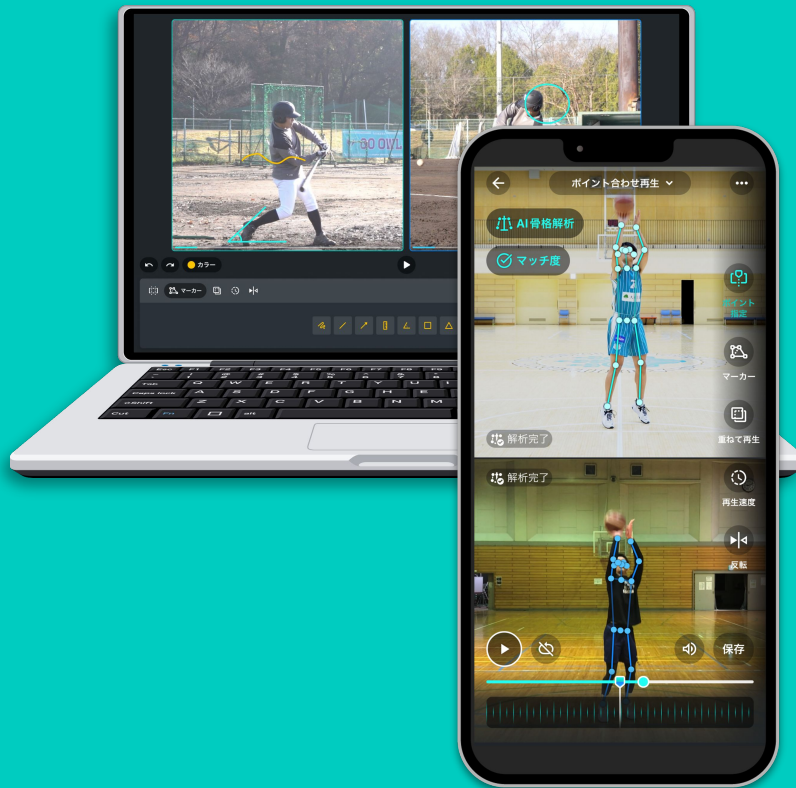


ぐんぐん伸びる
スポーツ練習アプリ



AIスマートコーチ

操作マニュアル



1.動画で学ぶ

- お手本(サンプル)動画 p.3
- 練習メニュー動画 p.4
- フィジカルトレーニング動画 p.5

2.撮影する

- 撮影機能 p.6
- 見ながら撮影 p.7

3.比較する

- 映像比較 p.9
- 比較機能 p.11
- AI骨格解析/マッチ度評価 p.12

4.記録する

- 目標設定 p.13
- 活動記録 p.15

5.その他機能

- TOP画面 p.17
- メニュー画面 p.18

6.撮影時のポイント

- 撮影してもらう場合 p.19
- 三脚などを使う場合 p.20
- 3つの注意点 p.21

7.AIスマートコーチ体験版

- 比較機能 体験版 p.23

1.動画で学ぶ_お手本(サンプル)動画

AIスマートコーチ



画面上部の「お手本(サンプル)」を選択し、視聴したい動画を選択

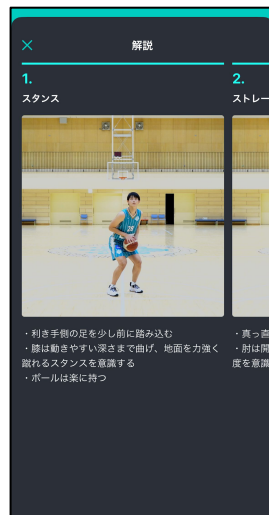


動画が再生

①通常再生と重要局面付再生を選択可能

②動画の基本情報が表示

③各局面の解説を確認
▼解説画面



④以下機能を使って再生
時間指定:動画を好きな長さにカット
再生速度:動画の再生速度を変更
拡大縮小:動画を拡大(縮小)
反転:動画を反転して再生
グリッド:グリッド線を追加して再生

⑤連続再生のON/OFF切替

⑥動画音声のON/OFF切替

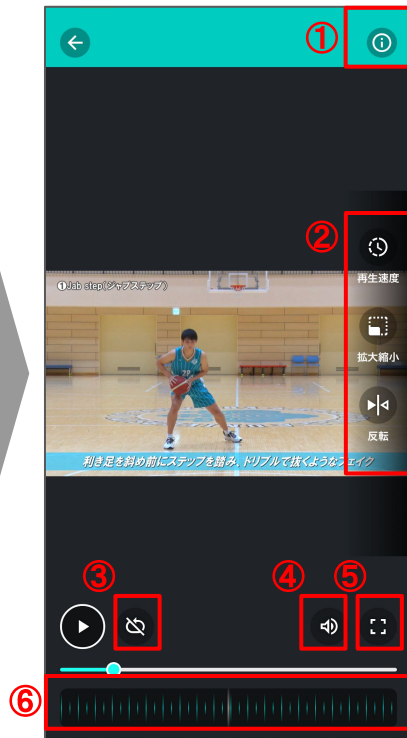
⑦画面横向きに再生

⑧別の動画と映像比較

⑨コマ送り再生



画面上部の「練習メニュー」を選択し、視聴したい動画を選択



動画が再生

- ①動画の基本情報が表示
- ②以下機能を使って再生
再生速度: 動画の再生速度を変更
拡大縮小: 動画を拡大(縮小)
反転 : 動画を反転して再生
- ③連続再生のON/OFF切替
- ④動画音声のON/OFF切替
- ⑤画面横向きに再生
- ⑥コマ送り再生

1.動画で学ぶ_フィジカルトレーニング動画

AIスマートコーチ



画面上部の「フィジカルトレーニング」を選択し視聴したい動画を選択



動画が再生

①動画の基本情報が表示

②以下機能を使って再生

再生速度: 動画の再生速度を変更

拡大縮小: 動画を拡大(縮小)

反転 : 動画を反転して再生

③連続再生のON/OFF切替

④動画音声のON/OFF切替

⑤画面横向きに再生

⑥コマ送り再生

2.撮影する_撮影方法

AIスマートコーチ



画面下部の撮影ボタンを選択



動画を撮影

①フレームレートを選択

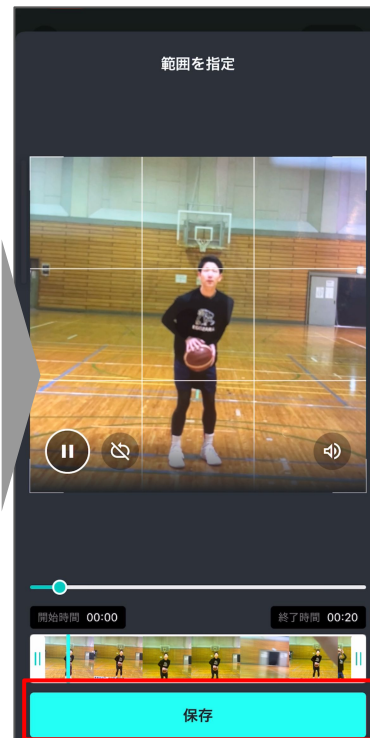
②グリッド線を追加

③録画開始までの
カウントダウンを追加

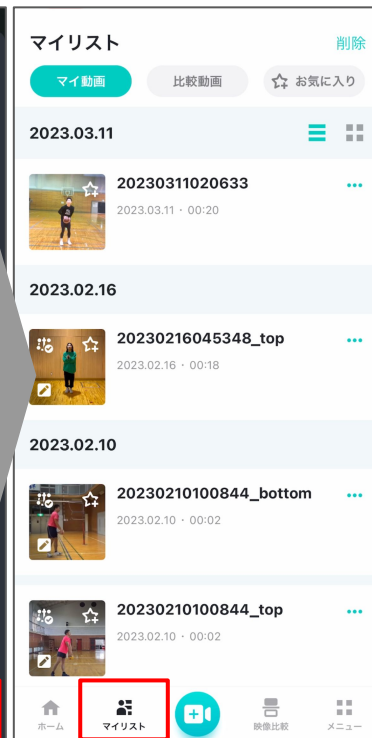
④お手本動画を見なが
ら撮影(詳細はp.7)

⑤カメラ切替

⑥撮影開始/停止



動画の長さを指定し「保
存」を選択



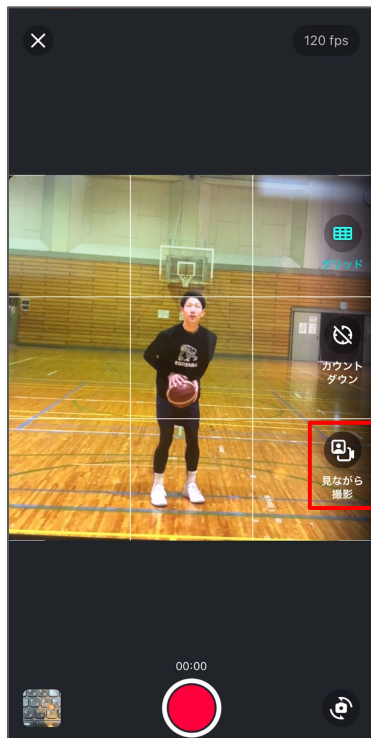
保存した動画はマイリスト
から確認可能

2.撮影する_見ながら撮影(1/2)

AIスマートコーチ



画面下部の撮影ボタンを選択



「見ながら撮影」を選択



「映像を追加」を選択



お手本にしたい動画を選んで「次へ」を選択

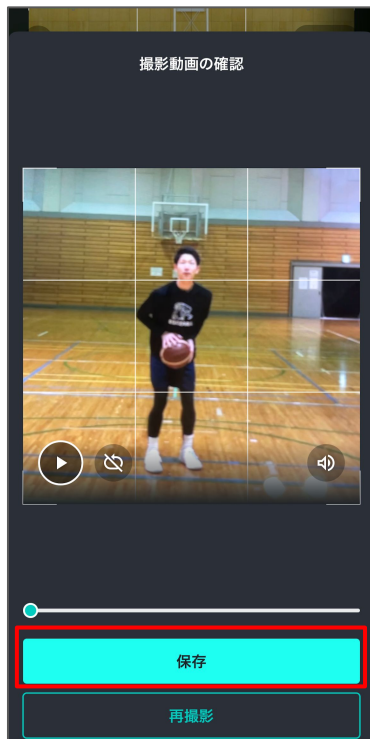
★マイリストやカメラロールに入っている動画も選択可能！

2.撮影する_見ながら撮影(2/2)

AIスマートコーチ



動画を撮影
→お手本動画に合わせて
自動的に撮影終了



「保存」を選択



お手本との比較画面が表示

3.比較する_映像比較(1/2)

AIスマートコーチ



画面下部の「映像比較」を選択

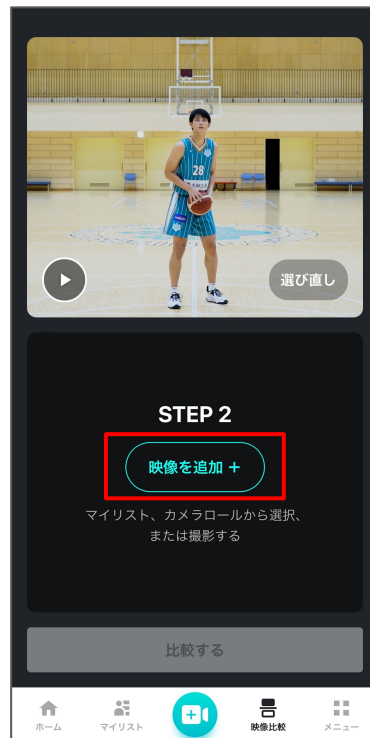


「映像を追加」を選択



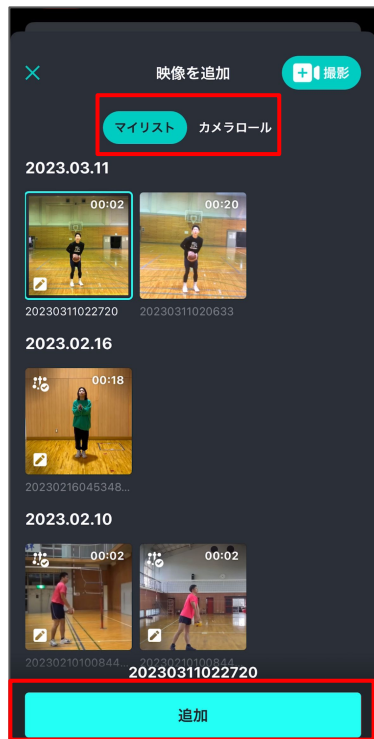
お手本にしたい動画を選んで「次へ」を選択

★マイリストやカメラロールに入っている動画も選択可能！

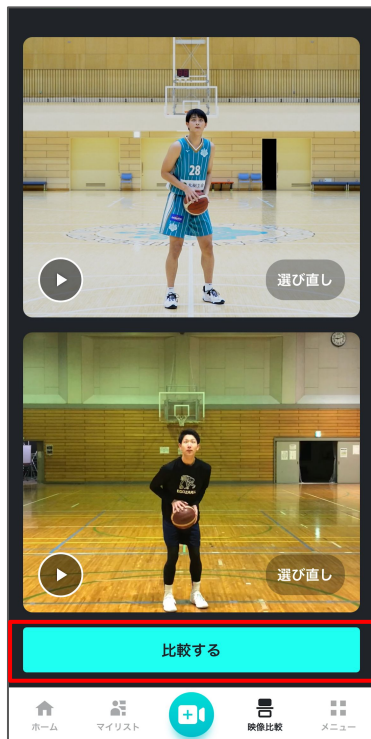


「映像を追加」を選択

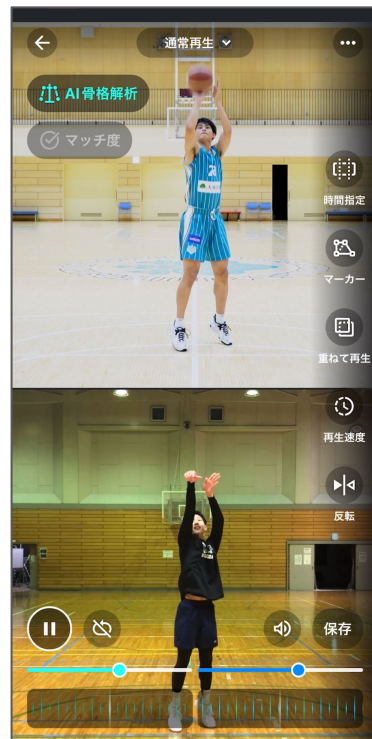
3.比較する_映像比較(2/2)



マイリストまたはカメラロールから比較したい動画を選び「追加」を選択



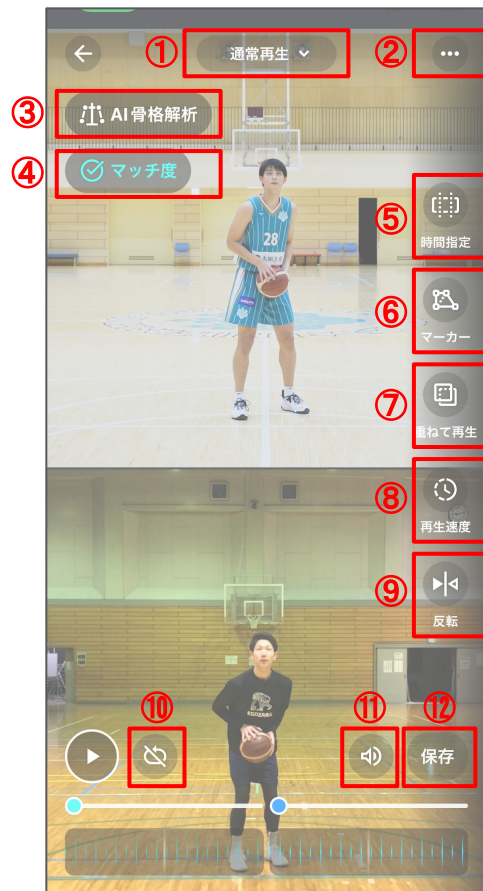
「比較する」を選択



比較画面が表示

3.比較する_比較機能

AIスマートコーチ

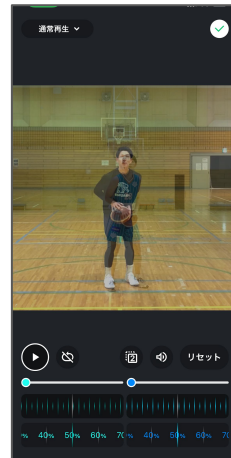


- ①再生方法を以下から選択可能
・通常再生
・長さを合わせて再生
→全体的な動きの違いを比較するのにオススメ
・ポイント合わせ再生
→合わせたいタイミングを指定して比較可能
- ②動画の基本情報が表示
- ③AI骨格解析機能(詳細はp.12)
- ④マッチ度評価(詳細はp.12)
- ⑤動画を好きな長さにカットして再生

- ⑥矢印や図形を使って比較
▼マーカー機能



- ⑦動画を重ねて比較
▼重ねて再生



- ⑧動画の再生速度を変更
- ⑨動画を反転して再生
- ⑩連続再生のON/OFF切替
- ⑪動画音声のON/OFF切替
- ⑫動画をマイリストに保存



AI骨格解析

- 骨格線が自動で表示されより細かい分析が可能
- 骨格線を表示したまま他の比較機能も使える

※注意※

1. 30秒以上の動画は解析不可のため予めご了承ください
2. 通信環境や動画の長さによっては解析に時間がかかる場合がございます
3. 全身が画面内に収まっていない場合は解析ができない場合がございます



マッチ度評価

- お手本動画とどれぐらい動作が合っているか数字でわかる

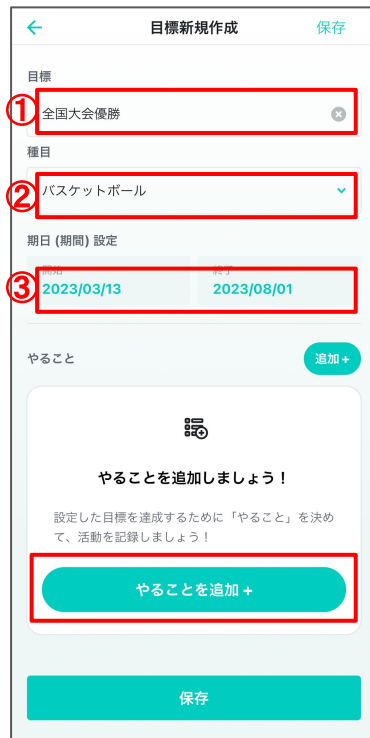
※注意※

1. マッチ度評価を行うには2動画ともAI骨格解析が完了している必要があります
2. 通信環境や動画の長さによっては解析に時間がかかる場合がございます

4.記録する_目標設定(1/2)



「活動記録」を選択し、
「目標を追加」を選択



目標・種目・期間を設定したら「やることを追加」を選択

①目標を記入

②種目を選択(フリー入力も可能)
▼種目選択画面



③達成するまでの期間を設定



目標設定のためにやることを追加

4.記録する_目標設定(2/2)

やること新規作成

① 項目名
ウォーミングアップ

② 目標数値 ③ 単位
30 回

④ 詳細
例：10回 x 3セット

1日あたり30回

⑤ 繰り返し設定
毎日

⑥ リマインダー
設定した時刻に通知します

⑦ メモ
詳細を記入

追加

やることの詳細を設定し
「追加」を選択

①項目名が表示
②設定した項目の数値を設定
③目標数値の単位
(回数や時間など)を設定
④詳細を入力
⑤実施日を設定
⑥リマインダーのON/OFF設定
※ONにすると設定した時間に通知が届きます
⑦メモを追加

目標編集 削除

目標
全国大会優勝

種目
バスケットボール

期日(期間) 設定
開始 2023/03/13 終了 2023/08/01

やること

フォームチェック
30回/日・毎日

ストレッチ
10分/日・毎日

筋トレ
30回/日・毎日

ウォーミングアップ
30分/日・毎日

保存

「保存」を選択

活動記録 過去記録 3月

月 火 水 木 金 土 日
13 14 15 16 17 18 19

全国大会優勝
2023/3/13(月)~2023/8/1(火)
バスケットボール

やること

フォームチェック
30回/日・毎日 記録

ストレッチ
10分/日・毎日 記録

筋トレ
30回/日・毎日 記録

ウォーミングアップ
30分/日・毎日 記録

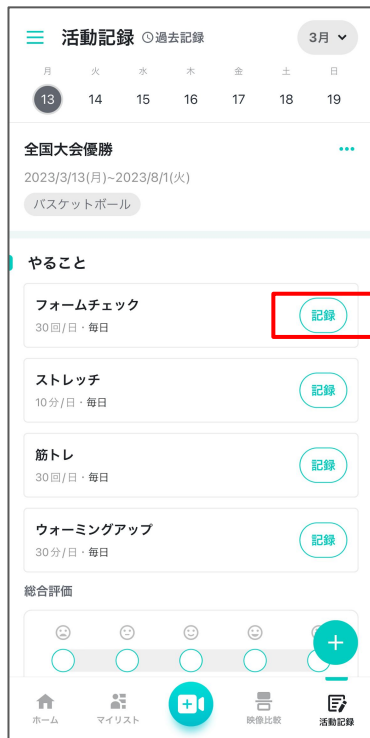
総合評価

ホーム マイリスト 活動記録

目標設定とやることの設定
完了

4.記録する_活動記録(1/2)

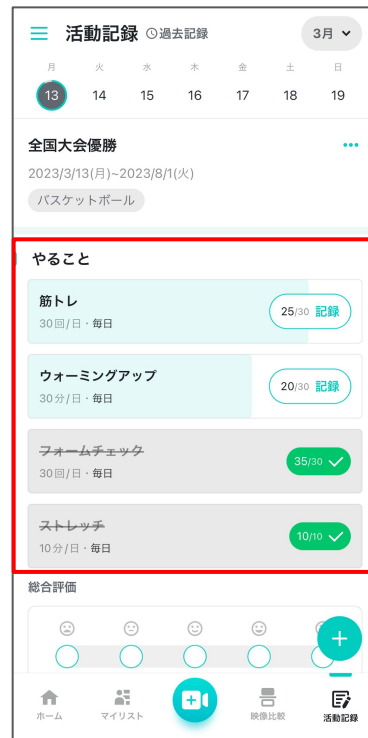
AIスマートコーチ



やることの右側にある「記録」を選択



各項目の活動した数字を入力して「保存」を選択



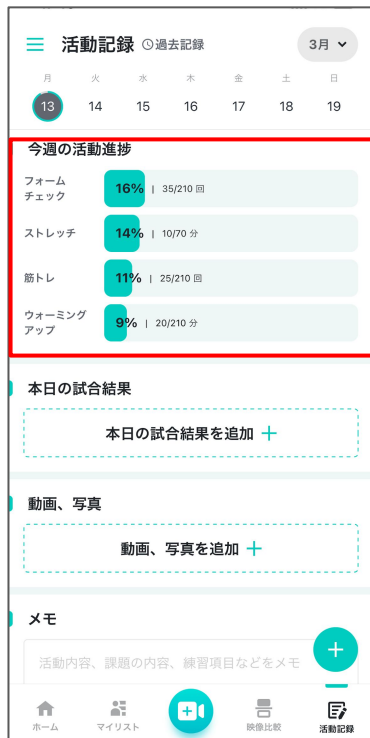
やることの活動結果が表示



その日の総合評価(頑張れなかった～頑張った)を入力

4.記録する_活動記録

AIスマートコーチ



「今週の活動進捗」では各
項目の進捗状況がわかる



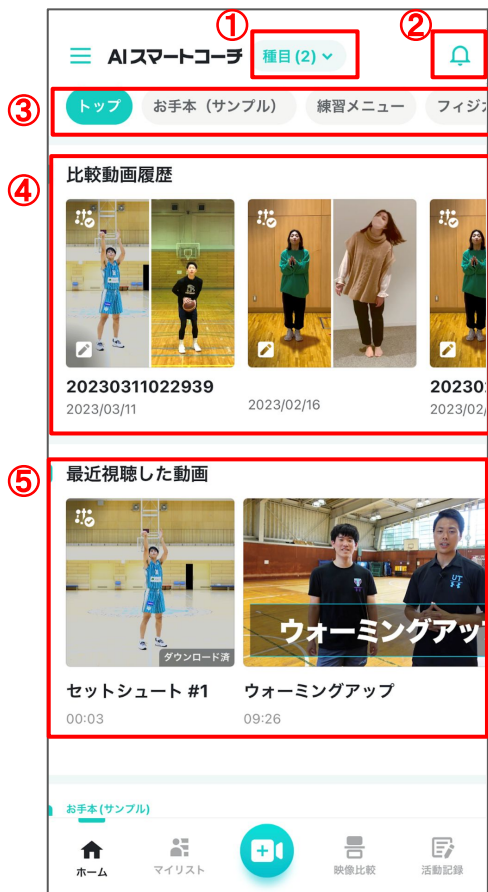
「本日の試合結果を追加」
を選択すると対戦スコアや
試合メモが表示



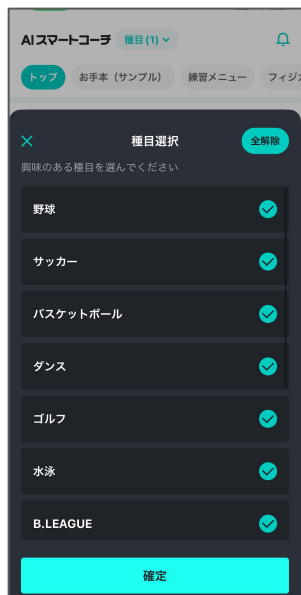
「動画、写真を追加」を選
択し活動中の動画/写真を
追加



次の練習に向けての課題
や気づいた点はメモに記
載



①興味のある種目を選択すると
その種目の動画コンテンツが表示
▼種目選択画面



②アプリのお知らせが表示

③各動画ジャンル

④比較動画履歴
↳マイリストに保存している比較動画が確認可能

⑤最近視聴した動画
↳視聴した動画が履歴ごとに表示



①画質設定

└高画質/標準画質が選択可能

②指導監修・選手紹介

└動画コンテンツを監修/出演した方の情報が掲載

③使い方ガイド

└本アプリの使い方が表示

④お知らせ一覧

└アプリのお知らせが表示

⑤よくある質問

└ご不明点があればまずはここをチェック

⑥スマートコーチ

└遠隔指導サービス「スマートコーチ」のサイトが表示

⑦利用規約

⑧プライバシーポリシー

⑨コピーライト

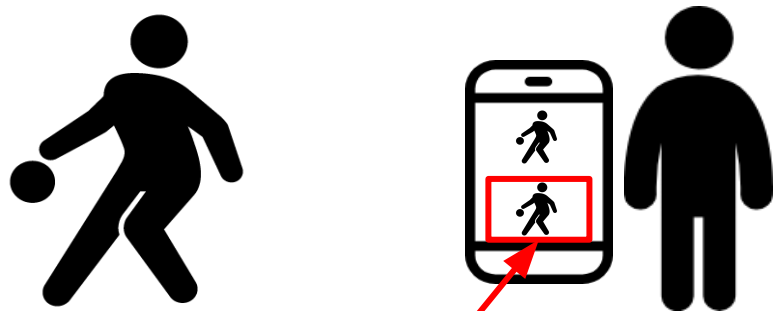
⑩お問い合わせコード

└本アプリについて問い合わせされる場合はコードをコピーしてメールに記載してください

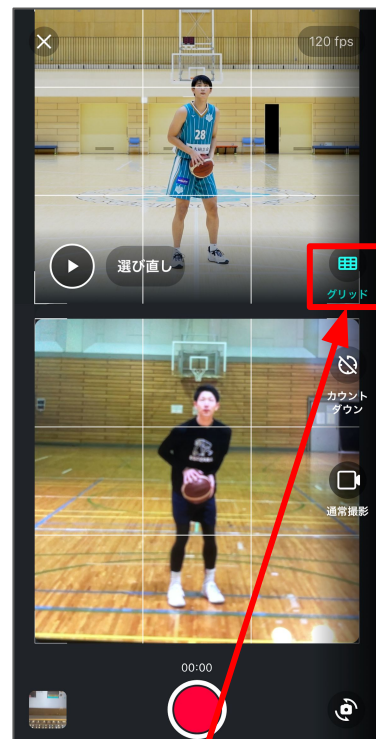
※問い合わせは「よくある質問」から確認できます

6.撮影時のポイント_撮影してもらう場合

AIスマートコーチ



- ・外カメラ使用
- ・比較するお手本動画と同じ構図になるように撮影位置を調節



グリッド線を使って構図を合わせるとGOOD！

6.撮影時のポイント_三脚などを使う場合

AIスマートコーチ



- ・内カメラ使用
- ・比較するお手本動画と同じ構図になるように撮影位置を調節



グリッド線を使って構図を合わせるとGOOD！

画面内に複数人写り込まない！

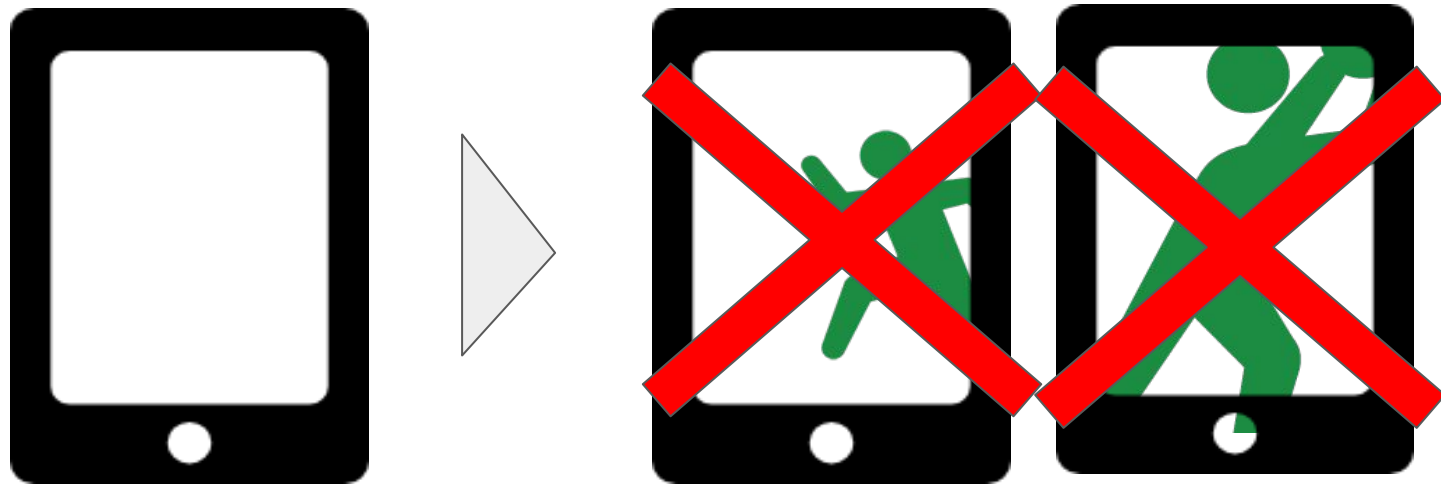


複数人が近くで写り込んでしまうとAI骨格解析が正常に機能しないことがあります



できるだけ画面に被写体一人だけが写り込むようにしましょう

全身を最初から最後まで写す！



動画の途中から写り込んできたり、全身が画面に収まっていなかったりしても、AI骨格解析が正常に機能しないことがあります