



# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



トレーニングハブ .....	3
アクティビティ検索 .....	4
ポッドの設定 .....	5
アクティビティ .....	6
クリエイト .....	7
アクティビティの設定 .....	8
コレクション機能 .....	11
光りの表示と意味 .....	12
結果の発表 .....	13
パフォーマンステスト .....	14
分析 .....	15
マイアクティビティ .....	16
フィルター .....	18
アプリの設定 .....	19

## アプリをダウンロードする

GooglePlayまたはiOSAppStoreでBlazepodと検索すると  
アプリをダウンロードする事が可能。





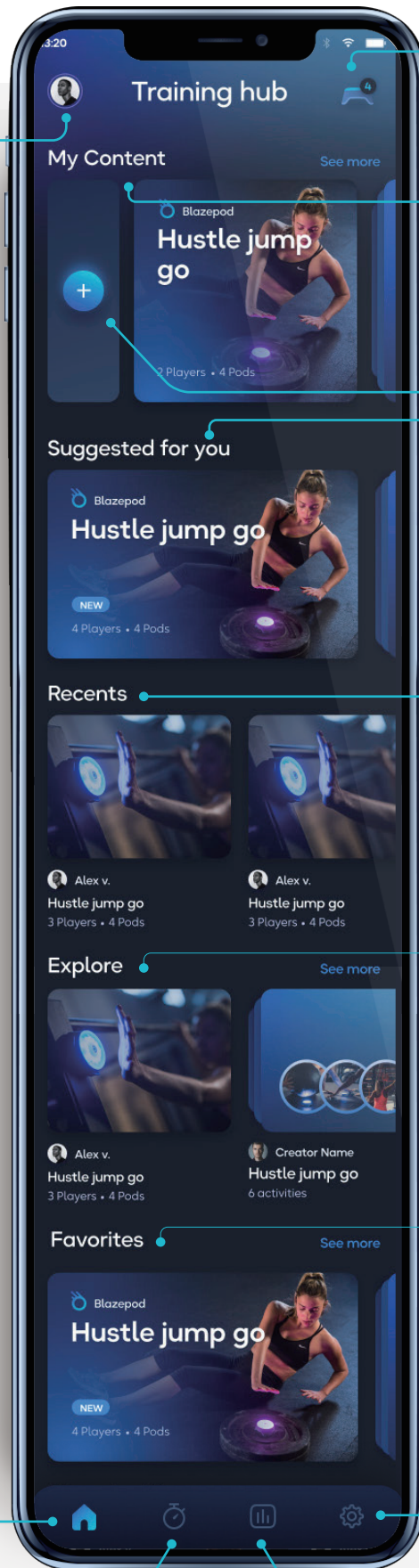
# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



## The Training Hub トレーニングハブ (メイン画面)

トレーニングハブは、アクティビティを作成して開始する場所です。ここには、保存したアクティビティ、おすすめ、お気に入り、および最新のアクティビティが含まれます。そこから、Exploreの欄からすべてのメニューを見つけることができます。

プロフィール



ポッド設定アイコン-数字は接続されているポッドの数を示します。それをクリックするとポッド設定画面に移動します

保存したアクティビティとコレクション

カスタマイズアクティビティの作成  
おすすめ

使用履歴

BlazePodの定義済みアクティビティとコレクションをすべて見ることができます。すべてのリストを見るには、「すべてを見る」をタップしてください

お気に入りのアクティビティとコレクション

メイン画面に戻る

アプリの設定

パフォーマンステスト

分析

# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



## Explore Screen アクティビティ検索

トレーニングハブを下にスクロールして検索リストの横にあります。  
[See all(すべて表示)] をタップすると、検索画面にアクセスできます。

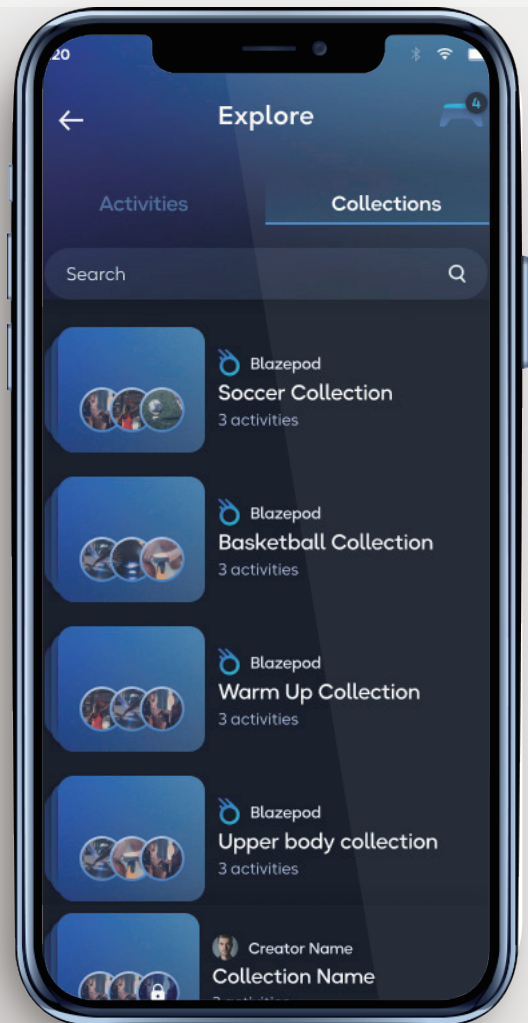
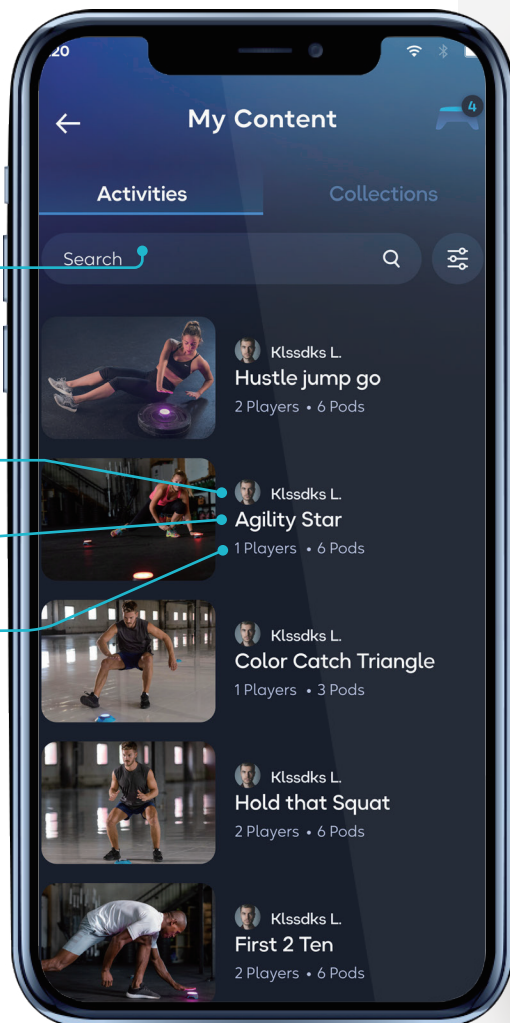
「検索」画面では、BlazePodのが事前に用意したアクティビティを選択、また独自で作成したアクティビティとコレクションを管理する事ができます。

検索バー：  
ここで  
アクティビティを  
検索します

アクティビティ  
の作者

アクティビティ  
ネーム

アクティビティ  
に対応するプレーヤー  
の人数とポッドの数



## Pod Settings ポッドの設定

Bluetoothがオンになっていることを確認ポッド設定アイコンをタップし、ポッドに接続します。

2つのリストが表示されます。

1つは使用可能なポッドリスト（他のデバイスに接続されていない範囲内のすべてのポッド）が表示され、もう一方には、接続されたポッドが表示されます。



タイトルの横にあるアクションを使用し、リスト内のすべてのポッドを一度で設定します。または、個々のポッドを押して、個別に設定します。

**【Light intensity】**より、ライトの明るさを三段階に調節できます。

※一度に接続できるポッドの最大数モバイルデバイスとメンバーシッププランによって異なります。

# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



## アクティビティ

### 一般

アクティビティをタップすると、  
アクティビティ画面が開きます

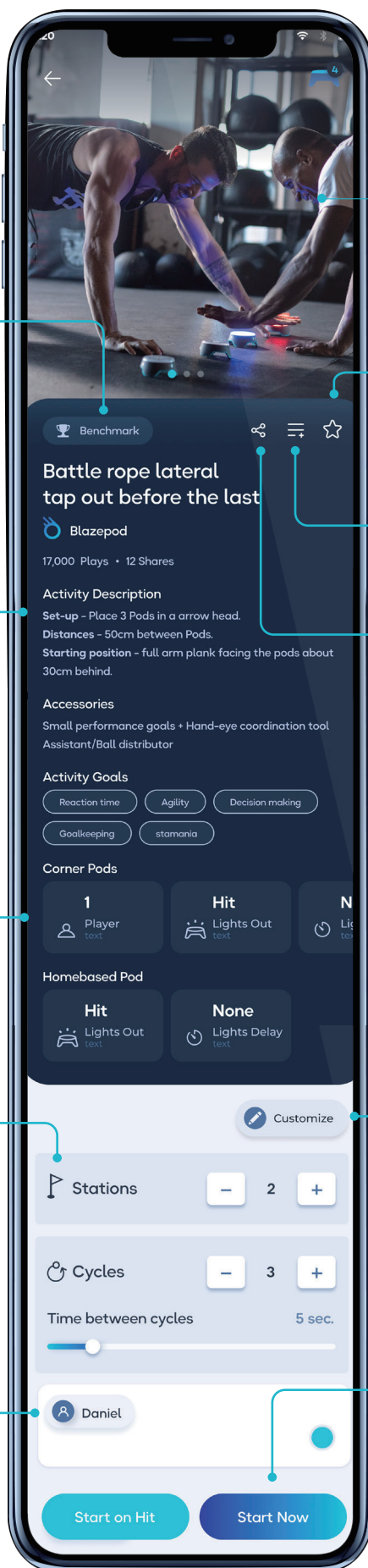
アクティビティのコミュニティ  
統計をチェックし、プレーヤー  
のリーダーボードを見ることが  
できます！

共有アイコン - 保存された  
アクティビティのみです  
タップすると、  
アクティビティのリンクを  
他のユーザーと共有できます

アクティビティの詳細を  
表示します

オープン設定 -  
固定設定とは異なり、  
オープン設定ではニーズに  
合わせてアクティビティを  
調整する事ができます

選手名/カラーを変更する  
または新しいプレーヤーを  
追加します



スワイプして  
各アクティビティの設定  
および実行する方法を  
確認できます

アクティビティを  
お気に入りに  
追加/削除する事ができます

アクティビティを  
コレクションに加えます

ポッドの設定方法、開始位置  
ライトをタップする方法、  
およびアクティビティの  
仕組みに関する  
詳細な説明を確認できます

Edit (「編集」) をタップすると  
次のような設定をすべて調整する  
ことができます  
あなたのニーズに合わせて  
新しいアクティビティを  
開始/保存してください

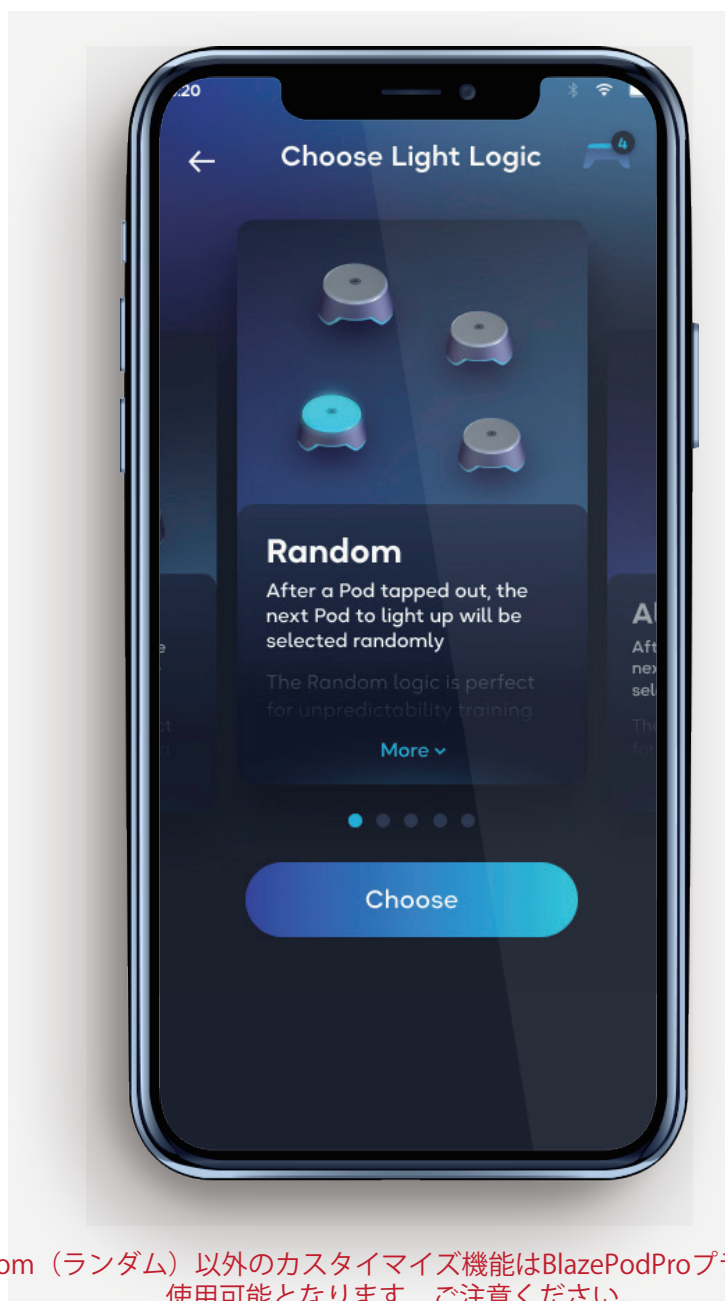
「Start Now 今すぐ開始」を  
タップするとすぐに  
アクティビティを開始できます

「Start on Hit タップして開始」  
スタンバイしているPODを  
タップすることによって  
アクティビティがスタートします

## アクティビティ

### 作成

ここでは、オリジナルのアクティビティを作成が可能。ここでは、オリジナルのアクティビティを作成が可能。  
最初に、ライトロジックを選択する必要があります。  
ライトロジックは、ポッドがどのように点灯するかを決定します。



※Random（ランダム）以外のカスタマイズ機能はBlazePodProプランの契約より  
使用可能となります、ご注意ください。

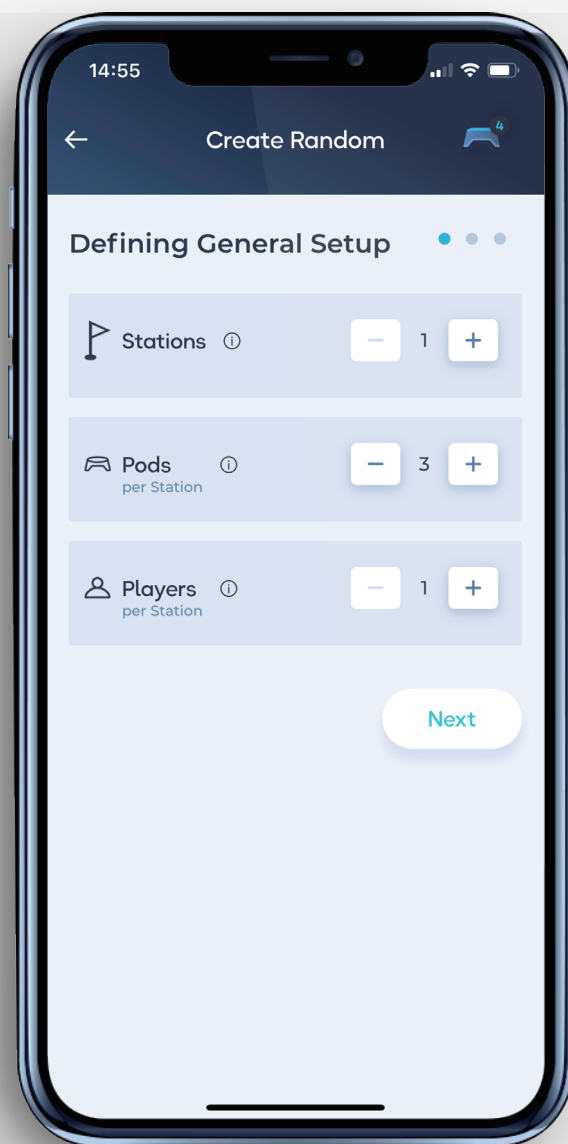


## Activity Settings アクティビティの設定

各ライトロジックには、アクティビティに合わせて変更できるさまざまな設定が用意されています。

### 一般設定

- **Station** ステーションの数  
ステーションは1個から設定できます。  
特定の数のPodで実行するアクティビティを指します。  
例えば、バーピー※に3つのポッドを設定した場合、別の3つのポッドで2つ目のステーションを設定して、別のプレイヤーに同じアクティビティを同時に使用できます。  
※バーピー(Burpee)は筋力トレーニングや有酸素運動として行われる全身運動
- **Pods per Station** 1ステーションのポッド数  
特定のアクティビティを実行しているポッドの数。  
ここでは1つステーションに使用するポッドの数を入れてください。
- **Player per Station** 1ステーションのプレイヤー数  
1つのステーションに参加するプレイヤーの数



※一部の機能はBlazePod Proメンバーシップのみ使用可能となります。  
BlazePod Goで使用不可の場合、BlazePodアプリにては🔒のイラストが表示されます。



## Activity Settings アクティビティの設定

- Player プレーヤー：BlazePodアクティビティに参加している1人の参加者。  
単一のポッドステーション内のプレーヤーの数を指します。
  - プレーヤー名を押すと、プレーヤーリストと、新しいプレーヤーを作成が表示されます。
  
- Activity Duration アクティビティ時間：アクティビティを実行する時間を設定します。  
次の3つのオプションから1つ選択できます。
  - Hit (ヒット) 予め設定したヒット数に、ヒット数が到達するとアクティビティが終了します。
  - Timeout (タイムアウト) 設定した時間が終了すると、アクティビティが終了します。
  - Hit/Timeout (ヒット/タイムアウト) 設定したヒット数、または時間、どちらか早い方に達するとアクティビティが終了します。
  
- Lights Out ライトアウト：アクティビティ中にポッドのライトをオフにする方法を選択します。  
次の3つのオプションから1つ選択できる。
  - Hit ヒット ポッドのライトをタップするとライトが消えます。
  - Timeout タイムアウト 設定した時間が経過すると、ポッドのライトが消えます。
  - Hit/Timeout ヒット/タイムアウト 設定したヒット数、または時間、どちらか早い方に達するとアクティビティが終了します。
  
- Light Delay Time 点灯間隔時間：ポッドのライトが消えてから次のポッドが点灯するまでの時間  
次の3つのオプションから1つ選択できます。
  - None なし 最初のポッドがオフになると、次のポッドがすぐにオンになります。
  - Fixed 手動設定 次のポッドのライトがオンになる時間を設定する事ができます。
  - Random ランダム 最小秒数と最大秒数を設定し、設定した時間から、ランダムな秒数で次のポッドのライトがオンになります。
  
- Competition Mode (競争モード)：同じステーションに複数のプレーヤーがいる場合に使用できます。  
以下の2つのモードから1つ選択できます。
  - Regular mode 通常モード 各プレーヤーが自分のライトをタップしたときのみ消えます。
  - First to hit mode ファーストヒットモード 最初に自分のライトをタップしたプレーヤーが、他のプレーヤーのライトのタップを得る事ができます。

## Activity Settings アクティビティの設定

### Random ランダムロジック

- Random ランダム  
ポッドをタップすると、次に点灯するポッドがランダムに選択されます。

### All at once 一斉に点灯するロジック

- All at once 一斉に点灯する  
選択した数のポッドが、繰り返しごとに一度に点灯します。

### Home Base Logic ホームベースロジック

- Home base ホームベース  
ホームベースポッドの色を決めます。

### Focus フォーカスロジック

- Number of distracting Pods ランダム点灯ポッド数  
プレイヤーを混乱させるために点灯するポッドの数を決めます。
- Distracting Pod colors ランダム点灯ポッドカラー  
ランダム点灯ポッドがどの色で点灯するかが決まります。
- Strike Out ストライクアウト  
アクティビティが停止するまでのストライク（誤ヒット）の数を決めます。

### Sequence Logic シーケンスロジック

- Number of steps ステップ数  
アクティビティで点灯するポッドの数と順序を決めます

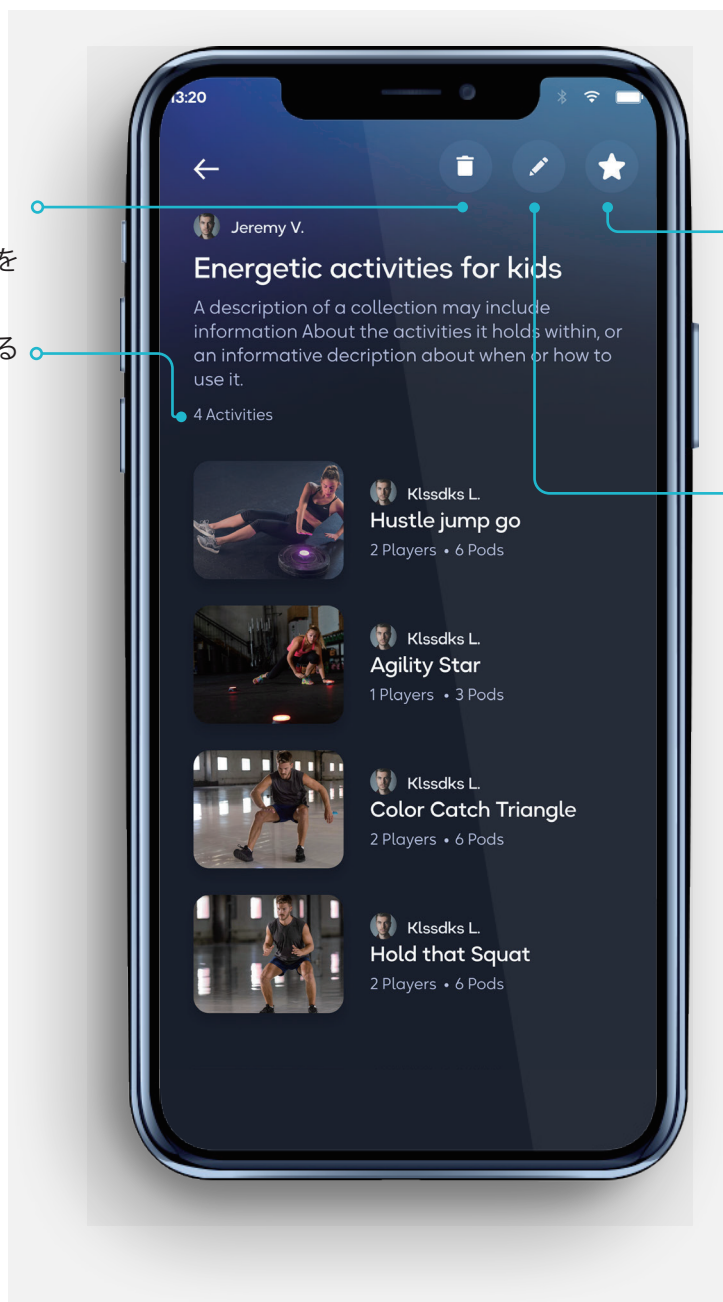
※一部の機能はBlazePod Proメンバーシップのみ使用可能となります。  
BlazePod Goで使用不可の場合、BlazePodアプリには🔒のイラストが表示されます。

## Collection screen コレクション

特定のコレクションをタップすると、コレクション画面が表示されます。

ゴミ箱アイコンを  
タップすると、  
このコレクションを  
削除できます

コレクションにある  
アクティビティ数



星マークをタップすると  
このコレクションを  
お気に入りに追加/削除  
することができます

コレクションの名前を変更  
したり、アクティビティの  
順番を変えたり、一部を  
削除する必要がある場合は、  
「鉛筆」アイコンをタップ  
して編集してください





## Results Screen 結果

結果画面では、受け取った結果がリアルタイムで表示されます。  
ライトロジックが異なると結果画面が変更される場合があります。



アクティビティネーム

Exit 終了  
終了ボタン

Completed  
Well Done

Station 1 Station 2 Stat

↑ ↺

Benchmark

1st Cycle 01:20:00

Adam K

Hits ヒット数  
アクティビティ中に  
ライトをタップした回数

Miss Hits ミスヒット  
時間内にライトを  
タップできなかった回数  
- 「ライトが消えた」時間  
「ヒット/タイムアウト」に  
設定されている  
- 競技モードが  
「ファーストヒットモード」に  
設定されている場合

プレイヤーの色

Avg Reaction リアクション  
アクティビティ内のすべて  
のヒットの平均反応時間  
(ポッドが点灯してから  
ライトがタップアウト  
されるまでの時間)

Reaction Time(ms)  
反応速度(ミリ秒)  
各ヒットの反応時間を  
示すグラフ

10 Hits

200 Avg. Reaction

Hit	Reaction Time (ms)
1	~400
2	~800
3	~650
4	~700
5	~900
6	~600
7	~550
8	~750
9	~850
10	~450

## Performance Tests Screen パフォーマンステスト

ここでは、すべてのアスリートパフォーマンステストを見つけることができます。  
さまざまなテストを提供し、定期的に更新しています。  
パフォーマンステストは、比較できるという点で標準のアクティビティとは異なります。  
業界標準の結果で結果を出し、最高のパフォーマンスを追跡し、進捗状況を分析します。



※メンバーシップBlazePod GO（無償）はAgility T Testのみ使用可能となります。



## Analytics Screen 分析

分析画面では、アクティビティ結果の履歴が表示され、プレイヤーの進捗状況と改善プロセスを追跡するのに役立ちます。さらに、結果をエクスポートしてさらに分析したり、プレイヤーに送信して改善点を示したりすることができます。



## My Activities マイアクティビティ

統計の表示方法を  
選択してください

- Daily 日ごと
- Weekly 週ごと
- Monthly 月ごと

アクティビティの  
ネームをタップして、  
このアクティビティのみに  
フィルターされた特定の  
アクティビティ履歴画面に  
移動します



グラフには、  
各サイクルの平均を含み、  
アクティビティが  
完了するたびの平均データが  
表示されます

※一部の機能はBlazePod Proメンバーシップのみ使用可能となります。  
BlazePod Goで使用不可の場合、BlazePodアプリにては🔒のイラストが表示されます。

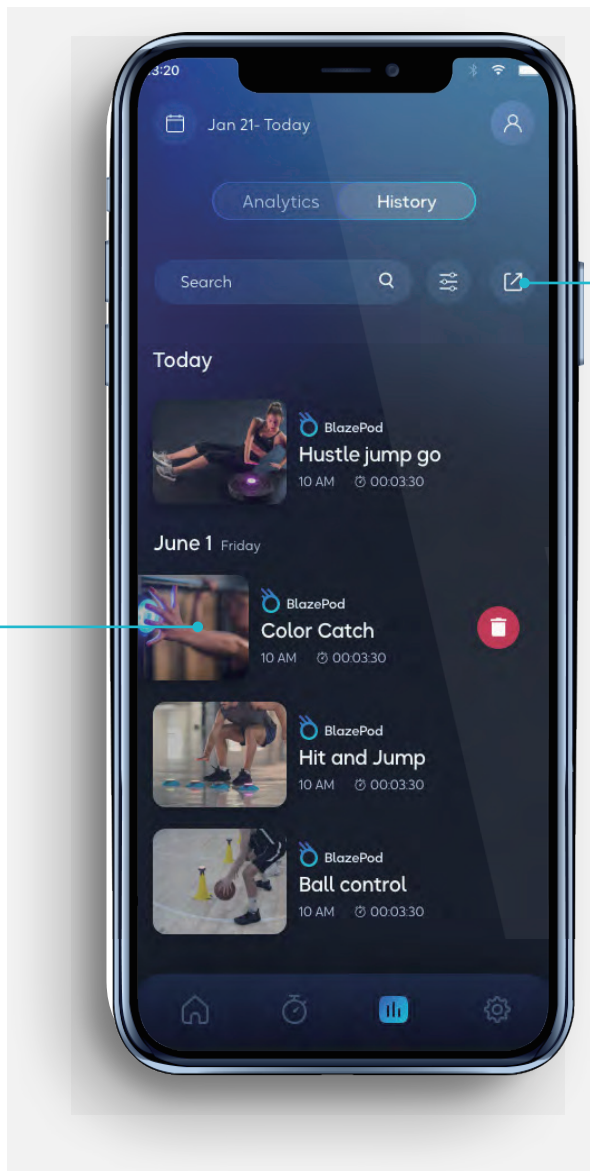
# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



## Analytics Tab 分析タブ

### History Screen 履歴

履歴には、各結果の履歴が表示されます。進捗状況と改善を追跡するのに役立ちます。さらに分析するために結果をエクスポートしたり、指導しているプレイヤーに送信して、改善提案をすることができます。



スワイプして  
履歴から  
アクティビティを  
削除します

結果を  
エクスポートします



## フィルター

アクティビティを検索するとき、または分析を調べるときに、フィルターを適用して、探しているものをすばやく見つけることができます。

### ◎ **Activities List** アクティビティ一覧

さまざまなアクティビティリストでアクティビティを検索するときに適用できるフィルター。

- **Field** 分野  
特定の分野や興味に関連するアクティビティを検索します。
- **Pod** ポッド  
アクティビティで使用されたポッドの数で結果をフィルタリングします
- **Player** プレーヤー  
検索を調整して、アクティビティに参加するプレーヤーの数を指定します
- **Gold** 目標  
特定の目標を念頭に置いて検索します。  
たとえば、敏捷性に取り組むことを検討している場合は、「敏捷性」を選択して、表示されるアクティビティを敏捷性スキルを発揮するアクティビティのみに制限できます。
- **Accessories** アクセサリー  
アクティビティとともにアクセサリを必要とし、または必要としないアクティビティを指定します。

### ◎ **Analytics Filter Page** 分析フィルターページ

特定の分析結果を検索するときに適用できるフィルター。

- **Activity Type** アクティビティタイプ  
独自のアクティビティ、事前定義されたBlazePodアクティビティ、またはアスリートパフォーマンステストから選択します
- **Activity Name** アクティビティネーム  
特定のアクティビティに基づいてタイトルでフィルタリングします。
- **Player Name** プレーヤーネーム  
特定のプレーヤーの分析を参照してください。
- **Activity Dates** アクティビティの日付  
分析を表示する日付を選択します。

# BlazePod アプリ ユーザーマニュアル



## アプリの設定

アプリの設定画面では、プロフィールを編集したり、プレーヤーを追加したり、BlazePodの詳細を確認したりできます。

プレーヤーの管理：  
プレーヤーを追加し、  
デフォルトの色を定義し、  
アクティビティの設定で、  
プレーヤーを選択して  
結果を追跡する事ができます

ご不明な点がございましたら、  
サポートセンターに  
アクセスしてください。

BlazePodの  
ウェブサイトへアクセス

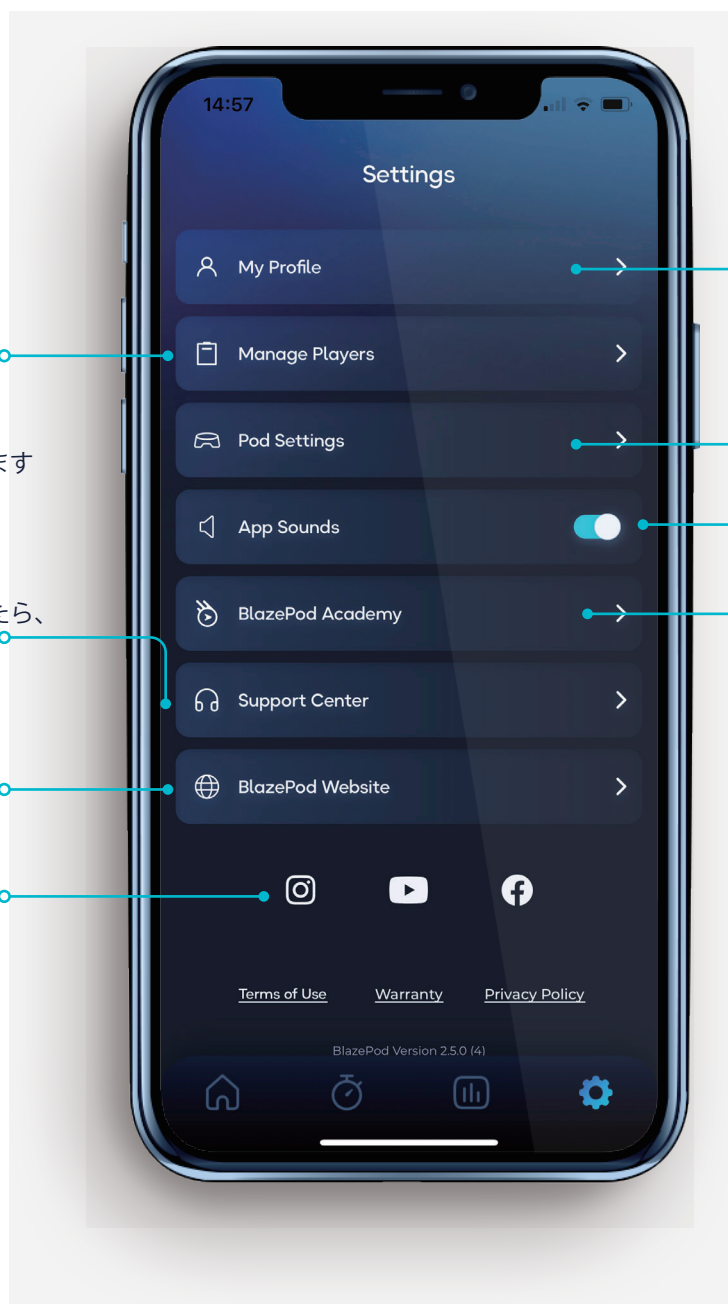
ソーシャルメディアで  
フォローしてください

プロフィールの編集

ポッド設定画面を開く

すべてのアプリの音を  
ミュートにする

アプリの使用法の  
詳細については  
Blazepod アカデミーを押す





**BLAZEPOD®**

他に不明な点についてはお問い合わせ  
又はウェブサイト「よくある質問」をご覧ください。

---



[www.blazepod.jp](http://www.blazepod.jp)