

# ErgRace Online レース参加マニュアル

2025年 12月  
公益社団法人 日本ローイング協会



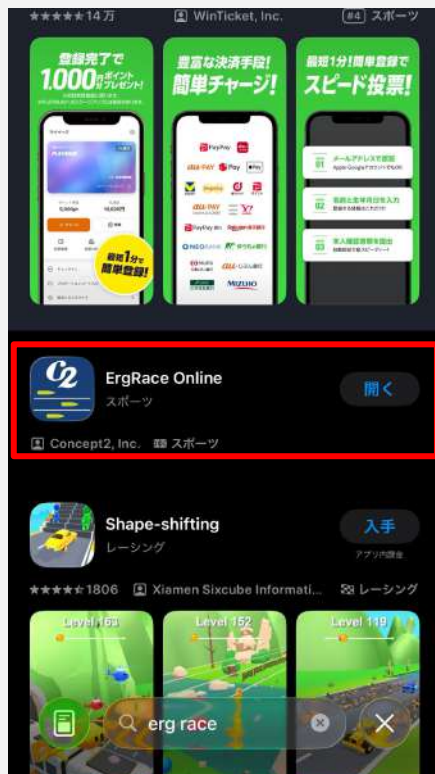
## やることリスト

タイミング	やること
レース30分前	<a href="#">Logbookアカウントの連携</a>
	<a href="#">エルゴメーター (PM5) の連携</a>
	<a href="#">大会コードの連携</a>
レース5分前	<a href="#">レース状況の確認</a>
	<a href="#">レースを開始する</a>

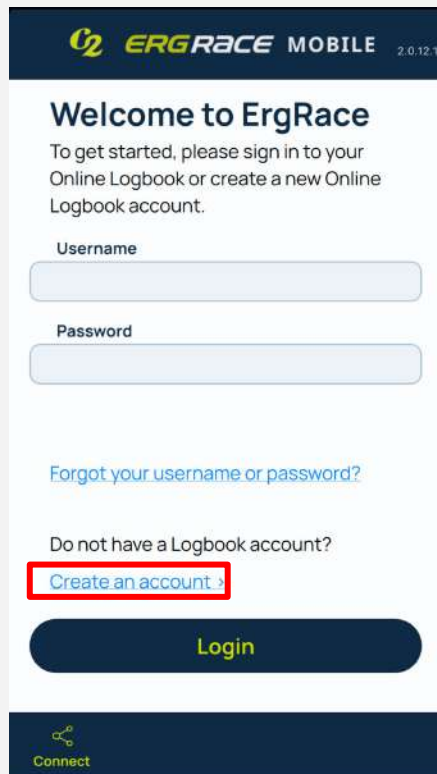
# Logbookアカウントの連携

## Logbookアカウントへのログインを行う。

アプリストアでErgRace Onlineを検索し、ダウンロードする。



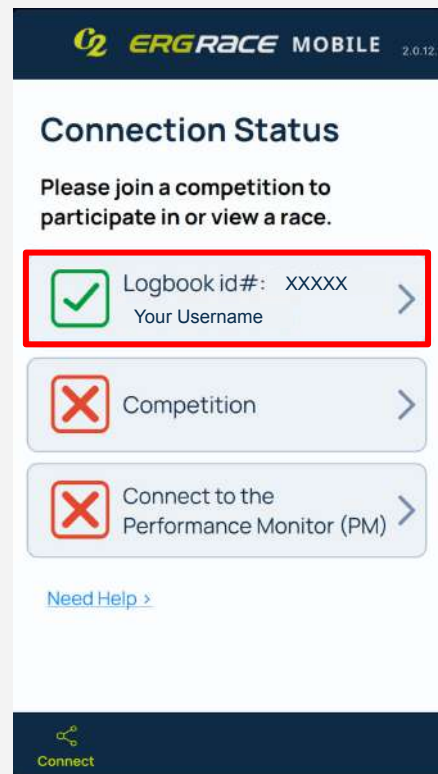
アプリを開く。  
アカウントがない場合は新規作成する。（次のページで説明）



UsernameとPasswordを用いて  
Logbookにログインする。



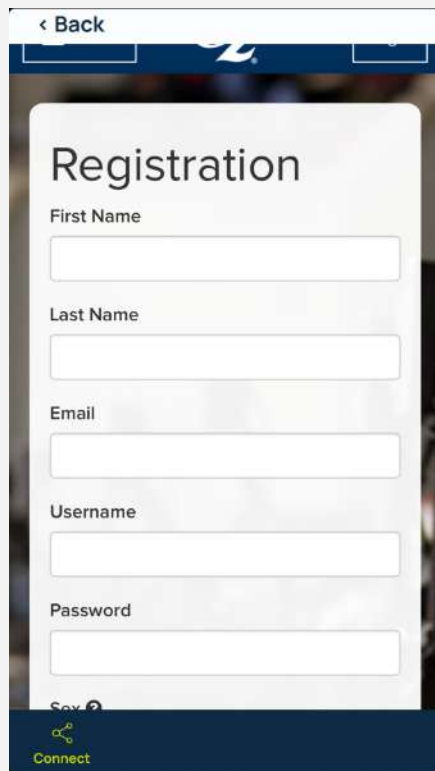
ログインできたことを確認する。



# Logbookアカウントの連携

## <補足> Logbookアカウントを作成する。

氏名・メールアドレス・パスワードを入力する。



< Back

### Registration

First Name

Last Name

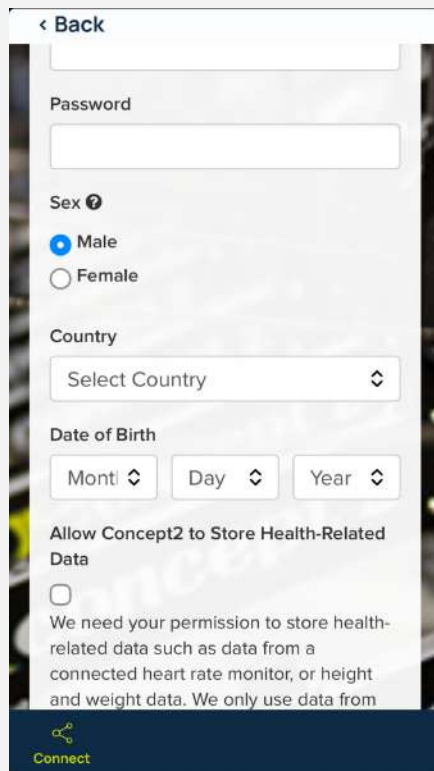
Email

Username

Password

Connect

性別・国・誕生日を入力する。



< Back

Password

Sex

Male

Female

Country

Select Country

Date of Birth

Month

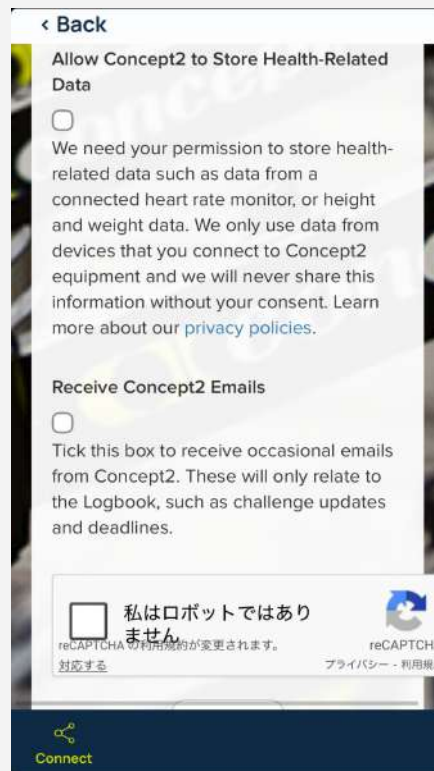
Day

Year

Allow Concept2 to Store Health-Related Data

Connect

Concept2への健康データ連携  
・Concept2からのメール受信に  
ついて、必要なものは選択する。



< Back

Allow Concept2 to Store Health-Related Data

Receive Concept2 Emails

Connect

Registerを押して登録する。



< Back

Receive Concept2 Emails

Register

Connect

# エルゴメーター(PM5)の連携

## エルゴメーターを接続可能な状態にする。

モニターの右上の表記を見てPM5であることを確認する。

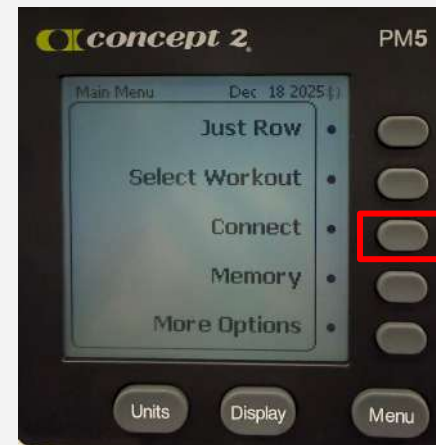
※PM3,4では接続できません。



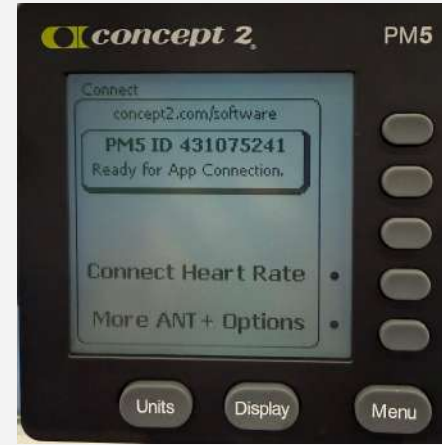
モニターの右下にあるMenuボタンを押す。



Connectと書かれている部分の右を押す。



IDが表示されていることを確認し、スマホでの接続作業を行う。  
(次のページに続く)



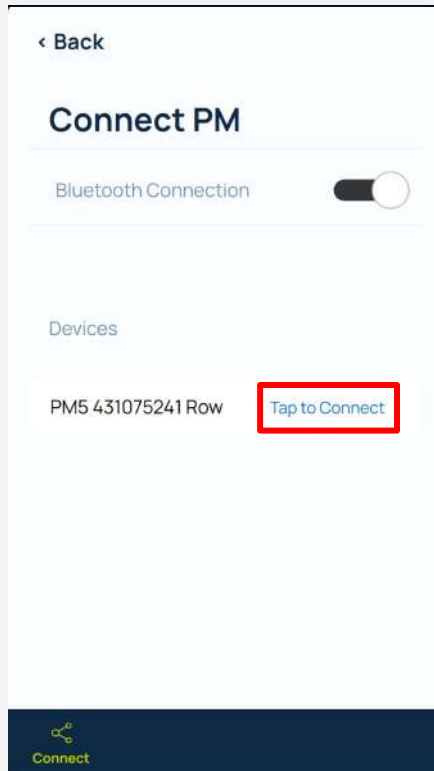
# エルゴメーター(PM5)の連携

## スマホアプリからエルゴメーターへの接続を行う。

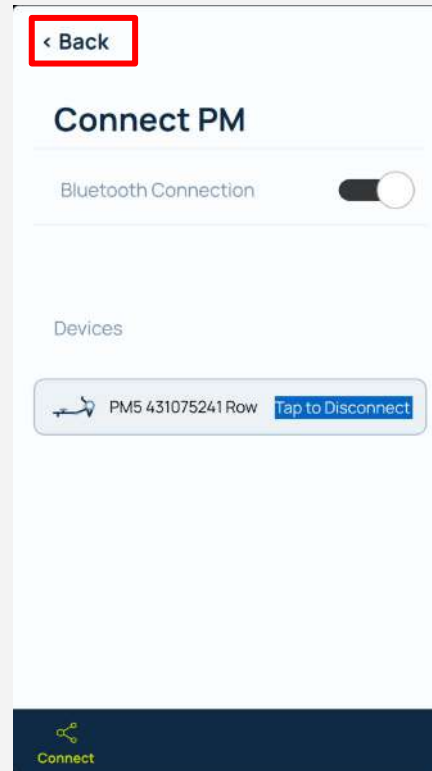
3つ目のボタン (Connect to the Performance Monitor(PM))を押す。



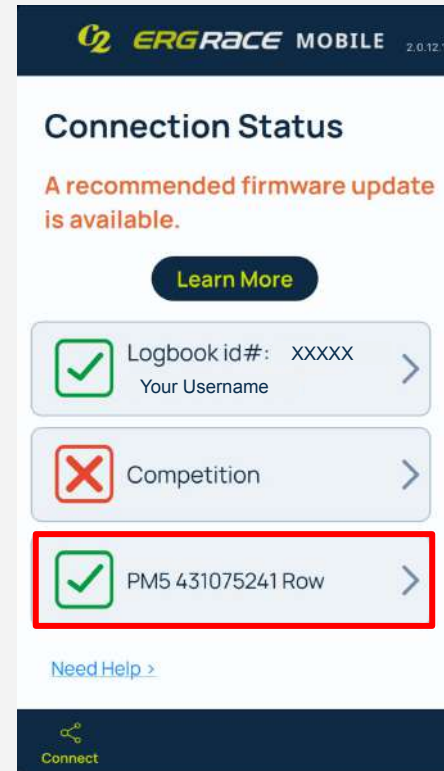
エルゴを見つけるとDevicesに表示されるので、Tap to Connectを押す。



接続されると、Devicesの表示が変わる。Backを押してホーム画面に戻る。

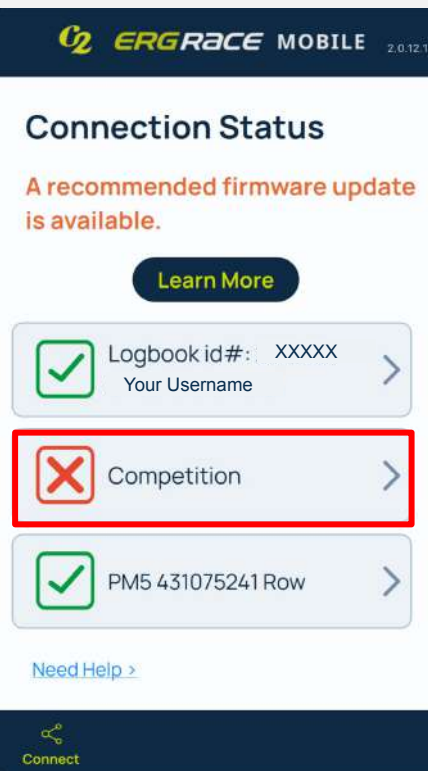


エルゴメーターの接続を確認する。必要に応じて[ファームウェアのアップデート](#)を行う。

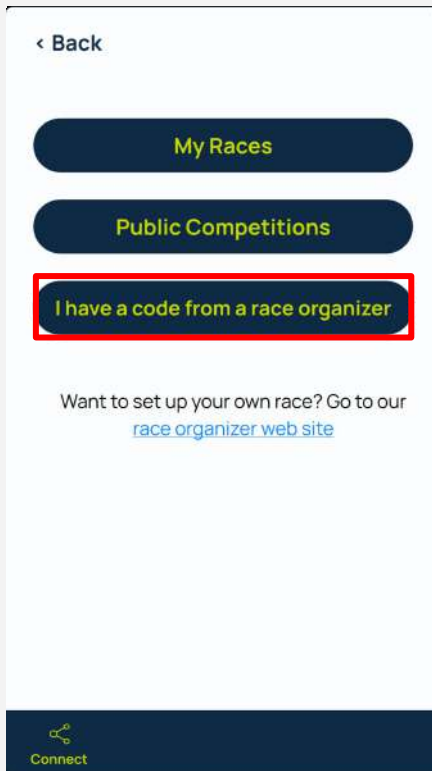


スマホから大会への参加を行う。 ※大会コードは参加レースにより異なります。別途案内予定の組み合わせ表をご参照ください。

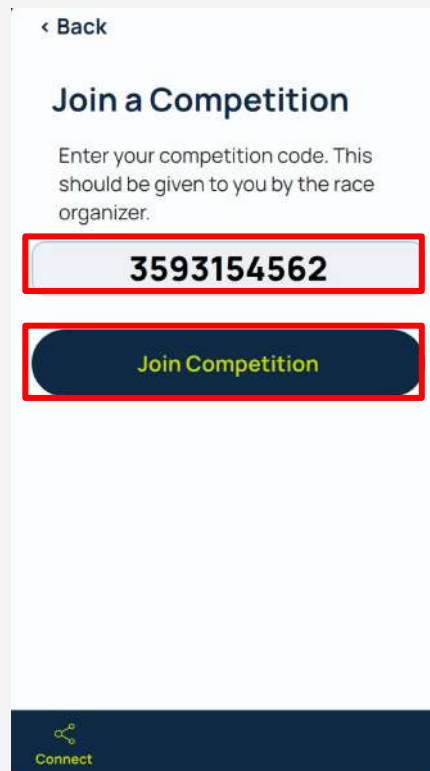
2つ目のボタン(Competition)を押す。



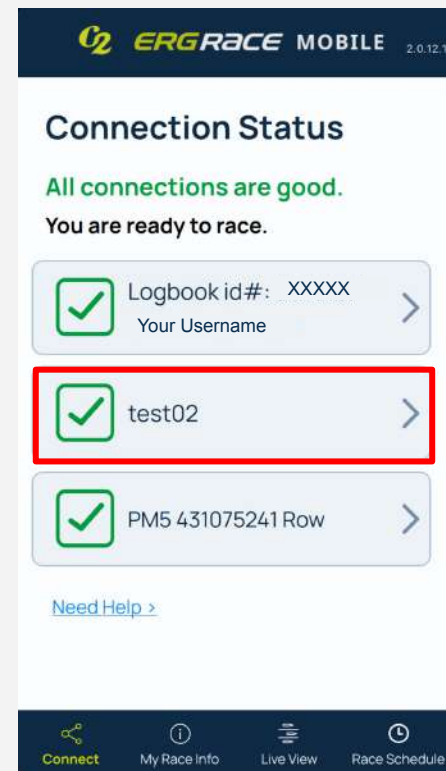
3つ目のボタン(I have a code from a race organizer)を押す。



組み合わせ表とともに掲示される大会コードを入力し、Join Competitionを押す。



Competitionと接続できたことを確認する。

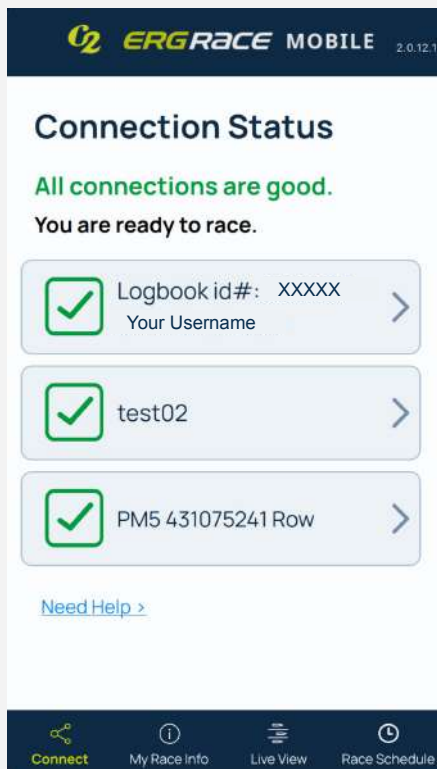




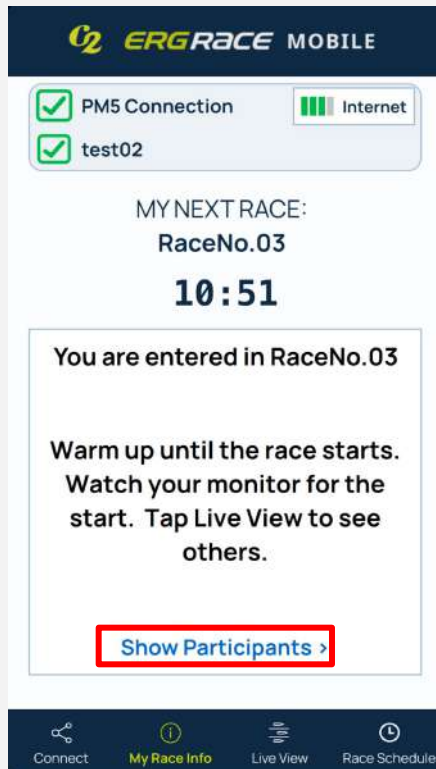
# レースの状況確認

## スマホでレースの準備状況を確認する。（操作不要）

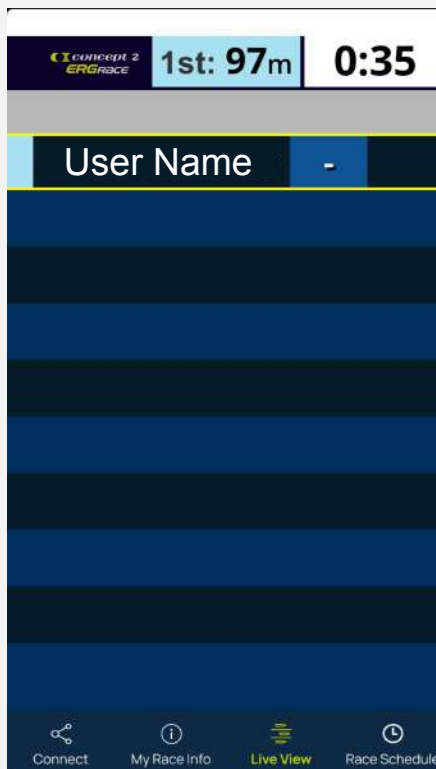
下の画面の状態で、大会管理者にレースに招待されるのを待つ。  
（レース開始5分前目安）



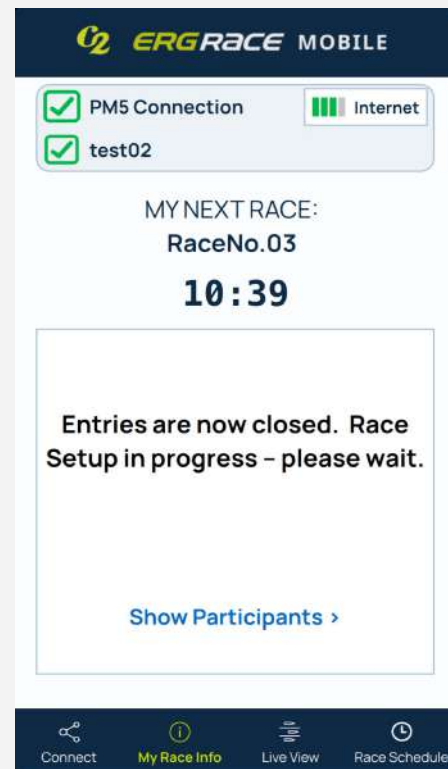
レースに招待されると、スタートまでの時間と参加するレースナンバーが表示される。



Show Participantsを押すと、以下のような参加者リストの画面が表示される。



エントリーが締め切られると以下のような画面が表示される。





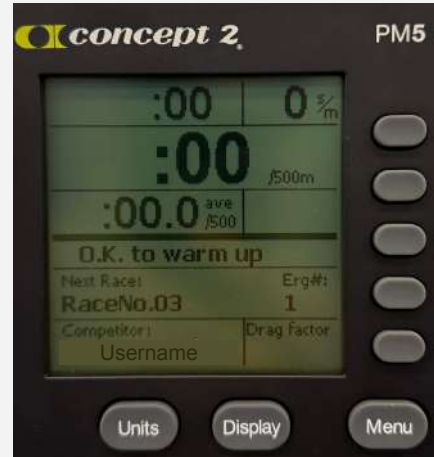
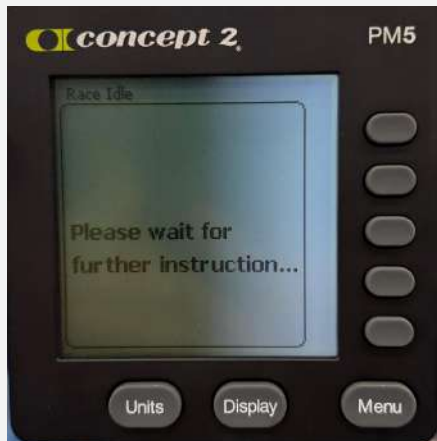
# レースの状況確認

## エルゴメーターでレースの状況を確認する。（操作不要）

下の画面の状態で、大会管理者にレースに招待されるのを待つ。

レースに招待されると、レーンナンバーが表示される。

以下の画面が映っている間はウォーミングアップが可能。



# レースを開始する

エルゴメーターでレースの状況を確認する。

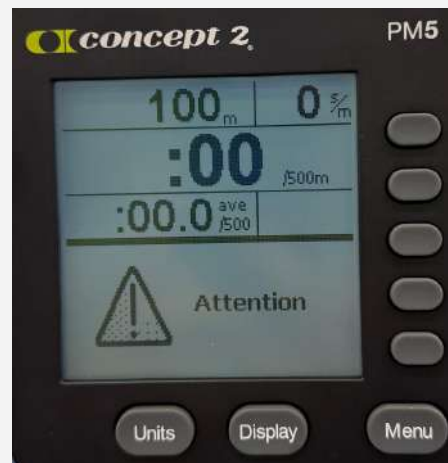
以下の画面が表示されたら、エルゴを漕ぐのをやめ、スタートの姿勢をとる。



レース開始の案内が表示される。  
(2秒ほど)



レース開始の案内が表示される。  
(2秒ほど)



GOが表示されたら、レースを開始する。



HP



Youtube



Facebook



Instagram



**公益社団法人 日本ローイング協会**  
Japan Rowing Association

〒160-0013  
東京都新宿区霞ヶ丘町4-2  
Japan Sport Olympic Square 606

✉ [somu.jara.or.jp](mailto:somu.jara.or.jp) TEL 03-5843-0461