

iOS版
ALA COACH+
取扱説明書



アプリ「ALA COACH+」について	2
●アプリ「ALA COACH+」とは？	2
「ALA COACH+」のダウンロード	4
●リンクアドレスからダウンロードする場合	4
●App Storeからダウンロードする場合	5
アプリを起動する前に	7
●センサーの準備	7
アプリの使用方法	8
●アプリを起動する	8
●基本画面	9
●プロフィールを登録する	11
●センサーを登録する	16
●計測を開始する	25
●詳細設定	40
トラブルシューティング	44
FAQ	46

アプリ「ALA COACH+」とは？

【ALA COACH+】は、Bluetoothセンサー「HACALO」シリーズとあわせて使用することにより、様々な計測が可能になるアプリです。

■HACALO ラン&ウォークセンサー使用時

- ・ 歩数
- ・ 速度
- ・ 1分あたりの歩数（RPM）
- ・ 距離
- ・ 時間
- ・ GPSによる位置情報/経路

■HACALO サイクリングセンサー使用時

- ・ 速度
- ・ ペダル回転数（ケイデンス）
- ・ 距離
- ・ 時間
- ・ GPSによる位置情報/経路/斜度

■HACALO ハートレートセンサー使用時

- ・ 心拍数
- ・ 平均心拍数
- ・ 消費カロリー
- ・ GPSによる位置情報/経路

また、ラン&ウォークセンサーとサイクリングセンサーは、ハートレートセンサーと組み合わせて使用することが可能です。より効果的なトレーニング、フィットネスを行うために組み合わせでの使用をお勧めします。

⚠ 注意 ⚠

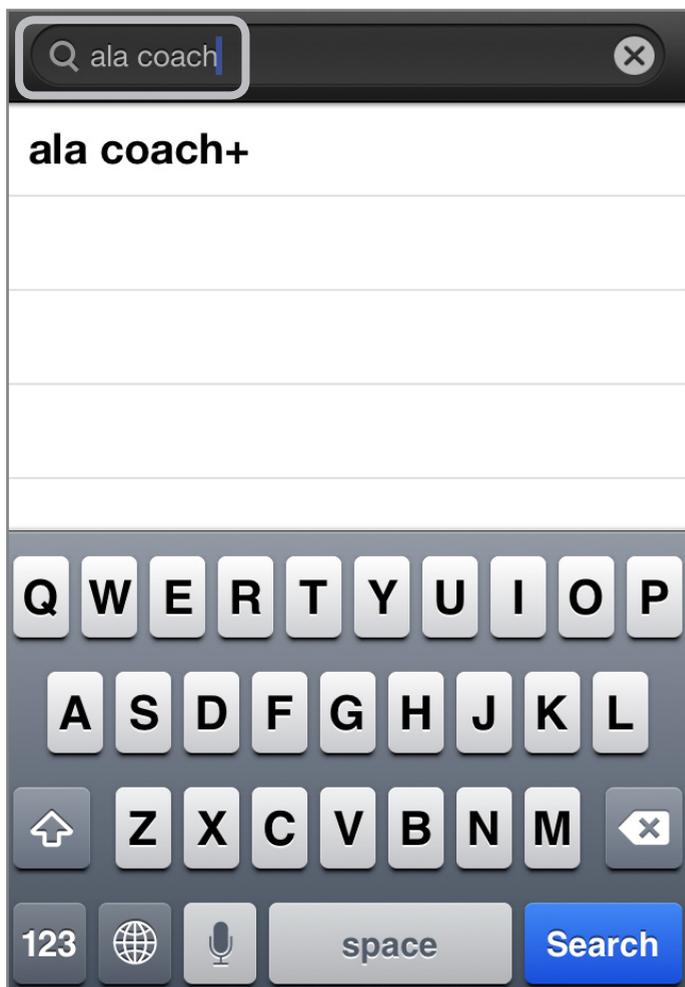
- トレーニング中に画面を注視したり、操作を行うことは大変危険ですので、画面を操作する際は必ずトレーニングを中断し、必ず停止して周りの安全を確保したうえで行うようにしてください。
- 本アプリはトレーニング中に音楽の再生が可能ですが、法律によりイヤホンやヘッドホンを着用して周囲の音が聞こえない状態での自転車走行は禁止されていますのでおやめください。
また、各自治体の条例等により、ランニングやウォーキング時のイヤホン、ヘッドホン着用も禁止されている場合がありますので、音楽再生しながらのトレーニングについては、あらかじめお住まいの自治体の条例等をご確認のうえ行うようにしてください。
上記で注意を守らず本アプリを使用して発生した事故等については、一切補償等はありません。

リンクアドレスからダウンロードする場合

専用アプリ「ALA COACH+」をダウンロードします。

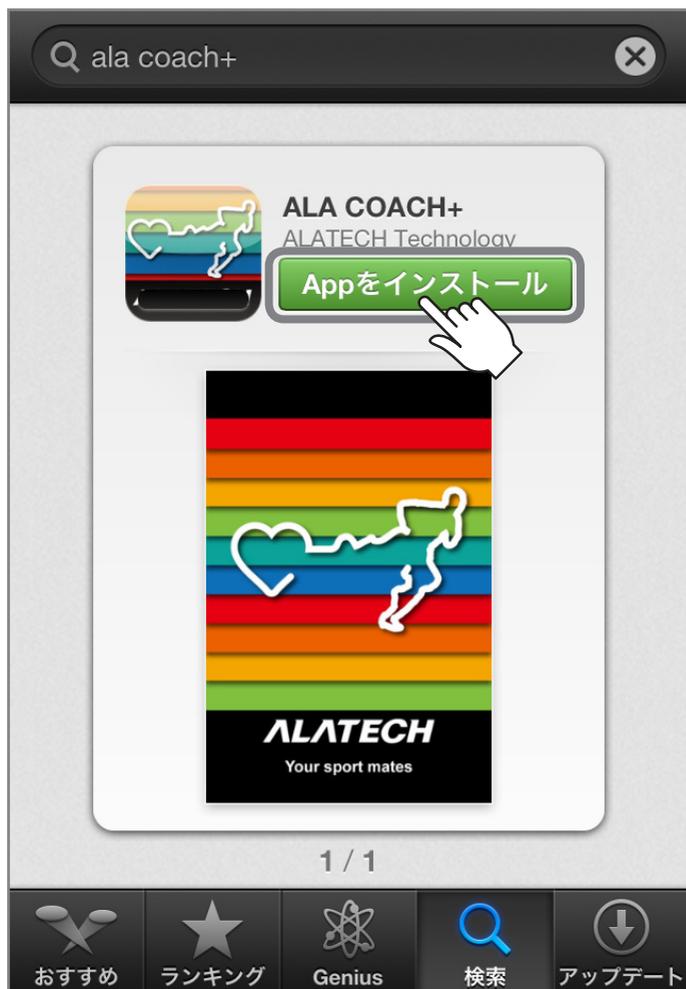
【リンクアドレス】





1. App Storeを開き、検索ウィンドウに「ala coach」と入力してください。



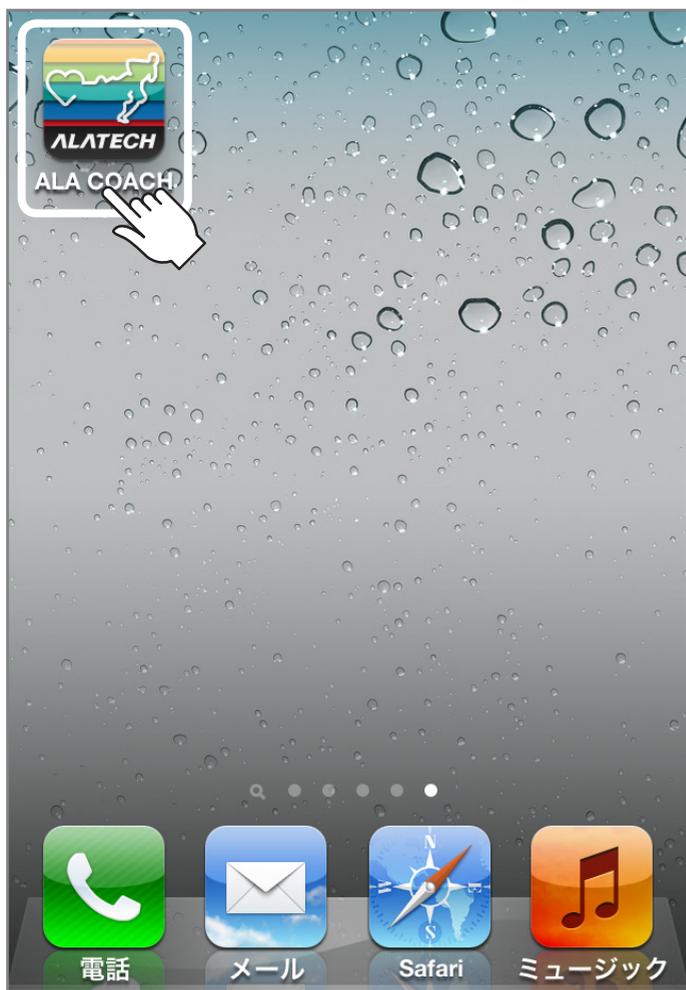


2. 表示されたアプリをタッチし、「Appをインストール」をタッチします。

センサーの準備

本アプリを使用する前に、それぞれのセンサーを取り付ける必要があります。

取り付け方法についてはそれぞれの製品ページをご確認ください。



インストールした「ALA COACH」をタッチします。

アプリを起動すると、次の画面が表示されます。



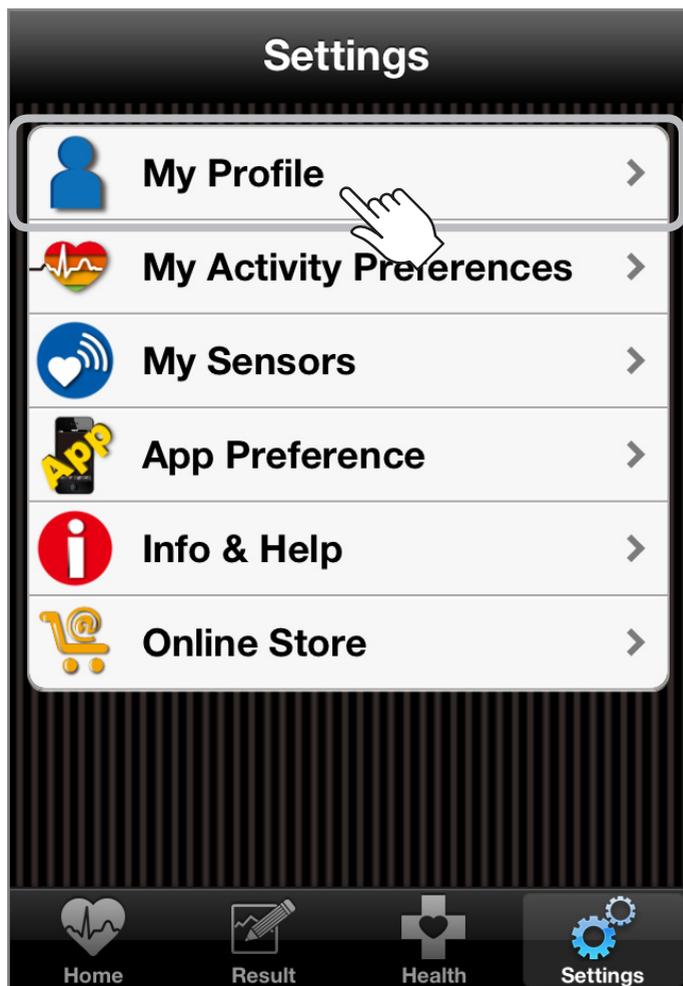
- ①最後に計測した平均心拍数が表示されます。
- ②トレーニングの種類を選びます。
 - ・ Cardio (心拍数: ハートレートセンサー使用)
 - ・ Hike/Walk/Run (ラン、ウォーキング: ラン&ウォークセンサー使用)
 - ・ Bike (サイクリング: サイクリングセンサー使用)
 - ・ Fitness (使用できません)
- ③スタートボタン: あらかじめ設定した内容で計測をスタートします。
- ④トレーニングボタン: そのつど設定した内容で計測をスタートします。
- ⑤基本画面を表示します。
- ⑥計測結果画面を表示します。
- ⑦トレーニングに関するさまざまな管理画面を表示します。
- ⑧設定画面を表示します。

効果的な計測結果を得るために、プロフィールの登録を行います。



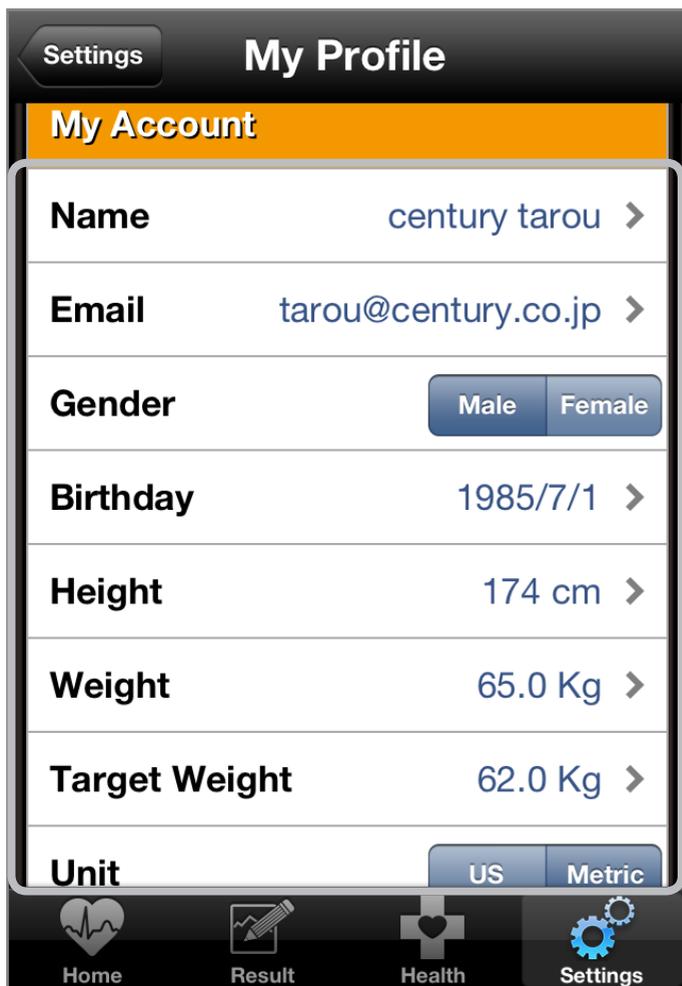
1. 「Settings」をタッチします。





2. 「My Profile」をタッチします。





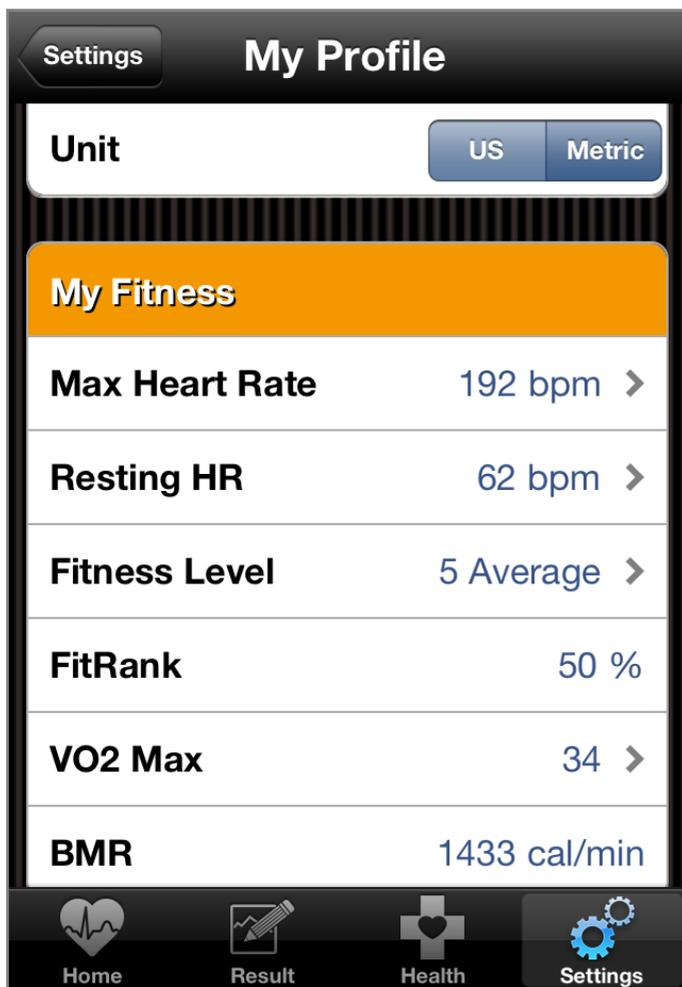
3. 情報を入力します。

※初期設定ではUnit (単位) が「US (インチ、ポンド)」になっているため、あらかじめ「Metric (メートル、キログラム)」に設定を変更したうえで入力を行ってください。

- Name : 名前
- E-mail : メールアドレス (特に入力の必要はありません)
- Gender : 性別
- Birthday : 生年月日
- Height : 身長
- Weight : 体重
- Target Weight : 目標体重
- Unit : 単位



次の情報は主にハートレートセンサーで使用します。



- Max Heart Rate : 最大心拍数
- Resting HR : 安静時心拍数
- Fitness Level : 運動量目安
- VO2 Max : 最大酸素摂取量 (通常30~40程度)

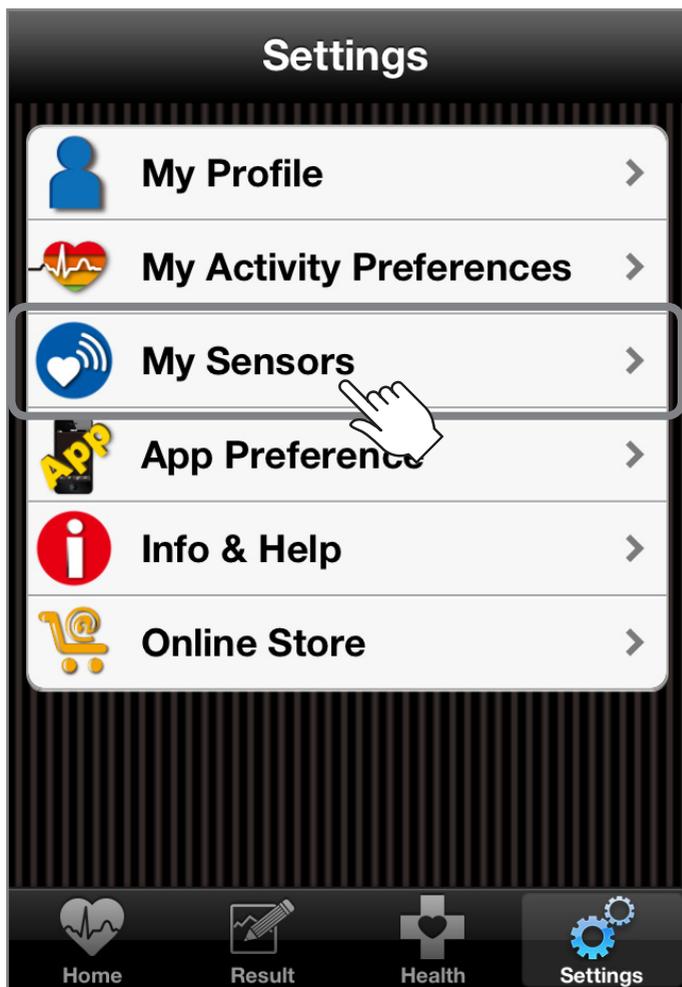
センサーを登録する

計測を始める前に、センサーの登録を行う必要があります。
それぞれのセンサーを正しく取り付けまたは着用したうえで
登録を行ってください。



1. 「Settings」をタッチします。



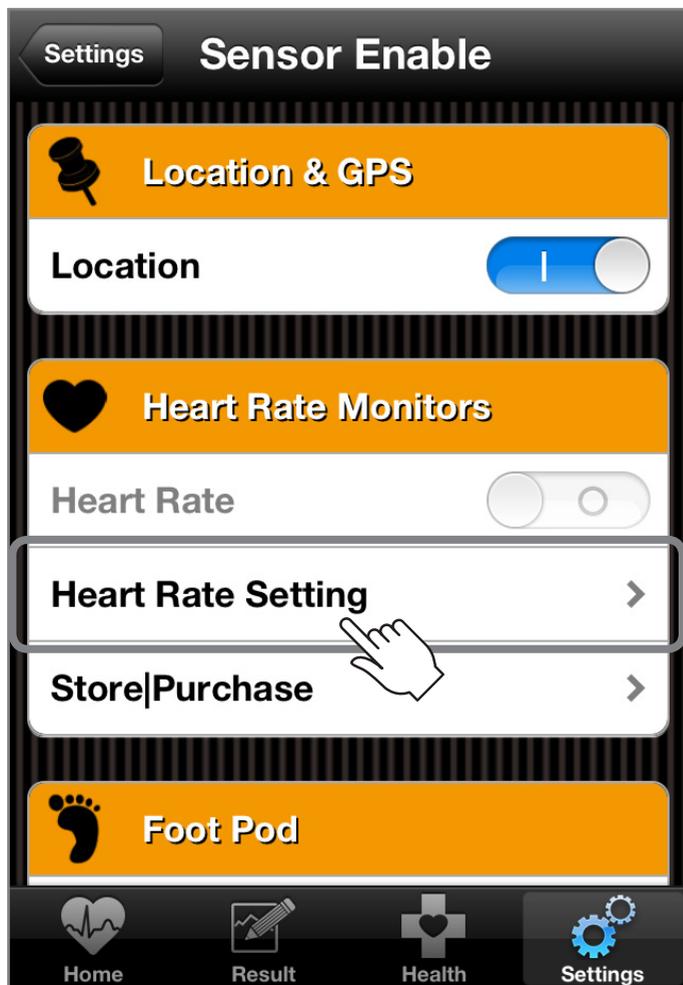


2. 「My Sensors」をタッチします。



3. 設定したいセンサーをタッチします。

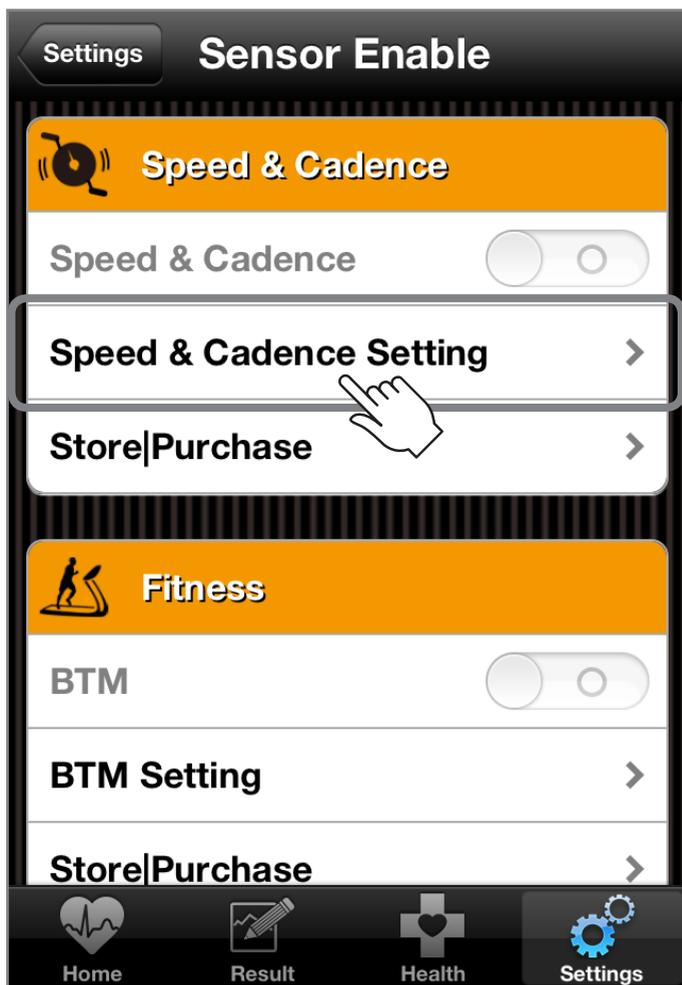
■ハートレートセンサーの場合: 「Heart Rate Setting」

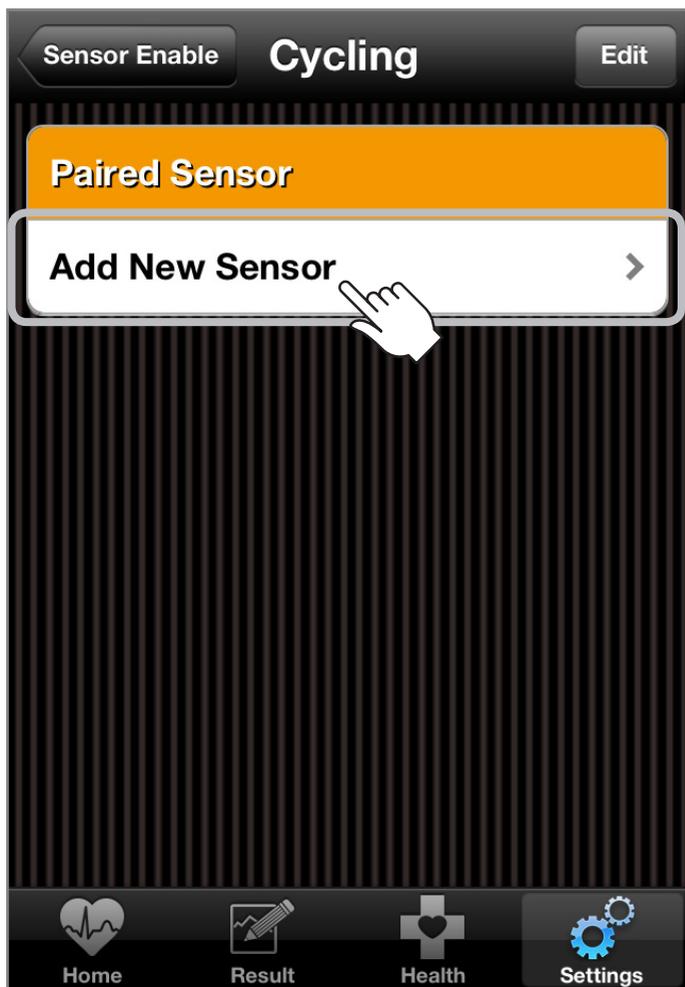


■ラン&ウォーキングセンサーの場合：「Foot Pad Setting」



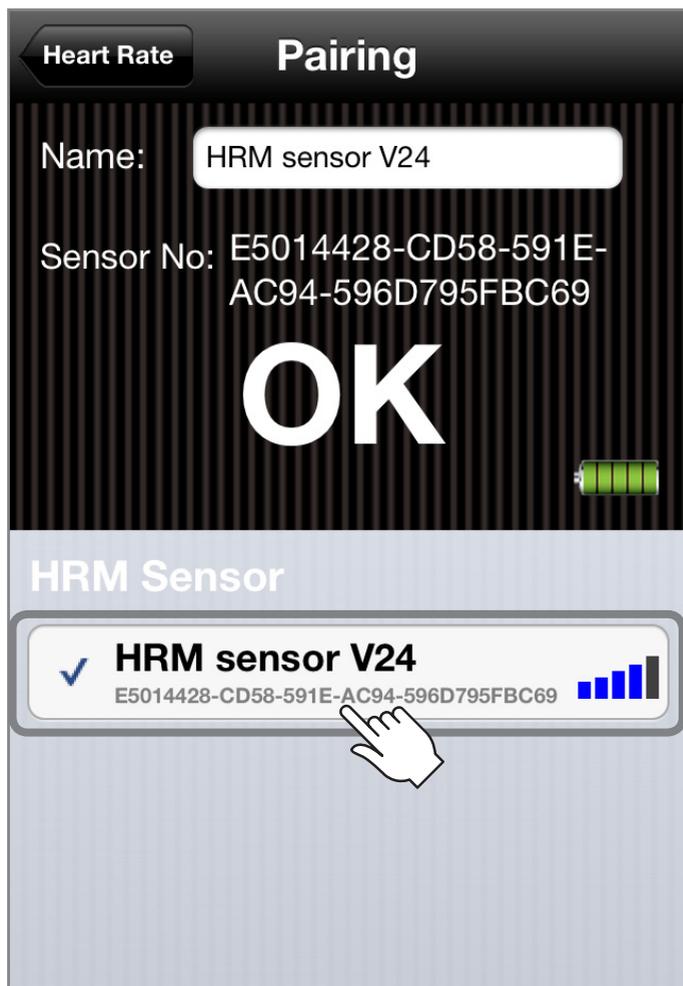
■サイクリングセンサーの場合：「Speed & Cadence Setting」





4. 「Add New Sensor」をタッチします。





5. センサーを検知します。

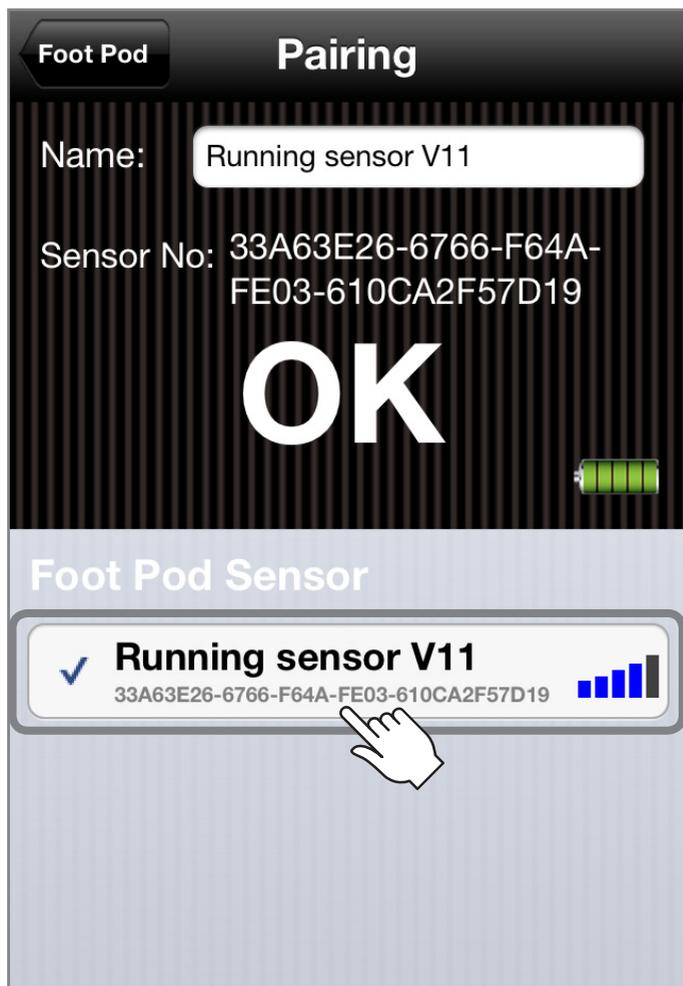
【ハートレートセンサーの場合】

正常に着用されていれば検知されます。

検知されない場合は、もういちど着用方法をご確認ください。

検知されたデバイスをタッチし、画面にOKが表示されたら登録完了です。



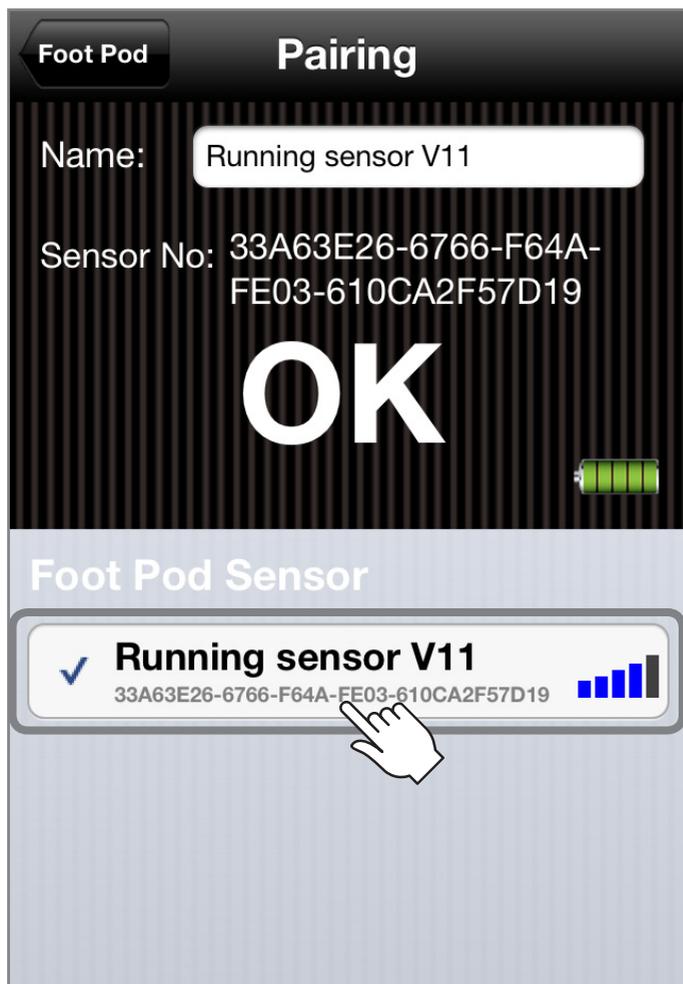


【ラン&ウォーキングセンサー】

その場で数回足踏みを行うと検知されます。

検知されたデバイスをタッチし、画面にOKが表示されたら登録完了です。





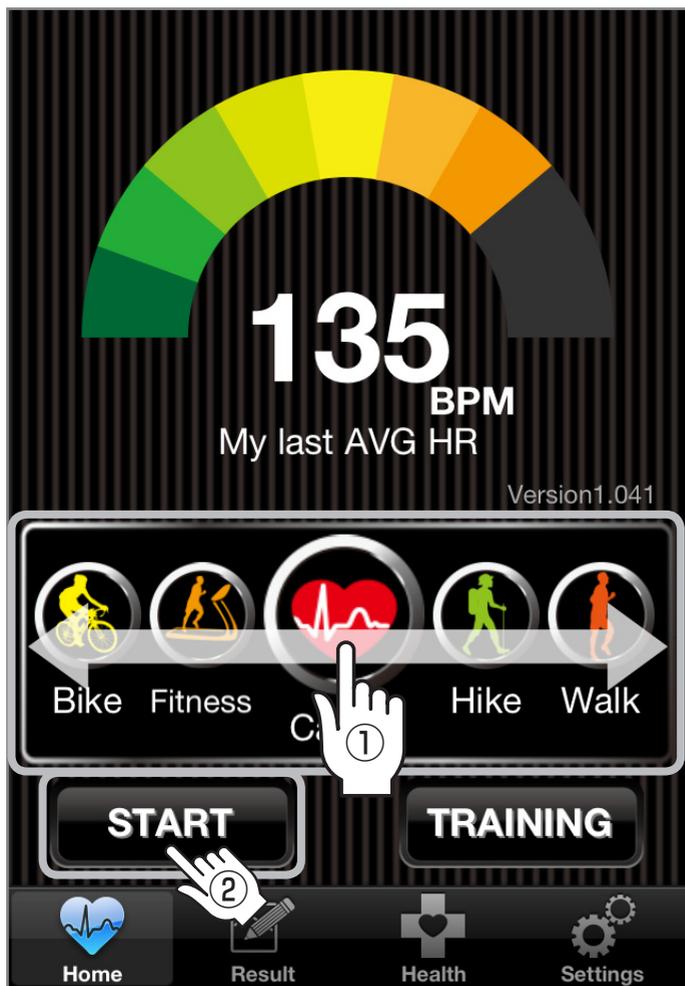
【サイクリングセンサー】

ペダル、ホイールに取り付けたマグネットを本体付近に通過させると検知されます。検知されない場合、本体センサー感知部分とマグネットの間隔や位置の見直しを行ってください。

検知されたデバイスをタッチし、画面にOKが表示されたら登録完了です。

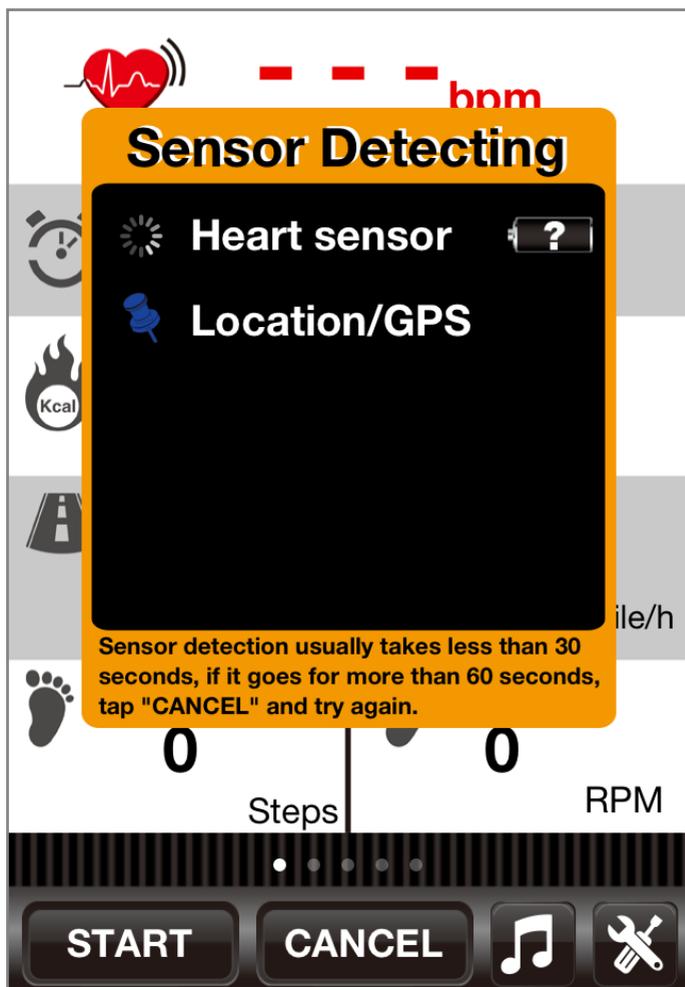


各種設定が完了したら、計測を開始することができます。



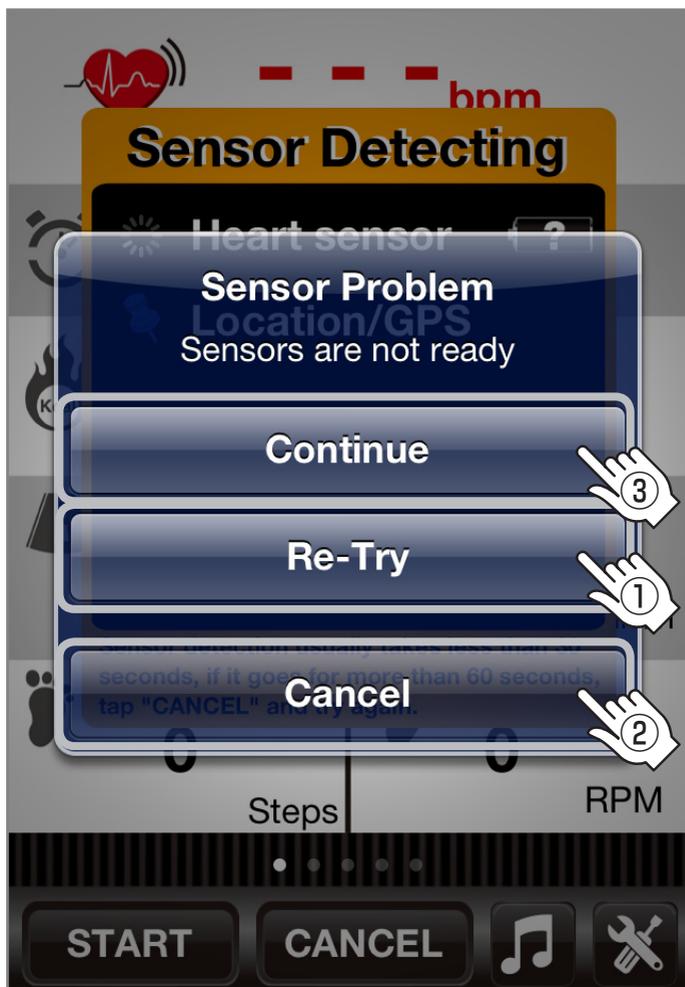
1. 基本画面でトレーニングの種類を選択します。
画面を横にスワイプ (①) して目的のトレーニングの種類を中央に合わせ、スタートボタン (②) をタッチします。





2. センサー類の認識画面が表示されます。
センサーが正しく設定されていない場合、次の画面が表示されます。





センサーを正しく取り付けて「Re-Try」(①)をタッチするか、「Cancel」(②)をタッチして設定画面で再度設定を行ってください。

「Continue」(③)をタッチした場合、センサーを無視してGPSのみの計測がスタートします。



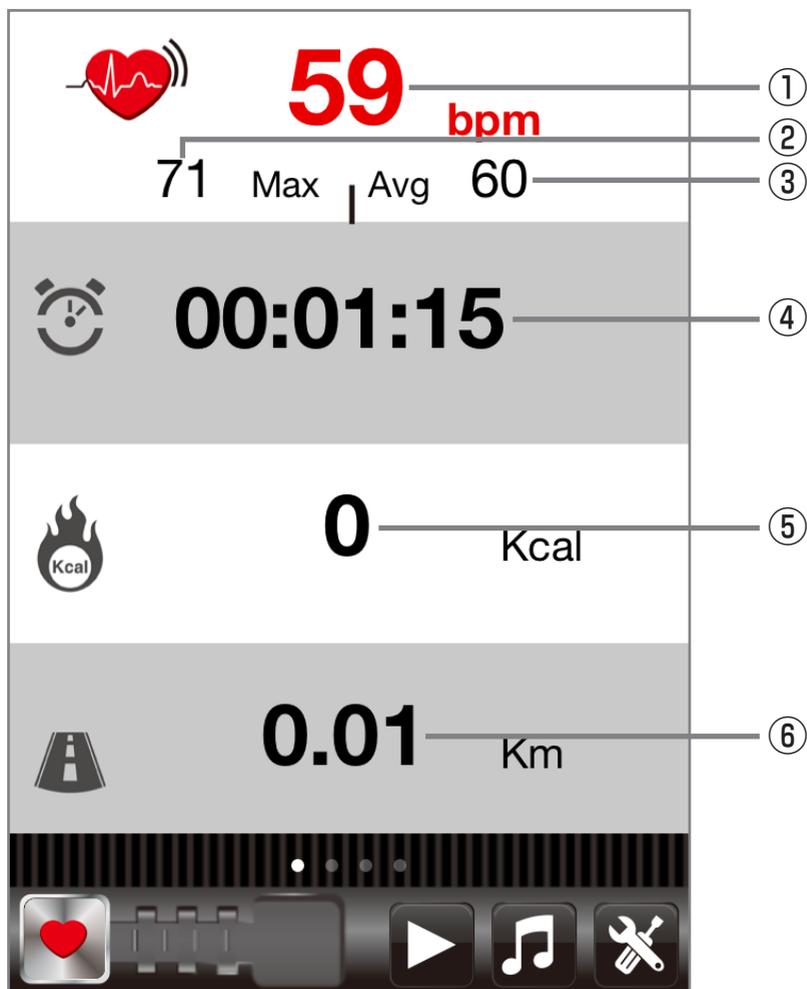


3. センサー類の認識が完了後、自動的にカウントダウンと共に計測がスタートします。

カウントダウンの初期設定は5秒です。数値はアプリの詳細設定で変更が可能です(0~99秒)。

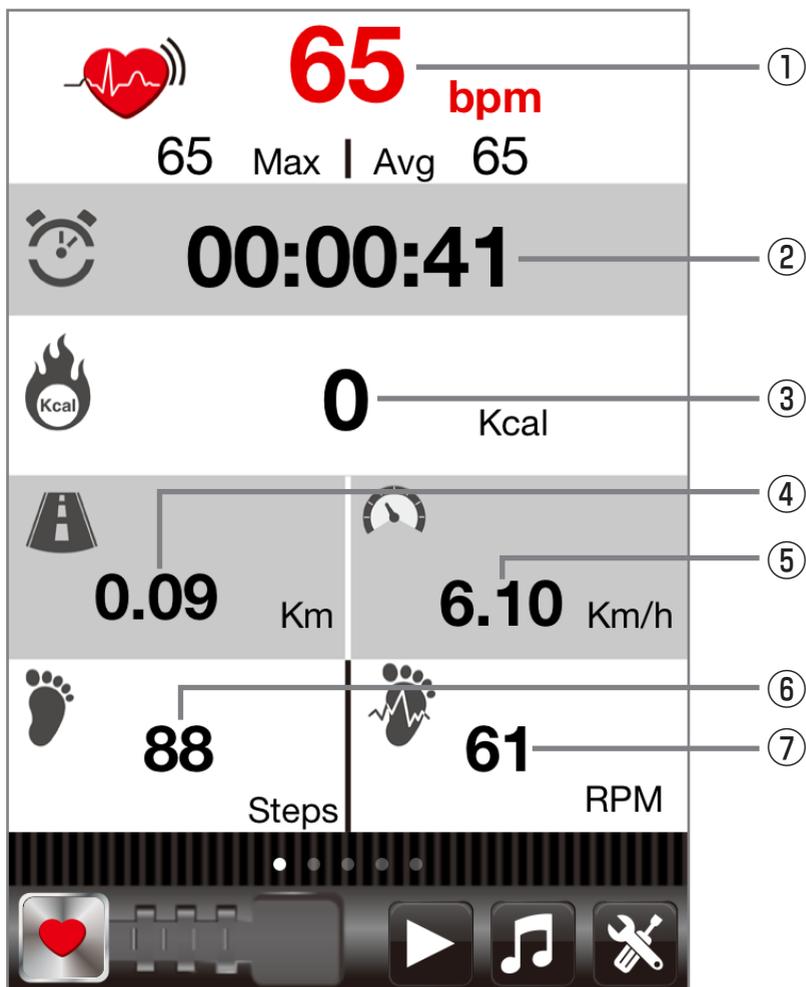
■計測画面の見方

・ Cardio (心拍数：ハートレートセンサー使用)



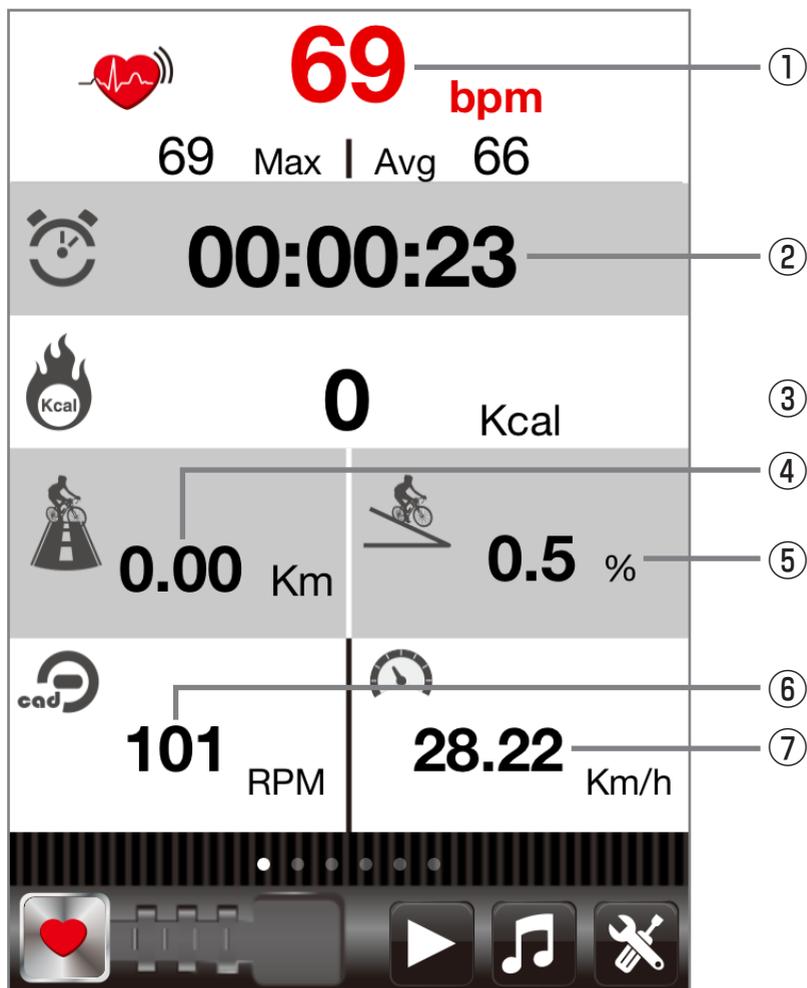
- ①リアルタイム心拍数
- ②最大心拍数
- ③平均心拍数
- ④計測時間
- ⑤消費カロリー
- ⑥距離

・ Hike/Walk/Run(ラン、ウォーキング:ラン&ウォークセンサー使用)



- ①心拍数※ハートレートセンサー併用時のみ機能します。
- ②計測時間
- ③消費カロリー※ハートレートセンサー併用時のみ機能します。
- ④距離
- ⑤速度
- ⑥トータル歩数
- ⑦1分あたりの平均歩数

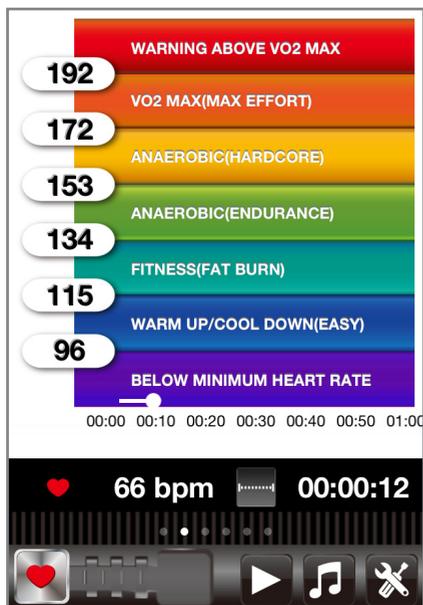
・Bike（サイクリング：サイクリングセンサー使用）



- ①心拍数※ハートレートセンサー併用時のみ機能します。
- ②計測時間
- ③消費カロリー※ハートレートセンサー併用時のみ機能します。
- ④距離
- ⑤斜度（GPSによる計測）
- ⑥ペダル回転数（ケイデンス）
- ⑦速度

また、画面をスワイプすることで各項目の詳細が確認できます。

・心拍グラフ



・地図



・速度グラフ



・ケイデンスグラフ

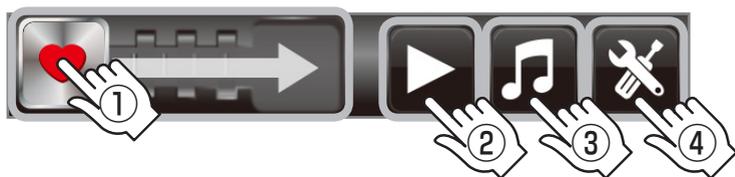


■計測時の操作について

計測時は次の操作ができます。

⚠ 注意 ⚠

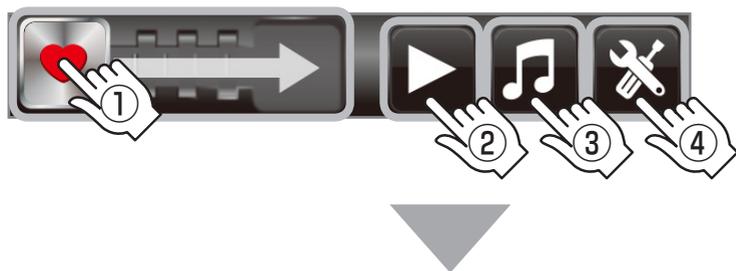
- トレーニング中に画面を注視したり、操作を行うことは大変危険ですので、画面を操作する際は必ずトレーニングを中断し、必ず停止して周りの安全を確保したうえで行うようにしてください。
- 本アプリはトレーニング中に音楽の再生が可能ですが、法律によりイヤホンやヘッドホンを装着して周囲の音が聞こえない状態での自転車走行は禁止されていますのでおやめください。
また、各自治体の条例等により、ランニングやウォーキング時のイヤホン、ヘッドホン着用も禁止されている場合がありますので、音楽再生しながらのトレーニングについては、あらかじめお住まいの自治体の条例等をご確認のうえ行うようにしてください。
上記で注意を守らず本アプリを使用して発生した事故等については、一切補償等はありません。



- ①右にスワイプすることで計測が一時中断します。
その際、次の画面で計測を続行(Resume)するか、終了(End Workout)するかが選択できます。

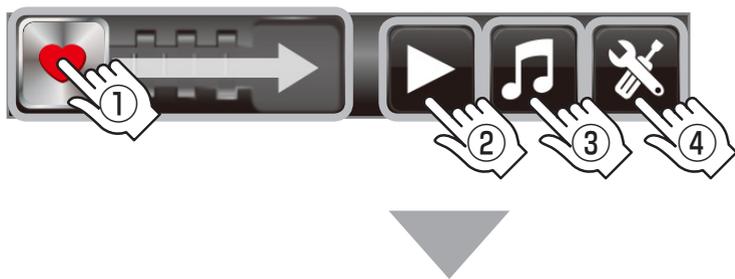


- Resume→計測続行
- End Workout→計測終了

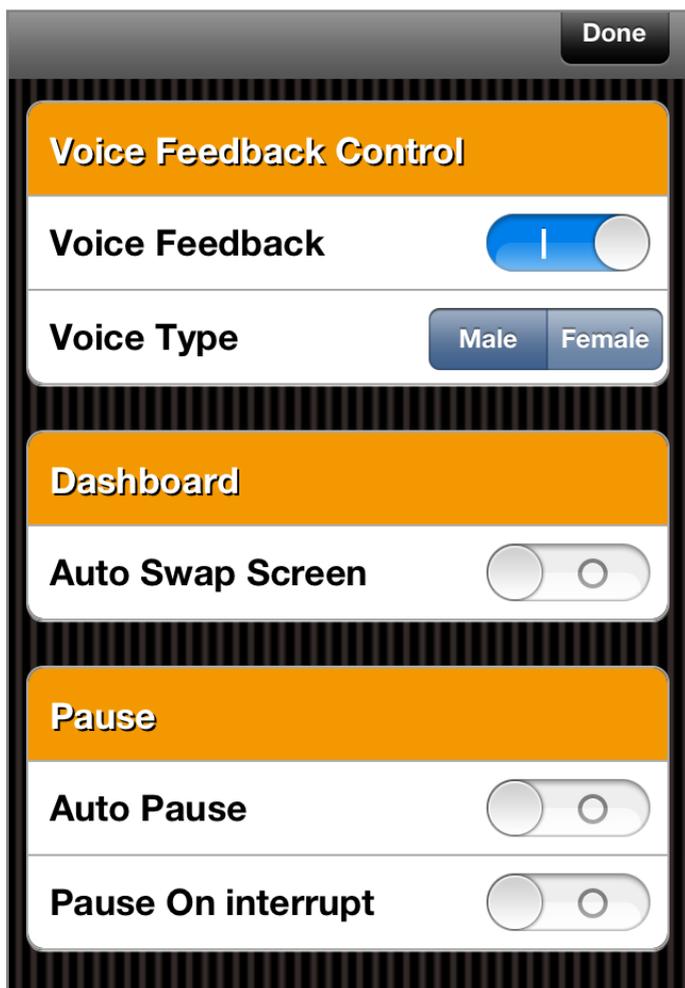


②音楽の再生、停止を操作します。

③曲の選択を行います (iPhone内のミュージックが開きます)。



④計測時の設定を行います。



- **Voice Feedback/Voice Type**

計測開始時のカウントダウンボイスや、心拍数の詳細設定を行っている場合に音声にて、ガイドを行う/行わないを選択します。

- **Auto Swap Screen**

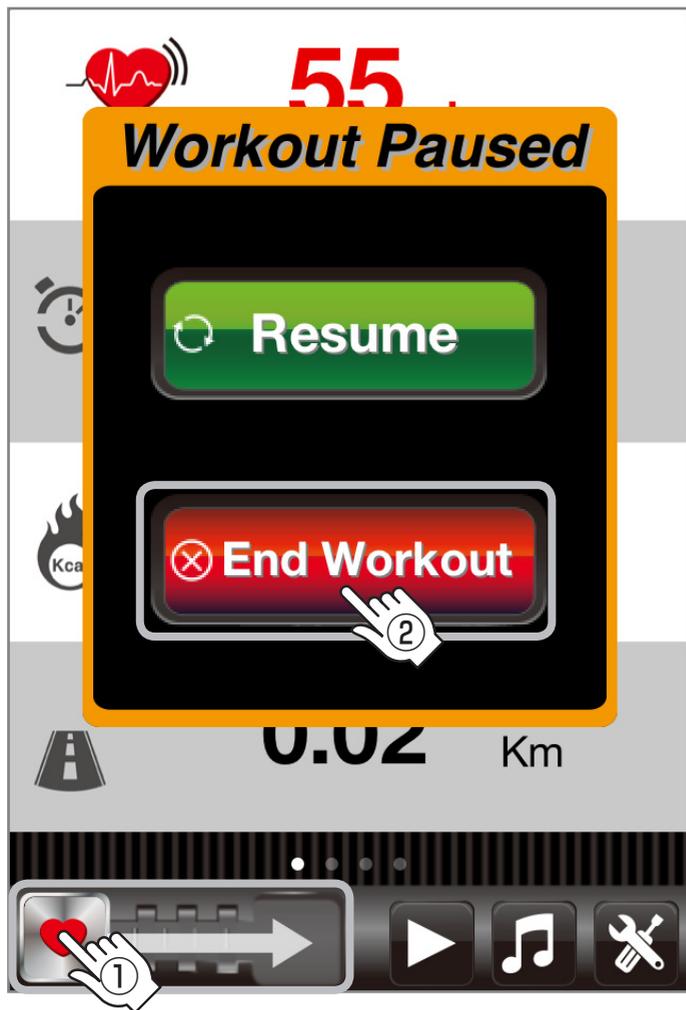
計測時、画面をスワイプする事によってそれぞれの項目について詳細画面を表示することが可能ですが、この項目をオンにすると一定間隔で自動的に画面を切り替わります。画面が替わるのがわずらわしい場合はオフに設定してください。

- **Auto Pause/Pause On interrupt**

停止時、計測を一時停止する/しないを選択します。
また、計測中の着信等があった場合、計測を一時停止する/しないを選択します。

■計測を終了する

1. 画面の「」を右にスワイプすると①、次の画面が表示されるので、「End Workout」②をタッチして計測を終了します。



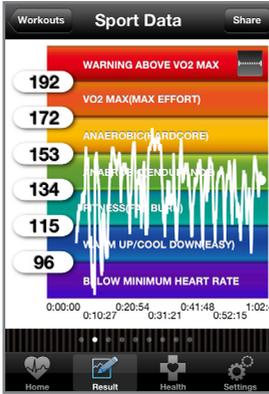
2. 計測終了後は次のような計測結果が表示されます。

※センサーにより、画面の表示や詳細画面の数は異なります。

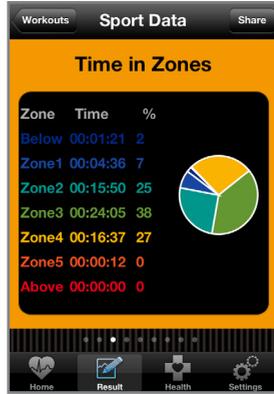
・総合結果



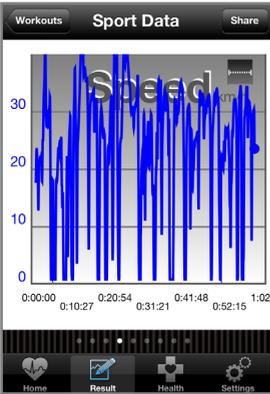
・心拍数グラフ



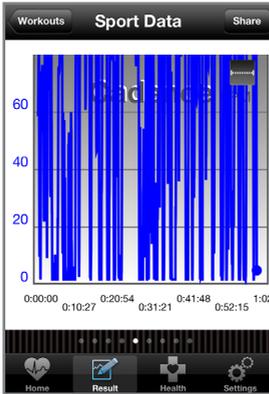
・心拍数のゾーン滞在時間



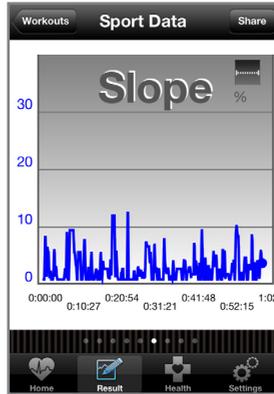
・速度グラフ



・ケイデンスグラフ



・斜度グラフ



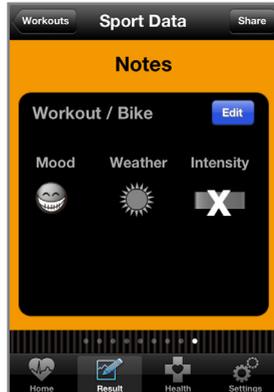
・経路



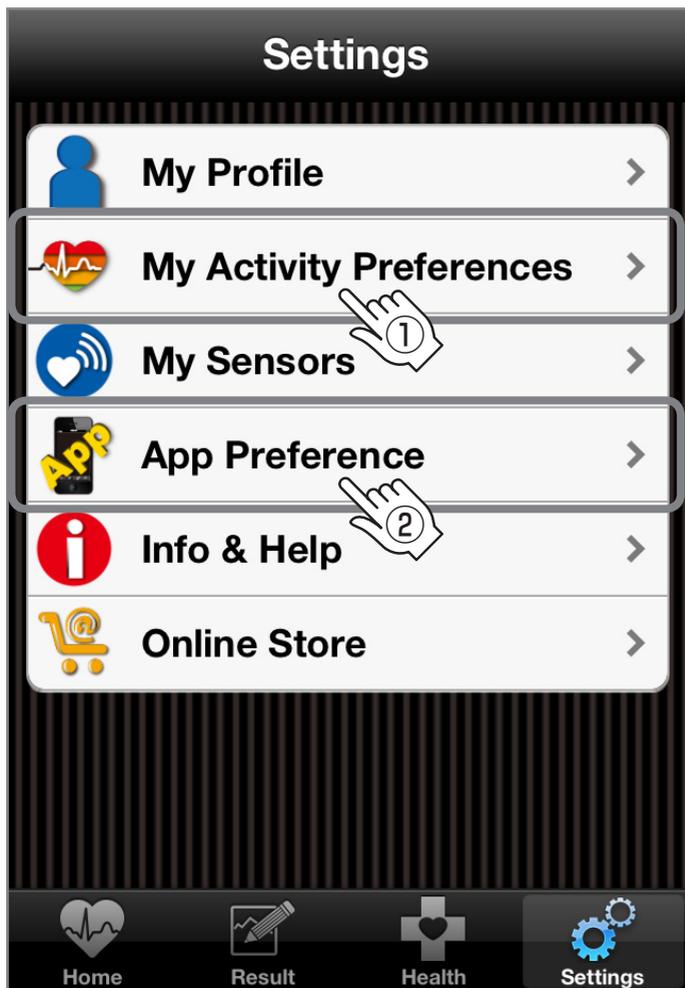
・速度、ケイデンス、斜度比較グラフ



・メモ

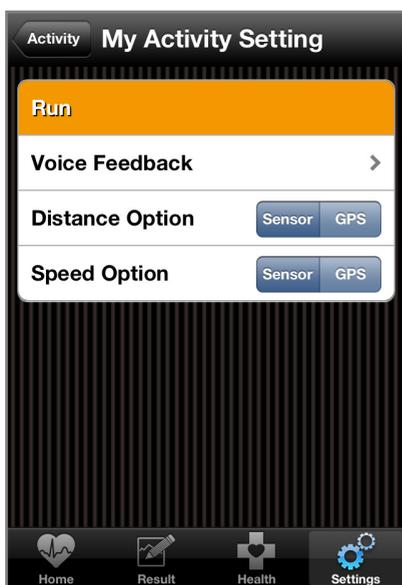


設定画面でアプリの詳細な設定ができます。



① My Activity Preference

各種目の計測時設定を行います。



- **Voice Feedback :**
音声ガイドの設定をします。
- **Distance/Speed Option :**
センサーによる計測か、GPSによる計測かを設定します。
- **Cycle Choice (Bikeのみ) :**
複数台の自転車を登録することができ、計測時に選択することができます。
また、ホイールサイズ等もこの画面で選択できます。

②App Preference (アプリ設定)



■Charts & Views

- **Auto Swap Screen:**
計測時、自動的に詳細計測画面に切り替わる/切り替わらないの設定を行います。
- **Swap Screen Seconds:**
画面が切り替わるまでの時間を設定します (5~99秒)。

■Start Setting

- **Auto Start:**
計測スタート時、センサー認識後自動的にスタートする/しないを設定します。
- **Start Count Down:**
スタート時、カウントダウンを行う/行わないを設定します。
- **Count Down Count:**
カウントダウンの回数を設定します (0~99回)。





■Pause

•Auto Pause:

計測時に信号待ち等で停止した際、計測を一時停止する/しないを設定します。ハートレートセンサーを使用している場合は機能しません。

•Wait Auto Pause:

何秒間停止した際に計測を一時停止するかを設定します。(0~99秒)。

•Pause On interrupt:

計測時、着信等が合った場合に計測を一時停止する/しないを設定します。

■My Activity Preferences

•General & Alerts:

My Activity Preferenceと同じ設定が行えます。

•Zone Alert & Prompts:

ゾーン設定を行っている場合、警告を画面に表示する/しないを設定します。

■Map Auto Rotation

•Enable Map Rotation:

マップ表示時、常に北を上にする/しないを設定します。

センサーが認識されない

- ハートレートセンサー**：必ず身体に着用した上で認識作業を行ってください。
- ラン&ウォーキングセンサー**：シューズに取り付けた状態でその場で足踏み等、センサーを反応させる動作を行ってください。
- サイクリングセンサー**：自転車に取り付けて、マグネットをセンサー感知部分に通過させる動作を行ってください。

～ひとくちメモ～

電池残量が少なくなったり無くなると、センサーが認識されにくい、または認識されなくなります。

その場合は電池を交換のうえ、再度認識作業を行ってください。

電池残量はセンサー認識時に大まかな目安が表示されます。

計測時、画面が勝手に切り替わってしまう

設定>App Preferenceの「Auto Swap Screen」をオフにすると、自動的に画面が切り替わらなくなります。

画面を切り替えたい場合は、画面をスワイプしてください。

異常な計測値になってしまう

本製品はBluetoothおよびGPSを使用するため、電波の混線等で異常な数値を検知してしまう場合があります。特にトンネル内等ではGPSが機能しなくなり、異常な値になる場合がありますが、仕様となりますのであらかじめご了承ください。

Q. ラップタイムの計測はできますか？

A. 現時点ではできませんが、アプリのアップデートで対応する予定です。

Q. 画面を消した状態でも計測できますか？

A. 可能です。

Q. ルートを設定してナビとして使用可能ですか？

A. 現時点ではできません。
GPSによる経路のログのみになります。

Q. 計測結果を外部に出力できますか？

A. Twitter、FaceBookに計測結果をアップロードすることが可能です。
また、メールに計測結果を添付して送信することも可能です。
計測結果はすべて画像にて送信されます。

Q. 日本語表示は可能ですか？

A. 現時点ではできませんが、アプリのアップデートで対応する予定です。