

GPS Sports Monitor

UristableGPS

MZ-500



はじめに

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

本製品の性能を活用していただくために、ファームウェアは随時更新しております。エプソン Web サイトより最新版を ダウンロードしてご使用ください。

本書は、ファームウェア Ver.02.10.00 に対応した追加機能を説明するユーザーズガイドです。

Ver.02.10.00 に更新することで追加、変更される機能がありますので、本書を必ずお読みください。また、本製品を正し くご使用いただくために、必ず本書と合わせて、製品の電子マニュアル「ユーザーズガイド」をお読みください。

ユーザーズガイドの記載について

!重要	必ず守っていただきたい内容を記載しています。本書の内容に従わず誤った取 り扱いをすると、本製品の故障や、動作不良の原因になる可能性があります。
(参考)	補足説明や参考情報を記載しています。
[メニュー名]	本製品の画面に出てくるメニュー項目を示しています。
[A] / [B] / [C] / [D] / [E]	本製品のボタンを示しています。
đ	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。

•その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

ご注意

- 本書の内容の一部または全部を無断転載することを禁止します。
- •本書の内容は将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容にご不明な点や誤り、記載漏れなど、お気付きの点がありましたら弊社までご連絡ください。
- 本製品を使用したことにより発生した、お客様本人及び第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を負いかねます。お客様の責任でご使用ください。
- 本製品が、本書の記載に従わずに取り扱われたり、不適当に使用されたり、弊社および弊社指定以外の、第三者によって修理や変更されたことなどに起因して生じた障害等の責任は負いかねますのでご了承ください。

マニュアルで使用しているイラスト・画面について

- 本体イラスト…MZ-500B、MZ-500S
- 本体画面…ファームウェア Ver.02.10.00
 ※以下の章では、ファームウェア Ver.02.00.00 と Ver.02.10.00 の画面を併記しています。
 △ア「旧バージョンとの比較一覧」21 ページ

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

もくじ

はじめに

追加機能の説明

追加機能の概要について4
メニュー構成の変更
1.活動量計測機能の追加7
活動量計測について....................................
活動量の計測を止める9
2.現在地気圧に対応
現在地気圧について
3.バックライト点灯モードの追加
バックライトを設定する
4.デュアル表示画面の追加 15
デュアル表示画面について
5.サマータイムの設定操作 17
サマータイムを設定する
6.マナーモード機能に対応18
マナーモードを設定する....................................
7.初期化項目の追加18
初期化する18
本体仕様 – 動作時間

旧バージョンとの比較一覧

メニュー	21
電源オフの操作	26
時計+ABC 表示	26
時計+ABC 表示の画面設定	27

追加機能の説明

ファームウェアの更新(Ver.02.00.00⇒Ver.02.10.00)で追加された機能を説明しています。

追加機能の概要について

1.活動量計測機能の追加

活動量計測機能により、日々の活動量(歩数、消費カロリーなど)を計測できます。 時計表示で現在の歩数が確認でき、活動量履歴画面では7日分のデータを確認できます。



∠중「1.活動量計測機能の追加」7ページ

2.現在地気圧に対応

時計+ABCの気圧/気温画面で表示する気圧を海面気圧^{*}にするか現在地気圧にするかを選択できます。



- *:海面気圧とは、現在地の気圧を海面上(0m)に更正した気圧のことです。
- ∠ ⑦ 「2.現在地気圧に対応」 11 ページ

△ コーザーズガイド《Ver.02.00.00 対応》の「標高/気圧/方位などを確認する(時計+ABC)」38 ページ

3.バックライト点灯モードの追加

バックライトの点灯条件がオート、マニュアル、1時間の3種類から選択できます。 オートにすると、画面を見る動作^{*}をしたときやボタン操作をしたときに自動で点灯します。 また、【B】を押したあとの点灯時間を10秒(マニュアル)か1時間で設定できます。 *:画面を見るために、本体を装着した腕の角度を90度以上変える動作に反応します。 ☞ 「3.バックライト点灯モードの追加」13ページ ☞ ユーザーズガイド《Ver.02.00.00対応》の「システム設定」98ページ

4.デュアル表示画面の追加

日本の時刻と海外都市の時刻を同時に表示するデュアル表示画面を有効にできます。



∠3 ユーザーズガイド《Ver.02.00.00 対応》の「時計+ABC 表示」96 ページ

5.サマータイムの設定操作

サマータイムをホーム/代表都市の両方で設定できます。設定すると、時計表示に [DST] のマークが表示されます。



△ ⑦ 「5.サマータイムの設定操作」 17 ページ

∠͡͡͡ ユーザーズガイド《Ver.02.00.00 対応》の「時計+ABC 表示」96 ページ

6.マナーモード機能に対応

【A】長押しでマナーモードに設定できます。マナーモードにすると、画面右下にアイコンが表示され、バックライトの オートによる点灯、操作音、通知音、アラーム音が無効となります(振動は有効)。



7.初期化項目の追加

メニュー構成の変更

活動量計測機能の追加に伴い、メニュー構成を変更しています。

- [活動量履歴] が追加されます
- •[履歴]の名称が[GPS 履歴]に変更されます



- △ 「過去の活動量データを確認する(活動量履歴画面)」9ページ
- ∠∽「旧バージョンとの比較一覧」21ページ
- △ア ユーザーズガイド《Ver.02.00.00 対応》の「メニューリスト」28 ページ

1.活動量計測機能の追加

活動量計測について

本製品は、活動量計測機能を搭載し、腕に装着している ときに活動量を計測できます。 活動量計測で計測できるのは、距離、歩数、消費カロリー です。計測したデータは1日ごとに集計されます。 歩数は、時計表示画面で現時点のデータを確認できます。 その他は、活動量履歴画面で7日分のデータを確認でき 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。

活動量計測をより効果的に使う

△ 「活動量を確認する」8ページ

活動量を計測する



【A】(MENU/BACK)を押します。

メニューが表示されます。



【C】/【E】で[各種設定]を選択して、【D】で 決定します。



3 【C】/【E】で【活動量計設定】を選択して、 【D】で決定します。



4 【C】/【E】で[オン]を選択して、【D】で決定 します。



5 【C】/【E】で目標歩数の値を設定して、【D】で 決定します。

100 歩から 99900 歩まで、100 歩単位で設定できま す。【C】/【E】を押し続けると、数値が連続して変 化します。



設定は完了です。





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。

- •現時点の歩数(時計表示画面)
- 過去7日分の活動量(活動量履歴画面)



現時点の活動量を確認する(時計+ABC 表示)

【D】を繰り返し押して時計表示画面にします。









設定は完了です。



参考

活動量計をオフにすると、時計表示の上の活動量計アイコン が消えます。

2.現在地気圧に対応

現在地気圧について

本製品で計測できる気圧は以下の2種類があります。時計+ABC表示の「気圧/気温」画面で、選択した気圧を表示させることができます。

海面気圧	現在の気圧を海面上(Om)に更正した気圧です。BP(Barometric pressure)の文字が表示されます。
現在地気圧	標高の補正をしない現在地の気圧です。AP(Ambient pressure)の文字が表示されます。





3.バックライト点灯モード の追加

バックライトを設定する



【A】(MENU/BACK)を押します。

メニューが表示されます。

2 【C】/【E】で〔各種設定〕を選択して、【D】で 決定します。



3 【C】/【E】で[システム設定]を選択して、 【D】で決定します。



4 【C】/【E】で【バックライト】を選択して、
 【D】で決定します。



5 【C】/【E】でバックライトの条件を[オー ト]/[マニュアル]/[1 時間]から選択して、 【D】で決定します。



設定は完了です。

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

バックライト点灯条件

本製品で設定できるバックライトの点灯条件は以下の3種類です。

設定	動作
オート	画面を見る動作*をしたときやいずれかのボタン操作をしたときに自動でバックライトが 点灯します。
	ます。 点灯中10秒の間に他のボタンを押したときは、点灯時間が延長されます。
マニュアル	【B】を押したときにバックライトが点灯します。 【B】を押したときや 10 秒経過したときにライトが消灯します。 点灯中 10 秒の間に他のボタンを押したときは、点灯時間が延長されます。
1時間	【B】を押したときにバックライトが点灯します。 【B】を押したときや1時間経過したときにライトが消灯します。

*: 画面を見るために、本体を装着した腕の角度を 90 度以上変える動作に反応します。

参考

オートに設定したときは、画面を見る動作で点灯しますが、腕の動き具合によって、点灯しないことや、意図しない動作で点灯してしまうことがあります。

• バックライト点灯条件を変更した場合、本体動作時間が短くなる場合があります。

4.デュアル表示画面の追加

デュアル表示画面について

本製品は、日本の時刻をホーム、海外都市の時刻をデュアルとして設定し、同時に表示させることができます。 デュアル表示をオンにすると、時計+ABC表示の画面に追加されます。





5.サマータイムの設定操作

サマータイムを設定する

本製品は、サマータイムをホーム/代表都市の両方で設定 できます。



【A】(MENU/BACK)を押します。

メニューが表示されます。



【C】/【E】で[各種設定]を選択して、【D】で 決定します。



3 【C】/【E】で【時計+ ABC 表示】を選択して、 【D】で決定します。





【C】/【E】で[サマータイム]を選択して、 【D】で決定します。



5 【C】/【E】で設定する対象を [ホーム] / [代 表都市] から選択して、【D】で決定します。



6 【C】/【E】で【オン】を選択して、【D】で決定 します。



設定は完了です。

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

サマータイムの表示

サマータイムを設定すると、時計表示に[DST]のマーク が表示されます。



(参考)

デュアル表示で、サマータイムの非採用都市を代表都市に選択したときは、サマータイム設定をオンにしても、[DST]は表示されません。

6.マナーモード機能に対応

マナーモードを設定する

マナーモードに設定すると、バックライトのオートによ る点灯、操作音、通知音、アラーム音が無効となります (振動は有効)。

参考

山岳災害情報を受信した場合は、マナーモードの設定に関係 なく、通知音、振動が有効になります。



メニューが表示されます。

2 [C] / [E] で [マナーモード] を選択して、
 [D] で決定します。

マナーモードを解除するときは[マナーモード解除]を選択します。



設定は完了です。

マナーモードの表示

マナーモードに設定すると、画面右下にアイコンが表示 されます。



7.初期化項目の追加

初期化する

初期化機能では、以下の項目を個別に初期化できます。

- 各種設定
- ●GPS 履歴
- ●活動量履歴
- ウェイポイント
- •計画ルート
- 1
 【A】(MENU/BACK)を押します。

 メニューが表示されます。
- 2 (C) / (E) で [各種設定] を選択して、(D) で 決定します。



3 【C】/【E】で〔初期化〕を選択して、【D】で決 定します。





本体仕様 – 動作時間

ファームウェア Ver02.10.00 で追加された活動量計測機能の使用有無で、本体の動作時間が変わります。 活動量計測機能については、以下をご覧ください。

∠중「1.活動量計測機能の追加」7ページ

時計表示時(オートスリープ ON)*1	活動量計測機能オフ	30 日 *2 20 日(山岳災害情報受信をしているとき) *2
	活動量計測機能オン	24 日 *2 14 日(山岳災害情報受信をしているとき) *2

*1: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 14 時間/日の場合(当社評価基準による)

*2:トレッキングモードでの動作時間です。GPS 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)

旧バージョンとの比較一覧

ファームウェア更新(Ver.02.00.00⇒Ver.02.10.00)の機能追加に伴い、変更された箇所の一覧です。 前章の説明と合わせてお読みください。

メニュー

亦再符号	ファームウェア		
资史固 <u>所</u>	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	開延説明
メニュー第1階層の表示項 目	時計+ABC アクティビティ ナビゲーション ルート情報 アクセサリ スマートフォン 履歴 各種設定 名種設定 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	時計+ABC アクティビティ ナビゲーション ルート情報 アクセサリ スマートフォン 活動量履歴 GPS 履歴 各種設定	 ・活動量計測機能の追加に 伴い、「活動量履歴」が追 加されます。 ・[履歴]の名称が [GPS 履歴]に変更されます。

****	ファームウェア		
<u> </u>	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	佣疋詋明
[各種設定] の表示項目	 種目 トレッキング設定 ランニング設定 時計+ABC表示 センサー設定 システム設定 プロフィール設定 初期化 <i>〇</i> クリージのでの <i>〇</i> クリージ <i>〇</i> クリージ <i>〇</i> クリージ <i>〇</i> クリージ <i>〇</i> クリージ	 種目 トレッキング設定 ランニング設定 活動量計設定 時計+ABC表示 センサー設定 システム設定 プロフィール設定 初期化 	活動量計測機能の追加に伴 い、[活動量計設定] が追加 されます。
[各種設定] - [時計+ABC 表示] - [気圧計] の設定操 作	オン/オフの設定のみ 「 気圧計 オフ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ	 オン/オフ設定後、オンの場合は海面気圧/現在地気圧を選択 	現在地気圧表示が可能になったことに伴い、海面気 圧/現在地気圧の選択が追加 されます。

	ファームウェア		
安史固所 	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	伸正說明
[各種設定] - [システム設 定] - [オートライト] の機 能名称および設定値	機能名称:オートライト システム設定 表示 オートライト バージョン情報 オフ BPON	機能名称:バックライト システム設定 ま元 バーンヨン1雨年 オート EPON	バックライト点灯モードが 追加されたことに伴い、機 能名称と設定値の選択肢が 変わります。
	設定値:オン、オフ で コーザーズガイド 《Ver.02.00.00 対応》の 「システム設定」98ページ	設定値:オート、マニュア ル、1 時間	
[各種設定] - [時計+ ABC 表示] の表示項目	時計表示 高度計 気圧計 方位計 現在地 日の出/日の入	サマータイム デュアル表示 高度計 気圧計 方位計 現在地 日の出/日の入	サマータイムとデュアル表 示機能が個別に設定できる ようになったことに伴い、 [時計表示] が [サマータ イム] と [デュアル表示] に分かれました。



赤玉笠ゴ	ファームウェア		
2011年1月1日日 2011年1月1日 2011年1月11日 2011年11月11日 2011年11月11日 2011年11月11日 2011年11月11日 2011年11月11日 2011年11月11日 2011年11月11日 2011年11111 2011 2011 2011 2011 2011 201	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	佣疋詋明
[各種設定] - [初期化] の 選択肢	各種設定 履歴	各種設定 GPS 履歴 活動量履歴 ウェイポイント 計画ルート	 項目別に初期化できるようになったことに伴い、初期化の選択肢が変わりました。 ・[履歴]が[GPS履歴]に名称変更されます。 ・[活動量履歴] / [ウェイポイント] / [計画ルート]が個別に選択できます。

電源オフの操作

亦再签元	ファームウェア		*******
》 変更固所	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	作用正說明
【A】(MENU/BACK)長押 し時にマナーモード/電源オ フを選択する画面を表示	【A】(MENU/BACK)を長 押しすることで電源オフ ∠☞ ユーザーズガイド 《Ver.02.00.00 対応》の 「電源の切り方/入れ方」25 ページ	 【A】(MENU/BACK)を長 押し後、[電源オフ]を選択 することで電源オフ 「マナーモードを設定 する」18ページ 	 マナーモードの設定が可能になったことに伴い、 電源オフ時にマナーモー ド/電源オフを選択する画 面が追加されます。 マナーモードに設定する とマナーモードアイコン (※)が表示されます。

時計+ABC 表示

亦再签元	ファームウェア		
② 史固 <u>所</u>	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	伸延說明
時計+ABC 表示の切り替え	以下の 6 画面の切り替え ・時計 ・標高 ・気圧/気温 ・方位 ・現在地 ・日の出/日の入時刻 ☞ ユーザーズガイド 《Ver.02.00.00 対応》の	以下の7画面の切り替え ・時計 ・デュアル ・標高 ・気圧/気温 ・方位 ・現在地 ・日の出/日の入時刻	デュアル画面が追加されます。
	「画面の切り替え」26ペー ジ	ン ついて」15ページ	

時計+ABC 表示の画面設定

本玉佐子	ファームウェア		**************
愛史固 所	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	們及認明
時計表示	現在の時刻、日付、曜日を 表示 「フ・0015 8/11 THU PBON 27 ユーザーズガイド 《 Ver.02.00.00 対応 》の 「標高/気圧/方位などを確 認する(時計+ABC)」38 ページ	現時点の歩数と時刻、日 付、曜日を表示 「 「 りつの りの りの りの の に た い 「 た い で の の の の の の の の の の の の の の の の の の	活動量計測機能の追加に伴 い、活動量計設定がオンの ときに現時点の歩数と活動 量計アイコン(文)が表示 されます。
		サマータイムアイコンを表示 示 「「「」」 「」」」 「」」」 「」」」 「」」」 「」」」 「」」」	サマータイムがホームでオ ンのときにサマータイムア イコン([DST])が表示さ れます。

変更箇所	ファームウェア		
	Ver.02.00.00	Ver.02.10.00	補 定說明
気圧/気温画面	現在地の海面気圧を表示	海面気圧/現在地気圧を選択 して表示 海面気圧(BP) 「「「」」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」	海面気圧を選択していると きは BP アイコンが、現在 地気圧を選択しているとき は AP アイコンが表示され ます。



GPS Sports Monitor

MZ-500 《ファームウェア Ver.02.10.00 以降》

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

413395800 ©2016 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.