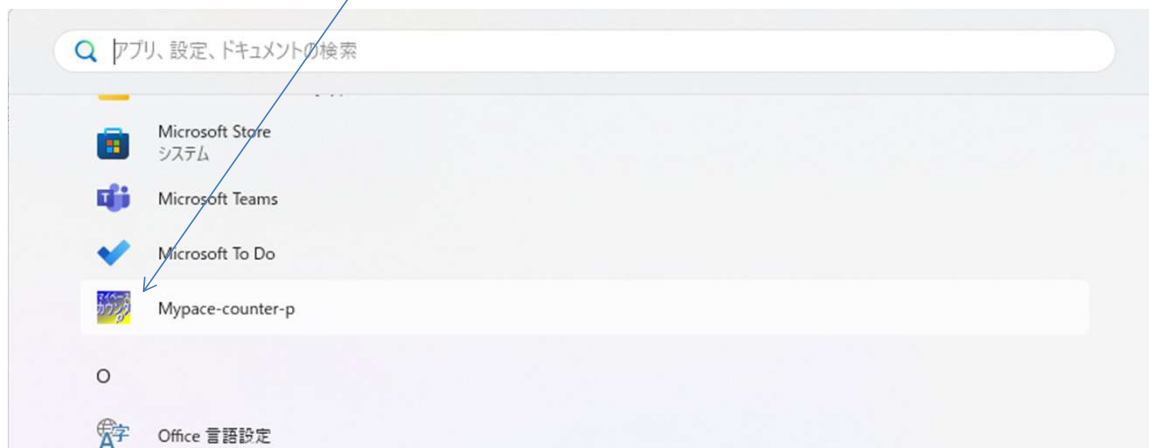


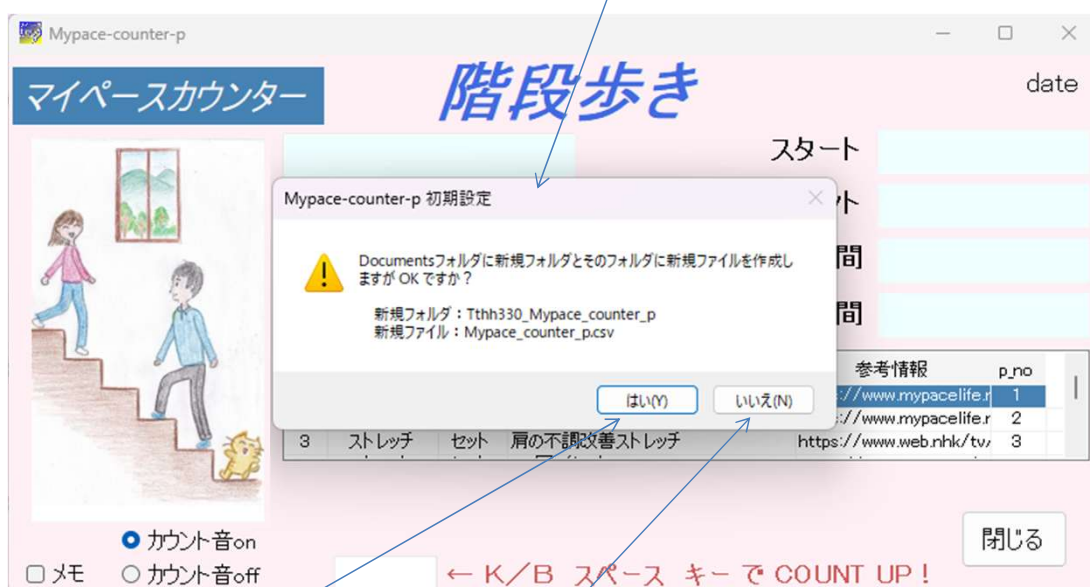
Mypace-counter-p 取扱い説明書

1. アプリの起動は、下記のアイコンをクリックする。



スタートからアプリ起動

2. アプリインストール後、初めての起動後 下記のメッセージが表示されます。



はい(Y) を選択すると保存フォルダとファイルが新規作成されます。

もし、何らかの理由でいいえ(N)を選択すると
カウントが1以上で停止ボタンを押した時にデータ保存ができなかった旨の警告メッセージが出るのと、毎回、開始時に上記メッセージが表示されます。



※新規フォルダとファイルが正常に作成されたら、次回のアプリ起動からは、上記メッセージは出ません。

3. アプリ起動により下記のフォーム画面が表示されます。
 起動時のメニューは、初めて起動した時は“階段歩き”が表示されます。
 階段歩きを行う場合、歩く準備ができたなら最初に開始ボタンを押してください。

現在時刻表示

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacelife.r	1
2	散歩	回	目標(40分、5000歩)/回	https://www.mypacelife.r	2
3	ストレッチ	セット	肩の不調改善ストレッチ	https://www.web.nhk/tv	3

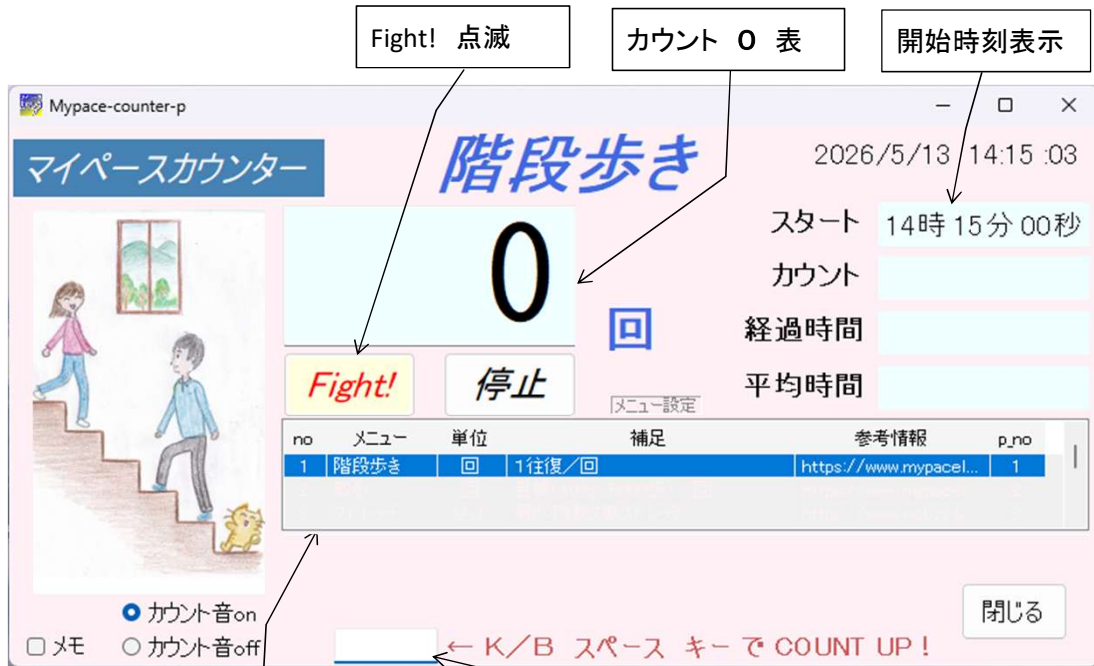
onにするとカウントアップ時に電子音(ポロロン♪)が鳴ります。
 on/off はいつでも切り替え可能です。
 起動時は前回閉じる前の状態になります。

階段歩き以外に下記のメニューをクリックして選べます。(13項参照)

散歩、ストレッチ、スクワット、7秒スクワット、テレビ体操、ラジオ体操、
 menu 8、menu 9、menu 10

を入れると、停止ボタンを押した後、メモ入力ができます。
 (例えば、散歩の場合、歩数、コース、体調、天候、季節のうつろい等)

4. 開始ボタンクリックにて、下記の画面に変わったら、パソコンから一旦離れて、階段を1往復してください。1往復して戻ってきたら、キーボードのスペースキーを押してください。



表示が選択したメニューのみに変わりメニュー操作がロックされます。(停止でロック解除)

*ここにK/B入力されます。
*スペースキーのみカウントアップします。
*7秒以上の間隔を空けないと受付ません。

5. スペースキー押下にて、下記の画面に変わったら、またパソコンから一旦離れて、階段を1往復してください。1往復して戻ってきたら、キーボードのスペースキーを押してください。



スタート時刻からカウント時刻までの時間

かかった時間 ÷ 回数

6. 下記の画面は、上側が2回往復した時点で、下側は10回往復した時点の表示です。

Mypace-counter-p 2026/5/13 14:16 :16

マイペースカウンター 階段歩き

スタート 14時 15分 00秒
カウント 14時 16分 12秒
経過時間 1分 12秒
平均時間 36秒

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacel...	1

Fight! 停止

← K/B スペース キーで COUNT UP!

閉じる



Mypace-counter-p 2026/5/13 14:21 :03

マイペースカウンター 階段歩き

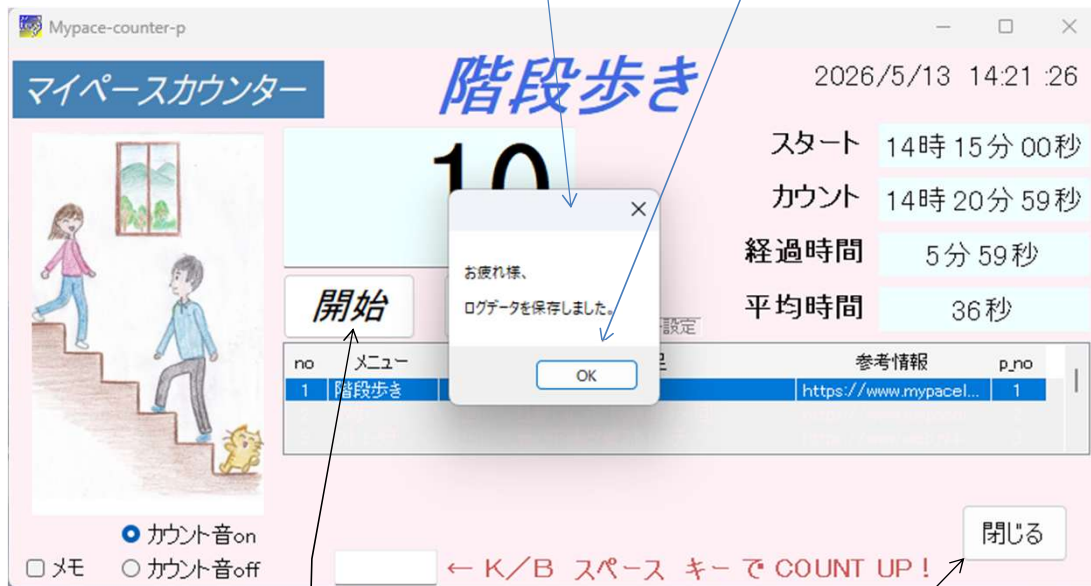
スタート 14時 15分 00秒
カウント 14時 20分 59秒
経過時間 5分 59秒
平均時間 36秒

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacel...	1

Fight! 停止

閉じる

7. 10回の往復で終わる場合、停止ボタンを押すと、下記のように開始ボタンの表示に変わり、同時に、“ログデータを保存しました。”のメッセージが表示されます。 OKクリックにて表示は消えます。データファイルの見方は 12項を参照ください。



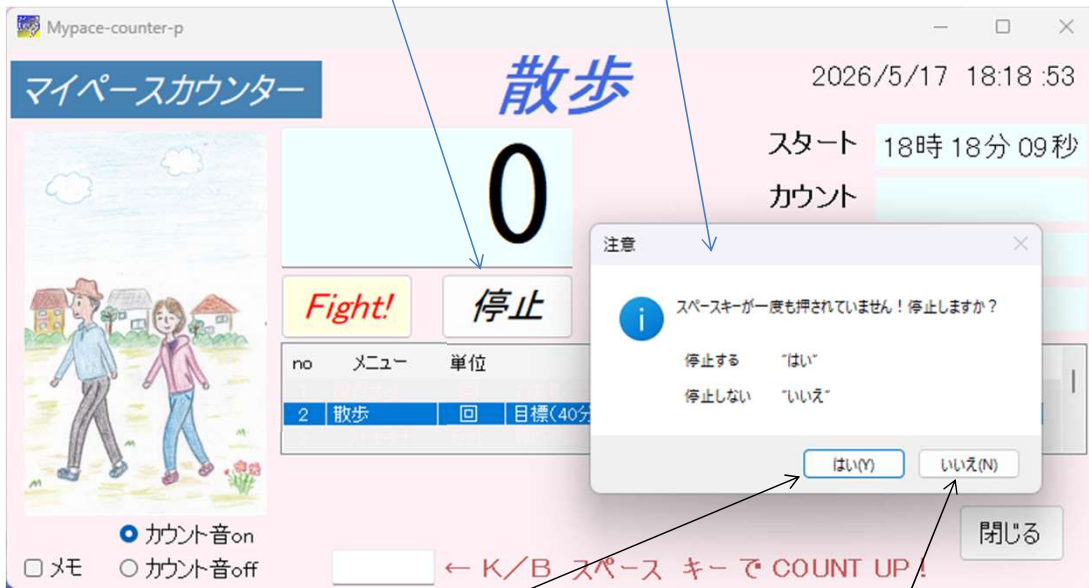
再度、開始する場合は開始ボタンを押してください。
0回から始まります。(4項からと同じ)

アプリを終了する場合は
閉じるボタンを押してください。

メッセージが消えた後、画面は下記となりメニューは通常の表示に戻ります。



8. 開始後、カウントが0のときに停止ボタンを押すと、注意メッセージが表示されます。

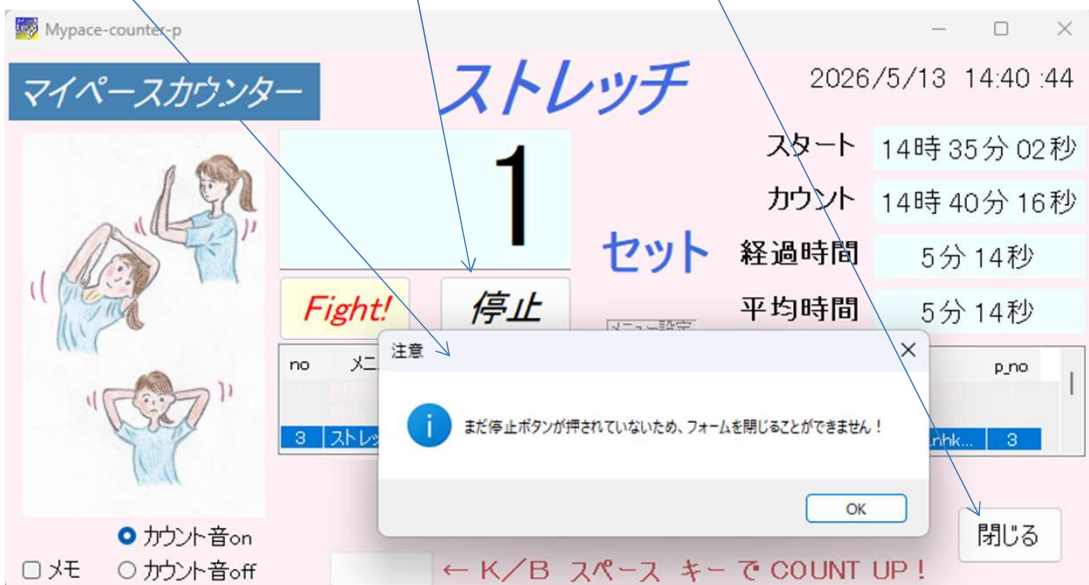


はい(Y)で停止となり2項の初期画面の状態になります。

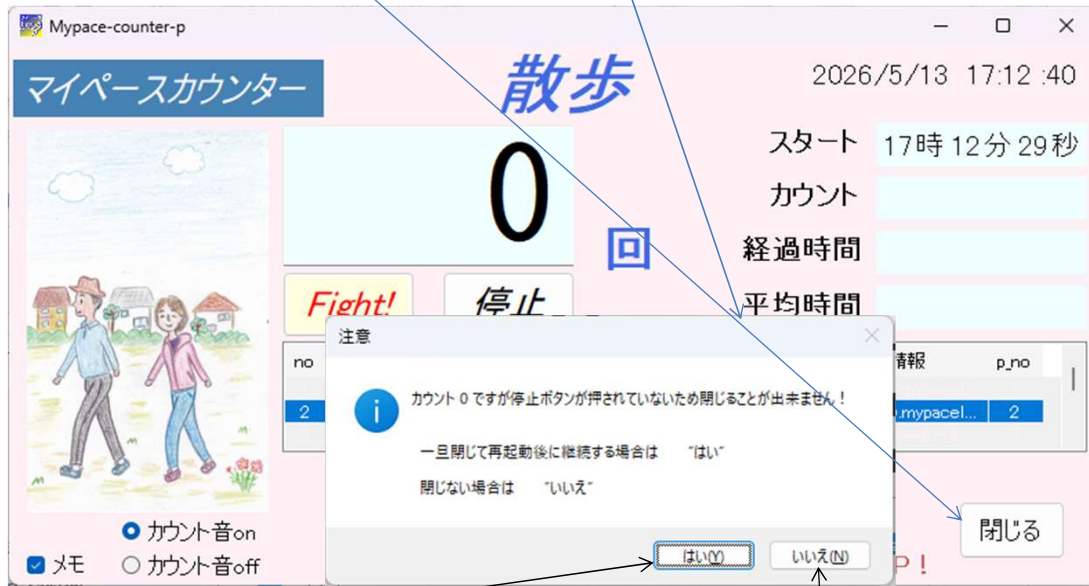
いいえ(N)で停止はキャンセルされます。

カウント 1 回 の場合(散歩、ラジオ体操 等)、スペースキー入力を忘れがちになりますので注意願います。

9. 開始後、カウントが1以上のとき、停止ボタンを押さずに閉じるボタンを押すと まだ停止ボタンが押されていない旨の注意メッセージが表示されます。停止ボタンを押してから閉じてください。



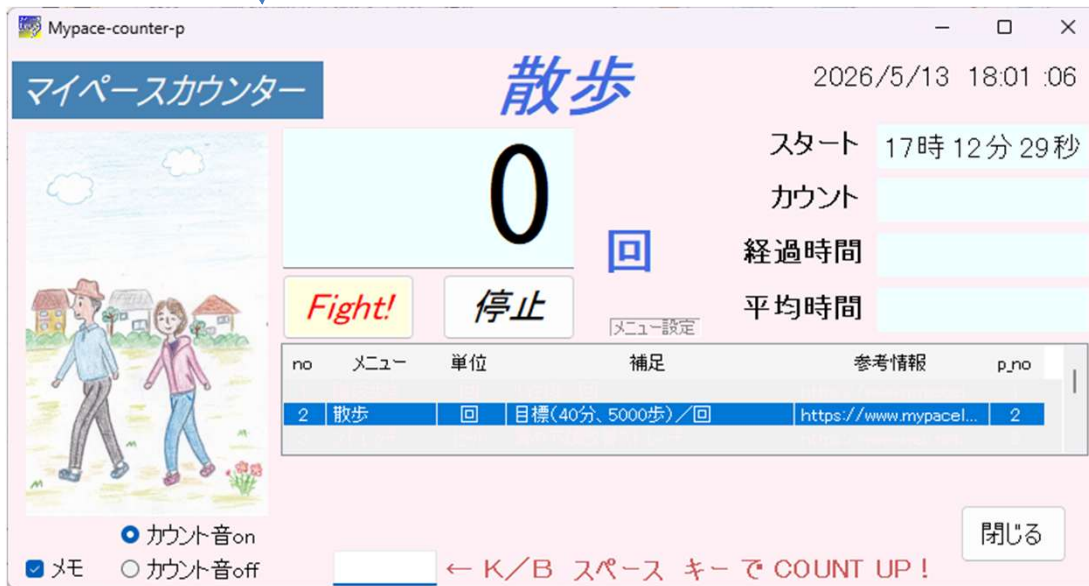
10. 開始後、カウントが0のときに閉じるボタンを押すと、注意メッセージが表示されます。



はい(Y)で閉じた場合、アプリを再起動すると、閉じる前の状態で立ち上がります。

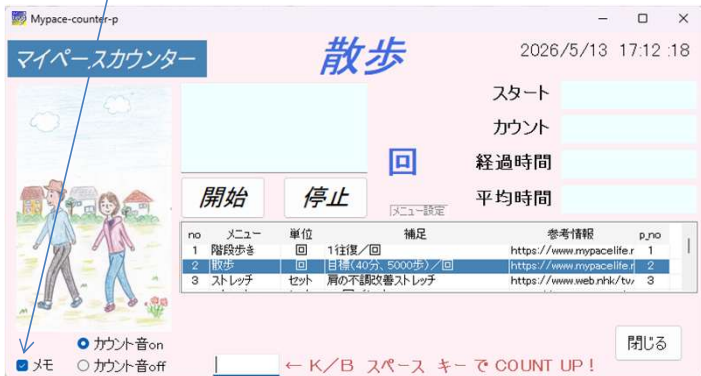
いいえ(N)で閉じるはキャンセルされます。

※ 散歩等、1回のカウントまでの時間が長時間であるときは、一旦アプリを閉じパソコンもシャットダウンしてからお出かけすれば節電にもなり安心して散歩できると思います。

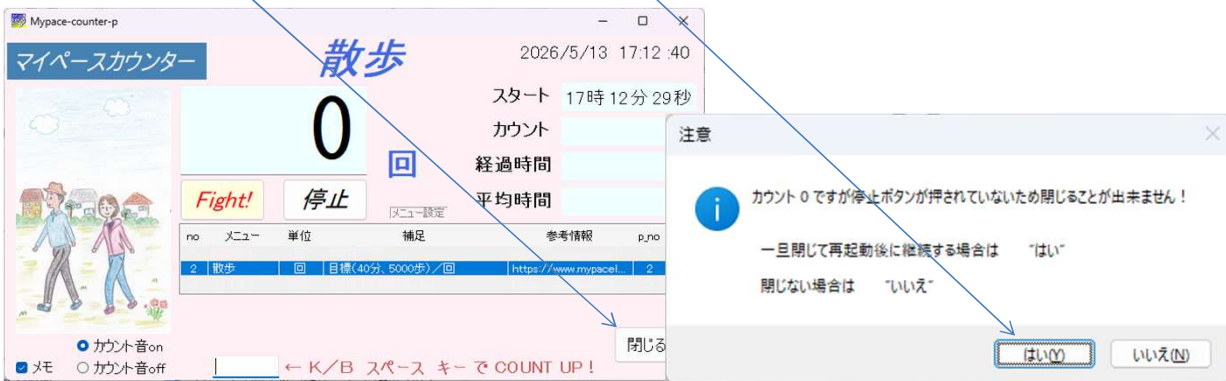


11. メモ機能について

メモに☑が入っていることを確認、開始ボタンを押す。



閉じる ボタンを押すと注意メッセージが出るので はい をクリック



PCをログオフ、シャットダウンする。

散歩に出かける

散歩から帰って、PCを起動、ログインド後、Mypace-counter-pを起動する。



スペースキー を 押して カウント 1 の後、停止ボタンを押すと、メッセージが表示される。



次ページへ

前ページより

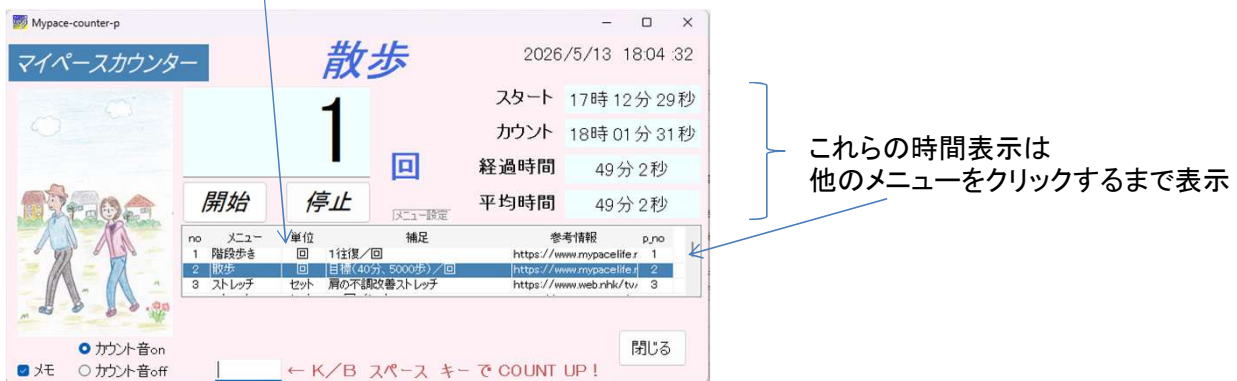
メモの記入用ダイアログが表示



記入後、Enterキーを押すと、確認メッセージが表示、はい クリックで 保存した旨のメッセージが出る



OK クリックでメニュー画面は元に戻る

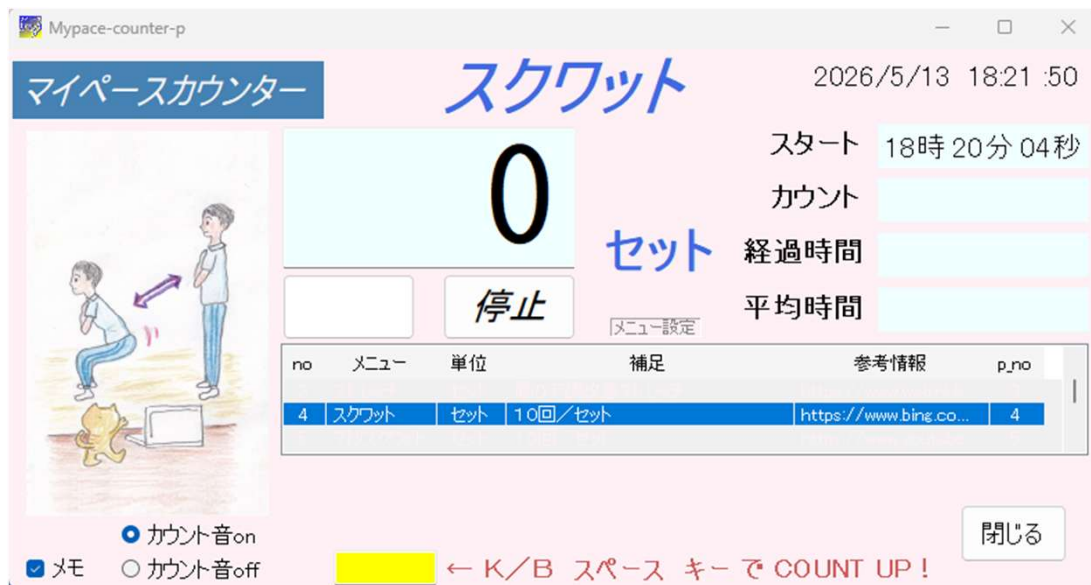


12. フォーカスが他のアプリ等に移動すると、下記の様に画面が交互に表示されてフォーカスを戻す様に注意メッセージが表示されます。但し、開始中(Fight! 点滅中)のときのみ動作となります。このフォームのどこかをクリックすればフォーカスが戻り、通常の画面に戻ります。

フォーカスを失うとこの部分の文字が薄く表示されます。



画面が交互に切り替わり注意喚起!!



※フォーカスが他のアプリ等に移動してる時の注意点

キーボードのスペースキーを押下したとき、他のアプリ(例えば Excelのシート)のデータが書き変えられてしまうことがありますので特に注意願います。(具体例は11項参照)

※スペースキーを押すときは本アプリがフォーカスを失っていないか注意願います。

- ・フォーカスを失った時の注意メッセージが表示されていないか
- ・カウント値はプラス1アップしているか
- ・カウント時の音onの時は電子音が鳴っているか

※最善は、他のキーボード入力を伴うアプリは全て閉じて本アプリだけを起動して使われることをお勧めします。

13. 注意点

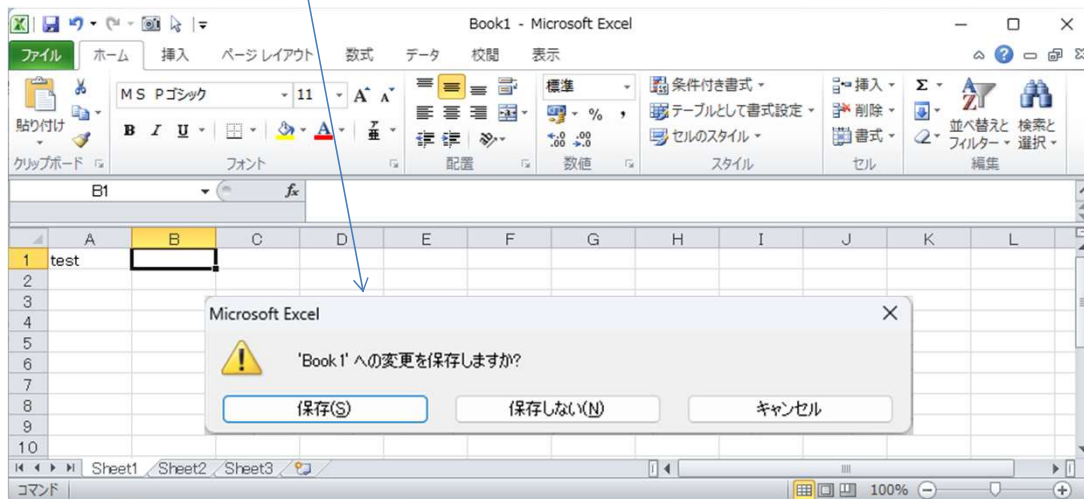
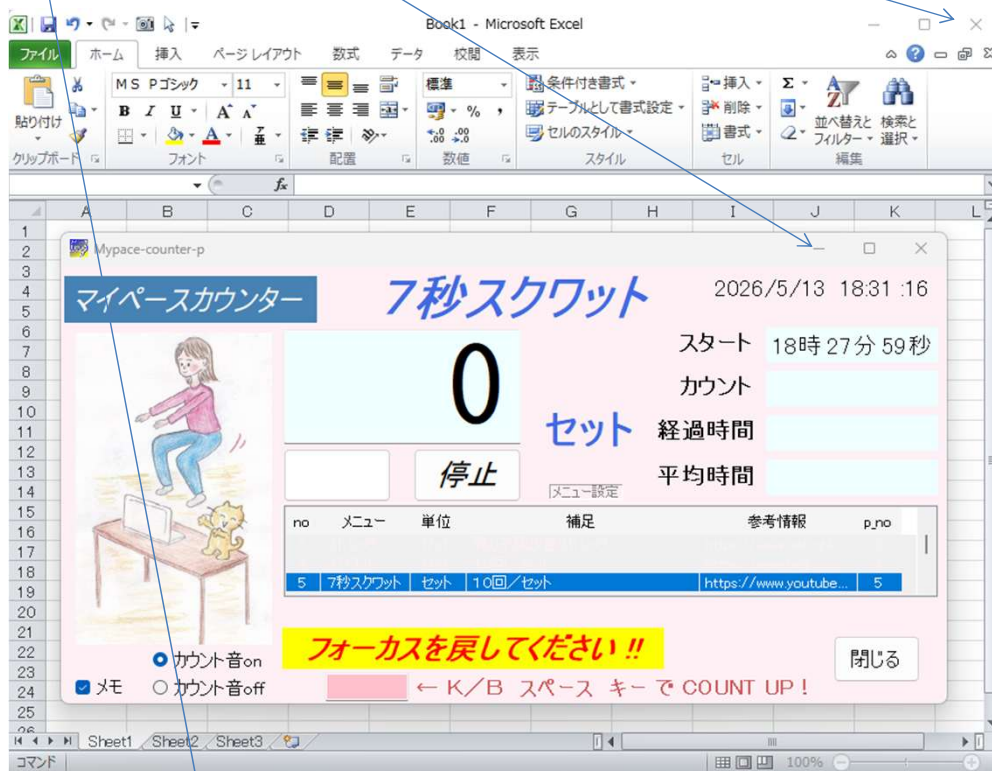
<その1>

このアプリのフォーム画面は、“開始中”(Fight! 点減中) のみ最前面の表示となります。普通のアプリは後で起動したアプリの方が最前面に表示されますが、このアプリは“開始中”は最前面に表示されます。但し、最前面に表示されていてもフォーカスは後で起動したアプリ側に移っているので注意が必要です！

例えば

他のアプリ(Excel)を閉じようとしても何故か閉じてくれない。警告音も鳴ります。この時Excelが注意メッセージを出していたのが、フォーム画面で隠れていてメッセージに気づかなかったため少し慌てることがあります。

この場合は、フォームの最小化ボタンを押して確認願います。そうすれば、メッセージの確認ができ閉じない理由がわかります。

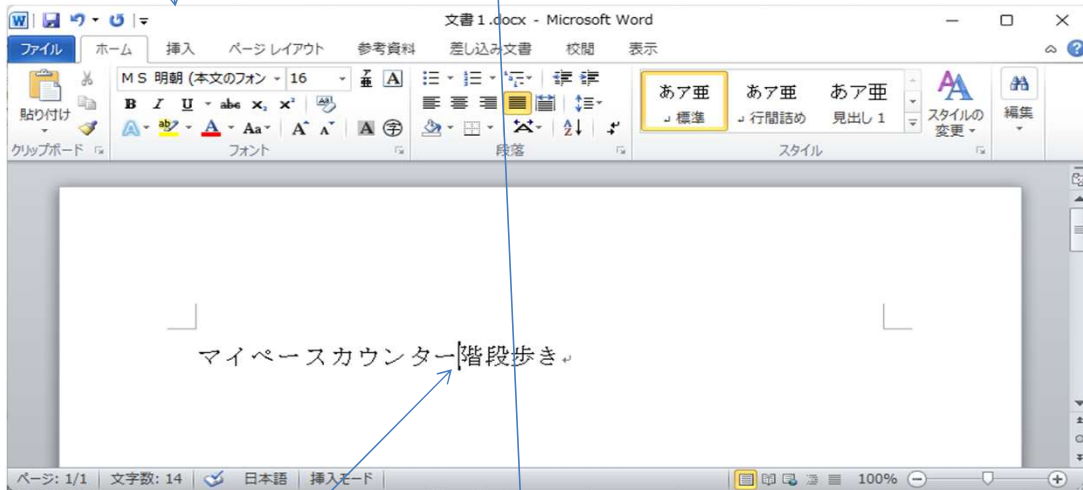


<その2>

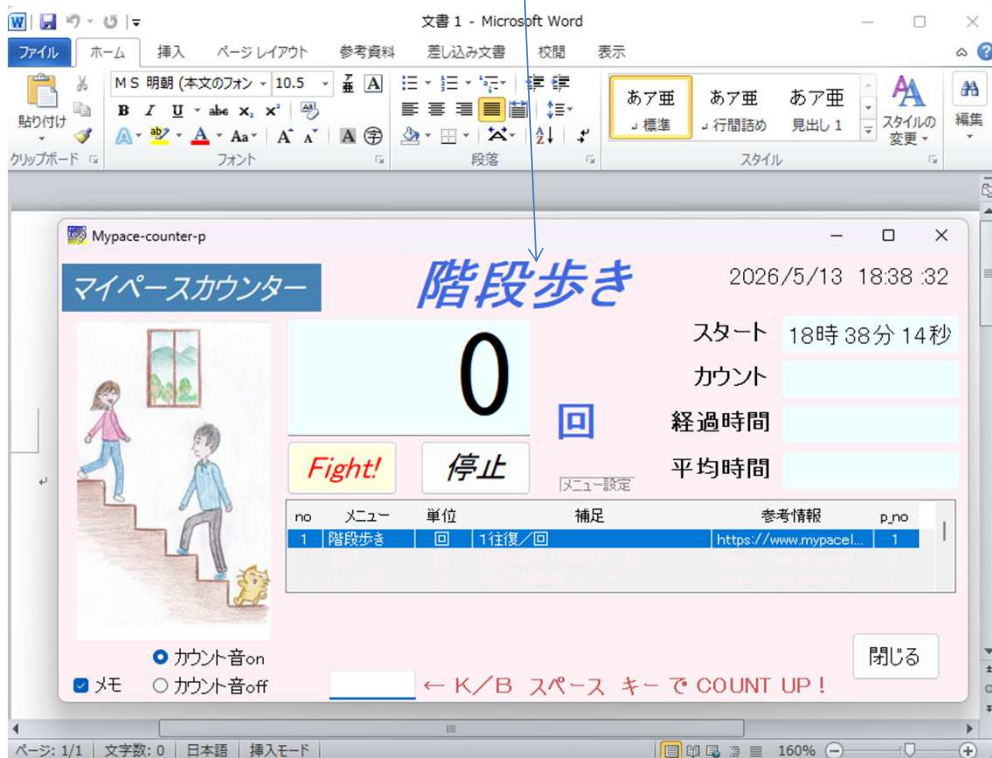
フォーカスが他のアプリ等に移動していることに気づかずにキーボードのスペースキーを押した時他のアプリのデータが書き変えられる恐れがあります。

例えば

Word編集のまま一旦中断し、本アプリを起動して階段歩きをしようとしたとき、何らかの要因(意図せずマウスでWordをクリック)でWordにフォーカスが移り、そのことに気づかなかつた場合Word文書にスペースが入力されます。



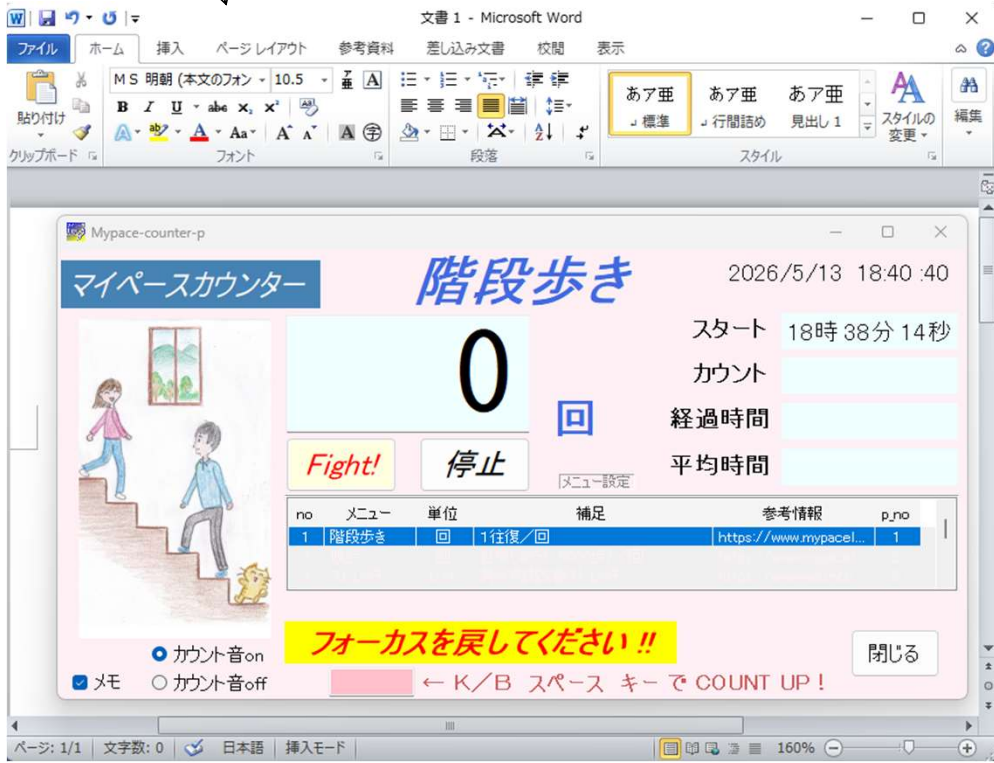
カーソル位置



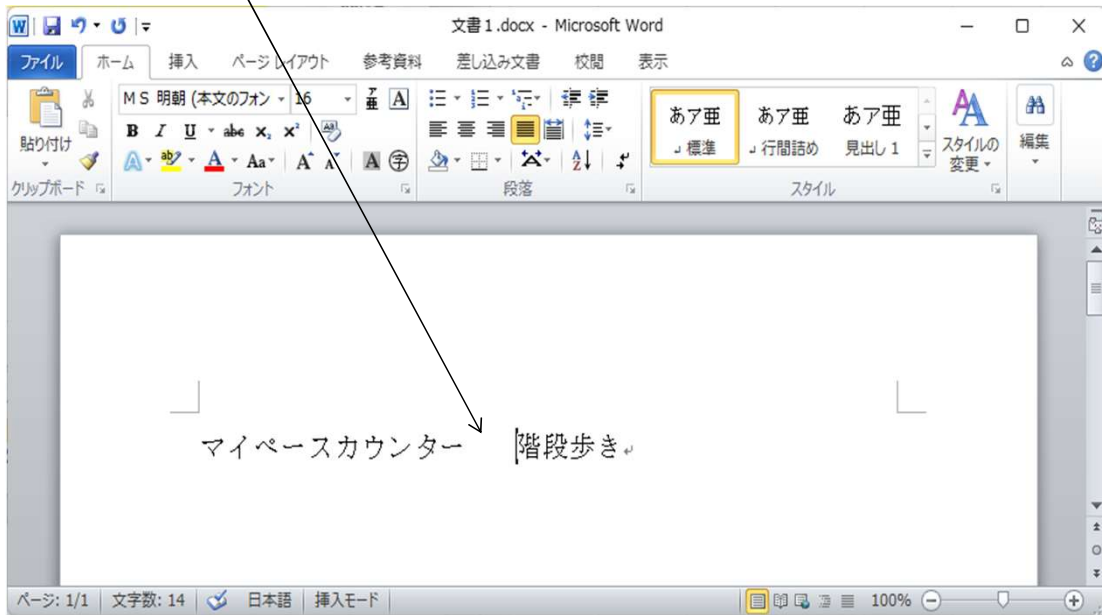
次ページへつづく

前ページよりのつづき

Word にフォーカス移動



Word にスペースキーが入力



<その3>

スクリーンセーバーを設定しているとき、設定時間がスペースキーを押すまでの時間より短い場合は、ディスプレイの画面はスクリーンセーバーの画面になります。その状態でスペースキーを押した場合、画面が元に戻るだけでカウントは行われません。もう一度スペースキーを押す必要があります。スクリーンセーバーの設定時間は十分長くすることをお勧めします。

<その4>

電源オプションの設定において、ディスプレイの電源を切る設定時間が、スペースキーを押すまでの時間より短い場合、ディスプレイの画面は真っ黒になっていますが、カウントアップは正常に行います。

また、音がonであれば、音は鳴りますが、ディスプレイ経由(HDMI)で音を鳴らしている場合は、キーを押してからディスプレイの電源が入り立ち上がりまでの時間を要するため正常に鳴らない可能性があります。

目でカウント値が確認できないので、設定時間は十分長くすることをお勧めします。

<その5>

電源オプションの設定において、コンピュータをスリープ状態にする設定時間が、スペースキーを押すまでの時間より短い場合、パソコンはスリープ状態となり、キーは受付できません。

一旦、パソコンの電源ボタンを押してから(PIN番号設定の場合は入力要)の再開となるので設定時間は十分長くすることをお勧めします。

<その6>

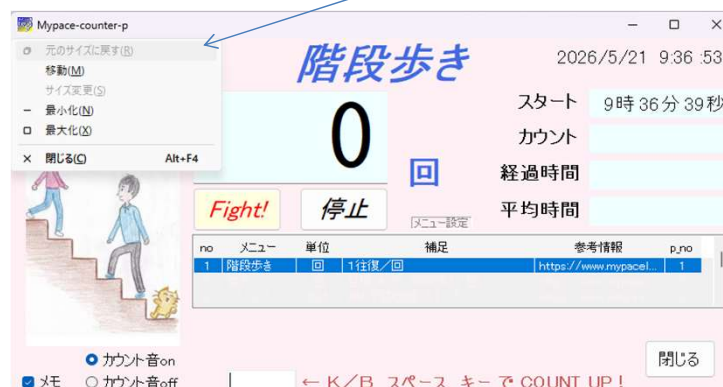
カウント音がonのとき電子音が鳴りますが、Windows11のメッセージが出る時などに鳴る電子音と同じような音色なので、お互いの鳴るタイミングによっては勘違いすることがあるかも知れませんがご留意ください

<その7>

カウント音がonのとき電子音が鳴りますが、音楽を聴きながら実行する場合は音楽プレイヤーの音量を抑えめに下げてください、カウント音の方が大きく聞こえるようにボリューム調整することをお勧めします。音楽プレイヤーの音にかき消されて聞こえないことがありますのでご留意ください。

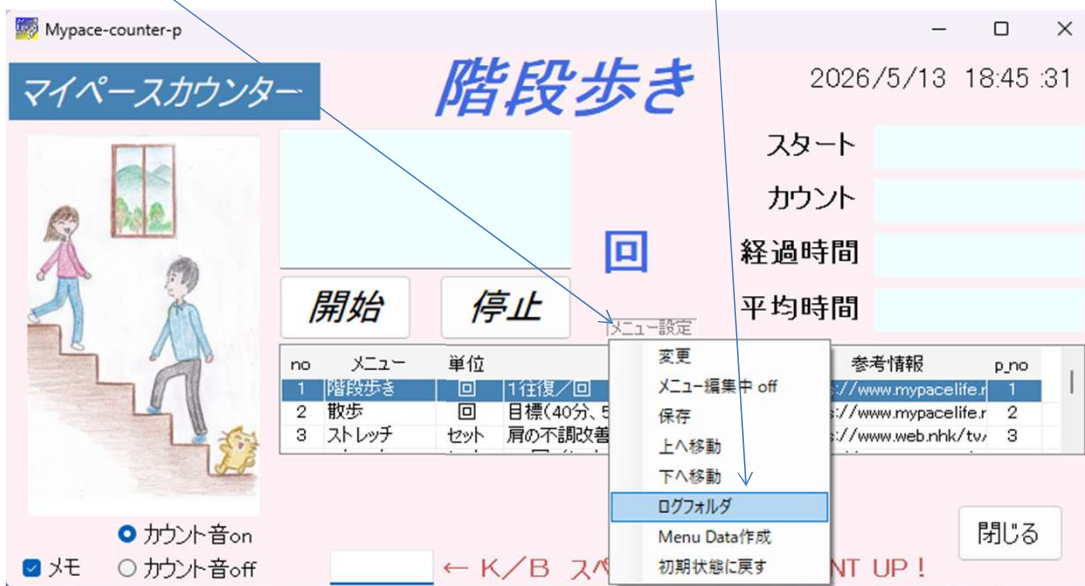
<その8>

キーボードのスペースキーを押すとき、スペースキーに隣接するキーは押しても無効となるだけですが、特殊キー(例えばwindowsマークなど)はWindows-OS上で働きますので、スペースキー以外はできるだけ押さないようご注意願います。また、Altキーを押した後、スペースキーを押すとフォーム左上にダイアログが表示されるので、Escキーを押してダイアログを消してから操作を行ってください。ダイアログが出た状態で、スペースキーを押下してもカウントアップしません！

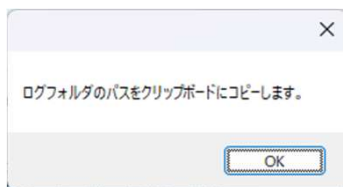


14. データファイルの見方

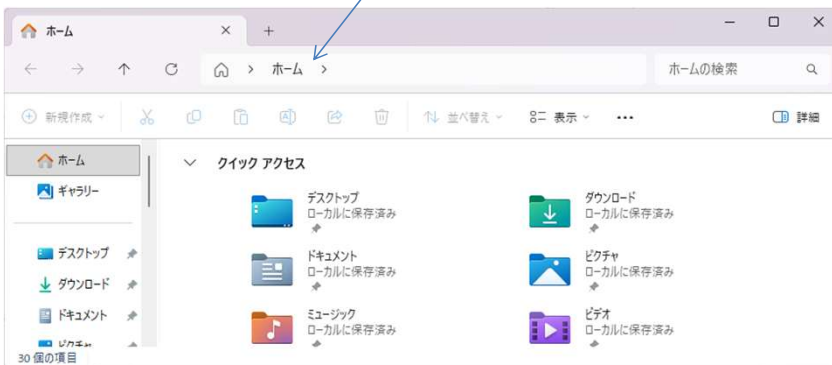
メニュー設定をクリックし、プルダウンメニューから ログフォルダ をクリック。



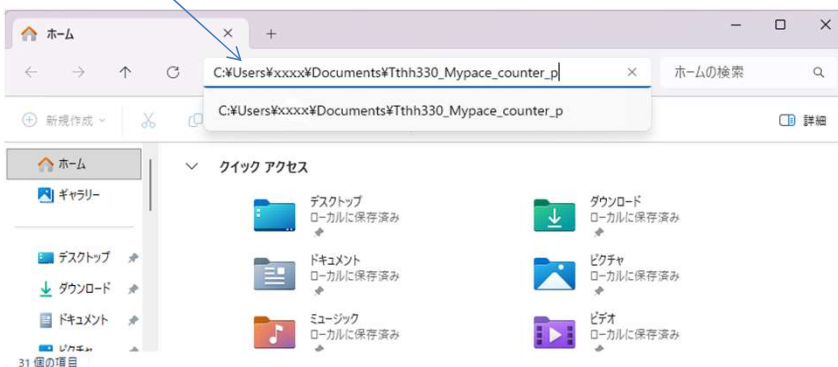
メッセージが表示されるので、OK をクリック



エクスプローラ を起動し、ここに貼り付ける



貼り付け後、Enter

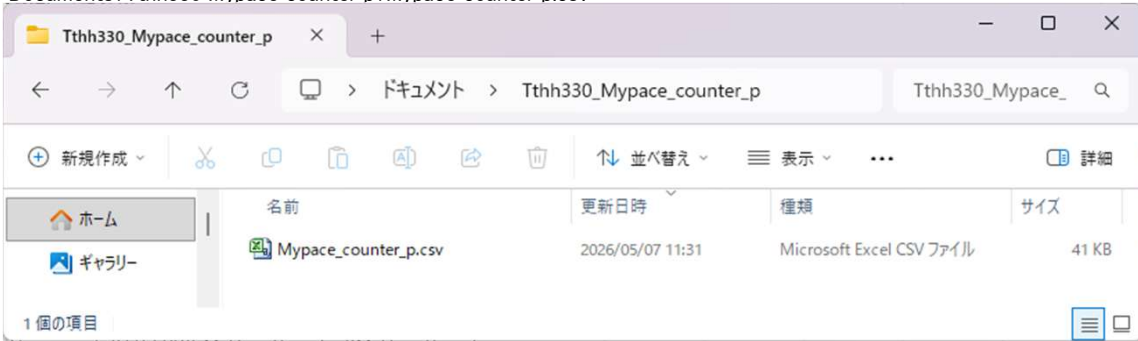


次ページへ

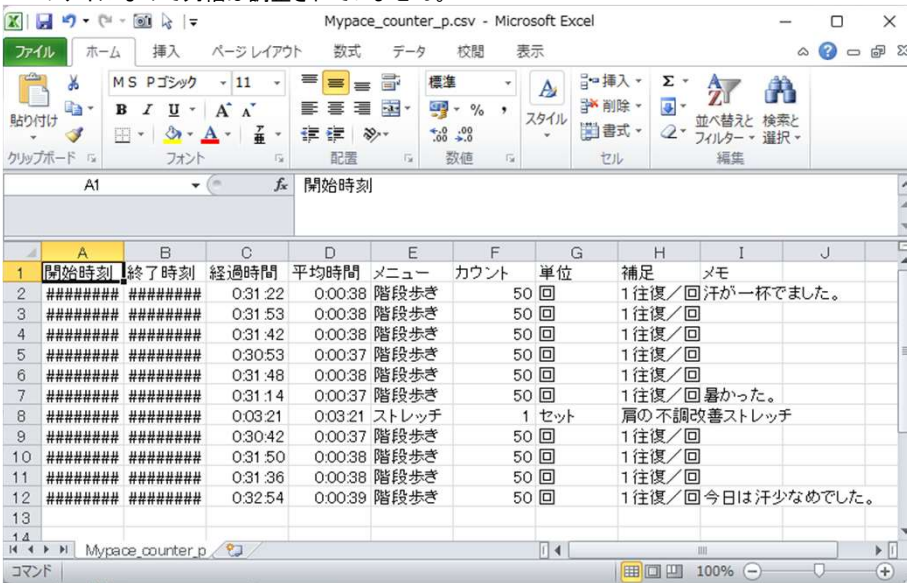
前ページより

フォルダが表示されます。データファイル Mypace_counter_p.csv を Excel で開きます。

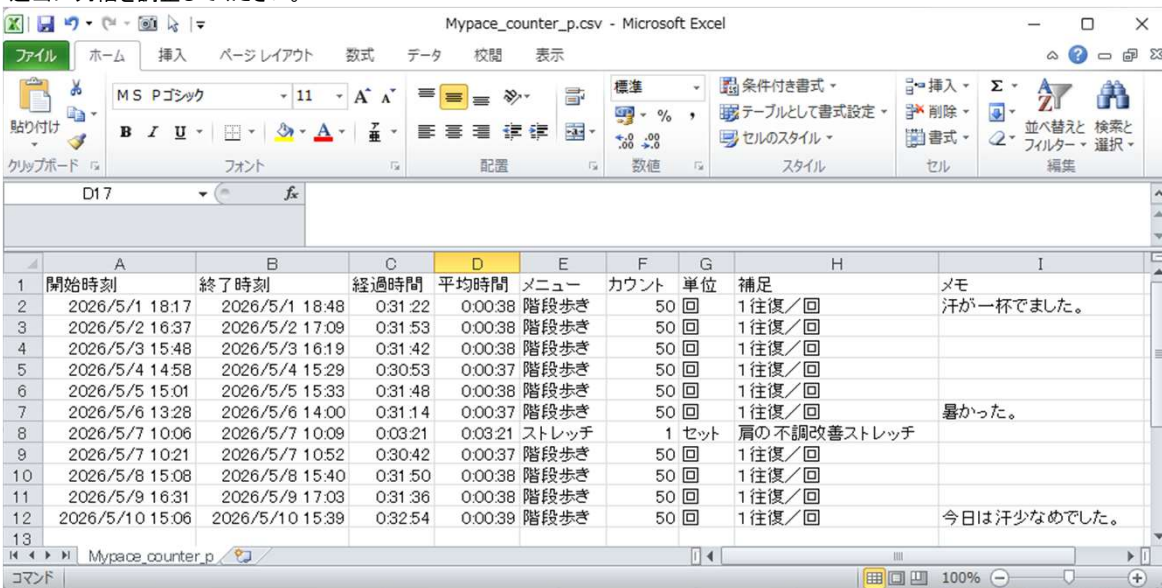
Documents¥Tthh330 Mypace counter p¥Mypace counter p.csv



csvファイルなので列幅は調整されていません。



適当に列幅を調整してください。



※上記ファイルは読み取り専用となっていますので、保存する場合は、ファイル名を変更する等してご活用ください。

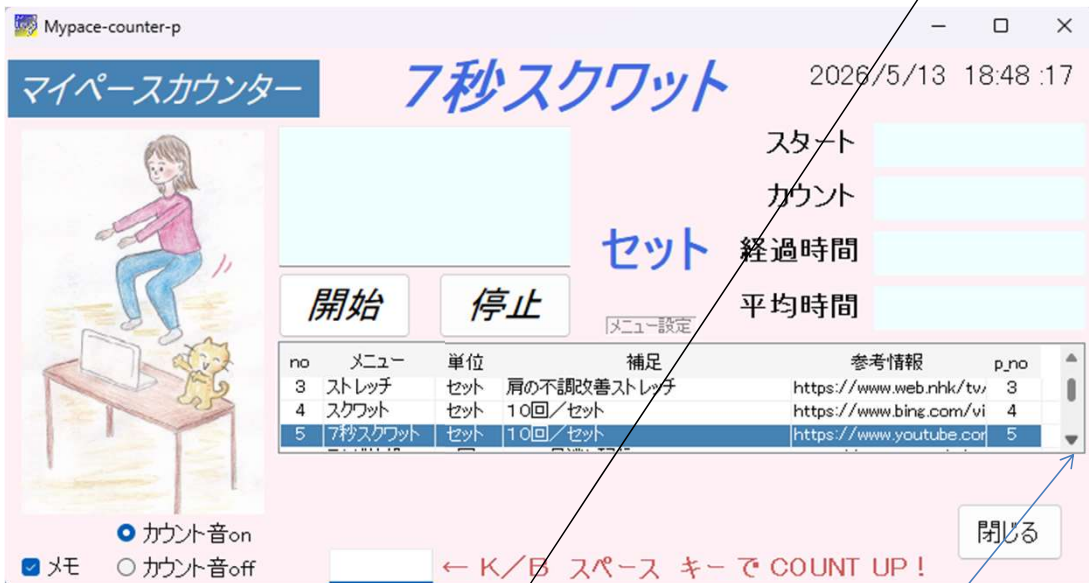
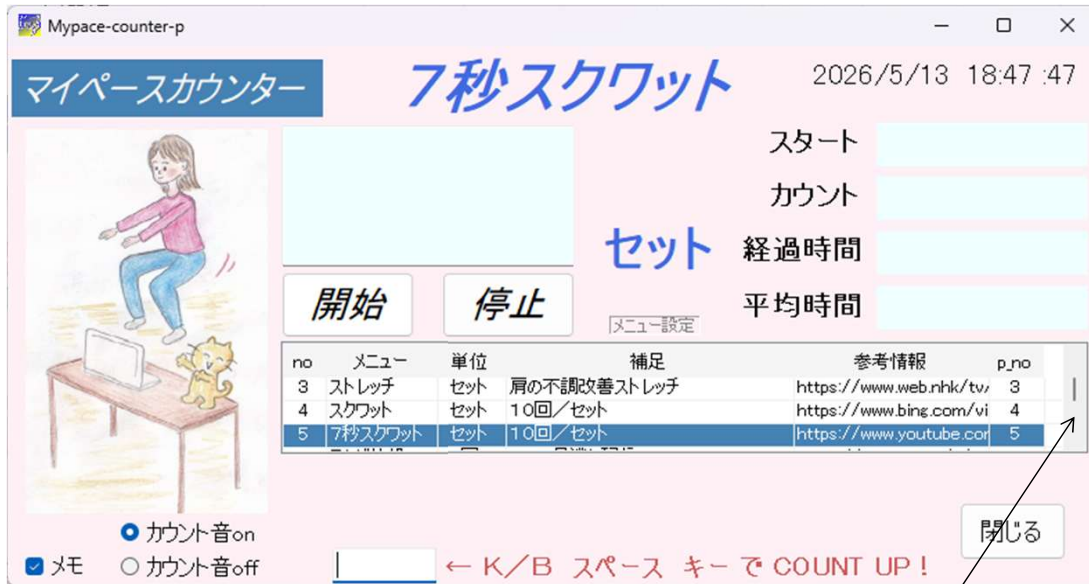
15. メニューの選び方

リストボックス内のメニューを選んで項目をクリックするば青色帯で白色文字に変わった項目がメニューとして選択されます。

<移動方法>

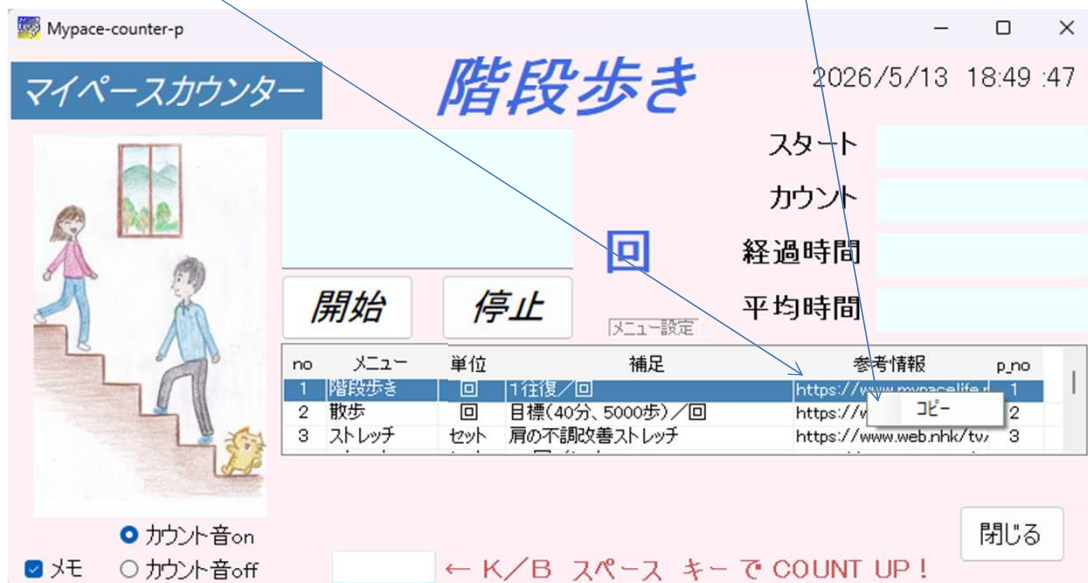
- ・マウスポインタがリストボックス内であれば、マウスのスクロールで上下にメニューが移動できます。
- ・リストボックスの右側の真ん中のバーをマウスで右クリックしたまま上下に移動できます。
- ・リストボックスの右側の上下の▼▲マークをクリックで上下に移動できます。

7秒スクワット を選択



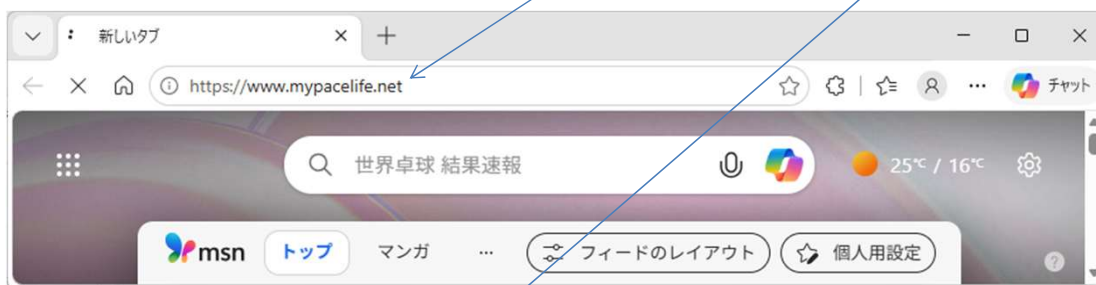
右側にマウスポインタを移動するとこの様になります。

16. 参考情報について
URLのアドレスの場合、右クリックで コピー が表示されるので コピー をクリックします。



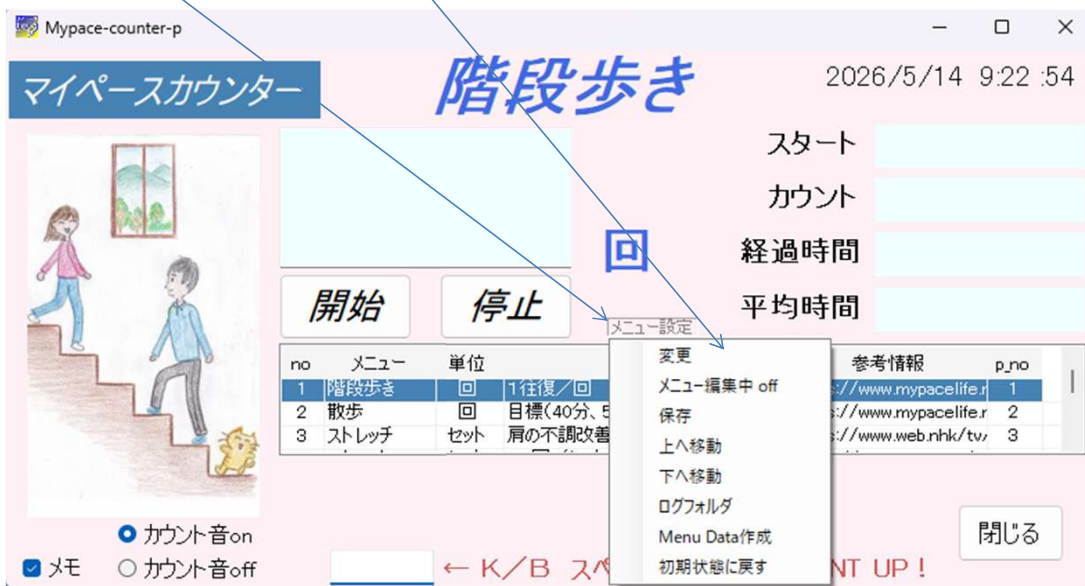
※開始中は右クリックによるコピーは使用できません！

URLがクリップボードにコピーされているので、ブラウザに貼り付けてホームページを表示できます。



※ホームページアドレスが変更となった場合は、参考情報のURLを編集してください！

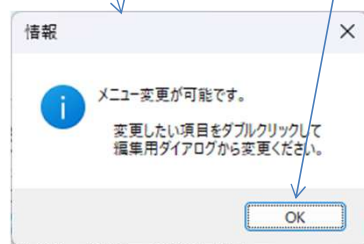
17. メニュー設定について
メニュー設定をクリックすると項目が表示されるので、その中から操作したい項目をクリックします。



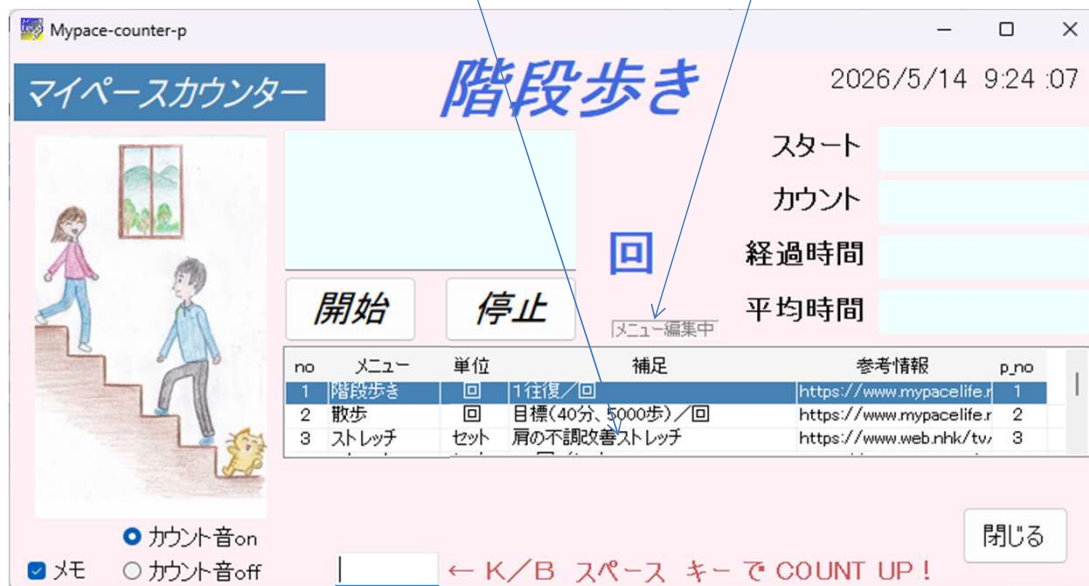
※メニュー設定のすべての項目は、開始中は使用できません！

1) 変更

変更をクリックすると次のメッセージが表示され、OKをクリックすると“メニュー編集集中”が点滅します。



変更できる項目は、no以外はすべて可能です。
変更したい項目(例えば no.3 ストレッチ の備考)をダブルクリック



次ページへつづく

前ページよりのつづき

編集用ダイアログが表示されるので、編集後、Enter キーを押すことにより反映される。

Mypace-counter-p 2026/5/14 9:24 :53

マイペースカウンター **ストレッチ**

スタート
カウント
経過時間
平均時間

開始 停止 [メニュー編集]

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacelife.r	1
2	散歩	回	目標(40分、5000歩)/回	https://www.mypacelife.r	2
3	ストレッチ	セット	肩の不調改善ストレッチ	https://www.web.nhk.tv/	3

肩の不調改善ストレッチ

カウント音on
メモ カウント音off

← K/B スペース キーで COUNT UP !

閉じる

Mypace-counter-p 2026/5/14 9:27 :02

マイペースカウンター **ストレッチ**

スタート
カウント
経過時間
平均時間

開始 停止 [メニュー編集]

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacelife.r	1
2	散歩	回	目標(40分、5000歩)/回	https://www.mypacelife.r	2
3	ストレッチ	セット	股関節の柔軟性改善ストレッチ	https://www.web.nhk.tv/	3

股関節の柔軟性改善ストレッチ

カウント音on
メモ カウント音off

← K/B スペース キーで COUNT UP !

閉じる

Mypace-counter-p 2026/5/14 9:27 :52

マイペースカウンター **ストレッチ**

スタート
カウント
経過時間
平均時間

開始 停止 [メニュー編集]

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacelife.r	1
2	散歩	回	目標(40分、5000歩)/回	https://www.mypacelife.r	2
3	ストレッチ	セット	股関節の柔軟性改善ストレッチ	https://www.web.nhk.tv/	3

股関節の柔軟性改善ストレッチ

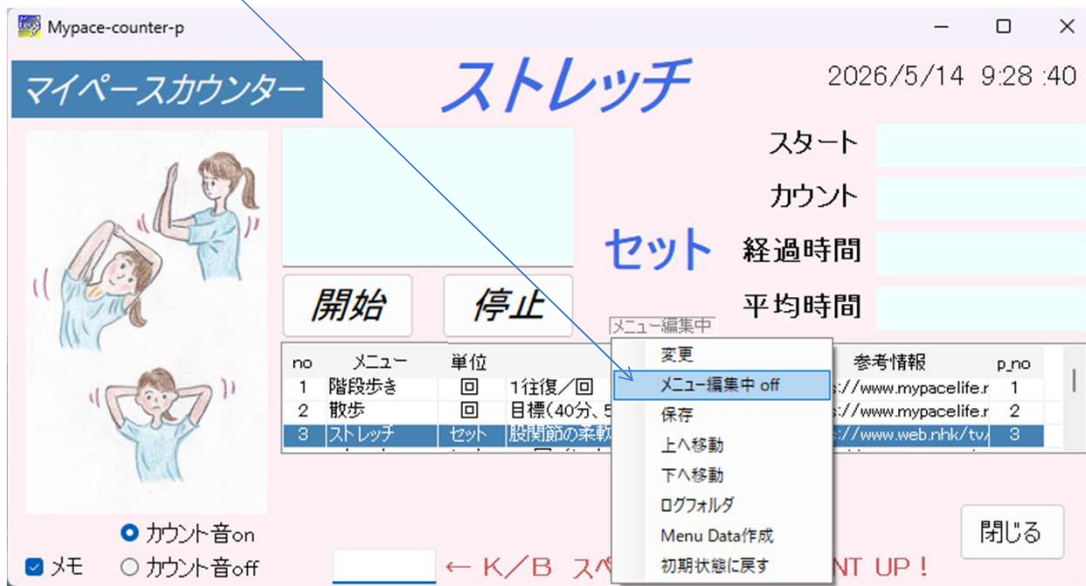
カウント音on
メモ カウント音off

← K/B スペース キーで COUNT UP !

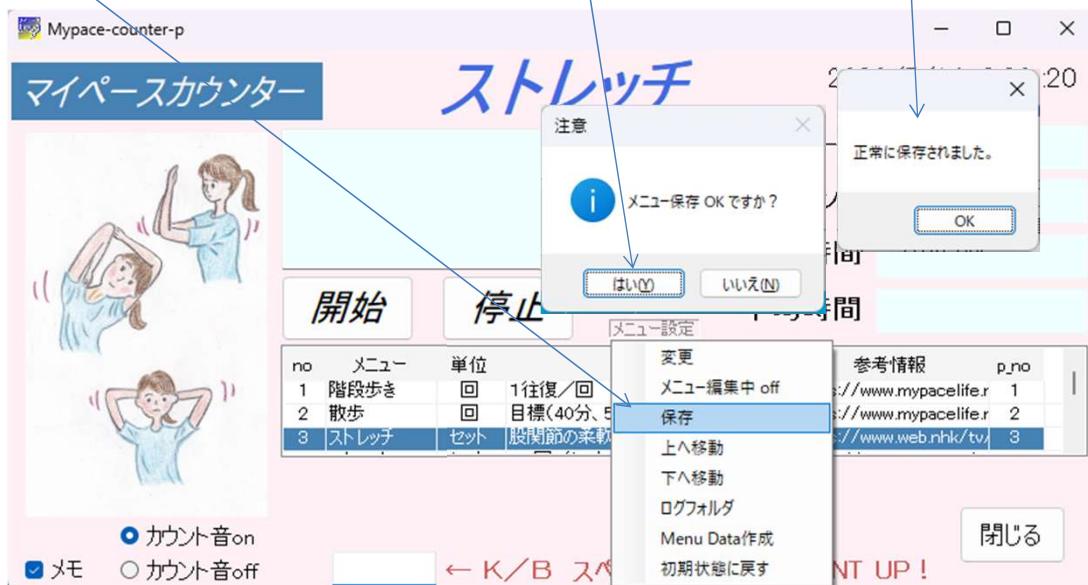
閉じる

※ 編集用ダイアログの情報を反映させたくない場合は、ESCキーを押してください。

- 2)メニュー編集中 off(変更・新規追加作業が終わったら通常状態に戻してください)
 “メニュー編集中 off”をクリックしてください。“メニュー編集中”の点滅が“メニュー設定”に戻ります。



- 3)保存(変更、上下移動によるメニュー編集後、次回以降のアプリ起動後も編集内容を反映する場合、必ず保存してください！)
 “保存”をクリックすると、注意メッセージが表示。“はい”をクリックすると、確認メッセージが表示されます。



※ 保存は、メニュー編集中であっても操作可能です。

4) 上下移動

選択中のメニューを上下に1行ずつ移動できます。

no.2 の 散歩 を 上へ移動

マイペースカウンター 散歩 2026/5/14 9:31:48

スタート

カウント

経過時間

平均時間

開始 停止

メニュー設定

no	メニュー	単位	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	1
2	散歩	回	目標(40分、5000歩)	2
3	ストレッチ	セット	股関節の柔軟性改善ストレッチ	3

変更
メニュー編集集中 off
保存
上へ移動
下へ移動
ログフォルダ
Menu Data作成
初期状態に戻す

閉じる

← K/B スペースキーで COUNT UP !

移動後の表示

マイペースカウンター 散歩 2026/5/14 9:32:51

スタート

カウント

経過時間

平均時間

開始 停止

メニュー設定

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	散歩	回	目標(40分、5000歩)	https://www.mypacelife.r	2
2	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacelife.r	1
3	ストレッチ	セット	股関節の柔軟性改善ストレッチ	https://www.web.nhk/tv	3

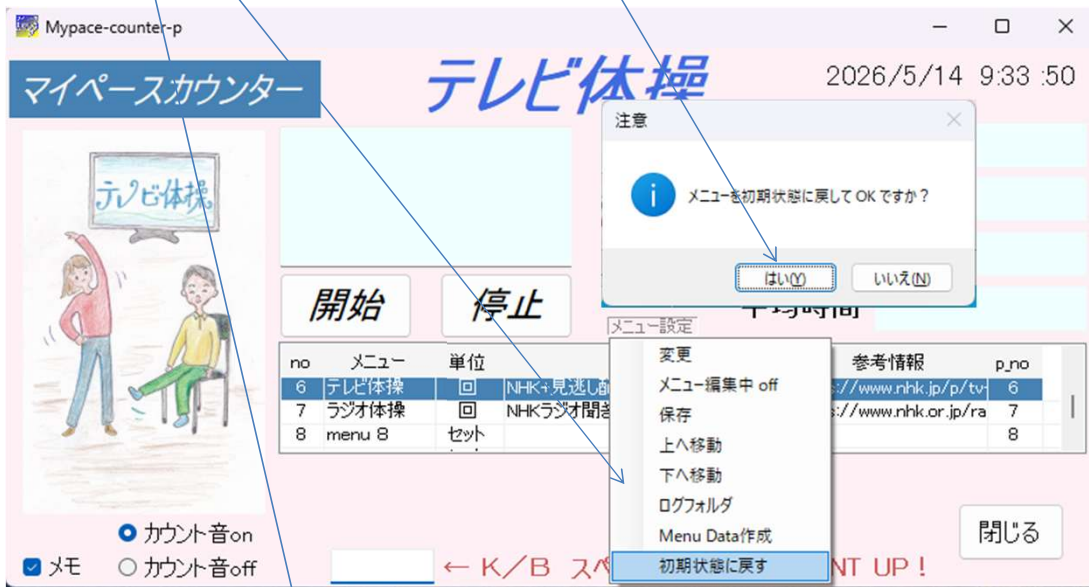
閉じる

← K/B スペースキーで COUNT UP !

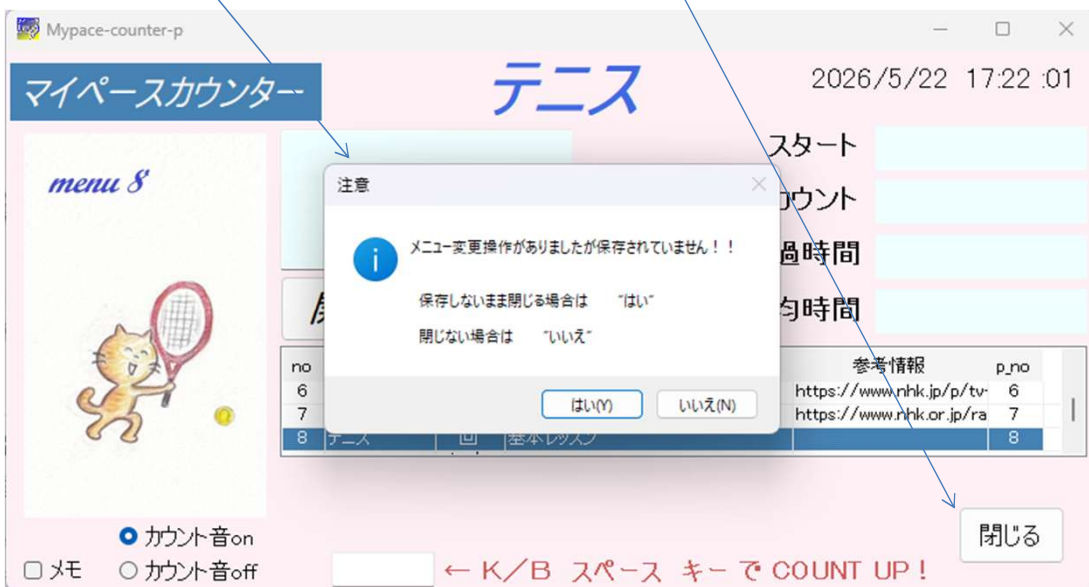
※no.は常に昇順(1~10)に変更されます。

5) 初期状態に戻す

“初期状態に戻す”をクリックすると、注意メッセージが表示されるので、“はい”をクリックで実行され最後に注意メッセージが表示されます。

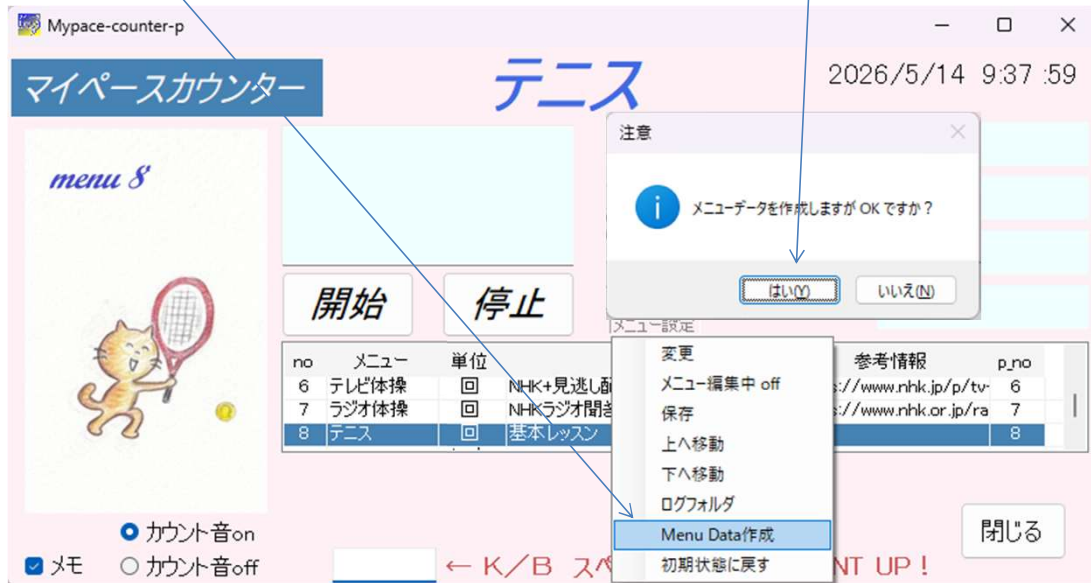


6) 変更、上下移動のいずれかを実行後、保存せずに閉じるをクリックした場合下記の注意メッセージが出ます。

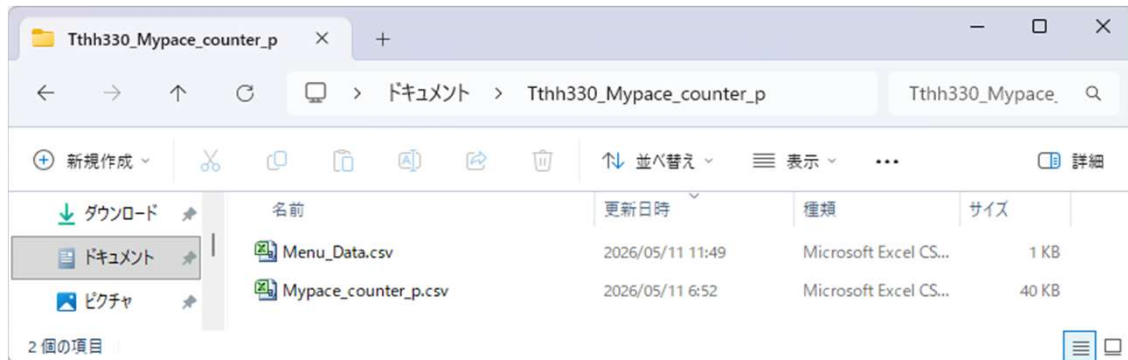
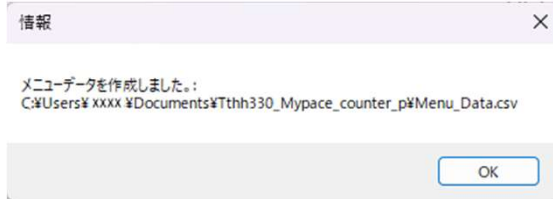


7) Menu Data作成

“Menu Data作成”をクリックすると、注意メッセージが表示されるので、“はい”をクリックで実行します。



実行後、下記のメッセージが表示され、データファイルと同じフォルダに作成されます。

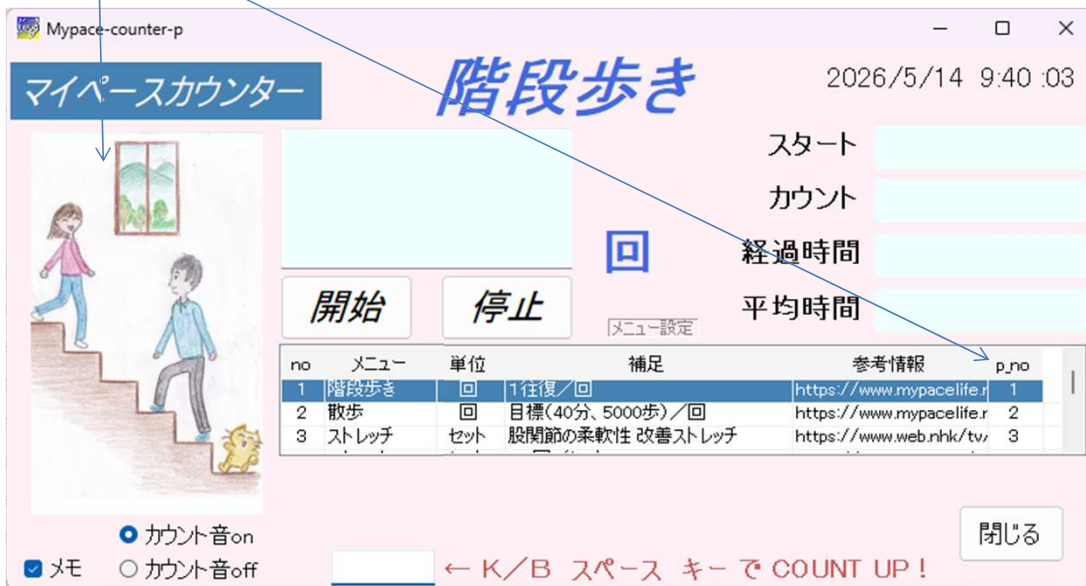


no	メニュー	単位	補足	参考情報	p.no
1	散歩	回	目標(40分、5000歩)／回	https://www.mypacelife.net/	2
2	階段歩き	回	1往復／回	https://www.mypacelife.net/	1
3	ストレッチ	セット	股関節の柔軟性改善ストレッチ	https://www.web.nhk.tv/an/torisetsu-show/pl/series-tr	3
4	スクワット	セット	10回／セット	https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q%26	4
5	7秒スクワット	セット	10回／セット	https://www.youtube.com/watch?v=7Ov-D6jITTY	5
6	テレビ体操	回	NHK+見逃し配信	https://www.nhk.jp/p/tv-taisou/ts/6Q257N6M74/plus/	6
7	ラジオ体操	回	NHKラジオ聞き逃し配信	https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/detail.html?p=N9	7
8	テニス	回	基本レッスン		8
9	menu 9	セット			9
10	menu 10	セット			10

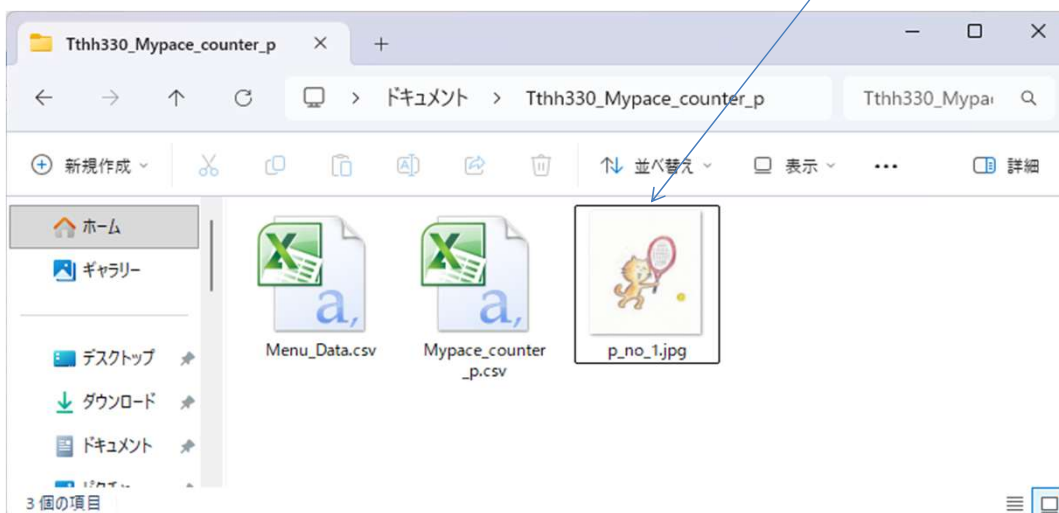
※ メニュー変更後保存を行っていない場合は、システムデータとは異なる場合がありますので要注意！！

18. メニュー画像変更機能

画像は、 p_no に対応した画像ファイルが所定のフォルダにある時、優先的に表示されます。



データ保存フォルダにメニュー p_no 1 に対応した画像ファイル p_no_1.jpg を保存する。



p_no に対応する画像ファイル名

p_no	メニュー	画像ファイル名
1	階段歩き	p_no_1.jpg
2	散歩	p_no_2.jpg
3	ストレッチ	p_no_3.jpg
4	スクワット	p_no_4.jpg
5	7秒スクワット	p_no_5.jpg
6	テレビ体操	p_no_6.jpg
7	ラジオ体操	p_no_7.jpg
8	menu 8	p_no_8.jpg
9	menu 9	p_no_9.jpg
10	menu 10	p_no_10.jpg

次ページへ続く

前ページより

保存後、メニュー 階段歩き をクリックすると、画像が変わります。

no	メニュー	単位	補足	参考情報	p_no
1	階段歩き	回	1往復/回	https://www.mypacelife.jp/	1
2	散歩	回	目標(40分、5000歩)/回	https://www.mypacelife.jp/	2
3	ストレッチ	セット	股関節の柔軟性改善ストレッチ	https://www.web.nhk.tv/	3

19. メニュー設定変更時の各項目とメモの入力文字制限について

1)メニュー設定変更項目

メニュー 16文字以内

単位 3文字以内

補足 32文字以内

参考情報 250文字以内

p_no 1～10で重複しない半角数字(通常は、変更できません!)
アプリ起動時に、システムデータの異常等で、空白になった場合のみ修正ください!

2)メモ 200文字以内

20. その他

- ①本ソフトの著作権は作者であるTthh330が所有しています。
- ②本ソフトを使用して発生した問題は、利益、損害に関わらず作者は一切の責任を負いません。
- ③本ソフトの一部または全部の内容を無断で変更・改造することは禁止します。
- ④本ソフトは、個人で活用する為のものであり、営利目的での使用を禁じます。