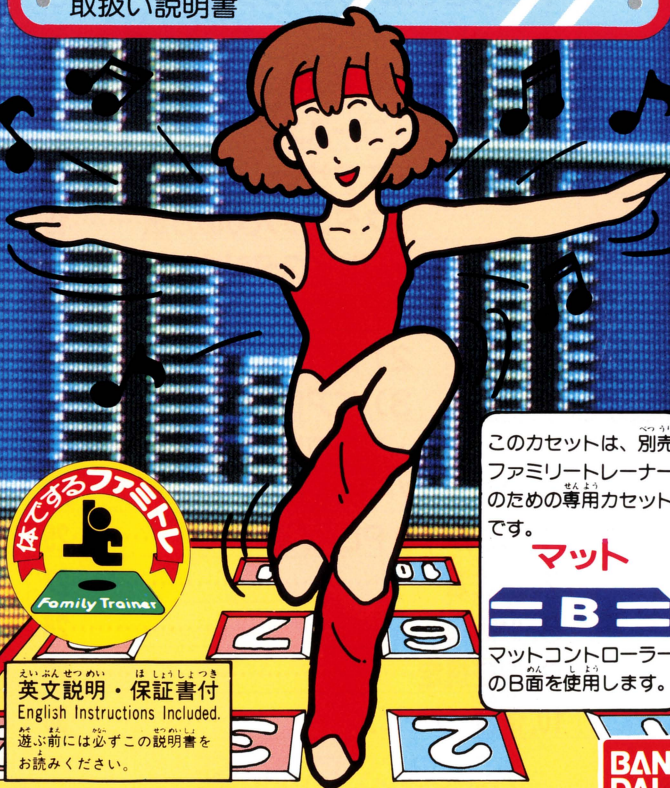


ファミリートレーナーシリーズ③

エアロビクススタジオ

とりあつか せつめいしょ
取扱い説明書

このカセットは、別売
ファミリートレーナー
のための専用カセット
です。

マット



マットコントローラー
のB面を使用します。

えいぶんせつめい ほしやうしよつき
英文説明・保証書付
English Instructions Included.

あそぶまえには必ずこの説明書を
お読みください。

**BAN
DAI**

エアロビスタジオ もくじ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	STA	SUN
6:00	1. ようこそエアロビスタジオへ……………3						
7:00	2. マットコントローラーの <small>せつぞく</small> 接続と <small>そうさ</small> 操作…5						
8:00	3. ファミトレ <small>じっせんこうざ</small> 実践講座……………7						
9:00	4. <small>あそ</small> 遊び方 <small>かた</small> ・コースメニューセレクト…8						
10:00	・エクササイズスタジオ…9						
11:00	・スタンプ入力 <small>にゅうりよく</small> の方法 <small>ほうほう</small> ……………15						
12:00	・プレイスタジオ						
13:00	1) メロディステップ……………17						
14:00	2) メロディダンシング……………18						
15:00	3) エアロステッピング……………19						
16:00	・エアロビコンテスト……………21						
17:00	5. スタンプノート・ <small>きろくひょう</small> 記録表 ……………23						
18:00	6. HOW TO PLAY……………25						
19:00	7. <small>ちゅうい</small> ご注意……………27						
20:00	8. <small>ほしょうしょ</small> 保証書……………28						
21:00	9. <small>ほしょうきてい</small> 保証規定……………29						
22:00	10. <small>ほしょう</small> 保証・サービス……………30						

AEROBICS EXERCISE

このたびは、バンダイのファミリーコンピュータ用ファミリートレーナーシリーズ“エアロビスタジオ”をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。より楽しく遊んでいただくために、ぜひ、この取扱い説明書をお読みください。



●はじめに●

ファミリートレーナーシリーズは、全身を使ってマットコントローラーを操作する、スポーツ感覚いっぱいのトレーニングシリーズです。この「エアロビスタジオ」では、マットコントローラーのB面を使って楽しみながらシェイプアップしてください。

※遊ぶ前には準備運動をしましょう。

※遊ぶときは、他の人の迷惑にならないように注意しましょう。

※疲れすぎないように、1日1時間程度にしましょう。

●この取扱い説明書の写真は一部、実際の画面と異なります。

1. ようこそエアロビスタジオへ

当エアロビスタジオは、インストラクターの声と動きに合わせてエクササイズする入門から上級まで8クラスのエクササイズスタジオと、楽しく遊べる3種類のプレイスタジオ、又、得点評価があり時間別に選んでいただける4コースのエアロビコンテストがあります。エクササイズスタジオでは、合格スタンプをもらおうと、次回からそのスタンプナンバーを入力することにより、次のクラスからスタートすることができるようになっております。いつでもお部屋がエアロビクススタジオに早変わりしますので、ご家族や仲間と一緒にワイワイガヤガヤ、またひとりでコツソリ楽しみながらシェイプアップができます。だからといって、やりすぎにはご注意ください。自分のペースに合わせてお楽しみください。

インストラクター一同



エアロビクスエクササイズとは——

“有酸素運動”とも言われ、心肺機能が効率よく酸素を運べるような体づくりを目的とした、持久力向上のための運動です。体力とは筋力でなく、全身の持久力が大切である、ということが基本的な考えで開発されたものです。

とう 《当スタジオのカリキュラム》

エクササイズスタジオ

プレイスタジオ

エアロビコンテスト

入門
にゅうもん

クラス class 1

メロディステップ

と 跳びはねて えんそう 演奏するエレ
フトピアノです。

5 ぶん 分コース

クラス class 2

メロディダンシング

メロディに合わせてマツ
トの けんばん 鍵盤で踊ります。

10 ぶん 分コース

初級
しよきゅう

クラス class 3

エアロステップ

位置の指定どおり、ステ
キなポーズで追いかけて
ください。

15 ぶん 分コース

クラス class 4

中級
ちゅうきゅう

クラス class 5

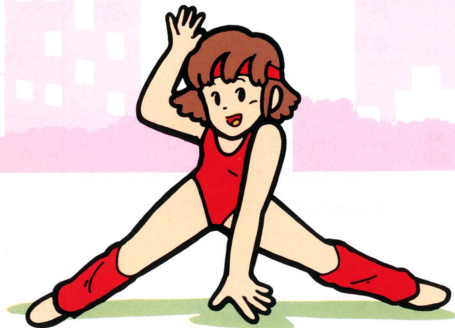
クラス class 6

クラス class 7

上級
じょうきゅう

クラス class 8

20 ぶん 分コース



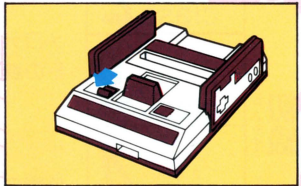
2. マットコントローラーの接続と操作

“エアロビスタジオ”では、マットコントローラーのB面を^{めん}使用します。A面はこのカセットでは使用しません。

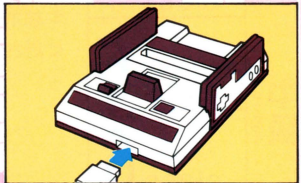
● 接続方法

※ファミリーコンピュータ本体と、テレビとの接続方法・画面調整は、ファミリーコンピュータおよびテレビの^{とりあつか}取扱説明書をご覧ください。

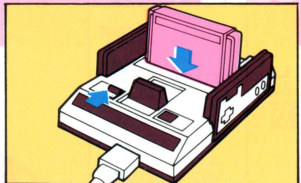
1. ファミコン本体の電源をOFFにしてください。



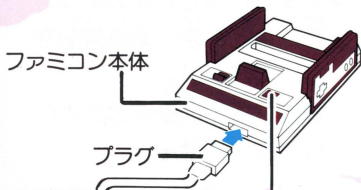
2. マットコントローラーのプラグを、ファミコン本体前部のエキスパンドコネクタにしっかり差し込みます。



3. カセットを差し込み、マットをきちんと広げてから、ファミコン本体の電源を入れてください。



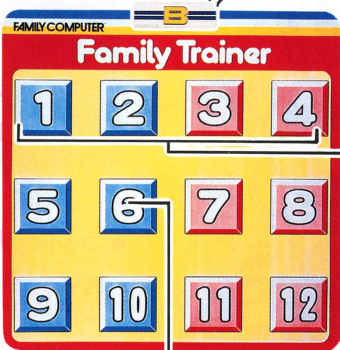
かくぶ めいしよう はたら
●各部分の名称と働き



ファミコン本体

プラグ

リセットボタン



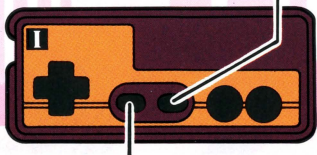
マットキー
(1~12)

- メロディステップ、メロディダンシングの時、鍵盤となります。
- スタンプ入力の時スタンプ番号となります。

- コースメニューなどを選んだりスタートさせたりします。

⑥キー }
START ボタン

- コースメニュー画面にするときおします。
- エクササイズスタジオ、スタンプ、エアロビコンテストではこのキーを押すとスタートします。



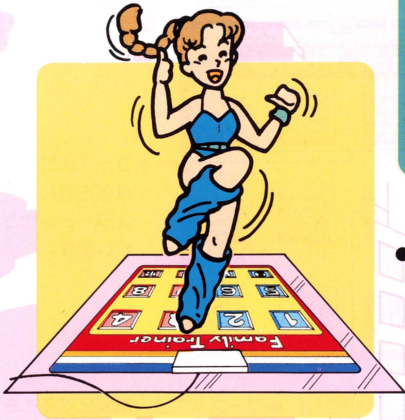
SELECT ボタン

- プレイ中に押すとメニュー画面にもどります。

- PAUSE……START ボタンを押すと画面進行がストップします。もう一度押すと再びスタートします。

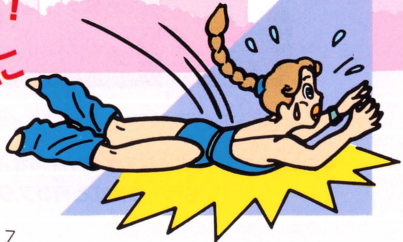
3. ファミトレ実践講座

- スタート前には足の屈伸、跳躍など、軽い準備運動をしてください。
急激な運動は身体のために良くありません。



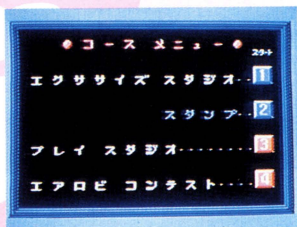
- マットが動いて遊びにくい時は、市販されているビニールカーペット等を下に敷いてください。音も静かになります。

● 遊びすぎはからだに毒!
1日1時間くらいにしましょう。



あそ かた 4. 遊び方 ●コースメニューセレクト

■コントローラーのSTARTボタンを押すか、マットコントローラーの⑥キーに乗るとメニューセレクト画面となります。



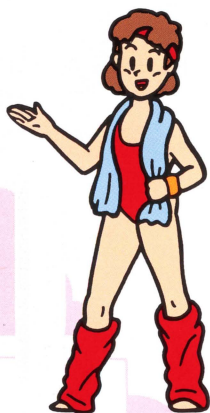
▲メニューセレクト画面

セレクト画面の時にマットコントローラーの①②③④のいずれかのキーを踏むと、それぞれのメニューがスタートします。



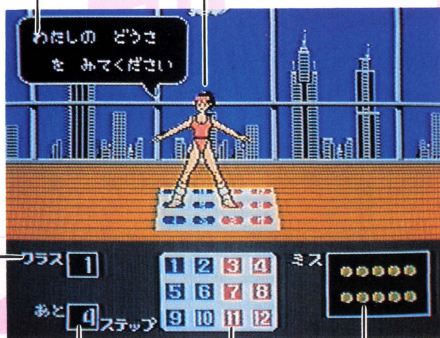
●エクササイズスタジオ

インストラクターの動きに合わせてマットキーのうえでエクササイズします。クラスは1~8まであり、だんだん難しくなってゆきます。位置、タイミングをまちがえるごとにコインマークが消えてゆき、10個消えてしまうとプレイオーバー。すべて消える前にステップを終えると、そのクラスは合格です。さあ、インストラクターの動きをよく見てLet's START!!



メッセージ

インストラクター



クラス 1

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

ミス



あと 4 ステップ

のこ残りステップ数

コインマーク

クラスナンバー

マットキー表示
(踏んだ位置を示します)

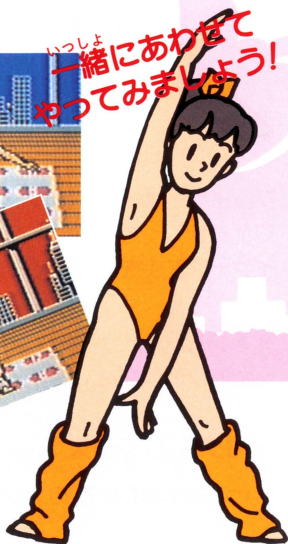


マットキーの⑥に乗ったら
スタート！

最初にインストラクターがひとつのステップパターン
を見せてくれます。この時、ミスステップをしてもコイ
ンマークは消えませんが、インストラクターのステップ
に合わせながら覚えましょう。



いっしょ
一緒にあわせて
やってみましょう！



さあ、インストラクターと一緒に
レッツ・エクササイズ!!



手足の向きを
まちがえないでね!

プレイヤーはインストラクターの動作に、鏡を見るようなかたち
で合わせてください。インストラクターが右手をあげたら、プレ
イヤーは左手をあげるようになります。

※マットにすわった運動では、手と足の位置をチェックします。おしり
は⑥⑦⑩⑪ならどこのキーに乗っていてもかまいません。

入門クラス(クラス1、2)

「いっしょにあわせて」のメッセージの後が判定の対象となります。

初級クラス(クラス3、4)

4つのステップをエクササイズした後、「4ステップつづけて」のメッセージが出ます。クラス3では1回、クラス4では2回、連続してください。

中級クラス(クラス5、6)

ここでは最初からインストラクターと一緒にエクササイズしますが、はじめの8拍は判定されません。

上級クラス(クラス7、8)

中級クラスと同じく、最初からエクササイズしますが、判定されないのは、はじめの4拍だけです。より早くステップを覚えなければなりません。

クラス8を合格すると「ミスエアロビ」と認定されます。あなたは王冠をいただくことができるかな？

電源を切るか、リセットキーを押すと各クラスのステップが変化します。

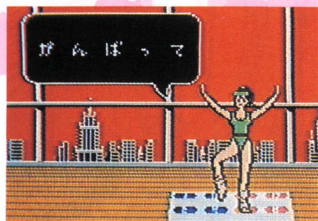


※リセットキーを押すとタイトル画面にもどります。

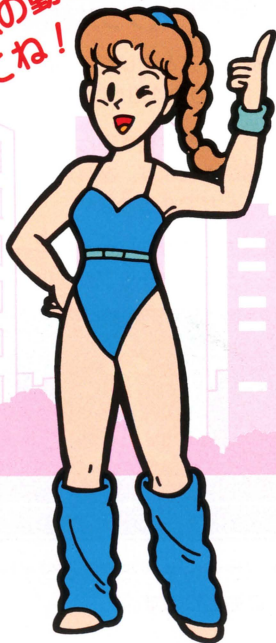
タイミングがずれたり、^{あし}足や^て手をつく位置をまちがえるたびに、コインマークは消えてゆきます。10個全部消えてしまうと、そこまでのステップでプレイオーバーとなります。もう一度スタートからやりなおしてください。インストラクターの動きに注意して

Let's TRY AGAIN!

コインは10個!



私の動きをよく見てね!



すべてのステップを終了した時点で、コインマークが1個でも残っていれば合格です。この時に表示される合格スタンプのナンバーを23ページのスタンプノートにメモしておいてください。



ごうかく
合格スタンプナンバー

じ かい あそ
次回遊ぶときにこのスタンプナンバーを
にやうりやく
入力すれば、次のクラスからスタート
つぎ
することができます。スタンプナンバーの
にやうりやく
入力の仕方は、次頁の「スタンプ入力の
じこう
方法」を読んでね。
ほうほう



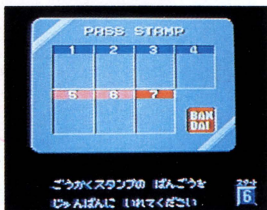
● スタンプ入力の方法

1～7クラスのエクササイズスタジオでは、各クラス毎に合格すると、合格スタンプの表示をします。「スタンプ入力画面」でそのスタンプナンバーを入力すると、次のクラスからスタートすることができます。



1. メニューセレクト画面で、マットキーの②を押すとスタンプ入力画面になります。

スタンプ入力画面▶



2. クラス1から順にスタンプナンバーの数字のマットキーを押してください。まちがえた番号を入力してしまった場合にはリセットボタンを押した後、最初から入力なおしてください。



3. スタンプナンバーに必要な数だけ入力したら、コントローラーのSTARTボタンを押すか、マットキーの⑥に乗り、スタートさせてください。まちがえたナンバー入力だと、クラス①からのスタートとなってしまいます。

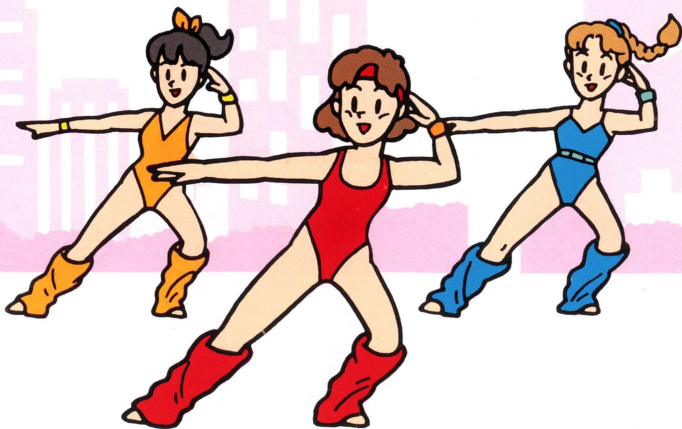
●プレイスタジオ

メニューセレクト画面でマツキーの③を押すと、プレイスタジオのメニューセレクト画面になります。



▲メニューセレクト画面

マツキーの①②③のいずれかを押し、それぞれのコースがスタートします。



●プレイスタジオ

〈メロディステップ〉

マットキーがエレクトロピアノの鍵盤となり、跳んだりはねたり、自由に演奏を楽しむことができます。あなただけのステキな曲を作ってください。

- 音階はマットキーのこの位置になります。



別の画面に変えたい時は、リセットボタンを押してください。タイトル画面にもどります。

〈メロディダンシング〉



メロディに合わせて、表示される足マークを追いながら、マットキー鍵盤を踏んでゆきます。最初にイントロ(曲の前奏部分)が流れますので、リズムに合わせてスタートしてください。

踏みまちがえたり、タイミングがずれすぎたりする毎に、減点されてゆきます。80点以上なら次の曲、それ未満だともう一度同じ曲にトライすることになります。

別の画面に変えたい時は、リセットボタンを押してください。タイトル画面にもどります。



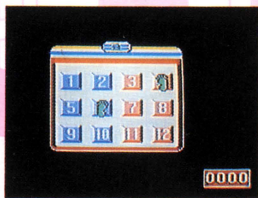
〈エアロステッピング〉

手足を着く位置が次々と画面に表示されます。指定されたポイントを押さえていけば、どんなポーズでもかまいません。



だれ
誰がいちばん
ステキなポーズを
み
見せて
くれるかな？

手、足マークが表示されてから踏んだり
おき
押えたりするまでの時間（じかん）が速いほど、高
とく
得点（えん）が得られます。50回中で、何点（なんてん）とれる
かな!?



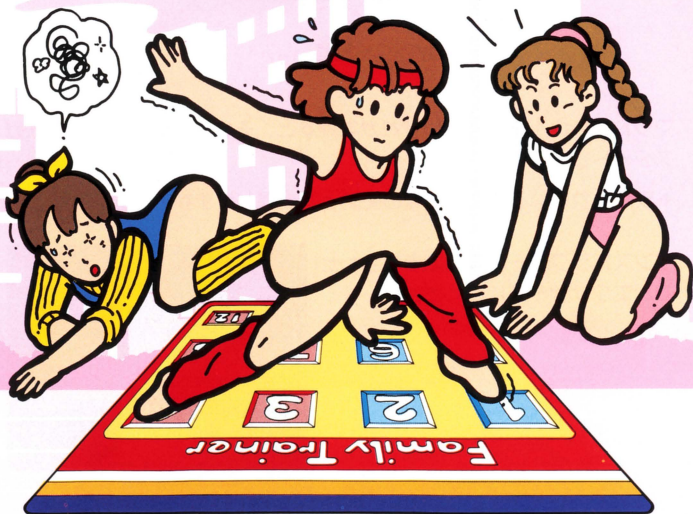
最初、位置指定は2カ所ですが、最高4カ所までとだんだん難しくなってゆきます。

続けて遊ぶ場合は、80点以上とると次の回から手、足マークの出るテンポが速くなります。



※別の画面に変えたい時は、リセットボタンを押してください。タイトル画面にもどります。

※プレイオーバーになっても約15秒後に再びスタートします。



●エアロビコンテスト

メニューセレクト画面でマツキーの④を押すと、エアロビコンテストのコースセレクト画面になります。

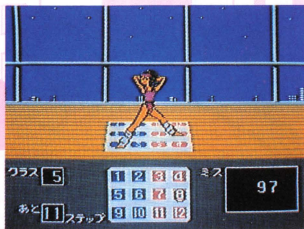


▲コースセレクト画面

マツキーの①②③④のいずれかを押すと、それぞれの時間別コースがスタートします。

※表示されている時間は実際の時間と多少異なります。

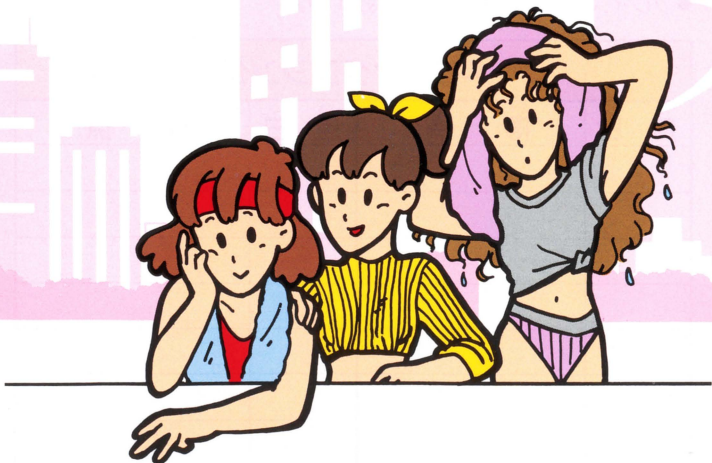
インストラクターの声と動きに合わせて、エクササイズしてください。





かく
各コースとも得点は100点満点
からの減点法で採点され、規定
の時間になると20点ずつの5段
階の評価メッセージが表示され
ます。

ひとつのステップ中、ミスが全くなかった場合には10点加算されます。
電源を切るか、リセットボタンを押すたびにステップが変わりますので、
トライしてみてくださいね。



5. スタンプノート・記録表

- エクササイズスタジオの合格スタンプをメモしておいてね。

PASS STAMP

1	2	3	4
5	6	7	

- プレイスタジオの得点を書いておいてね。

メロディダンシング

つき 月	ひ 日	とく 得	てん 点	つき 月	ひ 日	とく 得	てん 点

エアロステップング

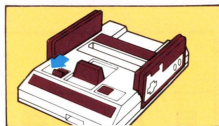
つき 月	ひ 日	とく 得	てん 点	つき 月	ひ 日	とく 得	てん 点

エアロビコンテスト

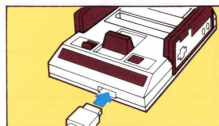
つき 月	ひ 日	じかん 時間	ひょうか 評価	つき 月	ひ 日	じかん 時間	ひょうか 評価

6. How to play

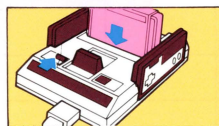
1. Turn the family computer main unit power supply to OFF.



2. Insert the mat controller plug into the EXPAND CONNECTOR on the front section of the family computer.



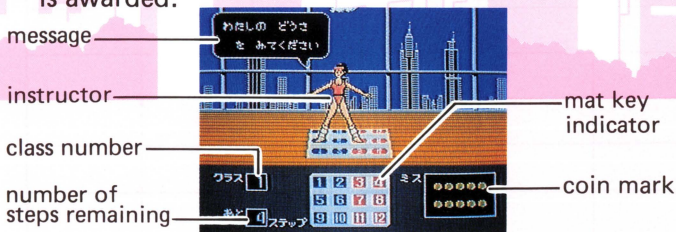
3. Insert a cassette and turn on the power supply. Use side B of the mat.



4. The menu select screen appears when the controller START button or [6] of the mat controller is pressed. Press any one of the mat controller keys [1], [2], [3] or [4] to start the menu.

5. Exercise Studio

There are classes 1-8. If all the set step numbers are cleared while the coin mark remains, a "Pass" stamp is awarded.



6. Stamp Input

If the stamp numbers displayed during the exercise studio are input with the mat key in the class order, one can start from the class following the input class(es) by pressing the controller START button of [6] of the mat controller key.

7. Play Studio

Press any one of the mat controller keys [1], [2], or [3] to start the various kinds of play.

[1] Melody Step

Enjoy any kind of melody with the mat keyboard.

[2] Melody Dancing

Step on the mat keyboard while following the melody.

[3] Aero-Stepping

Step on or press the position indicated by the screen, as quickly as possible.

* The title screen is returned to when the reset key is pressed.

8. Aerobi-Contest

Press any one of the mat controller keys [1], [2], [3] or [4] to start the various timed courses.

7. ご注意

- はきものをぬいでから、マットコントローラーにのってください。
- カセット、マットをセットするときや外すときは必ず電源を切ってください。
- マットコントローラーは、平らなところにおいてください。
- 精密機器ですので、極端な温度条件下でのご使用や保管、強いショックを避けてください。また、絶対に分解しないでください。
- 端子部に手を触れたり、水にぬらしたりしないようにご注意ください。
- ストープや机など、ぶつかると危険な物がある所では遊ばないでください。
- マットのコンセントを外すときは、コードを引っばらず、必ずコンセントを持って外してください。
- 汚れたときは、洗剤を含ませた布でふきとってください。シンナー・ベンジン等の揮発油やアルコール類ではふかないでください。
- マットが静電気を帯びた状態でファミコン本体に接続すると、故障の原因になることがあります。接続する前にマットに乗らないでください。
- 人の迷惑にならないように遊びましょう。
- 首にかけたコードをふざけて引っばったりすることは絶対にやめましょう。

Attention

- Do not stand on the mat while wearing shoes.
- Always turn off the power supply when setting or removing the cassette or mat.
- As this is a precision device, avoid use or storage under extremes of temperature or humidity, and do not subject it to strong shocks, and do not disassemble it under any circumstances.
- Do not play with the device in puddles, sandboxes, on dirt, or in mud.
- Do not touch the terminals or wet them with water.
- Do not play with this near sources of heat or any other places where something potentially dangerous might get bumped.
- When pulling the plug from the mat, always hold the plug itself, not the cord.
- When cleaning the device, wipe using a soft cloth dampened with water containing a mild detergent. Do not apply thinners, benzene or any other volatile petroleum or alcohol distillates.
- When the mat is charged with static electricity, connecting it to the family computer may result in a breakdown of the computer. Do not stand on the mat before connecting it.
- Please play this game in such a manner as to avoid disturbing other people.
- Under no circumstances pull on the cord attached around the neck.

8. 保証書

ファミリートレーナー		エアロビスタジオ		保証書	
				Warranty Card	
おとこ Address		〒			
おなまえ Name	ふりがな	TEL			
お買い上げ店名・住所 Name & Address of Retailer					
お買い上げ年月日 Date of purchase	Showa	year	month	day	
	昭和	年	月	日	
修理する部分を記入してください。 Nature of problem					

- この保証書は再発行しませんから、大切に保存してください。
- 買ったお店の印、お買い上げ年月日を確認、「保証規定」をよく読んで大切に保管しておいてください。

**This Warranty card will not be reissued.
So please do not lose it.**



9. 保証規定

- ①保証期間内(お買い上げの日から6ヶ月間)に、正しい使い方で万一故障したら、無料で修理しますから安心です。
- ②次のような時は、保証期間内でも修理は有料になります。
 - ①まちがった使い方や自分で改造、修理したりしてこわした時。
 - ②買ってから、落としたりして、こわしたり、故障させた時。
 - ③火事、地震、水害、公害、指定外の電源(電圧、周波数)および、その他天災地変で故障したり、こわれた時。
 - ④保証書がない時。保証書に必要な事項が記入されていなかったり、字句を書き変えたりした時。
- ③この保証書は日本国内においてのみ有効です。

Warranty Regulations

1. Free repair will be provided if the unit malfunctions under conditions of normal use within the guarantee term (six months from date of purchase)
2. Repairs will be charged even within the guarantee term in the following cases:
 - A. Operation failure or damage caused by incorrect usage, or through repairs made by others.
 - B. Operation failure after purchase through accidents caused during transportation, handling or abuse.
 - C. Operation failure or damage caused by fire, earthquakes, flood disasters, pollution, extremely high pressure, or by the usage of the wrong level of power (voltage frequency)
 - D. If the Warranty card is not presented
 - E. If there are any alterations of the written words, or an omission of any necessary points on the Warranty card.
3. This Warranty is valid only in Japan.

10. 保証・サービス

保証・サービス

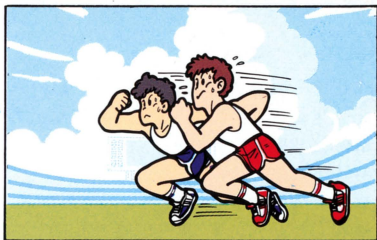
- 保証書 内容の確認と保管のお願い。
販売店の印、保証期間をよくお確かめの上、さらに内容をお読みになって大切に保管してください。
- 修理をご依頼の前に
説明書の注意事項を点検していただき、なお異常のある場合は、保証書に所定事項をご記入の上、当社お客様相談センターまでお送りください。
また異常内容はできるだけくわしくお書きください。

Warranty & Service

- Verification of details of Warranty card, Please verify the existence of the stamp of the retail shop and guarantee term. Carefully read all the details, and take care of the card.
- Before requesting repairs if, after checking the instructions, the game still does not function properly, fill in the Warranty card and send it to the Customer Advisory Center of our company. At that time, please inform us the name of the parent or guardian (not the child), and telephone number, as well as the conditions of operating failure in as much detail as possible.

わ だいそうぜん
話題騒然!!ファミリートレーナーシリーズ!!

こうひょうはつぱいちゆう
好評発売中!!
ジョギングスタジアム
¥4,900



セットした瞬間から部屋はスタジアムと化す。2人で競走できる迫力の立体表現映像。電光掲示板に名を輝かせるのは誰か? トーナメントでは強力なチャンピオンが君の挑戦を待っている。勝ち抜いていけばメダルやカップは君のものだ!



さんじつはつぱい
近日発売!!
ジョギングレス
¥4,900

アメリカ西海岸を舞台に、最高42.195kmまでのコースを自由に選べるマラソンコース。シャドーボクサーなど、さまざまな妨害をよけながら皇居一周ジョギングコースと部屋の中でも青空気分。消費カロリーも表示されて運動不足一発解消!

お父さま、お田さま方へ(必ずお読みください)

このたびは、バンダイ製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。品質管理には万全を期しておりますが、万一お気付きの点がございましたら、お客様相談センターまでお問い合わせください。なお、お問い合わせの際は、住所・氏名(保護者)・電話番号と、お子様のお名前・お年も必ずお知らせください。

バンダイお客様相談センター

(東京)東京都台東区蔵前3-1-12 〒111 ☎03-862-0371

(大阪)大阪市東区内久宝寺町4-51 〒540 ☎06-942-0371

(名古屋)名古屋市昭和区御器所3-2-5 〒466 ☎052-872-0371

電話受付時間 月~金曜日(除く祝日) 10~16時

発売元

株式会社バンダイ

玩具部(E/L)

東京都台東区駒形2-5-4 〒111

札幌営業所	札幌市白石区本通20-南1-21	〒003	☎011-863-3391
仙台営業所	仙台市日の出町3-3-7	〒983	☎022-235-9293
東京営業所	東京都台東区駒形1-4-8	〒111	☎03-843-8751
名古屋営業所	名古屋市昭和区御器所3-2-5	〒466	☎052-881-5151
大阪営業所	大阪市東区内久宝寺町4-51	〒540	☎06-942-2591
広島営業所	広島市中区江波本町4-22	〒730	☎082-294-3211
福岡営業所	福岡市東区多の津2-12-1	〒813	☎092-622-5405