

EPSON

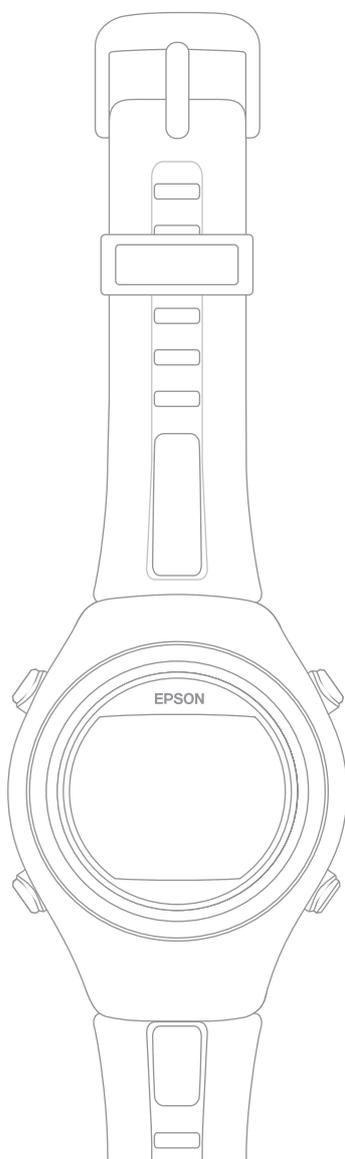
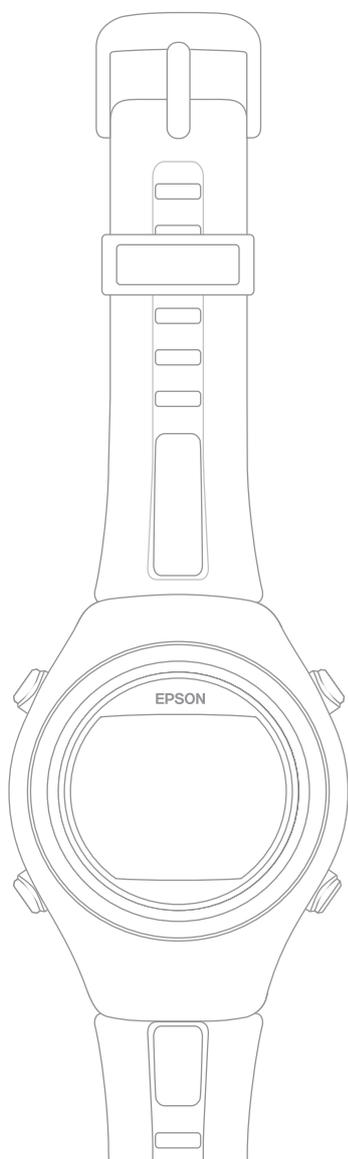
GPS Sports Monitor

WristableGPS

SF-710 | SF-510 | SF-310

ユーザーズガイド

《ファームウェア Ver. 1.3 / NeoRun 3.0 以降》



はじめに

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

本製品を正しくご使用いただくために、必ず同梱のクイックガイドと合わせて、このユーザーズガイドをお読みください。

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

クイックガイド/ユーザーズガイドのイラストや画面は SF-710 で表示しています。

本製品は、内蔵の GPS センサーとストライドセンサーで、ランニング中の距離、ペース、経過時間、標高、消費カロリーなどを計測できます。また記録したデータを専用の Web サイトにアップロードして運動を振り返り、効果的な練習を計画するなど、ランニングをより楽しむことができます。

ユーザーズガイドの記載について

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

商標

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

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

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

その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

ご注意

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

本製品でできること

クロノグラフ機能



距離や時間などのランニングデータを計測する機能です。

スプリットタイムやラップタイムを計測できるほか、GPS 信号により、距離やペースも計測できます。

[🔗 「時間/距離/速度を計測する \(クロノグラフ機能\)」 41 ページ](#)

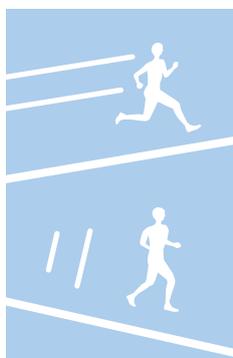
スプリットタイム: スタートからの経過時間

ラップタイム: 区間ごとの経過時間

計測結果は履歴画面で確認できます。

[🔗 「計測データを確認する」 67 ページ](#)

インターバル機能



インターバルトレーニングを目的とする機能です。

インターバルトレーニング:

高負荷と低負荷の運動を繰り返すことにより、運動能力の向上を目指すトレーニング方法です。高負荷の運動 (スプリント) と低負荷の運動 (レスト) の組み合わせで運動メニューを作成します。スプリント運動とレスト運動の切り替え時にアラームが鳴ります。

[🔗 「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する \(インターバル機能\)」 46 ページ](#)

ターゲット機能 (時間走)



ターゲットとする時間を設定し、その時間が経過するまで計測する機能です。

経過時間を確認しながら運動できます。また、予想到達距離が算出できます。

[🔗 「あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する \(ターゲット機能\)」 54 ページ](#)

計測結果は履歴画面で確認できます。

[🔗 「計測データを確認する」 67 ページ](#)

ターゲット機能 (距離走)



ターゲットとする距離を設定し、その距離に到達するまで計測する機能です。

走行距離を確認しながら運動できます。また、予想到達時間が算出できます。

[🔗 「あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する \(ターゲット機能\)」 54 ページ](#)

計測結果は履歴画面で確認できます。

[🔗 「計測データを確認する」 67 ページ](#)

計測設定



計測に関する設定を変更できます。

- あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録する（オートラップ機能）
☞ [「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」 58 ページ](#)
- 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する（オートポーズ機能）
☞ [「自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）」 60 ページ](#)
- 1km あたりの目標時間を設定して計測する（目標ペース機能）
☞ [「ペースを設定して計測する（目標ペース機能）」 61 ページ](#)
- ウェイポイントを登録し、そのウェイポイントまでの方角、距離、標高差を表示する（ウェイポイント機能）（SF-710 のみ）
☞ [「ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）」 63 ページ](#)
- HR モニターで心拍数を計測する（心拍機能）
☞ [「心拍数を計測する」 75 ページ](#)
- 計測画面に表示する項目とレイアウトを変更する（画面設定機能）
☞ [「画面設定」 115 ページ](#)
- 設定した機能をタップ操作で呼び出す（タップ操作機能）
☞ [「タップ操作」 23 ページ](#)

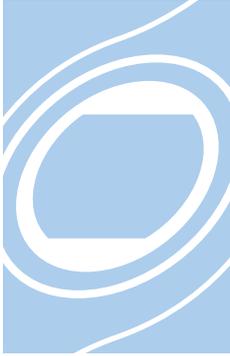
各種設定



本体に関する設定を変更できます。

- 外部機器と通信する（通信機能）
☞ [「通信設定」 112 ページ](#)
- 画面の白黒表示を反転する（表示反転機能）
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)
- 画面のコントラストを調整する（コントラスト調整機能）
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)
- 画面が遷移する時に自動でライトを点灯する（オートライト機能）
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)
- アラームを設定する（アラーム機能）
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)
- 操作音を消す（操作音設定機能）
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)
- 本体メモリー内の設定情報を初期化する（初期化機能）
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)

その他の特徴



- 準天頂衛星システム みちびきに対応しています。
↳ [「準天頂衛星 みちびきへの対応」 35 ページ](#)
- ストライドセンサー内蔵で、ピッチとストライドが計測できます (SF-710/SF-510 のみ)。
↳ [「ストライドセンサーにストライドを学習させる」 36 ページ](#)
- GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
↳ [「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)
- GPS 測位をせずに計測できます。
↳ [「インドアモード \(SF-710/SF-510 のみ\)」 33 ページ](#)
- 専用 Web アプリケーション「NeoRun」を使って、記録データの管理ができます。
↳ [「Web アプリケーション \(NeoRun\) でのデータ管理」 79 ページ](#)

もくじ

はじめに

本製品でできること	3
-----------------	---

安全にお使いいただくために

記号の意味	10
使用上のご注意	11
製品本体ならびに付属品について	11
クレードルについて	12
HR モニター（オプション）について	12
保管上のご注意	13
電波に関するご注意	13

準備と基本操作

同梱品を確認する	16
基本操作	17
画面の切り替え	17
各ボタンの役割	19
タップ操作	23
アラーム（音/振動）について	23
充電する	25
ご使用にあたって	25
充電する	26
初期設定を行う	29
電池残量について	31
GPS 衛星を特定する（GPS 測位）	32
本体での計測方式について	32
GPS 測位をする	33
より精度良く計測するために	35
準天頂衛星 みちびきへの対応	35
ストライドセンサーにストライドを学習させる	36
ストライドセンサーについて	36
ストライドセンサーの学習	36
計測できる項目	37

計測

時間/距離/速度を計測する（クロノグラフ機能）	41
-------------------------------	----

もくじ

クロノグラフ機能とは	41
計測する	42
画面の見方	44
高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する（インターバル機能）	46
インターバル機能とは	46
インターバル条件を設定して計測する	47
設定済のインターバル条件を呼び出して計測する	51
画面の見方	53
あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する（ターゲット機能）	54
ターゲット機能とは	54
時間または距離を設定して計測する	55
画面の見方	57
自動でラップを記録する（オートラップ機能）	58
自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）	60
ペースを設定して計測する（目標ペース機能）	61
ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）	63
ウェイポイントを登録する	63
ウェイポイントを指定して計測する	64

計測データの確認（履歴機能）

計測データを確認する	67
履歴で確認できる計測データ	67
不要な計測データを削除する	68

心拍数の計測（HR モニター）

心拍数計測のための準備をする	71
HR モニターを用意する	71
HR モニターを装着する	71
本体に HR モニターを登録する	72
HR モニターを有効にする	73
心拍数を計測する	75
HR モニターとの通信状態を確認する	75
計測した心拍数を画面に表示する	75
HR モニターの電池を交換する	76
HR モニターを無効にする	78

Web アプリケーション（NeoRun）でのデータ管理

Web アプリケーション（NeoRun）とは	80
Run Connect をインストールする	83

アカウントを作成する（初めて使用する時のみ）	84
計測データをアップロードする	86
アップロードした計測データを確認する	88

PC アプリケーション（Run Connect）での計測設定（SF-710 のみ）

PC アプリケーション（Run Connect）とは	92
Run Connect を起動して設定画面を表示する	94
オートラップ機能を設定する（SF-710 のみ）	96
オートラップを設定する	96
計測する	97
目標ペース機能を設定する（SF-710 のみ）	98
目標ペースを設定する	98
計測する	100
ウェイポイント機能を設定する（SF-710 のみ）	101
ウェイポイントを設定する	101
計測する	103
インターバル機能を設定する（SF-710 のみ）	104
インターバルを設定する	104
計測する	105

設定

設定の流れ	107
計測設定	108
計測設定の変更方法	108
計測設定一覧	109
各種設定	111
各種設定の変更方法	111
各種設定一覧	112
画面設定	115
画面設定の流れ	115
画面パターン一覧	116
計測表示項目一覧	118
計測画面の変更方法	121
ラップ区切り画面の変更方法	125
設定例	127

メンテナンス

お手入れをする	129
使用後のお手入れ	129
バンドについて	129

もくじ

HR モニターのメンテナンス	129
本製品に内蔵の充電池について	130
HR モニターの電池について	130
本製品の廃棄	130
ファームウェアを更新する	131
ファームウェアのバージョンを確認する	131
ファームウェアを更新する	131

困ったときは

ご注意	133
トラブルを解決する	134
システムをリセットする	137
本製品に関するお問い合わせ先	138
アフターサービスについて	139

付録

アイコンの意味	141
製品仕様	143
本体仕様	143
クレードル仕様	144
オプション仕様	144
用語集	145
索引	147

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、お使いになる前には必ず本製品の取扱説明書（同梱のクイックガイドとこのユーザーズガイド）をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わずに取り扱くと、故障や事故の原因になります。

- 本製品の取扱説明書（同梱のクイックガイドとこのユーザーズガイド）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。
- **本製品は日本国内でのみお使いください。**
- 本製品は医療機器ではありません。運動の目安としてお使いください。

記号の意味

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

警告

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

注意

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



この記号は、必ず行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。

使用上のご注意

製品本体ならびに付属品について

 警告	
	運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。運動の途中で気分が悪くなるなど体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師などの診察を受けてください。
	運動中に製品を注視しないでください。転倒や交通事故等を起こす恐れがあります。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。
	本製品は精密な機械、電子部品で作られています。次のような場所での使用や保管はしないでください。感電／火災／動作不良／故障の原因となります。
	<ul style="list-style-type: none">• 温度、湿度変化の激しい場所• 揮発性物質のある場所• 油煙やホコリの多い場所• 火気のある場所• 強い磁気の近く（スピーカーの近くなど）
	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。

 注意	
	本体を装着して、アレルギーやかぶれを起こした場合は、直ちに使用を中止し、皮膚科など専門医にご相談ください。
	本体は5気圧防水仕様となっております。水泳などに使用できますが、水中あるいは水滴がついた状態でボタン操作をしないでください。防水不良になる恐れがあります。
	直接蛇口から強い流水をかけることは避けてください。水道水は非常に水圧が高く、防水不良になる恐れがあります。
	入浴やサウナの際はご使用を避けてください。蒸気や石鹸、温泉の成分などが防水性能の劣化やサビの原因となります。

クレードルについて

 警告	
	クレードルを使用しないときは、ケーブルを抜いてください。端子部に金属物やホコリなどの異物が付着すると火傷や火災の原因になります。
	破損したクレードルを使用しないでください。故障／火災の原因となります。破損したときは、修理センターにご相談ください。
	煙が出たり、変なにおいや音がするなど異常状態のまま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ぐにクレードルのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。
	異物や水などの液体が内部に入ったときは、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。すぐにクレードルのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。
	クレードルのケーブルは、ホコリなどの異物が付着した状態で使用しないでください。火災の原因となります。
	クレードルで他の商品を充電しないでください。また、クレードル以外で充電はしないでください。故障／感電／火災の原因となります。

HR モニター（オプション）について

 警告	
	誤って HR モニターの電池を飲み込んだ場合は、直ちに医師の診察を受けてください。
	HR モニターの電池を交換する際は、怪我等に注意して行ってください。
	HR モニターの電池を廃棄する際は、お住まいの自治体の分別ルールに従って廃棄してください。
	HR モニターの電池を交換する際は、指定以外の電池を入れないでください。また+-極を正しく入れてください。
	電池または電池の入った HR モニターを火中に投げないでください。

保管上のご注意

⚠ 注意	
	磁気や電磁波の影響を受ける場所（テレビの上など）に置かないでください。データが壊れ消失することがあります。
	化学物質が発散している場所や薬品にふれる場所に放置しないでください。ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着すると本体／バンドが変色したり、破損したりすることがあります。

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 HR モニター、スマートフォンの動作時に計測データを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。

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

- 本製品の分解および改造
- 本製品の証明および認証番号を消去

VCCI クラス B 情報技術装置

この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。



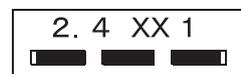
認証情報

JAPAN



周波数について

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



無線通信使用上の注意

本製品の使用周波数帯は 2.4GHz 帯です。

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

1. この機器を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局並びにアマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。
2. 万一、この機器から移動体識別用の構内無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに使用周波数帯を変更するか又は電波の発射を停止した上、「本製品に関するお問い合わせ先」にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。

3. その他、この機器から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、「本製品に関するお問い合わせ先」に記載の弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

[📞 「本製品に関するお問い合わせ先」 138 ページ](#)

 警告

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

 注意

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

準備と基本操作

ご使用にあたって、以下の準備が必要です。

 [「同梱品を確認する」 16 ページ](#)

 [「基本操作」 17 ページ](#)

 [「充電する」 25 ページ](#)

 [「初期設定を行う」 29 ページ](#)

準備が終了したら、GPS 衛星を測位する方法と注意事項を確認しましょう。

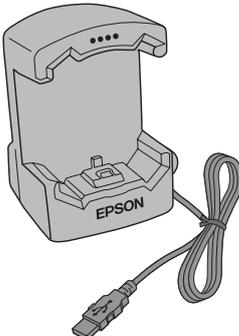
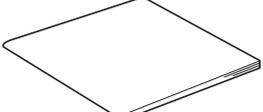
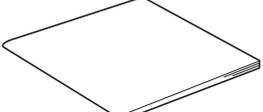
 [「GPS 衛星を特定する \(GPS 測位\)」 32 ページ](#)

 [「ストライドセンサーにストライドを学習させる」 36 ページ](#)

 [「計測できる項目」 37 ページ](#)

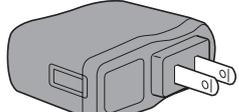
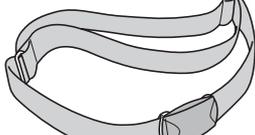
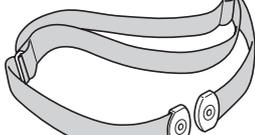
同梱品を確認する

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

本体（お買い求めいただいた機種いずれか一台）		
SF-710 	SF-510 	SF-310 
クレードル	クイックガイド	保証書
		

オプション

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

AC アダプター（型番:SFAC01）	HR モニター（型番:SFHRM01）	HR ベルト（型番:SSHRST01）
		

基本操作

画面の切り替え

本製品は、時計画面、計測画面、設定画面（[各種設定] メニュー/ [計測設定] メニュー）、履歴画面があり、以下のボタンで操作します。



- ◁ : 短押し
- ➡ : 長押し (2 秒以上押す)

【各種設定】メニュー



👉 「設定画面（[各種設定] メニュー/ [計測設定] メニュー）」 21 ページ

時計画面



👉 「時計画面」 19 ページ

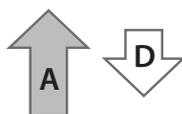
計測画面



👉 「計測画面」 20 ページ

各画面の設定の流れは、以下のページを参照してください。

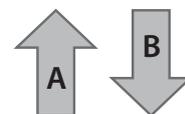
👉 「設定の流れ」 107 ページ



履歴画面



👉 「履歴画面」 22 ページ



【計測設定】メニュー



👉 「設定画面（[各種設定] メニュー/ [計測設定] メニュー）」 21 ページ

参考

- 静止状態でしばらく置くと、スリープ状態に入り時計表示が消えます。いずれかのボタンを押すか、動かすと表示が戻りますので、故障ではありません。スリープ機能はオフにすることもできます。
☞ [「システム設定」113 ページ](#)
- 一定時間操作しないと時計画面に戻ります。表示画面によって時間は異なります。
[システム設定] / [ユーザー設定] / 履歴画面: 3 分
計測画面 (計測していない状態): 60 分
- [計測設定] メニュー画面で操作せずに 3 分が経過すると、計測画面に戻ります。

各ボタンの役割

各ボタンの機能は、表示している画面によって異なります。

時計画面

操作するボタン



ボタン操作		説明
【A】	短押し	-
	長押し (2 秒以上押す)	電源をオン/オフします。
【B】	短押し	ライトを点灯/消灯します。ライトは約 10 秒間点灯します。
	長押し (2 秒以上押す)	[各種設定] メニューを表示します。 ☞ 「設定画面 ([各種設定] メニュー/ [計測設定] メニュー)」 21 ページ
【C】	短押し	GPS 測位をして計測画面を表示します。 ☞ 「計測画面」 20 ページ
	長押し (2 秒以上押す)	インドアモード (GPS オフ) に切り替えます (SF-710/SF-510 のみ)。 ☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ
【D】	短押し	計測記録の履歴を表示します (履歴画面)。 ☞ 「履歴画面」 22 ページ
	長押し (2 秒以上押す)	Bluetooth®通信をします。計測記録のデータをアップロードするときに使用します。

計測画面

操作するボタン

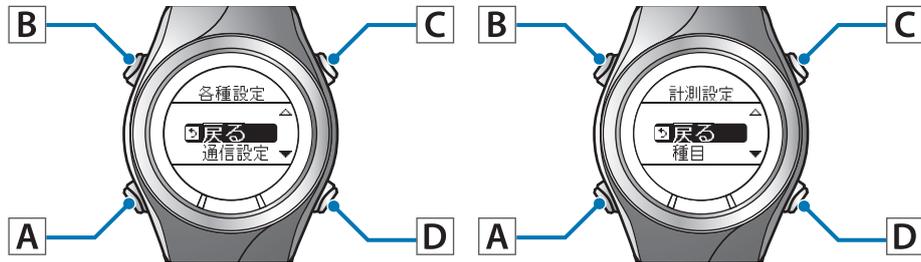


ボタン操作		説明
【A】	短押し	計測画面は最大4画面表示できます。その画面を切り替えます。
	長押し (2秒以上押す)	時計画面に戻ります。 計測中は無効です。
【B】	短押し	ライトを点灯/消灯します。ライトは約10秒間点灯します。
	長押し (2秒以上押す)	【計測設定】メニューを表示します。 計測中は無効です。
【C】	短押し	計測を開始/停止/再開します。
	長押し (2秒以上押す)	時計画面に戻ります。 計測停止中はリセット後※に、時計画面に戻ります。 計測中は無効です。
【D】	短押し	計測中はラップを記録します。
	長押し (2秒以上押す)	計測停止中はリセット※します。 計測リセット中は無効です。

※ リセットすると、計測前の状態に戻り、次の計測ができます。それまでに計測したデータは、本体メモリーに保存されます。

設定画面（[各種設定] メニュー/ [計測設定] メニュー）

操作するボタン



ボタン操作		説明
【A】	短押し	決定します。
	長押し（2 秒以上押す）	[各種設定] メニューでは、時計画面に戻ります。 [計測設定] メニューでは、計測画面に戻ります。
【B】	短押し	ライトを点灯/消灯します。ライトは約 10 秒間点灯します。
	長押し（2 秒以上押す）	-
【C】	短押し	選択（上方向）します。 値を増やします。
	長押し（2 秒以上押す）	選択（上方向）します。 値を早送りできます。
【D】	短押し	選択（下方向）します。 値を減らします。
	長押し（2 秒以上押す）	選択（下方向）します。 値を早送りできます。

履歴画面

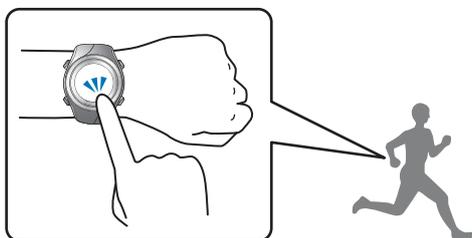
操作するボタン



ボタン操作		説明
【A】	短押し	決定します。
	長押し (2 秒以上押す)	時計画面に戻ります。
【B】	短押し	ライトを点灯/消灯します。ライトは約 10 秒間点灯します。
	長押し (2 秒以上押す)	-
【C】	短押し	選択 (上方向) します。
	長押し (2 秒以上押す)	選択 (上方向) します。
【D】	短押し	選択 (下方向) します。
	長押し (2 秒以上押す)	選択 (下方向) します。

タップ操作

計測中に画面をタップする（指で少し強めに画面をたたく）ことで、以下の機能を1つだけ操作することができます。タップ操作は、SF-710/SF-510 で計測中のみ対応です。



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

参考

- タップ操作で動作する機能を変更したいときは、[計測設定] メニューの [タップ操作] を設定してください。
☞ [「計測設定」108 ページ](#)
- 連続してタップしても操作を認識しない場合があります。タップの間隔は目安として 1 秒間程度空けてください。
- バイクモードを選択している場合は、走行中の路面状況によって、自動的にタップ機能が動作してしまう場合があります。その場合は、[オフ] にすることをおすすめします。

アラーム（音/振動）について

ラップの区切り時や目標ペース設定時などに、アラームでお知らせする機能を搭載しています。

アラームの鳴動タイミングは、以下の通りです。ラップ区切り時は長いアラームが鳴り、その他の場合は短いアラームが鳴ります。

なお、振動は SF-710 のみ対応しています。

モード	計測設定	タイミング
クロノグラフ インターバル ターゲット	オートラップ <ul style="list-style-type: none"> • 本体から ☞ 「自動でラップを記録する (オートラップ機能)」 58 ページ • PC アプリケーション (Run Connect) から※ ☞ 「オートラップ機能を設定する (SF-710 のみ)」 96 ページ 	ラップ区切り時
	オートポーズ ☞ 「自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能)」 60 ページ	<ul style="list-style-type: none"> • 計測停止時 • 計測再開時
	目標ペース <ul style="list-style-type: none"> • 本体から ☞ 「ペースを設定して計測する (目標ペース機能)」 61 ページ • PC アプリケーション (Run Connect) から※ ☞ 「目標ペース機能を設定する (SF-710 のみ)」 98 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> • 選択した目標ペースから外れた時 • 複数設定した目標ペースの切り替わり時※
	ウェイポイント※ <ul style="list-style-type: none"> • 本体から ☞ 「ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント機能)」 63 ページ • PC アプリケーション (Run Connect) から※ ☞ 「ウェイポイント機能を設定する (SF-710 のみ)」 101 ページ 	指定したポイント付近への到達時
	心拍 ☞ 「心拍数を計測する」 75 ページ	選択した心拍ゾーンから外れた時
インターバル	<ul style="list-style-type: none"> • 本体から ☞ 「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル機能)」 46 ページ • PC アプリケーション (Run Connect) から※ ☞ 「インターバル機能を設定する (SF-710 のみ)」 104 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> • スプリント/レストの切り替え時 • 設定セット数の終了時
ターゲット	☞ 「あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する (ターゲット機能)」 54 ページ	<ul style="list-style-type: none"> • 設定した時間/距離の 50/90%経過時 • 設定した時間/距離の終了時

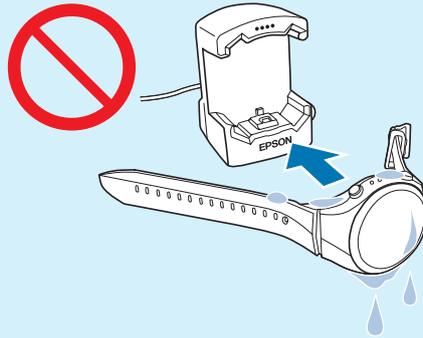
※ SF-710 のみ対応です。

充電する

ご使用にあたって

！重要

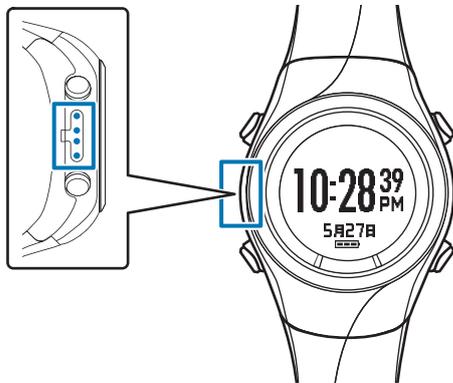
- 本体が水や汗で汚れた状態のまま、クレードルにセットしないでください。本体やクレードルの接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。



- 水滴がついた状態でボタン操作を行わないでください。故障の原因となります。

水や汗で本体が汚れている場合は、接続端子部を水道水で軽く洗い流し、タオルなどで水滴をとってから自然乾燥させ、クレードルにセットしてください。

接続端子部



弱い水流で洗い流してください。



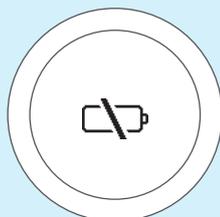
日常のお手入れについて詳しくは以下を参照してください。

[🔗 「お手入れをする」 129 ページ](#)

充電する

重要

- **初めて使用するときは必ず充電してください。**
- 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、充電停止状態になります。充電に適した温度に戻ると、自動的に充電を再開します。

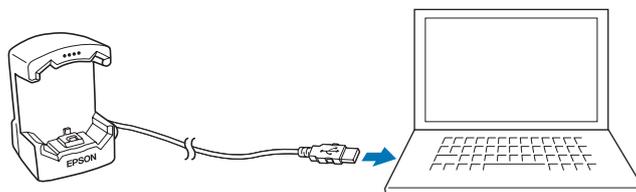


1 以下のどちらかの方法でクレードルを接続します。

■ パソコンを使う場合

クレードルの USB プラグをパソコンの USB ポートに接続します。

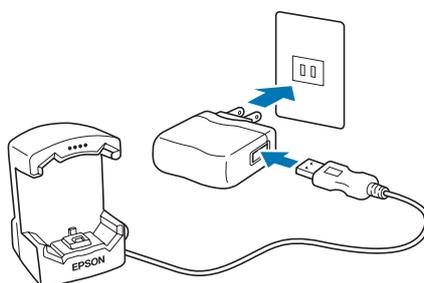
ただし、すべてのパソコンでの動作を保証するものではありません。また、USB ハブ等は介さずクレードルとパソコンを直接接続してください。



■ AC アダプターを使う場合

クレードルの USB プラグを AC アダプターの USB ポートに接続します。

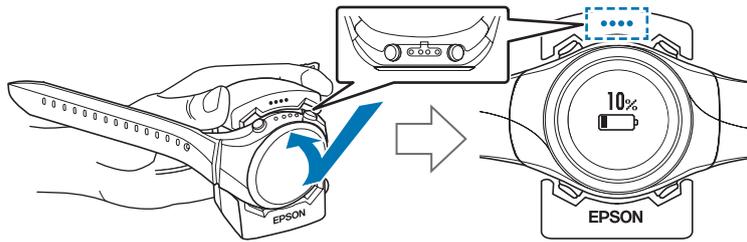
オプションの AC アダプター（型番：SFAC01）のご使用をおすすめします。対応の AC アダプター以外をご使用になると、充電できない場合や正常に動作しなくなる場合があります。



2 クレードルに本体をセットします。

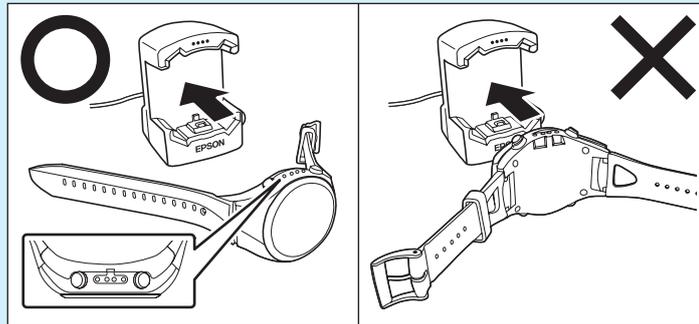
本体の接続端子部を上に向け、クレードルの端子マークと向きが合っているのを確認してから、固定されるまで押し込みます。

本体をクレードルの下部に乗せてから、上部をゆっくりと押し込んでください。



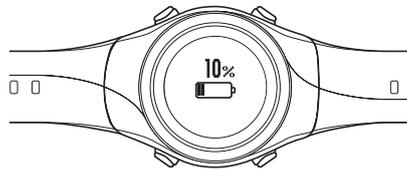
!重要

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



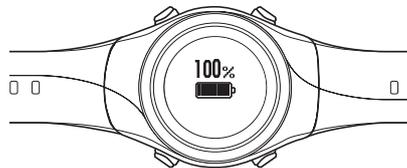
正しい向きでセットされるとアラームが鳴り、以下の画面が表示されて充電が始まります。

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



3 充電の完了を確認します。

以下の充電アイコンが点灯したら充電完了です。

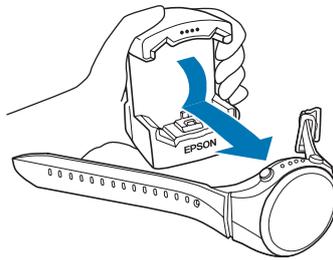


参考

電池アイコンが 100%表示になると、それ以上充電されないよう過充電防止機能が働きます。充電を続けても、本体が破損することはありません。

4 充電完了後、クレードルから本体を外します。

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



初期設定を行う

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

重要

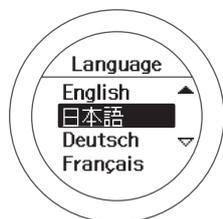
時刻合わせは GPS 衛星からの信号を受信して行います。屋内では GPS 衛星からの信号を受信できません。必ず屋外で行ってください。

操作するボタン



1 言語を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



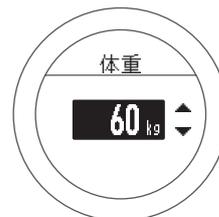
2 [距離単位] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



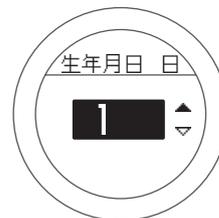
3 [身長]、[体重] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [生年月日] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



5 [性別] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



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



- 8** 屋外の頭上が開けた場所に移動します。

!重要

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

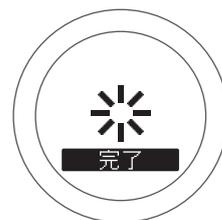
- 9** 設定を完了します。
 [C] / [D] で [はい] を選択して、[A] で終了してください。



GPS 衛星から信号を受信して、自動的に時刻合わせを行います。



[完了] が表示されたら [A] で終了してください。



時計画面が表示されます。



参考

- 静止状態でしばらく置くとスリープ状態に入り、時計表示が消えます。動かすと表示が戻りますので、故障ではありません。
- 時刻合わせが失敗する場合は、GPS 衛星からの信号をうまく受信できていない可能性があります。[システム設定] の [時刻合わせ] を行ってください。
[🔗 「システム設定」 113 ページ](#)

電池残量について

電池残量は、時計表示下部の電池アイコンで確認できます。



電池アイコン					
動作時間※	GPS オン HR モニターオフ	30～21 時間	21～12 時間	12～3 時間	3～0 時間
	GPS オン HR モニターオン	26～18 時間	18～10 時間	10～2 時間	2～0 時間

※ GPS 信号を受信した状態でクロノグラフ機能を使用できる目安の時間です。
使用する条件によって動作時間が異なります（HR モニターオン、ライト点灯頻度等）。

！重要

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

参考

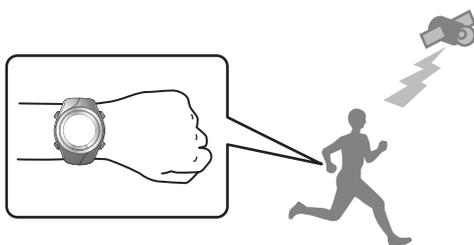
電池残量がなくなっても、計測データは本体メモリーに保持されています。

GPS 衛星を特定する (GPS 測位)

本体での計測方式について

本体は GPS 衛星からの信号を受信して距離とペースを計測します。精度良く計測をするには、GPS 衛星からの信号を受信しやすい以下の条件で使用してください。

- 屋外の頭上が開けた場所
- 腕に装着し、画面を上にする



屋内、および以下のような場所では GPS 衛星からの信号を受信できません。

受信できない場所

		
室内やビルの中、地下	トンネルの中	水の中

受信しにくい場所

		
工事現場、交通量が多く電波障害がある場所	高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く、高層ビル街	水の上

GPS 測位をする

本体は、計測画面に切り替えるときに、GPS 衛星からの信号を受信し、計測に使用する GPS 衛星を特定します。

重要

必ず、屋外の頭上が開けた場所で行い、測位中はできるだけ本体を動かさないでください。

操作するボタン



1 屋外の頭上が開けた場所に移動します。

2 GPS 測位をします。

【C】を押してください。

GPS 測位が始まります。



GPS 測位が完了すると、測位完了画面が点滅した後、計測画面になります。



参考

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



計測画面が表示されたら計測できます。

[「計測」40 ページ](#)

GPS 測位スキップ機能

すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは、GPS 測位中に [スキップ] を選択して計測を開始してください。



計測中に GPS 測位は継続され、測位が完了すると位置情報が記録され始めます。なお、GPS 測位が完了するまではインドアモードと同じく移動ルートなどは記録されません。

[「計測できる項目」37 ページ](#)

インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)

GPS 測位をせずに計測する機能があります。屋内などで GPS 測位ができないときに使用してください。

なお、インドアモードでは移動ルートなどが記録されません。また、インドアモードでの計測できる項目は限定されます。

[「計測できる項目」37 ページ](#)

インドアモードで計測するためには、以下のいずれかの操作を行ってください。

- 時計画面で【C】を長押しする

- GPS 測位が失敗したときの画面で、[インドア] を選択する



より精度良く計測するために

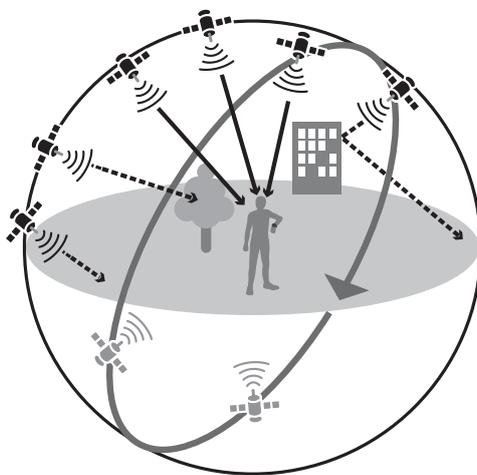
以下の場合には、GPS 測位完了後の計測画面で 15 分以上、屋外の頭上が開けた場所に置いてから使用してください。より精度良く計測ができます。

- ご購入後初めて使用する時
- 数ヶ月間使用しなかった時

この準備は、2 回目以降の計測時には必要ありません。

参考

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



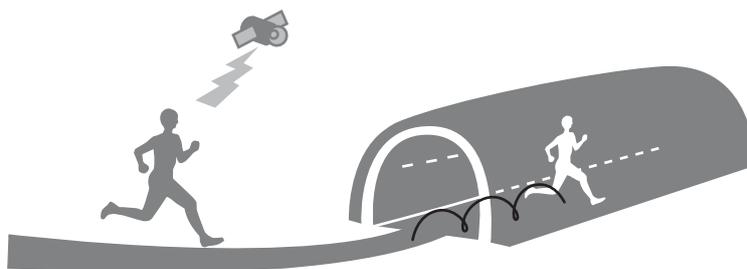
準天頂衛星 みちびきへの対応

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 信号とほぼ同一の測位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、測位できる場所や時間を広げることができます。

ストライドセンサーにストライドを学習させる

ストライドセンサーについて

本製品は、実速度と体振動周波数から歩幅を自動学習するストライドアルゴリズムを採用した、ストライドセンサーを内蔵しています。トンネル内などの GPS 衛星から信号が受信できない場所でも、高い精度で走行距離とラップを算出し、ピッチやストライドも計測できます (SF-710/SF-510 のみ)。



ストライドセンサーの学習

初めて使用するときは、以下の条件で走行し、ストライドセンサーにストライドを学習させてください。

場所/時間

GPS が測位できる以下の場所で、各時間を走行または歩行してください。

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

計測

クロノグラフ機能を使って計測してください。

[📄 「時間/距離/速度を計測する \(クロノグラフ機能\)」 41 ページ](#)

参考

- この準備は、2 回目以降の計測時には必要ありません。ただし、本体を初期化すると、ストライドの学習も初期化されます。初期化した場合は再度ストライドの学習を行ってください。
- ウォーキングを中心に使用する場合は、[計測設定] メニューの [種目] を [ウォーク] にして学習させてください。
[📄 「計測設定」 108 ページ](#)
- 本製品のストライドセンサーは、ランニング/ウォーキング用です。自転車などのバイクモードには対応しておりません。バイクモードでのストライドやピッチの計測表示には「-」が表示されます。
- 学習時と異なる運動をすると、計測誤差が大きくなる場合があります。

計測できる項目

クロノグラフ/インターバル/ターゲットの各機能で計測できる項目は、GPS 信号の受信状態（GPS オン/オフ）、HR モニターの設定によって異なります。

GPS オフのインドアモード（SF-710/SF510 のみ）では、移動ルートが記録されません。

○：計測可能

—：測定不能

※：インドアモードでは測定不能 [🔗 「インドアモード \(SF-710/SF-510 のみ\)」 33 ページ](#)

		SF-710	SF-510	SF-310
計測項目 (表示名)	距離 (Dist.)	○	○	○
	ラップ距離 (LapDist.)	○	○	○
	ペース (Pace)	○	○	○
	平均ペース (Av.Pace)	○	○	○
	ラップペース (LapSpd)	○	○	○
	スピード (Speed)	○	○	○
	平均スピード (Av.Spd)	○	○	○
	ラップスピード (LapSpeed)	○	○	○
	スプリットタイム (Split)	○	○	○
	ラップタイム (Lap)	○	○	○
	時刻 (Time)	○	○	○
	消費カロリー (Calories)	○	○	○
	標高 (Alt.) ※	○	○	○
	ガイドタイム (Guide)	○	○	○
	ガイド距離 (GuideDist.)	○	○	○
	ストライド (Stride)	○	○	—
平均ストライド (Av.Stride)	○	○	—	
ラップストライド (LapStride)	○	○	—	

準備と基本操作

		SF-710	SF-510	SF-310
計測項目 (表示名)	ピッチ (Pitch)	○	○	—
	平均ピッチ (Av.Pitch)	○	○	—
	ラップピッチ (LapPitch)	○	○	—
	心拍数 (HR)	HR モニターの設定で計測できる項目 次表参照		
	平均心拍数 (Av.HR)			
	最大心拍数 (Max.HR)			
	ラップ心拍数 (LapHR)			
	歩数 (Steps)	○	○	—
	ラップ歩数 (LapStp)	○	○	—
	心拍ゾーン滞在時間 (SpentHR)	HR モニターの設定で計測できる項目 次表参照		
	心拍ゾーン到達時間 (TimeHR)			
	累積上昇高度 (Tot.Asc.) ※	○	—	—
	累積下降高度 (Tot.Des.) ※	○	—	—
	勾配 (Grade) ※	○	—	—
	緯度/経度 (LAT/LONG) ※	○	○	—
	予想到達時間 (Est.)	○	○	○
	予想到達距離 (Est.Dist.)	○	○	○

HR モニターの設定で計測できる項目

HR モニターの状態		SF-710		SF-510		SF-310	
		オン	オフ	オン	オフ	オン	オフ
計測項目 (表示名)	心拍数 (HR)	○	—	○	—	○	—
	ラップ心拍数 (LapHR)	○	—	○	—	○	—
	平均心拍数 (Av.HR)	○	—	○	—	○	—
	最大心拍数 (Max.HR)	○	—	○	—	—	—
	心拍ゾーン滞在時間 (Spent.HR)	○	—	○	—	—	—
	心拍ゾーン到達時間 (Time.HR)	○	—	○	—	—	—

HR モニターはオプション品をお買い求めください。

計測

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

-  [「時間/距離/速度を計測する \(クロノグラフ機能\)」 41 ページ](#)
-  [「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する \(インターバル機能\)」 46 ページ](#)
-  [「あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する \(ターゲット機能\)」 54 ページ](#)
-  [「自動でラップを記録する \(オートラップ機能\)」 58 ページ](#)
-  [「自動で計測開始/停止する \(オートポーズ機能\)」 60 ページ](#)
-  [「ペースを設定して計測する \(目標ペース機能\)」 61 ページ](#)
-  [「ウェイポイントを設定して計測する \(ウェイポイント機能\)」 63 ページ](#)

時間/距離/速度を計測する（クロノグラフ機能）

クロノグラフ機能とは

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

ランニングやウォーキングなどの各種スポーツにおいて、大会や通常の練習に向いています。

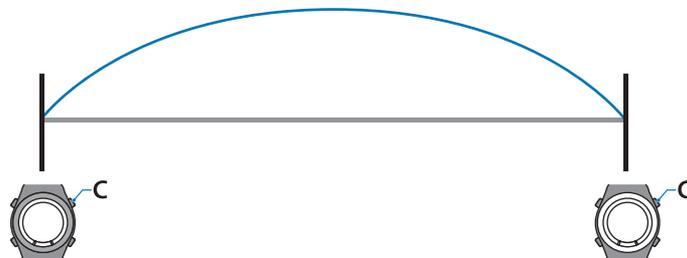
参考

計測する前に、種目（ラン/ウォーク/バイク）を設定してください。

[「計測設定」108 ページ](#)

スプリットタイム

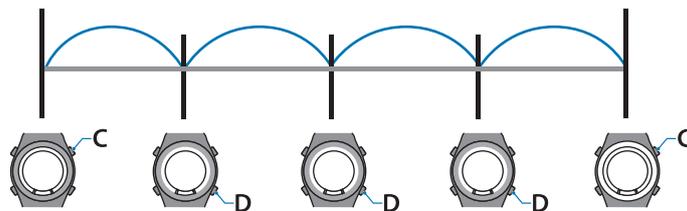
スタートからの経過時間を計測します。



【C】を押すと計測を開始し、再度【C】を押すと停止します。

ラップタイム

区間ごとの経過時間を記録します。



計測中に【D】を押すとラップを記録します。

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

[「自動でラップを記録する（オートラップ機能）」58 ページ](#)

計測する

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。

GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ
- 画面はご購入時の状態で説明しています。画面の白黒表示は反転することができます。
☞ 「システム設定」 113 ページ

2 計測を開始します。

[C] を押してください。



3 ラップを記録します。

計測中に [D] を押してください。

5 秒間ラップ区切り画面※が表示され、計測画面に戻ります。

☞ 「ラップ区切り画面」 45 ページ



※ 設定によって表示される画面は異なります。

☞ 「画面パターン一覧」 116 ページ

4 計測を停止します。

計測中に [C] を押してください。



再度 [C] を押すと、計測を再開します。

5 計測結果をリセットします。

計測停止中に [D] を長押ししてください。

リセットすると、計測前の状態に戻り、次の計測ができます。



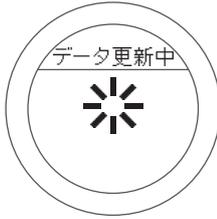
それまでに計測したデータは、本体メモリーに保存され、時計画面で【D】を押すことで確認できます。

 [「計測データを確認する」67 ページ](#)

参考

計測を終了して時計画面に戻る方法

- 計測結果をリセットした後（手順5）、【A】を長押しします。
- 計測停止中（手順4）の画面で【C】を長押しします。計測結果がリセットされ、時計画面に戻ります。



- 計測中以外の画面で何も操作しない状態が60分経過すると、時計画面に戻ります。

画面の見方

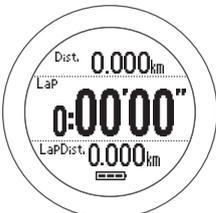
計測画面

計測画面は4画面あり、【A】を押すことで切り替えられます。

参考

すべての画面で、画面パターンと計測表示項目を変更できます。

[🔗 「画面設定」 115 ページ](#)

画面	画面パターン (初期設定)	計測項目 (初期設定)
画面 1		3行表示 距離 (Dist.) スプリットタイム (Split) 平均ペース (Av.Pace)
画面 2		2行表示 ラップペース (LapPace) ラップ距離 (LapDist.)
画面 3		3行表示 距離 (Dist.) ラップタイム (Lap) ラップ距離 (LapDist.)
画面 4		2行表示 標高 (Alt.) 時刻 (Time)

ラップ区切り画面

ラップ区切り画面は、ラップ記録時に 5 秒間表示されます。

参考

画面パターンと計測表示項目を変更できます。

[🔗 「画面設定」 115 ページ](#)

画面	画面パターン (初期設定)	計測項目 (初期設定)
ラップ区切り画面	 2行表示	ラップ距離 (LapDist.) ラップタイム (Lap)

高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル機能)

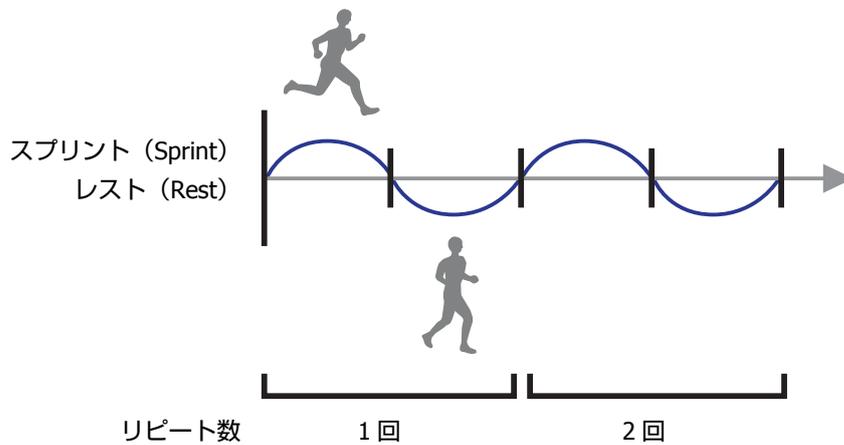
インターバル機能とは

スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を繰り返し行うことを目的とする機能です。
時間や距離を設定して、運動メニューを作成することができます。
スプリント、レストの切り替えタイミングは、アラームでお知らせします。

スプリント (Sprint) : 高負荷運動

レスト (Rest) : 低負荷運動

リピート数 : スプリントとレストを1セットとして運動を繰り返す回数



インターバル条件を設定して計測する

参考

インターバル条件の設定は、PC アプリケーション (Run Connect) を使用することで、パソコンから設定することもできます。
パソコンからの設定では、インターバルのリピートを自由に設定できます。
☞ 「インターバル機能を設定する (SF-710 のみ)」 104 ページ

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にご覧ください。
☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



インターバル条件を設定する

1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ

2 [計測設定] メニューを表示します。

計測画面で [B] を長押ししてください。



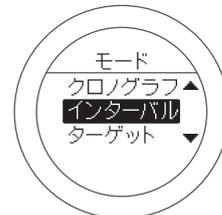
3 [モード] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [インターバル] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



5 [No Data] のいずれかを選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



既に設定してある場合は [SETTING] 01~03 のいずれかを選択します。表示される設定内容を確認して [A] を押してください。

6 【編集】を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



7 スプリント（高負荷）の長さを、時間または距離で設定するか選択します。

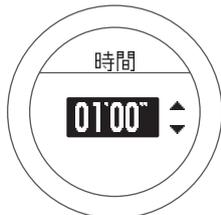
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



8 時間（または距離）を設定します。

[C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。

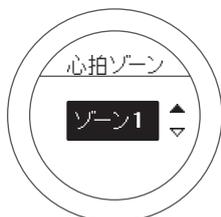
[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



9 スプリント運動時に保ちたい心拍ゾーンを設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

設定した心拍ゾーンから外れると、アラームでお知らせします。



参考

各心拍ゾーンに設定されている心拍数の値は、[ユーザー設定] で確認/変更できます。

[「ユーザー設定」112 ページ](#)

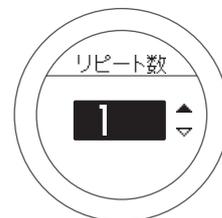
10 レスト（低負荷）を設定します。

手順 7~9 と同じように操作してください。

11 リピート数（スプリントとレストを 1 セットとして繰り返す回数）を設定します。

[C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。

[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



12 設定内容を確認します。

[C] / [D] で画面をスクロールしてください。

確認して、[A] を押してください。



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



インターバルの計測画面になります。



計測する

1 計測を開始します。

【C】を押してください。
スプリントの計測が始まります。



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



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

参考

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

2 計測を終了します。

計測は、設定したスプリントとリストが繰り返されると、自動的に終了します。
終了すると、時間/距離/消費カロリーが画面に表示されます。



3 計測結果をリセットします。

計測停止中に【D】を長押ししてください。

リセットすると、計測前の状態に戻り、次の計測ができます。



それまでに計測したデータは、本体メモリーに保存され、時計画面で【D】を押すことで確認できます。

[「計測データを確認する」67ページ](#)

参考

計測を終了して時計画面に戻る方法

- 計測結果をリセットした後（手順3）、【A】を長押しします。
- 計測停止中（手順2）の画面で【C】を長押しします。計測結果がリセットされ、時計画面に戻ります。
- 計測中以外の画面で何も操作しない状態が60分経過すると、時計画面に戻ります。

設定済のインターバル条件を呼び出して計測する

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



設定済のインターバル条件を呼び出す

1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。

GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ

2 [計測設定] メニューを表示します。 計測画面で [B] を長押ししてください。

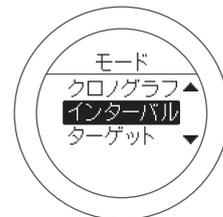
3 [モード] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [インターバル] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



5 [SETTING] 01~03 のいずれかを選択します。

設定済みの設定を [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



6 設定内容を確認します。

[C] / [D] で画面をスクロールしてください。

【A】を押してください。



7

【設定完了】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



インターバルの計測画面になります。



計測する

計測の操作手順は、以下のページを参照してください。

[🔗 「計測する」 50 ページ](#)

画面の見方

計測画面は5画面あり、【A】を押すことで切り替えられます。

参考

画面1~4は、画面パターンと計測表示項目を変更できます。

[🔗 「画面設定」115ページ](#)

画面	画面パターン (初期設定)	計測項目 (初期設定)
インターバル固定画面	'01'00"."/>	インターバル スプリント/レストの時間または距離
画面1		距離 (Dist.) スプリットタイム (Split) 平均ペース (Av.Pace)
画面2	'/km' and 'LapDist. 0.000km'."/>	ラップペース (LapPace) ラップ距離 (LapDist.)
画面3		距離 (Dist.) ラップタイム (Lap) ラップ距離 (LapDist.)
画面4		標高 (Alt.) 時刻 (Time)

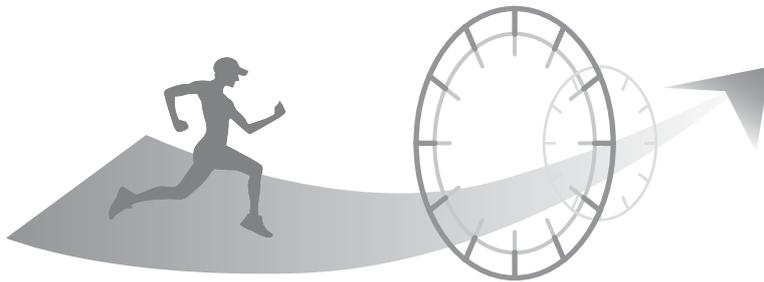
あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する（ターゲット機能）

ターゲット機能とは

あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する機能です。

時間走

ターゲットとする時間を設定し、その時間が経過するまで計測する機能です。経過時間を確認しながら運動できます。また、予想到達距離が算出できます。



距離走

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



参考

初期設定では、[予想到達距離]、[予想到達時間] は表示されません。表示されるように画面設定を変更してください。

[🔗 「画面設定」 115 ページ](#)

時間または距離を設定して計測する

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



時間または距離を設定する

1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ

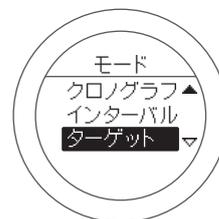
2 [計測設定] メニューを表示します。 計測画面で [B] を長押ししてください。



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



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



5 時間または距離で設定するか選択します。 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



6 時間 (または距離) を設定します。 [C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。



7 【設定完了】 を選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



ターゲットの計測画面になります。



計測する

1 計測を開始します。

【C】 を押ししてください。



2 設定した時間または距離が経過すると、「Finish」画面が表示されます。

時間/距離/消費カロリーが画面に表示されます。



参考

設定した時間または距離が、50%と90%を経過すると、アラームでお知らせします。

3 計測を停止します。

計測中に【C】 を押ししてください。



4 計測結果をリセットします。

計測停止中に【D】 を長押ししてください。

リセットすると、計測前の状態に戻り、次の計測ができます。



それまでに計測したデータは、本体メモリーに保存され、時計画面で【D】 を押すことで確認できます。

[🔗 「計測データを確認する」 67 ページ](#)

参考

計測を終了して時計画面に戻る方法

- 計測結果をリセットした後（手順4）、【A】 を長押しします。
- 計測停止中（手順3）の画面で【C】 を長押しします。計測結果がリセットされ、時計画面に戻ります。
- 計測中以外の画面で何も操作しない状態が60分経過すると、時計画面に戻ります。

画面の見方

計測画面は5画面あり、【A】を押すことで切り替えられます。

参考

画面1~4は、画面パターンと計測表示項目を変更できます。

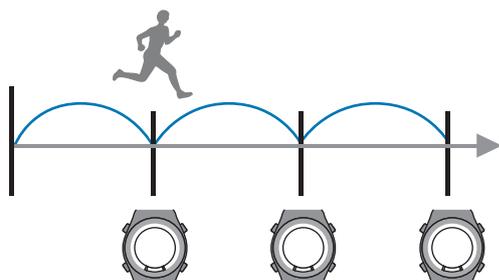
[🔗 「画面設定」115ページ](#)

画面	画面パターン (初期設定)	計測項目 (初期設定)	
ターゲット固定画面		ターゲット	ターゲットの時間または距離
画面1		3行表示	距離 (Dist.) スプリットタイム (Split) 平均ペース (Av.Pace)
画面2		2行表示	ラップペース (LapPace) ラップ距離 (LapDist.)
画面3		3行表示	距離 (Dist.) ラップタイム (Lap) ラップ距離 (LapDist.)
画面4		2行表示	標高 (Alt.) 時刻 (Time)

自動でラップを記録する (オートラップ機能)

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

ラップを区切る時間または距離を設定します。5つの時間または距離を設定できます。ただし、計測時に使用できるのは1つの設定のみです。



参考

オートラップの設定は、PCアプリケーション (Run Connect) を使用することで、パソコンから設定することもできます。パソコンからの設定では、ラップを区切る時間または距離を区間ごと自由に設定できます。

☞ 「オートラップ機能を設定する (SF-710 のみ)」 96 ページ

重要

• GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。

☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ

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

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。

GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

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

☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ

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

☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ

2 [計測設定] メニューを表示します。

計測画面で [B] を長押ししてください。



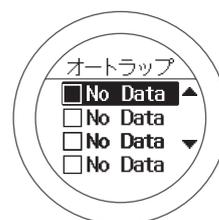
3 [オートラップ] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [No Data] のいずれかを選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



既に設定してある場合は [SETTING] 01~05 のいずれかを選択します。

5 ラップを区切る長さを、時間または距離で設定するか選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



6 時間（または距離）を設定します。

【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。



7 設定を完了します。

【A】 を長押ししてください。

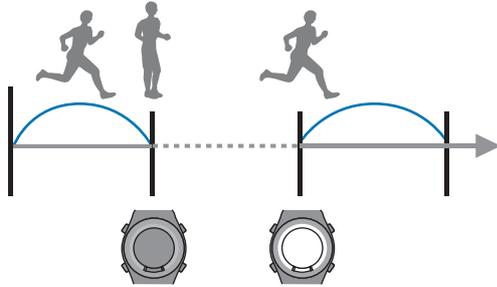
計測画面に戻ります。

参考

機能をオフにする場合は、手順 4 で [オフ] を選択してください。

自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能)

立ち止まった時に自動で計測を停止し、動き出した時に自動で計測を再開することができます。



！重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押ししてください。

GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ

2 [計測設定] メニューを表示します。

計測画面で [B] を長押ししてください。



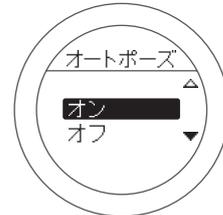
3 [オートポーズ] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [オン] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



5 設定を完了します。

[A] を長押ししてください。

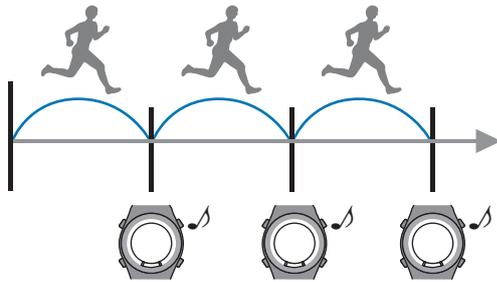
計測画面に戻ります。

参考

機能をオフにするときは、手順 4 で [オフ] を選択してください。

ペースを設定して計測する (目標ペース機能)

目標にするペースを設定して、計測時に設定したペースから外れると、アラームでお知らせすることができます。1kmあたりの目標時間(目標ペース)と、目標ペースから外れた時にアラームでお知らせする範囲を設定します。



参考

目標ペースの設定は、PCアプリケーション(Run Connect)を使用することで、パソコンから設定することもできます。パソコンからの設定では、目標とするペースを区間ごと自由に設定できます。

☞ [「目標ペース機能を設定する \(SF-710 のみ\)」 98 ページ](#)

重要

• GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。

☞ [「GPS 衛星を特定する \(GPS 測位\)」 32 ページ](#)

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

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。

GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

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

☞ [「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)

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

☞ [「インドアモード \(SF-710/SF-510 のみ\)」 33 ページ](#)

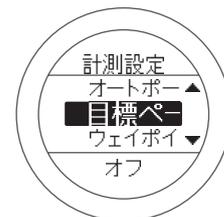
2 [計測設定] メニューを表示します。

計測画面で [B] を長押ししてください。



3 [目標ペース] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [No Data] のいずれかを選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



既に設定してある場合は [SETTING] 01~03 のいずれかを選択します。

5 1kmあたりの目標時間を設定します。

【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。

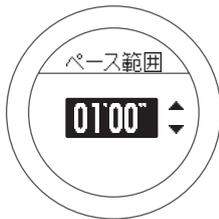


6 目標ペースを保ちたい範囲を設定します。

【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。

設定したペース範囲から外れると、アラームでお知らせします。



7 設定を完了します。

【A】 を長押ししてください。

計測画面に戻ります。

参考

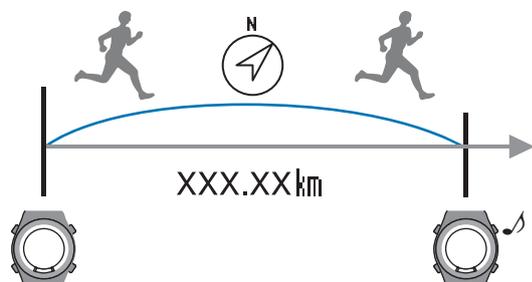
設定したペース範囲から外れたときにアラームでお知らせする機能をオフにするときは、手順6で【オフ】を選択してください。【オフ】は、【ペース範囲】の最下段（0'05"の下）にあります。

ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント機能）

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

ウェイポイントは、計測中にボタン操作を行うことで、本体に登録できます。登録したポイントを指定すると、そのポイントまでの方角、直線距離、標高差を表示することができます。また、指定したポイント付近に到達したとき、アラームでお知らせします。本機能はナビゲーション機能ではありません。

ウェイポイント機能は、SF-710のみ対応です。



参考

ウェイポイントの設定は、PC アプリケーション（Run Connect）を使用することで、パソコンから設定することもできます。

パソコンからの設定では、地図上でウェイポイントを登録できます。

🔗 [「ウェイポイント機能を設定する（SF-710のみ）」101ページ](#)

！重要

• GPS 測位、ウェイポイント登録を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にご覧ください。

🔗 [「GPS 衛星を特定する（GPS 測位）」32ページ](#)

• 通常は2分以内でGPS測位を完了します。

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

操作するボタン



ウェイポイントを登録する

1 計測画面を表示します。

時計画面で【C】を押してください。

GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



2 計測を開始します。

【C】を押してください。



3 登録する地点に到着したら、計測を停止します。

計測中に【C】を押してください。



4 ウェイポイントを登録します。

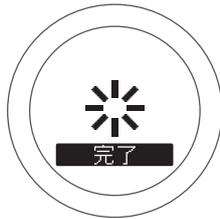
【A】を長押ししてください。



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



[完了] が表示されたら [A] で終了してください。



再度 [C] を押すと、計測を再開します。

参考

- ウェイポイントは最大 40 箇所登録することができます。
- 既に登録してある項目を選択すると、上書きすることができます。

ウェイポイントを指定して計測する

- 1 計測画面を表示します。
時計画面で [C] を押してください。
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

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

[🔗 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)

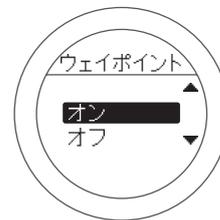
- 2 [計測設定] メニューを表示します。
計測画面で [B] を長押ししてください。



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



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



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



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



計測設定画面に戻ります。

- 7** 設定を完了します。
[A] を長押ししてください。
計測画面に戻ります。

- 8** 計測を開始します。
[C] を押してください。



!重要

- 初期設定では、計測中にウェイポイントの画面は表示されません。計測中にウェイポイントまでの情報を確認するには、ウェイポイント画面が表示されるように画面設定を変更してください。
☞ [「画面設定」115 ページ](#)
- ウェイポイント表示の見方は、以下のページを参照してください。
☞ [「画面パターン一覧」116 ページ](#)
- ウェイポイント表示は GPS の特性上、停止状態が続くと正確な方角が表示できない場合があります。その場合は、数十メートル移動してください。なお、移動しながら方角を確認する場合は周囲にご注意ください。

- 9** 指定したポイント付近に到達したとき、アラームでお知らせします。

アラームは以下の場合に鳴ります。なお、周辺的环境によって誤差が生じる可能性があります。

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

!重要

GPS が測位できない環境ではウェイポイント機能は使用できないため、アラームは鳴りません。ウェイポイント機能は GPS が測位できる環境でご使用ください。

計測データの確認（履歴機能）

計測したデータは履歴画面で確認できます。

 [「計測データを確認する」 67 ページ](#)

 [「履歴で確認できる計測データ」 67 ページ](#)

 [「不要な計測データを削除する」 68 ページ](#)

計測データを確認する

計測したデータは履歴画面で確認できます。

操作するボタン



- 履歴一覧画面を表示します。
時計画面で【D】を押してください。



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



- 計測データを確認します。
【C】 / 【D】で画面をスクロールしてください。

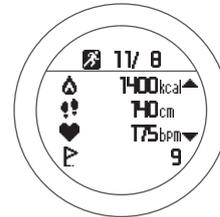


- 確認後、履歴一覧画面に戻ります。
【A】を押してください。

- 履歴確認を終了します。
【A】を長押ししてください。
時計画面に戻ります。

履歴で確認できる計測データ

確認できる計測データは、以下の通りです。



アイコン	
	ランモード (ランニング時の計測)
	ウォークモード (ウォーキング時の計測)
	バイクモード (自転車走行時の計測)

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

計測項目	
	消費カロリー
	平均ストライド
	平均心拍
	ラップ総数
	オートラップ
	マニュアルラップ
	スプリント
	レスト
Dist.	計測開始からの合計距離
SPlit	スプリットタイム
LaP	ラップタイム
LaPPace	ラップペース

不要な計測データを削除する

履歴から不要な計測データを削除できます。

操作するボタン



- 履歴一覧画面を表示します。
時計画面で【D】を押してください。



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



- 計測データを確認して削除します。
【A】を押してください。



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



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



- 6 削除後、履歴一覧画面に戻ります。

参考

引き続き削除したい履歴データがある場合は、手順 2～5 の操作を繰り返してください。

- 7 履歴削除を終了します。
[A] を長押ししてください。
時計画面に戻ります。

！重要

不要な計測データを削除しても本体メモリーの容量は空きません。保存しているデータも、本体メモリーの容量がなくなると、新しいデータを記録するために古いデータから順に消去されます。ご注意ください。本体のメモリーの容量を空けるためには、本体の初期化をしてください。

[🔗 「システム設定」 113 ページ](#)

すべての履歴を消去したいときは、本体を初期化してください。初期化すると、履歴だけでなく、[ユーザー設定]、[システム設定]、[計測設定]、すべての設定情報が初期化されます。

[🔗 「システム設定」 113 ページ](#)

心拍数の計測 (HR モニター)

オプションのハートレート (HR) モニターを使用すると、心拍数を計測できます。

 [「心拍数計測のための準備をする」 71 ページ](#)

 [「心拍数を計測する」 75 ページ](#)

 [「HR モニターの電池を交換する」 76 ページ](#)

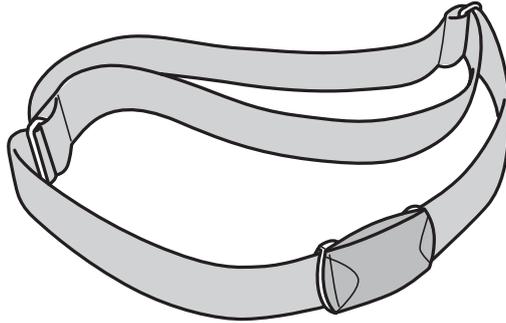
 [「HR モニターを無効にする」 78 ページ](#)

心拍数計測のための準備をする

HR モニターを用意する

オプションの HR モニターをお買い求めください。HR モニターの購入については、販売店にご相談ください。

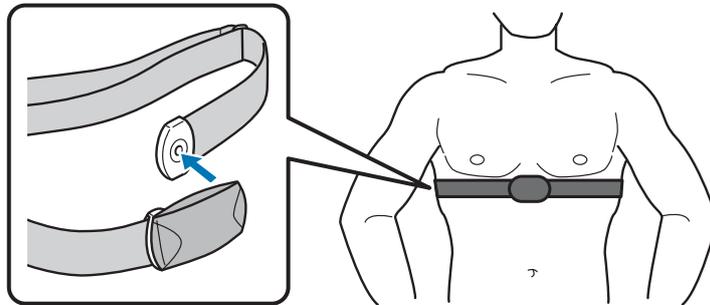
HR モニター (型番 : SFHRM01)



HR モニターは Bluetooth[®] Smart 技術で本体と通信します。

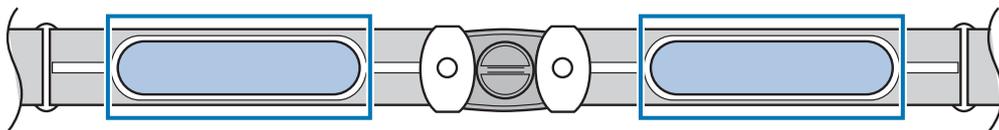
HR モニターを装着する

HR ベルトの電極部分が胸に密着するように、HR ベルトを装着します。データを取りこぼす可能性があるため、きちんと装着してください。



参考

HR ベルトの電極部分を水で湿らせると安定した計測ができるようになります。



本体に HR モニターを登録する

初めて HR モニターを使用するときは、HR モニターを装着した状態で本体に登録してください。

操作するボタン



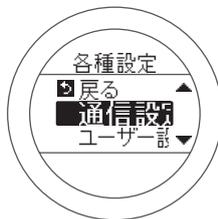
！重要

登録する前に、近くに他の HR モニターがないことを確認してください。

- 1** [各種設定] メニューを表示します。
時計画面で [B] を長押ししてください。



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



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



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

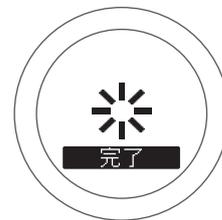


HR モニターの検索が開始され、検索結果が表示されます。

- 5** 登録する HR モニターを選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



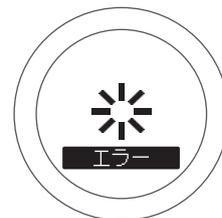
- 6** 通信設定を完了します。
[A] を押ししてください。



- 7** 設定を完了します。
[A] を長押ししてください。
時計画面に戻ります。

参考

以下の画面が表示されて通信設定ができない場合は、一度 HR モニターをリセットしてください。



🔗 「HR モニターの電池を交換する」 76 ページ

HR モニターを有効にする

HR モニターを使用するときは、[計測設定] メニューの [心拍] を [オン] にしてください。

！重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にご覧ください。
[☞ 「GPS 衛星を特定する \(GPS 測位\)」 32 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
[☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
[☞ 「インドアモード \(SF-710/SF-510 のみ\)」 33 ページ](#)
- 画面はご購入時の状態で説明しています。画面の白黒表示は反転することができます。
[☞ 「システム設定」 113 ページ](#)

- 2 [計測設定] メニューを表示します。
計測画面で [B] を長押ししてください。



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



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



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



参考

- 各心拍ゾーンに設定されている心拍数の値は、[ユーザー設定] で確認/変更できます。
[☞ 「ユーザー設定」 112 ページ](#)
- アラームでお知らせする機能をオフにするときは、[ゾーン選択] で [オフ] を選択してください。

6 設定内容を確認します。

【A】を押してください。



7 設定を完了します。

【A】を長押ししてください。

計測画面に戻ります。

参考

【心拍】が【オン】の状態では、本体の電池使用時間が短くなります。HR モニターを使用しない場合は、【心拍】を【オフ】にしてください。

心拍数を計測する

[計測設定] メニューの [心拍] が [オン] のとき、クロノグラフ/インターバル/ターゲット機能で、HR モニターによる心拍数の計測ができます。各機能については、以下のページを参照してください。

🔗 [「時間/距離/速度を計測する \(クロノグラフ機能\)」 41 ページ](#)

🔗 [「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する \(インターバル機能\)」 46 ページ](#)

🔗 [「あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する \(ターゲット機能\)」 54 ページ](#)

HR モニターとの通信状態を確認する

HR モニターとの通信状態は、計測画面のアイコンで確認できます。

♥ の点滅が続く場合は、HR モニターを正しく装着しているか確認してください。

計測画面例: クロノグラフ



♥ 点灯: HR モニターと通信している

♥ 点滅: HR モニターと通信ができていない

計測した心拍数を画面に表示する

初期設定では、心拍に関する計測項目は表示されません。表示されるように画面設定を変更してください。

🔗 [「画面設定」 115 ページ](#)

計測表示項目一覧 (心拍に関する項目)

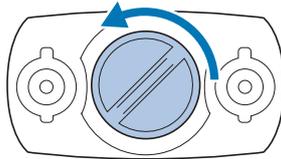
表示項目	表示名		説明
	1 行表示	2 行表示/3 行表示	
心拍数	HR	HR	現在の心拍数
平均心拍数	Avg.HR	Av.HR	計測開始からの平均心拍数
最大心拍数※	Max.HR	Max.HR	計測開始からの最大心拍数
ラップ心拍数	LapHR	LapHR	区間ごとの平均心拍数
心拍ゾーン滞在時間※	Spent.HR	Spent.HR	区間ごとの心拍ゾーンの滞在時間
心拍ゾーン到達時間※	Time.HR	Time.HR	区間ごとの心拍ゾーンへの到達時間

※ SF-710/SF-510 のみ表示されます。

HR モニターの電池を交換する

心拍数が計測できなくなったときは、HR モニターの電池の消耗が考えられます。電池を交換してください。HR モニターの電池は、リチウム電池 (CR2032) です。

- 1 コインなど平たいもので電池蓋を回して外します。



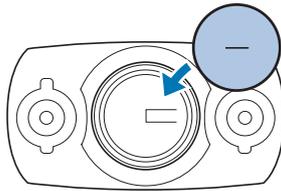
参考

コインを薄手のハンカチなどに包んで行くと、蓋に傷が付きにくくなります。

- 2 電池を取り出して、HR モニターをリセットします。

一旦、電池を取り出します。

取り出した電池の-極を上にして再度挿入し、3 秒以上待つってから電池を取り出します。



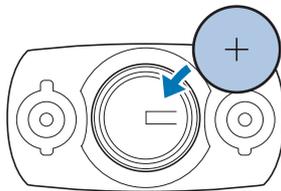
参考

HR モニターのリセットとは:

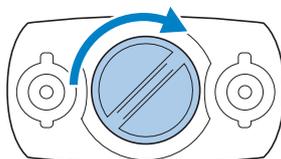
取り外した電池を-極を上にして挿入し、3 秒以上待つことによって、HR モニター回路部の残電荷が取り除かれます。HR モニターが一時的にフリーズした場合にも、リセットすることで回復する場合があります。

- 3 新しい電池を挿入します。

+極を上にしてセットします。



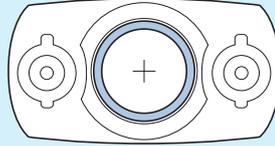
- 4 電池蓋を戻します。



心拍数の計測 (HR モニター)

！重要

中のパッキン（下図青色部分）が外れたときは、元の位置に収めてから蓋をしてください。蓋を閉める際に、パッキンを挟み込んだり破損させると、内部に汗や水が浸入し故障の原因となります。



HR モニターを無効にする

登録している HR モニターを無効にするときは、[計測設定] メニューの [心拍] を [オフ] にしてください。

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にご覧ください。
☞ [「GPS 衛星を特定する \(GPS 測位\)」 32 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

時計画面で [C] を押してください。
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。
☞ [「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。
☞ [「インドアモード \(SF-710/SF-510 のみ\)」 33 ページ](#)
- 画面はご購入時の状態で説明しています。画面の白黒表示は反転することができます。
☞ [「システム設定」 113 ページ](#)

- 2 [計測設定] メニューを表示します。
計測画面で [B] を長押ししてください。



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



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



- 5 設定を完了します。
[A] を長押ししてください。
計測画面に戻ります。

Web アプリケーション (NeoRun) でのデータ管理

本製品は、計測したデータを専用の Web アプリケーション (NeoRun) で管理できます。ランニングの軌跡、距離、速度、心拍数、消費カロリーなどを Web アプリケーション (NeoRun) で管理することで、蓄積したデータを振り返り、活用できます。

参考

NeoRun を初めて使用される場合はアカウントが必要です。

[👉 「アカウントを作成する \(初めて使用する時のみ\)」 84 ページ](#)

[👉 「Web アプリケーション \(NeoRun\) とは」 80 ページ](#)

[👉 「Run Connect をインストールする」 83 ページ](#)

[👉 「アカウントを作成する \(初めて使用する時のみ\)」 84 ページ](#)

[👉 「アップロードした計測データを確認する」 88 ページ](#)

Web アプリケーション (NeoRun) とは

Web アプリケーション (NeoRun) は、パソコンを経由して計測データを転送し、ランニングの軌跡、距離、速度、心拍数、消費カロリーなどを管理できます。

また、転送したデータは、軌跡の地図表示、速度/距離のグラフ表示、集計 (月/全期間) 表示など、さまざまな形式で表示できるため、データ分析にご利用いただけます。

さらに、GPX 形式にエクスポートできるので、他のアプリケーション等でも計測データを活用できます。

ダッシュボード



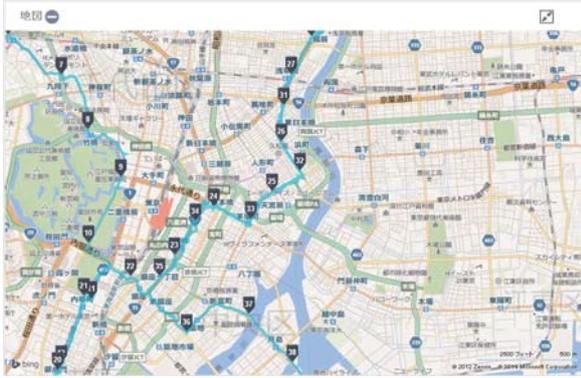
カレンダー形式で記録を管理。いつでも簡単に過去の走りを振り返ることができます。

ワークアウト詳細



ペース/スピードや標高、心拍数、軌跡などを表示。トレーニングをさまざまな角度から分析できます。

マップ



©2012 ZENRIN CO.,LTD.(Z13LB第064号)

GPS 機能搭載により、ランニングした軌跡を地図に残すことができ、思い出の大会や旅先でのランニングコースなどを、いつでも振り返ることができます。

Run Connect をインストールする

Web アプリケーション (NeoRun) に計測データをアップロードするためには、Run Connect が必要です。以下の手順で、Run Connect をパソコンにインストールしてください。

！重要

Run Connect は SS シリーズでもお使いいただけます。ご使用のパソコンに NR Uploader をインストールされている場合、Run Connect インストール時に NR Uploader は自動的にアンインストールされます。

- 1 以下の Web サイトにアクセスして Run Connect をダウンロードします。

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

- 2 ダウンロードしたファイルを実行します。
セットアップ画面が表示されます。

- 3 【使用許諾契約書に同意します】をチェックして、【インストール】をクリックします。



インストーラーが起動します。
以降は画面の指示に従い、完了画面まで進んでください。

参考

セキュリティに関するメッセージが表示される場合がありますが、そのまま実行してください。

- 4 完了画面が表示されたら、【完了】をクリックします。



- 5 再起動を確認する画面が表示されるときは、【はい】をクリックして再起動します。

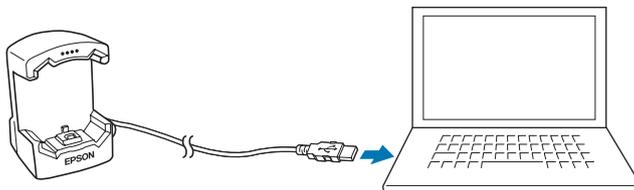


以上でインストールは終了です。

アカウントを作成する (初めて使用する時のみ)

初めて使用するときは、Web アプリケーション (NeoRun) のアカウントを作成します。

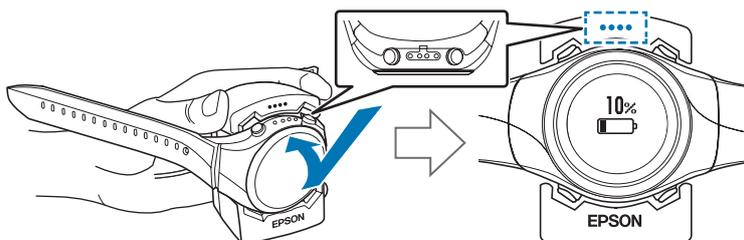
- 1 Run Connect をインストールしたパソコンとクレードルを USB で接続します。



- 2 クレードルに本体をセットします。

本体の接続端子部を上に向け、クレードルの端子マークと向きが合っているのを確認してから、固定されるまで押し込みます。

本体をクレードルの下部に乗せてから、上部をゆっくりと押し込んでください。



!重要

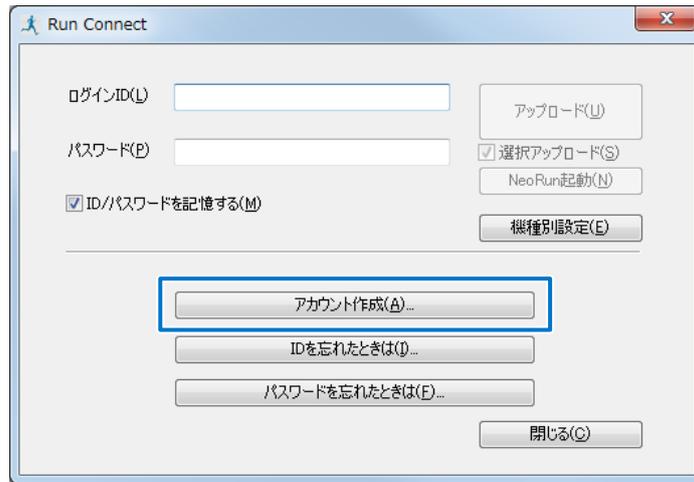
本体は逆向きにセットしないでください。本体、及びクレードルが破損する恐れがあります。

Run Connect が起動します。

参考

Run Connect が起動しないときは、クレードルのケーブルを抜き、数秒経ってから再度差し込んでください。このとき本体はクレードルから外さないでください。

3 [アカウント作成] をクリックします。



4 アカウントを作成します。

[ログイン ID] (メールアドレス)、[パスワード] (任意) を入力し、アカウントを作成してください。



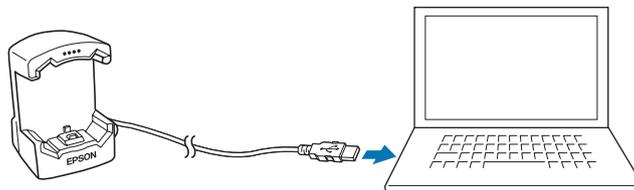
続けて計測データをアップロードするときは、次項の手順 3 に進んでください。

[🔗 「計測データをアップロードする」 86 ページ](#)

計測データをアップロードする

計測データを Web アプリケーション (NeoRun) にアップロードします。

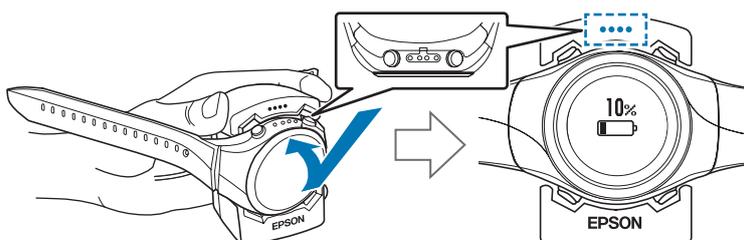
- 1 Run Connect をインストールしたパソコンとクレードルを USB で接続します。



- 2 クレードルに本体をセットします。

本体の接続端子部を上に向け、クレードルの端子マークと向きが合っているのを確認してから、固定されるまで押し込みます。

本体をクレードルの下部に乗せてから、上部をゆっくりと押し込んでください。



!重要

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

Run Connect が起動します。

- 3 Run Connect 画面で [ログイン ID] と [パスワード] を入力し、[アップロード] をクリックします。



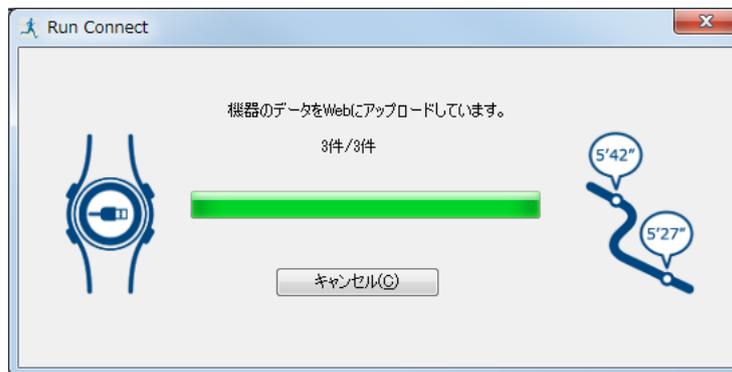
参考

「選択アップロード」をチェックして「アップロード」をクリックすると、データの一覧画面が表示され、アップロードするデータを選択できます。



データ選択	計測日	計測距離	計測時間
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/08	0.164 km	00:02'32"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/08	0.000 km	00:00'55"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.141 km	00:47'03"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.736 km	00:34'12"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.108 km	00:01'19"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.003 km	00:01'53"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.031 km	00:00'31"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.053 km	00:40'01"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/05/02	0.000 km	00:00'06"

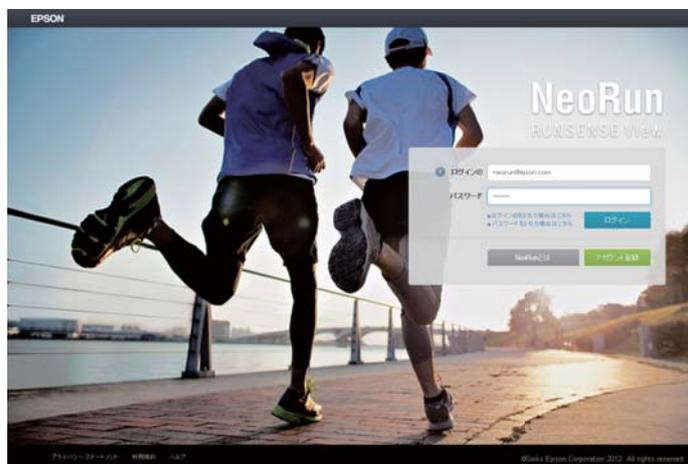
Web アプリケーション (NeoRun) へデータがアップロードされます。



アップロードが完了すると、Web アプリケーション (NeoRun) が起動し、ホーム画面が表示されます。

アップロードした計測データを確認する

アップロードした計測データを確認するために、Web アプリケーション (NeoRun) にアクセスしてください。



1 NeoRun を起動します。

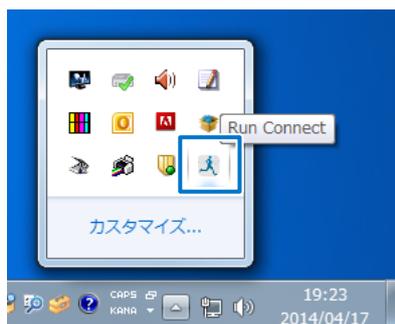
以下のいずれかの方法で、NeoRun を起動してください。

■ 以下の Web サイトにアクセスします。

<https://go-wellness.epson.com/neo-run/>

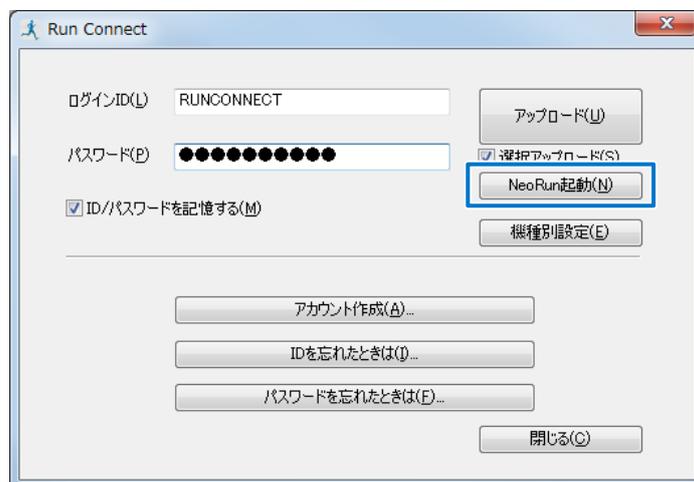
■ パソコンの Run Connect のアイコンから起動します。

Windows デスクトップのタスクバーに登録されている Run Connect のアイコンを右クリックして、[NeoRun 起動] を選択します。



■Run Connect の画面にある【NeoRun 起動】 ボタンをクリックします。

Run Connect の画面は、パソコンと接続したクレードルに本体をセットすると表示されます。



Web アプリケーション（NeoRun）が起動し、ホーム画面が表示されます。手順3に進んでください。

参考

以下の場合には【NeoRun 起動】 ボタンが有効になりません。

- ログイン ID とパスワードが記憶もしくは入力されていないとき。
- 本体をクレードルから外したとき。

2

【ログイン ID】、【パスワード】 を入力し、【ログイン】 をクリックします。



3 アップロードしたデータから確認したいデータをクリックします。



参考

Web アプリケーション (NeoRun) の使い方については、NeoRun のヘルプを参照してください。

PC アプリケーション (Run Connect) での計測設定 (SF-710 のみ)

PC アプリケーション (Run Connect) では、計測データを Web アプリケーション (NeoRun) にアップロードするほかに、オートラップ、目標ペース、ウェイポイント、インターバルの設定がパソコンからできます。

-  [「PC アプリケーション \(Run Connect\) とは」 92 ページ](#)
-  [「Run Connect を起動して設定画面を表示する」 94 ページ](#)
-  [「オートラップ機能を設定する \(SF-710 のみ\)」 96 ページ](#)
-  [「目標ペース機能を設定する \(SF-710 のみ\)」 98 ページ](#)
-  [「ウェイポイント機能を設定する \(SF-710 のみ\)」 101 ページ](#)
-  [「インターバル機能を設定する \(SF-710 のみ\)」 104 ページ](#)

PC アプリケーション (Run Connect) とは

Run Connect はパソコン用アプリケーションです。計測データを Web アプリケーション (NeoRun) にアップロードしたり、オートラップ、目標ペース、ウェイポイントなどの本体で行う計測設定が、パソコンからできます。

参考

Run Connect のインストール方法は以下のページを参照してください。

[「Run Connect をインストールする」 83 ページ](#)

ログイン画面

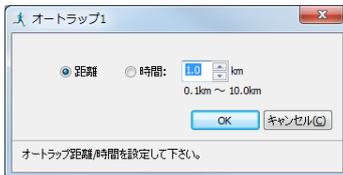


Web アプリケーション (NeoRun) へアクセスするためのアカウント設定、計測データのアップロード、NeoRun の起動ができます。

[「Web アプリケーション \(NeoRun\) でのデータ管理」 79 ページ](#)

また、機種別設定では、オートラップ、目標ペース、ウェイポイント (SF-710 のみ対応)、インターバルの設定がパソコンからできます。

機種別設定 - オートラップ設定画面



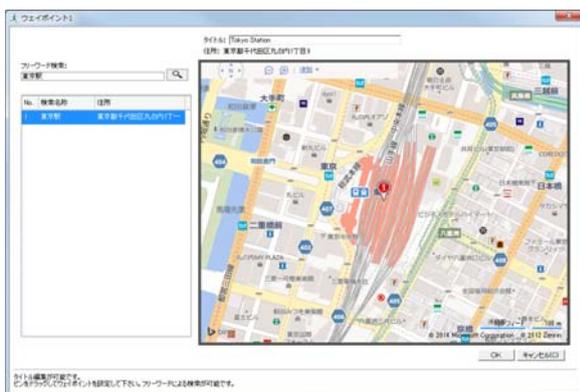
オートラップ機能において、ラップを区切る時間または距離を区間ごとと自由に設定できます。

機種別設定 - 目標ペース設定画面



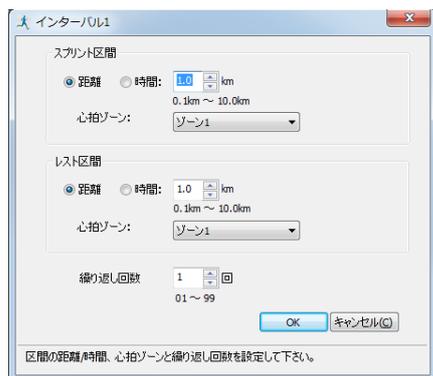
目標ペース機能において、目標とするペースを区間ごとと自由に設定できます。

機種別設定 - ウェイポイント設定画面



ウェイポイント機能において、地図上でウェイポイントを登録できます。

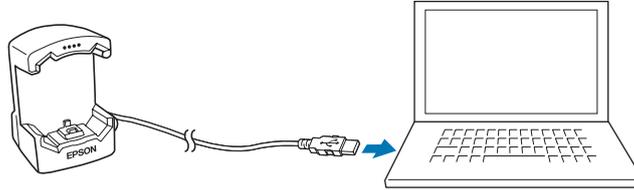
機種別設定 - インターバル設定画面



インターバル機能において、インターバルのリピートを自由に設定できます。

Run Connect を起動して設定画面を表示する

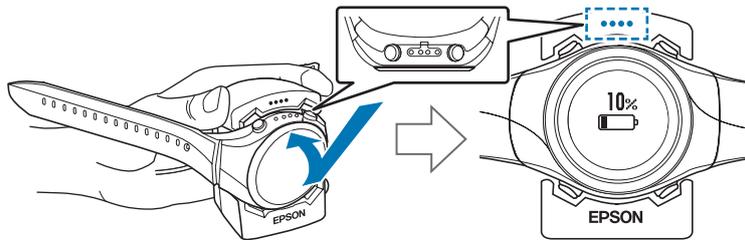
- 1 Run Connect をインストールしたパソコンとクレードルを USB で接続します。



- 2 クレードルに本体をセットします。

本体の接続端子部を上に向け、クレードルの端子マークと向きが合っているのを確認してから、固定されるまで押し込みます。

本体をクレードルの下部に乗せてから、上部をゆっくりと押し込んでください。

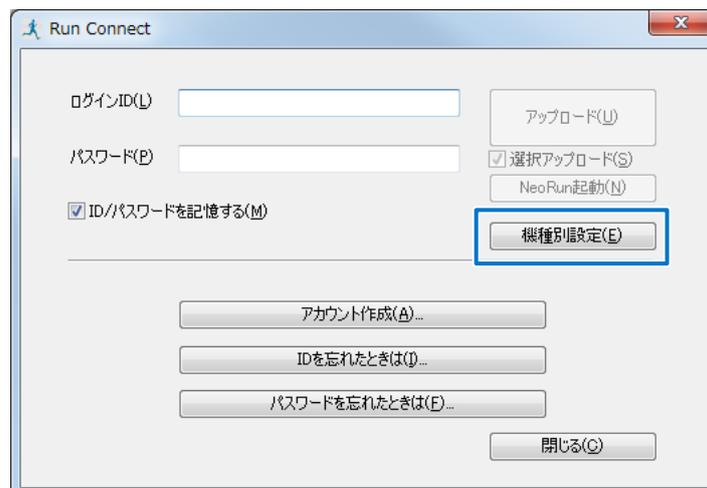


!重要

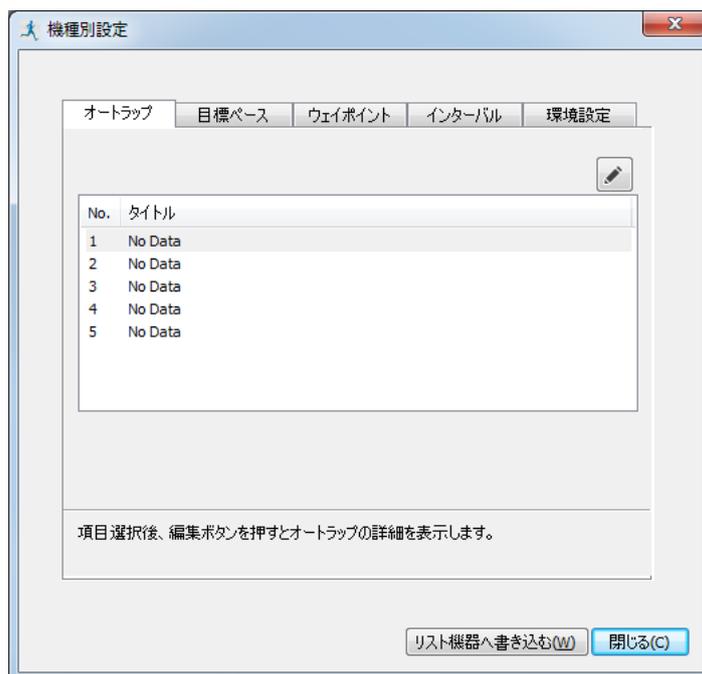
本体は逆向きにセットしないでください。本体、及びクレードルが破損する恐れがあります。

Run Connect が起動します。

- 3 Run Connect 画面で【機種別設定】をクリックします。(SF-710 のみ)



本体の設定値が Run Connect に読み込まれ、機種別設定画面が表示されます。



参考

[環境設定] タブをクリックすると、距離の単位を選択できます。ただし、ここで設定した単位は、本体には反映されません。

オートラップ機能を設定する (SF-710 のみ)

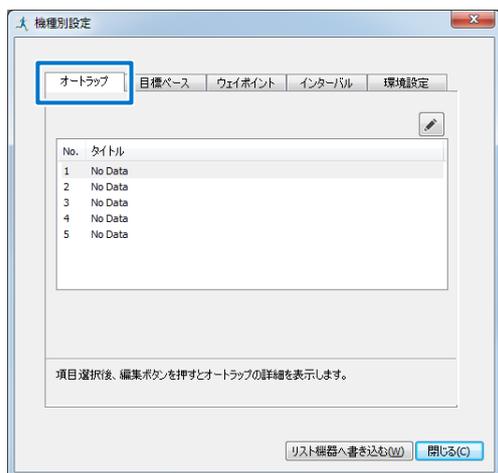
オートラップ機能において、ラップを区切る時間または距離を区間ごとと自由に設定できます。

オートラップを設定する

1 Run Connect の機種別設定画面を表示します。

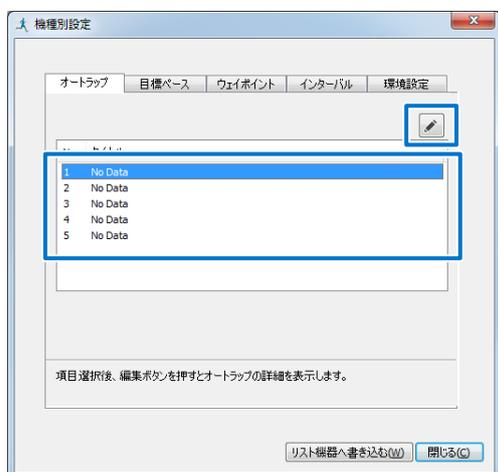
🔗 「Run Connect を起動して設定画面を表示する」
94 ページ

2 [オートラップ] タブをクリックします。



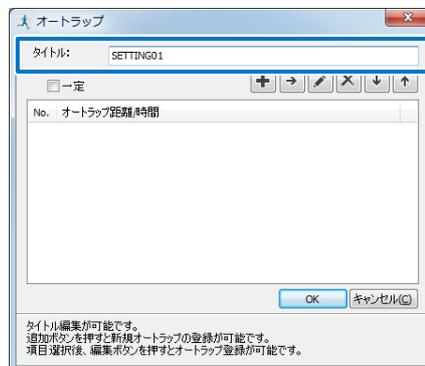
3 新規に登録するときは、[No Data] を選択して [編集] ボタンをクリックします。

登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択して [編集] ボタンをクリックします。

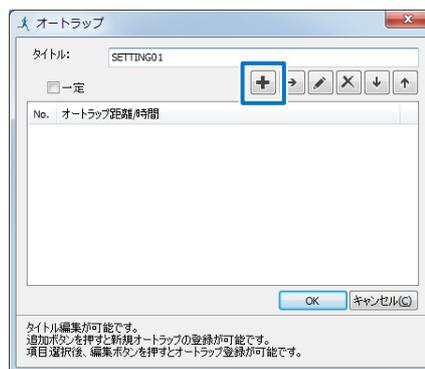


4 [タイトル] を入力または編集します。

タイトルは半角英数字、スペース、- (ハイフン)、. (ピリオド)、_ (アンダーバー) で入力してください。



5 [追加] ボタンをクリックします。



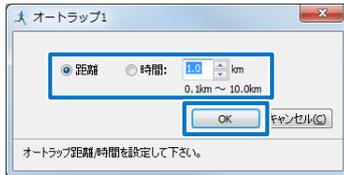
これ以降は、新規に登録するときの手順を説明します。

登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択してから各ボタンをクリックしてください。

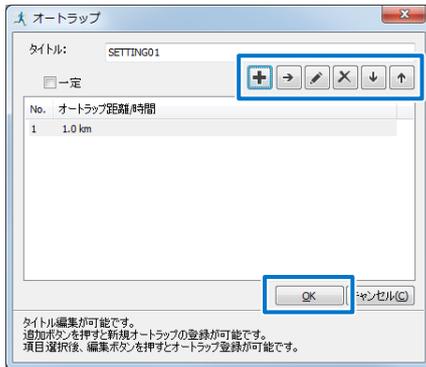
ボタン		説明
	追加	新規に設定を登録します。
	挿入	登録済の設定の前に、新規の設定を挿入します。
	編集	登録済の設定を編集します。
	削除	登録済の設定を削除します。
	下へ移動	登録済の設定を下に移動します。

ボタン	説明
	上へ移動 登録済の設定を上へ移動します。

- 6 ラップを区切る距離または時間を設定して、**[OK]** をクリックします。



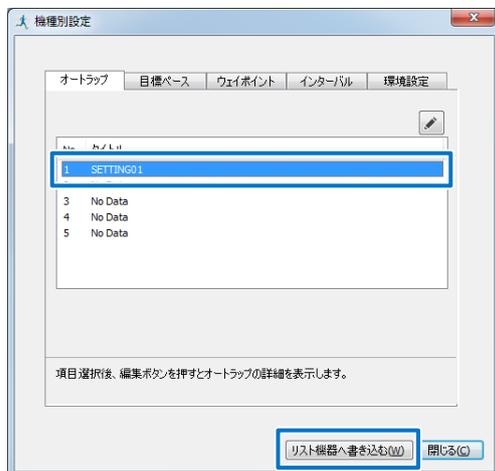
- 7 複数登録したり編集したりするときには、ボタンをクリックして操作します。
設定が終了したら、**[OK]** をクリックします。



参考

「一定」をチェックすると、設定が全区間一定になるため、複数登録はできません。

- 8 本体に書き込む設定を選択して、**[リスト機器へ書き込む]** をクリックします。



- 9 **[はい]** をクリックします。
設定が本体に書き込まれます。

- 10 **[閉じる]** をクリックします。

計測する

以下のページを参照して、本体でオートラップの設定を選択し、計測してください。

[「自動でラップを記録する \(オートラップ機能\)」 58 ページ](#)

[「計測する」 42 ページ](#)

目標ベース機能を設定する (SF-710 のみ)

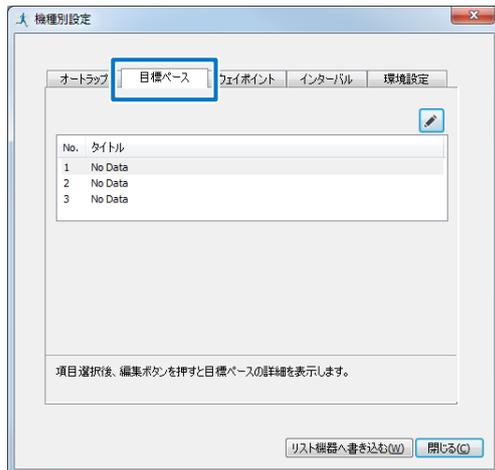
目標ベース機能において、目標とするベースを区間ごと自由に設定できます。

目標ベースを設定する

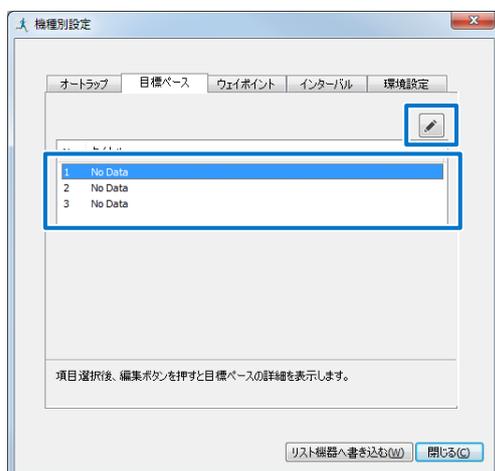
1 Run Connect の機種別設定画面を表示します。

 「Run Connect を起動して設定画面を表示する」
94 ページ

2 [目標ベース] タブをクリックします。

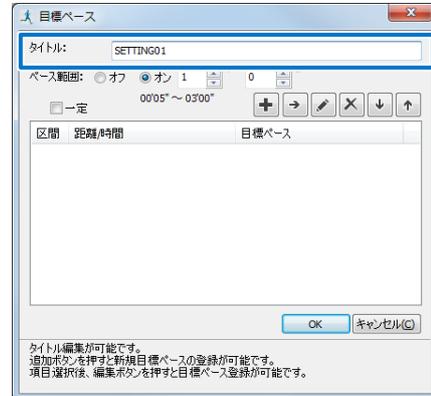


3 新規に登録するときは、[No Data] を選択して [編集] ボタンをクリックします。登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択して [編集] ボタンをクリックします。

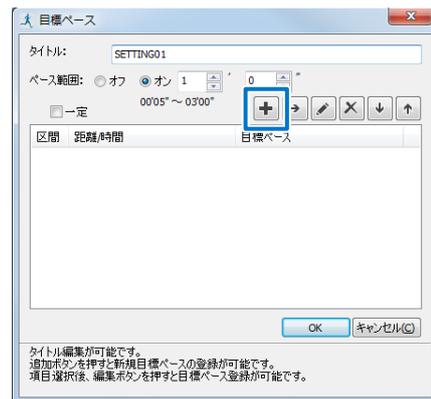


4 [タイトル] を入力または編集します。

タイトルは半角英数字、スペース、- (ハイフン)、. (ピリオド)、_ (アンダーバー) で入力してください。



5 [追加] ボタンをクリックします。



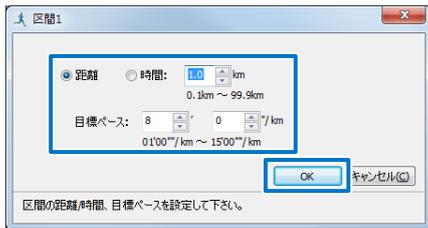
これ以降は、新規に登録するときの手順を説明します。

登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択してから各ボタンをクリックしてください。

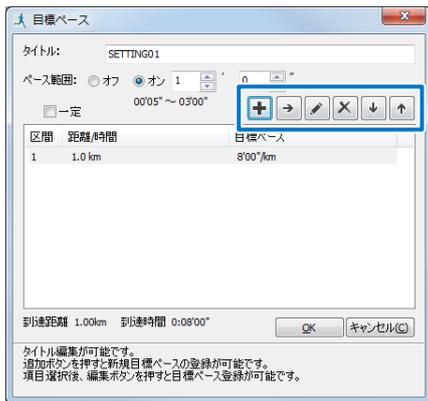
ボタン	説明
	追加 新規に設定を登録します。
	挿入 登録済の設定の前に、新規の設定を挿入します。
	編集 登録済の設定を編集します。
	削除 登録済の設定を削除します。

ボタン		説明
	下へ移動	登録済の設定を下に移動します。
	上へ移動	登録済の設定を上へ移動します。

6 区間の距離または時間を設定し、その区間の目標ペースを設定して、**[OK]** をクリックします。



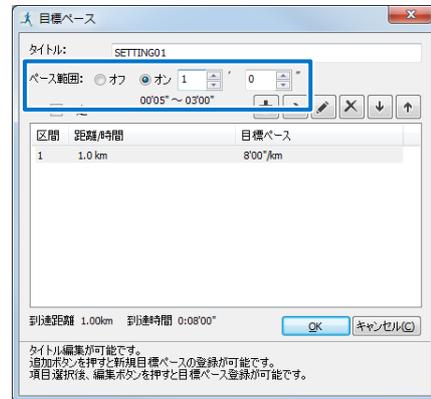
7 複数登録したり編集したりするときは、ボタンをクリックして操作します。



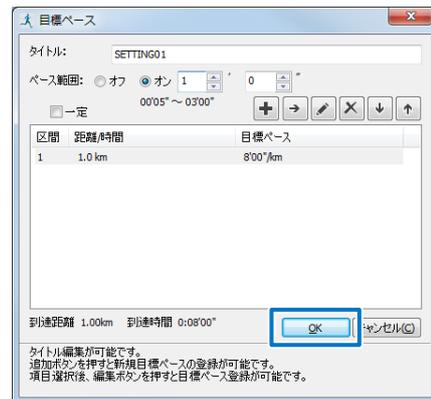
参考

「一定」をチェックすると、設定が1kmあたりの目標時間になるため、複数登録はできません。

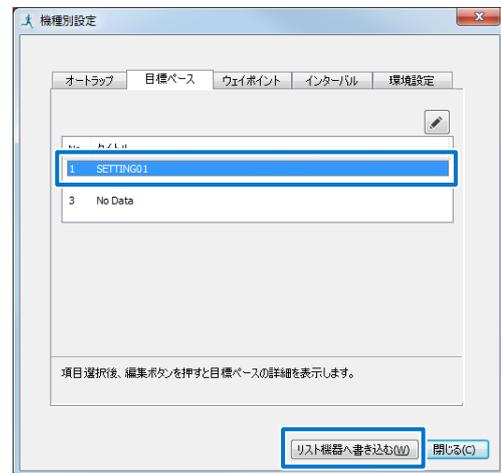
8 目標ペースを保ちたい範囲を設定します。
設定したペース範囲から外れると、アラームでお知らせします。



9 設定が終了したら、**[OK]** をクリックします。



10 本体に書き込む設定を選択して、**[リスト機器へ書き込む]** をクリックします。



11 **[はい]** をクリックします。
設定が本体に書き込まれます。

12 「閉じる」をクリックします。

計測する

以下のページを参照して、本体で目標ペースの設定を選択し、計測してください。

 [「ペースを設定して計測する \(目標ペース機能\)」 61 ページ](#)

 [「計測する」 42 ページ](#)

ウェイポイント機能を設定する (SF-710 のみ)

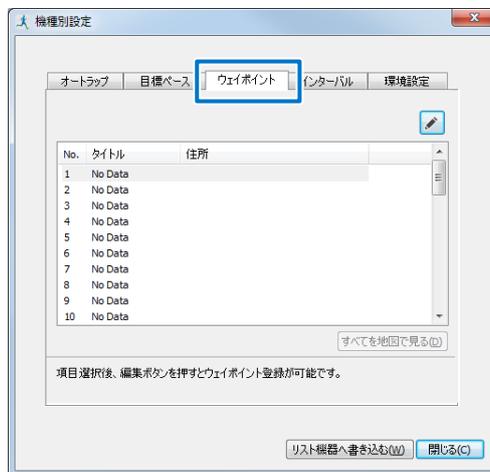
ウェイポイント機能において、地図上でウェイポイントを登録できます。

ウェイポイントを設定する

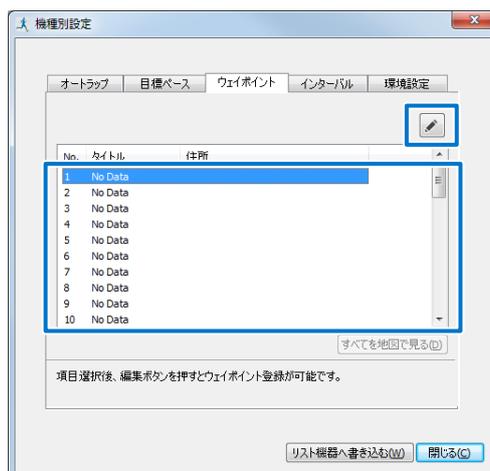
1 Run Connect の機種別設定画面を表示します。

 [「Run Connect を起動して設定画面を表示する」 94 ページ](#)

2 [ウェイポイント] タブをクリックします。

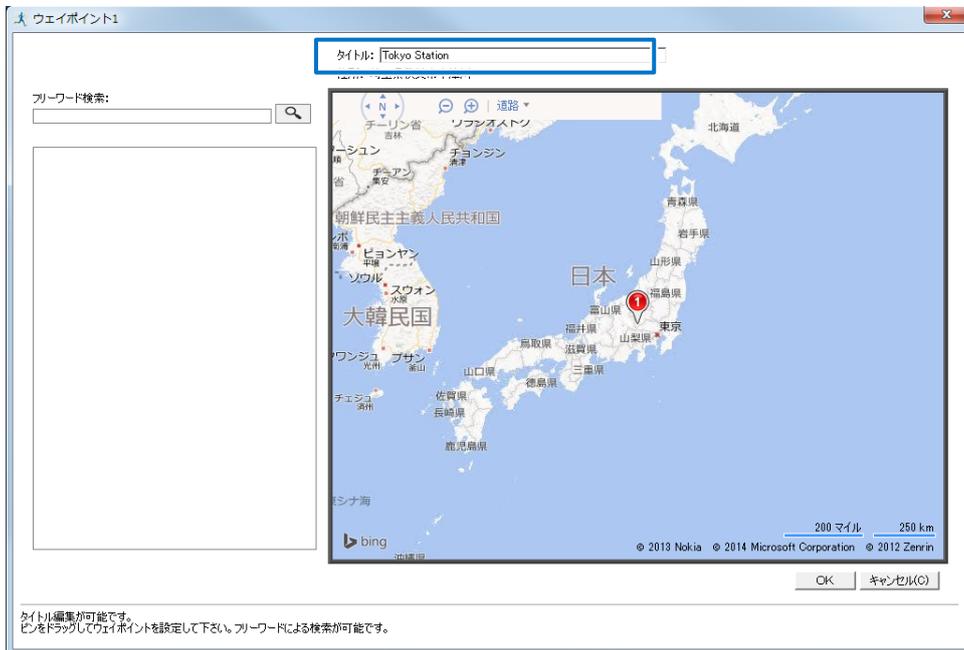


3 新規に登録するときは、[No Data] を選択して [編集] ボタンをクリックします。
登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択して [編集] ボタンをクリックします。



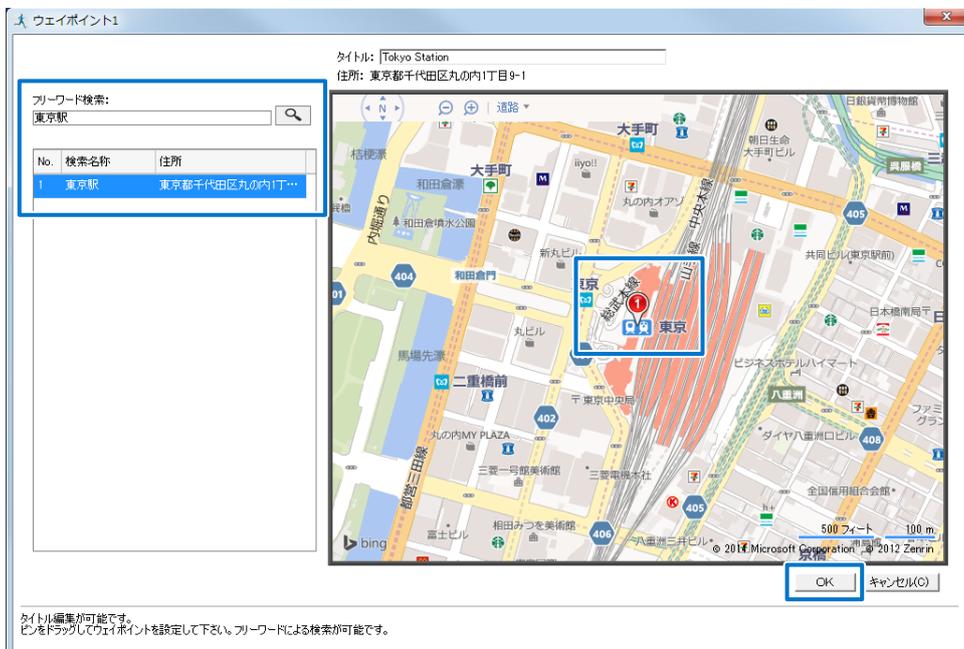
4 [タイトル] を入力または編集します。

タイトルは半角英数字、スペース、- (ハイフン)、. (ピリオド)、_ (アンダーバー) で入力してください。

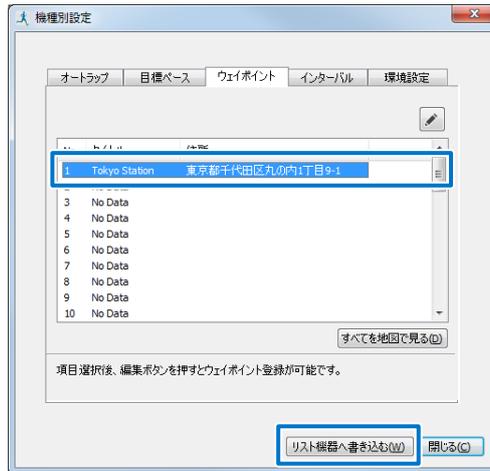


5 地図上のピンをドラッグしてウェイポイントを設定し、[OK] をクリックします。

テキスト検索によってウェイポイントを設定することもできます。



- 6 本体に書き込む設定を選択して、[リスト機器へ書き込む] をクリックします。



参考

[すべてを地図で見る] をクリックすると、設定したすべてのウェイポイントを地図上で確認できます。

- 7 [はい] をクリックします。
設定 (位置情報/タイトル) が本体に書き込まれます。

- 8 [閉じる] をクリックします。

計測する

以下のページを参照して、本体でウェイポイントを指定し、計測してください。

[🔗 「ウェイポイントを指定して計測する」 64 ページ](#)

[🔗 「計測する」 42 ページ](#)

インターバル機能を設定する (SF-710 のみ)

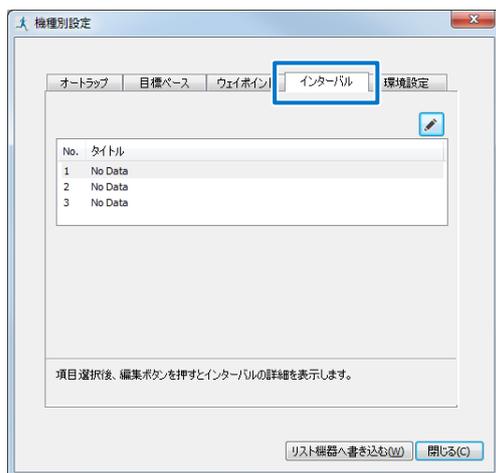
インターバル機能において、インターバルのリピートを自由に設定できます。

インターバルを設定する

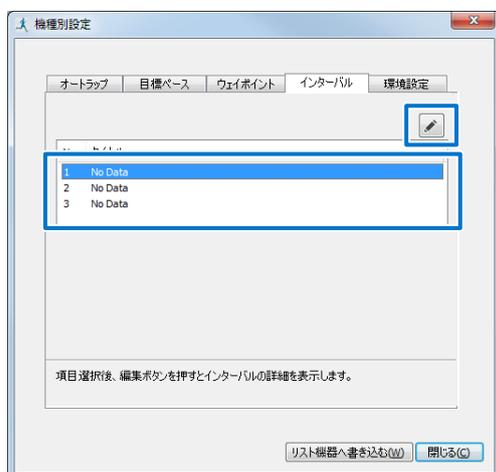
1 Run Connect の機種別設定画面を表示します。

 「Run Connect を起動して設定画面を表示する」
94 ページ

2 [インターバル] タブをクリックします。

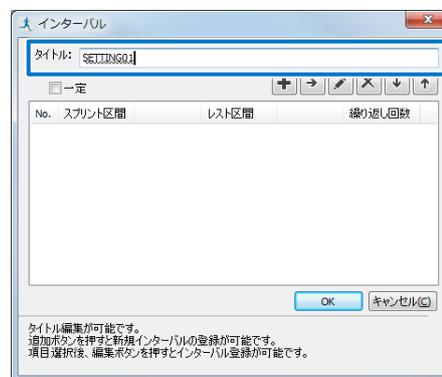


3 新規に登録するときは、[No Data] を選択して [編集] ボタンをクリックします。
登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択して [編集] ボタンをクリックします。

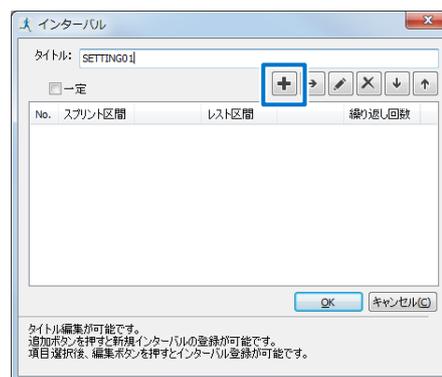


4 [タイトル] を入力または編集します。

タイトルは半角英数字、スペース、- (ハイフン)、. (ピリオド)、_ (アンダーバー) で入力してください。



5 [追加] ボタンをクリックします。



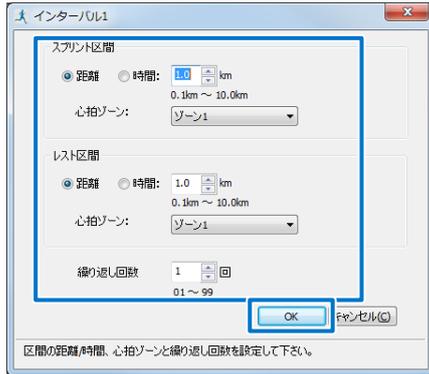
これ以降は、新規に登録するときの手順を説明します。

登録済の設定を編集するときは、対象の設定を選択してから各ボタンをクリックしてください。

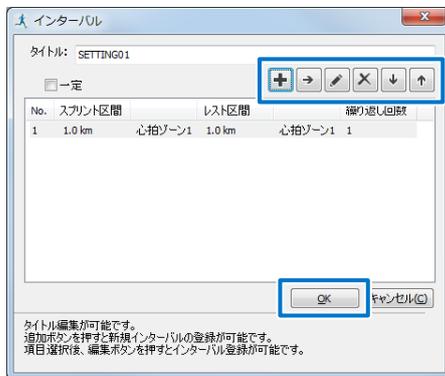
ボタン		説明
	追加	新規に設定を登録します。
	挿入	登録済の設定の前に、新規の設定を挿入します。
	編集	登録済の設定を編集します。
	削除	登録済の設定を削除します。
	下へ移動	登録済の設定を下に移動します。

ボタン	説明
	上へ移動 登録済の設定を上へ移動します。

- 6** スプリント (高負荷) / レスト (低負荷) 区間の距離または時間と、心拍ゾーンを設定します。また、[繰り返し回数] を設定して、[OK] をクリックします。



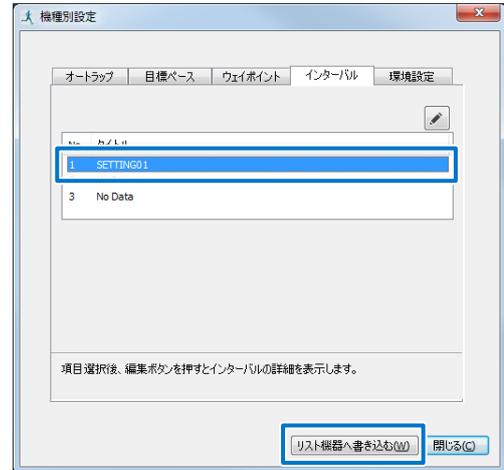
- 7** 複数登録したり編集したりするときは、ボタンをクリックして操作します。設定が終了したら、[OK] をクリックします。



参考

[一定] をチェックすると、設定が全リピート一定になるため、複数登録はできません。

- 8** 本体に書き込む設定を選択して、[リスト機器へ書き込む] をクリックします。



- 9** [はい] をクリックします。
設定が本体に書き込まれます。

- 10** [閉じる] をクリックします。

計測する

以下のページを参照して、本体でインターバルの設定を選択し、計測してください。

[🔗 「設定済のインターバル条件を呼び出して計測する」 51 ページ](#)

[🔗 「計測する」 42 ページ](#)

設定

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

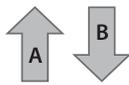
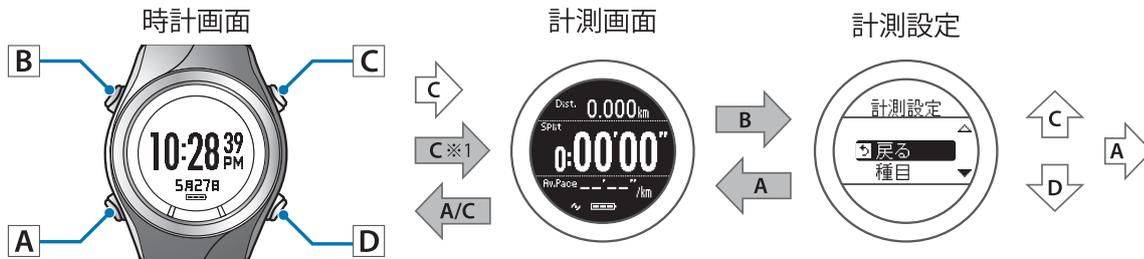
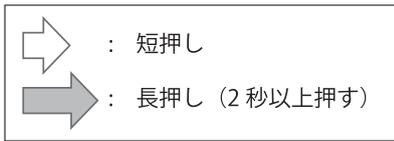
 [「設定の流れ」 107 ページ](#)

 [「計測設定」 108 ページ](#)

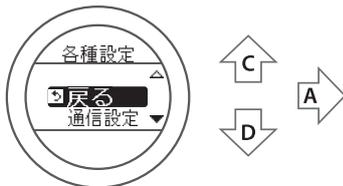
 [「各種設定」 111 ページ](#)

 [「画面設定」 115 ページ](#)

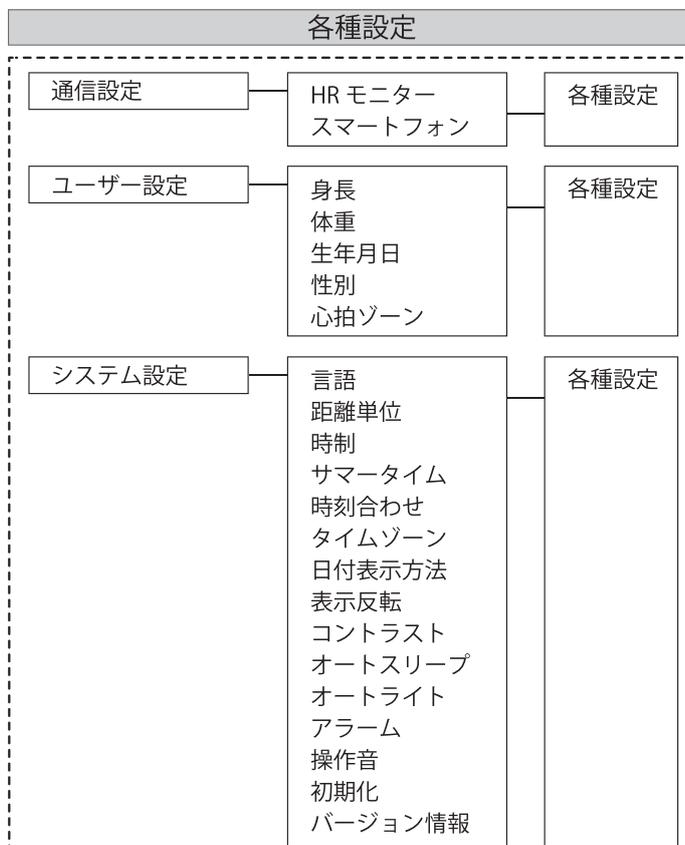
設定の流れ



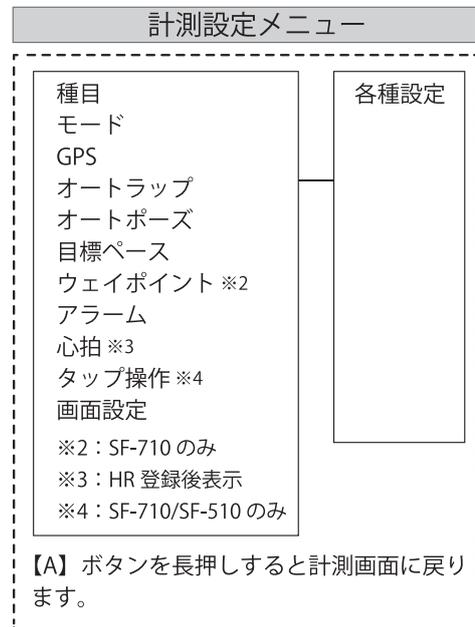
各種設定画面



※1：インドアモード
SF-710/SF-510のみ対応



【A】 ボタンを長押しすると時計画面に戻ります。



計測設定

計測に関する設定を変更できます。

計測設定の変更方法

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
🔗 [「GPS 衛星を特定する \(GPS 測位\)」 32 ページ](#)
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

以下のいずれかの方法で表示してください。

- GPS 測位をする場合：
時計画面で [C] を押します。
- GPS 測位をスキップする場合：
時計画面で [C] を押して、GPS 測位画面で [スキップ] を選択します。
🔗 [「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)
- GPS 測位をしない場合 (インドアモード：SF-710/SF-510 のみ)：
時計画面で [C] を長押しします。
🔗 [「インドアモード \(SF-710/SF-510 のみ\)」 33 ページ](#)



- 2 [計測設定] メニューを表示します。
計測画面で [B] を長押ししてください。



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



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



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

参考

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

- 5 設定を完了します。
[A] を長押ししてください。
計測画面に戻ります。

参考

計測をリセットした後の画面で [A] を長押しすると、時計画面に戻ります。

計測設定一覧

設定項目	設定値	説明
種目	ラン (初期設定)	ランニング、ジョギングをするときに設定します。
	ウォーク	ウォーキング (ゆっくりしたペースでの運動) をするときに設定します。
	バイク	自転車等の腕振りを伴わない運動をするときに設定します。 また、乗り物 (自動車、電車等) に乗るときは、バイクモードでの設定をおすすめします。
モード	クロノグラフ (初期設定)	計測の目的に合わせてモードを設定します。 クロノグラフは、スプリットタイム、ラップタイム (区間計測) を同時に計測するモードです。 🔗 「時間/距離/速度を計測する (クロノグラフ機能)」 41 ページ インターバルは、運動負荷の高い運動 (スプリント) と低い運動 (レスト) をあらかじめ設定した距離または時間によって切り替え、あらかじめ設定した回数分繰り返すインターバルトレーニングモードです。 🔗 「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル機能)」 46 ページ ターゲットは、あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測するモードです。 🔗 「あらかじめ設定した時間または距離に到達するまで計測する (ターゲット機能)」 54 ページ
	インターバル	
	ターゲット	
GPS	-	GPS 衛星の捕捉数を表示します。
オートラップ	SETTING 01~05	あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録する機能です。 ラップを区切る時間または距離を設定します。 時間または距離を以下の範囲で 5 つ設定できます。 時間: 01'00"~60'00" (1 分刻み) 距離: 0.1~10.0km (0.1km 刻み) 🔗 「自動でラップを記録する (オートラップ機能)」 58 ページ
	オフ (初期設定)	
オートポーズ	オン	立ち止まった時に自動で計測を停止し、動き出した時に自動で計測を再開する機能です。 🔗 「自動で計測開始/停止する (オートポーズ機能)」 60 ページ
	オフ (初期設定)	

設定

設定項目	設定値	説明
目標ペース	SETTING 01~03	1km あたりの目標時間とペース範囲を設定します。設定したペース範囲から外れると、アラームでお知らせします。 目標ペースを以下の範囲で3つ設定できます。 目標ペース:1'00"/km~15'00"/km (1秒刻み) ペース範囲:00'05"~03'00"/km (1秒刻み) ☞ 「ペースを設定して計測する (目標ペース機能)」 61 ページ
	オフ (初期設定)	
ウェイポイント※1	オン	登録したウェイポイントを指定すると、そのポイントまでの方角、距離、標高差を表示することができます。また、指定したポイント付近に到達したとき、アラームでお知らせします。 ☞ 「ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント機能)」 63 ページ
	オフ (初期設定)	
アラーム	音 (初期設定)	アラームの方法と鳴動時間 (1"~10") を設定します。 [システム設定] から設定できます。
	振動 (バイブレーション) ※1	
	音+振動 (バイブレーション) ※1	
	オフ	
心拍※2	オン	HR モニター (オプション) を使用すると、心拍数を計測できます。 ☞ 「心拍数を計測する」 75 ページ
	オフ (初期設定)	
タップ操作※3 (計測画面のみ対応)	ラップ区切り	計測中に画面をタップする (アラームが鳴るまで指で少し強めに画面をたたく) ことで、ここで設定した機能を1つだけ操作することができます。 [種目] で [バイク] を選択した場合は、走行中の路面状況によって、自動的にタップ機能が動作してしまう場合があります。その場合は、[オフ] にすることをおすすめします。 ☞ 「タップ操作」 23 ページ
	ライト点灯	
	画面切替	
	オフ (初期設定)	
画面設定	画面 1	計測画面は最大4画面表示できます。各画面で、画面パターンと表示内容を変更できます。 また、[ラップ区切り画面] も変更できますが、インターバル機能では表示されません。 ☞ 「画面設定」 115 ページ
	画面 2	
	画面 3	
	画面 4	
	ラップ区切り画面	

※1 SF-710 のみ表示されます。

※2 HR モニターを登録した後に表示されます。

※3 SF-710/SF-510 のみ表示されます。

各種設定

本体に関する各種設定を変更できます。

各種設定の変更方法

操作するボタン



- 1 [各種設定] メニューを表示します。
時計画面で【B】を長押ししてください。



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



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



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



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

参考

数値を設定する場合、【C】 / 【D】を長押しすると、値を早送りできます。

- 5 設定を完了します。
【A】を長押ししてください。
時計画面に戻ります。

各種設定一覧

通信設定

本製品と HR モニター、スマートフォンを接続して通信するための設定をします。

設定項目	設定値	説明
HR モニター	ステータス	HR モニターを本製品に登録します。 🔗 「本体に HR モニターを登録する」 72 ページ
	登録	
スマートフォン	通信開始	スマートフォンを本製品に登録します。 詳しくは別マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。
	登録解除	

ユーザー設定

使用者の情報を設定します。

身長、体重、生年月日、性別の情報は、消費カロリー計算に利用されます。

設定値の () 内の数値は初期設定です。

設定項目	設定値	説明
身長	(170 cm)	身長を設定します。
体重	(60 kg)	体重を設定します。
生年月日	(1975.01.01)	生年月日を設定します。
性別	男性 (初期設定)	性別を設定します。
	女性	
心拍ゾーン	ゾーン 1 (30~100 bpm)	心拍数の上限と下限を設定します。 運動強度に応じて 5 つのゾーンを設定できます。
	ゾーン 2 (101~130 bpm)	
	ゾーン 3 (131~160 bpm)	
	ゾーン 4 (161~190 bpm)	
	ゾーン 5 (191~240 bpm)	

システム設定

本体のシステムに関わる設定をします。

設定値の () 内の数値は初期設定です。

設定項目	設定値	説明
言語	English (初期設定)	表示言語を設定します。
	日本語	
	Deutsch	
	Francais	
	繁體中文	
距離単位	km (初期設定)	距離の表示単位を設定します。
	mile	
時制	12 時制 (初期設定)	表示時刻の時制を設定します。
	24 時制	
サマータイム	オン	サマータイムを設定します。
	オフ (初期設定)	
時刻合わせ	-	GPS 衛星からの信号を受信して、時刻を自動的に設定します。 屋内では GPS 衛星からの信号を受信できません。必ず、屋外の頭上が開けた場所で、画面を上にして置いて実行してください。 2 分以上 GPS 測位が完了しない場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。
タイムゾーン	自動 (初期設定)	使用する場所のタイムゾーンを設定します。 [自動] を選択すると、[時刻合わせ] をすることで、タイムゾーンが自動的に設定されます。 [手動] を選択すると、タイムゾーンを-12:00~+14:00 の範囲で設定できます。
	手動	
日付表示方法	日月	日付の表示方法を設定します。
	月日 (初期設定)	
表示反転	オン	画面の表示方法を設定します。 [オン] を選択すると、黒地に白文字で表示されます。 [オフ] を選択すると、白地に黒文字で表示されます。
	オフ (初期設定)	
コントラスト	(4)	画面のコントラストを設定します。

設定

設定項目	設定値	説明
オートスリープ	オン（初期設定）	静止状態でしばらく置くと、自動的にスリープ状態にする機能を設定します。 スリープ状態にすることで、電力消費を抑えることができます。
	オフ	
オートライト	オン	画面が遷移する時に、ライトを自動的に点灯する機能を設定します。一定時間が経過すると自動的に消灯します。
	オフ（初期設定）	
アラーム	音（初期設定）	アラームの方法と鳴動時間（1"～10"）を設定します。 [計測設定]からも設定できます。
	振動（バイブレーション）※	
	音＋振動（バイブレーション）※	
	オフ	
操作音	オン（初期設定）	操作音のオン/オフを設定します。
	オフ	
初期化	-	本体メモリー内のすべての設定情報（[通信設定]、[ユーザー設定]、[システム設定]、[計測設定]）と、ストライドセンサーの学習を初期化します。 計測した履歴データも消去します。
バージョン情報	-	ファームウェアのバージョン情報を表示します。

※ SF-710のみ表示されます。

画面設定

計測画面は4画面表示できます。すべての画面で、画面パターン（1行/2行/3行などの表示切替）と表示する計測項目を変更できます。

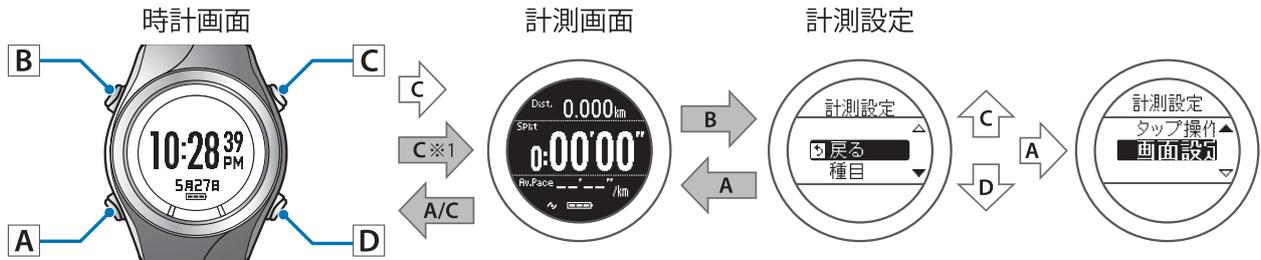
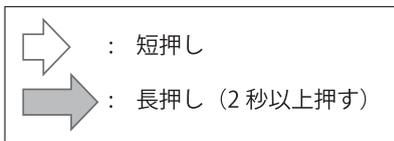
また、ラップ区切り画面も変更できます。

参考

画面設定の初期設定は、以下のページを参照してください。

[「画面の見方」44ページ](#)

画面設定の流れ



※1：インドアモード
SF-710/SF-510のみ対応

画面設定メニュー

画面	画面パターン	項目名
画面 1 画面 2 画面 3 画面 4	1行表示 2行表示 3行表示 ペース&グラフ 心拍&グラフ ラップ 目標ペース ウェイポイント※3 オフ	距離 ラップ距離 ペース 平均ペース ラップペース スピード 平均スピード ラップスピード スプリットタイム ラップタイム 時刻 消費カロリー 標高 ガイドタイム ガイド距離 ストライド※2 平均ストライド※2 ラップストライド※2 ピッチ※2 平均ピッチ※2 ラップピッチ※2 心拍数 平均心拍数 最大心拍数※2 ラップ心拍数 歩数※2 ラップ歩数※2 心拍ゾーン滞在時間※2 心拍ゾーン到達時間※2 累積上昇高度※3 累積下降高度※3 勾配※3 緯度/経度※2 予想到達時間 予想到達距離 ※2：SF-710/SF-510のみ対応 ※3：SF-710のみ対応
ラップ区切り画面	1行表示 2行表示	スプリットタイム ラップ距離 ラップタイム ラップペース ラップ心拍数

【A】 ボタンを長押しすると計測画面に戻ります。

画面パターン一覧

計測画面

画面パターン	画面	説明
1行表示		計測項目を1画面に1項目表示します。
2行表示	/km and LaPDist. 0.000 km" data-bbox="338 330 472 425"/>	計測項目を1画面に上下2段で2項目表示します。
3行表示		計測項目を1画面に上中下3段で3項目表示します。 緯度/経度は2行目にしか表示できません。
ペース&グラフ	/km, 5'23", 5'30" data-bbox="308 560 500 655"/>	ペースアラームを設定したときに、ペース通りの走行ができていないかを表示します。ペースアラームがオフの場合は現在のペースのみ表示します。 A: 棒グラフは表示間隔 (例: ラップごとの平均ペースを表示し右から更新される) B: 設定したペースの上限値 (例: 5分20秒 /km) C: 現在のペース (例: 5分23秒 /km) D: 設定したペースの下限値 (例: 5分30秒 /km)
心拍&グラフ		心拍アラームを設定したときに、設定した心拍の範囲内で走行ができていないかを表示します。心拍アラームがオフの場合は現在の心拍のみ表示します。 A: 棒グラフは表示間隔 (例: 10秒ごとの平均心拍数を表示し右から更新される) B: 設定した心拍の上限値 (例: 170 bpm) C: 現在の心拍数 (例: 163 bpm) D: 設定した心拍の下限値 (例: 155 bpm)

画面パターン	画面	説明
ラップ		ラップ機能から得たラップ区間での情報を表示します。
ウェイポイント (SF-710 のみ)		ウェイポイントを設定したときに、ウェイポイントまでの方角、直線距離、標高差を表示します。 A: 方角 B: 標高差 C: 直線距離
目標ペース		上段にペース (リアルタイム)、下段に設定した目標ペースを表示します。
オフ	-	計測画面を表示しません。

ラップ区切り画面

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

計測表示項目一覧

計測画面

表示項目	表示名		説明
	1行表示	2行表示/3行表示	
距離	Distance	Dist.	計測開始からの合計距離
ラップ距離	LapDistance	LapDist.	区間ごとの通過距離
ペース	Pace	Pace	現在のペース（1kmあたりの時間）
平均ペース	Avg.Pace	Av.Pace	計測開始からの平均ペース
ラップペース	LapPace	LapPace	区間ごとの平均ペース
スピード	Speed	Speed	現在の速度
平均スピード	Avg.Speed	Av.Spd	計測開始からの平均速度
ラップスピード	LapSpeed	LapSpd	区間ごとの平均速度
スプリットタイム	SplitTime	Split	計測開始からの合計時間
ラップタイム	LapTime	Lap	区間ごとの経過時間
時刻	Time	Time	現在の時刻
消費カロリー	Calories	Calories	現在の消費カロリー
標高※1	Altitude	Alt.	現在の標高
ガイドタイム※2	GuideTime	Guide	目標ペースに対する遅れ/進み時間
ガイド距離※2	GuideDist.	GuideDist.	目標ペースに対する遅れ/進み距離
ストライド※3	Stride	Stride	現在の歩幅
平均ストライド※3	Avg.Stride	Av.Stride	計測開始からの平均歩幅
ラップストライド※3	LapStride	LapStride	区間ごとの平均歩幅
ピッチ※3	Pitch	Pitch	現在のピッチ（1分あたりの歩数）
平均ピッチ※3	Avg.Pitch	Av.Pitch	計測開始からの平均ピッチ
ラップピッチ※3	LapPitch	LapPitch	区間ごとの平均ピッチ
心拍数	HR	HR	現在の心拍数
平均心拍数	Avg.HR	Av.HR	計測開始からの平均心拍数
最大心拍数※3	Max.HR	Max.HR	計測開始からの最大心拍数

設定

表示項目	表示名		説明
	1行表示	2行表示/3行表示	
ラップ心拍数	LapHR	LapHR	区間ごとの平均心拍数
歩数※3	Steps	Steps	計測開始からの歩数
ラップ歩数※3	LapSteps	LapStp	区間ごとの歩数
心拍ゾーン滞在時間※3※4	Spent.HR	Spent.HR	インターバル機能で設定した区間ごとの心拍ゾーンの滞在時間
心拍ゾーン到達時間※3※4	Time.HR	Time.HR	インターバル機能で設定した区間ごとの心拍ゾーンへの到達時間
累積上昇高度※1※5	TotalAscent	Tot.Asc.	計測開始からの累積上昇高度
累積下降高度※1※5	TotalDescent	Tot.Des.	計測開始からの累積下降高度
勾配※1※5	Grade	Grade	現在の勾配
緯度/経度※3※6	LAT/LONG	LAT/LONG	現在の緯度/経度
予想到達時間※7	Est.Time	Est.	ターゲット機能で設定した距離に到達する予想時間
予想到達距離※7	Est.Dist.	Est.Dist.	ターゲット機能で設定した時間で到達する予想距離

- ※1 [標高]、[累積上昇高度]、[累積下降高度]、[勾配] は GPS 信号により計算しています。GPS の受信場所等から、これらの値は位置/距離精度より誤差が大きいたることがあります。
- ※2 [計測設定] メニューで [目標ペース] を設定してください。
 [「ペースを設定して計測する（目標ペース機能）」 61 ページ](#)
- ※3 SF-710/SF-510 のみ表示されます。
- ※4 [計測設定] メニューで以下を設定してください。
 モード: インターバル > 心拍ゾーン: ゾーン 1~ゾーン 5
 心拍 > HR モニター: オン
- ※5 SF-710 のみ表示されます。
- ※6 画面設定で [3行表示] の設定をしている場合、[緯度/経度] は 2行目にしか選択できません。
- ※7 [計測設定] メニューの [モード] を [ターゲット] にしてご使用ください。

ラップ区切り画面

表示項目	表示名		説明
	1行表示	2行表示/3行表示	
スプリットタイム	SplitTime	Split	計測開始からの合計時間
ラップ距離	LapDistance	LapDist.	区間ごとの通過距離

設定

表示項目	表示名		説明
	1行表示	2行表示/3行表示	
ラップタイム	LapTime	Lap	区間ごとの経過時間
ラップペース	LapPace	LapPace	区間ごとの平均ペース
ラップ心拍数	LapHR	LapHR	区間ごとの平均心拍数

計測画面の変更方法

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

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

☞ 「[ペース&グラフ] / [心拍&グラフ] の設定方法」
122 ページ

☞ 「[ラップ] / [目標ペース] / [オフ] での設定」 123
ページ

重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。
☞ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位)」 32 ページ
- 通常は 2 分以内で GPS 測位を完了します。
2 分以上 GPS 測位が完了せず、[測位失敗] となる場合は [キャンセル] を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。

[1行表示] / [2行表示] / [3行表示] の設定方法

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

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

以下のいずれかの方法で表示してください。

- GPS 測位をする場合：
時計画面で [C] を押します。
- GPS 測位をスキップする場合：
時計画面で [C] を押して、GPS 測位画面で [スキップ] を選択します。
☞ 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- GPS 測位をしない場合 (インドアモード: SF-710/SF-510 のみ)：

時計画面で [C] を長押しします。

☞ 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33
ページ



2 [計測設定] メニューを表示します。

計測画面で [B] を長押ししてください。



3 [画面設定] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 [画面 4] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

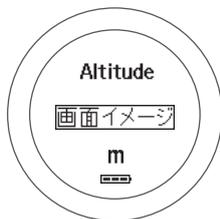


- 5** [1行表示] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



画面イメージが表示されます。初期設定では、[標高] が表示されます。

確認後、[A] を押して次の手順に進みます。



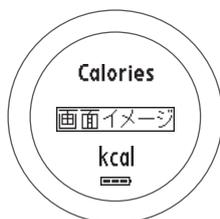
- 6** [1行目] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



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



参考

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

- 8** 設定を完了します。
 [A] を長押ししてください。
 計測画面に戻ります。

計測画面で [A] を押して画面を切り替えると、[画面 4] が変更されていることが確認できます。

参考

計測画面で [A] を長押しすると、時計画面に戻ります。

[ペース&グラフ] / [心拍&グラフ] の設定方法

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

操作するボタン



- 1** 計測画面を表示します。
 以下のいずれかの方法で表示してください。

- GPS 測位をする場合：
 時計画面で [C] を押します。
- GPS 測位をスキップする場合：
 時計画面で [C] を押して、GPS 測位画面で [スキップ] を選択します。
[🔗 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)
- GPS 測位をしない場合（インドアモード：SF-710/SF-510 のみ）：
 時計画面で [C] を長押しします。

🔗 「インドアモード (SF-710/SF-510 のみ)」 33 ページ



- 2** [計測設定] メニューを表示します。
計測画面で [B] を長押ししてください。



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



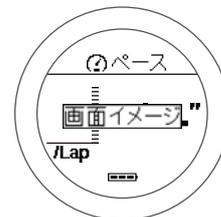
- 4** [画面 4] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



画面イメージが表示されます。
確認後、[A] を押して次の手順に進みます。



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



- 7** 設定を完了します。
[A] を長押ししてください。
計測画面に戻ります。

計測画面で [A] を押して画面を切り替えると、[画面 4] が変更されていることが確認できます。

参考

計測画面で [A] を長押しすると、時計画面に戻ります。

【ラップ】 / 【目標ペース】 / 【オフ】 での設定

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



- 1** 計測画面を表示します。
以下のいずれかの方法で表示してください。

- GPS 測位をする場合：
時計画面で【C】を押します。
- GPS 測位をスキップする場合：
時計画面で【C】を押して、GPS 測位画面で【スキップ】を選択します。
🔗 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ
- GPS 測位をしない場合（インドアモード：SF-710/SF-510 のみ）：
時計画面で【C】を長押しします。
🔗 「インドアモード（SF-710/SF-510 のみ）」 33 ページ



- 2** 【計測設定】メニューを表示します。
計測画面で【B】を長押ししてください。



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



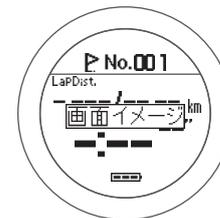
- 4** 【画面 4】を選択します。
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



画面イメージが表示されます。
確認後、【A】を押して次の手順に進みます。



- 6** 設定を完了します。
【A】を長押ししてください。
計測画面に戻ります。

計測画面で【A】を押して画面を切り替えると、【画面 4】が変更されていることが確認できます。

参考

計測画面で【A】を長押しすると、時計画面に戻ります。

ラップ区切り画面の変更方法

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

操作するボタン



1 計測画面を表示します。

以下のいずれかの方法で表示してください。

- GPS 測位をする場合：
時計画面で【C】を押します。
- GPS 測位をスキップする場合：
時計画面で【C】を押して、GPS 測位画面で[スキップ]を選択します。
[🔗 「GPS 測位スキップ機能」 33 ページ](#)
- GPS 測位をしない場合（インドアモード：SF-710/SF-510のみ）：
時計画面で【C】を長押しします。
[🔗 「インドアモード \(SF-710/SF-510のみ\)」 33 ページ](#)



2 【計測設定】メニューを表示します。

計測画面で【B】を長押ししてください。



3 【画面設定】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



4 【ラップ区切り画面】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



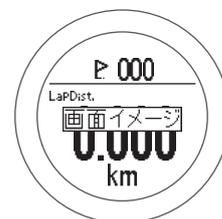
5 【1行表示】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



画面イメージが表示されます。初期設定では、[ラップ距離]が表示されます。

確認後、【A】を押して次の手順に進みます。



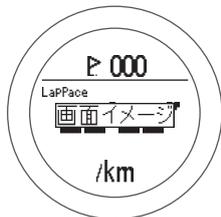
- 6** [1行目] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



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



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

- 8** 設定を完了します。
 [A] を長押ししてください。
 計測画面に戻ります。

参考
 計測画面で [A] を長押しすると、時計画面に戻ります。

設定例

ここでは、2つの使用シーンについて具体的な設定例をご紹介します。

参考

変更方法は、以下のページを参照してください。
[🔗 「計測画面の変更方法」 121 ページ](#)

初期設定

画面	画面パターン	計測項目
画面 1	3行表示	距離 (Dist.) スプリットタイム (Split) 平均ペース (Av.Pace)

マラソン大会におすすめの設定

画面 1 に、[距離] と [スプリットタイム] を大きく表示してみましょう。

画面	画面パターン	計測項目
画面 1	2行表示	距離 (Dist.) スプリットタイム (Split)

ウォーキングにおすすめの設定

画面 1 に、[消費カロリー]、[距離]、[時刻] を表示してみましょう。

画面	画面パターン	計測項目
画面 1	3行表示	消費カロリー (Calories) 距離 (Dist.) 時刻 (Time)

メンテナンス

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

-  [「お手入れをする」 129 ページ](#)
-  [「本製品に内蔵の充電池について」 130 ページ](#)
-  [「HR モニターの電池について」 130 ページ](#)
-  [「本製品の廃棄」 130 ページ](#)
-  [「ファームウェアを更新する」 131 ページ](#)

お手入れをする

使用後のお手入れ

！重要

- 水や汗、汚れが付着したままクレードルにセットすると、接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。
- 水滴がついた状態でボタン操作を行わないでください。故障の原因となります。

本体使用後は、接続端子部を水道水で軽く洗い流し、タオルなどで水滴をとってから自然乾燥させてください。水や汗、汚れが故障の原因となります。



充電や通信が不安定な場合は、本体やクレードルの接続端子部を湿らせた綿棒で清掃してください。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。

バンドについて

汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。本製品に使用されているポリウレタン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力性が劣化する性質があります。

HR モニターのメンテナンス

- 運動後、HR モニターと HR ベルトを外し、双方を溜めた水に浸して洗ってください。
- 接続のボタン部分も必ず洗い、水分をふき取ってください。
- HR ベルトは洗濯機で洗うことができますが、その場合、洗濯用ネットを使用し、乾燥機は使用しないでください。
- HR ベルトは、アイロン、ドライクリーニング、あるいは塩素系洗剤の使用はできません。
- HR モニターは、水で軽く洗ってください。洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
- HR モニターと HR ベルトは十分に乾燥させ、個別に保管してください。

本製品に内蔵の充電電池について

本製品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場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまでご連絡ください。有償にて承ります。使用条件により差がありますが、電池交換は5年が目安です。

HR モニターの電池について

HR モニター用の電池交換（CR2032）は、怪我などに注意し、ご自身で行ってください

[🔗 「HR モニターの電池を交換する」76 ページ](#)

HR モニターの電池交換は1日1時間程度の使用で1.5年が目安です。

本製品の廃棄

本製品を廃棄する際は居住する自治体の法規に従って廃棄してください。



Li-ion

ファームウェアを更新する

ファームウェアを更新することによって、今まで起こっていたトラブルが解消されることがあります。最新版をダウンロードしてご使用いただくことをおすすめします。

！重要

ファームウェアを更新すると、本製品に保存されている走行履歴が消去され、設定が初期化される場合があります。詳しくは下記 EPSON Web サイトの更新の説明をご確認ください。

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

ファームウェアを更新する前に、計測データを NeoRun にアップロードすることをおすすめします。

☞ 「アカウントを作成する（初めて使用する時のみ）」84 ページ

ファームウェアのバージョンを確認する

操作するボタン



- 1 各種設定メニューを表示します。
時計画面で [B] を長押ししてください。



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



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



- 4 バージョンを確認します。



- 5 設定を終了します。
[A] を長押ししてください。
時計画面に戻ります。

ファームウェアを更新する

下記 EPSON Web サイトから「WristableGPS ファームウェア」をダウンロードし、ファームウェアを更新してください。

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

参考

ファームウェアの更新方法について詳しくは、EPSON Web サイトのダウンロードページを参照してください。

困ったときは

ご利用の際に発生するトラブルの対処方法を説明します。

 [「ご注意」 133 ページ](#)

 [「トラブルを解決する」 134 ページ](#)

 [「システムをリセットする」 137 ページ](#)

 [「本製品に関するお問い合わせ先」 138 ページ](#)

 [「アフターサービスについて」 139 ページ](#)

ご注意

- 本体を使った後は、本体の端子部を水道水で軽く洗い流し、タオルなどで水滴をとってから自然乾燥させてください。汚れたままクレードルにセットすると本体端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。
- 充電や通信が不安定な場合には、本体やクレードルの接続端子部を湿らせた綿棒で拭き取るなどしてください。
- 製品本体の動作が不安定な場合や一部機能が正常に動作しないような場合には、システムリセット（4つボタン同時長押し）を行ってみてください。
- HR モニターの動作が不安定な場合や正しく機能しないような場合には、HR モニターの電池を取り外し、マイナス極を上（逆さま）にセットし、3秒間保持（リセット）した後、再び正しい方向に電池をセットしてください。

トラブルを解決する

それぞれの項目を確認してください。

	現象	対処方法
基本動作	画面が表示されない。	お買い上げ直後は、動作を停止しています。まず初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。 ☞ 「充電する」 25 ページ
	操作しても反応しない、動作しない。	電池残量が低下していませんか？充電してください。 ☞ 「電池残量について」 31 ページ 充電後も動作しないときは、システムリセットをしてください。 ☞ 「システムをリセットする」 137 ページ
	使用中に画面が消える、画面が青くなる	システムリセットをしてください。 ☞ 「システムをリセットする」 137 ページ
	時計表示が消える。	静止状態でしばらく置くと、スリープ状態に入り時計表示が消えます。いずれかのボタンを押すか、動かすと表示が戻りますので、故障ではありません。表示が戻らないときは電池残量が低下しています。充電してください。 ☞ 「充電する」 25 ページ 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。 ☞ 「システム設定」 113 ページ
	時刻が合わない。	システム設定の「時刻合わせ」で設定してください。 ☞ 「システム設定」 113 ページ 時間単位で異なるときは、タイムゾーン設定とサマータイム設定を確認してください。 ☞ 「システム設定」 113 ページ
	計測が途中で停止してしまう。	ウォーキングなどゆっくりしたペースの運動をするときは、オートポーズ機能をオフにすることをおすすめします。 ☞ 「自動で計測開始/停止する（オートポーズ機能）」 60 ページ
クロノグラフ動作	GPS 衛星からの信号が受信できない。	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場合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。
	GPS 衛星からの信号が受信しにくい、途切れる。	信号を受信しても、ランニング時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。また、バンドは緩くではなく、しっかり締めてください。

困ったときは

現象		対処方法
充電	クレードルにセットしても充電できない。 充電が度々途切れる。	クレードルの接続を確認してください。 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☞ 「使用後のお手入れ」 129 ページ 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。直ちに充電を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
	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、本体やクレードルが熱くなる。	故障が考えられます。直ちに使用を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
防水性能	水泳時にも使用したい。	本体は 5 気圧防水仕様のため、水泳でも使用できます。ただし、水中でのボタン操作は行わないでください。水の中では GPS 信号を受信できません。また、オプションの HR モニターは防水仕様ではありませんので、水泳ではご使用にならないでください。
	ガラスの内側が曇る。	外気と本体内部の温度差によって、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、本体への影響はありません。そのままお使いください。長時間、曇りが消えない場合は内部に水が浸入していることが考えられます。 弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
アクセサリ	オプション製品が欲しい。	AC アダプター、HR モニター、HR ベルトはオプション販売しています。販売店にご相談ください。 また、クレードルの追加購入は、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。
HR モニター	HR モニターが正しく動作しない。	以下の項目を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> • HR ベルトが正しく装着されているか。 ☞ 「HR モニターを装着する」 71 ページ • 本体に登録しているか。 ☞ 「本体に HR モニターに登録する」 72 ページ • HR モニターの設定が [オン] になっているか。 ☞ 「HR モニターを有効にする」 73 ページ • 本体に登録できない場合は、HR モニターのリセット（電池のマイナス極を上にしてセットし、3 秒以上保持）後に再度電池を入れてください。 • 電池が消耗していないか。電池が消耗している場合は、電池交換してください。 ☞ 「HR モニターの電池を交換する」 76 ページ • 本体のシステムリセットをしてください。 ☞ 「システムをリセットする」 137 ページ

困ったときは

現象		対処方法
通信	本体をパソコンに接続しても正常に認識されない。	パソコンとクレードルの接続を確認してください。本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☞ 「使用後のお手入れ」 129 ページ システムリセットをしてください。 ☞ 「システムをリセットする」 137 ページ
Web アプリケーション	パソコンとのデータ通信時、エラー画面が表示され通信が中断される。	通信中は本体とクレードルを動かさないでください。また、静電気の発生しやすい状況でのデータ通信は避けてください。エラーが発生した場合にはクレードルを接続し直してから再度通信を行ってください。

上記の対処を行っても解決しない場合は、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

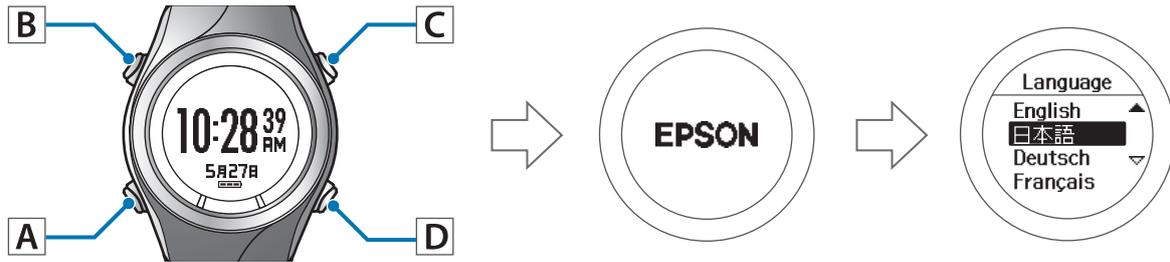
システムをリセットする

動作が不安定なときは、システムリセットを行ってください。

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

画面がリセットされ、再起動します。
再起動後、初期設定を行ってください。

[🔗 「初期設定を行う」 29 ページ](#)



！重要

計測中にシステムリセットをすると計測データが記録されません。

参考

- 設定データ、計測データはリセット前の状態が保持されます。
- システムリセットと初期化には以下の違いがあります。両方とも再度時刻合わせが必要です。
システムリセット: [ユーザー設定]、[システム設定]、[計測設定] および履歴、ストライドの学習、HR モニター、スマートフォンの登録情報は、リセット前の状態が保持されます。
初期化: [ユーザー設定]、[システム設定]、[計測設定] および履歴、ストライドの学習、HR モニター、スマートフォンの登録情報は初期化されます。

本製品に関するお問い合わせ先

- **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・持ち込み依頼先**
お買い上げの販売店様へお持ち込みいただくか、下記修理センターまで送付願います。
松本修理センター
【所在地】 〒390-0863 長野県松本市白板2-4-14 エプソンサービス(株)
【電話番号】 **050-3155-7110**
*上記電話番号をご利用できない場合は、松本修理センター:0263-86-7660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、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/>
- **ショールーム** *詳細はホームページでもご確認いただけます。<http://www.epson.jp/showroom/>
エプソンスクエア新宿 〒160-8324 東京都新宿区西新宿6-24-1 西新宿三井ビル1F
- **オプション品・消耗品ご購入**
お近くのエプソン商品取扱店及びエプソンダイレクト(ホームページアドレス <http://www.epson.jp/shop/> または通話料無料 0120-956-285)でお買い求めください。

WGPS 2014.11

アフターサービスについて

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

付録

 [「アイコンの意味」 141 ページ](#)

 [「製品仕様」 143 ページ](#)

 [「用語集」 145 ページ](#)

アイコンの意味

アイコン	名称
	ランモード（ランニング時の計測）
	ウォークモード（ウォーキング時の計測）
	バイクモード（自転車走行時の計測）
	GPS 衛星からの信号を受信している（GPS オン）
	GPS 測位中
	HR モニターと通信している
	平均ペース
	ラップ
	距離
	消費カロリー
	スプリットタイム
	平均ストライド
	平均心拍
	オートラップ
	マニュアルラップ
	スプリント
	レスト
	本体で編集できるデータ

付録

アイコン	名称
	現在の設定
	現在選択している外部機器からの設定
	外部機器からの設定

製品仕様

本体仕様

仕様		SF-710	SF-510	SF-310
サイズ (厚さ)		13.6mm	11.8mm	12.8mm
重量		59g	49g	50g
防水性能		5 気圧		
動作時間	時計表示時 (オートスリープオンの時)	20 日間 ※1 ※2		
	GPS オン	30 時間 ※2		
動作温度		-5~50°C		
メモリー可能時間 (合計走行距離時間)		約 70 時間		
最大ラップ数 (1 スプリット)		400		
心拍数計測 (HR モニター使用)		○※3	○※3	○※3
ピッチ/ストライド計測		○	○	—
インドアモード		○	○	—
表示範囲	距離/ラップ距離/予想到達距離	0.000~999.99km/0.000~999.99mi		
	ペース/ラップペース/平均ペース	0'00"~30'00"/km/0'00"~45'00"/mi		
	スピード/ラップスピード/平均スピード	0.0~999.9km/h/0.0~999.9mi/h		
	スプリット/ラップタイム	00'00"~99:59'59"		
	ピッチ/ラップピッチ/平均ピッチ	0~255spm	—	
	ストライド/ラップストライド/平均ストライド	0~255cm/0~100inch	—	
	歩数/ラップ歩数	0~999999	—	
	消費カロリー	0~9999kcal		
	勾配	-99~99%	—	—
	標高	-500~9999m/-1500~29999ft		

仕様		SF-710	SF-510	SF-310
表示範囲	累積上昇高度	0~99999m/ 0~99999ft	—	—
	累積下降高度	0~99999m/ 0~99999ft	—	—
	HR/ラップ HR/平均 HR/最大 HR※4	30~240bpm		
	ガイドタイム	0:00'00"~±9:59'59"		
	ガイド距離	00.00~±99.99km/00.00~±99.99ml		

※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 10 時間/日の場合（当社評価基準による）

※2 GPS の受信環境や、本製品の設定条件により、動作時間は異なります。

特に、屋内など GPS 受信環境が悪いと動作時間が短くなります。（設定条件:ライト点灯/HR モニターなど）

※3 HR モニターはオプション品をお買い求めください。

※4 最大 HR は SF-710/F-510 のみ。

クレードル仕様

仕様	SF-710	SF-510	SF-310
使用温度範囲	5~35℃		

オプション仕様

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 アダプター仕様

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

HR モニター仕様

仕様	型番:SFHRM01
防水性能	日常生活防水

用語集

	用語	解説
英数字	5 気圧防水	最大 5 気圧までの防水が可能。
	GPS 機能	上空にある数個の衛星からの信号を GPS 受信機で受け取り、現在の位置を知るシステム。位置情報、時間情報を正確に把握できる機能。
	NeoRun	WristableGPS 専用の Web アプリケーション。走ったコース、ペース分析、消費カロリー、コンディションなどを管理できる。
	Run Connect	WristableGPS 専用のパソコン用アプリケーション。計測データを Web アプリケーション (NeoRun) にアップロードしたり、SF-710 では、オートラップ、目標ペース、ウェイポイント、インターバルなどの計測設定がパソコンからできる。
あ行	インターバル	スプリント (高負荷) とレスト (低負荷) を距離や時間で設定して、繰り返す行うトレーニング。
	ウェイポイント	現在位置の緯度経度を取得して、本体にポイントとして登録する機能。登録したポイントを指定すると、そのポイントまでの方角、距離、標高差を表示。
	オートポーズ	立ち止まった際に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開する。
	オートライト	ラップ計測時やアラーム鳴動時、インターバル機能時にライトを自動で点灯する。
	オートラップ	一定時間経過または一定距離を走った時に、自動でラップを記録。
か行	ガイドタイム	目標ペースから算出する遅れ/進みの時間。
	ガイド距離	目標ペースから算出する遅れ/進みの距離。
	距離	計測開始から現時点までの走行距離。
	クロノグラフ	スプリットタイム、ラップタイム (区間計測) を同時に計測する機能。
さ行	消費カロリー計算	運動開始からの消費カロリーの合計。
	心拍ゾーン滞在時間	目標とした心拍ゾーンに滞在した時間。
	心拍ゾーン到達時間	目標とした心拍ゾーンに達するまでの時間。
	ストライド	走行データから算出した歩幅。
	ストライドセンサー	GPS 機能使用時に蓄積した歩幅と加速度のデータから距離を予測し、トンネルなど GPS 信号が届かない場所でも継続したデータ計測が可能。
	スプリットタイム	計測開始から計測停止までの時間。

付録

	用語	解説
は行	ハートレート (HR) モニター	HR モニターにより、運動時の心拍数を計測。
	ピッチ	計測中の 1 分間の歩数。
	ペース	GPS 情報から取得した現在の瞬間的な走行ペース。
ら行	ラップストライド	ラップ区間の平均ストライド。
	ラップスピード	ラップ区間での平均スピード。
	ラップタイム	一定区間での走行タイム。
	ラップピッチ	ラップ区間の平均ピッチ。
	ラップペース	現在のラップ区間での走行ペース。
	累積下降高度	計測開始地点から下降方向に移動した高さの累積値。
	累積上昇高度	計測開始地点から上昇方向に移動した高さの累積値。

索引

A

ACアダプター 16

G

GPS 測位 32

H

HR ベルト 16

HR モニター 16, 71, 73

N

NeoRun 86

R

Run Connect 83, 92

あ

アイコン 141

緯度/経度 38, 119

インターバル 46, 104

ウェイポイント 63, 101

オートポーズ 60

オートラップ 58, 96

か

ガイド距離 37, 118

ガイドタイム 37, 118

距離 37, 118

クレードル 16

クロノグラフ 41

計測項目 38, 39

勾配 38, 119

さ

最大心拍数 38, 39, 75, 118

時刻 37, 118

システムリセット 137

消費カロリー 118, 37

心拍数 38, 39, 70, 75, 118

心拍ゾーン滞在時間 119, 38, 39, 75

心拍ゾーン到達時間 38, 39, 75, 119

ストライド 37, 118

ストライドセンサー 36

スピード 37, 118

スプリットタイム 37, 41, 118, 119

スプリント 46

は

ピッチ 38, 118

標高 37, 118

平均心拍数 38, 39, 75, 118

平均ストライド 37, 118

平均スピード 37, 118

平均ピッチ 38, 118

平均ペース 37, 118

ペース 37, 118

歩数 38, 119

ま

目標ペース 61, 98

や

予想到達距離 38, 119

予想到達時間 38, 119

ら

ラップ距離 37, 118, 119

ラップ心拍数 38, 39, 75, 119, 120

ラップストライド 37, 118

ラップスピード 37, 118

ラップタイム 37, 41, 118, 120

ラップピッチ 38, 118

ラップペース 37, 118, 120

ラップ歩数 38, 119

リピート数 46

累積下降高度 38, 119

累積上昇高度 38, 119

レスト 46

EPSON

GPS Sports Monitor

WristableGPS

SF-710 | SF-510 | SF-310

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



412644006

©2014 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.