスタマイズすることも可能です。最大6個のワークアウトが登録できます。注：ワークアウトの名前は、内容から自動的に作成されます。

インターバルワークアウトの設定

6つのワークアウトのうち、上書きするデータを ▲▼ で選択、⏪ で確定します。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、▲▼で値を変更します。⏪を押すと確定し次の項目へ移ります。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ます。

Run Workout?が反転されていることを確認し、⏪を選択すると、ワークアウトを開始できる状態になります。

Countdown:

ONにした場合、最初のストロークを感知した時にカウントダウンタイマーがスタートします。タイマーが0になった時からワークアウトが始まるので、トップスピードでワークアウトを開始することができます。OFFにした場合は、最初のストロークを感知するとすぐにワークアウトが開始されます。

Intervals:

インターバルのタイプと繰り返す数を決定します。“Equal”を選択するとすべてが同じインターバルとなり、“Variable”を選択すると変化のあるインターバルを設定することができます。

Work:

ワーク内容を時間ベースか距離ベースで設定します。インターバルタイプが“Variable”の場合は、Work1-Work2-…という形で、同様の設定を繰り返します。

Rest:

レストを設定します。「時間」「距離」「レストなし」の中から設定します。インターバルのタイプが“Variable”の場合は、Rest1-Rest2…という形で、同様の設定を繰り返します。

Number of Sets:

一連のインターバルを何セット繰り返すかを設定します。2に設定した場合、同じ内容のインターバルが2回繰り返されます。

Rest Between Sets:

セット数が2以上の場合に、セット間のレストタイムを設定します。

インペラーキャリブレーション／IMPELLER CALIBRATION

キャリブレーションはスピードコーチGPSをインペラーモードで使用する際に必要です。キャリブレーション補正値は、インペラーの測定した距離と実際の距離の差異を補正する調整係数です。インペラーが受ける流れや潮の影響を平均化し、計測精度を向上させるために行います。

キャリブレーションを行う

Advanced Setup Menuから“Impeller Calibration”を選択します。

手動で補正値を設定する

これまでに使用していたスピードコーチから、補正値がわかっている場合は、その数値を手動で設定することができます。（インペラーを付け替えた場合は値が変わります。）

Calibration Menuから ⏪ を押し、Calibration Valueを選択します。▲▼で値を設定し、⏪で確定します。

キャリブレーション手順

スピードコーチGPSは距離がわかっているコースでキャリブレーションをする必要はありません。GPSとインペラーの 両方で距離が測れるためです。500～1000mの選択した距離を2方向から漕ぐだけでキャリブレーションが行えます。長い距離の方が補正精度が高まりますが、両方向とも比較的直線で漕げる距離を選択することが重要です。できれば、安定した流れの場所で行うことが理想的です。キャリブレーションは2方向から漕ぎ、潮流や流れの影響を平均化することができますが、より多くの比較データで補正精度を高めることができます。距離を500mから変更したい場合は、Calibration Distanceの行で ⏪ を押し、▲▼で距離を設定、⏪で確定します。

手順を進めるには、Run on the Calibrationを ⏪で選択します。Calibration Routinenの画面に入った後、⏪を押して手順を開始し、画面の指示に従います。漕ぎ始めると、GPSによる距離（画面左下）とインペラーによる距離（画面右下）が、設定した距離に到達するまでカウントアップされます。※GPSとインペラーの同期のため、漕ぎ始めの3～4本はカウントされないことがあります。

すべての手順が終わると新しい補正値が表示されますので、⏪を押して確定、または ⏪を押して補正値を変更せずに手順を終了します。手順を進めている間は、⏪を押すことでいつでも補正値を変更せずにキャリブレーションを終了することができます。

バッテリーと充電

満充電のバッテリーは、バックライトの使用状況に応じて、約6～8時間の作動時間を提供します。バッテリーインジケータの各バーは、バッテリー寿命の20%、つまり約1.2～1.6時間に相当します。本体を充電するには、バッテリーチャージャーのドックにカチッと音がするまでしっかりと押し込みます。画面に「充電中…」が表示され、バッテリーインジケータが点滅します。インジケータは充電状況を示し、90%充電がされた時点で点滅が停止、本体が完全に充電されるとディスプレイがオフになります。スピードコーチGPSは付属のバッテリーチャージャーでのみ充電が可能です。お使いのコンピュータを含む車載USBや携帯電話充電器など、あらゆるUSB充電ソースと互換性があります。SpeedCoach XLのバッテリーチャージャーは使用できませんので、ご注意ください。



スピードコーチGPSには、暑すぎたり寒すぎたりすると充電を停止する安全装置が装備されています。0°以下45℃以上の状況での充電はしないでください。もし、

「Battery warning」の注意喚起が画面に表示された場合は、ただちに本体をバッテリーチャージャーから外し、購入店へご相談ください。そのまま、充電を続けた場合、火災や故障を引き起こす原因となります。