

WJ00/ WJ 01 ユーザーズガイド

このユーザーズガイドでは、本機の特長であるストップウォッチ計測機能「ランモード」とトレーニングデータ（個人データ）設定機能「セッティングモード」の使い方を説明しています。詳しくは、取扱説明書をご参照ください。



製品の特徴と機能

■機能の紹介（本機でできること）

本機は、300または100ラップの記録ができるストップウォッチ計測機能を搭載したランニングウォッチです。あらかじめ設定したトレーニングデータ（個人データ）をもとに走行予定距離と消費予定カロリーなどを表示することができます。

■各モードの機能

<p>時刻・カレンダー機能 (タイムモード) 2つのタイムゾーンの時刻とカレンダーを表示し、設定できます。</p>	<p>タイマー機能 (タイマーモード) リピートタイマー、ダブルリピートタイマー、イベントタイマーの3種類のタイマーを設定し、計測できます。</p>
<p>ストップウォッチ計測機能 (ランモード) 登録したトレーニングデータと連動して、ランタイムとラップタイムを計測し、記録できます。</p>	<p>アラーム機能 (アラームモード) 時刻アラームを3つ設定できます。</p>
<p>データ呼び出し機能 (データモード) ランモードで記録されたランタイムとラップタイムなどのデータを確認できます。</p>	<p>セッティング機能 (セッティングモード) この時計の特長な機能です。ランモードの計測で走行予定距離と消費予定カロリーを計算するために必要な、ピッチ、歩幅、体重などのトレーニングデータを登録できます。</p>

■各部の名称とモード表示の切替

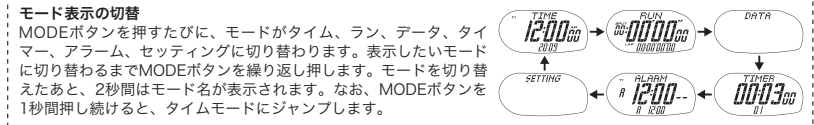
ADJUSTボタン
このボタンで設定状態にできます。また、バックライトの点灯にも使用します。

START/STOPボタン
計測時のスタート・ストップ、設定時の数値合わせなどで使用します。

NEXTボタン
表示切替、設定時の数値合わせなどで使用します。

MODEボタン
モード選択や設定項目切替で使用します。

LAP/SAVEボタン
ラップやロスタイムの計測、記録の保存などで使用します。



- 操作確認音のON/OFF設定**
時刻表示画面でSTART/STOPボタンを押すと、操作確認音のON/OFFの切り替えができます。
- バックライトの点灯**
ADJUSTボタンを押すと、バックライトが3秒間点灯します。
- アラーム音の確認**
時刻表示画面でSTART/STOPボタンとNEXTボタンを同時に押し続けると、アラーム音を聞くことができます。
- 電池寿命切れ予告機能**
電池切れが間近になると、電池表示が点灯し、電池の交換時期を知らせます。

セッティング機能の使い方 (セッティングモード)

- セッティングモードへの移動**
MODEボタン押し、SETTING表示の画面にします。
- トレーニングデータの設定状態**
ADJUSTボタンを2秒間押し続けると、表示が点滅し設定状態となります。
- トレーニングデータの数値設定方法**
START/STOPボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXTボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。
- 各トレーニングデータ画面への移動**
MODEボタンを押すたびに、点滅している表示が走行予定時間 (R-TIME)、走行予定距離 (DIST)、ピッチ (PPM)、歩幅 (STEPS)、体重 (WEIGT)、カロリー/ジュール表示選択 (UNIT) に切り替わります。各画面で④の設定を行い、各トレーニングデータを設定します。※ピッチ設定時は、ピッチ音が鳴り続けます。

トレーニングデータの設定順序

歩幅 (STEPS)
走行歩幅を設定します。※歩幅の設定値により、目標タイム、目標距離、ピッチの1キロあたりの予定時間が変動します。そのため、歩幅を先に設定します。歩幅の測り方：普段のランニングペースで50m走り、その歩数を数えてください。数えた歩数が40歩であった場合、50m/40歩=1.25m (125cm) となり歩幅は125cmです。

ピッチ (PPM)
1分に刻むピッチ数=歩数 (Pace Per Minutes)を設定します。下段には歩幅のデータをもとに1kmにかかる走行予定時間が表示されます。

体重 (WEIGT)
自分の体重を設定します。このデータをもとに消費カロリーが計算されます。

カロリー/ジュール表示選択 (UNIT)
1kcal=4.184kJとして表示を切り替えます。次に、走行予定時間または走行予定距離のいずれかを設定します。

走行予定時間 (R-TIME)
走行目標の時間を設定します。ピッチと歩幅のデータをもとに走行予定距離が計算されます。

走行予定距離 (DIST)
走行目標の距離を設定します。ピッチと歩幅のデータをもとに走行予定時間が計算されます。

走行予定時間か走行予定距離のいずれかを設定すると、消費予定 カロリーを確認することができます。詳しくはWJ00/WJ01取扱説明書の40ページを参照してください。

- トレーニングデータの保存**
ADJUSTボタンを1秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。

※セッティングモードの詳しい使い方はWJ00/WJ01取扱説明書の38-43ページを参照してください。

ストップウォッチ計測機能の使い方 (ランモード)

- MODEボタン押し、RUN表示の画面にします。**
下記4種類のいずれかが表示されます。
- 《表示を切り替える》**
- NEXTボタンを押すと、表示が切り替わります。** 走行中にメインで表示させたい画面にします。
-
- | 上段 | ラン番号 | ラン番号 | 走行距離 | 消費カロリー |
|----|---------|---------|---------|---------|
| 中段 | スプリット記録 | ラップ記録 | スプリット記録 | スプリット記録 |
| 下段 | ラップ記録 | スプリット記録 | ラップ記録 | ラップ記録 |
- ※ストップウォッチがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセットの方法は⑥～⑧を参照してください。
- LAP/SAVEボタンを押すと、記録できるラップ残数が表示されます。** ※ストップウォッチがリセットされていないと、ラップ残数は表示されません。
- 《計測する》**
- START/STOPボタンを押すと、ランの計測が開始されます。**
- NEXTボタンを押すと、計測中にピッチ音を30秒間鳴らすことができます。ピッチ音が鳴っているときにNEXTボタンを押すと、ピッチ音が止まります。また、セッティングモードでピッチ設定をONにしている場合は、計測開始時にピッチ音が30秒間鳴ります。※ピッチ音の設定の方法はWJ00/WJ01取扱説明書の40ページを参照してください。
- LAP/SAVEボタンを押すとラップの計測が記録され、ラップ番号が3秒間点滅します。** このあと、消費カロリーと走行距離が3秒間表示され、経過時間の表示に切り替わります。
- このあと、LAP/SAVEボタンを押すたびに、その区間のラップタイムが記録され、次のラップの計測が開始されます。ただし、ラップ計測後、約3秒間は次のラップの計測ができません。※ラップが最大まで記録されていると、FULL表示が点灯します。その場合、FULL表示された計測は記録できません。
- START/STOPボタンを押すと計測が停止し、1つのランが終了します。** このランデータを保存する ⇒ ⑦へ
このランデータを削除する ⇒ ⑧へ
- 《ランデータを保存する・削除する》**
- LAP/SAVEボタンを2秒間押し続けると、ランデータが保存され、リセット状態に表示が切り替わります。**
 - ADJUSTボタンを2秒間押し続けると、ランデータが削除され、リセット状態に表示が切り替わります。**

※ランモードで表示される走行距離と消費カロリーはあくまで目安とお考えください。セッティングモードで設定したトレーニングデータをもとに算出しています。※ランモードの詳しい使い方はWJ00/WJ01取扱説明書の14-19ページを参照してください。

WJ02/ WJ 03 ユーザーズガイド

このユーザーズガイドでは、本機の特長であるストップウォッチ計測機能「ランモード」とトレーニングデータ（個人データ）設定機能「セッティングモード」の使い方を説明しています。詳しくは、取扱説明書をご参照ください。



製品の特徴と機能

■機能の紹介（本機でできること）

本機は、300または100ラップの記録ができるストップウォッチ計測機能を搭載したランニングウォッチです。あらかじめ設定したトレーニングデータ（個人データ）をもとに走行予定距離と消費予定カロリーなどを表示することができます。

■各モードの機能

<p>時刻・カレンダー機能 (タイムモード) 2つのタイムゾーンの時刻とカレンダーを表示し、設定できます。</p>	<p>タイマー機能 (タイマーモード) リピートタイマー、ダブルリピートタイマー、イベントタイマーの3種類のタイマーを設定し、計測できます。</p>
<p>ストップウォッチ計測機能 (ランモード) 登録したトレーニングデータと連動して、ランタイムとラップタイムを計測し、記録できます。</p>	<p>アラーム機能 (アラームモード) 時刻アラームを3つ設定できます。</p>
<p>データ呼び出し機能 (データモード) ランモードで記録されたランタイムとラップタイムなどのデータを確認できます。</p>	<p>セッティング機能 (セッティングモード) この時計の特長な機能です。ランモードの計測で走行予定距離と消費予定カロリーを計算するために必要な、ピッチ、歩幅、体重などのトレーニングデータを登録できます。</p>

■各部の名称とモード表示の切替

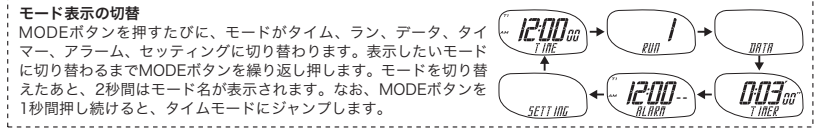
ADJUSTボタン
このボタンで設定状態にできます。また、バックライトの点灯にも使用します。

MODEボタン
モード選択や設定項目切替で使用します。

START/STOPボタン
計測時のスタート・ストップ、設定時の数値合わせなどで使用します。

NEXTボタン
表示切替、設定時の数値合わせなどで使用します。

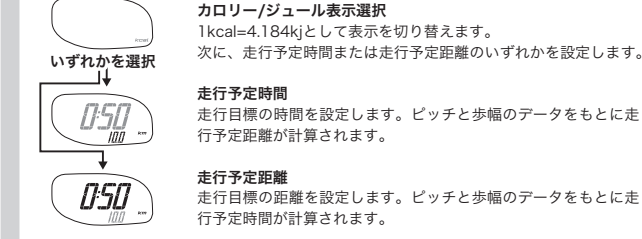
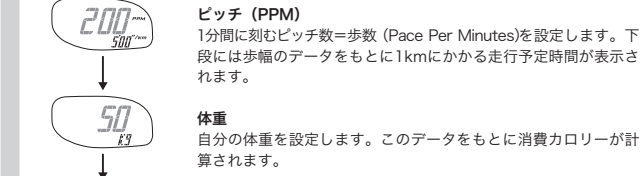
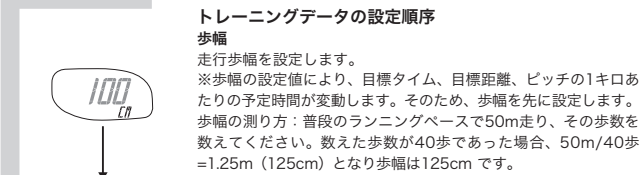
LAP/SAVEボタン
ラップやロスタイムの計測、記録の保存などで使用します。



- 操作確認音のON/OFF設定**
時刻表示画面でSTART/STOPボタンを押すと、操作確認音のON/OFFの切り替えができます。
- バックライトの点灯**
ADJUSTボタンを押すと、バックライトが3秒間点灯します。
- アラーム音の確認**
時刻表示画面でSTART/STOPボタンとNEXTボタンを同時に押し続けると、アラーム音を聞くことができます。
- 電池寿命切れ予告機能**
電池切れが間近になると、電池表示が点灯し、電池の交換時期を知らせます。

セッティング機能の使い方 (セッティングモード)

- セッティングモードへの移動**
MODEボタンを押し、SETTING表示の画面にします。
- トレーニングデータの設定状態**
ADJUSTボタンを2秒間押し続けると、表示が点滅し設定状態となります。
- トレーニングデータの数値設定方法**
START/STOPボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXTボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。
- 各トレーニングデータ画面への移動**
MODEボタンを押すたびに、点滅している表示が走行予定時間、走行予定距離、ピッチ (PPM)、歩幅、体重、カロリー/ジュール表示選択に切り替わります。各画面で③の設定を行い、各トレーニングデータを設定します。※ピッチ設定時は、ピッチ音が鳴り続けます。



走行予定時間か走行予定距離のいずれかを設定すると、消費予定カロリーを確認することができます。詳しくはWJ02/WJ03取扱説明書の40ページを参照してください。

- トレーニングデータの保存**
ADJUSTボタンを1秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。

※セッティングモードの詳しい使い方はWJ02/WJ03取扱説明書の38-43ページを参照してください。

ストップウォッチ計測機能の使い方 (ランモード)

- MODEボタン**を押し、RUN表示の画面にします。下記4種類のいずれかが表示されます。
- 《表示を切り替える》**
② NEXTボタンを押すと、表示が切り替わります。走行中にメインで表示させたい画面にします。



※ストップウォッチがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセットの方法は⑥～⑧を参照してください。

- LAP/SAVEボタン**を押すと、記録できるラップ残数が表示されます。※ストップウォッチがリセットされていないと、ラップ残数は表示されません。
-

- START/STOPボタン**を押すと、ランの計測が開始されます。

- NEXTボタンを押すと、計測中にピッチ音を30秒間鳴らすことができます。ピッチ音が鳴っているときにNEXTボタンを押すと、ピッチ音が止まります。また、セッティングモードでピッチ設定をONにしている場合は、計測開始時にピッチ音が30秒間鳴ります。※ピッチ音の設定の方法はWJ02/WJ03取扱説明書の40ページを参照してください。

- LAP/SAVEボタン**を押すとラップの計測が記録され、ラップ番号が3秒間点滅します。このあと、消費カロリーと走行距離が3秒間表示され、経過時間の表示に切り替わります。

このあと、LAP/SAVEボタンを押すたびに、その区間のラップタイムが記録され、次のラップの計測が開始されます。ただし、ラップ計測後、約3秒間は次のラップの計測ができません。
※ラップが最大まで記録されていると、FULL表示が点灯します。その場合、FULL表示された計測は記録できません。

- START/STOPボタン**を押すと計測が停止し、1つのランが終了します。このランデータを保存する ⇒ ⑦へ
このランデータを削除する ⇒ ⑧へ

- 《ランデータを保存する・削除する》**
- LAP/SAVEボタン**を2秒間押し続けると、ランデータが保存され、リセット状態に表示が切り替わります。
 - ADJUSTボタン**を2秒間押し続けると、ランデータが削除され、リセット状態に表示が切り替わります。

※ランモードで表示される走行距離と消費カロリーはあくまで目安とお考えください。セッティングモードで設定したトレーニングデータをもとに算出しています。※ランモードの詳しい使い方はWJ02/WJ03取扱説明書の14-19ページを参照してください。