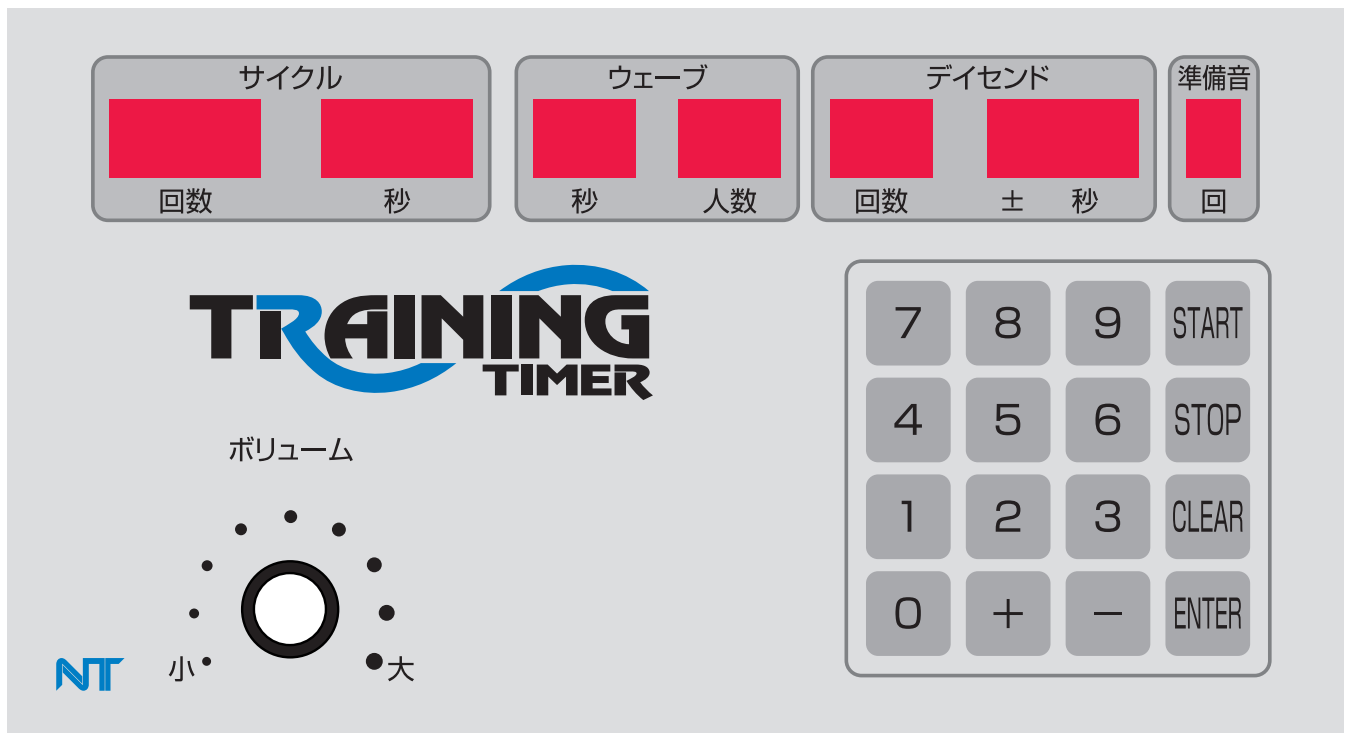


水泳トレーニング用
精密タイマー

TRAINING
TIMER

取扱説明書

各機能の説明



- ・サイクル…………… 繰り返しの回数・時間
- ・ウェーブ…………… 泳ぐ人数・間隔時間
- ・デイセンド…………… サークル時間の増減
(マイナスの場合、 \pm の部分に「-」と表示されます。)
- ・準備音…………… 準備音の回数(0~4回)
「0」の場合: スタート音のみ(「ピー」)
「1」の場合: 準備音 1回、スタート音 1回(「ピッ、ピー」)

操作方法

入力方法

スピーカーのジャックを右横の穴に差し込んで下さい。

トレーニングタイマーの右横にある電源スイッチを入れて下さい。

入力ボタンから、数字を入力して下さい。

ENTER キーを押して下さい。これで入力完了となります。

～ の手順で、サイクル、ウェーブ、ディセンド、準備音をそれぞれ入力して下さい。

START キーを押すとスタートします。

入力時に間違えたときの修正方法

入力 キーを押す前に、ミスに気が付いた場合

CLEAR キーを押して下さい。0で点滅しますので、再入力出来ます。

準備音まで入力が完了した時点で、ミスに気が付いた場合

修正したい項目が点滅するまで、**ENTER** キーを押して下さい。

例) ウェーブの秒を修正したい場合

ENTER キーを3回押します。

(サイクルの回数、サイクルの秒、ウェーブの秒の順に数字が点滅します。)

数字を再入力して下さい。

START キーを押すとスタートします。

途中で終了する場合

STOP キーを押して下さい。

セット例（基本）

繰り返しの練習をする

「サイクル」		「ウェーブ」		「ディセント」		準備音
30	60	10	3	0	0	2
回数	秒	秒	人数	回数	± 秒	回

- ・ サイクル…………… 60秒のサークルを30回練習します。
- ・ ウェーブ…………… 10秒間隔で3名が練習します。
- ・ ディセント…………… ここでは何もセットしません。
- ・ 準備音…………… 準備音が2回、スタート音が1回鳴ります。

セット例（応用）

練習回数ごとにサイクル時間を増減する

「サイクル」		「ウェーブ」		「デイセント」		準備音
30	60	10	3	2	± 2	2
回数	秒	秒	人数	回数	± 秒	回

- ・ 練習 1~ 2回のサイクルに要する練習時間：60秒
 - ・ 練習 3~ 4回のサイクルに要する練習時間：62秒
 - ・ 練習 5~ 6回のサイクルに要する練習時間：64秒
- (サイクルを 2回消化する毎に、サイクル時間が 2秒増えます。)

スタートの反応訓練をする

「サイクル」		「ウェーブ」		「デイセント」		準備音
999	10	0	0	0	± 0	2
回数	秒	秒	人数	回数	± 秒	回

準備音 2回、スタート音 1回のセットが、10秒間隔で 999回繰り返されます。

セット例（応用）

正確なタイムを計測する（ストップウォッチを併用します）

「サイクル」		「ウェーブ」		「ディセント」		準備音
999	60	10	3	0	0	2
回数	秒	秒	人数	回数	± 秒	回

- ・ サイクル…………… 60秒のサークルを 999回練習します。
- ・ ウェーブ…………… 10秒間隔で 3名が練習します。
- ・ ディセント…………… ここでは何もセットしません。
- ・ 準備音…………… 準備音が 2回、スタート音が 回鳴ります。

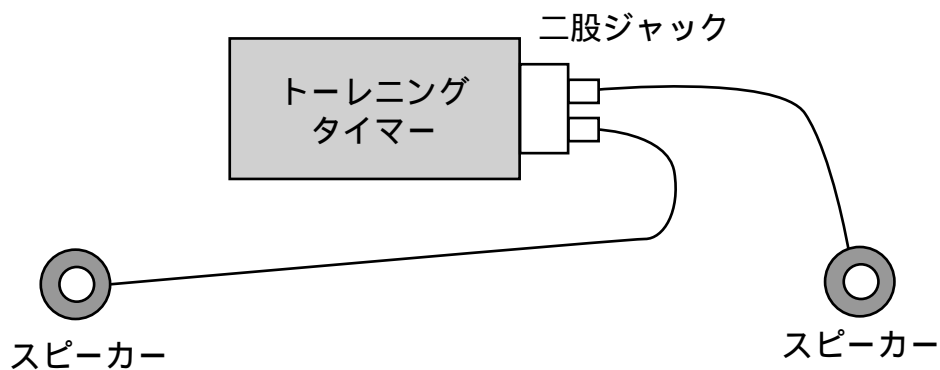
50メートルの個人記録を計測する場合 (スイミングスクールの実用例)

最初のスタート音に合わせてストップウォッチをスタートする。
ゴールするたびに、ストップウォッチでスプリットタイムを計測する。

サイクル回数	生徒	スプリットタイム (X)	50メートルタイム (Y)	備考
1	A君	31.秒	31.秒	$Y=X-0秒$
1	B君	42.秒	32.秒	$Y=X-10秒$
1	C君	51.3秒	31.3秒	$Y=X-20秒$
2	A君	1分 31.秒	31.秒	$Y=X-1分$
2	B君	1分 42.3秒	32.3秒	$Y=X-1分 10秒$
2	C君	1分 51.6秒	31.6秒	$Y=X-1分 20秒$
3	A君	2分 31.3秒	31.3秒	$Y=X-2分$

応用使用例

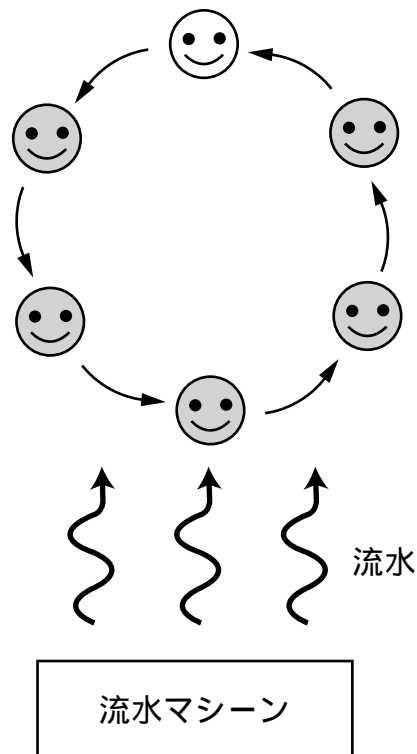
50メートルプールでスピーカーの音が聞こえにくい時や、音の遅れが気になる時



市販の二股ジャック（700円程度）をトレーニングタイマーに差し込んでください。二股ジャックの2つの穴に、それぞれスピーカーを1台ずつ接続してください。2つのスピーカーから同時に音が発生します。

応用使用例

流水マシンへの対応



例) 6人が5分おきに位置を移動。5分×6人 = 30分間、流水を浴びる場合。

「サイクル」		「ウェーブ」		「デイセント」		準備音
6	300	0	0	0	0	2
回数	秒	秒	人数	回数	± 秒	回

5分（300秒）おきに、準備音2回とスタート音1回が鳴りますので、音に合わせて位置を移動してください。6回移動すると元の位置に戻り、音が止まります。

再度実行する場合は、**START** キーを押してください。同じ条件でトレーニングタイマーがスタートします。

お問合せについて

長野テクトロン株式会社 営業グループ

住所	〒 388-8014 長野県長野市篠ノ井塩崎 2304-1
TEL	026-292-7220(8:30~ 17:30)
FAX	026-292-0455
E-mail	info@nagateku.co.jp