EPSON

GPS Sports Monitor

UristableGPS

SF-110

ユーザーズガイド



はじめに

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

本製品を正しくご使用いただくために、必ず同梱のクイックガイドと合わせて、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。

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。

※ 本体には表示されません。Web アプリケーション(NeoRun)でのみ表示されます。

ユーザーズガイドの記載について

上重要	必ず守っていただきたい内容を記載しています。この内容を無視して誤った取り扱いを すると、製品の故障や、動作不良の原因になる可能性があります。
参考	補足説明や参考情報を記載しています。
[メニュー名]	本体画面に出てくるメニュー項目を示しています。
[A] / [B] / [C] / [D]	本体のボタンを示しています。
ß	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

走行データの計測



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。 ∠37「計測データを確認する」 51 ページ

活動量の計測



日常すべての活動の消費カロリーを計測する機能です。 運動以外にも、デスクワーク、家事などの消費カロリーを計測できます。 *C*家「日常動作の消費カロリーの計測(活動量計測機能)」55 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)
 △3 「自動でラップを記録する(オートラップ機能)」44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)
 - ∠중「自動で計測開始/停止する(オートポーズ機能)」46 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)
 △ア「ペースを設定して計測する(目標ペース機能)」48ページ
- ・HRモニターで心拍数を計測する(心拍機能)
 △ア「心拍数を計測する」100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)
 △⑦「画面設定」86ページ

各種設定



本体に関する設定を変更できます。

- 画面のコントラストを調整する(コントラスト調整機能)
 △ア「システム設定」83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)
 △ア「システム設定」83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)
 「初期化する」114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、ストライドが計測できます。
 ∠ア「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。
 △ア「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。
 △ア「インドアモード」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」62 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	. 9
使用上のご注意	10
製品本体ならびに付属品について クレードルについて HR モニター(オプション)について	10 . 11 . 11
保管上のご注意	11
電波に関するご注意	11

準備と基本操作

同梱品を確認する	14
基本操作 1	15
各ボタンの役割	15 16
メニューリスト	17
アラームについて	21 22
充電する 2	24
ご使用にあたって	24 25
初期設定を行う	28
電池残量について 3	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 33
より精度良く計測するために	35 35
ストライドセンサーにストライドを学習させる 3	36
ストライドセンサーについて	36 36

走行データの計測(計測機能)

計測機能とは	38
計測できる項目	39

計測する	40
計測画面を表示する 走行データを計測する	40 40
画面の見方	42
計測画面 ラップ区切り画面	42 43
自動でラップを記録する(オートラップ機能)	44
自動で計測開始/停止する(オートポーズ機能)	46
ペースを設定して計測する(目標ペース機能)	48

計測データの確認(履歴機能)

計測データを確認する	51
履歴で確認できる計測データ	52
不要な計測データを削除する	52

日常動作の消費カロリーの計測(活動量計測機能)

活動量計測機能とは	56
活動量の計測を開始する	57
活動量を確認する	59
確認できる活動量データ 現在の活動量を確認する(活動量計画面) 過去の活動量データを確認する(履歴画面)	59 59 59
(二二) (二二) (二二) (二二) 活動量の計測を停止する	61

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	63
Epson Run Connect をインストールする	66
アカウントを作成する(初めて使用するときのみ)	67
計測データをアップロードする	69
アップロードした計測データを確認する	72

設定

計測設定	76
計測設定の変更方法 計測設定一覧	76 79
各種設定	80
各種設定の変更方法 各種設定一覧	80 82
画面設定	86

画面パターン一覧	. 86
計測表示項目一覧	. 88
計測画面の変更方法	. 89
ラップ区切り画面の変更方法	91
設定例	93

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	95
HR モニターを用意する HR モニターを装着する	95 95
本体に HR モニターを登録する HR モニターを有効にする	96 98
心拍数を計測する	100
HR モニターとの通信状態を確認する 計測した心拍数を画面に表示する	. 100 . 100
HR モニターの電池を交換する	101
HR モニターを無効にする	103

メンテナンス

お手入れをする	105
使用後のお手入れ バンドについて	105 105
HR モニターのメンテナンス	. 105
本製品に内蔵の充電池について	106
HR モニターの電池について	106
本製品の廃棄	106
ファームウェアを更新する	107
ファームウェアのバージョンを確認する ファームウェアを更新する	107 107

困ったときは

注意 1	10
·ラブルを解決する	11
·ステムをリセットする	13
期化する1	14
製品に関するお問い合わせ先	16
'フターサービスについて	17

付録

アイコンの意味

製品仕様	120
本体仕様	120
オプション仕様	122
用語集	123
索引	124

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うと、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。
\bigcirc	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						
0	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。					
\bigcirc	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。					
	• 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。					

⚠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。		
\bigcirc	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修や火災の原因になります。			
\bigcirc	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 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			
0	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。		
\bigcirc	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じないでください。		

保管上のご注意

⚠注意			
\bigcirc	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。



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」116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。		
\bigcirc	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。

- △ ⑦ 「同梱品を確認する」 14 ページ
- △ 3 【基本操作】 15 ページ
- _ ⑦ 「充電する」 24 ページ
- _∽「初期設定を行う」28ページ

より正確な計測を行うために、以下を確認しましょう。

- △ 「GPS 衛星を特定する (GPS 測位) 」 32 ページ
- △ ア「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

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。





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。



基本操作

各ボタンの役割

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



各画面でのボタン操作

ボタン操作	時計画面	計測画面	設定画面
	10:28 5/27 RM	LaPPace, " /km LaP 0:00'00"	ユーザー設定 ● 展る 体重 170 cm
【A】短押し	活動量計画面を表示します。 活動量計がオフの時は無効です。	計測画面は最大 3 画面表示できま す。その画面を切り替えます。	決定します。
【A】長押し (2 秒以上押 す)	電源をオン/オフします。	時計画面に戻ります。 計測中は無効です。	時計画面に戻ります。 [計測メニュー] から [計測設定] をしているときは、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。		
【C】 短押し	-	計測を開始/停止/再開します。	選択(上方向)します。 値を増やします。
【D】 短押し	メニューを表示します。	計測中はラップを記録します。 計測停止中は計測メニューを表示 します。	選択(下方向)します。 値を減らします。



- 計測画面(計測停止中)、設定画面で【A】を長押しすると、時計画面に戻ります。
- ・一定時間操作しないと時計画面に戻ります。時間は表示されている画面によって以下の通り異なります。
 活動量計画面:1分
 計測画面(計測していない状態):60分

メニューリスト

本製品の画面に表示されるメニューの一覧です。

下線が初期設定値です。

メニュー画面

 計測開始
 GPS 即位後に計測画面が表示されます。

 ごで「走行データの計測(計)
 計測画面から計測メニューを表示できます。以下を参照してください。

 測機能)
 37 ページ
 ごで「計測メニュー」20 ページ

	計測 ∠☞「計測データの確認(履 歴機能)」 50 ページ
履歴	活動量 ∠37「過去の活動量データを 確認する(履歴画面)」60 ページ

77-67+2/%1	地间用知
	登録解除

各種設定 ∠☞「各種設定」80ページ をする」76ページ		種目	<u>ラン</u> ウォーク
		オートラップ	オン <u>オフ</u>
		オートポーズ	オン <u>オフ</u>
	計測設定 ∠☞「時計画面から計測設定 をする」76ページ	目標ペース	<u>オン</u> オフ
		心拍※2	オン <u>オフ</u>
		画面設定	画面 1 画面 2 画面 3 ラップ区切り画面

※1 スマートフォンとの接続について、詳しくは別マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。※2 HR モニターを登録した後に表示されます。

メニュー画面

	ユーザー設定 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡ː ページ	身長 体重 生年月日 性別	
各種設定 (続き) ∠☞ 「各種設定」 80 ページ	システム設定 全「システム設定」83 ページ	言語	<mark>English</mark> 日本語 Deutsch Francais 繁體中文
		時刻設定	時刻 サマータイム 時刻合わせ タイムゾーン
		表示設定	距離単位 日付表示方法 コントラスト オートスリープ オートライト
		アラーム	<u></u>
		操作音	<u>オン</u> オン
		初期化	はい いいえ
		バージョン	

メニュー画面

	HR モニター	ステータス
各種設定	∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡ː// 84 ペー ジ	登録
(続さ) √〒「各種設定」80 ページ		
	活動量計	オン
	_중 「活動量計」85 ページ	<u>オフ</u>

計測メニュー

一部の機能については、計測画面からも設定できます。 下線が初期設定値です。



計測メニュー

	種目	<u>ラン</u> ウォーク
	オートラップ	オン オフ
計測設定 ♪ ♪ 「計測画面から計測設定 をする」 77 ページ	オートポーズ	<u>オン</u> オン オフ
	目標ペース	オン オフ
	心拍※	オン <u>オフ</u>
	アラーム	<u>音</u> オフ
	GPS	
	画面設定	画面 1 画面 2 画面 3 ラップ区切り画面

計測終了

※ HR モニターを登録した後に表示されます。

アラームについて

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。

計測設定	タイミング
オートラップ ∠☞「自動でラップを記録する(オートラップ機能)」44 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)」46 ページ	 ●計測停止時 ●計測再開時
目標ペース 	• 選択した目標ペースから外れた時

システム設定

り戻る

時刻補正について

時刻がずれている場合は、屋外の頭上が開けた場所で画 面を上にして置いて、以下の手順で時刻合わせを行って ください。





します。



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。



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。 ∠示「お手入れをする」105ページ 弱い水流で洗い流してください。



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。



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。



クレードルに本体をセットします。

2

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、充電アイコン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。

充電アイコンが100%になったら充電完了です。



参考

充電アイコンが 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。









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。



電池アイコンと動作時間の目安

使用機能				
GPS 機能	10~7 時間 (フルマラソン)	7~4 時間 (ハーフマラソン)	4~1 時間 (休日トレーニング 1 回分)	1~0 時間 (平日トレーニング 1 回分)
時計表示	10~7日	7~4 日	4~1日	1~0日

最大動作時間

使用機能	最大動作時間※
時計表示のみ使用(活動量計オフ、GPS 計測を使用しない)	10日
活動量計測のみ使用	7日
GPS 計測のみ使用(活動量計オフ)	10 時間

※ オートスリープをオンにして、1日12時間スリープさせた場合

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。

!重要

電池残量が低下すると何も表示しなくなります。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。

 [※] 以下の条件では、動作時間が上記より短くなります。
 -HR モニターを登録して、心拍をオンにしたとき
 -ライトの点灯頻度が高いとき

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



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、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。





【D】で[メニュー]を表示しま す。



C/D







【A】で決定します。



GPS 測位が始まります。



完了すると、アラーム※が鳴り、計 測画面になります。 ※[システム設定]-[アラーム]-[音]設定時

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[戻る]を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。



 GPS 測位完了後は、1時間に一度、GPS 衛星からの信号を 受信します(オートサーチ機能)。

計測画面が表示されたら計測できます。 ∠3 「計測する」 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 測を開始することができます。



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」 39 ページ

インドアモード

GPS 測位をせずに計測することができます。屋内トレー ニングなど GPS 測位が必要ないときに使用してくださ い。 なお、インドアモードでは移動ルートなどは記録されま せん。 ∠☞「計測できる項目」39 ページ

インドアモードで計測するためには、次のいずれかの操 作を行ってください。 • GPS 測位中に [インドア] を選択する



• GPS 測位が失敗したときの画面で、 [インドア] を選択 する



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とき

•数ヶ月間使用しなかったとき

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)



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、 ストライドを計測できます。



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

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。
 ∠3 「計測設定」76 ページ
- 学習時と異なる運動をすると、計測誤差が大きくなることがあります。
走行データの計測(計測機能)

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。

- ∠ ⑦「計測機能とは」38 ページ
- △ ? 「計測できる項目」 39 ページ
- △ ? 「計測する」 40 ページ
- △ ? 「画面の見方」 42 ページ
- △ 「自動でラップを記録する(オートラップ機能)」44 ページ
- △ 「自動で計測開始/停止する(オートポーズ機能)」46ページ
- △ 「ペースを設定して計測する(目標ペース機能)」48 ページ

計測機能とは

スプリットタイム、ラップタイムを同時に計測する機能です。また、本製品は GPS 機能を搭載しているため、GPS 信号の位置情報と時間で、走った距離/速度/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スポーツ、日常行動における運動において、自身のトレーニング管理に幅広く活用できます。

参考

計測する前に、種目(ラン/ウォーク)を設定してください。なお、初期設定は[ラン]になっています。 ∠37「計測設定」76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距離を走ったときに、自動でラップを記録します。 ∠3 「自動でラップを記録する(オートラップ機能)」44 ページ

計測できる項目

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では、移動ルートが記録されません。

計測項目(表示名)	用語の意味
距離(Dist.)	計測開始からの合計距離
ペース (Pace)	現在のペース(1km あたりの時間)
平均ペース (Av.Pace)	計測開始からの平均ペース
ラップペース (LapPace)	区間ごとの平均ペース
スプリットタイム(Split)	計測開始からの合計時間
ラップタイム (Lap)	区間ごとの経過時間
時刻(Time)	現在の時刻
消費カロリー (Calories)	計測開始からの消費カロリー
步数(Steps)	計測開始からの歩数
心拍数(HR)※1	現在の心拍数
標高※2※3	現在の標高

※1 HR モニターがオンのとき(HR モニターはオプション品をお買い求めください。)

※2 インドアモードでは測定不能 🖉 「インドアモード」 33 ページ

※3 本体には表示されません。Web アプリケーション(NeoRun)でのみ表示されます。
 ∠☞「Web アプリケーション(NeoRun)でのデータ管理」62ページ





画面の見方

計測画面

計測画面は 3 画面と目標ペース画面があり、【A】を押すことで切り替えられます。 また、画面 1~3 の表示内容は変更できます。 _37 「画面設定」86 ページ



※ [計測設定] で、 [目標ペース] を [オン] に設定したときに表示されます。

表示内容

	画面 1	画面 2	画面 3	目標ペース画面
1 行目	距離 (Dist.)	歩数 (Steps)	時刻 (Time)	-
2 行目	ラップペース	平均ペース	スプリットタイム	平均ペース
	(LapPace)	(Av.Pace)	(Split)	(Av.Pace)
3 行目	ラップタイム	消費カロリー	ペース	設定した目標ペース
	(Lap)	(Calories)	(Pace)	(Target)

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。 また、オートラップ機能で、設定した距離を走ったときにも表示されます。 ∠☞「自動でラップを記録する(オートラップ機能)」44 ページ 表示内容は変更できます。 ∠☞「画面設定」86 ページ











【A】を長押しします。

時計画面に戻ります。

計測の操作手順は、以下のページを参照してください。 ∠37「計測する」40ページ

(参考)
計測画面から、「計測設定」を選択することもできます。
♂「計測画面から計測設定をする」 77 ページ





計測データの確認(履歴機能)

計測したデータの確認、削除ができます。

- _중 「計測データを確認する」 51 ページ
- △ ? 「履歴で確認できる計測データ」 52ページ
- △ ? 「不要な計測データを削除する」 52ページ



				計測項目
	28 時計画面に戻ります。		¥	心拍数
			P	ラップ総数
 層 極で			PA	オートラップ
	」 単正のして、公司「次」ノーノ 計測データは、以下の通りです。		Рм	マニュアルラップ
	11/8		Dist.	計測開始からの合計距離
	(7:35 - 8:41 △ ► 19.534km ॐ 0.106'24''→		SPlit	スプリットタイム
	BOH"/km		LaP	ラップタイム
			LaPPace	ラップペース
	(♥ 175bpm P 9▼		不要な	計測データな
		R	夏歴から不	要な計測データを削除
			EPSON	C
	<u>P</u> M 1 Dist. 5. 18∃ km ▲		10:2	28
	() SPiit 05:26'04'' Lap 05:26'04'' 🚽			D
	LaPPace 975"/km			 [D]で[ン
	アイコン			す 。
Я	ランモード(ランニング時の計測)		<u>×=</u>	
杰	ウォークモード(ウォーキング時の計測)		計測	開始 -
	計測項目		C /	
-	計測日			がしまり。
-	開始時刻/終了時刻		<u>メニュ</u> <u>計測</u> [L— 開始
Ł	距離			
٩	スプリットタイム		A	【A】で決定
Ø	平均ペース			,
۵	消費カロリー			

¥	心拍数
P	ラップ総数
PA	オートラップ
₽	マニュアルラップ
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

タを削除する

削除できます。

で [メニュー] を表示しま

たは【D】で[履歴]を選 す。

決定します。



すべての履歴を削除したいときは、本体を初期化してく ださい。なお、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。 ☞「初期化する」114ページ

日常動作の消費カロリーの計測(活動量計測 機能)

日々の基本動作における消費カロリー(活動量)を自動で計測します。

- △ ? 「活動量計測機能とは」 56 ページ
- △ ? 「活動量の計測を開始する」 57 ページ
- △ 3 「活動量を確認する」 59 ページ
- △ ⑦ 「活動量の計測を停止する」 61 ページ

活動量計測機能とは

デスクワーク、家事など基本動作の消費カロリーを計測する機能です。

歩数、消費カロリー、移動距離を、1日単位で記録することができます。走行データを計測した場合は、そのデータも合 算されます。

毎日午前0時に活動量がリセットされ、最大7日間のデータを保存して確認することができます。

また、1日の目標歩数を設定することで、現時点での目標達成率を確認でき、活動の目安に役立ちます。





活動量を確認する

確認できる活動量データ

確認できる活動量データは、以下の通りです。



=+:油川五 中		明
司测填日	活動量計画面	履歴画面※
-	計測日	計測日
ÿ	当日の歩数	計測日1日分の歩数
۵	当日の消費カロリー	計測日1日分の消費カロリー
E	当日の移動距離	計測日1日分の移動距離
-	当日の目標歩数に対する達成率(%)	計測日1日分の目標歩数に対する達成率(%)

※ 履歴画面では、前日までの過去7日分の活動量データを確認できます。

現在の活動量を確認する(活動量計画面)

時計画面で【A】を押すと活動量計画面が表示されます。再度【A】を押すと時計画面に戻ります。



参考

- 活動量計画面を表示している間は、活動量は更新されません。時計画面に戻ることで、更新されます。
- •毎日午前0時に活動量がリセットされ、新しく計測を開始します。





Web アプリケーション (NeoRun) でのデー 夕管理

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。
今までに NeoRun のアカウントを作成してご使用いただいている場合は、本製品でも引き続き同じアカウントをご使用いただけます。
 本製品は、スマートフォンでも計測したデータを管理できます。スマートフォンからアップロードする場合は、対応のスマート フォンとアップロード用のスマートフォンアプリ「Epson Run Connect」が必要です。最新の動作確認機種についてはホームペー ジでご確認ください。ご利用のスマートフォンによっては、正しく動作しない場合があります。 http://www.epson.jp/support/wqps/os.htm
アップロード方法などアプリケーションの使い方については、「スマートフォン活用ガイド」をダウンロードしてご覧ください。 http://www.epson.jp/support/wgps/manual.htm
以下でもサポート情報を掲載しております。合わせてご確認ください。 http://www.epson.jp/support/wgps/faq.htm

- △ 「Web アプリケーション (NeoRun) とは」 63 ページ
- ∠
 ア
 「Epson Run Connect をインストールする」 66 ページ
- ▲ 「アカウントを作成する(初めて使用するときのみ)」67ページ
- △ ア「アップロードした計測データを確認する」72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

	45.5	25:40.	3.2 km /	100 Am	8112	104 671		+
	30%							
			12 100					
月間ワークアウト		201	si01 🛗			Com	-	-
	Ö an	25	16.931	in .		0.91		
	50.91	MON	TUE	WE	THL	FRI	SAT	MIG2-2201
	11.1116		10.00	- M	3/1	1		22.25 km
			in the second	ч,		2	NO NO.	11.60 km
		12	13	14	15	10	**	0.00 km
		19	20	21	22	23	24	0.00 km
	25 2	26	27	28	29	30	33	0.00 km
アップロードデータ							# 14	-
7970-87-9	KBEH	_	344	3-570	66	1004	19 14 6891 - 2	
7970-89-9	READIN Zojisovski te	25 OF	214 1115	3-570 ([)	- ER	1.584	2 14 1411 - 3. 121 14	
Py70-F7-9	REALEM ZOTSCHER 14 JOHONNON (J	236.07 72.42 77.54	2140 831156 04006		i an	107.00 1.14 m 5.81 m	titi -2. F2F As F2F As	141 A
7970-87-9	201507408 14 201507408 14 201507408 13 201507408 13	21:04 21:04	3740 83355 04604 94755 84755		i an	1.02.41 5.51.00 5.81.00 1.32.00 1.32.00	2 14 5011-02 727 54 717 54 717 54 717 54	2.809 2.809 2.809 2.809
7570-87-9	20150708 14 20150708 14 20150708 02 20150708 12 20147220 14 20147220 14	178-07 72-42 21:54 23:50 22:52	sida attisi adasi adisi adisi		-60	4.00.40 5.00.00 5.00.00 0.32.00 5.00.00 5.00.00 5.00.00 5.00.00	± 14 1001-3. 1017 Mill 1027 Mill 1027 Mill 1027 Mill 1027 Mill 1027 Mill	0%C
7570-87-9	20150708 14 20150708 14 20150708 12 20150708 13 201407220 14 20140727 12 20140727 12	22.42 21.04 22.42 22.42 22.42	5944 631 55 0400F 04150 04150 0410F		-60	20004 Littum Sattan 13240 Littus Sattan Sattan Sattan	2 H Resolution Parties Parties Parties Parties Parties	0%C
₹ ₇ 90-₹ <u>7</u> -9	201507400 14 201507400 14 201507400 13 201507400 13 201607220 14 201607220 14 201607220 14	23-82 23-82 23-64 23-65 22-65 21-64 20-08	29440 8.13 % 0.46 Ger 10.47 % 0.47 % 0.47 % 0.47 % 0.47 % 0.47 %		- 50	100000 Liston Saliar USI in Saliar Saliar Saliar Saliar	± H Ethiot (24 An eur hei 152 An 152 An 152 An 152 An	0%. 0%. 0%. 0%. 0%. 0%. 0%.
7×70-17-9	2019/01/01 14 2019/01/01 14 2019/01/01 15 2014/12/2011 15 2014/12/2011 15 2014/12/2011 15	178-07 22-42 21-04 22-42 21-04 21-04 21-04	29920 201955 04006 04995 04996 04996 04996 04996		- 6.0	20004 Kitan Satan Satan Satan Satan Satan Satan Satan Satan	# 14 1921 - 22 (24 Am 1927 Am 1927 Am 1927 Am 1927 Am 1927 Am	00% - 00% - 00% - 00% - 00% - 00% -
₹y30-¥¥-9	201507402 14 201507402 14 201507402 12 201507402 14 201407202 14 201407202 14 201407202 14	23-42 23-42 23-04 23-42 21-04 21-04 21-04 21-04 21-04 21-04 21-04 21-04 21-04 21-04	Stell 20155 04004 04110 04110 04110 04110 04110 04110 04110 04110		- cre	20004 Kitano Sahari Ushari Sahari Satari Satari Satari Satari	± 14 1931 - 2 1971 Ani 1971 Ani 1972 Ani	
7×30-17-9	20150710814 20150710814 20150710814 20150710814 201447228154 201447228154 201447228154 201447229145 201497229145 201497229145	10.07 72.42 21.04 21.04 22.42 21.04 00.07 21.04 22.42 00.55	2000 20150 04000 04100 04100 04100 04100 04100 04100 04100 04100 04100 04100		- 50	2,55244 8,54 am 9,354 am 9,324 am 9,324 am 9,324 am 9,424 am 9,424 am 9,424 am 9,424 am	2 14 1011-1 121 An 112	1.00 1.00
7530-19-9	201507106114 201507106114 201507106113 201407220114 201407220114 201407220114 201407220114 201407220114 201407220114 201407220114	100.09 72.42 71.64 10.09 72.42 71.64 0.00 71.64 10.59	2000 0.11 % 0.40 Ør 0.41 % 0.41 % 0.4		- 50	A 10000 A 14 um Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan Saltan	2 14 101 - 2 127 An 112 An 111	
7;30-17-9	2019/01/04 14 2019/01/04 14 2019/01/04 14 2014/02/01 14 2014/02/01 14 2014/02/05 14 2014/02/05 14 2014/02/05 14 2014/02/05 14 2014/02/05 14 2014/02/05 14	23-44 27-94 27-94 27-94 27-94 27-94 27-94 32-42 32-42 39-99	3946 2015 20409 20409 20409 20409 20109 20109 20409 20409 20409 20409 20409		- 628	Looka 5 da um 5 da um	2 14 100 - 2 124 An 102 An 10	- #60 - #60
7;30-49-9	2016/01/01 14 2015/01/01 14 2015/01/01 13 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14	178.07 72.42 21.04	344 attac actor attac attac attac attac perse attac attac attac			Local A Maria Sabire Sa	2 14 1000 - 2 1000 -	
7;30-49-9	2016/01/01 14 2015/01/01 14 2016/01/01 15 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14 2016/02/01 14	7040 7144 7144 7144 7144 7144 7144 7144	344 Differ occor octoctor octo			Longer Lo	2 14 1001 - 2 1011 Mail 1012 Mail 10	
7;30-17-9	20100140 14 20100140 14 20100140 14 20100140 14 2014012014 14 2014012014 14 2014012014 12 2014012014 12 2014012014 12	m 87 22-42 21-04 22-64 22-64 22-64 10-59 10 10-59 10 10-59 10 10 10-59 10 10 10 10 1	3×2 23195 3410 3410 3410 3410 3410 3410 3410 3410			Local Local Salar	1 H	

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

			4 2	3/02/20	14 1-		< 17
	r = 00						/窗口。
0 3:71 0:00 00 0:72 0:00 00 <	94%	A178.4		2	ert-1	aning.	109-
112 spm P 76 cm 55,450 steps A 7.8 km/h M 1,618 m 3 1,733 m 2 0 0 bpm 3 1,873 m M 2 A 4 A - A A 4 A 4 M 2 A 4 A 4 A 4 A 4 A 4 M 2 A 4	5:21'20".07	21-342 21-342	2.197 Km		1 7 36 7Kt	n 93,3 at-r	seo kcal
	172 spm	e 76	5 cm		55,450 s	teps m 7.8	3 km/h
	J 1,618 m	J 1,	733 m	0	0 bpm		
	## 60.0 kg	ава 	%				
		11.2			ing .	N.S.	
	*		с		42	Ø SF	-710
	λ£						
		***** •					
	@22-#	and the state	watur	-	. Interface		-
	マ心的数	-			and have	monther	A
No.2007	112=4	un-					-
1 1 0	21:218	man	m	in	Auto	min	
O P42 O P12 O P12 O P12 O P12 1 1594 1712 1044 1712 1044 1712 1114 2 2044 0.927 1044 0.927 1044 1014 3 1056 0.927 1044 0.927 1014 1014 4 4494 0.927 1084 0.927 1014 1014 4 4494 0.927 1084 0.927 1014 1014 4 4494 0.927 1084 0.927 1014 1014 4 4494 0.927 1084 0.927 1014 1014 6 0.908 0.927 1014 </td <td></td> <td>1.0 1</td> <td>0.00</td> <td>15.11</td> <td>201 250</td> <td></td> <td>-</td>		1.0 1	0.00	15.11	201 250		-
Control Statute Statute <t< td=""><td></td><td>Q 944</td><td></td><td>enea</td><td>0.997</td><td></td><td></td></t<>		Q 944		enea	0.997		
JanualJanua							
1 1	O'ABOAM		+546	10104	2/29/6	Phri-1 and	
220bin10br10br10br10br10br10br10br330br0.20br10br0.00br0.00br0.00br0.00br0.00br5500m0.00br10br0.00br0.00br0.00br0.00br0.00br60.00br0.00br1.00br0.00br0.00br0.00br0.00br710br0.00br1.00br0.00br0.00br0.00br0.00br80.00br0.00br1.00br0.00br0.00br0.00br100.00br1.00br0.00br0.00br0.00br0.00br110.00br1.00br0.00br0.00br0.00br120.00br1.00br1.00br0.00br0.00br130.00br1.00br0.00br0.00br0.00br140.00br1.00br0.00br0.00br0.00br150.00br1.00br0.00br0.00br7.00br160.00br1.00br0.00br0.00br7.00br150.00br1.00br0.00br0.00br7.00br160.00br1.00br0.00br0.00br7.00br170.00br1.00br0.00br0.00br7.00br180.00br1.00br0.00br0.00br7.00br190.00br1.00br0.00br0.00br7.00br100.00br1.00br0.00br0.00br7.00br190.00br1.00b	A	1.00 km	DUTTE	100 800	107 (7 () :	Tillior	
1 1.55m 0.9270 0.9920 0.99279 <th0.9927< th=""> <th0.9927< th=""></th0.9927<></th0.9927<>		2004m	D STAT	1.00 km	00831167	-market	
4 4.84aa 0.259 100a 0.557.00 5.157.00 5 0.500a 0.23237 0.84a 0.0257.00 107 data 6 0.500a 0.4242 1.08aa 0.0257.00 107 data 7 0.500a 0.847.00 1.080a 0.0257.00 107 data 8 0.500a 0.5197 1.080a 0.0257.00 107 data 9 0.500a 1.0717 1.080a 0.0257.00 107 data 10 1.000a 1.0717 1.080a 0.0257.00 107 data 11 1.000a 1.0717 1.080a 0.0717.00 107 data 12 1.000a 1.0727 0.080a 0.0717.00 107 data 13 1.000a 1.4272 0.080a 0.0717.00 107 data 14 1.400a 1.5277 0.080a 0.0717.00 107 data 15 1.500a 1.4272 0.080a 0.0717.00 107 data 16 1.500a 1.4272 0.080a 0.0717.00 107 data 17 1.500a 1.4272 0.080a 0.0717.00 107 data 16 1.500a 1.4272 0.080a 0.0717.00 107 data <	i i	3.00 km	0.20181	0.94 im	0.0632-01	0'31".len	
5 5.50 km 0.332* 9.84 km 0.0325 20 0.0325 20 0.0325 20 0.0325 20 7 7.03 km 0.485 27 1.04 km 0.0325 20 0.0325 20 0.0325 20 7 7.03 km 0.485 20 1.032 km 0.0325 20 0.0325 20 0.0325 20 9 9.00 km 1.037 1 1.04 km 0.0325 20 0.0225 20 0.025 20 10 1.00 km 1.137 2 0.04 km 0.0255 20 0.025 20 0.025 20 10 1.00 km 1.137 2 0.04 km 0.025 20 0.025 40 10 1.00 km 1.137 2 0.04 km 0.025 20 0.025 40 10 1.00 km 1.137 2 0.04 km 0.025 20 0.025 40 10 1.00 km 1.137 20 0.04 km 0.025 20 0.025 40 10 1.00 km 1.02 km 0.025 20 0.025 40 0.025 40 10 1.00 km 1.02 20 0.025 20 0.025 40 0.025 40 10 1.00 k	4	4 00 km	0.26.05	1.00 km	0.0643*.05	042" Am	
1 1	5	5.00 km	0.71.3%	11954m	0.081381.90	E38"Am	
1.44.00 1.44.00 0.44.00 0.87.40 0.87.40 0.87.40 0 0.00444 0.0171 1.04.00 0.0252.40 607.40 10 0.00444 1.07.17 1.04.00 0.0252.40 607.40 11 1.104040 1.17.17 1.04.00 0.0252.40 607.40 12 0.00404 1.17.17 1.04.00 0.0257.40 7.17.40 13 1.00406 1.17.17 1.04.00 0.0257.40 7.07.40 14 1.00406 1.17.17 1.04.00 0.07.17.21 7.17.46 14 1.00406 1.27.27 0.04.00 0.07.17.21 7.72.46 15 1.00406 1.27.27 0.04.00 0.07.17.41 7.07.46 14 1.00406 1.57.17 0.04.00 0.07.17.41 7.07.46 15 1.00406 0.27.21 7.07.46 7.07.46 7.07.46 15 1.00406 0.27.21 7.07.46 7.07.46 7.07.46 12 1.00406		6.00 km	0.4242	1.00 km	0.0754-01	702" Am	
9 9000 1010 0237 4 872 44 10 100000 11717 10400 0275 40 1075 40 11 110000 11727 10400 0275 40 0275 40 12 110000 11727 10400 0275 40 0275 40 13 110000 11277 10400 0275 40 0275 40 14 110000 11277 10400 0275 40 0275 40 15 110000 11277 10400 0275 40 0275 40 16 110000 11575 02400 0275 40 727 40 17 110000 11575 02400 0275 40 727 40 17 110000 11575 02400 0275 40 727 40 18 100000 11575 02400 0275 40 727 40 19 100000 11575 02400 0275 40 727 40 12 120000 11575 02400 0275 40 727 40		8.00 km	0.53'39'	1000em	0.08140182	640" Ant	
10 100 km 117 kr 100 km 127 km 100 km 127 km 11 110 km 117 kr 100 km 010 kg 010 kg 010 kg 12 120 km 117 kr 100 km 017 kg 010 kg 017 kg 13 110 km 117 kr 100 km 017 kg 010 kg 017 kg 14 110 km 117 kr 010 km 017 kg 010 km 017 kg 15 110 km 117 kr 010 km 010 kr 010 kr 010 kr 16 110 km 110 km 010 kr 010 kr 010 kr 010 kr 17 110 km 110 kr 010 kr 010 kr 010 kr 010 kr 16 010 km 110 kr 010 kr 010 kr 010 kr 010 kr 17 110 km 110 kr 010 kr 010 kr 010 kr 010 kr 17 110 km 210 kr 010 kr 010 kr 010 kr 010 kr 12					0.000.000.00		
1 11242** 10000 0000226 997.4a 22 020000 1.229* 02000 02192 997.4a 33 1.330000 1.229* 02000 02192.54 977.4a 34 4.43000 1.229* 02000 0259*22 675.4a 34 4.00100 1.429* 02000 0259*22 675.4a 34 4.00100 1.429* 02000 0259*22 675.4a 34 4.00100 1.59*0 02000 0259*24 772.4a 34 4.00100 2.01*2* 1.0000 6772*14 772.4a 34 4.00100 2.01*2* 1.0000 6772*14 772.4a 34 4.00100 2.01*2* 1.0000 772*14 772.4a 34 4.00100 2.01*2* 1.0000 772*14 772.4a 34 2.00000 2.01*2* 1.0000 772*14 772.4a 32 2.00000 2.01*2* 1.0000 1.01*2* 77		Gitter .	1.00'13"	1,00,999	0.00134 04	032.949	
12 12 (2000) 12 (27) 0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0 (0	9 10 9	9 DE MIN	1.002102	0.00 km	0.0705*00	1127.Am	
10 13.00 min 1.224* 1.00 min 0.027 0.24 7.72 Am 14 1.420 min 1.422* 0.80 min 0.027 0.24 0.007 min 0.007 min 14 1.420 min 1.425* 0.80 min 0.027 0.24 0.007 min 16 1.420 min 1.425 min 0.021 min 0.229 min 7.27 Am 17 1.72 Am 0.210 min 0.279 min 0.279 min 7.27 Am 18 0.400 min 2.079 min 0.0279 min 7.27 Am 19 0.000 min 2.279 min 0.0279 min 7.27 Am 21 0.250 min 2.279 min 0.027 min 7.27 Am 22 0.250 min 2.279 min 0.027 min 7.07 Am 22 0.250 min 2.279 min 0.027 min 7.07 Am 23 0.250 min 2.279 min 0.027 min 7.07 Am 24 0.250 min 0.279 min 0.027 min 7.07 Am 23 0.250 min 0.250 min 0.027 min 7.07 Am	9 10 1 11 9	9.00 km 10.00 km 11.00 km	1.0210* 1.0710* 5.1410*	1.00 km 1.00 km	0.0705100	1057 Am	
	* 10 1 11 1	9-00 km 10-00 km 11-00 km 12-00 km	1.0210* 1.0210* 1.0210* 1.020*	0.00 km 0.00 km 0.00 km	0.05105100 0.0550126 0.05105100	032 Am 705 Am 050 Am 712 Am	
No. No. No. No. No. No. 17 17.0000 15.757 0.0200 77.258 19 10.0000 2.757 0.0200 77.258 19 10.0000 2.757 0.0000 77.258 19 10.0000 2.757 0.0000 77.258 19 2.0000 2.757 0.0000 77.258 19 2.0000 2.757 0.0000 77.258 19 2.0000 2.757 0.0000 77.258 19 2.0000 2.847 0.0000 0.0714 77.258 19 2.0000 2.447 0.000 0.0714 77.258 20 2.0000 2.447 0.000 0.0714 77.258 21 2.00000 2.0217 0.000 0.0714 77.258 22 2.00000 2.0217 0.0004 0.0714 77.58 22 2.00000 2.0217 0.0004 0.07747 72.46 <	0 10 5 11 1 12 0 13 1	9 00 km 10 00 km 11 00 km 12 00 km	100101 100101 100201 100201	1.00 km 0.00 km 0.00 km 0.00 km	0.0124.04 0.01251-26 0.01217-01 0.02717-92	032 Am 7057 Am 0567 Am 7127 Am 7127 Am	
1 1 (10) (m) 157 (m) 0 (0) (8 16 1 19 1 19 1 19 1 19 1 14 5	9.00 km 10.00 km 11.00 km 12.00 km 13.00 km 14.00 km	10010* 10710* 1070* 1070* 1070* 1070* 1070* 1070*	1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km	0.0124.04 0.0125.00 0.0558.26 0.0111.01 0.02112.02 0.0245.58 0.0254.01	632'Am 705'Am 650'Am 712'Am 712'Am 640'Am	
14 1.000m 2.012* 1.000m 0.012** 1.72* An 19 1.000m 2.312* 0.84% 0.212** 7.2* An 21 2.300m 2.312* 0.84% 0.272** 7.0* An 21 2.300m 2.752* 0.84% 0.272** 7.0* An 21 2.300m 2.752* 0.84% 0.072** 7.0* An 22 2.300m 2.752* 0.84% 0.072** 7.0* An 22 2.300m 2.752* 0.84% 0.072** 7.0* An 23 2.300m 2.752* 0.84% 0.072** 7.0* An 24 2.400m 2.025* 0.84% 0.072** 7.0* An 25 2.300m 2.027* 0.84% 0.072** 7.0* An 25 2.300m 2.027* 0.84% 0.072** 7.0* An 26 2.300m 2.027* 0.84% 0.072** 7.0* An 27 2.300m 2.027** 0.84% 0.072** </td <td>8 10 5 11 7 12 7 13 7 14 5 15 7 16 1</td> <td>9.00 km 1.00 km 1.00 km 3.00 km 4.00 km 4.00 km 5.00 km 6.01 km</td> <td>1.0010* 1.0710* 1.1610* 1.2720* 1.2720* 1.3522* 1.4522* 1.4951*</td> <td>1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km</td> <td>00705100 000705100 00055126 000711101 000711102 000545102 00055102 00055102</td> <td>632'Am 705'Am 656'Am 712'Am 712'Am 645'Am 653'Am 733'Am</td> <td></td>	8 10 5 11 7 12 7 13 7 14 5 15 7 16 1	9.00 km 1.00 km 1.00 km 3.00 km 4.00 km 4.00 km 5.00 km 6.01 km	1.0010* 1.0710* 1.1610* 1.2720* 1.2720* 1.3522* 1.4522* 1.4951*	1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km	00705100 000705100 00055126 000711101 000711102 000545102 00055102 00055102	632'Am 705'Am 656'Am 712'Am 712'Am 645'Am 653'Am 733'Am	
19 1938 an 2.739* 0.846 an 0.712* M 712* An 20 2.959* 1.016 an 0.712* M 712* An 21 2.959* 1.016 an 0.712* M 712* An 21 2.959* 1.016 an 0.712* M 712* An 22 2.959* 1.016 an 0.012* M 712* An 23 2.959* 1.949* 0.010* M 712* An 24 2.959* 1.949* 0.017* M 712* An 25 2.959* 1.999* 0.017* M 712* An 26 2.959* 1.999* 0.017* M 712* An 27 2.959* 2.959* 1.999* 727* An 28 2.959* 2.959* 1.999* 727* An 29 2.959* 2.959* 1.999* 727* An 21 2.959* 2.959* 1.999* 927* An 22 2.959* 2.959* 1.999* 927* An 23 2.959* 2.959* <	9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	9.00 km 11.00 km 12.00 km 13.00 km 14.00 km 15.00 km 15.00 km 10.01 km 10.01 km	1.0010* 1.0710* 1.070* 1.2720* 1.2741* 1.3522* 1.4252* 1.4252* 1.4251* 1.5710*	1.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km	000709-00 000709-00 000719-00 000719-00 000709-00 000729-01 000729-01 000729-11	0.52 Am 7057 Am 0.507 Am 7127 Am 7127 Am 0.457 Am 0.557 Am 7357 Am 7357 Am	
27 368 km 378 m² 118 km 878 m² 118 km 787 km 21 218 km 227 m² 188 km 0.00 m² 70 m² 70 m² 21 218 km 2.40 m² 180 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 21 218 km 2.40 m² 100 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 21 218 km 2.40 m² 100 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 23 218 km 2.40 m² 100 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 23 218 km 2.50 m² 0.00 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 24 218 km 2.50 m² 0.00 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 24 218 km 2.50 m² 0.00 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 24 218 km 3.00 m² 0.00 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 24 218 km 3.00 m² 0.00 m² 0.00 m² 70 m² 70 m² 24 <td>4 10 11 11 12 10 11 14 15 15 11 16 14 17 11 19 15</td> <td>9.00 km 10.00 km 12.00 km 12.00 km 13.00 km 14.00 km 15.00 km 15.00 km 15.00 km</td> <td>1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000</td> <td>1.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km</td> <td>00732-91 00732-91 00732-90 00733-90 00733-91 00854-92 00854-92 00854-92 00854-92 00854-92</td> <td>0.32 Am 7007 Am 0.307 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 0.337 Am 7327 Am 7327 Am 7327 Am</td> <td></td>	4 10 11 11 12 10 11 14 15 15 11 16 14 17 11 19 15	9.00 km 10.00 km 12.00 km 12.00 km 13.00 km 14.00 km 15.00 km 15.00 km 15.00 km	1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000 1.0000	1.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km	00732-91 00732-91 00732-90 00733-90 00733-91 00854-92 00854-92 00854-92 00854-92 00854-92	0.32 Am 7007 Am 0.307 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 0.337 Am 7327 Am 7327 Am 7327 Am	
1/2 218000 21812 10880 01081 ft 1078 ft 21 228000 24847 10800 0171 ft 707 dm 23 228000 24907 10800 0172 ft 727 dm 24 34000 24907 10800 0172 ft 727 dm 23 228000 22977 0800 0172 ft 727 dm 23 228000 25977 0800 0172 ft 727 dm 24 268000 39077 0800 0177 ft 97 dm 25 228000 39077 10800 0177 ft 97 dm 25 228000 39077 08000 0177 ft 97 dm 26 239000 39077 08000 0177 ft 97 dm 26 239000 39077 08000 0177 ft 97 dm 27 239000 39077 08000 0177 ft 97 dm 27 239000 39077 08000 0177 ft 97 dm <td>4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3</td> <td>9 00 km 10 00 km 11 00 km 13 00 km 13 00 km 14 00 km 15 00 km 15 00 km 15 00 km 15 00 km</td> <td>1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000°</td> <td>1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km</td> <td>0.02152-02 0.02152-00 0.00252-26 0.02112-01 0.00252-26 0.00252-02 0.00252-01 0.00252-01 0.00252-01 0.00252-01 0.00252-01</td> <td>0.52 Am 7057 Am 0.557 Am 7127 Am 7127 Am 0.627 Am 0.557 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am</td> <td></td>	4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	9 00 km 10 00 km 11 00 km 13 00 km 13 00 km 14 00 km 15 00 km 15 00 km 15 00 km 15 00 km	1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000° 1.000°	1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km	0.02152-02 0.02152-00 0.00252-26 0.02112-01 0.00252-26 0.00252-02 0.00252-01 0.00252-01 0.00252-01 0.00252-01 0.00252-01	0.52 Am 7057 Am 0.557 Am 7127 Am 7127 Am 0.627 Am 0.557 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am	
2 2.550.00 2.60.00 1.00.00 0.00.70 0.772.00 24 3.400.00 2.973.7 0.98.00 0.972.7.00 7.27.40 25 3.50.60 2.973.7 0.98.00 0.972.7.00 7.27.40 25 3.50.60 3.977.7 0.98.00 0.972.7.00 7.97.40 26 3.50.60 3.977.7 0.98.00 0.972.7.00 7.97.40 26 3.50.60 3.977.7 0.98.00 0.977.47 7.97.40 26 3.50.00 3.97.97 0.98.00 0.977.47 7.97.40 26 3.50.00 3.97.97 0.98.00 0.977.47 7.97.40 27 3.50.00 3.97.97 0.98.00 0.977.47 7.97.40 28 3.90.00 3.97.97 0.98.00 0.977.47 7.97.40 29 3.90.00 3.97.97 0.98.00 0.977.40 7.97.40 21 3.90.00 3.97.97 0.98.00 0.977.40 7.97.40 21 3.99.00	4 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	9 00 Jon 0 00 Jon 1 00 Jon 2 00 Jon 3 00 Jon 4 00 Jon 0 01 Jon 9 00 Jon 9 00 Jon 9 00 Jon 1 00 J	1.0010* 1.0010* 1.0010* 1.0020* 1.0020* 1.4050* 1.4050* 1.4050* 1.4050* 2.0	1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km	000149 004 009167-00 009167-00 009167-00 009718-00 009718-00 009178-00 009178-00 009178-00 009178-00 009178-00 009178-00 009178-00 009178-00 009178-00	0.52 Am 7107 Am 0.557 Am 7127 Am 7127 Am 0.557 Am 7327 Am 7327 Am 7327 Am 7327 Am 7327 Am	
34 3400m 2502t 1088m 5072F 01 722 An 23 2306m 2059 688m 6072F 80 729 An 24 2506m 3007 108m 6072F 80 729 An 25 2506m 3007 108m 6072F 80 727 An 27 2506m 4502m 108m 6072F 80 727 An 26 2606m 4502m 108m 6072F 80 727 An 28 2606m 3502F 108m 6072F 80 727 An 28 2606m 3502F 108m 6072F 80 727 An 29 2606m 3502F 108m 6072F 80 707 An 21 2606m 3502F 108m 6072F 80 707 An 21 2506m 3502F 108m 6072F 80 707 An 21 2506m 4502F 108m 6072F 80 707 An 21 2506m 4502F 108m 6072F 80 707 An <	4 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	9 00 Um 1 00 Um 1 00 Um 2 00 Um 2 00 Um 3 00 Um 5 0	1.0019 1.0019 1.0019 1.0019 1.0017 1.0027 1.0027 1.0027 1.0027 2.0057	1.00 km 0.99 km 1.00 km 0.99 km 1.00 km 0.99 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km	000349 04 005709 00 00597 29 005717 01 005718 20 005729 02 005729 02 005729 02 005729 02 005729 12 005729 14 005727 16 005727 16 005717 16 005717 16	0.32 Am 7107 Am 0107 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 7227 Am 7327 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am 7127 Am	
23 230644 24557 618446 61724784 729 Aa 23 230846 35071 10846 0077 21 217 Aa 27 275646 45527 3646 5077 10 107 Aa 26 230846 35021 0464 6077 21 177 Aa 28 230846 35021 0464 6077 40 6077 Aa 28 230846 35021 0464 6077 47 6074 Aa 28 230846 35027 04846 6077 47 6074 Aa 21 230846 35027 04846 6077 47 6074 Aa 21 230846 34077 04846 6077 40 6077 Aa 21 230846 34077 04846 6077 40 6077 Aa 21 230846 44077 10466 6077 40 6077 Aa 21 350646 42077 10466 6077 40 707 Aa 21 350646 42077 10466 6077 40 707 Aa<		9 00 Um 1 00 Um 1 00 Um 2 00 Um 2 00 Um 3 00 Um 4 00 Um 4 00 Um 4 00 Um 5 0	1.0010* 1.0	1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.0	00014100 0014100 0014100 00141101 00141101 00141101 00141101 00141110 00141110 00141110 00141110 00141110 00141110 00141110	1122 Ann 1127 Ann	
30 30 8000 30 8000 30 800 30 800 <td>0 11 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 12 1 13 1 14 1 15 1 16 1 17 1 18 1 19 1 21 2 22 2 23 2 24 2 25 2 26 2 27 2 28 2 29 2 24 2</td> <td>9 00 Lon 0 00 Lon 1 00 Lon 2 00 Lon 2 00 Lon 4 00 Lon 4 00 Lon 5 00 Lon</td> <td>1.0010* 1.0010* 1.0010* 1.0010* 1.002* 1.002* 1.005* 1.005* 1.005* 1.005* 1.005* 1.005* 1.000* 1.</td> <td>1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km</td> <td>00014100 00014100 000141101 000141101 000141101 000141101 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100</td> <td>102 Ann 957 Ann 957 Ann 172 Ann 1727 Ann 1727 Ann 1757 Ann 1737 Ann</td> <td></td>	0 11 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 12 1 13 1 14 1 15 1 16 1 17 1 18 1 19 1 21 2 22 2 23 2 24 2 25 2 26 2 27 2 28 2 29 2 24 2	9 00 Lon 0 00 Lon 1 00 Lon 2 00 Lon 2 00 Lon 4 00 Lon 4 00 Lon 5 00 Lon	1.0010* 1.0010* 1.0010* 1.0010* 1.002* 1.002* 1.005* 1.005* 1.005* 1.005* 1.005* 1.005* 1.000* 1.	1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 1.00 km	00014100 00014100 000141101 000141101 000141101 000141101 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100 000144100	102 Ann 957 Ann 957 Ann 172 Ann 1727 Ann 1727 Ann 1757 Ann 1737 Ann	
D 275 mm 475 mm 475 mm 475 mm 100 mm	0 11 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 11 1 12 1 13 1 14 1 15 1 16 1 17 1 18 1 19 1 21 2 22 2 23 2 24 2 25 2 26 2	500.5m 005.5m 11.00.5m 200.5m 200.5m 400.5m 400.5m 400.5m 400.5m 10.00.5m 10	1.0019 1.0019	1.00 km 0.00 km 1.00 km 1.00 km 0.00 km 0.00 km 0.00 km 1.00 km 1.0	002254-00 002254-00 00225-01 00255-01 00055-01 00055-0000000000	102 Ann 1997 dan 1997 dan 1717 dan 1917 dan 1917 dan 1937 dan	
		500 km 100 km 100 km 200 km 300 km 400 km 400 km 400 km 100 km	1.0009 1.0019 1.1019 1.1019 1.2027 1.2027 1.2027 1.4057 1.4252 1.4057 1.4252 1.4057 1.42577 1.425777 1.425777 1.425777 1.425777 1.4577777777	1.0346 1.0346 0.9446 0.9446 1.03447 0.03447 0.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447 1.03447	000520 00 000520 00 00050000000000	102 Ann 107	
30 300044 3.522* 0 884 0.757*0 000545 00072-30 31 31.5046 3477* 0 894 0.0527.50 0.0527.50 0.0527.50 42 32.5046 3.5099 1.6146 0.0072.21 0.057.66 33 33.50466 4.0579 1.6146 0.0072.21 0.076.66 34 33.50466 4.0277 1.8486 0.0779.66 0.077.66 34 35.50466 4.2277 1.8486 0.0779.50 0.077.69 35 0.00666 4.2277 1.8486 0.0779.50 0.772.56 35 0.00666 4.2277 1.8486 0.0779.50 772.56 36 0.00666 4.2077 1.0866 0.077.59 772.56 36 0.007166 4.0077.50 0.077.59 772.56 37 0.097166 0.077.59 772.56 38 0.097166 0.077.59 772.56 39 0.097166 0.072.50 727.56 41		5 00 tool ion 0 00 ion 2 00 tool 2 00 tool 3 00 tool 4 00 tool 6 00 tool 9 00 too	1.0019 1.0019 1.0019 1.0019 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 1.0029 2.0059 2.0059 2.0029	1.0.000 1.0.000 0.00000 0.0000 0.0000 0.00000 0.00000 0.000000	1003940 00099236 00099236 00099236 00099236 00099245 00099245 0009245 0009245 0009224 0009224 0009224 000924 0000000000	102 Am 102 Am	
1 3100 km 347 yr 0 89 yr 0 89 yr 9 80 yr 9 40 yr 9 40 yr 9 80 yr 9 80 yr 9 90		5 00 Lon 0 00 Lon 2 00 Lon 2 00 Lon 5 00 Lon 6 00 Lon 5 00 Lon	10019 10119 11119 11129 11229 11229 14222 14222 14222 14222 14229 14229 14229 14229 24299 2499	1.0.000 1.0.0000 1.0.00000 1.0.00000 1.0.00000 1.0.00000000	000274-00 000272-00 00022-00 00022-00 00020-00 00020-00 00020-00 00000000	102 Am 107 Am 107 Am 172 Am 172 Am 172 Am 172 Am 173 Am 173 Am 173 Am 173 Am 174 Am	
X2 X200-40 X1070* 10160* 0017171 20074-0 M1 X300-40 40757 938.40 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00187.20 00172.20 0		5 00 km 0 00 km 1 00 km 2 00 km 3 00 km 4 00 km 4 00 km 4 00 km 5 00 km 5 00 km 1 0	10079 11799 11299 11200 11209 11000000	1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m 1.000m	00000000000000000000000000000000000000	102 Am 107 Am	
All Statum Apr:27 Datase Order 26 Datase M Mathem 4.5527 Status 607472.0 Datase M Mathem 4.5527 Status 607472.0 Datase M Status 4.5227 Status 607191.00 19717.00 M Status 4.5227 Status 607191.00 19717.00 M Status 4.2227 Status 607191.00 19717.00 M Status 4.2227 Status 607191.00 1972.00 M Status 4.4297 Status 607191.00 1972.00 M Status 4.4297 Status 607191.00 1972.20 Status Addition 3.57297 Status 1972.20 1974.00 Addition 3.57297 Trans. 1972.20 1974.00 1972.20 Addition 3.57297 Status 1972.20 1974.00 1972.20 Addi 4.555697 Status		5 00 km 0 00 km 1 00 km 2 00 km 2 00 km 3 00 km 4 00 km 5 00 km 1 0 km 5 00 km 1 0 km 5 00	10079 11779 11779 11777 11777 11777 11777 11777 11777 11777 11777 11777 11777 11777 11777	1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m 1.034m	000347-30 00032-30 00032-30 00032-30 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-31 00032-30 00032-30	102 Am 107 Am	
M Mallows 4.502 Mallow 0.5792 (H) 10707 km 25 00.06 km 4.2277 Balak 0.0716 (M) 1777 km 26 00.06 km 4.2277 Balak 0.0716 (M) 1777 km 26 00.06 km 4.2277 Balak 0.0716 (M) 2274 km 27 0700 km 4.2007 Balak 0.0716 (M) 2274 km 28 00.0716 4.4207 Balak 0.0717 (M) 774 km 29 00.0716 4.4207 0.0816 0.0717 (M) 774 km 29 00.016 4.4207 0.0816 0.0717 (M) 772 km 20 00.016 4.4207 0.0806 0.0717 (M) 772 km 21 00.016 4.5212 10000 0.0717 (M) 772 km 21 4.0164m 3.5129 10000 km 0.0717 (M) 722 km 21 4.2020 km 3.5129 2.020 km 0.0727 (M) 2027 km 21 4.2020 km 3.5		5 00 km 0 00 km 1 00 km 2 0 km 3 00 km 4 00 km 4 00 km 4 00 km 1 00	10019 10019 12029 12029 12029 12029 14027 14027 14027 14027 14027 14027 2002 2002 2002 2002 2002 2002 2002	1.03444 2.04444 1.044444 1.044444 1.044444 1.044444 1.04444444444	000475-00 00047-00 00045-00 0000000000	102 All Anno 2007 Anno 200	
20 000000 4.227 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.000000 0.000000 0.000000 0.000000 0.0000000 0.0000000 0.0000000000000000 0.00000000000000000000000000000000000		5 00 too	1.0019 1.0019 1.019 1	1.0.000 2.0.000 0.0000 1.0000 0.0000 0.0000 0.0000 0.0000 1.0000 0.00000 0.00000 0.000000	00034730 0003730 00035730 00035730 00035730 00035747 00035747 00035747 00035747 00035747 0003574 000374740	102 Alex 2027 Alex 2	
17 170000 4.9007 8.9007 8.9007 8.9007 9.700 to 30 9.900 to 4.9007 8.900 to 8.9007 9.700 to 9.700 to 30 9.900 to 4.9007 9.900 to 9.900 to 9.900 to 9.900 to 9.900 to 41 4.900 to 3.9007 1.900 to 9.900	0 11 11 1 11 1 11 1 12 1 13 1 14 1 14 1 14 1 14 1 14 1 14 1 14 1 14 1 14 1 14 1 15 1 16 1 17 2 18 1 19 2 10 1 11 1 12 2 13 2 14 2 15 2 10 2 11 2 12 2 13 2 14 2 15 2 16 2 17 3	5 00 too	10079 11292 12292 12292 12392	1.0.000 0.0000 0.0000 1.0000 0.0000 0.0000 0.0000 0.0000 1.0000 0.00000 0.000000	00049739 00040739 00040700000000000000000000000000000000	122 Am 127 Am	
30 30 01 11 w 44 94 47 3.31 w 50 01 17 44 \$27 2 w 31 31 01 mm 4.55 32 0 B mm 50 12 12 44 754 w 41 4.55 32 0 B mm 50 12 12 44 754 w 41 4.55 32 1 B mm 50 12 12 44 12 2 mm 41 4.55 32 3 13 27 3 48 mm 3 13 27 2 mm 42 4.25 5 mm 5 13 42 3 48 mm 3 13 27 2 mm 41 4.55 5 mm 5 13 42 3 48 mm 3 13 27 2 mm 3 10 27 2 mm 42 4.25 5 mm 5 13 447 3 48 mm 3 10 27 2 mm 3 10 27 2 mm 43 4.55 5 mm 5 13 447 3 48 mm 3 10 27 2 mm 3 10 2 mm		5 00 km 0 00 km 1 0	10070 10070 12070 12070 12070 12070 12070 12070 14070 14070 14070 14070 24070 24070 24070 14070 14070 14070 44070 44070 44070 44070	1.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 0.00000 1.00000 0.000000	00000000000000000000000000000000000000	102 Ann 207	
S2 S2000 4,5522 O (\$\$\mu\$m\$ \$000\$		5 00 km 0 00 km 1 0	10070 10070 12070 12070 12070 12070 12070 12070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070 14070	1.00000 0.000000	00009000000000000000000000000000000000	102 Ann 107 Ann 107 Ann 177	
41 41 (1944) 3 (1947) Titrise 6 (1972) (1) <th(1)< th=""></th(1)<>		5 00 km 0 00 km 1 0	10070 10070 12070 12070 12070 12070 12070 12070 14020 14020 24070 24070 24070 24070 24070 24070 44070 44070 44070 44070 44070	1.000m 0.00000000	00000000 00000000000000000000000000000	122 Am 207 Am	
41 41 (2014) 3 (1732) 2 (474) 3 (1752) 2 (474) 42 42 (2014) 5 (1944) 0 (474) 3 (174) 2 (474) 43 42 (2014) 5 (1944) 0 (474) 3 (174) 2 (474) 44 42 (2014) 5 (1944) 0 (474) 3 (174) 2 (474) 44 42 (194) 5 (1944) 0 (474) 3 (174) 3 (174)		5 00 km 0 00 km 1 0	10000 10000 12000 12000 12000 12000 12000 14020 14000 14020 140000 1400000000	1.00000 1.000000 1.000000 1.00000 1.00000 1.000000 1.00000000	100040130 00040130 00040130 00040130 00044130 00044130 00044130 00044130 00044130 00044130 00042140 000420000000000	BLL ANN BDT ANN BDT ANN BDT ANN TOT ANN <td< td=""><td></td></td<>	
ay 42 (class 5.1947 0.6148 0.0007 5 PDF An		500 km 000 km 100 km	10070 10070 11070 11070 11070 11070 100000000	1.00000 0.000000	000142 (0) 000142 (0) 000140 (0) 00010 (0) 00000 (0) 000000 (0) 000000 (0) 000000 (0) 000000	the second	
ALTER ATTAC HARM HARTER IN PARTIES		5 00 km 1 00 km 1 00 km 2 0 km 3 00 km 3 0	10070 10070 11230 12307 12307 12307 12307 12507 12507 22407 22407 22407 22407 24077 24077 12507 24077 12507 24077 12507	1.00000 0.000000	00000000 00000000 00000000 00000000 0000	BLC AND BDT AND BDT AND DDT AND TIT AND <td< td=""><td></td></td<>	

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。



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。





グラフで毎日の歩数、消費カロリー、移動距離を確認でき ます。体重と体脂肪率の変化も確認できるので、日々の健 康管理に役立ちます。

Epson 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、Epson Run Connect が必要です。 以下の手順で、Epson Run Connect をパソコンにインス トールしてください。

!重要

最新の Epson Run Connect をインストールしてください (Epson Run Connect は SS シリーズでもご使用になれま 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、Epson 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。

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

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







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

セキュリティー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。



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。

岗 EPSO	N Run Connect セット	アップ	23
0	EPSON Run Connect (ご は、システムを再起動す る場合は[(はい)を、後で え]をクリックしてください。	行った構成の変更を有効に る必要があります。すぐに再調 ・手動で再起動する場合は[する(こ 記動す しいい
		6467克图	

以上でインストールは終了です。

アカウントを作成する(初めて使用するときのみ)

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。

Epson 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。



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

2

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。

Epson Run Connect が起動します。

(参考)

```
Epson 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。
```

[アカウント作成] をクリックします。

ログインID(L)		アックロード(U)
ペスワード(P) 1		□ 図 選択アップロード(S)
		NeoRun起動(N)
☑ ID/パスワードを記憶す	'&(M)	
☑Ⅳパスワードを記憶す	でる(M) アカウントイ乍成(A)_	
アロハパスワードを記憶す	でる(M) アカウント(作成(A)_ IDを忘れたとき(よ(D_	



3

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。

; (Ep	クウントの新規作成 son Sensing ID 登録)	
ing c>in :	X0000X@X0000L00X	
所入力:ログインID:	XXXXX @ XXXXXX x	
יא-פגא	●●●●●●●●●● (半角で高小文字、高大文字、新学、記号から354/2007時時間限,て ロー22文 学)	
再入力 : パスワード :	*****	
D-SMC-TR	- John Contractions . Homescaling and art	
France Scinume Pil V-II.	アドレスリニンド 下型サービスあご 知明 ホンパナギオー	

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。 *C* 「計測データをアップロードする」69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。



2

Epson 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。



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。

Epson Run Connect が起動します。



Epson 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。

Х, Е	Epson Run Conr	lect	
	ログインID(L)	EPSONRUNCONNECT	アップロード(U)
	パスワード(P)	•••••	✓ 選択アップロード(S)
	☑ ID/パスワード	を記憶する(M)	NeoRun起動(N)
		アカウント作成(A)	
		IDを忘れたときは(I)	
		パスワードを忘れたときは(F)	
			閉じる(C)

9 0				
リスト機器デー	- 力一哲			
L SPAT INGS	/ R			
データ選択	計測日	計測距離	計測時間	
	2014/05/08	0.164 km	00:02'32"	
V	2014/05/08	0.000 km	00:00'55″	E
V	2014/05/02	0.141 km	00:47'03"	
V	2014/05/02	0.736 km	00:34'12"	
V	2014/05/02	0.108 km	00:01'19"	
V	2014/05/02	0.003 km	00:01'53"	
V	2014/05/02	0.031 km	00:00'31"	
V	2014/05/02	0.053 km	00:40'01"	
V	2014/05/02	0.000 km	00:00'06"	τ
4		101		



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。

活動量の計測データがある場合は、先にアップロードされます。

ス Epson Run Connect		X
	活動量データを読み込んでいます。	
1		5'42"
		527
M	キャンセル(C)	X

次に走行データがアップロードされます。

	活動量データのアップロードを完了しました。 機器のデータを Web にアップロードしています。	
11	4(4/4(4	5'42"
		3 m
M	100 HU/01	(Sur

参考

データをアップロードしても、本体にデータは残ります。

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。

参考

本体に記録される活動量データは最大で前日までの過去7日分です。それ以前のデータは古い順に削除されます。計測データは、計測のメモリー時間が13時間を越えると古いデータから上書きされます。計測後は早めにデータをWebアプリケーション(NeoRun)にアップロードすることをおすすめします。

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。



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 Epson 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 Epson Run Connect のアイコンを右クリックして、[NeoRun 起動]を選択します。

ſ	
	Epson Run Connect
	カスタマイズ
3	сарь 🖉 🔁 隆 🚏 🍫 17:16 кана 👻 🔤 隆 🧤 2014/12/19
■Epson Run Connect の画面にある [NeoRun 起動] ボタンをクリックします。

Epson 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。

💐 Epson Run Conn	ect		×
ログインID(L)	EPSONRUNCONNECT	アップロード(U)	
パスワード(P)	•••••	◎ 濯根アップロード(S)	1
☑ ID/パスワード	を記 憶する(M)	NeoRun起動(N)	J
	アカウント作成(A)		
	IDを忘れたときは(1)		
	パスワードを忘れたときは(F)		
		開じる(C)	

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

2

以下の場合は [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。



[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。

月間ワークアウト		201	5/01 🛄	Y	• ••	LONGE	ST LONGE DISTAN	ST BEST PACE
	03[. 2	16.93 km			0:51 2015/01	38" 6.14 /06 2015/01	AD6 2015/01/09
	SUN	MON	TUE	WE	D THU	FRI	SAT	週のワークアウト
	21 532k	22	23 6 14 km	24 5	32km 25	26	27 546km	22.25 km
	28	29	30 6 14 km	31	1	2	3 5.32 _{km}	11.46 km
	4 5.46k	m 5	6 6.14 km	7	8	9	10	11.60 km
	11	12	13	14	15	16	17	0.00 km
	18	19	20	21	22	23	24	0.00 km
	25	26	27	28	29	30	31	0.00 km
	201	5/01/06	1日の活動	量	直近1ヶ月の活動	力量		
		4:08:07) 12,088	steps 9 workd	# 1,000 kca out 72	<u>ଞ</u> ୀ	.00 km	
			() 0:5	1'38" 5 spm	& 6.14 km ₹ 71 cm		8'24" <i>I</i> km	🦸 459 kcal



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。

- △ ? 「計測設定」 76 ページ
- _ ⑦ 「各種設定」 80 ページ
- △? 「画面設定」 86 ページ





計測画面から計測設定をする

計測設定をした後、すぐに計測をしたい場合は、この設 定方法をおすすめします。

!重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で 画面を上にしてください。
 ∠了「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 [戻る]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





下線が初期設定値です。

設定項目	設定値	説明
種目	<u>ラン</u>	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。
オートラップ	オン	あらかじめ設定した距離を走ったときに、自動でラップを記録する
	<u>オフ</u>	1000000000000000000000000000000000000
		□ 「自動でラップを記録する(オートラップ機能)」44 ページ
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専問する機能です。
	<u>オフ</u>	△ア「自動で計測開始/停止する(オートポーズ機能)」46ページ
目標ペース	<u>オン</u>	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 範囲からぬれると、アラームでお知らせします。
	オフ	11日からりれると、ケノスとのからとします。 目標ペースを以下の範囲で設定できます。 日標ペース、1901/km~15/001/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)」48 ページ
心拍※1	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。
	<u>オフ</u>	
アラーム※2		アラームの方法と鳴動時間(1"~10")を設定します。
	オフ	[ノスノム設定] からも設定してより。
GPS%2	-	GPS 衛星の捕捉数を表示します。
画面設定	画面 1	計測画面は最大 3 画面表示できます。各画面で、画面パターンと表 一一内容を変更できます
	画面 2	→ いっつで 2 2 2 2 2 3 9 。 また、 [ラップ区切り画面] も変更できます。
	画面 3	
	ラップ区切り画面	

※1 HR モニターを登録した後に表示されます。

※2 計測画面から計測設定を行ったときに表示されます。





時計画面に戻ります。

各種設定一覧

計測設定

_중「計測設定一覧」 79 ページ

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。

下線が初期設定値です。

設定項目	設定値	説明
身長	<u>170 cm</u>	身長を設定します。
体重	<u>60kg</u>	体重を設定します。
生年月日	<u>1975.01.01</u>	生年月日を設定します。
性別		性別を設定します。
	女性	

システム設定

本体のシステムに関わる設定をします。

下線が初期設定値です。

設定項目	設定値		説明	
言語	English		表示言語を設定します。	
	日本語			
	Deutsch			
	Francais			
	繁體中文			
時刻設定	時制	12 時制	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。	
		<u>オフ</u>		
	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 [戻る] 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	<u>自動</u> 手動	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。	
表示設定	距離単位	<u>km</u>	距離の表示単位を設定します。	
		mile		
	日付表示方法	日月	日付の表示方法を設定します。	
		月日		
	コントラスト	1~ <u>4</u>~ 7	画面のコントラストを設定します。	
	オートスリープ	<u>オン</u>	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。	
		オフ	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。	
		<u>オフ</u>		
アラーム	音		アラームの方法と鳴動時間(1"~10")を設定します。	
	オフ			

設定項目	設定値	説明
操作音	<u>オン</u>	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。

HR モニター

本製品とHRモニター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。
	登録	

活動量計

活動量計機能を有効するための設定をします。 下線が初期設定値です。

設定項目	設定値	説明
活動量計	オン	「活動量計機能のオン/オフと、一日の目標歩数を設定します。
	<u>オフ</u>	

画面設定

計測画面は 3 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。 △⑦「画面の見方」42ページ

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	LapPace 5'20" /km	計測項目を 1 画面に 1 項目表示します。
2 行表示	LapPace 5'20"/km Lap 0:05'20"	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	LaPPace 520"/km LaP 0:05'20"	計測項目を1画面に上中下3段で3項目表示します。
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	No. 043 Lap 0:05'20''	計測項目を1画面に1項目表示します。
2 行表示	No. 043 LaP D:055 20" LaPPace 5"20"/km	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

丰 元佰日	表示名		≣¥88
<u>衣</u> 小項日	1 行表示	2 行表示 /3 行表示	87477 1
距離	Distance	Dist.	計測開始からの合計距離
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	計測開始からの消費カロリー
步数	Steps	Steps	計測開始からの歩数
心拍数	HR	HR	現在の心拍数

ラップ区切り画面

* — 西口	表示	示名	3400
衣小項日	1 行表示	2 行表示	: 武明
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
ラップペース	LapPace	LapPace	区間ごとの平均ペース











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。 計測画面では画面 1 が最初に表示されるので、使用シーンに応じて設定を変更することをおすすめします。

 (参考)
 変更方法は、以下のページを参照してください。
 △3「計測画面の変更方法」89 ページ

初期設定

画面		画面パターン	計測項目
画面 1	LaPPace, " LaPPace, " LaP 0:00'00" // ===	3 行表示	距離(Dist.) ラップペース(LapPace) ラップタイム(Lap)

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	Dust. 42.195 km 3:5804"	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	Calories 291kcal Dist. 9.125km Time 1:35 02	3 行表示	消費カロリー(Calories) 距離(Dist.) 時刻(Time)

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」 95 ページ

- △ ? 「心拍数を計測する」 100 ページ
- △ 「HR モニターの電池を交換する」 101 ページ
- △ ? [HR モニターを無効にする] 103 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。













- 〔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。
 △ア「HR モニターを無効にする」103 ページ
- ・計測画面から、[計測設定]を選択することもできます。
 ∠テ「計測画面から計測設定をする」77ページ

心拍数を計測する

[計測設定]の[心拍]が[オン]のとき、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。 ∠☞ [計測機能とは] 38 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。



♥ 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。 ∠示「画面設定」86ページ

計測表示項目一覧(心拍に関する項目)

主二百日	表示名		≡×nn	
衣亦項日	1行表示	2 行表示/3 行表示	武明	
心拍数	HR	HR	現在の心拍数	

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。



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うと、蓋に傷が付きにくくなります。



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。



新しい電池を挿入します。

+極を上にしてセットします。





電池蓋を戻します。



!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。



参考

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。



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。

- △ ア「お手入れをする」 105 ページ
- △ 「本製品に内蔵の充電池について」106ページ
- △ ? 「HR モニターの電池について」 106 ページ
- △ 3 「本製品の廃棄」 106 ページ
- △ 3 「ファームウェアを更新する」 107 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、HR モニターは水で軽く洗ってください。
- 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 モニターは、洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
- •HR ベルトは洗濯機で洗うことができますが、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池について

本製品に内蔵の充電池は交換することができません。長期間の使用や充放電の回数等により、満充電後の使用可能時間が 著しく短くなったときは、充電池の劣化が考えられます。本製品の充電池交換は有償にて本体交換となります。販売店に ご相談されるか、弊社修理センターまでご依頼ください。 なお、内蔵充電池の耐用年数は、製品の使い方や設定によって異なります。

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」101 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。







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

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

ご使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」 110 ページ
- △ ア「トラブルを解決する」 111 ページ
- ∠ ア「システムをリセットする」 113 ページ
- _∽「初期化する」114 ページ
- △ 「本製品に関するお問い合わせ先」116ページ
- △ ア「アフターサービスについて」 117 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」24 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」113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」113 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」24 ページ また、「オートスリーブ」をオフにすると時計表示は消えま せん。 △ 『「システム設定」83 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。 △ 『時刻補正について」22 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」83 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。 ∠3 「自動で計測開始/停止する(オートポーズ機能)」46 ページ
GPS	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。
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。 △⑦「使用後のお手入れ」105 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。

	現象	対処方法
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 計測はできません。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。 ・HR ベルトが正しく装着されているか。 ②「HR モニターを装着する」95 ページ ・本体に登録しているか。 ③「本体に HR モニターを登録する」96 ページ ・HR モニターの設定が [オン] になっているか。 ③「HR モニターを有効にする」98 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。 ふ「HR モニターの電池を交換する」101 ページ ・本体のシステムリセットをしてください。 ④「システムをリセットする」113 ページ
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。 ふ 「使用後のお手入れ」105ページ システムリセットをしてください。 ふ 「システムをリセットする」113ページ
Web アプリケーション	パソコンとのデータ通信時、エラー 画面が表示され通信が中断される。	通信中は本体とクレードルを動かさないでください。また、 静電気の発生しやすい状況でのデータ通信は避けてくださ い。エラーが発生した場合にはクレードルを接続し直してか ら再度通信を行ってください。

上記の対処を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。 ∠37「初期設定を行う」28 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。

システムリセットと初期化には以下の違いがあります。

○:データを保持

-: データを削除、または再設定が必要

データ/設定	システムリセット	初期化
計測設定	0	-
ユーザー設定	○*	-
システム設定	○*	-
履歴	0	-
今日の活動量データ	-	-
活動量計で設定した目標歩数	0	-
ストライドの学習	0	-
HR モニターの登録情報	0	-
スマートフォンの登録情報	0	-
時刻合わせ	-	-

※ 一部の設定は保持されますが、初期設定の操作が必要です。





機器内の設定やデータがすべて削除され、購入時の状態 に戻ります。 初期設定を行ってください。 ∠☞「初期設定を行う」28ページ

本製品に関するお問い合わせ先

●製品に関するご質問・ご相談先(インフォメーションセンター) 製品に関するご質問・ご相談に電話でお答えします。

【電話番号】 050-3155-8280

*上記電話番号をご利用できない場合は、042-585-8590 へお問い合わせください。
*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

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

●修理品送付先

下記修理センターまでご送付ください。

ウオッチ・ウエアラブル修理センター

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

【電話番号】 042-847-3378

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。 受付時間等、修理について最新の情報は、エプソンのホームページでご確認ください。 <u>http://www.epson.jp/support/</u>

●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。<u>http://www.epson.jp/support/</u>

●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 <u>http://www.epson.jp/shop/</u>または 通話料無料 0120-956-285)でお買い求めください。

WGPS 2017.3

アフターサービスについて

- ・製品の修理/点検については販売店または弊社修理センターにご相談ください。
- 本製品内蔵の充電池は交換することができません。本製品の充電池交換は有償にて本体交換となります。販売店にご相談されるか、弊社修理センターまでご依頼ください。
- 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」 119 ページ
- _♂ 「製品仕様」 120 ページ
- △ 3 「用語集」 123 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)
杰	ウォークモード(ウォーキング時の計測)
4	GPS 衛星からの信号を受信している(GPS オン)
Bage	GPS 測位中
*	HR モニターと通信している
灾	活動量を計測している(活動量計 オン)
Ø	平均ペース
P.	ラップ
Ŀ	距離
۵	消費カロリー
ġ	スプリットタイム
Þ.	オートラップ
₽	マニュアルラップ
ÿ	步数

製品仕様

本体仕様

型番		SF-110	
サイズ(厚さ)		14.5mm	
重量		約 44g	
防水性能		5 気圧防水	
動作時間	時計表示時(活動量計オンの時)	最大7日間 ※1 ※2	
	時計表示時(活動量計オフの時)	最大 10 日間 ※1 ※2	
	GPS 機能使用時(活動量計オンの時)	最大 7 時間 ※2	
	GPS 機能使用時(活動量計オフの時)	最大 10 時間 ※2	
動作温度		-5~50℃	
メモリー可能時間(合計走行距離時間)		約 13 時間	
最大ラップ数		1 スプリットあたり 200 全履歴 合計 512	
心拍数計測(HR モニター使用)		O ^{**3}	
ビッチ/ストライド計測 -		-	
インドアモード		0	
表示範囲	距離/ラップ距離	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	
	スプリット/ラップタイム	0:00'00"~13:00'00"	
	ピッチ	-	
	ストライド	-	
	步数	0~999999	
	消費カロリー	0~9999kcal	
	標高 ※4	-500~9999m∕-1500~29999ft	
	勾配	-	
	累積上昇高度	-	
	累積下降高度	-	
	HR	30~240bpm %3	
	目標ペース	1'00"~15'00"/km/1'00"~25'00"/mi	
	ガイド距離		
クレードル	使用温度範囲	5∼35℃	

- ※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 本体には表示されません。Web アプリケーション(NeoRun)でのみ表示されます。

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

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

HR モニター仕様

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。
	Epson Run Connect	WristableGPS 専用のパソコン用アプリケーション。計測データを Web アプリケーション(NeoRun)にアップロードできる。
あ行	アラーム	ラップの区切り時や目標ペース設定時などに、アラームで知らせることができる。
	オートスリープ	静止状態でしばらく置くと、自動的にスリープ状態にする。
	オートポーズ	立ち止まった際に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開する。
	オートライト	ラップ計測時やアラーム鳴動時にライトを自動で点灯する。
	オートラップ	一定距離を走った時に、自動でラップを記録する。
か行	活動量計	日常生活で消費したカロリーを計測する。
	距離	計測開始から現時点までの走行距離。
さ行	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	計測開始から計測終了までの時間。
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。
	ペース	GPS 情報から取得した現在の瞬間的な走行ペース。
ま行	目標ペース	1km あたりの目標時間
5行	ラップタイム	一定区間での走行タイム。
	ラップペース	現在のラップ区間での走行ペース。

索引

Α
AC アダプター14
E
Epson Run Connect66
G
GPS 測位32
н
HR ベルト14 HR モニター14, 95 , 98

Ν

NeoRun	

W

Web アプリケーション62

あ

アイコン	119
アカウント	67
アップロード	
アラーム	21
オートスリープ	
オートポーズ	46
オートラップ	44
オプション	14

か

活動量計測機能 画面設定 距離. クレードル 計測機能 計測設定 コントラスト	
コントラスト	83

さ

時刻	
時刻補正	
システム設定	83
システムリセット	
充電	24
消費カロリー	

た

ダッシュボード	63
電池残量	

は

標高	
ファームウェア	107
平均ペース	
ペース	
步数	

ま

メニューリスト	17
目標ペース	48

や

ユーザー設定82	2
----------	---

5

ラップ区切り	
ラップタイム	
ラップペース	
履歴	

わ

ワークアウト	64
--------	----



GPS Sports Monitor

SF-110

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

412917305 ©2018 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.