

# EPSON

GPS Sports Monitor

## WristableGPS

J-300/J-350/U-350

ユーザーズガイド



---







# ようこそ

---

## 本製品でできること

---




### 自分の好みにカスタマイズする

-  「対応種目」 17 ページ
-  「時計画面（ウォッチフェイス）の変更について」 28 ページ
-  「Quick Start 機能」 67 ページ
-  「活動量画面を表示する」 113 ページ
-  「設定項目」 138 ページ
-  「設定の変更方法」 144 ページ

画面の背景、点灯、音・振動など機器本体の設定を変更できます。

---

## ランニング、ウォーキング、バイク、トライアスロン、スイミングなどさまざまなワークアウトの計測

-  「基本的な計測手順（ラン/バイク/ウォークなどの種目）」 51 ページ
-  「基本的な計測手順（プールスイム種目）」 56 ページ
-  「基本的な計測手順（トライアスロン種目）」 63 ページ

GPS 機能を使って、ランニングやウォーキングの距離や経過時間を計測し、ペースを確認できます。そのほかにも、以下のようなトレーニングをサポートする機能があります。

#### オートラップ：

事前に設定した距離や時間を走った時に、自動でラップ計測をおこないます。

#### オートポーズ：

立ち止まった時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します。

#### トレーニング：

目標となる時間や距離を設定して計測できます。

#### オートレスト：

プールでのスイミング計測時にレスト（休憩）を自動で検知して、レスト時間の計測に切り替わります。スイミングを再開すると、またスイミング計測を再開します。

#### トランジション：

トライアスロンの各種目の計測に加え、トランジションタイムの計測もできます。

---

## 活動量の計測

-  「活動量計測とは」 108 ページ

歩数や移動距離、消費カロリーなど、日々のさまざまな活動量を記録できます。  
目標歩数を設定して、達成度合いを確認することもできます。

---

## その他の特長

- 準天頂衛星システム「みちびき」に対応します。  
☞ [「準天頂衛星みちびきへの対応」 175 ページ](#)
- ストライドセンサーを内蔵し、トンネルや屋内など GPS 信号を受信しにくい場所でも走行距離やペースを計測します。  
☞ [「ストライド\(歩幅\) を学習させる」 34 ページ](#)
- 脈拍を計測し、VO<sub>2</sub>max の推定、リカバリータイムの算出、トレーニング効果への活用などワークアウトデータをさまざまに活用できます。  
☞ [「VO<sub>2</sub>max を推定する」 100 ページ](#)  
☞ [「リカバリータイムを確認する」 103 ページ](#)  
☞ [「トレーニング効果を確認する」 105 ページ](#)
- 「Epson View」を使って、パソコンやスマートフォンから、ランニングやウォーキング、活動量の記録を管理します。  
☞ [「「Epson View」で履歴を確認する」 98 ページ](#)

# もくじ

<b>ようこそ .....</b>	<b>2</b>
本製品でできること .....	2
自分の好みにカスタマイズする .....	2
ランニング、ウォーキング、バイク、トライアスロン、スイミングなどさまざまなワークアウトの計測 .....	2
活動量の計測 .....	2
その他の特長 .....	3
 <b>WristableGPS の概要 .....</b>	 <b>9</b>
WristableGPS について .....	10
マニュアルについて .....	11
各マニュアルの使いかた .....	11
本マニュアルの記載ルール .....	11
安全にお使いいただくために .....	12
記号の意味 .....	12
機器本体について .....	12
USB 充電用クリップについて .....	13
電波に関するご注意 .....	13
J-300 シリーズの特長 .....	16
機能のイメージマップ .....	16
対応種目 .....	17
主な機能 .....	18
 <b>準備をする .....</b>	 <b>19</b>
同梱品/オプション品 .....	20
同梱品を確認する .....	20
オプションについて .....	20
充電する .....	21
初期設定をする .....	24
機器本体で設定する .....	24
スマートフォンで設定する .....	26
パソコンで設定する .....	26
時計画面について .....	27
オートスリープについて .....	28
時計画面（ウォッチフェイス）の変更について .....	28
装着のしかた（脈拍を正しく計測する） .....	29
脈拍を計測してみる .....	30
脈拍を正しく計測できない例 .....	30
脈拍の計測を停止する .....	30
心拍ゾーン .....	31
GPS 信号を受信する .....	32

GPS 測位について .....	32
はじめてワークアウトを計測するとき .....	33
準天頂衛星みちびきについて .....	33
ストライド(歩幅) を学習させる .....	34
はじめてワークアウトを計測するとき .....	34
電池残量について .....	35
ワークアウト計測中の連続動作時間 (目安) .....	35
時計画面表示中の連続動作時間 (目安) .....	37
電池残量警告 .....	38

---

## 基本操作を知る ..... 39

ボタンの操作 .....	40
ボタンの主な役割 .....	40
画面のリフレッシュ .....	43
画面のリフレッシュとは .....	43
誤操作を防ぐ (ロック) .....	45
電源をオン/オフする .....	46
電源をオンにする .....	46
電源をオフにする .....	46
Bluetooth®で接続する .....	47
Bluetooth をオフにする .....	48
ペアリングを解除する .....	48

---

## ワークアウトを計測する ..... 50

基本的な計測手順 (ラン/バイク/ウォークなどの種目) .....	51
種目を選択する .....	51
計測を開始する .....	52
ラップを記録する .....	52
計測を一時停止/再開する .....	53
計測中のデータを確認する .....	53
計測を終了/保存する .....	55
基本的な計測手順 (プールスイム種目) .....	56
種目を選択する .....	56
計測を開始する .....	56
計測を一時停止/再開する .....	57
計測中に休憩/再開する .....	57
計測中のデータを確認する .....	58
計測を終了/保存する .....	58
プールスイムでの脈拍計測について .....	60
泳法判定について .....	61
ラップの記録について .....	62
基本的な計測手順 (トライアスロン種目) .....	63
種目を選択する .....	63
計測を開始する .....	64
オープンウォータースイム⇒バイク⇒ランへ切り替える (トランジション) .....	64
計測中のデータを確認する .....	64

計測を終了/保存する .....	65
Quick Start 機能 .....	67
Quick Start とは .....	67
Quick Start する種目を設定する .....	67
ワークアウト計測の条件を設定する .....	68
設定項目（ラン/バイク/ウォークなどの種目） .....	68
設定項目（プールスイム種目） .....	79
設定項目（トライアスロン種目） .....	83
設定の変更方法（機器本体） .....	85
設定内容を確認する .....	86
計測中に設定を変更する .....	86
ワークアウト中に機器本体で表示できる計測項目 .....	87
ラン/ウォーク/トレッドミル/バイクなどの種目（水泳除く） .....	87
プールスイム/オープンウォータースイムの水泳種目 .....	90

---

## ワークアウトデータを振り返る ..... 93

機器本体で履歴を確認/削除する .....	94
履歴で確認できるワークアウトデータ .....	96
ワークアウトデータをアップロードする .....	97
「Epson View」で履歴を確認する .....	98
専用アプリケーション「Epson View」 .....	98

---

## ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能） ..... 99

VO <sub>2</sub> max を推定する .....	100
VO <sub>2</sub> max とは .....	100
性別/年齢による VO <sub>2</sub> max の目安（ml/kg/min） .....	101
リカバリータイムを確認する .....	103
対象種目 .....	103
リカバリータイムを推定するためには .....	103
リカバリータイムを確認する .....	103
トレーニング効果を確認する .....	105
トレーニング効果とは .....	105

---

## 日常の活動量を記録する（活動量計測） ..... 107

活動量計測とは .....	108
記録する活動量項目 .....	108
活動量計測を有効/無効にする .....	109
操作手順 .....	109
活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について .....	110
活動量データを確認する .....	113
活動量画面を表示する .....	113
現在の活動量を確認する .....	114

7 日間の活動量推移（グラフ）を確認する .....	114
確認できる活動量データ .....	114
目標歩数、目標カロリー、睡眠設定を設定する .....	118
活動量データをアップロードする .....	120

## 便利な機能を使ってみる ..... 121

「Epson View」で設定を変更する .....	122
活動量設定 .....	122
ワークアウト設定 .....	123
時計画面設定 .....	123
一般設定 .....	124
AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する .....	127
スマートフォンのとき .....	127
パソコンのとき .....	127
ライトを点灯する .....	128
設定項目 .....	128
音と振動で知らせる .....	130
設定項目 .....	130
時刻を合わせる .....	132
ボタン操作による設定（手動） .....	132
GPS 測位による設定（自動） .....	132
スマートフォンによる設定 .....	133
パソコンによる設定 .....	133
時刻を合わせるタイミング .....	133
ストップウォッチ .....	134
ボタンの役割 .....	134
計測中にラップを記録する .....	134
ミュージックコントロール .....	135
操作手順 .....	135
ボタンの役割 .....	135
スマートフォンの着信を表示する .....	136
通知内容 .....	136

## 機器本体の設定を変更する ..... 137

設定項目 .....	138
✳ Bluetooth .....	138
⚙ 設定 .....	139
🔔 アラーム .....	143
🔌 電源オフ .....	143
設定の変更方法 .....	144
機器本体で設定する .....	144
スマートフォンで設定する .....	144
パソコンで設定する .....	144

## メンテナンスをする ..... 145

お手入れをする .....	146
機器本体/バンド .....	146
接続端子部/脈拍センサー部 .....	147
内蔵充電池について .....	147
本製品の廃棄について .....	147

## トラブルを解決する ..... 148

機器本体のトラブルを解決する .....	149
基本動作に関するトラブル .....	149
GPS 測位に関するトラブル .....	149
充電に関するトラブル .....	150
防水性能に関するトラブル .....	150
通信に関するトラブル .....	150
ファームウェアを更新する .....	151
ファームウェアのバージョンを確認する .....	151
ファームウェアを更新する .....	152
システムリセットする .....	153
機器本体を初期化する .....	154

## 付録 ..... 155

製品仕様 .....	156
機器本体 .....	156
USB 充電用クリップ .....	159
オプション .....	159
アイコンの意味 .....	161
機器本体と「Epson View」における設定一覧 .....	163
表示 .....	163
活動量 .....	164
音と振動 .....	165
システム .....	166
アラーム .....	167
プロフィール（お買い上げ時以外） .....	167
ワークアウト設定 .....	168
参考 .....	170
用語集 .....	172
GPS システムについて .....	175
準天頂衛星みちびきへの対応 .....	175
安全規格認証情報を確認する .....	176
商標 .....	177
お問い合わせ先 .....	177
アフターサービス .....	178
索引 .....	179



---

# WristableGPS の概要

---

 [「WristableGPS について」 10 ページ](#)

 [「マニュアルについて」 11 ページ](#)

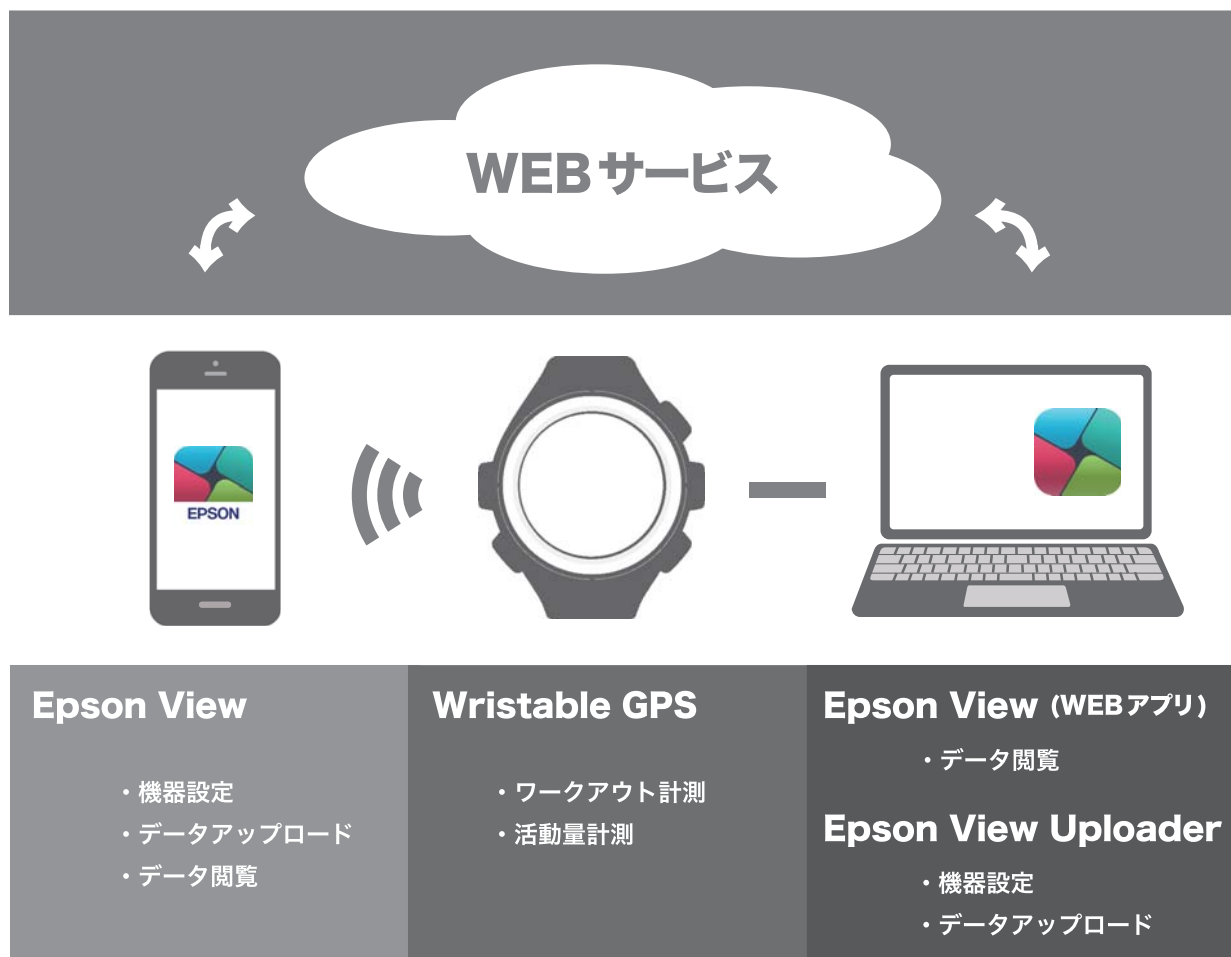
 [「安全にお使いいただくために」 12 ページ](#)

 [「J-300 シリーズの特長」 16 ページ](#)

## WristableGPS について

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。

本製品は、ランニングなどのワークアウトを計測・記録します。また、日々の歩数やカロリーなどの活動量を記録します。そして、「Epson View」を使って、記録したデータを管理・分析することで、ご自身のワークアウトの振り返りができます。また、マラソン完走などご自身の目標を達成するための、計画と目標管理もできます。



\*「Epson View Uploader」は、別途インストールが必要です。

# マニュアルについて

## 各マニュアルの使いかた

以下のマニュアルは、製品の不明点をいつでも解決できるように手元に置いてお使いください。

### 使用上のご注意（製品に同梱）

製品をご使用になる上での注意事項を記載しています。安全に正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずお読みください。










### スタートアップガイド（製品に同梱）

本製品を使用するための準備や基本操作を記載しています。

### Web マニュアル（本マニュアル）

操作方法や設定など本製品に関する詳しい説明を記載しています。

## 本マニュアルの記載ルール

	必ず守っていただきたい内容を記載しています。この内容が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。
	補足説明や参考情報を記載しています。
[メニュー名]	機器本体の画面に表示されるメニュー項目を示しています。
    	機器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。
	操作するボタンを矢印で示しています。

### 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、お気付きの点がございましたら弊社までご連絡ください。
- 運動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。

## 安全にお使いいただくために





本製品を安全にお使いいただくために、ご使用前に必ず同梱の「使用上のご注意」をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わず取り扱うと、故障や事故の原因となります。





- 本製品の取扱説明書（同梱の「スタートアップガイド」と、本書「Web マニュアル」）は、製品の不明点をいつでも参照できるようにしておいてください。
- **本製品を国外に持ち出して使用する際には、その国/地域の法規制などをご確認ください。**
- 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。

 <b>警告</b>	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。
 <b>注意</b>	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、必ずおこなっ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。

## 機器本体について

 <b>警告</b>	
	運動は体調に合わせておこなってください。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。
	運動中は機器本体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。
	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。

**警告**

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。

- 湿度/温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。

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**

装着中に汗をかいたら、機器本体を外して、こまめに装着部分の手首と、機器本体に付着した汗や汚れを拭き取ってください。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。

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。

## USB 充電用クリップについて

**警告**

破損した USB 充電用クリップを使用しないでください。故障/火災の原因となります。

USB 充電用クリップは、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。

USB 充電用クリップは、煙が出たり、変なおいや音がするなど異常状態のままで使用しないでください。火災の原因となります。異常が発生したときはすみやかに USB 充電用クリップのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。

USB 充電用クリップ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 USB 充電用クリップのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。



USB 充電用クリップ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。



USB 充電用クリップで他の商品を充電しないでください。また、USB 充電用クリップ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。

## 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ワークアウト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

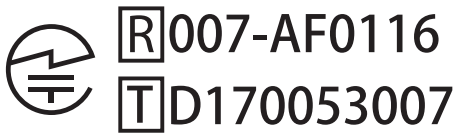
この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。取扱説明書に従って、正しくお取り扱いください。



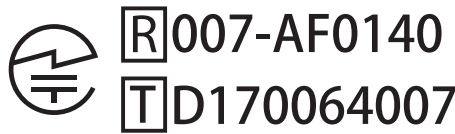
VCCI-B

## 認証情報

### JAPAN



J-300



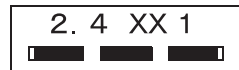
J-350/U-350

\* 認証情報は、機器本体で確認できます。確認の方法は、こちらをご覧ください。

[🔗 「安全規格認証情報を確認する」 176 ページ](#)

## 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）およ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およ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には、すみやかに使用周波数帯を変更するかまた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」にご連絡いただき、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など何かお困りのことが起きたときは、「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。

[🔗 「お問い合わせ先」 177 ページ](#)

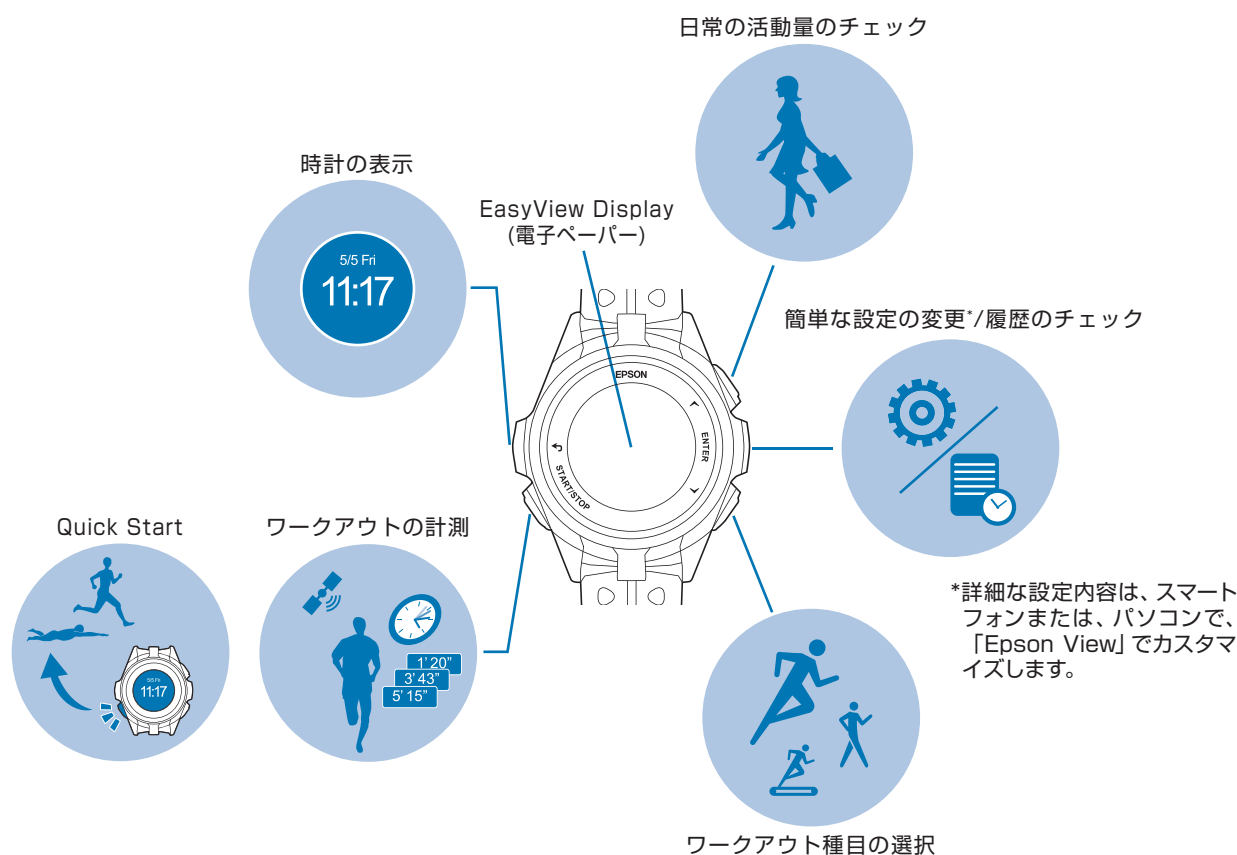
## 電波について

⚠ 警告	
!	万一、肌などに異常が生じた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。

## J-300 シリーズの特長

本製品は、ランニングやスイミングなどのワークアウトを計測・記録します。また、日々の歩数やカロリーなどの活動量を記録します。そして、「Epson View」を使って、記録したデータを管理・分析することで、ご自身のワークアウトの振り返りができます。また、マラソン完走などご自身の目標を達成するための、計画と目標管理もできます。

### 機能のイメージマップ



### EasyView Display の特長

電子ペーパー採用により、直射日光下、暗い木立の中、夕暮れ時でもくっきり見え、また浅い角度から見ても、偏光サングラスを通しても見やすい特長を持っています。

\*電子ペーパーは液晶と比べると表示切替えがやや遅く、白・黒の反転動作が入ります。多少の残像が生じることがありますが、ご使用上問題ありません。







#### 参考

- お買い上げ時の時計画面では、秒・心拍ゾーン・脈拍数はリストターンによって表示され、10秒で消えます。  
➡ [「時計画面について」 27 ページ](#)
- 画面の残像が気になるときは、**[BACK]**と**[ENTER]**を2秒以上同時に長押しします。画面の表示が白黒反転して、残像が消えます。
- 画面の背景色は、2種類（白/黒）から選択できます。  
➡ [「表示」 140 ページ](#)








## 対応種目

### 屋外種目（GPS 測位対象）

種目	説明
 ラン * お買い上げ時は表示します	ジョギングやランニング、マラソンなど
 ウォーク * お買い上げ時は表示します	散歩やウォーキングなど
 バイク 	自転車など
 オープンウォータースイム	海、湖、屋外プールなどでおこなう水泳
 トライアスロン	大会や練習でおこなうトライアスロン
 その他 1	トレイルランなど屋外での運動

### 屋内種目

種目	説明
 トレッドミル * お買い上げ時は表示します	トレッドミルや屋内のトレーニングなど
 プールスイム	室内プールでおこなう水泳
 インドアラン	屋内でのランニングなど
 インドアバイク	屋内でのバイクトレーニングなど
 その他 2	エアロビクスなど屋内での運動

お買い上げ時、表示していない種目を表示する方法は、以下をご確認ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

---

## 主な機能

### GPS 機能

距離、ペース、ラップタイムなどの表示や、一時停止すると自動で計測を停止するオートポーズ機能などがあります。


 [「GPS 信号を受信する」 32 ページ](#)

 [「オートラップ」 69 ページ](#)

 [「オートポーズ」 70 ページ](#)

### ストライド（歩幅）

機器本体にストライド（歩幅）を学習することにより、GPS 信号を受信できないトンネル内でも計測を継続できます。

 [「ストライド\(歩幅\) を学習させる」 34 ページ](#)

### 活動量計機能

1 日の歩数や歩行距離などを表示します。また、過去 7 日間のデータをグラフで確認できます。あらかじめ設定した 1 日の目標歩数に対する達成度合いを表示できます。

 [「活動量計測とは」 108 ページ](#)

### 脈拍数の計測

ワークアウト中や日常生活での脈拍数を計測できます。










 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)

\*本製品は、脈拍センサーを使って脈拍数を計測し、機器本体や「Epson View」では、[心拍] として表示しています。

---

# 準備をする

---

-  「同梱品/オプション品」 20 ページ
-  「充電する」 21 ページ
-  「初期設定をする」 24 ページ
-  「時計画面について」 27 ページ
-  「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ
-  「脈拍を計測してみる」 30 ページ
-  「GPS 信号を受信する」 32 ページ
-  「ストライド(歩幅) を学習させる」 34 ページ
-  「電池残量について」 35 ページ

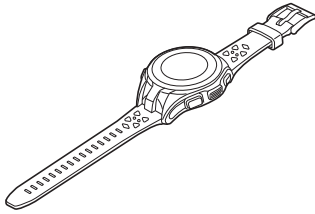
## 同梱品/オプション品

---

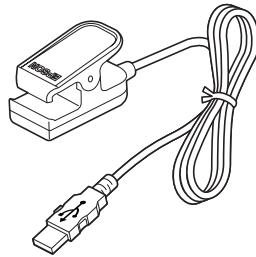
### 同梱品を確認する

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。

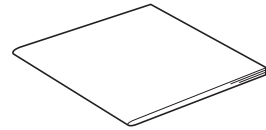
機器本体



USB 充電用クリップ  
(充電・通信機器)



使用上のご注意  
スタートアップガイド  
保証書  
MyEPSON

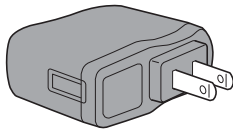


---

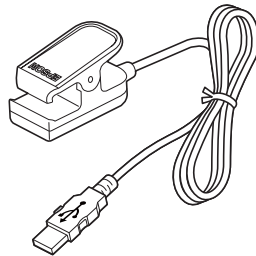
### オプションについて

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



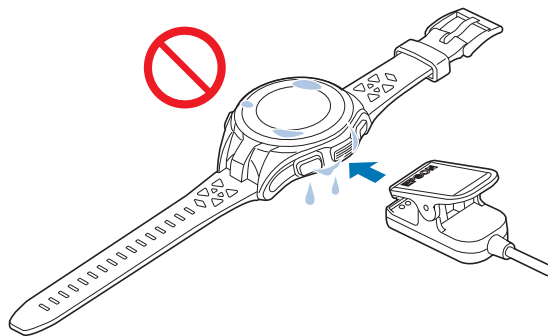
USB 充電用クリップ  
(充電・通信機器)  
型番: WPCLP01



## 充電する

### !!重要

- はじめて使用するときは必ず充電してください。
- USB 充電用クリップは指定のものをお使いください。
- 機器本体が水や汗で汚れた状態のまま、USB 充電用クリップにセットしないでください。  
機器本体や USB 充電用クリップの接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。



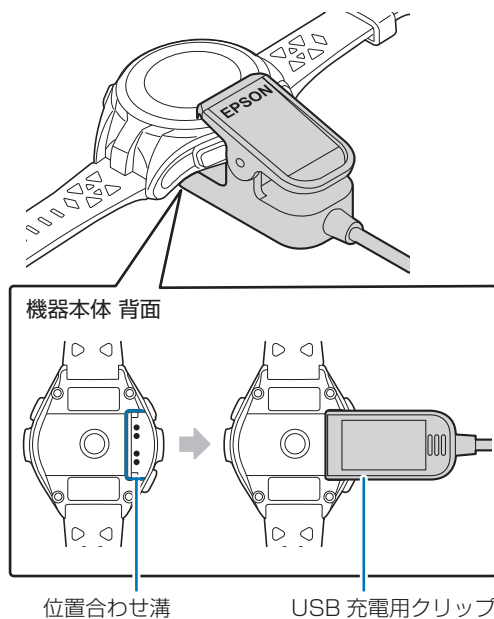
- 周囲の温度が 5～35℃の場所で充電してください。これ以外の状況下では以下の充電エラー画面が表示されることがあります。



1

**USB 充電用クリップを機器本体にセットします。**

機器本体背面の位置合わせ溝に合わせて、USB 充電用クリップをセットします。

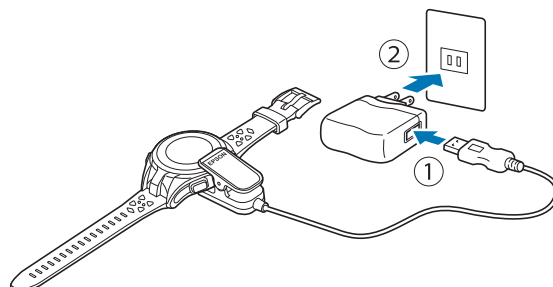


## 2 充電を開始します。

AC アダプターを使って充電する方法と、パソコンを使って充電する方法があります。

### ■AC アダプターを使って充電する

USB 充電用クリップと AC アダプターを次の図の順序で接続します。



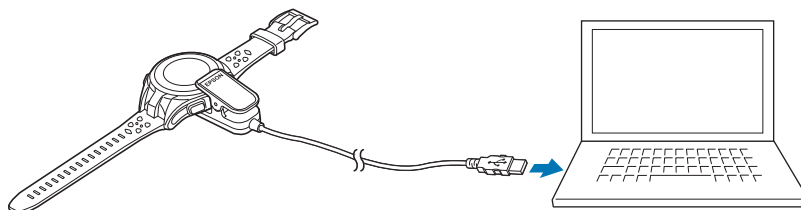
充電にはオプションの AC アダプター（型番：SFAC01）の使用をおすすめします。

#### ！重要

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。

### ■パソコンを使って充電する

USB 充電用クリップをパソコンに接続します。



正しく接続されると充電が始まり、画面に電池アイコンが表示されます。

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。



#### ！重要

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 ハブなどは介さず、USB 充電用クリップとパソコンを直接接続してください。

#### 参考

パソコンに PC アプリケーション「Epson View Uploader」がインストールされていると、接続したときに「Epson View Uploader」が自動で起動します。必要に応じて、ウィンドウを閉じてください。

### 3 充電の完了を確認します。

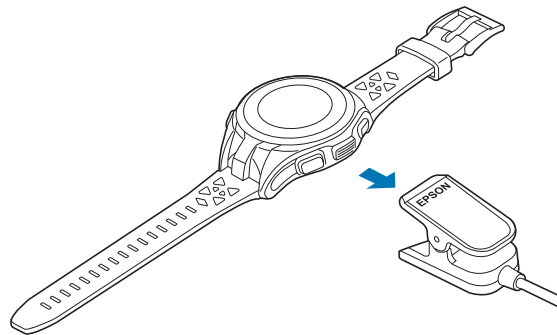
電池アイコンが Completed と表示されたら充電完了です。



#### 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、機器本体が破損することはありません。


### 4 USB 充電用クリップを機器本体から外します。ケーブルもコンセントまたは USB ポートから外します。



#### ！重要

USB 充電用クリップを機器本体に接続したり、外したりするときは、クリップの端子のある方をしっかり押し広げてください。機器本体に傷がつき、通信不良になる恐れがあります。

はじめて使用するときは、つづいて初期設定に進みます。

 [「初期設定をする」 24 ページ](#)

## 初期設定をする

初期設定には、次の方法があります。

- 機器本体で設定する  
📖 「機器本体で設定する」 24 ページ
- スマートフォンで設定する  
📖 「スマートフォンで設定する」 26 ページ

### 参考

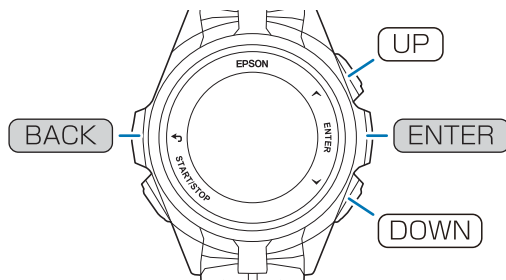
位置情報を求められることがあります。スマートフォンで位置情報をオンにしてください。

- パソコンで設定する  
📖 「パソコンで設定する」 26 ページ

## 機器本体で設定する

USB 充電用クリップから機器本体を外してください。

### 操作するボタン



- **UP** : 上の項目や値を選択します。
- **DOWN** : 下の項目や値を選択します。
- **ENTER** : 項目や値を決定します。
- **BACK** : 一つ前の画面に戻ります。

以降の設定は、**UP** または **DOWN** で項目や値を選択し、**ENTER** で決定して進めてください。

## 操作手順

### 1 言語を選択する



### 2 「機器本体で設定」を選択する



### 3 項目を入力する

画面の指示に従って、項目を入力します。



入力する項目は次のとおりです。

- 身長
- 体重
- 性別
- 現在の年月日
- 現在の時刻



参考

- 入力した内容を修正したいときは、**BACK** を押し、修正したい項目を表示します。
- 初期設定で入力した体重は、「Epson View」と通信接続したときに、ボディコンディション内の体重に反映されます。
- 時制および、[サマータイム] と [タイムゾーン] は、初期設定後に、「Epson View」で設定できます。  
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>
- サマータイムとタイムゾーンは、機器本体でも設定できます。時計画面から [設定] > [システム] > [時刻設定]  
[「設定項目」 138 ページ](#)

4

【設定完了】を選択する



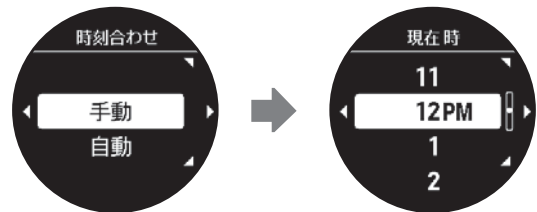
時計画面が表示されたら、設定完了です。



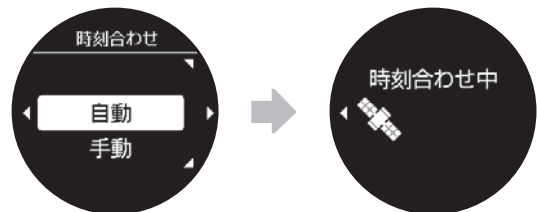
現在の時刻設定について

時刻合わせの方法は、ボタン操作による設定（手動）と GPS 測位による設定（自動）の 2 つがあります。  
屋内で時刻合わせをおこなうときは、手動を選択します。

- [手動]（お買い上げ時）：  
時刻を手動で入力します。



- [自動]：  
時刻を自動で設定します。頭上の開けた屋外でおこなってください。



- 時刻合わせに成功すると  
自動的に時刻が設定されます。上記手順 4 に進みます。
- 時刻合わせに失敗すると  
次の画面が表示されます。もう一度時刻合わせをおこなうか、時刻合わせを中止するかを選択します。



もう一度、GPS 測位による時刻合わせをおこなうときは、頭上の開けた別の場所に移動して、**ENTER** を押します。  
 GPS 測位による時刻合わせを中止するときは、**BACK** を押します。その後、手動で時刻を設定してください。

## スマートフォンで設定する

初期設定をおこなう前に、「Epson View」をスマートフォンにインストールしてください。「Epson View」のダウンロードやアカウント作成、設定方法などは、以下の Web サイトをご覧ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### インストール後に起動する「Epson View」の画面



- アカウントを持っているときは、[ログイン] を選択します。
- アカウントがないが、すぐに作成して初期設定するときは、[アカウントを作成] を選択します。
- アカウントがないが、すぐに初期設定をしたいときは、「Epson View」を使用せず、機器本体で設定します。  
[🔗 「機器本体で設定する」 24 ページ](#)

#### 参考

アカウントとは、セイコーエプソングループが提供する複数のサービスをご利用できる共通ユーザーアカウント「Epson Global ID」を言います。

## パソコンで設定する

初期設定をおこなう前に、「Epson View Uploader」をパソコンにインストールしてください。「Epson View Uploader」のダウンロードやアカウント作成、設定方法などは、以下の Web サイトをご覧ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### インストール後に起動する「Epson View Uploader」の画面



- アカウントを持っているときは、[ログイン] を選択します。
- アカウントがないが、すぐに作成して初期設定するときは、[アカウントを作成] を選択します。
- アカウントがないが、すぐに初期設定をしたいときは、「Epson View Uploader」を使用せず、機器本体で設定します。

[🔗 「機器本体で設定する」 24 ページ](#)

#### 参考

アカウントとは、セイコーエプソングループが提供する複数のサービスをご利用できる共通ユーザーアカウント「Epson Global ID」を言います。

## 時計画面について

初期設定完了後に、時計画面（ウォッチフェイス）が表示されます。お買い上げ時の時計画面は、[デジタル 1] が設定されています。画面の詳細について次の表をご確認ください。

### 秒表示の切替え

秒が時計画面から消えているとき、リスタートすると表示されます。  
目視状態のまま 10 秒経過すると、画面のリフレッシュと同時に消えます。

🔗 [「画面のリフレッシュ」 43 ページ](#)

リスタート



画面: デジタル 1	アイコンなどの説明
<p><b>秒表示の切替え</b> 心拍ゾーンと脈拍数も、秒と一緒に表示が切替わります。</p>	<p>A: 日付と曜日</p> <p>B: 時刻</p> <p>時刻は、初期設定時に使用したスマートフォンやパソコンから時刻情報を取得しています。機器本体で初期設定したときは、GPS 情報もしくは、手動で入力した時刻が表示されます。</p> <p>12 時制と 24 時制があり、「Epson View」を使って [一般設定] で変更できます。 🔗 <a href="https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300">https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300</a></p> <p>C: 脈拍数 脈拍数を表示します。「---」が表示されているときは、脈拍を正しく検知していません。装着方法を確認してください。🔗 <a href="#">「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ</a></p> <p>D: 心拍ゾーン 現在の脈拍数がどの心拍ゾーンに該当するか（どの程度の運動強度に該当するか）を表示します。🔗 <a href="#">「心拍ゾーン」 31 ページ</a></p> <p>C: 脈拍数および D: 心拍ゾーンは、「Epson View」を使って [時計画面設定] で以下の 3 つに変更できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 歩数および目標歩数達成度合い</li> <li>• 移動距離</li> <li>• 消費カロリーおよび目標カロリー達成度合い</li> </ul> <p>🔗 <a href="https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300">https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300</a></p> <p>E: HR アイコン 点灯時は活動量計測が [オン] に設定されています。</p> <p>F: 電池残量 🔗 <a href="#">「電池残量について」 35 ページ</a></p> <p>G: Bluetooth アイコン 点灯時は Bluetooth® 接続中です。 🔗 <a href="#">「Bluetooth® で接続する」 47 ページ</a></p> <p>H: GPS アイコン 点灯時は GPS 信号を受信しています。（オートサーチ） オートサーチを [オン] にすると、定期的に GPS 信号を受信して時刻情報を取得したり、ワークアウト計測時の GPS 測位時間を短縮させたりします。</p>

### 参考

活動量計測で、[アドバンス] と [ノーマル] のモードを設定する機能があります。上記の説明は、[アドバンス] の設定状態について説明しています。ノーマルの設定状態など詳しくは、以下をご確認ください。

🔗 [「活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について」 110 ページ](#)

## オートスリープについて

お買い上げ時は、オートスリープが「オン」となっており、機器本体を装着・未装着にかかわらず、静止状態が3分続くと、自動で画面表示が消えます。機器本体を動かすと、画面表示が戻ります。故障ではありません。

- オートスリープの状態でも、脈拍数などの活動量計測は継続しています。
- オートスリープを無効にするには、時計画面で **ENTER** を押して、**【設定】** > **【表示】** > **【オートスリープ】** で設定します。

## 時計画面（ウォッチフェイス）の変更について

時計画面（ウォッチフェイス）は、**【デジタル1】** / **【デジタル2】** / **【アナログ1】** / **【アナログ2】** の4パターンあり、好みに合わせて変更できます。それぞれのウォッチフェイスの詳細は、次の表をご確認ください。

### 変更手順

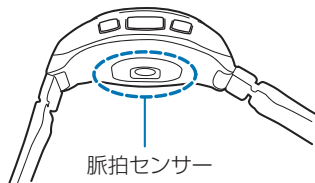
時計画面で **ENTER** を押して、> **【設定】** > **【表示】** > **【ウォッチフェイス】**

設定	ウォッチフェイス(秒表示なし)	ウォッチフェイス(秒表示あり)
<p>お買い上げ時の画面</p> <p>デジタル1（活動量計表示あり）</p> <p>秒表示と脈拍数は、10秒間表示後消えます。手首を回転すると、表示されます。</p>		
<p>デジタル2（活動量計表示なし）</p>		<p>---</p>
<p>アナログ1</p> <p>秒表示は、10秒間表示後消えます。手首を回転すると、表示されます。</p>		
<p>アナログ2</p> <p>秒表示は、10秒間表示後消えます。手首を回転すると、表示されます。</p>		 <p>針が秒表示と重なるときは、ウォッチフェイスの50分のところに秒が表示されます。</p>

## 装着のしかた（脈拍を正しく計測する）

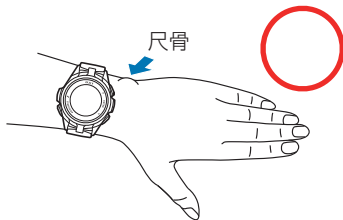
機器本体背面の脈拍センサーで手首の脈拍を読み取ります。

初期設定の完了後に、機器本体背面の脈拍センサーが発光します。皮膚に影響ありませんが、直視しないでください。

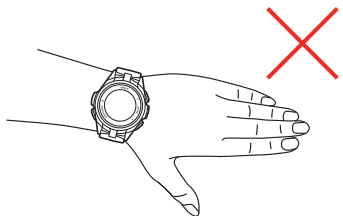


正しく脈拍を計測するために、尺骨にかからない位置で、腕の甲側に密着するように装着してください。

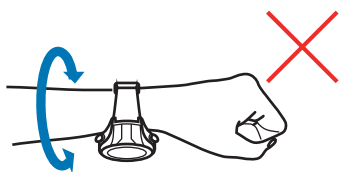
### 正しい装着方法



### 悪い装着例



機器本体が尺骨の上に乗っている



機器本体が手の平側に向いている  
機器本体が腕に密着しておらず、回転する

#### 参考

脈拍センサーの LED ライトは以下のときに点灯または点滅します。

- ワークアウト計測中:点灯
- 活動量の記録中:点滅

正しく装着し、脈拍を検知すると、時計画面に心拍ゾーンと脈拍数が表示されます。

本製品は、脈拍センサーで脈拍を計測し、その値を脈拍数として表示・記録します。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。

A: 脈拍数

B: 心拍ゾーン



#### ！重要

画面に「---」が表示されているときは、脈拍を正しく検知していません。以下を確認してください。

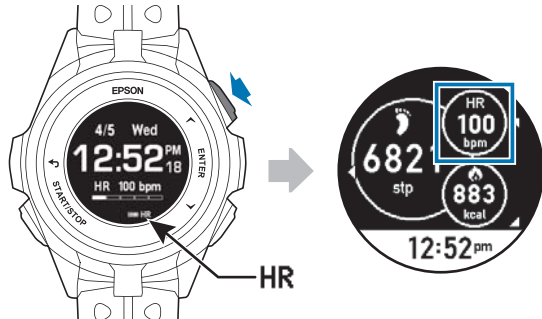
- バンドをきつめにしめる。
- 上記のとおり、機器本体が正しく装着されているか再確認する。
- 季節や風などで体表温度が低いことがあるので、ウェアや手袋などで温める。

脈拍数は、10 秒表示後、秒と一緒に消えます。

[「時計画面（ウォッチフェイス）の変更について」28 ページ](#)

## 脈拍を計測してみる

時計画面に HR アイコンが表示されていることを確認します。



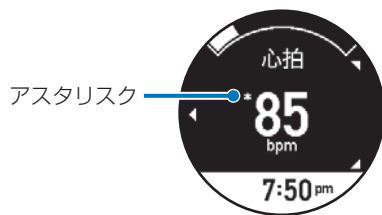
時計画面で **[UP]** を押すと、活動量サマリー画面が表示されます。

HR の数値部分に「---」が表示されているときは、脈拍の検知ができていません。正しく装着できているか再確認してください。

🔗 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)

### ！重要

- 脈拍数が次の範囲におさまることが多いときは、「Epson View」を使って [一般設定] > [心拍ゾーン情報] > [心拍設定] で [設定 2] を選択してください。
  - ランニング中: 120 拍以下
  - ウォーキング中: 70 拍以下
- 体が冷えている状態では、安定した脈拍が計測ができないことがあります。



脈拍数の左上に\*（アスタリスク）が表示されることがあります。体表温度が低温のときや腕への装着が十分でないときなどに表示され、脈拍数は推定値となっています。

🔗 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)

## 脈拍を正しく計測できない例

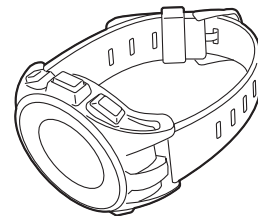
動作/状態	例
腕を頭より高く上げるような運動など	エアロビクス、バーベルトレーニングなど
手首に強い負荷のかかる運動など	ボクシング、バスケットボール、バレーボールなど

動作/状態	例
手首を鍛える運動など	こぶしを握る/開く運動の繰り返しなど
手を動かさない運動や動作など	荷物を持った歩行など

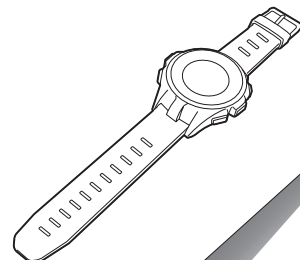
## 脈拍の計測を停止する

以下の状態にすると、脈拍の計測が停止し、脈拍センサーのライトが消えます。

- 機器本体を横置きにした（3 時または 9 時を下にする）まま、2 分静止状態にしたとき



- 機器本体の画面を上向きまたは下向きにして、平面に対し水平に置いたまま、2 分静止状態にしたとき



### 参考

以下の状態のとき、脈拍センサーの LED ライトは光り続けます。

- 上記以外の置き方をしている。
- 上記の置き方をしているも、脈拍センサーが周辺環境光の明暗変化を捉えている（電化製品の出す光や日光など）。

## 心拍ゾーン

心拍ゾーンは、現在の脈拍数における心拍ゾーンの滞在位置が表示されます。



心拍ゾーン	運動強度	説明
	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
	脂肪燃焼 (40～70%)	脂肪燃焼が効率的におこなわれる運動強度です。例: 早歩き、ジョギング
	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
	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
	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

## 心拍ゾーン情報について

「Epson View」を使って「一般設定」>「心拍ゾーン情報」で、ご自身の脈拍数の状態に合わせて最大脈拍数、安静時脈拍数の情報や各心拍ゾーンの範囲を変更できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 心拍ゾーン通知について

「Epson View」を使って「活動量設定」>「心拍ゾーン通知」で設定できます。

滞在する心拍ゾーンを「脂肪燃焼」、「有酸素」、「無酸素」のいずれかを選択して、そのゾーンの上限及び下限の範囲から外れたとき、音と振動でお知らせします。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

機器本体では設定できません。

お買い上げ時は、オフです。



# GPS 信号を受信する

## 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

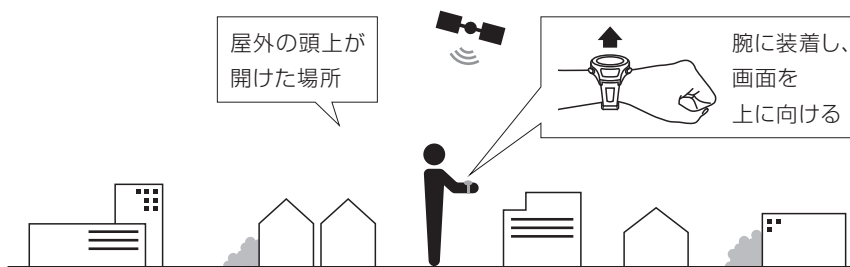
- ワークアウト計測（ラン・ウォーク・バイク・オープンウォータースイム・トライアスロン・その他）
- [自動] による時刻合わせ

### ！重要

- 平泳ぎなど機器本体を装着している腕が常に水中にあるときは、GPS 測位ができません。（オープンウォータースイム、トライアスロンでのスイム）
- [オープンウォータースイム] での GPS 測位は、ランなど陸上での種目に比べて軌跡や距離の精度が落ちます。スマートフォンの AGPS を使うと、軌跡や距離の精度が良くなる場合がありますので、計測する前に AGPS を使って、GPS 情報を更新することをおすすめします。

[🔗「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」127 ページ](#)

## 受信しやすい場所



## 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



## はじめてワークアウトを計測するとき

お買い上げ後、はじめて使用するときには、屋外の頭上が開けた場所で、GPS 測位完了後の計測画面が表示されたまま 15 分ほど待つと、より精度よく計測できます。



### 参考

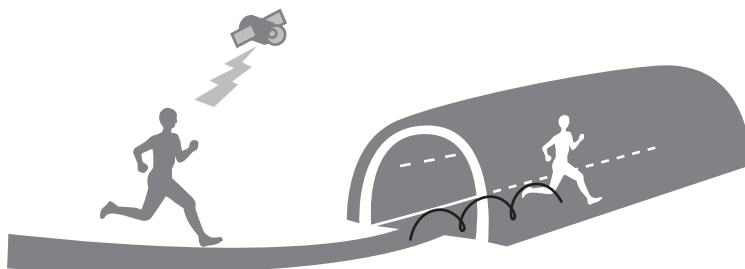
- ワークアウトの計測については、以下のページを参照してください。  
📄 [「基本的な計測手順（ラン/バイク/ウォークなどの種目）」 51 ページ](#)
- 上記の準備は 2 回目以降のワークアウト計測には必要はありません。
- 数か月間のご使用がなかったときは、上記の準備をおこなってください。

## 準天頂衛星みちびきについて

📄 [「準天頂衛星みちびきへの対応」 175 ページ](#)

## ストライド(歩幅) を学習させる

本製品は、ストライド(歩幅) を自動で算出します。トンネルや屋内など GPS 信号が届きにくい場所でも、ストライド(歩幅) により、走行距離やペースを計測できます。



---

### はじめてワークアウトを計測するとき

お買い上げ後、はじめて使用するときは、機器本体にストライド(歩幅) を学習させてください。GPS 測位をおこなって、以下の条件でランニングまたはウォーキングをおこなってください。

- 屋外の頭上の開けた場所のとき：約 10 分間
- ビル街のとき：約 30 分間

#### 参考

- ストライドの学習は、2 回目以降のワークアウト計測には必要ありません。ただし、機器本体を初期化したときは、上記の準備をおこなってください。
- 学習時と異なる運動をすると、ワークアウトデータの誤差が大きくなる場合があります。
- 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、無理のない範囲で腕を振りながらおこなってください。腕を組んだり、トレーニング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場合があります。

## 電池残量について

電池残量は、時計画面下部の電池アイコンで確認できます。使用状況に応じて充電してください。



## ワークアウト計測中の連続動作時間（目安）

### J-300

☒:オン、☐:オフ







設定条件			動作時間*1					
画面更新 頻度	脈拍計測	ライト						
毎秒	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 ～ 13.5 時間	13.5 ～ 11 時間	11～8 時間	8～3 時間	3～1.5 時間	1.5～0 時間
毎秒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 ～ 17 時 間	17 ～ 14 時 間	14 ～ 10 時 間	10～4 時間	4～2 時間	2～0 時間
毎秒	<input checked="" type="checkbox"/>	リスト ターン*2	15 ～ 12.5 時間	12.5～10.5 時間	10.5 ～ 7.5 時間	7.5～3 時間	3～1.5 時間	1.5～0 時間
毎秒	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	8～6.5 時間	6.5～5.5 時 間	5.5～4 時間	4～1.5 時間	1.5～0.5 時 間	0.5～0 時間
リスト ターン*2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 ～ 17 時 間	17 ～ 14 時 間	14 ～ 10 時 間	10～4 時間	4～2 時間	2～0 時間
リスト ターン*2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24 ～ 20 時 間	20 ～ 16 時 間	16 ～ 12 時 間	12～5 時間	5～2.5 時間	2.5～0 時間

\*1: GPS 受信環境や機器本体の設定や使用方法（リストターンの頻度など）により動作時間が短くなることがあります。

\*2: リストターンとは 「自動画面切替（画面切替）」77 ページ

## J-350/U-350

☑:オン、☐:オフ

設定条件			動作時間*1					
画面更新 頻度	脈拍計測	ライト						
毎秒	☑	☐	36 ～ 30.5 時間	30.5 ～ 25 時間	25 ～ 18 時 間	18～7 時間	7～3.5 時間	3.5～0 時間
毎秒	☐	☐	42 ～ 35.5 時間	35.5 ～ 29 時間	29 ～ 21 時 間	21～8 時間	8～4 時間	4～0 時間
毎秒	☑	リスト ターン*2	31 ～ 26 時 間	25 ～ 21.5 時間	21.5 ～ 15.5 時間	15.5 ～ 6 時 間	6～3 時間	3～0 時間
毎秒	☑	☑	17 ～ 14.5 時間	14.5 ～ 11.5 時間	11.5 ～ 8.5 時間	8.5～3 時間	3～1.5 時間	1.5～0 時間
リスト ターン*2	☑	☐	46 ～ 39 時 間	39 ～ 32 時 間	32 ～ 23 時 間	23～9 時間	9～4.5 時間	4.5～0 時間
リスト ターン*2	☐	☐	50 ～ 42.5 時間	42.5 ～ 35 時間	35 ～ 25 時 間	25 ～ 10 時 間	10～5 時間	5～0 時間

\*1: GPS 受信環境や機器本体の設定や使用方法（リストターンの頻度など）により動作時間が短くなることがあります。

\*2: リストターンとは  「自動画面切替（画面切替）」77 ページ

## 時計画面表示中の連続動作時間（目安）

### J-300

☒:オン、☐:オフ

機能の使用状態 (ワークアウト計測は未使用)	動作時間*2			
	約 30 日間*3	約 13 日間*3	約 7 日間	約 5 日間
活動量計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (ノーマル)	<input checked="" type="checkbox"/> (アドバンス)
オートスリープ*1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
オートサーチ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluetooth®	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

\*1 オートスリープは 14 時間/日のとき（当社評価基準による）とします。

[🔗「表示」140 ページ](#)

\*2 GPS 受信環境や機器本体の設定（ライト点灯頻度など）により動作時間が短くなることがあります。

\*3 リスタート時のみ秒表示、ライト OFF の設定

### J-350/U-350

☒:オン、☐:オフ

機能の使用状態 (ワークアウト計測は未使用)	動作時間*2			
	約 60 日間*3	約 26 日間*3	約 14 日間	約 10 日間
活動量計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (ノーマル)	<input checked="" type="checkbox"/> (アドバンス)
オートスリープ*1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
オートサーチ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluetooth®	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

\*1 オートスリープは 14 時間/日のとき（当社評価基準による）とします。

[🔗「表示」140 ページ](#)

\*2 GPS 受信環境や機器本体の設定（ライト点灯頻度など）により動作時間が短くなることがあります。

\*3 リスタート時のみ秒表示、ライト OFF の設定

---

## 電池残量警告

電池の残量が少なくなると、以下の画面が表示されます。早めに充電してください。いずれかのボタンを押すと時計画面に戻ります。



### ！重要

- 電池残量がなくなると、画面が表示されなくなります。電池残量がない状態で長時間放置すると、内蔵充電電池の性能が劣化します。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。**
- 高温環境での保管は避けてください。






### 参考

電池残量がなくなっても、ワークアウトデータは機器本体のメモリーに保持されています。

---

# 基本操作を知る

---

-  [「ボタンの操作」 40 ページ](#)
-  [「画面のリフレッシュ」 43 ページ](#)
-  [「誤操作を防ぐ（ロック）」 45 ページ](#)
-  [「電源をオン/オフする」 46 ページ](#)
-  [「Bluetooth<sup>®</sup>で接続する」 47 ページ](#)

# ボタンの操作

## ボタンの主な役割

各ボタンの役割は、表示されている画面によって異なります。

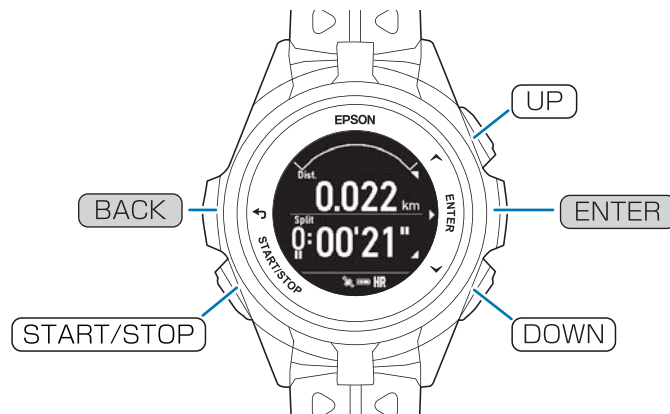
### 時計画面



名称	説明
UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動量画面を表示 ☞ <a href="#">「活動量データを確認する」 113 ページ</a></li> <li>2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞ <a href="#">「誤操作を防ぐ (ロック)」 45 ページ</a></li> </ul>
ENTER	メニュー画面を表示 ☞ <a href="#">「設定項目」 138 ページ</a>
DOWN	種目選択画面を表示 ☞ <a href="#">「種目を選択する」 51 ページ</a>
BACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとつ前の画面に戻る</li> <li>2 秒以上長押し: ミュージックコントロールの開始と終了 (スマートフォンと通信接続しているときのみ) ☞ <a href="#">「ミュージックコントロール」 135 ページ</a></li> </ul>
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、[Quick Start] に選択した種目で、ワークアウト計測を開始 ☞ <a href="#">「Quick Start 機能」 67 ページ</a></li> <li>2 秒以上長押し: 電源をオン/オフ ☞ <a href="#">「電源をオン/オフする」 46 ページ</a></li> </ul>



## ワークアウト計測画面



名称	説明
UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>計測画面を切り替え ☞ 「計測中のデータを確認する」 53 ページ</li> <li>2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞ 「誤操作を防ぐ (ロック)」 45 ページ</li> </ul>
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラップを記録 ☞ 「ラップを記録する」 52 ページ</li> <li>種目[プールスイム]のとき: レスト計測に切り替わる。</li> </ul>
DOWN	計測画面を切り替え ☞ 「計測中のデータを確認する」 53 ページ
BACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャンセル/戻る (計測停止中のとき)</li> <li>2 秒以上長押し: ミュージックコントロールの開始と終了 (スマートフォンと通信接続しているときのみ) ☞ 「ミュージックコントロール」 135 ページ</li> </ul>
START/STOP	計測を開始/一時停止/再開 ☞ 「計測を開始する」 52 ページ ☞ 「計測を一時停止/再開する」 53 ページ

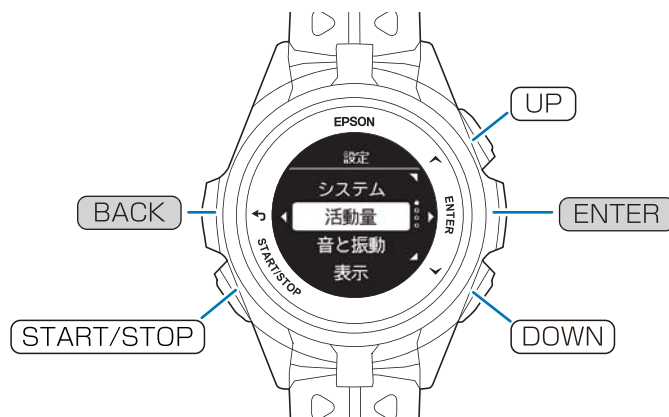
## 活動量計画面



## 基本操作を知る

名称	説明
UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動量計画面を切り替え ☞「現在の活動量を確認する」114 ページ</li> <li>2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞「誤操作を防ぐ (ロック)」45 ページ</li> </ul>
ENTER	活動量推移 (グラフ) を表示 ☞「7 日間の活動量推移 (グラフ) を確認する」114 ページ
DOWN	活動量計画面を切り替え ☞「現在の活動量を確認する」114 ページ
BACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとつ前の画面に戻る</li> <li>2 秒以上長押し: 時計画面に戻る</li> </ul>
START/STOP	「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、[Quick Start] に選択した種目で、ワークアウト計測を開始 ☞「Quick Start 機能」67 ページ

## 設定画面



名称	説明
UP	項目や値を選択
ENTER	選択した項目や値を決定
DOWN	項目や値を選択
BACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひとつ前の画面に戻る</li> <li>2 秒以上長押し: 時計画面に戻る</li> </ul>
START/STOP	「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、[Quick Start] に選択した種目で、ワークアウト計測を開始 ☞「Quick Start 機能」67 ページ

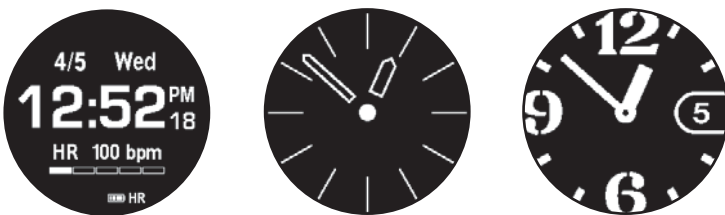
## 画面のリフレッシュ

### 画面のリフレッシュとは

EasyView Display の特長により、画面の残像が生じないように、ボタン操作時などに白黒の反転動作がおこなわれます。ボタン操作時以外では主に以下のタイミングで、自動で画面のリフレッシュがされます。使用上に問題ありません。

#### 時計画面

- デジタル 1/アナログ 1/アナログ 2（秒表示あり）  
秒表示が消えるとき/毎正時 10 分おき(安置状態のとき)



- デジタル 2（秒表示なし）  
毎正時



#### 計測データの確認時（計測結果確認画面/履歴の詳細画面）

(UP) または (DOWN) ボタンを 3 回押すごとに 1 回



#### ワークアウト計測画面（〔画面更新頻度〕を毎秒に設定しているとき）

毎正時 1 分おき

ただし、時間の優先度は以下の計測項目の時間（上が優先度高）

- スプリットタイム（種目〔トライアスロン〕のトランジションも含む）
- ラップタイム
- 現在時刻
- レストタイム（種目〔プールスイム〕のとき）

## ワークアウト計測画面（〔画面更新頻度〕をリストターンに設定しているとき）

「がんばって!」の表示が出るとき、消えるとき



## トライアスロンの画面切替え

ボタン操作時（種目①⇒トランジション⇒種目②⇒トランジション⇒種目③）

### 参考

**BACK** と **ENTER** のボタンを同時に 2 秒以上押すと、画面のリフレッシュができます。

## 誤操作を防ぐ（ロック）

誤ってボタンが押されて動作するのを防ぐために、ボタン操作を無効にすることができます（ロック）。  
[UP]を2秒以上長押しすると、ボタン操作がロックされます。



ロックを解除するときは、[UP]を2秒以上長押しします。

ロックできる画面は、以下のとおりです。

- 時計画面



- ワークアウト計測中画面



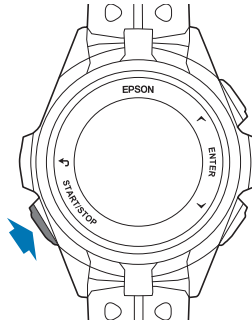
- 活動量画面



## 電源をオン/オフする

### 電源をオンにする

**START/STOP** を 2 秒以上長押しすると電源がオンになります。



#### 参考

USB 充電用クリップを接続して、電源をオンにできます。

### 電源をオフにする

時計画面で **ENTER** を押し、【電源オフ】 > 【はい】 の順に選択すると、電源がオフになります。

#### 参考

時計画面で **START/STOP** を 2 秒以上長押しして、【はい】を選択することでも電源をオフにできます。

## Bluetooth®で接続する

スマートフォンに「Epson View」をインストールし、機器本体と Bluetooth®で接続すると以下のことができます。

- 機器本体や「Epson View」で設定した内容は、最新情報を相互に書き換えます。
- 機器本体で保存した計測データを自動で、「Epson View」にアップロードします。
- スマホ通知やミュージックの再生ができます。

ここでは、Bluetooth®でスマートフォンと接続する（ペアリングする）方法や、接続の停止や解除方法を説明します。

### 参考

操作をおこなう前に、「Epson View」をスマートフォンにインストールしてください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

機器本体の項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

### 1 メニューを表示する



時計画面で **ENTER** を押します。



メニューが表示されます。

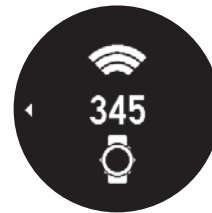
### 2 無線通信を開始する



メニュー画面で **[Bluetooth]** を選択します。



**[ペアリング]** を選択します。



Bluetooth®接続できる状態になります。

### 3 ペアリングする



スマートフォンで「Epson View」を起動し、ペアリングを開始します。画面の指示に従って操作してください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 4 接続を確認する

スマートフォンとの Bluetooth® 接続が完了すると時計画面が表示されます。

スマートフォンには、「ペアリングが完了しました」と表示されます。

時計画面の下部に  アイコンが点灯します。  アイコンが点灯していないときは、スマートフォンと離れているか、もしくはスマートフォンと接続できていません。もう一度ペアリングしてください。



### 参考

- ペアリングしたスマートフォンは、機器本体に登録されます。
- エラーなどでペアリングをやり直す際は、「登録解除」でいったん解除してからやり直してみてください。

[「ペアリングを解除する」48 ページ](#)

ペアリングがうまくいかないときには、以下をご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/j300-unablepair?lang=ja&device=sp>



## Bluetooth をオフにする

機内や病院など Bluetooth 通信を制限されている場所にいるとき、電池残量を長持ちさせたいときは、以下の手順で、Bluetooth®を一時的にオフにできます。

### 参考

ペアリングしたスマートフォンとは別のスマートフォンと接続したいときは、登録解除をします。  
🔗 [「ペアリングを解除する」48 ページ](#)

機器本体の項目や値は、**[UP]** または **[DOWN]** で選択し、**[ENTER]** で決定します。

### 1 メニューを表示する



時計画面で **[ENTER]** を押します。



メニュー画面で **[Bluetooth]** を選択します。

### 2 接続を停止する



**[接続設定]** を選択します。



**[オフ]** を選択します。

### 参考

ペアリングを再開するときは同様の手順で **[オン]** を選択します。

## ペアリングを解除する

機器本体にペアリング先として登録できるのは一度に一台までです。ペアリング済みのスマートフォンとは別のスマートフォンなどと機器本体を Bluetooth®で接続したいときは、先に以下の手順でペアリング済みのスマートフォンの登録解除をしてください。

### 参考

登録を解除したスマートフォンなどと再度接続するときは、ペアリングをやり直します。

本体機器の項目や値は、**[UP]** または **[DOWN]** で選択し、**[ENTER]** で決定します。

### 1 メニューを表示する



時計画面で **[ENTER]** を押します。





メニュー画面で  
[Bluetooth] を選択しま  
す。

## 2 登録を解除する



[登録解除] を選択しま  
す。



[はい] を選択します。

---

# ワークアウトを計測する

---

 [「基本的な計測手順（ラン/バイク/ウォークなどの種目）」 51 ページ](#)

 [「基本的な計測手順（プールスイム種目）」 56 ページ](#)

 [「基本的な計測手順（トライアスロン種目）」 63 ページ](#)

 [「Quick Start 機能」 67 ページ](#)

 [「ワークアウト計測の条件を設定する」 68 ページ](#)

 [「ワークアウト中に機器本体で表示できる計測項目」 87 ページ](#)

# 基本的な計測手順(ラン/バイク/ウォークなどの種目)

本製品は、GPS 衛星から受信した信号によって、ワークアウトの距離やペースを計測し、軌跡\*を記録できます。

\* 記録した軌跡は、「Epson View」を使って [ダッシュボード] で確認できます。

対応する種目

ラン・ウォーク・トレッドミル・バイク・オープンウォータースイム・インドアラン・インドアバイク・その他 1・その他 2 を説明します。

## !重要

機器本体に記録できるワークアウトデータがいっぱいになると古いデータから上書きされます。計測後は早めに「Epson View」に、データをアップロードすることをおすすめします。

🔗 「「Epson View」で履歴を確認する」 98 ページ

## 種目を選択する

以下の種目は、GPS 測位をおこないます。

ラン/ウォーク/バイク/オープンウォータースイム/その他 1/その他 2

GPS 測位をするときは、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 信号を受信する」 32 ページ

### 1 種目選択画面を表示する

時計画面で (DOWN) を押します。



### 参考

種目選択画面には、前回実施した日付や距離などが表示されます。



### 2 種目を選択する

(UP) または (DOWN) で種目を選択します。

### 参考

時計画面で (DOWN) を押したときに表示される種目は、「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、追加や順番の並び替えができます。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

また、任意の種目を、(START/STOP) を押すだけで計測開始できるように設定できます。

🔗 「Quick Start 機能」 67 ページ

種目の選択後、(START/STOP) を押すと GPS 測位がはじまります。種目 [トレッドミル] / [インドアラン] / [インドアバイク] は GPS 測位をおこなわずに計測します。

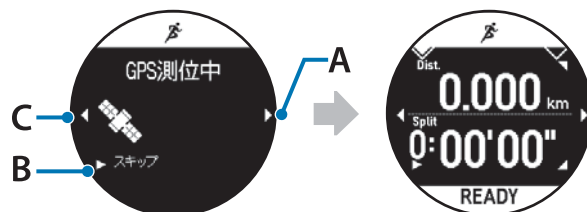
GPS 測位が完了すると計測画面が表示されます。

A: 設定

🔗 「計測中に設定を変更する」 86 ページ

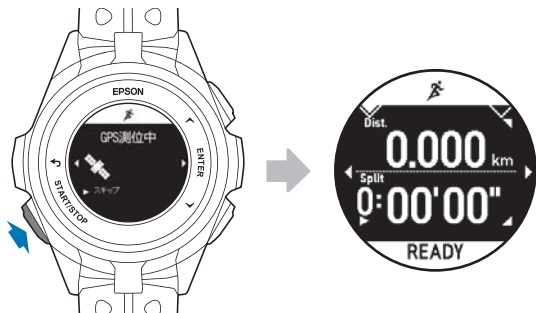
B: スキップ

C: キャンセル



## GPS 測位をスキップできます

GPS 測位中に **[START/STOP]** を押して、GPS 測位が完了する前に計測を開始することもできます。計測開始後も GPS 測位は継続し、軌跡は GPS 測位が完了した時点から記録されます。



スキップして、GPS 測位が完了すると アイコンが点灯します。

## GPS 測位に失敗したときは

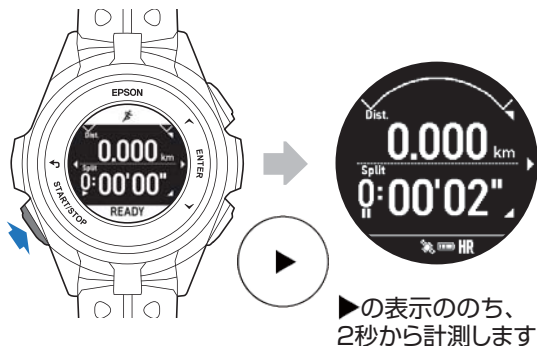
次の画面が表示されたときは、もう一度 GPS 測位するか、GPS 測位完了前に計測を開始するか（スキップ）を選んでください。



- **もう一度、GPS 測位するとき：**  
頭上の開けた別の場所に移動して、**[BACK]** を押します。
- **GPS 測位完了前に、計測を開始するとき（スキップ）：**  
**[ENTER]** を押します。  
GPS 測位が完了する前に計測を開始すると、GPS 測位が完了するまで、軌跡などは記録されません。

## 計測を開始する

計測画面で **[START/STOP]** を押すと計測を開始します。  
計測開始直後、 が表示されます。



## ラップを記録する

ラップを記録する方法には、自動で記録する方法と、ボタンを押して記録する方法があります。

## 自動的にラップを記録する（オートラップ）

あらかじめ設定した時間または距離ごとに、自動的にラップを記録します。

種目オープンウォータースイムは除きます。

**「オートラップ」 69 ページ**

お買い上げ時、SET1 にて 1.0km の設定があります。

ラップを記録すると、ラップ区切り画面が数秒間表示されます。お買い上げ時は以下の項目です。

- Lap（ラップタイム）
- Split（スプリットタイム）

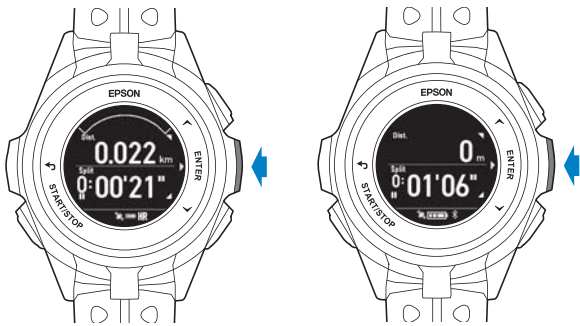


「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、ラップ区切り画面の表示を以下の項目を使ってカスタマイズできます。

- Split（スプリットタイム）
- LapDist.（ラップ距離）
- Lap（ラップタイム）
- Pace（ラップペース）
- LapHR（ラップ脈拍数）

## ボタンを押してラップを記録する

計測中に、ラップを記録したい地点で **[ENTER]** を押します。



オープンウォータースイ  
ムするとき

**参考**

オートラップとボタンを押して記録したラップが混在するときの状態について、以下をご確認ください。

🔗「オートラップ」69 ページの「例: オートラップで計測中に、ボタンを押して手動でラップを記録したとき」

## 計測を一時停止/再開する

計測中に **[START/STOP]** を押すと、計測を一時停止します。

再度 **[START/STOP]** を押すと、計測を再開します。



一時停止中に何も操作しないまま 3 秒経過すると、停止メニューが表示されます。



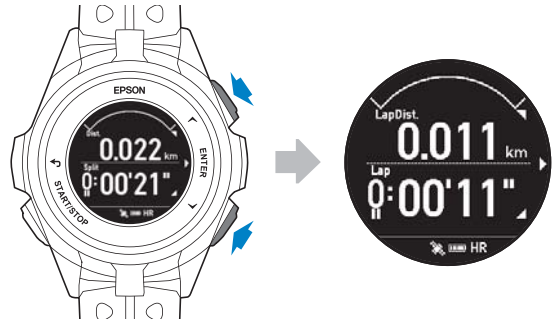
何も操作しないまま 1 時間経過すると、自動でデータを保存し、時計画面に戻ります。

**参考**

停止メニューから「再開」を選択して、計測を再開することもできます。

## 計測中のデータを確認する

計測中に **[UP]** または **[DOWN]** を押すと、その時点のワークアウトデータを表示します。



**[UP]** または **[DOWN]** を押すと、表示内容を切り替えられます。

## 画面の表示内容

以下の画面は、お買い上げ時の設定です。画面の表示内容は、種目ごとに異なります。画面の表示は「Epson View」を使って「ワークアウト設定」でカスタマイズできます。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 画面 1



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dist. (距離)</li> <li>• Split (スプリットタイム)</li> </ul>
ウォーク	
トレッドミル	
バイク	
オープンウォータースイム	
インドアラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HR (脈拍数)</li> <li>• Split (スプリットタイム)</li> </ul>
インドアバイク	
その他 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dist. (距離)</li> <li>• Split (スプリットタイム)</li> </ul>
その他 2	

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

## 画面 2



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>LapDist. (ラップ距離)</li> <li>Lap (ラップタイム)</li> </ul>
ウォーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>Steps (歩数)</li> <li>Split (スプリットタイム)</li> </ul>
トレッドミル	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calories (消費カロリー)</li> <li>Split (スプリットタイム)</li> </ul>
バイク	<ul style="list-style-type: none"> <li>LapDist. (ラップ距離)</li> <li>Lap (ラップタイム)</li> </ul>
オープンウォータースイム	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dist. (距離)</li> <li>Av.Pace (平均ペース)</li> </ul>
インドアラン	Time (時刻)
インドアバイク	<ul style="list-style-type: none"> <li>LapDist. (ラップ距離)</li> <li>Lap (ラップタイム)</li> </ul>
その他 1	
その他 2	

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

## 画面 3



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>HR (脈拍数)</li> <li>Av.Pace (平均ペース)</li> </ul>
ウォーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calories (消費カロリー)</li> <li>Split (スプリットタイム)</li> </ul>
トレッドミル	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dist. (距離)</li> <li>Time (時刻)</li> </ul>

種目	項目
バイク	HR (脈拍数)
オープンウォータースイム	Time (時刻)
インドアラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>HR (脈拍数)</li> <li>Av.Pace (平均ペース)</li> </ul>
インドアバイク	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calories (消費カロリー)</li> <li>Split (スプリットタイム)</li> </ul>
その他 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max.HR (最大脈拍数)</li> <li>HR (脈拍数)</li> </ul>
その他 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max.HR (最大脈拍数)</li> <li>HR (脈拍数)</li> </ul>

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

## 画面 4



種目	項目
ラン	Time (時刻)
ウォーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>Steps (歩数)</li> <li>Time (時刻)</li> </ul>
トレッドミル	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calories (消費カロリー)</li> <li>Time (時刻)</li> </ul>
バイク	Time (時刻)
オープンウォータースイム	---
インドアラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>LapDist. (ラップ距離)</li> <li>Lap (ラップタイム)</li> </ul>
インドアバイク	Time (時刻)
その他 1	
その他 2	

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

## 計測を終了/保存する

項目や値は、(UP)または(DOWN)で選択し、(ENTER)で決定します。

### 1 計測を一時停止する



計測画面で (START/STOP) を押します。



(ENTER) を押すか、または 3 秒間何も操作しない。



停止メニューが表示されます。

### 2 データを保存する



「終了・保存」を選択します。



保存が完了すると、計測結果が表示されます。

(UP) または (DOWN) でワークアウトデータの表示内容を切りかえられます。

📖 「履歴で確認できるワークアウトデータ」 96 ページ

(ENTER) を押すと時計画面に戻ります。

#### 参考

- 計測結果画面で、何も操作しないまま 3 分経過すると、時計画面に戻ります。
- 停止メニューで [削除] を選択すると、一時停止したワークアウトのデータを削除して、計測を終了します。

#### ！重要

- 最大 248 件のワークアウトデータを保存できます。
- 1 スプリットの最大計測時間は、約 99 時間です。超過した時点で計測を停止します。停止するまでに計測したワークアウトデータは、機器本体に保存されます。

## 基本的な計測手順（プールスイム種目）

種目「プールスイム」では、ラップ\*ごとに泳法やストローク数、最大脈拍数（推定値）および、平均脈拍数（推定値）を記録できます。また、泳ぎ終えた直後の脈拍数を確認できます。

\* プールスイムにおける「ラップ」は、ランなど陸上種目の「ラップ」とは異なります。詳しくは以下を参照ください。

🔗「ラップの記録について」62 ページ

### ！重要

- 機器本体に記録できるワークアウトデータがいっぱいになると古いデータから上書きされます。計測後は早めに「Epson View」に、データをアップロードすることをおすすめします。  
🔗「「Epson View」で履歴を確認する」98 ページ
- スキューバダイビングで使用しないでください。
- 機器本体をプールでご利用の際は、その施設のルールにしたがって、ご使用ください。

### 参考

- 本製品は、水泳でも使用できます。ボタンは、水中での操作が可能です。
- 泳法が「クロール」と「背泳ぎ」のときは、機器本体を装着した腕側のみのストローク数をカウントします。
- ストローク数は、機器本体を装着した腕の規則的な動きを検知して計測しています。腕の動きによっては、正しく計測できないことがあります。

## 種目を選択する

お買い上げ時は、種目「プールスイム」が機器本体に設定されていません。「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で設定して、機器本体に書き込んでください。

🔗<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 1 種目選択画面を表示する

時計画面で **(DOWN)** を押します。



### 参考

種目選択画面には、前回実施した日付や距離などが表示されます。



### 2 種目を選択する

**(UP)** または **(DOWN)** で種目を選択します。

### 参考

時計画面で **(DOWN)** を押したときに表示される種目は、「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、追加や順番の並び替えができます。

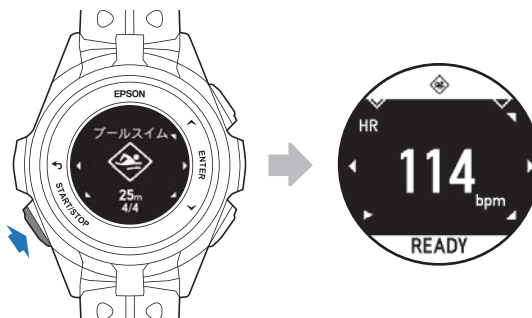
🔗<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

また、任意の種目を、**(START/STOP)** を押すだけで計測開始できるように設定できます。

🔗「Quick Start 機能」67 ページ

## 計測を開始する

種目選択画面で **(START/STOP)** を押すと計測開始前の画面になります。**(UP)** または **(DOWN)** を繰り返し押して HR（脈拍数）の表示画面に切り替えて、脈拍数が表示されていることを確認してください。

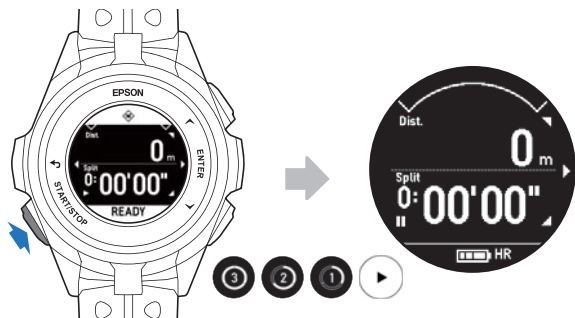


### 参考

- 機器本体を装着している腕を数秒間静止させるとより速く脈拍を検知して脈拍数を表示します。
- 脈拍数が表示されないときは、装着方法を確認してください。  
🔗「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」29 ページ
- 長時間のスイムで体が冷えると、脈拍を検知できないことがあります。状況に合わせて、プールから出てウォーミングアップしたり、温かいシャワーを浴びたりなどして、身体を温めてください。



計測画面で **(START/STOP)** を押すと、3 秒間のカウントダウン後に、計測が開始します。



**参考**

- カウントダウン後に機器本体が振動します。
- 計測を開始すると HR（脈拍数）が「---」の表示になります。脈拍の計測は継続しています。

## 計測を一時停止/再開する

計測中に **(START/STOP)** を押すと、計測を一時停止します。再度 **(START/STOP)** を押すと、計測を再開します。



一時停止中に何も操作しないまま 3 秒経過すると、停止メニューが表示されます。



何も操作しないまま 1 時間経過すると、自動でデータを保存し、時計画面に戻ります。

**参考**

停止メニューから **「再開」** を選択して、計測を再開することもできます。

## 計測中に休憩/再開する

計測を一時停止することなく、スイム計測とレスト（休憩）タイム計測を自動、またはボタン操作で切り替えることができます。

**参考**

プールスイムでの「レスト」とは、休憩のことを言い、種目「ラン」などのインターバルで使用する「レスト（低負荷）」とは異なります。

## 自動でレストタイム計測/スイム計測に切り替える（オートレスト）

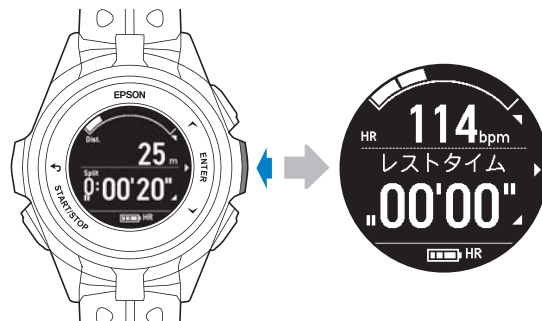
ワークアウト設定で、**「オートレスト」** を **「オン」** に設定したとき、スイム計測中に休憩などで泳ぎを一時中断すると、自動でレストタイム計測に切り替わります。泳ぎ始めると自動でスイム計測を再開します。

お買い上げ時は、**「オートレスト」** はオンです。



## ボタンを押してレストタイム計測/スイム計測に切り替える

計測中、レスト（休憩）するときに **(ENTER)** を押して、レストタイム計測に切り替えます。スイム計測を再開するときは、**(ENTER)** を押します。**「オートレスト」** の設定が **「オン」** のときは、泳ぎは始めると自動でスイム計測に切り替えることができます。



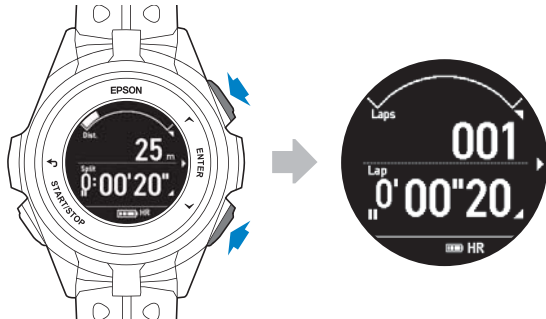
**参考**

計測データは、スイム計測とレストタイム計測が、それぞれ 1 ラップずつ記録されます。

📖 [「ラップの記録について」62 ページ](#)

## 計測中のデータを確認する

計測中に **UP** または **DOWN** を押すと、その時点のワークアウトデータを表示します。



**UP** または **DOWN** を押すと、表示内容を切り替えられます。

## 画面の表示内容

画面は、初期状態の例です。画面の表示内容は、種目ごとに異なります。画面の表示は「Epson View」を使って「ワークアウト設定」でカスタマイズできます。

画面 1



種目	項目
ブールスイム	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍ゾーン</li> <li>Dist. (距離)</li> <li>Split (スプリットタイム)</li> </ul>

画面 2



種目	項目
ブールスイム	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍ゾーン</li> <li>Laps (ラップ数)</li> <li>Lap (ラップタイム)</li> </ul>

画面 3



種目	項目
ブールスイム	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍ゾーン</li> <li>HR (脈拍数)</li> </ul>

画面 4



種目	項目
ブールスイム	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍ゾーン</li> <li>Time (時刻)</li> </ul>

## 計測を終了/保存する

項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

### 1 計測を一時停止する



計測画面で **ENTER** を押してレストタイム計測に切り替えます。  
HR (脈拍数) が表示されていることを確認します。

## ワークアウトを計測する



(START/STOP) を押します。



(ENTER) を押すか、または  
3 秒間何も操作しない



停止メニューが表示され  
ます。

## 2 データを保存する



〔終了・保存〕を選択しま  
す。



保存が完了すると、計測結  
果が表示されます。

(UP) または (DOWN) でワー  
クアウトデータの表示内  
容を切りかえられます。

🔗 [「履歴で確認できる  
ワークアウトデータ」96  
ページ](#)

(ENTER) を押すと時計画面  
に戻ります。

### 参考

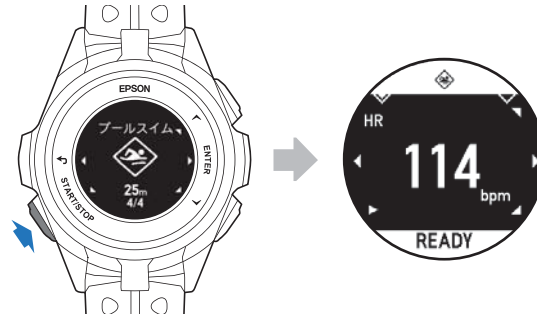
- HR（脈拍数）が表示される前に、計測終了すると、最大脈拍数と平均脈拍数を推定できませんので、ご注意ください。
- 計測結果画面で、何も操作しないまま 3 分経過すると、時計画面に戻ります。
- 停止メニューで〔削除〕を選択すると、一時停止したワークアウトのデータを削除して、計測を終了します。

### ！重要

- 最大 248 件のワークアウトデータを保存できます。
- 1 スプリットの最大計測時間は、約 99 時間です。超過した時点で計測を停止します。停止するまでに計測したワークアウトデータは、機器本体に保存されます。

## プールスイムでの脈拍計測について

種目選択画面で **(START/STOP)** を押すと計測開始前の画面になります。**(UP)** または **(DOWN)** を繰り返し押して、HR（脈拍数）表示画面に切り替えて、脈拍数が表示されていることを確認してください。



### 参考

- 機器本体を装着している手首を少しの間、静止させるとより速く脈拍を検知して、脈拍数を表示します。
- 表示されないときは、装着方法を確認してください。  
🔗 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)
- 長時間のスイムで体が冷えると、脈拍を検知できないことがあります。状況に合わせて、プールから出てウォーミングアップしたり、温かいシャワーを浴びたりなどして、身体を温めてください。

## 水泳時に脈拍を計測できないケース


現象	原因	対処方法
泳んでいる最中に脈拍数が表示されない。	泳んでいる最中は、脈拍数を表示しない仕様になっている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ワークアウト計測を一時停止する</li> <li>• レストタイム計測に切り替える</li> </ul> 🔗 <a href="#">「計測中に休憩/再開する」 57 ページ</a>
一時停止しても HR（脈拍数）が表示されない。レストタイム計測になっても脈拍数が表示されない。	機器本体を正しく装着していない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手首の尺骨を避けるようにして、装着してください。</li> <li>• 装着場所を変えてみたり、ずらしてみたりしてください。</li> </ul> 🔗 <a href="#">「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ</a>
	腕の血流量が減少した。（体が冷えているなど）	長時間のスイムで体が冷えると、脈拍が検知されないことがあります。状況に合わせて、プールから出てウォーミングアップしたり、温かいシャワーを浴びたりなどして、身体を温めてください。
最大脈拍数（推定値）・平均脈拍数（推定値）が正しく表示されない。	脈拍数が表示されないまま泳ぎ始めた。	計測開始前の画面に脈拍数が表示されていることを確認してから計測を開始してください。
	泳ぎ終わった後、脈拍数を表示させずに終了した。	泳ぎ終わった後、脈拍数が表示されるまで待ってから計測を終了してください。

## 泳法判定について

種目「プールスイム」は、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」の4つの泳法による計測ができます。ワークアウト計測の設定項目「泳法」で、「自動判定」/「固定」/「オフ」の3つから計測する泳法を選択できます。

- 固定：「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」のいずれか1つの泳法を記録します。
- 自動判定：1ラップ（1プール長）ごとに自動で泳法を判定して記録します。そのとき計測データには、ラップごとに泳法が記録されます。
- オフ：泳法のない計測データが記録されます。

### ！重要

- 泳法を正しく自動判定するために、手の甲側に機器本体を装着してください。  
 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」29ページ](#)
- 泳ぎ方やターンのしかたによっては、正しく泳法を自動判定できないことがあります。  
正しく判定できないことが頻発するときは、泳法の設定で「固定」または、「オフ」を選択してください。
- 泳法が「クロール」と「背泳ぎ」のときは、機器本体を装着した腕側のみのストローク数をカウントします。（左右の腕を動かして、1ストロークとします）
- 種目「オープンウォータースイム」では、泳法を判定しません。
- 「自動判定」を選択したとき、1ラップ（プール長）の途中で泳法を変更すると、一番長く泳いだ泳法でスイム計測データを記録します。
- 水中歩行の判定はできません。
- プールサイドを歩行しているなど、規則的な動作をしているときに、何らかの泳法を自動判定することがあります。

## ラップの記録について

種目プールスイムでは、ワークアウト計測中に以下の動作が入ると同時にラップを記録しています。

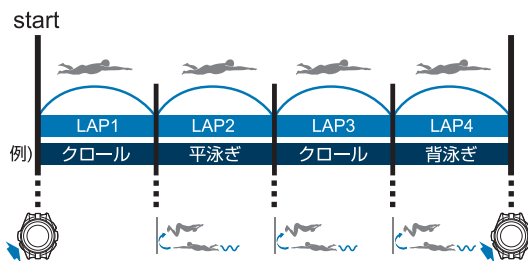
- **ENTER** を押して、スイム計測またはレストタイム計測に切り替えたとき
- [オートレスト] により、スイム計測またはレストタイム計測に切り替わったとき
- [プール長] の両端でターンしたとき（ターン判定\*）
- **START/STOP** を押したとき

\*ターン判定とは

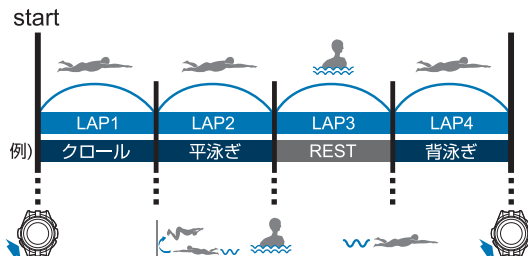
機器本体は、規則的な腕の動き（ストローク）を元に、ターン時の腕の動きを検知して、ターンを自動で判定します。

ラップの記録には、以下のようなパターンがあります。

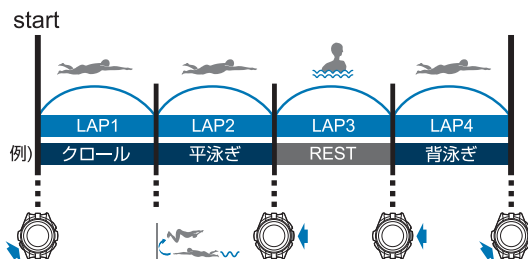
### 例 1: ターン自動判定



### 例 2: ターン判定+オートレスト



### 例 3: ターン判定+ **ENTER**（手動）



以下のときは、ラップが正しく記録されないことがあります。

- ストロークの間隔が一定でないとき
- ターンの時間が短いとき
- ストロークが 1 回あたり 4 秒より遅いとき

# 基本的な計測手順（トライアスロン種目）

本製品は、GPS 衛星から受信した信号によって、ワークアウトの距離やペースを計測し、軌跡\*を記録できます。

\* 記録した軌跡は、「Epson View」を使って [ダッシュボード] で確認できます。

## ！重要

機器本体に記録できるワークアウトデータがいっぱいになると古いデータから上書きされます。計測後は早めに「Epson View」に、データをアップロードすることをおすすめします。  
☞ 「Epson View」で履歴を確認する」 98 ページ

## 種目を選択する

種目 [トライアスロン] は、オープンウォータースイム⇒バイク⇒ランの各種目での計測と合わせて、着替えや乗り換えなどのトランジションのタイムも計測できます。  
お買い上げ時は、種目 [トライアスロン] が機器本体に設定されていません。「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で設定して、機器本体に書き込んでください。

☞ <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 参考

トランジションとは  
トライアスロンでオープンウォータースイムからバイク、バイクからランへと種目を変更することです。  
計測中に [ENTER] を長押しすると、画面が切り替わって、トランジション時間の計測が始まります。トランジションが終わったら、[ENTER] を長押しして、種目の計測に切り替えます。

種目 [トライアスロン] は、GPS 測位をおこないます。  
GPS 測位をするときは、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 信号を受信する」 32 ページ

## 1 種目選択画面を表示する

時計画面で [トライアスロン] が表示されるまで、繰り返し [DOWN] を押します。



## 参考

種目選択画面には、前回実施した日付や距離などが表示されます。



## 2 種目を選択する

種目の選択後、[START/STOP] を押すと GPS 測位がはじまります。

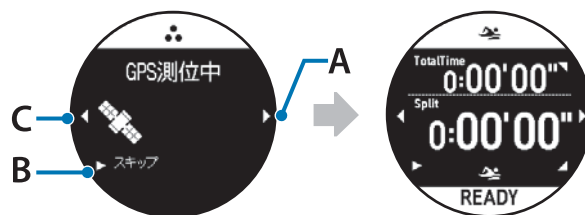
GPS 測位が完了すると計測画面が表示されます。

A: 設定

☞ 「計測中に設定を変更する」 86 ページ

B: スキップ

C: キャンセル



## 参考

時計画面で [DOWN] を押したときに表示される種目は、「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、追加や順番の並び替えができます。

☞ <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

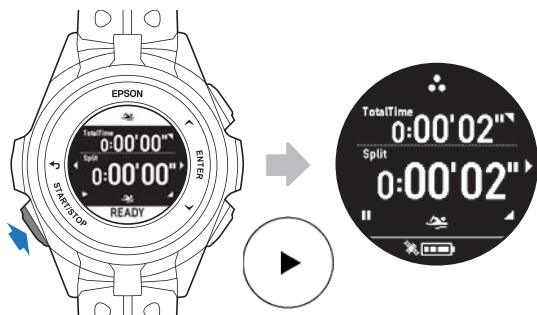
また、任意の種目を、[START/STOP] を押すだけで計測開始できるように設定できます。

☞ 「Quick Start 機能」 67 ページ



## 計測を開始する

計測画面で **(START/STOP)** を押すと計測を開始します。  
計測開始直後、▶が表示されます。



## オープンウォータースイム⇒バイク⇒ランへ切り替える（トランジション）

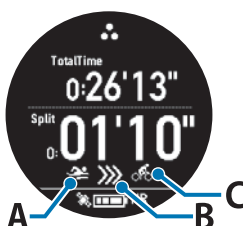
種目を切り替えたりトランジションに移行したりするときは **(ENTER)** を長押しします。長押しするたびに、以下の順で計測モードが切り替わります。

トランジションの計測中は、画面に >>> が表示されます。



オープンウォータースイム

A: 計測中の種目



トランジション

A: 切り替え前の種目

B: トランジション

C: 切り替え後の種目



バイク



トランジション



ラン

**(START/STOP)** を押して、計測を停止します。

### ！重要

最終種目であるランの計測中に **(ENTER)** を長押しすると、その時点で計測終了となります。  
押し間違いにご注意ください。

### 参考

- トライアスロンの大会によって、トランジションの区切りが異なります。大会前に確認してください。
- 計測中の誤動作を防止するには、ロック機能を使用します。

🔗 [「誤操作を防ぐ（ロック）」45 ページ](#)

## 計測中のデータを確認する

計測中に **(UP)** または **(DOWN)** を押すと、その時点のワークアウトデータを表示します。



**(UP)** または **(DOWN)** を押すと、表示内容を切り替えられます。

### 参考

- トランジションの計測中は、ワークアウトデータの画面に切り替わりません。
- [自動画面切替] で、画面を切り替えるタイミングを設定できます。

🔗 [「自動画面切替（画面切替）」77 ページ](#)



## 画面の表示内容

画面は、初期状態の例です。画面の表示内容は、種目ごと異なります。画面の表示は「Epson View」を使って「ワークアウト設定」でカスタマイズできます。

### 画面 1



種目	項目
ラン	• Dist. (距離)
バイク	• Split (スプリットタイム)
オープンウォータースイム	• Dist. (距離) • Split (スプリットタイム)

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

### 画面 2



種目	項目
ラン	• LapDist. (ラップ距離)
バイク	• Lap (ラップタイム)
オープンウォータースイム	• Dist. (距離) • Av.Pace (平均ペース)

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

### 画面 3



種目	項目
ラン	• HR (脈拍数) • Av.Pace (平均ペース)
バイク	HR (脈拍数)
オープンウォータースイム	Time (時刻)

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

### 画面 4



種目	項目
ラン	Time (時刻)
バイク	
オープンウォータースイム	---

\* すべての画面に「心拍ゾーン」が表示されます。

## 計測を終了/保存する

項目や値は、(UP)または(DOWN)で選択し、(ENTER)で決定します。

### 1 計測を一時停止する



計測画面で「START/STOP」を押します。



**ENTER** を押すか、または  
3 秒間何も操作しない



停止メニューが表示され  
ます。

## 2 データを保存する



「終了・保存」を選択しま  
す。



保存が完了すると、計測結  
果が表示されます。

**UP** または **DOWN** でワー  
クアウトデータの表示内  
容を切りかえられます。

「履歴で確認できる  
ワークアウトデータ」96  
ページ

**ENTER** を押すと時計画面  
に戻ります。

### 参考

- 計測結果画面で、何も操作しないまま 3 分経過すると、時計画面に戻ります。
- 停止メニューで「削除」を選択すると、一時停止したワークアウトのデータを削除して、計測を終了します。

### !重要

- 最大 248 件のワークアウトデータを保存できます。
- 1 スプリットの最大計測時間は、約 99 時間です。超過した時点で計測を停止します。停止するまでに計測したワークアウトデータは、機器本体に保存されます。

## Quick Start 機能

### Quick Start とは

時計画面で **(START/STOP)** を押すと、任意の種目のワークアウト計測をすぐに始めることができます。



Quick Start で選択される種目は、時計画面で **(DOWN)** を押したときに最初に表示される種目です。

#### 1 **(START/STOP)** を押す



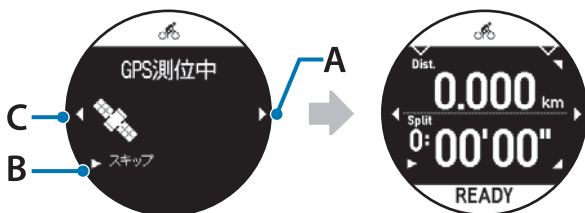
#### 2 GPS 測位を完了する

A: 設定

🔗 [「計測中に設定を変更する」 86 ページ](#)

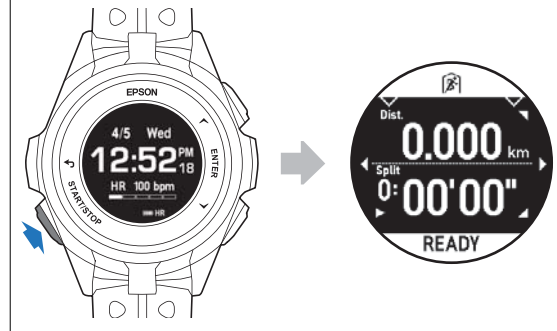
B: スキップ

C: キャンセル

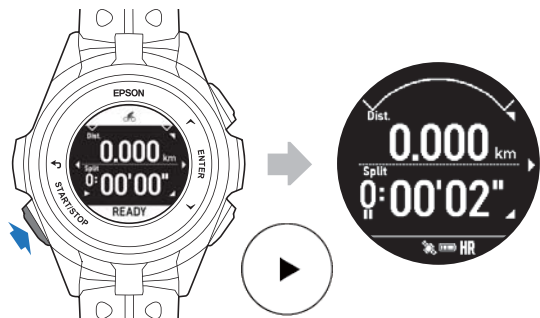


#### 参考

GPS 測位を使用しない種目は、**(START/STOP)** を押すと、計測開始画面を表示します。



#### 3 計測を開始する



## Quick Start する種目を設定する

Quick Start する種目は、「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で設定できます。また「ワークアウト設定」では、機器本体に表示させる種目の追加や順番の並び替えができます。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## ワークアウト計測の条件を設定する

オートラップやトレーニングなどワークアウト計測の条件を設定するためには、機器本体と「Epson View」の両方を使用することをおすすめします。機器本体では、ワークアウトの目的に合わせて計測条件を選択します。「Epson View」では、各項目の詳細な条件や値を設定します。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。

種目によって、設定が可能な項目が異なります。詳しくは、「設定項目の詳細について」をご確認ください。



### 設定項目（ラン/バイク/ウォークなどの種目）

設定項目		機器本体	Epson View>ワークアウト設定
オートラップ		設定条件の選択(お買い上げ時、[SET1:1km] の設定あり) / オフ	距離/時間の数値設定
オートポーズ		オン/オフ	オン/オフ
トレーニング	目標時間	オン（お買い上げ時、[10 分] の設定あり）	目標時間の設定
	目標距離	オン（お買い上げ時、[1km] の設定あり）	目標距離の設定
	目標心拍	心拍ゾーンの選択	心拍ゾーンの設定
	目標ペース	設定条件の選択	目標区間、目標ペースの設定
	目標スピード	設定条件の選択（お買い上げ時、[SET1:15km/h] の設定あり）	目標区間、目標スピードの設定
	インターバル	設定条件の選択	スプリント、レスト、繰り返し回数の設定
	レース	設定条件の選択	範囲、区間の設定
	オフ		
ウェイポイント		オフ/オン(地点の選択)	ウェイポイントの設定
心拍計測/心拍 <sup>*1</sup>		オン/オフ	オン/オフ
メトロノーム		オン/オフ	オン/オフ、テンポの設定
GPS 軌跡保存		---	通常/詳細の設定
アラート		---	オン/オフ、アラート方法、鳴動時間の設定
タップ操作		---	機器本体をタップしたときのライト点灯の設定
自動画面切替/画面切替 <sup>*1</sup>		切替え方法(リスタート/時間/オフ) の選択	切替え方法の選択と切替時間の設定
画面更新頻度		更新頻度の選択(毎秒/リスタート)	更新頻度の選択(毎秒/リスタート)

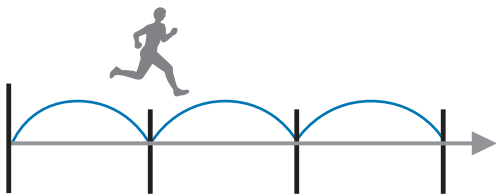
\*1: 「機器本体」と「Epson View」で項目名が異なります。

## 設定項目の詳細について

### オートラップ

設定可能種目								
--------	---	---	---	---	---	---	---	---

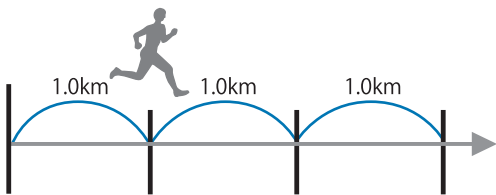
あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録します。



機器本体では、[オン]、[オフ] のいずれかを選択します。「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で、時間や距離を設定します。

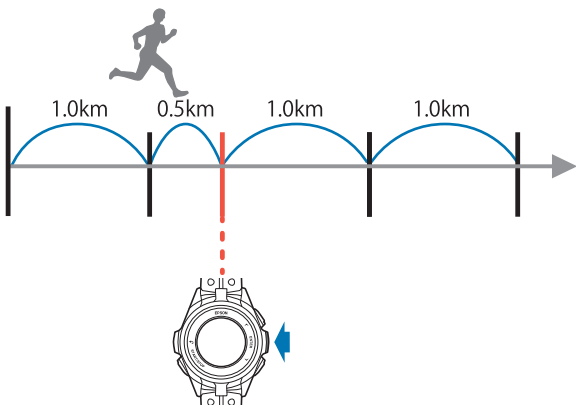
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 例：オートラップだけで計測したとき



### 例：オートラップで計測中に、ボタンを押して手動でラップを記録したとき

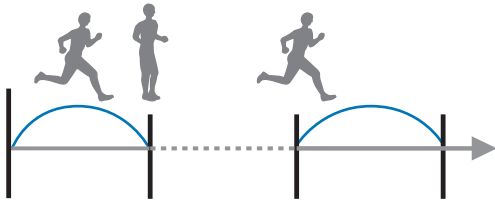
オートラップで計測中に、**ENTER** ボタンを押してラップを記録しても、次のラップはあらかじめ設定した時間/距離で記録されます。



## オートポーズ

設定可能種目					
--------	---	---	---	---	---

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します。



〔オン〕、〔オフ〕から選択します。

## トレーニング

設定可能種目								
--------	---	---	---	---	---	---	---	---

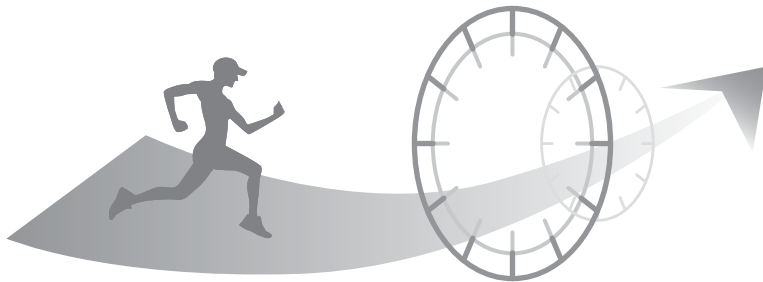
機器本体では、〔オフ〕、〔目標時間〕、〔目標距離〕、〔目標心拍〕、〔目標ペース〕、〔インターバル〕、〔レース〕のいずれかを選択します。「Epson View」を使って〔ワークアウト設定〕で、各項目の詳細の値を設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 目標時間

設定可能種目								
--------	---	---	---	---	---	---	---	---

目標とするトレーニング時間を設定し、その時間に達すると音と振動でお知らせします。



計測中に走行時間、予想到達距離を確認できます。  
目標時間を設定したときのみ、次の画面が表示されます。



- スプリットタイム/目標時間
- 予想到達距離

## 目標距離

設定可能種目							
--------	---	---	---	---	---	---	---

目標とするトレーニング距離を設定し、その距離に達すると音と振動でお知らせします。



計測中に走行距離、予想到達時刻を確認できます。  
目標距離を設定したときのみ、次の画面が表示されます。



- 距離/目標距離
- 予想到達時刻

## 目標心拍

設定可能種目							
--------	---	---	---	---	---	---	---

運動の目的にあわせて、保ちたい心拍ゾーンを設定します。ワークアウト中にその心拍ゾーンから外れると音と振動でお知らせします。

現在の心拍ゾーンは、機器本体で確認できます。

[🔗 「心拍ゾーン」 31 ページ](#)



機器本体および「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、［ウォーミングアップ］、［脂肪燃焼］、［有酸素］、［無酸素］、［最大強度］のいずれかを選択します。

[🔗 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300](https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300)



- 目標心拍ゾーン
- 現在の脈拍数

## 目標ペース

設定可能種目	 
--------	---

目標にするペースを設定し、ワークアウト中にそのペースから外れると音と振動でお知らせします。


「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、目標ペースを設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>



- ペース範囲（下限） / ペース範囲（上限）
- 現在のペース

## 目標スピード

設定可能種目	
--------	---



目標にするスピードを設定し、ワークアウト中にそのスピードから外れると音と振動でお知らせします。

「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、目標スピードを設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>



## インターバル

設定可能種目	 
--------	---

スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を交互に繰り返しおこなうときに選択します。

「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、スプリントやレストの時間を設定して、運動メニューを作成できます。

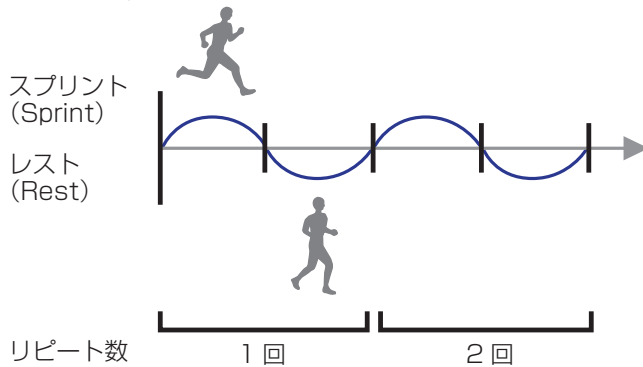
スプリント、レストの切りかえタイミングは、音と振動でお知らせします。

機器本体では、SET1～SET3 の運動メニューを選択できます。

スプリント：高負荷運動

レスト：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



「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、スプリントとレストの切りかえ時間、リピート数を設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

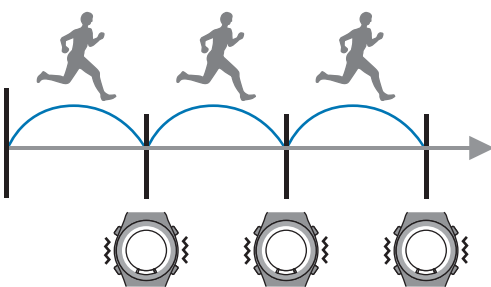
## レース

設定可能種目	 
--------	---

設定した距離・ペース・時間に対し、計測中のデータとリアルタイムに比較できます。

距離とその距離を走るペースまたは、時間の組み合わせを複数設定できます。

設定した範囲から外れると、音と振動でお知らせします。



「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、目標とする距離・ペース・時間を設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

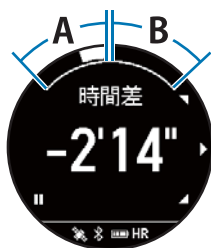
**例：20km を 2 時間で走ることを目標とし、区間を 2 つに分けて、範囲から外れたときにお知らせする時間を 5 分に設定**

### 計測前に「Epson View」を使って設定

12	
範囲設定	
距離/時間	時間
範囲	05'00"
区間	ペース
1 10km	60'00" >
2 10km	60'00" >

- 範囲設定：各区間でのペースに対する許容範囲を 5 分に設定。
- 区間：各区間の距離を 10km、時間を 60 分に設定。

### 計測中に、現時点での時間差を機器本体で確認



A:中心から左側

目標時間に対して、最大 5 分遅い。  
時間差は、－表示。

B:中心から右側

目標時間に対して、最大 5 分早い。  
時間差は、＋表示。

左図では、目標時間に対して、2 分 14 秒遅いことを表しています。

### メトロノーム

設定可能種目			
--------	--	--	--

指定した間隔で音を鳴らします（音のみで振動はありません）。

音に合わせて一定のペースで歩いたり、走ったりするサポートをします。

「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、BPM（1 分間に鳴らす回数）により、自分に合うテンポを設定できます。

### 心拍計測（心拍）

設定可能種目							
--------	--	--	--	--	--	--	--

活動量計測をオフにしているとき、「心拍計測」を有効（［オン］）にすると、ワークアウト計測中に脈拍を計測できます。

［オン］、［オフ］から選択します。

### 参考

「心拍計測」が「オン」のときは、機器本体の動作時間が短くなります。脈拍数を計測しないときは、「オフ」にすることをおすすめします。  
活動量計測が有効のときは、「心拍計測」を「オフ」にしても脈拍計測しています。

## ウェイポイント

設定可能種目					
--------	---	---	---	---	---

ウェイポイントとは、地図上の目標地点です。ウェイポイントを使うと、目標地点までの方角や直線距離、標高差を以下の計測画面で確認できます。設定した目標地点付近に到達すると音と振動でお知らせします。

## お知らせする範囲

目標地点から以下の半径以内に入ったとき

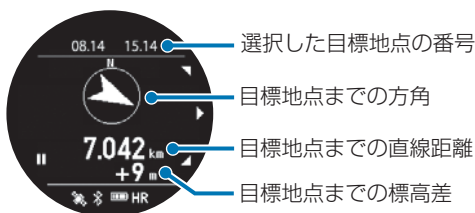
ラン：10m

ウォーク：10m

バイク：100m

### ！重要

- ウェイポイントは、ナビゲーションとして使用しないでください。
- ウェイポイントを使用するときは、GPS 信号を受信している必要があります。屋外の頭上の開けた場所でご使用ください。



ウェイポイントを使うためには、以下の設定が必要です。

- 計測画面へウェイポイント画面の追加
- 目標地点の登録
- 目標地点を選択

## ワークアウト計測画面へのウェイポイント画面の追加

「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、画面 1～4 のいずれかでウェイポイントの画面を選択します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 目標地点の登録

登録する方法は、2 つあります。

- ワークアウト計測する前に、「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、地図上から登録します。  
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>
- ワークアウト計測中に登録したい地点で一時停止して、機器本体で以下の手順で選択、登録します。



**ENTER** を押し、「設定」>「ウェイポイント」を選択します。

## ワークアウトを計測する



「地点登録」を選択し、**ENTER**を押します。



GPS 信号を受信していると、「位置情報取得中」の表示後、現在地点が登録されます。



GPS 信号を受信していないときは、「位置情報取得中」の表示後、エラー画面が表示されます。  
頭上の開けた場所へ移動して、**BACK** を押し、もう一度登録してください。

### 参考

- 機器本体で登録したウェイポイントは、登録した時点の"月日時分"が、名称として記録されます。  
「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で半角英数字を使って、名称を変更できます。
- 登録できるウェイポイント数は、「Epson View」と機器本体問わず、最大 40 件です。
- 登録したウェイポイントは、ウェイポイントを使える種目すべてに使用できます。

## 目標地点の選択

- ワークアウト計測前に選択するとき  
**DOWN** を押す（種目選択）> **ENTER** > 「ウェイポイント」> 「オン」を選択します。
- ワークアウト計測中に選択するとき  
一時停止> 「設定」> 「ウェイポイント」> 「オン」を選択します。地点選択画面に登録してある地点から選択します。  
[🔗「計測中に設定を変更する」86 ページ](#)

### ！重要

- 1 回のワークアウト計測に、選択できるウェイポイントは 1 つです。
- ウェイポイントは、走行および歩行の状態が続くと、正確な方角が表示できないときがあります。  
そのときは、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ときは周囲にご注意ください。

## GPS 軌跡保存

設定可能種目						
--------	--	--	--	--	--	--

GPS 信号を受信して計測したワークアウトの軌跡を、「Epson View」に保存するときのデータ間隔を設定します。

- 通常：3 秒間隔でデータをアップロードします。
- 詳細：毎秒間隔でデータをアップロードします。  
「詳細」でのアップロードの方が、よりなめらかな軌跡が地図上に表示されます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## アラート

設定可能種目									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

アラートの［オン］ / ［オフ］、鳴動する時間や振動の［オン］ / ［オフ］を設定します。  
アラートのタイミングは以下を参照してください。

[「アラート」 130 ページ](#)

## タップ操作

設定可能種目									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ワークアウト計測中に、機器本体をタップするとライトが点灯する設定をします。

## 自動画面切替（画面切替）

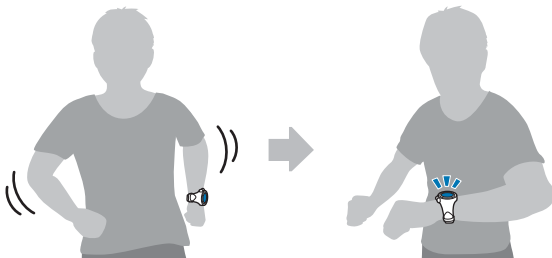
設定可能種目									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ワークアウト計測中に、計測画面が切り替わるタイミングを設定します。

［オフ］、［リスタート］、［時間］から選択します。時間は、「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で3秒～10秒の間で設定できます。

お買い上げ時は、［オフ］です。

［リスタート］



## 画面更新頻度

設定可能種目									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ワークアウト計測中に、画面の表示が更新される頻度を切り替えます。

［毎秒］、［リスタート］から選択します。

### リスタートについて

［リスタート］を選択したとき、ワークアウト計測を開始すると、計測画面に「がんばって！」が表示されます。



## ワークアウトを計測する

計測中、リスタートをして計測画面を目視すると、「がんばって！」の表示が消えます。10 秒後あるいは、目視状態をやめて腕を戻すと、「がんばって！」が表示されます。[リスタート] を選択すると、[毎秒] より電池の消耗を抑えることができます。

## 設定項目（プールスイム種目）

設定項目		機器本体	Epson View >ワークアウト設定
オートレスト		オン/オフ	オン/オフ
トレーニング	目標時間	目標時間の設定	目標時間の設定
	目標距離	目標距離の設定	目標距離の設定
	インターバル	時間・リピート回数の選択	時間、繰り返し（リピート）回数の設定
	オフ		
心拍計測/心拍 <sup>*1</sup>		オン/オフ	オン/オフ
プール長		距離・単位（m・yd）の選択、距離単位の設定	オン/オフ、距離単位、プール長の詳細設定
泳法/泳法判定 <sup>*1</sup>		判定方法(自動判定/固定/オフ)の選択	判定方法(自動/手動/オフ)の設定、手動による泳法の設定
アラート		---	オン/オフ、アラート方法、鳴動時間の設定
タップ操作		---	機器本体をタップしたときのライト点灯の設定
自動画面切替/画面切替 <sup>*1</sup>		切替え方法(リスタート/時間/オフ)の選択	切替え方法の選択と切替時間の設定
画面更新頻度		更新頻度の選択(毎秒/リスタート)	更新頻度の選択(毎秒/リスタート)

\*1: 「機器本体」と「Epson View」で項目名が異なります。

## 設定項目の詳細について

### オートレスト

プールスイムでレスト（休憩）を検知すると自動でレストタイム計測に切り替わります。泳ぎ始めると自動でワークアウト計測を再開します。**ENTER**を押すことによるボタン操作で、レストタイム計測への切替えや、ワークアウト計測を再開することもできます。

［オン］、［オフ］から選択します。

お買い上げ時は、［オン］です。

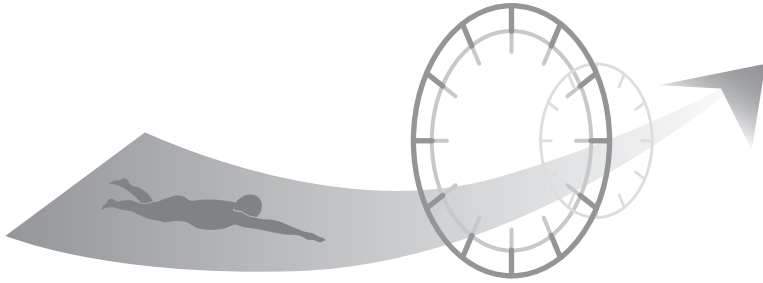
#### 参考

泳ぎの途中で立ち止まるなど不規則な運動をしたとき、ワークアウト計測中にもかかわらずレストタイム計測やターン判定をすることがあります。

## トレーニング

### 目標時間

目標とするトレーニング時間を設定し、その時間に達すると音と振動でお知らせします。



目標時間を設定したときのみ、次の画面が表示されます。  
計測中にスイム時間、予想到達距離を確認できます。



- スプリットタイム/目標時間
- 予想到達距離

### 目標距離

目標とするトレーニング距離を設定し、その距離に達すると音と振動でお知らせします。



目標距離を設定したときのみ、次の画面が表示されます。  
計測中にスイム距離、予想到達時刻を確認できます。



- 距離/目標距離
- 予想到達時刻

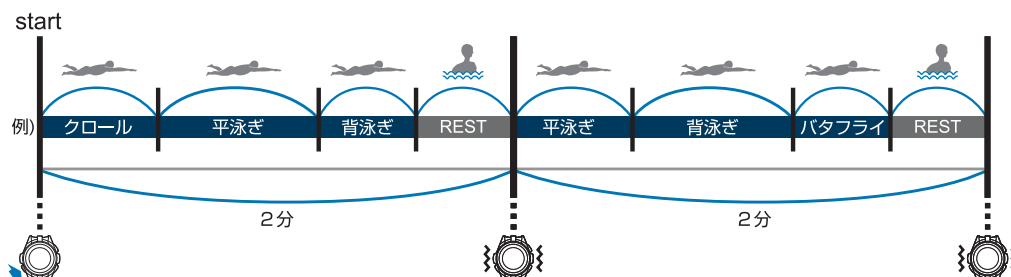


## インターバル

1 回に泳ぐ時間とそのリピート数を設定します。1 回ごとの設定時間に達したときに、音と振動でお知らせし、設定したリピート回数分を繰り返します。

インターバル=時間×リピート数

**例：【時間】を 2 分、【リピート数】を 2 回に設定したとき**



## 心拍計測（心拍）

活動量計測をオフにしているとき、【心拍計測】を有効（【オン】）にすると、ワークアウト計測中に脈拍を計測できます。

【オン】、【オフ】から選択します。

### 参考

【心拍計測】が【オン】のときは、機器本体の動作時間が短くなります。脈拍数を計測しないときは、【オフ】にすることをおすすめします。

活動量計測が有効のときは、【心拍計測】を【オフ】にしても脈拍計測しています。

## プール長

プール長を設定します。

25m、50m、33 1/3m、25yd、50yd、33 1/3yd のいずれかを選択できます。

また、20m～150m (20yard～150yard) 間で 1m (1yard) 単位で設定可能です。

## 泳法（泳法判定）

【クロール】、【平泳ぎ】、【背泳ぎ】、【バタフライ】の 4 つの泳法から選択できます。

どれか 1 つの泳法のみで計測するときは、【固定】を選択します。

1 ラップ（1 プール長）ごとに自動で泳法を判定して記録するときは、【自動】を選択します。

【オフ】を選択すると、泳法のない計測データが記録されます。

泳法判定についての詳細は、以下を参照してください。

[🔗「泳法判定について」61 ページ](#)

## アラート

アラートの【オン】 / 【オフ】、鳴動する時間や振動の【オン】 / 【オフ】を設定します。

アラートのタイミングは以下を参照してください。

[🔗「アラート」130 ページ](#)

## タップ操作

ワークアウト計測中に、機器本体をタップするとライトが点灯する設定をします。

## 自動画面切替（画面切替）

ワークアウト計測中に、計測画面が切り替わるタイミングを設定します。

## ワークアウトを計測する

〔オフ〕、〔リスタート〕、〔時間〕から選択します。時間は、「Epson View」を使って〔ワークアウト設定〕で3秒～10秒の間で設定できます。  
お買い上げ時は、〔オフ〕です。

### 画面更新頻度

ワークアウト計測中に、画面の表示が更新される頻度を切り替えます。

〔毎秒〕、〔リスタート〕から選択します。

### リスタートについて

〔リスタート〕を選択したとき、ワークアウト計測を開始すると、計測画面に「がんばって！」が表示されます。



計測中、リスタートをして計測画面を目視すると、「がんばって！」の表示が消えます。10秒後あるいは、目視状態をやめて腕を戻すと、「がんばって！」が表示されます。〔リスタート〕を選択すると、〔毎秒〕より電池の消費を抑えることができます。

## 設定項目（トライアスロン種目）

設定項目	機器本体	Epson View >ワークアウト設定
GPS 軌跡保存	---	通常/詳細の設定
アラート	---	オン/オフ、アラート方法、鳴動時間の設定
自動画面切替	切替え方法(リスタート/時間/オフ) の選択	切替え方法の選択と切替時間の設定
画面更新頻度	更新頻度の選択(毎秒/リスタート)	更新頻度の選択(毎秒/リスタート)

トライアスロンでおこなう【オープンウォータースイム】、【バイク】、【ラン】の設定は、個別に設定した条件内容で計測できます。

## 設定項目の詳細について

### GPS 軌跡保存

GPS 信号を受信して計測したワークアウトの軌跡を、「Epson View」に保存するときのデータ間隔を設定します。

- 通常：3 秒間隔でデータをアップロードします。
  - 詳細：毎秒間隔でデータをアップロードします。
- 【詳細】でのアップロードの方が、よりなめらかな軌跡が地図上に表示されます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### アラート

アラートの【オン】 / 【オフ】、鳴動する時間や振動の【オン】 / 【オフ】を設定します。

アラートのタイミングは以下を参照してください。

[「アラート」130 ページ](#)

### 自動画面切替（画面切替）

ワークアウト計測中に、計測画面が切り替わるタイミングを設定します。

【オフ】、【リスタート】、【時間】から選択します。時間は、「Epson View」を使って【ワークアウト設定】で3秒～10秒の間で設定できます。

お買い上げ時は、【オフ】です。

### 画面更新頻度

ワークアウト計測中に、画面の表示が更新される頻度を切り替えます。

【毎秒】、【リスタート】から選択します。

### リスタートについて

【リスタート】を選択したとき、ワークアウト計測を開始すると、計測画面に「がんばって！」が表示されます。



## ワークアウトを計測する

計測中、リスタートンをして計測画面を目視すると、「がんばって！」の表示が消えます。10 秒後あるいは、目視状態をやめて腕を戻すと、「がんばって！」が表示されます。[リスタートン]を選択すると、[毎秒]より電池の消耗を抑えることができます。

## 設定の変更方法（機器本体）

オートラップやトレーニングなどワークアウト計測の条件を設定するときは、「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で詳細項目や目標値を設定し、機器本体でワークアウトの目的に合わせてワークアウト計測の条件を選択します。

種目ごとにワークアウト計測の条件を設定します。  
以下は、「オートラップ」の設定を例に説明しています。  
項目や値は、**[UP]**または**[DOWN]**で選択し、**[ENTER]**で決定します。

### 1 設定画面を表示する



時計画面で**[DOWN]**を押します。



種目を選択します。



設定画面が表示されます。

### 2 設定する



項目を選択します。  
☞「設定項目（ラン/バイク/ウォークなどの種目）」68ページ  
画面下部に、現在設定されている値が表示されます。



設定したい項目や値を選択し、決定します。

\* 設定項目に応じて、値の詳細設定は「Epson View」を使って「ワークアウト設定」でおこなってください。

### 3 設定を確認する

**[BACK]**を押して設定画面に戻ると、画面下部に設定した値が表示されます。



計測を開始するには、次の手順に進みます。  
時計画面に戻るには、**[BACK]**を繰り返し押すか、2秒以上長押しします。

## スマートフォンで設定する

「Epson View」を使って設定します。

☞ <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

#### 参考

操作をおこなうには、機器本体とスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

☞ 「Bluetooth®で接続する」47 ページ

## パソコンで設定する

「Epson View Uploader」を使って設定します。

☞ <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 設定内容を確認する

ワークアウト計測を開始する前に、種目ごとの設定を確認できます。

項目や値は、**(UP)** または **(DOWN)** で選択し、**(ENTER)** で決定します。



時計画面で **(START/STOP)** を押します。  
もしくは、**(DOWN)** を押して種目を選択します。



GPS 測位が開始します。  
(種目 [トレッドミル]、[プールスイム]、[インドアラン]、[インドアバイク] を除く)



計測開始前の画面で **(UP)** を押して、設定画面を表示します。



現在の設定が表示されます。  
設定内容を確認したら、**(START/STOP)** を押して、ワークアウト計測を開始します。  
ワークアウト中は、設定の確認画面は表示されません。

## 計測中に設定を変更する

ワークアウト計測の途中でも設定内容を変更できます。  
項目や値は、**(UP)** または **(DOWN)** で選択し、**(ENTER)** で決定します。



計測画面で **(START/STOP)** を押して、ポーズします。



**(ENTER)** を押します。



**(UP)** または **(DOWN)** で [設定] を選択します。



**(UP)** または **(DOWN)** で項目を選択し、設定を変更します。

- オートラップ: オン/オフ
- オートポーズ: オン/オフ

**(START/STOP)** を押して、ワークアウト計測を再開します。

## ワークアウト中に機器本体で表示できる計測項目

### ラン/ウォーク/トレッドミル/バイクなどの種目（水泳除く）

下記の項目は、ラン/ウォーク/トレッドミル/バイク/インドアラン/インドアバイク/その他 1/その他 2 の計測画面で表示されます。


「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、表示する各画面を 1 行/2 行/3 行のいずれかにして、以下の項目から選択し、設定できます。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。


#### 参考


英字の項目名は、画面設定で 2 行/3 行表示している時の英表記です。


<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>


次のアイコンは、表示できる種目を表しています。


 ラン


 ウォーク


 トレッドミル

 バイク

 インドアラン

 インドアバイク

 その他 1

 その他 2

項目	説明
Dist.（距離）        	計測開始からの合計距離
LapDist.（ラップ距離）        	区間ごとの通過距離
Pace（ペース）     	現在のペース（1km あたりの時間）
Av.Pace（平均ペース）     	計測開始からの平均ペース
LapPace（ラップペース）     	区間ごとの平均ペース
Speed（スピード）     	現在の速度
Av.Spd（平均スピード）     	計測開始からの平均速度

ワークアウトを計測する

項目	説明
LapSpd (ラップスピード) 	区間ごとの平均速度
Split (スプリットタイム) 	計測開始からの合計時間
Lap (ラップタイム) 	区間ごとの経過時間
Time (時刻) 	現在の時刻
Calories (消費カロリー) 	現在の消費カロリー
Guide.Dist (ガイド距離) 	【トレーニング】で設定した目標ペースに対する遅れ/進み距離
Guide (ガイドタイム) 	【トレーニング】で設定した目標ペースに対する遅れ/進み時間
Stride (ストライド) 	現在の歩幅
Av.Stride (平均ストライド) 	計測開始からの平均歩幅
LapStride (ラップストライド) 	区間ごとの平均歩幅
Pitch (ピッチ) 	現在のピッチ (1分あたりの歩数)
Av.Pitch (平均ピッチ) 	計測開始からの平均ピッチ
LapPitch (ラップピッチ) 	区間ごとの平均ピッチ
Steps (歩数) 	計測開始からの歩数
LapStp (ラップ歩数) 	区間ごとの歩数
HR (脈拍数) 	現在の脈拍数



ワークアウトを計測する

項目	説明
Av.HR（平均脈拍数） 	計測開始からの平均脈拍数
LapHR（ラップ脈拍数） 	区間ごとの平均脈拍数
Max.HR（最大脈拍数） 	計測開始からの最大脈拍数
Split.HR（心拍ゾーン到達時間） 	【インターバル】で設定した区間ごとの心拍ゾーンへの到達時間
Time.HR（心拍ゾーン滞在時間） 	【インターバル】で設定した区間ごとの心拍ゾーンの滞在時間
Alt.（標高） 	現在の標高
Grade（勾配） 	現在の勾配
Tot.Asc.（累積上昇高度） 	計測開始からの累積上昇高度
Tot.Des.（累積下降高度） 	計測開始からの累積下降高度
Est.Distance（予想到達距離） 	【トレーニング】で設定した目標時間に到達する予想距離
Est.Time（予想到達時間） 	【トレーニング】で設定した目標距離に到達する予想時間
Recovery（リカバリータイム） 	疲労回復時間

## プールスイム/オープンウォータースイムの水泳種目

下記の項目は、プールスイム/オープンウォータースイムの計測画面で表示されます。

「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、表示する各画面を 1 行/2 行/3 行のいずれかにして、以下の項目から選択し、設定できます。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。



英字の項目名は、画面設定で 2 行/3 行表示している時の英表記です。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>



















次のアイコンは、表示できる種目を表しています。



プールスイム



オープンウォータースイム

項目	説明
Dist. (距離)  	計測開始からの合計距離
LapDist. (ラップ距離) 	区間ごとの通過距離
Int.Dist. (距離) 	インターバルごとの通過距離
Av.Pace (平均ペース)  	計測開始からの平均ペース (100m または 100yard あたりにかかる時間)
LapPace (ラップペース)  	区間ごとの平均ペース (100m または 100yard あたりにかかる時間)
Int.Pace (平均ペース) 	インターバルごとの平均ペース (100m または 100yard あたりにかかる時間)
Split (スプリットタイム)  	計測開始からの合計時間
Lap (ラップタイム)  	区間ごとの経過時間
Sw.Time (スイムタイム) 	泳いだ時間
Time (時刻)  	現在の時刻
Calories (消費カロリー)  	現在の消費カロリー

ワークアウトを計測する

項目	説明
HR (脈拍数) 	現在の脈拍数
Lap.MaxHR (最大脈拍数) 	区間ごとの最大脈拍数 (推定値)
Int.MaxHR (最大脈拍数) 	インターバルごとの最大脈拍数 (推定値)
Max.HR (最大脈拍数) 	計測開始からの最大脈拍数 (推定値)
Lap.HR (ラップ脈拍数) 	直前の区間ごとの平均脈拍数 (推定値)
Str (ストローク数)  	計測開始からのストローク回数
LapStr (ストローク数)  	区間ごとのストローク回数
Int.Str (ストローク数) 	インターバルごとの合計ストローク回数
Str/Lap (平均ストローク数)  	計測開始からの 1 区間あたりの平均ストローク回数
Int.S/Lap (平均ストローク数) 	インターバル内の 1 区間あたりの平均ストローク回数
S.Rate (平均ストローク率)  	計測開始からの 1 分あたりの平均ストローク回数
LapS.Rate (平均ストローク率)  	区間ごとの 1 分あたりの平均ストローク回数
Int.S.Rate (平均ストローク率) 	インターバルごとの 1 分あたりの平均ストローク回数
Str.Time (平均ストロークタイム)  	計測開始からの平均ストローク所要時間
LapS.Time (平均ストロークタイム)  	区間ごとの平均ストローク所要時間

ワークアウトを計測する

項目	説明
Int.S.Time (平均ストロークタイム) 	インターバルごとの平均ストローク所要時間
Str.Dist. (平均ストローク長)  	計測開始からの1ストロークあたりの平均通過距離
LapS.Dist. (平均ストローク長)  	区間ごとの1ストロークあたりの平均通過距離
Int.S.Dist. (平均ストローク長) 	インターバルごとの1ストロークあたりの平均通過距離
Laps (ラップ数)  	現在の区間数
Int.Laps (インターバルラップ数) 	インターバル間のラップ数
SWOLF 	区間ごとの経過時間+ストローク回数 値が小さいほど、効率性が高い泳ぎと言えます。 「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で表示するよう設定できます。

---

# ワークアウトデータを振り返る

---

 [「機器本体で履歴を確認/削除する」 94 ページ](#)

 [「「Epson View」で履歴を確認する」 98 ページ](#)

# 機器本体で履歴を確認/削除する

計測したワークアウトデータは、履歴画面で確認または削除できます。

## 参考

ワークアウトデータを含むすべての履歴を削除するには、機器本体を初期化してください。初期化すると機器本体のすべての履歴と設定情報も削除されます。

🔗「機器本体を初期化する」154 ページ

項目や値は、(UP)または(DOWN)で選択し、(ENTER)で決定します。

## 1 メニューを表示する



時計画面で (ENTER) を押します。



メニューが表示されます。

## 2 ワークアウト履歴一覧を表示する



[履歴] を選択します。



ワークアウト履歴一覧が表示されます。

## 3 履歴を確認/削除する

### 履歴を確認する



確認したい履歴を選択して、決定します。  
計測日から選択します。



ワークアウトデータが表示されます。

(UP) または (DOWN) でワークアウトデータの表示内容を切りかえられます。

🔗「履歴で確認できるワークアウトデータ」96 ページ

### 履歴を削除する



削除したい履歴を選択して、決定します。  
計測日から選択します。



ワークアウトデータが表示されます。

(ENTER) > [はい] を選択します。



4

履歴の確認/削除を終了する

**BACK** を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

## 履歴で確認できるワークアウトデータ

### 水泳以外の種目

確認できるワークアウトデータは、次のとおりです。  
その他のワークアウトデータは、「Epson View」で確認できます。



アイコン	説明
	距離
	スプリットタイム
	平均ペース
	平均スピード（バイクのみ）
	平均ストライド
	消費カロリー
	ピッチ
HR	平均脈拍数
	歩数（ウォークのみ）
VO <sub>2</sub> max	VO <sub>2</sub> max（推定値）（ランのみ）
	ラップ数

### 水泳種目

確認できるワークアウトデータは、次のとおりです。  
その他のワークアウトデータは、「Epson View」で確認できます。



アイコン	説明
	距離
	スプリットタイム
	平均ペース
	平均ストローク数
	平均ストロークレート
	平均ストロークタイム
	消費カロリー
HR	平均脈拍数（推定値）
SWOLF	SWOLF スコア



# ワークアウトデータをアップロードする

## スマートフォンのとき

機器本体と「Epson View」との通信接続が確立されているとき、以下のタイミングでアップロードされます。

- 1 時間に 1 回
- ワークアウト計測を終了したとき（「終了・保存」を選択したとき）

🔗「Bluetooth®で接続する」47 ページ

### ！重要

「Epson View」のインストールなど詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## パソコンのとき

### 1 「Epson View Uploader」をインストールします。

お使いのパソコンに「Epson View Uploader」がインストールされていないときは、インストールしてください。

### ！重要

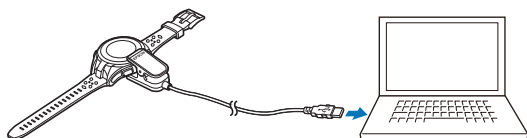
PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 2 機器本体とパソコンを接続します。

機器本体を USB 充電用クリップにセットし、USB 端子を PC の USB ポートに接続します。

「Epson View Uploader」が表示されます。



### 3 「Epson View」にログインします。

「Epson View」にログインしていないときは、「ログイン」をクリックします。

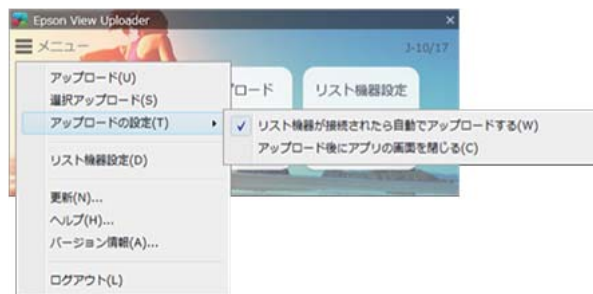


### 4 「アップロード」をクリックします。



### 参考

- 次回以降、機器本体にワークアウトデータがあるとき、「Epson View Uploader」が起動して、「Epson View」が開き、データを自動でアップロードします。
- 自動でアップロードをさせないようにするには、左上の「メニュー」をクリックし、「アップロードの設定」>「リスト機器が接続されたら自動でアップロードする」をオフにします。



### 機器のデータを再度アップロードするときは

一度アップロードしたデータが機器本体に残っているとき、再度アップロードができます。そのとき、すでにアップロードされているデータは、上書きされます。

### 操作手順

左上の【メニュー】から、【選択アップロード】を選択すると、機器本体に残っているデータ一覧が表示されます。

【アップロード済みデータを表示する】にチェックを入れると、アップロード済みデータも表示されます。アップロードしたいデータを選択してアップロードしてください。

## 「Epson View」で履歴を確認する

---

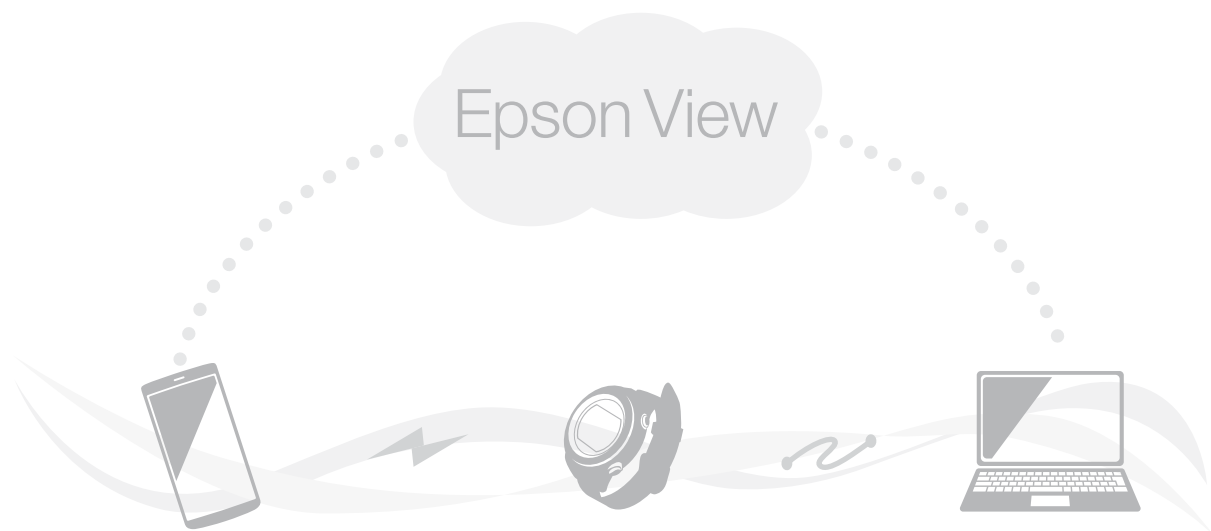
### 専用アプリケーション「Epson View」

パソコンやスマートフォンで、ワークアウトデータや活動量の振り返りができます。

「Epson View」のダウンロードやアカウント作成、データのアップロードなど詳しい操作説明は、Web サイトをご覧ください。

パソコン：<https://view.epson.com/>

スマートフォン： 下記の QR コードから取得ください。



---

# ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能）

---

 [「VO<sub>2</sub>max を推定する」 100 ページ](#)

 [「リカバリータイムを確認する」 103 ページ](#)

 [「トレーニング効果を確認する」 105 ページ](#)

## VO<sub>2</sub>max を推定する

本製品は、脈拍の計測と GPS 測位により、VO<sub>2</sub>max（最大酸素摂取量）を推定できます。

VO<sub>2</sub>max の推定値は、「Epson View」の［ボディ］や機器本体の履歴で確認できます。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

---

### VO<sub>2</sub>max とは

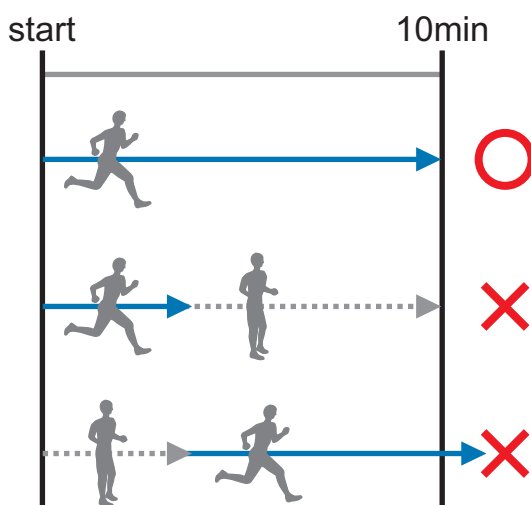
体重 1kg あたり、1 分間に体内に取り込むことのできる酸素の最大量のことです。推定した VO<sub>2</sub>max をもとに、5km、10km、ハーフマラソン、フルマラソンのレースタイムの予測ができます。予測タイムは機器本体で確認できます。

🔗 「活動量データを確認する」 113 ページ

**VO<sub>2</sub>max を推定するために、プロフィールの情報(身長・体重・性別など)を正しく入力し、以下の条件を満たしたランニングをおこなってください。**

- 種目で［ラン］を選択する
- 頭上の開けた屋外で GPS 測位を完了させ、計測開始直後からランニングを**連続 10 分以上**おこなう（図 1）。例えば、60 分間ランニングをしても、最初の 10 分間で VO<sub>2</sub>max が推定されます。

図 1：



- ランニング中、脈拍の計測ができています
- オートポーズはオフにする  
🔗 「オートポーズ」 70 ページとは
- ランニングのスピードが時速 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

（\*）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 =  $0.55 \times (\text{最大脈拍数} - \text{安静時脈拍数}) + \text{安静時脈拍数}$

最大脈拍数と安静時脈拍数は、初期設定時に入力した情報によって自動で計算されますが、「Epson View」を使って［一般設定］で変更できます。🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

以下のときは、**VO<sub>2</sub>max** を推定できません。もう一度、計測し直してください。

- 計測開始後 10 分未満で一時停止した
- 信号などによる一時停止や歩行などによって、推定に必要なランニングスピードや脈拍数（運動強度）を維持できない
- 脈拍の計測ができていない

エラーの原因は履歴画面のエラーアイコンで確認できます。🔗 [「機器本体で履歴を確認/削除する」94 ページ](#)

例：GPS 測位ができていないときのエラーアイコン表示



エラーアイコン	エラーの原因
	GPS 測位ができていない。
	計測開始から 10 分経過する前に一時停止された。あるいは、10 分以上ランニングしていない。 （推定条件：計測開始直後から連続 10 分以上のランニング）
	脈拍計測ができていない。
	ランニング時の脈拍数が、推定に必要な運動強度になっていない。 （推定条件：運動強度 55~90%HRR）
	ランニングのスピードが推定条件を満たしていない。 （推定条件：時速 6km、またはペースが 10 分/km より速い）

#### 参考

VO<sub>2</sub>max の推定値やレースタイムの予測値は、以下の要因によってばらつくことがあります。  
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。

- ランニング中の体調や気象条件（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 VO<sub>2</sub>max 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

ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能）

評価	～29 歳	～39 歳	～49 歳	～59 歳	～69 歳	70 歳～
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<sup>®</sup> の使用許諾を得て掲載しています。

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

## リカバリータイムを確認する

ワークアウト後の状態（コンディション）が回復するまで、身体が必要とする目安時間です。ご自身のリカバリータイムを確認することで、より効果的なトレーニングのサポートができます。

---

### 対象種目

オープンウォータースイムを除く種目

---

## リカバリータイムを推定するためには

### 必要な条件

〔活動量計測〕 および、ワークアウト計測での〔心拍計測〕を有効（オン）にしている。

### より正確に推定する条件

プロフィールの情報（性別など）を正しく入力し、運動することでより正確に算出できます。

---

## リカバリータイムを確認する

表示の最小値は、「0 時間」で、最大値は、「6 日以上」です。  
以下の 3 画面で確認できます。

- 時計画面で **UP** を押して表示される画面



- ワークアウト計測画面



上記 2 つの画面は、お買い上げ時は、表示されません。「Epson View」を使って〔活動量設定〕で、画面追加の設定をしてください。

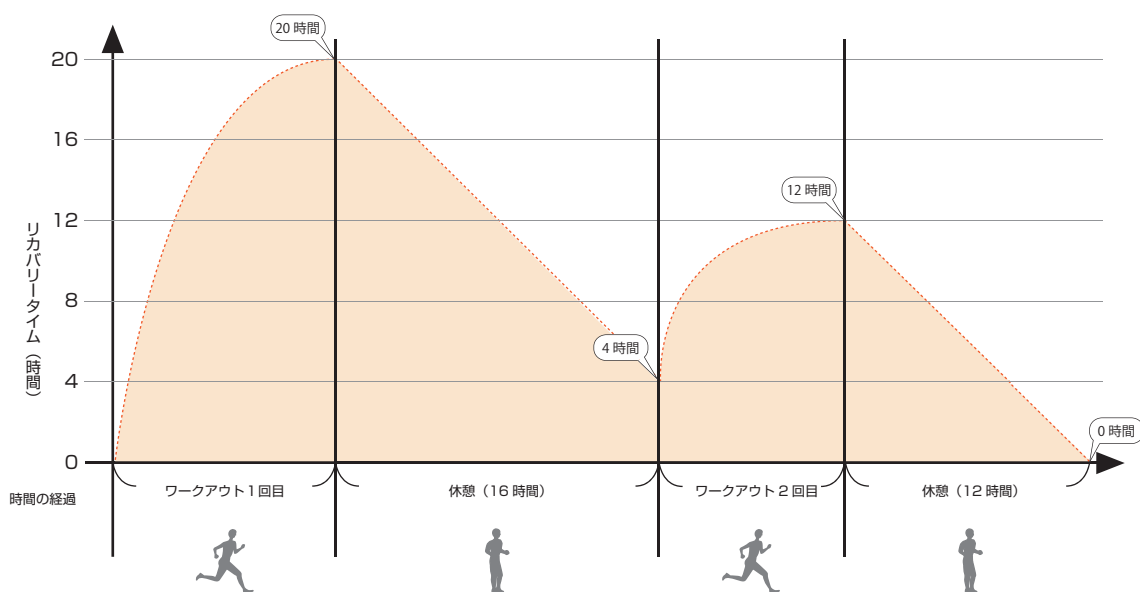
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

- ワークアウト計測後、保存した後に表示される計測結果の画面



**参考**

- リカバリータイムは、機器本体のみに表示します。「Epson View」では表示しません。
- リカバリータイムが残っている状態で、次のワークアウトを実施すると、残っているリカバリータイムが累積されます。  
例：1 回目のリカバリータイム 20 時間、残り 4 時間の時点で 2 回目のワークアウト（ワークアウト終了時にリカバリータイムが 12 時間）を実施した場合



**！重要**

リカバリータイムの推定結果を過信せず、体調がすぐれないと感じたときは、無理なトレーニングを控えてください。



# トレーニング効果を確認する

## トレーニング効果とは

トレーニング効果は、ワークアウトごとに評価される心肺能力などに関する指標で、ワークアウトの効果を確認するのに役立ちます。おこなったワークアウトが、心肺能力の維持や向上など、どのくらいの効果がある運動かをあらわします。「Epson View」で確認でき、機器本体では確認できません。

## トレーニング効果値の目安表

トレーニング効果		目安
0.0-0.9	効果なし	—
1.0-1.9	軽度	初心者向けのトレーニングとして、長時間の運動に耐える能力の向上に向いています。アスリート向けの回復トレーニングにも適しています。
2.0-2.9	維持	基礎トレーニングに有効です。
3.0-3.9	向上	このレベルのトレーニングを1週間に2~4回を定常的にこなうことをお勧めします。
4.0-4.9	大幅な向上	週1~2回程度、運動をする方に向いています。このトレーニング後には、回復のため、トレーニング効果値が1.0-2.9のトレーニングをおこなうことをお勧めします。
5.0	過度	初心者には、お勧めできません。アスリートにとっても、十分な回復や回復トレーニングが必要です。

(注)トレーニング効果に関する情報は、Firstbeat Technologies Ltd.により提供・サポートされています。詳しくは、以下をご覧ください。

<http://www.firstbeat.com>

### 参考

すべてのワークアウトで、トレーニング効果値が高い運動が必要とは限りません。例えば、1週間に向上レベル(3.0-3.9)の運動を1回、維持レベル(2.0-2.9)の運動を2回程度おこなうと普段運動をしない方の能力向上、普段運動をされる方の能力維持には十分な運動です。

### ！重要

トレーニング効果は、機器本体の初期設定後、約1ヶ月間使用すると精度が高まります。

## トレーニング効果測定条件

### 対象種目

オープンウォータースイムを除くすべての種目。トライアスロンでは、ラン、バイクの結果を表示します。

### トレーニング効果を確認するために必要な条件

〔活動量計測〕および、ワークアウト計測での〔心拍計測〕を有効（オン）にしている。

以下のときは、トレーニング効果を正しく確認できないことがあります。

- プロフィールの情報（身長/体重/性別/生年月日）が機器本体に正しく入力されていない。
- VO<sub>2</sub>max の推定値がない。

## ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能）

- ワークアウト計測中の気象環境が、高温/高湿/高所するとき。
- ワークアウト計測中の体調がすぐれないとき、病気や慢性的な疲労が蓄積しているとき。

---

# 日常の活動量を記録する（活動量計測）

---

 [「活動量計測とは」 108 ページ](#)

 [「活動量計測を有効/無効にする」 109 ページ](#)

 [「活動量データを確認する」 113 ページ](#)

## 活動量計測とは

腕に装着している間、歩数や消費カロリーなど日々の活動量を記録できます。また、就寝時を含む毎日の脈拍数を学習させることで、安定した睡眠の判定ができるようになります。

記録したデータは1日ごとに集計され、機器本体や「Epson View」で確認できます。

ワークアウトで計測した歩数、距離、消費カロリーのデータも、活動量に加算されます。

---

## 記録する活動量項目

- 心拍ゾーン
- 歩数
- 移動距離
- 消費カロリー
- エクササイズ
- 睡眠時間
- こころバランス
- リカバリータイム\*（トレーニングサポート機能） [「リカバリータイムを確認する」103 ページ](#)
- VO<sub>2</sub>max（推定値）\*（トレーニングサポート機能） [「VO<sub>2</sub>max を推定する」100 ページ](#)

\* ワークアウト計測の結果によるトレーニングサポート機能内容ですが、活動量データと一緒に確認できます。



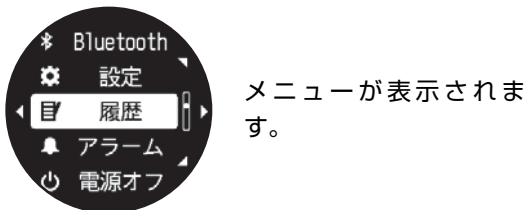
# 活動量計測を有効/無効にする

お買い上げ時は、有効（［オン］）に設定されています。

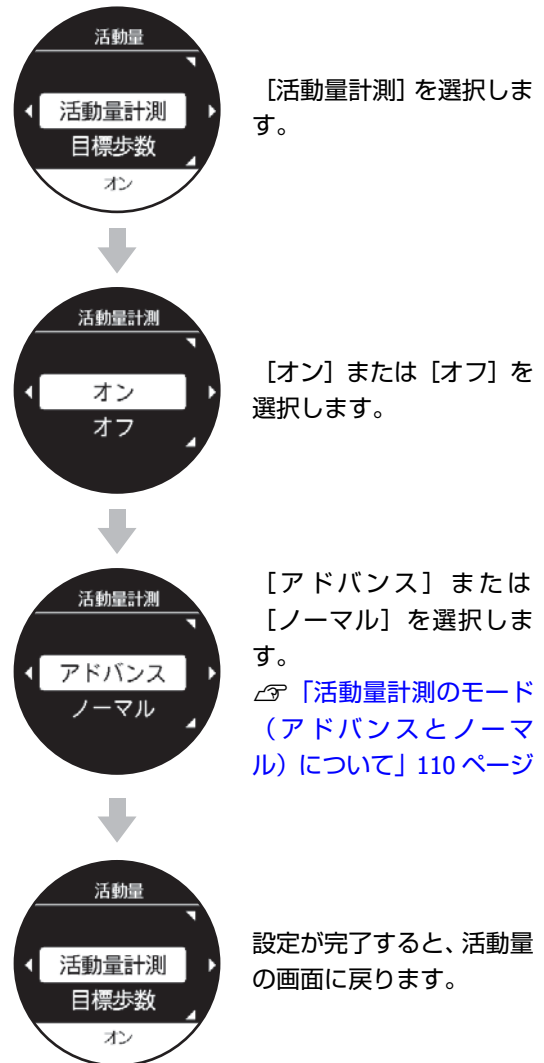
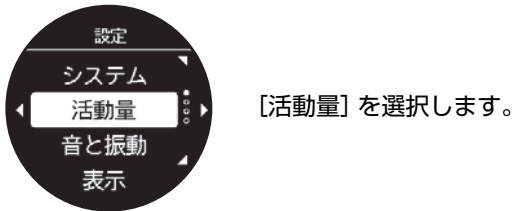
## 操作手順

項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

### 1 メニューを表示する



### 2 活動量計測を設定する

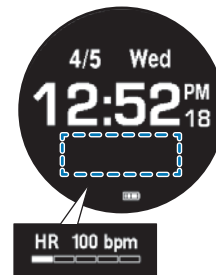


### 3 設定を終了する

**BACK** を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

#### 参考

［活動量計測］を［オフ］にすると、時計画面の心拍ゾーンと脈拍数が消えます。



## 活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について

活動量を計測するときは、脈拍数を毎秒計測するモード（アドバンス）、安静時に一定の間隔で計測するモード（ノーマル）、どちらかのモードを選択できます。ノーマルでは計測されない項目があります。

お買い上げ時は「アドバンス」です。

## 活動量計測でのアドバンスとノーマルの違いについて

☒ :計測する、☐ :計測しない

	アドバンス	ノーマル
脈拍計測の状態	毎秒計測	<ul style="list-style-type: none"> <li>安静時*1: 8分計測停止/2分計測 繰り返し</li> <li>活動時*2: 毎秒計測。歩行以上に体を動かすと、安静時から自動的に切り替わる。</li> </ul>
活動量計測動作時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>J-300: 最大 5 日間</li> <li>J-350/U-350: 最大 10 日間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J-300: 最大 7 日間</li> <li>J-350/U-350: 最大 14 日間</li> </ul>
歩数	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
移動距離	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
HR（脈拍数）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
消費カロリー	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
エクササイズ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
こころバランス	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

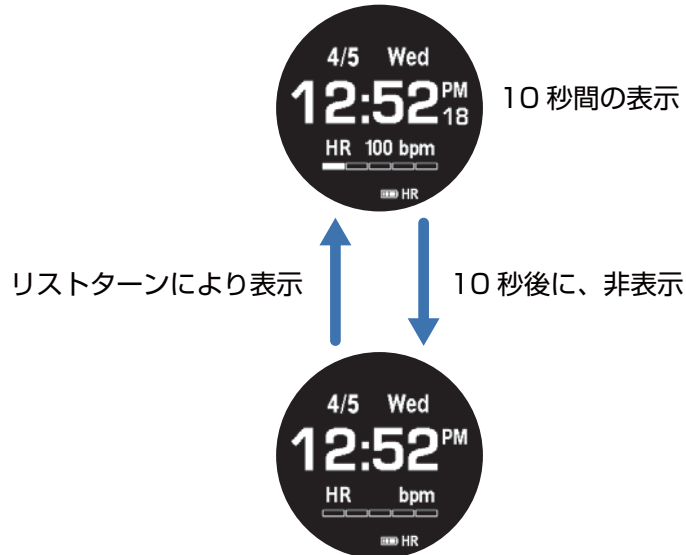
\*1: 安静時とは、椅子に座っているなど、歩いていない程度の静止状態をいいます。

\*2: 活動時とは、歩行以上の動作をしている状態をいいます。

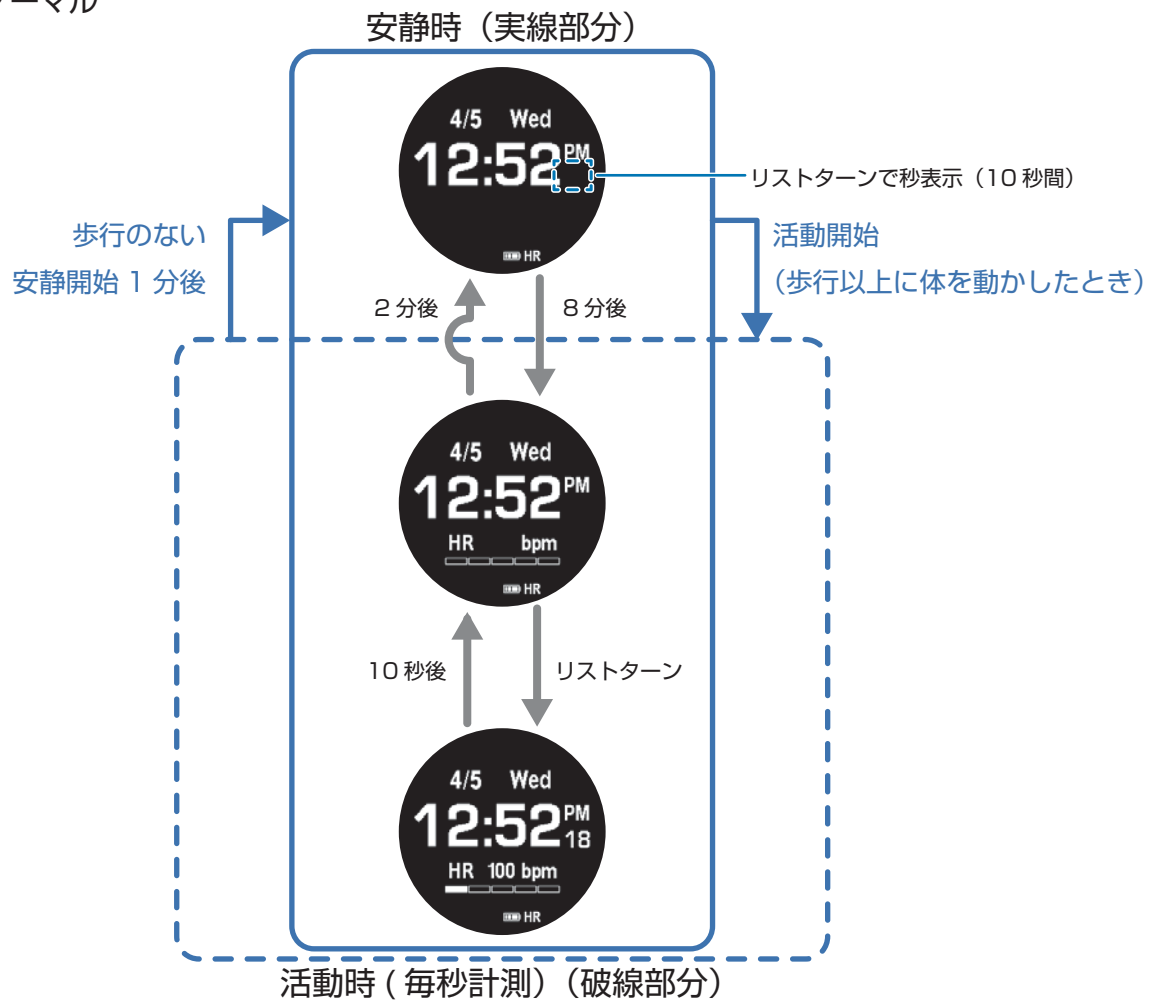
## 時計画面でのアドバンスとノーマルの違いについて

### アドバンス

秒・心拍ゾーン・脈拍数の表示が下図のように変わります。



### ノーマル



ノーマルは、活動すると自動的にアドバンスと同じ表示に切り替わります。

## 活動量画面でのアドバンスとノーマルの違いについて

### アドバンス

心拍ゾーン画面



リアルタイムに計測し、表示します。

睡眠画面



睡眠が判定されると、睡眠時間を表示します。

こころバランス画面



リアルタイムに計測し、表示します。

### ノーマル

安静時（2 分計測中） / 活動時

心拍ゾーン画面



リアルタイムに計測し、表示します。

安静時（8 分計測停止中）

心拍ゾーン画面



最後に計測した脈拍数を表示し、あわせて「前回」が表示されます。

睡眠画面



こころバランス画面



〔ノーマル〕の設定中、睡眠時間とこころバランスの計測は無効です。データは「00:00」を表示します。



## 活動量データを確認する

### 活動量画面を表示する

活動量データを表示するには、時計画面で **UP** を繰り返し押します。



お買い上げ時は、活動量サマリー画面のみが表示されます。「Epson View」を使って〔活動量設定〕で歩数、消費カロリーなどそれぞれの活動量画面の表示を追加したり、順番の入替えができます。

### 「Epson View」で設定する

詳しくは以下の Web サイトをご覧ください。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 現在の活動量を確認する

時計画面で **UP** を押すと、活動量計画面が表示されます。

「Epson View」を使って「活動量設定」で画面を追加すると、**UP** または **DOWN** で表示内容を切りかえることができます。

**BACK** を繰り返し押すか、2 秒以上長押しすると、時計画面に戻ります。



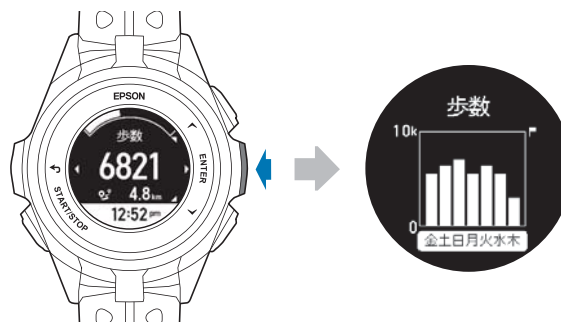
### 参考

毎日午前 0 時に活動量がリセットされ、新しく記録を開始します。

## 7 日間の活動量推移（グラフ）を確認する

活動量計画面で **ENTER** を押すと、過去 7 日間の履歴をグラフで表示します。

**BACK** を押すと、活動量計画面に戻ります。



## 確認できる活動量データ




### 現在の活動量

画面	計測項目
<p>サマリー画面</p> <p>A: 現在の脈拍数 B: 歩数 C: 現在の消費カロリー</p> <p>お買い上げ時は、サマリー画面のみが機器本体で表示できます。</p>	

日常の活動量を記録する（活動量計測）

画面	計測項目
<p>心拍ゾーン</p> 	<p>A: 心拍ゾーン B: 現在の脈拍数</p>
<p>歩数</p> 	<p>A: 目標歩数の達成度合い B: 歩数 C: 移動距離（推定）</p>
<p>消費カロリー</p> 	<p>A: 目標消費カロリーの達成度合い B: 現在の消費カロリー</p> <p>目標消費カロリーは、「Epson View」を使って設定します。  <a href="https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300">https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300</a></p>
<p>エクササイズ</p> 	<p>A: エクササイズ時間</p> <p>脈拍数が、心拍ゾーンの5段階のいずれかに滞在していた時間の総計を表示します。ゆっくり歩くなども、エクササイズ時間として記録されます。</p>
<p>睡眠</p> 	<p>A: 睡眠時間（浅い眠り） B: 睡眠時間（深い眠り）</p> <p>脈拍数と活動状態の計測結果から自動で、睡眠を判定します。 睡眠と判定された時点から、画面表示が消えます。</p> <p>起床の判定は、以下のいずれかでおこないます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• いずれかのボタンを押したとき、表示される睡眠終了の確認画面（「起きますか？」）で、 「はい」を選択する。</li> <li>• 起床してから約 10 分後に自動判定される。</li> </ul> <p>「Epson View」を使って就寝時刻と起床時刻を設定できます。機器本体が睡眠時間を記録するときの目安情報となります。  <a href="https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300">https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&amp;model=j300</a></p>

日常の活動量を記録する（活動量計測）

画面	計測項目
<p>こころバランス</p> 	<p>A: 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） B: 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> <p>脈拍数と活動状態の計測結果から自動で、判定されます。</p>
<p>リカバリータイム*</p> 	<p>A: トレーニング後の回復に必要な目安時間 🔗 <a href="#">「トレーニング効果を確認する」105 ページ</a></p>
<p>VO<sub>2</sub>max（推定値）*</p> 	<p>A: 最大酸素摂取量 B: VO<sub>2</sub>max（推定値）から予測されるフルマラソンの完走時間 🔗 <a href="#">「VO<sub>2</sub>max とは」100 ページ</a></p>

\* ワークアウト計測の結果によるトレーニングサポート機能内容ですが、活動量データと一緒に確認できます。

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（発熱や飲酒時）は、睡眠と判定されにくいことがあります。
- 「Epson View」で、「睡眠設定」をオンにしているときは、設定時間外に睡眠をとっても睡眠と判定されません。このときは、「こころバランス」によるリラクセス、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。このときは、「こころバランス」によるリラクセス、もしくはエキサイトと判定されることがあります。
- 就寝時を含む毎日の脈拍数を学習させることによって、安定した睡眠の判定ができるようになります。他人に貸すことによって、学習情報が上書きされ、ご自身の睡眠判定に誤差が生じることがあります。

## 歩数（距離）を正しく計測できない例

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、うちわで仰ぐなど
周期的な振動	自転車、エアロビクスなど
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、腰にぶら下げるなど

## 当日含む 7 日間の活動量推移（グラフ）

現在の活動量画面で、**ENTER**を押すと表示されます。グラフが表示されるのは、歩数、消費カロリー、睡眠、こころバランス、エクササイズです。

画面	説明
	<p>A: 目標フラッグ</p> <p>当日を含む 7 日間の歩数をグラフで確認できます。 目標歩数を設定すると目標フラッグが表示されます。</p>
	<p>A: 目標フラッグ</p> <p>当日を含む 7 日間のカロリーをグラフで確認できます。 目標消費カロリーを設定すると目標フラッグが表示されます。</p>
	<p>当日を含む 7 日間の睡眠をグラフで確認できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グラフ上部(黒): 浅い眠り</li> <li>グラフ下部(白): 深い眠り</li> </ul>
	<p>当日を含む 7 日間のこころバランスをグラフで確認できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グラフ上部: 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）</li> <li>グラフ下部: 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）</li> </ul>
	<p>当日を含む 7 日間のエクササイズをグラフで確認できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グラフ上部(黒): 心拍ゾーン「脂肪燃焼」以下の滞在時間</li> <li>グラフ下部(白): 心拍ゾーン「有酸素運動」以上の滞在時間</li> </ul> <p><a href="#">「心拍ゾーン」 31 ページ</a></p>

## 目標歩数、目標カロリー、睡眠設定を設定する

### 目標歩数の達成度合いを確認する

活動量画面（歩数）に、設定した目標歩数の達成度合いが表示されます。



### 目標歩数を設定する

お買い上げ時の目標歩数は、10,000 歩/日に設定されています。

機器本体および、「Epson View」を使って設定できます。機器本体と「Epson View」での設定が異なるときは、最新の入力した内容に書き換わります。

#### 機器本体で設定する

項目や値は、**[UP]** または **[DOWN]** で選択し、**[ENTER]** で決定します。

#### 1 メニューを表示する



時計画面で **[ENTER]** を押します。



メニューが表示されます。

#### 2 目標歩数を設定する



**[設定]** を選択します。



**[活動量]** を選択します。



**[目標歩数]** を選択します。



目標歩数を選択します。  
1,000～30,000 歩まで、  
100 歩単位で設定できます。



設定が完了すると、活動量の画面が表示されます。

#### 3 設定を終了する

**[BACK]** を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

#### 「Epson View」で設定する

「Epson View」を使って [ダッシュボード] で設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 目標消費カロリーの達成度合いを確認する

活動量画面（消費カロリー）に、設定した目標消費カロリーの達成度合いが表示されます。



目標カロリーの設定は、「Epson View」を使って［ダッシュボード］でおこないます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 睡眠設定を確認する

活動量画面（睡眠）に、浅い眠りと深い眠りの睡眠時間が表示されます。

就寝時間と起床時間を設定することで、睡眠時間の判定に誤差が少なくなります。



就寝時間と起床時間の設定は、「Epson View」を使って［活動量設定］でおこないます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## 活動量データをアップロードする

### スマートフォンのとき

機器本体と「Epson View」との通信接続が確立されているとき、1 時間に 1 回のタイミングでアップロードされます。

🔗「Bluetooth®で接続する」47 ページ

#### ！重要

「Epson View」のインストールなど詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### パソコンのとき

#### 1 「Epson View Uploader」をインストールします。

お使いのパソコンに「Epson View Uploader」がインストールされていないときは、インストールしてください。

#### ！重要

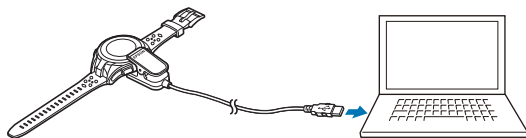
PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

#### 2 機器本体とパソコンを接続します。

機器本体を USB 充電用クリップにセットし、USB 端子を PC の USB ポートに接続します。

「Epson View Uploader」が表示されます。



#### 3 「Epson View」にログインします。

「Epson View」にログインしていないときは、「ログイン」をクリックします。



#### 4 「アップロード」をクリックします。



#### 参考

- 次回以降、機器本体に活動量データがあるとき、「Epson View Uploader」が起動して、「Epson View」が開き、データを自動でアップロードします。
- 自動でアップロードをさせないようにするには、左上の「メニュー」をクリックし、「アップロードの設定」>「リスト機器が接続されたら自動でアップロードする」をオフにします。













---

# 便利な機能を使ってみる

---

-  「「Epson View」で設定を変更する」 122 ページ
-  「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」 127 ページ
-  「ライトを点灯する」 128 ページ
-  「音と振動で知らせる」 130 ページ
-  「時刻を合わせる」 132 ページ
-  「ストップウォッチ」 134 ページ
-  「ミュージックコントロール」 135 ページ
-  「スマートフォンの着信を表示する」 136 ページ

## 「Epson View」で設定を変更する

スマートフォンやパソコンにインストールした「Epson View」を使って、機器本体やワークアウトの以下の設定を変更できます。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。

### ！重要

「Epson View」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。  
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

機器本体と「Epson View」の両方にある設定項目は、お互いに直近で設定した内容に書き替えられます。

\* 以下では、スマートフォンでの画面を使って説明しています。

## 活動量設定

メニューから「活動量設定」を選択します。

### 表示項目の変更と並べ替え

「編集」を押すと、活動量画面に表示させる項目を変更したり、表示順を並べ替えたりできます。



### 睡眠設定

- 睡眠設定（オン/オフ）
- 就寝時刻
- 起床時刻

### 心拍ゾーン通知

- 滞在心拍ゾーン
- ゾーン上限範囲外通知
- 通知方法

### 心拍計測設定

- アドバンス
- ノーマル

## ワークアウト設定

メニューから「ワークアウト設定」を選択します。

### 表示項目の変更と並べ替え

「編集」を押すと、活動量画面に表示させる種目を変更したり、表示順を並べ替えたりできます。



種目ごとに、以下の項目を設定できます。



## Display Settings

計測画面の表示行数や表示項目を設定できます。



## Measurement Settings

🔗 [「基本的な計測手順（ラン/バイク/ウォークなどの種目）」 51 ページ](#)

🔗 [「基本的な計測手順（プールスイム種目）」 56 ページ](#)

🔗 [「基本的な計測手順（トライアスロン種目）」 63 ページ](#)

## 時計画面設定

メニューから「時計画面設定」を選択します。

- ウォッチフェイス（デジタル 1/デジタル 2/アナログ 1/アナログ 2）
- 活動量表示項目（歩数/距離/カロリー/心拍）



## 一般設定

メニューから「一般設定」を選択します。

## 心拍ゾーン情報

- 心拍設定
- 最大心拍数
- 安静時心拍数
- 心拍ゾーン自動設定
- ウォーミングアップゾーン
- 脂肪燃焼ゾーン
- 有酸素ゾーン
- 無酸素ゾーン
- 最大強度ゾーン

## 日付と時刻

- 時制（12 時制/24 時制）
- 日月曜日表示（曜月日/曜日月/月日曜/日月曜）
- スマートフォンと同期（オン/オフ）
- タイムゾーン自動設定（オン/オフ）
- 時差（-12:00～+14:00）
- サマータイム（オン/オフ）

## 言語と単位

- 言語（日本語/English（U.S.）/Français（Canada）/  
簡体中文/ 繁體中文）
- 距離単位（km/mile）

## 画面表示・その他

- 背景色（黒/白）
- オートスリープ（オン/オフ）
- 操作音（オン/オフ）
- ライト点灯タイミング
  - リストターン（オン/オフ）
  - ボタン操作（オン/オフ）
  - ワークアウト（オン/オフ）
  - 通知（オン/オフ）
- オートサーチ（オン/オフ）



## スマホ通知

- スマホ通知（オン/オフ）
- 通知方法（音・振動・音＋振動）
- 通知時間（00' 01" ～00' 10" ）
- 通知を許可する状態
  - 通常時（オン/オフ）
  - ワークアウト時（オン/オフ）
  - 睡眠時（オン/オフ）

## 起床アラーム

- アラーム一覧
  - 起床アラーム 1～5（アラーム（オン/オフ）/時刻/曜日指定/起床判定時間）
- アラーム鳴動方法（音・振動・音＋振動）
- アラーム鳴動時間（10" /30" /60" ）

## AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する

ワークアウト計測を開始する前に、機器本体の GPS 情報を更新することで、GPS 測位時間を短縮できます。  
ワークアウト計測 2 時間前以内におこなってください。

### スマートフォンのとき

「Epson View」を起動し、機器本体とスマートフォンの通信接続が確立されていると、自動的に GPS 情報が機器本体に書き込まれます。

GPS 測位時間が長いときは、「Epson View」を使って [マイデバイス] で、任意に GPS 情報を更新することもできます。


🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>



通信接続の操作手順はこちらをご確認ください。

🔗 [「Bluetooth®で接続する」 47 ページ](#)

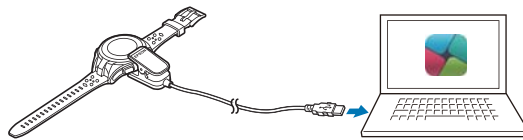
#### ！重要

- 「Epson View」  をスマートフォンにインストールして、インターネットに接続する必要があります。  
🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>
- GPS 情報をダウンロードするときのインターネット接続料はお客様のご負担となります。
- GPS 情報をダウンロードするときは、屋外に出る必要はありません。
- 「Epson View」が起動していないときは、自動的に GPS 情報が書き込まれませんので、ご注意ください。


### パソコンのとき

あらかじめ「Epson View」にログインしている必要があります。

USB 充電用クリップを使って、パソコンと機器本体を接続すると、自動で GPS 情報が更新されます。



#### ！重要

- 「Epson View Uploader」  をパソコンにインストールして、インターネットに接続する必要があります。  
🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>
- GPS 情報をダウンロードするときのインターネット接続料はお客様のご負担となります。
- GPS 情報をダウンロードするときは、屋外に出る必要はありません。

## ライトを点灯する

ライトを点灯して、画面を見やすくできます。

### 設定手順

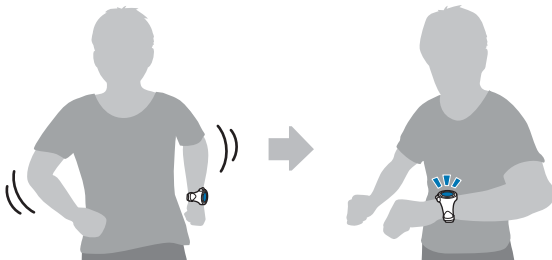
時計画面で **ENTER** を押す > [設定] > [表示] > [ライト]

## 設定項目

以下のタイミングでのライト点灯を設定できます。

### リストターン

腕を傾けて画面を見る動作をしたとき  
最大 10 秒間点灯します。



### ボタン操作

ボタンを押したとき  
約 10 秒間点灯します。

### ワークアウト

GPS 測位開始から、ワークアウトデータを保存して時計画面に戻るまでの間（常時点灯）

#### 参考

- [常時オン] にすると、連続ワークアウト計測時間が約 8 時間 (J-300) / 約 17 時間 (J-350/U-350) に短縮されます。
- [オフ] にすると、常時点灯はしませんが、[リストターン]、[ボタン操作]、[通知] の設定によって点灯します。
- [常時オン] にしていても、[設定] > [音と振動] で設定したラップ区切りなどの通知で機器本体が振動すると、一時的にライトが消灯します。振動が止まると、再点灯します。

## 通知


以下の通知があったとき約 10 秒間点灯します。

- スマートフォンから通知があったとき
- オートラップでラップを区切ったとき
- オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき
- トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき
- インターバルでスプリント(高負荷)とレスト(低負荷)が切り替わるとき
- インターバルで設定した目標に到達したとき



- レースで設定した範囲を外れたとき
- 目標ペースの上限・下限を外れたとき

**参考**

通知の内容は、ライトだけでなく、音と振動でもお知らせできます。（〔設定〕 > 〔音と振動〕 > 〔アラート〕）  
〔ライト点灯〕、〔音と振動〕の両方をオンにしたとき、まず音と振動でお知らせし、止まると点灯します。  
 [「音と振動で知らせる」 130 ページ](#)

## 音と振動で知らせる

以下のタイミングでお知らせする音と振動について、機器本体では方法を、「Epson View」では鳴動時間など詳細の設定ができます。

### 設定手順

時計画面で **ENTER** を押す > [設定] > [音と振動]

## 設定項目

### アラーム

時計画面で **ENTER** を押して表示される [ アラーム] で設定した時刻になったとき

アラーム時刻や、鳴動時間など詳細を、「Epson View」を使って [一般設定] で設定できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 通知

スマートフォンに電話やメールなどの着信があったとき

- 通常時：ワークアウト計測していないときに着信があったとき
- ワークアウト時：ワークアウト計測中に着信があったとき

[「一般設定」 124 ページ](#)

通知時間や通知方法などを、「Epson View」を使って [一般設定] で設定できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

### 参考

ライトを設定するときの [通知] とは、一部異なりますので、ご注意ください。

### アラート

以下のアラートがあったとき

- GPS 測位が完了し、計測画面に切りかわるとき
- ワークアウト計測を開始するとき
- オートラップでラップを記録したとき
- オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき（種目 [ラン] のみ）
- トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき
- インターバルでスプリント(高負荷) とレスト(低負荷) が切り替わるとき
- インターバルで設定した目標に到達したとき
- レースで設定した範囲を外れたとき
- 目標ペースの上限・下限を外れたとき

機器本体では、方法を選択できます。アラート方法や鳴動時間（1～10 秒）を「Epson View」を使って [ワークアウト設定] で設定できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

## ボタン操作音

ボタンを押したとき  
機器本体で、音のみ設定します。

## 時刻を合わせる

機器本体の時刻は、以下の方法で合わせることができます。

### ボタン操作による設定（手動）

屋内で時刻合わせするときに、選択します。

〔設定〕＞〔システム〕＞〔時刻設定〕＞〔時刻合わせ〕で〔手動〕を選択します。  
現在の年月日、時刻（時、分）を〔UP〕または〔DOWN〕で選択し、〔ENTER〕で設定します。

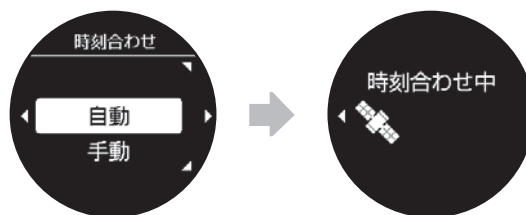


設定完了後は、〔BACK〕を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

### GPS 測位による設定（自動）

GPS 情報を取得して、自動的に時刻合わせをします。

〔設定〕＞〔システム〕＞〔時刻設定〕＞〔時刻合わせ〕で〔自動〕を選択します。  
頭上の開けた屋外でおこなってください。



GPS 情報を取得して、自動的に時刻合わせをします。頭上の開けた屋外でおこなってください。

#### 参考

##### 時刻が自動で設定できないとき

時刻が自動で設定できなかったときは、次の画面が表示されます。



時刻合わせを自動でおこなうときは、頭上の開けた別の場所へ移動してから、〔ENTER〕を押します。手動で時刻を入力するには、〔BACK〕を押して、手動を選択します。

## スマートフォンによる設定

初期設定のとき、スマートフォンの時刻情報を使って、機器本体の時刻を設定します。

スマートフォンには、あらかじめ「Epson View」をインストールし、ログイン、もしくはアカウント作成をして初期設定をします。

機器本体の初期設定の画面で、[スマホで設定] を選択して、スマートフォンとペアリングすると、時刻が自動で設定されます。



## パソコンによる設定

初期設定のとき、パソコンの時刻を使って、機器本体の時刻を設定します。

パソコンには、あらかじめ「Epson View Uploader」をインストールして、「Epson View」にログインしておきます。

機器本体の初期設定の画面で、[PC で設定] を選択して、USB 充電用クリップでパソコンに接続すると、時刻が自動で設定されます。



## 時刻を合わせるタイミング

機器本体の時刻は、以下のタイミングで合わせます。

ワークアウト計測	種目 [ラン]、[ウォーク]、[バイク]、[オープンウォータースイム]、[トライアスロン] で、ワークアウト計測をすると、GPS 信号を受信して自動で時刻を合わせます。
オートサーチ	機器本体のオートサーチを [オン] に設定しておくと、屋外にいるときに、GPS 信号を受信して、自動で時刻を合わせられます。
初期設定	お買い上げ後の初期設定のとき、もしくは初期化した後の設定のときに、[PC で設定] を選択すると、パソコンの時刻を使って機器本体に設定します。

## ストップウォッチ

時間の計測のみをおこないます。

### 参考

- この機能で計測したデータは機器本体に記録できません。
- この機能では、移動距離やペースなどのワークアウト計測項目を計測できません。

項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

### 1 ストップウォッチ画面を表示する



ストップウォッチの画面が表示されるまで **DOWN** を押します。



**START/STOP** を押します。



ストップウォッチ画面が表示されます。

### 2 計測を開始する



**START/STOP** を押します。



計測が開始されます。

### 参考

9 時間 59 分 59 秒まで計測ができます。

## ボタンの役割



**START/STOP** 計測の開始 ▶/停止 ||

**ENTER** 計測した記録のリセット（計測停止時）  
ラップを記録（計測中）

**BACK** 時計画面に戻る

## 計測中にラップを記録する

計測中に、**ENTER** を押すと、ラップを記録します。  
ラップは、01～10 まで記録できます。



ラップは、01～10 まで記録できます。

## ミュージックコントロール

スマートフォンに保存されている音楽の再生/停止/ 曲送り/ 曲戻り/ 音量の調整ができます。

### 参考

音楽を保存するアプリケーションは、ご使用のスマートフォン OS に対応するものです。音楽の保存など詳しいことは、それぞれご使用のスマートフォンまたはアプリの取扱説明をご確認ください。

## 操作手順

機器本体とスマートフォンを Bluetooth® 接続していることを確認します。

 [「Bluetooth®で接続する」 47 ページ](#)

### 1 画面を表示する

時計画面で **BACK** を 2 秒以上長押しします。

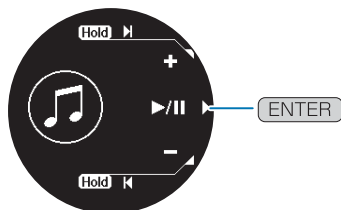


### 参考

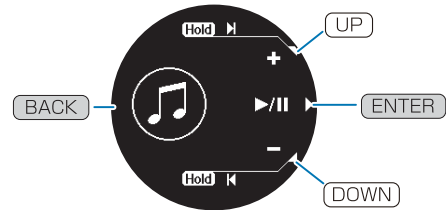
- ワークアウト計測中でも、**BACK** を 2 秒以上長押しして、同じ画面を表示できます。
- スマートフォンと Bluetooth® 接続されていないと **BACK** を押しても、画面は変わりません。

### 2 音楽を再生する

**ENTER** を押すと、スマートフォンで音楽が再生されます。



## ボタンの役割



**ENTER** 音楽の再生/停止

**UP** 音量アップ/曲送り（2 秒以上長押し）

**DOWN** 音量ダウン/曲戻し（2 秒以上長押し）

**BACK** 時計画面/ワークアウト画面に戻る（2 秒以上長押し）

## スマートフォンの着信を表示する

機器本体と Bluetooth<sup>®</sup> 接続しているスマートフォンが、電話やメール、SNS などの着信通知を、機器本体にアイコンなどでお知らせします。スマートフォンに「Epson View」をインストールし、スマートフォンの「通知へのアクセス」で「Epson View」を許可してください。

[🔗 「Bluetooth<sup>®</sup>で接続する」 47 ページ](#)

### 参考

電話やメール、SNS などの着信通知は、ご使用のスマートフォン OS に対応するものです。着信通知など詳しいことは、ご使用のスマートフォンまたはアプリの取扱説明をご確認ください。

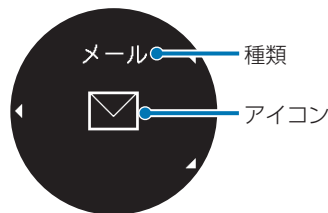
### 設定手順

「Epson View」を使って [マイデバイス] > [一般設定] にて [スマホ通知] を有効にします。  
[通知方法]、[通知時間]、[通知を許可する状態] それぞれを設定します。  
[通知方法] は、機器本体でも設定できます。時計画面で **(ENTER)** を押し、[設定] > [音と振動] > [通知] を選択します。

## 通知内容

直近の 1 件を機器本体に表示できます。複数の着信通知があるときは、**(UP)** または **(DOWN)** で表示を切りかえられます。

例：メール



種類	アイコン	内容
電話着信 不在着信		電話着信中や不在着信があると、表示されます。 種類とアイコンが表示されます。
メール		メール着信などがあると表示されます。 種類とアイコンが表示されます。
スケジュール		スケジュールから通知があったときに表示されます。
Facebook		Facebook、Twitter、LINE、Weibo、WeChat の各アプリから通知があったときに表示されます。 種類とアイコンが表示されます。
Twitter		
LINE		
Weibo		
WeChat		
その他		その他のアプリから通知があったときに表示されます。



---

# 機器本体の設定を変更する

---

 [「設定項目」 138 ページ](#)

 [「設定の変更方法」 144 ページ](#)

## 設定項目

### ※ Bluetooth

Bluetooth®機器（スマートフォン）の接続情報を登録し、Bluetooth®接続します。機器本体と外部機器は1対1で通信します。

#### 接続設定

値	説明
• オン • <u>オフ</u> （お買い上げ時）	Bluetooth®機能の有効/無効について設定します。

#### ペアリング

値	説明
—	Bluetooth®機器（スマートフォン）の接続情報を登録し、Bluetooth®接続します。Bluetooth®機器を操作してください。

#### 登録解除

値	説明
—	機器本体に登録している Bluetooth®機器（スマートフォン）との接続情報を削除します。

#### ！重要

- Bluetooth®対応のサイクルコンピューター（市販品）に脈拍数を転送し表示できます。HR プロファイル対応のサイクルコンピューターとの接続が可能です。
- サイクルコンピューターと機器本体を接続するときに、既にサイクルコンピューターとスマートフォンが Bluetooth Smart 接続していたら、スマートフォン側で Bluetooth®接続をオフにします。その後、サイクルコンピューターと機器本体をペアリングしてください。
- 市販のサイクルコンピューターの使い方説明にしたがって機器本体と接続してください。

## ⚙️ 設定

機器本体で設定できる項目は以下のとおりです。

### 活動量

活動量について設定します。

#### 目標歩数

値	説明
1,000～30,000 歩（100 歩刻み）	1 日の目標とする歩数を設定します。 お買い上げ時は、10,000 歩に設定されています。

#### 活動量計測

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>オン</b>[ノーマル/<u>アドバンス</u>]（お買い上げ時）</li> <li>• オフ</li> </ul>	活動量計測の有効/無効を設定します。 有効（オン）のとき、脈拍を毎秒計測する（アドバンス）と、安静時に一定間隔で計測する（ノーマル）の、いずれかを選択します。

### 音と振動

音と振動について設定します。

#### アラーム

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>音+振動</b>（お買い上げ時）</li> <li>• 音</li> <li>• 振動</li> </ul>	設定したアラームの時刻をお知らせする、音と振動を設定します。

#### 通知

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>音+振動</b>（お買い上げ時）</li> <li>• オフ</li> <li>• 音</li> <li>• 振動</li> </ul>	以下のタイミングを通知するときの、音と振動を設定します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• スマートフォンから通知があったときでワークアウト計測を停止または再開したとき</li> <li>• オートラップでラップを区切ったとき</li> <li>• オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき</li> <li>• トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したときでラップを区切ったとき</li> <li>• インターバルでスプリント(高負荷) とレスト(低負荷) が切り替わる時</li> <li>• インターバルで設定した目標に到達したとき</li> <li>• レースで設定した範囲を外れたとき</li> <li>• 目標ペースの上限・下限を外れたとき</li> </ul>

## アラート

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>音+振動</b>（お買い上げ時）</li> <li>• オフ</li> <li>• 音</li> <li>• 振動</li> </ul>	<p>ワークアウト計測中に、以下のタイミングをお知らせするときの、音と振動を設定します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GPS 測位が完了し、計測画面に切りかわるとき</li> <li>• ワークアウト計測を開始するとき</li> <li>• オートラップでラップを区切ったとき</li> <li>• オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき</li> <li>• トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき</li> <li>• インターバルでスプリント(高負荷) とレスト(低負荷) が切り替わるとき</li> <li>• インターバルで設定した目標に到達したとき</li> <li>• レースで設定した範囲を外れたとき</li> <li>• 目標ペースの上限・下限を外れたとき</li> </ul>





## ボタン操作音

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>オン</b>（お買い上げ時）</li> <li>• オフ</li> </ul>	<p>ボタン操作音の有効/無効を設定します。</p>

## 表示

画面の表示について設定します。

## ウォッチフェイス

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>デジタル 1</b> (お買い上げ時)</li> <li>• デジタル 2</li> <li>• アナログ 1</li> <li>• アナログ 2</li> </ul>	<p>ウォッチフェイスについて設定します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• デジタル 1</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• デジタル 2</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• アナログ 1</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• アナログ 2</li> </ul> 

## 背景色

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>黒</b> (お買い上げ時)</li> <li>• 白</li> </ul>	時計画面の背景色を設定します。

## ライト

項目と値	説明
<p><b>リストターン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>オン</b> (お買い上げ時)</li> <li>• オフ</li> </ul>	<p>機器本体を装着した腕を動かしたときの点灯について設定します。 機器本体を見る腕の動作が小さいと点灯しないときがあります。</p>

## 機器本体の設定を変更する

項目と値	説明
<b>ボタン操作</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>オン</u> (お買い上げ時)</li> <li>・ オフ</li> </ul>	ボタンを押したときの点灯について設定します。
<b>ワークアウト</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 常時オン</li> <li>・ <u>オフ</u> (お買い上げ時)</li> </ul>	ワークアウト中の常時ライト点灯について設定します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ [常時オン] にすると、連続ワークアウト計測時間が約 2 時間に短縮されます。</li> <li>・ [オフ] にすると、常時点灯はしませんが、[リスタート]、[ボタン操作]、[通知] の設定によって点灯する場合があります。</li> <li>・ [常時オン] にしていても、[設定] &gt; [振動] で設定したラップ区切りなどの通知で機器本体が振動すると、一時的にライトが消灯します。振動が止まると、再点灯します。</li> </ul>
<b>通知</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>オン</u> (お買い上げ時)</li> <li>・ オフ</li> </ul>	以下のタイミングで点灯するか、しないかを設定します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オートラップでラップを区切ったとき</li> <li>・ オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき</li> <li>・ トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき</li> <li>・ スマートフォンから通知があったとき</li> <li>・ インターバルでスプリント(高負荷) とレスト(低負荷) が切り替わる時</li> <li>・ インターバルで設定した目標に到達したとき</li> <li>・ レースで設定した範囲を外れたとき</li> <li>・ 目標ペースの上限・下限を外れたとき</li> </ul>

ライトは一定時間が経過すると自動的に消灯します。ただし、[ワークアウト] で [常時オン] に設定したときは、ワークアウト計測が終わるまで点灯し続けます。

## オートスリープ

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>オン</u> (お買い上げ時)</li> <li>・ オフ</li> </ul>	静止状態でしばらくおくと、自動的にスリープ状態にする機能を設定します。

## システム


機器本体の全般について設定します。

### 時刻設定

項目と値	説明
<b>時刻合わせ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>手動</u> (年月日、時分) (お買い上げ時)</li> <li>・ 自動</li> </ul>	現在時刻を設定します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ [手動] : 機器本体を操作して、時刻を設定してください。</li> <li>・ [自動] : 必ず、<u>屋外の頭上が開けた場所</u>で、画面を上にして置いておこなってください。</li> </ul> 自動的に時刻合わせをおこないます。しばらくそのままお待ちください。 2 分以上時刻合わせが完了しない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。
<b>タイムゾーン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>手動 (-12:00 ~ + 14:00)</u> (お買い上げ時)</li> <li>・ 自動</li> </ul>	使用する国や地域のタイムゾーンを設定します。 日本国内で使用するときは [+9:00] を選択します。

項目と値	説明
<b>サマータイム</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>オフ</u>（お買い上げ時）</li> <li>• オン</li> </ul>	夏時間（サマータイム）を実施している地域では［オン］に設定します。

## 初期化

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• はい</li> <li>• いいえ</li> </ul>	機器本体内のすべての設定（設定/システム）、ストライドの学習および計測したデータ（履歴）を消去し、初期状態に戻します。  <a href="#">「機器本体を初期化する」154 ページ</a>

## バージョン情報

値	説明
—	ファームウェアのバージョン情報を表示します。

## アラーム

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>オフ</u>（お買い上げ時）</li> <li>• オン</li> <li>• 編集</li> </ul>	アラームのオン/オフと時刻を設定します。［オン］に設定すると、設定した時刻を音と振動でお知らせします。 アラーム時刻は、［編集］で設定します。 お買い上げ時は、12:00 AM が 5 件、設定されています。「Epson View」を使って［一般設定］ > ［起床アラーム］で、起床時刻などを設定します。

## 電源オフ

値	説明
<ul style="list-style-type: none"> <li>• いいえ</li> <li>• はい</li> </ul>	電源をオフにします。

## 設定の変更方法

### 機器本体で設定する

ここでは、「活動量計測」の設定を例に説明します。他の項目も同様の手順で設定できます。

項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

#### 1 メニューを表示する



時計画面で **ENTER** を押します。



メニューが表示されます。

#### 2 設定する



「設定」を選択します。



「活動量」を選択します。



「活動量計測」を選択します。

画面下部に、現在設定されている値が表示されます。

項目によっては、さらに項目を選択するときがあります。同様に項目を選択してください。



値を選択し、決定します。

**UP** または **DOWN** を長押しすると、値を早送りできます。

#### 3 設定を完了する

**BACK** を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

### スマートフォンで設定する

「Epson View」を使って設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

#### 参考

操作をおこなうには、機器本体とスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

[「Bluetooth®で接続する」47 ページ](#)

### パソコンで設定する

「Epson View」を使って設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>



---

# メンテナンスをする

---

 [「お手入れをする」 146 ページ](#)

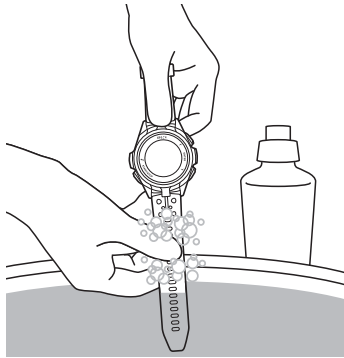
 [「内蔵充電電池について」 147 ページ](#)

 [「本製品の廃棄について」 147 ページ](#)

## お手入れをする

### 機器本体/バンド

機器本体は、使用後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、水で薄めた中性洗剤で洗えます。



#### ！重要

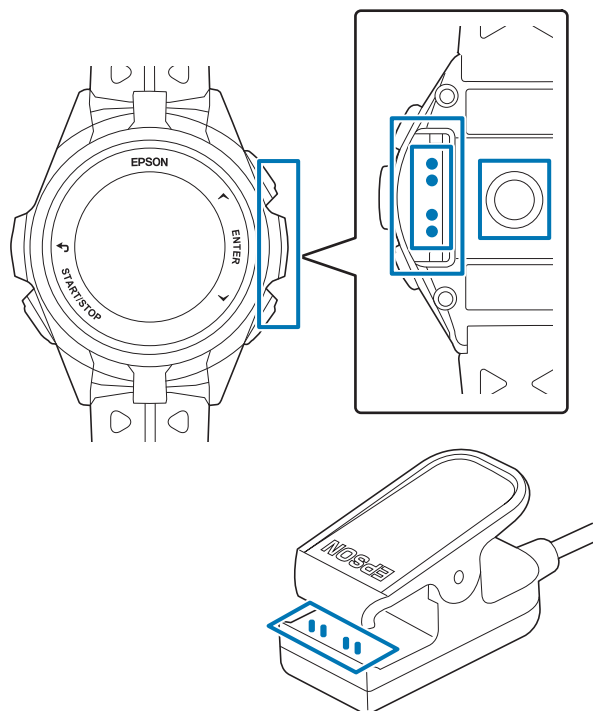
- 洗浄中にボタンを押したり、ガラス面を強くこすらないでください。故障や傷の原因となります。
- 機器本体に使用されているシリコン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力性が劣化する性質があります。

## 接続端子部/脈拍センサー部

充電や通信が不安定なときは、機器本体の接続端子部と USB 充電用クリップの位置合わせ溝部を湿らせた綿棒で清掃してください。

汗により汚れが付着しやすいため、こまめに清掃して、水分は乾いたタオルでふき取るなどして乾燥させてください。

脈拍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 USB 充電用クリップ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。

## 内蔵充電電池について

機器本体に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低下し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。

## 本製品の廃棄について

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

---

# トラブルを解決する

---

 [「機器本体のトラブルを解決する」 149 ページ](#)

 [「ファームウェアを更新する」 151 ページ](#)

 [「システムリセットする」 153 ページ](#)

 [「機器本体を初期化する」 154 ページ](#)

# 機器本体のトラブルを解決する

## 基本動作に関するトラブル

現象	対処方法
画面が表示されない。	<p>お買い上げ直後は、動作を停止しています。まずはじめに充電してください。また、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。</p> <p>☞ <a href="#">「充電する」 21 ページ</a></p>
操作しても反応しない、動作しない。	<p>電池残量が低下していませんか？充電してください。</p> <p>☞ <a href="#">「電池残量について」 35 ページ</a></p> <p>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。</p> <p>☞ <a href="#">「システムリセットする」 153 ページ</a></p>
使用中に画面が消える、画面が青くなる。	<p>システムリセットをしてください。</p> <p>☞ <a href="#">「システムリセットする」 153 ページ</a></p>
時計表示が消える。	<p>静止状態でしばらくおくと、スリープ状態に入り時計表示が消えます。いずれかのボタンを押すか、動かすと画面が表示されますので、故障ではありません。画面が表示され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。</p> <p>☞ <a href="#">「充電する」 21 ページ</a></p> <p>また、[オートスリープ] をオフにすると時計表示は消えません。</p> <p>☞ <a href="#">「表示」 140 ページ</a></p>
時刻が合わない。	<p>[設定] &gt; [システム] &gt; [時刻設定] &gt; [時刻合わせ] で設定してください。</p> <p>☞ <a href="#">「システム」 142 ページ</a></p>
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。</p> <p>種目 [ウォーク] を選択するか、種目 [ラン] の設定でオートポーズを [オフ] に変更してください。</p> <p>☞ <a href="#">「オートポーズ」 70 ページ</a></p>
脈拍が計測できない。	<p>機器本体を正しく装着できているか確認してください。</p> <p>☞ <a href="#">「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ</a></p> <p>気象条件や発汗によって体表温が低いとき、脈拍の計測が安定しないときがあります。ウェアなどで装着部を緩めたり、汗を拭き取ったりしてください。</p>

## GPS 測位に関するトラブル

現象	対処方法
GPS 信号を受信できない/受信しにくい。	<p>GPS 測位をして、屋外の頭上が開けた場所で、15 分おいてください。</p> <p>☞ <a href="#">「GPS 信号を受信する」 32 ページ</a></p> <p>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。</p> <p>GPS 信号を受信しにくいときは、AGPS で GPS 情報を更新してください。</p> <p>☞ <a href="#">「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」 127 ページ</a></p>
GPS 衛星からの信号が途切れる。	<p>GPS 信号を受信しても、周囲の状況により受信できなくなることがあります。腕の甲側に装着してください。</p>

## 充電に関するトラブル

現象	対処方法
USB 充電用クリップにセットしても正常に充電できない。	<p>USB 充電用クリップの接続を確認してください。  <a href="#">☞ 「充電する」 21 ページ</a>                      機器本体や USB 充電用クリップの接続端子部を清掃してください。  <a href="#">☞ 「機器本体/バンド」 146 ページ</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>完全に電池残量がなくなった後、USB 充電用クリップにセットしたとき、充電画面が 1～2 分間表示されないことがあります。故障ではありません。</li> <li>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、機器本体と USB 充電用クリップをセットで弊社修理センターにご送付ください。</li> </ul>
充電エラー画面が表示される。	周囲の温度が 5～35℃ の場所で充電してください。
充電時、機器本体や USB 充電用クリップが熱くなる。	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。

## 防水性能に関するトラブル

現象	対処方法
ガラスの内側が曇る。	<p>外気と機器本体内部の温度差によって、機器本体内部の湿気が結露することがあります。一時的な曇りであれば、機器本体への影響はありませんので、そのままご使用ください。<u>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。</u>                      機器本体を弊社修理センターに送付してください。</p>

## 通信に関するトラブル

現象	対処方法
機器本体をパソコンに接続しても正常に認識されない。	<p>パソコン（USB ボード）と USB 充電用クリップ（USB プラグ）の接続を確認してください。  <u>機器本体や USB 充電用クリップの接続端子部を清掃してください。</u>  <a href="#">☞ 「機器本体/バンド」 146 ページ</a>                      システムリセットしてください。  <a href="#">☞ 「システムリセットする」 153 ページ</a></p>
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。	<p>通信中は機器本体と USB 充電用クリップ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。エラーが発生したときには、USB 充電用クリップを接続し直してから再度通信してください。</p>

上記の対処をおこなっても解決しないときは、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

## ファームウェアを更新する

ファームウェアを更新すると、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前に、ワークアウトデータを「Epson View」を使ってアップロードしてください。  
👉 「「Epson View」で履歴を確認する」98 ページ

## ファームウェアのバージョンを確認する

項目や値は、**(UP)**または**(DOWN)**で選択し、**(ENTER)**で決定します。

### 1 メニューを表示する



時計画面で**(ENTER)**を押します。



メニューが表示されます。

### 2 ファームウェアのバージョンを確認する



「設定」を選択します。



「システム」を選択します。



「バージョン情報」を選択します。



ファームウェアのバージョン情報が表示されます。

### 3 確認を終了する

**(BACK)**を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

## ファームウェアを更新する

### 1 「Epson View Uploader」をインストールします。

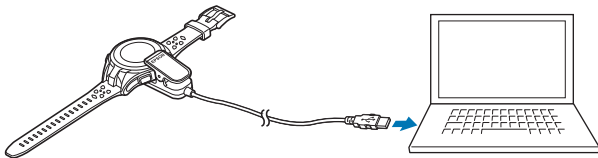
お使いのパソコンに「Epson View Uploader」がインストールされていないときは、インストールしてください。

#### ！重要

PCアプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下のWebサイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j300>

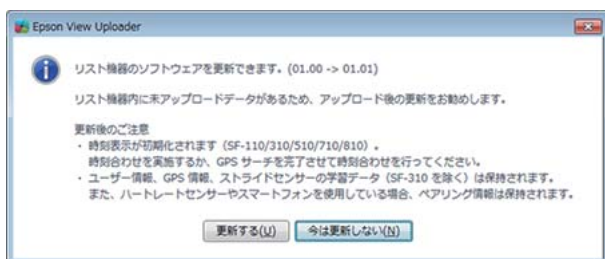
### 2 機器本体を USB 充電用クリップにセットして、ご使用のパソコンと直接接続します。



#### 参考

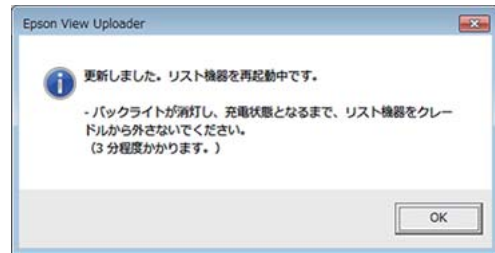
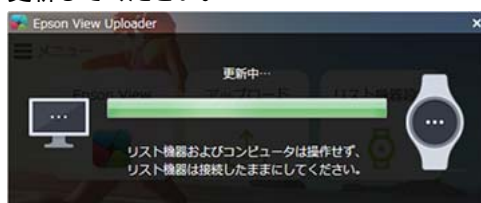
USB 充電用クリップの USB 端子は、パソコンの USB ポートに直接接続してください。USB ハブに接続するとパソコンが機器本体を認識しないことがあります。

機器本体でファームウェアの更新が必要なときには、以下の画面が表示されます。



### 3 ファームウェアを更新します。

パソコン画面で「更新する」をクリックし、パソコン画面に表示された指示に従ってファームウェアを更新してください。





## システムリセットする

動作が不安定なときは、システムリセットしてください。

(BACK)、(START/STOP)、(UP)、(DOWN)の4つのボタンを同時に押します。

画面がリセットされ、再起動します。



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。
- ☐ : データは削除され、設定内容はお買い上げ時の設定に戻ります。

データ/設定	システムリセット	初期化
ワークアウト計測の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
履歴データ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
〔システム〕の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今日の活動量データ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
〔目標歩数〕の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ストライドの学習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VO <sub>2</sub> max 推定値	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ペアリング	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
時刻情報	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ！重要

ワークアウト中にシステムリセットをおこなうと、そのデータは保存されません。

## 機器本体を初期化する

すべてのデータを削除して、機器本体のメモリー容量を空けたいときは、機器本体を初期化してください。

### ！重要

初期化する前に、データを「Epson View」にアップロードしてください。

項目や値は、**(UP)**または**(DOWN)**で選択し、**(ENTER)**で決定します。

### 1 メニューを表示する



時計画面で**(ENTER)**を押します。



メニューが表示されます。

### 2 初期化する



「設定」を選択します。



「システム」を選択します。



「初期化」を選択します。



「はい」を選択します。



初期化が完了すると、再起動し、初期設定画面が表示されます。初期設定をおこなってください。











[☞ 「初期設定をする」 24 ページ](#)

初期化される内容は、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」 153 ページ](#)

---

# 付録

---

-  [「製品仕様」 156 ページ](#)
-  [「アイコンの意味」 161 ページ](#)
-  [「機器本体と「Epson View」における設定一覧」 163 ページ](#)
-  [「用語集」 172 ページ](#)
-  [「GPS システムについて」 175 ページ](#)
-  [「準天頂衛星みちびきへの対応」 175 ページ](#)
-  [「安全規格認証情報を確認する」 176 ページ](#)
-  [「商標」 177 ページ](#)
-  [「お問い合わせ先」 177 ページ](#)
-  [「アフターサービス」 178 ページ](#)

# 製品仕様

## 機器本体

型番			J-300	J-350	U-350
サイズ（厚さ）			13.4mm	15.7mm	15.7mm
重量			約 51g	約 62g	約 64g
風防ガラス			ミネラル ガラス	ミネラル ガラス	サファイア ガラス
防水性能			5 気圧防水	10 気圧防水	10 気圧防水
連続動作時間	ワークアウト計測	GPS:オン/心拍計測:オン/Bluetooth®:オン/毎秒表示更新/ライト点灯:オフ	約 16 時間	約 36 時間	約 36 時間
		GPS:オン/心拍計測:オン/Bluetooth®:オン/毎秒表示更新/ライト常時点灯	約 8 時間	約 17 時間	約 17 時間
		GPS:オン/心拍計測:オン/Bluetooth®:オン/リストターン時表示/ライト点灯:オフ	約 20 時間	約 46 時間	約 46 時間
		GPS:オン/心拍計測:オフ/Bluetooth®:オン/リストターン時表示/ライト点灯:オフ	約 24 時間	約 50 時間	約 50 時間
	時計表示	オートスリープ:オン/オートサーチ:オフ/活動量計測:オフ/Bluetooth®:オフ/リストターン時のみ表示更新/リストターン時のみライト点灯（4 回/1h）	約 30 日間*1	約 60 日間*1	約 60 日間*1
		オートスリープ:オン/オートサーチ:オン/活動量計測:オフ/Bluetooth®:オン/リストターン時のみ表示更新/リストターン時のみライト点灯（4 回/1h）	約 13 日間*1	約 26 日間*1	約 26 日間*1
	活動量計測	オートスリープ:オン/オートサーチ:オフ/アドバンスモード/Bluetooth®:オン/リストターン時のみ表示更新/リストターン時のみライト点灯（4 回/1h）	約 5 日間*1	約 10 日間*1	約 10 日間*1
		オートスリープ:オン/オートサーチ:オフ/ノーマルモード/Bluetooth®:オン/リストターン時のみ表示更新/リストターン時のみライト点灯（4 回/1h）	約 7 日間*1	約 14 日間*1	約 14 日間*1
		オートスリープ:オン/オートサーチ:オン/アドバンスモード/Bluetooth®:オン/リストターン時のみ表示更新/リストターン時のみライト点灯（4 回/1h）	約 3 日間*1	約 6 日間*1	約 6 日間*1
		オートスリープ:オン/オートサーチ:オン/ノーマルモード/Bluetooth®:オン/リストターン時のみ表示更新/リストターン時のみライト点灯（4 回/1h）	約 4 日間*1	約 8 日間*1	約 8 日間*1
充電時間			約 3.0 時間		
充電方式			定格電圧 5V±5%、電流 500mA（2.5W の USB ポート）		
無線通信			Bluetooth®Smart		

付録

有線通信		USB2.0 FS
通知機能		ブザー、振動(Vibration)
使用温度		-5℃～+50℃
充電温度		+5℃～+35℃
保存温度		-10℃～+60℃
設定	時制	12 時制、24 時制
	対応言語	日本語/English (U.S.)/Française (Canada)/ 简体中文/ 繁體中文
	距離単位	km / mile
	身長	100cm～280cm
	体重	10kg～330kg
	生年月日	1910 年～2030 年、1 月～12 月、1 日～31 日
	性別	男性、女性
	現在年月日	2017 年～2039 年、1 月～12 月、1 日～31 日
脈拍数計測		○
ピッチ/ストライド計測		○

付録

各種目共通ワークアウト表示項目	時刻	0:00'00"～23:59'59"
	距離/ラップ距離	0.000～999.99km (0.000～999.99mi)
	ペース/ラップペース	0'00"～30'00"/km (0'00"～45'00"/mi)
	スプリット/ラップタイム	0:00'00"～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)
	スピード/平均スピード/ラップスピード	0～999.9km/h (0～999.9mi/h)
	歩数/ラップ歩数	0～99999stp
	消費カロリー	0～9999kcal
	脈拍数/ラップ脈拍数/平均脈拍数/最大脈拍数	28～240bpm
	予想到達時刻	0:00'00"～9:59'59"
	予想到達距離	0.000～999.99km (0.000～999.99mi)
	心拍ゾーン到達時刻/心拍ゾーン滞在時間	0'00"～59'59"
	ガイド距離	-99.99～+99.99km (-99.99～+99.99mi)
	ガイドタイム	-9:59'59"～+9:59'59"
	累積上昇高度/累積下降高度	0～49,999m (0～49,999ft)
	勾配	-99～+99%
	標高	-500～9,999m (-1,500～29,999ft)
	リカバリータイム	0～156 時間(71 時間以降は 3 日間、3.5 日間、4 日間、4.5 日間、5 日間、5.5 日間、6 日間以上となる)
	VO <sub>2</sub> max (推定値)	20～90ml/kg/min

## 付録

プ ー ル ス イ ム の ワ ー ク ア ウ ト 表 示 項 目	タイム	0～99:59'59"
	距離	0～99,999m (0～99,999yard)
	ラップ距離	1～150m (1～150yard)
	ラップ数	1～400
	ターゲット達成率	0～100%
	ストローク数/インターバルストローク数/ラップストローク数	0～99,999strks
	平均ストローク数/インターバル平均ストローク数	0～99,999strks/m (Pool length) (0～99,999strks/yard (Pool length))
	平均ストローク率/インターバルストローク率/ラップストローク率	0～99strks/min
	平均ストローク長/インターバルストローク長/ラップストローク長	0～9.99m/strk
	平均ストロークタイム/インターバルストロークタイム/ラップストロークタイム	0～99.9sec./strk
	平均ペース/インターバルペース/ラップペース	0'00"～9'59"
	平均脈拍数*2/インターバル平均脈拍数*2/インターバル最大脈拍数*2/ラップ最大脈拍数*2	28～240bpm
	SWOLF	0～999
	泳法	クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎ
活 動 量 計 測 機 能	活動量(日) 歩数	0～99,999stp
	活動量(日) 距離	0～99.999km (0～99.999mi)
	活動量(日) カロリー	0～99,999kcal
	活動量(日) エクササイズ	0～23:59'59"
	活動量(日) 睡眠	0～23:59'59"
	活動量(日) こころバランス	0～23:59'59"
	目標歩数達成率	0～100%
	最大活動量記録日数	7 日間

\*1 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。

オートスリープ 14 時間/日のとき（当社評価基準による）

\*2 最大脈拍数及び平均脈拍数は、推定値です。

## USB 充電用クリップ

使用温度範囲	5～35℃
--------	-------

## 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。

## USB 充電用クリップ

型番	WPCLP01
使用温度範囲	5～35℃


## AC アダプター

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




## アイコンの意味

アイコン	名称
	GPS 測位中
	GPS 受信中
	GPS 測位失敗
	ペアリング中
	Bluetooth 通信中
	USB 通信中
	計測スタート/再開
	ポーズ
	歩数
	距離
	消費カロリー
	脈拍数/脈拍計測中
	目標値（活動量計グラフ）
	エキサイト
	リラックス
	深い睡眠
	浅い睡眠
	アラーム動作中
	電話着信通知/不在着信通知
	メール着信通知
	スケジュール通知
	Facebook や LINE などの SNS 新着または電話やメール着信以外の通知
	電池残量（時計画面）

アイコン	名称
	充電中
	電池残量低下の警告
	充電催促
	充電エラー
	電源
	ボタン操作ロック
	ボタン操作ロック解除

計測項目のアイコンについては、以下をご覧ください。

 [「履歴で確認できるワークアウトデータ」96 ページ](#)

# 機器本体と「Epson View」における設定一覧

太字は、お買い上げ時の設定を表しています。

## 表示

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
ウォッチフェイス	<u>デジタル 1</u> /デジタル 2/アナログ 1/アナログ 2	設定>表示>ウォッチフェイス	デジタル 1/デジタル 2/アナログ 1/アナログ 2	マイデバイス*>時計画面設定	デジタル 1/デジタル 2/アナログ 1/アナログ 2
活動量表示	*デジタル 1 のみ 歩数/距離/カロリー/ <u>心拍</u>	---	---		歩数/距離/カロリー/心拍 選択
背景色	白/ <u>黒</u>	設定>表示>背景色	白/黒	マイデバイス*>一般設定>画面表示・その他	白/黒
ライト	リスタート: <u>オン</u> /オフ	設定>表示>ライト	オン/オフ	マイデバイス*>一般設定>画面表示・その他	オン/オフ
	ボタン操作: <u>オン</u> /オフ		オン/オフ		オン/オフ
	ワークアウト: 常時 <u>オン</u> / <u>オフ</u>		常時オン/ オフ		オン/ オフ
	通知: <u>オン</u> /オフ		オン/オフ		オン/オフ
オートスリープ	<u>オン</u> /オフ	設定>表示>オートスリープ	オン / オフ 選択	マイデバイス*>一般設定>画面表示・その他	オン/オフ
オートサーチ	<u>オン</u> /オフ	---	---	マイデバイス*>一般設定>画面表示・その他	オン/オフ

\* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

## 活動量

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
活動量計画面 表示	<b>活動量サマリー</b> /歩 数、距離/カロリー/ エクササイズ/睡眠/ こころバランス/心 拍/リカバリータイ ム/ボディコンディ ションサマリー	---	---	マイデバイス*>活 動量設定>編集(右 上)	(表示したい活動量 を複数選択可、並べ 替え可) 活動量サマリー/歩 数、距離/カロリー/ エクササイズ/睡眠/ こころバランス/心 拍/リカバリータイ ム/ボディコンディ ションサマリー
活動量計測	<b>オン (アドバンス/ ノーマル)</b> /オフ	設定>活動量	オフ/オン、 オン⇒アドバンス/ ノーマル 選択	マイデバイス*>活 動量設定>活動量 計設定>心拍計測 設定	アドバンス/ノーマ ル
目標歩数	1000～30000 歩 ( <b>10000</b> 歩)		目標歩数設定	ダッシュボード> 活動量>履歴>右上	目標歩数設定(PC ア プリケーション不 可)
睡眠設定	オン/ <b>オフ</b>	---	---	マイデバイス*>活 動量設定>活動量 計設定	オン/オフ、就寝時 刻・起床時刻の設定
心拍ゾーン通 知	滞在心拍ゾーン: <b>脂 肪燃焼ゾーン</b> /有酸 素ゾーン/無酸素 ゾーン	---	---	マイデバイス*>活 動量設定>活動量 計設定	滞在心拍ゾーン:脂 肪燃焼ゾーン/有酸 素ゾーン/無酸素 ゾーン
	ゾーン上限範囲外 通知: オン/ <b>オフ</b>				ゾーン上限範囲外 通知: オン/オフ
	ゾーン下限範囲外 通知: オン/ <b>オフ</b>				ゾーン下限範囲外 通知: オン/オフ
	通知時間 (1～10 秒)				通知: 通知方法(音/ 振動/音+振動)/通 知時間 (1～10 秒)
心拍ゾーン情 報	心拍設定: <b>設定 1</b> /設 定 2	---	---	マイデバイス*>一 般設定>心拍ゾー ン情報	心拍設定: 設定 1/設 定 2
	最大心拍数: 29～240 ( <b>179</b> )				最大心拍数: 29～240
	安静時心拍数: 28～ 178 ( <b>66</b> )				安静時心拍数: 28～ 239
	心拍ゾーン自動設 定: <b>オン</b> /オフ				心拍ゾーン自動設 定: オン/オフ オフ⇒各ゾーンの 心拍数入力

\* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

## 音と振動

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
音と振動	アラーム: 振動/ <u>音+</u> <u>振動</u> /音	設定>音と振動	アラーム: 振動/音 + 振動/音	マイデバイス*>一 般設定>起床ア ラーム	アラーム一覧: 5 件 設定可能 アラーム鳴動方法: 音/振動/音 + 振動 アラーム鳴動時間: 10 "/30 "/60 "
	通知: <u>振動</u> /音 + 振 動/音/オフ		通知: 振動/音 + 振 動/音/オフ	マイデバイス*>一 般設定>スマホ通 知	*スマートフォンの み スマホ通知: オン/オ フ 通知方法: 音/振動/ 音 + 振動 通知時間: 1~10 秒 通知を許可する状 態: 通常時/ワークア ウト時/睡眠時
	ボタン操作音: <u>オン</u> / オフ		ボタン操作音: オン/ オフ	マイデバイス*>一 般設定>画面表示・ その他>操作音	オン/オフ
	アラート: <u>振動</u> /音 + 振動/音/オフ		アラート: 振動/音 + 振動/音/オフ	マイデバイス*> ワークアウト設定 >種目を選択>ア ラート	アラート: オン/オフ アラート鳴動方法: 音/振動/音 + 振動 アラート鳴動時間: 10 "/30 "/60 "

\* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

## システム

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
時刻設定	時刻合わせ： <u>手動</u> /自動	設定>システム>時刻設定	時刻合わせ：自動/手動	マイデバイス*>一般設定	スマートフォンと同期：オン/オフ オフ⇒タイムゾーン、サマータイムの設定へ
	タイムゾーン： <u>自動</u> /手動-12:00～+14:00		タイムゾーン：自動/手動（-12:00～+14:00）		タイムゾーンの自動設定：オン/オフ オフ⇒時差の選択設定へ
	サマータイム：オン/ <u>オフ</u>		サマータイム：オン/オフ		サマータイム：オン/オフ
時制	12 時制/24 時制	---	---		12 時制/24 時制
日月曜日表示	曜月日/曜日月/ <u>月日曜</u> /日月曜	---	---		曜月日/曜日月/月日曜/日月曜
言語	<u>日本語</u> /English(U.S)/Français(Canada)/簡体中文	---	---		日本語/English(U.S)/Français(Canada)/簡体中文
距離単位	<u>km</u> /mile	---	---		km/mile
初期化	<u>いいえ</u> /はい	設定>システム>時刻設定	いいえ/はい 選択	---	---
バージョン情報	---		バージョン表示	---	---

\* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

## アラーム

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
アラーム	<b>オフ/12:00AM</b>	アラーム	設定時刻の選択⇒ オン/オフ/編集	マイデバイス*＞一 般設定＞起床ア ラーム	アラーム一覧:5件 設定可能 [起床アラーム 1～ 5]  • アラーム:オン/オ フ  • 時刻:設定  • 曜日設定:日月火 水木金土  • 起床判定時間:5～ 60 分の 5 分刻み  アラーム鳴動方法: 音/振動/音+振動 アラーム鳴動時間: 10 "/30 "/60 "

\* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。





## プロフィール（お買い上げ時以外）

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
生年月日	年月日 ( <b>1970 年 1 月 1 日</b> )	---	---	その他>アカウント	年月日 設定 (1900/1/1～本日)
性別	<b>男性</b> /女性		---		男性/女性 選択
身長	( <b>170cm</b> )		---		身長 入力 (100～240cm)
体重	( <b>60kg</b> )		---	ボディ>メニュー (右 上) >体重・体脂肪入力	体重 入力 (30～180kg)

\*機器本体と通信接続が確立した状態で、ワークアウトアップロード時および、1 時間に 1 回同期するときに、機器本体に書き込みます。

## ワークアウト設定

設定項目は、種目ごとに設定が保持されます。

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
種目の表示設定	ラン/ウォーク/トレッド ミル/バイク/プールスイ ム/オープンウォーター スイム/インドアラン/イ ンドアバイク/トライア スロン/その他 1/その他 2	---	---	マイデバイ ス*>ワーク アウト設定> 編集(右上)	(表示したい種目を 複数選択可、並べ替 え可) ラン/ウォーク/ト レッドミル/バイク/ プールスイム/オー プンウォータース イム/インドアラン/ インドアバイク/ト ライアスロン/その 他 1/その他 2
計測画面設定 (Display Settings)	画面(Screen) 1~3/Lap、 1行~3行表示/心拍&グ ラフ/ラップ	---	---	マイデバイ ス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	画面(Screen): 1/2/3/Lap から選 択 表示:1行表示/2行 表示/3行表示/心拍 &グラフ/ラップか ら選択 画面の各行で、計測 項目一覧から選択
オートラップ	オフ/SET1~SET3	 (種目 選択)> 	オフ/SET1~SET3 1km	マイデバイ ス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	オートラップ一覧 (各設定のプログラ マブル) オン/オフ 設定(条件の選択)
オートポーズ	<u>オフ</u> /オン	 (種目 選択)> 	オフ/オン	マイデバイ ス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	オフ/オン



設定項目		設定値	機器本体		Epson View	
			時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
トレーニング	目標時間	10 分	(DOWN) (種目 選択)> (ENTER)	(選択)	マイデバイス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	目標時間の設定
	目標距離	0.1km		(選択)		目標距離の設定
	目標心拍	ウォーミングアップ/脂肪燃焼/有酸素/無酸素/最大強度		ウォーミングアップ/脂肪燃焼/有酸素/無酸素/最大強度		目標心拍ゾーンの設定
	目標ペース	SET1～SET3		3 件の設定値から選択		目標ペース一覧(各設定のプログラマブル)設定(条件の選択)
	目標スピード	SET1～SET3		3 件の設定値から選択		目標スピード一覧(各設定のプログラマブル)設定(条件の選択)
	インターバル	No Data( スプリント 1 分・レスト 1 分・繰り返し 1 回の設定あり)		3 件の設定値から選択		インターバル一覧(各設定のプログラマブル)設定(条件の選択)
	レース	No Data(距離 1km・ペース 8 分毎 km の設定あり)		3 件の設定値から選択		レース一覧(区間ごとの時間、ペース、目標など詳細設定)設定(条件の選択)
	オフ					
ウェイポイント		オン/オフ/地点登録	(DOWN) (種目 選択)> (ENTER)		マイデバイス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	ウェイポイント一覧(地点の設定) 40 件 オン/オフ 設定(地点の選択)
心拍設定		オン/オフ		オン/オフ		オン/オフ
メトロノーム		オン/オフ		オン/オフ		オン/オフ テンポの設定(10～250bpm)
GPS 軌跡保存		詳細/通常	---	---		詳細/通常
アラート		音/振動/音+振動/オフ	設定>音と振動 >アラート	音/振動/音+振動/ オフ		オン/オフ アラート方法:音/振動/音+振動 アラート鳴動時間 設定(1～10 秒)
タップ操作		ライト点灯/オフ	---	---		ライト点灯/オフ
自動画面切替		リスタート/時間/オフ	(DOWN) (種目 選択)> (ENTER)	リスタート/時間/ オフ		切替方法:リスタート/定期的/オフ 切替時間:設定(3～10 秒) *定期的のみ有効
画面更新頻度		毎秒/リスタート		毎秒/リスタート		毎秒/リスタート

設定項目		設定値	機器本体		Epson View	
			時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
オートレスト（スイム）		オン/オフ	(種目 選択)> 	オン/オフ	マイデバイス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	オン/オフ
トレーニング （スイム）	目標時間	10 分	(種目 選択)> 	セット:10～1440 分	マイデバイス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	目標時間の設定（10 分～24 時間）
	目標距離	20m		セット:10～10000m		目標距離の設定 （20m～10km）
	インターバル	時間/繰り返し		時間・リピート数 設定		時間の設定（10 秒 ～60 分） 繰り返しの数の設定(1 ～99 回)
	オフ					
プール長（スイム）			(種目 選択)> 	25m/33_1/3m/50m/ 25yd/33_1/3yd/ 50yd/セット(m)/ セット(yd)、 *セット:20～150m/ 20～150yd	マイデバイス*>ワーク アウト設定> 種目を選択	単位: m/yd プール長: 20～ 150m/20～150yard
泳法（スイム）		<u>自動判定</u> /固定/オフ		自動判定/固定/オフ (固定のとき)クロール/ 平泳ぎ/背泳ぎ/ バタフライ 選択		泳法判定: 自動/手 動/オフ 泳法(手動のとき): クロール/平泳ぎ/背 泳ぎ/バタフライ

\* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

## 参考

設定項目	やりたいこと	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
活動量	目標体重、日々の 体重、体脂肪 率を入力して管 理。	---	---	ボディコンディ ション（ボ ディ）	体重・体脂肪を入力: 日付/体重/体脂肪 率
					目標を編集: 期間/体重/体脂肪率
	日々の歩数、消 費カロリーを管 理しながら、目 標達成度合いを 見る	---	---	ダッシュボード >活動量>履歴 >右上	目標を編集: 歩数/消費カロリー/摂取 カロリー
					睡眠を入力: 日付/起床時間+睡眠時間
					食事を入力: 日付/食事タイミングの選 択/量の選択

設定項目	やりたいこと	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
ワークアウト	日々のワークアウトをカスタマイズする	---	---	ダッシュボード >種目選択>詳細>右上	ワークアウトを編集:名称/天候/気温など
					ワークアウトを削除:選択したデータを削除
					SNSへ投稿する:公開する情報を設定、投稿する
	ワークアウトデータを管理する	---	---	ダッシュボード >種目選択>履歴>右上	ワークアウト名で検索
					週間・月間目標を編集
					ワークアウトを削除

# 用語集

	用語	解説
英数字	bpm	「beat per minutes」の略で、1 分間の合計心拍数。
	EasyView Display	電子ペーパー表示技術（EPD 方式）を採用した画面表示。高解像度、広視野角を実現し、直射日光下や偏光サングラス越しでもはっきりと画面を確認することができる。
	Epson View	WristableGPS 専用の Web アプリケーション。パソコンのブラウザやスマートフォンから、機器本体で計測したランニングなどの走行データや活動量の振り返りや分析、ワークアウト計画と目標管理、機器本体の設定などができる。
	Epson View Uploader	WristableGPS 専用のパソコンアプリケーション。ワークアウト計測データや活動量データを、専用アプリケーション「Epson View」にアップロードしたり、オートラップやトレーニングなどのワークアウト設定がパソコンからできる。
	GPS 機能/GPS 測位	上空にある複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。GPS 測位は、その機能を使って、ワークアウト計測すること。
	GPS 軌跡保存	GPS 信号を受信して計測したワークアウトの軌跡を、「Epson View」に保存するときのデータ間隔を設定する。
	Quick Start	時計画面で <b>START/STOP</b> を押すと、任意の種目のワークアウト計測をすぐに開始できる。
	VO <sub>2</sub> 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	アカウント	セイコーエプソングループが提供する複数のサービスを利用できる共通ユーザーアカウント「Epson Global ID」のこと。
	アドバンス	脈拍数を毎秒計測するモード。こころバランスや睡眠計測ができる。
	インターバル	ランなど走行する種目では、スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を交互に繰り返すおこなうトレーニング機能。種目「プールスイム」では、1 回に泳ぐ時間×リピート数によりおこなうトレーニング機能。
	ウェイポイント	地図上に目標地点を設定して、ワークアウト計測中に、目標地点までの方角や直線距離、標高差を表示できる機能。
	ウォッチフェイス	時計画面の表示を、デジタル形式やアナログ形式から選択できる。
	泳法	種目「プールスイム」での計測できる泳ぎ方。[クロール]、[平泳ぎ]、[背泳ぎ]、[バタフライ] の 4 つがある。
	オートサーチ	定期的に GPS 測位をおこなう機能。ワークアウト計測するときの GPS 測位時間を短縮できる。
	オートスリープ	静止状態でしばらくおくと、自動で画面表示が消える。消費電力を抑える。
	オートポーズ	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。
	オートラップ	一定時間経過、または一定距離を計測したときに、自動でラップを記録する。種目「プールスイム」では、オートレストやターン判定と同時に記録する。
	オートレスト	種目「プールスイム」で、計測中にスイムとレスト（休憩）を検知して、自動でスイム計測とレストタイム計測に切り替える機能。
	オープンウォータースイム	種目の 1 つ。海、川、湖など、自然の水の中でおこなうスイムを言う。

付録

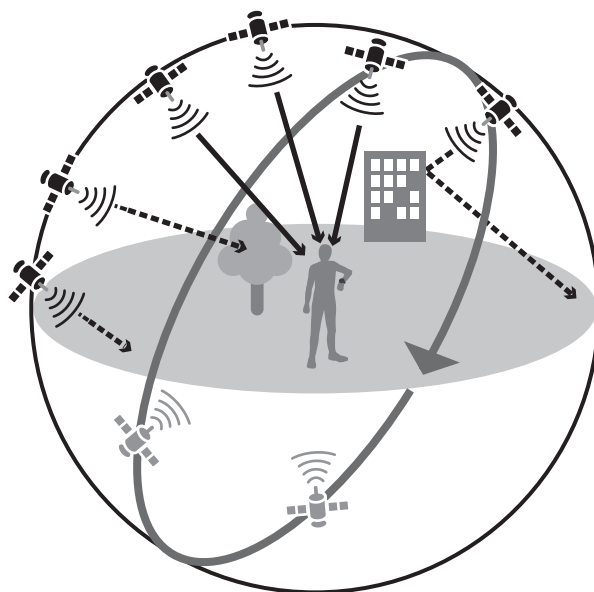
	用語	解説
か行	活動量計測	腕に装着している間、日々の活動量（歩数、消費カロリーなど）を記録できる。
	画面リフレッシュ	EasyView Display の特長による、画面背景の白・黒が反転する動作。
	距離	計測開始から現時点までの計測距離。
	画面更新頻度	ワークアウト計測中に、計測データが更新される頻度を切り替える機能。
さ行	自動画面切替	ワークアウト計測中に、計測画面が切り替わるタイミングを設定する機能。
	消費カロリー	代謝により、1 日で消費する熱量。
	初期化	計測したワークアウトデータや活動量データ、機器本体内の設定情報および脈拍・ストライドセンサーの学習を削除してお買い上げ時の状態に戻す。
	心拍	脈拍センサーで脈拍を計測し、その値を心拍として表示・記録する。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。
	心拍ゾーン	脈拍数が、どの運動強度にあるかを 5 段階（ウォーミングアップ・脂肪燃焼・有酸素運動・無酸素運動・最大強度）で示したもの。
	スキップ	GPS 測位が完了しないうちに、ワークアウト計測を開始すること。GPS 測位は継続し、GPS 軌跡保存は GPS 測位が出来た時点から開始する。
	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は、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。
	ストローク	スイムにおいて、腕で水をかく動作。〔クロール〕と〔背泳ぎ〕は、機器本体を装着した腕側のみのストローク数をカウントする。
	スプリットタイム	計測開始から計測終了までの時間。
	スプリント	〔インターバル〕でおこなう高負荷の運動。
た行	タップ	計測中に画面をたたくことで、設定した機能进行操作することができる。
	ターン判定	種目〔プールスイム〕で、プールの端で折り返したときに、ラップが区切られること。
	トランジション	種目〔トライアスロン〕でオープンウォータースイムからバイク、バイクからランへと種目を変更すること。
	トレーニング効果	実施したワークアウトが、心肺能力などにどのくらいの効果がある運動なのか、を示す指標。
な行	ノーマル	脈拍数を、安静時で 8 分計測停止・2 分計測の繰り返しで計測するモード。こころバランスや睡眠計測をおこなうときは、〔アドバンス〕を選択する。
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計測ペース。〔ラン〕など走行する種目では、1km または 1 マイルあたり進むのにかかる時間を言う。水泳種目では、100m または 100yard あたり泳ぐのにかかる時間を言う。
ま行	メトロノーム	ワークアウト計測中に、指定した間隔で音を鳴らす機能。音に合わせて一定のペースで歩いたり、走ったりすることをサポートする機能。

付録

	用語	解説
ら行	ラップタイム	一定区間での計測タイム。
	ラップペース	現在のラップ区間での計測ペース。
	リカバリータイム	トレーニングをサポートする機能の1つ。ワークアウト後の状態（コンディション）が回復するまで、身体が必要とする目安時間。
	リストターン	機器本体の画面を見るために、腕や手首を回転する動作。この動作をすることで、時計表示をしたり、計測中にライト点灯したりできる。他にも計測画面のデータ更新や計測画面表示の切り替えができる。
	レース	目標距離やペースなどを設定して、ワークアウト計測中に、現在の計測データとリアルタイムに比較できる機能。
	レスト	〔インターバル〕でおこなう低負荷の運動。
	レストタイム	種目〔プールスイム〕で、スイム計測中に一時停止せずに、休憩時間として記録するタイム。
わ行	ワークアウト	計測対象となる運動種目の総称。

## GPS システムについて

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、一旦受信をおこない、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 分以上おくことで、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 分以上置いても、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

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。

# 安全規格認証情報を確認する

本製品が取得している認証規格を表示します。

項目や値は、**(UP)**または**(DOWN)**で選択し、**(ENTER)**で決定します。

## 1 メニューを表示する



時計画面で**(ENTER)**を押します。



メニューが表示されます。

## 2 認証情報を表示する



〔認証〕を選択します。



認証情報が表示されます。

**(DOWN)**を押すごとに、国別の認証情報に切り替わります。

## 3 認証情報の表示を終了する

**(BACK)**を繰り返し押すか、2秒以上長押しして、時計画面に戻ります。



## 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。
- OS X および macOS は、米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。
- iPhone は、Apple Inc.の商標です。
- Android、Google Play は、Google Inc.の商標です。
- Bluetooth<sup>®</sup>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。
- QR コードは株式会社デンソーウェーブの商標登録です。
- その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

## 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。

ウォッチ・ウェ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/> または通話無料 0120-956-285）でお買い求めください。

WGPS 2017.7

## アフターサービス

- ・ 本製品の修理/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。
- ・ 本製品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、本製品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。
- ・ 弊社修理センターで製品交換を実施した場合は、お客様のデータの保全は行わず、初期化されます。
- ・ 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。

### ●エプソンのホームページ <http://www.epson.jp>

各種製品情報・ドライバー類の提供、サポート案内等のさまざまな情報を満載したエプソンのホームページです。

インターネット エプソンなら購入後も安心。皆様からのお問い合わせの多い内容をFAQとしてホームページに掲載しております。  
**FAQ** ぜひご活用ください。 <http://www.epson.jp/faq/>

### ●MyEPSON

エプソン製品をご愛用の方も、お持ちでない方も、エプソンに興味をお持ちの方への会員制情報提供サービスです。お客様にピッタリのおすすめ最新情報をお届けしたり、エプソン製品をもっと楽しくお使いいただくお手伝いをします。製品購入後のユーザー登録もカンタンです。さあ、今すぐアクセスして会員登録しよう。

インターネットでアクセス！	<a href="http://myepson.jp/">http://myepson.jp/</a>	▶カンタンな質問に答えて会員登録。
---------------	---	-------------------

# 索引

## A

Av.Pace ..... 54, 65, 87, 90

## B

Bluetooth ..... 47, 48, 49, 85, 138  
bpm ..... 172

## C

Calories ..... 54, 88, 90  
Completed ..... 23

## D

Display Settings ..... 123  
Dist. .... 53, 54, 58, 65, 87, 90

## E

Epson View ..... 3, 10, 16, 18, 25, 26, 27, 30, 31, 40, 42, 47, 51, 52, 53, 56, 58, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 82, 83, 85, 87, 90, 92, 96, 97, 98, 100, 103, 104, 105, 108, 113, 114, 115, 116, 118, 119, 120, 122, 127, 130, 133, 136, 143, 144, 151, 154, 163, 172  
Epson View Uploader ..... 22, 26, 85, 97, 120, 127, 133, 152, 172  
Est.Time ..... 89

## F

Facebook ..... 136

## H

HR ..... 53, 54, 58, 65, 88, 91

## L

Lap ..... 52, 54, 58, 65, 88, 90  
LapDist. .... 52, 54, 65, 87, 90  
Laps ..... 92  
LINE ..... 136

## M

Measurement Settings ..... 123

## S

Split ..... 52, 53, 54, 58, 65, 88, 90  
Steps ..... 54, 88

## T

Time ..... 54, 58, 65, 88, 90

## U

USB 充電用クリップ .... 13, 20, 21, 22, 23, 46, 127, 133, 147, 150, 152, 159

## W

WristableGPS ..... 10, 172

## あ

アドバンス ..... 27, 109, 110, 122, 139, 172, 173  
アラート ..... 68, 77, 79, 81, 83, 129, 130  
アラーム ..... 126, 130, 143  
アラーム一覧 ..... 126  
アラーム鳴動時間 ..... 126  
一般設定 ..... 27, 30, 31, 100, 124, 130, 136, 143  
移動距離 ..... 108, 110  
インターバル ..... 57, 68, 70, 73, 79, 81, 89, 172, 173, 174  
インドアバイク ..... 17, 51, 53, 54, 86, 87  
インドアラン ..... 17, 51, 53, 54, 86, 87  
ウェイポイント ..... 68, 75, 76, 172  
ウォーク ..... 17, 32, 51, 53, 54, 68, 75, 87, 133, 149  
ウォーミングアップ ..... 71  
泳法 ..... 56, 61, 79, 81, 172  
エクササイズ ..... 108, 110, 115, 117  
オートサーチ ..... 27, 37, 125, 133, 172  
オートスリープ ..... 28, 37, 125, 149, 172  
オートポーズ ..... 68, 70, 86, 128, 130, 140, 142, 149, 172  
オートラップ .... 52, 68, 69, 85, 86, 128, 130, 140, 142, 172  
オートレスト ..... 57, 62, 79, 172  
オープンウォータースイム ..... 17, 32, 51, 52, 53, 54, 61, 63, 64, 65, 83, 90, 133, 173  
音と振動 ..... 128, 129, 130, 136, 139

## か

活動量 ..... 109, 118, 139, 144  
活動量計測 ..... 103, 105, 107, 109, 144, 173  
活動量設定 ..... 31, 103, 113, 114, 119, 122  
カロリー ..... 124  
起床アラーム ..... 126, 143  
起床時刻 ..... 115, 122  
距離 ..... 71, 80, 108, 124, 158, 173  
クロール ..... 56, 61, 81, 172, 173  
言語 ..... 125  
こころバランス ..... 108, 110, 116, 117, 173

## さ

最大強度 .....	71
サマertime .....	25, 125, 143
時刻合わせ .....	132, 142, 149
時刻設定 .....	25, 132, 149
時差 .....	125
システム .....	25, 132, 142, 143, 149, 151, 153, 154
時制 .....	125, 157
自動画面切替 .....	64, 68, 77, 79, 81, 83, 173
脂肪燃焼 .....	31, 71
就寝時刻 .....	115, 122
12 時制 .....	125
常時オン .....	128, 142
消費カロリー .....	108, 110, 117, 158, 173
初期化 .....	154, 173
身長 .....	24
振動 .....	139, 140, 142
心拍設定 .....	30, 125
心拍ゾーン .....	27, 108, 115
睡眠時間 .....	108, 110, 119
睡眠設定 .....	116, 122
スキップ .....	52
ストライド .....	34, 157, 173
スプリット .....	158
スプリットタイム ...	43, 53, 54, 58, 65, 70, 80, 173
スプリント .....	73, 172, 173
スマホ通知 .....	126, 136
性別 .....	24
背泳ぎ .....	56, 61, 81, 172, 173
接続設定 .....	48, 138

## た

体重 .....	24
タイムゾーン .....	25, 142
タイムゾーン自動設定 .....	125
通常時 .....	126
通知 .....	125, 128, 130, 136, 142
通知時間 .....	126, 136
デジタル 1 .....	27, 28
デジタル 2 .....	28, 43, 141
電源オフ .....	46, 143
電話着信 .....	136
登録解除 .....	49, 138
時計画面設定 .....	27, 123
トリアスロン .....	17, 32, 43, 63, 83, 133, 173
トランジション .....	63, 64, 173
トレーニング .....	68, 70, 79, 80, 85, 88, 89, 128, 130, 140, 142, 172
トレッドミル .....	17, 34, 51, 53, 54, 86, 87

## な

24 時制 .....	125
日月曜 .....	125
認証 .....	176
ノーマル .....	27, 109, 110, 122, 139, 173

## は

バージョン情報 .....	151
バイク .....	17, 32, 51, 53, 54, 63, 64, 65, 68, 75, 83, 87, 133, 173
バタフライ .....	61, 81, 172
ピッチ .....	157, 173
平泳ぎ .....	61, 81, 172
プールスイム .....	17, 43, 56, 57, 58, 60, 61, 79, 86, 90, 172, 173, 174
プール長 .....	61, 62, 79, 81
不在着信 .....	136
ペアリング .....	47, 138
ペース .....	158, 173
歩数 .....	108, 110, 115, 117, 124
ボタン操作 .....	125, 128, 142

## ま

マイデバイス .....	68, 87, 90, 122, 127, 136, 163, 164, 165, 166, 167, 170
無酸素 .....	31, 71
メール .....	136
メトロノーム .....	74, 173
目標消費カロリー .....	119
目標距離 .....	68, 70, 71, 79, 80
目標時間 .....	68, 70, 79, 80
目標心拍 .....	68, 70, 71
目標スピード .....	68, 72
目標ペース .....	68, 70, 72
目標歩数 .....	118, 153

## や

有酸素 .....	31, 71
曜日指定 .....	126
予想到達距離 .....	70, 80, 158

## ら

ライト .....	128
ライト点灯タイミング .....	125
ラップ .....	128, 130, 140, 142
ラップタイム .....	43, 54, 65, 158, 174
ラップペース .....	158, 174
ラン .....	17, 32, 51, 53, 54, 57, 63, 64, 65, 68, 75, 83, 87, 100, 130, 133, 149, 173
リストターン .....	35, 36, 77, 78, 82, 83, 84, 125, 128, 141, 142, 174
リピート数 .....	73, 81
履歴 .....	94, 143
レース .....	68, 70, 73, 174
レスト .....	57, 73, 79, 172, 174

## わ

ワークアウト .....	125, 128, 142
ワークアウト設定 .....	40, 42, 51, 52, 53, 56, 58, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 82, 83, 85, 87, 90, 92, 123, 130

# EPSON



GPS Sports Monitor

## **WristableGPS**

### **J-300/J-350/U-350**

[http://www.epson.jp/support/support\\_menu/ks/121.htm](http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm)