

GPS Sports Monitor

UristableGPS

SF-120

ユーザーズガイド



はじめに

ユーザーズガイド/クイックガイドについて

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

本製品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。

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。
L.F.	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 および macOS は、米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。
- iPhone は、Apple Inc.の商標です。
- Android、Google Play は、Google Inc.の商標です。
- Bluetooth[®]のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、セイコーエプソン株式会社は これらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
- QR コードは株式会社デンソーウェーブの商標登録です。
- •その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

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

ランニング/ウォーキングを計測する

- X
- ランニングやウォーキングを計測したり、結果を確認できます。
- ・距離やペース、軌跡などを計測します。
 ∠了「計測できる項目」29ページ
- スタートからの経過時間(スプリットタイム)や、区間の時間(ラップタイム)を計測します。
- _중 「計測を開始する」 31 ページ
- ●計測した結果を確認します。
 △⑦「ランニング/ウォーキングのデータを確認する」35ページ

この他にも、さまざまな機能があります。

- オートラップ:
 あらかじめ設定した距離を走るごとに、ラップタイムを記録します。
 ∠☞「自動でラップを記録する(オートラップ)」43ページ
- ・オートポーズ:
 立ち止まると計測を停止し、動き出すと計測を自動的に開始します。
 ∠3 「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」 44 ページ
- ●目標ペース:
 1km あたりの目標タイムを設定し、自分のペースを評価します。
 ∠⑦「ペースを設定して計測する(目標ペース)」45ページ
- ・通知機能:
 ラップタイムを記録したときや、目標ペースから外れたときなどに、音で通知します。
 ∠☞「音で通知する(通知方法)」46ページ
- 画面設定:
 計測画面のレイアウトや表示する項目を変更します。
 ∠⑦ 「画面で確認できるデータを変更する(画面設定)」 47 ページ

活動量を計測する



- デスクワークや家事など、日々のさまざまな活動量を計測できます。
- ・距離や歩数、消費カロリーなどを計測します。
 ∠了「活動量を計測する」54ページ
- ●目標歩数を設定して、毎日の達成率を表示します。
 △3 「目標の歩数を設定する」54 ページ
- ・過去7日分の活動量を表示します。
 △ア「活動量を確認する」56ページ

本体の設定を変更する



本体の設定をカスタマイズできます。

- ・コントラスト:
 画面のコントラストを調整します。
 ∠デ「システム設定の一覧」61 ページ
- オートライト:
 画面が遷移するときに自動でライトを点灯します。
 ∠デ「システム設定の一覧」61 ページ
- 初期化:
 本体メモリーの情報を初期化します。
 ∠⑦「初期化する」79 ページ

その他の特徴



- 23 「初期1129る」 79 ページ
- ・準天頂衛星システム「みちびき」に対応します。
 ∠☞「準天頂衛星みちびきへの対応」24ページ
- ・ストライドセンサーを内蔵し、トンネルや屋内など GPS 信号を受信しにくい場所でも走行距離やペースを計測します。
 △ア「ストライドセンサーについて」 25 ページ
- ・HR モニター(オプション)を使用して、心拍数を計測します。
 △☞「心拍数を計測する」66ページ

もくじ

はじめに

ユーザーズガイド/クイックガイドについて	. 2
本製品でできること	3

安全にお使いいただくために

おねがい	9
記号の意味	9
使用上のご注意	. 10
製品本体について	10
HR モニター(オプション)について	11
電波に関するご注意	. 11

準備しましょう

同梱品を確認する	14
充電する	15
初期設定をする	18
ボタンと画面について	21
時計画面でのボタン操作 計測画面でのボタン操作	21 22
GPS 信号の受信(GPS 測位)について	23
GPS 測位について	23 23 24
ストライドセンサーについて	25
はじめて使用するときに	25
動作時間の目安(電池残量)	26
電池残量について	26

ランニング/ウォーキングの計測(GPS 計測)

'GPS 計測"について	28
計測できる種目	28
計測できる項目	29
計測の準備をする(GPS 測位)	30
GPS 測位を利用しない	30
計測を開始する	31

ラップを記録する	31
計測を終了/保存する	32
走行中に現時点のデータを確認する	33

ランニング/ウォーキングの確認(履歴)

ランニング/ウォーキングのデータを確認する	35
履歴で確認できる計測データ	35
履歴から計測データを削除する	37
東田アプリケーションでのデータ管理について ・	38
毎線通信を開始する	20 20
	57

ランニング/ウォーキングの便利な機能(GPS 計測設定)

計測設定を変更する(GPS 計測設定)	41
時計画面から計測設定をする	41
計測設定の一覧	41
自動でラップを記録する(オートラップ)	43
自動で計測開始/停止する(オートポーズ)	44
ペースを設定して計測する(目標ペース)	45
音で通知する(通知方法)	46
通知方法を設定する	. 46
画面で確認できるデータを変更する(画面設定)	47
画面パターンの一覧	. 47
計測表示項目を変更する	49
ラップ区切り画面を変更する	50

日常の活動量の計測(活動量計測)

活動量計測について	53
活動量計測をより効果的に使う	53
活動量を計測する	54
目標の歩数を設定する	54
活動量を確認する	56
確認できる活動量データ 現時点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)	56 56 57
活動量の計測を止める	58

設定の変更

Lーザー設定やシステム設定を変更する 60

ユーザー設定の一覧	I	61
システム設定の一覧	ī	61

HR モニター(オプション)による心拍数の計測

心拍数計測の準備をする	64
HR モニターを用意する	64 64 65
心拍数を計測する	66
HR モニターを有効にする 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	66 67 67
HR モニターをリセットする	68
HR モニターの電池を交換する	70
HR モニターを無効にする	71

メンテナンス

お手入れをする	73
本体/バンド	73
HR モニター	74
電池について	74
本製品に内蔵の充電池について	74
HR モニターの電池	74

困ったときは

トラブルを解決する	76
システムリセットする	78
初期化する	79
ファームウェアを更新する	80
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	80 80
本製品に関するお問い合わせ先	81
アフターサービスについて	81
本製品の廃棄	82

付録

	84
製品仕様	85
本体仕様	85

オプション仕様	86
用語集	. 87
索引	. 88

安全にお使いいただくために

おねがい

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

- •本製品の取扱説明書(同梱の「クイックガイド」と、本書「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、手元に置いてご使用ください。
- 本製品は日本国内のみでお使いください。
- •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。

<u>∧</u>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

製品本体について

	▲警告
	運動は体調に合わせて実施してください。気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、すみやかに医師にご相談く ださい。
\bigcirc	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、ベルトの穴位置を緩めに装着し直してください。それでもかゆみなどが改善されないときは、すみやかに使用を 中止し、医師にご相談ください。
\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。 ・湿度/温度変化の激しい場所 ・揮発性物質のある場所 ・油煙やホコリの多い場所 ・火気のある場所 ・磁気の発する場所(TV、スピーカー、磁気ネックレスなどの近く)
	お客様による分解/修理はしないでください。感電/事故の原因となります。
	小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。
	本製品は、お客様の責任でご使用ください。お客様本人および第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を 負いかねます。

⚠注意		
	装着中に汗をかいたら、本製品を外して、こまめに装着部分の手首と、本製品に付着した汗や汚れを拭き取ってくだ さい。汗などの水分や汚れが付着したまま装着を続けると、かゆみや炎症などを生じる恐れがあります。	
	本製品は、5 気圧防水仕様です。水中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。	
	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。	

クレードルについて

	▲警告
	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。

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ときは、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ときは、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ときは、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ときは、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。

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

周波数について

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



無線通信使用上の注意

本製品の使用周波数帯は 2.4GHz 帯です。

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

1. この機器を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局並びにアマチュア無線局が運用 されていないことを確認してください。

2. 万一、この機器から移動体識別用の構内無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合には、すみやかに使用 周波数帯を変更するかまたは電波の発射を停止した上、「本製品に関するお問い合わせ先」にご連絡いただき、混信回避 のための処置等(例えば、パーティションの設置など)についてご相談してください。

3. その他、この機器から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が 発生した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。

∠중「本製品に関するお問い合わせ先」81ページ

療機器側の指示や注意に従ってご使用ください。



⚠注意



準備しましょう

- △ ? 「同梱品を確認する」 14 ページ
- ▲ 28 「充電する」 15 ページ
- ∠ ? 「初期設定をする」 18 ページ
- △ 「GPS 信号の受信 (GPS 測位) について」 23 ページ
- △ ア「ストライドセンサーについて」 25 ページ
- △ ? 「電池残量について」 26 ページ

同梱品を確認する

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

本体	クレードル(充電・通信機器)	使用上のご注意 クイックガイド 保証書 MyEPSON
SF-120	EPSON	

オプション

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

AC アダプター	クレードル(充電・通信機器)
(型番:SFAC01)	(型番:SF-CRD01(黒)/SF-CRD02(白))
	Epson Contraction of the second secon
HR モニター	HR ベルト
(型番:SFHRM01)	(型番:SSHRST01)

充電する

!重要

1

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



・周囲の温度が 5~35℃の場所で充電してください。こ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。



クレードルに本体をセットします。

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





充電を開始します。方法は2つあります。

■AC アダプターを使用する場合

2

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

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



■ パソコンを使用する場合

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。

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



正しくセットされると、音が鳴り、充電が始まります。充電完了までの目安は <u>2.5~3.5 時間</u>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

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

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

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







11 屋外の頭上が開けた場所に移動します。

参考

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

12 設定を完了します。

【C】/【D】で[はい]を選択して、【A】で終了してください。



GPS 衛星から信号を受信して、自動的に時刻合わせをします。





[完了] が表示されたら【A】 で終了してください。



時計画面が表示されます。



時刻合わせができないときは、GPS 衛星からの信号 をうまく受信できていません。【A】で[キャンセ ル]を選択し、屋外の頭上が開けた異なる場所で、 [システム設定]>[時刻設定]>[時刻合わせ] をしてください。 ☞「システム設定の一覧」61 ページ 参考

- 静止状態でしばらく置くとスリープ状態に入り、時 計表示が消えます。本体を動かすと表示が戻ります ので、故障ではありません。
- [時制]や[操作音]など、本体の設定を変更するときは、以下のページを参照してください。
 ②「システム設定の一覧」61ページ

ボタンと画面について

時計画面でのボタン操作



メニュー(設定)画面での各項目の役割

項目	説明
GPS 計測開始	GPS 計測を開始できます。 「"GPS 計測"について」 28 ページ
履歴	GPS 計測の結果や、活動量計測の結果を確認できます。 ∠☞「ランニング/ウォーキングのデータを確認する」 35 ページ
GPS 計測設定	GPS 計測時の設定を種目別(ラン/ウォーク)に変更できます。 ⊿雺「計測設定を変更する(GPS 計測設定)」41 ページ
活動量計設定	活動量の計測設定と、目標歩数の設定ができます。 ∠☞「活動量計測について」53 ページ
スマートフォン	スマートフォンと連携ができます。 ∠☞「無線通信を開始する」39 ページ
ユーザー設定	ユーザー情報を変更できます。 _͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡
システム設定	本体に関する設定を変更・確認できます。 _͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡

計測画面でのボタン操作 計測中画面 計測画面 バックライト点灯/消灯 (点灯から10秒で消灯) 3:**58'04** 【C】を押下で 計測開始 Γ 42.195 km GPS測位中画面 STRAISTOP В С 【C】を再度押下で EPSON 計測停止 【D】でラップを記録 GPS測位中 **い^かい** スキップ SPI 0:00'00 【A】を2秒長押しでも 計測画面に戻ります。 インドア キャンセル GPS測位完了後に SETT 0.000 km 自動で切り替わります。 計測メニュー画面 [戻る]を選択 C上 ∕∟ Α D $\overline{}$ (計測メ |戻る 【D】を押下 計測画面の表示を 計測終了 切り替え GPS計測設定 決定 A DΤ 時計画面へ [計測終了]を選択

計測メニュー画面での各項目の役割

項目	説明	
GPS 計測終了	GPS 計測を終了できます。 ∠☞「計測を終了/保存する」32 ページ	
GPS 計測設定	計測中の種目(ラン/ウォーク)に合わせて、GPS 計測時の設定を変更できます。 ∠͡͡͡尔「計測設定を変更する(GPS 計測設定)」41 ページ	

GPS 信号の受信(GPS 測位) について

GPS 測位について

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

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

受信しやすい条件



受信できない場所



中、地下





水の中

受信しにくい場所





 工事現場、交通量
 高圧線やテレビ水の上

 が多く電波障害
 塔、電車の架線の

 がある場所
 近く、高層ビル街

はじめて使用するときに

室内やビルのトンネルの中

ご購入後はじめて使用するときには、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。より精度良く計測できます。



参考

- GPS 測位の方法については、以下のページを参照してください。
 ∠☞「計測の準備をする(GPS 測位)」 30 ページ
- この準備は、2回目以降の計測時には必要ありません。
- •数か月間使用しなかったときは、上記の準備を実施してください。



準天頂衛星みちびきへの対応

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

参考

GPS 測位時間を短縮する(AGPS)

専用アプリケーション「Epson View」を使って、GPS 測位時間を短縮できます。詳しくは、「Epson View」をご確認ください。 ∠③「専用アプリケーションでのデータ管理について」38 ページ

ストライドセンサーについて

本製品は「ストライドセンサー」を搭載しています。トンネルや屋内など GPS 信号が届きにくい場所でも走行距離やペースを計測できます。



はじめて使用するときに

ご購入後はじめて使用するときは、以下のいずれかの場所で一定時間以上のランニングやウォーキングを行い、本製品に ストライドを学習させてください。

場所	時間
屋外の頭上が開けた場所	約10分
ビル街	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 化したときは再度ストライドの学習を実施してください。
- ・ウォーキングを中心に使用するときは、[GPS 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。
 △デ「計測設定を変更する(GPS 計測設定) 」 41 ページ
- ストライドを学習させたときと異なる運動をすると、計測の誤差が大きくなることがあります。

動作時間の目安(電池残量)

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 計測	10~5 時間	5~2 時間	2~1 時間	1~0 時間

時計表示動作時間の目安(GPS 計測を使用しない)

使用機能	最大動作時間※
活動量計測オフ、秒表示オフ	10日
活動量計測オフ、秒表示オン(初期設定)	6日
活動量計測オン、秒表示オフ	7日
活動量計測オン、秒表示オン	5日

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

※ オートスリープは 14 時間/日の場合(当社評価基準による)とします。

※ GPS 受信環境や本体設定(ライト点灯頻度など)により動作時間が異なることがあります。

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、画面に何も表示されなくなります。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。本製品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。

ランニング/ウォーキングの計測(GPS 計 測)

- ∠ℑ「"GPS 計測"について」28 ページ
- ∠ ? 「計測できる項目」 29 ページ
- △ ? 「計測の準備をする (GPS 測位) 」 30 ページ
- △ ? 「計測を開始する」 31 ページ
- △ ? 「計測を終了/保存する」 32 ページ
- △ ? 「走行中に現時点のデータを確認する」 33 ページ

"GPS 計測"について

本製品は、GPS 衛星から受信した位置情報や時間によって、距離やペース、軌跡を計測できます。 "GPS 計測"でスプリットタイムやラップタイムを同時に計測できます。

スプリットタイム

スタートからの経過時間を計測します。

【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。



参考

オートラップを使用すると、あらかじめ設定した距離を走るごとに、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)」43 ページ

計測できる種目

項目	説明
ラン	ジョギングやランニング、マラソンなど
ウォーク	散歩やウォーキングなど

計測できる項目

本製品は、以下の項目を計測します。

項目	説明
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
ストライド (Stride)	現在の歩幅
平均ストライド(Av.Stride)	計測開始からの平均歩幅
ピッチ (Pitch)	現在の1分あたりの歩数
平均ピッチ(Av.Pitch)	計測開始からの1分あたりの平均ピッチ
步数(Steps)	計測開始からの合計歩数
心拍数(HR)	現在の1分あたりの心拍数(HR モニター※1 使用時にデータ表示)
標高	現在地点の標高(データ表示は、専用アプリケーション「Epson View」※2 のみ) [インドア]は計測対象外

※1 HR モニターはオプション品をお買い求めください。

※2 専用アプリケーション「Epson View」については、以下のページを参照してください。
 ∠了「専用アプリケーションでのデータ管理について」38 ページ

計測の準備をする (GPS 測位)

!重要

- GPS 測位をするときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で 画面を上にしてください。
 ∠了「GPS 信号の受信(GPS 測位)について」23 ページ
- 通常は2分以内でGPS測位を完了します。2分以上GPS 測位が完了せず、[測位失敗]となるときは[キャンセル]
 を選択し、異なる場所で実行することをおすすめします。





【D】で[メニュー]を表示しま す。



Α

【C】または【D】で[GPS 計測開 始]を選択します。

【A】で決定します。 ※ 時計画面で【C】ボタンを押し て表示することもできます。







【A】で決定します。



GPS 測位が始まります。



完了すると、画面の背景色が黒に反 転します。 計測開始の準備ができました。

GPS 測位を利用しない

スキップ

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



GPS 測位は、計測中も継続していますが、走行の軌跡は 記録されません。GPS 測位が完了した時点から、走行の 軌跡が記録されます。 ∠☞「計測できる項目」29 ページ

インドア

GPS 測位をせずに計測できます。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] では走行の軌跡は記録されません。 ∠3 「計測できる項目」29 ページ

[インドア]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



計測を開始する

!重要

- •1 スプリットの最大計測時間は、13 時間です。超過した時 点で計測を停止します。
- •最大計測回数は、64回です。



【C】で計測を開始します。 画面の背景色が白に反転します。



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

参考

- 計測開始前、一時停止の状態で1時間放置すると、時計画面に戻ります。一時停止までの計測データは保存されます。
 設定によって表示される画面は異なります。

ラップを記録する

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



参考

- 画面パターンと計測表示項目を変更できます。
 ∠⑦「画面で確認できるデータを変更する(画面設定)」
 47 ページ



走行中に現時点のデータを確認する

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。 ∠☞「画面で確認できるデータを変更する(画面設定)」47 ページ





- ※ [GPS 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(種目: ランのみ)。
- ※ 目標ペース画面の表示内容は変更できません。

表示内容(ご購入時の設定)

		画面 1	画面 2	画面 3	目標ペース画面
ラン	上	スプリットタイム (Split)	平均ペース (Av.Pace)	ラップペース (LapPace)	平均ペース (Av.Pace)
	٦	距離 (Dist.)	時刻 (Time)	時刻 (Time)	目標ペース (Target)
ウォーク	F	スプリットタイム (Split)	歩数 (Steps)	消費カロリー (Calories)	-
	下	距離 (Dist.)	時刻 (Time)	時刻 (Time)	-

ランニング/ウォーキングの確認(履歴)

- △ 「ランニング/ウォーキングのデータを確認する」 35 ページ
- △ ? 「履歴から計測データを削除する」 37 ページ
- △ 「専用アプリケーションでのデータ管理について」 38 ページ



アイコン		
Ж	種目 ラン	
茨	種目 ウォーク	

計測データ名		
-	計測日	
-	開始時刻/終了時刻	
P .º	距離	
G	スプリットタイム	
!!	平均ペース	
1	消費カロリー	
ø	ストライド	
¥	心拍数(HR モニター使用時に、平均心拍数が表 示されます)	
P	総ラップ数	
Dist.	計測開始からの距離	
SPlit	スプリットタイム	
LaP	ラップタイム	
LaPPace	ラップペース	


専用アプリケーションでのデータ管理について

専用アプリケーション「Epson View」:

パソコンのブラウザやスマートフォンから、本体で計測したランニングなどの走行データや活動量の振り返りができます。

「Epson View」のダウンロードやアカウント作成、データのアップロードなど詳しい操作説明は、以下の Web サイトからご確認ください。

PC: https://view.epson.com/

スマートフォン: 下記の QR コードから取得ください。







スマートフォンとペアリングするときに、無線通信を開 始する方法を説明します。



ランニング/ウォーキングの便利な機能 (GPS 計測設定)

- △ ? 「計測設定を変更する (GPS 計測設定) 」 41 ページ
- △ 「自動でラップを記録する(オートラップ)」 43 ページ
- ∠∽「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」44ページ
- △ ア「ペースを設定して計測する(目標ペース)」 45 ページ
- ∠⑦「音で通知する(通知方法)」46ページ
- △ ? 「画面で確認できるデータを変更する(画面設定)」 47 ページ



計測設定の一覧

下線が初期設定値です。

設定項目	ラン	ウォー ク	説明	
オートラップ	<u>オン</u>	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機能です。	
	オフ	<u>オフ</u>	正離:0.1~10.0km (0.1km 刻み) ②「自動でラップを記録する(オートラップ)」43 ページ	
オートポーズ	オン		立ち止まったときに自動で計測を停止し、動き出したときに自動で計測を再開する 機能です (種目「ウォーク」には、木機能はありません。)	
	<u>オフ</u>	-	△ 「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」44ページ	
目標ペース	オン		1km あたりの目標時間とペース範囲を設定します。設定したペース範囲から外れる と、音でお知らせします。(種目「ウォーク」には、本機能はありません。)	
	<u>オフ</u>	-	 こ、首とじがしらどう。 (福台 ビジオ ジ) には、本(成化はのジオ ビバ。) 目標ペース注1'00"/km~15'00"/km(1 秒刻み) ペース範囲:0'05"~3'00"/km(1 秒刻み)/オフ ∠3 「ペースを設定して計測する(目標ペース)」45ページ 	
心拍※1	オン <u>オフ</u>		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。 _ _ _ /ア「HR モニターを有効にする」66 ページ	
通知方法	<u></u> 査 オフ		通知時間(1"~10")を設定します。 -	
画面設定	画面 1 画面 2 画面 3 ラップ区切り画面		計測画面は最大 3 画面表示できます。各画面で、画面パターンと表示内容を変更で きます。 また、[ラップ区切り画面]も変更できます。	

※1 HR モニターを登録した後に表示されます。



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停止し、動き出したと きに自動で計測を再開することができます。







音で通知する(通知方法)

ラップ区切り時や目標ペース設定時などに、音でお知ら せする機能を搭載しています。 通知のタイミングは、以下の通りです。

計測設定	タイミング
オートラップ	• ラップ区切り時
オートポーズ	● 計測停止時 ● 計測再開時
目標ペース	• 選択した目標ペース範囲から外れ たとき





画面で確認できるデータを変更する(画面設定)

計測画面は最大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。
 ∠テ「走行中に現時点のデータを確認する」 33 ページ
- ・計測できる項目については、以下のページを参照してください。
 ∠3 「計測できる項目」29 ページ

画面パターンの一覧

計測画面

画面パターン	画面	説明	
1 行表示	Avg.Pace 5'38" /km	計測項目を1画面に1項目表示します。	
2 行表示	By Pace 538"/km 10:28 49	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	Stride 133cm Hv.Pace 5'38"/km Time 10:28 49	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。(画面 1 を除く)	

ラップ区切り画面

画面パターン	画面	説明
1 行表示	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 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。





時計画面に戻ります。

参考

計測画面から、[GPS 計測設定] を選択することもできます。 △⑦「計測画面から計測設定をする」 41 ページ

ラップ区切り画面を変更する

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

参考

- ラップ区切り画面では、以下の項目を表示できます。
- スプリットタイム(Sprit)
- ラップタイム (Lap)
- ・ラップペース (LapPace)

操作するボタン

Α







△ 「計測画面から計測設定をする」 41 ページ

日常の活動量の計測(活動量計測)

- _ ⑦ 「活動量計測について」 53 ページ
- △ ア「活動量を計測する」 54 ページ
- △ ? 「目標の歩数を設定する」 54 ページ
- △ 3 「活動量の計測を止める」 58 ページ
- ∠ゔ「活動量を確認する」 56 ページ

活動量計測について

本製品は、活動量計測機能を搭載しています。 腕に装着している間、日々の活動量(歩数、消費カロリーなど)を計測できます。 計測したデータは1日ごとに集計され、本体や専用アプリケーションで確認できます。 GPS 計測で計測した歩数、距離、消費カロリーのデータも、活動量に加算されます。

活動量計測をより効果的に使う

本製品は、1日の目標歩数を設定し、目標に対する達成率を確認できます。 ∠☞「目標の歩数を設定する」54 ページ ∠☞「活動量を確認する」56 ページ







時計画面に戻ります。

活動量を確認する

確認できる活動量データ

以下の2つのデータを確認できます。

- •現時点の活動量(活動量計画面)
- 過去7日分の活動量(履歴画面)



≡∔油川五中	説明			
司,则項日	活動量計画面	履歴画面		
Ŕ	活動量計測オン	表示なし		
-	計測日	計測日		
ÿ	当日の歩数	計測日1日分の歩数		
1	当日の消費カロリー	計測日1日分の消費カロリー		
9 3°	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(%)		

現時点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

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。



∠∽「確認できる活動量データ」56ページ



【A】を長押しします。

時計画面に戻ります。

参考

[履歴]から活動量データの削除はできません。活動量デー タを削除するには、本体を初期化してください。 △☞「初期化する」79ページ



設定の変更

設定の変更

- △ 「ユーザー設定やシステム設定を変更する」 60 ページ
- ∠중 「ユーザー設定の一覧」 61 ページ
- ∠♂「システム設定の一覧」61 ページ

ユーザー設定やシステム設 定を変更する

Α



時計画面に戻ります。



ユーザー設定の一覧

ユーザーの情報を設定します。

下線が初期設定値です。

設定項目	設定値	説明		
身長	<u>160cm</u>	身長を設定します。		
体重	<u>50kg</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	男性	性別を設定します。		
	<u>女性</u>			

システム設定の一覧

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	日本語 English 簡体中文 繁體中文		表示言語を設定します。 - -
距離単位	km		距離の表示単位を設定します。
	mile		
表示設定	時制	12 時制	表示時刻の時制を設定します。
		24 時制	
	時計画面	秒表示あり	時計画面の秒表示を設定します。
		秒表示なし	
	コントラスト	濃い	画面のコントラストを設定します。
		普通	
		薄い	
	オートスリープ	<u>オン</u>	静止状態でしばらく置くと、自動的にスリーブ状態にする 機能を設定します。
		オフ	
	オートライト	オン	画面が遷移するときに、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費しま
		<u>オフ</u>	

設定項目	設定値		説明
操作音	オン		操作音のオン/オフを設定します。
	<u>オフ</u>		
時刻設定			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 測位が完了しないときは [キャンセル] を選 択し、異なる場所で実行することをおすすめします。
	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。
	サマータイム	オン	サマータイムを設定します。
		<u>オフ</u>	
初期化	履歴 設定+履歴		[履歴]:計測したデータ(履歴)を消去します。 [設定+履歴]:本体内のすべての設定(GPS 計測設定/ 活動量計設定/ユーザー設定/システム設定/通信設 定)、ストライドの学習および計測したデータ(履歴)を 消去し、初期状態に戻します。
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(オプション)による心拍数の 計測

- △ ? 「心拍数計測の準備をする」 64 ページ
- _중「心拍数を計測する」66ページ
- ∠ F [HR モニターをリセットする] 68 ページ
- △ 「HR モニターの電池を交換する」 70 ページ
- △ ア「HR モニターを無効にする」 71 ページ

心拍数計測の準備をする

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。ご購入の際は、本製品を購入された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、下図のようにしっかりと装着してください。









HR モニターとの通信状態を確認する

[ラン] または [ウォーク] を選択して、GPS 計測開始します。 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。



♥ 点灯:HR モニターと通信している

♥ 点滅:HR モニターと通信できていない
 ※ ♥ の点滅が続くときは、HR モニターを正しく装着しているか
 確認してください。

計測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。 ∠⑦「画面で確認できるデータを変更する(画面設定)」47 ページ

計測表示項目一覧(心拍に関する項目)

主一百日	表示名		=400
衣小項日	1 行表示	2 行表示/3 行表示	- 武功 - 武功
心拍数	HR	HR	現在の 1 分あたりの心拍数

HR モニターをリセットする

HR モニターを本体に登録できないときや、HR モニターの動作が不安定なときは、下記手順で HR モニターをリセットし てください。



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ときにも、リセットすることで回復することがあります。



再び電池を挿入します。

+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。



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。



電池を取り出して、新しい電池を挿入します。

+極を上にしてセットします。







!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 モニターを無効にする

心拍数計測をしないときは、 [GPS 計測設定] の [心拍] を [オフ] にしてください。





時計画面に戻ります。

参考

計測画面から、[GPS 計測設定] を選択することもできます。 ∠⑦「計測画面から計測設定をする」41 ページ

メンテナンス

_∽ 「お手入れをする」 73 ページ

∠ ⑦ 「電池について」 74 ページ
お手入れをする

本体/バンド

定期的に水洗いする

本体は、使用後または定期的に水で洗い、洗浄後は乾いた布でよく拭き取ってください。 バンドは、薄めた中性洗剤で洗えます。



!重要

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

接続端子部を清掃する

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



!重要

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

HR モニター

- 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えますが、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

HR モニター用の電池交換(CR2032)は、怪我などに注意し、ご自身で実施してください ∠☞「HR モニターの電池を交換する」70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。

困ったときは

- _ ⑦ 「トラブルを解決する」 76 ページ
- _ ⑦ 「システムリセットする」 78 ページ
- △ ⑦ 「初期化する」 79 ページ
- △ ア「ファームウェアを更新する」80ページ
- △ ⑦ 「本製品に関するお問い合わせ先」 81 ページ
- _☞ 「アフターサービスについて」 81 ページ
- ∠? 「本製品の廃棄」82 ページ

トラブルを解決する

それぞれの項目を確認してください。

現象		対処方法	
基本動作	画面が表示されない。	お買い上げ直後は、動作を停止しています。まずはじめに充電してく ださい。また、電池残量がなくなると、何も表示されません。充電し てください。 	
	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。 ∠3 「動作時間の目安(電池残量)」26 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。 ∠3 「システムリセットする」78 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。 ∠͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡͡	
	時計表示が消える。	静止状態でしばらく置くと、スリーブ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。 △3 「充電する」15ページ また、「オートスリープ」をオフにすると時計表示は消えません。 △3 「システム設定の一覧」61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。 △ア「システム設定の一覧」61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。 △ア「システム設定の一覧」61ページ	
	計測が途中で停止してしまう。	ウォーキングなどゆっくりしたペースの運動をするときは、オート ポーズ機能をオフにすることをおすすめします。 ∠☞「自動で計測開始/停止する(オートポーズ)」44 ページ	
GPS	GPS 信号を受信できない/受信しに いくい。	GPS 測位をして、屋外の頭上が開けた場所で、15 分置いてください。 △3 「GPS 信号の受信(GPS 測位)について」 23 ページ 屋外の頭上が開けた場所で受信してください。屋内では、GPS 衛星か らの信号を受信できません。またビル街や山間部など空が広く見え ないときは受信が途切れたり、距離精度が悪くなることがあります。	
	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正常に充 電できない。	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。 ∠☞「本体/バンド」73 ページ	
		 完全に電池残量がなくなった後、クレードルにセットしたとき、充 電画面が1~2分間表示されないことがあります。故障ではあり ません。 	
		 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、本体とクレードルをセットで弊社修理 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。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。	

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 でボタンを操作しないでください。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、水泳での ご使用はしないでください。
	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ので、 そのままご使用ください。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。 本製品を弊社修理センターに送付してください。
HR モニター	HR モニターが正しく動作しない。	 HR ベルトを正しく装着していることを確認してください。 ⑦「HR モニターを装着する」64 ページ 本体に HR モニターを登録していることを確認してください。 ②「本体に HR モニターを登録する」65 ページ HR モニターの設定が「オン」になっていることを確認してください。 ③「HR モニターを有効にする」66 ページ 本体に登録できないときや、心拍計測ができないときは、HR モニターをリセットしてください。 ②「HR モニターをリセットする」68 ページ HR モニターをリセットする」68 ページ HR モニターをリセットしても、上記が解決しないときは、電池が消耗しています。電池交換をしてください。 ③「HR モニターの電池を交換する」70 ページ 電池交換しても解決しないときは、本体をシステムリセットしてください。 ②「システムリセットする」78 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 (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。 _③ 「本体/バンド」 73 ページ システムリセットしてください。 _③ 「システムリセットする」 78 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 したときには、クレードルを接続し直してから再度通信してくださ 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。

システムリセットする

動作が不安定なときは、システムリセットしてください。

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。



計測中にシステムリセットをすると計測データが記録されません。

システムリセットと初期化には以下の違いがあります。

○:データまたは、設定内容が保持されます。

-:データまたは、設定内容が削除されます。(再設定が必要です。)

		初期化		
テーツ/設定	J J J J J J J J J J J J J J J J J J J	履歴	設定と履歴	
GPS 計測設定	0	0	-	
活動量計設定	0	0	-	
ユーザー設定	0	0	-	
システム設定	0	0	-	
履歴	0	-	-	
今日の活動量データ	0	-	-	
ストライドの学習	0	0	-	
HR モニターの登録情報	0	0	-	
スマートフォンの登録情報	0	0	-	
時刻	0	0	-	





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

!重要

ファームウェアを更新すると、各種設定や履歴が初期化され ることがあります。詳しくは下記 EPSON Web サイトの更新 の説明をご確認ください。 http://www.epson.jp/dl_soft/category/121.htm ファームウェアを更新する前に、計測データを専用アプリ ケーション「Epson View」にアップロードしてください。 △ 「専用アプリケーションでのデータ管理について」38 ペー =)

ファームウェアのバージョンを 確認する



【C】または【D】で「システム設

【A】で決定します。



Α

ファームウェアのバージョンを確 認できます。

【A】を長押しします。



時計画面に戻ります。





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。





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)

3

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

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

ファームウェアの更新方法について詳しくは、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。

本製品に関するお問い合わせ先

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

【電話番号】 050-3155-8280

*上記電話番号をご利用できない場合は、042-585-8590 へお問い合わせください。 *記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。 受付時間等、最新の情報はエプソンのホームページをご確認ください。http://www.epson.jp/support/

●修理品送付先

下記修理センターまでご送付ください。

ウオッチ・ウエアラブル修理センター

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

【雷話番号】 042-847-3378

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

●引取修理サービス(ドア to ドアサービス)に関するお問い合わせ

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

【電話番号】 050-3155-7150

上記電話番号をご利用できない場合は、0263-86-9995 へお問い合わせください。 *記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。 受付時間等、引取修理サービス(ドア to ドアサービス)について最新の情報は、 エプソンのホームページでご確認ください。 http://www.epson.jp/support/

●オプション品・消耗品ご購入

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

WGPS 2017.3

アフターサービスについて

- ・本製品の修理/点検については販売店または弊社修理センターにご相談ください。
- ・本製品のバンドは保証書適用の対象外となっております。お買い求めの際は、販売店または 弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
- ・本製品の補修用性能部品の保有期間は製造終了後6年を基準としています。
- ・万一故障の際に、本製品に記録されているデータについての保証は致しかねます。
- ・弊社修理センターで製品交換を実施した場合は、お客様のデータの保全は行わず、初期化されます。
- ・保証書には製品のシリアルナンバーを表示したシールが貼ってあります。シールの貼っていないものは無効となります。

●エプソンのホームページ http://www.epson.jp

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



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

MyEPSON

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

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



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。





付録

- _☞ 「アイコンの意味」 84 ページ
- _∽ 「製品仕様」 85 ページ
- △ 3 「用語集」 87 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)
嶅	ウォークモード(ウォーキング時の計測)
14	GPS 衛星からの信号を受信している(GPS オン)
Hall	GPS 測位中
¥	HR モニターと通信している
Ŕ	活動量計
11	平均ペース
P.	ラップ
ß	距離
•	消費カロリー
G	スプリットタイム
Þ.	オートラップ
₽	マニュアルラップ
ÿ	歩数
ø	平均ストライド

製品仕様

本体仕様 型番 SF-120 サイズ (厚さ) 14.1mm 重量 SF-120B:約46g SF-120R / SF-120G 的 44g 防水性能 5 気圧防水 時計表示時(活動量計オン、秒表示オフのとき) 最大7日間 ※1 ※2 動作時間 時計表示時(活動量計オフ、秒表示オフのとき) 最大 10 日間 ※1 ※2 GPS 機能使用時(活動量計オフのとき) 最大 10 時間 ※2 動作温度 -5∼50℃ 最大計測記録時間 約13時間 最大活動量記録日数 当日+過去7日分 最大計測数 64 ラップ記録数 1スプリットあたり最大 200 全履歴 合計 512 心拍数計測(HRモニター使用※3) Ο ピッチ/ストライド計測 Ο インドアモード Ο 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 0'01''~30'00''/km/0'01''~45'00''/mi スプリット/ラップタイム 0:00'00"~13:00'00" ピッチ/平均ピッチ 0~255spm ストライド/平均ストライド 0~255cm / 0~100inch 歩数 0~999999stp 消費カロリー 0~9999kcal HR 30~240bpm %3 目標ペース 1'00"~15'00"/km/1'00"~25'00"/mi 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/日のとき(当社評価基準による)

※2 GPS 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。

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 50/60Hz
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

型番	SF-CRD01 / SF-CRD02
使用温度範囲	5∼35℃

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。
	Epson View	専用のアプリケーションで、パソコンのブラウザやスマートフォンから、本体で計測し たランニングなどの走行データや活動量の振り返りができます。
	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。
あ行	オートスリープ	静止状態でしばらく置くと、自動的に画面表示が消える。
	オートポーズ	立ち止まったときに自動で計測を停止し、動き出したときに自動で計測を再開する。
	オートライト	画面が遷移するときに、自動でライトを点灯する。
	オートラップ	一定距離を走ったときに、自動でラップを記録する。
か行	活動量計	日常生活の活動量(歩数・距離・消費カロリー)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、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
G	
GPS 測位	23

Н

HR ベルト			. 14
HR モニター	14,	64,	66

あ

アイコン	
オートスリープ	61
オートポーズ	44
オートラップ	43
オプション	14

か

活動量計測	52
画面設定	47
距離	29
クレードル	14
計測機能	27
計測設定	41
コントラスト	61

さ

時刻	29
システム設定	61
システムリセット	78
充電	15
消費カロリー	
初期化	
心拍数	9,63,67
ストライド	29
ストライドセンサー	25
スプリットタイム	28, 29

た

通知	46
電池残量	

は

標高	
ファームウェア	80
平均ペース	29
ペース	

步数	29
ŧ	
目標ペース	45
や	
ユーザー設定	61

5

ラップ区切り	
ラップタイム	
ラップペース	
履歴	34



GPS Sports Monitor



SF-120

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

413317302 ©2018 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.