



# TheStack

取り扱い説明書

2026/3/19時点

## Q: The Stackの使用上の注意点

スタックシステムを使用する際は、怪我防止のため、両手グローブを着用し、ベースボールグリップでスイングしてください。



**Q: The Stackのハードウェアを持っています。トレーニングを始めるにはどうすればよいですか？**

まず、**App Store**から**TheStack App (iOS)**をダウンロードし、**Apple ID**でログインしてください。

次に、\*\*Stackハードウェアのシリアル番号(5桁のコード)\*\*を入力します。

このシリアル番号は、**Stackクラブ**のネジ式ステム部分を外す(回して外す)と確認できます。



これで準備は完了です。

プロフィール情報を入力し、アプリ内の案内に従って\*\*Baseline Session(初期測定)\*\*を実施し、トレーニングプログラムを選択して開始してください。

それでも問題がある場合は、こちらからサポートへお問い合わせください。

**Q: 1年間の無料サブスクリプションについて**

スタックシステム本体を購入の方は、1年間アプリを無料(通常年額14,000円)でご利用いただけます。サブスクリプションは1年後に自動更新されますので、お気をつけください。

#### 設定方法

スタックシステムホーム画面から **Menu** → **Subscriptions**(サブスクリプション) → **Claim Your Free Year** → 承認 → **Iphone**の設定からアカウント情報のサブスクリプションからご自身のサブスクリプション情報が確認できます。

**Q:** コーチライセンスを購入しました。次に何をすればよいですか？

まず、以下の手順に従って\*\*アカウントを有効化(Activate)\*\*してください。

1. **TheStack App(iOS)**をダウンロードしてログインします。
2. 画面の案内に従い、**Coaches License**(コーチライセンス)の有効化を行います。
3. \*\*ライセンス番号(Subscription Number)\*\*を入力します。  
この番号は、\*\*注文確認メール(Order Confirmation Email)\*\*に記載されています。

これで設定は完了です。

プレーヤーをあなたの管理リスト(**Stable**)に追加できるようになります。

すでにプロフィールを作成してアプリを使用している場合は、一度アプリからログアウトしてから、上記の手順を実行してください。

コーチライセンスの使い方についての詳しい解説動画はこちら(<https://vimeo.com/610241037>)からご覧いただけます。

それでも問題が解決しない場合は、こちらからサポートへお問い合わせください。

**Q: 家族がThe Stackでトレーニングしたい場合、どう追加すればよいですか？**

The Stackハードウェアで家族がトレーニングする場合、2つの方法があります。

**方法①: それぞれのiOSデバイスで使用する**

家族が自分のiOSデバイスでトレーニングする方法です。

手順:

1. 家族の方が TheStack App をダウンロードします。
2. あなたと同じシリアル番号 を入力してアクティベートします。

この方法でも、あなたのトレーニングデータには一切影響しません。

また、この用途のために 同じシリアル番号を複数回アクティベートすることが可能です。

トレーニング開始方法はこちら

<https://www.thestacksystem.com/apps/help-center#hc-i-have-thestack-hardware-how-do-i-get-started-training>

**方法②: あなたのデバイスに「Local Golfer」として追加する**

あなたの\*\*iOSデバイス内 (Apple IDログイン)\*\*に、家族を追加する方法です。

手順:

1. Profile(プロフィール) をクリック(画面右上)
2. Stable of Golfers(ゴルファー一覧) をクリック
3. Add Golfer(ゴルファーを追加) をクリック(右上)
4. Add a Local Profile(ローカルプロフィールを追加) をクリック

これで、同じデバイスで複数のゴルファーを管理できます。

**Q:** シリアル番号はどこで確認できますか？

シリアル番号は、Stackハードウェアのネジ式ステム部分に記載されています。

クラブのネジ部分を外す(回して取り外す)と、ステム部分にシリアル番号を確認できます。

**Q:** 新しいスマートフォンに変えた場合、トレーニングデータはどうなりますか？

新しいスマートフォンでも問題ありません。

あなたのトレーニングデータとプロフィールはクラウド上に安全に保存されています。

データはデバイスではなく、ログインアカウントに紐づいて保存されています。

そのため、新しいデバイスで**TheStack App(iOS)**に再度ログインするだけで、これまでのトレーニングをそのまま続けることができます。

**Q: 友人を「Stable of Golfers (ゴルファー管理リスト)」に追加するにはどうすればよいですか？**

TheStack Appでは、**Stable of Golfers**機能を使って、他のStackユーザー (Stacker) のトレーニング進捗を確認することができます。この機能はメニュー画面から利用できます。

友人のトレーニングデータを確認する手順は以下の通りです。

### **Step 1**

友人に、アプリから\*\*6桁の共有コード (Share Code)\*\*を送ってもらいます。

友人はアプリのメニューにある  
「**Share'n your Stack'n**」に移動します。

そこで\*\*共有コードを生成 (Generate Code)\*\*し、そのコードをあなたに送ることができます。

### **Step 2**

6桁のコードを受け取ったら、あなたのアプリのメニューから  
**Stable of Golfers** を開き、\*\*Add a Stacker (Stackユーザーを追加)\*\*をタップします。

その後、6桁のコードを入力すると、友人があなたの**Stable of Golfers**に追加されます。

追加後

Stable of Golfers内でその友人のプロフィールをタップすると、その友人のトレーニングデータを確認することができます。

**Q: 紹介リンク(Referral Link)はどこで確認できますか？**

あなたの\*\*紹介コード(Referral Code)を友人に共有すると、友人は **The Stack**を50ドル割引で購入でき、あなたにはTheStack Appのフルアクセス1年分(99ドル相当)\*\*が付与されます。

紹介リンクを確認して共有する方法は以下の通りです。

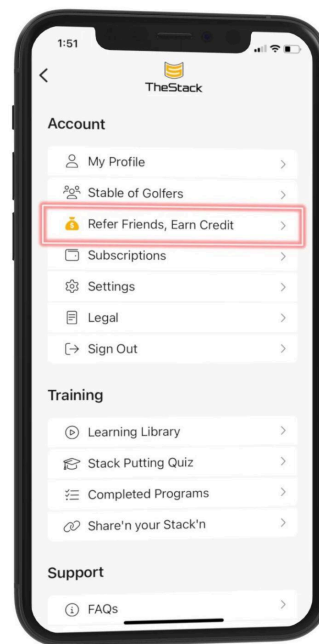
## 手順

1. アプリの **Menu**(メニュー)ページを開きます。
2. 「**Refer Friends, Earn Credits**」タブをタップします。
3. 表示された 紹介コード(**Referral Code**) を、以下の方法で友人に共有します。

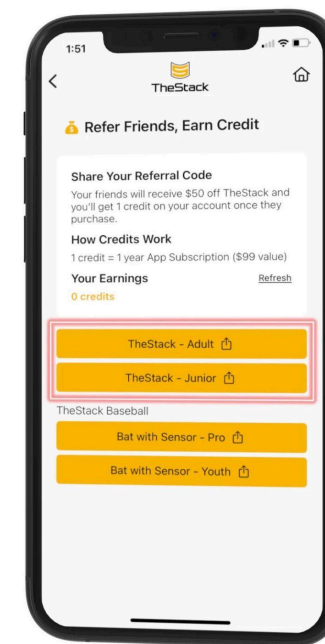
## 共有方法の例

- メール
- SMS(メッセージ)
- SNS(ソーシャルメディア)

これで友人や家族に紹介することができます。



Step 1



Step 2

## Q: Putting Creative Combines を共有する方法

Stack Puttingの便利な機能の一つとして、

自分で作成した\*\*Creative Combines (練習コンビネーション)\*\*を友人や他のStackユーザー (Stacker)と共有することができます。

共有方法や、共有されたCombineの開き方・インポート方法については、  
以下のリンクにある\*\*手順画像 (How-to image)\*\*をご確認ください。

## Q: Rapsodo MLM2PRO を TheStack App に接続する方法

Rapsodo MLM2PROをTheStack Appに接続するには、以下の手順に従ってください。

### 1. ファームウェアを更新する

Rapsodo MLM2PROのファームウェアを  
バージョン **3.8.47** 以上に更新してください。

### 2. Rapsodoアプリでファームウェアを更新

MLM2PROを**Rapsodo**モバイルアプリに接続し、  
以下の手順に従ってファームウェアを更新します。

\*\*How to Update Firmware Video (ファームウェア更新動画 : <https://www.youtube.com/watch?v=awU6ByECZCs>)\*\*を参照してください。

### 3. Premium Membership を認証する

Stackトレーニングを行う前に、毎回以下の手順で  
**Rapsodo Premium Membership** の認証を行う必要があります。

手順:

**Play → 3rd Party Apps → The Stack System → Authenticate Now**

#### **4. TheStack App を開く**

デバイスに

**TheStack App** バージョン **1.26.5** 以上がインストールされていることを確認してください。

#### **5. スピード測定デバイスを選択**

TheStack Appで以下の手順を行います。

**Menu → Settings → Speed Device**

ここで

**Rapsodo MLM2PRO**を選択します。

#### **6. トレーニング開始**

スピードトレーニングセッションを開始すると、**MLM2PRO**が自動的に接続されます。

## Q: Garmin Approach R10 を TheStack App に接続する方法

Garmin Approach R10 を TheStack App で使用して\*\*ボールを打たないスイング(ドライスイング)\*\*を計測するためには、R10のソフトウェアバージョンが **4.40**以上である必要があります。

### 1. Garmin R10 のバージョンを確認する

1. R10の電源を入れます。
2. **Garmin Golf**アプリを開きます。
3. **Profile**(プロフィール) → **My Devices**(マイデバイス) を選択します。
4. **Approach R10** を選択します。

ここで現在のソフトウェアバージョンを確認できます。

- バージョン **4.40** の場合 → 使用準備完了
- それより古い場合(例:**4.30**) → アップデートが必要

## 2. ソフトウェアを更新する

1. 製品名の横にある 同期アイコン (**Sync**) をクリックして同期を開始します。
2. 更新後、**R10**の電源を一度オフにして再度オンにします。

更新中は

- **R10**の前面**LED**が紫色に点滅します
- 完了まで **10～15分**程度かかる場合があります

更新完了後、アプリでバージョン**4.40**が表示されます。

## 3. TheStack App に接続する

iOSで接続する手順

1. **TheStack App** を開きます
2. 以下のメニューでデバイスを選択します

**Menu → Settings → Speed Device**

3. **Garmin Approach R10** を選択します

## 4. Stackトレーニング前の準備

Stackセッションを開始する前に、毎回以下を行います。

1. **Garmin Golf**アプリを開く
- 2.

**Menu** → **Devices** → **Approach R10** → **Start** → **Connect It**

## 5. トレーニング開始

1. **TheStack App** を開きます
2. アプリのバージョンが **1.26.5**以上であることを確認します
3. **スピードトレーニング**を開始

すると、**Garmin Approach R10** が自動的に接続されます。

より詳しい接続方法については、

\*\*解説動画 (<https://vimeo.com/1163707151/05ba001b8c>)\*\*もご確認ください。

**Q: MLM2PROをStackトレーニングで使用するたびに、Rapsodoアプリで認証する必要がありますか？**

はい。

Stackのスピードトレーニングセッションを行う前、24時間以内にRapsodo Premium Membershipの再認証が必要です。

## Q: Rapsodo MLM2PRO が TheStack App に接続されないのはなぜですか？

MLM2PROが接続できない場合、いくつかの原因が考えられます。

以下の項目を確認してください。

### 1. Bluetoothを確認する

使用しているデバイスで、TheStack AppのBluetoothがオンになっていることを確認してください。

### 2. ファームウェアを確認する

MLM2PROのファームウェアが最新か確認してください。

バージョン 3.8.47 以上が必要です。

### 3. Premium Membership を再認証する

RapsodoアプリでPremium Membershipの再認証を行ってください。

### 4. TheStack App を更新する

Apple App StoreでTheStack Appのアップデートがある場合は更新してください。

バージョン 1.26.5 以上が必要です。

## 5. アプリを再インストールする

問題が解決しない場合は

1. **TheStack App** をアンインストール
2. 再インストール
3. 再度接続手順を実行

してください。

MLM2PROをTheStack Appに接続する\*\*詳しい手順動画(<https://vimeo.com/1053587863?share=copy>)\*\*もご確認ください。

**Q: Android版およびChrome Web Appについての質問**

**Q: 現在、Web版／Android版ではどの機能が利用できますか？**

AndroidアプリおよびWebアプリのリリース時点では、以下の機能が利用できます。

- **Speed Training**(スピードトレーニング)
- **Learning Library**(ラーニングライブラリー)

なお、以下の機能は今後追加予定です。

- **Wedge Mode**(ウェッジモード)
- **Putting Mode**(パッティングモード)

これらの機能はリリースされると、自動的にアプリ内に表示されるようになります。

**Q: どのデバイスに対応していますか？**

TheStack Appは、以下のデバイスで利用できます。

■ iPhone / iPad

(iOS 15以上)

→ App Storeからダウンロードできます。

■ Androidスマートフォン / タブレット

→ Chromeブラウザからアクセス、または\*\*Progressive Web App (PWA)\*\*としてインストールして使用できます。

■ Chromeブラウザが利用できるデバイス

→ デスクトップPC、ノートPC、タブレット、Android端末などで利用可能です。

**Q:**プラットフォームによって使用体験は変わりますか？

いいえ。

AndroidアプリとWebアプリは、iOSと同じバックエンドシステムを使用しています。

そのため、以下のデータはすべてのデバイス間で同期されます。

- トレーニングデータ
- 進捗状況
- 各種記録データ

また、今後追加予定の機能である

- Wedge(ウェッジモード)
- Putting(パッティングモード)

も、リリースされた際にはすべてのプラットフォームで利用可能になります。

**Q: Stackハードウェアとレーダーは必要ですか？**

はい。

フル機能のスピードトレーニングを行うためには、TheStackハードウェアとスピード測定デバイスが必要です。

なお、Android版およびWeb版アプリでBluetooth接続に対応しているデバイスは、Stack Radarのみです。

ただし、\*\*Learning Library(ラーニングライブラリー)\*\*は、ハードウェアがなくても利用することができます。

## Q: Android または Chrome Web で Stack Radar を接続する方法

スピードトレーニングセッションを開始する前に、以下の手順で **Stack Radar** を接続してください。

### セッション開始時の接続手順

1. セッションを開始し、ウォームアップ動画を進めます。
2. 「**Ready, Radar**」画面に移動します。
3. **Stack Radar**の電源が入っていることを確認します  
(画面に動きが表示されている状態)。
4. 「**Scan for Stack Radar (HS-130X\_ST)**」をクリックします。
5. 表示された同じコードのデバイスを選択し、「**Pair**(ペアリング)」を押します。
6. 黄色の「**Connect**」ボタンをクリックします。

接続が成功すると

- ✓ 緑のチェックマーク
- ✓ 「**Stack Radar Ready!**」のアイコン

が表示され、トレーニングを開始できます。

## セッション中に接続が切れた場合

トレーニング中に接続が切れると、画面右上のレーダーアイコンが赤色になります。

その場合は以下を行ってください。

1. 赤いレーダーアイコンをクリック
2. 「**Scan for Stack Radar (HS-130X\_ST)**」をクリック
3. 同じコードのデバイスを選択し「**Pair**」を押す
4. 黄色の「**Connect**」ボタンをクリック

再接続が完了すると

- ✓ 緑のチェックマーク
- ✓ 「**Stack Radar Ready!**」アイコン

が表示され、再びトレーニングを続けることができます。

**Q: 今後追加されるモジュール(Wedge・Putting)は、AndroidやWebでも使用できますか？**

はい。

今後リリースされるすべてのモジュール(WedgeモードおよびPuttingモード)は、iOS・Android・Chrome Webのすべてのプラットフォームで利用可能になる予定です。

**Q:なぜAndroidアプリとWebアクセスの両方を提供しているのですか？**

多くの\*\*Stackユーザー (Stackers)\*\*は、**Android**のネイティブアプリの使いやすさを好みます。一方で、**Chromebook**・ノートパソコン・共有のレンジ用デバイスなど、**Chrome**ブラウザからすぐにアクセスできる環境を利用するユーザーもいます。

例えば、自宅のゴルフシミュレーター環境で**PC**を使用している場合などがその一例です。

どちらの方法でも、同じコアトレーニング体験を利用することができます。

## スピード測定デバイス(ヘッドスピード計測機器)

TheStack Radar は、接続レス(connectionless) Bluetooth技術を使用しています。  
スマートフォンやタブレットと事前にペアリングする必要はありません。

TheStack Radarの電源を入れるだけで使用できます  
(画面上部のBluetoothアイコンが点滅します)。

その後、TheStack App を開いてトレーニングセッションを開始してください。

一般的なBluetooth機器とは異なり、  
スマートフォンの「設定アプリ」からペアリング操作を行う必要はありません。

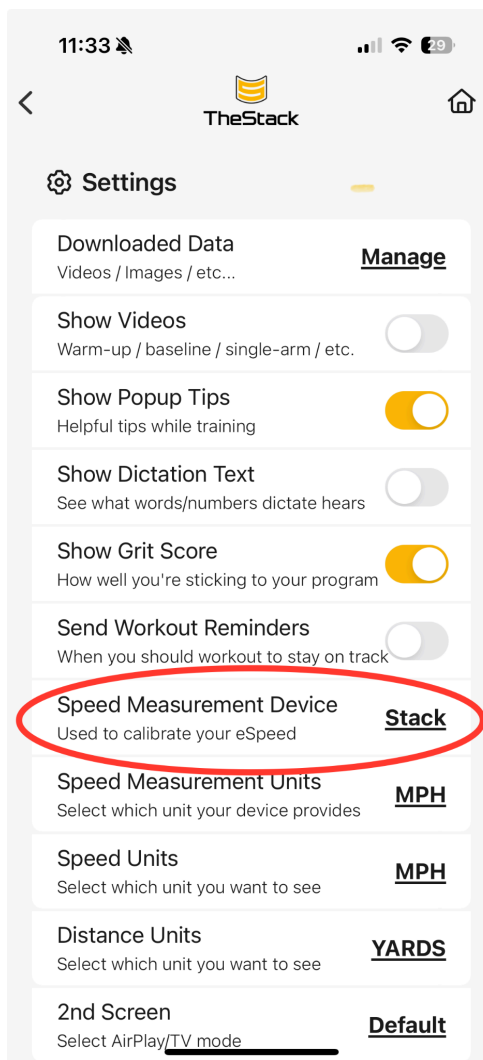
### 手順(ステップバイステップ)

1. 電源ボタンを長押しして TheStack Radar を起動します。
2. 「ピッ」という音が鳴り、画面表示が点灯すれば電源が入っています。



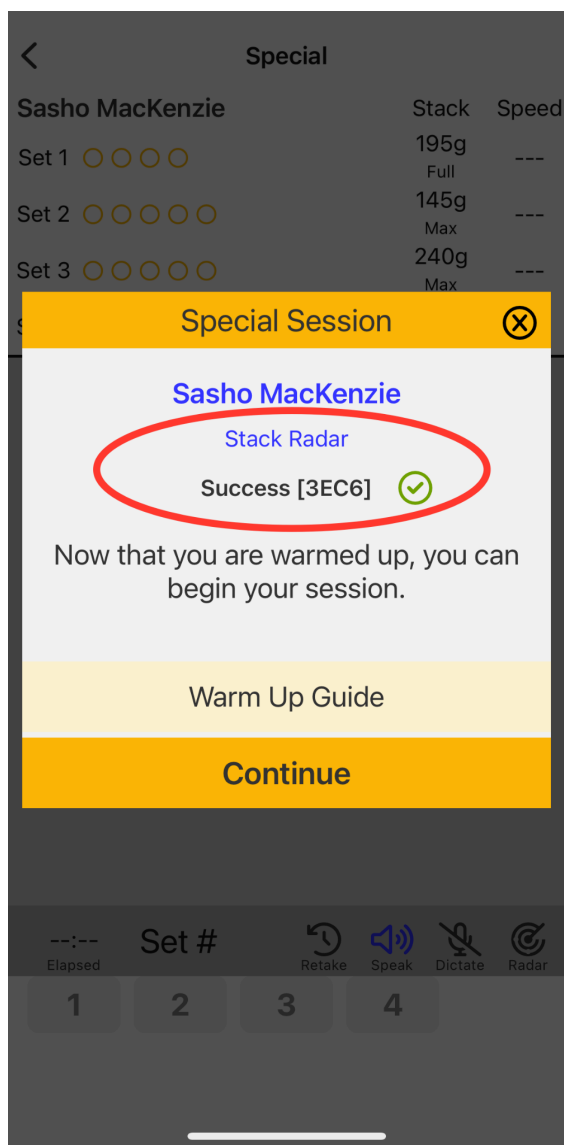
TheStackアプリを起動します。

メニューから「Settings(設定)」にアクセスし、「Stack Radar」を選択してください。



トレーニングを開始する前に、レーダーとアプリのBluetooth接続状態が画面に表示されます。

また、この画面から使用するレーダーの選択を変更することも可能です。



もし **TheStack Radar** の画面にはスイングスピードが表示されているのに、**TheStack**アプリには表示されない場合は、まずスマートフォン(またはタブレット)の設定で**Bluetooth**が有効になっているか確認してください。

Bluetoothが有効になっているにもかかわらず、スイングスピードが **TheStack**アプリに送信されない場合は、以下を行ってください。

1. **TheStack**アプリを完全に終了(強制終了)する
2. **TheStack Radar** の電源をオフにする
3. もう一度、前述の手順に従って接続をやり直す

また、スイング時に**TheStack Radar**をどこに設置するかについては、以下の動画をご覧ください。

<https://www.thestacksystem.com/pages/stack-radar-instruction-manual>

# Mevo+ を TheStack アプリにワイヤレス接続する方法

Mevo+ を TheStack App (iOS) に接続する方法の詳細動画はこちら:

<https://www.thestacksystem.com/pages/flightscope-mevo-connectivity>

以下は The Stack System で Mevo+ を使用する際の基本的な手順とポイントです。

## 設置と接続手順

1. 「インパクトエリア」を決めます。  
TheStackのウェイト側の先端が地面に最も近づく場所を決めてください。
2. **Mevo+** を設置します。
  - インパクトエリアの 約5フィート(約1.5m)後方
  - **\*\*ターゲットライン方向(ボールを打つ方向)\*\***に向けて設置します。
3. 電源を入れます。  
電源をオンにして、起動するまで数秒待ちます。
4. **TheStack**アプリを起動します。
5. アプリの手順に従ってトレーニングセッションを開始します。
6. レーダーを選択する画面が表示されるので、  
**Mevo Plus** を選択して接続します。
7. もし **Mevo Plus** がレーダーとして設定されていない場合は
  - 表示されているレーダーをタップ
  - **Mevo Plus** に切り替え
  - **Connect**(接続) を押します。

## Wi-Fi接続について

次の画面ではレーダーとの接続手順が表示されます。

理想的には、セッション開始前にスマートフォンの**Wi-Fi**を **Mevo Plus** に接続しておくスムーズです。

もし別のWi-Fiに接続されている場合：

1. 表示されている **Wi-Fi**名をタップ
2. スマートフォンの設定画面が開く
3. **Mevo Plus** の**Wi-Fi**に接続

接続後、画面左上の **Back**(戻る)ボタン を押して**TheStack**アプリに戻ります。

## 最終接続

1. **Connect** を押して **Stack**アプリと**Mevo Plus**を接続します。
2. レーダーの傾き(**Tilt**)数値が表示されます。
3. 指定範囲外の場合は  
レーダーの角度を手動で調整します。
4. **\*\*チェックマークが表示されたら「Continue」\*\***を押します。

## SC200 Plus のセットアップのポイント

以下の参考動画をご覧ください。

SC200 Plus セットアップ動画 (<https://vimeo.com/726797641>)

## PRGR レーダーの設置位置とクラブ設定について

PRGR レーダーは、

**TheStack**を使用する際のスイングの最下点(ローポイント)から約**2.5~3フィート(約75~90cm)**後方に設置すると、最も良い結果が得られることが確認されています。

### クラブ設定について

PRGRで選択する\*\*クラブ設定(例: W1、U3 など)\*\*は、**TheStack**のスイングスピード測定には影響しません。

このクラブ設定は、

ボールを打ったときの距離やスマッシュファクターをPRGRが計算する際にのみ使用される設定です。

つまり、ボールを打たない**TheStack**のスピードトレーニングでは特に気にする必要はありません。



サブスクリプション(定期利用・月額)

## Stackメンバーシップ(アプリ利用)の料金と、Stackハードウェア購入時に含まれる内容

Stack Appのメンバーシップに加入すると、以下の機能を利用できます。

- Stack Speed Training(スピードトレーニング)
- Stack Putting
- Learning Library(学習ライブラリ)へのアクセス

TheStackハードウェアを購入すると、1年間のアプリ利用権が含まれています。

その後は、

年間 \$99 / 年でメンバーシップを更新できます。

管理・更新は **App Store** から行えます。

なお、Stack Putting は別途購入となり、

\$59 / 年で App Storeから購入できます。

### 複数年メンバーシップが含まれている場合

購入内容に1年以上のメンバーシップが含まれている場合でも、Appleの仕様により一度に提供できる無料期間は1年のみです。

そのため:

1. 最初の1年  
→ 無料トライアルとして提供
2. 2年目以降  
→ 開始日から365日後に、アプリ内でコードが提供されます。

## メンバーシップに問題がある場合

メンバーシップのアクセスに問題がある場合は、以下のメールアドレスまでお問い合わせください。

info@thestackssystem.com

サポートチームが問題解決をサポートします。

## TheStackハードウェアを持っていないでも **Stack Putting** に加入できますか？

はい。**TheStack**ハードウェアを持っていないでも **Stack Putting** を利用することは可能です。

アプリをダウンロードし、サインイン画面に進んだら、画面上部にある「**Start Putting**」を選択してください。

すると、**Stack Putting** のサブスクリプション登録画面が表示されます。

**Stack Putting** の料金は年間 **\$59** で、加入するとアプリ内のすべてのパッティング機能を利用できるようになります。

## Stack Putting から Stack Speed へアップグレードする方法

Stack Speed を含むメンバーシップへアップグレードするには、TheStackハードウェアを購入する必要があります。

その後、アプリの「Stack Speed」タブでシリアル番号を入力してください。

これが完了すると、  
アプリのすべてのモードを1年間利用できるアクセス権が付与されます。

その後も、年間 \$99 で更新することで、  
アプリのすべての機能および今後追加される新機能を引き続き利用できます。

## リファラル(紹介)プログラムについて

また、紹介プログラムの利用もおすすめします。

- 友人は TheStackハードウェアを割引価格で購入できます
- 紹介が成立するごとに、\*\*あなたにはアプリ利用期間が1年追加(\$99相当)\*\*されます

## サブスクリプションの更新について

Appleのサブスクリプションは、解約しない限り自動的に更新されます。

アプリのサブスクリプションが不要になった場合は、App Storeからいつでも解約することができます。  
なお、更新日の少なくとも24時間前までに解約手続きを行ってください。

詳しくは、Appleのサポートページをご確認ください。

<https://support.apple.com/en-us/HT202039>

---

## 重要

アプリをアンインストールしても、サブスクリプションは自動的に解約されません。

サブスクリプションを終了するには、必ずApp Storeで解約手続きを行う必要があります。

もしサブスクリプションを解約せずにアプリだけ削除した場合でも、料金は引き続き請求されます。

## サブスクリプションを管理する方法

1. \*\*Appleデバイスの「設定 (Settings)」\*\*を開きます

2. \*\*自分のApple ID(メールアドレス)\*\*をタップします
3. \*\*「サブスクリプション(Subscriptions)」\*\*をタップします
4. 管理したいアプリをタップして、サブスクリプションの内容を確認・変更できます

---

サブスクリプション管理の詳細については、  
Appleのサポートページをご確認ください。

<https://support.apple.com/en-us/HT202039>

#### 別のデバイスでサブスクリプションを復元する方法

1. 元の購入時に使用した**Apple ID**で、そのデバイスにログインしていることを確認してください。
2. 設定(**Settings**)ページの一番下にある「**Restore Purchases**(購入を復元)」ボタンをタップします。

サブスクリプションを解約したのに、ステータスが「**Subscribed**(購読中)」のままなのはなぜですか？

サブスクリプションの自動更新をキャンセルしても、現在の契約期間が終了するまではアプリを通常通り利用できます。

そのため、現在の契約期間が終了するまではステータスが「**Subscribed**(購読中)」のまま表示されます。

現在のサブスクリプション期間が終了すると、ステータスは「**Not Subscribed**(未加入)」に更新され、アプリのコンテンツへのアクセスは制限されるようになります。

## サブスクリプションの返金について

申し訳ありませんが、返金の処理は**Apple**のみが行うことができます。

サブスクリプションの返金を希望する場合は、**Apple**サポートに直接お問い合わせください。  
Appleはいつでもサブスクリプションの返金対応を行うことができます。

## コーチライセンスについて

**Coaches License**(コーチライセンス)は、以下のサイトから直接購入する商品です。

<https://www.thestackwholesale.com/products/coaches-license>

## その他のよくある質問(FAQ)

ジュニア用にはどのサイズのTheStackを注文すればよいですか？

10～14歳のすべての子どもには「TheStack Junior」を推奨しています。

15歳以上の場合は、以下のフィッティングチャートを参考にしてください。  
この推奨は、現在使用しているドライバーの長さを考慮して決定されています。

Age	Current Driver Length	
	< 43"	≥ 44"
10	Stack Junior	Stack Junior
11	Stack Junior	Stack Junior
12	Stack Junior	Stack Junior
13	Stack Junior	Stack Junior
14	Stack Junior	Stack Junior
15	Stack Junior	Stack Adult
16	Stack Junior	Stack Adult
17+	Stack Adult	Stack Adult

お子様が13歳未満の場合、TheStackアプリでは保護者（親または保護者）のプロフィールの下で「Local Golfer」として登録し、トレーニングを行う必要があります。

**子どもは何歳から The Stack System のスピードトレーニングを始められますか？**

7歳くらいの子どもでも、**The Stack System** のトレーニングを楽しみながら効果を得ているケースは多くあります。しかし、年齢だけでスピードトレーニングを始めるかどうかを判断すべきではありません。

以下の要素を考慮することが重要です。

## ① 楽しめているか (Enjoyment)

お子様はゴルフのトレーニング自体を楽しんでいますか？

The Stack System は楽しく取り組めるよう設計されていますが、あくまでトレーニングです。もし楽しめていない場合は、好きな別の活動に時間を使う方が良い可能性もあります。

特に小さな子どもの場合は、

- 自由に遊ぶ時間
  - 他のスポーツへの参加  
を **Stack** トレーニングで置き換えることは推奨していません。

ただし、The Stack System は週に約**45分**程度のトレーニングなので、

- ゴルフ練習の前後に追加する
- 短時間で効率的に取り入れる

ことが可能です。

## ② トレーニング量 (Training Volume)

お子様は週にどれくらいスイングしていますか？

- 週に数時間しか練習していない場合  
→ **45分のStackトレーニング**を追加することは有益です。
- すでに毎日何時間も練習し、何百球も打っている場合  
→ さらにトレーニングを追加すると  
負荷が過剰になる可能性があります。

場合によっては、

レンジでの練習時間の一部を**Stackトレーニング**に置き換える方が効果的なこともあります。

ジュニアスポーツでは、

トレーニング量を適切に管理することがケガ予防のために非常に重要です。

The Stack System は

低ボリュームで、個々の選手に合わせた負荷設計になっていますが、

- スイング数
- 練習時間

など総トレーニング量を必ず管理してください。

### ③ 発達段階 (Developmental Readiness)

多くのジュニアスポーツ団体が採用している

\*\*LTAD (Long-Term Athlete Development: 長期的アスリート育成モデル)\*\*では、

\*\*スピード能力が伸びやすい「重要な発達期」\*\*があるとされています。

女子

- 6～8歳
- 11～13歳

男子

- 7～9歳

この時期はスピードトレーニングへの反応が特に良い可能性があります。

ただし、子どもの個々の発達状況に合わせてトレーニングを調整することが重要です。

スピードレーダー(速度測定デバイス)はトレーニングに必須ですか？

はい、必要です。

スイングスピードを測定すること、そしてトレーニング中にそのデータに基づいて**Stack**ウェイトを動的に調整することは、**The Stack System** のトレーニングの基本となる要素です。

The Stack System では、さまざまな対応スピード測定デバイスと連携して使用できます。  
詳細については、こちらをご確認ください。

**Stack**のウェイトをなくしてしまいました。交換はできますか？

ウェイトをなくしてしまっても問題ありません。

お問い合わせページからご連絡いただき、必要なウェイトをお知らせください。  
詳細を確認したうえで、交換用のウェイトをお送りする手配を行います。

**TheStack**のハードウェアでゴルフボールやスマッシュバッグを打ってもよいですか？

いいえ。

**TheStack**ハードウェアは、インパクトのないトレーニングスイング専用設計・テストされています。

そのため、以下の用途には使用しないでください。

- 地面へのインパクト
- ゴルフボールを打つこと
- スマッシュバッグの使用

これらの使用は想定されていません。

**TheStack**のグリップを交換することはできますか？

はい、交換できます。

TheStackのトレーニングで重要な\*\*重量バランス(ウェイト特性)に大きな影響を与えることなく、グリップ交換を行うことが可能です。これは、大きな重量変化がクラブの先端側(遠位側)で行われる設計になっているためです。

### グリップ交換時の注意点

自分で交換する場合でも、クラブ修理店などの第三者に依頼する場合でも、以下に注意してください。

- シャフトを締めすぎないこと
- 万力などで過度に固定(クランプ)しないこと

シャフトを強く締め付けすぎると、シャフトが破損する可能性があります。

**ドライバーのヘッドスピードと eSpeed が同じにならないのはなぜですか？**

まず、同じ条件で比較しているかを確認してください。

### ① 同じ条件で比較する

**eSpeed** は、ボールを打たないドライバーのスイングスピードと比較してください。  
これは **Baseline** (ベースライン) セッションのドライバースイングの状態です。

スピードトレーニングを始める前は、ボールを打たないスイングの方がヘッドスピードが遅くなることはよくあります。

### ② 同じレーダーで測定する

同じレーダー機器で測定したスピードを比較してください。

例えば:

- Stackトレーニングで使うレーダー
- クラブフィッティングで使ったレーダー

これらは測定値が異なる場合があります。

## ドライバースピードと **eSpeed** が違う主な理由

### ① ドライバーとTheStackでスイングが違う

実際には、ドライバーとTheStackではスイングが少し異なっている可能性があります。

---

### ② プロフィールのドライバー長さが違う

アプリのプロフィールに入力したドライバーの長さが  
実際のドライバーと一致していない可能性があります。

### ③ レーダーの測定特性

ドライバーは

- 素材
- 形状

がTheStackと異なるため、レーダーが少し違う読み方をする場合があります。

### ④ レーダーに対するスイング位置の違い

TheStackとドライバーはレーダーに対して同じ位置を通過していない可能性があります。

TheStackはドライバーより短いため、  
ターゲットラインに少し近い位置に立つ必要があります。

## ⑤ グリップスピードの種類の違い

クラブヘッドスピードは以下の要素で決まります。

- リニアグリップスピード(直線的な速度)
- アングラグリップスピード(回転速度)

もしリニアスピードが高く、回転スピードが相対的に低い場合、  
**eSpeed** が実際より高く推定される可能性があります。

詳しくは以下の動画をご覧ください。

**Influence of Driver Length on Clubhead Speed**(ドライバーの長さがヘッドスピードに与える影響)

大人でもジュニア用の長さの**Stack**を使用できますか？

はい。大人でもジュニア長の**Stack**を使ってクラブヘッドスピードを向上させることは可能です。

## ドライバーの長さによる推奨

ドライバーの長さが**42**インチ以下の場合  
→ ジュニア長の**Stack**が最適です。

The Stack Systemでは、ドライバーのヘッドスピード向上を主目的としているため、ドライバーに対してオーバースピード・オーバーロードの刺激を与えることが重要です。

ドライバーの長さが**42**～**44**インチの場合  
→ どちらの長さの**Stack**でも効果があります。

ドライバーの長さが**44**インチ以上の場合  
→ アダルト長の**Stack**を推奨します。

これは

- 年齢
- 身長
- スイングスピード

に関係なく、ドライバーの長さを基準に判断します。

## ジュニア**Stack**の長さ

ジュニアモデルは、アダルトモデルより約3インチ短く設計されています。

そのため、

- 天井が低い場所
- 狭い室内スペース

でトレーニングする人にとっても有効な選択肢になります。

### アプリ設定の重要ポイント

アプリの **Profile** (プロフィール) 情報を正しく入力することが重要です。

ジュニア長Stack用のアルゴリズムはアダルト版と大きく異なり、

- 適切なオーバースピード
- 適切なオーバーロード

が設定されるよう設計されています。

### 注意点

ジュニア**Stack**を選択した場合の

- **Driver eSpeed**(推定ドライバースピード)
- **Distance Potential**(飛距離ポテンシャル)

のアルゴリズムは、ジュニアゴルファーのデータをもとに開発されています。

そのため、大人がジュニア**Stack**を使用した場合、予測値に誤差が出る可能性があります。

## レーダーが予想よりかなり遅いクラブヘッドスピードを表示するのはなぜですか？

Stackトレーニングを始める前は、ボールを打たないスイングでは大幅にスピードが遅くなるのが一般的です。

ゴルファーによっては、エアスイング(ボールなしスイング)では最大で約**20%**遅くなる場合もあります。  
これは本人の努力感が同じでも起こる現象です。

## Stackトレーニングによる変化

Stackトレーニングを続けていくと、この状況は徐々に変化していきます。

最終的には、多くのStackユーザーがボールを打たないスイングの方が速くなるようになります。

## ボールインパクトの影響

ゴルフボールとのインパクトは、クラブヘッドスピードの約**25%**を吸収されていると言われています。

そのため、ゴルファーは無意識のうちに

- 最大スピードを出す
- インパクトで約**25%**のエネルギーを吸収する

という動作を学習しています。

エアスイングでは、このエネルギー吸収が起こらないため、最大スピードを出す動きに慣れるまで時間がかかることがあります。

## Stackトレーニングのメリット

Stackトレーニングでは

- 筋肉を素早く活性化する

- 素早く力を抜く

という能力を高めることができます。

詳しくは以下の動画をご覧ください。

### **Why No Non-dominant Swings with TheStack**

(なぜTheStackでは逆側スイングをトレーニングに含めないのか)

#### 上記に当てはまらない場合の原因

もし上記の説明が当てはまらない場合、以下の可能性もあります。

- ① レーダーの電池残量が少ない
- ② レーダーの設置位置が正しくない

詳しくは、レーダーに付属している説明書を確認してください。