

# SOCCER RECORD (サカレコ) 使い方説明書 — 選手用

ノート・データ・動画・評定・カレンダー・チャットをブラウザで記録・閲覧できます

## 1. アクセス方法とログイン

- 配布されたURLをブラウザのアドレス欄に入力して開きます。
- ログイン画面でID (ログインID) とパスワードを入力し、「ログイン」を押します。
- ログインに成功すると、ダッシュボード (ノートなど) が表示されます。

ID (ログインID) と初期パスワードは案内に従って利用してください。ログインIDは /login-id-change で後から変更できます (英数字・\_・-, 3~32文字)。パスワードはメニューから変更できます。

### 新規登録直後 (初回のみ)

1. LINE連携を完了する。
2. 公式LINEに届いた確認コードを、このトークへ**コードのみ**送信する (例: A1B2C3)。
3. 届いた「初回パスワード設定」リンクを開き、パスワードを設定する。
4. 完了画面に表示された**ログインID**を控え、ログイン画面からサインインする。

## 2. スマホのホーム画面に追加する

ブラウザのままでも利用できますが、ホーム画面に追加するとよりアプリとして利用しやすくなります。

メニュー内のブラウザ通知を有効にすると、スマホにプッシュ通知が届きます。

### iPhone (Safari)

1. 共有ボタン → **ホーム画面に追加** → **追加**

### Android (Chrome など)

1. メニュー (:) → **ホーム画面に追加** または **アプリをインストール**

### 3. 画面の見方

---

上部にアプリ名と「ログイン中: ○○」。下部のタブでノート・データ・動画・評定・カレンダー・チャットに切り替えます。日付は画面上部の「今日」ピル付近で選べます。

コーチが見る「選手のデータ」画面では、文言として「日報」と出ることがありますが、選手ダッシュボード上のノートと同じ日ごとの記録です。

---

## 4. 各機能の使い方

### 選手 ノート

- **日付**を選び、**睡眠**（時間・分）、**自己評価**（最高・良い・普通・悪い・最悪）を入力します。
- **食事**：朝・昼・夜などの枠に、写真とメモを付けられます（コーチがノートの入力欄をカスタムしている場合は、表示項目が増えます）。
- 長文のメモは、欄をタップするとダイアログで編集できることがあります。
- **保存**を押すとサーバーに保存されます。**クリア**はその日のノート入力を消します（取り消しに注意）。
- 内容を入力したうえで**送信ボタン**を押すと、コーチ側に確認依頼が届きます（一覧の青丸・未確認表示など）。

### 選手 ノート未入力の案内

- **バナー**：当日のノートにまだ内容がない場合、「今日（日付）のノートがまだ入力されていません」と表示され、**ノートを開く**／**×**（今日は閉じる）が使えます。
- **ノートリマインド（夜・プッシュ）**：ハンバーガーメニューで**ブラウザ通知を有効にする**のあと、リマインドにチェックを入れると、未記入の日に**夜1日1回まで**通知が届く場合があります（任意・オフで停止）。

通知は端末・ブラウザ・環境により届かないことがあります。

### 選手 データ

- 日付ごとに**数値メトリクス**を入力・保存できます。
- **グラフ**で過去の推移を確認できます。
- ※現在、トラッカーの自動受信機能を順次導入準備中です。機能が完全に使えるようになった場合、お知らせいたします。

### 選手 動画

- コーチが登録した練習動画（**YouTube**などの閲覧用URL）を一覧できます。
- 自分で「動画を追加」からURLを登録することもできます。

### 選手 評定

- コーチが入力した**評価・記録**を**閲覧のみ**します（評価の編集・保存はコーチ側）。
- **自己評価の月ごとのまとめ**（棒グラフなど）で、ノートの自己評価の傾向を確認できる場合があります。
- 見出しや行の並びはコーチが「選手の画面レイアウト」などから設定します。

## 選手 カレンダー

- ノートや食事データを保存した日が分かります。日付をタップするとその日のまとめに進めます。

## 選手 チャット

コーチとのやり取りは**1つのスレッド**です。スマホでは全画面に近い表示になります。

- メッセージを送信すると保存されます。

## 選手 相談申し込み（映像分析など）

今後アプリ内から依頼ができるよう導入する予定です。

## 選手 プロフィール

- 画面上部のプロフィール入口から、**生年月日・アイコン画像・身長・体重**などのプロフィールを設定・変更できます。
- プロフィールに入力した内容を元にレポートの内容も変わるため、入力をおすすめいたします。

## 選手 LINE 連携（任意）

サーバーで LINE 連携が有効な場合のみ表示されます。

- メニュー等から LINE と連携すると、運用設定に応じて**週次・月次レポート**などの案内が LINE に届きます。
- 連携解除すると、その通知は届かなくなります。
- 一つのIDにつき一つのLINEアカウントのみの連携となるため、レポートの送付をしたいアカウントとの連携をおすすめします。

## 選手 メニュー（ハンバーガー ≡）

- **パスワード変更／ログアウト**
- **ブラウザ通知を有効にする／ノートリマインド（夜・プッシュ）**
- **外部AI利用の同意**（表示される場合）：内容を確認のうえ同意します。
- **データを全消去**：本人の保存データを削除します。パスワード確認があり、**取り消せません**。

## 5. 外部AIの利用について

コーチが、食事画像・食事メモ・ノート・数値などを外部AIに渡し、栄養の補助やノートの要約・整理を行う場合があります。同意画面またはメニューで案内されます。

- 生成結果は参考情報であり、医療診断の代替ではありません。

## 6. 注意事項

- 入力は**保存**を押したときにサーバーへ反映されます。
- ログイン情報は他人と共有しないでください。
- 不具合・不明点はコーチまたは運営へ連絡してください。

## 7. よくある操作（例）

やりたいこと	操作の流れ
今日のノートを書く	ログイン → ノートタブ → 日付確認 → 睡眠・自己評価・食事など入力 → 保存
コーチへ見てもらう	ノートで保存のうえ <b>コーチへ報告</b>
チャットする	チャットタブ → 送信