WJ22 クイックリファレンス WJ22 QUICK REFERENCE



本機は内蔵のセンサーでストップウオ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。

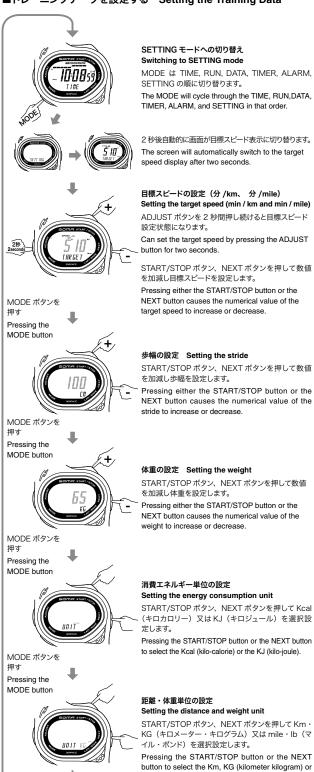
本機のストップウオッチ計測機能を正しくご使用いただくために、最初にトレーニングデータ(個人データ)の設定が必要です。 詳しくは、取扱説明書をご参照ください。

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



ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると設定が保存されます。

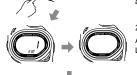
Pressing the ADJUST button for 1 second causes the setting to be stored.

■ストップウオッチで計測をする 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

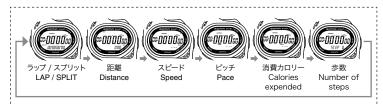


走行中に表示させたい項目の選択

Selecting the desired item to display while on the running NEXT ボタンを押す度に LAP/SPRIT、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

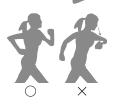
START/STOP ボタンを押してストップウオッチ計測を開始します。 Pressing the START/STOP button starts the run time measurement.



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 datas 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オッ 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。

mile lb (mile pound).

· Please refer to Troubleshooting in the instruction manual if you can't get an accurate measurement.