

GPS Sports Monitor

UristableGPS

MZ-500 《ファームウェア Ver.02.00.00 以降》

ユーザーズガイド

7:00¹⁵

B/11 THU

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、電子マニュアル「ユーザーズガイド(本書)」「ナビゲーション機能ガイド」「スマートフォン活用ガイド」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。

ユーザーズガイドの記載について

【重要	必ず守っていただきたい内容を記載しています。本書の内容に従わず誤った取り扱いを すると、本製品の故障や、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]	本製品の画面に出てくるメニュー項目を示しています。
[A] / [B] / [C] / [D] / [E]	本製品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。
- OS X は米国 Apple Inc.の米国およびその他の国における商標または登録商標です。
- iPhone は、Apple Inc.の商標です。
- Android、Google Play は、Google Inc.の商標です。
- Bluetooth[®]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。
- •「ヤマレコ」は、株式会社ヤマレコの登録商標であり、株式会社ヤマレコが運営する登山専用ソーシャルネットワーク サービスです。
- •「山と自然ネットワーク コンパス」は、インフカム株式会社の登録商標であり、公益社団法人日本山岳ガイド協会と インフカム株式会社が企画・開発した登山者向け山岳情報ネットワークサービスです。
- •本製品に内蔵されている百名山ルートには、©昭文社「山あるきデータ」の「日本百名山おすすめ登山コース」を使用 しています。
- 百名山ルートの作成にあたっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用しています。(承認番 号 平 27 情使、第 68 号)
- •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。
- 本製品を使用したことにより発生した、お客様本人及び第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を負いかねます。お客様の責任でご使用ください。
- 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。

マニュアルで使用しているイラスト・画面について

- •本体イラスト…MZ-500B、MZ-500S
- •本体画面…ファームウェア Ver.02.00.00

(参考) 以下のモデルの画面は、ご購入時の白黒の表示が、本マニュアル記載の画面と反転しています。 • MZ-500L • MZ-500Y • MZ-500MS 画面表示は、【A】> [各種設定] > [システム設定] > [表示] > [表示反転] で変更できます。 (3) 「システム設定」 97 ページ

本製品でできること

トレッキング機能

時計+ABC

高度計(Altimeter)、気圧計(Barometer)、コンパス(Compass)と GPS 機能によって現在地の状況を確認できます。

△ 「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」38 ページ

ログ

トレッキング中の時間/距離/ペース/ルート/標高差などを計測して記録します。 *C* 「トレッキングデータを記録する」44 ページ

アクティビティ

記録(ログ)中の計測値をリアルタイムに表示します。 *C*了「記録(ログ)中のデータを確認する(アクティビティ)」44ページ

マーキング

現在地の情報を記録します。記録した情報は、ナビゲーションやアクティビティでの計測値に使用できます。 *C* 「現在地の情報を記録する(マーキング)」49ページ

ウェイポイント

現在地と記録した位置との関係を表示します。 ∠3 「ウェイポイントを登録する」 50 ページ

ナビゲーション

本製品に内蔵されている百名山ルート、Web アプリケーション(NeoRun)で作成したルートや、「ヤマレコ」で作成 した山行計画をもとに、目的地までの方向や距離、標高などを表示してナビゲートします。 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

トラックバック

現在地から出発地点に戻るためのナビゲーションをする機能です。記録(ログ)中のルートのみ使用可能です。 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

ルート情報

パソコンで計画して取り込んだルートや、トレッキングした履歴ルートなどを確認できます。 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

履歴

過去に記録したトレッキングのデータを確認できます。 ∠3 「記録したデータを確認する」 47 ページ

データのアップロード

Web アプリケーション (NeoRun)を使って、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」72 ページ

山岳災害情報サービスとの連携

ランニング機能

走行データの計測

距離や時間など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。 *C* 「走行データを計測する」66 ページ

オートラップ

事前に設定した一定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)」 70 ページ

オートポーズ

立ち止まったときに自動で計測を一時停止し、動き出したときに自動で計測を再開します。 ∠3 「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」 71 ページ

履歴

過去に計測したランニングのデータを確認できます。 ∠3 「計測した走行データを確認/削除する(履歴)」68ページ

データのアップロード

Web アプリケーション (NeoRun)を使って、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」72 ページ

やりたいことから探す

セットアップと基本操作

分類	やりたいこと	方法/参照先
充電	充電したい	∠중「充電する」32 ページ
	次回充電までの電池を長持ちさせたい	 [GPS モード]を[長時間]にします。 ②「トレッキング設定」93ページ [オートライト]を[オフ]、[オートスリープ] を[オン]にします。 ②「システム設定」97ページ
ボタン操作	メニューを表示したい	【A】を押します。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡ːː 24 ページ
	ボタン操作を一時的に無効にしたい	【B】を長押しします。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡
	ボタンの操作音を消したい/バイブレーションにしたい	_중「システム設定」97 ページ
	どのボタンを押しても、ライトが点灯するようにしたい	[オートライト]を[オン]にします。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡
GPS 受信	衛星からの GPS 信号を受信し、計測したい	【C】を押します。 ∠☞「GPS 受信について」35 ページ
	衛星からの GPS 信号を素早く受信したい	△⑦「AGPS について」37 ページ 詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガ イド」をご覧ください。
時計表示	時刻を合わせたい	_중「時刻を合わせる」34 ページ
	時刻表示を 24 時制/12 時制に設定したい	∠☞「システム設定」97 ページ
	世界都市の時刻を表示したい	∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡ː / J / S · C · S · S · S · S · S · S · S · S ·
	サマータイム時刻を表示したい	∠☞「システム設定」97 ページ

時刻や現在地情報の確認

やりたいこと	方法/参照先
コンパスの N 方向を真北に合わせたい	└중「磁気偏角補正をする」107 ページ
正確な方位を表示したい	[キャリブレーション]をします。 <i>△</i> 雺「センサー設定」97 ページ
自分の位置から見た東西南北の方向を知り たい	_☞「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」38 ページ
直近の標高の変化を知りたい	
自分の周囲の気温が知りたい	
海面気圧の変化を知りたい	
自分がいる位置を知りたい	
日の出/日の入時刻を知りたい	

トレッキング

やりたいこと	方法/参照先
記録(ログ)を開始したい	_☞「記録(ログ)を開始する」44 ページ
より精度良くデータを記録したい	[GPS モード]を[高精度]にします。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡
休憩/宿泊などで計測を中断/再開/終了した い	 □ 「記録(ログ)を中断する」45ページ □ 「記録(ログ)を再開する」46ページ □ 「記録(ログ)を終了する」46ページ
記録(ログ)の中断中に充電したい	_중「記録(ログ)を中断する」45ページ
現在地の位置情報を登録したい	∠☞「現在地の情報を記録する(マーキング)」 49 ページ
途中の休憩/食事/山頂などの地点を登録し たい	_☞「イベントポイントを登録する」50 ページ
登録した地点からの距離/時間などを知りた い	

ナビゲーション機能

やりたいこと	方法/参照先
計画を作成したい	計画は Web アプリケーション(NeoRun)を使って、以下の方法で作成できます。 ・地図から新しいルートを作成する ・ GPX から読み込んだルートを利用する ・ NeoRun にアップロードしたルートを利用する ・ 「ヤマレコ」で作成した計画を NeoRun に取り込む 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

やりたいこと	方法/参照先
作成した計画を本製品に書き込みたい	作成した計画は、PC/スマートフォンアプリケーション「Epson Run Connect for Trek」で本製品に書き込みます。
	• パソコンの場合
	詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。
	• スマートフォンの場合
	詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。
本製品でナビゲーション機能を使いたい	本体画面でルートなどを確認しながら、目的値までのナビゲーションができます。 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

ランニング

やりたいこと	方法/参照先
計測を開始したい	_☞「走行データを計測する」66 ページ
設定した距離を自動でラップ記録したい	∠☞「自動でラップを記録する(オートラップ)」70 ページ
自動で計測を一時停止させたい	_☞「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」71 ページ

記録したデータの振り返り

やりたいこと	方法/参照先
本製品で確認したい	トレッキング 🖉 「記録したデータを確認する」47 ページ ランニング 🖉 「計測したデータを確認する」68 ページ
パソコンで確認したい	PC/スマートフォンアプリケーション「Epson Run Connect for Trek」で、データを アップロードする必要があります。 アップロードしたデータは、Web アプリケーション(NeoRun)で確認できます。 ☞「Web アプリケーション「NeoRun」でのデータ管理」72 ページ
スマートフォンで確認したい	PC/スマートフォンアプリケーション「Epson Run Connect for Trek」で、データを アップロードする必要があります。 アップロードしたデータは、Web アプリケーション(NeoRun)で確認できます。 詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

設定の変更

やりたいこと	方法/参照先
表示を明るくしたい	[オートライト]と[コントラスト]を調整します。 ∠͡͡⑦「システム設定」97 ページ
画面の表示を白黒反転したい	[表示反転]を[オン]にします。 ∠☞「システム設定」97 ページ
自分の身体基礎情報を設定したい	プロフィールを設定します。 ∠☞「プロフィール設定」100 ページ
種目を変更したい	種目を設定します。 ∠͡プ「種目」93 ページ
表示している計測値の項目を変更したい	 トレッキングの場合 ふ 「アクティビティ表示の設定(トレッキング)」101ページ ランニングの場合 ふ 「アクティビティ表示の設定(ランニング)」104ページ
ルート上の平面距離を知りたい	
ルート上の斜面距離を知りたい	
距離/気温/気圧/勾配の単位を変えたい	[単位]を設定します。 ∠͡͡⑦「システム設定」97 ページ
記録したデータを個別に削除したい	 トレッキングの場合 ふ 「記録したデータを削除する」48 ページ ランニングの場合 ふ 「計測したデータを削除する」69 ページ
記録したデータを一括削除したい	[履歴]を[初期化]します。 <i>△</i> 雺「初期化」100 ページ
各設定を購入時の状態に戻したい	[各種設定]を[初期化]します。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡
動作の不安定解消のため、本製品をリセット したい	∠☞「システムリセットする」135 ページ

もくじ

はじめに

本製品でできること	4
トレッキング機能	4
ランニング機能	5
やりたいことから探す	6
セットアップと基本操作	6
時刻や現仕地情報の確認 トレッキング	7 7
ランニング	8
記録したデータの振り返り	9
設定の変更	0

安全にお使いいただくために

記号の意味	16
使用上のご注意	17
製品本体ならびに付属品について HR モニター(オプション)について	17 19
保管上のご注意	19
電波に関するご注意	19

準備と基本操作

同梱品について	22
マニュアルについて	23
紙マニュアル	23
電子マニュアル	23
基本操作 2	24
ボタン操作	24
画面の切り替え	26
メニューリスト	28
通知(音/振動)について	30
充電する	32
電池残量について	33
時刻を合わせる	34
GPS 受信について	35
GPS 衛星情報の取得	36
準天頂衛星 みちびきへの対応	37
AGPS について	37
標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)	38

トレッキング機能

トレッキング機能を使用する	41
種目をトレッキングに変更するトレッキング機能で記録できる項目	41 41
トレッキングデータを記録する	44
記録(ログ)を開始する 記録(ログ)中のデータを確認する(アクティビティ)	44 44
記録(ロク)を中断9る 記録(ログ)を再開する 記録(ログ)を終了する	45 46 46
記録したトレッキングデータを確認/削除する(履歴)	47
記録したデータを確認する 記録したデータを削除する	47 48
現在地の情報を記録する(マーキング)	49
ウェイポイントを登録する イベントポイントを登録する	50 50
目的地までの方向/距離/標高を確認する(ナビゲーション)	51
ナビゲーションの種類	51
ルートを確認する(ルート情報)	53
ルート情報を確認する ウェイポイント情報を確認する	53 54

トレッキング機能を使ってみよう!

出発前(自宅で)	55
本製品の準備	55
トレッキング中	56
トレッキング開始	. 56
トレッキング中 休憩/宿泊	. 57 58
トレッキング終了(下山口で)	. 59
トレッキング後(自宅で)	60

ランニング機能

ランニング機能を使用する	62
種目をランニングに変更する ランニング機能で計測できる項目	62 62
ストライドを学習させる	65
ストライドセンサーについて ストライドセンサーの学習	65 65
走行データを計測する	66
GPS 受信のスキップについて	67
計測した走行データを確認/削除する(履歴)	68

計測したデータを確認する	68
計測したデータを削除する	69
自動でラップを記録する(オートラップ)	70
自動で計測開始/停止する(オートポーズ)	71

Web アプリケーション「NeoRun」でのデータ管理

本製品のアプリケーション	73
Web アプリケーション「NeoRun」とは	74
アプリケーションの準備	75
Epson Run Connect for Trek をインストールする アカウントを作成する(初めて使用するとき)	76 77
データのアップロード	78
データの確認	80
起動方法 確認方法 画面の見方 そのほかの機能	80 81 82 86
ヤマレコへのアップロード	90
手動でアップロードする	90 90

各種設定

種目	
ーー・ トレッキング設定	
ランニング設定	
ランニング計測中のメニュー	
時計+ABC 表示	
センサー設定	
システム設定	
プロフィール設定	100
初期化	100
アクティビティ表示の設定(トレッキング)	101
画面パターン 表示項目 画面パターンの設定方法	
アクティビティ表示の設定(ランニング)	104
画面パターン 表示項目 画面パターンの設定方法	
磁気偏角補正をする	107

スマートフォンと接続して使用する

スマートフォンと接続する	109
スマートフォンを活用してできること	109
スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」	109
スマートフォンと接続する(準備)	109
山岳災害情報の受信を MZ-500 に通知する	110
山岳災害情報とは	110
注意事項	111
山岳災害情報の受信を開始する(準備)	112
山岳災害情報を受信したときは	115
山岳災害情報の受信を解除する	115

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 1	117
HR モニターを用意する	117 117
本製品に HR モニターを登録する	118
HR モニターを有効にする HR モニターを無効にする	119 119
〕拍数を計測する	120
HR モニターとの通信状態を確認する 計測した心拍数を表示する	120 120
-IR モニターの電池を交換する 1	121

便利な機能(アクセサリ)

ストップウォッチ	123
タイマー	123
アラーム	124

メンテナンス

お手入れをする	126
本製品のお手入れ バンドのお手入れ	126
HR モニターのお手入れ	126
電池について	127
本製品に内蔵の電池について HR モニターの電池について	127 127
本製品を廃棄する	127
オプション品の購入について	127
バンドの交換について	127
ファームウェアを更新する	128

ファームウェアのバージョンを確認する	128
ファームウェアを更新する	128

困ったときは

エラーメッセージー覧	130
トラブルを解決する	131
山岳災害情報の受信に関するトラブルを解決する	133
システムリセットする	135
本製品に関するお問い合わせ先	136
アフターサービスについて	137

付録

アイコン一覧	139
日本百名山おすすめ登山コース	142
製品仕様	144
本体仕様	144
システム条件	146
オプション仕様	146
アップデート情報	148
用語集	149
参考情報	152
索引	153

安全にお使いいただくために

本製品を安全にお使いいただくために、ご使用前に必ず同梱の「使用上のご注意」をお読みください。 本製品の取扱説明書の内容に従わず取り扱うと、故障や事故の原因となります。

- •本製品の取扱説明書は、製品の不明点をいつでも解決できるよう、手元に置いてご使用ください。
- •本製品は日本国内のみでご使用ください。
- •本製品は医療機器ではありません。トレッキングや運動の目安としてご使用ください。

記号の意味

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

▲警告

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

⚠注意

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

	この記号は、必ず実施及び認識いただきたい事項(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
\bigcirc	本製品は、トレッキングや運動のサポートを目的に開発されたものです。それ以外の目的で使用しないでください。
	トレッキングや運動は体調に合わせて実施してください。気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、すみやかに 医師にご相談ください。
\bigcirc	トレッキングや運動中は本製品を注視しないでください。転倒や滑落などの危険があります。ご使用の際は周囲の 安全にご注意ください。
	スキューバダイビングには使用しないでください。
	使用状況によってはアレルギーや皮膚のかゆみ、炎症などが生じる恐れがあります。万一、皮膚に異常が生じたとき は、すみやかにご使用を中止し、医師にご相談ください。
\bigcirc	本製品を次のような場所での放置や保管をしないでください。感電/火災/動作不良/故障の原因となります。 ・温度、湿度変化の激しい場所 ・揮発性物質のある場所 ・油煙やホコリの多い場所 ・火気のある場所 ・磁気の発する場所(TV、スピーカー、磁気ネックレスなどの近く)
	お客様による分解/修理はしないでください。感電/事故の原因となります。
	小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。
	破損したクレードルを使用しないでください。故障/火災の原因となります。
	クレードルは、ホコリなどの異物が付着した状態で使用しないでください。火災の原因となります。
	クレードルは、煙が出たり、変なにおいや音がするなど異常状態のままで使用しないでください。火災の原因となり ます。異常が発生したときはすみやかに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。
	クレードル内部に異物や水などの液体が入ったときは、そのまま使用しないでください。感電/火災の原因となりま す。すみやかにクレードルのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。
	クレードルを使用しないときは、ケーブルを抜いてください。端子部に金属物やホコリなどの異物が付着するとヤケ ドや火災の原因となります。
\bigcirc	クレードルで他の商品を充電しないでください。また、クレードル以外で充電しないでください。故障/感電/火災の 原因となります。
	本製品のルート情報、GPS 位置情報、ナビゲーション機能はあくまでも参考情報です。登山をされるときは、ルート 情報や入山規制など最新情報をご確認の上、実施してください。

▲警告				
	本製品は、お客様の責任でご使用ください。お客様本人および第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を 負いかねます。			
⚠注意				
	装着中に汗をかいたら、本製品を外して、こまめに装着部分の手首と本製品に付着した汗を拭き取ってください。汗 など水分が付着したまま装着を続けると、かゆみや炎症などを生じる恐れがあります。			
	GPS 機能やセンサー機能によってデータを計測しています。GPS 受信状況や気圧/温度の急激な変化により、ルート/ 距離/ペースなどの計測値が正確に表示されないことがありますので、ご注意ください。			
	本製品を強力な磁気を発する機器の近くや磁場が強い場所で使用すると、現在地情報/距離/方位などの計測に誤差が 生じたり、計測不能になったりすることがありますので、ご注意ください。			
	本製品が表示するデータ及びインストール済のトレッキングコースデータは、実際の緯度、経度、標高と異なること があります。安全上、コンパスや地図などを携帯し、自己の責任で慎重に判断し行動してください。			
\bigcirc	本製品は 10 気圧防水仕様となっています。水泳などに使用できますが、水中あるいは水滴が付いた状態でボタンを 操作しないでください。防水不良になる恐れがあります。			
U	入浴やサウナには使用しないでください。熱気や石鹸、温泉の成分などが防水性能の劣化や、サビの原因となる恐れ があります。			
	トレッキングまたは運動後は、データをすみやかに Web アプリケーションにアップロードしてください。			

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、怪我など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。		
\bigcirc	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



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。取扱説明書に従って、正しくお取り扱いください。



VCCI-B

認証情報

JAPAN



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」136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。		
U	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(機内アナウンスなど)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恐れがあります。植え込み型医 療機器側の指示や注意に従ってご使用ください。

準備と基本操作

ご使用にあたって、以下の準備が必要です。

- ∠?? 「同梱品について」 22 ページ
- △ 「マニュアルについて」 23 ページ
 - ∠☞「紙マニュアル」23ページ
 - ∠중 「電子マニュアル」 23 ページ

△ 3 【基本操作】 24 ページ

- ∠중「ボタン操作」24ページ
- ∠중 「画面の切り替え」 26 ページ
- ∠∽ 「メニューリスト」 28 ページ
- ∠중 「通知(音/振動)について」 30ページ
- △ ⑦ 「充電する」 32 ページ

△ ⑦ 「電池残量について」 33 ページ

∠ ⑦ 「時刻を合わせる」 34 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 受信について」 35 ページ

- ∠ ⑦ 「GPS 衛星情報の取得」 36 ページ
- ∠중「準天頂衛星 みちびきへの対応」 37 ページ
- △ 「AGPS について」 37 ページ

本製品の基本機能時計+ABC について、以下を確認しましょう。

△ 「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」 38 ページ

同梱品について

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。



• 山岳災害情報 受信機能の使い方
 ● 保証書
• MyEPSON について
•

オプション

以下の製品はオプションです。ご使用になるときは、別途ご購入ください。

AC アダプター (型番 :SFAC01)	クレードル (充電/通信機器) (型番:MZ-CRD01)	HR モニター (型番∶SFHRM01)	HR ベルト (型番:SSHRST01)
	EPSON A		

マニュアルについて

紙マニュアル

紙マニュアルは本製品に同梱されています。

∠∽ 「同梱品について」 22 ページ

使用上のご注意	本製品を安全にご使用いただくために、禁止事項や注意事項を説明しています。
クイックガイド	本製品のセットアップ方法とトレッキング中に本製品でデータを記録・確認するときの使用方法を 説明しています。
山岳災害情報 受信機能の使い方	「山と自然ネットワーク コンパス」が発信する山岳災害情報の通知を本製品でお知らせする方法 について説明しています。

電子マニュアル

電子マニュアルは、エプソンの Web サイトからダウンロードしてご覧ください。 http://www.epson.jp/support/support_menu/ks/121.htm

ユーザーズガイド (本書)	本製品の使用方法や詳細情報について説明しています。 •本製品の使用方法(トレッキング時・ランニング時) •Web アプリケーション(NeoRun)を使ったデータの管理 •各種設定、トラブル対処方法	
ナビゲーション機能ガイド	ナビゲーション機能を使用するために必要な準備と、機能の使用方法を説明しています。	
スマートフォン活用ガイド (Android™版/iPhone 版)	スマートフォン専用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」の使用方法を説明しています。	

基本操作

ボタン操作			
LIGHT/LOCK B			
ボタン名	操作		
	メニュー表示		
	1 つ前の画面表示(戻る)		
[MENU/BACK] ホタン	電源入/切(長押し∶2 秒以上押す) ∠☞「電源の切り方/入れ方」25 ページ		
[0]	バックライト点灯/消灯		
【日】 [LIGHT/LOCK] ボタン	ボタンロック/解除(長押し:2 秒以上押す) ②「ボタンロックについて」 25 ページ		
[C]	記録の開始/中断/停止		
[LOG] ボタン	メニュー選択(上)		
	画面の切り替え(進む)		
【 D】 [SET/DISP.] ボタン	トレッキング記録(ログ)中の切り替え (時計+ABC/アクティビティ/ナビゲーション) (長押し∶2 秒以上押す) _☞「画面の切り替え」26 ページ		
	メニュー決定		
(E)	ポイント(現在地の情報)登録		
[MARK] ボタン	メニュー選択(下)		

電源の切り方/入れ方

電源を切るときは、 [時計+ABC] や [アクティビティ] などを表示させてから、 【A】 (MENU/BACK) を長押ししてく ださい。ただし、トレッキングやランニングの計測中は、電源を切ることはできません。

電源を入れるときは、【A】(MENU/BACK)を長押しするか、充電してください。

※トレッキングの中断中にも電源を切ることができますが、時計+ABC 画面の標高変化グラフや海面気圧変化グラフが リセットされます。

 \mathbf{r}

△ 「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」38 ページ

ボタンロックについて

ボタン操作をロックするときは、 [時計+ABC] や [アクティビティ] などを表示さ せてから、 【B】 (LIGHT/LOCK) を長押ししてください。ボタン操作がロックされ、 右の画面が表示されます。

ロックを解除するときは、再度、【B】(LIGHT/LOCK)を長押ししてください。



- ・システムリセットしたとき
 ∠☞「システムリセットする」 135 ページ
- 電池残量がなくなったとき

画面の切り替え

トレッキングを記録(ログ)しているときと、していないときで、使用できるメニューが一部変わります。

トレッキングを記録(ログ)していないとき



トレッキングを記録(ログ)しているとき



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。

メニュー			
(第1階層)	(第2階層)	(第3階層)	(参照先)
時計+ABC	時計 標高 気圧/気温 方位 現在地 日の出/日の入時刻		 ☞「時刻を合わせる」34 ページ △☞「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」38 ページ
アクティビティ※1			∠͡͡ኇ「記録(ログ)中のデータを確認する (アクティビティ)」44 ページ
ナビゲーション※2			電子マニュアル「ナビゲーション機能ガ イド」をご覧ください。
ルート情報※3	ウェイポイント 計画ルート 履歴ルート 百名山ルート		∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡ː/ມート情報)」 53 ページ
アクセサリ	ストップウォッチ タイマー アラーム		<i>∟</i> 雺「便利な機能(アクセサリ)」122 ページ
スマートフォン	通信開始※3 山岳災害情報 登録解除※3	受信開始 受信設定 通知	∠☞「スマートフォンと接続して使用す る」108 ページ
履歴※3			 ☞「記録したトレッキングデータを確認/削除する(履歴)」47ページ ☞「計測した走行データを確認/削除する(履歴)」68ページ

	種目※3	トレッキング ランニング	∠중 「種目」 93 ページ	
	トレッキング設定※3	GPS モード 心拍※4 アクティビティ表示	∠☞「トレッキング設定」93 ページ	
	ランニング設定※3	オートラップ オートポーズ 心拍※4 アクティビティ表示	_☞「ランニング設定」94 ページ	
	時計+ABC 表示	時計表示 高度計 気圧計 方位計 現在地 日の出/日の入	<i>△</i> 雺「時計+ABC 表示」95 ページ	
各種設定	センサー設定	GPS コンパス HR モニター	∠☞「センサー設定」97 ページ	
	システム設定	言語 距離計算※3 単位 時刻 音振動 表示 オートライト バージョン情報	<i>∠</i> ☞「システム設定」97 ページ	
	プロフィール設定※3	身長 体重 生年月日 性別	_중「プロフィール設定」100 ページ	
	初期化※3	各種設定 履歴	∠중「初期化」100ページ	

※1 [アクティビティ] 画面は、トレッキングの記録(ログ)中に確認できます。

※2 [ナビゲーション]画面は、以下の両方を満たすときに確認できます。

•ナビゲーションの種類を選択しているとき •トレッキングを記録(ログ)しているとき

※3 記録(ログ)中は表示されません。

※4 HR モニターを登録した後に表示されます。

通知(音/振動)について

通知(音/振動)

通知方法は [音+振動] 、 [振動] 、 [音] 、 [オフ] を設定できます。 *△*⑦ 「システム設定」 97 ページ

分類	機能	タイミング		
全般	キーロック	 キーロック操作時 キーロック解除操作時 		
	マーキング	 ・位置情報が取得できたとき ・位置情報が取得できず、タイムアウトしたとき 		
	Bluetooth [®] 通信	• 外部機器との接続が完了したとき		
	充電	 充電開始時(クレードルにセットしたとき) 放電開始時(クレードルから外したしたとき) 		
トレッキング/ランニング 共通	GPS	GPS 受信状態で、GPS 衛星情報を捕捉したとき		
	メモリフル	計測中に、メモリー(記憶容量)がなくなったとき		
トレッキング	ログ	 ログ開始時 ログ中断時 ログ開再開 ログ終了時 		
	ナビゲーション	 ・イベントポイントに到着したとき(ルートナビゲーション) ・ウェイポイントに到着したとき(ウェイポイントナビゲーション) ・目標の標高に到達したとき(目標標高ナビゲーション) 		
ランニング	ラップ	 ラップを記録したとき オートラップ機能でラップが記録されたとき 		
	オートポーズ	 オートポーズ機能で、計測が一時停止したとき オートポーズ機能で、計測が再開したとき 		
アクセサリ	タイマー	設定した時間が経過したとき		

アラーム

アラーム方法は[音+振動]、[振動]、[音]を設定できます。 *△*3 「アラーム」124 ページ

分類	機能	タイミング
アクセサリ	アラーム	設定した時刻になったとき

操作音

操作音は、画面を切り替えるために、ボタンを押したときの音です。 [オン] または [オフ] を選択できます。ご購入時は [オン] に設定されています。 *C* 「システム設定」97 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 外の環境下では右のアイコンが表示され、充電停止状態に なります。内部温度が充電に適した温度に戻ると、自動的 に充電を再開します。



クレードルに本体をセットします。

クレードルの可動部を押し、はめ込み口を広げま す。



クレードルと本体の接続端子部を合わせてセット します。必ずガラス面を外向きにセットしてくだ さい。



可動部を戻して、クレードルに本体を固定します。





充電を開始します。方法は2種類あります。

■AC アダプターを使用する場合 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、AC アダプターをコンセントに接続します。

充電にはオプションの AC アダプター(型番: SFAC01)の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。



■ パソコンを使用する場合 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 ハブなどは介さず、ク レードルとパソコンを直接接続してください。



正しくセットされると充電が始まります。 充電完了までの目安は <u>2.5~3.5 時間</u>です(状況に よって異なります)。

3 充電が完了したら、クレードルの可動部を押し広 げて、本体を外します。



クレードルの USB プラグをパソコンの USB ポート から抜きます。

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

	GPS モードの設定	スマートフォン・ HR モニターとの 接続状態	電池アイコン			
動作時間 *	高精度モード ≪GPS 毎秒計測≫	未接続	46~25 時間	25~10 時間	10~3 時間	3~0 時間
	長時間モード ≪GPS 間欠計測≫	未接続	110~60 時間	60~25 時間	25~10 時間	10~0 時間
	高精度モード ≪GPS 毎秒計測≫	接続	45~24 時間	24~9 時間	9~2 時間	2~0 時間
	長時間モード ≪GPS 間欠計測≫	接続	108~58 時間	58~23 時間	23~8 時間	8~0 時間

* トレッキング設定で GPS 信号の受信頻度別に使用できる時間の目安です。 GPS の受信状況や気温などの環境条件、本製品の設定条件や、 [山岳災害情報]の設定などにより、動作時間は異な ります。

・高精度モードはり精度良く計測したいときに使用します。

・長時間モード∶電池を長持ちさせたいときに使用します。

!重要

電池残量が低下すると画面が表示されなくなります。電池残量が低下したまま長期間放置すると、電池性能が劣化します。本製品を 使用しないときでも、<u>6カ月に1回は必ず充電してください</u>。

参考

• 電池残量がなくなっても、データは本製品のメモリーに保持されています。

GPS 間欠計測(長時間モード)の間隔は周囲の環境によって変化します。
 受信しやすい場所(屋外の頭上の開けた場所)では GPS の受信間隔が短くなります。
 受信しにくい場所(森林地帯/高層ビル街など)では GPS の受信間隔が長くなります。

時刻を合わせる

本製品は、GPS 衛星からの信号を受信して、時刻を合わ せます。時刻がずれている場合は、屋外の頭上が開けた 場所で以下の操作をしてください。

参考

記録(ログ)中は、時刻合わせはできません。時刻がずれて いる場合は、記録(ログ)を中断または終了してから、時刻 合わせを実施してください。



【A】(MENU/BACK)を押します。

メニューが表示されます。



【C】/【E】で[各種設定]を選択して、【D】 で決定します。



3 【C】/【E】で[システム設定]を選択して、 【D】で決定します。

4 【C】/【E】で [時刻] を選択して、【D】で決 定します。

5 【C】/【E】で【時刻合わせ】を選択して、【D】 で決定します。

GPS 衛星から信号を受信して、自動的に時刻を合わせます。



 6
 [完了] が表示されたら、【D】を押します。

 [失敗] と表示されるときは、GPS 衛星からの信号

を受信できていません。頭上が開けた場所に移動 してやり直してください。

7 [時計+ABC] 表示に戻すには、メニューが表示 されるまで【A】を押し、【C】/【E】で【時計 +ABC】を選択して、【D】で決定します。

参考

【A】を長押し(2 秒以上)して元の画面に戻ることも できます。

GPS 受信について

本製品は GPS 衛星からの信号を受信して計測します。精度良く計測するには、GPS 衛星からの信号を受信しやすい以下の条件でご使用ください。

屋外の頭上が開けた場所



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



参考

GPS 受信が必要な計測項目については、以下をご覧ください。

トレッキングの場合

- _중「トレッキング機能で記録できる項目」41ページ
- ランニングの場合
- △ 「ランニング機能で計測できる項目」62ページ

GPS 衛星情報の取得

以下の場合は、データを計測する前に、GPS 受信状態にして、屋外の頭上が開けた場所で、15 分置いてからご使用くだ さい。より精度良く計測できます。

•ご購入後初めて使用するとき

約6ヵ月間使用しなかったとき

GPS 受信状態にする

時計+ABC のいずれかの画面で【C】(LOG)を押して待機します。 GPS 受信状態の画面は、トレッキングとランニングで異なります。ここではトレッキングの画面で説明しています。 ランニングの画面については、以下をご覧ください。 ∠3 「走行データを計測する」66 ページ



GPS アイコン ふか か 点滅後まもなく 点灯 し、GPS アンテナか表示されます。 15 分置いて、GPS アンテナ JETが 3 本立っていれば、GPS 衛星情報が取得されています。 す。

15 分置いても、GPS アンテナ■■ が 3 本立たない場合は、屋外の頭上が開けた別の場所に移動して、再度実施してください。

【A】を押すと、元の画面に戻ります。

参考

GPS システムの基本構成は、地上約2万km上空の6つの軌道に、それぞれ4基以上の衛星が周回する、計24基の人工衛星で運用 されています。GPS 受信機は4つの衛星からデータを受け取って緯度/経度/高度/時刻を計算します。そのため、一旦受信し、これ らの情報を捕捉できれば、計測を開始することができます。さらに15分以上置くことで、より詳しいGPS 航法データ(衛星の軌道 情報)を受信できるため、より精度良く計測することができます。

ただし、15 分以上置いた場合でも、大気の状態や使用環境によって、計測値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」という日本のほぼ天頂(真上) を通る軌道を持つ衛星システムで、現在運用中の GPS 信号とほぼ同一の信号を送信することで、日本国内の山間部や都 心部の高層ビル街などでも、受信できる場所や時間を広げることができます。

AGPS について

本製品をスマートフォンと接続して、ネットワークサーバーから GPS 衛星情報を取得することで、GPS 信号の受信時間を短縮できます。

詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

標高/気圧/方位などを確 認する(時計+ABC)

[時計+ABC] では、高度計(Altimeter)、気圧計 (Barometer)、コンパス(Compass)とGPS機能によっ て、現在地の状況を確認できます。

!重要

以下の項目は、GPS 信号が受信できていない場合、計測されず、「-----」と表示されることがあります。

- 現在地の標高
- 現在地の海面気圧
- 現在地の座標表示

表示させるには、屋外の頭上の開けた場所で、【C】を押して GPS 信号を受信してください。GPS アンテナが 3 本表示され ると、より精度の高い数値が表示されます。 ∠37「GPS 受信について」35 ページ



【D】を押すごとに表示が切り替わり、各データを確認できます。





•0度を真北に合わせるときは、磁気偏角の方角と角度を入 力してください。

_중「磁気偏角補正をする」107 ページ



トレッキング機能

本章では、トレッキング時に使用する機能について説明しています。

- △ ア「トレッキング機能を使用する」 41 ページ
 - ∠3 「種目をトレッキングに変更する」 41 ページ
 - ∠ ア「トレッキング機能で記録できる項目」41ページ
- △ ア「トレッキングデータを記録する」 44 ページ
 - ∠중「記録(ログ)を開始する」44 ページ
 - △3 「記録(ログ)中のデータを確認する(アクティビティ)」44ページ
 - ∠중 「記録(ログ)を中断する」 45 ページ
 - ∠중 「記録(ログ)を再開する」 46ページ
 - ∠중 「記録(ログ)を終了する」 46ページ
- △ ? 「記録したトレッキングデータを確認/削除する(履歴)」 47 ページ
 - ▲ 「記録したデータを確認する」47ページ
 - ∠ ⑦ 「記録したデータを削除する」 48 ページ
- △ 「現在地の情報を記録する(マーキング)」 49 ページ
 - ∠⑦「ウェイポイントを登録する」50ページ
 - ∠중 「イベントポイントを登録する」 50 ページ
- △ 「目的地までの方向/距離/標高を確認する(ナビゲーション)」 51 ページ

∠⑦「ナビゲーションの種類」51ページ

- _ ⑦ 「ルートを確認する(ルート情報)」 53 ページ
 - ∠ ア「ルート情報を確認する」 53 ページ
 - ∠ 「ウェイポイント情報を確認する」 54 ページ

トレッキング機能を使用する

種目をトレッキングに変更する

本製品は、トレッキング機能とランニング機能があります。トレッキングを記録(ログ)するときは、【A】> [各種設定]> [種目]で、 [トレッキング]を【D】で決定してからご使用ください。ご購入時は [トレッキング] に設定されています。



トレッキング機能で記録できる項目

本製品のトレッキング機能では、以下のデータを記録して確認できます。 GPS 信号の受信状況によって、確認できる項目は異なります。



GPS: GPS 信号が受信できると表示される項目

): GPS 信号の受信状況に関係なく表示される項目

	GPS 受信の要否				
表示項目	リアルタイム	スタートから の計測値	前回イベント からの計測値	説明	
距離	-	GPS	GPS	スタートした地点、または前回イベント ポイントを登録した地点からの合計距 離	
時間	-	\bigcirc	\bigcirc	スタートからの経過時間、または前回イ ベントポイントからの経過時間	
時刻 (現在時刻)	GPS	-	-	現在の時刻	
時刻 (ログ開始時刻)	\bigcirc	-	-	ログを開始した時刻	
時刻 (前回イベント開始時刻)	\bigcirc	-	-	前回イベントポイントを登録した時刻	

	GPS 受信の要否				
表示項目	リアルタイム	スタートから の計測値	前回イベント からの計測値	説明	
累積上昇時間	-	GPS	GPS	上昇した時間の累積値	
累積下降時間	-	GPS	GPS	下降した時間の累積値	
ペース	\bigcirc	GPS	GPS	1km あたりの時間	
上昇ペース	GPS	-	GPS	標高 100m あたりの上昇時間	
心拍数	\bigcirc	\bigcirc	0	心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプ ション)が必要です。	
標高差	-	GPS	GPS	スタートした地点、または前回イベント ポイントを登録した地点と現在地の標 高差	
勾配	GPS	-	GPS	斜面の傾きの程度	
累積上昇高度	-	GPS	GPS	上昇した標高の累積値	
累積下降高度	-	GPS	GPS	下降した標高の累積値	
歩数	-	\bigcirc	0	スタートした地点、または前回イベント ポイントを登録した地点からの合計歩 数	
スピード	GPS	GPS	GPS	1 時間あたりの移動距離(km/h)	
上昇スピード (時速/分速)	GPS	-	GPS	1 時間/1 分あたりに上昇している高度 (m) 値がマイナスのときは、下降している高 度	
消費カロリー	-	GPS	GPS	スタートしてから、または前回イベント ポイントを登録してから現在までの消 費カロリー(kcal)	
気圧 (海面気圧)	GPS	-	-	現在気圧を、海面上(0m)に更正した気 圧	
気圧 (現在気圧)	\bigcirc	-	-	現在地の気圧	
標高	GPS	-	-	現在の標高	
気温	\bigcirc	-	-	現在の気温	

参考

- 【A】> [各種設定] > [システム設定] > [距離計算] で、 [3D] を選択すると、ルート上の斜面距離が記録されます。 ② 「システム設定」 97 ページ
- •トレッキング機能では、ストライドセンサーを使用しません。

トレッキングデータを記録 する

使用中の時間/距離/ペース/ルート/標高差などを計測して記録できます。以下ではトレッキング設定での基本的な使用例を説明します。
「記録(ログ)を開始する」44ページ
「記録(ログ)中のデータを確認する(アクティビティ)」44ページ
「記録(ログ)を中断する」45ページ
「記録(ログ)を再開する」46ページ
「記録(ログ)を終了する」46ページ

!重要

充電中は記録できません。記録(ログ)中にクレードルにセットして充電を開始すると、記録(ログ)が中断します。充電するときは、記録の状況を確認し、[ログ中断]または[ログ終了]してください。

記録(ログ)を開始する

トレッキングを開始するときは、以下の操作をしてくだ さい。

1

【C】(LOG)を押します。

GPS アイコンが点滅し、GPS 信号を受信します。

参考

- GPS 信号を受信していること*を確認してから、ログを開始することをおすすめします。
 * GPS が点灯し、 ■[[が2本以上立っていること
- GPS 信号が未受信の状態で[ログ開始]をすると、
- ルートの軌跡が記録されません。
- 画面下に記録可能時間が表示されます(最大 100 時 間)。
- 記録(ログ)中に本製品のメモリーの残量がなくなると、それまでのデータがメモリーに保存され、記録(ログ)が中断または、終了します。
 「エラーメッセージー覧」130ページ
- •記録(ログ)中は、一部メニューが操作できません。

2 【C】/【E】で【ログ開始】を選択して、【D】 で決定します。



記録(ログ)が始まり、 [アクティビティ] が表示 されます。

記録(ログ)中は、電池アイコンの左側にログ中ア イコン 🕑 が表示されます。

参考

記録(ログ)中でも以下の操作が可能です。

- 【D】を長押しして、 [時計+ABC] と [アクティビティ] を切り替えます
- 【A】を押して、メニューを操作します
- 【E】を押して、イベント/ウェイポイントを登録します
 △⑦「現在地の情報を記録する(マーキング)」 49 ページ

記録(ログ)中のデータを確認 する(アクティビティ)

記録(ログ)中の計測値を、リアルタイムで確認できま す。

アクティビティを表示するには、記録 (ログ) 中に、【A】 を押して、【アクティビティ】を選択するか、【D】を 2 秒以上長押ししてください。

∠중「画面の切り替え」26ページ

アクティビティ表示は【D】で6画面を切り替えできま す。







アクティビティ表示については、以下のページをご覧く

△ ⑦ 「記録(ログ)中のデータを確認する(アクティビ

ださい。

ティ) | 44 ページ

C

E

記録したトレッキングデー タを確認/削除する(履歴)

記録(ログ)したデータは、以下の操作で確認/削除できます。

記録したデータを確認する

- 【A】(MENU/BACK)を押します。 メニューが表示されます。
- 2 【C】/【E】で[履歴]を選択して、【D】で決 定します。



履歴の一覧が表示されます。

参考

1

記録(ログ)中は、メニューに [履歴] が表示されません。

3 【C】/【E】で確認するデータを選択して、【D】 で決定します。

履歴の一覧には、トレッキングとランニングの両方 が表示されます。

Ā	トレッキング
Æ	ランニング

4 【C】/【E】で[概要]または[イベント]を選 択して、【D】で決定します。 5 【C】/【E】で表示を切り替えて、内容を確認します。

概要に表示されるデータ





イベントに表示されるデータ





現在地の情報を記録する(マーキング)

本製品では、2つのマーキング機能があります。

ウェイポイント

現在地の位置情報を登録します。

ウェイポイントは、記録(ログ)の状態に関係なく、いつでも登録できます。登録したウェイポイントは、ウェイポイントナビゲーション機能で、再度、同じ地点に到達したいときに使用できます。 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

イベントポイント

道の分岐、山小屋、山頂など経由地の位置情報と通過時刻を登録します。 イベントポイントは、記録(ログ)中のみ登録できます。



登録したイベントポイントは以下のように使用されます。

前回、イベントポイントを登録した地点からの距離/時間/ペースなどの計測に使用されます。アクティビティ表示で確認できます。

△ 3 「記録(ログ)中のデータを確認する(アクティビティ)」 44 ページ

- •記録(ログ)したデータを Web アプリケーション (NeoRun) にアップロードすると、どこの地点で何をしたかを地図 上で確認できます。
 - △ ⑦ 「Web アプリケーション「NeoRun」でのデータ管理」72 ページ
- ルートナビゲーション機能に使用できます。
 詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。



イベントポイントは 1 つの計測につき、最大 30 件 登録できます。

目的地までの方向/距離/標高を確認する (ナビゲーション)

本製品で記録したルートや、NeoRunから取り込んだルートをもとに、目的地までのナビゲーションをする機能が搭載されています。

ナビゲーション機能は、[高精度]モードで使用します。【A】>[各種設定]>[トレッキング設定]>[GPS モード]で[高精度]を選択し、【D】で決定してください。



!重要

本製品が表示するナビゲーションデータは、実際の緯度、経度、標高と異なることがあります。安全上、コンパスや地図などを携帯 して、現在の状況を確認の上、自己の責任で慎重に判断し、行動してください。また、登山の際には、ルート情報や入山規制など、 最新情報をご確認の上、実施してください。

ナビゲーションの種類

ナビゲートできるルートの種類(ルートナビゲーション)		表示され	しる画面
計画ルート	NeoRun から取り込んだルートをもとにナビ ゲートします。 計画ルートの作成には、以下の 4 つの方法が	標高グラフ ^{後 5:10}	平面ルート
	あります。 • 地図から新しいルートを作成する • GPX から読み込んだルートを利用する		
	• NeoRun にアップロードしたルートを利 用する		
	•「ヤマレコ」で作成した計画を NeoRun に 取り込む	トレッキングルートのス タートからゴールまでの標	トレッキングルートのス タートからゴールまでの
履歴ルート	本製品で記録(ログ)したルートを使って、 ナビゲートします。	高の変化を表示します。現 在地と次のポイントの標高 を確認できます。	ルートを半面図と表示しよ す。現在地も確認できま す。画面は拡大、縮小できま
百名山ルート	©昭文社「山あるきデータ」の「日本百名山 おすすめ登山コース」が内蔵されています。 百名山ルートを選択することで、おすすめ登 山コースを確認できます。		9 °

参考

- 本製品に取り込まれている(内蔵されている)ルートの情報は、メニューの[ルート情報]で確認できます。
 □ 「ルートを確認する(ルート情報)」 53 ページ
- NeoRun での計画ルートの作成方法や「ヤマレコ」との連携について詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」を ご覧ください。

その他のナビゲーションの種類			表示される画面	
ウェイポイント	マーキング機能で登録した位置情報 (ウェイポイント)をもとに、ウェ イポイントまでの標高、距離、方向 を確認できます。	標高 [●] 9:51 7/22 7:49 ● 990m ■ 825m		方向 N N
目標標高	目標とする標高と、現在地の標高を 確認できます。		G 1500 983 o	

各ナビゲーションの使い方については、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

ルートを確認する (ルート情報)

本製品に書き込まれている(または内蔵されている)ルートの情報は、以下の操作で確認できます。 ここで説明しているルート情報を使用したナビゲーションについては、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガ イド」をご覧ください。

ルート情報を確認する

計画ルート、百名山ルート、履歴ルートは、以下の操作 で確認できます。 ここでは、本製品に内蔵されている富士山(百名山ルー ト)ルートをもとに説明します。



【A】(MENU/BACK)を押します。

メニューが表示されます。

2 【C】/【E】で【ルート情報】を選択して、【D】 で決定します。



ルート情報が表示されます。

3 【C】/【E】で確認するルートの種類を選択し て、【D】で決定します。

ここでは、「百名山ルート」を選択します。

- 4 【C】/【E】で確認するルートの地域を選択して、【D】で決定します。
 ここでは、 [秩父・多摩・南関東]を選択します。
- 5 【C】/【E】で確認するルートを選択して、【D】 で決定します。

ここでは、[富士山]を選択します。

6 【D】でルートの概要表示を切り替えて、内容を 確認します。







トレッキング機能を使ってみよう!

ここでは、準備からトレッキング終了までの一連の行動の中で、本製品の基本的な使用方法を説明しています。

出発前(自宅で)

本製品の準備



トレッキング中

トレッキング開始



早朝など周囲が暗く表示が見づらいときは、バッ クライトを点灯しましょう。



より精度良く方位を表示するためにコンパスの 補正をしましょう。 (A) > [各種設定] > [センサー設定] > [コンパス] で [キャ リブレーション] を選択してください。

キャリブレーションでは、本製品を8の字に動かし方位を調整します。 ②「センサー設定」97ページ



本製品の準備が整いました!! GPS 信号を受信して、トレッキングの記録(ロ グ)を開始しましょう。 [C] を押し、[C] / [E] で [ログ開始] を選択して [D] で決 定します。 ② 「記録(ログ)を開始する」44 ページ





200700、山小屋なと通過点では、山道情報を マーキングしましょう。 マーキングすることで、経由地ごとの時間やペースなどが確認で きます。マーキングする地点に到着したら、【E】を押します。 ∠3 「現在地の情報を記録する(マーキング)」 49 ページ

トレッキング中



休憩/宿泊





休憩や宿泊をするときは、トレッキングの記録 (ログ)を一時停止しましょう。 [C]を押し、【C】/【E】で【ログ中断】を選択して【D】で決定します。 ☞「記録(ログ)を中断する」45ページ



翌日に備えて、充電しましょう。 ②「充電する」32ページ



休憩や宿泊を終えて出発するときは、忘れずにト レッキングの記録(ログ)を再開しましょう。 [C]を押し、[C]/[E]で[ログ再開]を選択して [D]で決 定します。 ②「記録(ログ)を再開する」46ページ



トレッキング終了(下山口で)



ゴール地点に到着しました!! トレッキングの記録(ログ)を終了しましょう。 [C]を押し、[C]/[E]で[ログ終了]を選択して[D]で決 定します。 ②「記録(ログ)を終了する」46ページ



トレッキング後(自宅で)



記録したトレッキングデータを確認しましょう。 [A]を押してメニューを表示し、【C】/【E】で【履歴】を選 択して【D】で決定します。 ∠☞「記録したトレッキングデータを確認/削除する(履歴)」47 ページ





ランニング機能

本章では、ランニング時に使用する機能について説明しています。

- △ ア「ランニング機能を使用する」 62 ページ
 - ▲ ⑦ 「種目をランニングに変更する」 62 ページ
 - ∠중「ランニング機能で計測できる項目」62ページ
- △ ア「ストライドを学習させる」 65 ページ
 - △ ア「ストライドセンサーについて」 65 ページ
 - ∠☞ 「ストライドセンサーの学習」 65 ページ
- 🖉 「走行データを計測する」 66 ページ

∠ ⑦ 「GPS 受信のスキップについて」 67 ページ

△ ? 「計測した走行データを確認/削除する(履歴)」 68 ページ

△ 3 「計測したデータを確認する」 68 ページ

∠⑦「計測したデータを削除する」 69 ページ

- △ ⑦「自動でラップを記録する(オートラップ)」70ページ
- △ ? 「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」 71 ページ

ランニング機能を使用する

種目をランニングに変更する

本製品は、トレッキング機能とランニング機能があります。ランニングを計測するときは、【A】> [各種設定] > [種 目] で、[ランニング]を【D】で決定してからご使用ください。ご購入時は[トレッキング]に設定されています。



ランニング機能で計測できる項目

本製品のランニング機能では、スプリットタイム、ラップタイムが計測できます。また、GPS 信号によって、走った距離/速度/移動ルートなどの走行データも計測します。



GPS: GPS 信号が受信できると表示される項目

GPS: : GPS 信号が受信されなくても表示されるが、GPS 信号を受信すると精度が向上する項目

: GPS 信号の受信状況に関係なく表示される項目

表示項目	GPS 受信の必要有無	説明
距離	GPS	計測開始からの合計距離
ラップ距離	GPS	区間ごとの距離
ペース	GPS	現在のペース(1km あたりの時間)
平均ペース	GPS	計測開始からの平均ペース

表示項目	GPS 受信の必要有無	説明
ラップペース	GPS	区間ごとの平均ペース
スピード	GPS	現在の速度
平均スピード	GPS	計測開始からの平均速度
ラップスピード	GPS	区間ごとの平均速度
スプリットタイム	GP5	計測開始からの合計時間
ラップタイム	GPS	区間ごとの経過時間
時刻	GPS	現在の時刻
消費カロリー	GPS	計測開始からの消費カロリー
標高	\bigcirc	現在の標高
ストライド	\bigcirc	現在の歩幅
平均ストライド	\bigcirc	計測開始からの平均歩幅
ラップストライド	\bigcirc	区間ごとの平均歩幅
ピッチ	\bigcirc	現在のピッチ(1 分あたりの歩数)
平均ピッチ	\bigcirc	計測開始からの平均ピッチ
ラップピッチ	\bigcirc	区間ごとの平均ピッチ
心拍数	\bigcirc	現在の心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプション)が必要で す。
平均心拍数	\bigcirc	計測開始からの平均心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプション)が必要で す。
ラップ心拍数	\bigcirc	区間ごとの平均心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプション)が必要で す。
標高差	GPS	計測開始地点と現在地の標高差
ラップ標高差	GPS	区間ごとの標高差

表示項目	GPS 受信の必要有無	説明
歩数	\bigcirc	計測開始からの歩数
ラップ歩数	\bigcirc	区間ごとの歩数
累積上昇高度	GPS	計測開始からの累積上昇高度
累積下降高度	GPS	計測開始からの累積下降高度
勾配	GPS	現在の勾配

本製品は、表示項目を英表記しています。英表記の詳細については、以下のページをご覧ください。

△ ⑦ 「表示項目」 104 ページ

参考

【A】> [各種設定] > [システム設定] > [距離計算] で、 [3D] を選択すると、ルート上の斜面距離が計測されます。 ∠⑦「システム設定」 97 ページ

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

ランニングで初めて使用するときは、 [種目]を [ランニング] に設定して、以下の条件で走行してください。ストライドセンサーにストライドを学習させることができます。 ∠3 「種目をランニングに変更する」62ページ

GPS 信号が受信できる場所とストライドを学習させるために必要な走行時間の目安

- •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。
 - 各種設定を初期化したときは、ストライドの学習情報が初期化されますので、ストライドセンサーに再度、ストライドを学習させてください。
- 学習時と異なる運動をすると、計測誤差が大きくなることがあります。



参考

5

- 各画面はご購入時に設定されている項目で説明しています。
- 計測画面は全部で6画面の表示ができます(初期設定では 4画面)。表示する画面数や画面パターン(1行表示/2行 表示/3行表示/オフ)、表示する項目を変更できます。
 ピアクティビティ表示の設定(ランニング)」104ページ

【C】を押して、計測を停止します。

再度【C】を押すと、計測を再開します。

6 計測を終了するには、計測停止中に【A】を押します。

メニューが表示されます。

7 【C】/【E】で【計測終了】を選択して、【D】 で決定します。

計測したデータが保存され、時計+ABC 表示に戻り ます。

参考

- 計測を停止したまま、1時間経過すると、自動でデータが 保存され計測が終了します。
- 計測したデータは、本製品とWeb アプリケーション (NeoRun)で確認できます。
 ②「計測したデータを確認する」68ページ
 ②「Web アプリケーション「NeoRun」でのデータ管理」 72ページ
- 本製品のメモリー(記憶容量)は、最大100時間です。メ モリーがなくなると、エラーメッセージが表示されます。 計測したデータは定期的に削除することをおすすめしま す。
 ∠了「エラーメッセージー覧」130ページ
 - こう | エノースッピーシー見」 | 30 ペーシー
 - ∠♂「計測したデータを削除する」 69 ページ

GPS 受信のスキップについて

すぐに計測を開始したいときや、GPS 受信に時間がかか るときなどは、GPS 受信中に[スキップ]を選択して計 測を開始することができます。



GPS 受信は、計測中に継続され、受信が完了すると位置 情報が記録され始めます。なお、GPS 受信が完了するま では移動ルートなどは記録されません。 ∠☞「ランニング機能で計測できる項目」62 ページ

67



概要に表示されるデータ



ラップに表示されるデータ





6 時計+ABC 表示に戻すには、【A】を数回押す トレット (A)を長押し(2 秒以上)します。

1 【A】(MENU/BACK)を押します。 メニューが表示されます。
2 【C】/【E】で[履歴]を選択して、【D】で決 定します。
 ○ アクセサ ○ スマートフォー ○ 周歴 ○ 各種設定 ○ 時計+AI ■ 時計+AI
履歴の一覧が表示されます。
3 【C】/【E】で削除するデータを選択して、【D】 で決定します。
4 【C】/【E】で[データ削除]を選択して、【D】 で決定します。
5 【C】/【E】で[はい]を選択して、【D】で決 定します。 データが削除されます。
6 時計+ABC 表示に戻すには、【A】を数回押す か、【A】を長押し(2 秒以上)します。

自動でラップを記録する (オートラップ)

事前に設定した一定距離を走ったときに、自動でラップ を計測します。計測前に、ラップを区切る距離を設定し てください。



【A】 (MENU/BACK)を押します。 メニューが表示されます。

1

2 【C】/【E】で【各種設定】を選択して、【D】 で決定します。



- 3 【C】/【E】で【ランニング設定】を選択して、 【D】で決定します
- 4 【C】/【E】で[オートラップ]を選択して、 【D】で決定します。
- 5 【C】/【E】で【オン】を選択して、【D】で決 定します。
- 6 【C】/【E】でラップを区切る距離を設定して、 【D】で決定します。
 - 【C】/【E】を長押しすると値を早送りできます。

これで設定は完了です。 以下のページに従って計測してください。 ∠37「走行データを計測する」66ページ 参考

オートラップは 99 回まで記録できます。それ以降はラップ は記録されませんが、ランニングの計測は継続します。

自動で計測開始/停止する (オートポーズ)

立ち止まったときに自動で計測を一時停止し、動き出し たときに自動で計測を再開します。計測前に、オート ポーズのオン/オフを設定してください。



【A】(MENU/BACK)を押します。 メニューが表示されます。

1

2 【C】/【E】で【各種設定】を選択して、【D】 で決定します。



- 3 [C] / [E] で [ランニング設定] を選択して、 [D] で決定します
- 4 【C】/【E】で[オートポーズ]を選択して、 【D】で決定します。
- 5 【C】/【E】で【オン】を選択して、【D】で決 定します。

これで設定は完了です。 以下のページに従って計測してください。 △37「走行データを計測する」66ページ

Web アプリケーション 「NeoRun」 でのデー 夕管理

本製品は、記録したトレッキング/ランニングのルート、距離、タイム、標高差、歩数などを Web アプリケーション (NeoRun)にアップロードして管理することで、データを確認し、振り返ることができます。

- △ 3 「本製品のアプリケーション」 73 ページ
- △ 「Web アプリケーション「NeoRun」とは」74 ページ
- △ アプリケーションの準備」 75 ページ
 - △ア「Epson Run Connect for Trek をインストールする」76 ページ
 - ∠중「アカウントを作成する(初めて使用するとき)」77ページ

∠¬ 「データのアップロード」 78 ページ

△? 「データの確認」80ページ

- △ ? 「起動方法」 80 ページ
- ∠∽「確認方法」81ページ
- ∠∽ 「画面の見方」 82 ページ
- _중「そのほかの機能」86ページ

△ ア「ヤマレコへのアップロード」 90 ページ

- ∠중 「手動でアップロードする」 90 ページ
- ∠ ⑦「自動でアップロードする」 90 ページ

参考

パソコン画面のキャプチャーには、以下を使用しています。

- Windows[®]画面 Microsoft[®] Windows[®] 7 (使用ブラウザー) Internet Explorer[®] 11
 OS X 画面
- OS X Mavericks
本製品のアプリケーション

本製品をご活用いただくために、以下のアプリケーションを用意しています。

- スマートフォン/PC アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」
 計画ルートの本体への書き込みや、計測データのアップロードができます。
- Web アプリケーション「NeoRun」
 計画ルートの作成や、アップロードした計画や結果の閲覧ができます。
 また、登山専用のコミュニティサイト「ヤマレコ」で作成した山行計画を NeoRun にインポートできます。
 ※事前に「ヤマレコ」でのユーザー登録と、山行計画の作成が必要です。



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/wgps/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

Web アプリケーション(NeoRun)は、トレッキング計画を作成したり、パソコンを経由して計測データを転送し、ト レッキング/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でも記録したデータを活用できます。

参考

NeoRun のご使用にあたって以下が必要です。

- インターネット接続
- メールアドレスおよびメール受信

インターネットの接続に必要となる通信料はお客様のご負担となります。

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ト レッキング/ランニング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 レッキング/ランニングをさまざまな角度から分析でき ます。

アプリケーションの準備

アプリケーションを使用するためには準備が必要です。以下の流れで準備してください。



ご使用のパソコンに最新の Epson Run Connect for Trek がインストールされていますか? ※以下の Web サイトにアクセスして、Epson Run Connect for Trek が最新かどうか確認してください。 http://www.epson.jp/download/



スマートフォン専用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」も使用できます。 詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

Epson Run Connect for Trek をインストールする

Web アプリケーション(NeoRun)に本製品で記録した データをアップロードするためには、Epson Run Connect for Trek が必要です。

以下の手順で、Epson Run Connect for Trek 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 for Trek をインストールしてください。

Windows[®]の場合



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







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。



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。

词 Epson	Run Connect for Th	ekセットアップ	23
0	Epson Run Connect for にするには、システムを得 再起動する場合は[は(は[いいえ]をクリックして	Trekに行った構成の変更で 有起動する必要があります。 、〕を、後で手動で再起動す ください。	を有効 すぐに でる場合
	(\$()())	(いえの)	

以上でインストールは終了です。

OS X の場合

1 以下の Web サイトにアクセスして、対象商品を 選択し、ドライバー・ソフトウェアダウンロード のタブから Epson Run Connect for Trek をダ ウンロードします。

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

ダウンロードしたファイルを実行します。 000 Epson Run Connect for Trek @ + > 2 h - A ようこそ Epson Run Connect for Trek インストーラヘ のソフトウェアをインストールするために必要な手 順が表示されます。

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。

アカウントを作成する (初めて使用するとき)

Epson Run Connect for Trek もしくは、Web アプリケー ション (NeoRun) を初めて使用する場合は、Epson Global ID (アカウント) が必要です。以下の手順でアカウント を作成してください。

参考

今までに Epson Global ID 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。

1

クレードルに本体をセットします。

以下のページを参照して、クレードルに本体をセッ トしてください。 ∠ኇ「充電する」32 ページ

2 Epson Run Connect for Trek をインストール したパソコンの USB ポートに、クレードルの USB プラグを接続します。

すべてのパソコンでの動作を保証するものではあ りません。USBハブ等は介さず、クレードルとパソ コンを直接接続してください。Epson Run Connect for Trek が起動するまで、本体はクレードルから外 さないでください。



Epson Run Connect for Trek が起動します。

参考

Epson Run Connect for Trek が起動しないときは、クレードルの USB プラグを抜き、数秒経ってから再度差し込んでください。

3 [アカウントを作成する] をクリックします。 た Epson Run Connect for Trek Ver.1.0.0 区 アカウントを 作成する Copyright (C) Seiko Epson Corporation 2015. All rights reserved.

4

画面の指示に従ってアカウントを作成します。

アカウント作成後に続けてデータをアップロードするときは、次項の手順 ■ に進んでください。 _3 「データのアップロード」78 ページ

データのアップロード

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

参考

スマートフォンを使って、データをアップロードする方法に ついては、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」を ご覧ください。

クレードルに本体をセットします。

以下のページを参照して、クレードルに本体をセッ トしてください。 ∠3 「充電する」32 ページ

2 Epson Run Connect for Trek をインストール したパソコンの USB ポートに、クレードルの USB プラグを接続します。

すべてのパソコンでの動作を保証するものではあ りません。USB ハブ等は介さず、クレードルとパソ コンを直接接続してください。Epson Run Connect for Trek が起動するまで、本体はクレードルから外 さないでください。



Epson Run Connect for Trek が起動します。





参考

2回目以降のログイン(ID やパスワードが設定済みの 場合)では、ID やパスワードの入力は不要になります。

4 [ログイン ID] (メールアドレス) と [パスワー ド] を入力し、 [ログイン] をクリックします。

ログインID (Email)	EPSONRUNCONNECT	
パスワード	•••••	
	ログイン(L)	
	パフロ じちたわちぐ	

Epson Run Connect for Trek 画面が表示されます。

Windows[®]版では[全アップロード]、OS X 版 では[アップロード]をクリックします。

Windows[®]の場合



OS X の場合



参考 Windows [®] 構 と、データ	反で [選択ア: の一覧画面が	ップロード] な 表示され、ア・	をクリックす	する
データを選	択できます。			572
全選択(A) 全解時	(N)			23
ルート	計測距離	計測開始時間	計測終了時間	
V X	0.112 km	2015/06/08 11:44	2015/06/08 11:45	
	2.254 km	2015/01/02 09:00	2015/05/30 07:58	
	4.890 km	2015/05/30 04:31	2015/05/30 06:28	-
選択されているデー 回にすると選択とた	タをアップロードします。 Nhます。	7	ップロード(U) 閉じる	5(C)
E				-
os x 版には	「選択アッ	プロード1 の	継能はありま	ŧt.
1/2				

6

アップロードしたデータを本体から削除するか どうかを選択します。

(参考)

- [はい]を選択すると、アップロードしたデータは、
 本製品から削除されます。削除されるデータは、履
 歴データおよびルートナビゲーションでの履歴ルートです。
- [いいえ]を選択すると、アップロードしたデータ は本製品に残ります。アップロード後も本製品で データを確認したり、データを履歴ルートとして使 用したりすることができます。
- 本体メモリー(記憶容量)の残量がなくなる前に、
 本製品からアップロード済みのデータを定期的に削除することをおすすめします。
 トレッキングの場合
 「記録したデータを削除する」48ページ
 ランニングの場合
 「計測したデータを削除する」69ページ
 本体メモリーの残量は、時計+ABC表示で【C】を押して表示される画面で確認できます。
 「記録(ログ)を開始する」44ページ



7 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、ダッシュボート画面が表示さ れます。

!重要

同じデータは再度アップロードできません。アップロードしたデータは、NeoRun で保管してください。

データの確認

アップロードした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。



起動方法

以下のいずれかの方法で起動してください。

- ▲ CP [■Web サイトにアクセスする] 80 ページ
- ∠テ 「■Epson Run Connect for Trek のアイコンから起動する」 80 ページ
- ∠3 「■Epson Run Connect for Trek から起動する」80 ページ

■Web サイトにアクセスする

https://go-wellness.epson.com/neo-run/ NeoRun のログイン画面が表示されます。

■Epson Run Connect for Trekの アイコンから起動する

Windows[®]の場合

タスクバーに登録されている Epson Run Connect for Trekのアイコンを右クリックして、 [NeoRun 起動]を選 択します。



OS X の場合

メニューバーに登録されている Epson Run Connect for Trek のアイコンをクリックして、 [NeoRun] を選択します。



■Epson Run Connect for Trek から起動する

本体をセットしたクレードルをパソコンに接続 します。

セット方法は以下をご覧ください。 ∠3 「データのアップロード」78ページ



[NeoRun] をクリックします。



Web アプリケーション(NeoRun)が起動し、ダッシュボート画面が表示されます。



Web アフリケーション(NeoRun)の使い方につい ては、NeoRun のクイックリファレンスやヘルプを ご覧ください。

画面の見方

メインとなる画面について説明します。

ダッシュボード



ワークアウト

-	- Contraction	and the second second		-			
0.5	2225-1	0 7-9791	Q 7 THK	0.00 0.00			
#B		A []	t 55 1	1 0	0	(<u>x187</u>)	
-	-			HRE-F O			
			V.E.	.86			
10	(t)	till El ets cill des			10 0	<u>.</u>	0 e 114
1	(1)	anak anon er	च स ए- ज771-देश	111 E-+ -(1	20 2	15 (M) (F) 1888	907-2 P
	 A 	2016/07/30 00:00:00	₩ 2. 0-5771-810 9-3-250002,0 206		0 00000	()) (0 ⊕11 € 900-7
	 (1) (1)	2016/07/28 00:00:00	र = २ - २७२२ - २३ ४ - ३ - २३ सिलाइट सित्र ६ १३ से २३ र २४	an - 4	0.0000	(1) (2) (2) (1)))),(1) (1))) (1)) (1)) (1)) (1)) (900
	 A A A A A A A A A 	12 F2 m 28 fm 2016/07/30 00:50:00 2016/07/28 00:50:00 2016/07/28 00:50:00	т н О-2701-811 У-4-2545mille (16) (1044-0255) (16) РЭН207251025- (16)		0 0000°	0.00 km 0.000 km 0.000 km	901-2

● トレッキング結果

トレッキングデータが表示されます。 データがない場合は、アプリケーション設定から 非表示にできます。

2 目標

目標距離と期間を設定すると、目標の進捗が確認 できます。 目標設定については、以下をご覧ください。 ∠3 「目標距離を設定する」87ページ

● 月間ワークアウト

カレンダー形式で記録を管理します。週、月の走 行距離を確認できます。 また、日付をクリックすると、その日に実施した ワークアウトが表示されます。 [ワークアウト名称]をクリックすると、詳細を

確認できます。 *△*☞「ワークアウト詳細(ランニング)」85 ペー ジ

Ø アップロードデータ

最近アップロードしたデータが表示されます。 [ワークアウト名称]をクリックすると、詳細を 確認できます。

∠♂「ワークアウト詳細(ランニング)」85 ページ

- 種目などから表示するワークアウトを絞り込むことができます。
- アップロードしたワークアウトを一覧できます。
 [ワークアウト名称]をクリックすると、詳細を 確認できます。
 (ランニング) 1 % ペー

▲ 「ワークアウト詳細(ランニング)」85 ページ

アナライズ



(参考)

- 本体で計測したデータをアップロードすると、計測時に本体に設定されていた体重が登録されます。
- •本体からデータをアップロードする前に、NeoRunに体重を登録している場合は、その体重が優先され、本体に設定されていた体 重は登録されません。

目標



設定した目標を確認できます。また、目標の新規作成、削 除ができます。

∠? 「目標距離を設定する」 87 ページ

追加



本体を使用しなかった場合のワークアウトを登録できま △ 「本体を使用しなかった場合のワークアウトを登録す

る 87 ページ

ナビゲーションに使用するトレッキング計画を作成できま

また、登山専用のコミュニティサイト「ヤマレコ」で作成 した山行計画を NeoRun にインポートできます。

※「ヤマレコ」からインポートするときは、事前に「ヤマレコ」 でのユーザー登録と、山行計画の作成が必要です。

(参考)

本製品に内蔵されている百名山ルートや、Web アプリケーション(NeoRun)から取り込んだルートをもとに、目的地までの方向や 距離、標高などを表示してナビゲートします。

詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

ワークアウト詳細(トレッキング)

	● アイコンの息味などの衣示されます。
	ワークアウトを共有したり、SNS に投稿し
◄ 2016/07/10 ~ 2016/07/10 ► 2 - 3	りできます。
7-779-58韩②	③ 高低差、距離、心拍数を表示します。
▲ 八方尾根⇔唐松岳 ●②〔 ●②〔 ●②〔 ●③ ●③ ●③ ● <th>▲ 地図上に GPS で計測した軌跡を確認でき</th>	▲ 地図上に GPS で計測した軌跡を確認でき
結果	す。
• :	5 さまざまな情報をグラフで表示します。
高低差 西岸(3D) 心治数 ブ 259 m 9 ⁹ 10 557 km ¹⁰ hpm - 3	⑤と⑦ で縦軸と横軸を設定します。
2.694 m - 1.835 m 10.341 km MIN - bpm MAX - bpm	⑥ 表示するグラフの縦軸を設定します。
	⑦ 表示するグラフの横軸を設定します。
A CONTRACT OF CONTRACT.	③ マーキングした地点間のタイムや距離、高
	差などを表示します。
1988	③ コースタイムや累積上昇高度などを表示
Hand () and ()	ます。
	🔟 天気や気温などを表示します。
2.200 2.200 2.000	
6 2.00	
6 2.200 2.200 2.000 9 74 2 2° ЕВИ (3D) 2° ЕГЕВИ 9 74 3 2° ЕВИ (3D) 2° ЕГЕВИ 7 9 76 00 2010 2010007/10 00:50 2010007/10 00:50 125187 3.01 km 586 m 9 2010007/10 00:50 2010007/10 00:50 125187 3.01 km 586 m 586 m 9 2010007/10 00:50 2010007/10 11:05 9 2010007/10 11:05 5.050151 1.97 km 245 m 38	
3000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 3000 32 ± 17 ± 12 (*) 0 4/ Δ 0° ± ± 17 ± 12 (*) 0 4/ Δ 0° ± ± 17 ± 12 (*) 0 5/ ± 12 0° ± ± 17 ± 12 (*) 0 10 05 ± 12 201607/10 05 ± 0° (*) 201607/10 05 ± 0° 201607/10 06 ± 5 (*) 201607/10 05 ± 0° 201607/10 06 ± 5 (*) 201607/10 10 ± 5 201607/10 10 ± 5 (*) 201607/10 10 ± 5 201607/10 10 ± 5 (*) 201607/10 10 ± 5 201607/10 10 ± 5 (*) 201607/10 11 ± 0 201607/10 11 ± 0 (*) 201607/10 11 ± 14 1400* (*) 201607/10 11 ± 14 1400*	
3/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/200 2/201 2/201 2/201 <th></th>	
3 3<	
3 (3) (
3 3 <t< th=""><th></th></t<>	
3 41.20 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00 3 3 4 6 2.01607/10 08:57 - 201607/10 09:56 9 201607/10 08:57 - 201607/10 09:56 9 201607/10 08:57 - 201607/10 106:57 - 201607/10 09:58 - 128'18'''''''''''''''''''''''''''''''''	
3 (1) (2	
(1) (2) <td< td=""><td></td></td<>	

ワークアウト詳細(ランニング)





以上でワークアウトの編集は完了です。







NeoRun は、「ヤマレコ」などのアプリケーションと連携 しています。詳しくは、電子マニュアル「ナビゲーショ ン機能ガイド」「スマートフォン活用ガイド」をご覧く ださい。

記録したデータをエクスポートする

本製品で記録したデータは、GPX 形式などでエクスポートして、他のアプリケーションで利用できます。

- [ワークアウト]をクリックします。
- 2 エクスポートしたいワークアウトの [ワークアウ ト名称] をクリックします。

1	NeoRun						
1	Dress	ורדל-ני 0	O TYPE	0.18 0	8.)		0
	-		t 66 3	E O	0	1100	
	-						
				-			
	@ £	o asoan			10 0		*11#
	B 110	AUREN AF	17-2776-6M	un e-r -	B. SHA AF	8054 -	ais-o dar
	E 40	The. 2016/07/30 09:00:08	1-1-2540mmin 200	E	0.0000	0 DO km	
	5 A.	2014/07/29 00:00:00	-	2	00007	0.00 km	
	E 44	2016/07/23 00:00:08	154207(B)664	-	8 98 997	0.00 km	
	Ei 4	2010/07/17 00:58:13		0	7.2547	4.15 8/1	106/53" few
	D 40	2010/07/18 00:00:00	010 E	6	0.00000	0.00 km	
	G #	2016/07/16 00:00:00			2 9540"	3.03.6m	
	E	2016/07/10 96:27:	576.00000		+2957	10.34 km	20100° Am
	E.A.	2010/01/03 04:04:51	JUNIO PRIMA SUB-		4.017.40T	16.05 km	Self-ben

3 データ

データをエクスポートします。

をクリックすると、データは GPX 形式で保存されます。

Eをクリックすると、データは CSV 形式で保存されます。

Neonun			
0 11000	2-2791 Q 11711	Dia Des	0
	- 2016/07/10	0 ~ 2016/07/10 🕨	3
つ-27から日日 山 八丁	方尾根⇔唐松岳		90: 48 1
	結果		
(1
### ≫ 859 m	10.557 km	onte	

エクスポートはこれで完了です。

ヤマレコへのアップロード

NeoRun にアップロードしたトレッキングデータを、「ヤマレコ」にもアップロードすることができます。 また、「ヤマレコ」から取り込んだ山行計画(計画ルート)を使ってナビゲーションし、データを記録(ログ) した場合は、「ヤマレコ」の山行計画と対になる山行記 録としてアップロードできます。

参考

ナビゲーション機能について詳しくは、電子マニュアル「ナ ビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

手動でアップロードする

NeoRun を起動します。

△ ? 「起動方法」 80 ページ



NeoRun にログインします。



4 「ヤマレコ」にアップロードするデータをクリッ クします。

トレッキングデータには、種目に 🔺 が表示されて います。

- 5 詳細画面で、 **こ** > [ヤマレコにアップロード] の順にクリックします。
 - ◆考
 「ヤマレコ」との連携設定が必要です。
 ▲ 「自動アップロード設定の確認方法」90ページ
 - 「ヤマレコ」と連携していない場合は、「ヤマレコ」のログイン画面が表示されますので、ログインしてください。



ワークアウト名称の横に

<b

以上で、トレッキングデータを手動で「ヤマレコ」にアッ プロードする操作は終了です。

以下の条件を満たしている場合、トレッキングデータを Web アプリケーション(NeoRun)にアップロードする と、同時に「ヤマレコ」にも山行記録としてアップロー ドされます。

•「ヤマレコ」との連携を許可している

• [アップロード時に自動で同期] が有効になっている 自動アップロードの設定については次の説明をご覧くだ さい。

自動アップロード設定の確認方法



_∽「起動方法」80ページ

2 NeoRun にログインします。

3 2 [連携アプリケーション] の順にクリックします。
4 「ヤマレコ」と連携していない場合は、 [許可す る] をクリックします。
🙏 NeoRun 🔷 O 🔳
+ □ 道西アプリケーション + ◎
anterna reaction themesenters - Perfection アリオークル (China faultonian)
and the second s
「ヤマレコ」のロジイン画面が表示されますので、 ログインしてください。
5 「ヤマレコ」欄の [設定] をクリックします。
1, NeoRun 🗢 O 🛙
▲ NeoRun
人 NooRun (*) (
・ HorRan ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・ その日本本でブリケーシン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
「「「「「「」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」
「「「「「」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」

各種設定

ここでは、各種設定で変更できる設定内容と操作方法を説明します。

- ∠ 3 【種目】 93 ページ
- △ 3 「トレッキング設定」 93 ページ
- ∠♂「ランニング設定」94 ページ
 ∠♂「ランニング計測中のメニュー」94 ページ
- △ ? 「時計+ABC 表示」 95 ページ
- △ ア「センサー設定」 97 ページ
- △ ア「システム設定」 97 ページ
- △? 「プロフィール設定」 100 ページ
- △ ⑦ 「初期化」 100 ページ
- △ ア「アクティビティ表示の設定(トレッキング)」101 ページ
 - △⑦ 「画面パターン」 101 ページ
 - ∠∽「表示項目」101 ページ
 - ∠? 「画面パターンの設定方法」103ページ
- △? 「アクティビティ表示の設定(ランニング)」 104 ページ
 - _중 「画面パターン」 104 ページ
 - ∠∽「表示項目」104 ページ
 - ∠중 「画面パターンの設定方法」 106 ページ
- △? 「磁気偏角補正をする」 107 ページ

参考

- •トレッキングの記録(ログ)中・記録(ログ)中断中は変更できない設定項目があります。
- 詳しくは、各設定項目をご覧ください。
- ・ ランニングの計測中に変更できる項目については、以下をご覧ください。
 △ア「ランニング計測中のメニュー」94ページ

種目

下線は初期設定値です。

機能項目	設定内容			
種目	トレッキング			
	ランニング			

※ トレッキングの記録中・記録中断中は設定できません。

トレッキング設定

トレッキング機能での本製品の動作について設定します。

下線は初期設定値です。

機能項目		設定内容	説明	
GPS モード *	高精度 (GPS 毎秒計測∶正確に計測したいとき、ナビゲーション機能を 使用したいときに選択します。)			目的によって GPS 信号の受信間隔 を選択することができます。
	長時間 (GPS 間欠計測∶電池 し、ナビゲーション	也を長持ちさせたいとき 機能は使用できません		
心拍	オン			HR モニター (オプション) を登録す
	<u>オフ</u>			す。 △ア「心拍数を計測する」 120 ページ
アクティビティ表示	画面 1~6	画面パターン	1 行表示	アクティビティは最大6画面で表示
Ť			2 行表示	を変更できます。
			3行表示	レッキング)」101ページ
			オフ	

※ *の項目は、トレッキングの記録中は設定できません。

ランニング設定

ランニング機能での本製品の動作について設定します。

下線は初期設定値です。

機能項目	設定内容			説明
オートラップ	オン	距離		
Ť	<u>オフ</u>			
オートポーズ *	オン			△ア「自動で計測開始/停止する(オートポーズ) 71ページ
	<u>オフ</u>			
心拍	オン <u>オフ</u>			HR モニター (オプション) を登録す ストまデオカ 心竹物を計測できま
				るこれの日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の
アクティビティ表示	画面 1~6	画面パターン	1行表示	アクティビティは最大6画面で表示
Т			2 行表示	を変更できます。
			3行表示	し、「アノリュービリュ 扱小の設定(ノ ンニング)」104 ページ 画面 5 4 け初期設定でけ「オフ」に
			オフ	回回 5、0 は初期設定では [オフ] に なっています。

※ *の項目は、トレッキングの記録中は設定できません。

ランニングの計測中に表示される設定メニューについては、次の説明をご覧ください。

ランニング計測中のメニュー

ランニングの計測停止中に【A】を押して、[ランニング設定]を選択すると、以下の項目が設定できます。

機能項目	設定内容			説明
オートラップ	オン	距離		∠☞「自動でラップを記録する(オー
	<u>オフ</u>			
オートポーズ	オン <u>オフ</u>			
心拍	オン			HR モニター (オプション) を登録す ストまデオカ 心位物を計測できま
	<u>オフ</u>			るこれの日本でに、心田数で計測できます。 △ア「心拍数を計測する」 120 ページ
アクティビティ表示	画面 1~6	画面パターン	1 行表示	アクティビティは最大6画面で表示
			2 行表示	を変更できます。 な変更できます。
			3行表示	
			オフ	回回 5、6 は初期設定 Cは [オノ] に なっています。

時計+ABC 表示

時計+ABC で表示される 5 つの画面(標高、気圧/気温、方位、現在地、日の出日の入時刻)の表示/非表示を設定できます。

下線は初期設定値です。

機能項目	設定内容				
時計表示	<u> </u>				
	デュアル(代表都市選択		サマータイム 選択した代表都市に適用されます。	オン	
				<u>オフ</u>	
高度計	<u>オン</u>				
	オフ				
気圧計	<u>オン</u>				
	オフ				
方位計	<u>オン</u> 度数		<u>オン</u>		
			オフ		
	オフ				
現在地	<u>オン</u>	座標表示形式	WGS84 Hd.d°		
		WGS84 Hd°m.m'			
			WGS84 Hd°m′s.s"		
			MGRS		
	オフ				
日の出/日の入	<u>オン</u>				
	オフ				

代表都市一覧	

都市名	表示名	UTC からの時差	都市名	表示名	UTC からの時差
協定世界時*	UTC	0 時間	北京	BJS	+8 時間
ロンドン	LON	0 時間	ソウル	SEL	+9 時間
パリ	PAR	+1 時間	東京	ТҮО	+9時間
ベルリン	BER	+1 時間	アデレード	ADL	+9.5 時間
アテネ	ATH	+2 時間	シドニー	SYD	+10 時間
カイロ	CAI	+2 時間	ヌーメア	NOU	+11 時間
ジッダ	JED	+3 時間	ウェリントン	WLG	+12 時間
バグダッド	BGW	+3 時間	ホノルル	HNL	-10 時間
テヘラン	THR	+3.5 時間	アンカレッジ	ANC	-9 時間
モスクワ	MOW	+4 時間	ロサンゼルス	LAX	-8 時間
ドバイ	DXB	+4 時間	デンバー	DEN	-7 時間
カブール	KBL	+4.5 時間	シカゴ	СНІ	-6 時間
カラチ	кні	+5 時間	ニューヨーク	NYC	-5 時間
デリー	DEL	+5.5 時間	カラカス	CCS	-4.5 時間
カトマンズ	КТМ	+5.75 時間	サンティアゴ	SCL	-4 時間
ダッカ	DAC	+6 時間	リオデジャネイロ	RIO	-3 時間
ヤンゴン	RGN	+6.5 時間	アゾレス諸島	PDL	-1 時間
バンコク	ВКК	+7 時間			

* 国際協定によって定められた世界共通の標準時。全世界で時刻を記録する際に公式な時刻として使用されています。

センサー設定

本製品に搭載されているセンサーに関する設定をします。

機能項目	設定	内容	説明
GPS	-		捕捉した GPS 衛星の数を表示しま す。捕捉した GPS 衛星の数が多い ほど、計測精度が向上します。
			GPS
コンパス	偏角補正	東	磁気偏角補正をします。磁北が真北 からどのくらい傾いているか(磁気
		西	偏角)を設定すると、真北を表示で きます。詳しくは以下をご覧くださ い。 23「磁気偏角補正をする」107 ページ
	キャリブレーション		より正確な方位を表示するために、 8の字に本製品を動かし、方位を調 整してください。
HR モニター *	ステータス		HR モニター (オプション) を本製品
	登録		 △☞「本製品に HR モニターを登録す る」118 ページ

※ *の項目は、トレッキングの記録中は設定できません。

システム設定

本製品のシステムに関わる設定をします。

下線は初期設定値です。

機能項目	設定内容	説明
言語	English	画面に表示する言語を選択します。
	日本語	

各種設定

機能項目		設定内容	説明
距離計算 *1	2D <u>3D</u>		距離の計算方法を、2D・3D の 2 種 類から選択できます。 2D を選択すると、スタートからゴー ルまでの直線距離(平行方向の距 離)を計測できます。3D を選択する と、スタートからゴールまでの実距 離を計測できます。 3D 距離 2D 距離
単位	距離	km mile	表示単位を設定します。
	気温	<u>°</u> F	
	気圧	hPa inHg	
	勾配	<u>%</u>	
時刻	時制	<u>12 時制</u> 24 時制	時刻の表示形式を設定します。
	サマータイム	オン <u>オフ</u>	サマータイムを設定します。
	現在年月日	-	現在の年月日を入力します。
	時刻合わせ *2	-	GPS 衛星からの信号を受信して、時 刻を合わせます。屋外の頭上が開け た場所で、画面を上にして実行して ください。
	タイムゾーン	自動 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、タイハゾーンが
			 ごうをすることで、タイムクークが 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。

機能項目		設定内容		説明
音振動	操作音	<u>オン</u>		操作音を設定します。
		オフ		
	通知	<u>音+振動</u>	通知時間	通知方法と通知時間を設定します。
		振動		
		音		
		オフ		
表示	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	濃い		表示のコントラストを設定します。
		普通		
		薄い		
	オートスリープ	<u>オン</u>		スリープ機能を設定します。 本製品を静止状態でしばらく置く と、表示が消え、電力消費を抑える ことができます。
		オフ		
	表示反転	オン		文字と背景の色を入れ替えます。
		<u>オフ</u>		
オートライト	オン			ライトの点灯時間を設定します。ま
	<u>オフ</u>			どのボタンを押してもライトを点灯できます。
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。

※ *1の項目は、トレッキングの記録中・記録中断中は設定できません。 *2の項目は、トレッキングの記録中は設定できません。

プロフィール設定

ユーザーの情報を設定します。

下線は初期設定値です。

機能項目	設定内容
身長	<u>170cm</u>
体重	<u>60kg</u>
生年月日	<u>1975.01.01</u>
性別	<u>男性</u>
	女性

※ トレッキングの記録中は設定できません。

初期化

購入時の設定状態に戻します。

機能項目	設定値			
初期化	各種設定	はい/いいえ		
	履歴	はい/いいえ		

※ トレッキングの記録中・記録中断中は設定できません。

アクティビティ表示の設定(トレッキング)

アクティビティは最大 6 画面で表示できます。各画面において、画面パターン(1 行/2 行/3 行などの表示切り替え)と 表示する項目を変更できます。

画面パターン

画面に表示する項目数を、1~3行まで選択できます。



表示項目

トレッキング設定によるアクティビティ表示では以下の項目を確認できます。 下線は初期設定値です。

	表示名			
表示項目	リアルタイム	スタートからの 計測値	前回イベントから の計測値(<u>P</u>)	説明
距離	-	Distance	<u>₽</u> Distance	スタートした地点、または前回 イベントポイントを登録した地点から の合計距離
時間	-	Time	<u> </u>	スタートからの経過時間、または前回イ ベントポイントからの経過時間
時刻 (現在時刻)	Time	-	-	現在の時刻
時刻 (ログ開始時刻)	Start	-	-	ログを開始した時刻
時刻 (前回イベント 開始時刻)	Eventpoint	-	-	前回イベントポイントを登録した時刻
累積上昇時間	-	Ascent	P Ascent	上昇した時間の累積値
累積下降時間	-	Descent	Descent	下降した時間の累積値
ペース	Pace	Avg.Pace	Pace	1km あたりの時間 Avg.Pace と믄 Pace は平均値
上昇ペース	Ascent Pace	-	P. Asc. Pace	標高 100m あたりの上昇時間 - Asc. Pace は平均値
心拍数	HR	Avg.HR	P HR	心拍数 Avg.HR と── HR は平均値 心拍数の計測には HR モニター(オプ ション)が必要です。

表示項目	表示名			
	リアルタイム	スタートからの 計測値	前回イベントから の計測値(説明
標高差	-	Diff. in Elev.	<u> </u>	スタートした地点、または前回 イベントポイントを登録した地点と現 在地の標高差
勾配	Grade	-	P. Grade	斜面の傾きの程度 侱 Grade は平均値
累積上昇高度	-	Ascent	P. Ascent	上昇した標高の累積値
累積下降高度	-	Descent	P. Descent	下降した標高の累積値
歩数	-	<u>Steps</u>	P. Steps	スタートした地点、または前回 イベントポイントを登録した地点から の合計歩数
スピード	Speed	Avg.Speed	P Speed	1 時間あたりの移動速度(km/h) Avg.Speed と- P Speed は平均値
上昇スピード (時速/分速)	Ascent Speed	-	P. Asc. Speed	1 時間/1 分あたりに上昇している高度 (m) 値がマイナスのときは、下降している高 度
消費カロリー	-	<u>Calories</u>	Calories	スタートしてから、または前回 イベントポイントを登録してから現在 までの消費カロリー(kcal)
気圧 (海面気圧)	<u>Sea Lv.</u>	-	-	現在気圧を、海面上(0m)に更正した気 圧
気圧 (現在気圧)	Air Pressure	-	-	現在地の気圧
標高	Altitude	-	-	現在の標高
気温	Temperature	-	-	現在の気温



アクティビティ表示の設定(ランニング)

アクティビティは最大 6 画面で表示できます。すべての画面で、画面パターン(1 行/2 行/3 行などの表示切り替え)と 表示する項目を変更できます。

画面パターン

画面に表示する項目数を、1~3行まで選択できます。



表示項目

ランニング設定によるアクティビティ表示では以下の項目を確認できます。 下線は初期設定値です。

	表示	示名	
表示項目	1 行表示	2 行表示 3 行表示	説明
距離	Distance	Distance	計測開始からの合計距離
ラップ距離	LapDistance	LapDistance	区間ごとの距離
ペース	Расе	Pace	現在のペース(1km あたりの時間)
平均ペース	Avg.Pace	Avg.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	Avg.Speed	計測開始からの平均速度
ラップスピード	LapSpeed	LapSpeed	区間ごとの平均速度
スプリットタイム	SplitTime	<u>Split</u>	計測開始からの合計時間
ラップタイム	LapTime	<u>Lap</u>	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
標高	Altitude	Altitude	現在の標高
ストライド	Stride	Stride	現在の歩幅
平均ストライド	Avg.Stride	Avg.Stride	計測開始からの平均歩幅

	表现	示名		
表示項目	1 行表示	2 行表示 3 行表示	説明	
ラップストライド	LapStride	LapStride	区間ごとの平均歩幅	
ピッチ	Pitch	Pitch	現在のピッチ(1 分あたりの歩数)	
平均ピッチ	Avg.Pitch	Avg.Pitch	計測開始からの平均ピッチ	
ラップピッチ	LapPitch	LapPitch	区間ごとの平均ピッチ	
心拍数	HR	HR	現在の心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプ ション)が必要です。	
平均心拍数	Avg.HR	Avg.HR	計測開始からの平均心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプ ション)が必要です。	
ラップ心拍数	LapHR	LapHR	区間ごとの平均心拍数 心拍数の計測には HR モニター(オプ ション)が必要です。	
標高差	Diff. in Elev.	Diff. in Elev.	計測開始地点と現在地の標高差	
ラップ標高差	P Diff. in Elev.	P Diff. in Elev.	区間ごとの標高差	
歩数	Steps	Steps	計測開始からの歩数	
ラップ歩数	LapSteps	LapSteps	区間ごとの歩数	
累積上昇高度	Ascent	Ascent	計測開始からの累積上昇高度	
累積下降高度	Descent	Descent	計測開始からの累積下降高度	
勾配	Grade	Grade	現在の勾配	



磁気偏角補正をする

本製品が示す磁北は、地図上の北とずれています。この ずれを補正することを磁気偏角補正といいます。偏角補 正することによって、地図上の北を示すことができま す。

ここでは、例として、磁気偏角を西偏 6°に設定する手順 を説明します。



 例えば富士登山の場合、富士山周辺は、西偏6°30'なので、 西偏7°(30'未満は切り捨て、30'以上は切り上げる)に設 定します。



【A】(MENU/BACK)を押します。

メニューが表示されます。

2 【C】/【E】で【各種設定】を選択して、【D】 で決定します。



- 3 【C】/【E】で[センサー設定]を選択して、 【D】で決定します。
- 4 【C】/【E】で【コンパス】を選択して、【D】 で決定します。
- 5 【C】/【E】で[偏角補正]を選択して、【D】 で決定します。
- 6 【C】/【E】で [西] を選択して、【D】で決定 します。

7 【C】/【E】で[6[°]]を選択して、【D】で決定 します。



設定は完了です。

8 時計+ABC 表示に戻すには、【A】を数回押す か、【A】を長押し(2 秒以上)します。

スマートフォンと接続して使用する

本製品(MZ-500)をスマートフォンと Bluetooth[®]接続することで、トレッキング/ランニングの記録をスマートフォンで 確認したり、山岳災害情報の通知を受け取ったりすることができます。

△ ア「スマートフォンと接続する」109ページ

- ∠ ア「スマートフォンを活用してできること」109ページ
- △ア「スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」」109ページ
- △ 「スマートフォンと接続する(準備)」109ページ

△ 「山岳災害情報の受信を MZ-500 に通知する」 110 ページ

- _ ⑦ 「山岳災害情報とは」 110 ページ
- ∠중 「注意事項」 111 ページ
- △ 「山岳災害情報の受信を開始する(準備)」 112 ページ
- ∠ ⑦「山岳災害情報を受信したときは」115ページ
- ∠ ? 「山岳災害情報の受信を解除する」 115 ページ
スマートフォンと接続する

スマートフォンを活用してできること

MZ-500 は、スマートフォンと Bluetooth[®]通信することで、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。

トレッキング/ランニングのルートや距離、タイム、標高、歩数など、蓄積したデータの確認や振り返りに使用できます。





スマートフォン

スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」

MZ-500 とスマートフォンを連携して活用いただくために、スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」を用意しています。

「Epson Run Connect for Trek」には、以下の機能があります。

- •Web アプリケーション(NeoRun)へ計測データをアップロードする
- •Web アプリケーション (NeoRun) にアクセスして計測データを閲覧する
- GPS の測位時間を短縮する(AGPS)
- •トレッキング計画を共有する
- •計画ルートを MZ-500 に書き込む
- MZ-500 とスマートフォンを Bluetooth®通信するためにペアリング(認証手続き)する
- •Web アプリケーション(NeoRun)のアカウントを管理する

「Epson Run Connect for Trek」対応機器の最新情報は、エプソンの Web サイトでご確認ください。 http://www.epson.jp/support/wgps/os.htm

(参考)

トレッキング計画や計画ルートに関する機能について、詳しくは「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。 その他の機能について、詳しくは「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

スマートフォンと接続する(準備)

スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」の入手方法や事前準備、使い方などについて、詳し くは電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

「スマートフォン活用ガイド」はエプソンの Web サイトからダウンロードしてください。

http://www.epson.jp/support/wgps/manual.htm



山岳災害情報の受信を MZ-500 に通知する

MZ-500 が、スマートフォンで山岳災害情報を受信したことを、音/振動と画面メッセージでお知らせします。



山岳災害情報とは

山岳災害情報とは、「山と自然ネットワーク コンパス」が発信する、登山者向けの緊急通報のことです。「山と自然 ネットワーク コンパス」が提供するスマートフォン専用アプリケーションを使用することで、山岳災害情報をスマート フォンで受信できます。

山岳災害情報をスマートフォンで受信するには、以下の準備が必要です。

(1)「山と自然ネットワーク コンパス」へのユーザー登録
 (2)「山と自然ネットワーク コンパス」スマートフォン専用アプリケーションのインストールとログイン
 (3)「山と自然ネットワーク コンパス」を使用した登山届の提出
 ※「ヤマレコ」で作成した山行計画を使って登山届を提出した場合は、山岳災害情報を受信できません。

サービス内容が変わることがあります。詳しくは「山と自然ネットワーク コンパス」の Web サイトや問い合わせ先を ご確認ください。

Web サイト http://www.mt-compass.com/

問い合わせ先 http://www.mt-compass.com/contact.php

注意事項

山岳災害情報の受信機能をご使用になる前に、以下の注意事項を必ずお読みください。

- 本機能は、山岳災害情報受信を確実にお知らせすることを保証するものではありません。山岳災害情報サービスの不具 合や、スマートフォンとの接続状態の不具合、その他山岳災害情報サービスに起因して発生した損失または損害につい て、弊社はその責任を負いかねます。
- •受信できる山岳災害情報は、登山届に記載した山の周辺地域のみです。詳しくは、「山と自然ネットワーク コンパス」の Web サイトまたは問い合わせ先をご確認ください。
- •以下のような場合は、山岳災害情報が受信されない状態となっています。
 - [山岳災害情報] 受信モードを終了したとき
 - MZ-500 とスマートフォンを、以下の目的で、【A】> [スマートフォン]> [通信開始] で接続しているとき -計測データや計画ルートなどをスマートフォンで確認する -GPS 情報を更新する(AGPS)
 - MZ-500 を充電の状態(充電中・充電完了)にしているとき
 - MZ-500 の電源をオフにしているとき
 - MZ-500 をシステムリセットしているとき
 - MZ-500 を初期化したとき
- •本機能を使用すると、Bluetooth[®]通信の影響により、MZ-500の電池使用時間が短くなります。
- Bluetooth[®]の通信可能範囲は、スマートフォンの電波状況や、MZ-500 とスマートフォンの間にある障害物(人体、金属、水など)の有無、腕の振り方などによって変動します。

山岳災害情報の受信を開始する (準備)

山岳災害情報の受信機能を使用するには、以下の準備が 必要です。

- △ 「【1】初期設定(初回のみ必要)」112ページ
- ∠☞「【2】登山届の提出」112ページ

△⑦「【3】 [山岳災害情報] 受信モードへの切り替え」
 112 ページ

▲ 「【4】山岳災害情報 受信テスト」114 ページ

【1】初期設定(初回のみ必要)

スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」のインストール・セットアップと、MZ-500 とス マートフォンとの接続 (ペアリング)を行ってください。 設定方法について、詳しくは電子マニュアル「スマート フォン活用ガイド」をご覧ください。

参考

- すでに「Epson Run Connect for Trek」をご使用の場合は、 アプリケーションが最新版になっていることを確認してく ださい。
- 「Epson Run Connect for Trek」のログインには、Epson Global ID が必要です。エプソン製品(WristableGPS/ PULSENSE/M-Tracer など)のご使用があるなど、すでに Epson Global ID をお持ちの場合は、同じアカウントを 「Epson Run Connect for Trek」でも使用できます。
- MZ-500 とスマートフォンとの接続 (ペアリング) が完了したら、「Epson Run Connect for Trek」の[結果を取り込む]または [AGPS]をタップして、MZ-500 と通信できるかご確認ください。
- 「Epson Run Connect for Trek」の「通知へのアクセス」が 許可されていることを確認してください(Android[™]端末を ご使用の場合)。設定方法について詳しくは、電子マニュ アル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

【2】登山届の提出

「山と自然ネットワーク コンパス」から登山届を提出 してください。 http://www.mt-compass.com/

【3】 [山岳災害情報]受信モードへ の切り替え

トレッキング出発までに以下を準備します。

1 スマートフォンが以下の設定になっていること を確認します。

- データ通信が可能な状態になっていること
- Bluetooth[®]通信がオン(有効)になっていること
- 「山と自然ネットワーク コンパス」スマート フォン専用アプリケーションが起動しているこ と

!重要

複数のスマートフォン・タブレット端末等をお持ちの 場合は、登山の直前、登山に携行する端末で「山と自 然ネットワーク コンパス」スマートフォン専用アプ リケーションを起動してください。 山岳災害情報は、最後に「山と自然ネットワーク コ ンパス」スマートフォン専用アプリケーションを起動 した端末に通知されます。 また、ログインは登山届を提出した際の ID をご使用く ださい。

2 MZ-500 の通信モードを [山岳災害情報] 受信 モードに変更します。

MZ-500 で【A】を押して、メニュー画面>[スマートフォン] > [山岳災害情報] > [受信開始]の順 に選択します。



(参考)

- トレッキング記録中に設定することはできません。
 ログ開始する前に設定を完了させてください。
- 山岳災害情報の受信設定を変更することもできま す。

∠了「設定を変更する」115ページ

3 MZ-500 の画面上に * が点灯したことを確認します。

[▮]は、MZ-500とスマートフォンとの接続状態を表しています。



↓ が点灯していない場合は

MZ-500 とスマートフォンの接続が不安定な状態で あることを示しています。

現象	接続の状態
* が点滅している	・MZ-500 とスマート フォンの接続が切断 されている
メッセージが表示された (スマートフォンと) 通信できません) PSOM	 通信を開始してから 30 秒間、1 度も接続 できていない 切断されてから 15 秒間、再接続できて いない

接続が不安定な状態のときは、スマートフォンの収 納場所(例:ポケット、リュック等)を調整して、 MZ-500 とスマートフォンとの距離をなるべく近く してください。

例えば、MZ-500 を装着している腕側のポケットな <u>どに、スマートフォンを収納すること</u>をおすすめし ます。

90 500 とフラ

MZ-500 とスマートフォンの間に、人体や中身のあるペットボトルなどがあると、通信しにくくなります。



【4】山岳災害情報 受信テスト

山岳災害情報が MZ-500 で受信できるかどうかを確認します。

参考

本マニュアルに掲載している内容は、2016 年 9 月時点の情報 です。内容・方法は予告なく変更される可能性があります。 最新の情報は「山と自然ネットワーク コンパス」Web サイ トをご確認ください。

 MZ-500 と接続したスマートフォンで「山と自然
 ネットワーク コンパス」スマートフォン用アプ リケーションを起動します。

2 「山と自然ネットワーク コンパス」スマート フォン用アプリケーションでログインします。

- 3 「山と自然ネットワーク コンパス」アプリケー ションのメニューで [コンパス Web サイト] を 選択します。
- ▲ 表示された画面で〔使い方〕をタップします。
- 5 「山岳災害情報の受信(スマホアプリ)」の [受 信について]をタップします。

6 「受信の確認方法」の [テスト通知] をタップします。

参考

[ログインしてください] ボタンが表示されていると きは、 [ログインしてください] をタップして、「山 と自然ネットワーク コンパス」Web サイトにログイ ンしてから、 [テスト通知] をタップしてください。

7 スマートフォンと MZ-500 の状態を確認しま す。

受信テストに成功すると、スマートフォンに確認用 の情報が通知されます。続けて、MZ-500 にメッ セージが表示されます。

通知がスマートフォンまたは MZ-500 に届かなかっ た場合は、スマートフォンの設定、「山と自然ネッ トワーク コンパス」アプリケーションまたは 「Epson Run Connect for Trek」の設定、MZ-500 の 設定をそれぞれ確認してください。

△ ⑦ 「山岳災害情報の受信に関するトラブルを解決 する」 133 ページ

以上で準備は完了です。

設定を変更する

使用状況に合わせて、山岳災害情報の受信設定を変更で きます。

山岳災害情報の受信方法を変更する

山岳災害情報の受信方法には、任意のタイミングで受信 を開始する方法と、トレッキングの記録(ログ)中のと きのみ受信する方法の2つがあります。

MZ-500 で【A】を押して、メニュー画面> [スマートフォン] > [山岳災害情報] > [受信設定]の順に選択し、 設定を変更します。

下線は初期設定値です。

設定値	説明
自動(ログと連動)	トレッキングの記録 (ログ) 中のとき のみ受信します。 トレッキングの記録開始・終了の操作 と連動して、山岳災害情報の受信を開 始・終了します。
<u>手動</u>	任意のタイミングで受信を開始しま す。 山岳災害情報受信の開始・終了の設定 を都度、変更します。

山岳災害情報を受信したときは

MZ-500 と接続しているスマートフォンが山岳災害情報 を受信すると、音/振動と画面メッセージでお知らせしま す。



メッセージが表示されたら、山岳災害情報の詳しい内容 をスマートフォンの通知メニューで確認し、あわてず に、できる限り安全な場所へ避難してください。

!重要

周囲の異変を感じたときは、メッセージが表示されなくても 安全確保に努めてください。

音/振動を停止させるには、【A】/【C】/【D】/【E】いずれかのボタンを押してください。もう一度【A】/【C】/
 【D】/【E】いずれかのボタンを押すと、メッセージ表示前の画面に戻ります。

山岳災害情報の受信を解除する

山岳災害情報の受信を解除するには、MZ-500 で【A】を 押して、メニュー画面>[スマートフォン]>[山岳災 害情報]>[受信終了]の順に選択してください。



(参考)
トレッキング記録中は解除できません。

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。

!重要

[山岳災害情報]受信モードのときは、HRモニターを使用できません。

△ 「心拍数計測のための準備をする」 117 ページ

- ∠⑦ 「HR モニターを用意する」 117 ページ
- ∠⑦ 「HR モニターを装着する」 117 ページ
- ∠ 「本製品に HR モニターを登録する」 118 ページ
- ∠⑦ [HR モニターを有効にする] 119 ページ
- ∠Э [HR モニターを無効にする] 119 ページ

△ ? 「心拍数を計測する」 120 ページ

- △ ア「HR モニターとの通信状態を確認する」120ページ
- ∠∽「計測した心拍数を表示する」120ページ

△ 「HR モニターの電池を交換する」 121 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 ベルト (型番:SSHRST01)

HR モニターは Bluetooth[®] Smart 技術で本製品と通信します。

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。心拍データをうまく計測できない可能性があるため、きちんと装着してください。









HR モニターを有効にする

い。

1

2

3

Δ

5

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、 [トレッ キング設定]か [ランニング設定]の [心拍]を [オフ] にしてください。

- 【A】 (MENU/BACK)を押します。 メニューが表示されます。
- 【C】/【E】で[各種設定]を選択して、【D】 2 で決定します。
- 【C】/【E】で[トレッキング設定]または[ラ ンニング設定]を選択して、【D】で決定します。
- 【C】/【E】で [心拍] を選択して、【D】で決 定します。
- 【C】/【E】で [オフ] を選択して、【D】で決 定します。
- 時計+ABC 表示に戻すには、【A】を数回押す 6 [|] か、【A】を長押し(2 秒以上)します。

心拍数を計測する

[心拍]の設定を [オン] にすると、HR モニターによる心拍数の計測ができます。

!重要

[山岳災害情報] 受信モードのときは、HR モニターを使用できません。

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、画面下のアイコンで確認できます(ランニング機能使用時のみ)。 ♥ 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

計測した心拍数を表示する

初期設定では、心拍に関する項目は表示されません。表示されるように設定を変更してください。 「アクティビティ表示の設定(トレッキング)」101 ページ 「アクティビティ表示の設定(ランニング)」104 ページ

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。





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。

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 以上待ってから電池を取り出します。





新しい電池を挿入します。

3

+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。
- HR モニターのお手入れについては、以下をご覧ください。

∠☞ 「HR モニターのお手入れ」 126 ページ

便利な機能(アクセサリ)

本章では、便利な機能について説明しています。





メンテナンス

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

△ ア「お手入れをする」 126 ページ

- ∠∽「本製品のお手入れ」126ページ
- ∠☞「バンドのお手入れ」126ページ
- ∠ゔ「HR モニターのお手入れ」126 ページ
- △ 3 【電池について】 127 ページ
 - △ ⑦ 「本製品に内蔵の電池について」 127 ページ △ ⑦ 「HR モニターの電池について」 127 ページ
- △ 3 「本製品を廃棄する」 127 ページ
- △ ア「オプション品の購入について」 127 ページ
- △ ア「バンドの交換について」 127 ページ
- △ ア「ファームウェアを更新する」 128 ページ

▲ 「ファームウェアのバージョンを確認する」128 ページ
 ▲ 「ファームウェアを更新する」128 ページ

お手入れをする

本製品のお手入れ

使用後は、本製品を水で軽く洗ってください。汚れが付きやすい場所は、毛先の柔らかい歯ブラシなどで汚れを取り除 き、水ですすいでください。ガラス面は傷が付きやすいため、強くこすらないでください。また洗浄中は、ボタンを押さ ないようにご注意ください。洗浄後は、よく乾燥させてください。



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

バンドのお手入れ

定期的に汚れを水で洗い、乾いた布でよく拭き取ってください。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、弾力が劣化する性質があり、汚れたままにしておくと、劣化を早める恐れがあります。

HR モニターのお手入れ

- 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、水分を拭き取ってください。
- •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。

電池について

本製品に内蔵の電池について

本製品に内蔵の充電池はご自身で交換することができま せん。長期間の使用等により、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をご希望される場合は、販売店 にご相談されるか、弊社サービス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」 121 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

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

オプション品の購入につい て

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご 相談ください。

- AC アダプター(型番 SFAC01)
- •HR モニター(型番 SFHRM01)
- クレードル (型番 MZ-CRD01)

バンドの交換について

市販されているバンドへの付け替えを希望される場合 は、一般の時計店にご相談ください。 バンド交換に帰する損傷については、保証の対象外とな ります。

バンド幅の目安: 18mm



ファームウェアを更新する

本製品を支障なくご使用いただくために、ファームウェ アは随時更新しております。最新版をダウンロードして ご使用ください。

!重要

ファームウェアを更新すると、本製品に保存されている履歴 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 エプソン Web サイトの更新のご案内をご確認ください。 http://www.epson.jp/dl_soft/category/121.htm ファームウェアを更新する前に、計測データを NeoRun に アップロードすることをおすすめします。 ∠☞「データの確認」80ページ





【A】 (MENU/BACK)を押します。 メニューが表示されます。





- 【C】/【E】で[システム設定]を選択して、 3 【D】で決定します。
- 4

【C】/【E】で[バージョン情報]を選択して、 【D】で決定します。

ファームウェアのバージョンを確認します。

EPSON Ver.02.00.00 pyright © SEIKO EPSON CORPORATION 2015 All Rights Reserved

時計+ABC 表示に戻すには、 (A)を数回押す 5 か、【A】を長押し(2秒以上)します。

ファームウェアを更新する

以下のアドレスから最新のファームウェアをダ ウンロードします。

http://www.epson.jp/dl_soft/ category/121.htm お使いの機種を選択し、ページに従ってファーム ウェアをダウンロードしてください。

本体をクレードルにセットして、ご使用のパソコ 2 ンと直接接続します。

∠중 「充電する」 32 ページ

3

ダウンロードしたファイルを実行します。

WristableGPS ファームウェア更新ツールが起動し ます。

パソコン画面の指示に従って操作してください。

(参考)

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

- Epson Run Connect for Trek でデータをアップロー ドしていないこと
- WristableGPS ファームウェア更新ツールを重複して 起動していないこと
- •本体をセットしたクレードルが、ご使用のパソコン に直接接続されていること ファームウェアの更新方法について詳しくは、エプソ

ン Web サイトのダウンロードページをご覧くださ い。

本体画面のバックライトが消灯し、充電アイコンが 表示されたら更新完了です。

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。

- △ ア「エラーメッセージー覧」 130 ページ
- △ ア「トラブルを解決する」131 ページ
- △ 「山岳災害情報の受信に関するトラブルを解決する」 133 ページ
- △ 「本製品に関するお問い合わせ先」136ページ
- ∠
 ア
 「
 ア
 フ
 タ
 ー
 サ
 ー
 ビ
 ス
 に
 つ
 い
 て
 」
 137
 ペ
 ー
 ジ

エラーメッセージー覧

それぞれの項目を確認してください。

メッセージ	種目	原因	対処方法
ロギングして いません	トレッキング ランニング	ログを開始していない状態 で、[アクティビティ] 画面 または [ナビゲーション] 画 面を表示させようとしたた め	エラーメッセージは約1秒間表示され、その後は自動的に時計 +ABC 画面に戻ります。 トレッキングの場合はログを開始してください。ランニングの 場合は、 [種目]を [トレッキング] に変更してから、ログを開 始してください。
ナビが選択さ れていません	トレッキング	ナビゲーションを選択せず にログを開始した状態で、 [ナビゲーション] 画面を表 示させようとしたため	エラーメッセージは約1秒間表示され、その後は自動的に時計 +ABC 画面に戻ります。 ログを中断して、[ナビ選択] で使用するナビゲーション (ルー ト情報/ウェイポイント/標高)を選択してから、ログを再開して ください。 ☆「目的地までの方向/距離/標高を確認する(ナビゲーショ ン)」51ページ ☆ 電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」
メモリフル 履歴を削除し てください	トレッキング	本体のメモリーが記録可能 時間の上限に達している状 態で [ログ開始] を選択した ため	エラーメッセージは約1秒間表示され、その後は自動的に時計 +ABC 画面に戻ります。 過去のデータを NeoRun ヘアップロードしてから、 [履歴] 画面 で削除してください。
	ランニング	本体のメモリーが記録可能 時間の上限に達している状 態で計測を開始したため	△ 「記録したトレッキングデータを確認/削除する(履歴)」47 ページ ④ 「計測した走行データを確認/削除する(履歴)」68 ページ
メモリフル 中断します	トレッキング	[履歴] にデータがある状態 で、ログ中に、本体のメモ リー残量がなくなったため	【A】【C】【D】【E】いずれかのボタンを押して、エラーメッ セージを消去してください。 続けて、過去のデータを[履歴]画面で削除してください。 ⊿☞「記録したトレッキングデータを確認/削除する(履歴)」47 ページ
メモリフル 終了します	トレッキング	[履歴] にデータがない状態 で、ログ中に、本体のメモ リー残量がなくなったため	ログ(トレッキング)または計測(ランニング)は終了します。 ※メッセージが表示される直前までのデータが本体のメモリー に保存されます。
	ランニング	計測中に本体のメモリー残 量がなくなったため	[A] [C] [D] [E] いずれかのホタノを押して、エラーメッ セージを消去してください。

参考

本体のメモリー(記録容量)について 本体メモリーに記録できるデータの時間は、以下の通りです。

• トレッキング(GPS 高精度モード)∶最大 100 時間

•トレッキング(GPS 長時間モード):最大 150 時間

• ランニング:最大 100 時間

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。まず充電してからご使用く ださい。 電池残量がなくなると、何も表示されません。充電してください。 ∠☞「充電する」32 ページ		
	操作しても反応しない、 動作しない。	 電池残量の低下が考えられます。充電してください。 □⑦「充電する」32ページ □⑦「電池残量について」33ページ 充電しても動作しないときは、システムリセットをしてください。 □⑦「システムリセットする」135ページ 動作が回復しないときは、システムリセットを数回繰り返してください。 □⑦「システムリセットする」135ページ 		
	データの計測中に電池残量 がなくなってしまった、 データの計測中に画面が表 示されなくなった	電池残量の低下が考えられます。充電してください。 電池残量がなくなる直前までのデータが本製品のメモリーに保存されま す。		
	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。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡		
	時計表示が消える。	静止させたまましばらく放置すると、スリープ状態となり、表示が消え ます。動かすと表示が戻ります。 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。 ピア「充電する」32ページ [オートスリープ]を[オフ]にすると時計表示は消えません。 ピア「システム設定」97ページ		
	時刻が合わない。	GPS 受信ができていないことが考えられます。屋内では GPS 受信ができませんので、屋外の頭上が開けた場所で受信してください。 △ 『 「時刻を合わせる」 34 ページ サマータイム設定を確認してください。 △ 『 「システム設定」 97 ページ		
	標高の精度が低い。	標高の数値横に 🗶 が表示される場合は、標高精度が低下しています。 精度良く計測するために、以下のページをご覧ください。 ∠☞「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」38 ページ		
GPS	GPS 信号を受信できない/ 受信しにくい。	GPS 受信状態にして、屋外の頭上が開けた場所で、15 分置いてください。 ∠☞「GPS 衛星情報の取得」36 ページ		
		屋外の頭上が開けた場所で受信してください。周りがビルなどの建物や 山、樹林などに囲まれていたり、天候の状態が悪いと、受信できないこ とがあります。		

現象		対処方法		
充電	クレードルにセットしても 正常に充電できない。	本体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。 ∠⑦「本製品のお手入れ」126 ページ 完全に電池残量がなくなった後でクレードルにセットすると、1~2 分間 充電画面が表示されないことがありますが、故障ではありません。 上記内容を確認しても充電できないときは、故障が考えられます。すみ やかに充電を中止して、本製品とクレードルのセットで弊社修理セン ターにご送付ください。		
	充電エラーのアイコンが 表示される。	周囲の温度が 5~35℃の場所で充電してください。 ∠☞「充電する」32 ページ		
	充電時、本体やクレードルが 熱くなる。	故障が考えられます。すみやかにご使用を中止して、弊社修理センター にご相談ください。		
防水性能	水泳時にも使用したい。	本製品は 10 気圧防水仕様のため、水泳でも使用できます。ただし、水中 でボタンを操作しないでください。また、水中では GPS 信号を受信でき ません。 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。	曇り止めが施されていますが、外気と本製品内部の温度差によって、内 部の湿気が結露する恐れがあります。一時的な曇りであれば、本製品へ の影響はありませんので、そのままご使用ください。 長時間、曇りが消えないときは内部に水が浸入していることが考えられ ます。本製品を弊社修理センターにご相談ください。		
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」117 ページ ・本製品に登録しているか。 ③「本製品にHR モニターを登録する」118 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」119 ページ ・本製品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。 ④「HR モニターの電池を交換する」121 ページ ・本製品のシステムリセットをしてください。 ③『「システムリセットする」135 ページ		
通信	本製品をパソコンに通信接 続しても正常に認識されな い。	パソコン (USB ボード) とクレードル (USB プラグ)の接続を確認して ください。 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☆「本製品のお手入れ」126 ページ システムリセットをしてください。 ☆「システムリセットする」135 ページ		
Web アプリケーション	パソコンとのデータ通信 時、エラー画面が表示され通 信が中断される。	通信中は本体とクレードルを動かさないでください。また、静電気の発 生しやすい状況でのデータ通信は避けてください。エラーが発生した場 合にはクレードルを接続し直してから再度通信を行ってください。		

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

山岳災害情報の受信に関するトラブルを解決する

現象	対処方法
MZ-500 とスマートフォンを接 続できない	 ・以下を確認してください。 ・MZ-500のファームウェアが最新版になっている ・スマートフォン用アプリケーション [Epson Run Connect for Trek] が最新版にアップデート されている
	 ・以下を実施してください。 1. スマートフォンの Bluetooth[®]機能を一度オフにして、再度オンにする 2. MZ-500 の通信を一度オフにして、再度オンにする 3. 再度ペアリングする
	上記の操作を行っても解決できない場合は、スマートフォンの電源を入れ直してください。そ して、ペアリング情報を解除し、再度ペアリングしてください。 詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。
MZ-500 画面上で [‡] が点滅して いる 7:00 l5 8/11 THU BRON	MZ-500 とスマートフォンの接続が不安定な状態であることを示しています。 接続が不安定な状態のときは、スマートフォンの収納場所(例:ポケット、リュック等)を調整 して、MZ-500 とスマートフォンとの距離をなるべく近くしてください。 例えば、MZ-500 を装着している腕側のポケットなどに、スマートフォンを収納することをおす すめします。 MZ-500 とスマートフォンの間に、人体や中身のあるペットボトルなどがあると、通信しにくく なります。 MZ-500
MZ-500 画面上にメッセージが 表示された	

現象	対処方法
山岳災害情報が受信できない、 山岳災害情報の受信テストが通 知されない	MZ-500 の状態を確認してください。 以下のような場合は、山岳災害情報が受信されない状態となっています。 ・ [山岳災害情報] 受信モードを終了したとき ・ MZ-500 とスマートフォンを、【A】> [スマートフォン] > [通信開始] で接続しているとき ・ 計測データや計画ルートなどを同期しているとき ・ GPS 情報を更新している([AGPS])とき ・ MZ-500 を充電の状態(充電中・充電完了)にしているとき ・ MZ-500 の電源をオフにしているとき ・ MZ-500 をうこの大量レセットしているとき ・ MZ-500 を初期化したとき
	 スマートフォンの状態を確認してください。 ・登山に携行しているスマートフォンの通信状態を確認してください。 ・「山と自然ネットワーク コンパス」スマートフォン専用アプリケーションの通知が許可されていることを確認してください。 ・「Epson Run Connect for Trek」の [通知へのアクセス] が許可されていることを確認してください。 ・「Epson Run Connect for Trek」の [通知へのアクセス] が許可されていることを確認してください (Android[™]端末をご使用の場合)。 設定方法について詳しくは、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。 ・「Epson Run Connect for Trek」の [結果を取り込む] または [AGPS] をタップして、MZ-500 とスマートフォンが接続できる状態かどうかを確認してください。 ・登山に携行しているスマートフォンに、スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」の最新版がインストールされているか確認してください。 ・複数のスマートフォンまたはタブレット端末をご使用の場合は、登山の直前、登山に携行する端末で「山と自然ネットワーク コンパス」スマートフォン専用アプリケーションを起動してください。山岳災害情報は、最後に起動した端末に通知されます。 ただし「簡易申請」では、登山届を提出した端末に通知されます。
	「山と自然ネットワーク コンパス」へ提出した登山届を確認してください。 ・登山に携行しているスマートフォンに、「山と自然ネットワーク コンパス」スマートフォン 専用アプリケーションがインストールされているか確認してください。 また、登山届を提出した ID でログインされているか確認してください。 ・受信できる山岳災害情報は、登山届に合致した地域のみです。 「山と自然ネットワーク コンパス」でのシステム障害が原因の可能性があります。 「山と自然ネットワーク コンパス」のWeb サイトや問い合わせ先を確認してください。 Web サイト http://www.mt-compass.com/ 問い合わせ先 http://www.mt-compass.com/contact.php

システムリセットする

動作が不安定なときは、システムリセットをしてください。

4 つのボタン(【A】/【B】/【C】/【E】)を同時に押します。

画面が消えて、再起動します。 日付/時刻は初期値に戻ります。時刻を合わせてください。 _중 「時刻を合わせる」 34 ページ



参考

動作が回復しない場合は、**システムリセットの操作を数回繰り返してください。** 計測中にシステムリセットしても、トレッキング/ランニングのデータは、リセット前の状態が保持されています。

システムリセットと初期化には以下の違いがあります。

システムリセット	初期化	
以下の内容がリセットされます。	各種設定	履歴
 ・日付 ・時刻 ・ [時計+ABC]の標高変化グラフ ・ [時計+ABC]の海面気圧変化グラフ データの計測中にシステムリセットした場合、本体は計測を 終了します。直前までのデータは本体メモリーに保存され ます。 データの計測中断中にシステムリセットした場合は、時刻合 わせをすると、計測を再開できます。 	各種設定のすべての項目が購入 時の設定に戻ります。	すべての履歴データと、 [ルー ト情報] 内のすべての履歴ルー トが削除されます。
ボタンロック中でも操作できます。	ボタンロック中は操作できません。 ∠3 「ボタン操作」24 ページ	2

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、本製品に記録されているデータについての保証は致しかねます。
- 弊社修理センターで製品交換を実施した場合は、お客様のデータの保全は行わず、初期化されます。
- 保証書には製品のシリアルナンバーを表示したシールが貼ってあります。シールの貼ってないものは無効となります。

付録

- △ ⑦ 「アイコン一覧」 139 ページ
- △ プ「日本百名山おすすめ登山コース」142ページ
- _⑦ 「製品仕様」 144 ページ
- ∠중 「アップデート情報」 148 ページ
- △ ⑦ 「用語集」 149 ページ
- ∠∽「参考情報」152 ページ

アイコン一覧

7/72	名称	対象機能			
7117		時計+ABC 表示	トレッキング機能	ランニング機能	
III)	電池残量 (多)	0	0	0	
	電池残量(中)	0	0	0	
	電池残量(少)	0	0	0	
	電池残量(極少)	0	0	0	
ø,	GPS 受信ができているとき	0	0	0	
*	標高精度が悪いとき	0			
1 <u>m</u> t	アラーム設定中	0	0		
_	日の出	0			
	日の入	0			
ß	トレッキングモード		0		
×	ランニングモード			0	
GPS	ログ開始時		0	0	
Ð	ログ開始		0		
•	ログ中断		0		
۲	現在地		0		
	ウェイポイント		0		
巳.	前回イベント		0		
E	総距離		0	0	
ð	所要時間/総時間		0		
NI.	標高差		0		
E	イベントポイント/経由地		0		
S	スタート地点		0		
G	ゴール地点		0		
۵	消費カロリー		0	0	
•	平均心拍数/HR モニターと通信中		0	0	

マノコン	勾折	対象機能			
	יעזיבר	時計+ABC 表示	トレッキング機能	ランニング機能	
¥	步数		0	0	
	気温		0		
ΔŢ.	最高標高		0		
<u>Ni</u>	最低標高		0		
Ľ.→I	総距離/スタートからの距離		0		
* *	標高		0		
E→	前回イベントからの距離		0		
Eo	前回イベントからの経過時間		0		
e‡ ^P	前回イベントからの標高差		0		
Ö	休憩		0		
Ψq	食事		0		
R	宿泊		0		
	山頂		0		
<u> </u>	その他		0		
Ø	平均ペース			0	
P	ラップ			0	
47	平均ストライド			0	
PA	オートラップ			0	
₽	マニュアルラップ			0	
Ф	アラーム種別 毎日	(アラーム設定時)			
<u>(1</u> +	アラーム種別 繰り返しなし	(アラーム設定時)			
	充電エラー	(充電時)			
*	山岳災害情報	0	0		
A	ボタンロック	0	0	0	

7/7/	名称	対象機能		
アイコン		時計+ABC 表示	トレッキング機能	ランニング機能
л Т	ボタンロック解除	0	0	0

日本百名山おすすめ登山コース

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。(承認番号 平 27 情複、 第 232 号)

このコースは、© 昭文社「山あるきデータ」の「日本百名山おすすめ登山コース」から引用したものである。

エリア	山名		
北海道	利尻岳(利尻山)	羅臼岳	斜里岳
	阿寒岳	大雪山	トムラウシ
	十勝岳	幌尻岳	後方羊蹄山
東北	岩木山	八甲田山	八幡平
	岩手山	早池峰(早池峰山)	鳥海山
	月山	朝日岳	蔵王山
	飯豊山	吾妻山	安達太良山
	磐梯山	会津駒ヶ岳	那須岳
上信越	魚沼駒ヶ岳	平ヶ岳	参機山
	燧岳(燧ヶ岳)	至仏山	谷川岳
	雨飾山	苗場山	妙高山・火打山
	高妻山		
北関東	男体山	奥白根山(日光白根山)	皇海山
	武尊山	赤城山	草津白根山
	四阿山	浅間山(前掛山)	筑波山
秩父・多摩・南関東	両神山	雲取山	甲武信岳
	金峰山	瑞牆山	大菩薩岳(大菩薩嶺)
	丹沢山	富士山	天城山
北アルプス	白馬岳	五竜岳(五龍岳)	鹿島槍岳(鹿島槍ヶ岳)
	剣岳(剱岳)	立山	薬師岳
	黒部五郎岳	黒岳(水晶岳)・鷲羽岳	槍ヶ岳
	穂高岳	常念岳・燕岳	笠ヶ岳
	焼岳	乗鞍岳	
八ヶ岳・中央アルプス	御嶽(御嶽山)	美ヶ原	霧ヶ峰
	蓼科山	八ヶ岳	木曽駒ヶ岳・空木岳
	恵那山		
南アルプス	甲斐駒ヶ岳	仙丈岳	鳳凰山
	北岳・間ノ岳	塩見岳	悪沢岳・赤石岳
	聖岳・光岳		

エリア	山名		
近畿・北陸・中四国	白山	荒島岳	伊吹山
	大台ヶ原山	大峰山	大山
	剣山	石鎚山	
九州	九重山	祖母山	阿蘇山
	霧島山	開聞岳	宮ノ浦岳(宮之浦岳)

製品仕様

本体仕様

サイズ		MZ-500B/S:幅 47×厚み 16.5mm MZ-500Y/L:幅 47×厚み 17.6mm MZ-500MS:幅 47×厚み 17.6mm	
重量		MZ-500B/S∶約 65g MZ-500Y/L∶約 67g MZ-500MS∶約 72g	
防水性能		10 気圧防水	
動作時間	時計表示時(オートスリープ ON のとき)※1	30 日 ※2 20 日(Bluetooth [®] Smart 有効時) ※2※3	
	高精度モード(GPS 毎秒計測)	46 時間 ※2 45 時間(Bluetooth [®] Smart 有効時)※2※3	
	長時間モード(GPS 間欠計測)	110 時間 ※2 108 時間(Bluetooth [®] Smart 有効時)※2※3	
動作温度		-20~60°C	
種目		トレッキング ランニング	
インターフェース		USB、Bluetooth [®] Smart	
報知機能		音、振動	
メモリー時間 (ログ機能)	トレッキング(高精度モード)/ランニング	最大 100 時間	
	トレッキング(長時間モード)	最大 150 時間	
メモリー最大件 数	イベント(トレッキング)	3,000 件(1 ログあたり 30 件)	
	ラップ(ランニング)	10,000 件(1 スプリットあたり 100 件)	
登録可能ルート 数	カスタムルート	50 件	
登録可能ポイント数(ウェイポイント)		100 件	
座標表示形式		WGS84 Hd.d° WGS84 Hd° m.m' WGS84 Hd° m's.s" MGRS	
方位計測		0	
高度計測		0	
気圧計測		0	
温度計測		0	
心拍数計測(HR モニター使用時)※4		0	
距離計測(2D/3D 距離計算選択)		0	
ピッチ/ストライド計測(ランニング)		0	
--------------------	---------------	--	
インドアモード		_	
ストップウォッチ		0	
アラーム		0	
		(3パターン設定可)	
タイマー		0	
表示範囲:	距離	0.000~999.99km∕0.000~999.99mi	
共 週	累積上昇高度/累積下降高度	0~999999m∕0~999999ft	
	消費カロリー	0~50000kcal	
	勾配	-99~99%/-90~90*	
	標高	-500~15000m/-1500~49212ft	
表示範囲に	距離(2D/3D)	0.000~999.99km∕0.000~999.99mi	
トレッキンシ	時刻(スタートから)	00:00'00"~200:00'00"	
	時刻(前回イベントから)	00:00'00"~99:59'59"	
	累積上昇時間/累積下降時間	00:00'00"~99:59'59"	
	ペース	00'01''~99'59''/km⁄00'01''~99'59''/mi	
	上昇ペース (2D/3D)	-99'59/100~+99'59''/100 m∕ -29'59/100~+29'59/100 ft	
	心拍 ※4	30~240bpm	
	標高差	-9999~+ 9999m∕-299999~+29999ft	
	現在気圧	300~1100hPa∕8.85~32.48 inHg	
	海面気圧	850~1100hPa/25.10~32.48 inHg	
	步数	0~999999stp	
	スピード (2D/3D)	000.0~999.9km/h∕000.0~999.9mi/h	
	上昇ペース(時速)	-30000~+30000m/h/ -98424~+98424 ft/h	
	上昇スピード(分速)	-500∼+500m/min∕ -1640∼+1640 ft/min	
	温度	-20~60°C∕-4~140°F	

145

表示範囲: ランニング	距離	0.000~999.99km/0.000~999.99mi
	スプリットタイム	0:00'00"~100:00'00"
	ラップタイム	0:00'00"~99:59'59"
	ペース/平均ペース/ラップペース	00'01''~30'00''/km/00'01''~45'00''/mi
	心拍数/平均心拍数/ラップ心拍数 ※4	30~240bpm
	歩数/ラップ歩数	0~99999stp
	スピード/平均スピード/ラップスピード	000.0~999.9km/h/000.0~999.9mi/h
	ピッチ/平均ピッチ/ラップピッチ	1~255spm
	ストライド/平均ストライド/ラップストライド	0~255cm∕0~100inch
クレードル	使用温度範囲	5~35℃

※1 GPS の測位時間を短縮するために、定期的に GPS 信号を受信しています。 オートスリープ 14 時間/日の場合(当社評価基準による)

- ※2 トレッキングモードでの動作時間です。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 Bluetooth[®] Smart 有効時とは、山岳災害情報受信をしている場合です。
- ※4 HR モニターはオプション品をお買い求めください。

システム条件

NeoRun	推奨ブラウザー	Microsoft [®] Internet Explorer [®] 10 以上、Microsoft [®] Internet Edge の 最新版、Firefox [®] 、Google Chrome [®] 、Safari [®] の最新版
Epson Run Connect for Trek	OS 環境	Windows Vista [®] SP2 以降、OS X(10.8、10.9、10.10、10.11) Android™ 4.4 以降(Android™ 6.0 除く)、iOS 8 以降

最新の OS 対応情報はホームページでご確認ください。 http://www.epson.jp/support/wgps/os.htm

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

クレードル仕様

型番	MZ-CRD01
使用温度範囲	5°C~35°C

アップデート情報

2016年9月に、以下の機能がアップデートされました。

ファームウェア (Ver.2.00.00)

- •ナビゲーション機能の改善
- •山岳災害情報通知機能の追加(スマートフォン用アプリケーションと連携)
- ランニング計測項目の追加
- 見やすさ・使いやすさの改善など
- Web アプリケーション [NeoRun]
- 「ヤマレコ」との連携
 - •計画ルートに「ヤマレコ」の山行計画を取り込む
 - •トレッキング結果を「ヤマレコ」の山行結果としてアップロードする
- 計画共有機能の改善

など

参考

機能の説明については、電子マニュアル「ナビゲーション機能ガイド」をご覧ください。

スマートフォン用アプリケーション「Epson Run Connect for Trek」

- •計画ルートを本体へ登録する機能の追加
- 「ヤマレコ」との連携
 - •計画ルートに「ヤマレコ」の山行計画を取り込む
 - •トレッキング結果を「ヤマレコ」の山行結果としてアップロードする
- •山岳災害情報通知機能の追加(本体と連携)
- 計画共有機能の改善

など

(参考)

機能の説明については、電子マニュアル「スマートフォン活用ガイド」をご覧ください。

用語集

	用語	解説
英数字	2D/3D 距離計算	距離は 2D だけでなく 3D での計算が可能。3D では、GPS と気圧センサーで標高と距離 を計測し、起伏のあるルートなどの実距離を計算する。2D では、水平方向の距離を計算 する。
	Epson Run Connect for Trek	WristableGPS 専用のアプリケーション。スマートフォン用とパソコン用がある。計測 データを Web アプリケーション(NeoRun)にアップロードしたり、NeoRun で作成した ルートを本製品に書き込んだりすることができる。
	GPS 機能	上空にある数個の衛星からの信号を GPS 受信機で受け取り、現在の位置を知るシステ ム。位置情報、時間情報を正確に把握できる機能。
	GPX 形式	GPS データ記録ファイルの形式。
	HR (ハートレート) モニ ター	胸に装着し、運動時の心拍数を計測。
	NeoRun	WristableGPS 専用の Web アプリケーション。コース・ペース分析・消費カロリー・コン ディションの管理や、トレッキング計画(ルート)の作成ができる。
あ行	アクティビティ	記録中のデータを確認すること。
	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。
	イベントポイント	マーキング機能の1つ。登録したイベント情報は、休憩、山頂などの位置情報、通過時 刻として登録できる。また、前回イベントからの距離/時間/ペースなどの計測に使用さ れ、アクティビティ表示で確認できる。
	ウェイポイント	マーキング機能の1つ。記録(ログ)の状態に関係なく、いつでも位置情報として登録 できる。登録したポイントは、ナビゲーション機能で使用できる。
	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	一定距離を走ったときに、自動でラップを記録する。
か行	気圧(海面気圧)	現在気圧を海面上(Om)に更正した気圧。
	気圧(現在気圧)	現在地の気圧。トレッキング設定によるアクティビティ表示での設定で確認できる。
	キャリブレーション	より正確な方位を表示するために、8の字に本製品を動かして方位を調整する。
	距離	計測開始から現時点までの走行距離。
	計画ルート	 Web アプリケーションを使用して作成するルート。計画ルートは以下の方法で用意し、 そのルートを本製品に書き込んで利用する。 ・地図から新しいルートを作成する ・GPX から読み込んだルートを利用する ・NeoRun にアップロードしたルートを利用する ・「ヤマレコ」で作成した計画を NeoRun に取り込む
	高精度モード	GPS を毎秒計測する。より正確に計測したいときや、ナビゲーション機能を使用したい ときに選択する。

	用語	解説
さ行	座標表示形式	現在値の緯度経度を表示する形式。
	サマータイム	地域によって個別に設定されている夏時間のこと。夏の日照時間の長いときに、時刻を 通常 1 時間進めて昼間の時間を長くする。
	山岳災害情報	山岳災害情報とは、「山と自然ネットワーク コンパス」が発信する、登山者向けの緊 急通報。「山と自然ネットワーク コンパス」が提供するスマートフォン専用アプリケー ションを使用することで、山岳災害情報をスマートフォンで受信できる。
	磁気偏角補正	本製品が示す磁北は、地図上の北とずれている。このずれを補正することを磁気偏角補 正という。偏角補正することによって、地図上の北を示すことが可能。
	上昇スピード	1 時間または 1 分あたりに上昇している高度(m)。値がマイナスのときは、下降してい る高度。
	上昇ペース	標高 100m あたりの上昇時間。
	消費カロリー計算	運動開始からの消費カロリーの合計。
	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	計測開始から計測終了までの時間。
	タイムゾーン	世界各地には協定世界時(UTC)を基準にして、その国や地域で共通して使用する標準 時がある。標準時は国や地域により決められており、同じ標準時を使う地域全体をタイ ムゾーンといい、現在 40 のタイムゾーンに分かれている。(2014 年 1 月時点)
た行	長時間モード	GPS を間欠計測する。電池を長持ちさせたいときに使用する。 ただし、ナビゲーション機能は使用できない。
	デュアル	現在地の時刻のほかに、もう1つの都市の時間を表示できる。
	時計+ABC	高度計(Altimeter)、気圧計(Barometer)、コンパス(Compass)と GPS 機能によって、現在地の状況を確認できる。
	トラックバック	現在地から出発地点に戻るためのルートナビゲーション機能。GPS を受信しながら記録 する必要がある。
	トレッキング機能	トレッキングデータを記録するときに使用する種目モード。
な行	ナビゲーション	目的地までの方向/距離/標高を本製品で確認しながら移動すること。
は行	ピッチ	計測中の1分間の歩数。
	百名山ルート	©昭文社「山あるきデータ」の「日本百名山おすすめ登山コース」が内蔵されている。 「日本百名山おすすめ登山コース」と同じコースでトレッキングしたいときに使用す る。
	標高グラフ	ナビゲーション中に、トレッキングルートのスタートからゴールまでの標高の変化が表 示される。現在地の標高も確認できる。
	 平面ルート	ナビゲーション中に、トレッキングルートのスタートからゴールまでのルートが平面図 で表示される。現在地も確認できる。画面は拡大/縮小が可能。
	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 ま行	マーキング	本製品では、2 つのマーキング機能がある。1 つは、休憩、山頂などの位置情報、通過時 刻として登録できるイベントポイント。もう 1 つは、位置情報だけを登録し、ナビゲー ション機能で使用できるウェイポイント。

	用語	解説
や行	ヤマレコ	登山、ハイキングなど、山に関わるすべての方を対象にしたコミュニティサイト。「ヤ マレコ」で作成した山行計画を NeoRun にインポートして、本体に書き込むことができ る。 ※事前に「ヤマレコ」でのユーザー登録と、山行計画の作成が必要。
5行	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。
	ランニング機能	走行データを計測したいときに使用する種目モード。
	履歴	過去に記録したトレッキングまたはランニングのデータを確認できる。
	履歴ルート	本製品で記録したルートを使用して、ナビゲーションが可能。以前に記録したルートと 同じルートでトレッキングしたいときに使用する。
	累積下降時間	計測開始地点から下降方向に移動した時間の累積値。
	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。
	累積上昇時間	計測開始地点から上昇方向に移動した時間の累積値。
	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。
	ログ	トレッキングデータを記録すること。

参考情報

国土地理院サイト

各地の磁気偏角一覧 http://vldb.gsi.go.jp/sokuchi/geomag/menu_01/

©昭文社「山あるきデータ」の「日本百名山おすすめ登山コース」

国土地理院 基盤地図情報 (承認番号 平 27 情使、第 68 号)

この地図の作成にあたっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。

国土地理院 電子地形図 (タイル) 73~74、81~82、84、87~90 ページ (承認番号 平 27 情複、第 346 号)

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図(タイル)を複製したものである。

索引

数字	
2D/3D 距離計算9	8
Α	
AC アダプター2	2
E	
Epson Run Connect for Trek7	6
G	
GPS 受信3 GPX	5 9
н	
HR ベルト22, 11 HR モニター22, 117 , 119 , 110	7 6
Ν	
NeoRun	8
W	
Web アプリケーション7	2
あ	
アイコン一覧13 アカウント7	9 7
アクティビティ	4
アラーム	8 4
イベントポイント	0
ジェイ ホイ ノト	4 9
オートスリープ	9 1
オートライト	1 9
オートラップ	0

か

気圧(海面気圧) 気圧(畑女気圧)	
丸庄(現住丸庄) キャリゴレーション	
キャリノレーション	
距離 弐両∪ L	
計画ルート 支集度エード	
局有度七一ト クヨコ	
勾配	

コンノ	パス				38
-----	----	--	--	--	----

さ

座標表示形式	
サマータイム	
山岳災害情報	110
山行計画	51, 151
磁気偏角補正	107
時刻	
時刻補正	
システム設定	
システムリセット	
充電	32
種目	93
上昇スピード	
上昇ペース	42, 101
消費カロリー	63, 104
初期化	
心拍数	63, 105 , 116
スキップ	67
ストップウォッチ	
ストライド	63, 65 , 104
ストライドセンサー	
スピード	63, 104
スプリットタイム	62, 63 , 104
センサー設定	

た

タイマー	
タイムゾーン	
ダッシュボード	
長時間モード	
デュアル	
電池残量	
時計+ABC 表示	
トラックバック	
トレッキング機能	40
トレッキング設定	

な

ナビゲーション	51
---------	----

は

63, 105
51, 53
38, 63 , 104
51
128
63, 104
63, 104

62,	104
	51
62,	104
	38
64,	105
	24
	25
	62, 62, 64,

ま

マーキング	49
準天頂衛星 みちびき	37
メニューリスト	

5

ラップ距離	
ラップ心拍数	
ラップストライド	
ラップスピード	63, 104
ラップタイム	
ラップピッチ	
ラップペース	
ラップ歩数	
ランニング機能	61
ランニング設定	
履歴(トレッキング)	
履歴(ラン)	
累積下降高度	
累積下降時間	
累積上昇高度	
累積上昇時間	
ルート情報	53
ログ	44



GPS Sports Monitor

WristableGPS

MZ-500 《ファームウェア Ver.02.00.00 以降》

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

413044904 ©2018 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.