

## 運動トレーナつくる V200 操作説明書

### 1. はじめに

「運動トレーナつくる」をダウンロード頂き ありがとうございます。

本ソフトは、Windows8 から標準装備された日本語の音声合成「はるか」が音声にて運動トレーニングを指導します。

マッスル、ダイエット、ストレッチなどの各種運動がつくれ、合成音声でコーチングします。

運動の回数と時間を設定して作成しますので、正確な時間で繰返して運動を音声コーチングします。BGM を流しながら運動を行うこともできます。

また、体操要素の追加・修正により、身体能力に合った色々な運動を作成することができます。

### 2. 動作環境

OS: Windows8/10 (32 ビット/64 ビット)

Windows7 の場合は、以下がインストールしてあれば動作すると思います。

- ・netframework4.0
- ・合成音声の日本語”はるか”

### 3. インストール

(1) 任意の場所に UT\_tukuru\_200.zip を解凍する。

(2) 解凍すると次のファイルがあります。

- ①Undow (フォルダ)
- ②AxInterop.WMPLib.dll
- ③Interop.WMPLib.dll
- ④UT\_Tukuru.exe ⇒ダブルクリックする
- ⑤操作説明.pdf
- ⑥必ずお読みください.txt

(3) (重要) 上記①から④は必ず同一フォルダ内に置いてください。(移動や削除をしない)

(4) 上記④の”UT\_Tukuru.exe”をダブルクリックしてください。  
ソフトが開始します。

以上でインストールは完了です。

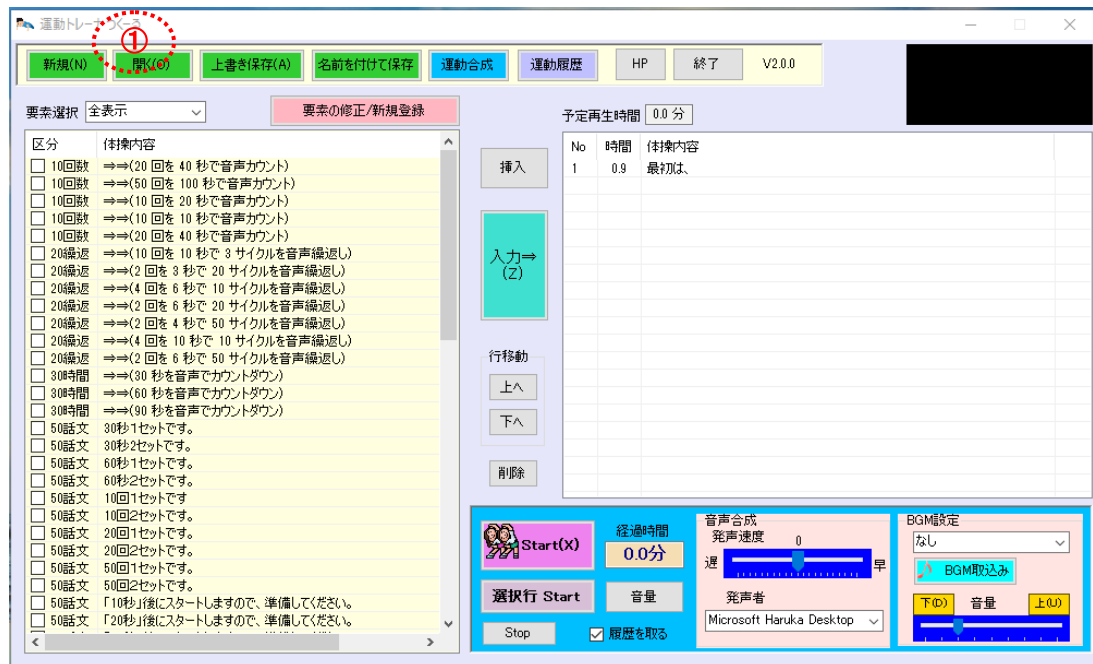
### 4. アンインストール

(1) フォルダごとゴミ箱に削除してください。

以上でアンインストールは完了です。(レジストリはいじってありません)

## 5. 操作説明

本ソフトを起動すると下図のメインフォームが表示されます。



### 5.1 サンプルデータを操作して見る

体操のサンプルデータが添付してありますので、これで操作方法を説明します。

#### (1) サンプルデータを開く

フォーム上側の<①:開くボタン>を押すと、作成データの一覧フォームが表示されます。

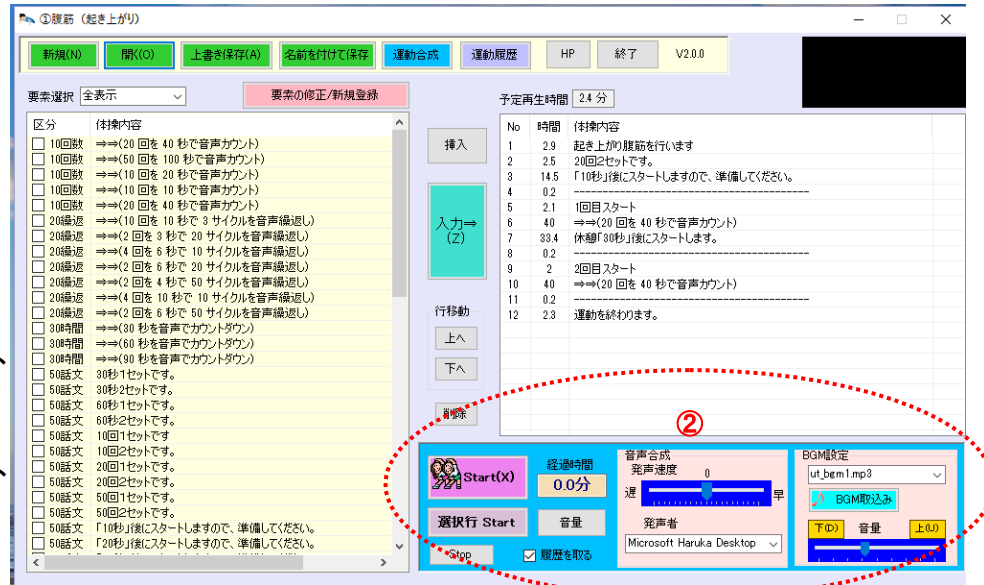
- ・運動をしたいファイル名をマウスでクリック
- ・開く ボタンを押す。下図のようにメインフォームの右側欄に体操内容が表示されます。



## (2) サンプルデータを発声させる

### 【②エリアの説明】

- ・**Start** ボタンを押すと、体操内容の1番目から発声が始まります。
- ・途中行から再生するには、再生開始したい行をクリックして、**選択行 Start** ボタンを押す。
- ・発声の途中で停止させるには、**Stop** ボタンを押す。



### ・経過時間

再生開始からの時間を表示しますので、体操所要時間がわかります。

- \* 運動の全体時間は、上側にある予定再生時間に表示されます。

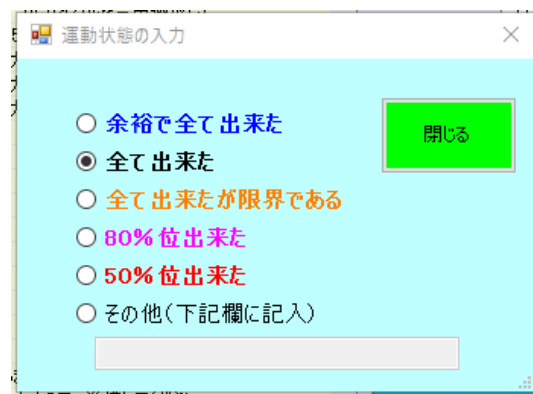
**注意) 発声して体操中はパソコンに触れることがないため、パソコンにスリープ等が設定してあると、停止してしまいます。スリープ等の時間設定は予定再生時間より長くなるようにしてください。**

- ・**音量**: ウィンドウズの音量フォームを表示します。全体の音量を調整してください。

- ・**履歴を取る**: これにチェックを入れると、運動の最後に下記の運動状態の入力フォームが表示されます。

⇒運動結果をチェックして、**閉じる** ボタンを押す

- \* 後述する「運動履歴」で見ることができます。  
⇒運動力のアップ効果を知ることができます。



### < 音声合成 >

- ・**発声速度**: 中央の“0”が標準です。レバーを移動して速度を変えます。

\* 発声速度が変わりますが、運動に関しての速度は変わりません。


- ・**発声者**: W8 から標準にセットされている日本語の合成音声である、“Microsoft Haruka Desktop”(はるか)を選択してください。  
日本語は(はるか)しかありませんので、他を選ぶと発声しませんのでご注意ください。

## <BGM 設定>

### BGM 音楽の選択



プルダウンリストにより BGM を選択することができます。サンプルとして添付してありますので、これから選ぶことができます。

### BGM の取り込み

 ボタンを押すと、BGM の取り込みができます。ファイル形式は、WAV、MP3、WMA の3形式を対象としています。

なお、BGM は体操中に繰り返し演奏をしますので、短いものでも可能です。

### BGM の音量

  ボタンを押して BGM 音量を調整します。体操発声の音量よりやや低めに設定してください。

## 5.2 新規に体操を作成

- (1) **新規作成** ボタンを押す。
- (2) 運動要素リストにチェックを入れる。同時に複数のチェックができます。
- (3) **→** ボタンを押すと、チェック要素が体操リストに追加されます。  
順次、要素リストにチェックを入れ、追加していきます。



### 作成した体操リストの行間に挿入する場合

- 作成した体操リストに後から行追加したい場合は、次のように行います。
- ・左側リストで追加したい運動要素にチェックを入れる。複数選択可
  - ・右側の体操リストで、挿入したい行をクリックして選択(青くなる)する。
  - ・中央の **挿入** ボタンを押すと、挿入したい行の上側に挿入されます。

### 行を上下に移動する場合

作成した体操リストの行を移動する場合は、移動したい行をクリック(青くなる)し、**上へ** **下へ** のボタンを押すと移動します。

### 行を削除する場合

作成した体操リストの行を削除する場合は、削除したい行をクリック(青くなる)し、**削除** ボタンを押す。

## 5.3 要素の修正と新規作成

要素を修正したり、新規に追加したりを行います。これにより、ユーザー独自の運動を作成することができます。

メインホームの、**要素の修正/新規登録** ボタンを押と、右図フォームが表示されます。

### 5.3.1 要素の新規作成

- ①処理選択で **新規作成** にチェックをいれます。
- ②区分欄をプルダウンから選択します。

(1)「10 回数」をプルダウンで選択した場合

右図の入力画面が表示されます。

- ・指定回数を発声時間になるように均等に音声カウントします。
- ・1 回当たり発声時間の最小は、1秒/回 以上です。

(例)

回数:10、発声時間:0 分 20 秒の場合

⇒「いっかい、にかい、さんかい。。。じゅっかい」を 20 秒で発声します。

<操作手順>

回数入力⇒発声時間入力⇒(発音/Stop)⇒登録

(2)「20 繰返」をプルダウンで選択した場合

右図の入力画面が表示されます。

- ・指定回数をサイクル秒で音声カウントし、サイクル数を繰返します。
- ・1 回当たり発声時間の最小は、1秒/回 以上です。

(例)

回数:3、サイクル秒:10、サイクル数:5 の場合、

⇒「いち、に、さん」を 10 秒で発声し、5 回繰返します。

<操作手順>

回数入力⇒サイクル秒入力⇒サイクル数入力⇒(発音/Stop)⇒登録

## (3)「30 時間」をプルダウンで選択した場合

右図の入力画面が表示されます。

- ・指定時間をカウントダウンします。音声有りは、10 の倍時に残り時間を発声する。
- ・無声は、10 の倍時に“ポン”と小さな音を出します。最後の 5 秒はカウントダウンします。

(例)

時間:0 分 30 秒、音声有りの場合、

⇒「残り時間 30 秒、残り時間 20 秒、残り時間 10 秒、5,4,3,2,1」と発声します。

<操作手順>

- ・時間入力⇒音声有り/無声を選択⇒(発音/Stop)⇒登録

## (4)「50 話文」以下をプルダウンで選択した場合

右図の入力画面が表示されます。

- ・文章を入力し、音声変換・発声ボタンを押すと音声変換され発声します。

- ・文章は変えず、発声のみを変更する場合は音声文章を修正して発声ボタンを押す。

(注記参照)

- ・文章内に、「〇秒」を入れると文章発声の後に追加時間(〇秒)をカウントダウンします。

(例)

休憩する「30 秒」の場合

⇒「休憩する 30 秒」と発声後、30 秒を無声でカウントダウン

<操作手順>

- ・文章入力⇒音声変換・発声ボタン押す⇒カカ変換され発声⇒(追加時間)⇒登録

(注1)

たとえば、「口腔体操」は「コーコータイソー。」と変換されて、異常な発音となる場合があります。(本音声合成の特質)

このように、異常な発音となる場合は、次の方法で対応ください。

方法1)発声文章の該当箇所をひらがな文章で入力する。「こうく体操」

変更結果の発音は、**発声** ボタンを押して確認します。



## 5.3.2 運動要素の修正

- ①処理選択で **修正** にチェックをいれます
- ②左側リストで、修正したい項目をクリックします。
- ③クリック内容が右側に表示されますので、修正します。
- ④**登録** ボタンを押して修正登録する。

## 5.3.3 運動要素の削除

- ①処理選択で **削除** にチェックをいれます
- ②左側リストで、削除したい項目をクリックします。
- ③**削除** ボタンを押して削除する。

## 5.4 運動の合成

作成した運動を合成して連続した運動を作成します。

・メインフォームの**運動合成** ボタンを押すと、下記のフォームが表示されます。

- ①下欄のファイル名をクリック
- ②**組み込み** ボタンを押すと、上欄の再生リストに組み入れられます。
- ③組み込みしたいファイル名を順番に組み込みします。

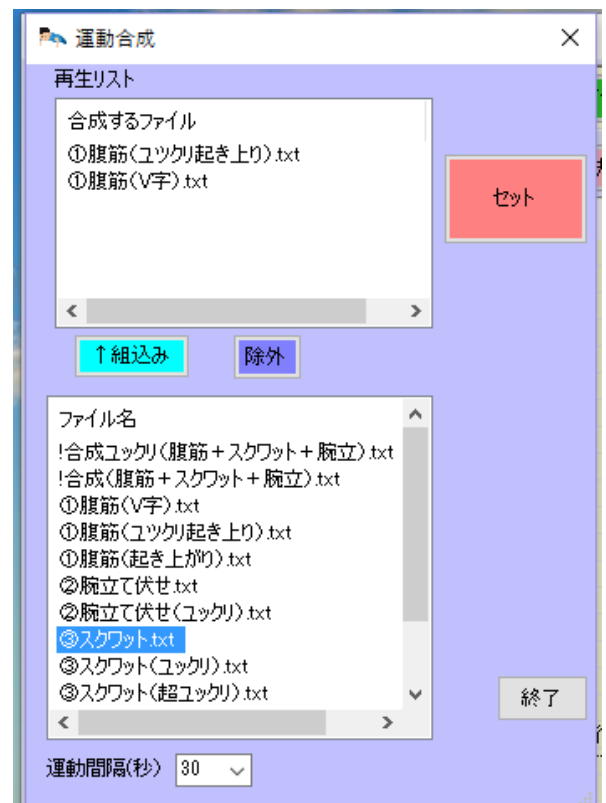
\* 組み込みしたファイルを削除する場合は

- ・合成するファイル欄の削除したいファイルをクリック
- ・**除外** ボタンを押すと削除されます

- ④全て組み込みしたら、**セット** ボタンを押すと、データが展開されます。

\* 合成運動の間に休憩が入れます。  
最下段の運動間隔(秒)のプルダウンメニューから時間を選択します。この時間が運動間に挿入されます。

- ⑤名前を付けてファイルを保存します。





5.4 運動履歴の閲覧

メインフォームの履歴を取るにチェックし、履歴を取っていると、履歴を見ることができます。

- ・メインフォームの**運動履歴** ボタンを押すと、下記のフォームが表示されます。
- ・運動状況を確認できます。
- ・**履歴削除** ボタンを押すと、全ての履歴を消去することができます。

運動履歴				
年月	時刻	運動ファイル名	運動時間	運動状態メモ
2016/11/28	13時7分	AxInterop.WMPLib.dll	0.0 分	◎スクワット
2016/11/28	13時12分	◎体重移動.txt	2.4 分	◎スクワット
2016/11/28	13時24分	①腹筋(V字).txt	1.9 分	◎スクワット
2016/11/28	13時28分	②腕立て伏せ.txt	2.4 分	◎スクワット
2016/11/28	13時43分	◎スクワット(ユックリ).txt	7.8 分	◎スクワット
2016/11/28	21時13分	◎スクワット.txt	4.4 分	◎スクワット
2016/11/29	9時25分	◎クロール運動.txt	0.7 分	全て出来たが限界である
2016/11/29	9時31分	◎クロール運動.txt	0.7 分	aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa...
2016/11/29	9時40分	◎クロール運動.txt	0.7 分	全て出来た
2016/11/29	9時49分	◎クロール運動.txt	2.4 分	余裕で全て出来た
2016/11/29	11時40分	◎体重移動.txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/29	16時12分	◎体重移動.txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/29	18時49分	◎体重移動.txt	1.8 分	全て出来た
2016/11/30	7時35分	◎スクワット(超ユックリ).txt	11.2 分	50%位出来た
2016/11/30	13時45分	AxInterop.WMPLib.dll	1.0 分	全て出来た
2016/11/30	14時10分	◎体重移動.txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/30	14時15分	①腹筋(V字).txt	1.9 分	全て出来た
2016/11/30	14時18分	①腹筋(V字).txt	1.9 分	全て出来た
2016/11/30	14時21分	①腹筋(起き上がり).txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/30	14時33分	①腹筋(V字).txt	1.9 分	全て出来た
2016/11/30	14時39分	①腹筋(ユックリ起き上り...	5.2 分	全て出来た
2016/11/30	14時46分	④首の体操.txt	7.2 分	全て出来た
2016/11/30	14時51分	◎体重移動.txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/30	14時53分	◎体重移動.txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/30	15時1分	④首の体操.txt	7.2 分	80%位出来た
2016/11/30	18時18分	◎クロール運動.txt	2.4 分	全て出来た
2016/11/30	18時25分	◎クロール運動.txt	2.4 分	fetjhekjhkjlkl;l;njhnkljlk...
2016/11/30	18時30分	◎体重移動.txt	2.4 分	gjhkhjkl;l;l
2016/11/30	18時36分	AxInterop.WMPLib.dll	1.1 分	余裕で全て出来た
2016/11/30	18時49分	◎腕立て伏せ(ユックリ).txt	5.0 分	全て出来たが限界である

履歴削除

終了

## 6. 利用制限について

- ・本ソフトはフリーソフトのため利用制限はありません。  
開発リソース確保のため寄付歓迎としておりますのでご協力をお願いします。

## 7. 著作権

本ソフトウェアに関する著作権はすべて作者にあります。

## 8. 免責事項

- ・本ソフトウェアによって生じた如何なる不具合、損害において一切の責任を負いません。  
各自の責任においてご利用ください。
- ・本ソフトに対するご質問におこたえできない場合があります。
- ・本ソフトの仕様はお客様に連絡なしに変更される場合があります。

## 9. 最後に

- ・本ソフトのバグ報告やご意見/ご要望などありましたら、下記へメールをお願いします。  
メールアドレス: ra32748@fc4.so-net.ne.jp  
ただし、ご返事はできない場合もありますのでご了承ください。
- ・お客様からの報告に対して可能な限り改善していきたいと思っております。

以上

## (履歴)

2013/03/27 : フリーウェア(寄付歓迎)として正式リリース(V1.0.0)  
2016/12/05 : 音声合成を「はるか」に変更し各種機能を追加(V2.0.0)