

成果を生み出すトレーニングマシン

第11号

パワーマックス



登場人物



コナミスポーツ 営業 羽輪間さん



慶応大学 那須さん

第十一話 「カスタムプロトコルファイル」を作ろう

STEP1 10秒 4kp
REST1 120秒
STEP2 10秒 4kp
REST2 120秒
STEP3 10秒 4kp

えっと、「プロトコルファイル」とは、テストやトレーニングを行うために必要な手順を書いたファイルのことです。

パワーマックスのテストやトレーニングは、プロトコルファイルに沿って実施されています。

…なので、パソコンで測定会用のカスタムプロトコルファイルを作っちゃいましょう！

…プロトコルファイルって何ですか？

それを使えば、名簿ファイルみたいに読み込み操作だけでテストやトレーニングの設定が完了します！

あらかじめカスタムプロトコルファイルを作っておくといいですよ。

測定会は特別な設定でテストを行つんですが、パワーマックスを3台使うので…

…まだ懸念事項があるようです。

前号から引き続き慶応大学での測定会について打合せ中の2人。

測定会には特別な設定でテストを行つんですが、パワーマックスを3台使うので…

何か良い運用方法はないですか？

ありがとうございます！

毎回設定を入力するだけで大忙しなんです。

おお！

右側に追加していく

「STEP1」の右側に、「STEP(REST)」を追加していきます。

ここから「STEP1」と「REST」の設定を書かれますが、この線で囲んだ部分が「STEP1」の設定内容になります。

ここから「STEP1」と「REST」の設定を書かれますが、この線で囲んだ部分が「STEP1」の設定内容になります。

「STEP1」と「REST」の設定を組んでもらえます。

1つのSTEP(REST)を設定するのに、表の1列を使います。

STEP(運動) REST(休息)

サンプルファイルを開くとこんな感じで、このファイルもExcelで編集できます。

ここからダウンロード!

<https://konami.jp/3BSYyWw>

プロトコルファイルも名簿ファイルと同じCSV形式のファイルです。

これもサンプルファイルが用意されているので、それを元に作成しましょう。

この中の「負荷勾配」から説明します。これは、STEPの実施中、負荷を自動的にどの様に変化させるかを設定するものです。

負荷を定に保つとか、段々ペダルが重くなるか…

負荷値 [kp]
負荷値 [%wt]
終了負荷値 [kp]
終了負荷値 [%wt]
負荷勾配

では、各STEPとRESTの設定をこの表でもできます。

負荷設定は、5つありますが全部は使いません。

実際の画面に近いですよ。

設定画面に近いですよ。

STEP1 REST1

STEPの列になる RESTの列になる

各列の上部(STEP1と書かれた行)に「STEP*」と入力するとSTEPに「REST*」と入力するとRESTになります。

「*」は連番の数字を入力します。

ウラにつづく!

