

ATHTRALog Team

使い方ガイド

指導者・選手向け 導入マニュアル

全体の流れ

指導者

招待コードを選手に伝える

ログイン情報のご案内メールに記載の6桁コード



選手

アプリを入れてチームに参加（最初に1回だけ）

ATHTRALogアプリをダウンロードし、招待コードで登録



選手

練習した日にアプリで記録する（1～2分）

トレーニング記録 + コンディション入力



指導者

ブラウザのダッシュボードで確認する

選手全員の疲労度が自動計算されて一目で分かる

選手はスマホアプリ、指導者はブラウザ。それぞれ準備はこれだけです。

選手側のアカウント作成に必要なのは、メールアドレスと招待コードだけです。

まずは ATHTRALog アプリをダウンロード



iPhone (App Store)



Android (Google Play)



QRコードを読むか、ストアで「ATHTRALog」と検索してください（無料）。

起動したらこの画面

1 アプリを開いて
「チームに参加する」をタップ

2 メールアドレスを入力

3 招待コードを入力
→ 先生から伝えられる6桁のコードです

4 初回だけ「新規登録」をON
→ ONにすると名前の入力欄が出ます

5 ボタンを押して完了！



チームに参加

トレーナーから共有された招待コードを入力してください

2 メールアドレス

3 招待コード

4 新規登録 ☐

5 ログイン

大事なこと

- ・招待コードがパスワードの代わりになります。登録したメールアドレスと招待コードを忘れないでください。
- ・2回目からは「新規登録」をOFFのまま、メールアドレス + 招待コードでログインできます。

選手用 毎日やること（1～2分で終わります）

ホームから2つのボタンで入力



- 1 トレーニングを記録
- 2 コンディションを入力

コンディション入力



- 1 4項目をタップするだけ
- 2 ジャンプ力は週1回でOK

「記録」タブで振り返り



カレンダーと週次レポートで
積み上げが見えます

チーム参加中は、タブに「連絡」が追加されます。
先生からの指示やメッセージはそこに届きます。返信もできます。

RPE（きつさ）の目安 — 見栄を張らず正直に！

6

あと4回できる

7

あと3回できる

8

あと2回できる

9

あと1回できる

10

限界！

正直なRPEが、疲労度の計算と成長分析の土台になります。

指導者用 ログインとダッシュボード



ブラウザで下のURLを開き、
「トレーナー」タブからログインします。

athtralog.web.app/trainer-login.html

ログイン情報は、ご契約後にお送りする
「ご案内」メールに記載。PC・スマホどちらでも可。



ログイン画面QR

トレーナーダッシュボード

demo-trainer@example.co1

招待コード
DEMO01

4.6
平均疲労度

1
要注意選手数

3
今日トレーニングした選手数

5/10
登録選手数/上限

選手一覧

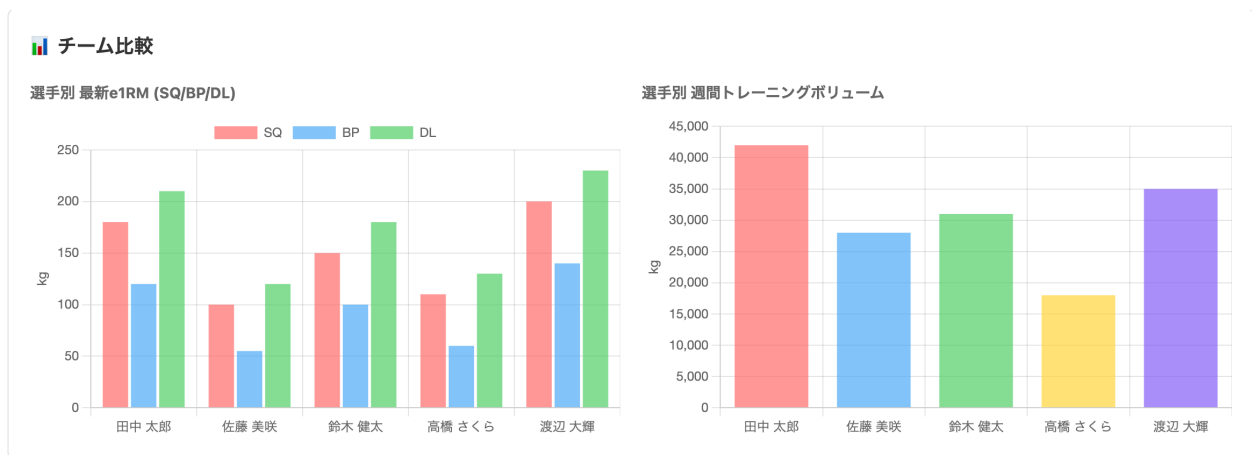
名前	疲労度	最終トレーニング日	今週の実施回数	実施中プログラム	操作
田中 太郎	7.2	2026/3/1	5回	ストレングスA 第6週 / 全8週	メモ 詳細 連絡
佐藤 美咲	4.5	2026/3/1	4回	パワーアップ 第3週 / 全6週	メモ 詳細 連絡
鈴木 健太	3.2	2026/2/28	3回	ベーシック 第2週 / 全4週	メモ 詳細 連絡
高橋 さくら	5.8	2026/2/27	2回	-	メモ 詳細 連絡
渡辺 大輝	2.5	2026/3/1	4回	ピーキング 第4週 / 全4週	メモ 詳細 連絡

- 1 招待コード：選手の登録に必要な6桁コード。まずこれを選手に伝えます
- 2 疲労度：選手ごとに自動計算。7以上は赤く表示され「要注意選手数」に入ります
- 3 メモ = 指導メモ / 詳細 = 選手のグラフ / 連絡 = メッセージ送信

毎日の見方（30秒）

上の4つの数字 → 「要注意選手数」が0なら順調。赤い選手がいたら、その選手の詳細を見て声をかける。
これだけで、追い込みすぎ・ケガの手前のサインを拾えます。

指導者用 チーム比較とメッセージ機能



選手別の最新e1RM（推定最大挙上重量）と週間トレーニング量を並べて比較できます。

コミュニケーション（最新）

宛先: 田中 太郎 **送信**

今週は少しボリュームを落としてリカバリーに集中してください。腰に違和感がある場合はすぐに連絡を。

2026/3/1 09:30

送信者: 田中 太郎 **受信**

了解しました。今日のトレーニングで少し腰が張っている感じがあったので、明日はオフにします。

2026/3/1 18:45

宛先: 佐藤 美咲 **送信**

デッドリフトのフォームが改善されてきています。次回からウェイトを2.5kg上げてみましょう。

2026/2/28 10:15

宛先: 渡辺 大輝 **送信**

ピーキング最終週です。試合に向けて調子はどうですか？

2026/2/28 14:00

「連絡」で個別に、「全選手に一齐送信」で全員へ送れます。選手のアプリの「連絡」タブに届きます。

運用のコツ

- ・週はじめに一齐送信で今週の方針をひとこと共有すると、選手の記録率が上がります。
- ・大会前は疲労度と週間ボリュームを見て、追い込む選手と休ませる選手を分けるのがおすすめです。

困ったときは

使い方のご質問・不具合のご報告は、いつでもお気軽にどうぞ：support@athtra.jp
導入時期に合わせて、オンラインでの選手向け説明にも対応いたします。