

RUNNING
FORM
METHOD

5

Runmetrixの レースでの使い方

Runmetrixをレースで
使用するためのポイントを解説します。

Runmetrixを レースでもつけてみよう! ①

大会でおすすめの使用方法

モーションセンサーは、
スタートの10分前
(GPSアシストデータを更新しておく)までを
目安に電源をONにしておき、
早めにGPS情報を受信しておけば安心です。



ワンポイントアドバイス

事前にスマートフォンのRunmetrixアプリを使い、
GPSアシストデータをモーションセンサーに
送っておけば受信時間が短縮できます。

〈 オススメ設定 〉

- 【オートラップ】1km
- 【オートポーズ】あり
- 【オートパワーオフ】なし

スマートフォンアプリの計測開始ボタン、もしくは、
モーションセンサーのボタンを押して計測を開始しましょう

Runmetrixを レースでもつけてみよう! ②

■ スマートフォンを持たない場合のモーションセンサー単体での計測手順

スマートフォンを荷物に預けても、モーションセンサーだけで計測できます。

設定&装着の手順

1 ペアリング (接続確認) & GPS受信

- モーションセンサーの電源を入れます
- LED点灯がオレンジ色
→ 緑色に変わったらGPS受信が完了
- スマートフォンのRunmetrixアプリで
モーションセンサーをペアリング (接続ができているかを確認)

※電源はONのまま!



- LED点灯がオレンジ色
- ↓
- 緑色に変わったら
GPS受信が完了

2 荷物預け

(接続確認済みの) モーションセンサーを手元に残し、スマートフォンは荷物として預けます。

3 計測開始

スタート地点に並んだら電源ボタンを2秒ほど長押し。「ピッ」という音が聞こえてLEDが点灯からゆっくりした点滅に変わってあれば計測が始まっています。
LEDが点灯→
ゆっくりした点滅に変わっていることを確認。



電源が入っている状態で、2秒程度1押し。「ピッ」という音が聞こえてLEDが点灯からゆっくりした点滅に変わってあれば計測が始まっています。
図のように、LEDが点灯→ゆっくりした点滅に変わっていることを確認。



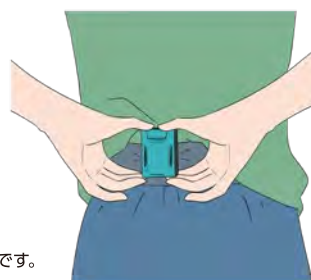
4 モーションセンサーの装着

モーションセンサーを腰の中央にまっすぐ、クリップを外側(ロゴのある側)に向けて着けましょう。

※練習の際に試して慣れておくと、当日慌てずスムーズに装着できます。

※計測を開始させた状態で腰に装着。

※心配な方は、スマートフォンで計測開始ができていることを確認しておくとう安心です。



計測を開始させた状態で
腰に装着

Runmetrixを もっと活用したい方へのご紹介

- ✓ ドリルや筋トレなどを
YouTubeなどで検索してみる
- ✓ コーチがいる練習会などに
参加してみる
- ✓ ASICS RACE REPORTに申し込んで
大会フィードバックサービスを利用してみる

ASICS RACE REPORTサイト

<https://www.casio.com/jp/run-walk/arr/>