

# EPSON

GPS Sports Monitor

# WristableGPS

SF-720

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スタートガイドと合わせて、このユーザーズガイド（本取扱説明書）をお読みください。

製品同梱のクイックスタートガイドは、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

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

### 商標

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

### 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、不適當に使用されたり、弊社および弊社指定以外の、第三者によって修理や変更されたことなどに起因して生じた障害等の責任は負いかねますのでご了承ください。

## 本製品でできること

### ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルを計測する



ランニングやウォーキングなどを計測したり、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。  
☞ [「計測できる項目」 33 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。  
☞ [「計測を開始する」 36 ページ](#)
- 計測した結果を確認します。  
☞ [「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」 41 ページ](#)

この他にも、さまざまな計測機能があります。

- オートラップ:  
あらかじめ設定した距離を走ることにより、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）」 53 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。  
☞ [「自動で計測開始/停止する（オートポーズ）」 55 ページ](#)
- ターゲット:  
ターゲットとする時間/距離/心拍などを設定して計測します。  
☞ [「時間/距離/心拍などを設定して計測する（ターゲット）」 56 ページ](#)
- ペース:  
1kmあたりの目標タイムを設定して計測します。  
☞ [「ペースを設定して計測する（ペース）」 57 ページ](#)
- インターバル:  
高負荷と低負荷の運動を繰り返すトレーニングを設定して計測します。  
☞ [「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する（インターバル）」 64 ページ](#)
- 通知機能:  
ラップを記録したことや、目標ペースから外れたことなどをお知らせします。  
☞ [「音と振動で通知する（通知方法）」 69 ページ](#)
- タップ操作:  
設定した機能を、タップで操作します。  
☞ [「タップで画面を操作する（タップ操作）」 71 ページ](#)
- ウェイポイント:  
軌跡上の地点情報（ウェイポイント）を登録、設定して計測します。  
☞ [「ウェイポイントを設定して計測する（ウェイポイント）」 73 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。  
☞ [「画面で確認できるデータを変更する（画面設定）」 77 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。  
[☞ 「活動量を計測する」 86 ページ](#)
- 目標歩数を設定して、毎日の達成率を表示します。  
[☞ 「目標の歩数を設定する」 87 ページ](#)
- 過去 7 日分の活動量を表示します。  
[☞ 「活動量を確認する」 88 ページ](#)

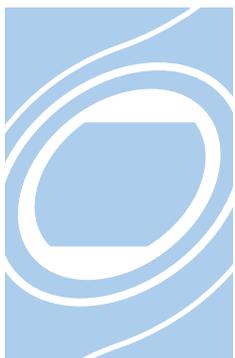
## 本体の設定を変更する



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。  
[☞ 「システム設定の一覧」 93 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。  
[☞ 「システム設定の一覧」 93 ページ](#)
- 背景色:  
本体画面の背景色を白または黒に切り替えます。  
[☞ 「システム設定の一覧」 93 ページ](#)
- 初期化:  
本体メモリの情報を初期化します。  
[☞ 「初期化する」 111 ページ](#)

## その他の特徴



- 準天頂衛星システム「みちびき」に対応します。  
[☞ 「準天頂衛星 みちびきへの対応」 26 ページ](#)
- ストライドセンサーを内蔵し、トンネルや屋内など GPS 信号を受信しにくい場所でも走行距離やペースを計測します。  
[☞ 「ストライドセンサーについて」 27 ページ](#)
- VO<sub>2</sub>max（最大酸素摂取量）を推定します。  
[☞ 「VO<sub>2</sub>max（最大酸素摂取量）推定について」 28 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」 98 ページ](#)
- 専用アプリケーション「Epson View」を使用して、パソコンやスマートフォンから、ランニングやウォーキングなどの記録や、活動量の記録を管理します。  
[☞ 「専用アプリケーションでのデータ管理について」 46 ページ](#)

# もくじ

---

## はじめに

---

ユーザズガイド／クイックガイドについて .....	2
本製品でできること .....	3

---

## 安全にご使用いただくために

---

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
クレードルについて .....	11
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

---

## 準備と基本操作

---

同梱品を確認する .....	14
充電する .....	15
初期設定を行う .....	18
ボタンと画面について .....	22
時計画面の操作方法 .....	22
計測画面の操作方法 .....	23

---

## 本製品の特長について

---

GPS 信号の受信（GPS 測位）について .....	25
GPS 測位について .....	25
はじめて使用するときに .....	25
準天頂衛星 みちびきへの対応 .....	26
ストライドセンサーについて .....	27
はじめて使用するときに .....	27
VO <sub>2</sub> max（最大酸素摂取量）推定について .....	28
VO <sub>2</sub> max を推定する環境 .....	28
性別/年齢による VO <sub>2</sub> max の目安（ml/kg/min） .....	29
動作時間の目安（電池残量） .....	30
電池残量について .....	30

## ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの計測 (GPS 計測)

"GPS 計測"について .....	32
計測できる種目 .....	32
計測できる項目 .....	33
計測の準備をする (GPS 測位) .....	35
GPS 測位を利用しない .....	35
計測を開始する .....	36
ラップを記録する .....	36
計測を終了/保存する .....	37
走行中に現時点のデータを確認する .....	38

## ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの確認 (履歴)

ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する .....	41
履歴で確認できる計測データ .....	42
履歴から計測データを削除する .....	43
VO <sub>2</sub> max (推定値)を確認する .....	44
専用アプリケーションでのデータ管理について .....	46
無線通信を開始する .....	47

## ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの便利な機能 (GPS 計測設定)

計測設定を変更する (GPS 計測設定) .....	49
時計画面から計測設定をする .....	49
計測画面から計測設定をする .....	49
計測設定の一覧 .....	51
自動でラップを記録する (オートラップ) .....	53
自動で計測開始/停止する (オートポーズ) .....	55
時間/距離/心拍などを設定して計測する (ターゲット) .....	56
ターゲットについて .....	56
ペースを設定して計測する (ペース) .....	57
時間または距離を設定して計測する (時間/距離) .....	59
心拍を設定して計測する (心拍) .....	62
高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル) .....	64
音と振動で通知する (通知方法) .....	69
通知方法を設定する .....	70
タップで画面を操作する (タップ操作) .....	71
タップ操作を設定する .....	72
ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント) .....	73
ウェイポイントについて .....	73
ウェイポイントを登録する .....	73
ウェイポイントを選択して計測する .....	75
画面で確認できるデータを変更する (画面設定) .....	77

画面パターンの一覧 .....	77
計測表示項目を変更する .....	79
ラップ区切り画面を変更する .....	82

---

## 日常の活動量を計測（活動量計測）

---

活動量計測について .....	85
活動量計測をより効果的に使う .....	85
活動量を計測する .....	86
目標の歩数を設定する .....	87
活動量を確認する .....	88
活動量計画面から活動量を確認する .....	88
履歴画面から活動量データを確認する .....	89
活動量の計測を止める .....	90

---

## 設定の変更

---

ユーザー設定やシステム設定を変更する .....	92
ユーザー設定の一覧 .....	93
システム設定の一覧 .....	93

---

## HR モニター（オプション）による心拍数の計測

---

心拍数計測のための準備をする .....	96
HR モニターを用意する .....	96
HR モニターを装着する .....	96
本体に HR モニターを登録する .....	96
心拍数を計測する .....	98
HR モニターを有効にする .....	98
HR モニターとの通信状態を確認する .....	99
計測した心拍数を画面に表示する .....	99
HR モニターをリセットする .....	100
HR モニターの電池を交換する .....	102
HR モニターを無効にする .....	103

---

## メンテナンス

---

お手入れをする .....	105
本体/バンド .....	105
HR モニター .....	106
電池について .....	106
本製品に内蔵のの充電池について .....	106
HR モニターの電池 .....	106

---

## 困ったときは

---

トラブルを解決する .....	108
システムリセットする .....	110
初期化する .....	111
ファームウェアを更新する .....	112
ファームウェアのバージョンを確認する .....	112
ファームウェアを更新する .....	112
本製品に関するお問い合わせ先 .....	114
アフターサービスについて .....	114
本製品の廃棄 .....	115

---

## 付録

---

アイコンの意味 .....	117
製品仕様 .....	118
本体仕様 .....	118
クレードル仕様 .....	119
AC アダプター仕様（オプション） .....	119
用語集 .....	120
索引 .....	122

# 安全にご使用いただくために

## 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。

### 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、必ず実施および認識していただきたい事項（指示、行為）を示しています。



この記号は、してはいけない行為（禁止行為）を示しています。

## 使用上のご注意

### 製品本体について

⚠ 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。
	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。
	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。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 湿度/温度変化の激しい場所</li><li>• 揮発性物質のある場所</li><li>• 油煙やホコリの多い場所</li><li>• 火気のある場所</li><li>• 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）</li></ul>
	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。

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

## 電波に関するご注意

本製品は Bluetooth<sup>®</sup> Smart 技術搭載機器です。対応するスマートフォンの動作時に計測データを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。

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

- 本製品の分解および改造
- 本製品の証明および認証番号を消去

### VCCI クラス B 情報技術装置

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



## 周波数について

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



## 無線通信使用上の注意

本製品の使用周波数帯は2.4GHz帯です。

この周波数では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）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ときには、すみ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とき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」 114 ページ](#)

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

 警告	
	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。

---

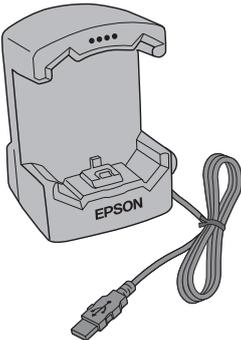
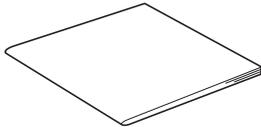
# 準備と基本操作

---

-  [「同梱品を確認する」 14 ページ](#)
-  [「ボタンと画面について」 22 ページ](#)
-  [「充電する」 15 ページ](#)
-  [「初期設定を行う」 18 ページ](#)

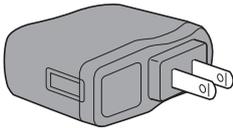
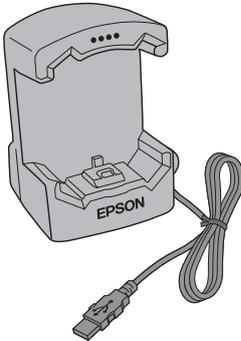
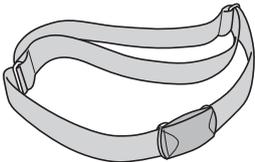
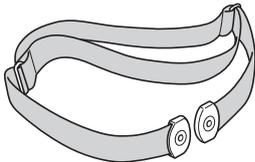
## 同梱品を確認する

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。

<p>本体</p>	<p>クレードル（充電・通信機器）</p>	<p>使用上のご注意 クイックガイド 保証書 MyEPSON</p>
		

## オプション

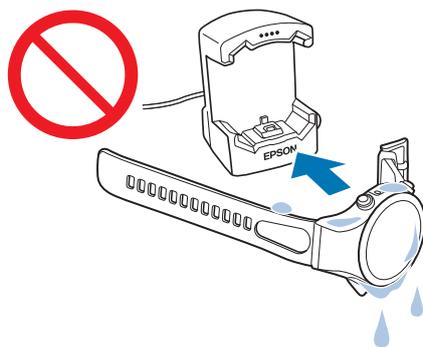
以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

<p>AC アダプター (型番: SFAC01)</p>	<p>クレードル（充電・通信機器） (型番: SFPS-CRD01 (黒) / SFPS-CRD02 (白) )</p>
	
<p>HR モニター (型番: SFHRM01)</p>	<p>HR ベルト (型番: SSHRST01)</p>
	

## 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。
- クレードルは必ず SF-720 専用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。

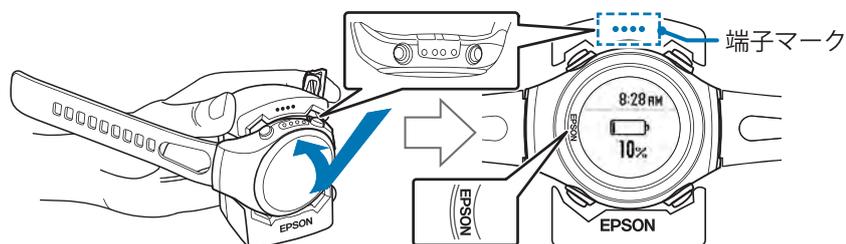


- 周囲の温度が 5～35℃の場所で充電してください。この範囲外の状況下では以下の充電エラー画面が表示され、充電停止状態になります。内部温度が充電に適した温度に戻ると、自動的に充電を再開します。



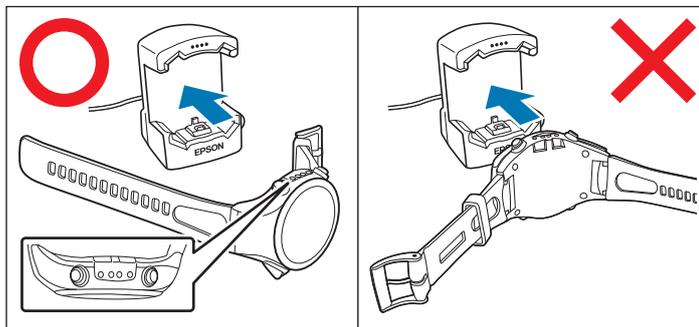
### 1 クレードルに本体をセットします。

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。



**！重要**

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

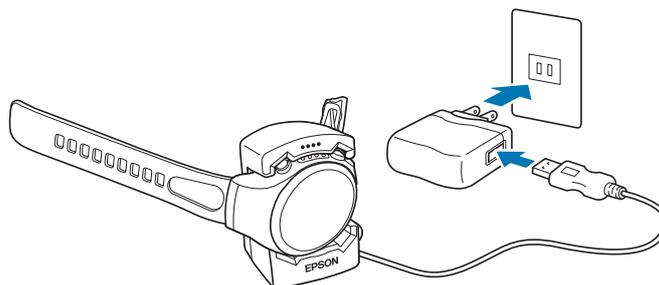


**2** 充電を開始します。方法は2つあります。

■AC アダプターを使用するとき

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。

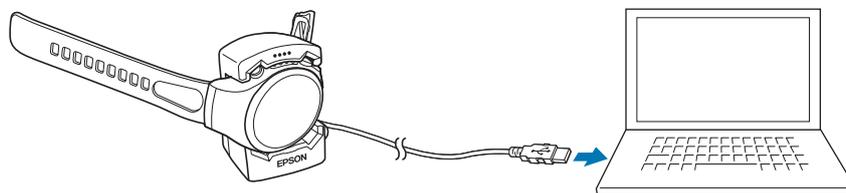
充電にはオプションの AC アダプター（型番：SFAC01）の使用をおすすめします。対応の AC アダプター以外を使用すると、充電できないことや、正常に動作しなくなることがあります。



■パソコンを使用するとき

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。



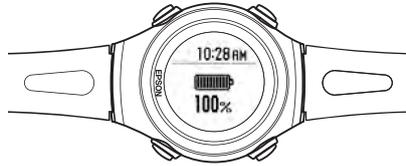
正しくセットされると、音が鳴り、充電が始まります。

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



**3** 充電の完了を確認します。

電池アイコンが 100%と表示されたら、充電完了です。

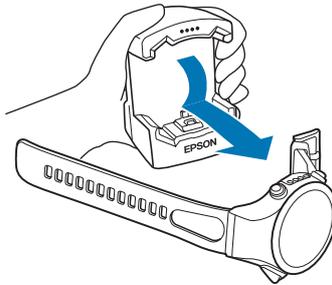


**参考**

充電が完了すると、過充電防止機能が働きます。充電を続けても、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、上部から外すとスムーズに外れます。



# 初期設定を行う

充電が完了したら初期設定を行います。

## ！重要

時刻合わせには、[自動] [手動] の2つの方法があります。  
 屋内にいるときは、[手動] を選択することをおすすめします。  
 初期設定時のみ選択ができます。  
 [自動] を選択するときは、屋外の頭上が開けた場所で、行ってください。より正確に時刻合わせができます。

## 操作するボタン



### 1 言語を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



### 2 [距離単位] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



### 3 [背景色] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



### 4 [身長]、[体重] を設定します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5** 【生年月日】を設定します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 6** 【性別】を設定します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



- 8** 【時刻合わせ】で時刻を設定します。  
【C】 / 【D】で【自動】を選択して、【A】で決定してください。  
屋内など GPS 信号を受信できない場所では、【手動】を選択してください。



**参考**

【手動】による時刻合わせは、初期設定のみ可能です。

■ 【手動】を選択したとき

- 9** タイムゾーンを設定します。  
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



**参考**

日本のタイムゾーンは+9:00です。国内で設定するとき、変更の必要はありません。

- 10** 現在の時刻を設定します。  
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 11** 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。



■【自動】を選択したとき

- 12** 屋外の頭上が開けた場所へ移動します。

**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行います。屋内では GPS 衛星からの信号を受信できませんので、屋外の頭上が開けた場所へ移動してください。

- 13** 設定を完了します。

【C】 / 【D】 で【はい】を選択して、【A】で終了してください。



GPS 衛星から信号を受信して、自動的に時刻合わせを行います。

**参考**

【いいえ】を選択すると、初期設定をやり直すことができます。その際、前回の設定内容が保持されています。



【完了】が表示されたら【A】で終了してください。



時計画面が表示されます。



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。

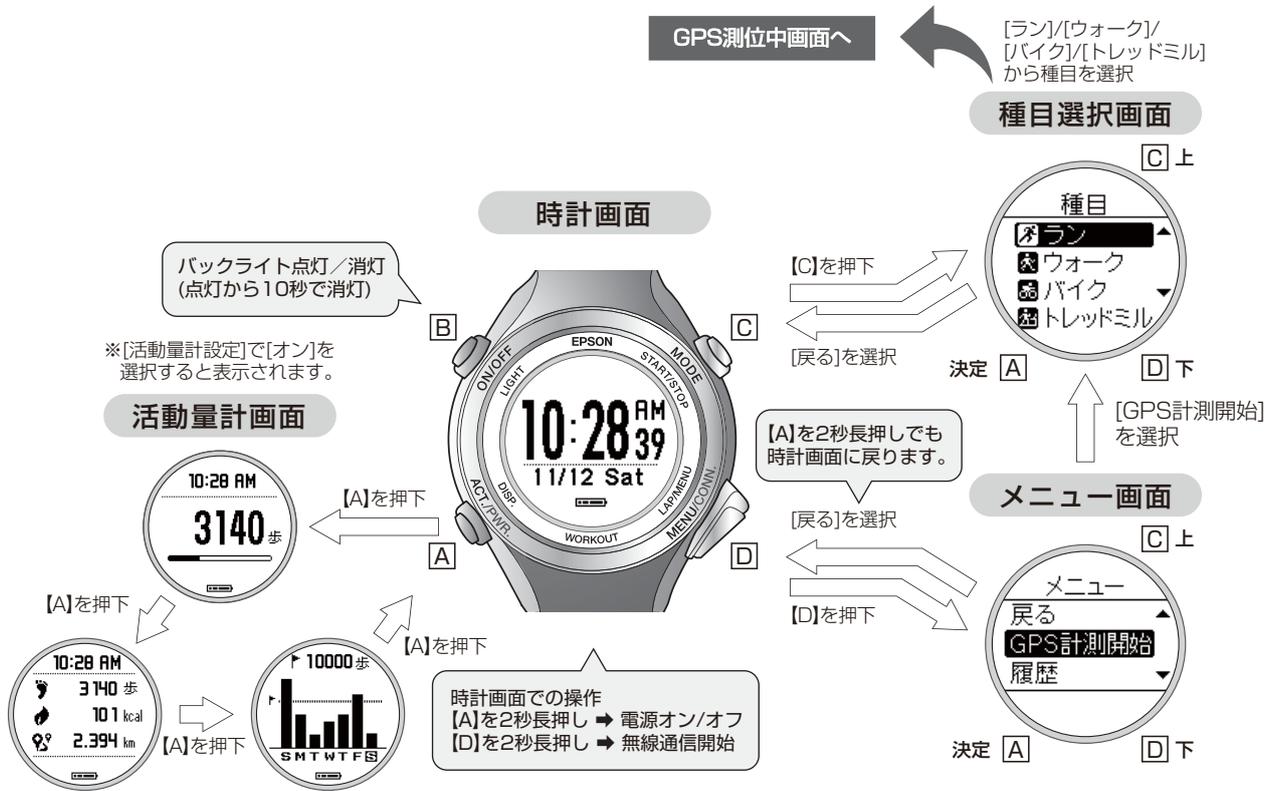
 [「システム設定の一覧」93 ページ](#)

**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。
- 【時刻】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。  
 [「システム設定の一覧」93 ページ](#)

# ボタンと画面について

## 時計画面の操作方法



## メニュー（設定）画面の設定項目

メニュー項目	説明
GPS 計測開始	GPS 計測を開始できます。 ☞ <a href="#">「計測を開始する」36 ページ</a>
履歴	GPS 計測の結果や、活動量計測の結果を確認することができます。 ☞ <a href="#">「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」41 ページ</a>
GPS 計測設定	GPS 計測時の設定を種目別（ラン/ウォーク）に変更することができます。 ☞ <a href="#">「計測設定を変更する（GPS 計測設定）」49 ページ</a>
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。 ☞ <a href="#">「活動量を計測する」86 ページ</a>
通信設定	スマートフォンや、HR モニター（オプション）連携ができます。 ☞ <a href="#">「無線通信を開始する」47 ページ</a> ☞ <a href="#">「本体に HR モニターを登録する」96 ページ</a>
ユーザー設定	ユーザー情報の変更ができます。 ☞ <a href="#">「ユーザー設定やシステム設定を変更する」92 ページ</a>
システム設定	本体に関する設定の変更や確認ができます。 ☞ <a href="#">「ユーザー設定やシステム設定を変更する」92 ページ</a>

## 計測画面の操作方法



### 計測メニュー画面の設定項目

メニュー項目	説明
計測終了	GPS 計測を終了できます。 🔗 <a href="#">「計測を終了/保存する」 37 ページ</a>
GPS 計測設定	計測中の種目 (ラン/ウォーク/バイク/トレッドミル) に合わせて、GPS 計測時の設定を変更することができます。 🔗 <a href="#">「計測設定を変更する (GPS 計測設定)」 49 ページ</a>

---

# 本製品の特長について

---

-  [「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 25 ページ](#)
-  [「準天頂衛星 みちびきへの対応」 26 ページ](#)
-  [「VO<sub>2</sub>max \(最大酸素摂取量\) 推定について」 28 ページ](#)
-  [「動作時間の目安 \(電池残量\) 」 30 ページ](#)

# GPS 信号の受信（GPS 測位）について

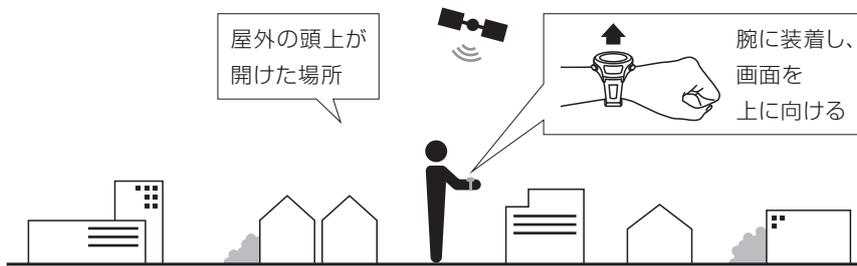
## GPS 測位について

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（ランやウォーク、バイクの走行計測）
- 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



室内やビルのトンネルの中、地下



水の中

### 受信しにくい場所



工事現場、交通量が多く電波障害がある場所

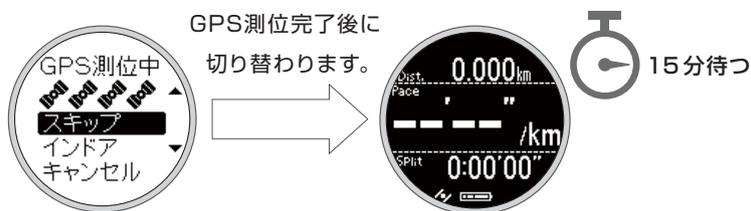


高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く、高層ビル街



## はじめて使用するとき

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、頭上の開けた屋外に置いてから使用してください。より精度良く計測ができます。

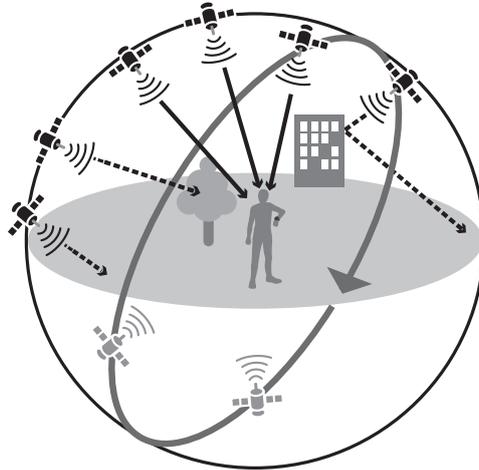


### 参考

- GPS 測位の方法については、下記を参照してください。  
☞ [「計測の準備をする（GPS 測位）」35 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。

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、一旦受信を行い、これらの情報を捕捉できれば、計測を開始することができます。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 分以上置いたときでも、大気の状態や使用環境によって、距離の計測に誤差が生じることがあります。



## 準天頂衛星 みちびきへの対応

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

参考

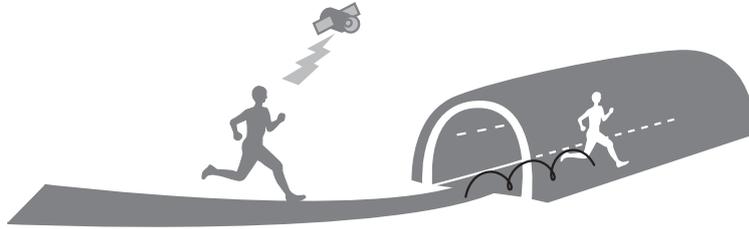
### GPS 測位時間を短縮する (AGPS)

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。

[🔗 「専用アプリケーションでのデータ管理について」 46 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

ご購入後はじめて使用するとき、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などを行い、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行ってください。
- 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。
- 本製品のストライドセンサーは、種目ラン/ウォーク/トレッドミルに対応しています。種目バイクには対応していないため、ストライドやピッチの計測表示には、「-」が表示されます。
- 種目トレッドミルで運動するとき、より正確にストライドを算出するために、腕を振りながら行ってください。腕を組んだり、マシンなどのハンドルを握ったりすると、正確に計測できないことがあります。

## VO<sub>2</sub>max（最大酸素摂取量）推定について

VO<sub>2</sub>max（最大酸素摂取量）とは、体重 1kg あたり 1 分間に体内に取り込める最大酸素量のことです。

本製品は、腕に装着して GPS 計測と心拍計測(\*)をすることで VO<sub>2</sub>max を推定できます。また、推定した VO<sub>2</sub>max をもとに、5km、10km、ハーフマラソン、フルマラソンのレースタイムを予想できます。

VO <sub>2</sub> max 推定値画面	マラソンタイム予想画面 (5km、10km)	マラソンタイム予想画面 (ハーフ、フル)

※ 心拍計測には、オプションの HR モニターが必要です。

※ [メニュー] > [履歴] > [VO<sub>2</sub>max] で予想結果を確認できます。☞ [「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」](#)  
41 ページ

## VO<sub>2</sub>max を推定する環境

VO<sub>2</sub>max の推定には、以下の走行条件と本体設定を満たしたランニングが必要です。

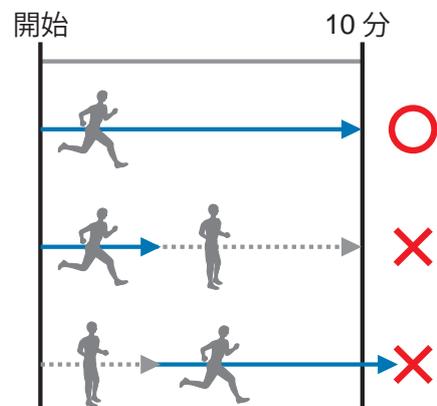
### 走行条件

- 屋外で GPS 測位を完了させて、計測開始直後からランニングを連続 **10分以上**行う（右図）。

※60 分間ランニングをしても最初の 10 分間で VO<sub>2</sub>max が推定されます。（このとき、スキップ、インドアは選択しないでください。）

- ランニング中、HR モニター（オプション）を使用し、心拍計測ができていている。
- ランニングスピードが時速 6km 以上、またはペースが 10 分/km より速い。
- ランニング時の心拍数が、運動強度 55~90%HRR（※）になるように走る。

※運動強度%HRR の計算式（運動強度 55%HRR のときの心拍数の求め方）：  
心拍数 = 0.55 × (最大心拍数 - 安静時心拍数) + 安静時心拍数  
最大心拍数と安静時心拍数は、ユーザー情報から自動で計算されますが、手動で変更もできます。☞ [「ユーザー設定の一覧」](#) 93 ページ



### 本体設定

項目	設定	備考
ユーザー設定	身長、体重、性別、生年月日などを正確に入力	-
種目	[ラン]	[ウォーク]、[バイク]、[トレッドミル] を選択したときは推定できません
オートポーズ	[オフ]	☞ <a href="#">「自動で計測開始/停止する（オートポーズ）」</a> 55 ページ

**参考**

- 上記の走行条件を満たさないとき、VO<sub>2</sub>max を推定できません。一度計測を終了させてから、再度計測開始してください。信号による停止やウォーキングなどによって、推定に必要なランニングスピードや心拍数を維持できないことがあります。
- 勾配のない平地でランニングすることをおすすめします。VO<sub>2</sub>max の推定やレースタイムの予測は、以下の要因によって、推定値がばらつくことがあります。
  - ランニング時の体調や気象条件（気温、湿度、風など）
  - ランニングコース（勾配のあるコース、トレイルランニングなど）

## 性別/年齢による VO<sub>2</sub>max の目安 (ml/kg/min)

### 男性

評価	～29 歳	～39 歳	～49 歳	～59 歳	～69 歳	70 歳～
非常に優れている	56.2	54.3	52.9	49.7	46.1	42.4
優れている	51.1	47.5	46.8	43.3	39.5	36.0
良い	45.7	44.4	42.4	38.5	35.0	30.9
標準	42.2	41.0	38.4	35.2	31.4	28.0
低い	38.1	36.7	34.6	31.1	27.4	23.7

### 女性

評価	～29 歳	～39 歳	～49 歳	～59 歳	～69 歳	70 歳～
非常に優れている	50.2	46.9	45.2	39.9	36.9	36.7
優れている	44.0	41.0	38.9	35.2	32.3	30.2
良い	39.5	36.7	35.1	31.4	29.1	26.6
標準	35.5	33.8	31.6	28.7	26.6	23.8
低い	31.6	29.9	28.0	25.5	23.7	21.2

※ 上表は米国 The Cooper Institute ® の使用許諾を得て掲載しています。  
<http://www.cooperinstitute.org/>

## 動作時間の目安（電池残量）

### 電池残量について

電池残量は、電池アイコンで確認できます。



電池アイコン					
動作時間	GPS 計測(連続状態)	30～15 時間	15～6 時間	6～3 時間	3～0 時間
	時計表示（活動量計測オン）	7.0～3.5 日	3.5～1.5 日	1.5～0.5 日	0.5～0.0 日
	時計表示（活動量計測オフ）	16.0～8.5 日	8.5～4.0 日	4.0～2.0 日	2.0～0.0 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/ウォーク/バイク/トレッドミルの計測 (GPS 計測)

---

-  [「"GPS 計測"について」 32 ページ](#)
-  [「計測できる項目」 33 ページ](#)
-  [「計測の準備をする \(GPS 測位\)」 35 ページ](#)
-  [「計測を開始する」 36 ページ](#)
-  [「計測を終了/保存する」 37 ページ](#)
-  [「走行中に現時点のデータを確認する」 38 ページ](#)

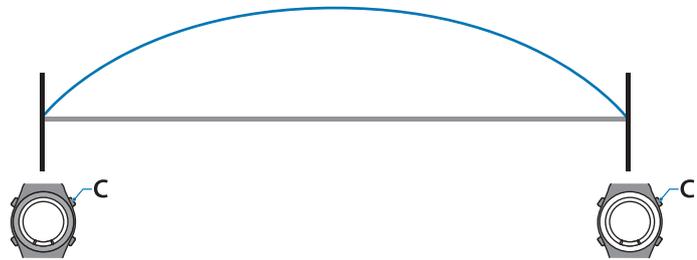
## "GPS 計測"について

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。

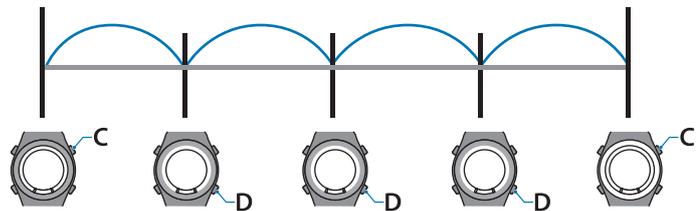
【C】を押すと計測を開始し、再度【C】を押すと停止します。



### ラップタイム

区間ごとの経過時間を記録します。

計測中に【D】を押すとラップを記録します。



#### 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ことにより、自動でラップを記録します。  
🔗 [「自動でラップを記録する（オートラップ）」 53 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
バイク	自転車など
トレッドミル	トレッドミルなど

## 計測できる項目

本製品は、以下の項目を計測します。

( ) 内は、画面設定で 2 行/3 行表示しているときの英表記です。

[🔗 「画面で確認できるデータを変更する \(画面設定\)」 77 ページ](#)

項目	ラン	ウォーク	バイク	トレッドミル
距離 (Dist.)	○	○	○	○
ラップ距離 (LapDist.)	○	○	○	○
ペース (Pace)	○	○	○	○
平均ペース (Av.Pace)	○	○	○	○
ラップペース (LapPace)	○	○	○	○
スピード (Speed)	○	○	○	○
平均スピード (Av.Spd)	○	○	○	○
ラップスピード (LapSpeed)	○	○	○	○
スプリットタイム (Split)	○	○	○	○
ラップタイム (Lap)	○	○	○	○
時刻 (Time)	○	○	○	○
消費カロリー (Calories)	○	○	○	○
標高 (Alt.) ※1	○	○	○	-
ガイドタイム (Guide)	○	-	-	-
ガイド距離 (GuideDist.)	○	-	-	-
ストライド (Stride)	○	○	-	○
平均ストライド (Av.Stride)	○	○	-	○
ラップストライド (LapStride)	○	○	-	○
ピッチ (Pitch)	○	○	-	○
平均ピッチ (Av.Pitch)	○	○	-	○
ラップピッチ (LapPitch)	○	○	-	○
心拍数 (HR) ※2	○	○	○	○
平均心拍数 (Av.HR) ※2	○	○	○	○
最大心拍数 (Max.HR) ※2	○	○	○	○
ラップ心拍数 (LapHR) ※2	○	○	○	○
歩数 (Steps)	○	○	-	○
ラップ歩数 (LapStp)	○	○	-	○
心拍ゾーン滞在時間 (SpentHR) ※2	○	-	-	-
心拍ゾーン到達時間 (TimeHR) ※2	○	○	○	○

ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの計測（GPS 計測）

項目	ラン	ウォーク	バイク	トレッドミル
累積上昇高度（Tot.Asc.）※1	○	○	○	-
累積下降高度（Tot.Des.）※1	○	○	○	-
勾配（Grade）※1	○	○	○	-
緯度/経度（LAT/LONG）※1	○	○	○	-
予想到達時間（Est.）	○	○	○	○
予想到達距離（Est.Dist.）	○	○	○	○

※1 GPS 測位で、[インドア] を選択したときは、計測されません。[スキップ] を選択したときは、GPS 測位が完了するまでの間は計測されません。

[🔗 「GPS 測位を利用しない」 35 ページ](#)

※2 HR モニター(オプション) を使用したときに計測され、データが表示されます。

**参考**

GPS 計測の各機能で計測できる項目は、GPS 測位の利用状態によって異なります。

## 計測の準備をする (GPS 測位)

### 参考

画面の背景色は、初期設定時に [白] [黒] から選択できます。  
本ページ以降の説明で使用される画面については、[背景色] が [白] に設定されていることとします。

### 重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。  
☞ [「GPS 信号の受信 \(GPS 測位\) について」 25 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。

### 操作するボタン



- 1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

- 2** [GPS 計測開始] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。  
※時計画面で [C] を押して表示することもできます。

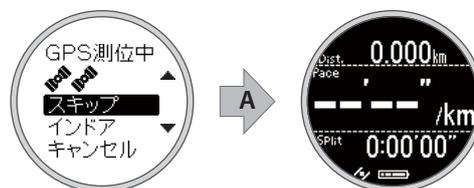


- 3** [ラン] (または計測したい他の項目) を選択します

計測する種目を [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



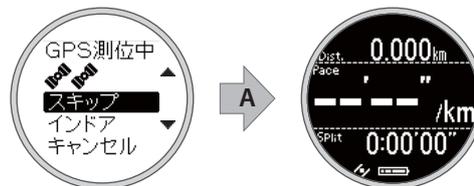
GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



## 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、計測を開始することができます。



**GPS 測位は、計測開始後も継続しています。走行の軌跡は、GPS 測位が完了した時点から、記録されます。**

☞ [「計測できる項目」 33 ページ](#)

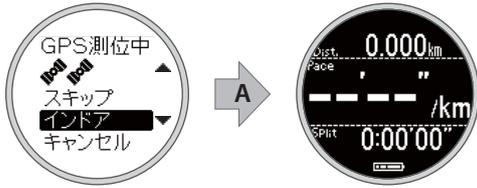
### インドア

GPS 測位をせずに計測することができます。屋内トレーニングなど GPS 測位が必要ないときに使用してください。走行の軌跡は、記録されません。

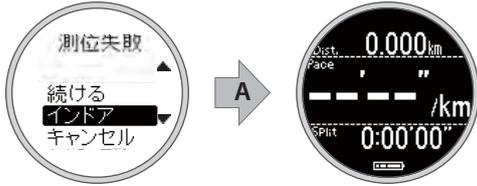
☞ [「計測できる項目」 33 ページ](#)

インドアモードで計測するためには、次のいずれかの操作を行ってください。

- GPS 測位中に [インドア] を選択する



- GPS 測位が失敗したときの画面で、[インドア] を選択する



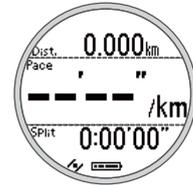
## 計測を開始する

### 操作するボタン



- 1 計測を開始します。

【C】を押してください。



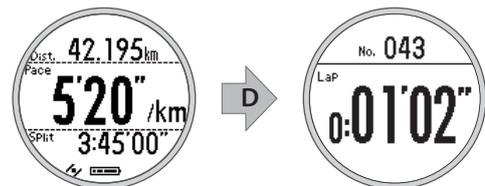
計測中に【C】を押すと、計測を一時停止します。  
再度【C】を押すと、計測を再開します。

#### 参考

- 計測開始前、一時停止の状態、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。  
🔗 [「走行中に現時点のデータを確認する」38ページ](#)

## 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

- オートラップ機能で設定した距離または時間を走ったときにも、ラップ区切り画面が表示されます。  
☞ 「自動でラップを記録する (オートラップ)」 53 ページ
- 画面パターンと計測表示項目を変更できます。  
☞ 「画面で確認できるデータを変更する (画面設定)」 77 ページ

## 計測を終了/保存する

### 操作するボタン



- 1 走り終わったら、計測を停止します。  
【C】を押してください。



- 2 計測結果を保存します。  
計測停止中に【D】を押してメニューを表示します。



- 3 【計測終了】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。  
計測したデータが本体メモリーに保存され、時計画面に戻ります。

保存した計測データは、メニューの【履歴】から確認できます。

☞ 「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」 41 ページ

## 走行中に現時点のデータを確認する

計測画面は 4 画面あり、【A】を押すことで、表示する画面が切り替わります。初期設定では、以下の画面が表示されま  
す。

**参考**  
すべての画面で、画面パターンと計測表示項目を変更できます。  
👉 「画面で確認できるデータを変更する (画面設定)」 77 ページ

種目	ラン	ウォーク	バイク	トレッドミル
画面 1				
	(3行表示) 距離 ペース スプリットタイム	(2行表示) スプリットタイム 距離	(1行表示) 時刻	(2行表示) 平均ピッチ 消費カロリー
画面 2				
	(3行表示) ラップ距離 ラップペース ラップタイム	(2行表示) 歩数 時刻	(1行表示) スピード	(2行表示) 平均ストライド 歩数
画面 3				
	(1行表示) 時刻	(2行表示) 消費カロリー 時刻	(1行表示) スプリットタイム	(1行表示) 時刻
画面 4	-	-		-
	初期設定ではオフ	初期設定ではオフ	(1行表示) 距離	初期設定ではオフ

## ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの計測（GPS 計測）

- ※ 心拍ゾーン（画面上部の ）は GPS 計測設定で [心拍計測] をオンに設定すると表示されます。（オプションの HR モニターが必要です。）

---

# ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの確認 (履歴)

---

 [「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」 41 ページ](#)

 [「履歴から計測データを削除する」 43 ページ](#)

 [「VO<sub>2</sub>max \(推定値\) を確認する」 44 ページ](#)

 [「専用アプリケーションでのデータ管理について」 46 ページ](#)

# ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを 確認する

計測したデータは履歴画面で確認できます。

## 重要

計測中に本体メモリーの容量がなくなると、古いデータから順に上書きされます。早めに専用アプリケーション「Epson View」を使ってアップロードしてください。  
最大計測記録時間は 100 時間です。

## 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [履歴] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
- 3 [GPS 計測] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4 確認するデータを選択します。  
計測履歴画面には、種目、計測日、距離が表示されます。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5 計測データを確認します。  
[C] / [D] で画面を切り替えてください。  
各画面の詳細は、次ページにあります。



- 6 計測履歴画面に戻ります。  
[A] を押して [戻る] を選択します。



- 7 履歴の確認を終了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

## 参考

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 履歴で確認できる計測データ

確認できるデータは、以下の通りです。

種目	ラン	ウォーク	バイク	トレッドミル
詳細データ1				
	種目、計測日 開始時刻/終了時刻 距離 スプリットタイム 平均ペース	種目、計測日 開始時刻/終了時刻 距離 スプリットタイム 平均ペース	種目、計測日 開始時刻/終了時刻 距離 スプリットタイム 平均スピード	種目、計測日 開始時刻/終了時刻 距離 スプリットタイム 平均ペース
詳細データ2				
	種目、計測日 消費カロリー 平均ストライド 平均心拍数 (HR モニター 使用時) 総ラップ数	種目、計測日 消費カロリー 歩数 平均心拍数 (HR モニター 使用時) 総ラップ数	種目、計測日 消費カロリー 平均心拍数 (HR モニター 使用時) 総ラップ数	種目、計測日 消費カロリー 平均ストライド 平均心拍数 (HR モニター 使用時) 総ラップ数
VO <sub>2</sub> max		-		
	種目、計測日 VO <sub>2</sub> max	表示されません。		
各ラップの履歴				
	ラップ No ラップ距離 スプリットタイム ラップタイム ラップペース	ラップ No ラップ距離 スプリットタイム ラップタイム ラップペース	ラップ No ラップ距離 スプリットタイム ラップタイム ラップスピード	ラップ No ラップ距離 スプリットタイム ラップタイム ラップペース

## 履歴から計測データを削除する

履歴から計測データを削除する方法は2つあります。

- すべての計測データを削除  
☞ [「初期化する」111ページ](#)
- 個別に計測データを削除  
次の手順で操作してください。

### 操作するボタン



**1** **【メニュー】** を表示します。  
時計画面で **【D】** を押してください。

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



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



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



**5** 計測データを確認して削除します。  
**【A】** を押してください。



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



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



**8** 削除後、計測履歴画面に戻ります。

**参考**

引き続き削除したい履歴データがあるときは、手順 4~7 の操作を繰り返してください。

**9** 履歴削除を終了します。

【C】 / 【D】 で【戻る】を選択して、【A】で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。

## VO<sub>2</sub>max (推定値) を確認する

計測したデータから推定される VO<sub>2</sub>max を確認できます。

[「VO<sub>2</sub>max \(最大酸素摂取量\) 推定について」](#) 28 ページ

### 操作するボタン



**1** 【メニュー】を表示します。

時計画面で【D】を押してください。

**2** 【履歴】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



**3** 【VO<sub>2</sub>max】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



**4** 推定データを確認します。

VO<sub>2</sub>max は最近の推定値が表示されます。

【C】 / 【D】 で画面をスクロールしてください。



**5** 履歴画面に戻ります。

【A】 を押します。

**6** 履歴確認を終了します。

【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

確認できる VO<sub>2</sub>max (推定値) のデータは以下の通りです。



最大酸素摂取量  
(最近の推定値)



推定した VO<sub>2</sub>max に基づいた各距離の予想レースタイム



**参考**

各データに「-」が表示されているときは、VO<sub>2</sub>max が推定されていません。推定条件をご確認ください。

[🔗 「VO<sub>2</sub>max \(最大酸素摂取量\) 推定について」 28 ページ](#)

## 専用アプリケーションでのデータ管理について

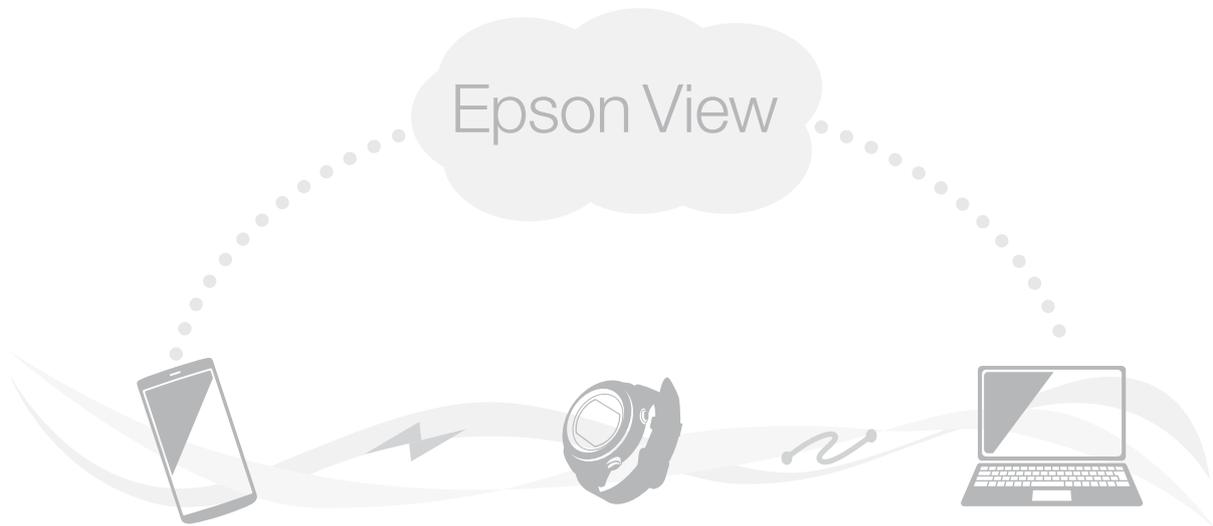
### 専用アプリケーション「Epson View」：

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。



## 無線通信を開始する

### 操作するボタン



**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



**3** [スマートフォン] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



**5** 無線通信が開始します。  
※ [A] で [キャンセル] を選択すると、メニュー画面に戻ります。



以降の操作は、専用アプリケーション「Epson View」にて、以下の URL からご確認ください。  
<https://view.epson.com/portal/help/pairing>

#### 参考

- 時計画面で [D] を 2 秒以上長押しして、無線通信を開始することもできます。
- スマートフォンとのペアリングを解除するときは、設定 (メニュー) 画面から [スマートフォン] > [登録解除] を選択してください。ペアリングの解除に成功すると、以下の画面が表示されます。[完了] を選択し、操作を終了してください。



---

# ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの便利な機能 (GPS 計測設定)

---

-  [「計測設定を変更する \(GPS 計測設定\)」 49 ページ](#)
-  [「自動でラップを記録する \(オートラップ\)」 53 ページ](#)
-  [「自動で計測開始/停止する \(オートポーズ\)」 55 ページ](#)
-  [「時間/距離/心拍などを設定して計測する \(ターゲット\)」 56 ページ](#)
-  [「音と振動で通知する \(通知方法\)」 69 ページ](#)
-  [「タップで画面を操作する \(タップ操作\)」 71 ページ](#)
-  [「ウェイポイントを設定して計測する \(ウェイポイント\)」 73 ページ](#)
-  [「画面で確認できるデータを変更する \(画面設定\)」 77 ページ](#)

## 計測設定を変更する (GPS 計測設定)

- 時計画面から種目を選択して、計測設定を変更できます。
- 計測画面から、計測している種目の計測設定を変更できます。

### 時計画面から計測設定をする

#### 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [GPS 計測設定] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



#### 参考

設定できる項目は、種目ごとに異なります。  
📄 「計測設定を変更する (GPS 計測設定)」 49 ページ

- 4 設定項目を選択し、内容を変更します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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

#### 参考

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

- 5 設定を完了します。

[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

#### 参考

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

### 計測画面から計測設定をする

#### 重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。  
📄 「GPS 信号の受信 (GPS 測位) について」 25 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すすめます。

## 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
計測画面で [D] を押してください。

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



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



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

### 参考

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

### 参考

[A] を長押しして計測画面に戻ることができます。

- 4 設定を完了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

## 計測設定の一覧

各種目 (ラン、ウォーク、バイク、トレッドミル) 計測について設定ができます。  
下線が初期設定値です。

機能項目		種目	設定内容	説明
オートラップ		全種目	<b>SETTING 01</b> ※ SETTING 02 SETTING 03	あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録する機能です。ラップを区切る時間または距離を設定します。時間または距離を以下の範囲で5つ設定できます。時間:01'00"~60'00" (1分刻み) 距離:0.1~10.0km (0.1km刻み) <a href="#">🔗 「自動でラップを記録する (オートラップ)」 53 ページ</a> ※ 種目がランのとき、オートラップの初期値はオン (距離:1.0km) です。それ以外の種目の初期値はオフです。
			オフ	
オートポーズ		ラン バイク	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。 <a href="#">🔗 「自動で計測開始/停止する (オートポーズ)」 55 ページ</a>
			オフ	
ターゲット	心拍 ※2	全種目	ゾーン1 ゾーン2 ゾーン3 ゾーン4 ゾーン5	設定した心拍ゾーンに達するまで計測する機能です。 <a href="#">🔗 「心拍を設定する」 62 ページ</a> 心拍ゾーンごとの心拍数の設定については以下をご覧ください。 <a href="#">🔗 「ユーザー設定の一覧」 93 ページ</a>
	ペース	ラン	SETTING 01 SETTING 02 SETTING 03	1kmあたりの目標時間とペース範囲を設定します。設定したペース範囲から外れると、音や振動で通知します。 目標ペースを以下の範囲で3つ設定できます。 目標ペース:1'00"/km~15'00"/km (1秒刻み) ペース範囲:オフ (初期設定)、0'05"~3'00"/km (1秒刻み) <a href="#">🔗 「ペースを設定して計測する (ペース)」 57 ページ</a>
	時間	全種目	時間設定	設定した時間に到達するまで計測する機能です。 <a href="#">🔗 「時間または距離を設定する」 59 ページ</a>
	距離	全種目	距離設定	設定した距離に到達するまで計測する機能です。 <a href="#">🔗 「時間または距離を設定する」 59 ページ</a>
	インターバル	ラン	SETTING 01 SETTING 02 SETTING 03	運動負荷の高い運動 (スプリント) と低い運動 (レスト) をあらかじめ設定した距離または時間によって切り替え、あらかじめ設定した回数分を繰り返すトレーニング機能です。 <a href="#">🔗 「インターバル条件を設定する」 64 ページ</a>
通知方法		全種目	音	通知方法と時間 (1秒~10秒) を設定します。 <a href="#">🔗 「音と振動で通知する (通知方法)」 69 ページ</a>
			振動	
			<b>音+振動</b>	
			オフ	

ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルの便利な機能 (GPS 計測設定)

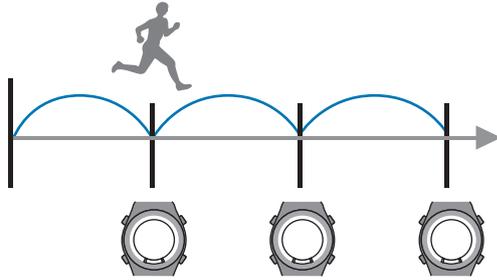
機能項目	種目	設定内容	説明
タップ操作 (計測画面のみ対応)	全種目	ラップ区切り	計測中に画面をタップする (指で少し強めに画面をたたく) ことで、ここで設定した機能を 1 つだけ操作することができます。 [種目] で [バイク] を選択したときは、走行中の路面状況によって、自動的にタップ機能が動作してしまうことがあります。そのときは、[オフ] にすることをおすすめします。 <a href="#">☞ 「タップで画面を操作する (タップ操作)」 71 ページ</a>
		ライト点灯	
		画面切替	
		<b>オフ</b>	
心拍計測※1	全種目	オン	HR モニター (オプション) で心拍数を計測できます。 <a href="#">☞ 「心拍数を計測する」 98 ページ</a>
		<b>オフ</b>	
ウェイポイント	ラン ウォーク バイク	オン	登録したウェイポイントを指定すると、そのポイントまでの方角、距離、標高差を表示できます。また、指定したポイント付近に到達したとき、音/振動でお知らせします。 <a href="#">☞ 「ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント)」 73 ページ</a>
		<b>オフ</b>	
画面設定	全種目	画面 1	計測画面は最大 4 画面表示できます。各画面で、画面パターンと表示内容を変更できます。 また、[ラップ区切り画面] も変更できますが、インターバル機能では表示されません。 <a href="#">☞ 「画面で確認できるデータを変更する (画面設定)」 77 ページ</a>
		画面 2	
		画面 3	
		画面 4	
		ラップ区切り画面	

全種目：ラン、ウォーク、バイク、トレッドミル

※1 HR モニターを登録した後に表示されます。

## 自動でラップを記録する (オートラップ)

あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録することができます。  
ラップを区切る時間または距離を3つまで設定できます。ただし、計測時に使用できるのは1つの設定のみです。



### 参考

種目 [ラン] のときは、オートラップがオン (1km 刻み) に設定されています。  
以下の手順では、種目 [ラン] のときにオートラップをオンへ設定する方法を説明します。

### 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [GPS 計測設定] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3 [ラン設定] (または設定したい他の種目) を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4 [オートラップ] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 5 [No Data] のいずれかを選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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

選択した設定を編集するときは、手順 6 に進んでください。

選択した設定を使用するときは、[設定完了] を選択します。

**参考**

オートラップを使用しないときは、オフを選択してください。



**6**

**【編集】** を選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



**7**

ラップを区切る設定を、時間または距離から選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



**8**

時間 (または距離) を設定します。

【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。



**9**

設定を完了します。

【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

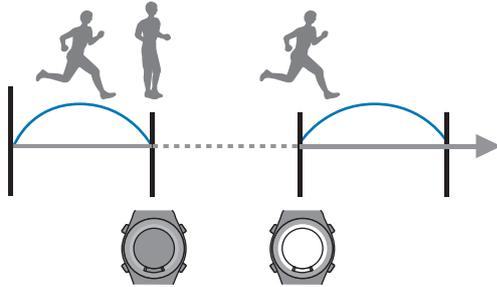
【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

**参考**

オートラップの設定は、専用アプリケーション (Epson View) を使用することで、パソコンやスマートフォンからラップを区切る時間または距離を区間ごとと自由に設定できます。

## 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することができます。  
種目で「ラン」または「バイク」を選択したときに使用できます。



### 操作するボタン



- 1 【メニュー】を表示します。  
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS 計測設定】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



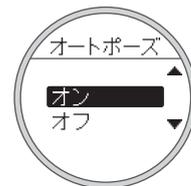
- 3 【ラン設定】または【バイク設定】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 4 【オートポーズ】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



#### 参考

オートポーズを使用しないときは、【オフ】を選択してください。

- 6 設定を完了します。  
【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

#### 参考

【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 時間/距離/心拍などを設定して計測する (ターゲット)

### ターゲットについて

設定した時間や距離に到達するまで計測したり、設定した心拍ゾーンやペースを維持して計測したりすることができます。

#### 時間走

ターゲットとする時間を設定し、その時間を経過するまで計測します。  
走行時間、予想到達距離を確認できます。



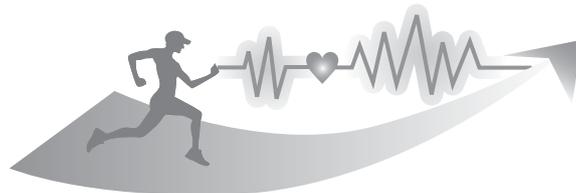
#### 距離走

ターゲットとする距離を設定し、その距離に到達するまで計測します。  
走行距離、予想到達時間を確認できます。



#### 心拍走

ターゲットとする心拍ゾーンを設定し、その心拍ゾーンから外れると、音/振動でお知らせします。  
滞在する心拍ゾーンを確認しながら心拍トレーニングができます。



#### ペース走 (種目 [ラン] のみの設定)

目標とするペースを設定し、そのペースから外れると、音/振動でお知らせします。

[🔗 「ペースを設定して計測する \(ペース\)」 57 ページ](#)

#### インターバル走 (種目 [ラン] のみの設定)

スプリント (高負荷) とレスト (低負荷) の運動を繰り返します。

ターゲットとする時間や距離を設定して、運動メニューを作成することができます。

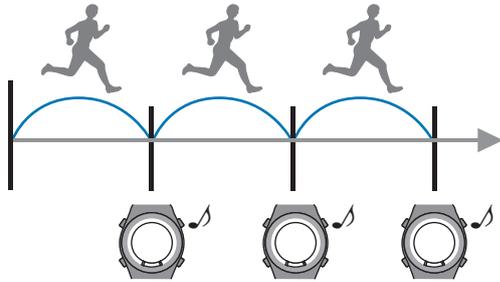
スプリント、レストの切り替えタイミングは、音/振動でお知らせします。

[🔗 「インターバルについて」 64 ページ](#)

## ペースを設定して計測する (ペース)

1km あたりの走行時間 (目標ペース) を設定して、走行時に設定したペースから外れると、音/振動でお知らせすることができます。

種目 [ラン] のみでの設定です。



### 参考

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

## ペースを設定する

### 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [GPS 計測設定] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



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



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



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



- 既に設定してあるときは [SETTING] のいずれかを選択します。表示される設定内容を確認して [A] を押してください。
- 選択した設定を編集するときは、手順 7 に進んでください。

- 選択した設定を使用するときは、[設定完了] を選択します。

## 7 [編集] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



## 8 1km あたりの目標時間を設定します。

[C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。

[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



## 9 ペース範囲の時間を設定します。

[C] / [D] で設定して、[A] で決定してください。

[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。設定したペース範囲から外れると、音/振動でお知らせします。



<通知範囲>  
オフ/0'05"~3'00"  
(1 秒刻み)

### 参考

設定したペース範囲から外れたときに音/振動でお知らせする機能をオフにするときは、手順 9 で [オフ] を選択してください。[オフ] は、[ペース範囲] の最下段 (0'05"の下) にあります。

## 10 設定を完了します。

[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

### 参考

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 計測する

計測の操作手順は、以下のページを参照してください。

- 🔗 「計測の準備をする (GPS 測位)」 35 ページ
- 🔗 「計測を開始する」 36 ページ

## 時間または距離を設定して計測する (時間/距離)

操作するボタン



### 時間または距離を設定する

- 1 【メニュー】を表示します。  
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS 計測設定】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 【ラン設定】 (または設定したい他の種目) を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



- 5 【時間】 または 【距離】 を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 6 時間 (または距離) を設定します。  
【C】 / 【D】で設定して、【A】で決定してください。  
【C】 / 【D】を長押しすると、値を早送りできます。



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



- 8 設定を完了します。  
【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 計測する

**！重要**

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。  
☞ 「GPS 信号の受信 (GPS 測位) について」 25 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。

**参考**

初期設定では、[予想到達距離]、[予想到達時間] は表示されません。表示するときは画面設定を変更してください。  
☞ 「画面で確認できるデータを変更する (画面設定)」 77 ページ

### 1 【メニュー】を表示します。

時計画面で【D】を押してください。

### 2 【GPS 計測開始】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



**参考**

時計画面で【C】ボタンを押し、種目選択画面を表示することもできます。

### 3 【ラン】 (または設定した他の種目) を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



**参考**

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。  
☞ 「GPS 測位を利用しない」 35 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。  
☞ 「インドア」 35 ページ

### 4 計測を開始します。

【C】を押してください。



### 5 設定した時間または距離を経過すると、「Finish」画面が表示されます。

時間/距離/消費カロリーが数秒間、画面に表示されます。



「Finish」画面が表示された後も、計測は継続しています。

**参考**

設定した時間または距離の 50%と 90%を経過したときに、音/振動でお知らせします。

**6** 計測を停止します。

計測中に【C】を押してください。



**7** 計測結果を保存します。

計測停止中に【D】を押してメニューを表示します。



**8** 【計測終了】を選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。

計測したデータが本体メモリーに保存され、時計画面に戻ります。

保存した計測データは、メニューの【履歴】から確認できます。

[🔗 「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」 41 ページ](#)

## 心拍を設定して計測する (心拍)

### 参考

HR モニター (オプション) をご使用時に設定できます。  
[📄 「本体に HR モニターを登録する」 96 ページ](#)

### 操作するボタン



## 心拍を設定する

- 1 【メニュー】を表示します。  
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS 計測設定】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 【ラン設定】 (または設定したい他の種目) を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



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



- 6 運動時に保ちたい心拍ゾーンを選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。  
設定した心拍ゾーンから外れると、音/振動でお知らせします。



### 参考

各心拍ゾーンに設定されている心拍数の値は、ユーザー設定で確認/変更できます。  
[📄 「ユーザー設定の一覧」 93 ページ](#)

- 7 設定を完了します。  
【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

### 参考

【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 計測する

計測の操作手順は、以下のページを参照してください。

🔗 [「計測の準備をする \(GPS 測位\)」 35 ページ](#)

🔗 [「計測を開始する」 36 ページ](#)

心拍トレーニングについての詳細は以下を参照してください。

<http://www.epson.jp/products/myakuhaku/training.htm>

## 高負荷/低負荷を時間や距離で 設定して計測する (インターバル)

### インターバルについて

スプリント (高負荷) とレスト (低負荷) の運動を繰り返し行うことを目的とする機能です。

[時間] / [距離] から長さの基準を選択し、[心拍] / [ペース] から負荷の種類を選択して、運動メニューを作成することができます。

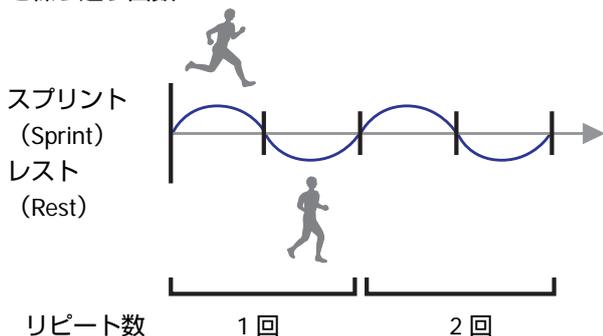
スプリント、レストの切り替えタイミングは、音/振動でお知らせします。

[GPS 計測設定] で [ラン設定] を選択したときのみ設定できます。

スプリント (Sprint) : 高負荷運動

レスト (Rest) : 低負荷運動

リピート数: スプリントとレストを1セットとして運動を繰り返す回数



## インターバル条件を設定する

### 参考

インターバル条件の設定は、専用アプリケーション (Epson View) を使用することで、パソコンから設定することもできます。

パソコンからの設定では、インターバルのリピートを自由に設定できます。

### 操作するボタン



1 [メニュー] を表示します。

時計画面で [D] を押してください。

2 [GPS 計測設定] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 [ラン設定] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。

他の種目での設定はできません。



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



- 5** 【インターバル】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



既に設定してあるときは [SETTING] のいずれかを選択します。表示される設定内容を確認して【A】を押してください。

選択した設定を編集するときは、手順 7 に進んでください。

選択した設定を使用するときは、【設定完了】を選択します。設定は終了です。

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



- 8** スプリント (高負荷) の長さを、時間または距離で設定するか選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 9** 時間 (または距離) を設定します。  
【C】 / 【D】で設定して、【A】で決定してください。  
【C】 / 【D】を長押しすると、値を早送りできます。



- 10** スプリント運動時に負荷をかける項目を選択します。  
【C】 / 【D】で設定して、【A】で決定してください。  
ここでは、例として【心拍】を設定する手順を説明します。



**11** スプリント運動時に保ちたい心拍ゾーンを設定します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。

設定した心拍ゾーンから外れると、音/振動でお知らせします。



**参考**

各心拍ゾーンに設定されている心拍数の値は、【ユーザー設定】で確認/変更できます。  
[📄 「ユーザー設定の一覧」 93 ページ](#)

**12** レスト (低負荷) を設定します。

手順 **8** ~ **11** と同じように操作してください。

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

【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定してください。

【C】 / 【D】 を長押しすると、値を早送りできます。



**14** 設定内容を確認します。

【C】 / 【D】 で画面をスクロールしてください。

確認して、【A】 を押してください。



**15** 【設定完了】 を選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



**16** 設定を完了します。

【C】 / 【D】 で【戻る】を選択して、【A】 で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 計測する

### ！重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。  
☞ 「GPS 信号の受信 (GPS 測位) について」 25 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。

**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

**2** [GPS 計測開始] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



### 参考

時計画面で [C] ボタンを押し、種目選択画面を表示することもできます。

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



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



### 参考

- すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。  
☞ 「GPS 測位を利用しない」 35 ページ
- 屋内などで GPS 測位ができないときは、インドアモードを使用してください。  
☞ 「インドア」 35 ページ

**4** 計測を開始します。  
[C] を押してください。  
スプリントの計測が始まります。



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



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

### 参考

- 計測中に [D] を押すと、スプリント⇒レスト⇒スプリントと進めることができます。
- 途中で停止したいときは、[C] を押してください。再度 [C] を押すと、計測を再開します。

**5** 計測を終了します。  
計測は、設定したリピート回数が終了すると、自動的に終了します。  
時間/距離/消費カロリーが画面に表示されます。



**6** 計測結果を保存します。

計測停止中に【D】を押してメニューを表示します。



**7** 【計測終了】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。

計測したデータが本体メモリーに保存され、時計画面に戻ります。

保存した計測データは、メニューの【履歴】から確認できます。

[👉 「ラン/ウォーク/バイク/トレッドミルのデータを確認する」 41 ページ](#)

## 音と振動で通知する (通知方法)

ラップの区切り時や目標ペース設定時などに、音/振動でお知らせする機能があります。  
通知のタイミングは以下の通りです。

### ■ GPS 計測設定

計測設定		種目	タイミング
オートラップ 🔗 「自動でラップを記録する (オートラップ)」 53 ページ		全種目	• ラップ区切り時
オートポーズ 🔗 「自動で計測開始/停止する (オートポーズ)」 55 ページ		ラン バイク	• 計測停止時 • 計測再開時
ターゲット	心拍 ※1 🔗 「心拍を設定して計測する (心拍)」 62 ページ	全種目	• 設定した心拍ゾーンから外れたとき
	ペース 🔗 「ペースを設定して計測する (ペース)」 57 ページ	ラン	• 設定したペース範囲から外れたとき
	時間 🔗 「時間または距離を設定して計測する (時間/距離)」 59 ページ	全種目	• 設定した時間の 50%と 90%の経過時 • 設定した時間の終了時
	距離 🔗 「時間または距離を設定して計測する (時間/距離)」 59 ページ	全種目	• 設定した距離の 50%と 90%の経過時 • 設定した距離の終了時
	インターバル 🔗 「高負荷/低負荷を時間や距離で設定して計測する (インターバル)」 64 ページ	ラン	• スプリントとレストの切替え時
ウェイポイント 🔗 「ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント)」 73 ページ		ラン ウォーク バイク	• 指定したポイント付近に到達したとき ラン・ウォーク:半径 10 m バイク:半径 100m

全種目：ラン、ウォーク、バイク、トレッドミル

※1 HR モニター(オプション) をご使用時に有効になります。

## 通知方法を設定する

### 操作するボタン



**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



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



**参考**  
計測画面でも、設定ができます。

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



**参考**  
通知をしないときは、[オフ] を選択してください。

**5** 通知時間を設定します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



**参考**

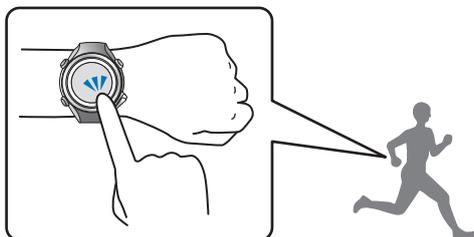
- 数値を設定するとき、[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。
- 1~10 秒まで、1 秒単位で設定できます。

**6** 設定を完了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**  
[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

## タップで画面を操作する (タップ操作)

計測中に画面をタップする (指で少し強めに画面をたたく) ことで、以下の機能を1つだけ操作することができます。



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

### 参考

- 連続してタップしても操作を認識しないことがあります。タップの間隔は目安として 1 秒間程度空けてください。
- 【種目】で【バイク】を選択しているときは、走行中の路面状況によって、自動的にタップ機能が動作してしまうことがあります。そのときは、【オフ】にすることをおすすめします。

## タップ操作を設定する

### 操作するボタン



**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



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



**参考**  
計測画面でも、設定ができます。

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



**5** タップ操作時の機能を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



**参考**  
タップ操作をオフにするときは、[オフ] を選択してください。

**6** 設定を完了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**  
[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

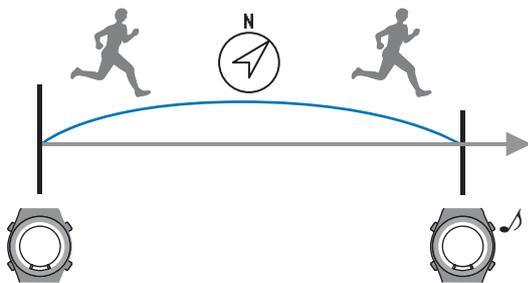
# ウェイポイントを設定して計測する (ウェイポイント)

## ウェイポイントについて

現在位置の緯度経度を取得して、本体にポイントとして登録できます。

登録したポイントから1つを選択して、計測開始地点からポイントまでの方角、直線距離、標高差を表示します。また選択したポイント付近に到達したとき、音/振動でお知らせします。

種目で【トレッドミル】を選択したとき、およびGPS測位で【インドア】を選択したときは、ウェイポイントを登録できません。



### 参考

ウェイポイントの登録は、専用アプリケーション (Epson View) を使用することで、パソコンから設定することもできます。パソコンからの設定では、地図上でウェイポイントを登録できます。

## ウェイポイントを登録する

操作するボタン



- 1 【メニュー】を表示します。  
時計画面で【D】を押してください。
- 2 【GPS計測開始】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



### 参考

時計画面で【C】ボタンを押し、種目選択画面を表示することもできます。

- 3 【ラン】、【ウォーク】、または【バイク】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



**4** 計測を開始します。

【C】を押してください。



**5** 登録する地点に到着したら、計測を停止します。

計測中に【C】を押してください。



**6** ウェイポイントを登録します。

計測停止中に【D】を押してメニューを表示します。

**7** 【ウェイポイント】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



**参考**

計測停止中に【A】を長押しすると、ウェイポイント登録画面になります。

**8** 【登録】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



**9** 【No Data】のいずれかを選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



【完了】が表示されたら【A】で終了してください。



**参考**

- GPS 測位が完了していないと、[エラー]が表示されます。屋外の頭上の開けた場所に移動して、もう一度登録してください。
- ウェイポイントは最大 40 箇所登録することができます。
- 既に登録してある項目を選択すると、上書きすることができます。

ウェイポイントの登録は、これで終了です。

計測を再開するには、[戻る]を選択して、計測画面で【C】を押してください。

計測を終了するには、[計測終了]を選択してください。

## ウェイポイントを選択して計測する

### ウェイポイントを選択する

- 1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



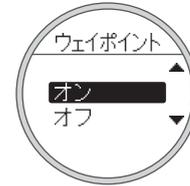
- 3** [ラン設定]、[ウォーク設定] または [バイク設定] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



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



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



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



- 8** 設定を完了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 計測する

### ！重要

- GPS 測位を行うときは、必ず、屋外の頭上が開けた場所で画面を上にしてください。  
☞ 「GPS 信号の受信 (GPS 測位) について」 25 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。

**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

**2** [GPS 計測開始] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



### 参考

時計画面で [C] ボタンを押し、種目選択画面を表示することもできます。

**3** [ラン] (または設定した他の種目) を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



GPS 測位が始まり、完了すると計測画面になります。



### 参考

すぐに計測を開始したいときや、GPS 測位に時間がかかるときなどは GPS 測位をスキップできます。  
☞ 「GPS 測位を利用しない」 35 ページ

**4** 計測を開始します。  
[C] を押してください。



### ！重要

- 初期設定では、計測中にウェイポイント画面は表示されません。ウェイポイント画面を表示するには、画面設定を変更してください。  
☞ 「計測表示項目を変更する」 79 ページ
- ウェイポイント表示の見方は、以下のページを参照してください。  
☞ 「画面パターンの一覧」 77 ページ
- ウェイポイント表示は GPS 受信 の特性上、停止状態が続くと正確な方向を表示できないことがあります。そのときは、数十メートル移動してください。なお、移動しながら方向を確認するときは周囲にご注意ください。

**5** 指定したポイント付近に到達したとき、音/振動でお知らせします。

### 参考

事前に、通知方法を [オン] に設定してください。  
☞ 「音と振動で通知する (通知方法)」 69 ページ

音/振動でお知らせするのは以下のときです。なお、周辺環境によって誤差が生じる可能性があります。

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

### ！重要

GPS 測位ができない環境では、ウェイポイント機能は使用できません (音/振動の通知も含む)。ウェイポイント機能は GPS 測位ができる環境でご使用ください。

## 画面で確認できるデータを変更する (画面設定)

計測画面は種目ごとに、4 画面の表示があります。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。  
🔗 [「走行中に現時点のデータを確認する」 38 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		計測項目を 1 画面に 1 項目表示します。
2 行表示		計測項目を 1 画面に上下 2 段で 2 項目表示します。
3 行表示		計測項目を 1 画面に上中下 3 段で 3 項目表示します。 緯度/経度は 2 行目にしか表示できません。
ペース&グラフ		目標として設定したペースで走れているかを表示します。 [ペース範囲] が [オフ] のときは現在のペースのみ表示します。 A: 棒グラフは表示間隔 (例: ラップごとの平均ペースを表示し右から更新される) で、設定範囲内は黒、設定の上限/下限を超えると白で表示 B: 設定したペースの上限値 (例: 5 分 20 秒/km) C: 現在のペース (例: 5 分 23 秒/km) D: 設定したペースの下限値 (例: 5 分 30 秒/km)

画面パターン	画面	説明
心拍&グラフ ※1		<p>各ゾーンで設定した心拍数の上限下限の範囲で走行ができているかを表示します。ゾーン選択が [オフ] のときは、現在の心拍のみ表示します。</p> <p>A: 棒グラフは表示間隔 (例: 10 秒ごとの平均心拍数を表示し右から更新される) で、設定範囲内は黒、設定の上限/下限を超えると白で表示                      B: 設定した心拍の上限値 (例: 170 bpm)                      C: 現在の心拍数 (例 163 bpm)                      D: 設定した心拍の下限値 (例: 155 bpm)</p>
ラップ		ラップ機能を使って計測したラップ区間での情報を表示します。
目標ペース		上段にペース (平均ペース)、下段に設定した目標ペースを表示します。
ウェイポイント		<p>登録したウェイポイントを選択したときに、計測位置からウェイポイントまでの方角、直線距離、標高差を表示します。</p> <p>A: 方角                      B: 標高差                      C: 直線距離</p>
オフ	-	計測画面を表示しません。

※1 HR モニター (オプション) 使用時にデータが表示されます。

## ラップ区切り画面

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

## 計測表示項目を変更する

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

☞ 「[1行表示] / [2行表示] / [3行表示] の設定方法」 79 ページ

☞ 「[ペース&グラフ] / [心拍&グラフ] の設定方法」 80 ページ

☞ 「[ラップ] / [目標ペース] / [ウェイポイント] / [オフ] の設定」 81 ページ

### [1行表示] / [2行表示] / [3行表示] の設定方法

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

#### 操作するボタン



- 1 【メニュー】表示します。  
時計画面で【D】を押してください。

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



- 3 【ラン設定】 (または設定したい他の種目) を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 4 【画面設定】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 5 【画面 4】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 6 【1行表示】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



画面イメージが表示されます。初期設定では、心拍数が表示されます。

確認後、【A】を押して次の手順に進みます。



- 7** 【1行目】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



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



**参考**

- [2行表示]、[3行表示]の設定をしているとき、手順6、7の操作を繰り返してください。
- [3行表示]の設定をしているとき、[緯度/経度]は2行目にのみ選択できます。

- 9** 設定を完了します。  
【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 【ペース&グラフ】 / 【心拍&グラフ】の設定方法

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

### 操作するボタン



- 1** 前項の手順1~5の操作をしてください。  
☞ 「[1行表示] / [2行表示] / [3行表示]の設定方法」79ページ

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



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



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



- 4** 設定を完了します。  
 【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。  
 時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 【ラップ】 / 【目標ペース】 / 【ウェイポイント】 / 【オフ】 での設定

ここでは、例として、【ラン】 の計測画面の【画面 4】 に【ラップ】 を表示させる手順を説明します。

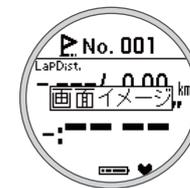


- 1** 前項の手順 **1** ~ **5** の操作をしてください。  
 👁 「【ペース&グラフ】 / 【心拍&グラフ】 の設定方法」 80 ページ

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



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



- 3** 設定を完了します。  
 【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。  
 時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**

【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

## ラップ区切り画面を変更する

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

### 操作するボタン



**1** 【メニュー】表示します。  
時計画面で【D】を押してください。

**2** 【GPS 計測設定】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



**3** 【ラン設定】（または設定したい他の種目）を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



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



**6** 【1行表示】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



画面イメージが表示されます。初期設定では、  
[ラップタイム]が表示されます。  
確認後、【A】を押して次の手順に進みます。



- 7** [1 行目] を選択します。  
 【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



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



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



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

- 9** 設定を完了します。  
 【C】 / 【D】 で [戻る] を選択して、【A】 で決定します。  
 時計画面に戻るには、数回繰り返します。

**参考**  
 【A】 を長押しして時計画面に戻ることができます。

---

## 日常の活動量を計測（活動量計測）

---

-  [「活動量計測について」 85 ページ](#)
-  [「活動量を計測する」 86 ページ](#)
-  [「目標の歩数を設定する」 87 ページ](#)
-  [「活動量の計測を止める」 90 ページ](#)
-  [「活動量を確認する」 88 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」 87 ページ](#)

[🔗 「活動量を確認する」 88 ページ](#)



## 活動量を計測する

### 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で【D】を押してください。
- 2 [活動量計設定] を選択します。  
【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 3 [活動量計測] を選択します。  
【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 4 [オン] を選択します。  
【C】 / 【D】 で設定して、【A】 で決定します。



- 5 時計画面に戻ります。



#### 参考

活動量計測をオンにすると、時計画面の右下（電池アイコンの右）に活動量計アイコンが表示されます。



## 目標の歩数を設定する

- 活動量計測を [オン] にすると、1日の目標歩数達成率が確認できます。
- ご購入時の目標歩数は、10,000 歩/日です。

### 操作するボタン



- 1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。
- 2 [活動量計設定] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



- 4 [目標歩数] を設定します。  
[C] / [D] で設定して、[A] で決定します。

[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。



- 5 設定を完了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定してください。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

#### 参考

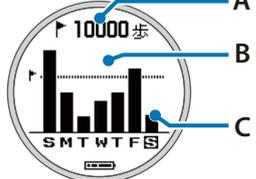
[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

# 活動量を確認する

## 活動量計画面から活動量を確認する

活動量計画面は 3 画面あり、時計画面で【A】を押すごとに切り替わります。以下の画面表示中も、活動量データは 1 分ごとに更新されています。

### 表示内容

画面名	画面	説明
活動量計画面 1 (現在の歩数)		A: 現在の時刻 B: 今日の累計歩数 C: 目標歩数に対する達成度合い
活動量計画面 2 (今日の活動量)		A: 現在の時刻 B: 今日の累計歩数 C: 今日の累計消費カロリー D: 今日の累計移動距離
活動量計画面 3 (今日までの 1 週間の歩数)		A: 目標歩数 B: 今日までの 1 週間の歩数の推移 ※1 C: 今日の累計歩数  ※1 グラフの横軸の英字は曜日の頭文字を示します。 例) M = Monday

## 履歴画面から活動量データを確認する

### 重要

過去6日分の活動量データが記録されます。それ以前のデータは古い順に上書きされますので、早めにデータを専用アプリケーション（Epson View）にアップロードすることをおすすめします。

### 操作するボタン



**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



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



**4** 確認するデータを選択します。  
活動量履歴画面には、過去6日分（計測当日は含まない）の計測日、歩数目標達成率、歩数が表示されます。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



**5** 活動量データを確認します。  
活動量データ画面には、計測日、歩数、歩数目標、達成率、消費カロリー、移動距離が表示されます。



**6** 確認後、活動量履歴画面に戻ります。  
[A] を押してください。

**7** 履歴確認を終了します。  
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。  
時計画面に戻るには、数回繰り返します。

### 参考

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

## 活動量の計測を止める

### 操作するボタン



1 [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

2 [活動量計設定] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 [活動量計測] を選択します。  
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



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



時計画面に戻ります。

### 参考

活動量計測をオフにすると、

- 時計画面の右下（電池アイコンの右）の活動量計アイコンが消えます。
- [A] を押ししても活動量計画面に切り替わりません。
- 活動量データが記録されません。ただし、GPS計測で計測した歩数、距離、消費カロリーは記録されます。

---

# 設定の変更

---

 [「ユーザー設定やシステム設定を変更する」 92 ページ](#)

 [「ユーザー設定の一覧」 93 ページ](#)

 [「システム設定の一覧」 93 ページ](#)

## ユーザー設定やシステム設定を変更する

設定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。

🔗 「ユーザー設定の一覧」 93 ページ

🔗 「システム設定の一覧」 93 ページ

### 操作するボタン



- 1 **【メニュー】** を表示します。  
時計画面で **【D】** を押してください。

- 2 **【ユーザー設定】** または **【システム設定】** を選択します。  
**【C】 / 【D】** で選択して、**【A】** で決定してください。



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



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

#### 参考

数値を設定するとき、**【C】 / 【D】** を長押しすると、値を早送りできます。

- 4 **設定を完了** します。

**【C】 / 【D】** で **【戻る】** を選択して、**【A】** で決定します。

時計画面に戻るには、数回繰り返します。

#### 参考

**【A】** を長押しして時計画面に戻ることができます。

## ユーザー設定の一覧

下線は、初期設定値です。

設定項目	設定値	説明
身長	<u>170 cm</u>	身長を設定します。
体重	<u>60 kg</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	<u>男性</u>	性別を設定します。
	女性	
心拍ゾーン	ゾーン 1: <u>30~108 bpm</u>	心拍数の上限と下限を設定します。 運動強度に応じて 5 つのゾーンの心拍数を設定できます。 オートゾーンは、設定された生年月日から自動で割り振ります。
	ゾーン 2: <u>109~126 bpm</u>	
	ゾーン 3: <u>127~144 bpm</u>	
	ゾーン 4: <u>145~162 bpm</u>	
	ゾーン 5: <u>163~240 bpm</u>	
	オートゾーン	
最大心拍数	<u>180bpm</u>	最大心拍数は生年月日から自動で設定されますが、変更ができません。また、VO <sub>2</sub> max の推定に使用されます。 設定可能範囲: 31~240bpm
安静時心拍数	<u>64bpm</u>	安静時心拍数は生年月日から自動で設定されますが、変更ができません。また、VO <sub>2</sub> max の推定に使用されます。 設定可能範囲: 30~239bpm

## システム設定の一覧

下線は、初期設定値です。

設定項目	設定値	説明
言語	<u>日本語</u>	表示言語を設定します。
	English	
	簡体中文	
	繁体中文	
距離単位	<u>km</u>	距離の表示単位を設定します。
	mile	

設定の変更

設定項目		設定値	説明
時刻設定	時刻合わせ	-	GPS 衛星からの信号を受信して、時刻を設定します。 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。
	時制	<b>12 時制</b>	表示時刻の時制を設定します。
		24 時制	
	タイムゾーン	<b>自動</b>	使用する地域・国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 (日本は+9:00)。
		手動	
サマータイム	オン	サマータイムを設定します。	
	<b>オフ</b>		
表示設定	背景色	<b>白</b>	画面の表示方法を設定します。 [白] を選択すると、白地に黒文字で表示されます。 [黒] を選択すると、黒地に白文字で表示されます。
		黒	
	コントラスト	濃い	画面のコントラストを設定します。
		<b>普通</b>	
		薄い	
	オートスリープ	<b>オン</b>	静止状態でしばらく置くと、自動的に画面表示が消える状態にする機能を設定します。 画面表示を消すことで、電池の消費を抑えることができます。
		オフ	
	オートライト	オン	ボタンを押すと、ライトが自動的に点灯する機能を設定します。時計画面に戻るときも点灯します。一定時間が経過すると自動的に消灯します。または、【B】 ボタンを押して消すこともできます。
		<b>オフ</b>	
	操作音		オン
		<b>オフ</b>	
初期化		履歴	計測データと活動量データを消去します。
		設定+履歴	本体メモリー内のすべての設定情報 ( [通信設定] 、 [ユーザー設定] 、 [システム設定] 、 [GPS 計測設定] 、 [活動量計設定] ) と、ストライドセンサーなどの学習を初期化します。 計測データと活動量データも消去します。
バージョン情報		-	ファームウェアのバージョン情報を表示します。

---

# HR モニター（オプション）による心拍数の計測

---

 [「心拍数計測のための準備をする」 96 ページ](#)

 [「心拍数を計測する」 98 ページ](#)

 [「HR モニターの電池を交換する」 102 ページ](#)

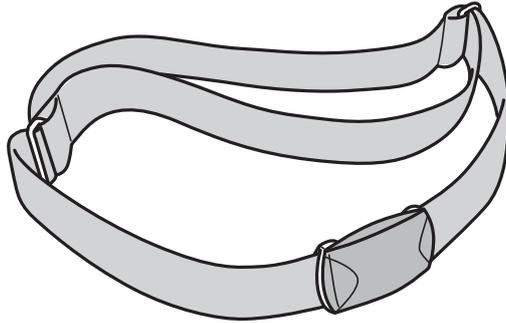
 [「HR モニターを無効にする」 103 ページ](#)

## 心拍数計測のための準備をする

### HR モニターを用意する

オプションの HR モニターをお買い求めください。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。

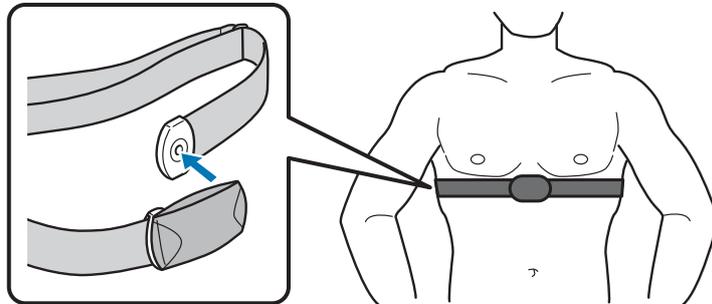
#### HR モニター（型番：SFHRM01）



HR モニターは Bluetooth<sup>®</sup> Smart 技術で本体と通信します。

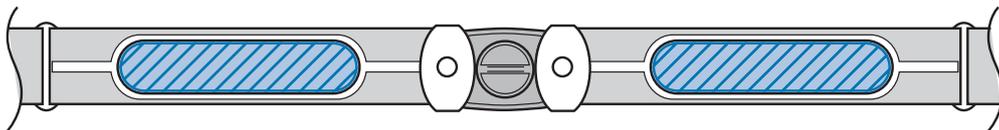
### HR モニターを装着する

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。



#### 参考

HR ベルトの電極部分（下図の斜線部）を水で湿らせると安定した計測ができるようになります。



### 本体に HR モニターを登録する

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

### 操作するボタン



**！重要**

登録する前に、近くに他の HR モニターがないことを確認してください。

- 1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



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



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



HR モニターの検索が開始され、検索結果が表示されます。

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



- 6** 通信設定を完了します。  
[A] を押してください。



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

**参考**

- HR モニターの登録ができないときは、HR モニターの電池を取り外し、マイナス極を上（逆さま）にセットして、3秒間放置（リセット）してください。3秒後、再び正しい方向に電池をセットしてください。  
[☞ 「HR モニターをリセットする」 100 ページ](#)
- リセットしてもエラーになるときは、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 モニターの電池を交換する」 102 ページ](#)

# 心拍数を計測する

## HR モニターを有効にする

HR モニターによる心拍数計測の設定をします。

### 操作するボタン



- 1 **【メニュー】** を表示します。  
時計画面で **【D】** を押してください。
- 2 **【GPS 計測設定】** を選択します。  
**【C】** / **【D】** で選択して、**【A】** で決定してください。
- 3 **種目** を選択します。  
**【C】** / **【D】** で選択して、**【A】** で決定してください。



**参考**  
設定できる項目は、種目ごとに異なります。  
🔗 [「計測設定を変更する（GPS 計測設定）」](#) 49 ページ

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



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



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

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

## 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。

[🔗 「計測を開始する」 36 ページ](#)

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 モニターと通信ができていない

※ ♥ 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。

※設定により一部の表示が異なることがあります。

## 計測した心拍数を画面に表示する

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

[🔗 「画面で確認できるデータを変更する（画面設定）」 77 ページ](#)

### 計測表示項目一覧（心拍に関する項目）

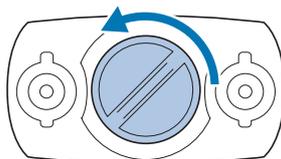
表示項目	表示名		説明
	1行表示	2行表示/3行表示	
心拍数	HR	HR	現在の心拍数
平均心拍数	Avg.HR	Av.HR	計測開始からの平均心拍数
最大心拍数	Max.HR	Max.HR	計測開始からの最大心拍数
ラップ心拍数	LapHR	LapHR	区間ごとの平均心拍数
心拍ゾーン滞在時間 ※	Spent.HR	Spent.HR	区間ごとの心拍ゾーンの滞在時間
心拍ゾーン到達時間 ※	Time.HR	Time.HR	区間ごとの心拍ゾーンへの到達時間

※ インターバルを選択しているときのみ、表示されます。

## 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。

- 1 コインなど平たいもので電池蓋を回して外します。



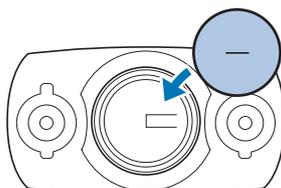
**参考**

コインを薄手のハンカチなどに包んで行くと、蓋に傷が付きにくくなります。

- 2 電池を取り出して、HR モニターをリセットします。

一旦、電池を取り出します。

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



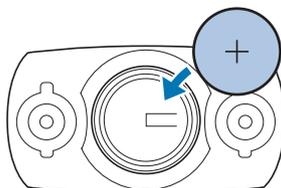
**参考**

HR モニターのリセットとは：

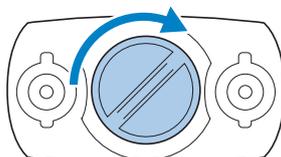
取り外した電池を-極を上にして挿入し、3 秒以上待つことによって、HR モニター回路部の残電荷が取り除かれます。HR モニターが一時的にフリーズしたときにも、リセットすることで回復することがあります。

- 3 再び電池を挿入します。

+極を上にしてセットします。



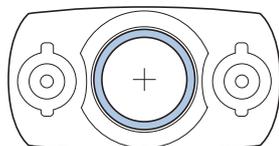
- 4 電池蓋を戻します。



## HR モニター（オプション）による心拍数の計測

### ！重要

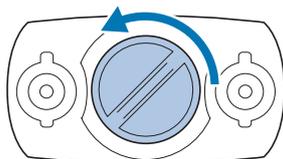
中のパッキン（下図青色部分）が外れたときは、元の位置に収めてから蓋をしてください。蓋を閉める際に、パッキンを挟み込んだり破損させると、内部に汗や水が浸入し故障の原因となります。



## 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。

- 1 コインなど平たいもので電池蓋を回して外します。

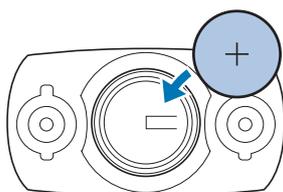


**参考**

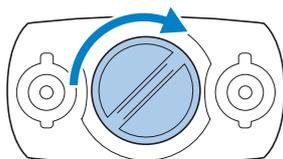
コインを薄手のハンカチなどに包んで行くと、蓋に傷が付きにくくなります。

- 2 電池を取り出して、新しい電池を挿入します。

+極を上にしてセットします。

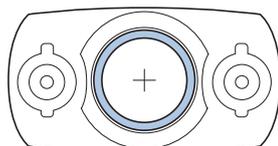


- 3 電池蓋を戻します。



**！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 モニターを無効にする

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

### 操作するボタン



**1** [メニュー] を表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



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



#### 参考

設定できる項目は、種目ごとに異なります。  
🔗 [「計測設定を変更する \(GPS 計測設定\)」](#) 49 ページ

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



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



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

---

# メンテナンス

---

 [「お手入れをする」 105 ページ](#)

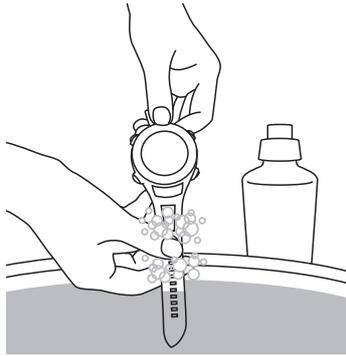
 [「電池について」 106 ページ](#)

## お手入れをする

### 本体/バンド

#### 定期的に水洗いする

本体は、使用后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うことができます。

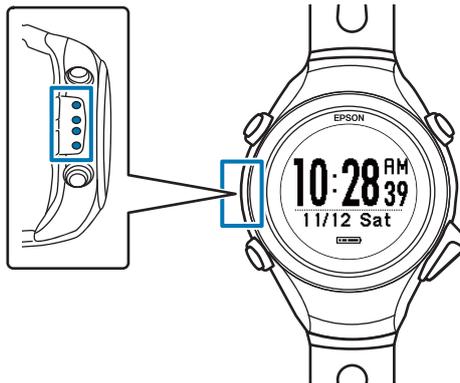


#### ！重要

- 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。故障やキスの原因となります。
- 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、水分をふき取ってください。
- HR モニターは、洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
- HR ベルトは洗濯機で洗うことができますが、洗濯用ネットを使用し、乾燥機は使用しないでください。
- HR ベルトは、アイロン、ドライクリーニング、あるいは塩素系洗剤の使用はできません。
- HR モニターと HR ベルトは十分に乾燥させ、個別に保管してください。

## 電池について

---

### 本製品に内蔵のの充電電池について

**本製品内蔵の充電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、充電電池の劣化が考えられます。本製品の充電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（CR2032）は、怪我などに注意し、ご自身で交換してください

[🔗 「HR モニターの電池を交換する」 102 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

---

-  [「トラブルを解決する」 108 ページ](#)
-  [「システムリセットする」 110 ページ](#)
-  [「初期化する」 111 ページ](#)
-  [「ファームウェアを更新する」 112 ページ](#)
-  [「本製品に関するお問い合わせ先」 114 ページ](#)
-  [「アフターサービスについて」 114 ページ](#)
-  [「本製品の廃棄」 115 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。 ☞ <a href="#">「充電する」15 ページ</a>
	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。 ☞ <a href="#">「動作時間の目安（電池残量）」30 ページ</a> 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。 ☞ <a href="#">「システムリセットする」110 ページ</a>
	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。 ☞ <a href="#">「システムリセットする」110 ページ</a>
	時計表示が消える。	静止状態でしばらく置くと、スリープ状態に入り時計表示が消えます。故障ではありません。いずれかのボタンを押す、または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せん。充電してください。 ☞ <a href="#">「充電する」15 ページ</a> 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。 ☞ <a href="#">「システム設定の一覧」93 ページ</a>
	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。 ☞ <a href="#">「システム設定の一覧」93 ページ</a> 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。 ☞ <a href="#">「システム設定の一覧」93 ページ</a>
	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。 ☞ <a href="#">「自動で計測開始/停止する（オートポーズ）」55 ページ</a>
GPS	GPS 信号を受信できない/受信しにくい。	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。 ☞ <a href="#">「GPS 信号の受信（GPS 測位）について」25 ページ</a> 屋外の頭上が開けた場所で受信してください。屋内では、GPS 衛星からの信号を受信できません。またビル街や山間部など空が広く見えないときは受信が途切れたり、距離精度が悪くなる場合があります。
	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。 ☞ <a href="#">「本体/バンド」105 ページ</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>上記内容を確認しても充電できないときは、故障が考えられます。すみやかに充電を中止して、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。</li> </ul>
	充電エラー画面が表示される。	周囲の温度が 5~35℃ の場所で充電してください。
	充電時、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。

困ったときは

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。 <b>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。</b> 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。 ☞ <a href="#">「HR モニターを装着する」 96 ページ</a></li> <li>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。 ☞ <a href="#">「本体に HR モニターを登録する」 96 ページ</a></li> <li>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。 ☞ <a href="#">「HR モニターを有効にする」 98 ページ</a></li> <li>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。 ☞ <a href="#">「HR モニターをリセットする」 100 ページ</a></li> <li>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。電池を交換してください。 ☞ <a href="#">「HR モニターの電池を交換する」 102 ページ</a></li> <li>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。 ☞ <a href="#">「システムリセットする」 110 ページ</a></li> </ul>
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。 <b>本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。</b> ☞ <a href="#">「本体/バンド」 105 ページ</a> システムリセットしてください。 ☞ <a href="#">「システムリセットする」 110 ページ</a>
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や、その他のご質問などがあるときは、エプソンのホームページに掲載の FAQ もあわせてご確認ください。また、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

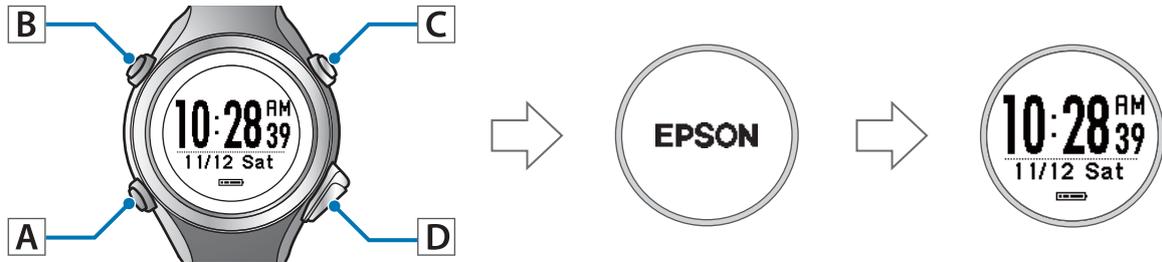
<http://www.epson.jp/support/faq/>

## 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行ってください。

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

画面表示が消えて、再起動します。起動後は、リセット前の時計画面が表示されます。



### 重要

計測中にシステムリセットをすると計測データが記録されません。

システムリセットと初期化には以下の違いがあります。

○：データまたは、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。）

データ/設定	システムリセット	初期化	
		履歴	設定と履歴
GPS 計測設定	○	○	-
活動量計設定	○	-	-
ユーザー設定	○	○	-
システム設定	○	○	-
履歴	○	-	-
今日の活動量データ	○	-	-
ストライドの学習	○	○	-
HR モニターの登録情報	○	○	-
スマートフォンの登録情報	○	○	-
VO <sub>2</sub> max 推定値	○	○	-
ウェイポイント	○	○	-
時刻	○	○	○

## 初期化する

すべての計測データを削除して、本体メモリーの容量を空けたいときは、本体を初期化してください。

### 操作するボタン



**1** 【メニュー】を表示します。  
時計画面で【D】を押してください。

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



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



**4** 【履歴】または【設定+履歴】を選択します。  
【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



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



**6** 設定を完了します。  
【設定+履歴】を選択したときは、初期設定を行ってください。  
[🔗 「初期設定を行う」 18 ページ](#)  
【履歴】を選択したときは、完了後に【A】で初期化画面に戻ります。  
初期化された内容は、以下のページを参照してください。  
[🔗 「初期化する」 111 ページ](#)

## ファームウェアを更新する

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

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

ファームウェアを更新する前に、計測データを EpsonView 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」46 ページ

## ファームウェアのバージョンを確認する

### 操作するボタン



- 1 メニューを表示します。  
時計画面で [D] を押してください。

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



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



- 4 バージョンを確認します。



- 5 確認を終了します。  
[A] を押します。  
時計画面に戻るには、[C] / [D] で [戻る] を選択して、時計画面に戻るまで数回繰り返します。

### 参考

[A] を長押しして時計画面に戻ることができます。

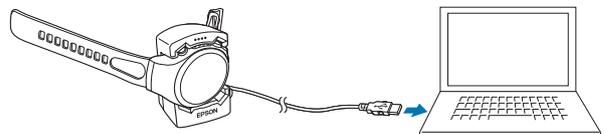
## ファームウェアを更新する

- 1 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](http://www.epson.jp/dl_soft/category/121.htm)

ご使用の機種を選択し、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。

- 2 本体をクレードルにセットして、ご使用のパソコンと直接接続します。



### 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。

[http://www.epson.jp/dl\\_soft/category/121.htm](http://www.epson.jp/dl_soft/category/121.htm)

## 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)

【電話番号】 **042-847-3378**

\*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、修理について最新の情報は、エプソンのホームページでご確認ください。

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

### ●引取修理サービス（ドア to ドアサービス）に関するお問い合わせ

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

【電話番号】 **050-3155-7150**

上記電話番号をご利用できない場合は、0263-86-9995 へお問い合わせください。

\*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、引取修理サービス（ドア to ドアサービス）について最新の情報は、

エプソンのホームページでご確認ください。 <http://www.epson.jp/support/>

### ●オプション品・消耗品ご購入

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

WGPS 2017.3

## 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。

インターネット エプソンなら購入後も安心。皆様からのお問い合わせの多い内容をFAQとしてホームページに掲載しております。

**FAQ** ぜひご活用ください。 <http://www.epson.jp/faq/>

### ●MyEPSON

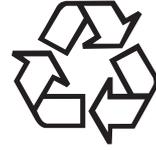
エプソン製品をご愛用の方も、お持ちでない方も、エプソンに興味をお持ちの方への会員制情報提供サービスです。お客様にピッタリのおすすめ最新情報をお届けしたり、エプソン製品をもっと楽しくお使いいただくお手伝いをします。製品購入後のユーザー登録もカンタンです。さあ、今すぐアクセスして会員登録しよう。

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

困ったときは

## 本製品の廃棄

本製品を廃棄する際は居住する自治体の法規に従って廃棄してください。



**Li-ion**

---

# 付録

---

 [「アイコンの意味」 117 ページ](#)

 [「製品仕様」 118 ページ](#)

 [「用語集」 120 ページ](#)

## アイコンの意味

アイコン	名称
	種目:ラン (ランニング時の計測)
	種目:ウォーク (ウォーキング時の計測)
	種目:バイク (自転車走行時の計測)
	種目:トレッドミル (トレッドミル使用時の計測)
	点灯:GPS 測位完了 (位置情報取得可能) 点滅:GPS 測位未完了 (位置情報取得不可)
	GPS 測位中
	点灯:心拍計測中 点滅:心拍未計測
	スプリットタイム 計測開始～終了までの時間
	ラップ
	距離
	消費カロリー
	活動量計
	歩数
	平均ペース
	平均スピード
	平均ストライド
	平均心拍
	オートラップ
	マニュアルラップ
	スプリント (インターバル機能)
	レスト (インターバル機能)
	無線通信中

## 製品仕様

## 本体仕様

サイズ (厚さ)	15.2mm	
重量	720B/G 54g 720W 52g	
防水性能	5 気圧	
連続動作時間	GPS オン	最大 30 時間 ※1
	時計 (活動量計測オン)	最大 7 日間 ※2
	時計 (活動量計測オフ)	最大 16 日間 ※2
動作温度	-5~50°C	
最大計測記録時間	最大約 100 時間 ※3	
最大活動量記録日数	7 日分	
最大計測数	248	
ラップ計測数 (1 計測あたり)	最大 400	
ピッチ/ストライド計測	○	
インドアモード	○	
表示範囲	距離/ラップ距離/予想到達距離	0.000~999.99km / 0.000~999.99mi
	ペース/ラップペース/平均ペース	0'01"~30'00"/km / 0'01"~45'00"/mi
	スピード/ラップスピード/平均スピード	0.0~999.9km/h / 0.0~999.9mi/h
	スプリット/ラップタイム	00'00"~99:59'59"
	ピッチ/ラップピッチ/平均ピッチ	0~255spm
	ストライド/ラップストライド/平均ストライド	0~255cm / 0~100inch
	歩数/ラップ歩数	0~999999stp
	消費カロリー	0~9999kcal
	勾配	-99~99%
	標高	-500~9999m / -1500~29999ft
表示範囲	累積上昇高度	0~99999m / 0~99999ft
	累積下降高度	0~99999m / 0~99999ft
	HR/ラップ HR/平均 HR/最大 HR	30~240bpm
	ガイドタイム	-9:59'59"~+9:59'59"
	ガイド距離	00.00~±99.99km / 00.00~±99.99mi

- ※1 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/アラームなど）  
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。
- ※2 オートスリープ 14 時間/日の場合（当社評価基準による）
- ※3 メモリーがいっぱいになると、古いデータから上書きされます。

---

## クレードル仕様

クレードルはオプションでも販売しております。販売店にご相談ください。

型番	SFPS-CRD01 / SFPS-CRD02
使用温度範囲	5～35℃

---

## AC アダプター仕様（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。

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

## 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。
	bpm	beats per minute の略で、1 分間の合計心拍数。
	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。
	VO <sub>2</sub> max	1 分間に体重 1kg あたり体内に取り込むことのできる酸素の最大量。
あ行	インターバル	スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）を距離や時間で設定して、繰り返すトレーニング。
	ウェイポイント	経路上の地点情報。通過点や目的地点として特定の位置を登録できる。
	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	ガイドタイム	目標ペースから算出する遅れ/進みの時間。
	ガイド距離	目標ペースから算出する遅れ/進みの距離。
	距離	計測開始から現時点までの走行距離。
さ行	消費カロリー	代謝により 1 日で消費する熱量。
	初期化	計測した履歴データや、本体メモリー内の設定情報およびストライドセンサーの学習を削除して出荷状態に戻す。
	心拍ゾーン滞在時間	目標とした心拍ゾーンに滞在した時間。
	心拍ゾーン到達時間	目標とした心拍ゾーンに達するまでの時間。
	ストライド	走行データから算出した歩幅。
	ストライドセンサー	GPS 機能使用時に蓄積した歩幅と加速度のデータから距離を予測し、トンネルなど GPS 信号が届かない場所でも継続したデータ計測が可能。
	スプリットタイム	計測開始から計測停止までの時間。
た行	ターゲット	設定した時間や距離に到達するまで計測したり、設定した心拍ゾーンやペースを維持して計測できる機能。
	タップ	計測中に画面をたたくことで、設定した機能を 1 つだけ操作することができる。
は行	ピッチ	計測中の 1 分間の歩数。
	ペース	GPS 情報から取得した現在の瞬間的な走行ペース。
ま行	メーター	本製品の画面を囲むように表示される計測表示。心拍ゾーンや設定した目標に対する達成率を示す。

付録

	用語	解説
ら行	ラップストライド	ラップ区間の平均ストライド。
	ラップスピード	ラップ区間での平均スピード。
	ラップタイム	一定区間での走行タイム。
	ラップピッチ	ラップ区間の平均ピッチ。
	ラップペース	現在のラップ区間での走行ペース。
	累積下降高度	計測開始地点から下降方向に移動した高さの累積値。
	累積上昇高度	計測開始地点から上昇方向に移動した高さの累積値。

## 索引

## A

AC アダプター..... 14

## G

GPS 測位..... 25

## H

HR モニター..... 96, 98

## V

VO2max..... 28

## あ

アイコン..... 117

安静時心拍数..... 93

緯度/経度..... 34

インターバル..... 64

インドア..... 35

ウェイポイント..... 73

ウォーク..... 32, 38, 42, 51

オートスリープ..... 94

オートポーズ..... 55

オートライト..... 94

オートラップ..... 53

オプション..... 14

## か

ガイド距離..... 33

ガイドタイム..... 33

活動量計測機能..... 84

距離..... 33

クレードル..... 14

勾配..... 34

## さ

最大心拍数..... 33, 99

時刻..... 33

システムリセット..... 110

消費カロリー..... 33

初期化..... 94

心拍数..... 33, 95, 99

心拍ゾーン滞在時間..... 33, 99

心拍ゾーン到達時間..... 33, 99

スキップ..... 35

ストライド..... 33

ストライドセンサー..... 27

スピード..... 33

スプリットタイム..... 32, 33

スプリント..... 64

## た

ターゲット..... 51, 56

タップ..... 52, 71

トレッドミル..... 32, 38, 42, 51

## は

バージョン情報..... 94, 112

バイク..... 32, 38, 42, 51

ピッチ..... 33

標高..... 33

平均心拍数..... 33, 99

平均ストライド..... 33

平均スピード..... 33

平均ピッチ..... 33

平均ペース..... 33

ペース..... 33

歩数..... 33

## ま

目標ペース..... 57

## や

ユーザー設定..... 93

予想到達距離..... 34

予想到達時間..... 34

## ら

ラップ距離..... 33

ラップ心拍数..... 33, 99

ラップストライド..... 33

ラップスピード..... 33

ラップタイム..... 32, 33

ラップピッチ..... 33

ラップペース..... 33

ラップ歩数..... 33

ラン..... 32, 38, 42, 51

リピート数..... 64

履歴..... 40, 89, 94

累積下降高度..... 34

累積上昇高度..... 34

レスト..... 64

# EPSON



GPS Sports Monitor

## WristableGPS

SF-720

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

413317402 ©2018 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.