チーム導入サポート資料

OptiRun BASE
対応デバイスガイド

GPSウォッチ・スマートフォン・体重計 ― 連携方法とおすすめモデル

2026年8月版
合同会社ATHLIVIA

はじめに

時計がなくても使えます

OptiRun BASE は手入力だけでも運用できます。GPSウォッチがあると「練習の記録」が自動になります。

時計なしでできること

- コンディション記録（毎朝1分・選択式）
- 練習の手入力（距離・時間・きつさ）
- ラップ貼り付け取込（LINEの本文を貼るだけで距離・タイム・ペースが自動入力）

時計があると自動になること

- 距離・時間・ペースの自動記録
- 心拍（平均・最大）と心拍ゾーン
- ケイデンス（ピッチ）などフォーム指標
- 入力の手間が減り、記録が続きやすい

チーム内で「時計あり」「時計なし」の選手が混ざっていても問題ありません。メーカーの混在も可能です。

データの入り口

時計のデータはこの経路で入ります

お使いの時計	連携方法	備考
COROS	**COROS公式連携**	アプリ内の設定だけで全自動。いちばん手間がありません
Garmin	**Strava経由で自動連携**	Garmin Connect と Strava をつなぐと自動転送されます。Garmin 直接連携は現在準備中です
Polar	**Polar公式連携**	アプリ内の設定で自動連携
Apple Watch	**ヘルスケア連携（iPhone）**	iPhoneのヘルスケアから取込
Suunto ほか	**Strava経由で自動連携**	Stravaに同期できる時計なら各社対応
どの時計でも	**FITファイル取込**	ファイルを選ぶ手動取込。フォーム指標まで最も詳細に入ります

連携の設定は導入時にこちらでご案内します。選手のスマホで数分で終わります。

取得できるデータ

経路ごとに入るデータ

データ	COROS連携	Strava経由 (Garmin等)	Apple Watch	FITファイル
距離・時間・ペース	**対応**	**対応**	**対応**	**対応**
心拍（平均・最大）・心拍ゾーン	**対応**	**対応**	**対応**	**対応**
ケイデンス（ピッチ）	**対応**	**対応**	**モデルによる**	**対応**
上下動・接地時間（フォーム詳細）	—	—	**一部対応**	**対応**
ラップ（1本ごとのタイム）	**対応**	**対応**	**一部対応**	**対応**

★同じ経路でも**時計のモデルが対応していない項目は入りません**（例: ケイデンスを測れないモデルからはケイデンスは来ません）。 また、Androidの「ヘルスコネクト」経由の取込は現在ケイデンス非対応のため、**Garmin等はStrava経由での連携をおすすめします。**

おすすめモデル

新しく購入する場合のおすすめ

モデル	参考価格	おすすめポイント
COROS PACE 3 第一候補	33,000円（公式）	公式連携で完全自動・ケイデンス対応・軽量でバッテリー長持ち。学生の定番です
Garmin Forerunner 165	4万円前後	ケイデンスを含むランニングダイナミクス対応。Strava経由で連携
Garmin Forerunner 265	6万円前後	165の上位。GPS精度（マルチバンド）とトレーニング分析が充実。動作確認済み
Garmin ForeAthlete 55	2万円台	基本のケイデンスは記録できます（上下動などフォーム詳細は非対応）

ご注意いただきたいモデル・使い方

- 旧エントリー機（ForeAthlete 10J・15J・25Jなど）は本体のみではケイデンス非対応
- バンド型・GPSなしモデル（vívosmart・Lilyなど）はチーム利用に不向き
- **GarminをAndroidで使う場合は必ずStrava経由で連携**（ヘルスコネクト経由はケイデンス非対応）

今持っている時計は？

現行のForerunner・ForeAthleteシリーズはすべてケイデンスに対応しています。買い替えは不要なことがほとんどで、Stravaに同期できる時計ならそのまま連携できます。迷ったら型番をお知らせください。

スマートフォン

スマートフォンの推奨環境

特別な機種は不要です。ここ数年のスマートフォンならそのまま使えます。

OS	動作環境	備考
iPhone	iOS 17以上 （iPhone XS・XR/2018年発売 以降）	Apple Watch連携・ヘルスケア連携はiPhoneのみ対応です
Android	Android 8以上 （快適なのは Android 10以上）	時計データの自動取込（ヘルスコネクト）は Android 9以上。Android 14以降は標準搭載です

性能は標準で十分です

- カメラは標準品質でOK（食事写真のAI推定用）
- 格安SIM・中古端末でも問題ありません
- 通信量はごくわずか（動画アプリの数十分の一程度）

ご注意

iPhone 8・iPhone X 以前の機種は iOS 17 に対応していないため利用できません。買い替えの際は上の表を目安にしてください。

体重計・体組成計

体重は「乗るだけ」で記録できます

スマホ連携の体重計なら、毎朝乗るだけで体重がコンディション記録に自動で入ります。
経路は時計と同じで、iPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「ヘルスコネクト」を通ります。

おすすめ	参考価格	ポイント
Withings Body シリーズ 第一候補	1万円台〜	Wi-Fiで全自動同期・iPhone/Android両対応・複数人を自動識別。寮の共用にも向きます
オムロン・タニタ（アプリ対応機）	5千円台〜	iPhone（ヘルスケア連携）なら問題なく使えます。Androidはヘルスコネクト対応を購入前に要確認
低価格帯（Anker・RENPHOなど）	3千円台〜	「ヘルスケア／ヘルスコネクト対応」の表記がある製品を選んでください

寮に体組成計がある場合

InBodyなどの計測票は、**写真を撮るだけで取り込めます**。体重・体脂肪率・骨格筋量・除脂肪体重などを自動で読み取ります。買い足し不要です。

体重計がなくても

毎朝のコンディション記録に手入力欄があります。まず手入力で始めて、続いてきたら自動化するので十分です。

よくあるご質問

導入時によく聞かれること

全員同じ時計にするべき？

その必要はありません。選手ごとに違うメーカーでも、それぞれの経路で同じようにデータが入ります。

時計を持っていない選手は？

手入力とラップ貼り付けで十分運用できます。実際に時計なしで使っているチームも多くあります。

設定は難しくない？

導入時に手順書と動画マニュアルをお渡しし、うまくいかない選手には個別に対応します。

機種選びで迷ったら、購入前にお気軽にご相談ください。

合同会社ATHLIVIA 上久保 利直 ／ t.kamikubo@athlivia26.com