

本機は内蔵のセンサーでストップウォッチの動作中にランニングの歩数をカウントし、あらかじめ設定した個人データをもとに推定走行スピード、走行距離、消費カロリーやピッチを算出できる機能をもった時計です。

本機のストップウォッチ計測機能を正しくご使用いただくために、最初にトレーニングデータ（個人データ）の設定が必要です。詳しくは、取扱説明書をご参照ください。

The features on the watch can calculate the estimated speed, run distance, calories expended, and pace based on the pre-set personal data with the internal sensor in the watch that can count the number of steps taken during a run when the stopwatch is being used.

The training data (personal data) needs to be set up first in order to use the stopwatch measuring function accurately. For more information, please refer to the instruction manual.

## ■トレーニングデータを設定する Setting the Training Data

**SETTING モードへの切り替え Switching to SETTING mode**  
MODE は TIME, RUN, DATA, TIMER, ALARM, SETTING の順に切り替わります。  
The MODE will cycle through the TIME, RUN, DATA, TIMER, ALARM, and SETTING in that order.

2秒後自動的に画面が目標スピード表示に切り替わります。  
The screen will automatically switch to the target speed display after two seconds.

**目標スピードの設定 (分 / km、分 / mile) Setting the target speed (min / km and min / mile)**  
ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると目標スピード設定状態になります。  
Can set the target speed by pressing the ADJUST button for two seconds.

START/STOP ボタン、NEXT ボタンを押して数値を加減し目標スピードを設定します。  
Pressing either the START/STOP button or the NEXT button causes the numerical value of the target speed to increase or decrease.

MODE ボタンを押す  
Pressing the MODE button

**歩幅の設定 Setting the stride**  
START/STOP ボタン、NEXT ボタンを押して数値を加減し歩幅を設定します。  
Pressing either the START/STOP button or the NEXT button causes the numerical value of the stride to increase or decrease.

MODE ボタンを押す  
Pressing the MODE button

**体重の設定 Setting the weight**  
START/STOP ボタン、NEXT ボタンを押して数値を加減し体重を設定します。  
Pressing either the START/STOP button or the NEXT button causes the numerical value of the weight to increase or decrease.

MODE ボタンを押す  
Pressing the MODE button

**消費エネルギー単位の設定 Setting the energy consumption unit**  
START/STOP ボタン、NEXT ボタンを押して Kcal (キロカロリー) 又は KJ (キロジュール) を選択設定します。  
Pressing the START/STOP button or the NEXT button to select the Kcal (kilo-calorie) or the KJ (kilo-joule).

MODE ボタンを押す  
Pressing the MODE button

**距離・体重単位の設定 Setting the distance and weight unit**  
START/STOP ボタン、NEXT ボタンを押して Km・KG (キロメートル・キログラム) 又は mile・lb (マイル・ポンド) を選択設定します。  
Pressing the START/STOP button or the NEXT button to select the Km, KG (kilometer kilogram) or mile lb (mile pound).

ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると設定が保存されます。  
Pressing the ADJUST button for 1 second causes the setting to be stored.

## ■ストップウォッチで計測をする Measuring Elapsed Time with the Stopwatch

**RUN モードへの切り替え Switching to RUN mode**  
MODE ボタンを押して RUN に切り替えます。MODE は TIME, RUN, DATA, TIMER, ALARM, SETTING の順に切り替わります。  
Pressing the MODE button causes to switch to RUN. The modes will cycle between TIME, RUN, DATA, TIMER, ALARM, and SETTING.

2 ~ 4 秒後自動的に画面が LAP/SPLIT 表示に切り替わります。  
After 2 to 4 seconds, the screen will automatically switch to the LAP/SPLIT display.

**走行中に表示させたい項目の選択 Selecting the desired item to display while on the running**  
NEXT ボタンを押す度に LAP/SPLIT、距離、スピード、ピッチ、消費カロリー、歩数の順に表示が切り替わります。  
Whenever you press the NEXT button, the display will cycle between LAP/SPLIT, distance, speed, pace, calories expended, and number of steps.

計測の開始 Starting measurement  
START/STOP ボタンを押してストップウォッチ計測を開始します。  
Pressing the START/STOP button starts the run time measurement.

走行の開始 Starting the run  
最初の約 6 ~ 7 秒間は時計が走行状態を判断しているため、歩数を表示しません。判断が完了すると歩数が表示されます。いったん止まったあとに再び走り始めるときも同様です。  
The first 6 to 7 seconds the number of steps will not be displayed, as the watch will need to confirm movement. Once confirmed, the number of steps will be displayed. If you stop and resume running, the same thing will happen.

時計を見ながら走行すると、センサーが歩数を正しく検出できない場合があります。走行を終えてから時計の表示を確認してください。  
The sensor may not accurately detect the number of steps if you look at your watch while running. Please confirm the data after the run is finished.

計測の終了・データの保存 End of measurement and recording data  
走行を終える時 START/STOP ボタンを押してストップウォッチ計測を停止します。  
LAP/SAVE ボタンを押すとデータが保存されます。  
Pressing the START/STOP button when the run is finished to stop the measurement on the stopwatch.  
Pressing the LAP/SAVE button recording the data.

- ・計測したデータは時計に記録されます。データの確認方法は取扱説明書の「データ 計測データを確認する」をご覧ください。
- ・The measured data will be stored in the watch. For data confirmation, please refer to "DATA: Viewing Measurement Data" in the instruction manual.
- ・正しく計測できなかった場合は、取扱説明書の「こんなときには」をご覧ください。
- ・Please refer to Troubleshooting in the instruction manual if you can't get an accurate measurement.