

ライフコーダ利用簡易マニュアル

(ライフライザー05 コーチからライフコーダ設定)

本資料は、ライフコーダを使用する上での一般的な作業手順のみを記載したものです。詳細に関しては、取扱説明書を参照してください。

1. ライフライザー05 コーチへ装着者のユーザー登録

ライフコーダの設定のために、事前にライフライザー05 コーチへユーザーを登録します。
(ライフコーダ設定とユーザー登録を同時にすることも可能です。同時に実施される方法は取扱説明書をご参照ください。)

(ア) ライフライザー05 コーチの起動

- A) デスクトップ上の「Lifelyzer05 Coach」アイコンをダブルクリック、または、
スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」から「Suzuken」→「Lifelyzer05 Coach」→「Lifelyzer05 Coach」をクリックしてください。



(イ) ライフライザー05 コーチへのユーザー登録

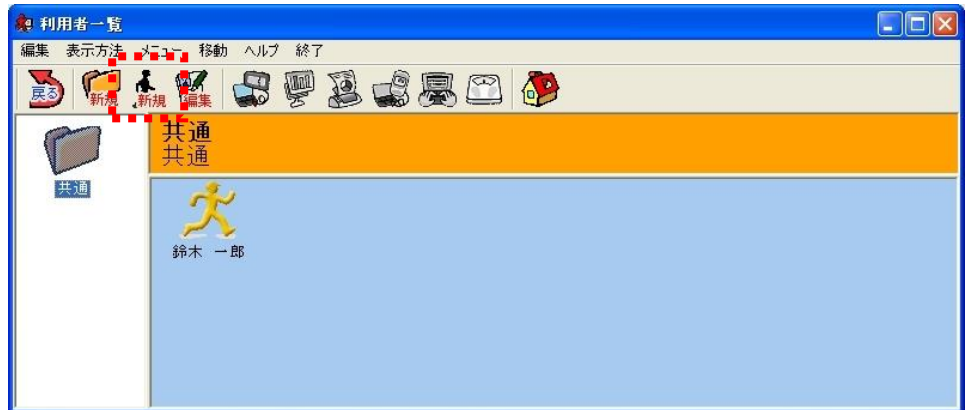
- B) 「ログイン」ボタンを押してください。
すると、ログインの入力ボックスが表示されますので、ログイン ID に kenz と入力して、「ログイン」ボタンを押してください。



C) 「利用者一覧」ボタンを押してください。



D) ツールバーにある人型の「新規」アイコンを押します。



E) 装着者の個人情報を入力して、「登録」ボタンを押してください。

■ ログイン ID

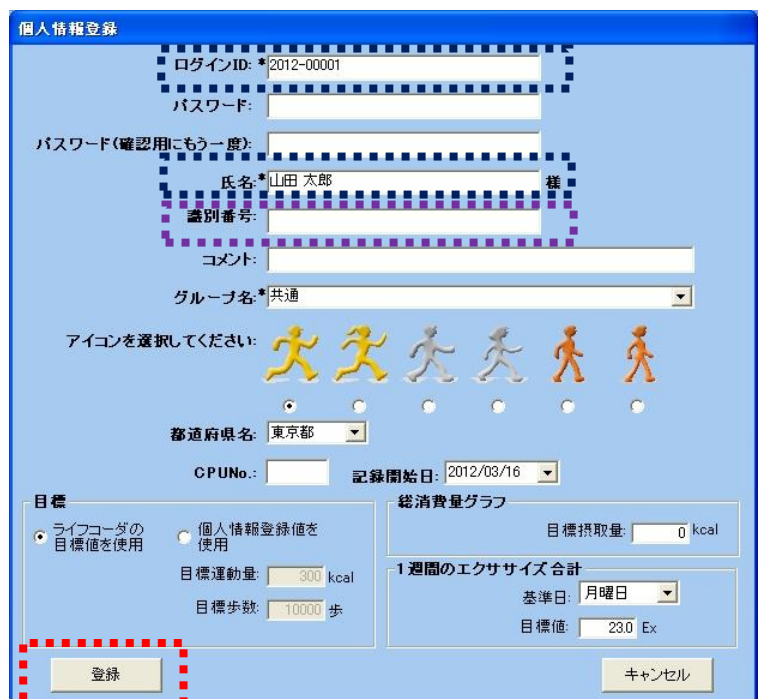
■ 氏名

の 2 項目が必須項目です。

この他に「識別番号」を入力しておくと便利です。

ユーザアイコンには、「氏名」と「識別番号」が表示されます。

同姓同名の方を判別するために識別番号に任意な英数字入力をおすすめします。



個人情報登録

ログインID: *2012-00001

パスワード:







パスワード(確認用にもう一度):

氏名: *山田 太郎 様

識別番号:

コメント:

グループ名: *共通

アイコンを選択してください:      

都道府県名: 東京都

CPUNo.: 記録開始日: 2012/03/16

目標

☒ ライフコーダの目標値を使用

☐ 個人情報登録値を使用

目標運動量: 300 kcal

目標歩数: 10000 歩

総消費量グラフ

目標摂取量: 0 kcal

1週間のエクササイズ合計

基準日: 月曜日

目標値: 230 Ex

登録

キャンセル

- F) 「ID とパスワード」画面が表示されますが、「閉じる」ボタンを押してください。

装着者自身がライフライザー05 コーチを使いレポートを出力したりする時に使用しますが、パソコンのセキュリティ上この機能の使用はお勧めできません。

この操作で装着者のユーザー登録は終了です。次の装着者を登録するときは『D) ツールバーにある人型の「新規」アイコンを押します。』から再度実施してください。



- G) プログラムを終了する場合は、[X]を押してください。



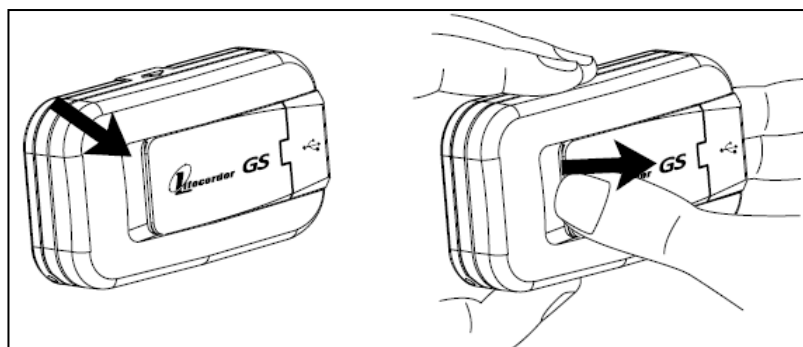
2. ライフコーダへの電池の挿入

ライフコーダに電池を挿入してください。

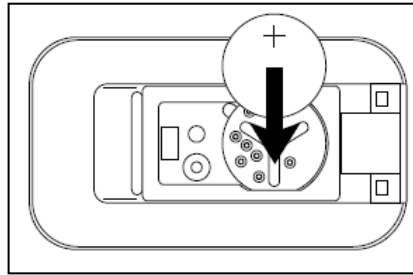
既に電池が入っている場合は、「3. ライフコーダの設定」へ進んでください。(データクリアの必要はありません。)

(ア) 電池の挿入 (ライフコーダに電池が入っていない時)

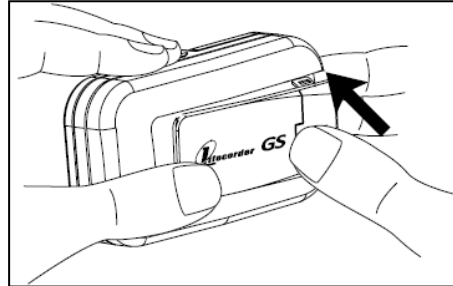
- A) 電池フタを外します。



B) 電池を挿入します。



C) 電池フタを閉じます。



3. ライフコーダの設定

ライフライザー05 コーチから通信機能を利用してライフコーダを設定します。

この設定により、ライフコーダ内のデータはクリアされますのでご注意ください。

また、日付・時刻はパソコンの時計データを使用しますので、パソコン側で日時のズレがないか確認してご使用ください。

本資料は、事前にユーザー登録を済ませた場合を想定しています。既にライフライザー05 コーチが起動している場合はログイン後に表示される「指導者メニュー」へ移動して、『(イ) ライフコーダ通信』の『B) USB ケーブルでライフコーダとパソコンを接続します。』からご覧ください。

(ア) ライフライザー05 コーチの起動

- A) デスクトップ上の「Lifelyzer05 Coach」アイコンをダブルクリック、または、
スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」
から「Suzuken」→「Lifelyzer05 Coach」→「Lifelyzer05 Coach」をクリックしてください。



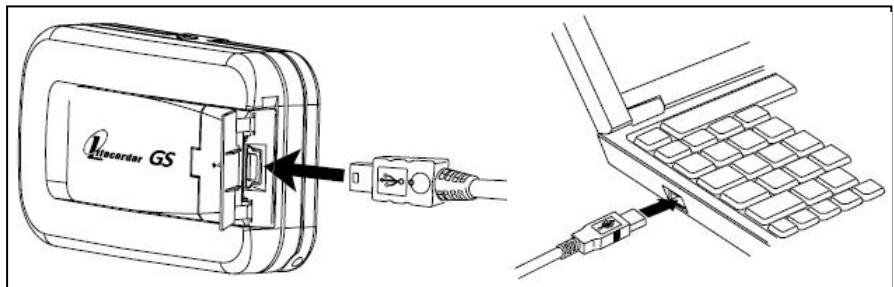
(イ) ライフコーダデータの通信

A) 「ログイン」ボタンを押してください。

すると、ログインの入力ボックスが表示されますので、ログイン ID に kenz と入力して、「ログイン」ボタンを押してください。



B) USB ケーブルでライフコーダとパソコンを接続します。



C) 「ライフコーダセットアップ」ボタンを押してください。



D) 設定したい「ライフコーダ装着者のアイコン」をダブルクリックしてください。



E) 個人情報と使用開始方法の設定

この項では、ライフコーダ設定の必須項目と、使用に便利な設定の一部のみについて記載します。

本資料では、①「個人情報設定(身長・体重・年齢)」設定と②「測定待機モード」設定を説明しています。

このほかにも、下記のような設定がありますので、詳細は取扱説明書をご参照ください。

- ブラインド機能 : 画面に測定データを表示しない設定が可能です。また、一部のデータのみ表示も可能です。
- キーロック機能 : ライフコーダのボタン機能が無効とします。リセットボタンも無効となりますので、計測者が操作を間違っ個人情報や日時設定がかえられてしまうことを防げます。

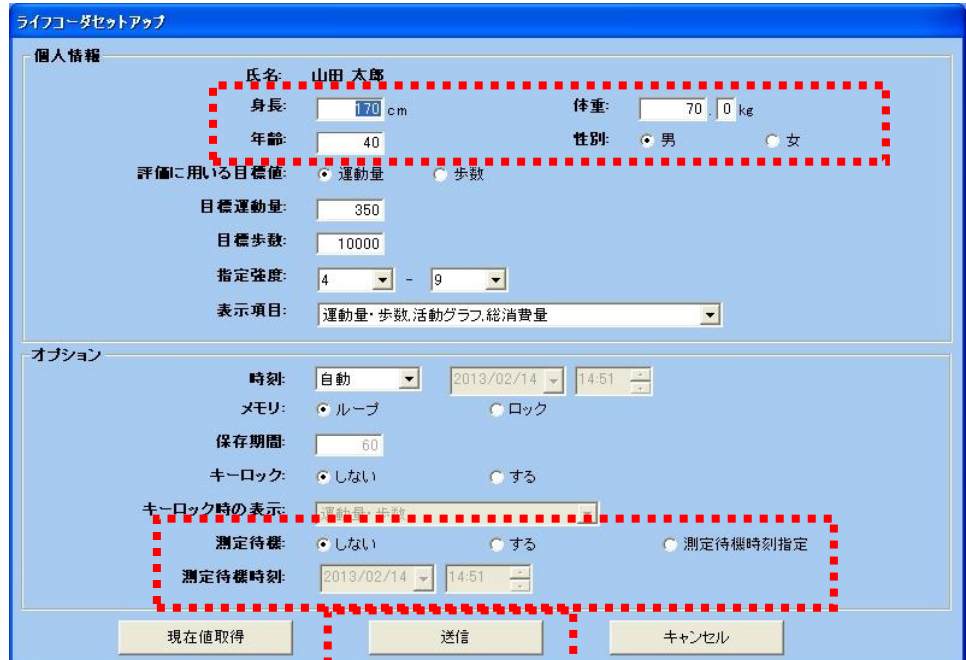
ボタン機能が無効となりますので、表示は「非表示」、「時刻」または「計測データのどれか1つを選択」となります。

(ア) ライフコーダ GS の場合:



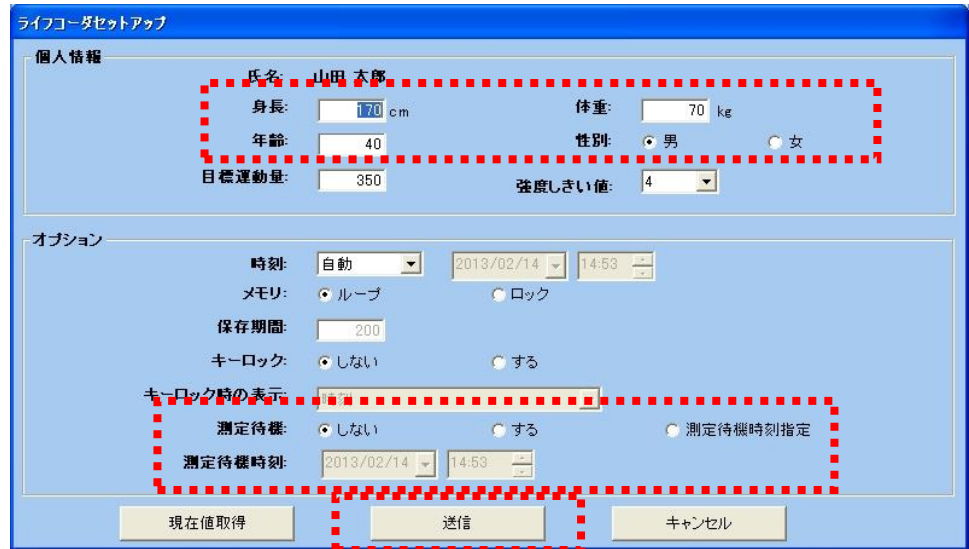
- i. 個人情報の「身長」「体重」「年齢」「性別」を設定します。(必須)
- ii. オプションの測定待機は、すぐにライフコーダを使用しない場合に便利な機能です。
 - すぐにライフコーダを使用する場合は「しない」を選択してください。
 - 後日にライフコーダを使用する場合には「する」か「測定待機時刻指定」のどちらかを選択してください。
 - ◇ 「する」を選択: 測定待機モードとなり、ライフコーダのいずれかのボタンを押すと測定が開始します。
 - ◇ 「測定待機時刻指定」: 測定待機モードとなり、測定待機時刻で設定した時間から測定を開始します。
- iii. 最後に「送信」ボタンを押してください。

(イ) ライフコーダ PLUS の場合:



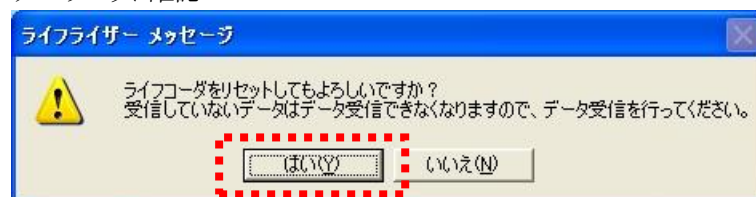
- i. 個人情報の「身長」「体重」「年齢」「性別」を設定します。(必須)
- ii. オプションの測定待機は、すぐにライフコーダを使用しない場合に便利な機能です。
 - すぐにライフコーダを使用する場合は「しない」を選択してください。
 - 後日にライフコーダを使用する場合には「する」か「測定待機時刻指定」のどちらかを選択してください。
 - ◇ 「する」を選択: 測定待機モードとなり、ライフコーダのいずれかのボタンを押すと測定が開始します。
 - ◇ 「測定待機時刻指定」: 測定待機モードとなり、測定待機時刻で設定した時間から測定を開始します。
- iii. 最後に「送信」ボタンを押してください。

(ウ) ライフコーダ EX の場合:



- i. 個人情報の「身長」「体重」「年齢」「性別」を設定します。(必須)
- ii. オプションの測定待機は、すぐにライフコーダを使用しない場合に便利な機能です。
 - すぐにライフコーダを使用する場合は「しない」を選択してください。
 - 後日にライフコーダを使用する場合には「する」か「測定待機時刻指定」のどちらかを選択してください。
 - ◇ 「する」を選択: 測定待機モードとなり、ライフコーダのいずれかのボタンを押すと測定が開始します。
 - ◇ 「測定待機時刻指定」: 測定待機モードとなり、測定待機時刻で設定した時間から測定を開始します。
- iii. 最後に「送信」ボタンを押してください。

F) ライフコーダのリセット確認

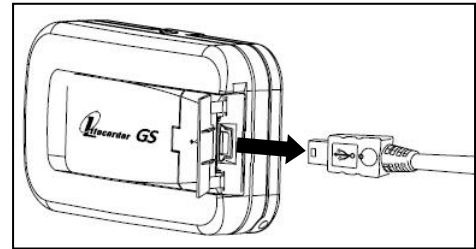
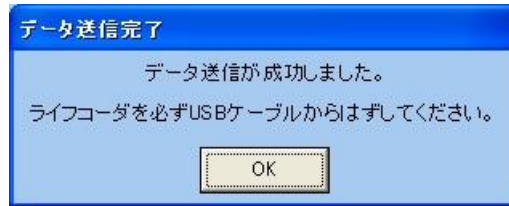


ライフコーダへ個人情報を設定する場合、ライフコーダ本体内に保存されているデータが消去されますのでご注意ください。

「はい」ボタンを押してください。

データを消去したくない場合は「いいえ」を押して、ライフライザー05 コーチにデータを保存してから再度実施してください。

G) ライフコーダの設定終了



上記の「データ送信完了」ダイアログボックスが表示されたら、

- i. USB ケーブルをライフコーダから外してください。
- ii. OK ボタンを押してください。

これで設定は終了です。

H) 指導者メニューにもどる

「キャンセル」ボタンを押してください。



続けて、設定を実施したいばあいは、「B) USB ケーブルでライフコーダとパソコンを接続します。」に戻って、再度実施してください。

◆ 終了する場合は、[X] 押してください。

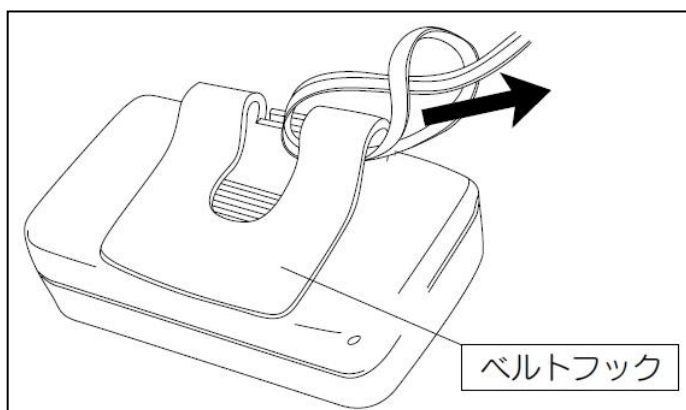


4. ライフコーダを装着

装着者にライフコーダを装着してもらいます。

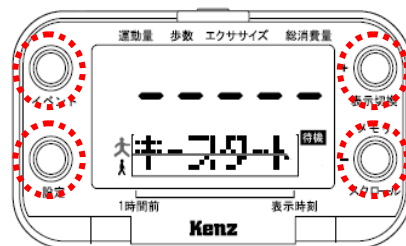
(ア) 落下防止ストラップの装着

ライフコーダの紛失を防ぐために、付属の落下防止ストラップをライフコーダ本体に付けてください。



(イ) 測定待機モードの解除

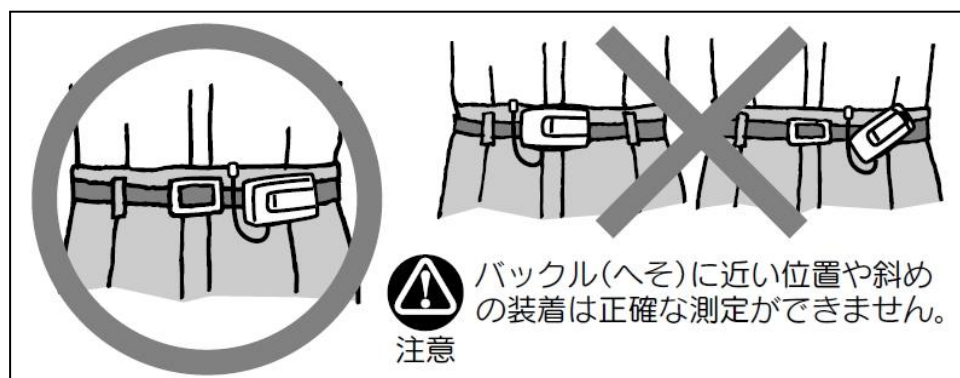
ライフコーダの設定で『測定待機 ◎する』に設定された場合のみ、どれでも結構ですのでボタンを 1 回押してください。これにより、測定が開始されます。



(ウ) ライフコーダの装着

装着はズボンの折れ目線上(へそと腰の midpoint)にセットしてください。

落下防止ストラップのワニ口部をズボン、ズボン通しやベルトなどにはさんでください。



ワンピースなどベルトがない服装の場合は、ベルト等をご利用ください。

5. ライフコーダの通信とレポート印刷

ライフライザー05 コーチにて、ライフコーダのデータを取出してレポートを印刷します。

(ア) ライフライザー05 コーチの起動

- A) デスクトップ上の「Lifelyzer05 Coach」アイコンをダブルクリック、または、
スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」
から「Suzuken」→「Lifelyzer05 Coach」→「Lifelyzer05 Coach」をクリックしてください。



(イ) ライフコーダデータの通信

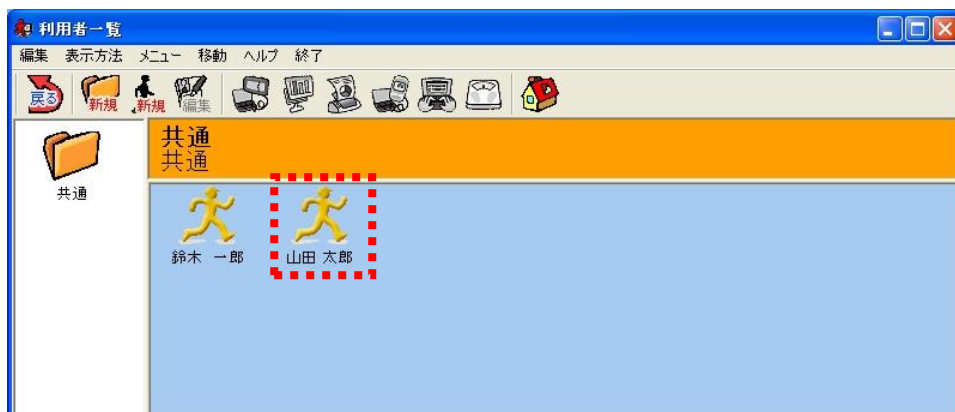
- A) 「ログイン」ボタンを押してください。
すると、ログインの入力ボックスが表示されますので、ログイン ID に kenz と入力して、
「ログイン」ボタンを押してください。



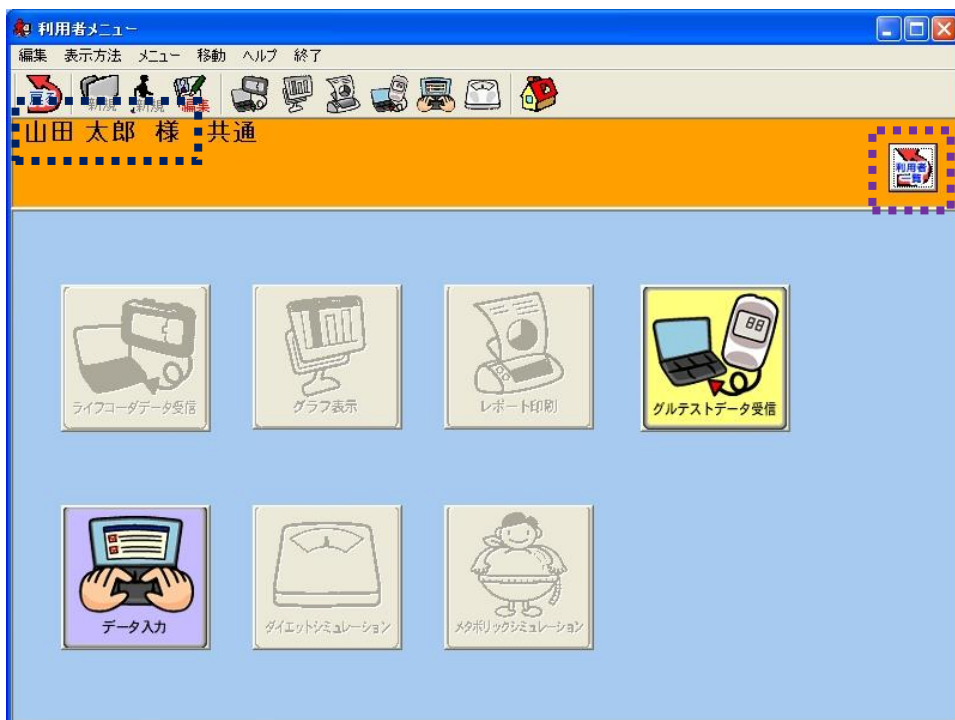
- B) 「利用者一覧」ボタンを押してください。



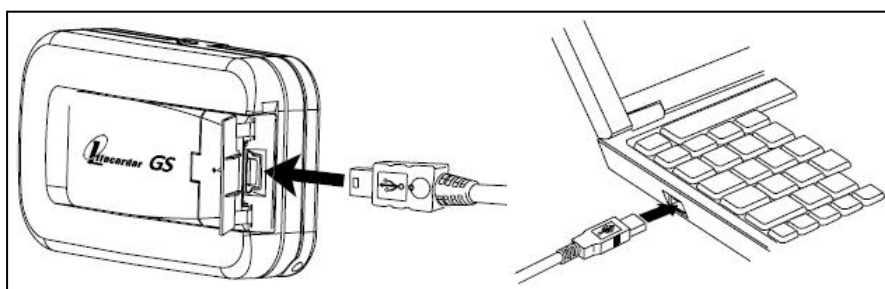
C) 通信したい「ライフコーダ装着者のアイコン」をダブルクリックください。



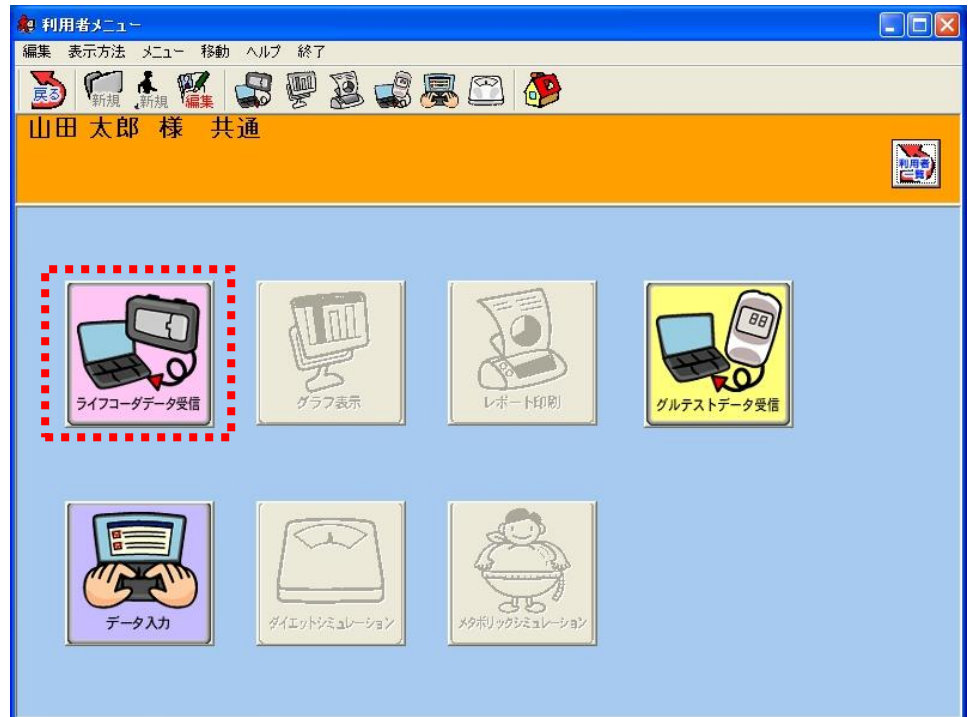
D) 装着者の名前を確認してください。
間違った装着者を選択してしまった場合は、「利用者一覧」ボタンを押すと前の画面に戻ります。



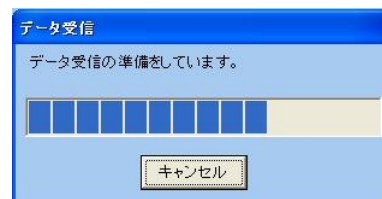
E) USB ケーブルでライフコーダとパソコンを接続します。



F) 「ライフコーダデータ受信」ボタンを押してください。



データ受信の準備が開始されます。

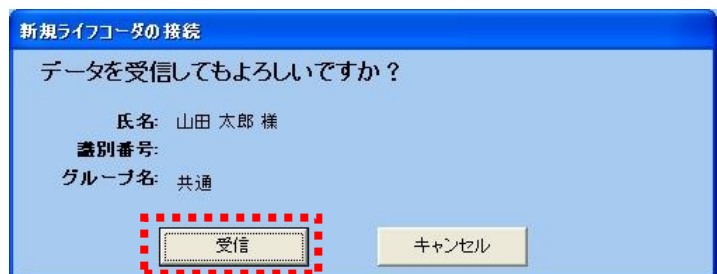


G) 装着者の名前に間違いがないか確認してください。

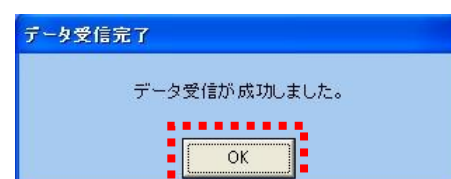
正しければ、「受信」ボタンを押してください。

間違っている場合は、「キャンセル」を押して D) の装着者を間違った場合を参照してください。

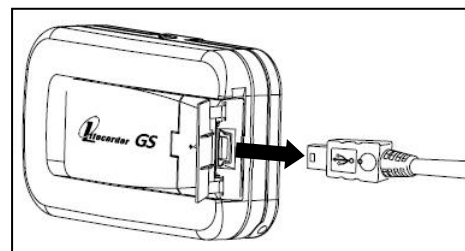
データ受信が開始されます。



データ受信が完了したら「OK」ボタンを押してください。



H) USB ケーブルをライフコーダから外します。



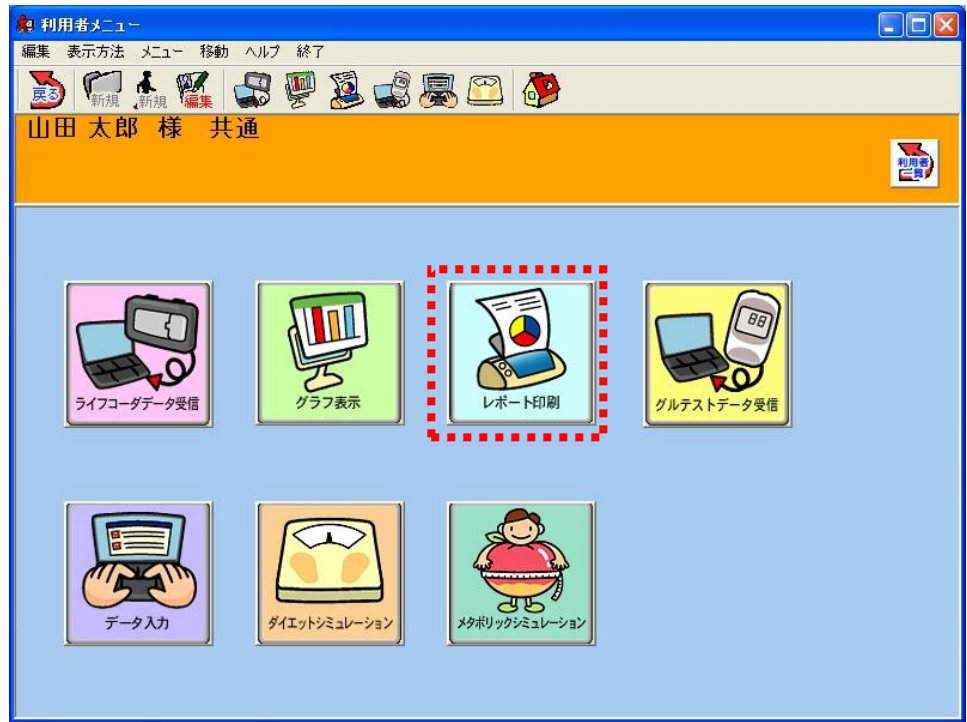
これで、ライフコーダデータの通信は終了です。

- ◆ 次の装着者のデータを通信する場合は、「利用者一覧」ボタンを押してください。
- ◆ 終了する場合は、[X] 押してください。
- ◆ レポート印刷する場合は、次の項を参照してください。



(ウ) ライフコーダデータのレポート印刷

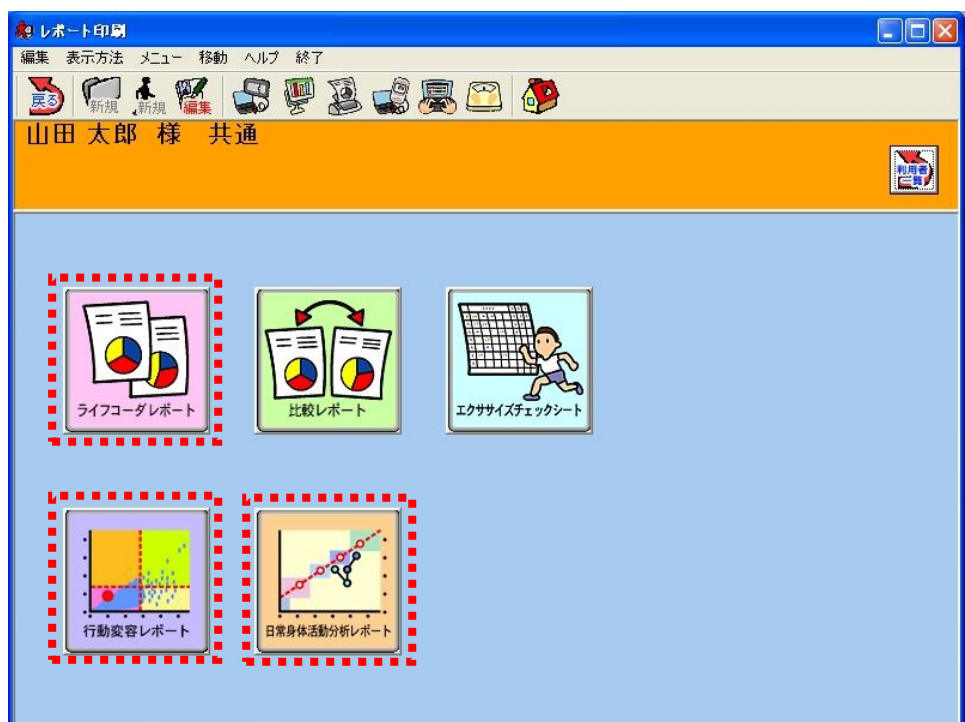
A) 「レポート印刷」ボタンを押します。



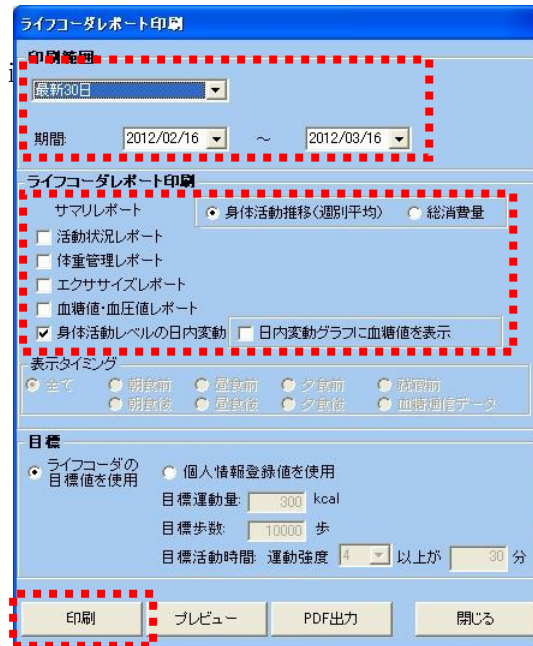
B) 印刷したいレポートのボタンを押します。

- ライフコーダレポート
- 行動変容レポート
- 日常身体活動分析レポート

のどれかのボタンを押してください。



◆ ライフコーダレポートの印刷の場合：



- 印刷期間を設定します。
- 印刷したいレポートを選択します。
- 「印刷」ボタンを押してください。

詳細に関しては、マニュアルの 131 ページ「ライフコーダレポート印刷」を参照してください。

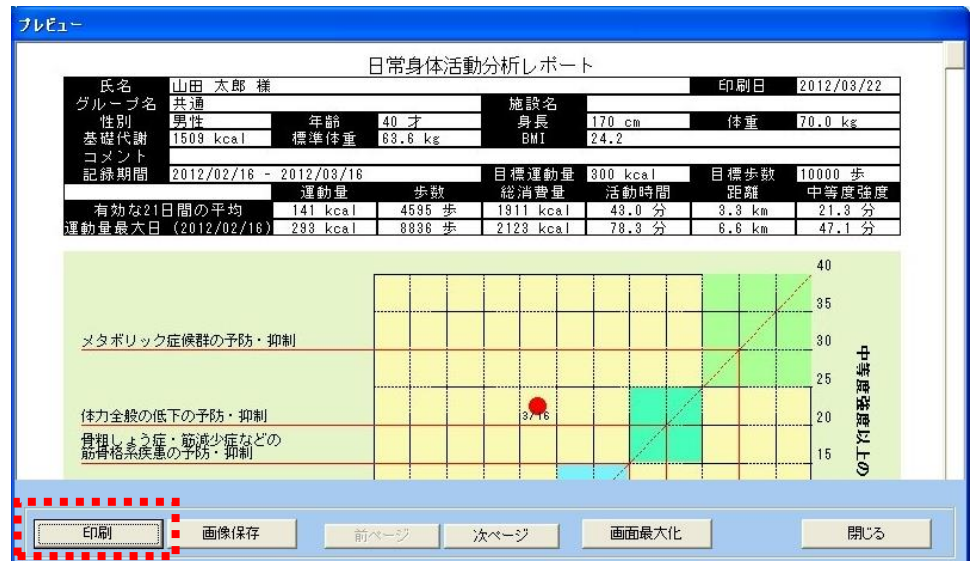
左図の設定は、初期状態のものです。表示される時の設定を変更したい場合は、マニュアル 54 ページ「環境設定」を参照してください。

◆ 行動変容レポートの場合：

「印刷」ボタンを押してください。

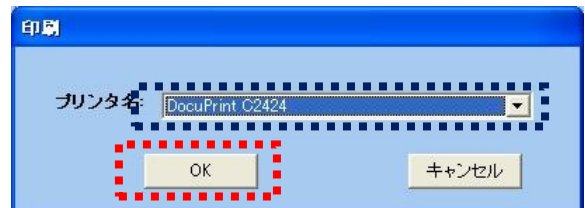


- ◆ 日常身体活動分析レポートの場合:
「印刷」ボタンを押してください。



印刷期間の設定を変更する場合は、マニュアル 54 ページ「環境設定」を参照してください。

- C) プリンターを選択して、「OK」ボタンを押してください。



これでレポート印刷操作は終了です。

- ◆ 次の装着者のデータを通信する場合は、「利用者一覧」ボタンを押してください。
- ◆ 終了する場合は、[X] 押してください。
- ◆ レポート印刷する場合は、次の項を参照してください。

