

ユーザーズガイド

CONCEPT2 ローイングエルゴメーター モデルD用
パフォーマンスモニターPM3



初期設定

最初から単一電池（２本）がセットされています、
いずれかのボタンを押してください下記の画面が表示されます。

① 初期画面

①言語を選びボタンを押してください

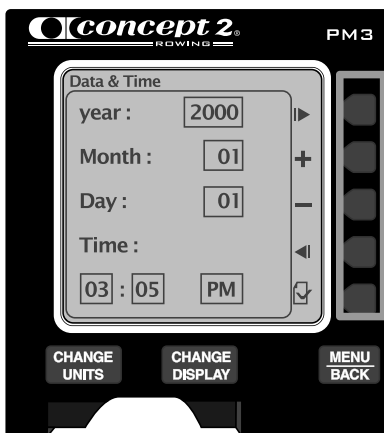
日本語はございませんので英語をお勧めいたします



② 日付設定画面

②日付の設定をしてください

日本語はございませんので英語をお勧めいたします



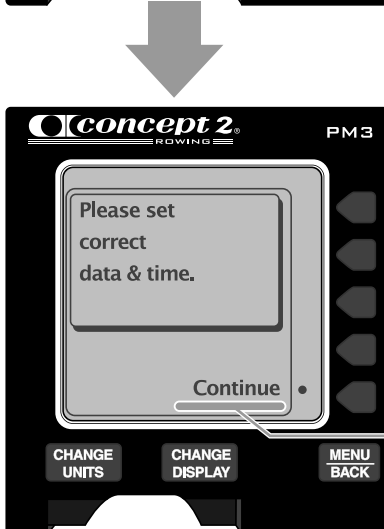
← 点滅しているカーソルを動かします（進む）

← カーソルを合わせた項目をプラス

← カーソルを合わせた項目をマイナス

← 点滅しているカーソルを動かします（戻る）

← 決定ボタン



Year : を 2003 年以下で設定、または正しく設定がされていないと左記のエラー画面が
です。この場合、右端上から 5 番目のボタンを押して再度日付の設定を行なってください

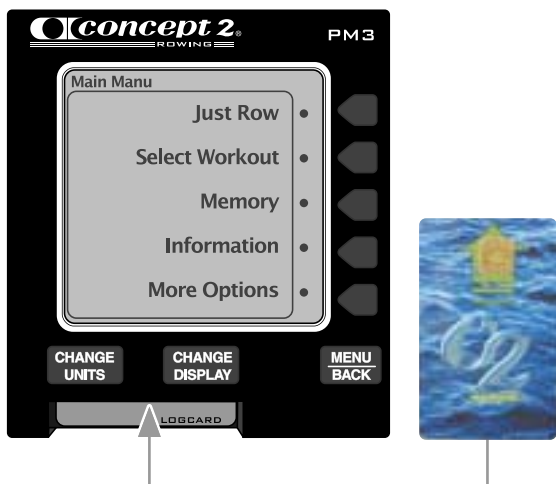
→ 日付設定画面に戻ります



Log Cardの設定

Log cardを説明書から取り出し、図のようにモニター下部より差し込んでください。

③ Main Menu 画面



Log Card ユーザー登録

PAGE 1 ②日付設定が完了すると左記

③Main Menuの画面になります

モニター下部よりLog Cardを差し込むと

右記④ユーザー登録画面に変わります

④ ユーザー登録画面

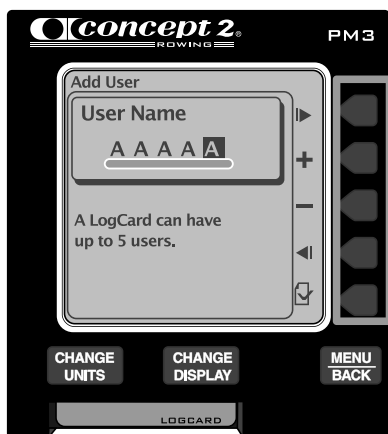


ユーザー登録画面

Add a User を押して次の

⑤Add User画面へ進んでください

⑤ Add User 画面

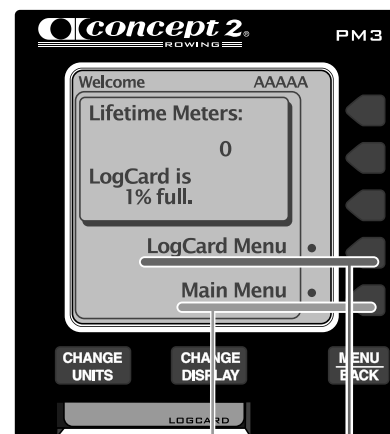


ユーザー登録を行ないます（最大5人）

- ← 点滅しているカーソルを動かします（進む）
- ← カーソルを合わせた項目をプラス
- ← カーソルを合わせた項目をマイナス
- ← 点滅しているカーソルを動かします（戻る）
- ← 決定ボタン

例）A A A A Aと登録 最大6文字まで登録できます

これでユーザー登録の完了です。
画面右上にA A A A Aのユーザー名があることを確認してください。



Main Menuに戻ります

Log Card Menu
PAGE 3 ①の画面へ進みます

Log Card Menu ①

Summary: Logcardに記録されているワークアウト結果の合計と平均データを表示

今まで漕いだすべての距離インターバルのレスト（休憩）に漕いだ距離も含む

トレーニングメニューとして設定し、漕いだ距離

インターバルトレーニングのレスト（休憩）に漕いだ距離

Monthly Totals: 1ヶ月ごとの蓄積データ（時間、距離）を表示

Month	Time	Meters
Nov	10:20	2050
Oct	:00	0
Sep	:00	0
Aug	:00	0
Jul	:00	0
Jun	:00	0
May	:00	0
Apr	:00	0
Mar	:00	0
Feb	:00	0
Jan	:00	0
Dec	:00	0

11月はこれまでトータルで 10分20秒間、2050m漕いだことになります

List By Data: ワークアウト結果の日付を表示します

表示されたリストから選び詳細をみることもできます

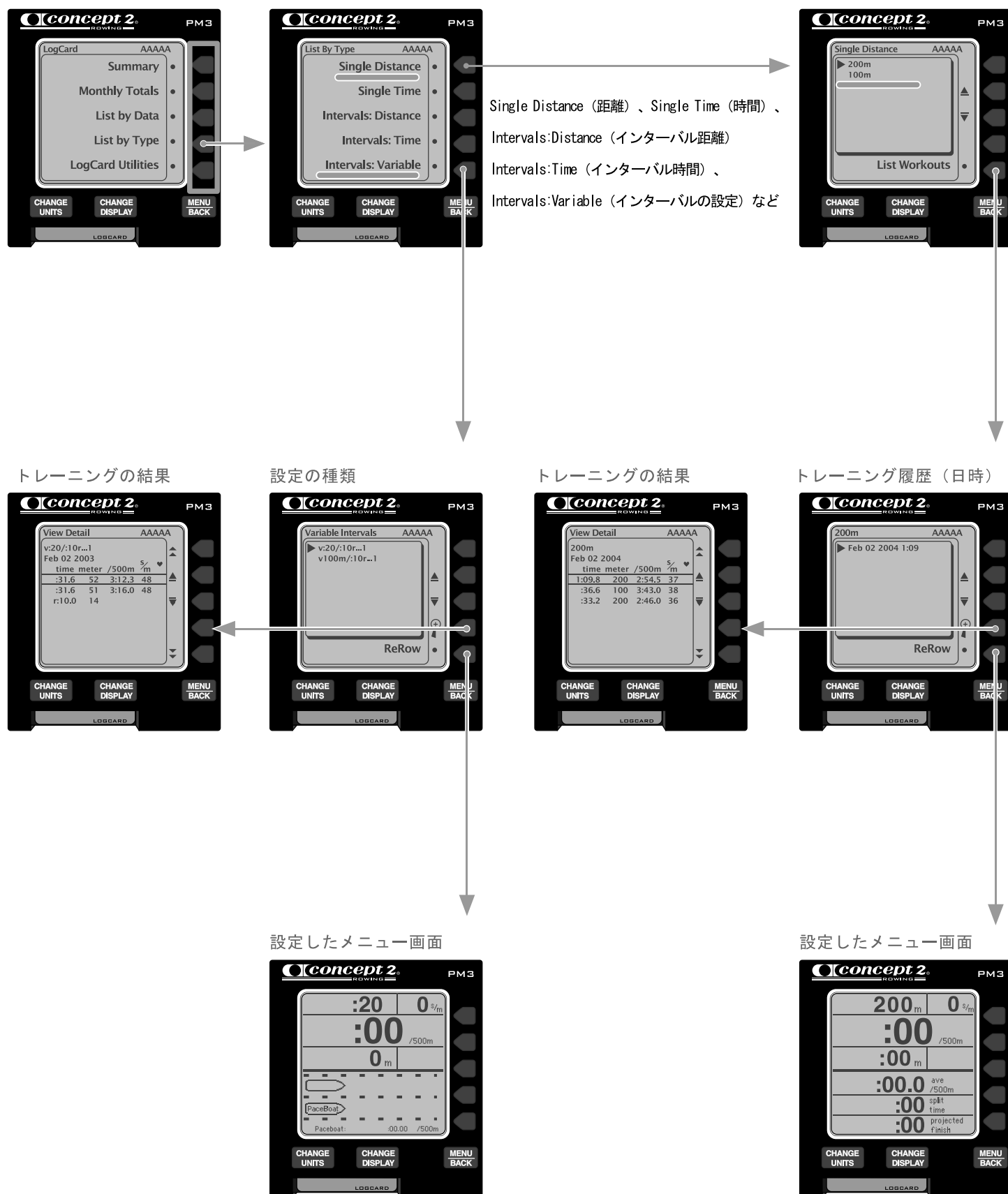
カーソルを一番下の 17-100m へ合わせます

このボタンを押すと詳細画面に変わります

Time	Meters	Time/500m	Meters/m
:31.6	100	2:38.0	28
:31.6	100	2:38.0	28

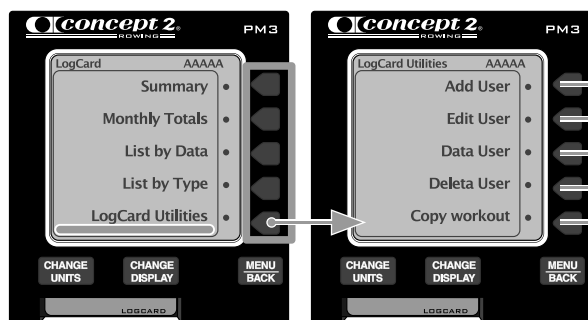
Log Card Menu ②

List By Type: ワークアウト結果を種類別（距離、時間、インターバル）に表示します

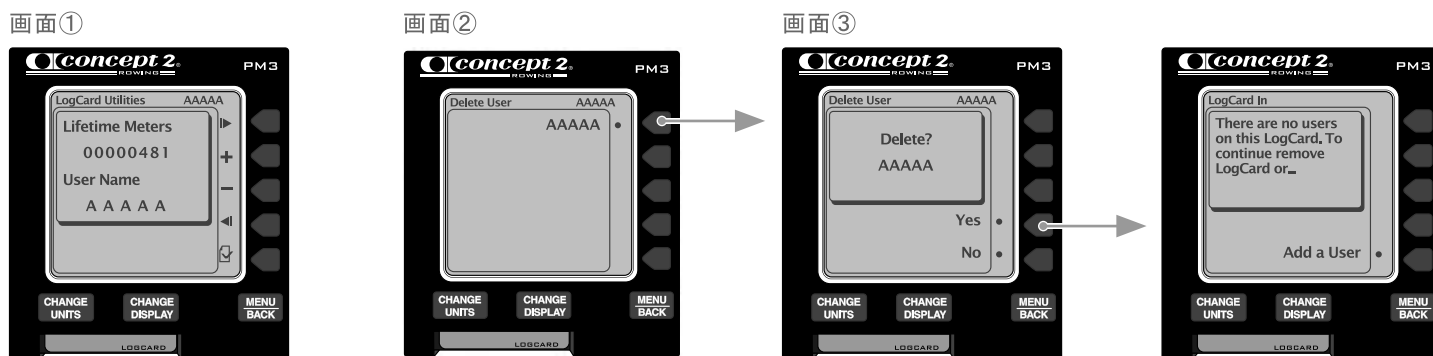


Log Card Menu ③

Log Card Utilities: ユーザー登録、編集等を行ないます



- ユーザー登録を行ないます、PAGE 2の⑤Add User画面に進みます
- ユーザーの編集を行ないます、ユーザー名と累積距離が編集できます 画面①参照
- ユーザー名、ワークアウト結果を削除できます 画面②③参照
- Log Cardからワークアウト結果を削除できます 画面④参照
- PM3モニターのメモリからLog Cardにワークアウトをコピーします 画面⑤参照



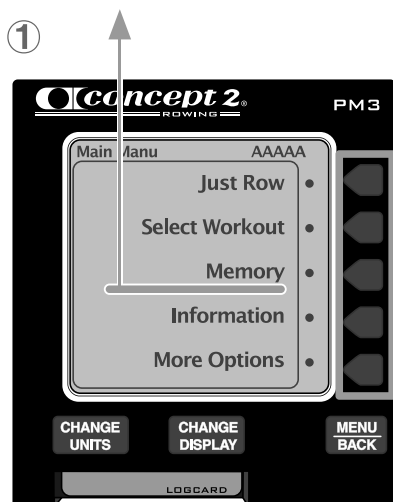
Main Menu

Logcardを使用した場合のメインメニュー

Logcardを使用しない場合は画面の真ん中の表示が「Logcard」が「Memory」となります

※「Memory」・・・日付順に過去10回のワークアウト結果（List By Data）が記録されます

①



このボタンを押し1分以上漕ぐと結果が記録されます（最大50.000m）

ワークアウト（トレーニングメニュー）を選択、作成します、PAGE 7参照

Log Cardメニューへ進みます、PAGE 3のLog Card Menu①参照

PM3モニターについての詳細情報等（日本語表示はありません）

その他のオプション

PM3取扱説明書P13（日本語訳）参照

Select Workout

ワークアウト（トレーニングメニュー）を選択します



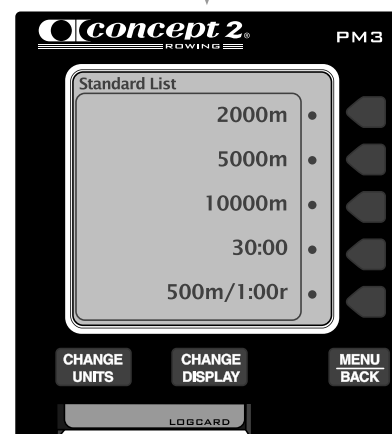
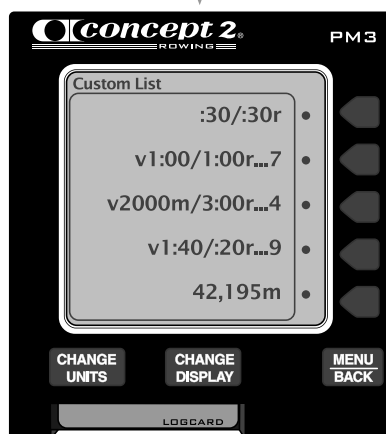
はじめから設定されている5つのワークアウトが表示されます
(2.000m、5.000m、10.000m、30分、500m/1分インターバル等)
変更することはできません

5つのワークアウトが表示されます、Log Cardからワークアウトを
置き換えることができます

以前行なったワークアウトより選択することができます

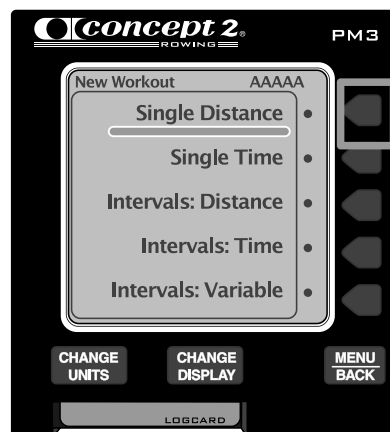
新しくワークアウト（トレーニングメニュー）を作成します、
PAGE 8～PAGE 11参照

（お気に入り）Log Cardユーザーごとに5セットまでのワークアウト、
ユーザー1人当たり合計30以下のインターバルに制限してください

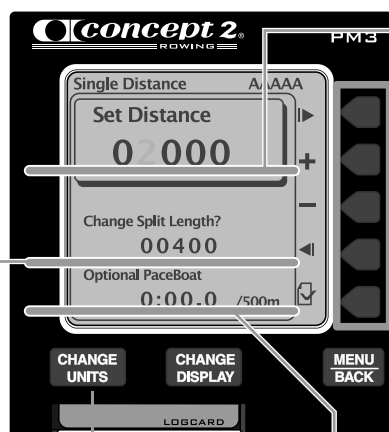


New Workout

Single Distance 距離の設定



1000m～50.000mの距離設定ができます、右側5つのボタンで設定します



距離をセットします

点滅しているカーソルを動かします（進む）

カーソルを合わせた項目をプラス

カーソルを合わせた項目をマイナス

点滅しているカーソルを動かします（戻る）

決定ボタン

右側5つのボタン

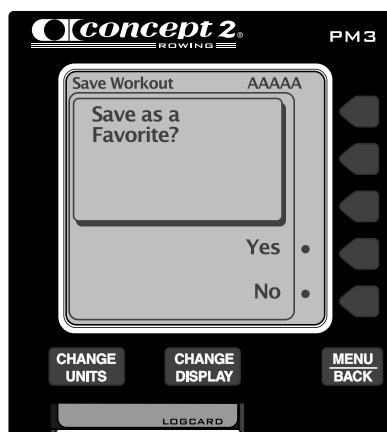
Change Split Length?とはデータを記憶し、保存する機能です。記録したいポイント（距離/m）を右側5つのボタンで設定します。

CHANGE UNITボタン

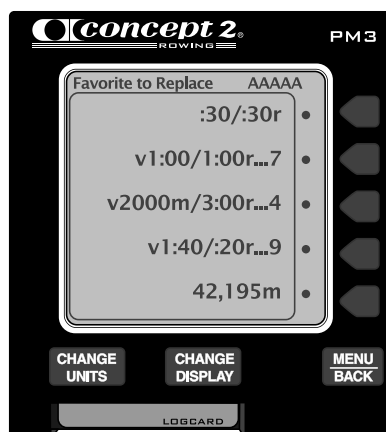
C決定ボタンを押すと①画面に進み
Save as a Favorite?＝お気に入りに追加しますか？と表示されます、追加する場合はYesボタンを押し②画面へ進みます、ここには5つのメニューが表示されています、この中のどれか1つを選択してボタンを押すとそこに今回設定したメニューが上書きされます。追加しない場合はNoボタンを押し、設定したメニュー画面に進みます

ペースボートの設定
モニター左下のCHANGE UNITSボタンを押す度にサブ画面のペースボートの値を変更できます（500mラップ、WATT、カロリー）
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行ないます

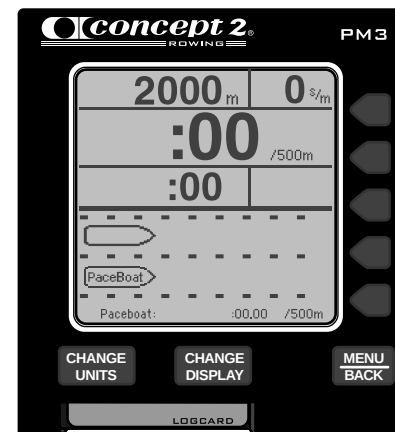
画面①



画面②

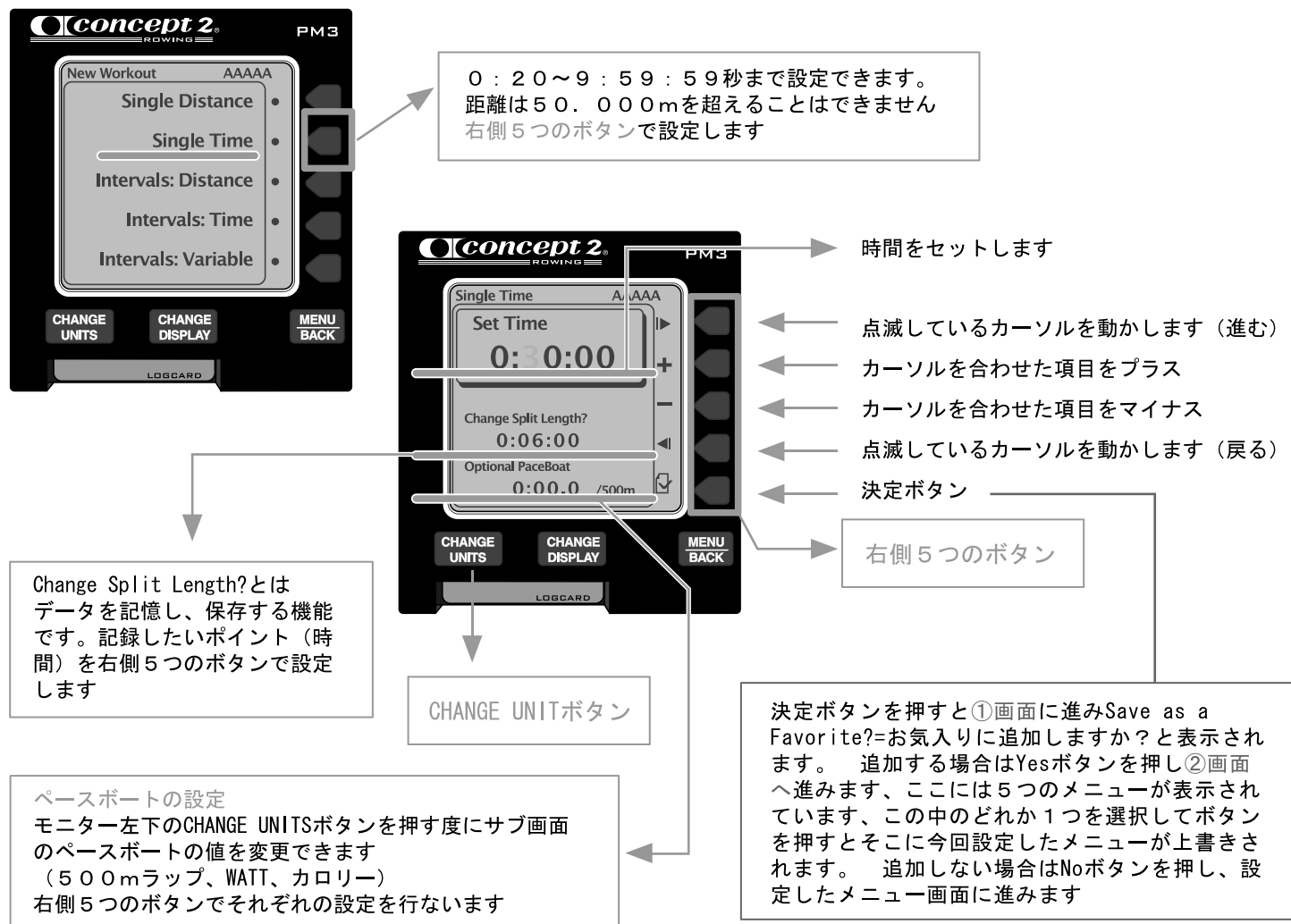


画面③

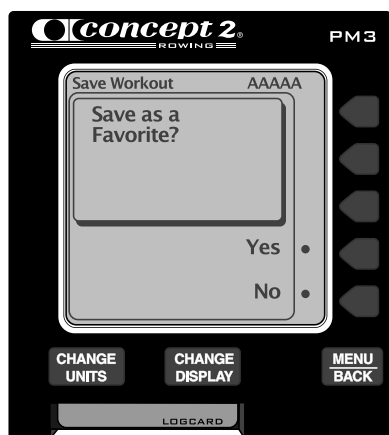


New Workout

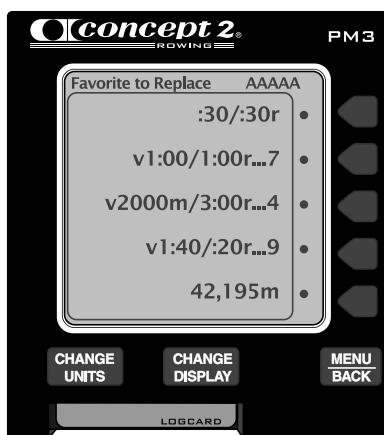
Single Time 時間の設定



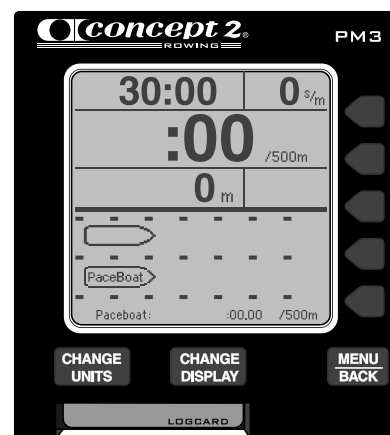
画面①



画面②

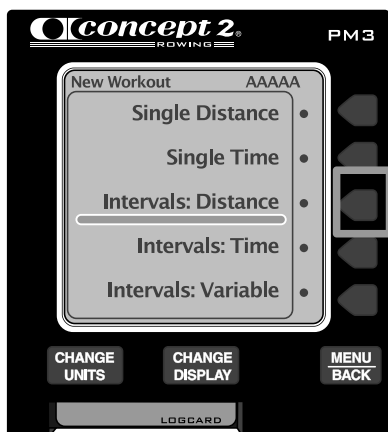


画面③



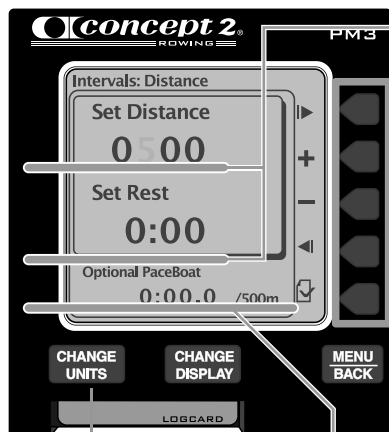
New Workout

インターバル：距離の設定



インターバルトレーニング距離
(000m漕いで00分休む)の設定を
右側5つのボタンで行ないます

①距離設定画面



Set Distance : 漕ぐ距離 / m 、
Set Rest : レスト (休む) 時間 / 分を
右側5つのボタンで設定します

- 点滅しているカーソルを動かします (進む)
- カーソルを合わせた項目をプラス
- カーソルを合わせた項目をマイナス
- 点滅しているカーソルを動かします (戻る)
- 決定ボタン

右側5つのボタン

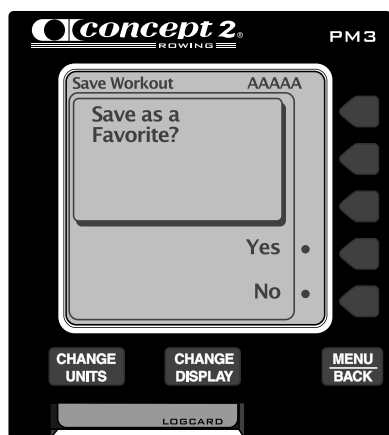
CHANGE UNITボタン

決定ボタンを押すと①画面に進みSave as a Favorite? = お気に入りに追加しますか? と表示されます。追加する場合はYesボタンを押し②画面へ進みます、ここには5つのメニューが表示されています、この中のどれか1つを選択してボタンを押すとそこに今回設定したメニューが上書きされます。追加しない場合はNoボタンを押し、設定したメニュー画面に進みます

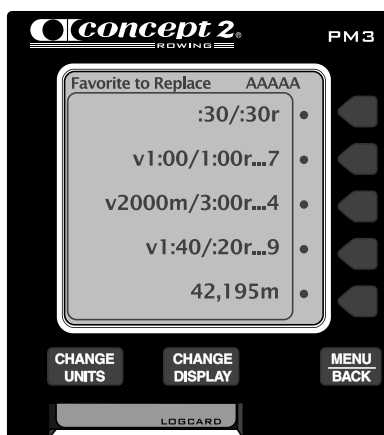
ペースボートの設定

モニター左下のCHANGE UNITSボタンを押す度にサブ画面のペースボートの値を変更できます
(500mラップ、WATT、カロリー)
右側5つのボタンでそれぞれの設定を行ないます

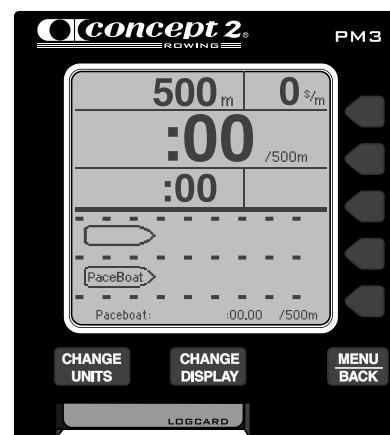
画面①



画面②

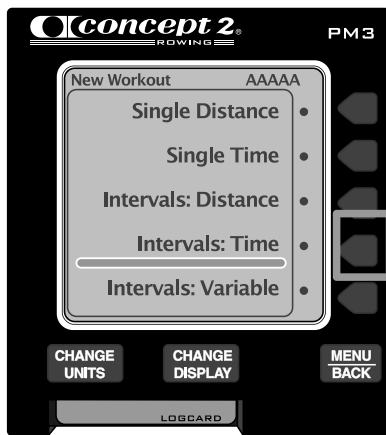


画面③



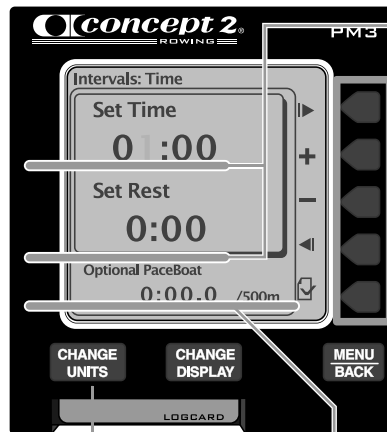
New Workout

インターバル：時間の設定



インターバルトレーニング距離
(〇〇/分 漕いで 〇〇分 休む) の設定を
右側 5 つのボタンで行ないます

②時間設定画面



Set Time: 漕ぐ時間/分
Set Rest: レスト (休む) 時間/分を
右側 5 つのボタンで設定します

点滅しているカーソルを動かします (進む)

カーソルを合わせた項目をプラス

カーソルを合わせた項目をマイナス

点滅しているカーソルを動かします (戻る)

決定ボタン

右側 5 つのボタン

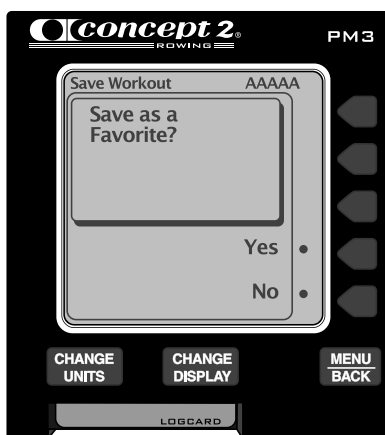
CHANGE UNITボタン

決定ボタンを押すと①画面に進みSave as a Favorite? = お気に入りに追加しますか? と表示されます。追加する場合はYesボタンを押し②画面へ進みます、ここには5つのメニューが表示されています、この中のどれか1つを選択してボタンを押すとそこに今回設定したメニューが上書きされます。追加しない場合はNoボタンを押し、設定したメニュー画面に進みます

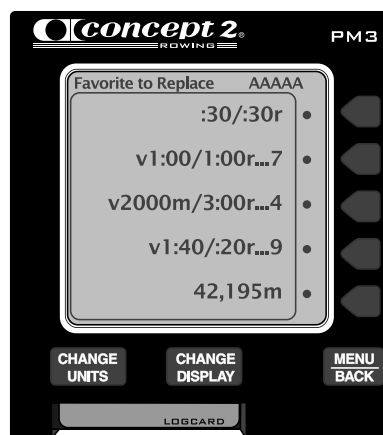
ペースボートの設定

モニター左下のCHANGE UNITSボタンを押す度にサブ画面のペースボートの値を変更できます
(500mラップ、WATT、カロリー)
右側 5 つのボタンでそれぞれの設定を行ないます

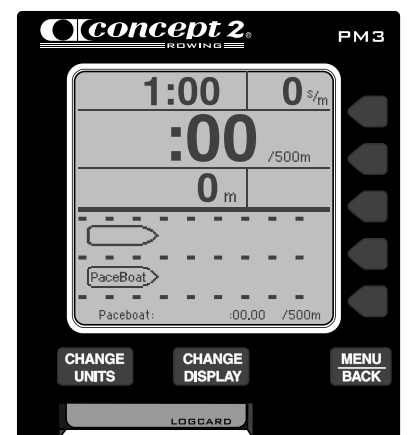
画面①



画面②

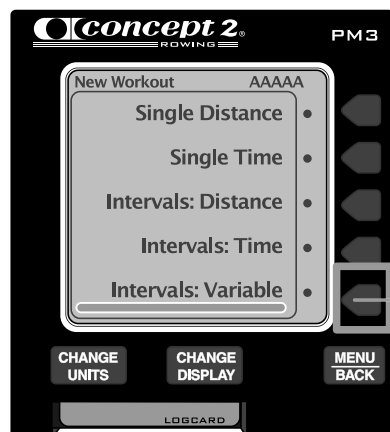


画面③



New Workout

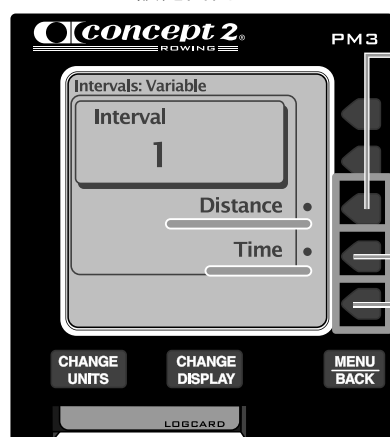
インターバル：距離・時間の設定（Intervalの設定最大回数は30回）



1つのインターバル毎に漕ぐ距離、漕ぐ時間及びレスト（休み時間）の設定が自由に行なえます

例) Interval 1 : 500m漕いで、30秒休む
Interval 2 : 1分間漕いで、20秒休む
Interval 3 : 800m漕いで、40秒休む など

Interval 1 設定画面



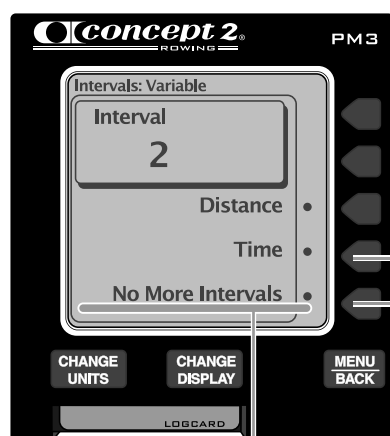
距離の設定 : PAGE 9の距離設定画面参照

時設定 : PAGE10の②時間設定画面参照

決定ボタン

距離、時間を設定し決定ボタンを押すと、Interval 1が決定し、続いてInterval 2の設定画面へ進みます

Interval 2 設定画面



Interval 2の設定画面より No More Intervalsという表示が出てきます、

Interval 1の設定と同じく距離、時間を設定し次のInterval設定画面へと進んでいきます
Interval設定回数の上限は30回です

Intervalの設定を終了し、Save As a Favorite? =お気に入りに追加しますか?の画面に進みます、PAGE 8, 9, 10, の①画面参照

PERFORMANCE MONITOR PM3 (パフォーマンスモニター PM3)

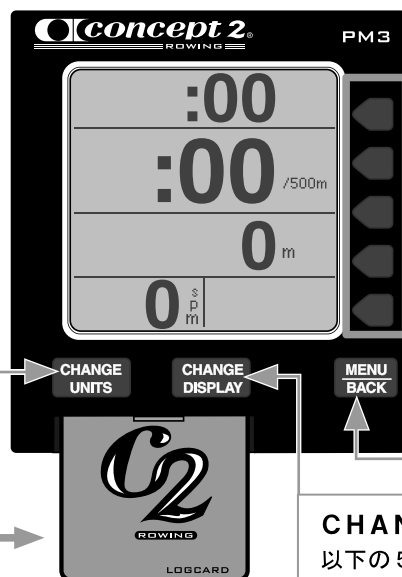
CHANGE UNITS

結果の単位を以下の4種類から選択します。
メートル (または回)、回/500m、ワット、カロリー
このボタンは、ローイング画面と結果画面で、そして
ペースを設定するときに使用できます。

これらの5つのボタンを使ってメニューの選択を行ないま
す。ローイング画面からは、これらのボタンを使って画面
の切替えを行なうことができます。

LogCard

Log Cardを用いれば、PM3はパーソナ
ルトレーニングツールとなります。
ワークアウトを設定する前にLog
Cardをここに挿入すると、ワークア
ウトの結果がLog Cardに保存されま
す。
ワークアウトを終えた後、Log Card
を取り出す前に一旦メインメニュー
に戻って、データの保存を完了させ
てください。Log Cardは1枚で5人
分のデータが保存できます。
追加のLog Cardも販売しております。



MENU/BACK

前のメニューに戻ります。ローイング画
面からMENU/BACKを押すと、ワ
ークアウトを終了して
メインメニューに戻ります。

CHANGE DISPLAY

以下の5つのローイング画面の1つを選択します。
All Date (すべてのデータ) > Force Curve (フォ
ースカーブ) > Pace Boat (ペース) > Bar Chart (棒
グラフ) > Large Print (大きい文字)
このボタンはローイング画面からのみ使用できます。

メイン画面



1. すべてのデータ



2. ペースボート



3. フォースカーブ



4. 棒グラフ



5. 大きい表示



PM3のメニュー構造

Just Row (漕ぐだけ) --- どのボタンも押さずに50,000mまで漕ぐことができます。1分を超えた場合は結果が保存されます。
データ記録の間隔はデフォルトで5分ごとに設定され、35分後は10分ごとに設定されます。

Select Workout (ワークアウトを選択)

- Standard List (標準リスト)** ----- 5つ事前に設定されたワークアウトが含まれます。変更はできません。
- Custom List (カスタムリスト)** ----- 5つのワークアウトが含まれます。LogCardからワークアウトを置き換えることができます。合計30以下のインターバルに制限して下さい。
- ReRow** ----- ユーザーは前の結果を選択してペースを設定できます。
- New Workout (新しいワークアウト)** ----- 以下のいずれかのモードでワークアウトをデザインできます。
 - Single Distance (単一距離)** ----- 100m~50,000m。
 - Single Time (単一時間)** ----- 0:20~9:59:59。距離は50,000mを超えることはできません。
 - インターバル:距離** ----- 100m~9999m漕ぎ、0~9:55休むことを30回まで繰り返すことができます。
 - インターバル:自由に設定可能** ----- 距離100m~999,999mと時間0:20~9:59:59を組み合わせで漕ぎ09:55秒休むことを30回まで繰り返す。これを事前に設定できます。
- Favorite (お気に入り)** ----- LogCardユーザーごとに5セットまでのワークアウト。
ユーザー1人当たり合計30以下のインターバルに制限してく

Memory (メモリ) --- LogCardを使用しない場合は、日付順に最近の10回のワークアウト結果がリストされます。
新しい結果が保存されると一番古い結果が自動的に削除されます。

LogCard --- およそ300回分のワークアウト結果、1ユーザーにつき5つまでのお気に入りのワークアウト、言語、前回使った単位と表示タイプが保存されます。
重要な結果データのバックアップを取っておくことを推奨します。

- Summary (要約)** ----- LogCardに記録されているユーザーのワークアウト結果の合計と平均をリストします。
- Monthly Totals (毎月の合計)** ----- 毎月のワークアウトの合計値を表にします。
- List by Data (日付別リスト)** ----- ワークアウト結果を日付で検索します。
- List by Type (タイプ別リスト)** ----- ワークアウト結果をタイプで検索します。
- LogCard Utilities (LogCardユーティリティ)**
 - Add User (ユーザーの追加)** ----- LogCard1枚当たり5人までのユーザーを追加できます。
 - Edit User (ユーザーの編集)** ----- 名前と「累計距離」を編集できます。
 - Delete User (ユーザーの削除)** ----- 名前と結果を削除できます。
 - Delete Workout (ワークアウトの削除)** --- LogCardから結果を削除できます。
 - Copy Workout (ワークアウトのコピー)** ----- PM3メモリからLogCardにワークアウトをコピーします。

Information (情報) ---PM3についての詳細情報を見るには、このメニューを選択して下さい。

- Overview (概要)**
- Using the Monitor (モニターの使用)** ---PM3の各ボタン、ローイングの表示、ワークアウト、およびLogCardについて説明します。
- How to Row (漕ぎ方)** ----- テクニックのアニメーションを使った「漕ぎ方のレッスン」を見せます。
- Drag Factor/Damper (ブレーキの大きさ(減速度)/ブレーキ値)** ---ファン負荷の値。PM3はストロークごとにDrag Factorを再計算して自己校正することができます。
- Replacing the Battery. (電池の交換)** ----- アルカリD電池またはIEC CR20電池を2個使用します。情報が失われないように、必ず、PM3の電源を切ってから、古い電池を取り出し、5分以内に新しい電池を挿入してください。

More Options (その他のオプション)

- Display Drag Factor (ブレーキ値の表示)** ----- ローイングを始める前にDrag Factor (ブレーキ値)を表示、設定できます。
- Utilities (ユーティリティ)**
 - Set Data and Time (日付と時刻の設定)** ----- ワークアウト結果の保存に必要です。
 - Set Language (言語の設定)** ----- 使用したい言語を設定します。デフォルトで、LogCardの設定またはPM3の最後の設定が使用されます。
 - LCD Contrast (LCDのコントラスト)** ----- LCDの明暗を調整します。
 - Battery (電池)** ----- 電池の寿命の残りを%で表示します。
 - Product ID (製品ID)** ----- 製品のIDを表示します。
- Edit Custom List (カスタムリストの編集)** ----- LogCardを使用している場合に、「Favorites (お気に入り)」のワークアウトを「Custom List (カスタムリスト)」にコピーします。



ローイングエルゴメーター & 他トレーニングマシン比較

ローイングエルゴメーター & 他トレーニングマシン比較

トレーニング器具	運動の種類	使用部位	鍛えられる部分	有酸素	全 身
エアロバイク	自転車こぎ	脚	大殿筋（お尻）、腓腹筋（ふくらはぎ）	○	×
		下半身	大腿四頭筋（ふともも表）など		
トレッドミル		脚	大殿筋（お尻）、腓腹筋（ふくらはぎ）	○	×
	歩く、走る	下半身	大腿四頭筋（ふともも表）など		
ローイングエルゴメーター	全身運動	脚、下半身	大胸筋（胸）、三角筋（肩）、上腕筋（腕）	○	○
	ボート漕ぎ運動	腕、上半身	大殿筋（お尻）、腓腹筋（ふくらはぎ）など		
ベンチプレス		腕	大胸筋（胸）、三角筋（肩）	×	×
	ウェイト	上半身	上腕筋（腕）など		
スクワット	ウェイト	脚	大殿筋（お尻）、腓腹筋（ふくらはぎ）	×	×
	ウェイト	下半身	大腿四頭筋（ふともも表）など		

有酸素運動 と 全身筋力運動 が同時に行なえるのは ローイングエルゴメーターだけです

心肺機能の強化、上半身の強化、下半身の強化など、目的別にトレーニングを分ける必要がありません。

ボート漕ぎ運動の特性を活かし、全身の筋力を効果的に強化、心臓血管機能のフィットネスの促進はトレーニングのみならず生活習慣病の予防や、ダイエットにも非常に効果的です。

全身を使う有酸素性運動は体脂肪の燃焼率が高く、下半身のみの運動であるエアロバイクやトレッドミルと比較して、単位時間あたりで2倍以上のカロリー消費を行ないます。



「ボート漕ぎ」の動作は一連の動きの中で、全身有酸素運動、全身筋力運動に効果がありますが1つのことを重点的に行なう場合には（例）として以下ようになります。

トレーニング目的	運動時間（目安）	運動強度	頻度
ダイエット	ウォーミングアップ後 15分以上	自己最大の運動出力60%を上限とする 会話が出来る程度の運動 軽い運動	1週間に4回以上
健康維持	ウォーミングアップ後 10分以上	自己最大の運動出力75%を上限とする 体温、心拍数（脈拍）、呼吸は上がり 軽く汗をかく程度	1週間に3回以上
20分間フィットネス	ウォーミングアップ後 20分以上	自己最大の運動出力60～100%を上限とする	1週間に3回以上
40分間フィットネス	ウォーミングアップ後 40分以上	自己最大の運動出力60～100%を上限とする	1週間に3回以上
競技者①（運動能力UP）	ウォーミングアップ後 10分以上	自己最大の運動出力90～100% インターバルトレーニング、タイムトライアル きつい運動、呼吸困難、全力で行なう	1週間に4回以上
競技者②（コンディション調整）	ウォーミングアップ後 30分以上	自己最大の運動出力60%を上限とする 筋肉疲労物質【乳酸】を取り除くための運動 軽い運動	試合後または ハードトレーニング後

漕ぎはじめる前に

初めてお使いになる方への一般的なアドバイス

「漕ぐ」という動作はとても自然な動きです、どなたでもすぐにできるようになります

1. まずはダンパー（重さ調整）を設定して下さい、最初は軽く感じられるかも知れませんが動きに慣れて早く漕げるようになると抵抗を感じるようになります。
2. トレーニングの前後には、必ずストレッチ運動を行って下さい（背中下部、足、肩 など）
3. 最初の5分間ウォーミングアップのためにゆっくり漕いで下さい
4. トレーニングの記録を付けてください、カレンダーかコンピューター、ノート等をご使用下さい。
トレーニングの成果を記録することは価値のあることです、漕いだ距離、時間などすべてを記録してください。
5. トレーニングパートナーを見つけて下さい、それにより、トレーニングがより楽しいものとなりこの新しいエクササイズがより身近なものになります。

※ このガイドに提供されるすべてのプログラムは、医学の助言の代わりであるように意図されていません。

あなたの身体能力、体調、病気、けが等を考慮し、いかなるプログラムを始めるにしても、医師に相談することを強くお勧めします。米国 コンセプト2社、及び（株）スターラインジャパンは、これらのプログラムを行うことによって起因する病気、けが、等については責任を負いません。

すべての競技者、選手の方々へ

このローイングエルゴメーターを用いて、各身体系（肺、心臓、筋肉）トレーニングをお試し下さい

インターバルトレーニング

主な目的・心臓を大きく強化する

肺換気量の増大



心拍出量の増大



酸素運搬能力の増大

ロングトレーニング

酸素能力の増大



無酸素代謝作用域の増大



酸素活用能力の向上

主な目的

- ・筋繊維を囲む毛細血管の数を増やす
- ・筋細胞における酸素活動機能の向上
- ・筋細胞中の発電所（ミトコンドリア）の数の増加



トレーニングの種類

種類	トレーニングのタイプ	% MHR	Rate (SPM)	トレーニングの効果	トレーニングの強度
UT2	Utilisation 2, 軽いエアロビック、激しくない運動を 維持し、脂肪を燃焼させる 有酸素運動 ロングトレーニング	55 70	18 20	心肺機能、心臓血管等のすべての向上 健康維持、体力増進、ダイエット 生活習慣病予防	軽い運動、 会話が出来る程度
UT1	Utilisation 1, UT2より きつめのエアロビック、より多くの 酸素を取り入れる、より高い脂肪燃焼 有酸素運動 ロングトレーニング	70 80	20 24	UT2 より高い効果 酸素利用能力の向上 持久力の向上	体は温かく、心拍数（脈拍）、 上がり、汗をかく
AT	Anaerobic Transportaion 激しい運動、その強度を保つ エアロビックの限界～アナロビックのエリアへ	80 85	24 28	より高いレベルへ、より強靱な肉体、精神の構築 乳酸処理能力の向上	きつい運動、心拍数（脈拍）、呼吸は さらに上がり、二酸化炭素を出す量 も増え、汗の量も増える
TR	Oxygen Transportation かなり激しい運動、 長時間、続けることは不可能 インターバルトレーニング	85 90	28 32	心拍出力（心臓が1分間に送り出す血液量）の増大 筋繊維毛細血管が増え、筋細胞の向上 酸素運搬機能の向上	極度にきつい運動、これをこなすには 精神力（根性）も必要 呼吸困難
AN	Anaerobic (without oxygen)～アナロビック 自己最大の力を爆発させ維持できる、 短時間の運動、炭水化物を燃焼させる 無酸素運動	90 100	32+ 	パワー、スピード 無酸素能力の向上 耐乳酸能力の向上	自己最大の力を出しきる

エアロビック：有酸素運動、強度が低く、長い時間行える運動

SPM：レート＝1分間に漕ぐ回数。エルゴメーターモニターの右上に表示

%MHR：最大心拍数（脈拍数）を100とした、パーセンテージ最大心拍数のもとめ方（目安）、
220－年齢＝最大心拍数

例）30歳の人最大心拍数（目安）⇒ 220－30歳＝190 ⇒ 最大心拍数（%MHR）は190となります。

※ ハートレートモニター（心拍数測定キット）がない方は運動出力＝%MHRとお考えください

例）%MHR 50－60 ⇒ 5割～6割の力で漕ぐ



ダイエットプログラム

目標グループ：体重を減らしたい人、健康な体重を維持したい人

- ・ 体重管理については低い強度の運動を長く続けることをおすすめいたします。
脂肪の燃焼とは身体に蓄積されたものを使用する前に、食事で得た脂肪を使用します。
したがってあなたの運動をより有効にするために食事の脂肪の量を減らす必要があると思われます。
- ・ バランスのとれた食事とはライフスタイルのエネルギー出力と食事によってエネルギー摂取を制限することで
エネルギーはカロリーで測定され、炭水化物（グリコーゲン）及び脂肪のコンビネーションによって提供されます
高い強度で運動すればより多くのカロリーを燃やします、しかしそれは必ずしも脂肪を燃やしているとは限りません、どのエネルギーを使用しているか ということを意識しながらトレーニングを進めていく必要があります。
- ・ あなたが目標体重を達成、または維持するために現実的な期待を持つ必要があります、早い結果を望み
非現実的な期待を持ち、すぐに結果が出ないとあきらめてしまつては、目標達成はできません。
- ・ きつい運動をする必要はありません、脂肪を落とすためには軽い運動が必要です。そうすればグリコーゲンではなく燃料のために脂肪を使用します。

プログラムの進め方

充分なウォーミングアップを行なったあと、まずは 初級－１段階－１回目 から始めて下さい

1週間に3回トレーニングを行なう場合は、1回～3回目までを順番に行ないます
1週間に5回トレーニングを行なう場合は、1回～5回目までを順番に行ないます



無理なくこなせるようになったら、次のプログラムへステップアップします



ステップアップ ①〔初級－１段階〕→〔中級－１段階〕→〔上級－１段階〕
②〔初級－２段階〕→〔中級－２段階〕→〔上級－２段階〕
③〔初級－３段階〕→〔中級－３段階〕→〔上級－３段階〕
④〔初級－４段階〕→〔中級－４段階〕→〔上級－４段階〕



減量プログラムは自己の60%ぐらいの運動出力を上限とします（会話ができる程度の運動を維持することが重要です）

例） 10分間漕ぐ×2回 18-20spm ⇒ 18-20のSPM（1分間で漕ぐ回数、モニターに表示されます）で10分×2セット漕ぐ

1週間	初級	中級	上級
1段階			
1回目	10分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×1回 18-20spm
2回目	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm
3回目	10分間漕ぐ×2回 18-20spm	10分間漕ぐ×2回 18-20spm	15分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm
5回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×1回 18-20spm
2段階			
1回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	15分間漕ぐ×2回 18-20spm
2回目	25分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×1回 18-20spm	30分間漕ぐ×1回 18-20spm
3回目	15分間漕ぐ×2回 18-20spm	20分間漕ぐ×2回 18-20spm	20分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	20分間漕ぐ×1回 18-20spm	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	30分間漕ぐ×1回 18-20spm
5回目	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	35分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×1回 18-20spm
3段階			
1回目	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	25分間漕ぐ×2回 18-20spm
2回目	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	45分間漕ぐ×1回 18-20spm	50分間漕ぐ×1回 18-20spm
3回目	20分間漕ぐ×2回 18-20spm	25分間漕ぐ×2回 18-20spm	30分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	30分間漕ぐ×1回 18-20spm	35分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×1回 18-20spm
5回目	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	50分間漕ぐ×1回 18-20spm	60分間漕ぐ×1回 18-20spm
4段階			
1回目	50分間漕ぐ×1回 18-20spm	60分間漕ぐ×1回 18-20spm	75分間漕ぐ×1回 18-20spm
2回目	20分間漕ぐ×3回 18-20spm	25分間漕ぐ×3回 18-20spm	30分間漕ぐ×2回 18-20spm
3回目	40分間漕ぐ×1回 18-20spm	50分間漕ぐ×1回 18-20spm	40分間漕ぐ×2回 18-20spm
4回目	25分間漕ぐ×2回 18-20spm	30分間漕ぐ×2回 18-20spm	40分間漕ぐ×2回 18-20spm
5回目	60分間漕ぐ×1回 18-20spm	75分間漕ぐ×1回 18-20spm	90分間漕ぐ×1回 18-20spm



健康維持プログラム

目標グループ：40代以上～又は若い人々（過去数年間、運動をしなかった大人）

プログラムの進め方

健康維持プログラム①は自己の75%ぐらいの運動出力を上限とします
（体温、心拍数、呼吸は上がり汗をかく程度）

例）ステップ 1 75%以内の力で1分間漕ぎ30秒間休止します、
これを1セットとしてまずは5セットできるように行って下さい
※1分間漕ぎ－30秒間休止のモニター設定はPAGE11インターバル：時間の設定を参考にして下さい

健康プログラム①

ステップ	運動（漕ぐ）	休息	運動量	運動時間
1	75%の力で1分間漕ぐ	30秒	運動出力75%以内で1分漕ぎ30秒間休止します、これを5回できたら8回へ、8回連続に十分慣れたら、次のステップへ進んでください	5～8分
2	75%の力で2分間漕ぐ	30秒	ステップ 1と同じ	10～15分
3	75%の力で3分間漕ぐ	30秒	ステップ 1と同じ	15～20分
4	75%の力で4分間漕ぐ	30～60秒	運動出力75%以内で4分漕ぎ30～60秒休止しますこれを4回できたら7回へ、7回連続に十分慣れたら次のステップへ進んでください	16～28分
5	75%の力で5分間漕ぐ	30～60秒	ステップ4と同じ	20～35分
6	連続して漕ぐ	-	20分間続けて漕ぐことからスタートして30分に達するまで毎日2分づつ加えていきます	20～30分

健康維持プログラム②は自己の75%ぐらいの運動出力を上限とします
（体温、心拍数、呼吸は上がり汗をかく程度）

例）ステップ 1
まずはステージ1を75%以内の力で20～24spm（1分間に20～24回漕ぐ）で1分漕ぐ×5セットを行います
次のステージへ進む際、制限時間はありません十分に準備が整ったと感じたらステージ2～4へと進めて下さい
ステージ1～4が1回分のトレーニングとなります
※spmとは1分間に漕ぐ回数＝ピッチです、モニターに表示されます

健康プログラム②

ステップ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
1	1分間漕ぐ×5回 20-24 (spm)	1分間漕ぐ×6回 20-24 (spm)	1分間漕ぐ×7回 20-24 (spm)	2分間漕ぐ×8回 20-24 (spm)
2	2分間漕ぐ×5回 20-24 (spm)	2分間漕ぐ×6回 0-24 (spm)	2分間漕ぐ×7回 20-24 (spm)	2分間漕ぐ×8回 20-24 (spm)
3	3分間漕ぐ×5回 20-24 (spm)	3分間漕ぐ×6回 20-24 (spm)	3分間漕ぐ×7回 20-24 (spm)	3分間漕ぐ×8回 20-24 (spm)
4	4分間漕ぐ×5回 20-24 (spm)	4分間漕ぐ×6回 20-24 (spm)	4分間漕ぐ×7回 20-24 (spm)	-
5	5分間漕ぐ×5回 20-24 (spm)	5分間漕ぐ×6回 20-24 (spm)	5分間漕ぐ×7回 20-24 (spm)	-
6	20分間漕ぐ×1回 20-24 (spm)	22分間漕ぐ×1回 20-24 (spm)	5分間漕ぐ×1回 20-24 (spm)	個々の能力により ステップアップを続ける



20分間 フィットネスプログラム (1週間あたり3～5回のトレーニング)

目標グループ：日々の生活の中でトレーニングの時間をあまり取れない方々

各項目はすべて20分以内ですがこれらにはトレーニング前のストレッチ運動、ウォームアップトレーニング後のクールダウンのための時間は含んでいません。

また、トレーニング中の休憩時間によっては20分を越える場合もあります。

このプログラムは1週間あたり3～5回のトレーニングを目安にしています。

1週間で3回のトレーニングを希望される方は項目1～3を5回のトレーニングを希望される方は項目の1～5を順番に行ってください。

20分間フィットネスプログラムは
自己の60～100%ぐらいの運動出力を上限とします。



プログラムの進め方

トレーニング例

20分漕ぐ × 1回 20spm ⇒ 20spm (1分間に漕ぐ回数、モニターに表示) で20分間×1セット漕ぐ

20分間 フィットネスプログラム

項目	初級	中級	上級
1段階			
1回目	20分間漕ぐ × 1回 20spm	20分間漕ぐ × 1回 22spm	20分間漕ぐ × 1回 24spm
2回目	8分間漕ぐ × 2回 22spm	8分間漕ぐ × 2回 23spm	8分間漕ぐ × 2回 24spm
3回目	20分間漕ぐ × 1回 20spm	20分間漕ぐ × 1回 22spm	20分間漕ぐ × 1回 24spm
4回目	8分間漕ぐ × 2回 22spm	8分間漕ぐ × 2回 23spm	8分間漕ぐ × 2回 24spm
5回目	20分間漕ぐ × 1回 18-20spm	20分間漕ぐ × 1回 18-20spm	20分間漕ぐ × 1回 18-20spm
2段階			
1回目	8分間漕ぐ × 2回 24spm	8分間漕ぐ × 2回 25spm	8分間漕ぐ × 2回 26spm
2回目	20分間漕ぐ × 1回 20spm	20分間漕ぐ × 1回 22spm	20分間漕ぐ × 1回 24spm
3回目	5分間漕ぐ × 3回 26spm	5分間漕ぐ × 3回 27spm	5分間漕ぐ × 3回 28spm
4回目	20分間漕ぐ × 1回 22spm	20分間漕ぐ × 1回 23spm	20分間漕ぐ × 1回 24spm
5回目	20分間漕ぐ × 1回 18-20spm	20分間漕ぐ × 1回 18-20spm	20分間漕ぐ × 1回 18-20spm
3段階			
1回目	4分間漕ぐ × 3回 28spm	4分間漕ぐ × 3回 28spm	4分間漕ぐ × 3回 30spm
2回目	1分間漕ぐ × 6回 32spm	1分間漕ぐ × 6回 34spm	1分間漕ぐ × 8回 36spm
3回目	2分間漕ぐ × 4回 30spm	2分間漕ぐ × 5回 32spm	2分間漕ぐ × 6回 32spm
4回目	8分間漕ぐ × 2回 24spm	8分間漕ぐ × 2回 26spm	8分間漕ぐ × 2回 28spm
5回目	20分間漕ぐ × 1回 20spm	20分間漕ぐ × 1回 22spm	20分間漕ぐ × 1回 24spm

40分間 フィットネスプログラム (1週間あたり3～5回のトレーニング)

目標グループ：1回のトレーニング時間を、およそ1時間取れる方

各項目はすべて40分以内ですがこれらにはトレーニング前のストレッチ運動、ウォームアップトレーニング後のクールダウンのための時間は含んでいません、また、トレーニング中の休憩時間によっては40分を越える場合もあります。

このプログラムは1週間あたり3～5回のトレーニングを目安にしています、1週間で3回のトレーニングを希望される方は項目 1～3を5回のトレーニングを希望される方は項目の1～5を順番に行ってください

40分間フィットネスプログラムは
自己の60～100%ぐらいの運動出力を上限とします



プログラムの進め方

トレーニング 例

- ①30分漕ぐ × 1回 20spm ⇒ 20spm (1分間に漕ぐ回数、モニター右上に表示)で30分間×1セット漕ぐ
- ②(1分間漕ぐ×6回)×2セット 32spm ⇒ 32spm (1分間に漕ぐ回数、モニター右上に表示)で
- ※1分間漕ぐ+1分間軽く流す程度に漕ぐーこれを6回続けて行なう×2セット
(モニター設定はPAGE11インターバル：時間の設定を参考にして下さい)

40分間 フィットネスプログラム

項目	初級	中級	上級
1段階			
1回目	30分間漕ぐ × 1回 20spm	30分間漕ぐ × 1回 20spm	30分間漕ぐ × 1回 22spm
2回目	10分間漕ぐ × 3回 20spm	10分間漕ぐ × 3回 22spm	10分間漕ぐ × 3回 24spm
3回目	15分間漕ぐ × 2回 20spm	15分間漕ぐ × 2回 22spm	15分間漕ぐ × 2回 24spm
4回目	10分間漕ぐ × 3回 22spm	10分間漕ぐ × 3回 23spm	10分間漕ぐ × 3回 24spm
5回目	30分間漕ぐ × 1回 18spm	40分間漕ぐ × 1回 18spm	40分間漕ぐ × 1回 20spm
2段階			
1回目	7分間漕ぐ × 3回 26spm	7分間漕ぐ × 4回 26spm	7分間漕ぐ × 4回 28spm
2回目	15分間漕ぐ × 2回 20spm	15分間漕ぐ × 2回 22spm	15分間漕ぐ × 2回 24spm
3回目	6分間漕ぐ × 4回 26spm	6分間漕ぐ × 4回 26spm	6分間漕ぐ × 5回 28spm
4回目	10分間漕ぐ × 3回 22spm	10分間漕ぐ × 3回 23spm	10分間漕ぐ × 3回 24spm
5回目	40分間漕ぐ × 1回 18spm	40分間漕ぐ × 1回 20spm	40分間漕ぐ × 1回 20spm
3段階			
1回目	3分間漕ぐ × 5回 28spm	3分間漕ぐ × 6回 28spm	3分間漕ぐ × 6回 30spm
2回目	(1分間漕ぐ×6回)×2セット 32spm	(45秒間漕ぐ×6回)×3セット 34spm	(45秒間漕ぐ×6回)×3セット 36spm
3回目	2分間漕ぐ × 6回 30spm	(2分間漕ぐ×4回)×2セット 30spm	(2分間×4回)×2セット 32spm
4回目	6分間漕ぐ × 4回 26spm	6分間漕ぐ × 4回 28spm	6分間漕ぐ × 5回 28spm
5回目	10分間漕ぐ × 3回 20spm	10分間漕ぐ × 3回 22spm	10分間漕ぐ × 3回 24spm

競技者用プログラム

競技者用①プログラムの進め方

基礎体力の向上

競技者用プログラムを用いて各身体系（肺、心臓、筋肉）トレーニングを是非お試しください

- ・競技者用①（基礎体力の向上）プログラムは自己の90～100%ぐらいの運動出力を上限とします（きつい運動）
- ・定期的にタイムトライアル（500m、2000m）を行ない、記録することにより体力向上の目安が分かります

インターバルトレーニング

主な目的・心臓を大きく強化する

肺換気量の増大

心拍出量の増大

酸素運搬能力の増大

競技者プログラム①インターバルトレーニング

曜日	初級	上級
月曜日	30秒全力で漕ぐ+30秒軽く漕ぐ×8～10セット	1分間全力で漕ぐ + 1分間軽く漕ぐ × 6セット
火曜日	20秒全力で漕ぐ+40秒軽く漕ぐ×8～10セット	500m全力で漕ぐ×5セット（セット間休憩は4分）
水曜日	30秒全力で漕ぐ+60秒軽く漕ぐ×6～8セット	1000m全力で漕ぐ×3セット（セット間休憩は6分）
木曜日	OFF	500m全力で漕ぐ×5セット（セット間休憩は4分）
金曜日	300m全力で漕ぐ+90秒軽く漕ぐ×4～6セット	1分間全力で漕ぐ+1分間軽く漕ぐ×6セット
土曜日	200m全力で漕ぐ+60秒軽く漕ぐ×5セット	2000m全力で漕ぐ×1セット
日曜日	OFF	60%～70%の力で20分漕ぐ

競技者用②プログラムの進め方

コンディション調整

競技者用②（コンディション調整）プログラムは自己の70%ぐらいの運動出力を上限とします（会話が出来る程度）

エルゴメーターはランニングと比べ膝や腰などへの負担が少ないので故障者の体力維持、リハビリ等にもご使用になれます

ロングトレーニング

主な目的・毛細血管を増やす、
酸素活動向上、ミトコンドリア数の増加

酸素能力の増大

無酸素代謝作用域の増大

酸素活動能力の向上

競技者プログラム②ロングトレーニング

対象	目的	トレーニング
試合後又はハードトレーニング後	筋肉内に蓄積された疲労物質【乳酸】を除去する	30分～60分漕ぐ
故障者の体力維持、リハビリ等	体力（全身筋力、心肺機能）の維持向上、持久力の維持向上	30分～60分漕ぐ

※ ○○秒全力で漕ぐ+○○秒軽く漕ぐ、やプログラム中のセット間のモニター設定はPAGE 10, 11, 12を参考にして下さい



ボート漕ぎテクニック

- ・下の図のように、正しい姿勢をとれているかどうか他の人に見て頂くようにして下さい。
- ・これらの位置はいずれも「漕ぐ動作中」のポイントとなります、各ポイントの正しい姿勢を表現しながら、止まらずにボート漕ぎ運動を行って下さい。
- ・付属モニターの右上に表示される、SPM（ピッチ＝1分間に漕ぐ回数）は24～30を目安に行ってください。
- ・力まずに肩の力を抜きます、手首を水平にハンドルは軽く握って下さい。

脚が固定されているため、力強くけるとシートから体が浮いて落ちてしまうことがあります、この場合力が上方向にかかっています。上ではなく後ろへ、ハンドルを後方へ引くようにします。脚力のある方、またタイムトライアルの実施時には特にご注意下さい。

THE CATCH



- ・フライホイールに向けて腕をまっすぐに伸ばして下さい
- ・手首は水平のままにしておきます
- ・力まずに背中がまっすぐ（そらない）伸ばしたまま上半身を少し前に傾けます

THE DRIVE



- ・脚をけり出すことにより駆動が始まります
- ・腕はまっすぐ伸ばしたまま、上半身はリラックスさせ、脚の力のみでハンドルを後方へ引いていきます
- ・ハンドルを引いてきた力を活かし、脚を伸ばしきる少し前から徐々に上半身を後方へ傾けひき続きハンドルを後方へひきます

THE FINISH



- ・引いてきた勢いを利用して、腕と肩でハンドルをみぞおちまで引きます
- ・脚はまっすぐに伸ばして下さい
- ・上半身の上部が垂直よりわずかに後方に行くまで傾けます

THE RECOVERY



- ・フライホイールへ向けて腕をまっすぐに伸ばして下さい
- ・腕に続き腰から上半身を前に傾けます
- ・脚を徐々に曲げながら、シートをスライドさせて前に出て行きます

THE CATCH



- ・すねが垂直になるまで、身体を前方に引きます
- ・上半身は腰から前に傾いているようにします
- ・腕は完全に伸ばしたままにします
- ・次の一漕ぎのための準備ができました

漕ぎ方-悪い例

影になっている図は、身体の位置が正しくない例です

前傾姿勢のとりすぎ



悪い例：シートはかかとに近すぎ、すねは垂直をこえています。
身体を前傾しすぎているために頭、肩の位置も下がっています。

良い例：必要以上に上体を前傾すると、肩の位置が下がりシート位置も動いてしまいます。正しいシート位置はかかとから15-20cmが目安となります。
この時すねの角度はほぼ垂直で上体の前傾も適度なものとなります。

上体を早く開きすぎ



悪い例：脚でけるのではなく、上体をそらすことでハンドルを引いています
脚の力がハンドルに伝わらず、浪費しています。

良い例：上体は前傾したまま、まずは脚をけり出します。脚が伸びきる少し前まで徐々に上体を開き始めます。

脚でける前に尻が下がる



悪い例：脚でけり出さずに、尻から後方に下がっているため、漕ぎ始めているのも関わらず、ハンドルの位置はそのまま、脚の力の浪費となります。

良い例：身体は脚と共に動かさなければなりません。脚力でハンドル引き、脚を伸ばしきる前から、徐々に上体を開き始めます。

戻るとき最初に膝をまげない



悪い例：一本目を漕ぎ終わり、二本目に向かう場面。腕を伸ばしきる前にシートが前に進んでいるので、そのままいくとハンドルと膝がぶつかります、それを回避するためにハンドルを持ち上げる、という本来ボート漕ぎ運動には必要のない動きが生じます。

良い例：正しい姿勢は、まず腕を完全に伸ばしきり、上体を少し前傾させてから、脚を曲げてきます。目安としては、ハンドルが膝を過ぎたあたりから膝を曲げ始めます。

あまり後ろまで引きすぎない



悪い例：漕ぎ終わり終了の時点で後ろにそりすぎ、またハンドルをあごまで引き上げています。これは腕の非効率な使用です。

良い例：ハンドルは腹（膝と胸の間）に引いてきます。

ローイング（ボート漕ぎ）運動とは？

強度、継続時間、抵抗力

ローイング運動では強度と継続時間を調節することにより様々な効果を得ることができます、以下はいくつかの効果的な運動のポイントを記しています。

心血管への効果

最低20分間は運動ができる程度の強度でローイングを行なって下さい、これを行なうことによりローイング運動による心血管への最大効果を得ることができます。

例) ダイエット（脂肪燃焼）、健康維持、運動不足解消、リハビリ、競技者ロングトレーニング（持久力UP）、競技者コンディション調整（乳酸除去）

ローイング強度

ローイングマシンを実際のボートのように想像してみてください、軽めに漕げば長時間漕ぐことができますがボートを速く進めるためには強く漕ぐことになります。

よりボートを速く進めようとすれば短時間で疲れてしまいます、フライホイールファンの空気抵抗はボートの水面抵抗と同じ効果があります。

モニター表示

パフォーマンスモニターの中央に大きく表示されている数字に注目して下さい。
ここでは1回ごとのローイングによる運動量が表示されます、どのくらいの強度で漕いでいるかを即座に見ることができます（500mラップタイム）

例) **2:03/500M** と表示されているとき、今の強度で漕いでいると 500m漕ぎ終わるまで2分03秒間かかる という意味です。

ダンパーの調整

自転車のギヤと同じ考え方です。

ダンパー調整（1～4）

は低めの軽いギヤ、ファンは高回転でピッチ（1分間に漕ぐ回数）は上がりやすいが、高いピッチの割に距離（METERS）は進まない。

ダンパー調整（6～10）

は高めの重いギヤ、ファンは低回転でピッチは上がりにくいですが低いピッチの割に距離は進む。

どちらのダンパーでも強く、または軽く漕ぐことができます、どちらの場合でも速く進めるためには強度を上げる必要があります、**ダンパー1～4**で漕いでいるときに更に速くするためには漕ぐ回数（ピッチ）を上げて下さい、**ダンパー6～10**は1本1本が重いのでピッチが上がりにくく結果的にはボートを速く進めることにし障害になることもあります。（一般の方、運動選手共に**ダンパー1～4**低めのギヤ使用が一般的です）

運動選手用トレーニング

目的：基礎体力づくり、維持

- ① 練習時間の短縮—エルゴメーター約10分間（2500mタイムトライアル）を行なうことはランニング10kmに匹敵します、短縮された時間を技術練習などにあてることができます。
- ② 膝、間接等の負担減—ランニング、ウェイトトレーニングと比べ間接等にかかる負担が少なく成長期である小、中、高校生にもお勧めできます、また故障者のリハビリ、体力維持としては、エルゴメーターでのロングトレーニング（30分～60分間漕ぐ）が適しています。
- ③ 全身筋力+心肺機能—全身筋力と心肺機能が同時に鍛えることができます。
競技者用プログラムをご参照下さいこのプログラム以外での練習メニューを考える場合は、以下の項目をポイントとして下さい。
 - 1) 500mラップタイムの指定—モニター中央部に表示されるラップタイムを指定することによって、漕ぐ強さを決めます。
例) 筋力の強化メニュー①：エルゴ3分間×3セット（ラップタイム1：40以内）
 - 2) ダンパーの指定—ファンの付いているダンパー（1～10）を調整することにより負荷を決めます。
例) 筋力の強化メニュー②：エルゴ30秒間×10セット（ダンパー10指定）
 - 3) ピッチの指定—ピッチを指定することにより、漕ぐペースを決めます。
例) 心肺機能の向上メニュー：エルゴ90秒間×8セット（ピッチ35以上）

タイムトライアル記録

定期的にタイムトライアル（500m、1000m、2000m）を行ない記録することをお勧めします、記録することにより、体力向上の目安が分かります。

