

EPSON

GPS Sports Monitor

WristableGPS

SF-850

ユーザーズガイド






はじめに

GPS Sports Monitor「WristableGPS」をお買い求めいただき誠にありがとうございます。

本製品を正しくご使用いただくために、必ず同梱のクイックスタートガイドと合わせて、このユーザーズガイド（本取扱説明書）、およびアプリケーション活用ガイドをお読みください。

製品同梱のクイックスタートガイドは、不明な点をいつでも解決できるように、すぐに取り出して見られる場所に保管してください。

ユーザーズガイドの記載について

| | |
|---|---|
|  重要 | 必ず守っていただきたい内容を記載しています。この内容を無視して誤った取り扱いをすると、製品の故障や、動作不良の原因になる可能性があります。 |
|  参考 | 補足説明や参考情報を記載しています。 |
| [メニュー名] | 本体画面に出てくるメニュー項目を示しています。 |
| [A] / [B] / [C] / [D] | 本体のボタンを示しています。 |
|  | 関連した内容の参照ページを示しています。参照先が青字で記載されているときは、青字の部分をクリックすると該当のページが表示されます。 |

商標

EPSON および EXCEED YOUR VISION はセイコーエプソン株式会社の登録商標です。

Microsoft、Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。

Bluetooth[®]のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、セイコーエプソン株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

ご注意

- 本書の内容の一部または全部を無断転載することを禁止します。
- 本書の内容は将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容にご不明な点や誤り、記載漏れなど、お気付きの点がありましたら弊社までご連絡ください。
- 運用した結果の影響については前項に関わらず責任を負いかねますのでご了承ください。
- 本製品が、本書の記載に従わずに取り扱われたり、不適當に使用されたり、弊社および弊社指定以外の、第三者によって修理や変更されたことなどに起因して生じた障害等の責任は負いかねますのでご了承ください。

本製品でできること

走行データの計測



脈拍や距離/時間などの走行データを計測する機能です。

☞ [「計測機能とは」 39 ページ](#)

- 脈拍を計測する（脈拍計測機能）
☞ [「脈拍を計測する」 41 ページ](#)
- 脈拍センサーや GPS 測位から VO₂max（最大酸素摂取量）を推定する（VO₂max 推定機能）
☞ [「VO₂max を推定する」 43 ページ](#)
- あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録する（オートラップ機能）
☞ [「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」 49 ページ](#)
- 立ち止まったときに自動で計測を停止し、動き出したときに自動で計測を再開する（オートポーズ機能）
☞ [「自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）」 51 ページ](#)
- ターゲットとする時間/距離/心拍などを設定して計測する（ターゲット機能）
☞ [「時間/距離/心拍などを設定して計測する（ターゲット機能）」 52 ページ](#)
- 1km あたりの目標時間を設定して計測する（ペース機能）
☞ [「ペースを設定して計測する（ペース走）」 57 ページ](#)
- 高負荷と低負荷の運動を繰り返し行うトレーニングを設定して計測する（インターバル機能）
☞ [「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する（インターバル走）」 59 ページ](#)
- ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）
☞ [「ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）」 63 ページ](#)
- 計測結果を確認する（履歴機能）
☞ [「計測データを確認する」 68 ページ](#)

活動量の計測



日常すべての消費カロリーや歩数、睡眠状態などを計測する機能です。

☞ [「活動量計測機能とは」 74 ページ](#)

- 活動量を計測する（活動量計測機能）
☞ [「活動量の計測を開始する」 77 ページ](#)
- 活動量を確認する
☞ [「その日の活動量を確認する」 78 ページ](#)
☞ [「7 日分の活動量をグラフで確認する」 81 ページ](#)
☞ [「過去の活動量データを確認する（履歴）」 84 ページ](#)

各種設定



本体に関するいろいろな設定を変更できます。

- 設定した機能をタップ操作で呼び出す（タップ操作機能）
☞ [「タップ操作」 24 ページ](#)
- 画面が遷移するときに自動でライトを点灯する（オートライト機能）
☞ [「システム設定」 103 ページ](#)
- 計測画面に表示する項目とレイアウトを変更する（画面設定機能）
☞ [「画面設定」 92 ページ](#)
- 画面の白黒表示を反転する（表示反転機能）
☞ [「システム設定」 103 ページ](#)
- アラームを設定する（アラーム機能）
☞ [「アラーム」 101 ページ](#)
- 操作音を消す（操作音設定機能）
☞ [「システム設定」 103 ページ](#)
- 本体メモリー内の情報を初期化する（初期化機能）
☞ [「システム設定」 103 ページ](#)

その他の特徴



- 準天頂衛星システム みちびきに対応しています。
☞ [「準天頂衛星 みちびきへの対応」 34 ページ](#)
- ストライドセンサー内蔵で、ピッチとストライドが計測できます。
☞ [「本製品に脈拍/ストライド（歩幅）を学習させる」 37 ページ](#)
- GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ [「スキップ」 35 ページ](#)
- GPS 測位をせずに計測できます。
☞ [「GPS 測位を利用しない」 35 ページ](#)
- 本製品で記録したデータを、パソコンやスマートフォンで閲覧/分析できます。
詳しくは、アプリケーション活用ガイドをダウンロードしてご確認ください。
http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm

もくじ

| | |
|-------------------|----------|
| はじめに | 2 |
| 本製品でできること | 3 |

| | |
|----------------------------|----------|
| 安全にご使用いただくために | 9 |
| 記号の意味 | 9 |
| 使用上のご注意 | 10 |
| 製品本体ならびに付属品について | 10 |
| 電波に関するご注意 | 11 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| 準備と基本操作 | 13 |
| 同梱品を確認する | 14 |
| 本製品の装着と脈拍計測 | 15 |
| 装着方法 | 15 |
| 脈拍計測 | 15 |
| 運動時のバンド穴の目安 | 16 |
| 基本操作 | 17 |
| 各ボタンの役割 | 17 |
| 画面の切り替え | 18 |
| メニューリスト | 20 |
| タップ操作 | 24 |
| 通知（音/振動）について | 25 |
| 充電する | 26 |
| 初期設定を行う | 29 |
| 電池残量について | 32 |
| GPS 信号の受信（GPS 測位）について | 33 |
| GPS 測位について | 33 |
| はじめて使用するときに | 34 |
| 準天頂衛星 みちびきへの対応 | 34 |
| 計測の準備をする（GPS 測位） | 35 |
| GPS 測位を利用しない | 35 |
| 本製品に脈拍/ストライド（歩幅）を学習させる | 37 |
| 脈拍/ストライドセンサーについて | 37 |
| 脈拍/ストライドセンサーの学習 | 37 |

走行データの計測 38

計測機能とは 39

計測できる項目 40

脈拍を計測する 41

 脈拍を検知する 41

 脈拍を計測する 42

 計測した脈拍数を画面に表示する 42

VO₂max を推定する 43

 VO₂max とは 43

 性別/年齢による VO₂max の目安 (ml/kg/min) 44

時間/距離/速度を計測する 45

 計測画面を表示する 45

 走行データを計測する 46

 ラップを記録する 46

計測を終了/保存する 46

画面の見方 47

 計測画面 47

 ラップ区切り画面 48

自動でラップを記録する (オートラップ機能) 49

自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能) 51

時間/距離/心拍などを設定して計測する (ターゲット機能) 52

 ターゲット機能とは 52

 時間または距離を設定して計測する (時間走/距離走) 53

 心拍を設定して計測する (心拍走) 55

 ペースを設定して計測する (ペース走) 57

 高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル走) 59

ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント機能) 63

 ウェイポイント機能とは 63

 ウェイポイントを登録する 63

 ウェイポイントを指定して計測する 65

計測データの確認 67

計測データを確認する 68

 確認できるデータ 69

 不要なデータを削除する 70

VO₂max (推定値) を確認する 72

活動量の計測 73

活動量計測機能とは 74

| | |
|-----------------------------|----|
| 活動量計で計測できる項目 | 74 |
| 活動量計測機能の活用方法 | 75 |
| 目標設定、目標サポート、睡眠設定を設定する | 76 |
| 設定方法 | 77 |
| 活動量の計測を開始する | 77 |
| 活動量データを確認する | 78 |
| その日の活動量を確認する | 78 |
| 7日分の活動量をグラフで確認する | 81 |
| 過去の活動量データを確認する（履歴） | 84 |
| 活動量の計測を停止する | 87 |

各種設定 88

| | |
|---------------------|-----|
| 操作方法 | 89 |
| GPS 計測設定 | 90 |
| 画面設定 | 92 |
| 画面パターン一覧 | 92 |
| 計測表示項目一覧 | 93 |
| 計測画面の変更方法 | 95 |
| ラップ区切り画面の変更方法 | 98 |
| 活動量計設定 | 100 |
| スマートフォン | 101 |
| アラーム | 101 |
| プロフィール | 102 |
| システム設定 | 103 |

メンテナンス 105

| | |
|--------------------------|-----|
| お手入れをする | 106 |
| 本体/バンド | 106 |
| 接続端子部/センサー部を清掃する | 106 |
| 本製品に内蔵の充電池について | 107 |
| 本製品の廃棄 | 107 |
| ファームウェアを更新する | 108 |
| ファームウェアのバージョンを確認する | 108 |
| ファームウェアを更新する | 108 |

困ったときは 110

| | |
|------------------|-----|
| トラブルを解決する | 111 |
| システムリセットする | 113 |

| | |
|----------------------|-----|
| 初期化する | 114 |
| 本製品に関するお問い合わせ先 | 115 |
| アフターサービスについて | 115 |

付録 116

| | |
|------------------------|-----|
| アイコンの意味 | 117 |
| 製品仕様 | 119 |
| 本体仕様 | 119 |
| クレードル仕様 | 120 |
| ACアダプター仕様（オプション） | 120 |
| 用語集 | 121 |
| 索引 | 123 |

安全にご使用いただくために

本製品を安全にご使用いただくために、ご使用前に必ず取扱説明書（同梱のクイックスタートガイドとこのユーザーズガイド、およびアプリケーション活用ガイド）をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わずに取り扱くと、故障や事故の原因になります。

- 本製品の取扱説明書（同梱のクイックスタートガイドとこのユーザーズガイド、およびアプリケーション活用ガイド）は、製品の不明点をいつでも解決できるよう、手元に置いてお使いください。
- **本製品は日本国内でのみご使用ください。**
- 本製品は医療機器ではありません。運動の目安としてご使用ください。

記号の意味

本製品の取扱説明書では、お客様や他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、危険を伴う操作やお取り扱いを次の記号で警告表示しています。内容をご理解の上、本文をお読みください。

警告

この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意

この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および財産の損害の可能性が想定される内容を示しています。











この記号は、必ず実施および認識していただきたい事項（指示、行為）を示しています。





この記号は、してはいけない行為（禁止行為）を示しています。

使用上のご注意

製品本体ならびに付属品について

| ⚠ 警告 | |
|---|--|
|  | 運動は体調に合わせて実施してください。気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、すみやかに医師にご相談ください。 |
|  | 運動中は本製品を注視しないでください。転倒や滑落などの危険があります。ご使用の際は周囲の安全にご注意ください。 |
| | 本製品裏側のセンサー部分は、LED ライトにより発光します。皮膚に影響ありませんが、直視しないでください。 |
| | スキューバダイビングには使用しないでください。 |
|  | 使用状況によってはアレルギーや皮膚のかゆみ、炎症などが生じる恐れがあります。万一、皮膚に異常が生じたときは、ベルトの穴位置を緩めに装着し直してください。それでもかゆみなどが改善されないときは、すみやかに使用を中止し、医師にご相談ください。 |
|  | 本製品を次のような場所での放置や保管をしないでください。感電・火災・動作不良・故障の原因となります。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 温度、湿度変化の激しい場所 • 揮発性物質のある場所 • 油煙やホコリの多い場所 • 火気のある場所 • 磁気の発する場所（TV、スピーカー、磁気ネックレスなどの近く） |
| | お客様による分解/修理はしないでください。感電/事故の原因となります。 |
| | 小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。 |
| | 破損したクレードルを使用しないでください。故障/火災の原因となります。 |
| | クレードルは、ホコリなどの異物が付着した状態で使用しないでください。火災の原因となります。 |
|  | クレードル内部に異物や水などの液体が入ったときは、そのまま使用しないでください。感電/火災の原因となります。すみやかにクレードルのケーブルを抜き、インフォメーションセンターにご相談ください。 |
|  | クレードルを使用しないときは、ケーブルを抜いてください。端子部に金属物やホコリなどの異物が付着するとヤケドや火災の原因となります。 |
|  | クレードルで他の商品を充電しないでください。また、クレードル以外で充電しないでください。故障/感電/火災の原因となります。 |
|  | 本製品は、お客様の責任でご使用ください。お客様本人および第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を負いかねます。 |

| ⚠ 注意 | |
|---|---|
|  | <p>装着中に汗をかいたら、本製品を外して、こまめに装着部分の手首と、本製品に付着した汗や汚れを拭き取ったり、水で洗い流したりしてください。汗などの水分や汚れが付着したまま装着を続けると、かゆみや炎症などを生じる恐れがあります。</p> <p>就寝前は穴位置を1つ緩めに装着してください。睡眠中に、むくみなどにより装着がきつくなることがあります。</p> |
|  | <p>本製品は5気圧防水仕様となっています。水泳などにご使用できますが、水中でボタン操作をしないでください。防水不良になる恐れがあります。</p> <p>入浴やサウナには使用しないでください。熱気や石鹸、温泉の成分などが防水性能の劣化や、サビの原因となる恐れがあります。</p> |

電波に関するご注意

本製品は Bluetooth[®] Smart 技術搭載機器です。対応するスマートフォンの動作時に計測データを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。

本製品は電波法に基づく小電力データ通信システムとして認証を受けています。よって、本製品を使用するときに、無線局の免許は必要ありません。以下の行為をすると法律で罰せられることがあります。

- 本製品の分解および改造
- 本製品の証明および認証番号を消去

VCCI クラス B 情報技術装置

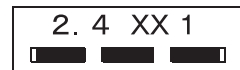
この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。取扱説明書に従って、正しくお取り扱いください。



VCCI-B

周波数について

本製品は、2.402GHz~2.480GHz の周波数を使用しています。他の無線機器も同じ周波数を使っていることがあります。他の無線機器との電波干渉を防止するため、下記事項に注意してご使用ください。



無線通信使用上の注意



本製品の使用周波数帯は 2.4GHz 帯です。

この周波数では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）及び特定小電力無線局（免許を要しない無線局）並びにアマチュア無線局（免許を要する無線局）が運用されています。


1. この機器を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局並びにアマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。
2. 万一、この機器から移動体識別用の構内無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに使用周波数帯を変更するか又は電波の発射を停止した上、「本製品に関するお問い合わせ先」にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
3. その他、この機器から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、「本製品に関するお問い合わせ先」に記載の弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

☎ [「本製品に関するお問い合わせ先」 115 ページ](#)

 警告






| | |
|---|---|
|  | 万一、肌などに異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。 |
| | 航空機内や病院など使用を制限された区域では、現場の指示（機内アナウンス等）に従ってください。 |
|  | 本製品を手術室/集中治療室などに持ち込んだり、医療用電気機器の近くで使用しないでください。本製品からの電波が医療用電気機器に影響を及ぼすことがあり、誤動作により事故の原因となります。 |

 注意



| | |
|---|--|
|  | 本製品からの電波は、心臓ペースメーカーなど、植え込み型医療機器に影響を及ぼす恐れがあります。植え込み型医療機器側の指示や注意に従ってご使用ください。 |
|---|--|

準備と基本操作

ご使用にあたって、以下の準備が必要です。

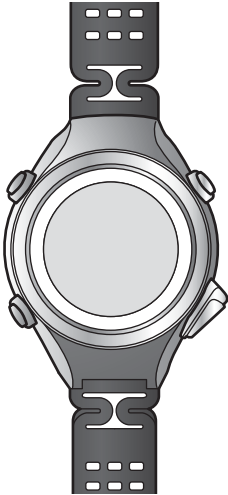
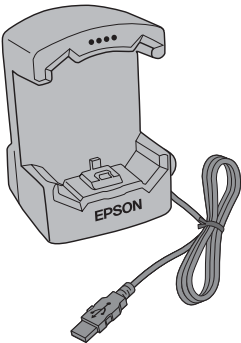
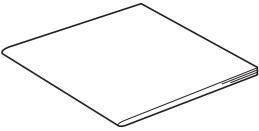
-  [「同梱品を確認する」 14 ページ](#)
-  [「本製品の装着と脈拍計測」 15 ページ](#)
-  [「基本操作」 17 ページ](#)
-  [「充電する」 26 ページ](#)
-  [「初期設定を行う」 29 ページ](#)

準備が終了したら、GPS 衛星を測位する方法と注意事項を確認しましょう。

-  [「GPS 信号の受信（GPS 測位）について」 33 ページ](#)
-  [「本製品に脈拍/ストライド（歩幅）を学習させる」 37 ページ](#)

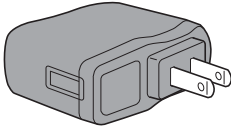
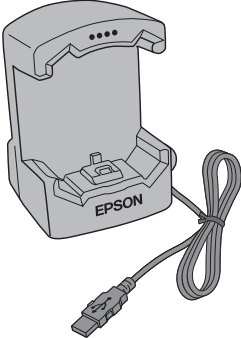
同梱品を確認する

お買い求めいただいた本製品の同梱品をご確認ください。万一、不足や不良があるときは、お手数ですがお買い求めいただいた販売店までご連絡ください。

| 本体 | クレードル（充電・通信機器） | 使用上のご注意 クイックガイド 保証書 MyEPSON |
|--|---|---|
|  |  |  |

オプション

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

| AC アダプター (型番:SFAC01) | クレードル（充電・通信機器） (型番:SFPS-CRD01（黒）／SFPS-CRD02（白）) |
|---|--|
|  |  |

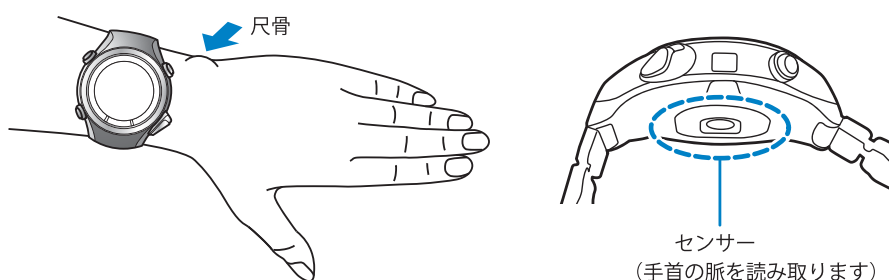
本製品の装着と脈拍計測

装着方法

尺骨にかからない位置で腕の甲側に装着します。腕に密着するように装着してください。

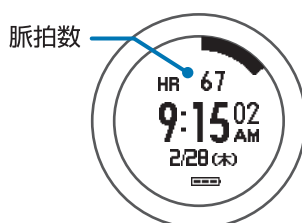
！重要

- 腕の甲側以外での装着方法では、脈拍計測できないことがあります。
- 運動中は本製品の装着位置がずれたり揺れたりすることで、正しく計測できないことがあります。その場合は、バンドの穴を1つ程度、きつくすることをお試しください。



脈拍計測

初期設定後に、本製品裏側の脈拍を計測するセンサーがLEDライトにより発光します。皮膚に影響ありませんが、直視しないでください。装着後30秒前後で脈拍数が表示されます。



！重要

脈拍の計測ができない、または安定しないときは、以下を確認してください。

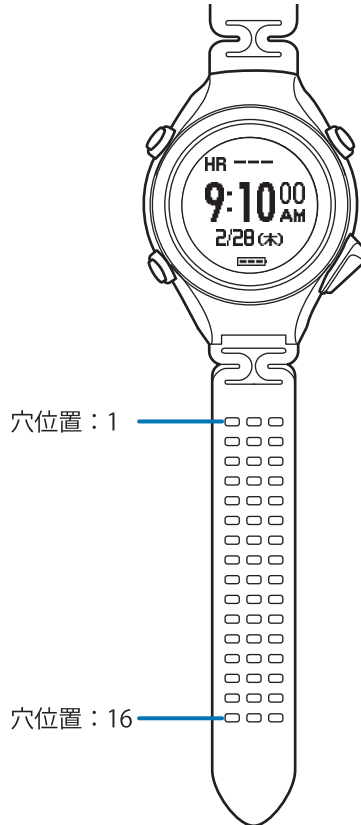
- バンドをきつめに装着してください。
- 装着位置を再確認してください（尺骨を避ける）。
- 季節や風などで外気温や体表温度が低い場合は、ウェアや手袋などで温めてください。
- 頻繁に脈拍が表示されなかったり、平常時にもかかわらず異常に高い値が表示されたりするときは、反対の腕に装着することをお試しください。
- 以下の脈拍におさまることが多い方は、時計画面で【D】>【プロフィール】>【心拍設定】で【設定2】を選択してください。
ランニング時：120拍以下／ウォーキング時：70拍以下
[📄「プロフィール」102ページ](#)
- 脈拍を計測しないときは、時計画面で【D】>【活動量計設定】>【心拍計測】>【オフ】で、LEDライトを消すことができます。

運動時のバンド穴の目安

腕の太さ（装着部周囲の長さ）に合わせて、バンドの穴位置を調節してください。

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|-------|
| 腕太さ (cm) | 14 | 14.5 | 15 | 15.5 | 16 | 16.5 | 17 | 17.5 | 18 | 18.5 |
| 穴位置 | 2~3 | 3~4 | 4~5 | 5~6 | 5~7 | 6~7 | 7~8 | 8~9 | 9~10 | 10~11 |

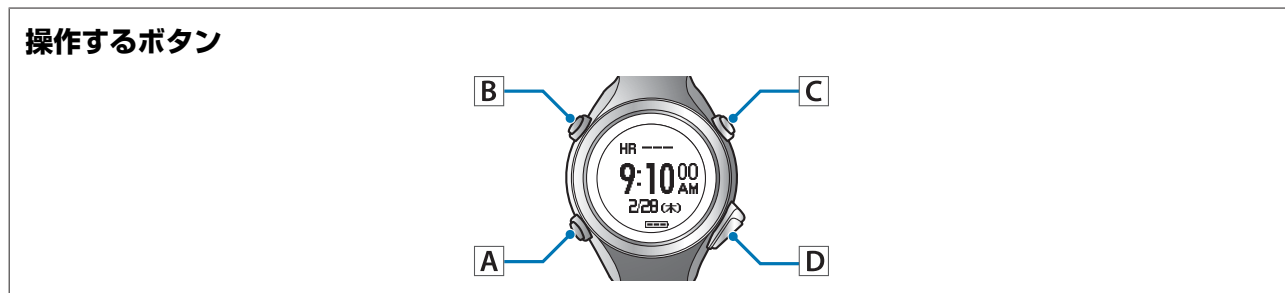
日常生活時には、バンドの穴を1つ程度、ゆるめてご使用ください。



基本操作

各ボタンの役割

本製品は、時計画面、計測画面、設定画面があり、以下のボタンで操作します。



各画面でのボタン操作

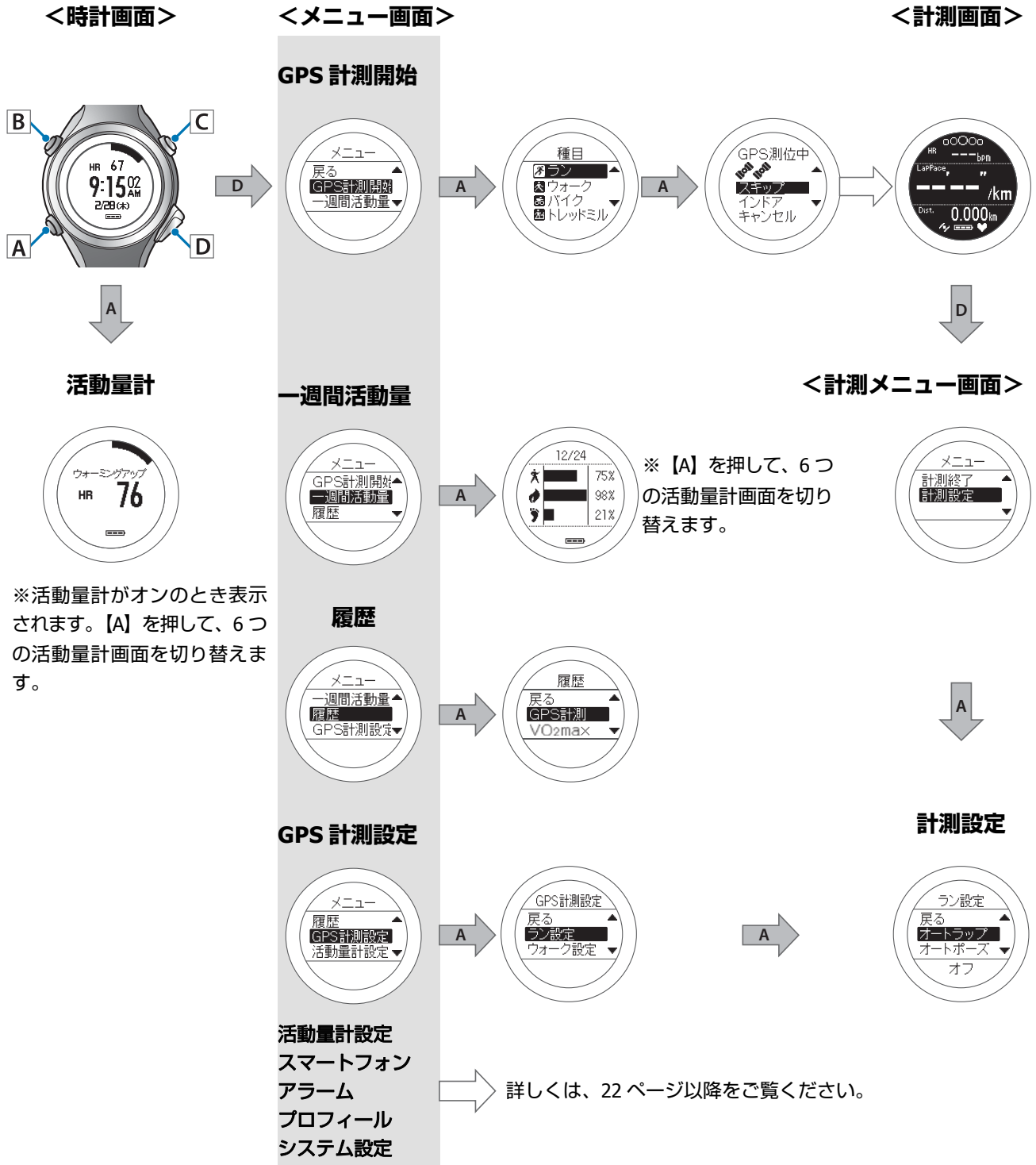
| ボタン操作 | 時計画面 | 活動量画面 | 設定画面 | 計測画面 |
|----------------|----------------------|-------|-------------------------------|--|
| | | | | |
| 【A】 | 画面の切り替えをします。 | | 決定します。 次の画面に移動します。 | 画面を切り替えます。 |
| 【A】 長押し | 電源をオン/オフします。 | | 時計画面に戻ります。 | 計測停止中:ウェイポイント登録画面を表示します。 |
| 【B】 | ライトを点灯/消灯します。 | | | |
| 【B】 長押し (2秒以上) | 一週間活動量と時計の表示を切り替えます。 | | - | - |
| 【C】 | GPS 計測開始画面を表示します。 | | メニューを選択します (上へ)。 数値を増やします。 | 計測を開始/停止/再開します。 |
| 【C】 長押し (2秒以上) | | | - | 計測停止中:計測データを保存し、時計画面に戻ります。 |
| 【D】 | メニューを表示します。 | | メニューを選択します (下へ)。 数値を減らします。 | 計測中:ラップを記録します。 (「LAP」の区切り) 計測停止中:メニューを表示します。 |
| 【D】 長押し (2秒以上) | Bluetooth®通信を開始します。 | | - | - |

グレー色で表示されている操作は、ショートカット機能を [オン] にすると、有効になります。

[🔗 「システム設定」 103 ページ](#)

画面の切り替え

本製品は、以下のように画面を切り替えて操作します。



参考

- 静止状態でしばらく置くと、スリープ状態となり、時計表示が消えます（オートスリープ）。いずれかのボタンを押すか、本体を動かすと表示が戻りますので、故障ではありません。オートスリープはオフにすることもできます。
☞ [「システム設定」103 ページ](#)
- 一定時間操作しないと時計画面に戻ります。表示画面によって時間は異なります。
一週間活動量表示画面、通信中の表示画面を除く各メニュー画面:3分
計測画面（計測していない状態）:60分
- [計測設定] メニュー画面で操作せずに3分が経過すると、計測画面に戻ります。

メニューリスト

時計画面で、【D】を押して表示されるメニューのリストです。

<メニュー画面>

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| GPS 計測開始 ☞ 「走行データの計測」 38 ページ | ラン | スキップ インドア (ラン/ウォークのみ) キャンセル ☞ 「計測の準備をする (GPS 測位)」 35 ページ |
| | ウォーク | |
| | バイク | |
| | トレッドミル | |
| 一週間活動量 ☞ 「7日分の活動量をグラフで確認する」 81 ページ | | |
| 履歴 ☞ 「計測データの確認」 67 ページ | GPS 計測 | ☞ 「計測データを確認する」 68 ページ |
| | VO ₂ max | ☞ 「VO ₂ max (推定値)を確認する」 72 ページ |
| | 活動量 | ☞ 「過去の活動量データを確認する (履歴)」 84 ページ |
| GPS 計測設定 ☞ 「GPS 計測設定」 90 ページ | ※ ラン設定 ウォーク設定 バイク設定 トレッドミル設定 | オートラップ |
| | | オートポーズ |
| | | ターゲット |
| | | 通知方法 |
| | | タップ操作 |
| | | 心拍計測 |
| | | ウェイポイント |
| | | 画面設定 |

※ 種目ごとに設定できる内容は異なります。詳しくは、以下をご覧ください。

☞ 「GPS 計測設定」 90 ページ

<メニュー画面>

| | | |
|--|--------|----------|
| <p>活動量計設定 🔗 「活動量計設定」 100 ページ</p> | 目標設定 | 目標体重 |
| | | 目標歩数 |
| | 目標サポート | 運動ゾーン |
| | | 範囲外通知 |
| | | 通知方法 |
| | 睡眠設定 | オン オフ |
| | 時計表示 | 心拍表示 |
| | | メーター表示 |
| | 心拍計測 | オン オフ |
| | 活動量計測 | オン |
| | | オフ |

<メニュー画面>

| | | |
|-------------------------------|----------|-----------------------|
| スマートフォン※ | 通信開始 | |
| | 登録解除 | |
| アラーム 🔗 「アラーム」 101 ページ ジ | アラーム 1~5 | 通知 |
| | | 時刻設定 |
| | | 曜日指定 |
| | | 起床判定時間 |
| | アラーム方法 | 音 |
| | | 振動 音+振動 |
| プロフィール 🔗 「プロフィール」 102 ページ | 身長 | |
| | 体重 | |
| | 生年月日 | |
| | 性別 | |
| | 心拍ゾーン | ゾーン 1~ゾーン 5 オートゾーン |
| | 最大心拍数 | |
| | 安静時心拍数 | |
| | 心拍設定 | 設定 1 |
| | | 設定 2 |

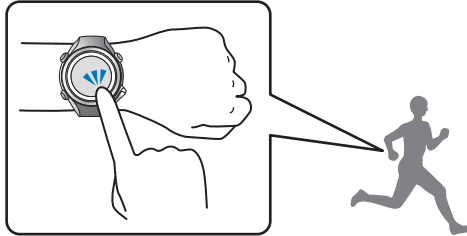
※ スマートフォンとの接続について、詳しくは別マニュアル「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。
http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm

<メニュー画面>

| | | |
|---|-------------|---|
| システム設定 🖱️ 「システム設定」 103 ページ | 言語 | English 日本語 Deutsch Francais 繁體中文 簡体中文 |
| | 距離単位 | km mile |
| | 時刻設定 | 時制 |
| | | サマータイム |
| | | 時刻合わせ |
| | | タイムゾーン |
| | 表示設定 | 日付表示方法 |
| | | 背景色 |
| | | コントラスト |
| | | オートスリープ |
| オートライト | | |
| ショートカット | オン オフ | |
| 操作音 | オン オフ | |
| 初期化 | 履歴 設定+履歴 | |
| バージョン情報 | | |

タップ操作

計測中に画面をタップする（指で少し強めに画面をたたく）ことで、以下の機能を1つだけ操作することができます。



| 機能 | 説明 |
|----------|---|
| ラップ区切り | ラップを計測します。 計測中に【D】を押す操作と同じです。 |
| ライト点灯 | ライトを点灯します。ライトは約 10 秒間点灯します。 【B】を押す操作と同じです。 |
| 画面切替 | 計測画面の画面 1~4 を切り替えます。 【A】を押す操作と同じです。 |
| オフ（初期設定） | タップ操作を無効にします。 |

参考

- タップ操作で動作する機能を変更したいときは、[GPS 計測設定] > [ラン設定] / [ウォーク設定] / [バイク設定] / [トレッドミル設定] > [タップ操作] で設定してください。
☞ [「操作方法」89 ページ](#)
- 連続してタップしても操作を認識しない場合があります。タップの間隔は目安として 1 秒間程度空けてください。
- [種目] で [バイク] を選択しているときは、走行中の路面状況によって、自動的にタップ機能が動作してしまうことがあります。その場合は、[オフ] にすることをおすすめします。

通知（音/振動）について

ラップの区切り時や目標ペース設定時などに、音/振動でお知らせする機能があります。

通知のタイミングは以下の通りです。

■ GPS 計測設定

| 計測設定 | | 種目 | タイミング |
|---|--|-------------------|---|
| オートラップ 🔗 「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」 49 ページ | | 全種目 | • ラップ区切り時 |
| オートポーズ 🔗 「自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）」 51 ページ | | ラン バイク | • 計測停止時 • 計測再開時 |
| ターゲット | 心拍 🔗 「心拍を設定して計測する（心拍走）」 55 ページ | 全種目 | • 選択した心拍ゾーンから外れたとき |
| | ペース 🔗 「ペースを設定して計測する（ペース走）」 57 ページ | ラン | • 選択したペースから外れたとき |
| | 時間 🔗 「時間または距離を設定して計測する（時間走/距離走）」 53 ページ | 全種目 | • 設定した時間の 50%と 90%の経過時 • 設定した時間の終了時 |
| | 距離 🔗 「時間または距離を設定して計測する（時間走/距離走）」 53 ページ | 全種目 | • 設定した距離の 50%と 90%の経過時 • 設定した距離の終了時 |
| | インターバル 🔗 「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する（インターバル走）」 59 ページ | ラン | • スプリントとレストの切替え時 |
| ウェイポイント 🔗 「ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）」 63 ページ | | ラン ウォーク バイク | • 指定したポイント付近に到達したとき ラン・ウォーク:半径 10 m バイク:半径 100m |

全種目：ラン、ウォーク、バイク、トレッドミル

■ 活動量計設定

| 計測設定 | 項目 | タイミング |
|-----------------------------------|--------|-------------------------------------|
| 運動ゾーンの範囲外通知 🔗 「活動量計設定」 100 ページ | 目標サポート | 計測した脈拍数が、選択した運動ゾーンの脈拍数の上限/下限から外れたとき |

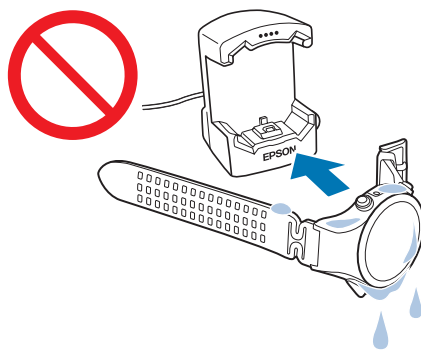
参考

運動していないのに、音/振動で通知されることがあります。それは、日常行動の中での脈拍数が何らかの理由で高くなったことにより、運動ゾーン（心拍ゾーンの脂肪燃焼以上）に入ったと判断されたためです。
通知されないようにするには、[活動量計設定] > [目標サポート] > [範囲外通知] で [オフ] にします。

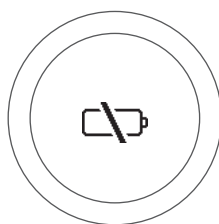
充電する

！重要

- 初めて使用するときは必ず充電してください。
- クレードルは必ず SF-850 専用のものをお使いください。
- 本体が水や汗で汚れた状態のまま、クレードルにセットしないでください。本体やクレードルの接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。

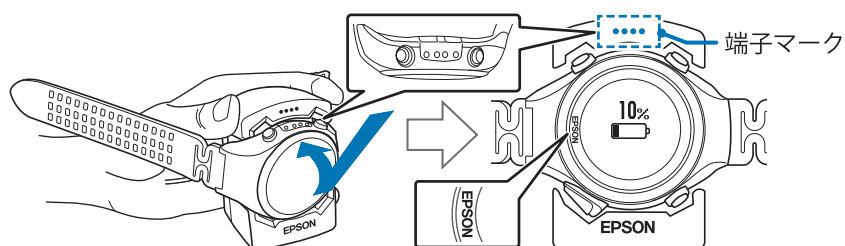


- 周囲の温度が 5~35℃の場所で充電してください。この範囲外の状況下では以下の充電エラー画面が表示され、充電停止状態になります。内部温度が充電に適した温度に戻ると、自動的に充電を再開します。



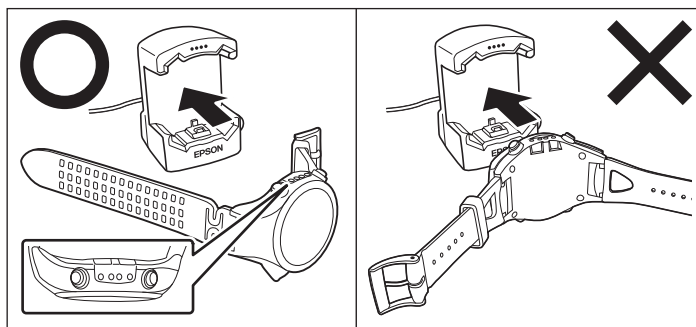
1 クレードルに本体をセットします。

本製品をガラス面が見える向きにします。本体の接続端子部を上に向け、クレードルの端子マークと位置が合っていることを確認します。本製品をクレードルの下部に乗せてから、上部が固定されるまでゆっくりと押し込んでください。



！重要

本体は、逆向きにセットしないでください。本体および、クレードルが破損する恐れがあります。

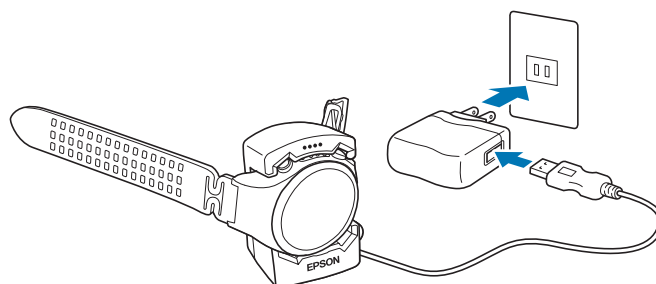


2 充電を開始します。方法は 2 つあります。

■AC アダプターを使用するとき

クレードルの USB プラグを AC アダプターの USB ポートに接続し、AC アダプターをコンセントに接続します。

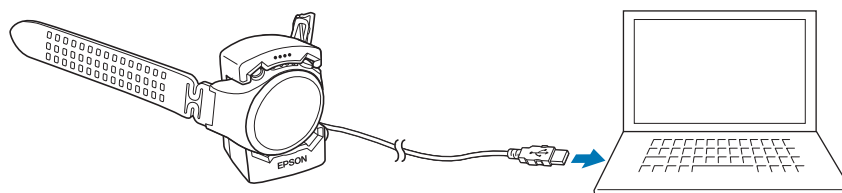
充電にはオプションの AC アダプター（型番：SFAC01）の使用をおすすめします。対応の AC アダプター以外を使用すると、充電できないことや、正常に動作しなくなることがあります。



■パソコンを使用するとき

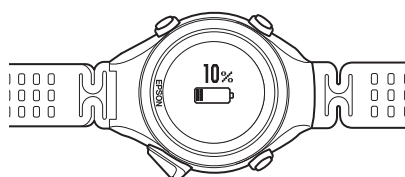
クレードルの USB プラグをパソコンの USB ポートに接続します。

すべてのパソコンでの動作を保証するものではありません。USB ハブ等は介さず、クレードルとパソコンを直接接続してください。



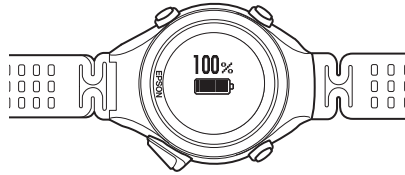
正しくセットされると、音が鳴り、充電が始まります。

充電完了までの目安は 2.5～3.5 時間 ですが、状況によって異なります。



3 充電の完了を確認します。

電池アイコンが 100%と表示されたら、充電完了です。

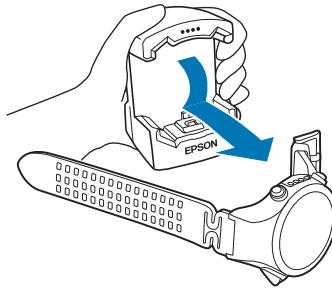


参考

充電が完了すると、過充電防止機能が働きます。充電を続けても、本体が破損することはありません。

4 充電が完了したら、本体をクレードルから外します。ケーブルもコンセント、**USB** ポートから外してください。

クレードルを押さえて、本体をクレードルの下部に押し当て、上部から外すとスムーズに外れます。



初期設定を行う

本製品を初めて充電し、クレードルから本体を外した後は、画面の指示に従って初期設定を行います。

重要

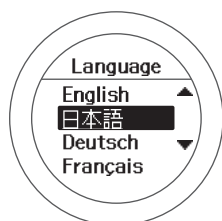
- 身長、体重などのプロフィール情報は、消費カロリー算出やVO₂maxの推定などに必要な情報です。必ず正確に設定してください。
- 時刻合わせはGPS信号を受信して行います。[自動]で行うときは、必ずGPS信号を受信しやすい屋外で行ってください。屋内ではGPS衛星からの信号を受信できないため、[手動]で設定してください。

操作するボタン



1 言語を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



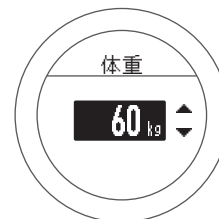
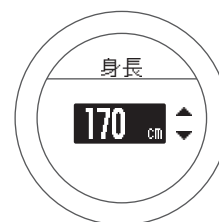
2 [距離単位] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



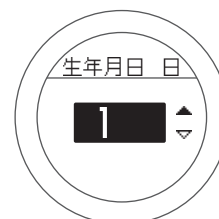
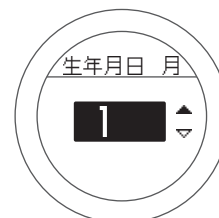
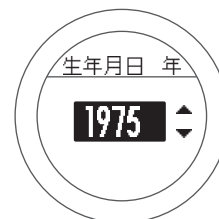
3 [身長]、[体重] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



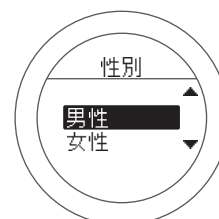
4 [生年月日] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

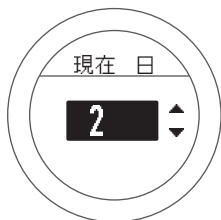
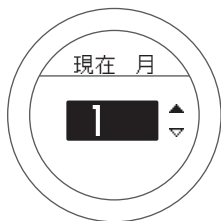


5 [性別] を設定します。

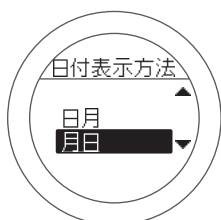
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 6** 現在の日付を設定します。
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



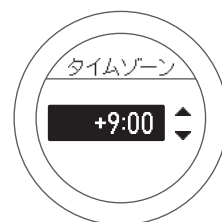
- 7** 【日付表示方法】を設定します。
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 8** 【時刻合わせ】で時刻を設定します。
 【C】 / 【D】 で【自動】を選択して、【A】で決定してください。
 屋内など GPS 信号を受信できない場所では、【手動】を選択してください。

■ 手動を選択した場合

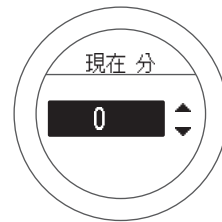
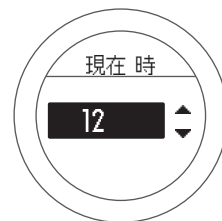
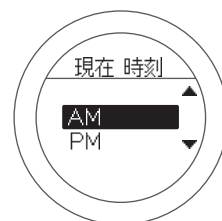
- 9** タイムゾーンを設定します。
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



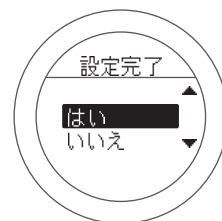
参考

日本のタイムゾーンは+9:00です。国内で設定する場合、変更の必要はありません。

- 10** 現在の時刻を設定します。
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 11** 設定を完了します。
 【C】 / 【D】 で【はい】を選択して、【A】で終了してください。



■【自動】を選択した場合

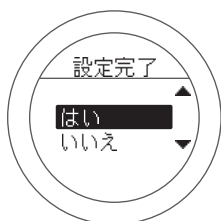
12 屋外の頭上が開けた場所に移動します。

!重要

以降の手順で、GPS 衛星から信号を受信して自動的に時刻合わせを行います。屋内では GPS 衛星からの信号を受信できませんので、屋外の頭上が開けた場所へ移動してください。

13 設定を完了します。

【C】 / 【D】 で【はい】を選択して、【A】で終了してください。



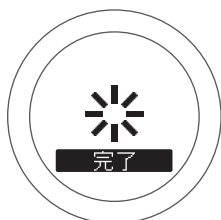
GPS 衛星から信号を受信して、自動的に時刻合わせを行います。

参考

【いいえ】を選択すると、手順 11 の画面に戻りますが、設定内容は保存されています。



【完了】が表示されたら【A】で終了してください。



時計画面が表示されます。

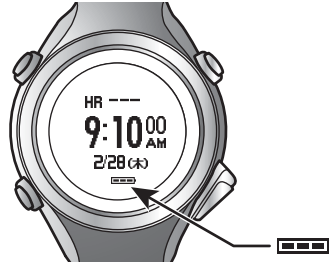


参考

- 静止状態でしばらく置くとスリープ状態に入り、時計表示が消えます。本体を動かすと表示が戻りますので、故障ではありません。
- 時刻合わせができないときは、GPS 衛星からの信号をうまく受信できていません。【A】で【キャンセル】を選択し、屋外の頭上が開けた異なる場所で、[システム設定] > [時刻設定] の【時刻合わせ】を実施してください。
📄 [「システム設定」103 ページ](#)

電池残量について

電池残量は、電池アイコンで確認できます。



| 電池アイコン | | | | | |
|--------|-----------------------------|----------|----------|---------|--------|
| 動作時間 | GPS 計測 (連続使用) ※1 脈拍計測 使用 | 20~14 時間 | 14~8 時間 | 8~2 時間 | 2~0 時間 |
| | GPS オン ※1 脈拍オフ | 24~17 時間 | 17~10 時間 | 10~3 時間 | 3~0 時間 |
| | 活動量計測時 (GPS オフ) 脈拍オン ※2 | 60~42 時間 | 42~24 時間 | 24~6 時間 | 6~0 時間 |

※1 GPS 信号の受信を継続した状態における動作時間の目安です。

GPS 信号の受信環境や本製品の設定条件により、動作時間は異なります (脈拍計測オン、ライト点灯頻度など)。

※2 GPS 測位時間を短縮するために、定期的に GPS 信号を受信しています。

!重要

電池残量が低下すると何も表示なくなります。電池残量が低下した状態で長期間放置すると、充電電池の性能が劣化します。本体を使用しないときでも、**6カ月に1回は必ず充電してください。**

参考

電池残量がなくなっても、計測データは本体メモリーに保持されています。

GPS 信号の受信 (GPS 測位) について

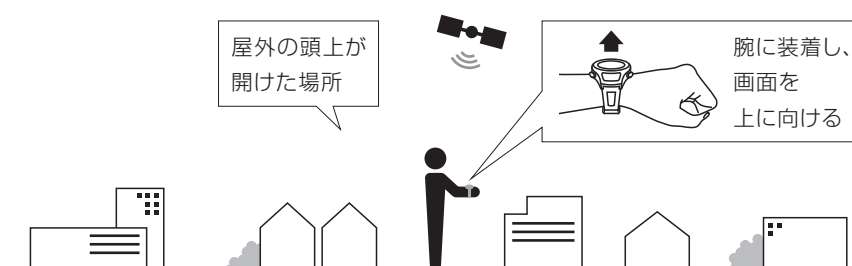
GPS 測位について

GPS 測位とは、本体が GPS 信号を受信して、時間情報の取得や、軌跡・距離・ペースなどの計測をすることです。精度良く計測するために、GPS 衛星からの信号を受信しやすい条件でご使用ください。

GPS 測位を利用するシーン

- GPS 計測 (ランやウォーク、バイクの走行計測)
- 時刻合わせ (初期設定 [自動]、システム設定 [時刻合わせ])

受信しやすい条件



受信できない場所



室内やビルの中、地下



トンネルの中



水の中

受信しにくい場所



工事現場、交通量が多く電波障害がある場所



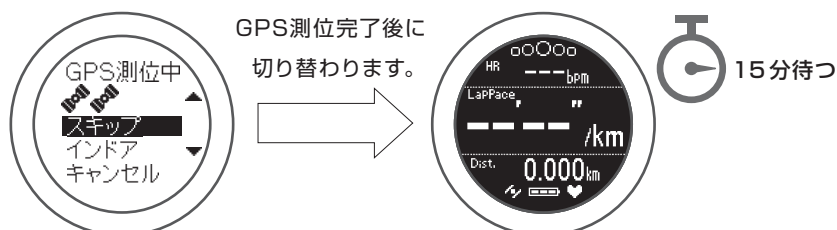
高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く、高層ビル街



水の上

はじめて使用するときに

ご購入後はじめて使用するときは、GPS 測位完了後の計測画面で 15 分以上、頭上の開けた屋外に置いてから使用してください。より精度良く計測ができます。

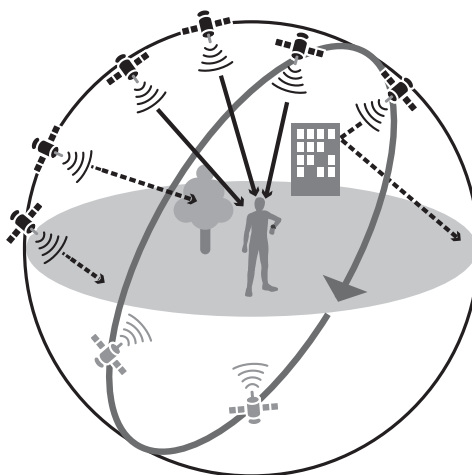


参考

- GPS 測位の方法については、下記を参照してください。
[☞ 「計測の準備をする \(GPS 測位\)」 35 ページ](#)
- この準備は、2 回目以降の計測時には必要ありません。
- 数か月間使用しなかったときは、上記の準備を実施してください。

参考

GPS システムの基本構成は、地上約 2 万 km 上空の 6 つの軌道に、それぞれ 4 基以上の衛星が周回する、計 24 基の人工衛星で運用されています。GPS 受信機は 4 つの衛星からデータを受け取って緯度/経度/高度/時刻を計算します。そのため、一旦受信を行い、これらの情報を捕捉できれば、計測を開始することができます。さらに 15 分以上置くことで、より詳しい GPS 航法データ (衛星の軌道情報) を受信できるため、より精度良く計測することができます。ただし、15 分以上置いたときでも、大気の状態や使用環境によって、距離の計測に誤差が生じることがあります。



準天頂衛星 みちびきへの対応

準天頂衛星 みちびきへの対応本製品は準天頂衛星みちびきに対応しています。準天頂衛星システムは、「準天頂軌道」と言う日本のほぼ天頂 (真上) を通る軌道を持つ衛星システムで、現在運用中の GPS 信号とほぼ同一の信号を送信することで、日本国内の山間部や都心部の高層ビル街などでも、受信できる場所や時間を広げることができます。

参考

GPS 測位時間を短縮する (AGPS)

本製品をスマートフォンと接続して、ネットワークサーバーから GPS 衛星情報を取得することで、GPS 信号の受信時間を短縮できます。詳しくは、電子マニュアル「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

計測の準備をする (GPS 測位)

参考

画面の背景色は、初期設定時に [白] [黒] から選択できません。
本ページ以降の説明で使用される画面については、[背景色] が [白] に設定されていることとします。

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
📖 [「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 33 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となるときは [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 [メニュー] を表示します。

時計画面で [D] を押してください。

2 [GPS 計測開始] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

※時計画面で [C] を押して表示することもできます。

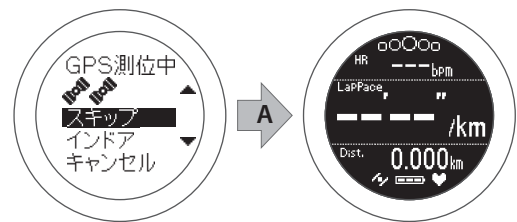


3 [ラン] (または計測したい他の種目) を選択します。

計測する種目を [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



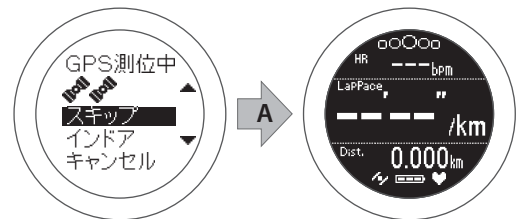
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



GPS 測位を利用しない

スキップ

GPS 測位中に [スキップ] を選択すると、GPS 測位の完了を待たずに、計測を開始することができます。



GPS 測位は、計測開始後も継続しています。走行の軌跡は、GPS 測位が完了した時点から、記録されます。

📖 [「計測できる項目」 40 ページ](#)

インドア

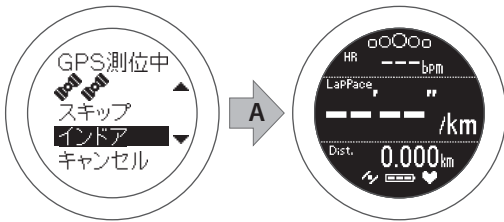
GPS 測位をせずに計測することができます。屋内トレーニングなど GPS 測位が必要ないときに使用してください。

走行の軌跡は、記録されません。

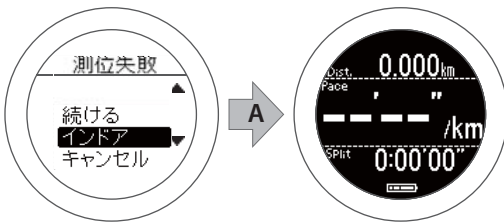
 [「計測できる項目」40 ページ](#)

インドアモードで計測するためには、次のいずれかの操作を行ってください。

- GPS 測位中に [インドア] を選択する



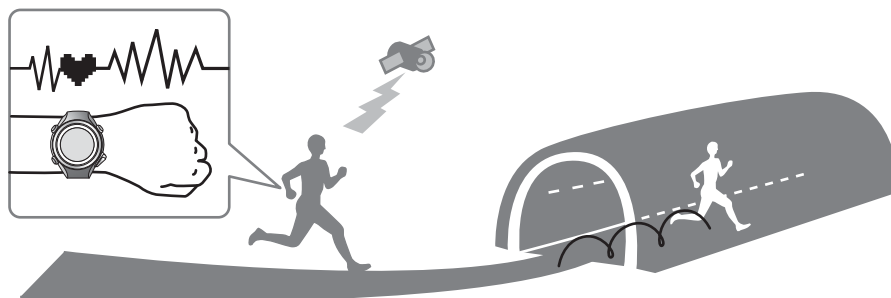
- GPS 測位が失敗したときの画面で、[インドア] を選択する



本製品に脈拍/ストライド（歩幅）を学習させる

脈拍/ストライドセンサーについて

本製品は脈拍センサーとストライドセンサーを搭載しています。脈拍センサーは腕への装着のみで高精度に脈拍を検出します。ストライドセンサーは、トンネル内や屋内（トレッドミル他）など GPS 信号を受信できない場所でも、高精度に走行距離やラップを算出できます。



脈拍/ストライドセンサーの学習

本製品を初めて使用するときは、本製品にストライド（歩幅）を学習させるため、GPS 測位をして次の条件で走行してください。

場所/時間

- 屋外の頭上が開けた場所の場合：約 10 分間
- ビル街の場合：約 30 分間

計測

計測機能を使います。

[🔗 「計測機能とは」 39 ページ](#)

！重要

学習しても脈拍が著しく高く計測される場合は、[心拍設定] を [設定 2] に変更してください。

[🔗 「プロフィール」 102 ページ](#)

参考

- この準備は、2 回目以降の計測時には必要ありません。ただし、本体を初期化すると、脈拍/ストライドの学習も初期化されます。初期化した場合は再度学習を行ってください。
- 学習時と異なる運動をすると、計測誤差が大きくなることがあります。
- 本製品のストライドセンサーは、種目 [ラン] [ウォーク] [トレッドミル] に対応しています。種目 [バイク] には対応していないため、ストライドやピッチの計測表示には、「-」が表示されます。
- 種目 [トレッドミル] で運動するときは、より正確にストライドを算出するために、腕を振りながら行ってください。腕を組んだり、マシンなどのハンドルを握ったりすると、正確に計測できないことがあります。

走行データの計測

内蔵のセンサーにより、本製品を装着するだけで脈拍計測が可能です。ランニングやジョギングの心拍トレーニングを簡単に行うことができます。

そして、GPS 信号の位置情報と時間によって、走った時間/距離/速度を自動で計測し、インターバル機能などさまざまな機能でトレーニングをサポートします。

 [「計測機能とは」 39 ページ](#)

 [「計測できる項目」 40 ページ](#)

 [「脈拍を計測する」 41 ページ](#)

 [「VO₂max を推定する」 43 ページ](#)

 [「時間/距離/速度を計測する」 45 ページ](#)

 [「画面の見方」 47 ページ](#)

 [「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」 49 ページ](#)

 [「自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）」 51 ページ](#)

 [「時間/距離/心拍などを設定して計測する（ターゲット機能）」 52 ページ](#)

 [「時間または距離を設定して計測する（時間走/距離走）」 53 ページ](#)

 [「心拍を設定して計測する（心拍走）」 55 ページ](#)

 [「ペースを設定して計測する（ペース走）」 57 ページ](#)

 [「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する（インターバル走）」 59 ページ](#)

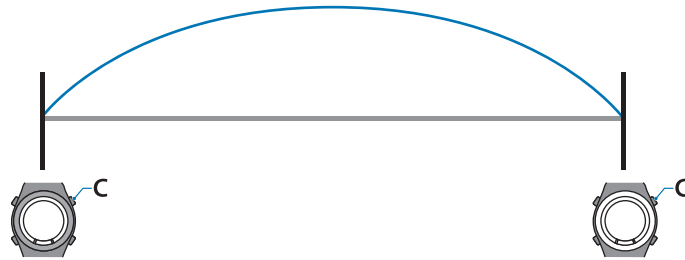
 [「ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）」 63 ページ](#)

計測機能とは

スプリットタイム、ラップタイムを同時に計測する機能です。また、本製品は GPS 機能を搭載しているため、GPS 信号の位置情報と時間で、走った距離/速度/軌跡などを自動で計測できます。

スプリットタイム

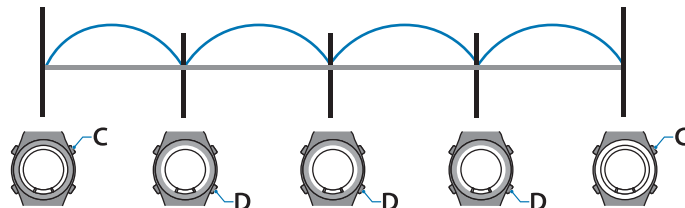
スタートからの経過時間を計測します。



計測画面で【C】を押すと計測を開始し、再度【C】を押すと停止します。

ラップタイム

区間ごとの経過時間を計測します。



計測中に【D】を押すとラップを計測します。

また、オートラップ機能を使用すると、あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを計測します。

[🔗 「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」 49 ページ](#)

計測種目

本製品は、以下の4種目で計測できますので、目的に応じてご使用ください。

| 種目 | 運動例 |
|--------|--------------------|
| ラン | ジョギング、ランニング、マラソンなど |
| ウォーク | 散歩、ウォーキングなど |
| バイク | 自転車など |
| トレッドミル | トレッドミルなど |

計測できる項目

GPS 計測機能で計測できる項目は、GPS 信号の受信状態によって異なります。

| 設定項目（設定値） | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| 距離（Dist.） | 標高（Alt.）※ | ラップ心拍数（LapHR） |
| ラップ距離（LapDist.） | ガイドタイム（Guide） | 歩数（Steps） |
| ペース（Pace） | ガイド距離（GuideDist.） | ラップ歩数（LapStp） |
| 平均ペース（Av.Pace） | ストライド（Stride） | 心拍ゾーン滞在時間（SpentHR） |
| ラップペース（LapPace） | 平均ストライド（Av.Stride） | 心拍ゾーン到達時間（TimeHR） |
| スピード（Speed） | ラップストライド（LapStride） | 累積上昇高度（Tot.Asc.）※ |
| 平均スピード（Av.Spd） | ピッチ（Pitch） | 累積下降高度（Tot.Des.）※ |
| ラップスピード（LapSpeed） | 平均ピッチ（Av.Pitch） | 勾配（Grade）※ |
| スプリットタイム（Split） | ラップピッチ（LapPitch） | 緯度/経度（LAT/LONG）※ |
| ラップタイム（Lap） | 心拍数（HR） | 予想到達時間（Est.） |
| 時刻（Time） | 平均心拍数（Av.HR） | 予想到達距離（Est.Dist.） |
| 消費カロリー（Calories） | 最大心拍数（Max.HR） | |

※ 種目【トレッドミル】や、GPS 測位の【インドア】では、計測されません。

GPS 測位の【スキップ】を選択したときは、GPS 測位が完了するまでは計測されません。

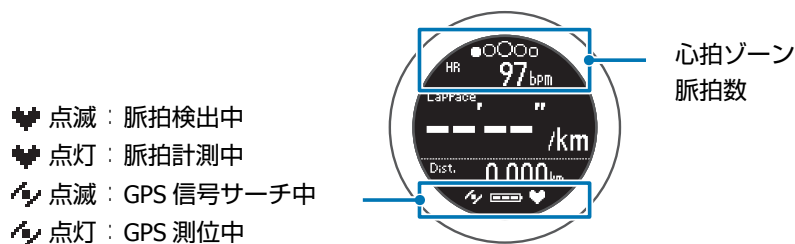
（ ）内は、画面設定で 2 行/3 行表示している場合の英表記です。🔗 [「画面設定」92 ページ](#)

脈拍を計測する

内蔵のセンサーにより、本製品を装着するだけで脈拍計測が可能です。
不整脈や脈欠損などがない限り、脈拍数と心拍数はほぼ同じとされています。

脈拍を検知する

本製品を腕に装着して計測画面を表示すると、脈拍が検知されます。
計測画面を表示するには、時計画面で【D】を押して【GPS 計測開始】 - 【種目】を選択してください。GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。脈拍が検知されると、音が鳴り脈拍数と心拍ゾーンが表示されます。



！重要

計測画面が表示された状態で本製品を机などに置くと、脈拍数が表示されることがあります。これは、センサーがノイズを検知するためで、機器の故障ではありません。脈拍計測を行うときは、腕に正しく装着してご使用ください。

本製品では、心拍ゾーンとして運動強度に応じて5つのゾーン（心拍数の上限と下限の間）を設定できます。心拍ゾーンの設定は、プロフィールで実施します。📄 [「プロフィール」102ページ](#)

心拍ゾーンの表示

設定値の () 内の数値はプロフィール設定内容により異なり、変更ができます。

| 設定項目 | 設定値 | 表示 |
|-------|---------------------|-------|
| 心拍ゾーン | ゾーン 1 (30~100 bpm) | ●○○○○ |
| | ゾーン 2 (101~130 bpm) | ○●○○○ |
| | ゾーン 3 (131~160 bpm) | ○○●○○ |
| | ゾーン 4 (161~190 bpm) | ○○○●○ |
| | ゾーン 5 (191~240 bpm) | ○○○○● |

参考

- の位置で、現在滞在している心拍ゾーンがわかります。
- 脈拍数は、上記の操作だけでは記録されません。計測開始/データ更新すると記録されます。

脈拍を計測する

脈拍をつかった計測機能については、以下のページを参照してください。

🔗 [「心拍を設定して計測する（心拍走）」55 ページ](#)

🔗 [「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する（インターバル走）」59 ページ](#)

心拍トレーニングについての詳細は以下をご参照ください。

<http://www.epson.jp/products/myakuhaku/training.htm>

計測した脈拍数を画面に表示する

計測画面には、初期設定で脈拍数と心拍ゾーンの滞在位置が表示されます。その他にも以下の項目を表示できますので、必要に応じて画面設定を変更してください。

🔗 [「画面設定」92 ページ](#)

計測表示項目一覧（脈拍（心拍）に関する項目）

| 表示項目 | 表示名 | | 説明 |
|-----------|----------|-----------|------------------|
| | 1行表示 | 2行表示/3行表示 | |
| 心拍数 | HR | HR | 現在の脈拍数 |
| 平均心拍数 | Avg.HR | Av.HR | 計測開始からの平均脈拍数 |
| 最大心拍数 | Max.HR | Max.HR | 計測開始からの最大脈拍数 |
| ラップ心拍数 | LapHR | LapHR | 区間ごとの平均脈拍数 |
| 心拍ゾーン滞在時間 | Spent.HR | Spent.HR | 区間ごとの心拍ゾーンの滞在時間 |
| 心拍ゾーン到達時間 | Time.HR | Time.HR | 区間ごとの心拍ゾーンへの到達時間 |

VO₂max を推定する

脈拍センサーと GPS 測位により VO₂max（最大酸素摂取量）を推定できます。

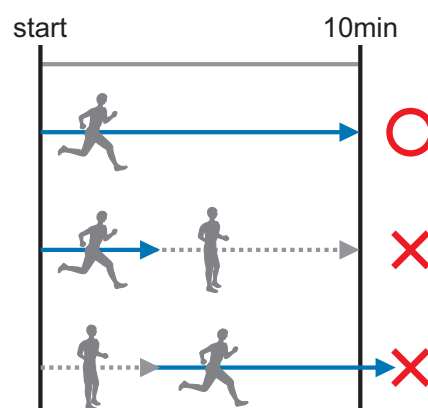
VO₂max とは

VO₂max とは、1 分間に体重 1Kg あたり、体内に取り込むことのできる酸素の最大量のことです。また、推定した VO₂max をもとに、5km、10km、ハーフマラソン、フルマラソンのレースタイムの予測ができます。

VO₂max の推定には、以下の条件を満たしたランニングが必要です。

- プロフィールの情報を正しく入力している（身長、体重、性別、生年月日など）
- 種目でランを選択する（種目 [ウォーク]、[バイク]、[トレッドミル] を選択した場合は推定できません）
- 屋外で GPS 測位を完了させて、計測開始直後からランニングを**連続 10 分以上**行う（図 1）。例えば、60 分間ランニングをしても最初の 10 分間で VO₂Max が推定されます。
（このとき、スキップ、インドアは選択しないでください）
- ランニング中、脈拍計測ができています
- オートポーズはオフにする
🔗 [「自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）」 51 ページ](#)
- ランニングスピードが時速 6km、またはペースが 10 分/km より速い
- ランニング時の脈拍数が、運動強度 55~90%HRR（※）になるように走る

図 1



（※）運動強度%HRR の計算式（運動強度 55%HRR のときの脈拍数の求め方）：

脈拍数 = $0.55 \times (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$

最大心拍数と安静時心拍数は、プロフィール入力によって自動で計算されますが、手動で変更することができません。🔗 [「プロフィール」 102 ページ](#)

以下の状態では、VO₂max を推定できません。一度計測を終了させてから、再度計測開始してください。

- 計測開始後 10 分が経過しないうちに一時停止した（[C] を押したとき/オートポーズによる）
- 信号による停止やウォーキングなどによって、推定に必要なランニングスピードや脈拍数を維持できない
- 脈拍計測ができていない

参考

勾配のない平地でランニングすることをおすすめします。

VO₂max の推定やレースタイムの予測は、以下の要因によって、推定値がばらつくことがあります。

- ランニング時の体調や気象条件（気温、湿度、風など）
- ランニングコース（勾配のあるコース、トレイルランニングなど）

性別/年齢による VO₂max の目安 (ml/kg/min)

男性

| 評価 | ～29 歳 | ～39 歳 | ～49 歳 | ～59 歳 | ～69 歳 | 70 歳～ |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 非常に優れている | 56.2 | 54.3 | 52.9 | 49.7 | 46.1 | 42.4 |
| 優れている | 51.1 | 47.5 | 46.8 | 43.3 | 39.5 | 36.0 |
| 良い | 45.7 | 44.4 | 42.4 | 38.5 | 35.0 | 30.9 |
| 標準 | 42.2 | 41.0 | 38.4 | 35.2 | 31.4 | 28.0 |
| 低い | 38.1 | 36.7 | 34.6 | 31.1 | 27.4 | 23.7 |

女性

| 評価 | ～29 歳 | ～39 歳 | ～49 歳 | ～59 歳 | ～69 歳 | 70 歳～ |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 非常に優れている | 50.2 | 46.9 | 45.2 | 39.9 | 36.9 | 36.7 |
| 優れている | 44.0 | 41.0 | 38.9 | 35.2 | 32.3 | 30.2 |
| 良い | 39.5 | 36.7 | 35.1 | 31.4 | 29.1 | 26.6 |
| 標準 | 35.5 | 33.8 | 31.6 | 28.7 | 26.6 | 23.8 |
| 低い | 31.6 | 29.9 | 28.0 | 25.5 | 23.7 | 21.2 |

※ 上表は米国 The Cooper Institute ®の使用許諾を得て掲載しています。

<http://www.cooperinstitute.org/>

時間/距離/速度を計測する

計測画面を表示する

重要

• 計測画面を表示するときに、GPS 測位を行います。GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。

☞ [「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 33 ページ](#)

• 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。

2 [GPS 計測開始] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

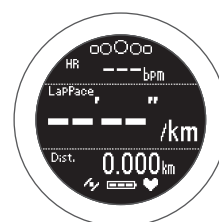


3 [ラン] (または計測したい他の項目) を選択します

計測する種目を [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



脈拍が計測され、脈拍数と心拍ゾーンの滞在位置が表示されます。

☞ [「脈拍を計測する」 42 ページ](#)

参考

• すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。

☞ [「スキップ」 35 ページ](#)

• 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。

☞ [「GPS 測位を利用しない」 35 ページ](#)

• 画面はご購入時の状態で説明しています。画面の白黒表示は反転することができます。

☞ [「システム設定」 103 ページ](#)

走行データを計測する

- 1 計測を開始します。
【C】を押してください。



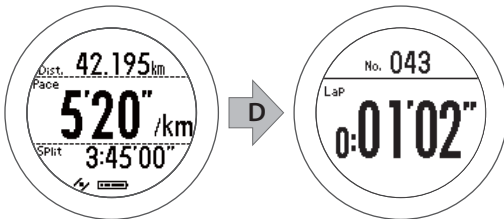
計測中に【C】を押すと、計測を一時停止します。
再度【C】を押すと、計測を再開します。

参考

- 計測開始前、一時停止の状態、1時間放置すると、時計画面に戻ります。
一時停止までの計測データは保存されます。
- 設定によって表示される画面は異なります。
☞ [「画面の見方」47ページ](#)

ラップを記録する

計測中に【D】を押すと、ラップを記録できます。
ラップを記録すると、ラップ区切り画面が5秒間表示されます。(初期設定では、以下の画面が表示されます。)



参考

- オートラップ機能で設定した距離または時間を走ったときにも、ラップ区切り画面が表示されます。
☞ [「自動でラップを記録する \(オートラップ機能\)」49ページ](#)
- 画面パターンと計測表示項目を変更できます。
☞ [「画面設定」92ページ](#)

計測を終了/保存する

操作するボタン



- 1 走り終わったら、計測を停止します。
【C】を押してください。



- 2 計測結果を保存します。
計測停止中に【D】を押してメニューを表示します。



- 3 【計測終了】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。
計測したデータが本体メモリーに保存され、時計画面に戻ります。

保存した計測データは、メニューの【履歴】から確認できます。

☞ [「計測データを確認する」68ページ](#)

画面の見方

計測画面

計測画面は4画面あり、【A】を押すことで、表示する画面が切り替わります。初期設定では、以下の画面が表示されます。




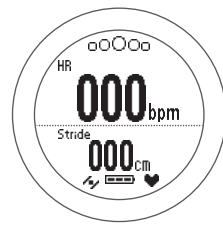
参考

すべての画面で、画面パターンと計測表示項目を変更できます。

[🔗 「画面設定」 92 ページ](#)

| 種目 | ラン | ウォーク | バイク | トレッドミル |
|------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 画面 1 | | | | |
| | (3行表示) 心拍数 ラップペース 距離 | (3行表示) 消費カロリー 歩数 距離 | (3行表示) 距離 スプリットタイム 平均スピード | (1行表示) 心拍数 |
| 画面 2 | | | | |
| | (2行表示) スプリットタイム ラップタイム | (2行表示) スプリットタイム 歩数 | (3行表示) ラップ距離 ラップタイム ラップスピード | (2行表示) スプリットタイム ラップタイム |
| 画面 3 | | | | |
| | (3行表示) 心拍数 標高 時刻 | (3行表示) 心拍数 ピッチ 時刻 | (2行表示) ラップ距離 ラップタイム ラップスピード | (3行表示) 心拍数 ピッチ 時刻 |

走行データの計測

| 種目 | ラン | ウォーク | バイク | トレッドミル |
|------|---|---|--|---|
| 画面 4 |  |  |  |  |
| | (2行表示) 心拍数 ストライド | (2行表示) 心拍数 ストライド | (3行表示) 心拍数 スプリットタイム 時刻 | (2行表示) 心拍数 ストライド |

※ 心拍ゾーン（画面上部の ○○○○）は計測設定で「心拍計測」を「オン」（初期設定はオン）に設定したときに表示されます。

ラップ区切り画面

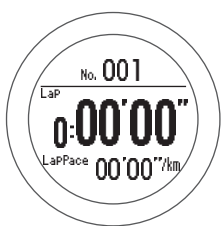
ラップ区切り画面は、全ての種目において、ラップ計測時に5秒間表示されます。
また、オートラップ機能で設定した距離または時間を走ったときにも表示されます。

🔗 [「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」49ページ](#)

参考

画面パターンと計測表示項目を変更できます。

🔗 [「画面設定」92ページ](#)

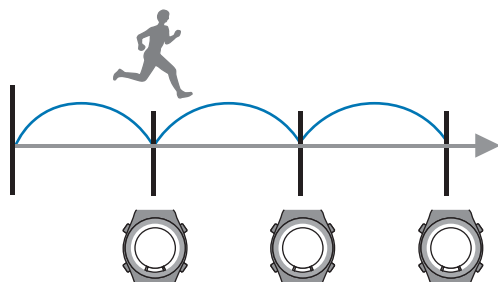
| 画面 | 画面パターン (初期設定) | 計測項目 (初期設定) |
|----------|--|----------------------------------|
| ラップ区切り画面 |  | ラップタイム (Lap) ラップペース (LapPace) |

自動でラップを記録する (オートラップ機能)

あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを計測することができます。

ラップを区切る時間または距離を3つまで設定できます。

ただし、計測時に使用できるのは1つの設定のみです。



参考

オートラップの設定は、PCアプリケーション（Epson Run Connect）を使用することで、パソコンから設定することもできます。

パソコンからの設定では、ラップを区切る時間または距離を区間ごと自由に設定できます。詳しくは「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

操作するボタン



- 1 【メニュー】を表示します。
時計画面で【D】を押してください。

- 2 【GPS計測設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 【ラン設定】（または設定したい他の種目）を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



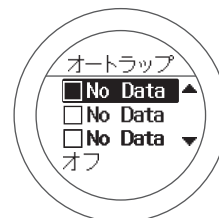
- 4 【オートラップ】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 5 【No Data】のいずれかを選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



既に設定してある場合は【SETTING】のいずれかを選択します。表示される設定内容を確認して【A】を押してください。

選択した設定を編集するときは、手順6に進んでください。

選択した設定を使用するときは、【設定完了】を選択します。

- 6 【編集】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 7** ラップを区切る設定を、時間または距離から選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 8** 時間（または距離）を設定します。

【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。



参考

オートラップ機能を使用しないときは、手順 5 で [オフ] を選択してください。

- 9** 設定を完了します。

【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

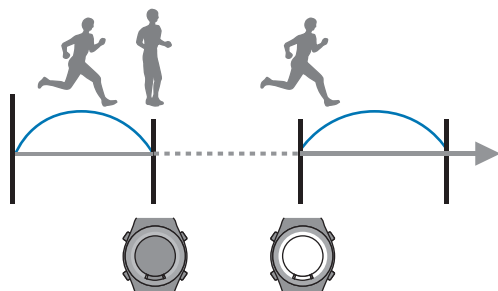
参考

ショートカット機能を [オン] にすると、【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

[🔗 「システム設定」 103 ページ](#)

自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能)

立ち止まったときに自動で計測を一時停止し、動き出したときに自動で計測を再開することができます。種目で「ラン」または「バイク」を選択したときに使用できます。



操作するボタン



- 1 **【メニュー】** を表示します。
時計画面で **【D】** を押してください。
- 2 **【GPS 計測設定】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



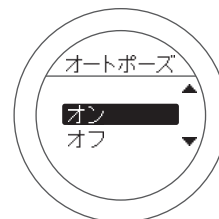
- 3 **【ラン設定】** または **【バイク設定】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 4 **【オートポーズ】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 5 **【オン】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



参考

オートポーズ機能を使用しないときは、**【オフ】** を選択してください。

- 6 **設定を完了** します。
【C】 / 【D】 で **【戻る】** を選択して、**【A】** で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を **【オン】** にすると、**【A】** を長押しして時計画面に戻ることができます。

[📄 「システム設定」 103 ページ](#)

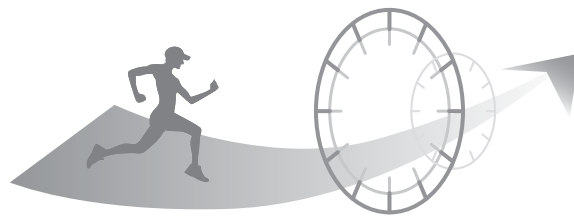
時間/距離/心拍などを設定して計測する（ターゲット機能）

ターゲット機能とは

設定した時間や距離に到達するまで計測したり、設定した心拍ゾーンやペースを維持して計測したりすることができます。

時間走

ターゲットとする時間を設定し、その時間を経過するまで計測する機能です。走行時間、予想到達距離を確認しながら運動できます。



距離走

ターゲットとする距離を設定し、その距離に到達するまで計測する機能です。走行距離、予想到達時間を確認しながら運動できます。



心拍走

ターゲットとする心拍ゾーンを設定し、その心拍ゾーンから外れると、音/振動でお知らせする機能です。滞在する心拍ゾーンを確認しながら心拍トレーニングができます。



ペース走（種目【ラン】のみの設定）

目標とするペースを設定し、そのペースから外れると、音/振動でお知らせする機能です。

[🔗 「ペースを設定して計測する（ペース走）」 57 ページ](#)

インターバル走（種目【ラン】のみの設定）

スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を繰り返し行うことを目的とする機能です。

ターゲットとする時間や距離を設定して、運動メニューを作成することができます。

スプリント、レストの切り替えタイミングは、音/振動でお知らせします。

[🔗 「インターバル走とは」 59 ページ](#)

時間または距離を設定して計測する（時間走/距離走）

操作するボタン



時間または距離を設定する

1 【メニュー】を表示します。
時計画面で【D】を押してください。

2 【GPS計測設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



3 【ラン設定】（または設定したい他の種目）を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



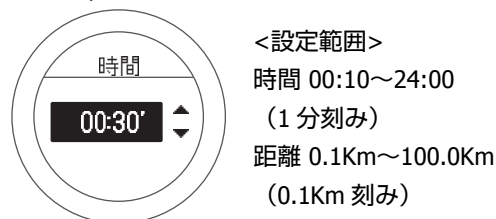
4 【ターゲット】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



5 【時間】または【距離】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



6 時間（または距離）を設定します。
【C】 / 【D】で設定して、【A】で決定してください。
【C】 / 【D】を長押しすると、値を早送りできます。



7 【設定完了】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



8 設定を完了します。
【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
[☞ 「システム設定」 103 ページ](#)

計測する

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上してください。
[☞ 「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 33 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

参考

初期設定では、[予想到達距離]、[予想到達時間] は表示されません。表示する場合は画面設定を変更してください。
[☞ 「画面設定」 92 ページ](#)

- 1** [メニュー] を表示します。
 時計画面で [D] を押してください。

- 2** [GPS 計測開始] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3** [ラン] (または設定した他の種目) を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
[☞ 「スキップ」 35 ページ](#)
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
[☞ 「GPS 測位を利用しない」 35 ページ](#)

- 4** 計測を開始します。
 [C] を押してください。



- 5** 設定した時間または距離を経過すると、「Finish」画面が表示されます。
 時間/距離/消費カロリーが数秒間、画面に表示されます。



「Finish」画面が表示された後も、計測は継続しています。

参考

設定した時間または距離の 50% および 90% を経過すると、音/振動でお知らせします。

- 6** 計測を停止します。
計測中に [C] を押してください。



- 7** 計測結果を保存します。
計測停止中に [D] を押してメニューを表示します。



- 8** [計測終了] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
計測したデータが本体メモリーに保存され、時計画面に戻ります。

保存した計測データは、メニューの [履歴] から確認できます。

[👁️ 「計測データを確認する」 68 ページ](#)

心拍を設定して計測する（心拍走）

操作するボタン



心拍を設定する

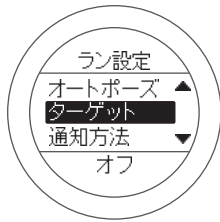
- 1** [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。
- 2** [GPS 計測設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3** [ラン設定]（または設定したい他の種目）を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4** [ターゲット] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5** [心拍] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 6** 運動時に保ちたい心拍ゾーンを選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
設定した心拍ゾーンから外れると、音/振動でお知らせします。



参考

各心拍ゾーンに設定されている脈拍数の値は、プロフィールで確認/変更できます。

☞ [「プロフィール」102 ページ](#)

- 7** 設定を完了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

☞ [「システム設定」103 ページ](#)

計測する

計測の操作手順は、以下のページを参照してください。

☞ [「時間/距離/速度を計測する」45 ページ](#)

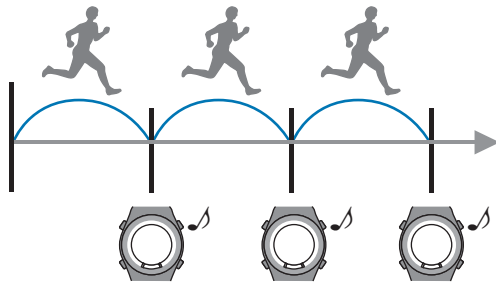
心拍トレーニングについての詳細は以下をご参照ください。

<http://www.epson.jp/products/myakuhaku/training.htm>

ペースを設定して計測する（ペース走）

1kmあたりの走行時間（目標ペース）を設定して、走行時に設定したペースから外れると、音/振動でお知らせすることができます。

種目【ラン】のみでの設定です。



参考

目標ペースの設定は、PCアプリケーション（Epson Run Connect）を使用することで、パソコンから設定することもできます。そのとき、目標とするペースを区間ごと自由に設定することが可能です。詳しくは「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

ペースを設定する

操作するボタン



- 1 【メニュー】を表示します。
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS計測設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 【ラン設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



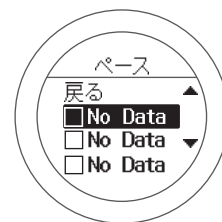
- 4 【ターゲット】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 5 【ペース】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。

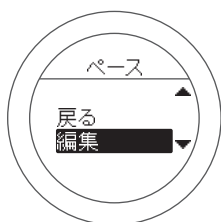


- 6 【No Data】のいずれかを選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。

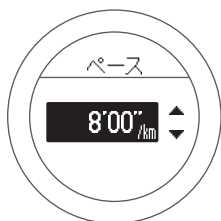


- 既に設定してある場合は【SETTING】のいずれかを選択します。表示される設定内容を確認して【A】を押してください。
- 選択した設定を編集する場合は、手順7に進んでください。
- 選択した設定を使用するときは、【設定完了】を選択します。

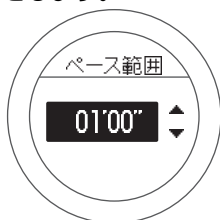
- 7** [編集] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 8** 1kmあたりの目標時間を設定します。
 [C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。
 [C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



- 9** 目標ペースを保ちたい時間の範囲を設定します。
 [C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。
 [C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。
 設定したペース範囲から外れると、音/振動でお知らせします。



<通知範囲>
 オフ/00'05"~03'00"
 (1秒刻み)

参考

設定したペース範囲から外れたときに音/振動でお知らせする機能をオフにするときは、手順 9 で [オフ] を選択してください。[オフ] は、[ペース範囲] の最下段 (0'05"の下) にあります。

- 10** 設定を完了します。
 [C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
 時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
[「システム設定」103 ページ](#)

計測する

計測の操作手順は、以下のページを参照してください。

[「時間/距離/速度を計測する」45 ページ](#)

高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル走)

インターバル走とは

スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を繰り返し行うことを目的とする機能です。

時間や距離を設定して、運動メニューを作成することができます。

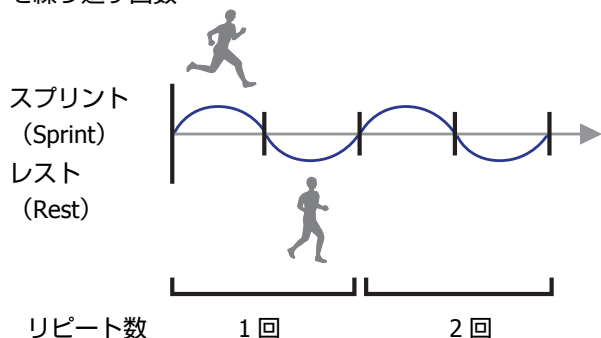
スプリント、レストの切り替えタイミングは、音/振動でお知らせします。

〔GPS計測設定〕で〔ラン設定〕を選択したときのみ設定できます。

スプリント (Sprint) : 高負荷運動

レスト (Rest) : 低負荷運動

リピート数 : スプリントとレストを1セットとして運動を繰り返す回数



インターバル条件を設定して計測する

参考

インターバル条件の設定は、PCアプリケーション（Epson Run Connect）を使用することで、パソコンから設定することもできます。

パソコンからの設定では、インターバルのリピートを自由に設定できます。詳しくは「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

操作するボタン



インターバル条件を設定する

- 1 【メニュー】を表示します。
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS計測設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 【ラン設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。
他の種目での設定はできません。



- 4** [ターゲット] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5** [インターバル] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 6** [No Data] のいずれかを選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

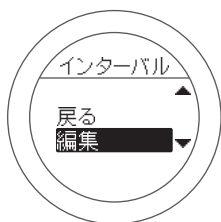


既に設定してある場合は [SETTING] のいずれかを選択します。表示される設定内容を確認して [A] を押してください。

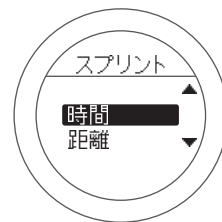
選択した設定を編集するときは、手順 7 に進んでください。

選択した設定を使用するときは、[設定完了] を選択します。設定は終了です。

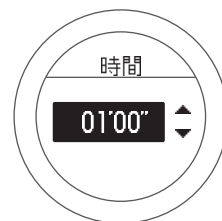
- 7** [編集] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



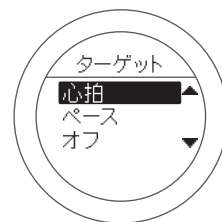
- 8** スプリント (高負荷) の長さを、時間または距離で設定するか選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



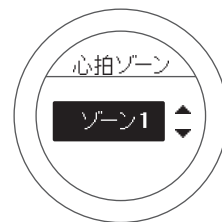
- 9** 時間 (または距離) を設定します。
 [C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。
 [C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



- 10** スプリント運動時に負荷をかける項目を選択します。
 [C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。
 ここでは、例として [心拍] を設定する手順を説明します。



- 11** スプリント運動時に保ちたい心拍ゾーンを設定します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
 設定した心拍ゾーンから外れると、音/振動でお知らせします。

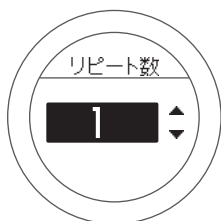


参考

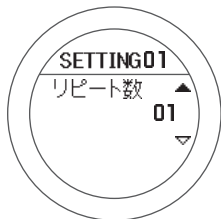
各心拍ゾーンに設定されている心拍数の値は、[プロフィール] で確認/変更できます。
[📄 「プロフィール」 102 ページ](#)

12 レスト（低負荷）を設定します。
 手順 **8**～**11** と同じように操作してください。

13 リピート数（スプリントとレストを 1 セットとして繰り返す回数）を設定します。
 [C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。
 [C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



14 設定内容を確認します。
 [C] / [D] で画面をスクロールしてください。
 確認して、[A] を押してください。



15 [設定完了] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



16 設定を完了します。
 [C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
 時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
[📄 「システム設定」 103 ページ](#)

計測する

！重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
[📄 「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 33 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
 2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

1 [メニュー] を表示します。
 時計画面で [D] を押してください。

2 [GPS 計測開始] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3** [ラン] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
[🔗 「スキップ」 35 ページ](#)
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
[🔗 「GPS 測位を利用しない」 35 ページ](#)

- 4** 計測を開始します。
 [C] を押してください。
 スプリントの計測が始まります。



スプリントの時間（または距離）が経過すると、音/振動が鳴り、自動的にレストの計測が始まります。



リピート数を 2 回以上に設定している場合は、スプリントとレストが繰り返されます。

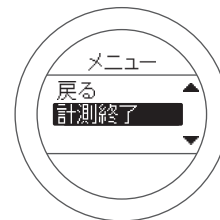
参考

- 計測中に [D] を押すと、スプリント⇒レスト⇒スプリントと進めることができます。
- 途中で停止したい場合は、[C] を押してください。再度 [C] を押すと、計測を再開します。

- 5** 計測を終了します。
 計測は、設定したリピート回数が終わると、自動的に終了します。
 時間/距離/消費カロリーが画面に表示されます。



- 6** 計測結果を保存します。
 計測停止中に [D] を押してメニューを表示します。



- 7** [計測終了] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
 計測したデータが本体メモリーに保存され、時計画面に戻ります。

保存した計測データは、メニューの [履歴] から確認できます。

[🔗 「計測データを確認する」 68 ページ](#)

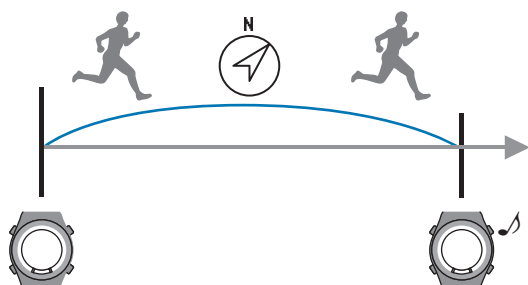
ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）

ウェイポイント機能とは

ウェイポイント機能とは、**現在位置**の緯度経度を取得して、本体にポイントとして登録する機能です。

ウェイポイントは、計測中にボタン操作を行うことで、本体に登録できます。登録したポイントを指定すると、計測開始地点から、ポイントまでの方向、直線距離、標高差を表示します。また、指定したポイント付近に到達したとき、音/振動でお知らせします。

種目で【トレッドミル】を選択したとき、および【インドア】モードでは、ウェイポイントは登録できません。



参考

ウェイポイントの登録は、PCアプリケーション（Epson Run Connect）を使用することで、パソコンから設定することもできます。パソコンからの設定では、地図上でウェイポイントを登録できます。詳しくは「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

重要

- GPS 測位、ウェイポイント登録を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にご覧ください。
☞ [「GPS 信号の受信（GPS 測位）について」33 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。
- ウェイポイント機能は、ナビゲーションとして使用しないでください。

ウェイポイントを登録する

操作するボタン



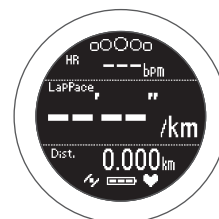
- 1 【メニュー】を表示します。
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS 計測開始】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 【ラン】、【ウォーク】、または【バイク】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



- 4** 計測を開始します。
【C】を押してください。



- 5** 登録する地点に到着したら、計測を停止します。
計測中に【C】を押してください。



- 6** ウェイポイントを登録します。
計測停止中に【D】を押してメニューを表示します。



- 7** 【ウェイポイント】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。

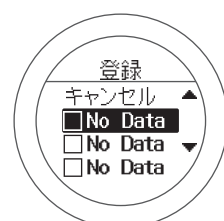


参考
ショートカット機能を【オン】にして、計測停止中に【A】を長押しすると、ウェイポイント登録画面になります。

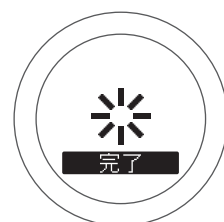
- 8** 【登録】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 9** 【No Data】のいずれかを選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



【完了】が表示されたら【A】で終了してください。



参考

- GPS 測位が完了していないと、【エラー】が表示されます。
- ウェイポイントは最大 40 箇所登録することができます。
- 既に登録してある項目を選択すると、上書きすることができます。

ウェイポイントの登録は、これで終了です。
計測を再開するには、【戻る】を選択して、計測画面で【C】を押してください。
計測を終了するには、【計測終了】を選択してください。

ウェイポイントを指定して計測する

ウェイポイントを指定する

- 1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。

- 2 [GPS 計測設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



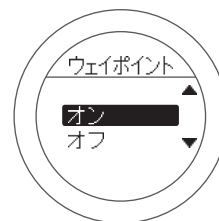
- 3 [ラン設定]、[ウォーク設定] または [バイク設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4 [ウェイポイント] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5 [オン] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 6 登録済みのウェイポイントを選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 7 [設定完了] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 8 設定を完了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
🔗 [「システム設定」103 ページ](#)

計測する

！重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
🔗 [「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 33 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。

2 [GPS 計測開始] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 [ラン] (または設定した他の種目) を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
🔗 [「スキップ」 35 ページ](#)

4 計測を開始します。
[C] を押してください。



！重要

- 初期設定では、計測中にウェイポイントの画面は表示されません。計測中にウェイポイントまでの情報を確認するには、ウェイポイント画面が表示されるように画面設定を変更してください。
🔗 [「画面設定」 92 ページ](#)
- ウェイポイント表示の見方は、以下のページを参照してください。
🔗 [「画面パターン一覧」 92 ページ](#)
- ウェイポイント表示は GPS の特性上、停止状態が続くと正確な方角を表示できない場合があります。その場合は、数十メートル移動してください。なお、移動しながら方角を確認する場合は周囲にご注意ください。

5 指定したポイント付近に到達したとき、音/振動でお知らせします。

音/振動でお知らせするのは以下のときです。なお、周辺の環境によって誤差が生じる可能性があります。

| 種目 | 範囲 |
|---------|----------------|
| ラン/ウォーク | 半径 10m に入ったとき |
| バイク | 半径 100m に入ったとき |

！重要

GPS 測位ができない環境では、ウェイポイント機能は使用できません (音/振動の通知も含む)。ウェイポイント機能は GPS 測位ができる環境でご使用ください。


計測データの確認

計測したデータは履歴画面で確認できます。

 [「計測データを確認する」 68 ページ](#)

 [「確認できるデータ」 69 ページ](#)

 [「不要なデータを削除する」 70 ページ](#)

 [「VO₂max \(推定値\)を確認する」 72 ページ](#)

計測データを確認する

計測したデータは履歴画面で確認できます。

操作するボタン



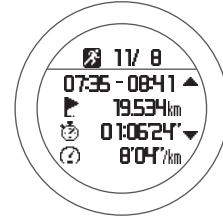
- 1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [履歴] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
- 3 [GPS 計測] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4 確認するデータを選択します。
計測履歴画面には、種目、計測日、距離が表示されます。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5 計測データを確認します。
[C] / [D] で画面をスクロールしてください。
各画面の詳細は、次頁をご覧ください。



- 6 計測履歴画面に戻ります。
[A] を押して [戻る] を選択します。



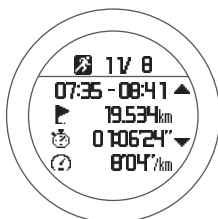
- 7 履歴の確認を終了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。





参考




ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
📄 [「システム設定」103 ページ](#)

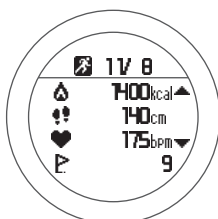
確認できるデータ





確認できるデータは、以下の通りです。

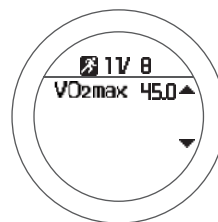


| 種目 | |
|---|--------|
|  | ラン |
|  | ウォーク |
|  | バイク |
|  | トレッドミル |

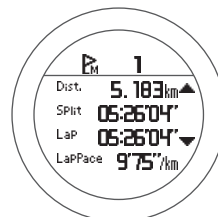
| 計測項目 | |
|---|-----------|
| - | 計測日 |
| - | 開始時刻/終了時刻 |
|  | 距離 |
|  | スプリットタイム |
|  | 平均ペース |






| 計測項目 | |
|---|---------|
|  | 消費カロリー |
|  | 平均ストライド |
|  | 平均脈拍数 |
|  | ラップ総数 |



| 計測項目 | |
|---------------------|-------------------|
| VO ₂ Max | 計測により推定された最大酸素摂取量 |



| 計測項目 | |
|---|------------------|
|  | オートラップ |
|  | マニュアルラップ |
|  | スプリント (インターバル機能) |
|  | レスト (インターバル機能) |
| Dist. | 計測開始からの合計距離 |
| Split | スプリットタイム |
| Lap | ラップタイム |
| LapPace | ラップペース |

不要なデータを削除する

履歴から不要な計測データを削除できます。

操作するボタン



- 1 【メニュー】を表示します。
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【履歴】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



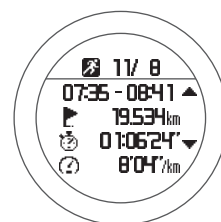
- 3 【GPS計測】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 4 削除するデータを選択します。
履歴一覧画面には、種目、計測日、距離が表示されます。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



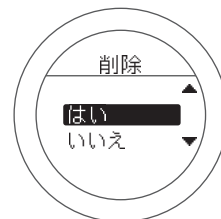
- 5 計測データを確認して削除します。
【A】を押してください。



- 6 【削除】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 7 【はい】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 8 削除後、計測履歴画面に戻ります。

参考

引き続き削除したい履歴データがある場合は、手順4～7の操作を繰り返してください。

9 履歴削除を終了します。

【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

 [「システム設定」 103 ページ](#)

すべての履歴を消去したいときは、本体を初期化してください。設定情報は保持したまま、履歴データのみ消去することができます。

 [「システム設定」 103 ページ](#)

!重要

計測中に本体メモリーの容量がなくなると、古いデータから順に削除されます。早めに Web アプリケーション「NeoRun」にアップデートしてください。
最大計測記録時間は 100 時間です。

VO₂max（推定値）を確認する

計測したデータから推定される VO₂Max を確認できます。

[🔗 「VO₂max を推定する」 43 ページ](#)

操作するボタン



- 1 **【メニュー】** を表示します。
時計画面で **【D】** を押してください。
- 2 **【履歴】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 3 **【VO₂max】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 4 推定データを確認します。
VO₂max は最近の推定値が表示されます。

【C】 / 【D】 で画面をスクロールしてください。



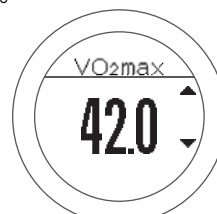
- 5 履歴画面に戻ります。
【A】 を押します。
- 6 履歴確認を終了します。
【C】 / 【D】 で **【戻る】** を選択して、**【A】** で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を **【オン】** にすると、**【A】** を長押しして時計画面に戻ることができます。

[🔗 「システム設定」 103 ページ](#)

確認できる VO₂max（推定値）のデータは以下の通りです。



最大酸素摂取量
(最近の推定値)



推定した VO₂max に基づいた各距離の予想レースタイム



参考

各データに **「-」** が表示されているときは、VO₂max が推定されていません。

活動量の計測

本製品で、日常の活動量を計測できます。

- 👉 [「活動量計測機能とは」 74 ページ](#)
- 👉 [「活動量計で計測できる項目」 74 ページ](#)
- 👉 [「活動量計測機能の活用方法」 75 ページ](#)
- 👉 [「目標設定、目標サポート、睡眠設定を設定する」 76 ページ](#)
- 👉 [「活動量の計測を開始する」 77 ページ](#)

- 👉 [「活動量データを確認する」 78 ページ](#)
 - 👉 [「その日の活動量を確認する」 78 ページ](#)
 - 👉 [「7 日分の活動量をグラフで確認する」 81 ページ](#)
 - 👉 [「過去の活動量データを確認する（履歴）」 84 ページ](#)

- 👉 [「活動量の計測を停止する」 87 ページ](#)

活動量計測機能とは

日常の活動量を計測します。計測したデータは、本体や専用アプリケーション「PULSE Sense View」で確認できます。また、設定した目標までの達成状況を、本体の画面で確認できます。

活動量計で計測できる項目

本製品は以下の項目を計測し、表示します。

| 計測項目 | |
|---------------|--------------------------------------|
| 心拍ゾーン | 脈拍数と心拍ゾーン（運動強度）を表示します。 |
| エクササイズ ※1※2 | エクササイズ総時間を表示します。 |
| 消費カロリー※2 | 消費した総カロリーを表示します。 |
| 歩数（距離：推定）※2※3 | 歩数と総移動距離を表示します。 |
| 睡眠 ※1 | 睡眠時間と睡眠の状態（浅い睡眠または深い睡眠）を表示します。 |
| こころバランス ※1 | 日常行動時のこころの状態を「エキサイト」「リラックス」として表示します。 |

※1 脈拍数と活動状態の測定結果から自動で判定されます。


※2 GPS 計測で計測した歩数、距離、消費カロリーのデータは、活動量に加算されます。

※3 歩数は、ストライドセンサーによって計測しているため、歩行を伴わない腕振りなどで歩数が計測される場合があります。

活動量計測機能の活用方法

目標設定、目標サポート、睡眠設定を設定する

体重や歩数の目標、目標達成のための運動ゾーンや、通知方法などを設定します。

 [「目標設定、目標サポート、睡眠設定を設定する」76 ページ](#)



活動量を計測する

初期設定では、[活動量計測] がオンになっていますので、装着中は活動量が計測されます。

 [「活動量の計測を開始する」77 ページ](#)



活動量データを確認する

計測した活動量データや目標の達成率を確認します。

 [「活動量データを確認する」78 ページ](#)

！重要

午前0時に活動量がリセットされ、新しく1日の計測を開始します。

活動量データは、その日を含む7日分を表示し、最大20日分を本製品に記録できます。20日を超えると古いデータから上書きされますので、早めに NeoRun にアップロードしてください。NeoRun へのアップロードについて詳しくは「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

<http://www.epson.jp/support/used/ks/121.htm>

参考

- 活動量は、24時間計測されていますが、[活動量計測] を [オフ] にすることで、計測を停止できます。

 [「活動量の計測を停止する」87 ページ](#)

- 活動量計測中に本体を腕から外したとき、9時または3時方向を下向きにして、1分～6分程度放置すると、本体裏のLEDライトが自然に消えます。

目標設定、目標サポート、睡眠設定を設定する

活動量の計測を開始する前に、メニューの「活動量計設定」で、以下の目標などを設定してください。

| 設定項目 | 説明 |
|--------|---|
| 目標設定 | 目標を設定すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量（消費カロリー/運動時間など）が自動計算されます。この目標に対する達成率を本体で確認できます。 |
| 目標サポート | 目標達成のために活動したい運動ゾーンを選択します。それぞれの運動ゾーンには脈拍数が設定されているので、計測している脈拍数がその範囲から外れると、音や振動で通知することができます。 |
| 睡眠設定 | 睡眠時間をより正確に計測するために、ふだんの就寝時刻と起床時刻を設定することができます（設定しなくても脈拍数により睡眠の時間や状態が推定されています）。 |
| 時計表示 | 時計画面で、脈拍数と心拍ゾーンのメーターの表示有無を設定できます。 |

設定方法については、次項をご覧ください。

[🔗 「設定方法」 77 ページ](#)

設定方法

ここでは、[目標設定] の操作について説明しますが、[目標サポート]、[睡眠設定] などの項目も同様の操作で設定できます。

！重要

目標体重の値は、現在の体重より減るように設定してください。また、1ヶ月の減量が現在の体重の5%以上になる場合は、上限5%になる値に変更されます。

操作するボタン



1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。

2 [活動量計設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 設定項目を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 設定内容を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



設定項目によっては、この後、さらに設定する場合があります。以降は画面表示の指示に従ってください。

参考

- 数値を設定する場合、[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。
- 設定項目の詳細は、以下のページをご覧ください。
🔗 [「活動量計設定」100 ページ](#)

5 設定を完了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
🔗 [「システム設定」103 ページ](#)

活動量の計測を開始する

初期設定では、[活動量計測] がオンになっていますので、装着中は活動量が計測されます。活動量のオン/オフは、メニューの [活動量計設定] - [活動量計測] から変更できます。

また、脈拍計測をオフにして、歩数 (推定距離) と消費カロリーのみを計測することもできます。脈拍計測のオン/オフは、メニューの [活動量計設定] - [心拍計測] から変更できます。

活動量データを確認する





活動量データを確認する方法は、以下の3つがあります。

- リアルタイムにデータを確認する。🔗 [「その日の活動量を確認する」 78 ページ](#)
- 日々のデータの変化をグラフで確認する。🔗 [「7日分の活動量をグラフで確認する」 81 ページ](#)
- グラフで表示されているデータを数値で確認する。🔗 [「過去の活動量データを確認する（履歴）」 84 ページ](#)




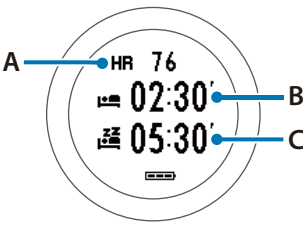

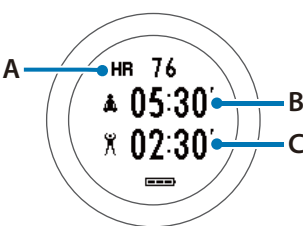
その日の活動量を確認する

画面の見方

活動量計画面は7画面あり、時計画面で【A】を押すことで切り替えられます。

| 画面 | 計測項目 | |
|---|---|--|
| 時刻  |  | A: メーター（心拍ゾーン） 🔗 「心拍ゾーンのメーター表示」 80 ページ B: 現在の脈拍数 C: 時刻 |
| 心拍ゾーン  |  | A: メーター（心拍ゾーン） 🔗 「心拍ゾーンのメーター表示」 80 ページ B: 心拍ゾーン C: 現在の脈拍数 |
| エクササイズ ※  |  | A: メーター（運動時間の達成率） 🔗 「達成率のメーター表示」 80 ページ B: 現在の脈拍数 C: エクササイズ時間 <ul style="list-style-type: none"> • 運動時間は、心拍ゾーンが「脂肪燃焼」以上と判定された時間の合計です。 • エクササイズ時間は、本体が行動中と判断した時間の合計です。ゆっくり歩くなどもエクササイズ時間として加算されます。 |
| 消費カロリー  |  | A: メーター（消費カロリーの達成率） 🔗 「達成率のメーター表示」 80 ページ B: 現在の脈拍数 C: 消費カロリー |

活動量の計測

| | 画面 | 計測項目 |
|--|--|--|
| <p>歩数</p>  |  | <p>A:メーター（歩数の達成率） 📄 「達成率のメーター表示」 80 ページ B:現在の脈拍数 C:歩数 D:距離（推定）</p> |
| <p>睡眠 ※</p>  |  | <p>A:現在の脈拍数 B:睡眠時間（浅い眠り） C:睡眠時間（深い眠り）</p> <p>睡眠時間は、睡眠後、以下のいずれかで表示されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 起床してから約 10 分後（自動判定） 【A】を押して表示される睡眠終了画面で、[はい] を選択したとき |
| <p>こころバランス ※</p>  |  | <p>A:現在の脈拍数 B:リラックス時間 （運動量の少ない日常行動時に脈拍が低い状態） C:エキサイト時間 （運動量の少ない日常行動時に脈拍が高い状態）</p> |

※ エクササイズ/睡眠/こころバランスは、脈拍数と活動状態の測定結果から自動で判定されます。

参考

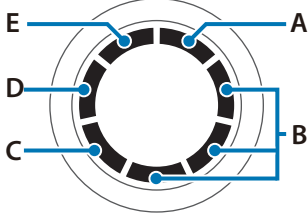
睡眠の判定について

- 起きて安静にしているときと睡眠時との脈拍数に差がないとき（体質や飲酒時）は、睡眠と判定されにくいことがあります。
- 【活動量計測設定】 > 【睡眠設定】で、オン（有効）にしているときは、設定時間外に睡眠をとっても睡眠と判定されません。この場合は、「こころバランス」によるリラックス、もしくはエキサイトと判定されることがあります。
- 昼寝など睡眠時間が短い（1時間以内）ときは、睡眠として判定されません。この場合は、「こころバランス」によるリラックス、もしくはエキサイトと判定されることがあります。

メーターの見方

心拍ゾーンのメーター表示

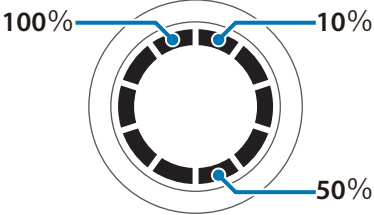
時計画面と心拍ゾーン画面のメーターは、現在の脈拍数によって滞在している心拍ゾーンを表しています。

| 画面 | 心拍ゾーン | 説明 |
|---|------------------------|--|
|  | A:ウォーミングアップ (0~40%) | 健康維持やウォームアップに適した運動強度です。 例:ゆるやかなウォーキング |
| | B:脂肪燃焼 (40~70%) | 脂肪燃焼が効率的に行われる運動強度です。 例:早歩き、ジョギング |
| | C:有酸素運動 (70~80%) | 持久力や心肺機能を高めるのに適した運動強度です。 例:低強度のランニング |
| | D:無酸素運動 (80~90%) | 筋力向上やスピードアップに適した運動強度です。 例:中強度のランニング、ダッシュ |
| | E:最大強度 (90~100%) | 瞬発力や運動能力の向上に適した運動強度です。 心臓への負荷が高くなるため、注意が必要です。 例:高強度のランニング、スパート |

達成率のメーター表示

本製品では、目標体重や目標歩数を設定することができます。目標を設定すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量（消費カロリー・運動時間など）が自動計算されます。エクササイズ/消費カロリー/歩数のメーターは、この活動目標に対する達成率を表示しています。達成率のメーターを表示するためには、事前に目標を設定してください。

🔗 [「目標設定、目標サポート、睡眠設定を設定する」76 ページ](#)

| 画面 | 説明 | |
|---|--------------------------------|---|
|  | 設定した目標に対するその日の達成率 1メーター 10% | |
| | エクササイズ | 設定した目標体重から算出された目標運動時間に対する達成率です。 心拍ゾーンが脂肪燃焼以上と判定された運動時間の合計で、達成率が計算されます。 |
| | 消費カロリー | 設定した目標体重から算出された、目標消費カロリーに対する達成率です。 |
| | 歩数 | 設定した目標歩数に対する達成率です。 |

7日分の活動量をグラフで確認する

その日の目標達成率と、7日分の活動量をグラフで確認できます。

操作するボタン

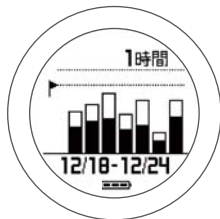
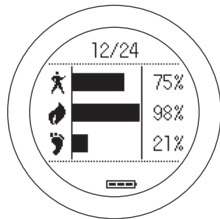


1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。

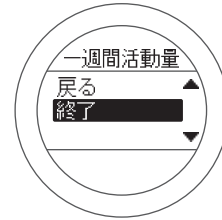
2 [一週間活動量] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 活動量データを確認します。
[A] で画面を切り替えてください。
各画面の詳細は、次頁をご覧ください。



4 確認を終了します。
[D] を押してください。



5 [終了] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
時計画面に戻ります。


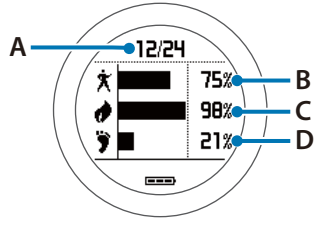

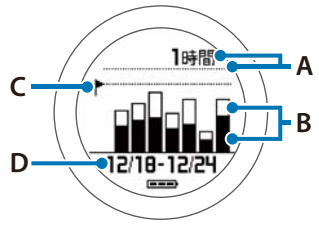

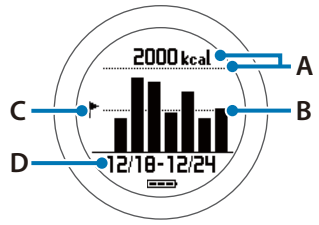

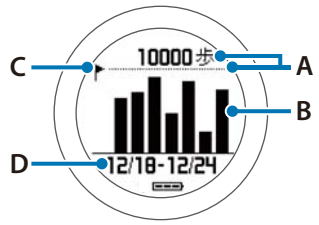

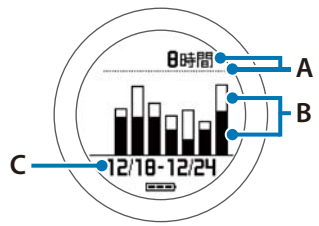

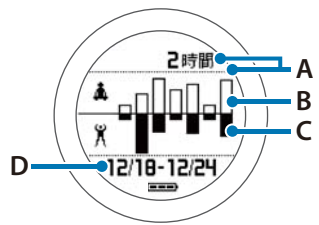
参考

ショートカット機能を [オン] にして、[B] を長押しすると、その日の目標達成率のグラフが表示されます。

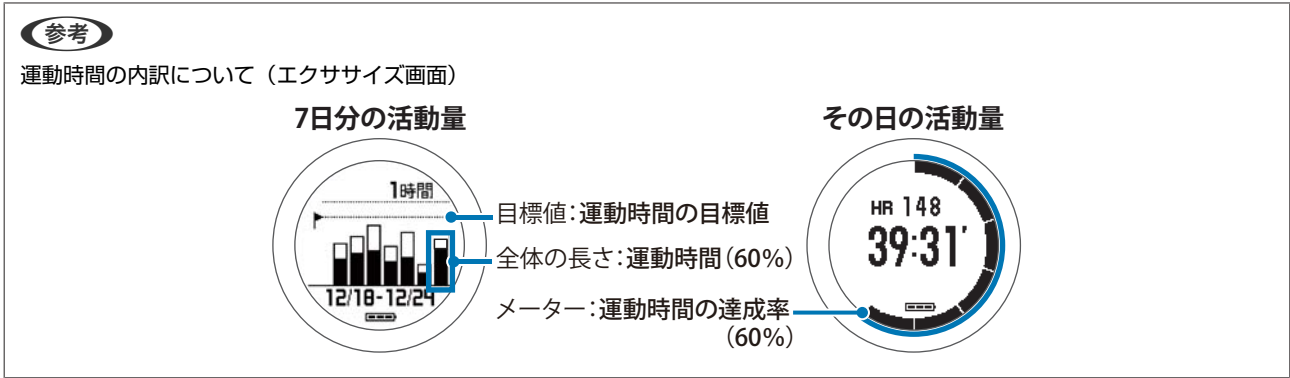
画面の見方

活動量計画面は6画面あり、【A】を押すことで切り替えられます。

GPS計測で計測した歩数、距離、消費カロリーのデータも、活動量に加算されます。

| | 画面 | 計測項目 |
|--|---|---|
| <p>達成率</p>  |  | <p>設定した目標に対する当日の達成率が表示されます。</p> <p>A: 日付 B: 脂肪燃焼以上のゾーン滞在時間 達成率 C: 消費カロリー 達成率 D: 歩数 達成率</p> |
| <p>エクササイズ</p>  |  | <p>A: 目盛り (グラフの上限値) B: 運動時間の内訳 白: 有酸素以上 黒: 脂肪燃焼 C: 目標値※ D: 計測期間</p> |
| <p>消費カロリー</p>  |  | <p>A: 目盛り (グラフの上限値) B: 消費カロリー C: 目標値※ D: 計測期間</p> |
| <p>歩数</p>  |  | <p>A: 目盛り (グラフの上限値) B: 歩数 C: 目標値※ D: 計測期間</p> |
| <p>睡眠</p>  |  | <p>A: 目盛り (グラフの上限値) B: 睡眠時間の内訳 上: 浅い眠り 下: 深い眠り C: 計測期間</p> |
| <p>こころバランス</p>  |  | <p>A: 目盛り (グラフの上限値) B: リラックス時間 (運動量の少ない日常行動時、脈拍数が低い状態) C: エキサイト時間 (運動量の少ない日常行動時、脈拍数が高い状態) D: 計測期間</p> |

※ 目標フラッグは目標を設定すると表示されます。



歩数（距離）を正しく測定できない例

| 動作/状態 | 例 |
|------------------|-----------------------|
| 手首をリズムカルに動かす | 歯磨き、ドライヤーの使用、うちわで仰ぐ |
| 周期的な振動 | 自転車、エアロバイク |
| 本製品を携帯する（腕への未装着） | カバンや衣服のポケットの中、腰にぶら下げる |

脈拍を正しく計測できない例

| 動作/状態 | 例 |
|-----------------|-----------------------|
| 腕を頭より高く上げるような運動 | エアロビクス、バーベルトレーニング |
| 手首に強い負荷のかかる運動 | ボクシング、バスケットボール、バレーボール |
| 手首を鍛える運動 | こぶしを握る/開く運動の繰り返し |
| 水圧の変化が大きい運動 | 水泳 |
| 手を動かさない運動や動作 | 自転車、エアロバイク、荷物を持った歩行 |

過去の活動量データを確認する (履歴)

重要

履歴画面には、当日含む7日分の活動量データが表示されますが、本体には20日分のデータが保存されています。20日分を超えると古いデータから順に削除されますので、早めにデータをWebアプリケーション(NeoRun)にアップロードすることをおすすめします。NeoRunへのアップロードについて詳しくは「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。

操作するボタン



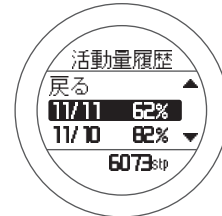
- 1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [履歴] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



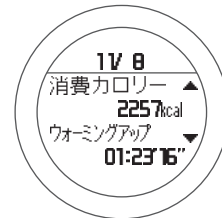
- 3 [活動量] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



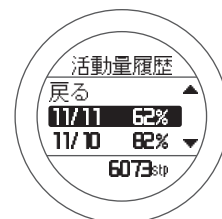
- 4 確認するデータを選択します。
活動量履歴画面には、その日を含めて7日分の計測日、歩数目標達成率、歩数が表示されます。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5 活動量データを確認します。
[C] / [D] で画面をスクロールしてください。
各画面の詳細は、次頁をご覧ください。



- 6 確認後、活動量履歴画面に戻ります。
[A] を押してください。



- 7 履歴確認を終了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。


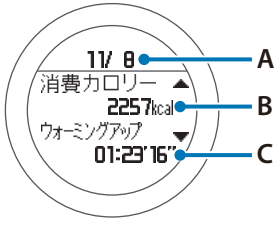

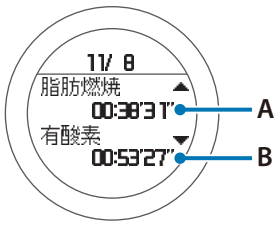
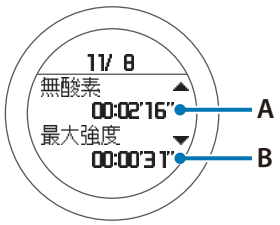

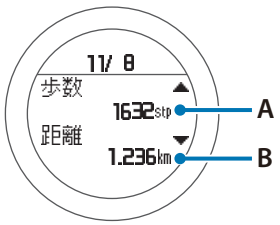

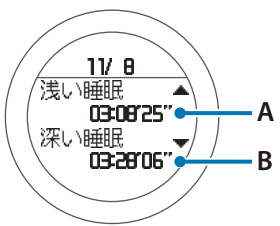

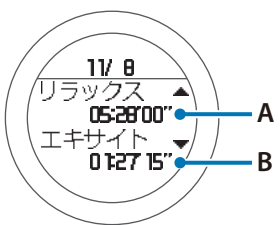
参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
🔗 [「システム設定」103 ページ](#)


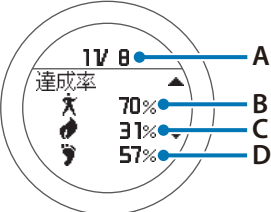
画面の見方

活動量履歴画面は7画面あり、【C】 / 【D】 を押すことで切り替えられます。

GPS 計測で計測した歩数、距離、消費カロリーのデータも、活動量に加算されます。

| | 画面 | 計測項目 | |
|--|--|--|--|
| 消費カロリー  |  <p>11/ 8 消費カロリー ▲ 2257kcal ウォーミングアップ ▼ 01:23'16"</p> | A: 計測日 B: その日の総消費カロリー C: その日にウォーミングアップの活動をした総時間 | |
| エクササイズ  | |  <p>11/ 8 脂肪燃焼 ▲ 00:38'31" 有酸素 ▼ 00:53'27"</p> | A: その日に脂肪燃焼の活動をした総時間 B: その日に有酸素運動をした総時間 |
| | |  <p>11/ 8 無酸素 ▲ 00:02'16" 最大強度 ▼ 00:00'31"</p> | A: その日に無酸素運動をした総時間 B: その日に最大強度となる運動をした総時間 |
| 歩数  |  <p>11/ 8 歩数 ▲ 1632step 距離 ▼ 1.236km</p> | A: その日の総歩数 B: その日の総移動距離（活動量計測値と GPS 計測値との合算） | |
| 睡眠  |  <p>11/ 8 浅い睡眠 ▲ 03:08'25" 深い睡眠 ▼ 03:28'06"</p> | A: その日の浅い眠りの総睡眠時間 B: その日の深い眠りの総睡眠時間 | |
| こころバランス  |  <p>11/ 8 リラックス ▲ 05:28'00" エキサイト ▼ 01:27'15"</p> | A: その日リラックスしていた総時間 （運動量の少ない日常行動時、脈拍数が低い状態） B: その日エキサイトしていた総時間 （運動量の少ない日常行動時、脈拍数が高い状態） | |

活動量の計測

| | 画面 | 計測項目 |
|--|---|---|
| <p>達成率</p>  |  | <p>A: 計測日 B: 脂肪燃焼ゾーン以上滞在時間の達成率 C: 消費カロリーの達成率 D: 歩数の達成率</p> |

活動量の計測を停止する

操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [活動量計設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3 [活動量計測] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



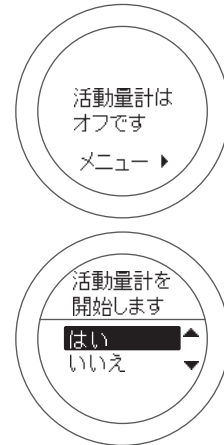
- 4 [オフ] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



時計画面に戻ります。

参考

- 停止している活動量計測を再開するときは、時計画面で [A] を押してください。以下の画面が表示されたら、[D] を押して、[はい] を選択してください。



- 手順 3 で [心拍計測] を選択すると、脈拍の計測のみを停止します。その場合、消費カロリー、歩数などは計測されます。

各種設定

本製品では、計測や本体に関する各種設定を変更できます。目的に合わせて設定してください。

 [「操作方法」 89 ページ](#)

 [「GPS 計測設定」 90 ページ](#)

 [「画面設定」 92 ページ](#)

 [「活動量計設定」 100 ページ](#)

 [「スマートフォン」 101 ページ](#)

 [「アラーム」 101 ページ](#)

 [「プロフィール」 102 ページ](#)

 [「システム設定」 103 ページ](#)

操作方法

本製品の各種設定の操作方法を説明します。
ここでは、[操作音] の設定を例に説明しますが、いずれの項目も同様の操作で設定できます。

操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。
時計画面で [D] を押してください。
- 2 設定項目を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3 機能項目を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4 設定内容を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



設定項目によっては、この後、さらに設定する場合があります。以降は画面表示の指示に従ってください。

参考

数値を設定する場合、[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。

- 5 設定を完了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
[📖 「システム設定」 103 ページ](#)

GPS 計測設定

各種目（ラン、ウォーク、バイク、トレッドミル）計測について設定ができます。

| 種目 | 機能項目 | | 設定内容 | 説明 |
|-----------|---------------------|--------|----------------|--|
| 全種目 | オートラップ | | SETTING 01~03 | あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを計測する機能です。 ラップを区切る時間または距離を設定します。 時間または距離を以下の範囲で5つ設定できます。 時間:01'00"~60'00" (1分刻み) 距離:0.1~10.0km (0.1km刻み) 🔗 「自動でラップを記録する (オートラップ機能)」 49 ページ |
| | | | オフ (初期設定) | |
| ラン バイク | オートポーズ | | オン | 立ち止まったときに自動で計測を停止し、動き出したときに自動で計測を再開する機能です。 🔗 「自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能)」 51 ページ |
| | | | オフ (初期設定) | |
| 全種目 | ターゲット | 心拍 | ゾーン 1~5 | 設定した心拍ゾーンに達するまで計測する機能です。 🔗 「心拍を設定する」 55 ページ 心拍ゾーンごとの脈拍数の設定については以下をご覧ください。 🔗 「プロフィール」 102 ページ |
| ラン | | ペース | SETTING 01~03 | 1kmあたりの目標時間とペース範囲を設定します。 設定したペース範囲から外れると、アラームでお知らせします。 目標ペースを以下の範囲で3つ設定できます。 目標ペース:1'00"/km~15'00"/km (1秒刻み) ペース範囲:オフ (初期設定)、00'05"~03'00"/km (1秒刻み) 🔗 「ペースを設定して計測する (ペース走)」 57 ページ |
| 全種目 | | 時間 | 時間設定 | 設定した時間に到達するまで計測する機能です。 🔗 「時間または距離を設定する」 53 ページ |
| 全種目 | | 距離 | 距離設定 | 設定した距離に到達するまで計測する機能です。 🔗 「時間または距離を設定する」 53 ページ |
| ラン | | インターバル | SETTING 01~03 | 運動負荷の高い運動 (スプリント) と低い運動 (レスト) をあらかじめ設定した距離または時間によって切り替え、あらかじめ設定した回数分を繰り返すトレーニング機能です。 🔗 「インターバル条件を設定する」 59 ページ |
| 全種目 | 通知方法 | | 音 | 通知方法と時間 (1秒~10秒) を設定します。 🔗 「通知 (音/振動) について」 25 ページ |
| | | | 振動 | |
| | | | 音+振動 (初期設定) | |
| | | | オフ | |
| 全種目 | タップ操作 (計測画面のみ対応) | | ラップ区切り | 計測中に画面をタップする (指で少し強めに画面をたたく) ことで、ここで設定した機能を1つだけ操作することができます。 [種目] で [バイク] を選択した場合は、走行中の路面状況によって、自動的にタップ機能が動作してしまう場合があります。その場合は、[オフ] にすることをおすすめします。 🔗 「タップ操作」 24 ページ |
| | | | ライト点灯 | |
| | | | 画面切替 | |
| | | | オフ (初期設定) | |

各種設定

| 種目 | 機能項目 | 設定内容 | 説明 |
|-------------------|---------|-----------|---|
| 全種目 | 心拍計測 | オン (初期設定) | 本体内蔵のセンサーで脈拍数 (心拍数) を計測できます。 🔗 「脈拍を計測する」 41 ページ |
| | | オフ | |
| ラン ウォーク バイク | ウェイポイント | オン | 登録したウェイポイントを指定すると、そのポイントまでの方角、距離、標高差を表示できます。また、指定したポイント付近に到達したとき、音/振動でお知らせします。 🔗 「ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント機能)」 63 ページ |
| | | オフ (初期設定) | |
| 全種目 | 画面設定 | 画面 1 | 計測画面は最大 4 画面表示できます。各画面で、画面パターンと表示内容を変更できます。また、[ラップ区切り画面] も変更できますが、インターバル機能では表示されません。 🔗 「画面設定」 92 ページ |
| | | 画面 2 | |
| | | 画面 3 | |
| | | 画面 4 | |
| | | ラップ区切り画面 | |

全種目：ラン、ウォーク、バイク、トレッドミル

画面設定

計測画面は種目ごとに、4画面の表示があります。すべての画面で、画面パターン（1行/2行/3行などの表示切替）と表示する計測項目を変更できます。

また、ラップ区切り画面も変更できます。

参考

画面設定の初期設定は、以下のページを参照してください。

[🔗 「画面の見方」 47 ページ](#)

画面パターン一覧

ラップ区切り画面

| 画面パターン | 画面 | 説明 |
|--------|---|-------------------------|
| 1行表示 |  | 計測項目を1画面に1項目表示します。 |
| 2行表示 |  | 計測項目を1画面に上下2段で2項目表示します。 |

計測表示項目一覧

計測画面

| 表示項目 | 表示名 | | 説明 |
|-----------|-------------|------------|------------------------------|
| | 1行表示 | 2行/3行表示 | |
| 距離 | Distance | Dist. | 計測開始からの合計距離 |
| ラップ距離 | LapDistance | LapDist. | 区間ごとの通過距離 |
| ペース | Pace | Pace | 現在のペース（1kmあたりの時間） |
| 平均ペース | Avg.Pace | Av.Pace | 計測開始からの平均ペース |
| ラップペース | LapPace | LapPace | 区間ごとの平均ペース |
| スピード | Speed | Speed | 現在の速度 |
| 平均スピード | Avg.Speed | Av.Spd | 計測開始からの平均速度 |
| ラップスピード | LapSpeed | LapSpd | 区間ごとの平均速度 |
| スプリットタイム | SplitTime | Split | 計測開始からの合計時間 |
| ラップタイム | LapTime | Lap | 区間ごとの経過時間 |
| 時刻 | Time | Time | 現在の時刻 |
| 消費カロリー | Calories | Calories | 現在の消費カロリー |
| 標高※1 | Altitude | Alt. | 現在の標高 |
| ガイドタイム※2 | GuideTime | Guide | 目標ペースに対する遅れ/進み時間 |
| ガイド距離※2 | GuideDist. | GuideDist. | 目標ペースに対する遅れ/進み距離 |
| ストライド | Stride | Stride | 現在の歩幅 |
| 平均ストライド | Avg.Stride | Av.Stride | 計測開始からの平均歩幅 |
| ラップストライド | LapStride | LapStride | 区間ごとの平均歩幅 |
| ピッチ | Pitch | Pitch | 現在のピッチ（1分あたりの歩数） |
| 平均ピッチ | Avg.Pitch | Av.Pitch | 計測開始からの平均ピッチ |
| ラップピッチ | LapPitch | LapPitch | 区間ごとの平均ピッチ |
| 心拍数 | HR | HR | 現在の心拍数（bpm:1分間の合計心拍数） |
| 平均心拍数 | Avg.HR | Av.HR | 計測開始からの平均心拍数 |
| 最大心拍数 | Max.HR | Max.HR | 計測開始からの最大心拍数 |
| ラップ心拍数 | LapHR | LapHR | 区間ごとの平均心拍数 |
| 歩数 | Steps | Steps | 計測開始からの歩数 |
| ラップ歩数 | LapSteps | LapStp | 区間ごとの歩数 |
| 心拍ゾーン滞在時間 | Spent.HR | Spent.HR | インターバル機能で設定した区間ごとの心拍ゾーンの滞在時間 |

各種設定

| 表示項目 | 表示名 | | 説明 |
|-----------|--------------|-----------|-------------------------------|
| | 1行表示 | 2行/3行表示 | |
| 心拍ゾーン到達時間 | Time.HR | Time.HR | インターバル機能で設定した区間ごとの心拍ゾーンへの到達時間 |
| 累積上昇高度※1 | TotalAscent | Tot.Asc. | 計測開始からの累積上昇高度 |
| 累積下降高度※1 | TotalDescent | Tot.Des. | 計測開始からの累積下降高度 |
| 勾配※1 | Grade | Grade | 現在の勾配 |
| 緯度/経度※3 | LAT/LONG | LAT/LONG | 現在の緯度/経度 |
| 予想到達時間※4 | Est.Time | Est. | ターゲット機能で設定した距離に到達する予想時間 |
| 予想到達距離※4 | Est.Dist. | Est.Dist. | ターゲット機能で設定した時間で到達する予想距離 |

※1 [標高]、[累積上昇高度]、[累積下降高度]、[勾配] は GPS 信号により計算しています。GPS 受信環境によって、実際の位置/距離より誤差が大きいことがあります。

※2 [GPS 計測設定] - [ラン設定] - [ターゲット] で [ペース] を設定して、ご使用ください。

[🔗 「ペースを設定して計測する（ペース走）」 57 ページ](#)

※3 画面設定で [3行表示] の設定をしている場合は2行目、[2行表示] の設定をしている場合は1行目にしか選択できません。

※4 [GPS 計測設定] - 種目選択 - [ターゲット] で [距離] または [時間] を設定して、ご使用ください。

[🔗 「時間または距離を設定して計測する（時間走/距離走）」 53 ページ](#)

ラップ区切り画面

| 表示項目 | 表示名 | | 説明 |
|----------|----------|------|-------------|
| | 1行表示 | 2行表示 | |
| スプリットタイム | Split | | 計測開始からの合計時間 |
| ラップ距離 | LapDist. | | 区間ごとの通過距離 |
| ラップタイム | Lap | | 区間ごとの経過時間 |
| ラップペース | LapPace | | 区間ごとの平均ペース |
| ラップ心拍数 | LapHR | | 区間ごとの平均心拍数 |

計測画面の変更方法

画面パターンによって、設定方法が異なります。各画面パターンの説明を参照してください。

🔗 「[1行表示] / [2行表示] / [3行表示] の設定方法」
95 ページ

🔗 「[ペース&グラフ] / [心拍&グラフ] の設定方法」
96 ページ

🔗 「[ラップ] / [目標ペース] / [ウェイポイント] / [オフ] の設定」 97 ページ

[1行表示] / [2行表示] / [3行表示] の設定方法

ここでは、例として、種目 [ラン] の計測画面の [画面 4] に [1行表示] で [消費カロリー] を表示させる手順を説明します。

操作するボタン



1 [メニュー] 表示します。
時計画面で [D] を押してください。

2 [GPS 計測設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 [ラン設定] (または設定したい他の種目) を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [画面設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



5 [画面 4] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

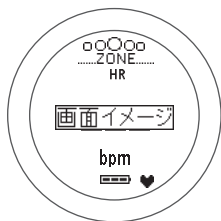


6 [1行表示] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



画面イメージが表示されます。初期設定では、脈拍数が表示されます。

確認後、【A】を押して次の手順に進みます。



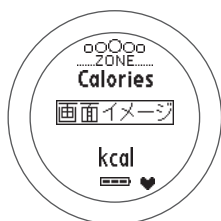
- 7** 【1行目】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 8** 【消費カロリー】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



画面イメージが表示されます。
確認後、【A】を押して次の手順に進みます。



参考

- [2行表示]、[3行表示] の設定をしている場合、手順6、7の操作を繰り返してください。
- [3行表示] の設定をしている場合、[緯度/経度] は2行目にしか選択できません。

- 9** 設定を完了します。
【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。
📖 「システム設定」103ページ

【ペース&グラフ】 / 【心拍&グラフ】 の設定方法

ここでは、例として、[ラン] の計測画面の [画面4] に [ペース&グラフ] を表示させる手順を説明します。

操作するボタン



- 1** 【メニュー】表示します。
時計画面で【D】を押してください。
- 2** 【GPS計測設定】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3** 【ラン設定】 (または設定したい他の種目) を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 4** [画面設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5** [画面4] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 6** [ペース&グラフ] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



画面イメージが表示されます。
確認後、[A] を押して次の手順に進みます。



- 7** 画面を表示する間隔を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 8** 設定を完了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

[「システム設定」103 ページ](#)

[ラップ] / [目標ペース] / [ウェイポイント] / [オフ] での設定

ここでは、例として、[ラン] の計測画面の [画面4] に [ラップ] を表示させる手順を説明します。

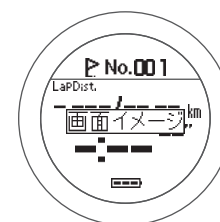


- 1** 前項の手順 **1** ~ **5** の操作をしてください。
[「ペース&グラフ / 心拍&グラフ」の設定方法」96 ページ](#)

- 2** [ラップ] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



画面イメージが表示されます。
確認後、[A] を押して次の手順に進みます。



3 設定を完了します。

【C】 / 【D】 で【戻る】を選択して、【A】で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考

ショートカット機能を【オン】にすると、【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。

 [「システム設定」103ページ](#)

ラップ区切り画面の変更方法

ラップ区切り画面とは、ラップを計測したときに表示される画面です。ここでは、例として、[1行表示]で[ラップペース]を表示させる手順を説明します。

操作するボタン



1 【メニュー】表示します。

時計画面で【D】を押してください。

2 【GPS計測設定】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



3 【ラン設定】(または設定したい他の種目)を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 4** [画面設定] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



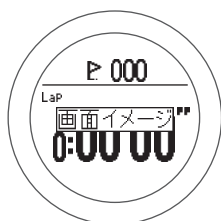
- 5** [ラップ区切り画面] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 6** [1行表示] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



画面イメージが表示されます。初期設定では、[ラップタイム] が表示されます。
 確認後、[A] を押して次の手順に進みます。



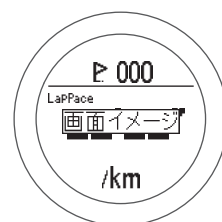
- 7** [1行目] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 8** [ラップペース] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



画面イメージが表示されます。
 確認後、[A] を押して次の手順に進みます。



参考
 [2行表示] の設定をしている場合、手順 6、7 の操作を繰り返してください。

- 9** 設定を完了します。
 [C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
 時計画面に戻るには、数回繰り返します。

参考
 ショートカット機能を [オン] にすると、[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。
 ☞ [システム設定] 103 ページ

活動量計設定

活動量計について設定します。

| 機能項目 | 設定内容 | | | 説明 |
|----------------|----------|------------|---------------|--|
| 目標設定 | 目標体重 | 体重入力 | いそいで (3か月) | 目標体重と達成期間を入力すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量(消費カロリー/運動時間など)が自動計算されます。 活動量計のエクササイズ画面と消費カロリー画面にメーターが表示され、達成率が確認できます。 目標体重の値は、現在の体重より減るように設定してください。また、1ヶ月の減量が現在の体重の5%以上になる場合は、上限5%になる値に変更されます。 |
| | | | ふつうに (6か月) | |
| ゆっくり (12か月) | | | | |
| | 目標歩数 | 歩数入力 | | 目標歩数を入力すると、活動量計の歩数画面にメーターが表示され、達成率が確認できます |
| 目標サポート | 運動ゾーン | 脂肪燃焼 | | 目標達成のために活動したい運動ゾーンを選択します。それぞれの運動ゾーンには脈拍数が設定されているので、計測している脈拍数がその範囲から外れると、音や振動で通知することができます。 |
| | | 有酸素 | | |
| | | 無酸素 | | |
| | 範囲外通知 | ゾーン上限 | オン | オンにすると、選択した運動ゾーンの脈拍数よりも高くなったときに、通知します。 |
| | | | オフ | |
| | | ゾーン下限 | オン | オンにすると、選択した運動ゾーンの脈拍数よりも低くなったときに、通知します。 |
| オフ | | | | |
| 通知方法 | 音 | 通知時間設定 | | 選択した運動ゾーンの脈拍数から外れたときの通知方法と時間(1秒~10秒)を設定します。 |
| | 振動 | | | |
| | 音+振動 | | | |
| 睡眠設定 | オン | 就寝/起床 時刻設定 | | 睡眠時間をより正確に計測するために、ふだんの就寝時刻と起床時刻を設定することができます(設定しなくても脈拍数により睡眠の時間や状態が推定されています)。 |
| | オフ(初期設定) | | | |
| 時計表示 | 心拍表示 | オン(初期設定) | | 時計画面での脈拍数表示の有無を設定します。 |
| | | オフ | | |
| | メーター表示 | オン(初期設定) | | 時計画面での心拍ゾーン表示の有無を設定します。 |
| | | オフ | | |
| 心拍計測 | オン(初期設定) | | | 脈拍計測の有無を設定します。 オフにすると、活動量計は、歩数(距離)と消費カロリーのみ計測します。 |
| | オフ | | | |
| 活動量計測 | オン(初期設定) | | | 活動量計測の有無を設定します。 |
| | オフ | | | |

スマートフォン

本製品とスマートフォンを接続して通信するための設定をします。

| 設定項目 | 設定値 | 説明 |
|------|-----|--|
| 通信開始 | - | スマートフォンに本製品を登録します。 詳しくは別マニュアル「アプリケーション活用ガイド」をご覧ください。 http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm |
| 登録解除 | はい | |
| | いいえ | |

アラーム

アラームを5つまで設定できます。設定した時刻になると、音/振動で通知します。

| 機能項目 | 設定内容 | | 説明 |
|------------|-----------|------|--|
| アラーム設定 1~5 | 通知 | オン | アラームの使用有無を設定します。 |
| | | オフ | |
| | 時刻設定 | | アラームを通知する時刻を設定します。 |
| | 曜日指定 | | アラームを通知する曜日を設定します。 |
| 起床判定時間 | (30分) | 通知時間 | 本製品は脈拍計測によって、睡眠が浅くなったときにアラームで通知することができます。 例えば、[30分] に設定すると、アラーム設定した時刻になる前の30分間において、脈拍により睡眠が浅くなると起床したと判断し、アラームが鳴ります。 |
| | オフ、5'~60' | | |
| アラーム方法 | 音 | 通知時間 | アラームの方法と、通知時間（10秒、30秒、60秒）を設定します。 |
| | 振動 | | |
| | 音+振動 | | |

プロフィール

ユーザーの情報を設定します。
設定値の () 内の数値は初期設定です。

| 設定項目 | 設定値 | 説明 |
|--------|------------------------|--|
| 身長 | (170 cm) | 身長を設定します。 |
| 体重 | (60 kg) | 体重を設定します。 |
| 生年月日 | (1975.01.01) | 生年月日を設定します。 |
| 性別 | 男性 (初期設定) | 性別を設定します。 |
| | 女性 | |
| 心拍ゾーン | ゾーン 1 (28~108 bpm) | 脈拍数の上限と下限を設定します。 運動強度に応じて 5 つのゾーンの脈拍数を設定できます。 オートゾーンは、活動量計測データに基づくゾーンを自動的に適用しています。活動量計測を行っていないときは、設定された生年月日からゾーンを自動で割り振ります。 |
| | ゾーン 2 (109~126 bpm) | |
| | ゾーン 3 (127~144 bpm) | |
| | ゾーン 4 (145~162 bpm) | |
| | ゾーン 5 (163~240 bpm) | |
| | オートゾーン | |
| 最大心拍数 | 29~ (180) ~240bpm | 最大心拍数は生年月日から自動で設定されますが、変更ができません。また、VO ₂ max の推定に使用されます。 |
| 安静時心拍数 | 28~ (64) ~239bpm | 安静時心拍数は生年月日から自動で設定されますが、変更ができません。また、VO ₂ max の推定に使用されます。 |
| 心拍設定 | 設定 1 (初期設定) | 通常は [設定 1] でご使用ください。 |
| | 設定 2 | 安定した脈拍 (心拍) 計測をするために、以下に該当する場合は [設定 2] を選択してください。 <ul style="list-style-type: none"> ランニング時の脈拍 (心拍) が 120 拍以下におさまることが多い場合 ウォーキング時の脈拍 (心拍) が 70 拍以下におさまることが多い場合 |

システム設定

本体のシステムに関わる設定をします。

設定値の () 内の数値は初期設定です。

| 設定項目 | | 設定値 | 説明 |
|-----------|-----------|---|--|
| 言語 | | English (初期設定) | 表示言語を設定します。 |
| | | 日本語 | |
| | | Deutsch | |
| | | Francais | |
| | | 繁體中文 | |
| | | 簡体中文 | |
| 距離単位 | | km (初期設定) | 距離の表示単位を設定します。 |
| | | mile | |
| 時刻設定 | 時制 | 12 時制 (初期設定) | 表示時刻の時制を設定します。 |
| | | 24 時制 | |
| | サマータイム | オン | サマータイムを設定します。 |
| | | オフ (初期設定) | |
| | 時刻合わせ | - | GPS 衛星からの信号を受信して、時刻を設定します。 屋内では GPS 衛星からの信号を受信できません。必ず、屋外の頭上が開けた場所で、画面を上にして実行してください。 2分以上 GPS 測位が完了しない場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。 |
| タイムゾーン | 自動 (初期設定) | 使用する地域・国のタイムゾーンを設定します。 [自動] を選択すると、[時刻合わせ] をすることで、タイムゾーンが自動的に設定されます。 [手動] を選択すると、タイムゾーンを-12:00~+14:00 の範囲で設定できません (日本は+9:00)。 | |
| | 手動 | | |
| 表示設定 | 日付表示方法 | 日月 | 日付の表示方法を設定します。 |
| | | 月日 (初期設定) | |
| | 背景色 | 白 (初期設定) | 画面の表示方法を設定します。 [白] を選択すると、白地に黒文字で表示されます。 [黒] を選択すると、黒地に白文字で表示されます。 |
| | | 黒 | |
| | コントラスト | 濃い | 画面のコントラストを設定します。 |
| | | 普通 (初期設定) | |
| | | 薄い | |
| | オートスリープ | オン (初期設定) | 静止状態でしばらく置くと、自動的に画面表示が消える状態にする機能を設定します。 画面表示を消すことで、電力消費を抑えることができます。 |
| | | オフ | |
| | オートライト | オン | ボタンを押すと、ライトが自動的に点灯する機能を設定します。時計画面に戻るときも点灯します。一定時間が経過すると自動的に消灯します。または、[B] ボタンを押して消すこともできます。 |
| オフ (初期設定) | | | |

各種設定

| 設定項目 | 設定値 | 説明 |
|---------|-----------|---|
| ショートカット | オン | <p>[オン] を選択すると、以下のボタン操作が有効になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 時計画面で [B] を長押しすると、[一週間活動量] 画面が表示されます。 • 時計画面で [C] を押しすと、[GPS 計測開始] 画面が表示されます。 • 時計画面で [D] を長押しすると、Bluetooth®通信を開始します。 • メニュー画面で [A] を長押しすると、時計画面に戻ります。 • 計測停止中画面で [A] を長押しすると、ウェイポイント登録画面が表示されます。 • 計測停止中画面で [C] を長押しすると、データを保存して時計画面に戻ります。 |
| | オフ (初期設定) | |
| 操作音 | オン (初期設定) | 操作音のオン/オフを設定します。 |
| | オフ | |
| 初期化 | 履歴 | 計測した履歴データを消去します。 |
| | 設定 + 履歴 | 本体メモリー内のすべての設定情報 ([スマートフォン]、[プロフィール]、[システム設定]、[GPS 計測設定]、[活動量計設定]) と、脈拍、ストライドセンサーなどの学習を初期化します。計測した履歴データも消去します。 |
| バージョン情報 | - | ファームウェアのバージョン情報を表示します。 |

メンテナンス

本製品のお手入れの仕方や、電池の交換、ファームウェアの更新について説明しています。

 [「お手入れをする」 106 ページ](#)

 [「本製品に内蔵の充電池について」 107 ページ](#)

 [「本製品の廃棄」 107 ページ](#)

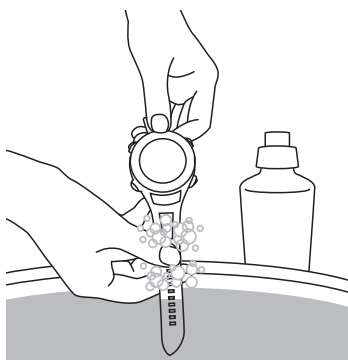
 [「ファームウェアを更新する」 108 ページ](#)

お手入れをする

本体/バンド

定期的に水洗いする

本体は、使用后または定期的に水で洗い、洗浄後は乾いた布でよく拭き取ってください。
バンドは、薄めた中性洗剤で洗うことができます。

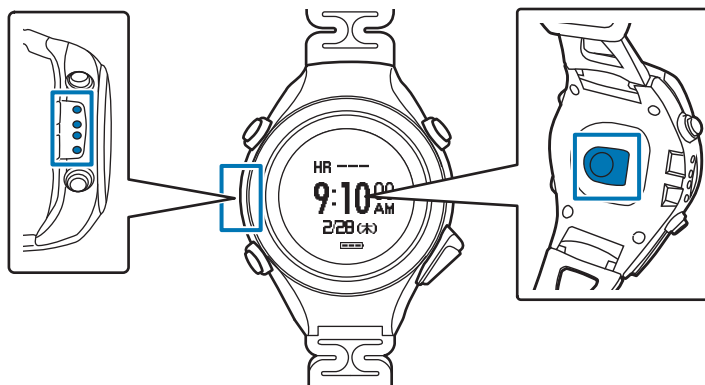


！重要

- 洗浄中にボタンを押したり、ガラス面を強くこすらないでください。故障やキズの原因となります。
- 水中でボタンを操作しないでください。故障の原因となります。
- 本製品に使用されているポリウレタン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力性が劣化する性質があります。

接続端子部/センサー部を清掃する

充電や通信が不安定なときは、本体やクレードルの接続端子部を湿らせた綿棒で清掃してください。センサー部など汚れが付きやすい場所は、毛先の柔らかい歯ブラシなどで汚れを取り除き、水ですすいでください。



！重要

- 水や汗、汚れが付着したままクレードルにセットしないでください。接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。
- ベンジン、シンナー、アルコール、洗剤などの有機溶剤で洗わないでください。劣化の原因となります。

本製品に内蔵の充電電池について

本製品内蔵の充電電池はご自身で交換することはできません。

長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が著しく短くなったときは電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまでご連絡ください。有償にて承ります。

使用条件により差がありますが、電池交換は4年が目安です。

本製品の廃棄

本製品を廃棄する際は居住する自治体の法規に従って廃棄してください。



Li-ion

ファームウェアを更新する

ファームウェアを更新することによって、今まで起こっていたトラブルが解消されることがあります。最新版をダウンロードしてご使用ください。

重要

ファームウェアを更新すると、各種設定や履歴が初期化されるときがあります。詳しくは下記 EPSON Web サイトの更新の説明をご確認ください。

http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm

ファームウェアを更新する前に、計測データを NeoRun にアップロードしてください。アップロードの方法については、アプリケーション活用ガイドをご覧ください。

ファームウェアのバージョンを確認する

操作するボタン



- 1 メニューを表示します。
時計画面で [D] を押してください。

- 2 [システム設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3 [バージョン情報] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4 バージョンを確認します。



- 5 確認を終了します。
[A] を押します。
時計画面に戻るには、[C] / [D] で [戻る] を選択して、時計画面に戻るまで数回繰り返します。

参考

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

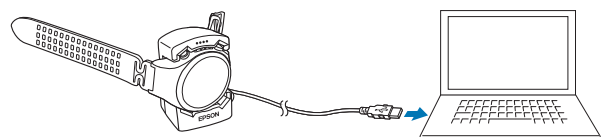
ファームウェアを更新する

- 1 以下のアドレスから最新のファームウェアをダウンロードします。

http://www.epson.jp/dl_soft/category/121.htm

ご使用の機種を選択し、ページに従ってファームウェアをダウンロードしてください。

- 2 本体をクレードルにセットして、ご使用のパソコンと直接接続します。



3 ダウンロードしたファイルを実行します。

WristableGPS ファームウェア更新ツールが起動します。

パソコン画面の指示に従って操作してください。

参考

WristableGPS ファームウェア更新ツールが起動しないときは、以下を確認してください。

- WristableGPS ファームウェア更新ツールを重複して起動していないこと。
- 本体をセットしたクレードルが、ご使用のパソコンに直接接続されていること。

ファームウェアの更新方法については、エプソン Web サイトのダウンロードページをご覧ください。

http://www.epson.jp/dl_soft/category/121.htm

困ったときは

ご利用の際に発生するトラブルの対処方法を説明します。

 [「トラブルを解決する」 111 ページ](#)

 [「システムリセットする」 113 ページ](#)

 [「本製品に関するお問い合わせ先」 115 ページ](#)

 [「アフターサービスについて」 115 ページ](#)

トラブルを解決する

それぞれの項目を確認してください。

| 現象 | | 対処方法 |
|------|-------------------|---|
| 基本動作 | 画面が表示されない。 | <ul style="list-style-type: none"> • お買い上げ直後は、動作を停止しています。まず充電してからご使用ください。 • 電池残量がなくなると、何も表示されません。充電してください。 ☞ 「充電する」 26 ページ |
| | 操作しても反応しない、動作しない。 | <ul style="list-style-type: none"> • 電池残量の低下が考えられます。充電してください。 ☞ 「電池残量について」 32 ページ • 充電後も動作しないときは、システムリセットをしてください。 ☞ 「システムリセットする」 113 ページ |
| | 使用中に画面が消える、青くなる。 | <p>システムリセットをしてください。 ☞ 「システムリセットする」 113 ページ</p> |
| | 時計表示が消える。 | <ul style="list-style-type: none"> • 静止させたまましばらく放置すると、スリープ状態となり時計表示が消えます。動かすと表示が戻りますので、故障ではありません。表示が戻らないときは電池残量が低下しています。充電してください。 ☞ 「充電する」 26 ページ • [オートスリープ] をオフにすると時計表示は消えません。 ☞ 「システム設定」 103 ページ |
| | 時刻が合わない。 | <ul style="list-style-type: none"> • GPS 測位ができていないことが考えられます。屋内では GPS 測位ができませんので、必ず屋外の頭上が開けた場所で実施してください。 ☞ 「システム設定」 103 ページ • 時間単位で異なるときは、タイムゾーン設定とサマータイム設定を確認してください。 ☞ 「システム設定」 103 ページ |
| | 計測が途中で停止してしまう。 | <p>ウォーキングなどゆっくりしたペースの運動をするときは、オートポーズ機能をオフにすることをおすすめします。 ☞ 「自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能)」 51 ページ</p> |
| | 脈拍が計測できない。 | <ul style="list-style-type: none"> • 本製品を正しく装着できているか確認してください。 ☞ 「本製品の装着と脈拍計測」 15 ページ • 気象条件や発汗によって体表温が低い場合は、脈拍の計測が安定しない場合があります。ウェアなどで装着部を暖めたり、汗を拭き取ったりしてください。 |

困ったときは

| 現象 | | 対処方法 |
|--------------|----------------------------------|---|
| GPS 受信 | GPS 衛星からの信号を、受信できない／受信しにくい／途切れる | GPS 測位をして、屋外の頭上が開けた場所で、15 分置いてください。 ☞ 「計測の準備をする (GPS 測位)」 35 ページ 屋外の頭上が開けた場所で受信してください。屋内では、GPS 衛星からの信号を受信できません。またビル街や山間部など空が広く見えないときは受信が途切れたり、距離精度が悪くなる場合があります。 |
| 充電 | クレードルにセットしても正常に充電できない。 | <ul style="list-style-type: none"> 本体とクレードルの接続状態を確認してください。 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☞ 「本体/バンド」 106 ページ 完全に電池残量がなくなった後でクレードルにセットすると、1~2 分間充電画面が表示されないことがありますが、故障ではありません。 上記内容を確認しても充電できないときは、故障が考えられます。すみやかに充電を中止して、本製品とクレードルのセットで弊社修理センターに送付してください。 |
| | 充電エラーのアイコンが表示される。 | 周囲の温度が 5~35℃ の場所で充電してください。 ☞ 「充電する」 26 ページ |
| | 充電時、本体やクレードルが熱くなる。 | 故障が考えられます。すみやかにご使用を中止して、弊社修理センターにご相談ください。 |
| 防水性能 | 水泳時にも使用したい。 | 本体は 5 気圧防水仕様のため、水泳でも使用できます。ただし、水中でボタンを操作しないでください。また、水の中では GPS 信号を受信できません。脈拍計測もできません。 |
| | ガラスの内側が曇る。 | <ul style="list-style-type: none"> 外気と本製品内部の温度差によって、内部の湿気が結露する恐れがあります。一時的な曇りであれば、本製品への影響はありませんので、そのままご使用ください。 長時間、曇りが消えないときは内部に水が浸入していることが考えられます。本製品を弊社修理センターへ送付してください。 |
| 通信 | 本製品をパソコンに通信接続しても正常に認識されない。 | <ul style="list-style-type: none"> パソコン (USB ポート) とクレードル (USB プラグ) の接続を確認してください。 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☞ 「本体/バンド」 106 ページ システムリセットをしてください。 ☞ 「システムリセットする」 113 ページ |
| Web アプリケーション | パソコンとのデータ通信時、エラー画面が表示され通信が中断される。 | 通信中は本体とクレードルを動かさないでください。また、静電気の発生しやすい状況でのデータ通信は避けてください。エラーが発生した場合にはクレードルを接続し直してから再度通信を行ってください。 |

上記の対処を実施しても解決しない場合や、その他のご質問などがある場合は、エプソンのホームページに掲載の FAQ もあわせてご確認ください。また、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

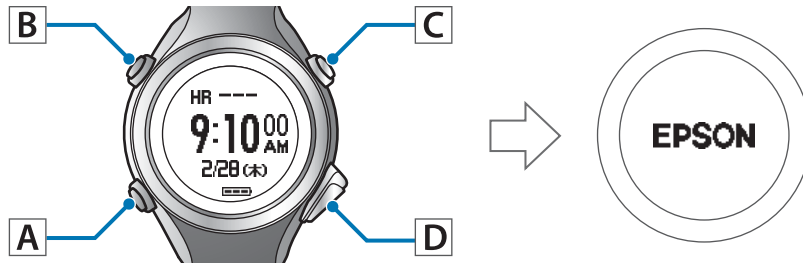
<http://www.epson.jp/support/faq/>

システムリセットする

動作が不安定なときは、システムリセットを行ってください。

すべてのボタン（[A] / [B] / [C] / [D]）を同時に押します。

画面表示が消えて、再起動します。起動後は、リセット前の時計画面が表示されます。
走行データと活動量データは、リセット前の状態が保持されています。



！重要

計測中にシステムリセットをすると計測データが記録されません。

システムリセットと初期化には以下の違いがあります。

○：データまたは、設定内容が保持されます。

-：データまたは、設定内容が削除されます。（再設定が必要です。）

| データ/設定 | システムリセット | 初期化 | |
|-------------------------|----------|-----|-------|
| | | 履歴 | 設定と履歴 |
| GPS 計測設定 | ○ | ○ | - |
| 活動量計設定 | ○ | - | - |
| プロフィール | ○ | ○ | - |
| システム設定 | ○ | ○ | - |
| 履歴 | ○ | - | - |
| 今日の活動量データ | ○ | - | - |
| ストライドの学習 | ○ | ○ | - |
| 脈拍の学習 | ○ | ○ | - |
| スマートフォンの登録情報 | ○ | ○ | - |
| VO ₂ max 推定値 | ○ | ○ | - |
| ウェイポイント | ○ | ○ | - |
| 時刻 | ○ | ○ | ○ |

初期化する

すべての計測データを削除して、本体メモリーの容量を空けたいときは、本体を初期化してください。

操作するボタン



- 1 **【メニュー】** を表示します。
時計画面で **【D】** を押してください。

- 2 **【システム設定】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 3 **【初期化】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 4 **【履歴】** または **【設定+履歴】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 5 **【はい】** を選択します。
【C】 / 【D】 で選択して、**【A】** で決定してください。



- 6 **設定を完了** します。
【設定+履歴】 を選択したときは、初期設定を行ってください。
[🔗 「初期設定を行う」 29 ページ](#)
【履歴】 を選択したときは、完了後に **【A】** で初期化画面に戻ります。
初期化された内容は、以下のページを参照してください。
[🔗 「システムリセットする」 113 ページ](#)

本製品に関するお問い合わせ先

●製品に関するご質問・ご相談先(インフォメーションセンター)

製品に関するご質問・ご相談に電話でお答えします。

【電話番号】 050-3155-8280

*上記電話番号をご利用できない場合は、042-585-8590 へお問い合わせください。

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、最新の情報はエプソンのホームページをご確認ください。<http://www.epson.jp/support/>

●修理品送付先

下記修理センターまでご送付ください。

ウオッチ・ウエアラブル修理センター

【所在地】 〒191-8501 東京都日野市日野421-8 セイコーエプソン(株)

【電話番号】 042-847-3378

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、修理について最新の情報は、エプソンのホームページでご確認ください。

<http://www.epson.jp/support/>

●引取修理サービス(ドアto ドアサービス)に関するお問い合わせ

引取修理サービス(ドアto ドアサービス)とはお客様のご希望日に、ご指定の場所へ、指定業者が修理品をお引取りにお伺いし、修理完了後弊社からご自宅へお届けする有償サービスです。*梱包は業者が行います。

【電話番号】 050-3155-7150

上記電話番号をご利用できない場合は、0263-86-9995 へお問い合わせください。

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、引取修理サービス(ドアto ドアサービス)について最新の情報は、エプソンのホームページでご確認ください。<http://www.epson.jp/support/>

●オプション品・消耗品ご購入

お近くのエプソン商品取扱店及びエプソンダイレクト(ホームページアドレス <http://www.epson.jp/shop/> または通話料無料0120-956-285)でお買い求めください。

WGPS 2017.3

アフターサービスについて

- 製品の修理/点検については販売店または弊社修理センターにご相談ください。
- 長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が低下した場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまでご連絡ください。有償にて承ります。
- 製品本体のバンドは保証書適用の対象外となっております。お買い求めの際は、販売店または弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
- 本製品の補修用性能部品の保有期間は製造終了後6年を基準としています。
- 万一故障の際に、製品本体に記録されているデータについての保証は致しかねます。
- 保証書には製品のシリアルナンバーを表示したシールが貼ってあります。シールの貼っていないものは無効となります。

付録

 [「アイコンの意味」 117 ページ](#)

 [「製品仕様」 119 ページ](#)

 [「用語集」 121 ページ](#)

アイコンの意味

| アイコン | 名称 |
|---|---|
|  | 種目:ラン (ランニング時の計測) |
|  | 種目:ウォーク (ウォーキング時の計測) |
|  | 種目:バイク (自転車走行時の計測) |
|  | 種目トレッドミル (トレッドミル使用時の計測) |
|  | 点灯:GPS 測位完了 (位置情報取得可能) 点滅:GPS 測位未完了 (位置情報取得不可) |
|  | GPS 測位中 |
|  | 点灯:脈拍計測中 点滅:脈拍未計測 |
|  | 平均ペース |
|  | ラップ |
|  | 距離 |
|  | 消費カロリー |
|  | スプリットタイム 計測開始～終了までの時間 |
|  | ストライド |
|  | 平均心拍 |
|  | オートラップ |
|  | マニュアルラップ |
|  | スプリント (インターバル機能) |
|  | レスト (インターバル機能) |
|  | 本体で編集できるデータ |
|  | 現在の設定 |
|  | 無線通信中 |

付録

| アイコン | 名称 |
|---|------|
|  | アラーム |

製品仕様

本体仕様

| | | |
|------------------|------------------------|-----------------------------------|
| サイズ (厚さ) | | 14.2mm |
| 重量 | | 52g |
| 防水性能 | | 5 気圧 |
| 連続動作時間 | GPS オン/脈拍オン | 最大 20 時間 ※1 |
| | GPS オン/脈拍オフ | 最大 24 時間 ※1 |
| | 活動量計測時 (GPS オフ) /脈拍オン | 最大 60 時間 ※1※2 |
| | 時計 (活動量計測オフ) | 最大 16 日間 ※2 |
| 動作温度 | | -5~50℃ |
| 最大計測記録時間 | | 最大約 100 時間 ※3 |
| 最大活動量記録日数 | | 20 日分 |
| 最大計測数 | | 248 |
| ラップ計測数 (1 計測あたり) | | 最大 400 |
| ピッチ/ストライド計測 | | ○ |
| インドアモード | | ○ |
| 表示範囲 | 距離/ラップ距離/予想到達距離 | 0.000~999.99km / 0.000~999.99mi |
| | ペース/ラップペース/平均ペース | 0'00"~30'00"/km / 0'00"~45'00"/mi |
| | スピード/ラップスピード/平均スピード | 0.0~999.9km/h / 0.0~999.9mi/h |
| | スプリット/ラップタイム | 00'00"~99:59'59" |
| | ピッチ/ラップピッチ/平均ピッチ | 0~255spm |
| | ストライド/ラップストライド/平均ストライド | 0~255cm / 0~100inch |
| | 歩数/ラップ歩数 | 0~999999 |
| | 消費カロリー | 0~9999kcal |
| | 勾配 | -99~99% |
| | 標高 | -500~9999m / -1500~29999ft |
| 表示範囲 | 累積上昇高度 | 0~99999m / 0~99999ft |
| | 累積下降高度 | 0~99999m / 0~99999ft |
| | HR/ラップ HR/平均 HR/最大 HR | 28~240bpm |
| | ガイドタイム | 0:00'00"~±9:59'59" |
| | ガイド距離 | 00.00~±99.99km/00.00~±99.99mi |

- ※1 GPS の受信環境や、本製品の設定条件により、動作時間は異なります。
特に、屋内など GPS 受信環境が悪いと動作時間が短くなります。（設定条件: ライト点灯/アラームなど）
GPS の測位時間を短縮するために、定期的に GPS 信号を受信しています。
- ※2 オートスリープ 14 時間/日の場合（当社評価基準による）
- ※3 メモリーがいっぱいになると、古いデータから上書きされます。

クレードル仕様

クレードルはオプションでも販売しております。販売店にご相談ください。

| | |
|--------|------------|
| 型番 | SFPS-CRD01 |
| 使用温度範囲 | 5～35℃ |

AC アダプター仕様（オプション）

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

| | |
|----|------------------|
| 型番 | SFAC01 |
| 入力 | AC 100V 50/60 Hz |
| 出力 | DC 5V / 1.0A |

用語集

| | 用語 | 解説 |
|-----|---------------------|---|
| 英数字 | 5 気圧防水 | 最大 5 気圧までの防水が可能。 |
| | bpm | beat per minutes の略で、1 分間の合計心拍数。 |
| | Epson Run Connect | WristableGPS 専用のパソコン用アプリケーション。計測データを Web アプリケーション (NeoRun) にアップロードしたり、オートラップ、目標ペース、インターバルなどの計測設定がパソコンからできる。 |
| | GPS 機能 | 上空にある数個の衛星からの信号を GPS 受信機で受け取り、現在の位置を知るシステム。位置情報、時間情報を正確に把握できる機能。 |
| | NeoRun | WristableGPS 専用の Web アプリケーション。走ったコース、ペース分析、消費カロリー、コンディションなどを管理できる。 |
| | PULSESENSE View | WristableGPS 専用の Web アプリケーション。活動量、睡眠、こころバランスなどを管理できる。 |
| | VO ₂ max | 1 分間に体重 1kg あたり体内に取り込むことのできる酸素の最大量。 |
| あ行 | インターバル | スプリント (高負荷) とレスト (低負荷) を距離や時間で設定して、繰り返すトレーニング。 |
| | ウェイポイント | 経路上の地点情報。通過点や目的地点として特定の位置を登録できる。 |
| | オートスリープ | 静止状態でしばらく置くと自動的にスリープ状態にし、消費電力を抑える。 |
| | オートポーズ | 立ち止まった際に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開する。 |
| | オートライト | ラップ計測時やアラーム鳴動時、インターバル機能時にライトを自動で点灯する。 |
| | オートラップ | 一定時間経過または一定距離を走ったときに、自動でラップを計測。 |
| か行 | ガイドタイム | 目標ペースから算出する遅れ/進みの時間。 |
| | ガイド距離 | 目標ペースから算出する遅れ/進みの距離。 |
| | 距離 | 計測開始から現時点までの走行距離。 |
| さ行 | 消費カロリー | 代謝により 1 日で消費する熱量。 |
| | 初期化 | 計測した履歴データや、本体メモリー内の設定情報および脈拍/ストライドセンサーの学習を削除して出荷状態に戻す。 |
| | 心拍ゾーン滞在時間 | 目標とした心拍ゾーンに滞在した時間。 |
| | 心拍ゾーン到達時間 | 目標とした心拍ゾーンに達するまでの時間。 |
| | ストライド | 走行データから算出した歩幅。 |
| | ストライドセンサー | GPS 機能使用時に蓄積した歩幅と加速度のデータから距離を予測し、トンネルなど GPS 信号が届かない場所でも継続したデータ計測が可能。 |
| | スプリットタイム | 計測開始から計測停止までの時間。 |
| た行 | ターゲット | 設定した時間や距離に到達するまで計測したり、設定した心拍ゾーンやペースを維持して計測できる機能。 |
| | タップ | 計測中に画面をたたたくことで、設定した機能を 1 つだけ操作することができる。 |

付録

| | 用語 | 解説 |
|----|----------|---|
| は行 | ピッチ | 計測中の1分間の歩数。 |
| | ペース | GPS情報から取得した現在の瞬間的な走行ペース。 |
| ま行 | 脈拍センサー | 手首への装着のみで高精度に脈拍を検出。 |
| | メーター | 本製品の画面を囲むように表示される計測表示。心拍ゾーンや設定した目標に対する達成率を示す。 |
| ら行 | ラップストライド | ラップ区間の平均ストライド。 |
| | ラップスピード | ラップ区間での平均スピード。 |
| | ラップタイム | 一定区間での走行タイム。 |
| | ラップピッチ | ラップ区間の平均ピッチ。 |
| | ラップペース | 現在のラップ区間での走行ペース。 |
| | 累積下降高度 | 計測開始地点から下降方向に移動した高さの累積値。 |
| | 累積上昇高度 | 計測開始地点から上昇方向に移動した高さの累積値。 |

索引

A

AC アダプター.....14

G

GPS 測位.....33

V

VO2Max.....43

あ

アイコン.....117

アラーム.....101

安静時心拍数.....102

緯度/経度.....40, 94

インターバル.....59

インドア.....35

ウェイポイント.....63

ウォーク.....39, 47, 90

ウォーミングアップ.....80

エクササイズ.....74, 78, 82, 85

オートスリープ.....103

オートポーズ.....51

オートライト.....103

オートラップ.....49

か

ガイド距離.....40, 93

ガイドタイム.....40, 93

活動量計測機能.....73

距離.....40, 93

クレードル.....14

計測種目.....39

勾配.....40, 94

こころバランス.....74, 79, 82, 85

さ

最大強度.....80

最大心拍数.....40, 42, 93

時刻.....40, 93

システムリセット.....113

脂肪燃焼.....80, 100

消費カロリー.....40, 74, 78, 82, 85, 93

ショートカット.....104

初期化.....104

心拍数.....40, 42, 93

心拍ゾーン.....74, 78

心拍ゾーン滞在時間.....40, 42, 93

心拍ゾーン到達時間.....40, 42, 94

睡眠.....74, 79, 82, 85, 100

ストライド.....40, 93

ストライドセンサー.....37

スピード.....40, 93

スプリットタイム.....39, 40, 93, 94

スプリント.....59

た

ターゲット.....52, 90

達成率.....80, 82, 86

タップ.....24, 90

トレッドミル.....39, 47, 90

は

バージョン情報.....104, 108

バイク.....39, 47, 90

ピッチ.....40, 93

標高.....40, 93

プロフィール.....102

平均心拍数.....40, 42, 93

平均ストライド.....40, 93

平均スピード.....40, 93

平均ピッチ.....40, 93

平均ペース.....40, 93

ペース.....40, 93

歩数.....40, 74, 79, 82, 85, 93

ま

脈拍センサー.....37

メーター.....80, 100

メニューリスト.....20

目標サポート.....25, 100

目標設定.....100

目標ペース.....57

や

予想到達距離.....40, 94

予想到達時間.....40, 94

ら

ラップ距離.....40, 93, 94

ラップ心拍数.....40, 42, 93, 94

ラップストライド.....40, 93

ラップスピード.....40, 93

ラップタイム.....39, 40, 93, 94

ラップピッチ.....40, 93

ラップペース.....40, 93, 94

| | |
|-------------|-------------|
| ラップ歩数..... | 40, 93 |
| ラン..... | 39, 47, 90 |
| リピート数..... | 59 |
| 履歴..... | 67, 84, 104 |
| 累積下降高度..... | 40, 94 |
| 累積上昇高度..... | 40, 94 |
| レスト..... | 59 |

EPSON



GPS Sports Monitor

WristableGPS

SF-850

http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm

413166402 ©2017 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.