



【取扱説明書】

1 マイページ

- ①各種ページの表示設定
- ②各種タグの設定
- ③トレーナーの設定
- ④アカウント設定

2 カレンダー

3 結果比較、レース比較、シューズ履歴

4 トレーナー

5 記録の入力、保存

6 記録の確認、修正

1 マイページ

①各種ページの表示設定

MENU > マイページ > 各種ページの表示設定

「トップページ」「結果比較」「レース履歴」「シューズ履歴」の表示設定ができます。各ページの中で表示したい項目にチェックを入れ、保存ボタンをタップしてください。

「表示サイズ」は、メインページの表示サイズについて、「大」「小」のいずれかを選択できます。

項目	表示設定
ページの選択	トップページ
目標	<input type="checkbox"/>
結果	<input checked="" type="checkbox"/>
走った距離	<input type="checkbox"/>
平均心拍数	<input type="checkbox"/>
自己評価	<input checked="" type="checkbox"/>
シューズ	<input type="checkbox"/>

各種ページの表示設定

■ページの選択

結果比較 ▼

結果	<input checked="" type="checkbox"/>
走った距離	<input type="checkbox"/>
平均心拍数	<input type="checkbox"/>
自己評価	<input checked="" type="checkbox"/>
シューズ	<input checked="" type="checkbox"/>

保存

各種ページの表示設定

■ページの選択

レース履歴 ▼

結果	<input checked="" type="checkbox"/>
走った距離	<input type="checkbox"/>
平均心拍数	<input type="checkbox"/>
自己評価	<input checked="" type="checkbox"/>
シューズ	<input checked="" type="checkbox"/>

保存

各種ページの表示設定

■ページの選択

シューズ履歴 ▼

結果	<input checked="" type="checkbox"/>
走った距離	<input type="checkbox"/>
平均心拍数	<input type="checkbox"/>
自己評価	<input type="checkbox"/>
シューズ	<input type="checkbox"/>

保存

各種ページの表示設定

■ページの選択

表示サイズ ▼

大 小

保存

表示サイズ (大)

RUNNING REPORT		2021/05 45.50km	
日/曜	メニュー	結果	
01 土	1500x5 r5'	4'59, 56, 57, 56	>
02 日	90' jog	21.7km(4'09)	○
03 月	10km jog	56'14(5'37)	-
04 火	75' jog	12.9km(5'38)	-
05 水	(400+100)x6 2set	10'04, 9'55	>
06 木	75' jog	12.9km(5'48)	-
07 金	-	-	-
08 土	30' jog	5.1km(5'53)	-
09 日	90' Epace	20.4km(4'25)	○
10 月	10km jog	54'52(5'29)	-
11 火	75' jog	13.3km(5'39)	-
12 水	-	-	-
13 木	1000x10 r70"	3'17, 19, 19, 20, 17, 19, 20, 18,	○
14 金	-	-	-
15 土	5000+3000+2000	17'18, 9'48, 6'15	○
16 日	100' jog	20.0km(5'00)	○
17 月	60' jog	10.6km(5'39)	-
18 火	60' jog	10.7km(5'37)	-
19 水	(400+100)x10	16'30	○
20 木	-	-	-
21 金	60' jog	11.2km(5'22)	-
22 土	12km Mpace	41'26(3'26)	○
23 日	150' jog	31.3km(4'47)	○

表示サイズ (小)

RUNNING REPORT		2021/05 45.50km	
日/曜	メニュー	結果	評
01 土	1500x5 r5'	4'59, 56, 57, 56, 53	>
02 日	90' jog	21.7km(4'09)	○
03 月	10km jog	56'14(5'37)	-
04 火	75' jog	12.9km(5'38)	-
05 水	(400+100)x6 2set	10'04, 9'55	>
06 木	75' jog	12.9km(5'48)	-
07 金	-	-	-
08 土	30' jog	5.1km(5'53)	-
09 日	90' Epace	20.4km(4'25)	○
10 月	10km jog	54'52(5'29)	-
11 火	75' jog	13.3km(5'39)	-
12 水	-	-	-
13 木	1000x10 r70"	3'17, 19, 19, 20, 18, 17, 19, 20, 18, 07	○
14 金	-	-	-
15 土	5000+3000+2000	17'18, 9'48, 6'15	○
16 日	100' jog	20.0km(5'00)	○
17 月	60' jog	10.6km(5'39)	-
18 火	60' jog	10.7km(5'37)	-
19 水	(400+100)x10	16'30	○
20 木	-	-	-
21 金	60' jog	11.2km(5'22)	-
22 土	12km Mpace	41'26(3'26)	○
23 日	150' jog	31.3km(4'47)	○
24 月	-	-	-
25 火	40' jog	6.8km	-
26 水	1000x6 r90"	3'04, 06, 03, 04, 03, 04	○
27 木	-	-	-
28 金	60' jog	10.5km(5'44)	-

②各種タグの設定

MENU > マイページ > 各種タグの設定

各種タグを設定しておくことで、日々の記録の入力をスムーズに行うことができたり、記録とタグの紐付けにより、練習結果の振り返りや比較が容易に行えます。

各種タグのページを開いた後、ページ下部の「+タグを追加する」をタップ、任意の名称を入力してご利用ください。保存をタップして、登録が完了します。なお、タグの数に制限はありません。

このスクリーンショットは「各種タグの設定」の画面を示しています。上部には戻るボタンと「各種タグの設定」というタイトルがあります。中央には「■タグの選択」というセクションがあり、その下に「メニュータグ」が選択されたドロップダウンメニューが赤い枠で囲まれています。その下には「アップジョグ」「ダウンジョグ」「10km jog」「15km jog」「1000x5 r60"」「8000m PR」「30km走」の各タグがリストアップされており、それぞれ右側にゴミ箱アイコンがあります。画面下部には「+タグを追加する」というリンクと「保存」ボタンがあります。

このスクリーンショットは「各種タグの設定」の画面を示しています。上部には戻るボタンと「各種タグの設定」というタイトルがあります。中央には「■タグの選択」というセクションがあり、その下に「結果比較タグ」が選択されたドロップダウンメニューが赤い枠で囲まれています。その下には「ジョグ」「インターバル」「ベースランニング」「ロング走」の各タグがリストアップされており、それぞれ右側にゴミ箱アイコンがあります。画面下部には「+タグを追加する」というリンクと「保存」ボタンがあります。

各種タグの設定

■タグの選択

レースタグ ▼

フルマラソン

ハーフマラソン

5000m

+タグを追加する

保存

各種タグの設定

■タグの選択

シューズタグ ▼

ズームフライ

ズームフライFK

HANZO

ズームストリーク

+タグを追加する

保存

タグの順序の変更

順序を変更したいタグを1秒程度タップし続けると、移動が可能になります。任意の場所にドラッグ&ドロップで移動させてください。

各種タグの設定

■タグの選択

シューズタグ ▼

ズームフライ

ズームフライFK

HANZO

ズームストリーク

+タグを追加する

保存

各種タグの設定

■タグの選択

シューズタグ ▼

ズームストリーク

ズームフライ

ズームフライFK

HANZO

+タグを追加する

保存

③トレーナーの設定

[MENU](#) > [マイページ](#) > [トレーナーの設定](#)

こちらに表示されるパスコードは、アプリ利用者全てに対して自動で発行されます。このパスコードを他の方に付与することで、他の利用者が、あなたの記録の閲覧や入力が可能となります。

登録者のコーチに練習メニューを組んでもらったり、記録を見てもらったりすることを主目的としています。

パスワードを付与する記録の入力や削除も可能となりますので、取扱にはご注意ください。

なお、「パスコードのリセット」を行っていただくことで、パスコードがリセットされ、以後は、既に繋がっていた利用者からのアクセスを止めることができます。



上記サンプルページに記載のあります、

MXTS5SN

がテストアカウントになりますので、よろしければお試しください。

④アカウント設定

[MENU](#) > [マイページ](#) > [アカウント設定](#)

アプリの利用登録はこちらのページから行ってください。詳細につきましては、以下のページにまとめておりますので、ご参照ください。

■[RUNNING REPORT](#) [利用登録](#) (PDF)

アプリの登録区分の確認、パスワードの設定、及び利用解除については、こちらのページをご利用ください。なお、iPhoneの「設定」からも登録の解除は可能です。

<p>アカウント設定</p> <p>■アカウント情報</p> <p>パスワード再設定</p> <p>■登録区分</p> <p>月額登録</p> <p>■利用プラン登録</p> <p>登録を解約する</p>	<p>パスワードの再設定</p> <p>現在のパスワード</p> <p>新しいパスワード</p> <p>新しいパスワード(確認用)</p> <p>再設定</p>
--	--

2 カレンダー

MENU > カレンダー

スクロールで任意の月を選択、表示することが可能です。過去のデータの振り返りや、先の予定を入力する際にご利用ください。



3 結果比較、レース比較、シューズ履歴

MENU > マイページ > アカウント設定

1—②「各種タグの設定」で任意で設定したタグを活用し、日々の記録の入力（「5 記録の入力、保存」を参照）との紐付けを行うことで、タグに応じた記録等を抽出して表示することができます。

結果比較 > 「ジョグ」(※任意タグ)

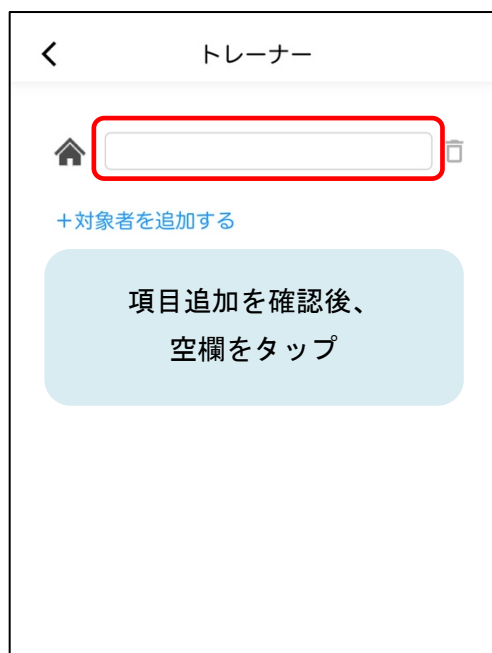
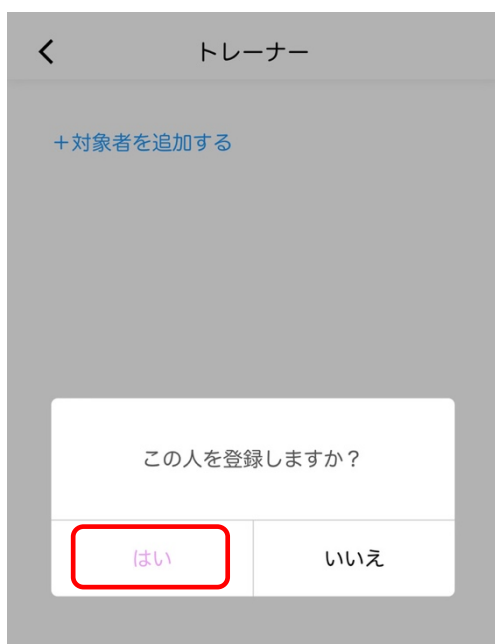
ジョグ		
日	メニュー	結果
21/12/02	40' jog	7.2km(5'33)
21/12/01	40' jog	7.0km(5'42)
21/11/29	60' jog	11.6km(5'12)
21/11/28	60' jog	10.8km(5'34)
21/11/24	60' jog	10.4km(5'46)
21/11/17	60' jog	11.2km(5'19)
21/11/15	60' jog	11.7km(5'07)
21/11/14	40' jog	6.7km(5'59)
21/11/12	30' jog	5.5km(5'29)
21/11/08	60' jog	11.5km(5'13)
21/11/07	60' jog	12.1km(4'57)
21/11/06	20' jog	3.0km(6'40)
21/10/30	20' jog	3.4km(5'56)
21/10/29	30' jog	5.4km(5'38)
21/10/26	30' jog	5.0km(6'00)
21/10/25	30' jog	4.9km(6'06)
21/10/23	40' jog	8.3km(4'48)
21/10/21	60' jog	11.8km(5'05)
21/10/19	75' jog	16.1km(4'40)
21/10/16	40' jog	7.9km(5'01)
21/10/12	40' jog	6.8km(5'55)
21/10/11	75' jog	15.1km(4'59)
21/10/07	60' jog	12.3km(4'53)
21/10/05	75' jog	15.1km(4'58)

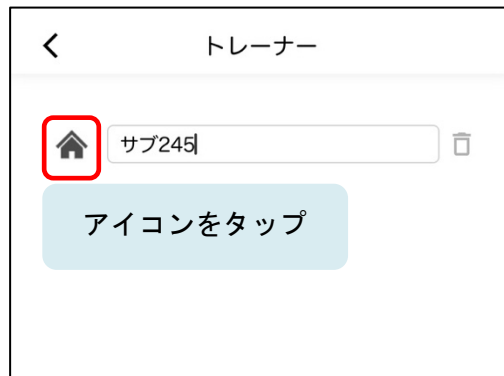
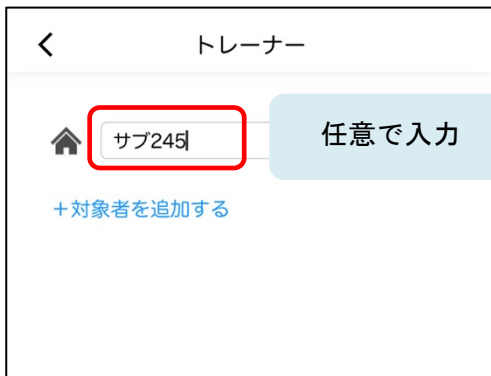
シューズ履歴 > 37 (※任意タグ)

37		
累計走行距離: 426.41km		使用回数: 45回
日	メニュー	結果
21/11/28	60' jog	10.8km(5'34)
21/11/24	60' jog	10.4km(5'46)
21/11/17	60' jog	11.2km(5'19)
21/11/14	40' jog	6.7km(5'59)
21/10/30	20' jog	3.4km(5'56)
21/10/25	30' jog	4.9km(6'06)
21/10/21	60' jog	11.8km(5'05)
21/10/12	40' jog	6.8km(5'55)
21/10/07	60' jog	12.3km(4'53)
21/10/04	40' jog	7.6km(5'18)
21/09/30	75' jog	15.3km(4'54)
21/09/23	75' jog	15.3km
21/09/21	75' jog	15.4km(4'52)
21/09/14	75' jog	15.2km(4'56)
21/09/11	75' jog	15.9km(4'42)
21/09/08	30' jog	5.3km(5'38)
21/09/07	60' jog	12.1km(4'58)
21/09/05	30' jog	6.1km(4'55)
21/09/02	60' jog	11.5km(5'13)
21/08/31	60' jog	11.7km(5'13)
21/08/29	120' jog	21.3km(5'37)
21/08/27	60' jog	11.3km(5'19)

4 トレーナー

1—③「トレーナーの設定」で確認した、利用者個々のパスコードを入力することで、対象者の記録内容の閲覧や編集が可能となります。





RUNNING REPORT 2018/12 40.50km

Target 来年11月、フル2時間45分切り！

日/曜	メニュー	結果
01 土	-	-
02 日	22km ロングジョグ	87'46(4'09/km)
03 月	10km jog	47'36(4'45/km)
04 火	-	-
05 水	2000x2 r5'	6'55, 6'50
06 木	-	-
07 金	-	-
08 土	-	-
09 日	奈良マラソン	-
10 月	-	-
11 火	-	-
12 水	-	-
13 木	-	-
14 金	-	-
15 土	-	-
16 日	-	-
17 月	-	-
18 火	-	-
19 水	-	-
20 木	-	-
21 金	-	-
22 土	-	-
23 日	加古川マラソン	-
24 月	-	-
25 火	-	-
26 水	-	-

サブ245

アイコンをタップ
すると自身のページに戻る

5 記録の入力、保存

日々の練習記録の入力は、以下の手順を参照ください。

RUNNING REPORT 2018/12 40.50km

Target 来年11月、フル2時間45分切り！

日/曜	メニュー	結果
01 土 -	-	-
02 日 22km ロングジョグ		87'46(4'09/km)
03 月 10km jog		47'36(4'45/km)
04 火 -		-
05 水 2000×2 r5'		6'55, 6'50
06 木 -		-
07 金 -		-
08 土 -		-
09 日 奈		-
10 月 -		-
11 火 -		-
12 水 -		-
13 木 -		-
14 金 -		-
15 土 -		-
16 日 -		-
17 月 -		-
18 火 -		-
19 水 -		-
20 木 -		-
21 金 -		-

対象の日付の付近をタップ

12月07日の記録

← 前の日へ 次の日へ →

項目 メニュー名

+記録を追加する

日付を確認した上で、「+記録を追加する」をタップ。

対象の日付が異なれば、「←前の日へ」「次の日へ→」で移動。

12月07日 (金)

① メイン サブ レース

② ■メニュータグ
(選択) ▼

③ ■メニュータイトル (必須)
(例)10km jog

④ ■結果比較タグ
(選択) ▼

⑤ ■色タグ


■結果の入力
(例) 60'00(6'00/km)

⑥ ■走った距離
(選択) ▼ km

⑦ ■平均心拍数
(選択) ▼ bpm

⑧ ■自己評価
(選択) ▼

■シューズタグ
(選択) ▼

■場所
[Text Input]

⑨ ■コメント
[Text Area]

⑩ 保存

12月07日 (金)

メイン サブ レース

■レースタグ
(選択) ▼

■メニュータイトル (必須)
(例)10km jog

■色タグ


■結果の入力
(例) 60'00(6'00/km)

■走った距離
(選択) ▼ km

■平均心拍数
(選択) ▼ bpm

■自己評価
(選択) ▼

■シューズタグ
(選択) ▼

■場所
[Text Input]

■コメント
[Text Area]

保存

①種別のチェックボックス

- メイン** 入力した内容が、メインページ等の全てに反映されます
- サブ** メインページには反映されませんが、その他の記録に反映されます
- レース** 扱いは「メイン」と同じになりますが、データの分類が異なります

②メニュータグ

1—②「メニュータグ」にて、予め任意で作成しておいたタグを活用することで、スムーズな入力、記録が可能となります。選択したタグが、③の「メニュータイトル」にペースとされます。

< 12月07日 (金)

メイン サブ レース

■メニュータグ

(選択) ▼

アップジョグ

ダウンジョグ

10km jog

15km jog

1000x5 r60"

8000m PR

30km走

■結果の入力

< 12月07日 (金)

メイン サブ レース

■メニュータグ

10km jog ▼

■メニュータイトル (必須)

10km jog

■結果比較タグ

(選択) ▼

■色タグ

■結果の入力

③メニュータイトル

入力が必須の項目となっています。②からの選択だけでなく、そのまま自由に入力することができます。また、改行にも対応しています。

【改行を使った入力のサンプル】

項目	左側のスクリーンショット	右側のスクリーンショット
メニュータグ	10km jog	(選択)
メニュータイトル (必須)	(AM)10km jog (PM)10km jog	①1000×5 r60" ②200×4 r60"
結果比較タグ	(選択)	(選択)
色タグ	8色 (黄, 黄, 緑, 青, 赤, 紫, 青, 赤)	8色 (黄, 黄, 緑, 青, 赤, 紫, 青, 赤)
結果の入力		

④結果比較タグ

1—②「結果比較タグ」にて予め作成しておいたタグを活用することで、任意のタグごとに練習結果を抽出して表示することができます。(「3 結果比較、レース比較、シューズ履歴」を参照) なお、「①種別のチェックボックス」で「レース」にチェックを入れた際には、この項目は表示されず、「レースタグ」の種別に記録が集計されます。

⑤色タグ、結果の入力

- ・トップページに記録が表示される際、該当する日程を色づけすることができます。色づけを無くす場合には、もう一度その色をタップしてください。
- ・結果の入力は自由に表記いただけます。「③メニュータイトル」と同様、改行を使った入力も可能です。

⑥走った距離

走った距離を選択して入力することができます。「0.00km」から「300.99km」までの距離を選択できます。

また、**ここで入力した距離の合計がトップページの月間走行距離に反映**されます。

■走った距離

10.50 ▼ km

■平均心拍数

(選択) ▼ bpm

選択 キャンセル

8	.48	
9	.49	
10	.50	km
11	.51	
12	.52	

RUNNING REPORT 2018/12 40.50km

Targ

「走った距離」の合計が
トップページに反映

日/曜		
01 土	-	-
02 日	22km ロンランジョウ	07'46(4'09/km)
03 月	10km jog	47'36(4'45/km)
04 火	-	-
05 水	2000×2 r5'	6'55, 6'50
06 木	-	-
07 金	-	-
08 土	-	-
09 日	奈良マラソン	-
10 月	-	-
11 火	-	-
12 水	-	-
13 木	-	-

⑦平均心拍数、自己評価

平均心拍数、自己評価を選択式で入力することができます。

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile application interface. The left screenshot displays a selection menu for '平均心拍数' (Average Heart Rate). The menu is open, showing a list of values: 138, 139, 140 (highlighted), 141, and 142. The unit 'bpm' is visible to the right of the selected value. The right screenshot displays a selection menu for '自己評価' (Self-Evaluation). The menu is open, showing a list of values: (選択) (Selected), (選択) (Selected), (選択) (Selected), and (選択) (Selected). The unit 'bpm' is visible to the right of the selected value. Both screenshots show a 'キャンセル' (Cancel) button at the top right of the selection menu.

⑧結果比較タグ

1—②「シューズタグ」にて予め作成しておいたタグを活用することで、任意のタグごとに練習結果を抽出して表示することができます。（「3 結果比較、レース比較、シューズ履歴」を参照）

⑨場所、コメント

必要に応じて、任意で入力することができます。

⑩保存

「保存」をタップすることで、入力内容が保存されます。一度入力した内容を修正した場合にも、再度「保存」をタップしなければ修正が保存されませんので、ご注意ください。

6 記録の確認、修正

- ・保存した内容を修正する際には、以下の流れで保存したデータを上書きしてください。
- ・同じ日に、複数の内容を保存することが可能です。
- ・保存した内容を削除する際には、ゴミ箱アイコンをタップしてください。

RUNNING REPORT 2018/12 50.50km

Target 来年11月、フル2時間45分切り！

日/曜	メニュー	結果
01 土 -	-	-
02 日 22km ロングジョグ		87'46(4'09/km)
03 月 10km jog		47'36(4'45/km)
04 火 -	-	-
05 水 2000×2 r5'		6'55, 6'50
06 木 -	-	-
07 金 10km jog		50'00(5'00/km)
08 土 -	-	-
09 日 祭		
10 月 -	-	-
11 火 -	-	-
12 水 -	-	-
13 木 -	-	-

対象の日付をタップ

12月07日の記録

← 前の日へ 次の日へ →

項目	メニュー名	
メイン	10km jog	🗑
修正はこちらをタップ		🗑
サブ	ダウンジョグ	🗑

+記録 削除はこちらをタップ