

# 金井公園 ウォーキング部通信

vol. 18 【GPS搭載腕時計やリストバンドを活用してみよう】

ウォーキングやランニングをしている皆さんはそれぞれ目的が違うと思います。

日課、健康、レースなどを目指してトレーニングなど。そんな中でもトレーニング目的の方向けの情報を今回載せてみたいと思います。公園の職員で本気ランナーがいます。教えてもらった情報なのです笑

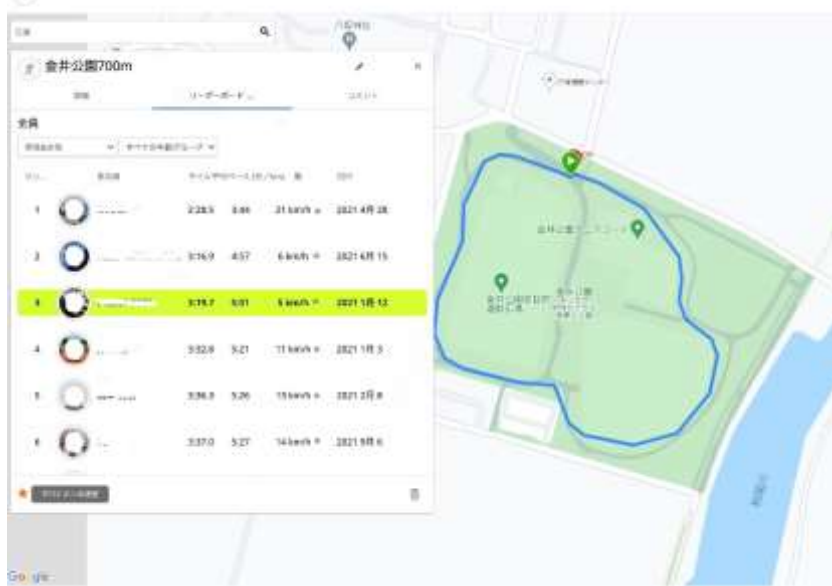
GPS搭載された腕時計やリストバンドがあるそうです。 → GPS付腕時計

これを起動させた状態でコースを歩いたり走ったりすると、自動で時間を測定してくれて、記録してくれるそうなんです！

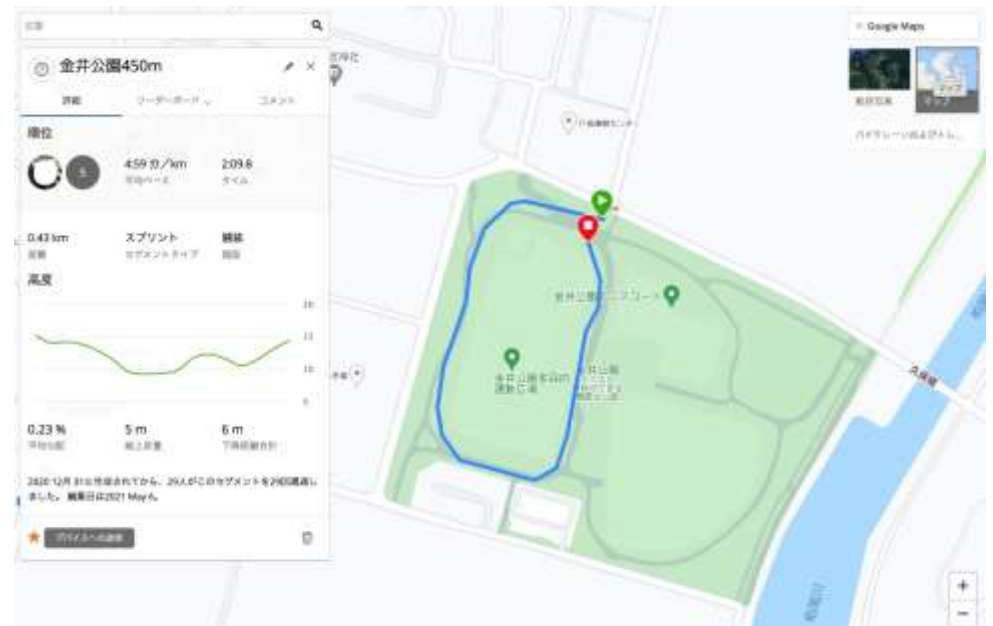


そのデータをパソコンのWEBサイトやスマートフォンのアプリに転送すると、同じコースを走った方との順位（総合、男女別、年代別）が見れちゃうそうです！！

## ■総合順位設定



## ■自分だけ設定



設定によって家族・友達限定とか、自分だけ表示することも可能らしいのですよ。

GPS機能搭載の時計を使ってみるのも面白そうですね。よろしければ参考にしてみてください。

お散歩している方は万歩計だけでも、どれくらい歩いたかわかるし良いと思いますよ！無理せずに自分のペースで運動を楽しみましょう！熱中症には十分注意してくださいね～。



緑とコミュニティーグループ  
オリジナルキャラクター  
きりかぶくん



花壇も利用者さんと  
植えたからキレイだよ～



金井公園  
オリジナルキャラクター  
かないちゃん

お散歩途中にお花をみて  
癒されてね～

※屋外では人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合はマスクをはずしてもいいようです。

ただ、人が少ない時間を選んだり、各自が体調管理に十分気を付けた上で、運動を楽しみましょう！

金井公園 指定管理者 緑とコミュニティーグループ