

ユーザーマニュアル

SHIMANO CONNECT Lab User's Manual

各マニュアルの最新版は当社のウェブサイトをご確認ください。

<https://si.shimano.com>



目次

はじめに	3
本書について	3
推奨Webブラウザ	3
SHIMANO CONNECT Labについて	4
SHIMANO ID登録	4
ログイン/ログアウト	7
画面の構成	8
はじめに	8
ヘッダー表示	8
メニュー画面表示	9
走行データをアップロードする	10
走行データを確認する	12
ダッシュボードを使う	12
統計/パワーカーブを確認する	13
アクティビティをカレンダー表示する	16
アクティビティリストを表示する	18
設定を変更する	21
走行データを解析する	30
はじめに	30
ウインドウ表示を設定する	31
解析データを確認する	31
用語集	40
FAQ	45
このドキュメントについて	46
登録商標および商標について	47

はじめに

本書について

このユーザーマニュアルには、SHIMANO CONNECT Labの使用方法が記載されています。
機能を十分にご活用いただくため、ご使用の前に本書を最後までお読みください。

使用上の注意

- 本書では、パソコンを操作してWebブラウザーに表示された画面を例として掲載しています。
スマートフォンやタブレットでは、画面表示が異なります。

推奨Webブラウザー

使用上の注意

- 本サービスでは、JavaScriptを使用しています。Webブラウザーの設定でJavaScriptを無効にしている場合、
正しく表示されなかったり機能しないことがあります。Webブラウザーの設定でJavaScriptを有効にしてご
利用ください。

Windows®

- Google Chrome 最新版
- Mozilla Firefox 最新版

Mac OS

- Google Chrome 最新版
- Apple Safari 最新版

Android

- Google Chrome 最新版

iPadOS/iOS

- Apple Safari 最新版

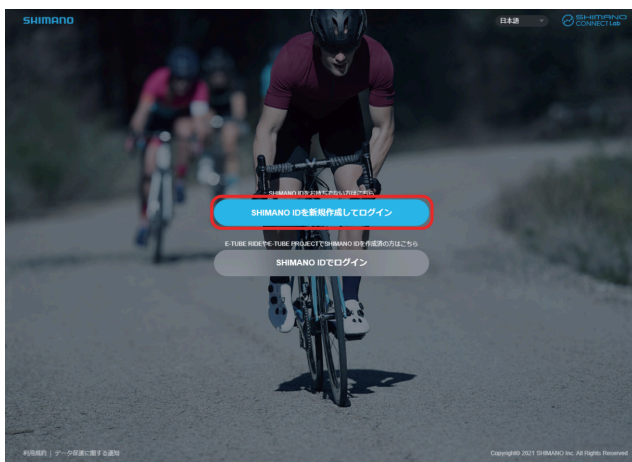
SHIMANO CONNECT Labについて

SHIMANO ID登録

ご利用には、SHIMANO IDの登録が必要です。

SNSアカウントを利用する場合

1. SHIMANO CONNECT Labのトップページにある [SHIMANO IDを新規作成してログイン] を選択します。



2. 利用するSNSを選択します。

Twitterアカウントを用いたログイン機能は2023年7月末をもって終了いたします。詳細は [こちら](#)



3. SNSにログインします。

4. 各項目を入力します。

[*] は入力必須項目です。



The image shows a registration form titled "プロフィールにすべて入力" (Enter everything in your profile). It includes fields for "ニックネーム*" (Nickname), "性別" (Gender), "誕生日*" (Date of Birth) with separate dropdowns for year, month, and day, and "国名*" (Country). Below these is a section "すべてに同意する" (Agree to all) with four checkboxes: "SHIMANO CONNECT Lab.利用規約を読み、これを承認しました。" (I have read and approved the SHIMANO CONNECT Lab. Terms of Use), "SHIMANOが各行ロケ内の顧客データから匿名化されたデータをSHIMANO CONNECT Lab.へ提供することに同意します。" (I agree to provide anonymized customer data from SHIMANO's in-store locations to SHIMANO CONNECT Lab.), "SHIMANOアプリ/サービスとサービスを提供する目的で顧客データ/匿名化されたデータを共有することに同意します。" (I agree to share customer data/anonymized data with SHIMANO app/service for the purpose of providing services), and "SHIMANOアプリ/サービスとサービスを提供する目的でSHIMANO CONNECT Lab/アプリの使用状況を共有することに同意します。" (I agree to share SHIMANO CONNECT Lab/app usage for the purpose of providing services). At the bottom is a "送信" (Send) button. Red numbers 4, 5, and 6 are overlaid on the form, pointing to the nickname field, the agreement section, and the send button respectively.

5. ご利用の条件など画面上の項目を確認し、同意する場合はチェックボックスを選択します。

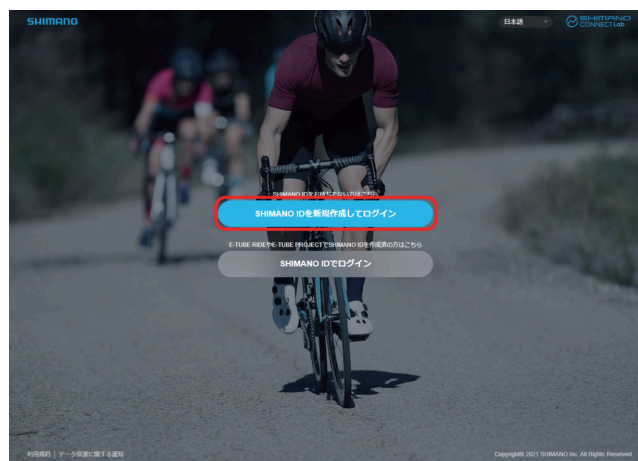
6. [送信] を選択します。

7. [OK] を選択します。

選択したSNSとSHIMANO CONNECT Labが連携され、SNSのアカウントでログインできるようになります。

メールアドレスで登録する場合

1. SHIMANO CONNECT Labのトップページにある [SHIMANO IDを新規作成してログイン] を選択します。



2. 各項目を入力します。

[*] は入力必須項目です。

The image shows the registration page for SHIMANO CONNECT Lab. It has two main sections: 'ソーシャルネットワークですぐに登録' (Register quickly with social network) and '電子メールとパスワードで登録' (Register with email and password). The first section has buttons for Facebook, Twitter, Google, and Apple. The second section has input fields for email, nickname, gender, birth date, and password, each with a red box and a number 2. Below these is a 'パスワード確認' (Confirm password) field. A red box with a number 3 highlights the '全てに同意する' (I agree to all) section, which contains three checkboxes for terms of service, data collection, and app usage. A red box with a number 4 highlights the '送信' (Send) button at the bottom.

3. ご利用の条件など画面上の項目を確認し、同意する場合はチェックボックスを選択します。

4. [送信] を選択します。

入力したメールアドレスに、メールアドレスの確認メールが送信されます。

使用上の注意

- メール送信後、24時間以内にメールアドレスの認証手続きをおこなってください。24時間を過ぎた場合は、再度ユーザー登録をおこなってください。
- メールが届かない場合は、受信メールの設定や迷惑メールフォルダーなどをご確認ください。

5. メールに記載のリンクまたはURLを選択します。

6. [メールアドレス認証] 画面が表示され、SHIMANO CONNECT Labにログインします。

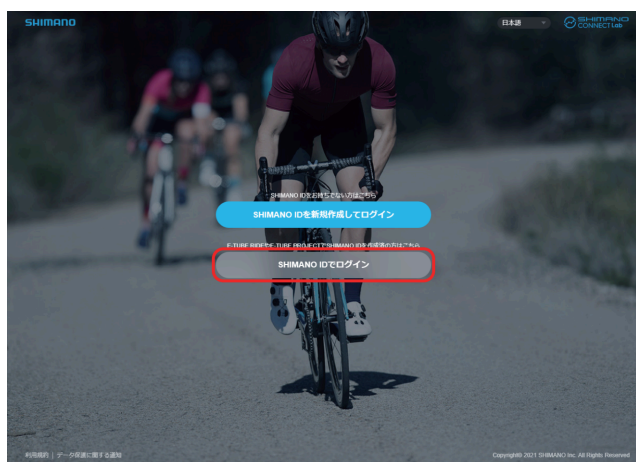
ログイン/ログアウト

ログインする

使用上の注意

- あらかじめ、SHIMANO IDの登録が必要です。
- インターネットカフェなど不特定多数の人が使用するパソコンでログインしたときは、必ずログアウトしてください。

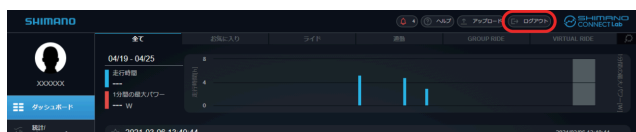
1. SHIMANO CONNECT Labのトップページにある [SHIMANO IDでログイン] を選択します。



2. ログインに利用するSNSを選択するか、メールアドレスとパスワードを入力して、[送信] を選択します。
Twitterアカウントを用いたログイン機能は2023年7月末をもって終了いたします。詳細は [こちら](#)

ログアウトする

1. 画面右上にある [ログアウト] を選択します。



2. [OK] を選択します。

画面の構成

はじめに



(1) ヘッダー

(2) メニュー

(3) コンテンツエリア

メニューで選択したコンテンツが表示されます。

ヘッダー表示



(1) 通知

通知がある場合に通知の件数が表示されます。

選択すると、通知内容が表示されます。

(2) [アップロード]

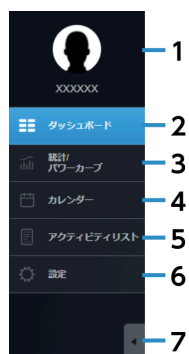
走行データをSHIMANO CONNECT Labにアップロードします。

アップロードと同時に、連携Webサービスに転送・投稿することもできます。

使用上の注意

- スマートフォンでは走行データのアップロードはできません。

メニュー画面表示



- (1) ユーザー画像/ユーザー名
設定画面で設定したユーザー画像とユーザー名を表示します。
選択すると、設定画面を表示します。
- (2) [ダッシュボード]
直近の統計データやアクティビティの情報を表示します。
詳細は「[ダッシュボードを使う](#)」を参照してください。
- (3) [統計/パワーカーブ]
統計データやパワーカーブを表示します。
詳細は「[統計/パワーカーブを確認する](#)」を参照してください。
- (4) [カレンダー]
アクティビティをカレンダー形式で確認できます。
詳細は「[アクティビティをカレンダー表示する](#)」を参照してください。
- (5) [アクティビティリスト]
さまざまな条件でアクティビティを検索し、結果を一覧で表示します。
詳細は「[アクティビティリストを表示する](#)」を参照してください。
- (6) [設定]
ユーザー設定や各画面の表示設定、Web連携サービスの設定などをおこないます。
詳細は「[設定を変更する](#)」を参照してください。
- (7) メニューを閉じる
コンテンツエリアの表示を広げるため、メニューアイコンとテキストを閉じます。

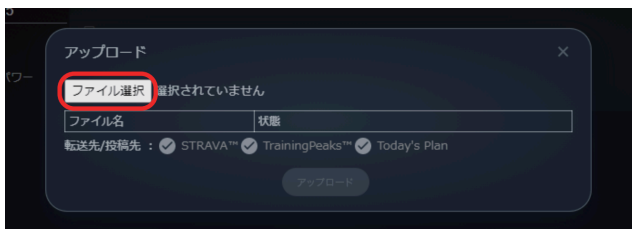
走行データをアップロードする

走行データをアップロードすることで、Webブラウザーで表示し、詳細な解析ができます。
まずは走行データをアップロードしてから、SHIMANO CONNECT Labの利用を開始してください。

1. ヘッダーに表示されている [アップロード] を選択します。



2. 表示されるダイアログで [ファイル選択] を選択し、アップロードしたい走行データを選択します。



使用上の注意

- アップロードすることができる走行ログの形式はFIT形式です。
一般的なサイクルコンピューターの記録形式であるFIT形式のファイルをアップロードすることができます。
また、パイオニア社 SGX-CA600, SGX-CA500の.db形式のログファイルをアップロードすることができます。
- 走行データをアップロードと同時にWebサービスへ転送・投稿できます。
事前に設定画面の [走行データのエクスポート] でWebサービスと連携設定した後、[転送先/投稿先] のWebサービスにチェックマークを付けてください。ただし、自動転送する設定にした場合は自動でチェックマークが付きます。
- 走行データを転送・投稿する場合は、該当するWebサービスにチェックマークを付けます。

3. [アップロード] を選択します。

[状態] に[アップロードしました。(解析中です。)] と表示されたらダイアログを閉じてください。

4. 走行データのアップロードが完了すると、データの解析を開始します。

ヘッダーの通知に解析中のアクティビティが表示されます。しばらくすると解析完了の表示になります。



走行データを確認する

ダッシュボードを使う

一定期間の統計データやアクティビティの情報を表示できます。



- (1) タブ**
[全て]、[お気に入り]、カテゴリーごとのアクティビティを切り替えます。
表示するカテゴリーは、設定画面の [ダッシュボードアクティビティカテゴリー] で設定します。
- (2) 設定**
ダッシュボードの設定画面を表示します。
- (3) 統計データ**
設定画面の [ダッシュボード統計] で設定したパラメーターの統計データを表示します。
統計データはグラフで表示されます。
- (4) [アクティビティリスト]**
選択中のタブに含まれるアクティビティを表示します。
アクティビティ名またはアクティビティの情報を選択すると、解析画面を表示します。

走行データを確認する

統計/パワーカーブを確認する

(5) グラフの詳細情報

統計データ内のグラフを選択すると、詳細データが表示されます。

アクティビティ画面表示



(1) お気に入り登録/解除

選択すると、お気に入りの登録/解除ができます。

お気に入りの登録すると、[お気に入り] タブで確認できます。

(2) 走行開始日時

アクティビティの開始日時を表示します。

(3) 編集

選択したアクティビティの編集ダイアログを表示します。

アクティビティ名やカテゴリーの編集、アクティビティの削除およびコメントの追加ができます。

(4) 投稿

選択したアクティビティの投稿ダイアログを表示します。

アクティビティを以下のWebサービスに転送・投稿できます。

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

[Today's Plan](#)

(5) パラメーターブロック

設定画面の [アクティビティグループ] で設定したパラメーターを以下の3種類の形式で表示します。

[数値](#)

[地図](#)

[フォースベクトル](#)

統計/パワーカーブを確認する

パラメーターの統計データやパワーカーブを表示します。

走行データを確認する

統計/パワーカーブを確認する



(1) [統計データ] ウィンドウ

設定したパラメーターに関する統計データを表示します。

(2) [パワーカーブ] ウィンドウ

各時間あたりの平均最大パワー曲線を表示します。

最大で4つの曲線を同時に表示し、比較することができます。

横軸は時間間隔（タイム・インターバル）、縦軸はパワーを表しています。

統計データウィンドウ



(1) パラメーターグループ

統計データの縦軸に表示するパラメーターグループを選択します。

パラメーターの組み合わせは、設定画面の [統計/パワーカーブ] 画面で設定します。

詳細は、「統計データ/パワーカーブ画面の表示を設定する」を参照してください。

走行データを確認する

統計/パワーカーブを確認する

(2) 表示期間

統計データに表示する期間を選択します。

(3) 表示単位

横軸で表示する表示期間を選択します。

例：表示期間を [最近の3ヶ月間] にし、表示単位を [週] にした場合、直近3ヶ月間を週単位で区切ります。

(4) 設定

設定画面の [統計/パワーカーブ] を表示します。

(5) 統計データ削除

複数の統計データウィンドウを表示している場合、該当する統計データを削除します。

(6) 統計データ

設定した条件の統計データを表示します。

グラフを選択すると、パラメーターの数値が表示されます。

(7) [統計ウィンドウ追加]

最大3つまで統計データを表示できます。

パワーカーブグラフウィンドウ



(1) グラフ表示

表示する期間を選択します。最大4つまで表示する期間を選択できます。

設定画面の [統計/パワーカーブ] で特定の期間を設定できます。

詳細は、「統計データ/パワーカーブ画面の表示を設定する」を参照してください。

(2) [設定]

設定画面の [統計/パワーカーブ] を表示します。

(3) パワーカーブグラフ

最大で4つの曲線を表示します。

走行データを確認する

アクティビティをカレンダー表示する

(4) パワーインターバル表

各パワーカーブグラフのインターバルごとのパワー値を表形式で表示します。表示するインターバルを選択できます。

(5) 各時間あたりの平均最大パワー

点線

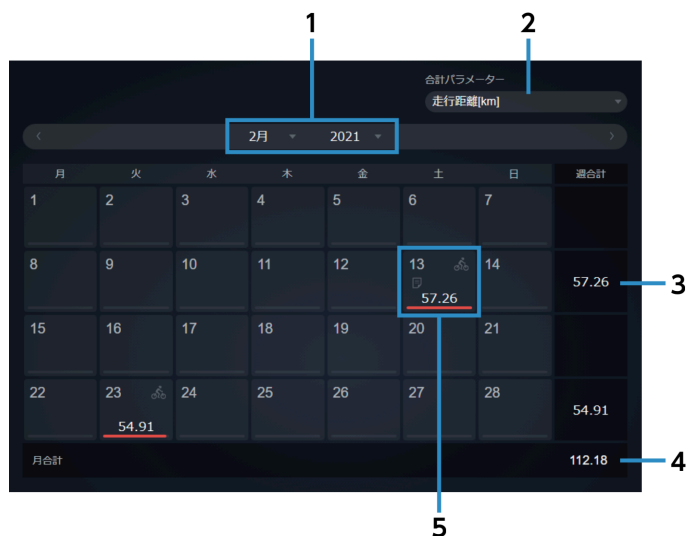
グラフ上にマウスポインターを乗せると表示します。パワーカーブと点線との交点で、インターバルの時間およびパワー値が表示されます。

実線

グラフ上で選択すると、インターバルの時間およびパワー値がグラフの上に表示され、点線が実線に変わります。

アクティビティをカレンダー表示する

アクティビティをカレンダー形式で表示します。



(1) 表示月

カレンダー形式で表示したい年と月を選択します。

(2) [合計パラメーター]

集計値として表示するパラメーターを選択します。

(3) 週の集計値

週ごとの集計値を表示します。

(4) 月の集計値

月の集計値を表示します。

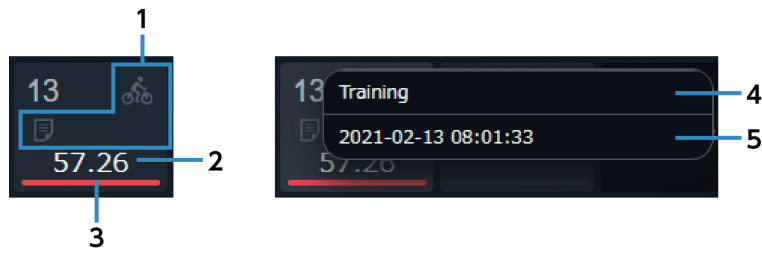
(5) アクティビティ表示

その日のアクティビティ情報などを表示します。

アクティビティが存在する日にマウスポインターを乗せると、コメントおよびアクティビティ名が表示されます。

コメントは、日付を選択して入力します。アクティビティが存在しない日でもコメントを入力できます。

アクティビティ表示



(1) アイコン

 : アクティビティが1件あることを示します。

 : アクティビティが3件以上あることを示します。

 : コメントがあることを示します。

(2) パラメーターの値

[合計パラメーター] で選択したパラメーターの1日ごとの数値が表示されます。

(3) 割合表示

現在より前の月のカレンダーを表示している場合は、表示している月の最大値に対するその日のパラメーターの割合がバーに表示されます。

今月のカレンダーを表示している場合は、前月と今月の最大値に対するその日のパラメーターの割合がバーに表示されます。

(4) [コメント編集]

コメントを編集できます。

(5) アクティビティ名

選択すると、アクティビティの解析画面を表示します。

使用上の注意

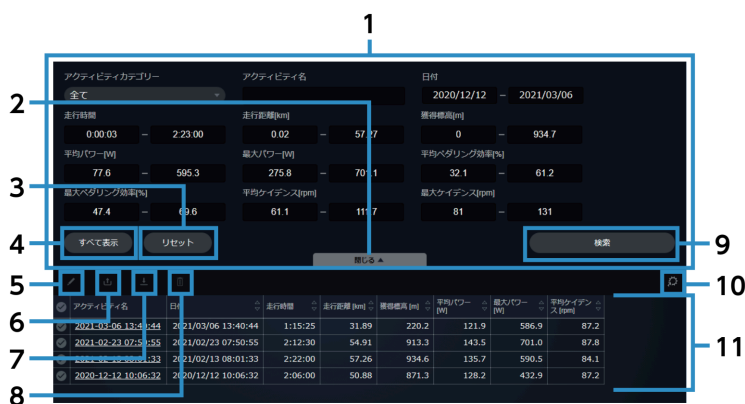
- スマートフォンではアクティビティ名をタップしても解析画面は表示されません。

アクティビティリストを表示する

さまざまな条件でアクティビティを検索できます。検索結果は一覧表示されます。

使用上の注意

- スマートフォンではアクティビティリストは表示されません。



(1) 検索条件

検索条件を設定します。

(2) [他の検索項目を表示]/[閉じる]

一部の検索条件の表示/非表示を切り替えます。

(3) [リセット]

検索条件をリセットします。

(4) [すべて表示]

全てのアクティビティを表示します。設定した検索条件は変更されません。

(5) 編集

選択したアクティビティの編集ダイアログを表示します。

アクティビティ名やカテゴリーの編集、アクティビティの削除およびコメントの追加ができます。複数のアクティビティを選択すると、コメントの編集はできません。

走行データを確認する

アクティビティリストを表示する

(6) 投稿

選択したアクティビティの投稿ダイアログを表示します。
アクティビティを以下のWebサービスに転送・投稿できます。

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

[Today's Plan](#)

(7) ダウンロード

選択したアクティビティをFIT形式でダウンロードできます。

(8) 削除

選択したアクティビティを削除します。

(9) [検索]

設定した検索条件で、アクティビティを検索します。

(10) 設定

設定画面の [アクティビティリスト] を表示します。
検索結果に表示されるパラメーターや記載順を変更できます。

(11) 検索結果

検索結果が一覧表示されます。

検索結果で表示される内容

検索結果を一覧表示します。

The screenshot shows a table of activities with the following columns: Activity Name, Date, Start Time, Duration, Distance, Elevation, Average Pace, Average Heart Rate, and Average Cadence. Callout 1 points to the selection checkboxes on the left. Callout 2 points to the 'Activity Name' column header. Callout 3 points to the 'Average Heart Rate' column header. Callout 4 points to the 'Duration' column header.

アクティビティ名	日付	開始時間	走行距離 (km)	累積標高 (m)	平均ペース (min/km)	平均心拍数 (bpm)	平均ペダリング (rpm)
2021-03-06 13:40:44	2021/03/06 13:40:44	1:15:25	31.89	220.2	121.9	586.9	87.2
2021-02-23 07:50:55	2021/02/23 07:50:55	2:12:30	54.91	913.3	143.5	701.0	87.8
2021-02-13 08:01:33	2021/02/13 08:01:33	2:22:00	57.26	934.6	135.7	590.5	84.1
2020-12-12 10:06:32	2020/12/12 10:06:32	2:06:00	50.88	871.3	128.2	432.9	87.2

(1) 全選択/選択解除

表示されているアクティビティを全て選択/選択解除します。

(2) 並べ替え

アクティビティリストを項目の昇順/降順で並べ替えます。

が表示されないパラメーターは並べ替えることができません。

(3) パラメーター

パラメーターを選択すると、プルダウンメニューから表示順を変更できます。

[アクティビティ名] の表示順は変更することができません。

走行データを確認する
アクティビティリストを表示する

(4) アクティビティ名

選択すると、アクティビティの解析画面を表示します。

設定を変更する

ユーザー設定や各画面の表示設定、Web連携サービスの設定などをおこないます。

ユーザー情報を設定する

ユーザー名やユーザー画像、FTP値など、ユーザー自身に関する項目や、使用センサーの有無について設定できます。



- (1) [ファイルを選択]
ユーザー画像として使用したい画像ファイルを選択します。
- (2) [プロフィール画像の削除]
登録したユーザー画像を削除します。
- (3) アコーディオンボタン
ユーザー画像の表示/非表示を切り替えます。
- (4) ユーザー画像
- (5) [SHIMANO ID PORTALへリンク]
SHIMANO ID PORTALのマイページを表示します。
- (6) 体重編集ボタン
体重編集画面を表示します。
体重と測定日を記録することで、体重の変化を時系列表示できます。
- (7) FTP編集ボタン
FTP編集画面を表示します。
FTPと測定日を記録することで、FTPの変化を時系列表示できます。

設定を変更する

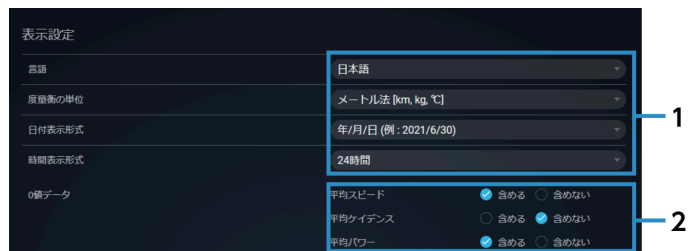
(8) [使用センサー]

使用しているセンサーを選択します。

使用するセンサーを変更した後、解析画面でヘッダーに表示される [リセット] を選択すると選択したセンサーに合わせたウインドウ配置になります。

表示形式を設定する

言語や単位、平均値に0値データを含める/含めない、などについて設定できます。



(1) 言語や単位などの設定

表示言語や単位、日時の表示形式を選択します。

(2) [0値データ]

平均スピード、平均ケイデンス、平均パワーを求めるときに、0値のデータを含めるかどうかを設定します。

プライベートロケーションを設定する

自宅付近など、公開したくないエリアを指定できます。

アクティビティのアドレスを公開した場合でも他人からは非表示にすることができます。



(1) [追加]

プライベートロケーションを追加するときに選択します。

(2) [削除]

選択したプライベートロケーションを削除します。

(3) 選択中のプライベートロケーション

選択して登録しているプライベートロケーションを選択できます。

(4) プライベートロケーション名

プライベートロケーションの名前を変更できます。

(5) アコーディオンボタン

プライベートロケーション情報の表示/非表示を切り替えます。

(6) アップデート

追加したプライベートロケーションや変更した名称を更新します。

(7) 地図表示

設定したプライベートロケーションが表示されます。現在選択されているプライベートロケーションは青色で表示されます。

中心をドラッグすると移動、円周の4点をドラッグすると半径を変更できます。

(8) プライベートロケーションの半径

スライダーで半径を調整します。

使用上の注意

- Web連携を設定している場合は、ご自宅付近などが特定されないように、必ずプライベートロケーションを設定してください。

ダッシュボードアクティビティカテゴリーを設定する

ダッシュボードに表示するアクティビティのカテゴリーを選択します。

また、カテゴリーごとに、表示する地図とフォースベクトルの表示を設定できます。



(1) [アクティビティカテゴリー]

ダッシュボードに表示するアクティビティカテゴリーを選択します。

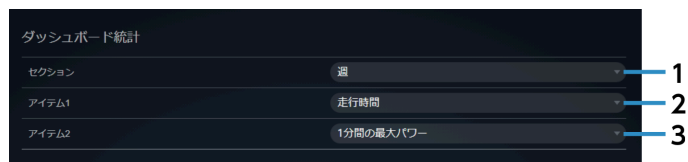
設定を変更する

(2) [地図を表示]/[フォースベクトルの表示]

ダッシュボードに地図やフォースベクトルを表示するか設定します。

ダッシュボードの統計データを設定する

ダッシュボードの統計データに表示する期間とデータの種類を設定します。



(1) [セクション]

1週間ごとの統計データを表示するか、1か月ごとの統計データを表示するかを設定します。

(2) [アイテム1]

統計データの種類を設定します。

(3) [アイテム2]

統計データの種類を設定します。

ダッシュボードのアクティビティ表示を設定する

ダッシュボードに表示される各アクティビティの項目を設定できます。



(1) アコーディオンボタン

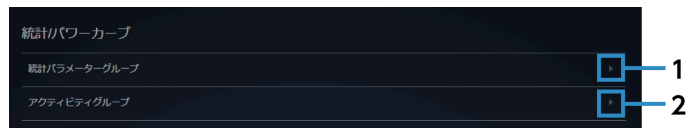
パラメーターブロック情報の表示/非表示を切り替えます。

(2) パラメーターブロック

表示するデータの種類を選択します。

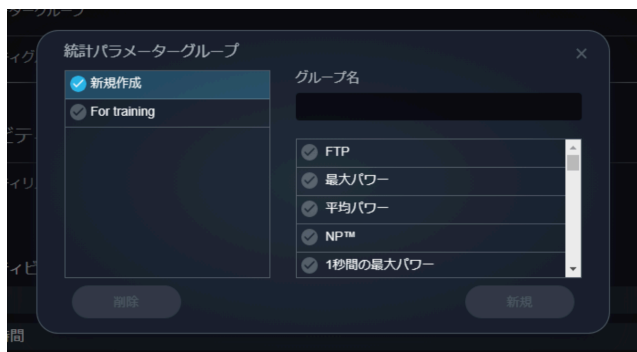
統計データ/パワーカーブ画面の表示を設定する

統計データ/パワーカーブ画面に表示するデータの項目や期間を設定します。



(1) [統計パラメーターグループ]

統計データに表示するデータの種類をグループ化して設定できます。

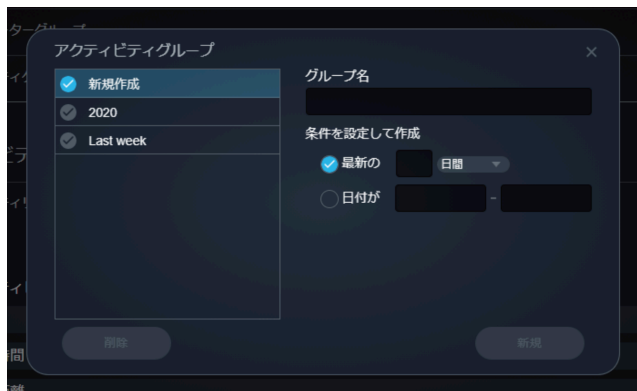


表示するデータを選択し、グループ名を入力して [新規] を選択します。

削除するときは、統計パラメーターグループを選択して [削除] を選択します。

(2) [アクティビティグループ]

統計データおよびパワーカーブグラフの横軸になる期間を設定できます。



グループ名を入力し、期間を設定して [新規] を選択します。直近からの期間を指定する方法と、期間を日付で指定する方法があります。

削除するときは、アクティビティグループを選択して [削除] を選択します。

アクティビティリストの表示項目を設定する

アクティビティリストに表示するパラメーターの並び順を設定します。

使用上の注意

- スマートフォンでは、アクティビティリストは表示されません。

設定を変更する



(1) アコーディオンボタン

アクティビティリスト情報の表示/非表示を切り替えます。

(2) 並び順変更

[並び順変更] を選択すると、項目の並び順をドラッグ操作で変更できるようになります。

(3) 表示項目

選択して他の表示項目を選択すると、並び順を入れ替えることができます。

アカウントを管理する

SHIMANO ID PORTALにログインしてメールアドレスやパスワードを変更したり、アカウントを削除したりできます。



設定を変更する

(1) [SHIMANO ID PORTALへリンク]

SHIMANO ID PORTALのマイページを表示します。

(2) SGX-CA600またはCyclo-Sphere ControlからSHIMANO CONNECT Labにログインするためのパスワードのリセット

パスワードリセット画面を表示します。

(3) Cyclo-Sphereアカウントとの統合

アカウント統合画面を表示します。

走行データをインポートする

以下のWebサービスから走行データを取り込むかどうかを設定します。

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness



(1) アコーディオンボタン

Webサービスの設定の表示/非表示を切り替えます。

(2) Webサービス

Webサービスから走行データを取り込む場合は [連携] を選択します。

あらかじめ、各Webサービスとの契約や登録が必要です。

連携を解除するときは、[連携解除] を選択します。

走行データをエクスポートする

以下のWebサービスに走行データを転送するかどうかを設定します。

- STRAVA™
- TrainingPeaks™
- Today's Plan

設定を変更する



(1) アコーディオンボタン

Webサービスの設定の表示/非表示を切り替えます。

(2) Webサービス

Webサービスに走行データをエクスポートする場合は [連携] を選択します。

あらかじめ、各Webサービスとの契約や登録が必要です。

SHIMANO CONNECT Labに走行データをアップロードしたときに、同時に連携先へ自動転送/自動投稿することもできます。

連携を解除するときは、[連携解除] を選択します。

(3) 共有リンク設定

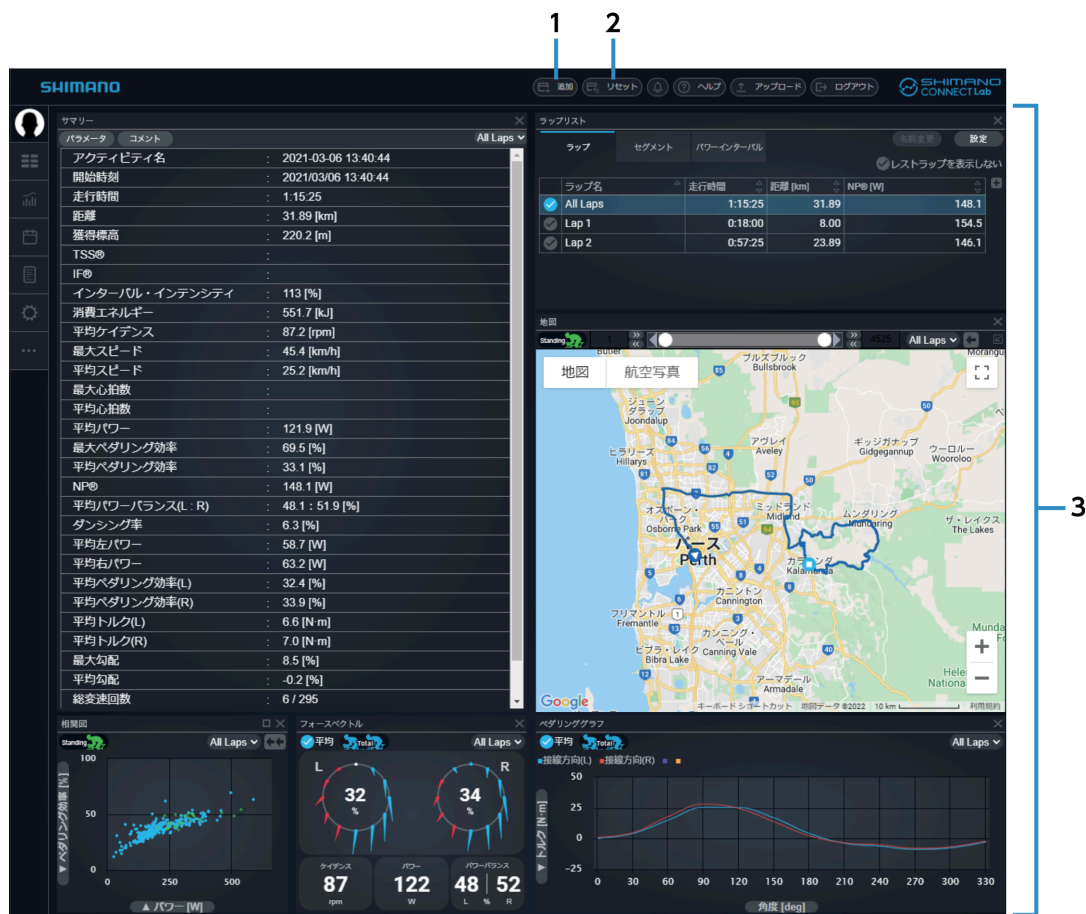
共有リンクが有効な場合、解析データを公開できます。

走行データを解析する はじめに

ダッシュボードで選択したアクティビティの解析画面が表示されます。

使用上の注意

- スマートフォンでは、解析画面は表示されません。



- (1) [追加]
解析データのウィンドウを追加できます。
- (2) [リセット]
ウィンドウエリアの配置を初期状態に戻します。

(3) ウィンドウエリア

解析データのウィンドウが表示されます。

ウィンドウ表示を設定する

解析データを表示する各ウィンドウは、追加や削除、移動やサイズ変更ができます。

ウィンドウの位置やサイズを調整する

移動したいウィンドウのタイトル部分をドラッグして、表示位置を変更できます。

また、ウィンドウの辺や角をドラッグして、表示サイズを変更できます。

一部のウィンドウは、各ウィンドウのタイトル右端部分にある  を選択して最大化することもできます。

ウィンドウを追加する

1. 解析画面のヘッダーにある [追加] を選択します。
2. 表示したいウィンドウと追加位置を選択し、[追加] を選択します。



ウィンドウを削除したい場合は、各ウィンドウのタイトル右端部分にある  を選択します。

解析データを確認する

ウィンドウエリアでは、表示した各ウィンドウで解析データを確認できます。

サマリー ウィンドウ

アクティビティの概要を表示します。

走行データを解析する

解析データを確認する



- (1) [パラメータ]
表示する項目を選択します。
- (2) [コメント]
アクティビティ当日のコメントを編集できます。
- (3) [All Laps]
表示するラップを選択します。
- (4) 概要
アクティビティの情報が表示されます。

ラップリスト ウィンドウ

アクティビティに含まれるラップをリストで表示します。



- (1) [レストラップを表示しない]
[設定] で設定したレストラップの表示/非表示を設定します。

(2) [名前変更]

ラップ名を変更できます。ただし、[All Laps] は変更できません。

(3) [設定]

インターバル・インテンシティに対し、何%未満をレストラップにするか設定します。
閾値欄に1～100までの値を入力し、[アップデート] を選択します。

(4) リスト表示切り替え

リスト表示する種類を切り替えます。

[ラップ]

アクティビティのラップごとのサマリーを表示します。

[セグメント]

アクティビティ内で通過した登録されているセグメントごとにサマリー表示します。

[パワーインターバル]

それぞれのインターバルごとにパワー値のランキングを確認できます。

(5) [ソート]

リストを項目の昇順/降順で並べ替えます。

(6) [列を追加する]

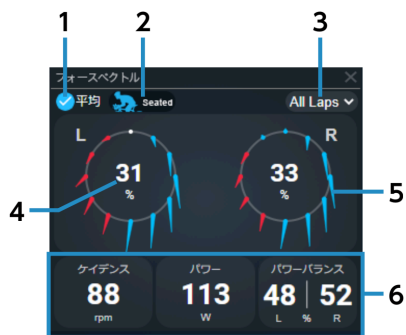
パラメーターを最右列に追加します。

使用上の注意

- ウィンドウの幅によっては、パラメーターを追加できない場合があります。

フォースベクトル ウィンドウ

ペダリングに関する情報を表示します。



(1) [平均]

チェックを入れると、[ラップを選択]で選択されている区間の平均値を表示します。

チェックを外すと時系列グラフウィンドウなどでマウスポインターを乗せているレコードを表示します。

(2) [Total]/[Seated]/[Standing]

全体の平均表示、シッティング時の平均表示、ダンシング時の平均表示を切り替えます。

(3) [ラップを選択]

表示するラップを選択します。

(4) パワー/効率

パワーまたは効率を切り替えて表示します。

(5) フォースベクトル

30度ごとのフォースベクトルを表示します。

(6) 数値情報

選択したパラメーターを表示します。選択すると、表示するパラメーターを変更できます。

ペダリンググラフ ウィンドウ



(1) [平均]

選択されているラップの平均値および平均のフォースベクトル/トルクを表示する場合はチェックします。

チェックを外すと時系列グラフウィンドウなどでマウスポインターを乗せているレコードを表示します。

(2) [Total]/[Seated]/[Standing]

全体の平均表示、シッティング時の平均表示、ダンシング時の平均表示を切り替えます。

(3) [ラップを選択]

表示するラップを選択します。

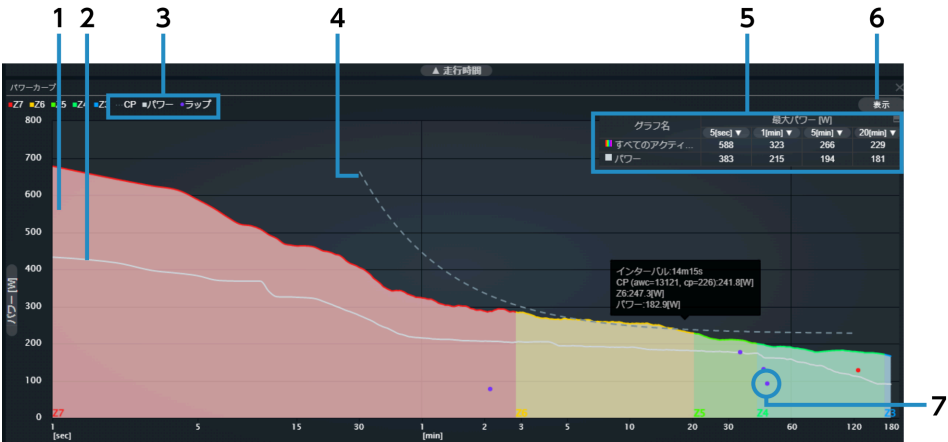
(4) 縦軸パラメーター切り替え

縦軸に設定するパラメーターを [フォース[N]] と [トルク[N・m]] から選択します。

(5) グラフ表示エリア

グラフにマウスポインターを乗せると、縦線が表示され、角度と選択されているパラメーターの数値を表示します。

パワーカーブ ウィンドウ



(1) パワーカーブ曲線（背景）

1時間のパワー値（FTP）を基準にゾーン进行分类します。

Z7	FTPの151%以上
Z6	FTPの121 ～ 150%
Z5	FTPの106 ～ 120%
Z4	FTPの91 ～ 105%
Z3	FTPの76 ～ 90%
Z2	FTPの56 ～ 75%
Z1	FTPの55%以下

(2) パワーカーブ曲線

パワー情報から作成された曲線を表示します。

(3) [CP]/[パワー]/[ラップ]

CP曲線、パワーカーブ曲線、各ラップの平均パワーの表示/非表示を切り替えます。

(4) CP曲線

インターバルごとのクリティカルパワーの近似曲線を示します。

(5) 最大パワー表

各パワーカーブグラフのインターバルごとの最大パワー値を表形式で表示します。

グラフ名の [パワー] を選択すると、パワーカーブ曲線の表示/非表示を切り替えます。表示されている最大パワー値は、▼を選択してインターバルを選択できます。

表の右上を選択すると表示/非表示が切り替わります。

(6) [表示]

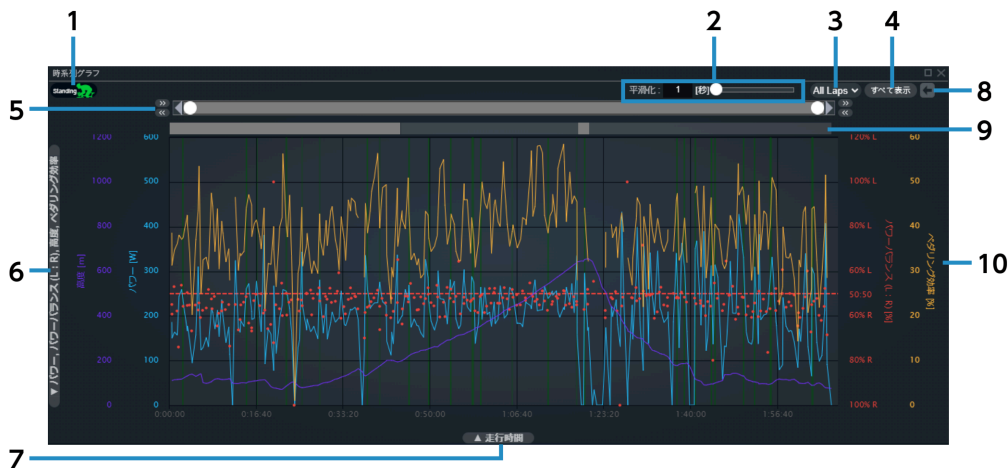
表示する期間を選択します。

(7) 各ラップの平均パワー

ラップごとにラップタイムと平均パワーでプロットします。

時系列グラフ ウィンドウ

横軸を時間または距離、縦軸を各種パラメーターとした線グラフを表示します。



(1) [Standing]

ダンシング区間の緑色のハイライトの表示/非表示を切り替えます。

(2) [平滑化]

グラフを平滑にする時間の幅を設定します。

(3) [ラップを選択]

表示するラップを選択します。

(4) [すべて表示]

レコードの範囲選択をリセットします。

(5) レコード範囲ガイド

表示するレコード範囲を選択します。左右のボタンでレコード範囲を移動または微調整します。

(6) 縦軸パラメーター切り替え

縦軸に設定するパラメーターを選択します。

(7) 横軸パラメーター切り替え

横軸に設定するパラメーターを選択します。

(8) [元に戻す]

レコード範囲選択を一つ前の選択状態に戻します。

(9) ラップガイド

現在のレコード範囲を表示します。

濃淡でラップを表しており、選択することで、選択したラップをレコード範囲に指定できます。

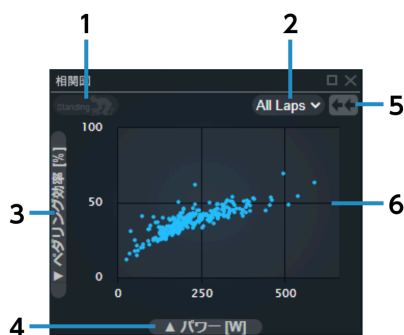
(10) グラフ

マウスポインターを乗せると、縦線が表示され、各パラメーターの数値を表示します。

ドラッグすると、レコード範囲を選択できます。

相関図 ウィンドウ

横軸と縦軸のパラメーターの相関図を表示します。



(1) [Standing]

ダンシング区間の緑色のプロットの表示/非表示を切り替えます。

(2) [ラップを選択]

表示するラップを選択します。

(3) 縦軸パラメーター切り替え

縦軸に設定するパラメーターを選択します。

(4) 横軸パラメーター切り替え

横軸に設定するパラメーターを選択します。

(5) [拡大を解除]

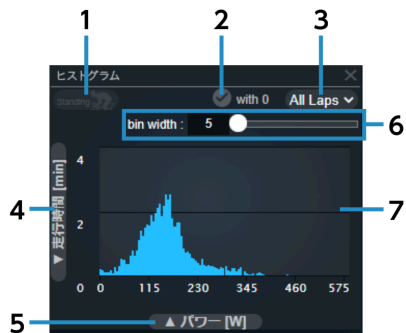
拡大表示を解除し、アクティビティ全体を表示します。

(6) グラフ

マウスポインターを乗せると、各パラメーターの数値を表示します。
ドラッグすると、選択した範囲を拡大表示できます。

ヒストグラム ウィンドウ

レコード数、走行時間、または距離によるヒストグラムを表示します。



(1) [Standing]

ダンシング区間の緑色のヒストグラムの表示/非表示を切り替えます。

(2) [with 0]

0値データを含めるかどうかを切り替えます。

(3) [ラップを選択]

表示するラップを選択します。

(4) 縦軸パラメーター切り替え

縦軸に設定するパラメーターを選択します。

(5) 横軸パラメーター切り替え

横軸に設定するパラメーターを選択します。

(6) [bin width]

ビンの幅を設定します。

(7) グラフ

マウスポインターを乗せると、縦線が表示され、各パラメーターの数値を表示します。

デバイス情報 ウィンドウ

アクティビティを記録したデバイスの情報を表示します。

走行データを解析する

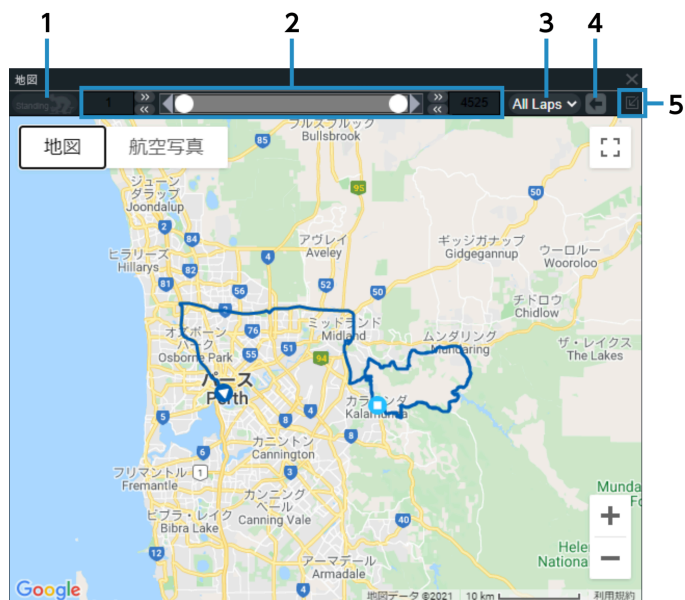
解析データを確認する



使用上の注意

- 表示される情報は、デバイスおよびデバイスの組み合わせにより異なります。

マップ ウィンドウ



(1) [Standing]

ダンシング区間の緑色のハイライトの表示/非表示を切り替えます。

(2) レコード範囲ガイド

現在のレコード範囲を表示し、左右のボタンでレコード範囲を移動または微調整します。

(3) [ラップを選択]

表示するラップを選択します。

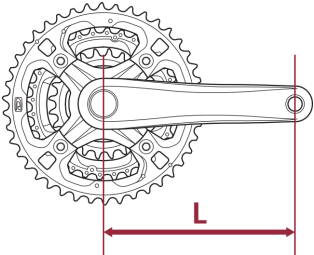
(4) [元に戻す]

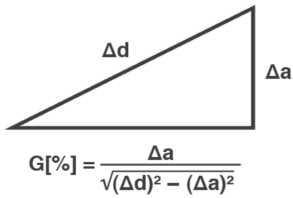
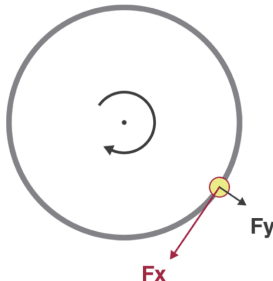
レコード範囲選択を一つ前の選択状態に戻します。

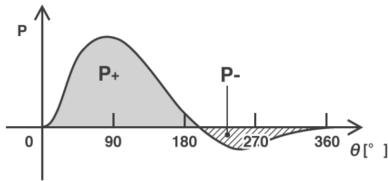
(5) [選択中のActivityへ移動]

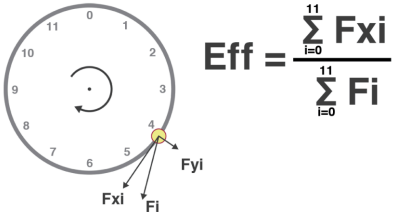
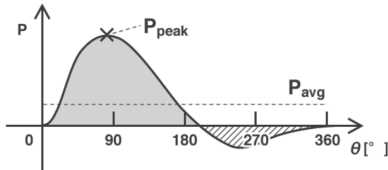
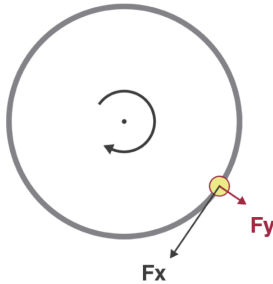
走行軌跡全体を表示します。

用語集

用語	説明
アクティビティ	ロギングの開始から終了まで。 サイクルコンピューターやその他の記録器で1ファイルとして保存される走行ログが1アクティビティとなります。
インターバル・インテンシティ	過去の時間当たりの最大パワー値に対する、対象のパワー値の割合です。 過去の実績に対する運動の強度を表しています。 基準となる過去の時間当たりの最大パワー値は、パワーカーブの表示選択によって変更することができます。 走行時間30分 その区間の平均パワー値が200 W、基準とするパワーカーブの30分のパワー値が250 Wの場合、この値は80 %となります。
IF [®] （インテンシティ・ファクター）	FTPに対するNP [®] の割合です。 個々のサイクリストの実力に対する運動の強度を表します。 NP [®] が200で、FTPが250だった場合、この値は0.8となります。 走行時間が短時間の場合には、この値が1.0以上になる可能性があります。 Intensity Factor [®] はTrainingPeaks LLCの登録商標であり、許可を得て使用しております。 詳しくは https://www.trainingpeaks.com をご覧ください。
FTP	1時間継続できる最大平均パワーを表します。 パワーゾーンやTSS [®] などのパラメーターの表示に必要です。
開始時刻	アクティビティ、ラップ、または選択された任意区間の開始時刻。
獲得標高	アクティビティ、ラップ、または、選択範囲内における標高の増加分に対する累計値。 標高は、各々の記録値に対して過去30秒分の記録値から計算された平均値を用い、さらに前回用いた標高の平均値に対して1 m以上増加した場合にのみ加算をおこないます。
ギア比	フロントギアの歯数とリアギアの歯数から算出します。 ギア比=フロントギアの歯数/リアギアの歯数
距離	アクティビティ中に走行した合計距離。 ログ停止中、ログ一時停止中などログの記録されない時間は含みません。
クランク長	クランク軸の中心とペダル軸の中心との距離。 下図のLの長さです。 
クリティカル・パワー	継続して出し続けることができる時間あたりの平均最大パワー。
経過時間	走行開始時刻から終了時刻までの経過時間。
ケイデンス	1分間のクランク回転数。 単位はrpm（アールピーエム：rotations per minute/revolutions per minute）。
公開/非公開	アクティビティの公開/非公開設定の状態を示します。

勾配	斜面の傾き度合い。 距離と高度の差分から算出します。 G：勾配 Δd：距離の差分 Δa：高度の差分  $G[\%] = \frac{\Delta a}{\sqrt{(\Delta d)^2 - (\Delta a)^2}}$
終了時刻	アクティビティ、ラップ、もしくは選択された任意区間の終了時刻。
心拍数	心臓が1分間に拍動する回数。 単位はbpm（ビーピーエム：beats per minute）。
接線方向フォース	クランクの回転軸に対して接線方向の力で、クランクを回転する力。 図のFxにあたる部分です。 
Z1/Z2/Z3/Z4/Z5/Z6/Z7	パワーのレベル。FTP値との比により分類されます。 Z1：～ 55% Z2：56% ～ 75% Z3：76% ～ 90% Z4：91% ～ 105% Z5：106% ～ 120% Z6：121% ～ 150% Z7：151% ～
0値データ	パワー、ケイデンス、スピードの区間平均を計算する際に、0値を含めるかどうかを設定することができます。
走行時間	開始時刻から終了時刻までの経過時間のうちログの記録されている時間。 ログ停止中、ログ一時停止中などログの記録されない時間は含みません。
総変速回数	アクティビティや指定区間内におけるギア変速の総回数。
損失標高	アクティビティ、ラップ、または、選択範囲内における標高の減少分に対する累計値。標高は、各々の記録値に対して過去30秒分の記録値から計算された平均値を用い、さらに前回用いた標高の平均値に対して1m以上減少した場合にのみ加算をおこないます。
トルク	回転軸にかかる力。単位はN・m（ニュートン・メートル：newton metre）

トルクエフェクティブネス	ペダリング回転における総パワーに対する有効パワーの割合です。  Torque Effectiveness [%] = $\frac{P_+ + P_-}{P_+} \times 100$
TSS [®] （トレーニングストレススコア）	トレーニング負荷を数値化した値です。 Training Stress Score[®]はTrainingPeaks LLCの登録商標であり、許可を得て使用しております。 詳しくは https://www.trainingpeaks.com をご覧ください。
NP [®] （ノーマライズド・パワー）	走行区間の運動の負荷を表した値です。 走行時、コースの起伏や風など、時間や場所の影響によってパワーの値が上下します。 NP[®]は、これらの変化を考慮し、単にパワーの平均をとるよりも、実際に体にかかる負荷を表した走行パワーを提供します。 Normalized Power[®]はTrainingPeaks LLCの登録商標であり、許可を得て使用しております。 詳しくは https://www.trainingpeaks.com をご覧ください。
パワーカーブ	走行時間1秒から2秒、3秒...と間隔を増やし、それぞれの間隔について平均パワーの最大値を集めたグラフ。
フォースベクトル	クランクの1回転を30度ごとのセグメントに12等分し、各セグメントでの接線方向の力と法線方向の力を測定します。
プライベート・ロケーション	アクティビティを公開した際に、地図上でアクティビティの軌跡を表示しない領域。 アクティビティの軌跡の一部分が「プライベートロケーション」内にある場合、その部分のみ表示されません。
平滑化	各点のデータを、それぞれの点を中心として指定された区間（時間/距離）内のデータの平均値とすることでスムーズにつながる系列となるようにします。
平均パワーバランス	ある区間の平均左パワーと平均右パワーのバランスです。
平均変速間隔	ギア変速間隔の平均時間。単位は秒。 総変速回数（フロントとリアのギア変速回数の和）と走行時間から算出します。 平均変速間隔 = 走行時間/総変速回数

ペダリング効率	接線方向と法線方向の力の合計に対する接線方向の力の割合。1回転あたりの効率で、12箇所を離散的に計測し、負の力も積算します。 F_i:接線方向と法線方向の力の合成ベクトル F_{xi}:接線方向の力 F_{yi}:法線方向の力 i:0 ~ 11時方向  $Eff = \frac{\sum_{i=0}^{11} F_{xi}}{\sum_{i=0}^{11} F_i}$
ペダル・スムーズネス	ペダリング回転における平均パワーと最大パワーの比です。  $\text{Pedal Smoothness [\%]} = \frac{P_{avg}}{P_{peak}} \times 100$
法線方向フォース	クランクの回転軸に対して法線方向の力で、回転に寄与していない力。図のF_yにあたる部分です。 
ラップ	アクティビティ中にマークされたポイント。

FAQ

よくあるご質問については、下記の最新バージョンをご確認ください。

<https://si.shimano.com/iFAQ/SCL0A>

このドキュメントについて

このドキュメントに記載されている内容は、将来予告なしに変更する可能性があります。

このドキュメントのいかなる部分も、株式会社シマノの書面による許諾を受けることなく、その目的を問わず、どのような形態であっても、複製または譲渡することは禁じられています。ただしこれは、著作権法上のお客様の権利を制限するものではありません。

株式会社シマノは、このドキュメントに記載されている内容に関し、特許、特許申請、商標、著作権、またはその他無体財産権を有する場合があります。別途規定のない限り、このドキュメントはこれらの特許、商標、著作権、またはその他無体財産権に関する権利をお客様に許諾するものではありません。

登録商標および商標について

- SHIMANOは株式会社シマノの日本国およびその他の国における商標または登録商標です。
 は、株式会社シマノの日本国およびその他の国における商標です。
- Windows[®] は、米国Microsoft Corporationの、米国およびその他の国における登録商標または商標です。
- Google Chrome、Androidは、Google Inc. の登録商標です。
- iPad、iPhone、Safari、Mac OSは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
- Firefoxは、Mozilla Foundationの米国およびその他の国における登録商標です。
- Wahoo Fitnessは、Wahoo Fitness L.L.C.の商標です。
- Garmin Connect[™] は、Garmin Ltd.またはその子会社の商標です。
- Strava[™] は、Strava, Inc. の商標です。TrainingPeaks[™] は、Peaksware, Inc. の商標です。
- Intensity Factor[®] はTrainingPeaks LLCの登録商標であり、許可を得て使用しております。
詳しくは <https://www.trainingpeaks.com> をご覧ください。
- Training Stress Score[®] はTrainingPeaks LLCの登録商標であり、許可を得て使用しております。
詳しくは <https://www.trainingpeaks.com> をご覧ください。
- Normalized Power[®] はTrainingPeaks LLCの登録商標であり、許可を得て使用しております。
詳しくは <https://www.trainingpeaks.com> をご覧ください。

