★ストップウォッチで運動のタイムを計る

ストップウォッチ機能を使って、ある運動をスタートしてからストップするまでのタイムを計ります。日々、測ったタイムを記録すれば、運動の成果が確認できます、

## ■スタートからストップまでの時間を計る

## 1．【MODE】ボタンを1 回押します。

ストップウォッチモードになり、画面上部の「SU、FR、ST」の文字が点滅します。

## 2．運動の準備が整ったら、【START／STOP】ボタンを押します。

時間の計測が始まります。

## 3．再度、【START／STOP】ボタンを押します。

計測が終了し、タイムが表示されます。

計り直したいときは、【START／STOP】ボタンを押した後で、【LAP／RESET】ボタンを押します。

★使い方のヒント★

このストップウォッチには測ったタイムの記録機能はありません。ノートを側に用意しておき、タイムを測定したら記入するとよいでしょう。