



走(ソウ)るメイト



○企画の目的○

- ・ 梶山 OLC 全体の走行距離増強と共有。
 - ・ インカレまでのモチベーションアップの為の取り組み。
 - ・ コーチ陣との連携を図る。

○企画の内容○

CGI を用いた WEB ページで走行距離の公開。

→PC/スマートフォンでの編集・閲覧可能

<http://sugiyamaolc2014coach.xii.jp/run/cgi-bin/index.cgi>

1. 走行距離を増やすための取り組み。
(個人に合わせた月間走行距離目標を年間を通じ設定し、結果を毎月報告してもらう。)
2. 中長期的目標の設定。
(秋インカレ・春インカレ)
3. 上記の目標(あとで変更可)を最初に設定した後、日々の走行記録を報告。

○募集○

- ・ 実力を問わず、頑張りたい人。(1年生も大歓迎！)



○諸注意○

※Twitter/Facebook 等 SNS での公開を禁止します。

※システムトラブルに備え、走行距離等のデータは手元にも残しておいてください。

「走(そう)るメイト」は 2014 年度梶山 OLC コーチ主催のトレーニング企画です。

企画立案：内田亘紀(2014 年度梶山 OLC コーチ)

WEB 作成：前田裕太

問合せ先(前田裕太)：yamaeda_private@yahoo.co.jp

○登録手順○

1. ユーザー登録をする。

- ①「ユーザー登録」をクリック→②名前入力→③学年・所属入力
→④本人確認→⑤質問の回答を入力→⑥「送信」をクリック

梶山OLC 2014年度「走り」

新着情報

前田ケイタイさんが目標を更新しました。
前田ケイタイさんが新たにメンバーに加わりました。
前田裕太さんが目標を更新しました。

投稿メニュー

1. ユーザー登録をする。 ← ①
2. 目標を決める。
3. 走行距離を報告する。
簡単に報告が出来るように色々なオプションを
・今日走った距離を報告
・昨日走った距離を報告【準備中】
・何日分かの走行距離をまとめて報告【
・期間内の合計距離を報告(1日ごとの距
- 4 大会の参加予定・結果を入力する。【準備中】

新規ユーザ登録

お名前: ②
姓 梶山
名 梶子

学年: ③
コーチ・名権OBOG

好きな公園を1つ選んで下さい。
今後の投稿の際に本人確認のために利用します。
忘れると投稿できなくなってしまうので注意下さい。
未選択 ④

不正投稿防止のため、以下の質問への回答をお願い

質問: 地図の北と現地の北が同じ方向になるようには
○北向
○北持
○北置
○正向
○正持
●正置 ⑤

送信 ← ⑥

2. 目標の設定をする。

- ①名前の選択→②質問の回答→③本人確認→④「送信」をクリック
→秋インカレ・春インカレ・月間走行距離の目標を設定→「送信」をクリック

※随時更新可能です。

目標設定

お名前: 梶山梶子 ①

不正投稿防止のため、以下の質問への解答を

質問: オリエンテーリング地図でよく用いられる
○1:50、等高線間隔1cm
○1:100、等高線間隔5cm
○1:500、等高線間隔10cm
○1:10,000、等高線間隔5m ②
●1:50,000、等高線間隔50m
○1:200,000、等高線間隔100m

本人確認のため、ユーザー登録時に選択された
未選択 ③

送信 ← ④

目標設定(梶山梶子さん)

目標は後日修正が可能です。
なお、インカレの目標は修正後も元々の目標と両方が表示されます。

秋インカレの目標	WEでメダルを獲得	秋インカレは10
春インカレ(個人戦)の目標	WEAでメダルを獲得	春インカレは3, (公式ページは
春インカレ(リレー)の目標	WEで優勝	
6月の目標距離	100 km	数字は半角で、
7月の目標距離	100 km	
8月の目標距離	100 km	
9月の目標距離	100 km	
10月の目標距離	100 km	
11月の目標距離	100 km	
12月の目標距離	100 km	
1月の目標距離	100 km	
2月の目標距離	100 km	
3月の目標距離	100 km	

送信 ←

3. 今日走った距離を報告する。

- ①名前の選択→②質問の回答→③本人確認→④「送信」をクリック→⑤走行距離を入力
→⑥「送信」をクリック→⑦次画面でOKの場合「この内容をクリック」

今日走った距離を報告

お名前: 榎山 榎子 ①

不正投稿防止のため、以下の質問への解答をお願いします

質問: 巡航速度やミスタイムなどの解析を何と呼びますか?

- データ解析
- 走行解析
- レース解析 ②
- ラップ解析
- 巡航ミスタイム解析
- スペクトル解析

本人確認のため、ユーザ登録時に選択された「好きな公園」

未選択 ③

④

今日走った距離を報告

榎山 榎子さん(外部・一般)

5.8 ⑤

⑥

2014/5/31の走行距離5.8kmで投稿します。宜しいですか?

⑦

[戻って修正](#)

4. まとめて報告する。

- ①名前の選択・まとめる日にちの選択→②質問の回答→③本人確認
→④「送信」をクリック→⑤日にちに合わせて走行距離を入力→⑥「送信」をクリック

何日分かの走行距離をまとめて報告する

お名前: 榎山 榎子 ①

期間: 10日前(2014/5/21(水)) ~ 本日(2014/5/31(土))

不正投稿防止のため、以下の質問への解答をお願いします

質問: 正しい回り順はどれですか?

- △×
- △□ ②
- ◎○☆
- △○◎ ③
- △
- ×○☆

本人確認のため、ユーザ登録時に選択された「好きな公園」

未選択

④

何日分かの走行距離をまとめて報告する

榎山 榎子さん(外部・一般)

日にち	走行距離(km)
2014/5/21(水)	0
2014/5/22(木)	6
2014/5/23(金)	8.2
2014/5/24(土)	4
2014/5/25(日)	7
2014/5/26(月)	6.2
2014/5/27(火)	5.8
2014/5/28(水)	0
2014/5/29(木)	5.8
2014/5/30(金)	0
2014/5/31(土)	5.8

⑥

[トップページに戻る](#)