

Time-Team Homerace Manual

注) 本書は“Time-Team Homerace set-up and use”を本大会組織委員会が翻訳したものです。本書と“Time-Team Homerace set-up and use”の解釈が異なる場合、後者を優先するものとします。なお、原文は以下の URL を参照願います。

<https://docs.google.com/document/d/1xESuIa6TyPy25QcsUPXddksckuJkhJxXrkyXCoaMD2Y/e> dit

Homerace セットアップと使用方法

本書の目的

本書は、インターネットに接続できる機器であるエルゴと、Time-Team ソフトウェアを接続するための手順を説明するものです。

この手順を踏めば、Concept2 社エルゴをラップトップや PC に接続して

Concept2 erg をラップトップや PC に接続し、他の競技者とバーチャルレースを行うことができます。

Homerace

Homerace は Time-Team が開発したもので、アスリートが自宅からリアルタイムでレースができるものです。Concept2 エルゴでの使用を前提に設計されており、ライブトラッキング、ビジュアライゼーション、リアルタイムでの結果提供が可能になります。

注意：本サービスはベータ版であり、バグやエラーが発生する可能性があります。

他の言語でのマニュアル

注意：これらの翻訳はタイムチームによって管理されていないため、英語版マニュアルと齟齬がある可能性があります。

フランス語: Manuel Homerace

ドイツ語: Homerace handbuch

イタリア語: Manuale di Homerace

スペイン語: Manual de Homerace

目次

本書の目的	1
Homerace	1
他の言語でのマニュアル	1
必要なもの	3
ハードウェア	3
オペレーティングシステム（以下のいずれか）	3
ソフトウェア（以下のいずれか）	3
準備物	4
ノート PC の準備	4
実験的機能の有効化	6
エルゴを接続する	7
レースロビーへの入場	9
レース間のロビーの変更	10
コンピューターに複数のエルゴを接続する	11
よくある質問（FAQ）	12
自分のイベントに参加するには、Time-Team のアカウントが必要ですか？	12
レースに参加するために、アプリをダウンロードする必要がありますか？	12
どのような USB ケーブルが必要ですか？	12
Concept2 Performance Monitor のファームウェアをアップデートする方法を教えてください。	12
ブラウザのバージョンを確認する方法は？	12
エルゴを接続した後、続行できないのはなぜですか？	12
インターネット接続を改善するにはどうすればよいですか？	13
Homerace でレースのスタートはどのように行われるのですか？	13
モニターが接続されない、または通常モードに戻りません	13
Concept2 モニターで #122 のエラーコードが表示されるのですが、どうすれば解決できますか？	14
レース中、モニターやコンピューターの画面には何が表示されますか？	14
レース中にインターネット接続が切れた場合、どうなりますか？	15
レース後、Concept2 Performance Monitor のメモリから自分のスコアを取り出すにはどうしたらよいですか？	15
接続したエルゴを確認する方法は？	16
Time-team のスタッフに質問したいのですが、どうすればいいですか？	16

必要なもの

お使いのエルゴを弊社システムに接続するためには、以下のハードウェアとソフトウェアが必要です。

ハードウェア

- Concept2 エルゴメーターと PM3, PM4, PM5 モニター(最新ファームウェア)
 - [Concept2 パフォーマンスモニターのファームウェアをアップデートする方法は？ \(p12\)](#)
- ラップトップ、PC、または Mac
- USB A-B ケーブルもしくはプリンタケーブル
- インターネット接続環境（有線接続が望ましい）または WiFi 環境

オペレーティングシステム（以下のいずれか）

- Mac OS X
- Windows 8.1 以上
- Chrome OS

ソフトウェア（以下のいずれか）

- Google Chrome バージョン 78 以上（89 以上を推奨）
- Microsoft Edge バージョン 79 以上（89 以上を推奨）

準備編

コンピューターがレースに対応できる状態であることを確認するために、いくつかの機能をチェックする必要があります。まず、電源とスリープの設定を確認してください。（ステップ 1）次に、Google Chrome の最新機能を使用するため、最新の状態にする必要があります。（ステップ 2～6）以下の手順でセットアップしてください。すでにこのシステムでレースをしている場合は、ステップ 7 に進んでください。

ノートパソコンの準備

1. レース中にラップトップまたはコンピューターがスリープ/スタンバイモードにならないようにします。

Windows の場合：[設定] > [電源とスリープ] に進みます。

MacOS の場合：「システム環境設定」>「省電力」に進みます。

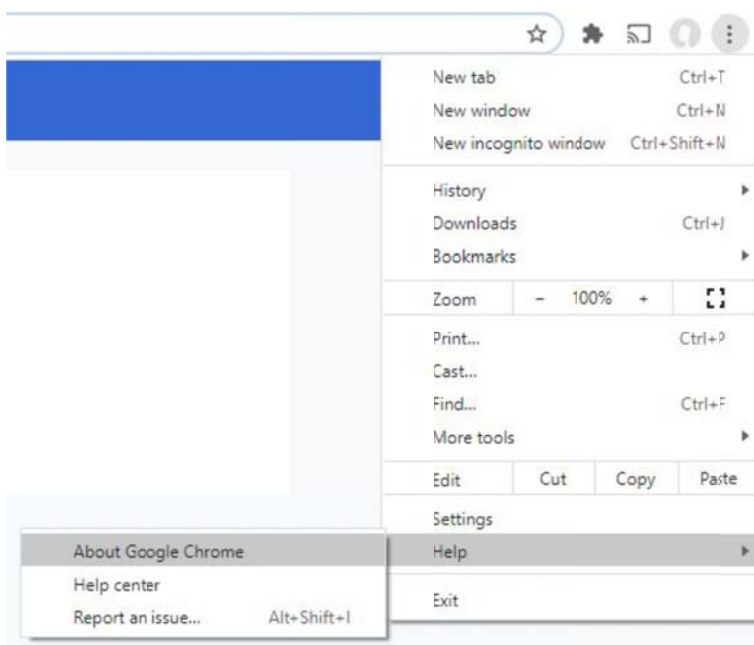
Chromebook OS の場合：「設定」>「デバイス」>「電源」に進みます。

2. Chrome のインストール（すでに Chrome がインストールされている場合は、手順 3 に進みます。）

アカウントでパソコンを開いた後、現在使用しているブラウザソフトを起動します。

現在使用しているブラウザソフトを開きます。この時点でのブラウザは、Microsoft Edge、Safari、Firefox、Internet Explorer など、どのようなものでもかまいません。続いて次のウェブページにアクセスし、Google Chrome ウェブブラウザをダウンロードし、インストールしてください。

3. <https://www.google.com/chrome/> コンピューターに Chrome がインストールされている場合は、以下の図に示す“About Google Chrome”で最新バージョンの Chrome を使用していることを確認して下さい。



Google Chrome をアッ

アップデートするには：

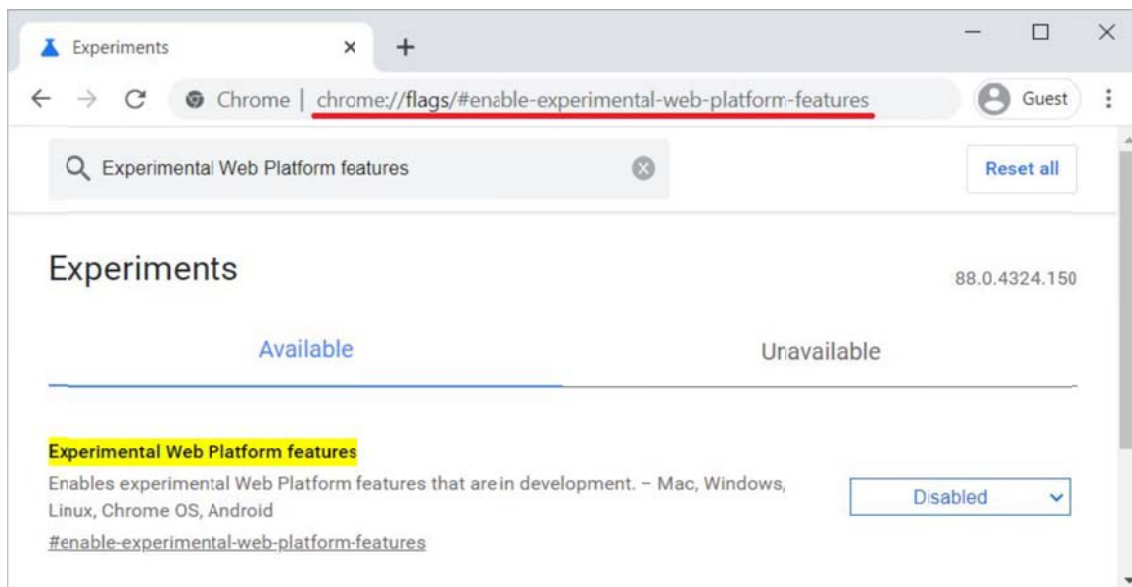
- I. お使いのコンピュータで、Chrome を開きます。
- II. 右上の「⋮」をクリックします。
- III. “Update Google Chrome”をクリックします。
 - i. 重要：このボタン「⋮」が見つからない場合は、最新バージョンであることを意味します。
- IV. “Relaunch”をクリックします。

[次のページへ](#)

実験的機能の有効化

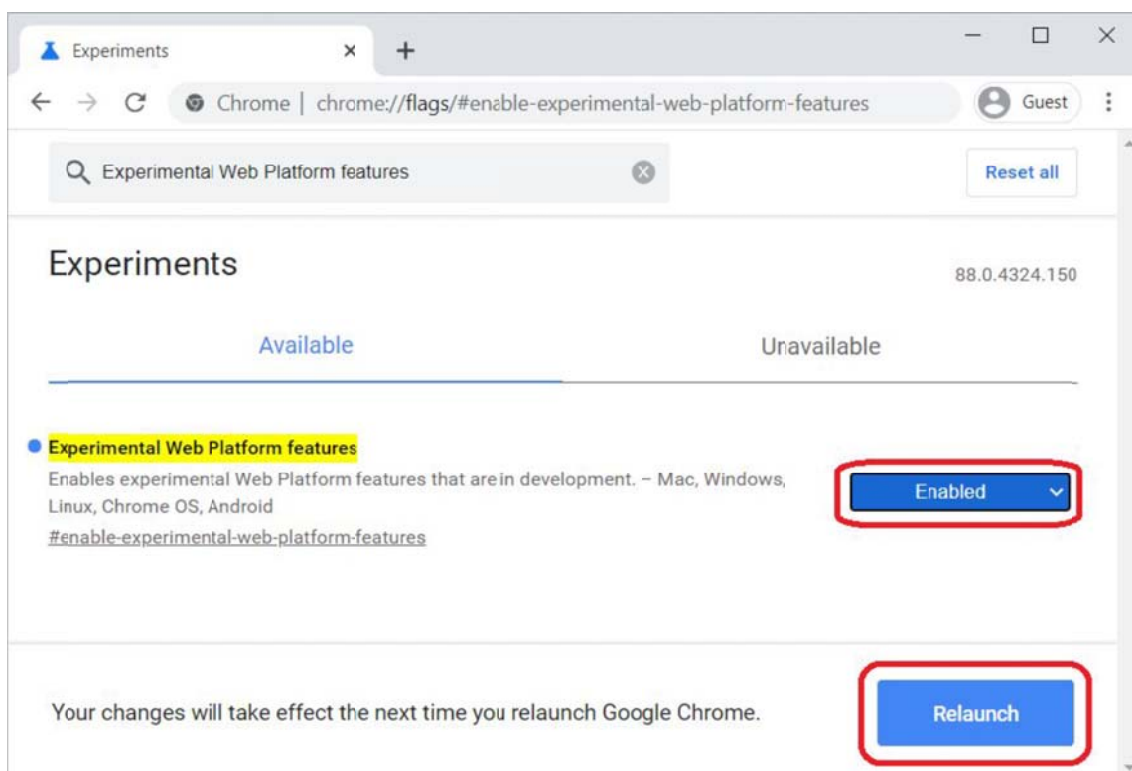
Chrome/Edge 89 以上をお使いの場合は、この項目をスキップして「エルゴをつなぐ」に進んでください。

4. Chrome を起動し、アドレスバーに以下をコピー & ペーストして Enter キーを押してください。
chrome://flags/#enable-experimental-web-platform-features



5. Available」タブで「Experimental Web Platform features」セクションを見つけます。右側の青いドロップダウンメニューから、この機能の“Enabled”を選択します。

6. ページ下部の“Relaunch”ボタンをクリックし、Chrome を再起動します。



エルゴを接続する

7. USB メモリー、ログカード、Bluetooth 接続のアプリ（ErgData や Concept2 ソフトウェアなど）を外す、または削除します。

8. エルゴを USB ケーブルでノートパソコンに接続します。



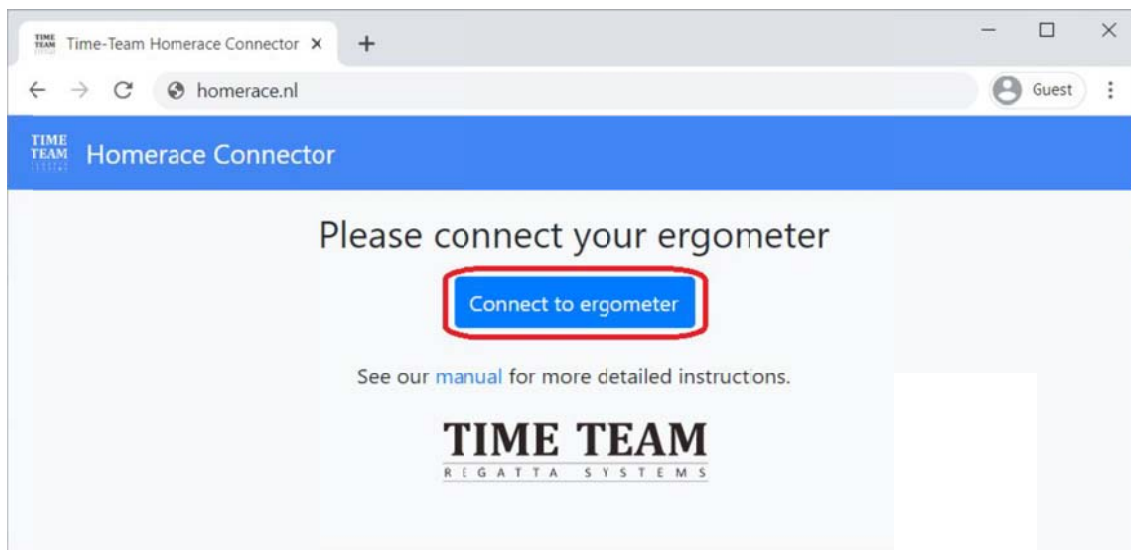
PM5



PM3 & PM4

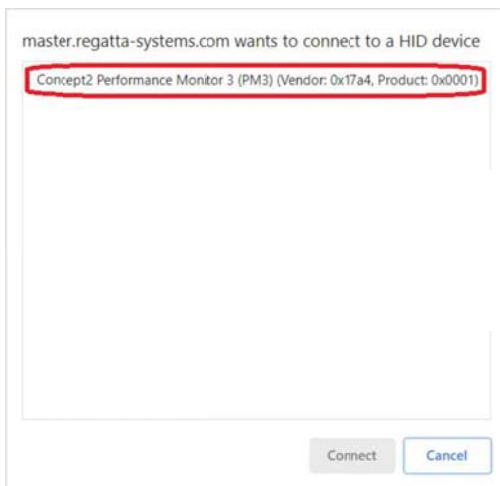
9. Concept2 Utility など、erg に接続する他のアプリケーションを終了してください。

10. <https://homerace.nl> にアクセスし、青いボタン "Connect to ergometer" をクリックします。



11. 新しく開いたポップオーバーで、"Concept2 Performance Monitor" と表示されている行をクリックし、コンピューターに接続されているモニターを選択しハイライトします。エルゴを選択すると、ポップオーバーの右下にグレーの"Connect"ボタンが表示されますのでボタンをクリックしてください。エルゴを選択する前は、"Connect"をクリックできません。エルゴを選択すると、"Connect"は青色になります。

エルゴを選択するまでは"Connect"をクリックできない。



エルゴを選択後、"Connect"は青になります。



12. 接続テストを行ってください。これは、あなたのインターネット接続がレースに参加するのに十分であるかどうかを確認するものです。ただし、これによってレース参加が必ずうまくいくことを保証するものではありません。

Connectivity test



Your connection is good to go!

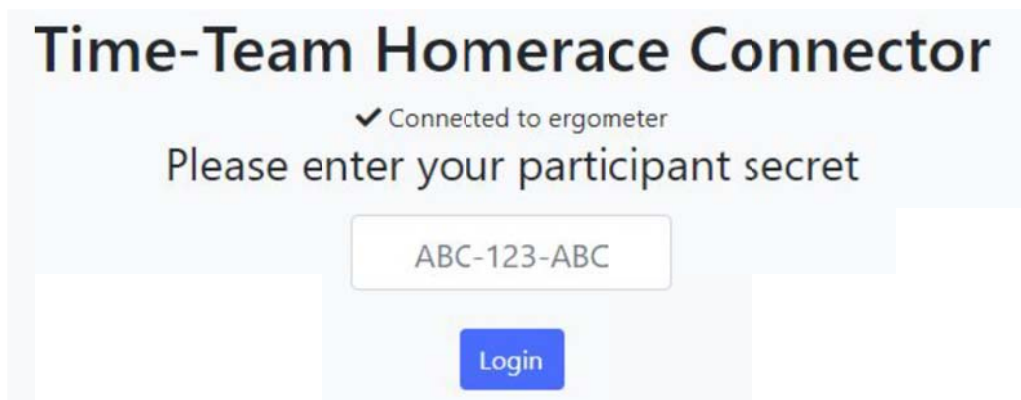
Packet loss	Average	Median	Min	Max
No	27 ms	26 ms	25 ms	34 ms

バーチャルレースロビーに入る

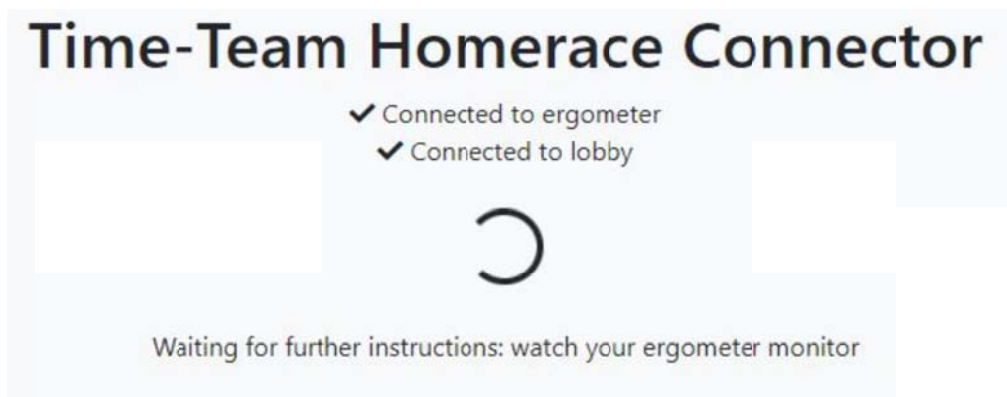
大会組織委員会（Time-Team）から大会参加のための ID（トークンコード：'Participant Secret' コード）を受け取ったら、次のステップに進みます。このコードは通常、イベントの数日前に手元に届きます。

以下は、レースロビーに入り、大会期間中のレースに参加するまでの手順です。この手順によりレースに参加することができます。

13. 参加者専用トークンコードを入力し、"Login"をクリックします。



14. オンラインロビーにエルゴメーターが接続されると、ウェブページに“Connected to ergometer”, “Connected to lobby” と表示されます。



15. すべてのクルーがレース準備に入るまで待機して下さい。

16. レース終了までは、ロビーページをアクティブにし、スクリーン上に表示したままにしてください。

レース間のロビー変更

エルゴメーターは、1日のうちに複数のレースで使用される場合、以下の手順で、次のレースに接続してください。エルゴメーターをパソコンから取り外すことなく、ロビーから切断されるため、いくつかの手順を省くことができます。レースとレースの間に十分な時間があり、設定されたロビーの締切時間に合わせることができることを事前に確認してください。

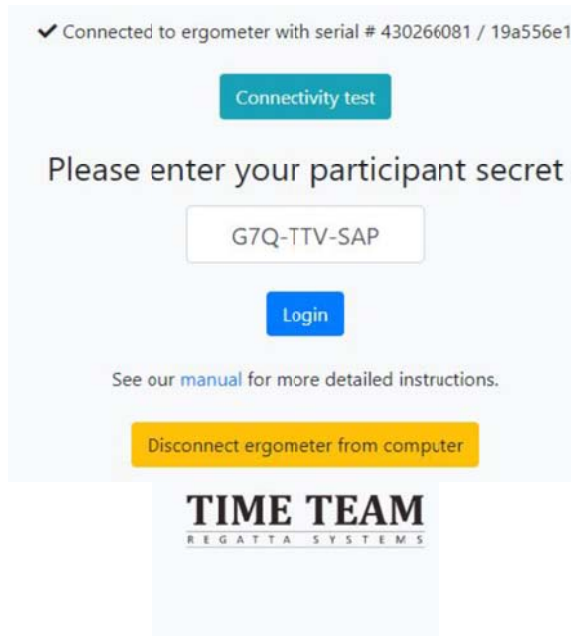
1. 次のレースまでにモニターが通常モードのメインメニュー画面に戻るまで待つ必要があります。そうでなかった場合、前のレースの結果が正しくサーバーに転送されない場合があります。
2. 通常モードに戻ったら、ロビー下部の黄色いボタンをクリックします。



Disconnect ergometer from race server

3. モニターがレースサーバーから切り離され、ログイン画面に戻ります（写真下）。

4. 次のレースのコードを使用して、同じエルゴを新しいレースロビーに接続する



#注意：大会組織委員会（Time-Team）からのメールをチェックして、あなたのコードを探してください。そこにリンクが含まれている場合、リンクの最後の 12 個の記号をコピーペーストすることができます。以下の例の太字を参照

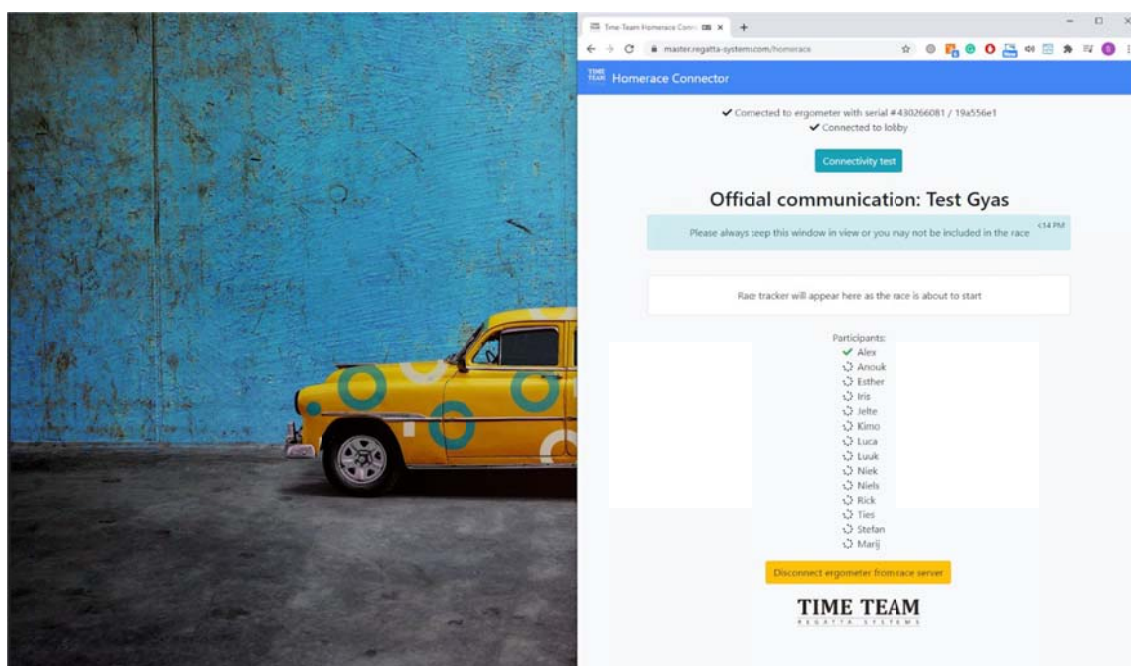
コード AAA-BBB-CCC のリンク例：<https://homerace.nl/s/AAA-BBB-CCC>

1 台のパソコンに複数のエルゴを接続する

安定した WIFI 環境または有線でインターネットに接続されている場合、同じコンピューターに複数のエルゴを接続することが可能です。重要なのは、各モニターは USB AB ケーブルで接続され、各々の接続されたページが表示されていなければならないことです。各エルゴの接続手順は、前のセクション「エルゴの接続」で説明しています。このパートではレース前に複数のエルゴを接続するために必要な追加手順について説明します。

#注意：コンピューター1 台につき 4 台以下のエルゴを接続することをお勧めします。
(推奨は 2 台のエルゴまでです。)

1. マニュアルに従って、1 台目のエルゴを接続します。
2. 接続に成功したら、クロームウィンドウを画面の右端または左端にドラッグします。
3. Windows では、スナップする場所の半透明の輪郭が表示されます。これでよければ手を放すと、ウィンドウが所定の位置にスナップされます。または、Windows キーと左右の矢印キーを同時に押すと、最後に選択したウィンドウが画面の片側にスナップされます。



4. 新しい Chrome アプリケーションのウィンドウを起動する。
5. このページを画面の反対側にドラッグします。
6. マニュアルに従って 2 台目のエルゴを接続する

#注：画面を隅にドラッグすることで、常に 4 つの画面を表示させることができます。

アップルの場合: <https://support.apple.com/en-us/HT204948> を参照ください。

よくある質問 (FAQ)

本大会に参加するためには、Time-Team のアカウントは必要ですか？

イベント前に Time-Team のアカウントを作成する必要はありません。大会主催者(Time-team) があなたに大会参加のための ID (トークンコード: 'Participant Secret' コード)を提供します。この ID により、大会期間中に自分のレースにアクセスすることができます。

大会に参加するために、アプリをダウンロードする必要がありますか？

いいえ、アプリをダウンロードする必要はありません。必要なのは、マニュアルに記載されている Chrome ベースのウェブブラウザだけです。システム要件については、本マニュアルの 3 ページをご覧ください。

どのような USB ケーブルが必要ですか？

USB A-B ケーブル (一般的に「プリンタケーブル」とも呼ばれます) が必要です。



Concept2 Performance Monitor のファームウェアをアップデートする方法を教えてください。

Concept2 の公式サイトにて最新版のファームウェアと Concept2 ユーティリティを使用したモニターのアップデート方法をご確認ください。

<https://www.concept2.com/service/monitors> .

アップデート後は、必ず Concept2 ユーティリティを終了してください。

使用しているブラウザのバージョンを知るにはどうしたらいいですか？

<https://www.whatsmybrowser.org/> より、現在お使いのブラウザのバージョンを確認することができます。

なぜエルゴを接続しても続行できないのでしょうか？

Concept2 Utility がまだ起動している可能性があります。ロビーに接続する前に終了してください。

インターネット接続を改善するにはどうしたらよいですか？

インターネット接続を改善するには、いくつかの方法があります。以下の方法を試して接続状況を確認してください。

1. コンピューターをインターネットにケーブルで接続する。
2. Wi-Fi を確保する。レース中、他の人が同じ Wi-Fi を使用しないようにする。
3. ルーターを移動する。ルーターをコンピューターに近づけると、電波が強くなります。
4. 自宅のインターネットからモバイルブロードバンドに切り替える。モバイルネットワークは通常の陸上インターネット接続より良好な場合があります。

#注：接続を安定させるため、1 つのモバイルホットスポットあたり 2 エルゴまでとすることをお勧めします。

Homerace ではレースのスタートはどのように行われるのですか？

スタート前に、レースロビーにいくつかのメッセージが表示されます。このメッセージは、スタートの手順をお知らせするものです。レース 2 分前になると、エルゴモニターから漕ぎ出しを止めるように指示があります。漕ぐのをやめ、モニターに表示されるスタート手順を待ちます。

モニターが接続されない、または通常モードに戻りません

1. USB 接続を確認し、両端がしっかりと接続されていることを確認してください。
2. Chrome のアップデートを確認する
3. Concept2 Utility プログラムが終了していることを確認する。
4. 背面のリセットホールにペン先を差し込み、軽く押してください。これでモニターのソフトがリセットされます。（データは失われません）。
5. Chrome のウェブページを更新し、再度接続を試みます。
6. コンピューター/ノートパソコンを再起動します。
7. 別のコンピューター/ノートブックで試してみる。



PM3 & PM4



PM5

Concept2 Monitor のエラーコード#122 の解決方法について

以下の手順で確認してください。


1. Concept2 Performance Monitor (PM)から USB ワイヤをを外します。
2. PM の電池を抜きます。
3. コンピューターを再起動し、10 分間待ちます。
4. 電池を元に戻し、USB AB ケーブルを差し込み再接続する。

レース中、モニターやコンピューターの画面はどのように表示されますか？

レース前とレース中は、PM モニターはレースモードになります。画面の上部には、通常が表示されます。画面下部には、レースに関する情報、スタート手順、競争相手など、レースのどの段階にいるかが表示されます。以下の表示順はウォームアップ、スタート、レースです。

2000 _m	0 _{s/m}
:00 /500m	
:00.0 _{ave} /500	
O.K. to warm up	
Next Race:	Erg#:
Race 41	12
Competitor:	Drag factor
BUCHAN, Camer	0

- ◀ レース中の表示モードを“Units”ボタンを押してお好みに設定してください。
1. 500m のスプリットタイムと経過時間
 2. 500m のスプリットタイムと平均スプリットタイム
 3. Watts と平均 Watts
 4. 1 時間当たり消費カロリーと消費したカロリー

Stop, prepare for start	
	1 - Sit ready 2 - Attention 3 - Row

- ◀ レース前に以下を確認してください。
1. “Next Race”の下にあなたのレース No.が表示されていますか？
 2. “Competitor”の下にあなたの名前が表示されていますか？
 3. エルゴの“Drag factor”をお好みのものに設定されていますか？

1 WADDEL, Rob	+23 _m
4 REDGRAVE, Ste	+9 _m
5 BUCHAN, Camer	
6 DREISSIGACKE	-12 _m

- ◀ スタート前にアナウンサーから「漕ぐのをやめてハンドルをハンドルかけに置くよう指示があります。次に全競技者のホイールが止まったのを確認できた後、ハンドルを手取るよう指示があります。
モニターを注視してください。“Sit ready”、“Attention”、“Row”の順に表示されます。“Row”が表示されたら直ちに漕ぎ始めてください。

- ◀ レース中、PM の下半分には以下の競技情報が表示されます。
- ◀ 現在の 1 位の選手とあなたとの距離
 - ◀ 直前の選手とあなたとの距離
 - ◀ あなたの順位
 - ◀ 直後の選手とあなたとの距離

レース中のモニターの動きを下記動画をご覧ください。

<https://twitter.com/i/status/1276968032993251328>

コンピューターの画面には、あなたのレースロビーとすべての競技者が表示されます。また、ライブトラッカーにより、レース全体とすべての競技者を見ることができます。

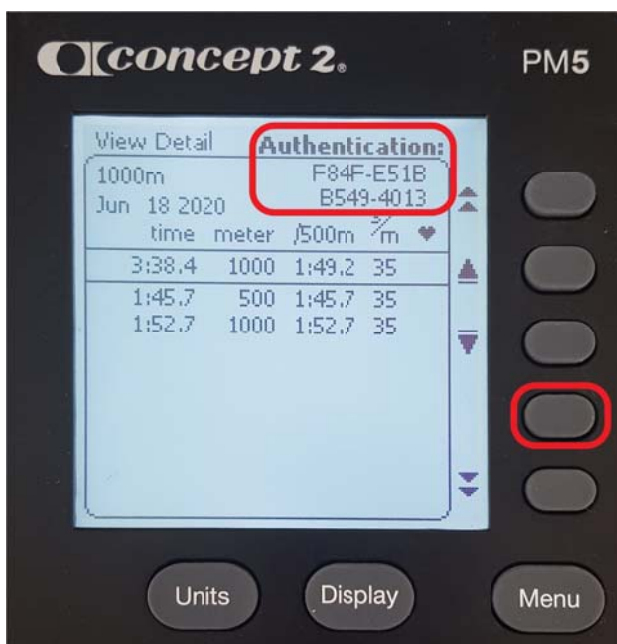
レース中にインターネット接続が切れた場合はどうなりますか？

すでにレースを開始している場合は、モニターに“Keep Rowing”というメッセージが表示されます。このメッセージが表示されている間は、漕ぎ続けてください。レースが終了し、インターネット接続が回復次第、データが送信されます。もし、結果を自動的に処理できない場合は、競技委員会がメールで結果を手動で送信するように依頼します。



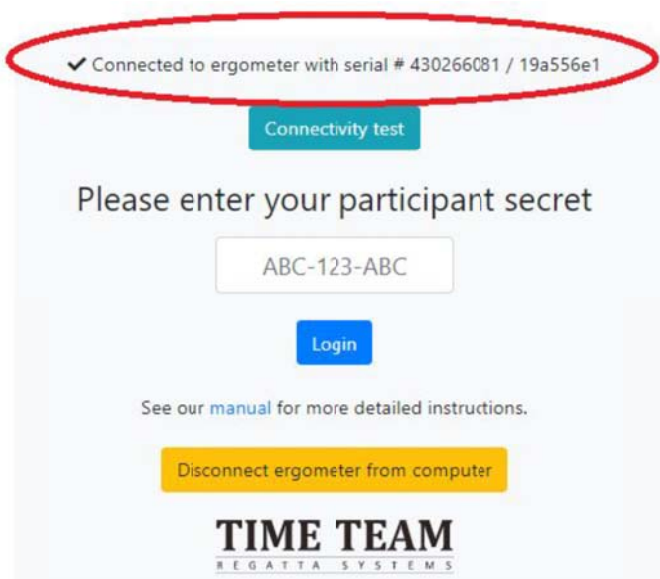
レース後、Concept2 パフォーマンスモニターのメモリーから自分のスコアを取り出すにはどうしたらいいですか？

メモリーから日付別リストにより、終了したばかりのワークアウトを選択します。4番目のボタンを2回押してください。この時、画面に認証コードが表示されますので、あなたの成績を確認することができます。要求された連絡先アドレスに写真を送信してください。



どのエルゴを接続したかを知るにはどうしたらよいですか？

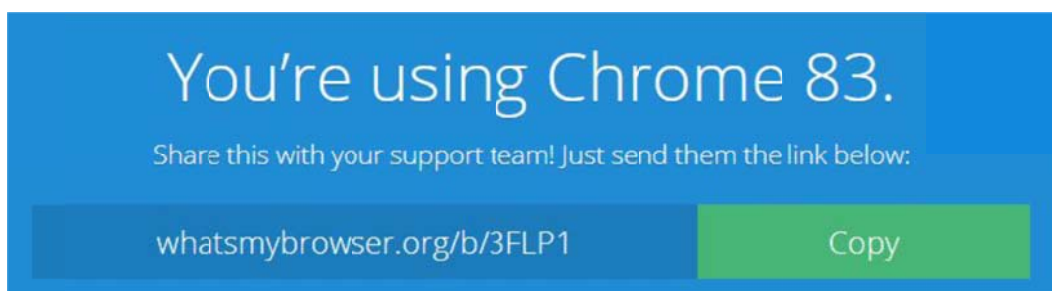
エルゴを接続すると、コネクターページにエルゴのシリアルナンバーが表示されます（画像参照）これは、当該パフォーマンスモニターの背面にも記載されています。



質問について Time-Team の誰かに連絡するにはどうすればよいですか？

さらに詳しい情報が必要な場合や、システムの可能性について知りたい場合は、info@time-team.nl 宛メールでお問い合わせください。できるだけ早く疑問を解決できるよう努力します。エルゴの接続に関する質問の場合は、以下の情報についてお知らせください。

1. ブラウザの情報：<https://www.whatsmybrowser.org/> にアクセスし、コピーしたリンクをメールに添付してください。



2. プロダクト ID、現在のファームウェア情報を含む Concept2 モニターの写真。
この情報は、“Options/Utilities”、“Product ID”で確認できます。
3. オペレーティングシステム情報：ブランドとバージョン