



## に繋がらない? と思った時の対処法

～安定したトレーニングをするために～

2026/3/16

ペンギンシステム株式会社

「救トレ® ポータブル」で安定したトレーニングをするために、無線利用の場合と、有線利用の場合に分けて、その対処法を以下に記します。

なお「救トレ® ポータブル」は Ver.3.0.0 以降では有線接続も利用できます。無線が問題なく使える環境では無線による動きやすさを取り、無線に難があるときは有線を利用するといった使い方がお勧めです。

### 【無線(Wi-Fi)/有線共通】

#### ■起動に要する時間

- ・ 「救トレ® ポータブル」は電源投入後にシステムを起動するために 40 秒ほどを要します。電源に挿したらすぐに使えるというものではありませんので、電源を挿したあと 40 秒ほど待ってから、お使いの端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)からの接続をするようお願いします。

#### ■最新のブラウザによるアドレス書き換え対応

「救トレ® ポータブル」利用時は <http://10.0.0.1> に接続します。通常はブラウザに「10.0.0.1」と入力すれば <http://10.0.0.1> に接続されます。しかし最近のブラウザでは「10.0.0.1」を入力した際、<https://10.0.0.1> に接続されてしまい「救トレ® ポータブル」に繋がらない状態になってしまう場合があります。アドレス欄を確認し「<https://10.0.0.1>」になっていたら、アドレス欄に「<http://10.0.0.1>」と入力して下さい。下の QR コードからもアクセスできます。



<http://10.0.0.1>

なお、最新のブラウザでは [https](https://) のみを許可している設定になっている場合があります。その場合は「[https](https://) のみ許可機能 OFF」または例外 URL に「<http://10.0.0.1>」を追加することも有効です。

## 【無線(Wi-Fi)】

### ■複数ブースでWi-Fi接続で「救トレ® ポータブル」を利用する際に必ずしてほしいこと！

何度も複数ブースでトレーニングに利用しているデジタル端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)では、以前に利用した「救トレ® ポータブル」のWi-Fi接続をデジタル端末が記憶していることがあります。

その状態でトレーニングを開始しますと、今回使う救トレではない、別の救トレに接続してしまうおそれがあります。これがトレーニング中などに起きると問題です。

トレーニング前にお使いのデジタル端末の Wi-Fi 設定にて、記憶されているほかの救トレ SSID を必ず削除ください。

無線(Wi-Fi)で繋がらない?と思った時、困った時は、以下をご確認ください。

### ■Wi-Fi 欄に「救トレ® ポータブル」の SSID 「qtrainXXXX」が出てこない?うまく繋がらない?と思った時は以下の項目をチェックしてみてください。

- ✓ 「救トレ® ポータブル」の LED は点灯または点滅していますか?していない場合は電源挿しこみや、「救トレ® ポータブル」側の挿しこみを再度確実に行ってください
- ✓ 繋ごうとしている端末と救トレとは近い状態ですか?壁を挟んだりはしていませんか?遠い場合、壁越しの場合は、近くで再度お試しください
- ✓ 繋ごうとしている端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)の Wi-Fi で「qtrainXXXX」が見あたらない場合、縦にスクロールすると見つかることがあります。スクロールしてみても見つからないかどうかご確認ください
- ✓ 「救トレ® ポータブル」が電源投入後の起動シーケンスを 40 秒ほどかけながらしているあいだにお使いの端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)にて Wi-Fi 一覧を表示して待ち構えている場合、「救トレ® ポータブル」側で Wi-Fi の準備ができた時に、お使いの端末によっては一覧がリアルタイムで更新されないことがあります。「救トレ® ポータブル」に電源を挿してから 40 秒ほど経ってからお使いの端末にて Wi-Fi 一覧を開く順序としていただくか、一覧を表示して待っていても出てこない場合はいったんお使いの端末の Wi-Fi を Off にして再度 On にしてみてください。
- ✓ それでも表示されないときは、「お使いのデジタルデバイスの再起動」、「救トレ® ポータブル」を画面右上のシャットダウンボタンからシャットダウンし、電源を抜いて再度挿す」などをした上で再度ご確認ください。なお「救トレ® ポータブルの電源を抜いて再度挿す」をした場合は冒頭に記しましたとおり電源投入後 40 秒程度待ってからご確認ください。
- ✓ デバイスに入っているセキュリティソフト(Norton、Firewall 等)、VPN ソフト(ノートン VPN 等)が影響している場合があります。一時的に当該ソフトを Off にしてお試し


下さい。なおそれでうまくいった場合、トレーニング終了時に当該ソフトを On に戻すことをお忘れ無く願います。

- ✓ 最近落としたりぶついたりしたことはありませんか？そういった衝撃によって故障が生じることがあります。また、「救トレ<sup>®</sup> ポータブル」は機械装置ですので長年お使いの場合経年劣化の可能性もあります。故障の場合は修理できる内容であれば有償修理、修理できない場合は「救トレ<sup>®</sup> ポータブル」の買い換えや「救トレ<sup>®</sup> クラウド」の導入などをご検討いただければと存じます。

#### ■Wi-Fiには繋がったが「救トレ<sup>®</sup> ポータブル」に繋がらない？と思った時は

- ✓ ブラウザに入力するアドレスは「10.0.0.1」ですが正確に入れているか再度ご確認ください。半角数字で入れる必要があります。全角ですとうまく動作しません。また「0」が一個足りないなどがないかもご確認ください。
- ✓ ブラウザを別のものに変えて再度試してみてください
- ✓ ブラウザのアドレスバーではなく、Google アプリ等の検索窓に入力したりしていませんか？ご確認ください
- ✓ 別のデバイス(パソコン、タブレット、スマートフォン等)からも試してみてください
- ✓ HDMI ケーブルで救トレ本体と液晶モニターやテレビを繋ぐことができる場合、繋いでみてください。モニター画面が表示されるでしょうか？もし HDMI 経由で表示されるが、Wi-Fi では表示されないという場合は Wi-Fi 関係の故障である可能性もあります。

#### ■その他の現象が起きたとき

- ✓ 例えば「コントローラー」にしたデバイスから各バイタルを On にする  ボタンを押しても「モニター」側に数値や波形が出ないなど何かしら通常起き得ない現象が起きた場合、「コントローラー」にしたデバイスに入っているセキュリティソフト(Norton、Firewall 等)、VPN ソフト(ノートン VPN 等)が影響している場合があります。一時的に当該ソフトを Off にしてお試し下さい。なおそれでうまくいった場合、トレーニング終了時に当該ソフトを On に戻すことをお忘れ無く願います。

#### ■その他に安定のためにできる工夫

「救トレ」は HDMI ケーブルをいつ挿されてもモニターに映せるように常に待機している状態になっており少なからず「救トレ」の負荷になっています。

HDMI ケーブルによる「モニター」への接続を使わない時は、トップ画面右上の「設定」から「HDMI を OFF」にすると負荷が減り、安定稼働に寄与します。

以上をお試しいただくことで、「救トレ<sup>®</sup> ポータブル」への無線(Wi-Fi)接続に関する問題

が解決することを願い、この接続に関するチェックリストを作成しました。お困りの際に、このチェックリストに沿ってご確認いただければ幸いです。

## 【有線】

### ■有線接続のご案内

- ・ 救トレ Ver.3.0.0 以降では有線接続にも対応しました。無線と違って確実に接続されます。但しケーブルでの接続は講師が動きづらいデメリットもあると思います。無線を利用するか、有線を利用するかは環境などに応じて適宜ご判断下さい。
- ・ 無線接続の場合は、無線接続の欄に記したように「別の救トレを覚えてしまっていて接続しようとしてしまう」ことを避けるためにトレーニング開始前にデジタル端末の Wi-Fi 設定において過去に利用した救トレの SSID を削除することを対策として推奨しますが、有線接続の場合はそもそもこの問題がないことも大きなメリットです。
- ・ 有線接続を利用する場合は LAN ケーブル、必要に応じて USB-C アダプタ、Lightning アダプタ、LAN 分配器をご用意ください。救トレ Web サイトからも購入可能です。

### ■有線接続に難を感じたら

- ✓ LAN ケーブルの爪が折れていませんか？しっかり接続されず「救トレ® ポータブル」との接続が切れたりする原因となります。LAN ケーブルは必ず爪がしっかりしているものを使用し接続時には「カチッ」としっかり音がすることを確認して下さい
- ✓ 有線接続を利用する際は、デジタル端末の Wi-Fi を OFF にすることをお勧めします。「飛行機モード」にするのがよいでしょう。無線で別の「救トレ」に繋がってしまうといったトラブルが避けられます。

以上