

# WalkWalk Ver.1.0

## ( 東海道新幹線編 )

2003/02/28 by Toshiro.Takeuchi ( [takepalm@fo.freerve.ne.jp](mailto:takepalm@fo.freerve.ne.jp) )

### 1. はじめに

「WalkWalk」万歩計の補助ソフトで、Palm で楽しみながら、仮想的に「東京から新大阪までの東海道新幹線の線路を歩こう」といったコンセプトの健康維持のためのソフトウェアです。(効果の程は不明ですが・・・)

市販されている通常の万歩計の歩数を直接入力する事も出来ますが、一番便利なのはハギワラシスコムさんから発売されている Visor のスプリングボード型の万歩計[STEP KEEPER]と連携させる方法がベストです。(私はそうしています)

普段は、万歩計であるスプリングボードだけを腰に付けて、計測して、夜にバイザーに挿して今日一日の値を Palm に取り込みます。

取り込んだ値は、メモ帳への CSV 出力が出来ますのでこれを WalkWalk で利用します。 但し、ご心配無く。通常の手入力による歩数入力も可能ですので、汎用的に使えると思います。 [STEP KEEPER]の詳細はハギワラシスコムさんの HP 等で参照ください。

プログラムについては細心の注意を払っていますが、このプログラムを使用したために生じたいかなる損害・被害についても作者はその保証はいたしません。バグおよびデータに誤りがありましたら御連絡ください。

### 2. インストール方法

WalkWalk.prc	color/glay 共用 device プログラム本体 (約 58K)
NSBRuntime.prc	NS-BASIC for PalmV3.02 のランタイム
NSBSystemLib.prc	NS-BASIC for PalmV3.02 の共有ライブラリ
sample.txt	“STEP KEEPER”が出力するメモ帳 CSV ファイルのサンプルです “STEP KEEPER”と同じフォーマットでメモ帳データを用意して頂ければ、一括した取り込みも可能です。(STEP KEEPER v1.10 での確認)

お持ちの機種に 及び を palm へインストールして下さい。 はサンプルですので、利用する際はそのまま内容をメモ帳へ貼り付けて下さい。メモ帳から見た場合のファイル名は一行目の”StepKeeper 03/01/31”となり、その後 3 行の説明があり、実際のデータがカンマ区切りで開始されます。色々なデータが出力されますが、本プログラムがデータ値として使用するのは、1 項目目の”日付”と 2 項目目の”歩数”だけです。

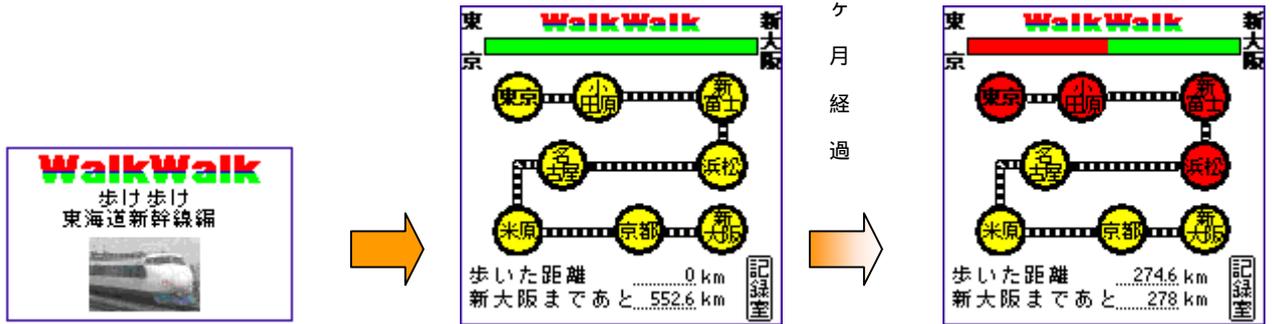
StepKeeper 03/01/31 <このテキストはSTEP KEEPERによって作成されました> <以降CSV形式データです> 日時,歩数(歩),目標(歩),目標達成率(%),歩行距離(m),消費カロリー(KCal),肥満度(%) 2003/01/1,4800,5000,0.0,1,0.0,-11.3 2003/01/2,5500,5000,0.7,21,0.9,-11.3 2003/01/3,4280,5000,0.0,1,0.0,-11.3 2003/01/4,3255,5000,0.7,21,0.9,-11.3	日付 日付は同一ファイル内で一意です。	歩数
---	------------------------	----

STEP KEEPER での画面からは、「記録室」 「メモ帳」 日付の範囲を選択し”CSV 形式”をタップしてメモ帳へ出力

### 3. 操作方法

アイコンをタップすると下図の画面が表示されます。これがメイン画面です。

あなたは東京を出発し、日々、歩いた歩数を登録する事で、徐々に新大阪へ近づいていきます。通過した駅は赤く塗りつぶされます。(歩数を登録しないと当然ながら新大阪へはいつまで経っても到着しません)

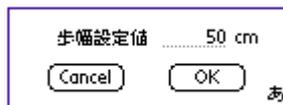


歩数の登録は上記メイン画面の右下にある“記録室”をタップします

下図が記録室の画面です



まず最初に自分の歩幅を入力します。記録室にある“歩幅設定”をタップして入力して下さい。

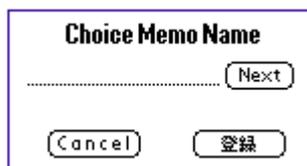


歩幅は 20cm から 80cm まで設定可能です

次に歩数を入力します。歩幅を変更する必要が無い、2回目以降については上記の歩幅設定は不要です。

(A) “STEP KEEPER”を持っている、もしくはメモ帳のCSVを作成している場合

記録室から“Memo To Database”をタップします

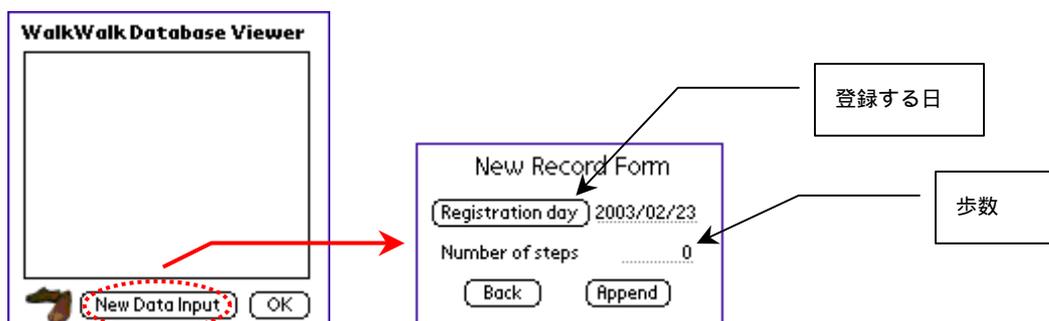


“Next”をタップして対象のメモ帳データを指定し“登録”します。対象に現れるメモ帳データは、題名が“StepKeeper”の文字列で開始されているメモデータのみとなります。

同じ日付が複数回入力された場合、最後の値(歩数)で上書きされます(累積はされません)

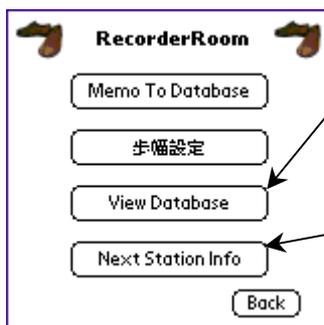
(B) 直接入力をする場合

記録室から“View Database”を選択し、“New Data Input”をタップして日付、値を入力し“Append”をタップしていきます。必要な日付分の入力が終わったら、“Back”をタップして下さい。



上記 のメイン画面へ戻り、現在、自分が、新大阪まで、どのくらいの位置かを確認します。  
 以上、これの繰り返して日々、データを登録していきます。

#### 記録室のその他の機能について



日々入力をしているデータを参照できます  
 また、本ボタンをタップして表示されるデータをタップする事で、データの更新や削除も可能です

次の停車駅の名前や、次の停車駅まであと何キロなのかを確認できます。

#### 4. メニューについて

下図の初期画面でメニューをタップするとメニューが表示されます。

メニューのそれぞれの画面を下記に記します



##### i) Achievement History

新大阪に到着すると、下図のような情報が表示され、その値は、達成状況として AchievementHistory に登録されます。ここでは、過去、新大阪まで歩いた達成状況の様子を閲覧する事が出来ます。

**下図の画面が表示され"OK"をタップすると、達成状況の保存され、日々のログはクリアされます。**



##### ii) Initial Achievement History

過去の達成状況を記録したファイルを初期化します

##### iii) Initial Log Data

日々、蓄積していた歩数データファイルを初期化します

##### iv) Information

プログラムの情報が表示されます

以上