



# 長生きする 歩きかた

健康寿命が  
延びるウォーキング



総合監修

**園原健弘**

元オリンピック競歩選手・  
ウォーキング指導者

医療監修

**渡會公治**

帝京科学大学  
総合教育センター特任教授



転ばない

肩こり・腰痛改善

疲れがとれる

ぐっすり眠れる

イライラしない

老けない

ヤせる

落ち込まない

集中力アップ

仕事がかたくなる

モ・メ・タ・ボ・認・知・症・は・歩・い・て  
**予防・改善**でできる!!

# 早死にする歩きかた



長生きする  
歩きかた  
早死にする歩きかた

別冊 **RUNNING**  
style



新時代の  
ウォーキング  
スタイルを  
提案する

**GRUS®**

ウォーキング電波腕時計

公式 WEB サイト grus.tokyo



GRS005-01



GRS005-02

運動でも日常でもマルチに使えるモデル

**歩数モード**

1画面で時刻と歩数を表示  
使い勝手の良いモード



**時速の表示**

歩幅モードでは時速も計測  
歩幅と同時に歩速もチェック



**ペースキーパー**

ペースが乱れると早いか  
遅いかをお知らせ



**4つのモードと機能**

**歩数モード** — 【腕時計兼歩数計としてのモード】

└ 時刻・歩数カウント・歩行時間・消費カロリー・カレンダー

**歩幅モード** — 【歩幅を計測するためのモード】

└ 歩幅計測・歩幅評価・歩数カウント・時速

**計測モード** — 【ストップウォッチのモード】

└ ストップウォッチ、歩数カウント、歩行時間・消費カロリー  
ペースキーパー

**記録モード** — 【7日間分のデータを記録するモード】

└ 歩数記録・歩行時間記録 (1日単位)

ペースキーパー機能で無理なくウォーキング

GRS005の最大の特徴はペースキーパー機能。はじめの50歩で基準値ペースを確定し、その後、30歩毎に基準値ペースと比較しペースが落ちていないか、早すぎないかを判断します。基準値ペースを外れていた場合は音と表示で知らせますので、それによってウォーキングをすることでペースを維持した無理のないウォーキングを行うことができます。

また、ペースキーパーはマラソンのペース走練習にも使えます。基準値ペースを記録する初めの50歩を維持したいペースでランニング。その後は音と表示を確認しながら、基準値ペースを外れないように走ると一定のペースを保って走ることができます。

電波受信機能搭載で時刻調整が不要



毎晩AM2:00に自動で時刻電波の受信を開始します。就寝前に電波を受信しやすい場所(窓際など)においてください。時計の上部を電波送信所の方向へ向けて置くとより電波を受信しやすくなります。正常に電波を受信できていると左記の電波受信のマークが表示されます。このマークが表示されている状態であれば、時刻調整の必要はありません。

CPU: 日本製 CPU、防水: 3BAR、電池: CR2025、受信電波: JJY40kHz/60kHz(標準周波数局)、サイズ: 41.5×43×15.8mm、重量: 38g、ケース素材: ABS樹脂、バンド素材: PU

販売元 株式会社インテック お問い合わせ フリーダイヤル: 0120-505-857 (平日 10:00 ~ 17:00)