

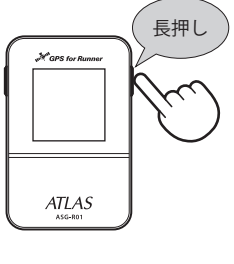
 0120-998-036

使ってみよう

ASG-R01を持って、ランニングしてみましょう。
充電は終わっていますか？
まだ充電していない場合は、裏ページの「充電します」をご覧ください。

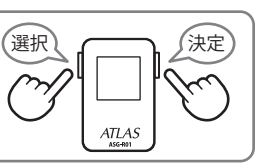
1. 電源を ON にする

本機の右ボタンを長押しします。
スタートアップ画面が表示された後、
メインメニュー画面が表示されます。



2. 設定する

メインメニュー画面から左ボタンで「動作設定」を選択、
右ボタンで決定します。



<モード設定>
モード設定を選択し、モード設定
から左ボタンで「ランニング」を
選択、右ボタンで決定します。

<体重入力>
体重を選択し、体重を入力します。
001～199kg まで入力が可能です。
左ボタンでひと桁ずつ数値
を選択し、右ボタンを押すと、次の
桁に移動します。入力が終わら
たら右ボタン(決定)を押します。

<準備完了>
戻るを選択し、決定します。
メインメニュー画面に戻ります。
これで、準備は完了です。

3. ランニングする

<メインメニュー画面>
メインメニュー画面から「スタート」を選択・決定
します。
GPS を測位するまでログ記録が開始されません。
上空の開けた場所で再度お試しください。

ランニングします。
走っている間、本機はログ記録を取り続けています。
記録中のさまざまな情報は、メイン画面上でリアルタイム
に表示されます。
表示可能項目(右ボタンで次の項目を表示します)
「移動距離&経過時間」
「速度&平均速度」
「ペース(1km あたり)&平均ペース(移動距離÷経過時間)」
「累計カロリー&ODO メーター」
「高度&高低差」
「緯度・経度&北(0°)に対しての角度と本機が向いてい
る方位」

メイン画面 - 表示項目 (右ボタンで切り替え)					
20:15 00 移動距離 18.5 km 経過時間 02:53:30	20:15 00 速度 8.4 km/h 平均速度 6.8 km/h	20:15 00 ペース 05:00 /km 平均ペース 05:21 /km	20:15 00 累計カロリー 265 kcal ODO メーター 1680 km	20:15 00 高度 1518 m 高低差 118 m	20:15 00 緯度経度 N 24° 48' 22" E 120° 00' 08" 0° 北

<メインメニュー画面>
走り終わったら、左ボタンでメインメニュー画面に戻り、
ストップを選択すると、ログ記録を終了します。
自動的にログ記録は本機内に記録され、ログ記録停止後
すぐにそのログ記録が表示されます。

4. ログ記録を一時停止する

ログ記録中に記録を一時停止したいときの操作です。
一時停止から再スタートすることもできます。

ログ記録中に左ボタンを長押しします。
「一時停止します」のポップアップ表示が出て、スポーツ
モードアイコンが一時停止アイコンに変わります。
「一時停止します」のポップアップは自動的に
消えます。

ログ記録を再開する時
ログ記録を終了する時
左ボタンを短押しします。
メインメニュー画面に戻ります。
「ストップ」を選択。
ログ記録が表示され
ます。
「戻る/右」を押すと、
「システム設定
メイン画面へ」
再度ログ記録をスタートするとき、
メイン画面に移動します。

メイン画面で左ボタンを長押しすると、ログ記録
が再スタートします。
再スタートすると一時停止アイコンはスポーツ
モードアイコンに戻ります。

5. 確認する

ログ記録停止後に、今回走ったログ記録が表示されます。
右ボタンで次のページに移動、左ボタンでメインメニュー画面に戻ります。

04-25 10:10 移動距離 6.8km 経過時間 01:16:32 左戻る/右次へ	04-25 10:10 最高速度 9.4km/h 平均速度 6.8km/h 左戻る/右次へ	04-25 10:10 平均ペース 09:00/km カロリー 485 kcal 左戻る/右次へ
---	--	---

これで、今回ランニングしたログ記録が分かりました。
ログ記録は本機に保存され、後で再び確認することができます。

表示項目説明

移動距離	ログ記録で最初に測位した地点から現在までの移動距離 (m, km)
経過時間	ログ記録で最初に測位した地点から現在までに要した時間 (時：分：秒)
速度	現在の速度(時速) (km/h)
最高速度	ログ記録で最初に測位した地点から停止した地点までの最高速度 (時速) (km/h)
平均速度	ログ記録で最初に測位した地点から現在(または停止)までの速度 (時速) (km/h)の平均値
ペース	1km を進むのに必要とされる時間 (分 /km)
平均ペース	ログ記録で最初に測位した地点から現在(または停止)までにかかった 1km あたりの時間 (分 /km)
カロリー	終了したログ記録で最初に測位した地点から停止した地点までに消費したカロリー (kcal)
累計カロリー	本機を購入してから、または「カロリーリセット」「システムリセット」してからのログ記録で記録されたカロリーの累計 (kcal)
ODO メーター	本機を購入してから、または「距離計リセット」してからのログ記録で記録された移動距離の累計 (m, km)
高度	現在の高度 (m)
高低差	記録中のログ記録で最初に測位した地点の高度に対して、現在地の高度の差 (m, km)
緯度経度	現在地の緯度、経度
方角・方位	北(0°)に対しての角度と本機が向いている方位

最新のログ記録を確認する

本機では、メモリー内に最大約 50 時間記録することができます。
もっとも新しいログ記録のみ、本機上で確認できます。
最新のログ記録を確認してみましょう。

1. 電源を ON にする

本機の右ボタンを長押しします。
スタートアップ画面が表示された後、メインメニュー画面が表示されます。

2. 最新のログ記録を表示する

メインメニュー画面から左ボタンで「最新ログ確認」を
選択し、右ボタンで決定します。
右ボタンで次ページ、左ボタンでメインメニュー画面に戻ります。
1 ページ目
「移動距離」
「経過時間」
2 ページ目
「最高速度」
「平均速度」
3 ページ目
「平均ペース」
「カロリー」

それ以前のログ記録を確認するには、「ATLASTOUR Plus」をインストール後、本機を
パソコンに接続し確認してください。
「ATLASTOUR Plus」を起動後、本機を接続すると、自動的に本機が認識されます。
※付属の USB ケーブル以外での接続はおやめください。
※本機の電源は ON でも OFF でも接続することが可能です。
※ATLASTOUR Plus の使いかたは、弊社ホームページ (<http://www.yupiteru.co.jp>) を
ご覧ください。

ログ記録が無い場合は、「ログがありません」のメッセージ
が表示され、自動的にメインメニュー画面に戻ります。

トレーニングモードで使う

トレーニングモードでは、目標とする時間・距離・カロリーのいずれかを設定し、
設定した数値に到達すると、ポップアップメッセージでお知らせます。
ログ記録中はトレーニングモードにすることはできません。

1. 電源を ON にする

本機の右ボタンを長押しします。
スタートアップ画面が表示された後、メインメニュー画面が表示されます。

2. 目標を設定する

メインメニュー画面から左ボタンで「トレーニング」を
選択、右ボタンで決定します。
ログ記録中はトレーニングを開始
できません。左の表示が出た場合は
ログ記録を停止させてください。
<トレーニング>
目標設定する項目「時間」「距離」「カロリー」のいずれか
を選択、右ボタンで決定します。
設定の変更は左ボタンで数値、右ボタンで桁を変更します。

3. トレーニングします

トレーニング開始で「スタート」を選択・決定しトレ
ーニングを行います。
GPS が非測位の場合はトレーニングを開始できません。
トレーニング中は、目標設定した項目に応じた画面が表
示されます。
<時間>
上段：目標時間
中段：残り時間
下段：走行距離
<距離>
上段：目標距離
中段：残り距離
下段：経過時間
<カロリー>
上段：目標カロリー
中段：残りカロリー
下段：経過時間
目標を達成すると「トレーニング終了！」とポップアッ
プメッセージが表示されます。右ボタンを押すとポップ
アップメッセージが消え、ログ記録が表示されます。
トレーニングしたログ記録は、本機内に記録されます。

ログ記録が表示されます。
右ボタンで次ページ、
左ボタンでメインメニュー
画面に戻ります。

トレーニング中に左ボタンを約 2 秒間長押しすると、
トレーニング中止メニューが表示されます。
「中止する」を選択するとログ記録を中止し、ログ記録が
表示されます。トレーニングを中断したログ記録も本機
内に記録されます。

別売品について

便利な商品を別売品でご用意しております。

ASG-R01用アームポシェット

OP-A014：2,100 円 (税込)

透明カバーで表示部が見え、装着したままでも本機のボタン操作が可能です。
ベルト部には、コインポケットも付いています。

使いかた

ケースの裏面より、ケースのフタ部を開け①、
本機をケースに入れる②。
この際、落下防止のためフタ部が本機にかぶさ
るように、しっかりと入れてください。

※本機にキズが付くのを防ぐため、ケース
に入れる際は、本機表面を乾いた柔らか
い布などで拭いてから、お入れください。

ベルトを本体スリット部に通し、腕に巻きつ
け、ベルト先端のマジックテープでベルトを固
定します。
ケースに入ったままでも、本機のボタン操作が
可能です。
※ベルトは伸縮性があります。ベルトを腕にき
つく巻きすぎたり、引っ張りすぎたりしな
いでください。

使用上のご注意

- 本機の傷防止のため、本機表面および、ケース内側に砂、ほこりなどの異物が付
いていないことを確認してからケースに入れてください。砂、ほこりなどが付
いている場合は柔らかない布などでふき取ってください。
- ケースを無理に変形させたり、引っ張ったりしないでください。ケースが切れ
ることがあります。
- 高温、多湿となる場所や、直射日光の当たる場所には放置しないでください。
変色、変形、劣化の原因となります。
- ベルト部などが汚れた場合は、手洗いでください。
- 化学反応により変質することがありますので、薬品や化粧品などは使用しない
でください。
- 色移りにより、着衣に装着ベルトの跡が残る場合があります。着衣への色移り
や汚れに関して、弊社では責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

おもな仕様

おもな材質 : ケース部 ポリ塩化ビニール、合成皮革
: ベルト部 ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン
重量 : 約 25 g
対応腕まわり : 約 20 ～ 40cm

※本機の仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがあります。
あらかじめご了承ください。

ACアダプター

OP-E368：3,150 円 (税込)
パソコンのない場所で、家庭用
コンセントから充電可能です。

シリコンジャケット

OP-A012MW：1,050 円 (税込)
本機をキズから守ります。

ストラップ

OP-A002K (ブラック)：840 円 (税込)
OP-A002P (ピンク)：840 円 (税込)
本機の落下防止に役立ちます。

5Vコンバーター付シガーソケット

OP-E445 (約3m)：3,675 円 (税込)
お車のシガーソケットから充電できます。

LogNoteへのアップロードについて

本機のログ記録を「ATLASTOUR Plus」を使い、ワークアウト日記として
「JogNote」にアップロードすることができます。
毎日の記録をアップロードして日記に登録することや、健康管理を行ったり友達
とコメントを送りあったりすることができます。

JogNoteとは

会員数 17 万人の国内最大、登録無料の「ランナー」の為のソーシャルネット
ワークサービス (SNS) です。
ランニング、ウォーキング、スイミング、自転車の練習記録を付け、仲間と励
ましあうことで、日々のエクササイズをサポートします。大会情報、テーマご
とのコミュニティ、バーチャルマラソン大会など、便利で楽しい機能が満載
です。
<http://www.jognote.com>

※「ATLASTOUR Plus」の使いかたは弊社ホームページ (<http://www.yupiteru.co.jp>)
を、「JogNote」の使いかたは「JogNote」ホームページ (<http://www.jognote.com>)
をご覧ください。