

女性アスリートヘルスサポート(FAHS)ソフトウェア「スラリちゃん、Height!」のセットアップの仕方 や使い方を説明いたします。

<目次>

I:セットアップ(利用の準備)

- 1 利用者登録をし、ログインをします
- 2 基本情報を登録します

Ⅱ:データの登録

- 1 新規登録をします
- 2 測定値を入力、修正、削除をします
- 3 (補足) 測定値の見方を確認します
- 4 対象者を検索します
- 5 メッセージがでたら…?

Ⅲ:グラフの確認、印刷

- 1 1)身長曲線、2)体重曲線、3)BMI曲線、4)成長曲線
- 2 グラフを印刷します
- 3 印刷の設定を変更します

Ⅳ: データの簡便な登録、移動

- 1 エクセル表を利用します
- 2 エクセル表をインポート (取り込み)します
- 3 エクセル表をエクスポート(取り出し)します
- 4 全データをバックアップ(保存と復元)します

V:注意事項





I:セットアップ(利用の準備)

1 利用者登録をし、ログインをします

2 基本情報を登録します



<u>利用者登録をし、ログインします</u>

- 1) 利用者氏名を入力します
- 2) ログインIDを半角英数4桁以上で入力します
- 3) パスワードを半角英数4桁以上で入力します
- 4) パスワードの確認のため上段パスワードと同じ値 を入力します
- 5) [利用者登録] ボタンをクリックします

<u>※この画面はインストール後、一度表示されます。</u> ログインID、パスワードは忘れないようにしてください。

操作説明を表示するには「PDFReader」が必要

※操作説明ボタンをクリックすると 操作説明書が表示されます。

🝸 スラリちゃん、Height! 利用者登録 利用者氏名、ログインidとパスワードを設定してください。 東京 太郎 利用者氏名 「利用者ID」と「バスワード」は、必ずメモをしてお ログインid 12345 いてね! パスワード **** 忘れてしまうと、ログインができなくなり、登録したデ パスワード確認 **** ータも見れなくなってしまうので注意してね! <保護者の皆様へ> 「利用者名」は、プログラム起動時に表示されます。 ・登録した「利用者 ID」と「パスワード」は、忘れないようにしてください。 忘れてしまった場合は、本システムをアンインストール(本システムプログラムを削除) 後、再インストールをしてください。なお、再インストールした場合は、これまで登録 したデータは失われますのでご注意ください。

です

利用ガイドが表示されます

- 1) 熟読後に [閉じる] をクリックします
 - ※右記 (チェックを入れて閉じると、次回よりこの画面は 表示されません

<u>ログインします</u>

1) インストールのときに入力した**ログインID を入力**します

2) インストールのときに入力したパスワードを入力します

3) 「**ログイン」をクリック**します

※もし、ログインIDとパスワードを忘れてしまったら… アンインストールをして、再度はじめからインストールを行ってくだ さい。その場合は、全てのデータが消去されてしまいますので、ご注 意ください。データを定期的にバックアップ(※1)したり、エクセ ルデータを利用して記入(※2)しておくことをおススメします。

※1: IV-4 (データの保存・復元)を参照してください
 ※2: IV-1 (エクセル表の利用)を参照してください



※操作説明ボタンをクリックすると操作説明書が表示 されます。操作説明を表示するには「PDFReader」 が必要です。



2 基本情報を登録します

1) 測定者、両親、兄弟姉妹(最大4名)の登録を行います

- (1) 測定者氏名を入力します(必須)
- (2) **生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力**します (必須) 例: 2010年 05月 10日
- (3) 性別を選択します
- (4) 初経年月(西暦年4桁、月2桁)を入力します
- (5) 父の生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します
- (6) 父の身長(cm)を入力します
- (7) 母の生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します
- (8) 母の身長(cm)を入力します
- (9) 兄弟姉妹の生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します

(10) 性別を選択します

- (11) 兄弟姉妹の身長(cm)を入力します
- (12) 兄弟姉妹の体重(kg)を入力します

2) 入力(修正)内容を確認後に[登録]をクリックします

	測定	対象者の新規会	3録	
ふ人の基本情報 ――				
氏名	東京 花子		父の生年月日	1980/07/07
生年月日	2009/05/05		父の身長(cm)	179
性別	女		母の生年月日	1983/09/09
初経年月	年月頃		母の身長(cm)	168
記弟姉妹の身長・体重				
生年月日	2006/03/03			
性別	女・	女・	女・	女・
身長(cm)	132.5			
体重(ko)	30.2			
体重(ko)	30.2			



女性アスリートヘルスサポートソフトウェア 「スラリちゃん、Height!」操作説明書

Ⅱ:データの登録

1 測定値を入力、修正、削除をします
 2 (補足)測定値の見方を確認します
 3 測定者の新規登録、変更します
 4 測定者を検索します
 5 メッセージがでたら…?



<u>メイン画面イメージ</u>

i	スラリちゃん、He	ight!								
	基本情報及び測	定值登録·確認						利用者氏名:	東京 ハナ子	×
	測定年月日	身長	体重	年間成長速度	偏差値(身長)	숌		グラフビロ帰り	測定対象者の検索	測定対象者の新規登録
	2015/09/08	cr	II - 1 🛊	参照		鎉	麻 東京 ハナ	子 様	Ⅱ-4参照 🛔	3, Ⅱ-3参照
	前回までの登録値・						最終測定値のスコア───			
[測定年月日	身長(cm)	体重(kg)	年間成長速度	偏差値(身長)	•	又測旦效自同	452.5		+.1:+
	2013/07/04	134.9	33.0	9.74	34.33		了测取铃身女:	157.5 cm	成長スパート	-
	2013/06/04	134.1	35.0	9.43	34.03				開始:	
	2013/05/04	133.3	37.0	8.52	33.58		年間成長速度:	9.74 (cm/year)	·	
	2013/04/04	132.6	36.0	7.57	33.43				* 学義・運動・睡眠のの	(ラン2に住意)
	2013/01/12	130.9	35.0	6.35	33.45		身長SDスコ	Ⅱ-2参照	II - 5 🐔	家照
	2012/10/12	129.3	34.0	4.38	33.60		-		バランスは	いように くしっかり食べきしょう
	2012/07/04	128.1	33.0	4.42	34.09		身長偏差値:	34.3	体重が	
	2012/04/04	127.0	32.0	4.46	34.77				減小しています	0/200/0
	2011/05/04	122.9	30.0	4.87	36.27		体重SDスコア・	-0.72	IPA /	
	2011/04/04	122.5	29.0	4.03	36.44		T ± 00/14/	0.72		
		118.8	27.0	4.87	38.33		林 禾庐羊枯。	40.0		
	_ ⊥-3 ≩	▶照118.4	26.0	4.36	38.52	-	件里1■左旭:	42.8		
	基本情報の	変更		(インボー	トニュクスボー	一最	最終測定値のスコア			
	本人の基本情報					_	<u></u>			
	氏名	東京ハナ子		 父の牛年月1	H 1962/11/11		身長曲線	体重曲線	BMI曲線	成長曲線
	生年月日	20	02/04/04	父の身長(cr	n) 170.0	2	1			
	作別		之。(1) (1) 女	母の生年月	∃ 1965/06/06		- And			
	初経年月	2010		母の身長(cr	n) 158.0			100		
1		· *표·								
1		¥里 2000/01/01	1998/01/01	1996/01/01	1994/01/01	1				00000
	性別	女	女	女	女					
	身長(cm)	142.0	150.0	157.0	160.0		rgan		JL	
	体重(kg)	45.0	50.0	55.0	60.0					
								(d) (d)	100	2 (G)

 $\textcircled{\sc c}2015$ Juntendo University. All rights reserved.

<u>測定値(身長、体重)を入力します</u>

- 1) 測定値の新規入力
- (1) 測定年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します
- (2) 身長(cm)を入力します
- (3) 体重(kg) を入力します
- (4) 入力内容を確認後に [登録] をクリックします

測定値(身長、体重)の修正、削除をします

- 1)測定値の修正
 - (1) 前回までの登録値が表示されているリストからクリックで 選択します
 - (2) 身長(cm)を修正入力します
 - (3) 体重(kg)を修正入力します
 - (4) 修正内容を確認後に [登録] をクリックします
 - (注)測定年月日は一度登録すると修正できません。 日付を間違えて登録した場合は、一度削除してから登録をし直してください。
- 2) 測定値の**削除**
 - (1) 前回までの登録値が表示されているリストからクリックで選択します
 - (2) 表示内容を確認後に [削除] をクリックします

<u></u>	スラリちゃん、Heig	ht!				
ļ	基本情報及び測定化	道登録・確認				
	測定年月日	身長	体重	年間成長速度	偏差値(身長)	登 削
	2016/11/05	125.0 cm	26.0 kg	10.60	56.47	録除
	前回までの登録値					最終測定値(
	測定年月日	身長(cm)	体 <u>重</u> (kg)	年間成長速度	偏差値(身長)	रुअ
	2016/11/05	125.0	26.0	10.60	56.47	「「「「」」「「」」「「」」」
	2016/10/05	124.1	25.8	5.97	55.69	
	2016/05/05	121.6	24.6	5.43	55.60	年間
	2016/01/05	119.8	23.5	7.00	56.12	
	2015/06/05	115.7	21.5	8.25	55.11	身長
	2015/05/05	115.0	21.1	0.00	55.00	
						身長
						体重
						体重

ŝ	スラリちゃん、Heig	ht!				
	基本情報及び測定(値登録・確認				
	測定年月日	身長	体重	年間成長速度	偏差値(身長)	登 削
	2016/05/05	121.6 cm	24.6 kg	5.43	55.60	録除
	-前回までの登録値					最終測定値6
	測定年月日	身長(cm)	体重(kg)	年間成長速度	偏差値(身長)	三、
	2016/11/05	125.0	26.0	10.60	56.47	
	2016/10/05	124.1	25.8	5.97	55.69	
	2016/05/05	121.6	24.6	5.43	55.60	年間
	2016/01/05	119.8	23.5	7.00	56.12	
	2015/06/05	115.7	21.5	8.25	55.11	身長
	2015/05/05	115.0	21.1	0.00	55.00	
						身長
						体重
						体重

書	終測定値のスコア	
	予測最終身長:	157.5 cm
<u>(補足)測定値の見方を確認します</u>	年間成長速度:	9.74 (cm/year)
○最終測定値のスコアを入力すると表示されます。	身長SDスコア:	-1.57
1) 予測最終身長 は、本人の身長がどのくらい伸びると考えられるのか、両親の身長 より計算します	身長偏差値:	34.3
2) 年間成長速度 は、現在の成長のペースがどのくらいか(年間に身長がどのくらい	体重SDスコア:	-0.72
伸びているのか)を示し、最新の測定値と前回の測定値の身長の伸びと日数 から計算します	体重偏差值:	42.8

- 3) 身長(体重) SDスコアとは、現在の身長(体重)が、その年齢の平均から見てどのくらいの位置に いるかを示しています。つまり、全体が正規分布で表されると仮定し、平均を「0」として、 平均値からどのくらい離れているか(SD=標準偏差)を示します。
- 4) 身長(体重)の偏差値とは、SDスコアと同じ考え方ですが、その年齢の平均身長(体重)を「50」とし、 平均値からどのくらい離れているかを示します



	SDスコア	偏差値	割合
1	+3 以上	80 ~	全体の約0.1%以下
2	+2 ~ +3	70 ~ 80	全体の約2.1%
3	+1 ~ +2	60 ~ 70	全体の約13.6%
4	平均~+1	50 ~ 60	全体の約34.1%
5	-1~平均	40 ~ 50	全体の約34.1%
6	-2 ~ -1	30 ~ 40	全体の約13.6%
7	-3 ~ -2	20~30	全体の約2.1%
8	-3 未満	~ 20	全体の約0.1%以下

ろ <u>新しい測定者の登録や変更をします</u>

1)新しい測定者、両親、兄弟姉妹(最大4名)の登録を行います

- (1) 測定者氏名を入力します(必須)
- (2) **生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力**します(必須) 例: 2010年 05月 10日
- (3) 性別を選択します
- (4) 初経年月(西暦年4桁、月2桁)を入力します
- (5) 父の生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します
- (6) 父の身長(cm)を入力します
- (7) 母の生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します
- (8) 母の身長(cm)を入力します
- (9) 兄弟姉妹の生年月日(西暦年4桁、月2桁、日2桁)を入力します

(10) 性別を選択します

- (11) 兄弟姉妹の身長(cm)を入力します
- (12) 兄弟姉妹の体重(kg)を入力します

2) 入力(修正)内容を確認後に[登録]をクリックします

測定対象	象者の新規登録	渌	基本情報の変更					
	V		V		52			
スラリちゃん、Heig	ht! 測定対	象考の新規者	行品	l l	x			
-本人の基本情報								
氏名	東京 花子		父の生年月日	1980/07/07				
生年月日	2009/05/05		父の身長(cm)	179				
性別	女•		母の生年月日	1983/09/09				
初経年月	年月頃		母の身長(cm)	168				
兄弟姉妹の身長・体重・								
生年月日	2006/03/03							
性別	女	女•	女▼	女・				
身長(cm)	132.5							
体重(kg)	30.2							
			_					
				取 消 登録				

4 <u>登録者を選択します</u>

1) 入力(表示)対象者を選択します

2) [選択]をクリックします

測定者名タイトル枠のクリックで、測定者名で並び替わります 生年月日タイトル枠のクリックで、生年月日で並び替わります

測定対象者の検索	
🝸 スラリちゃん、Height!	
測定対象者の	検索
測定者一覧 測定者名 東京花子 東京良子 東京恵子	<u>生年月日</u> 2009/05/05 2006/03/03 2008/10/10
	取 消 選 択

り メッセージがでたら…

1) 体重が極端に減少した際に、メッセージが表示されます

エネルギー不足にならないよう、食事のバランスに気をつけましょう。



2) 成長スパートが認められた際に、メッセージが表示 されます

身体が大きく変化する時期になりますので、 栄養、運動、休養のバランスに気をつけましょう。





女性アスリートヘルスサポートソフトウェア 「スラリちゃん、Height!」操作説明書

Ⅲ:グラフの確認、印刷

- 1 1)身長曲線、2)体重曲線、3)BMI曲線、4)成長曲線
- 2 グラフを印刷します
- 3 印刷の設定を変更します



<u>メイン画面イメージ</u>

🗧 スラリちゃん、H 🤅	eight!		and the second second						
基本情報及び測	定値登録・確認						Ⅲ-2参照	東京ハナ子	×
測定年月日	身長	体重	年間成長速度	偏差値(身長)			グラフビロ刷	測定対象者の検索	測定対象者の新規登録
2015/09/08			115474742.54		暴	前 東古 ハナス	1 [±]	11 告	3ヶ日 (征 135ヶ日)
一前回主での登録値		KS	3 ×		日本		14	T T ASC	0071 (XE 1000717
制定に日日	自巨(cm)	(休垂(1/2)	1 年期成長速度	佢羊店 (良트)	42000			1	CONTRACTOR OF THE OWNER
2013/07/04	134.9	33.0	9.74	34.33		予測最終身長:	157.5 cm	成長スパート	THE REAL
2013/06/04	134.1	35.0	9.43	34.03				開始!	
2013/05/04	133.3	37.0	8.52	33.58		年間成長速度:	9.74 (cm/year)		
2013/04/04	132.6	36.0	7.57	33.43		The second secon		* 学養・運動・睡眠のの	ランスに注意!
2013/01/12	130.9	35.0	6.35	33.45		身長SDスコア:	-1.57	ALC BR ACC BL CECOLOGY	// Alcian
2012/10/12	129.3	34.0	4.38	33.60				エネルギー	不足にならないように
2012/07/04	128.1	33.0	4.42	34.09		身長偏差値:	34.3	体重が	(0)/// (000)
2012/04/04	127.0	32.0	4.46	34.77			- 1999 (1999) 	減小しています	-
2011/05/04	122.9	30.0	4.87	36.27		体重SDZ77	-0.72	IPA / IPA	
2011/04/04	122.5	29.0	4.03	36.44		TE00/14/	V.72		
2010/05/04	118.8	27.0	4.87	38.33		休 重厄兰结.	40.0		
2010/04/04	118.4	26.0	4.36	38.52	-	₩里개左迴.	42.8		
基本情報の	恋更		(インボー	ト エクスボー	一最終	測定値のスコアー			
一本人の基本情報一					<u> </u>				
氏名	東京ハナ子		2011年1	1962/11/11	1	身長曲線	体重曲線	BMI曲線	成長曲線
生在日日	200	2/04/04	〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 二 (〇 1 〇 〇 〇 二 (〇 〇 二 (〇 〇 〇 一 〇 〇 〇 一 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇	n) 170.0		1			
4生別	200	±	日の生年目		-				
21122年日	00103	メ 〒10日時		159.0		1000			10 C 10
利雇牛力	20104		적0명로(여	ny 100.0					
一兄弟姉妹の身長・(*重								
生年月日 2	2000/01/01	1998/01/01	1996/01/01	1994/01/01			ш-	1	20002
作生另月	女	女	女	女		a a a a a a a a a a a a a a a a a a a			89 88
身長(cm)	142.0	150.0	157.0	160.0		ġ		风	
体重(kg)	45.0	50.0	55.0	60.0					
the second second	1.5						(8) (2)	1808 îz	

 $\textcircled{\sc c}2015$ Juntendo University. All rights reserved.

1)身長曲線を表示します

(1) [身長曲線]ボタンをクリックします





2)体重曲線を表示します

(1) [体重曲線]ボタンをクリックします







<u>3) BMI曲線を表示します</u>

(1) [BMI曲線]ボタンをクリックします



(参考) BMI曲線の見方

BMI曲線とは、体重と身長から肥満度を示す体格指数です。



4) 成長曲線を表示します

(1) [成長曲線]ボタンをクリックします



(参考) 成長曲線の見方

成長曲線とは、身長の年間の伸び率(cm/年)を示しています。



<u> 2 グラフを印刷します</u>

- 1) 「**グラフ印刷」をクリック**します
- 2)印刷したいグラフのチェックボックスにチェックを入れます
- 3) 「印刷」をクリックします ※チェックを入れたグラフが全て印刷されます

【印刷について】

〇プリンタ

PCの既定のプリンタ(通常使うプリンタ)を使用して印刷が行われます。

○印刷設定

- ・用紙のサイズ/向きは「A4サイズ/横向き」で印刷が行われます。 ※用紙のサイズ/向きを変更することはできません。
- ・その他の印刷設定は、既定のプリンタの印刷設定に従います。
 ※既定のプリンタの印刷設定の変更方法は、次ページの「印刷設定変更方法」をご参照ください。





3 印刷の設定を変更します

[Windows7]

- 1) スタートメニューから「デバイスとプリンター」を 選択します
- 2) 既定のプリンタのアイコンを右クリックし、「印刷 設定」を選択します

ご使用のプリンタの印刷設定のダイアログが表示されますので、印刷設定を行ってください

[Windows8.1]

- 1) タスクバーのWindowsボタンを右クリックし、「コントロールパネル」を選択します
- 2) 「ハードウェアとサウンド」の中にある「デバイスとプリンターの表示」を選択します
- 3) 既定のプリンタのアイコンを右クリックし、「印刷設定」を選択します ご使用のプリンタの印刷設定のダイアログが表示されますので、印刷設定を行ってください







N:データの簡便な登録、移動

- 1 エクセル表を利用します
- 2 エクセル表をインポート (取り込み)します
- 3 エクセル表をエクスポート(取り出し)します
- 4 全データをバックアップ(保存と復元)します



<u>エクセル表を利用します</u>

1) エクセル表をクリックし、**ダウンロード**します

2) エクセル表の色つき部分に記入をします

(1)氏名、生年月日、性別、初経年齢 (2)測定年月日、身長、体重 (3)両親の生年月日、身長 (4)兄弟姉妹の生年月日、身長、体重、性別

							初約	経年	齢は記入	しなく	ても棒	むいま t	せん	o
	<u>身長・</u> 体	重の測定記	<u>録票</u>	登録日 :			*	125	の欄が登録・修正して (書式やフォーマットを変更	頂く項目です。 見するとインポート	山来なくなります	<u>ब</u>)		両親の身長を入力し、インポート(取り込み)を
	氏名	生年月日 (yyyy/mm/dd)	(閏、女)		初経年月 (yyyy/mm)		ご両	親の情報	生年月日(西曆) (yyyy/mm/dd)	身長(cm)	(記録コメント語)			すると、子どもの予測身
	東京花子	2005/1/1	文		2015/1			父親 毋親	1980/1/1 1982/7/2	195.2 168.5			 	長が表示されます。
	測定年月日(西暦) (yyyy/mm/dd)	身長(cm)	(体重(kg)	蒙	ヶ月	7 8	兄: の	弟姉妹 D情報	生年月日(西曆) (yyyy/mm/dd)	身長(cm)	体重(kg)	性別 (男、女)		※両親の生年月日は未記
①測定年月日、②身長、③	2010/4/20	91.2	19.2	5	3	19		1	2001/10/20	175.5	60.3	男		入でも構いません。
体重の3項目全ての入力が	2011/4/20	98.2	22.6	6	3	19		2	2003/8/25	147.4	46.6	女		
ないと、「スラリちゃん。	2012/4/20	105.2	26.0	7	3	19		3						
Hoight $1 \sqrt{2} \sqrt{2}$	2013/4/20	112.3	29.4	8	3	19		4						ロンはかったわたりもさ
	2014/4/20	119.3	32.9	9	3	19								兄
ト(取り込み)かでさませ	2015/4/20	120.3	30.3	10	3	19	_	_	\sim	$\overline{}$				る場合は、①身長、②体
んので、ご注意ください。	2017/4/20	140.4	43.1	12	3	19	_	宇田的	-111.721		\sum			重、③性別の全てを記入
	2018/4/20	147.4	46.6	13	3	19		く 今月はどの	Dくらい身長が伸び、体制	重が増えたかな?	<u>ا</u>			したいと インポート
	2019/4/20	154.4	50.0	14	3	19	-(-	体重だけ	でも定期的に測ってみて	p	*)* *			
_	2020/4/20	161.4	53.4	15	3	19	7	成長スパー	- トが始まるタイミングカ	がわかるよ!	Vo	h 28		(取り込み)でさません
	2021/4/20	168.5	56.9	16	3	19		~		1 /	$) \longrightarrow$	P.		ので、ご注意ください。
	2022/4/20	175.4	60.3	17	3	19			$\overline{}$	\sum				
	2023/4/20	182.5	63.7	18	3	19								※口 芝 姑 姑 の 博 起 が わ か
	2024/4/20	182.5	64.5	19	3	19		に現ちの間 この記録表は、	<mark>眠へ】</mark> 、スポーツに開わる女子ア	スリートの「適明	「な成長」をサポー	トし、特にス		
	2025/4/20	182.5	64.5	20	3	19	ポーため	・ツを概要って)に考察した。	ている女子アスリートが、 リフト『スラリちゃん、He	" 健康で主夫な俳 sight!」専用です。	に に成長している	かを華かぬる		らない場合は、全て未記
	2026/4/20	182.5	64.5	21	3	19	- 「 イン	識(お公さ) ストールした	ん・お母さん)の身長と、 ミソフトにインボートする	お子様(本人) の (データを移動す)「身長」と「体重 "る)ことで、お子	」を記録し、 様の成長をゲ		入のままインポート(取
	2027/4/20	182.5	64.5	22	3	19	ラフ 測身	で薙聴でき。 長までの成績	ます。また、お子様の <mark>成長</mark> 長をサポートします。より	スパートや、のは 効果的に利用して	をお いただくため、毎	3知らせし、予 1月の入力をお		り込み) してください
				#NUM!	#NUM!	#NUM!		ぬします.						
				#NUM!	#NUM!	#NUM!	i					i		

エクセル表を利用することで、一人ひとりの記録を、手軽に付けることができます。また、「スラリちゃん、Height!」のソフトウェアへ、測定値をま とめてインポート(取り込み)することが可能です。さらに、このソフトウェアを利用するコーチやスポーツドクターへ、データを送信することもで きるため、専門家と発育発達の状況を共有し、適切なサポートをすることもできます。※個人情報データの取り扱いは、個人の責任において、十分に ご注意ください。

<u>メイン画面イメージ</u>

R 2	スラリちゃん、He	ight!								
基	基本情報及び測	定值登録·確認					利	 用者氏名:	東京 ハナ子	×
	測定年月日	身長	体重	年間成長速度	偏差値(身長)	登 削		グラフビロ刷	測定対象者の検索	測定対象者の新規登録
	2015/09/08	Cm Cm	ks ks			録除東	京ハナ子様		11 歳	3ヶ月(延 135ヶ月)
Ē	前回までの登録値-			t N		最終測定値のスコ	17			
	測定年月日	身長(cm)	体 <u>重</u> (kg)	年間成長速度	偏差値(身長)	▲ 又測是約	久 自		and the h	+12+-
	2013/07/04	134.9	33.0	9.74	34.33] / 川川東文平	***************************************	cm	□ 成長スパート	
	2013/06/04	134.1	35.0	9.43	34.03			1200000000	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	2013/05/04	133.3	37.0	8.52	33.58	年间放出	支速度: 9.74	(cm/year)	· · · · ·	
	2013/04/04	132.6	36.0	7.57	33.43				* 学養・運動・睡眠のバキ	ランスに注意!
	2013/01/12	130.9	35.0	6.35	33.45	身長SD	スコア: -1.57			
	2012/10/12	129.3	34.0	4.38	33.60		97 - A 1941		エネルギー	不足にならないように くしっかり食べきしょう
	2012/07/04	128.1	33.0	4.42	34.09	身長偏差	差値: 34.3		体重が	
	2012/04/04	127.0	32.0	4.46	34.77				減少しています	e/sagie
	2011/05/04	122.9	30.0	4.87	36.27	体重SD	ZJ7: -0.72			
	2011/04/04	122.5	29.0	4.03	36.44					
	2010/05/04	118.8	27 0	407	10.33		主値. 40.0			
	2010/04/04	118.4	26	Ⅳ-2 参照	IV -	-3 参照 - 5 参照	±1⊡- 42.0			
	基本情報の	变更		インボー	トロクスボー	最終測定値のスコ	17			
	本人の基本情報 ―			―― ご両親の情報						
	氏名	東京 ハナ子		父の生年月	3 1962/11/11	身長日	曲線 体	重曲線	BMI曲線	成長曲線
	生年月日	2002	/04/04	父の身長(cr	n) 170.0			4		
	性別		女	母の生年月	3 1965/06/06			and a		
	初経年月	2010年	10月頃	母の身長(cr	n) 158.0					
-5	兄弟姉妹の身長・体	重								
	生年月日 20	000/01/01 1	998/01/01	1996/01/01	1994/01/01					*****
	1生別	女	女	女	女		4			W
	身長(cm)	142.0	150.0	157.0	160.0	No.		~_ \	Д	2 4
	体重(kg)	45.0	50.0	55.0	60.0					
										1

ノ <u> ノ</u> <u> エクセル表をインポート(Excelファイルからの取り込み)します</u>





○同名の測定者の情報が既に登録されている場合

測定者情報を新規にインポートする時に、同名の測定者が既に登録されている場合、既に登録されている同名の測定者が一覧表示されます。

1) 登録されている測定者情報を、Excelファイルの内容で上書きする場合

(1) 上書き対象の測定者をクリックして選択します

(2)「更新」ボタンをクリックします

2)新規の測定者として登録する場合

(1)「新規測定者として登録」ボタンをクリックします

(2) 測定者の名前を入力します

(3)「登録」ボタンをクリックします

○登録されている測定者の情報をExcelファイルの内容で 更新する場合

1) インポートを続行する場合、「上書き」ボタンをクリックします ※基本情報はExcelファイルの内容で上書きされます

🖹 スラリちゃん、Height!	×
基本情報の上書き確認	
インポートファイルの基本情報が登録済みの基本情報と異なっています。	
インポートファイルの内容で上書きする場合は、上書きボタンを押してください。 インポートを中止する場合は取消ボタンを押してください。	
項目名 インポートファイルの基本情報 登録済みの基本情報 氏名 東京 ハナ子 東京 ナナ子	_
□ 取 消 □ 上書	き

2	スラリちゃん、Height!			x	
ー 既に同名の測定者が登録されています。					
E	氏名:東京 ハナ子				
7	再新なにお提合け、対色の測定学を溜切して「再新」を押してださい。				
文利を11 2%日は、対象の測定者を選びして、文利は14000/200。 新規に発録する場合は「新規測定考別」で発録すを押してください。					
	対象者				
		女	初経年月		
	1995/12/04	男	2010-110-10		
	1941/12/08	女	1951年06月頃		
	取消	新規測定	者として登録 🛛 更 🏦	ĥ	
📱 スラリちゃん、Height!					
	新規測定者として登録				
	新規に登録する測定者の名前を入力してください。				
	唐方 ハーフ				
	康古 ルース				
	東京ハナ子				
	東京八ナ子	_BI	2 2 3		

※既に登録されている測定者の情報をインポート(Excelファイルの 内容で更新)する時に、登録されている基本情報とExcelファイル に記載されている基本情報が異なっている場合、左記の画面が表示 されます

ろ <u>エクセル表をエクスポート(Excelファイルに出力)します</u>

注意: ※ご使用のPCにMicrosoft Excel(2007または2010)がインストールされていな い場合、本機能は使用できません。必ずMicrosoft Excelをインストールしてか ら本機能を使用してください。 ※エクスポート中はExcelを操作しないでください。エクスポート中にExcelを操 作すると予期せぬエラーが発生する可能性があります。

- 1) [エクスポート]をクリックします
- 2) エクスポートしたい測定者をクリックして選択します
- 3) [選択]をクリックします
- 4) ファイルの保存先とファイル名を設定します
- 5) [保存]をクリックします

<u>Excelファイルにパスワードを設定する</u>

- 6) パスワードを設定する画面がでますので、2つの入力欄に 同じパスワードを入力し、[決定]をクリックします。<u>パスワードを</u> <u>設定しない場合は何も入力せず、[決定]をクリックします</u>。
- 7) エクスポートが完了したら、完了メッセージが表示されます。 [OK]ボタンをクリックして、メッセージダイアログを閉じてください。





4 <u>全データをバックアップ(保存と復元)します</u>

全データのバックアップや、データをまとめて移動する際にお使いください。

1)保存(全データを取り出し、保存します)

(1)利用者ログイン画面から操作します
 ログイン I Dをパスワードを入力し、「データ保存」
 ボタンをクリックします
 (「ログイン」はクリックしません)

(2) 次に、保存用パスワード(半角英数8桁以上)を入力し、 「データ保存開始」をクリックします

(3) 次に、保存先を指定します

(4)保存が完了し、保存ファイル名には日付が入ります例保存ファイル名:FAHS(yyyy-MM-dd HHmmss).bak



<u>全データをバックアップ(保存と復元)します</u>

2) 復元(保存した全データを、復元します)

(1)利用者ログイン画面から操作します ログインIDをパスワードを入力し、「データ復元」 ボタンをクリックします (「ログイン」はクリックしません)



(3) 次に、どの保存ファイルを復元するのか、フォルダを指定し、 「開く」をクリックします

(4) 注意書きが表示されますので、「はい」をクリックします ※全てデータを消去して、復元(上書き)しますので、ご注意ください











女性アスリートヘルスサポートソフトウェア 「スラリちゃん、Height!」操作説明書

V:注意事項



ご利用にあたっての注意事項



- 1) ソフトウェアの使用につきましては、個人データの流出には十分ご注意ください。
- 2) パスワードを忘れないようにご注意ください。また、設定したパスワードは必ず控え、他の人に見られないように大切に保管してください。 もしパスワードを忘れてしまった場合は、アンインストールをしてから、再度インストールすることになり、保存されていたデータが全て消去されますので、ご注意ください。
- 3) エクセルのインポート/エクスポート機能をご使用のPCに、Microsoft Excel(2007または2010)がインストールされていない場合、本機能は使用できません。必ずMicrosoft Excelをインストールしてから本機能を使用してください。
- 4) エクスポート中はExcelを操作しないでください(エクスポート中にExcelを操作すると予期せぬエラーが発生する可能性があります)。データエクセルの盗難、紛失などの事故で、エクセルに登録されている情報の流出には、特にご注意ください。 エクセル表の紛失などによる責任は取れませんので、ご注意ください。
- 5) データ書き込み・読み出し中にパソコンの電源を切らないでください。内部データが破壊されたり、消失する恐れがあり ます。
- 6) 「.NET Framework 4.5」を使用してください。(インストール時に.NET Frameworkも設定されます。) 該当バージョン以外を使用すると、グラフ描画などの機能を正しく実行できない場合があります。
- 7) 本ソフトウェアを使用される場合は、パソコン本体の盗難、紛失等の事故で登録した情報の流出を防ぐ為、 Windows PCのユーザーパスワード(パワーオンパスワード/OSパスワード/スクリーンセーバパスワード)の設定を推 奨します。Windows PCのユーザーパスワードの設定・管理はPCの所有者の責任となりますのでご注意ください。

※ユーザーパスワードとは?

パソコンの電源を入れる際、または休止状態から復帰するとき、正しいパスワードを入力しなければ起動できなくす る機能です。自分にしかわからないパスワードを設定しておけば、他の人がパソコンを起動することができなくなり、 データなどを見られたり、誤って消されてしまう心配がなくなります。