

モバイルアプリガイド

# Ultiracer モバイルアプリ 完全ガイド

スマートフォンでの室内サイクリング脳身体バランストレーニング  
を始めるために必要なすべてをご案内します。

RealDesignTech — ultiracer.com — 生成日: 2026年3月17日

# Ultiracer アプリとは？

---

Ultiracer モバイルアプリは、Ultiracer 室内サイクリングトレーナーの専用アプリです。Bluetoothでトレーナーに接続し、ライド中のリアルタイム左右バランスを測定して、すべてのセッションを実用的なデータに変換します。左右対称性の追跡、心拍ゾーンのモニタリング、時間経過に伴うパフォーマンスの変化確認、共有可能なPDFレポートの生成まで — バイク上でより良い神経筋コントロールを構築するために設計されています。

## 脳身体バランストレーニング

リアルタイムの左右位置を測定し、サイクリング中の神経筋協調性と対称性をトレーニングします。

## 総合ライド分析

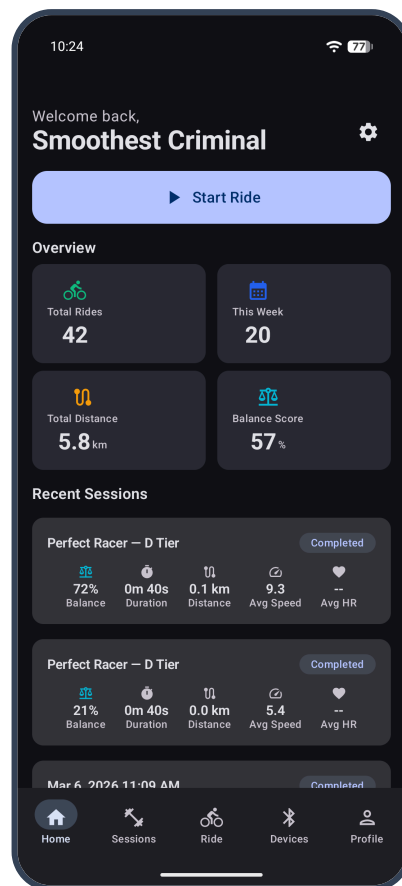
各セッションの速度、パワー、ケイデンス、心拍数、バランスを詳細チャートで追跡します。

## 時間の経過とともに成長

履歴を確認し、セッションを比較し、毎週の対称性スコアの向上を実感してください。

# ホームダッシュボード

パーソナルコマンドセンターです。総ライド数、週間アクティビティ、累計距離、バランススコアを一目で確認できます。最近のセッションの主要指標が下に表示され、進捗をすぐに確認できます。「ライド開始」をタップして新しいトレーニングセッションを始めましょう。

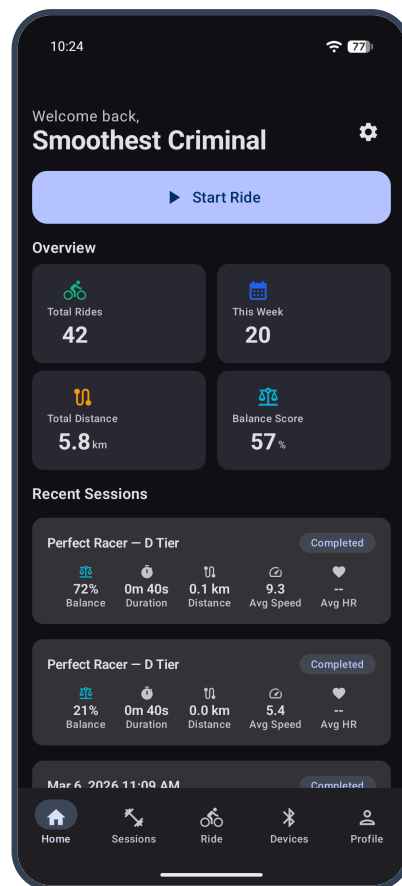


# ライドモードを選択

セッション開始前にトレーニングモードを選択します:

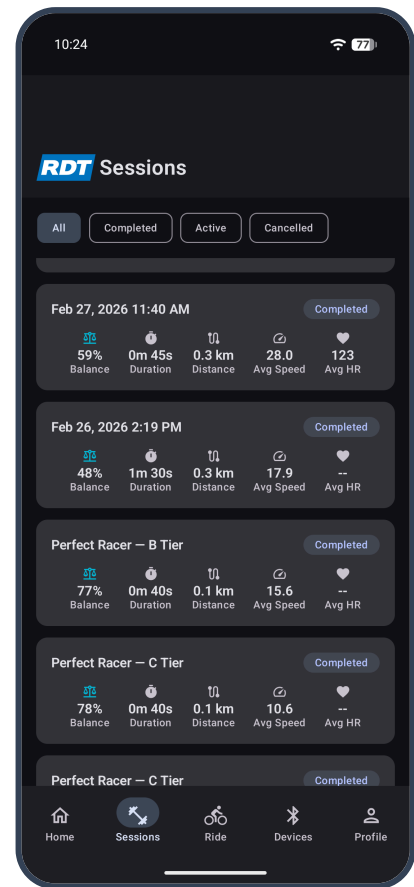
- フリーライド — 制限のないセッション。目標なしで自分のペースで走ります。ウォームアップやカジュアルなトレーニングに最適。
- パーフェクトレーサー — ガイド付きバランスチャレンジ。画面上のターゲットに従い、中央をどれだけ保てるかでスコアを獲得。
- テストモード — トレーナーのセットアップを校正。センサー接続を確認し、正確なバランス測定を保証。

各モードはトレーナーの動きへの反応方法と収集されるデータを調整します。



# セッション一覧

すべての過去のライドを閲覧・フィルタリングできます。完了、アクティブ、キャンセルのステータスタブで特定のセッションを検索できます。各エントリにはバランス率、時間、距離、平均速度、平均心拍数が表示されます。セッションをタップすると、チャートと分析を含む詳細ページが表示されます。

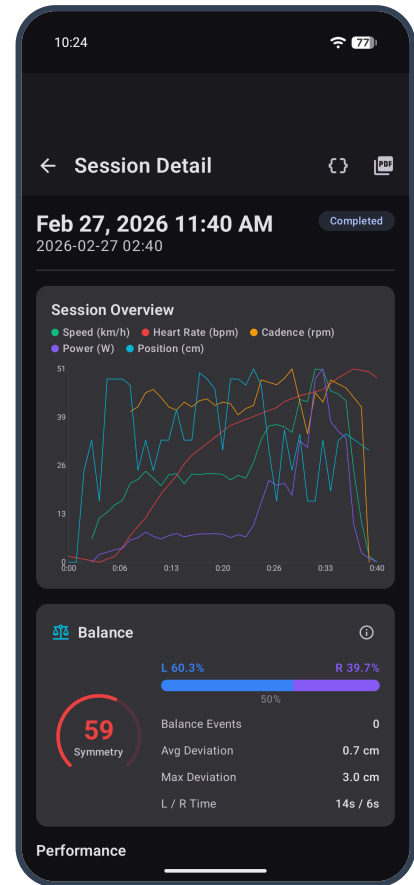


# セッション詳細とチャート

各セッションを詳しく分析できます。概要チャートはライド全体のデータを表示します：

- 速度 (km/h) — セッション全体のペダリング速度。
- 心拍数 (bpm) — 心血管の努力度。心拍ゾーン別に色分け表示。
- ケイデンス (rpm) — 1分あたりのペダル回転数。理想範囲は80~100 rpm。
- パワー (ワット) — ペダルに加えている力。
- 左右ポジション — 中心からの距離で示される左右バランス。

チャート下のバランスセクションでは、対称性スコア (0~100)、左右位置分布、平均偏差を表示します。

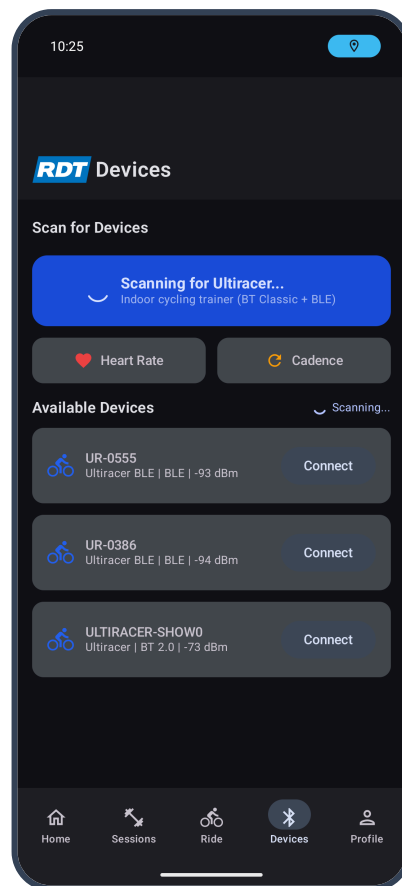


# デバイス接続

Bluetoothで Ultracer トレーナーをスキャンして接続します。BLE（Bluetooth Low Energy）とクラシックBluetoothの両方に対応。

BLEは最新のフィットネスセンサーで使用される低消費電力ワイヤレスプロトコルです。クラシックBluetoothはUltracer トレーナーがリアルタイム位置データ送信に使用する高帯域幅プロトコルです。

心拍チェストストラップやリストモニター、ケイデンスセンサー、パワーメーターなどの追加センサーもペアリングできます。アプリが近くのデバイスを自動検出し、以前ペアリングしたデバイスを記憶します。



# アカウント登録方法

Ultracerアカウントの作成は数分で完了します。同じアカウントでモバイルアプリとultracer.comのWebプラットフォームの両方を利用できます。

## 1 メールアドレスとパスワードを入力

サインアップページにアクセスします。メールアドレスを入力し、パスワードを作成してください。パスワードは8文字以上で、大文字、小文字、数字、特殊文字を含む必要があります。GoogleまたはKakao（韓国）でのワンタップ登録も可能です。

## 2 個人情報を入力

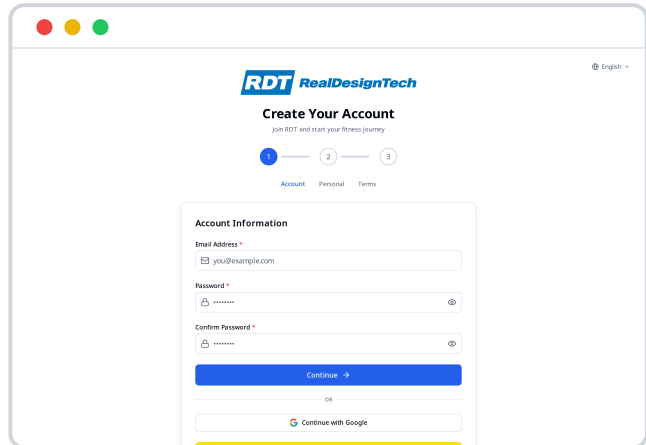
名前、生年月日、生物学的性別、身長、体重を入力します。この情報は心拍ゾーンの計算、消費カロリーの推定、セッションレポートのパーソナライズに使用されます。日本語ユーザーの場合、姓の入力欄が先に表示されます。

## 3 利用規約に同意

利用規約とプライバシーポリシーを読んで同意します。各文書の最後までスクロールしないとチェックボックスが有効になりません。これは全文を確認したことを保証するためです。

## 4 メール認証

アカウント作成後、受信トレイの認証メールを確認してください。リンクをクリックしてメールアドレスを確認します。アプリはすぐに使えますが、レポートの共有など一部の機能には認証済みメールが必要です。



# ログイン方法

Ultracerは利便性とセキュリティのために複数のログイン方法をサポートしています。最適な方法を選択してください。

## 1 メールアドレスを入力

ログインページで登録済みのメールアドレスを入力します。アプリがアカウントで利用可能なログイン方法を確認し、適切なオプションを表示します。

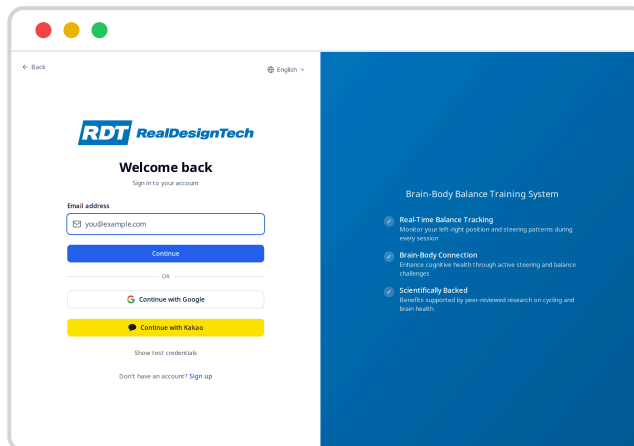
## 2 ログイン方法を選択

アカウントの設定に応じて、以下のオプションが表示されます：

- パスワード — アカウントのパスワードを入力。
- パスキー（生体認証） — 指紋またはFace IDで即時ログイン。最も速く安全な方法です。
- メールコード — メールに6桁のコードが送信されます。パスワードなしでログイン。
- Google / Kakao — ワンタップソーシャルログイン。

## 3 多要素認証（有効な場合）

アカウントでMFAが有効になっている場合、パスワード入力後に追加の認証ステップが求められます。これはアカウントと個人の健康データを保護するための追加のセキュリティ層です。



# ライドの流れ：開始から終了まで

ライド開始から結果確認までの完全な流れです。モバイルアプリとWebプラットフォームで同じように動作します。

## 1 トレーナーを接続

デバイスタブ（アプリ）またはライドページ（Web）に移動します。アプリがBluetooth経由で近くのUltracelerハードウェアをスキャンします。Webプラットフォームでは、Web SerialまたはWeb Bluetoothで接続します。トレーナーをタップ/クリックしてペアリング。接続は2〜5秒かかります。緑色のインジケーターで接続を確認。

## 2 モードを選択して開始

フリーライド、パーフェクトレーサー、またはテストモードを選択します。オプションでセッションタイトルとメモを追加。「ライド開始」をタップ。トレーナーが即座にリアルタイムデータを送信開始 — 速度、左右位置、心拍数（モニター接続時）、ケイデンス、パワー。

## 3 リアルタイム指標でライド

ライド中、ライブダッシュボードにすべての指標がリアルタイム表示されます。カラーポジションバーが左右バランスの即時フィードバックを提供。緑 = 中央、黄 = わずかなずれ、赤 = 大きな不均衡。いつでも一時停止してデータを失うことなく再開できます。

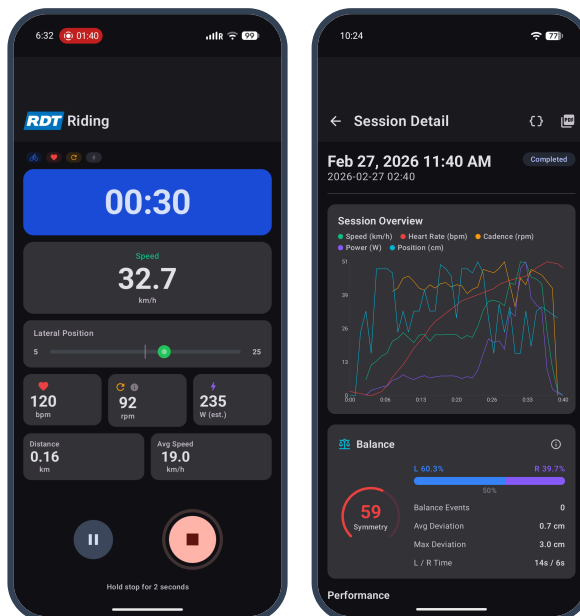
## 4 セッション終了と自動保存

終了したら「セッション終了」をタップ（アプリでは停止ボタンを長押し）。セッションが自動的に保存・アップロードされます。チャート、バランススコア、心拍ゾーン、詳細なパフォーマンス分析がすぐに確認できるセッション詳細ページに移動します。

## 5 確認、エクスポート、共有

セッション詳細ページでパフォーマンスチャート、対称性スコア、心拍ゾーン分布を確認。以下のことができます：

- PDFレポートをダウンロード — すべての指標、チャート、分析を含むプロフェッショナルレポート。
- 生データエクスポート（CSV） — タイムスタンプ付きの全センサーデータ。
- 共有 — PDFをコーチ、医師、トレーニングパートナーに直接送信。



# 心拍ゾーン（HR Zone）を理解する

心拍ゾーンは、最大心拍数のパーセンテージに基づいて運動強度を5段階に分けたものです。異なるゾーンでのトレーニングは異なるフィットネス効果をもたらします。アプリは「最大心拍数 = 220 - 年齢」の公式で自動的にゾーンを計算します。

ゾーン	名称	範囲	説明
Z1	リカバリー	50~60%	非常に軽い運動。ウォームアップ、クールダウン、ハードセッション間のアクティブリカバリーに使用します。楽に会話できる強度です。体内の代謝老廃物の除去と筋肉組織の修復を促進します。
Z2	有酸素ベース	60~70%	快適で持続可能な強度。ほとんどの持久力トレーニングがこのゾーンで行われます。心血管の基礎を構築し、脂肪を効率的に燃焼するよう体を鍛えます。完全な文章で会話できます。
Z3	テンポ	70~80%	中程度の強度 — 「快適にきつい」レベル。有酸素効率と筋持久力を向上させます。短いフレーズでしか話せず、完全な会話は困難です。持続的なトレーニングブロックに適しています。
Z4	閾値	80~90%	乳酸閾値（筋肉が除去できる以上の乳酸を産生するポイント）付近の高強度運動。高強度の努力を持続する能力を向上させます。数語しか話せません。
Z5	VO <sub>2</sub> Max	90~100%	最大強度。最大酸素摂取量（VO <sub>2</sub> max） — 激しい運動中に体が使用できる最大酸素量 — を発達させます。短いインターバル（30秒~3分）のみ持続可能。話すことができません。

ヒント：最も効果的なトレーニングプログラムは、時間の80%をZ1~Z2（楽な強度）に、20%をZ4~Z5（高強度）に配分します。これを「ポラライズドトレーニング」と呼びます。Ultracerセッションレポートは各ゾーンで過ごした時間を正確に表示し、トレーニングの微調整に役立ちます。

# PDFセッションレポート

完了したセッションのプロフェッショナルで共有可能なPDFレポートを生成します。レポートはライドパフォーマンスの全体像を提供するよう設計されています。デバイスに保存したり、任意のアプリで共有できます。レポートの各セクションの内容は以下の通りです：

## 1 ヘッダーとユーザー情報

レポート日付、名前、生年月日、年齢、生物学的性別、身長、メールアドレスが表示されます。レポートの所有者を識別します。

## 2 パフォーマンスサマリーテーブル

時間、距離、カロリー、速度、心拍数、パワー、ケイデンスを一覧表示。各指標の最小・最大・平均値と参考範囲（低/標準/エリート）で比較できます。

## 3 ライドパフォーマンスチャート

速度、心拍数、パワー、ケイデンス、左右ポジションの時系列折れ線グラフ。各チャートはライド中の指標変化を示し、破線が平均を示します。

## 4 心拍ゾーン分布

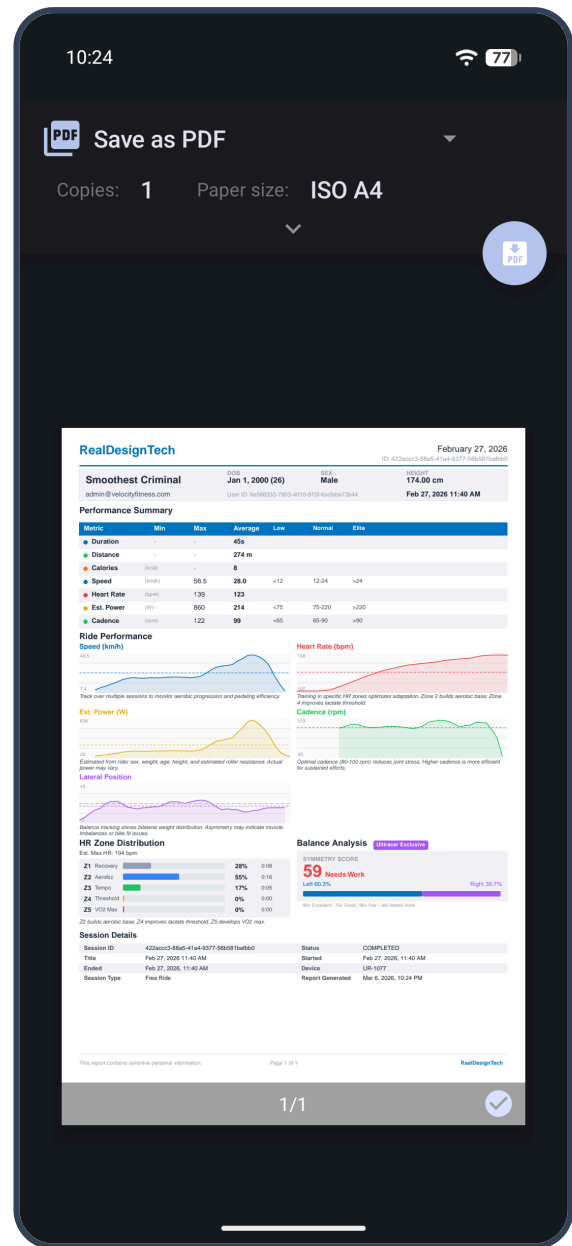
ライド中の各心拍ゾーン（Z1～Z5）での滞在時間比率を示す横棒グラフ。推定最大心拍数と各ゾーンの時間が含まれます。各ゾーンの意味はこのガイドの「心拍ゾーンを理解する」セクションをご参照ください。

## 5 バランス分析（Ultiracer限定）

対称性スコア（0～100）と評価（優秀/良好/普通/改善が必要）、左右位置分布バーが表示されます。90点以上は優れた左右バランスを意味します。この指標はUltiracer独自のもので、神経筋の改善を経時的に追跡するのに役立ちます。

## 6 セッション詳細とメモ

技術的詳細：セッションID、ステータス、開始/終了時刻、デバイス名、セッションタイプ（フリーライドまたはパーフェクトレーサー）、該当する場合はゲームスコア。セッションに追加したメモも含まれます。



# 始め方

---

## 01

### アプリをダウンロード

Google Play ストアから Android デバイスに Ultracer アプリをインストールします。  
Android 8.0以降が必要です。

## 02

### アカウントを作成

メールアドレスで登録するか、既存の Ultracer アカウントでログイン。パスキー（生体認証）ログインにより素早くアクセスすることもできます。

## 03

### トレーナーを接続

デバイスタブに移動し、「スキャン」をタップ。Ultracer トレーナーがリストに表示されます。  
「接続」をタップしてペアリング。アプリは次回のためにデバイスを記憶します。

## 04

### ライドを開始

ホームタブに戻り、「ライド開始」をタップしてモードを選択し、脳身体バランストレーニングセッションを開始。インターネット接続時にデータが自動同期されます。