

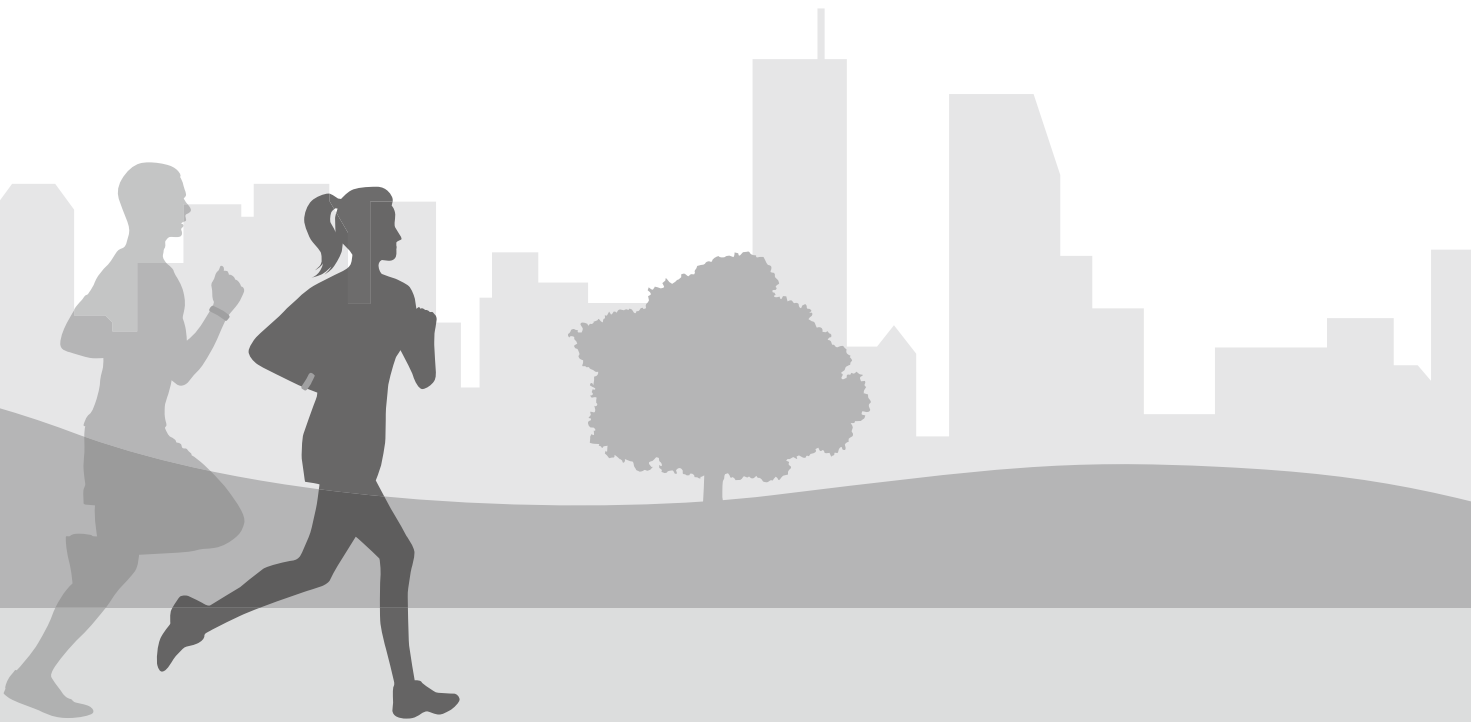
EPSON

GPS Sports Monitor

WristableGPS

Q-10B/G/P

ユーザーズガイド



ようこそ

本製品でできること

ランニングやウォーキングの計測

[🔗 「ワークアウト中に機器本体で表示できる項目」 39 ページ](#)

GPS 機能を使って、ランニングやウォーキングの距離や時間を計測し、ペースを確認できます。そのほかにも、以下のよう
なワークアウトをサポートする機能があります。

オートラップ

事前に設定した一定距離や一定時間を走った時に、自動でラップを記録します。

オートポーズ

立ち止まった時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します。

トレーニング

ワークアウトの時間や距離を目標として設定し、目標に到達すると振動で知らせます。

活動量の計測

[🔗 「活動量計測とは」 58 ページ](#)

歩数や移動距離、消費カロリーなど、日々のさまざまな活動量を記録できます。目標歩数を設定して、達成度合いを確認
することもできます。

その他の特長

- 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」 94 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\(歩幅\)を学習させる」 28 ページ](#)
- パソコンから PC アプリケーション「Epson View」を使って、ランニングやウォーキング、その他のワークアウトや日
常活動量のデータをグラフなどで管理・分析できます。走行軌跡を地図で見ることがもできます。
[🔗 「「Epson View」で履歴を確認する」 56 ページ](#)

自分の好みにカスタマイズする

[🔗 「機器本体での設定項目」 73 ページ](#)

画面の点灯やコントラスト、振動など機器本体の設定を変更できます。

もくじ

ようこそ	2
本製品でできること	2
ランニングやウォーキングの計測	2
活動量の計測	2
その他の特長	2
自分の好みにカスタマイズする	2

WristableGPS の概要	7
WristableGPS について	8
マニュアルについて	9
各マニュアルの使いかた	9
本マニュアルの記載ルール	9
安全にお使いいただくために	11
記号の意味	11
機器本体について	11
USB 充電用クリップについて	12
Q-10 シリーズの特長	13
機能のイメージマップ	13
対応種目	13
主な機能	14

準備をする	15
同梱品／オプション品	16
同梱品を確認する	16
オプションについて	16
充電する	17
電池残量について	20
ワークアウト計測中の連続動作時間（目安）	20
時計画面表示中の連続動作時間（目安）	20
電池充電の催促	21
初期設定をする	22
機器本体で設定する	22
パソコンで設定する	23
GPS 信号を受信する	25
GPS 測位について	25
はじめてワークアウトを計測するとき	27
準天頂衛星みちびきについて	27
ストライド(歩幅) を学習させる	28
はじめてワークアウトを計測するとき	28


基本操作を知る	29
時計画面について	30
時計画面の表示とアイコン	30
ボタンの操作	31
ボタンの主な役割	31
時刻を合わせる	34
ボタン操作で合わせる	34
誤操作を防ぐ（ロック）	36
電源をオン/オフする	37
電源をオンにする	37
電源をオフにする	37
ワークアウトを計測する	38
ワークアウト中に機器本体で表示できる項目	39
基本的な計測手順	40
種目を選択する	40
計測を開始する	41
計測を一時停止/再開する	41
計測中のデータを確認する	41
ラップを記録する	43
計測を終了/保存する	43
ワークアウト計測の設定を変更する	45
設定項目	45
ワークアウト計測開始前に設定を変更する	48
設定内容を確認する	49
計測中に設定を変更する	50
ワークアウトデータを振り返る	51
機器本体で履歴を確認/削除する	52
履歴で確認できるワークアウトデータ	54
ワークアウトデータをアップロードする	54
「Epson View」で履歴を確認する	56
専用アプリケーション「Epson View」	56
日常の活動量を記録する（活動量計測）	57
活動量計測とは	58
記録する活動量項目	58
活動量計測を有効/無効にする	59
機器本体で設定する	59
機器本体で活動量を確認する	60

確認できる活動量データ	60
現時点の活動量を確認する	62
7日間の活動量推移（グラフ）を確認する	62
過去の活動量データを確認する（履歴）	63
目標歩数の達成度合いを確認する	64
活動量データをアップロードする	65

便利な機能を使ってみる 66

「Epson View」で設定を変更する	67
ワークアウト設定	67
一般設定	67
AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する	69
画面を点灯する（ライト）	70
リスタート	70
ボタン操作	70
ワークアウト	70
通知	70
振動で知らせる	71

機器本体の設定を変更する 72

機器本体での設定項目	73
 設定	73
 プロフィール	75
設定の変更方法	76
機器本体で設定する	76
パソコンで設定する	76

メンテナンスをする 77

お手入れをする	78
機器本体/バンド	78
接続端子部	78
本製品に内蔵の充電池について	79
本製品の廃棄について	79

トラブルを解決する 80

機器本体のトラブルを解決する	81
基本動作に関するトラブル	81
GPS 測位に関するトラブル	81
充電に関するトラブル	82
防水性能に関するトラブル	82
通信に関するトラブル	82
ファームウェアを更新する	83





もくじ

ファームウェアのバージョンを確認する	83
ファームウェアを更新する	84
システムリセットする	85
機器本体を初期化する	86

付録 87

製品仕様	88
機器本体	88
USB 充電用クリップ	89
オプション	89
アイコンの意味	90
設定項目一覧	91
用語集	93
GPS システムについて	94
準天頂衛星みちびきへの対応	94
商標	95
お問い合わせ先	95
アフターサービス	96
索引	97

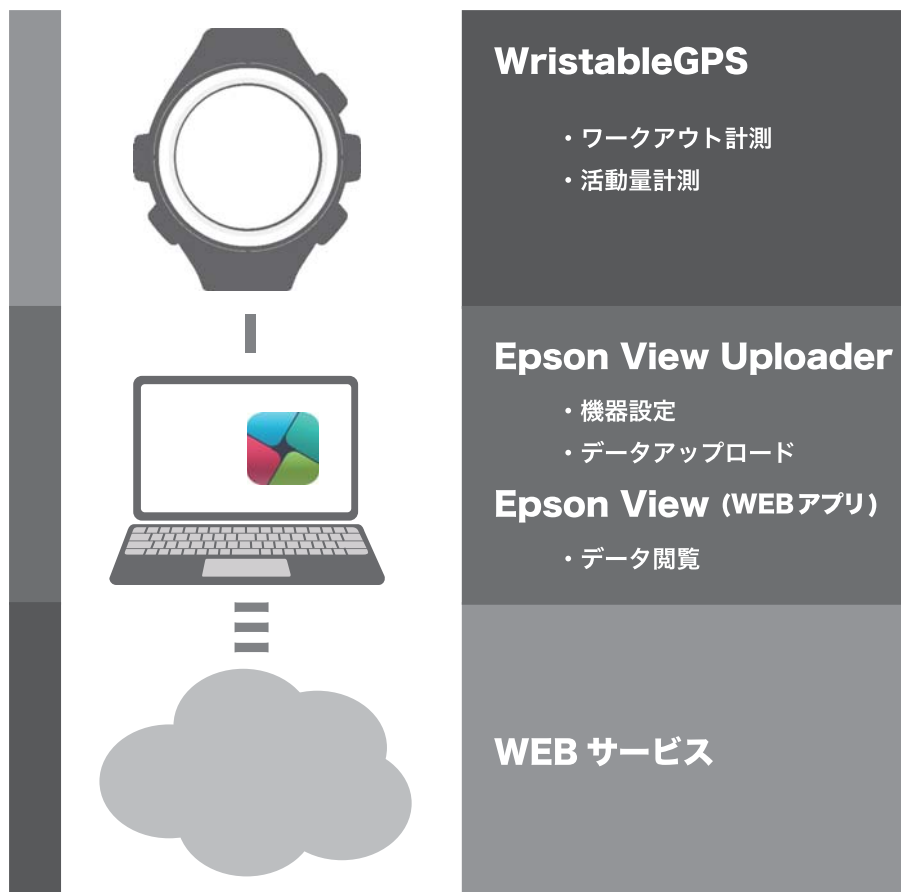
WristableGPS の概要

-  [「WristableGPS について」 8 ページ](#)
-  [「マニュアルについて」 9 ページ](#)
-  [「安全にお使いいただくために」 11 ページ](#)
-  [「Q-10 シリーズの特長」 13 ページ](#)

WristableGPS 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。

本製品は、ランニングなどのワークアウトを計測・記録します。また、日々の歩数やカロリーなどの活動量を記録します。そして、「Epson View」を使って、記録したデータを管理・分析することで、ご自身のワークアウトの振り返りができます。また、マラソン完走などご自身の目標を達成するための、計画と目標管理もできます。



マニュアルについて

各マニュアルの使いかた

使用上のご注意（製品に同梱）

製品をご使用になる上での注意事項を記載しています。安全に正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずお読みください。

スタートアップガイド（製品に同梱）

本製品を使用するための準備や基本操作を記載しています。










ユーザズガイド（本マニュアル）

機器本体や専用アプリケーション「Epson View」について詳しい説明を PDF にて記載しています。

Web マニュアル

機器本体や専用アプリケーション「Epson View」について詳しい説明をブラウザ上にて記載しています。

本マニュアルの記載ルール

	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]	機器本体の画面に表示されるメニュー項目を示しています。
    	機器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。
	操作するボタンを矢印で示しています。

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、お気付きの点がござい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。

WristableGPS の概要

- 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。

安全にお使いいただくために





本製品を安全にお使いいただくために、ご使用前に必ず同梱の「使用上のご注意」をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わず取り扱くと、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「スタートアップガイド」と、本書「Web マニュアル」）は、製品の不明点をいつでも参照できるようにしておいてください。
- 日本国内のみでご使用ください。
- 本製品は医療機器ではありません。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、必ずおこなっ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。





機器本体について

 警告	
	運動は体調に合わせておこなってください。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。
	運動中は機器本体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。

 警告	
	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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）
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>

 注意	
	<p>装着中に汗をかいたら、機器本体を外して、こまめに装着部分の手首と、機器本体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。</p>
	<p>機器本体は、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。</p>
	<p>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。</p>

USB 充電用クリップについて

 警告	
	<p>破損した USB 充電用クリップを使用しないでください。故障/火災の原因となります。</p>
	<p>USB 充電用クリップは、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。</p>
	<p>USB 充電用クリップは、煙が出たり、変な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 USB 充電用クリップのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。</p>
	<p>USB 充電用クリップ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 USB 充電用クリップのケーブルを抜き、修理センターにご相談ください。</p>
	<p>USB 充電用クリップ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。</p>
	<p>USB 充電用クリップで他の商品を充電しないでください。また、USB 充電用クリップ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。</p>

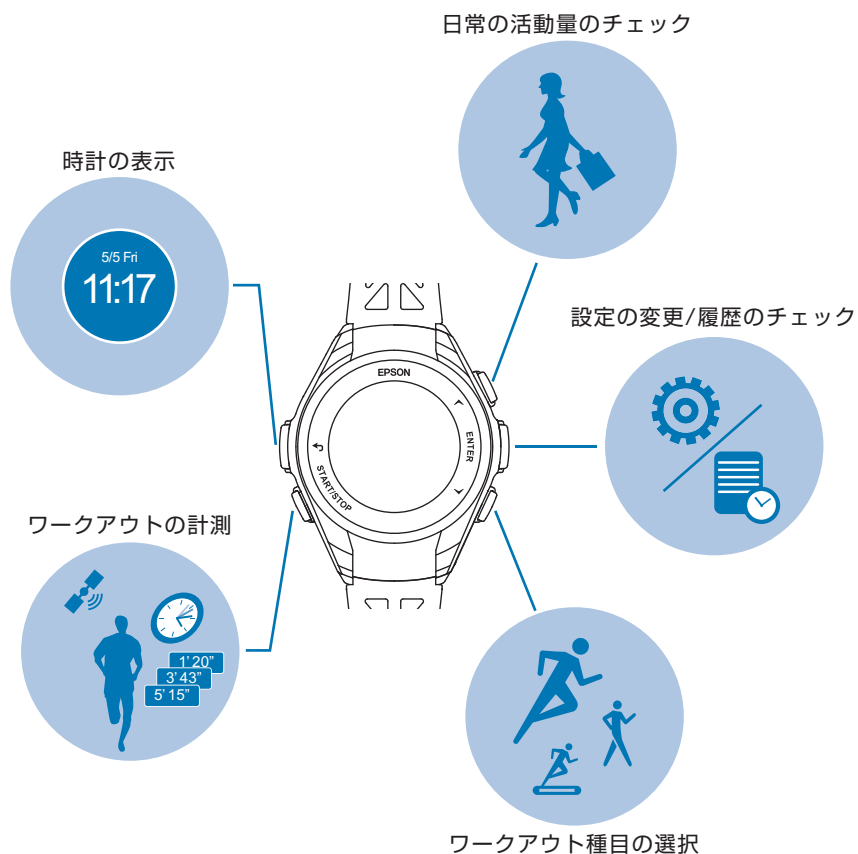
Q-10 シリーズの特長

本製品は、ランニングなどのワークアウトを計測・記録します。また、日々の歩数やカロリーなどの活動量を記録します。そして、パソコンから PC アプリケーション「Epson View」を使って、記録したデータをグラフ分析したり、地図上の走行軌跡を確認したりすることで、ご自身のワークアウトの振り返りができます。また、マラソン完走などで自身の目標を達成するための、計画と目標管理もできます。

！重要

- Q-10 シリーズは、スマートフォンとは接続できません。パソコンとは、USB 充電用クリップで接続してご利用いただけます。
- パソコンを使って機器本体からアップロードしたデータは、スマートフォンアプリケーション「Epson View」で閲覧することができます。

機能のイメージマップ



対応種目

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

トレッドミル



トレッドミルや室内のトレーニングなど

主な機能

GPS 機能

距離、ペース、ラップタイム表示や停止時には計測を停止するオートポーズ機能などがあります。

[👉 「基本的な計測手順」 40 ページ](#)

ストライド（歩幅）

機器本体にストライド（歩幅）を学習することにより、GPS 信号を受信できないトンネル内でも計測を継続できます。







[👉 「ストライド\(歩幅\) を学習させる」 28 ページ](#)

活動量計測機能

1 日の歩数や歩行距離などを表示します。また、過去 7 日間のデータをグラフで確認できます。あらかじめ設定した 1 日の目標歩数に対する達成度合いを表示できます。

[👉 「活動量計測とは」 58 ページ](#)

準備をする

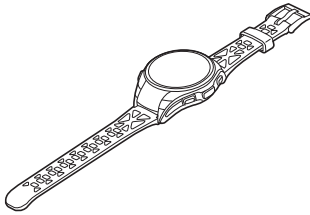
-  [「同梱品／オプション品」 16 ページ](#)
-  [「充電する」 17 ページ](#)
-  [「電池残量について」 20 ページ](#)
-  [「初期設定をする」 22 ページ](#)
-  [「GPS 信号を受信する」 25 ページ](#)
-  [「ストライド\(歩幅\) を学習させる」 28 ページ](#)

同梱品／オプション品

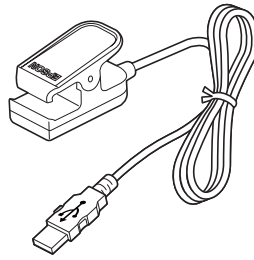
同梱品を確認する

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。

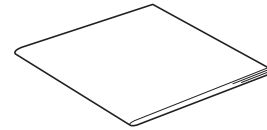
機器本体



USB 充電用クリップ
(充電・通信機器)



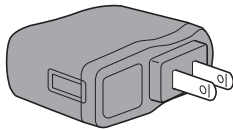
使用上のご注意
スタートアップガイド
保証書
MyEPSON



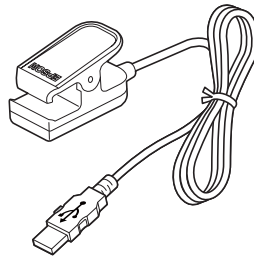
オプションについて

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

AC アダプター
型番:SFAC01



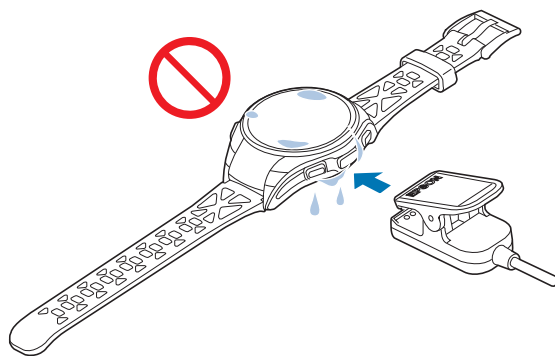
USB 充電用クリップ
(充電・通信機器)
型番:WPCLP01



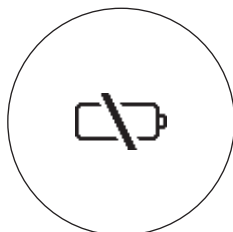
充電する

重要

- はじめて使用するときには必ず充電してください。
- USB 充電用クリップは指定のものをお使いください。
- 機器本体が水や汗で汚れた状態のまま、USB 充電用クリップにセットしないでください。機器本体や USB 充電用クリップの接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。

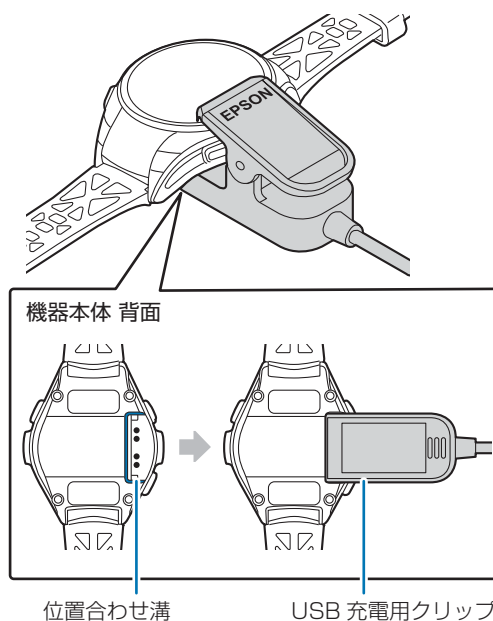


- 周囲の温度が 5~35℃の場所で充電してください。これ以外の状況下では以下の充電エラー画面が表示されることがあります。



1 USB 充電用クリップを機器本体にセットします。

機器本体背面の位置合わせ溝に合わせて、USB 充電用クリップをセットします。

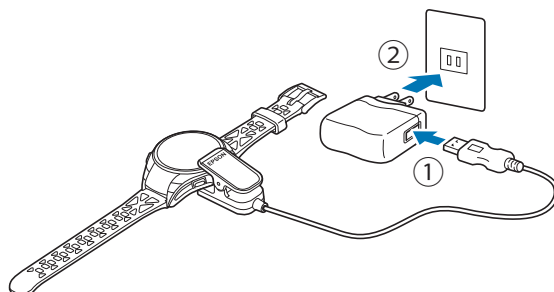


2 充電を開始します。

AC アダプターを使って充電する方法と、パソコンを使って充電する方法があります。

AC アダプターを使って充電する

USB 充電用クリップと AC アダプターを次の図の順序で接続します。



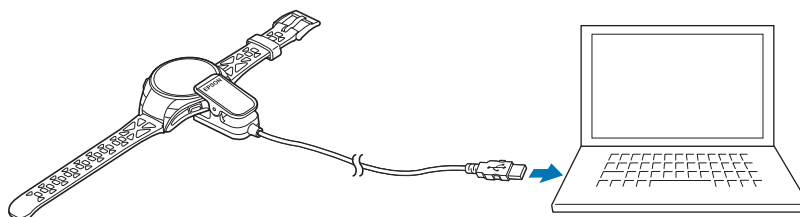
充電にはオプションの AC アダプター（型番：SFAC01）の使用をおすすめします。

！重要

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。

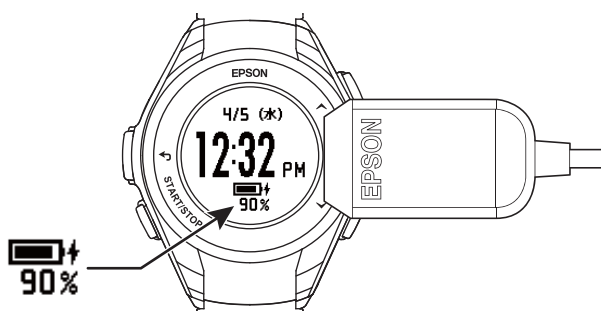
パソコンを使って充電する

USB 充電用クリップをパソコンに接続します。



正しく接続されると充電が始まり、画面に電池アイコンと電池残量が表示されます。

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。



！重要

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、USB 充電用クリップとパソコンを直接接続してください。

参考

パソコンに PC アプリケーション「Epson View」がインストールされていると、接続したときに「Epson View」が自動で起動します。必要に応じて、ウィンドウを閉じてください。

準備をする

3 充電の完了を確認します。

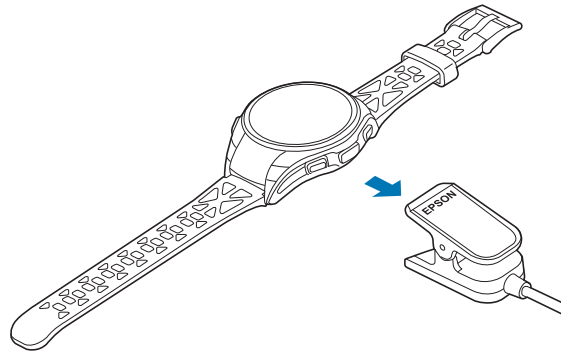
電池アイコンが 100% と表示されたら充電完了です。



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、機器本体が破損することはありません。

4 USB 充電用クリップを機器本体から外します。ケーブルもコンセントまたは USB ポートから外します。



!重要

USB 充電用クリップを機器本体に接続したり、外したりするときは、クリップの端子のある方をしっかり押し広げてください。機器本体に傷がつき、通信不良になる恐れがあります。

はじめて使用するときは、つづいて初期設定に進みます。

[👉 「初期設定をする」 22 ページ](#)

準備をする

電池残量について

電池残量は、時計画面下部の電池アイコンで確認できます。使用状況に応じて充電してください。



ワークアウト計測中の連続動作時間（目安）

電池残量	動作時間※3
	13～8 時間
	8～5 時間
	5～2.5 時間
	2.5～0 時間

時計画面表示中の連続動作時間（目安）

:オン、:オフ、—:機能なし

機能の使用状態 (ワークアウト計測は未使用)	最大動作時間※3		
	約 30 日間	約 10 日間	約 6 日間
活動量計測	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
オートスリープ※1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
秒表示	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
オートサーチ※2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

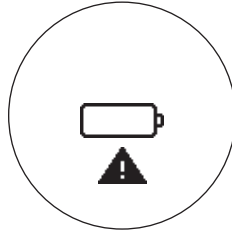
※1 オートスリープとは、時計画面の表示を自動でオフにする機能です。初期設定はオンです。

※2 オートサーチとは、定期的に GPS 測位を行う機能です。ワークアウト計測するときの GPS 測位時間を短縮します。初期設定はオンです。

※3 GPS 受信環境や機器本体の設定（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。

電池充電の催促

電池の残量が少なくなると、以下の画面が表示されます。いずれかのボタンを押すと時計画面に戻ります。



！重要

電池残量がなくなると、画面が表示されなくなります。電池残量が低下した状態で長時間放置すると、内蔵充電電池の性能が劣化します。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。**

参考

電池残量がなくなっても、ワークアウトデータは機器本体のメモリーに保持されています。

初期設定をする

初期設定には、次の方法があります。

- 機器本体で設定する
🔗 「機器本体で設定する」 22 ページ
- パソコンで設定する
🔗 「パソコンで設定する」 23 ページ

参考

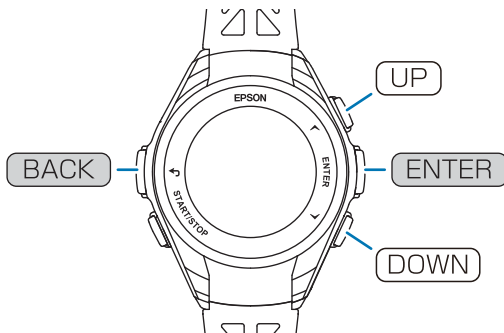
初期設定で設定した内容は、あとから変更できます。

🔗 「 プロフィール」 75 ページ

機器本体で設定する

USB 充電用クリップが外れていることを確認してから設定してください。

操作するボタン



- **UP** : 上の項目や値を選択します。
- **DOWN** : 下の項目や値を選択します。
- **ENTER** : 項目や値を決定します。
- **BACK** : 一つ前の画面に戻ります。

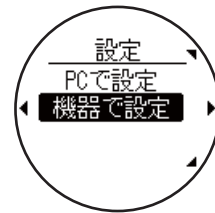
以降の設定は、**UP** または **DOWN** で項目や値を選択し、**ENTER** で決定して進めてください。

操作手順

1 言語を選択する

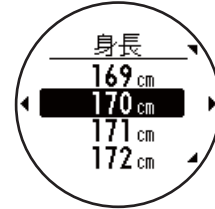


2 「機器で設定」を選択する



3 項目を入力する

画面の指示に従って、項目を入力します。



入力する項目は次のとおりです。

- 身長
- 体重
- 性別
- 現在の年月日
- 現在の時刻

参考

- 身長/体重/性別/生年月日は、「Epson View」と接続すると同期します。
- 入力した内容を修正したいときは、**BACK** を押し、修正したい項目を表示します。

4

【設定完了】を選択する



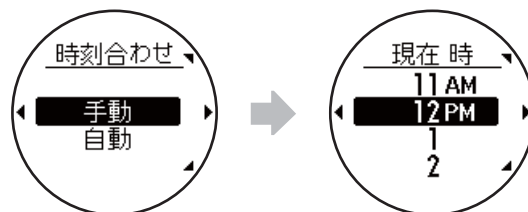
時計画面が表示されたら、設定完了です。



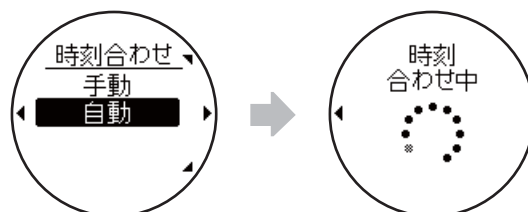
現在の時刻設定について

時刻合わせの方法は、ボタン操作による設定（手動）とGPS測位による設定（自動）の2つがあります。
屋内で時刻合わせをおこなうときは、手動を選択します。

- [手動]（初期値）：
時刻を手動で入力します。



- [自動]：
時刻を自動で設定します。頭上の開けた屋外でおこなってください。



時刻が自動で設定されます。上記手順4に進みます。

時刻合わせに失敗したら

時刻が自動で設定できなかったときは、次の画面が表示されます。



時刻合わせを自動でおこなうときは、頭上の開けた別の場所に移動してから、**(ENTER)**を押します。手動で時刻を入力するには、**(BACK)**を押して、手動を選択します。

パソコンで設定する

初期設定をおこなう前に、専用アプリケーション「Epson View Uploader」をパソコンにインストールしてください。「Epson View Uploader」のダウンロードやアカウント作成、設定方法などは、以下のWebサイトをご覧ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

インストール後に起動する「Epson View Uploader」の画面



- アカウントを持っているときは、[ログイン] を選択します。
- アカウントがないが、すぐに作成して初期設定するときは、[アカウントを作成] を選択します。
- アカウントがないが、すぐに初期設定をしたいときは、「Epson View Uploader」を使用せず、機器本体で設定します。

[🔗 「機器本体で設定する」 22 ページ](#)

参考

- アカウントとは、セイコーエプソングループが提供する複数のサービスをご利用できる共通ユーザーアカウント「Epson Global ID」を言います。
- 「NeoRun」や「Epson Run Connect」と同じアカウントでログインすると、「Epson View」で引き続きデータを確認できます。

GPS 信号を受信する

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

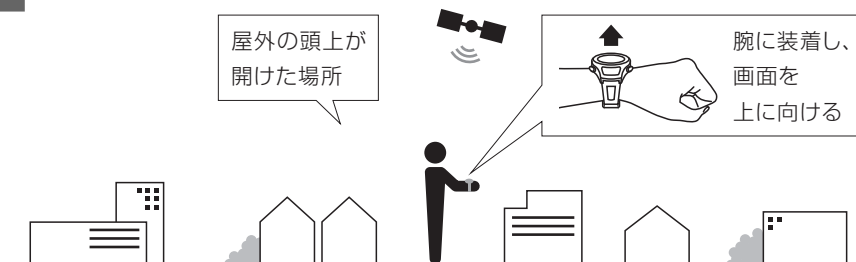
- ワークアウト計測
- [自動] による時刻合わせ

参考

ワークアウトを計測するときは、こちらをご覧ください。
[👉 「はじめてワークアウトを計測するとき」 27 ページ](#)

GPS 測位を早めてワークアウトをスムーズに開始するには、以下のようにご使用ください。

- 1 機器本体が GPS 信号を受信しやすいように、屋外の頭上が開けた場所で画面を上に向けて使用する。



- 2 パソコンを使い、機器本体に AGPS^{*1} 情報を書き込む。

[👉 「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」 69 ページ](#)

*1: AGPS とは、ネットワークから取得した情報を補助的に利用する技術です。これにより、機器本体の GPS 情報が更新され、GPS 測位時間が短縮できます。

受信できない場所



室内やビルの中、地下



トンネルの中



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



水の上

はじめてワークアウトを計測するとき

お買い上げ後、はじめて使用するときには、屋外の頭上が開けた場所で、GPS 測位完了後の計測画面が表示されたまま 15 分ほど待つと、より精度よく計測できます。



参考

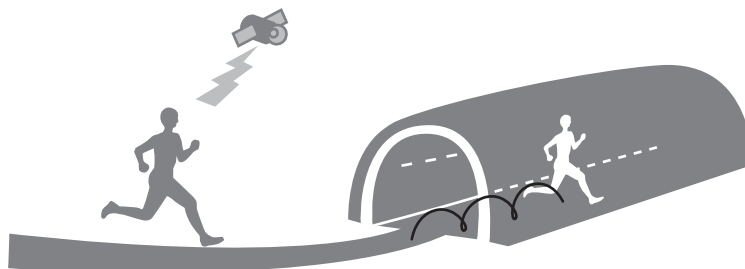
- ワークアウトの計測については、以下のページを参照してください。
[📄 「ワークアウト中に機器本体で表示できる項目」 39 ページ](#)
- 上記の準備は 2 回目以降のワークアウト計測には必要はありません。
- 数か月間のご使用がなかったときは、上記の準備をおこなってください。

準天頂衛星みちびきについて

[📄 「準天頂衛星みちびきへの対応」 94 ページ](#)

ストライド(歩幅) を学習させる

本製品は、ストライド(歩幅) を自動で算出します。トンネルや屋内など GPS 信号が届きにくい場所でも、ストライド(歩幅) により、走行距離やペースを計測できます。



はじめてワークアウトを計測するとき






お買い上げ後、はじめて使用するときは、機器本体にストライド(歩幅) を学習させてください。GPS 測位をおこなって、以下の条件でランニングまたはウォーキングをおこなってください。

- 屋外の頭上の開けた場所の場合：約 10 分間
- ビル街の場合：約 30 分間

参考


- ストライドの学習は、2 回目以降のワークアウト計測には必要ありません。ただし、機器本体を初期化したときは、上記の準備をおこなってください。
- 学習時と異なる運動をすると、ワークアウトデータの誤差が大きくなる場合があります。
- 種目 [トレッドミル] で運動するときは、より正確にストライドを算出するために、無理のない範囲で腕を振りながらおこなってください。腕を組んだり、トレーニング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場合があります。

基本操作を知る

-  [「時計画面について」 30 ページ](#)
-  [「ボタンの操作」 31 ページ](#)
-  [「時刻を合わせる」 34 ページ](#)
-  [「誤操作を防ぐ（ロック）」 36 ページ](#)
-  [「電源をオン/オフする」 37 ページ](#)

時計画面について

時計画面の表示とアイコン

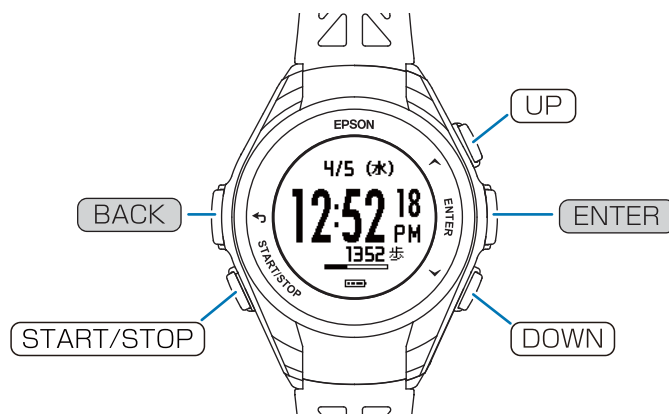
画面	説明
 <p>The image shows a circular clock face with several elements labeled with letters A through F. A: points to the date '4/5 (水)'. B: points to the time '12:52'. C: points to the seconds '18'. D: points to the step count '6821歩'. E: points to the battery level icon. F: points to the GPS icon.</p>	<p>A: 日付と曜日</p> <p>B: 時刻 時制は、設定 > システム > 時制 で 12 時制 / 24 時制を切り替えられます。 秒は、設定 > 表示 > 秒表示 で表示あり / 表示なしを切り替えられます。</p> <p>C: 現時点の歩数</p> <p>D: 目標歩数に対する達成度合い 目標歩数は、時計画面から ENTER > 設定 > 活動量 > 目標歩数 で設定できます。 お買上げ時は、10,000 歩です。</p> <p>E: 電池残量 「電池残量について」 20 ページ</p> <p>F: GPS アイコン 点灯時は GPS 信号を受信しています。(オートサーチ) オートサーチをオンにすると、定期的に GPS 信号を受信して時刻情報を取得したり、ワークアウト計測時の GPS 測位時間を短縮させたりします。</p>

ボタンの操作

ボタンの主な役割

各ボタンの役割は、表示されている画面によって異なります。

時計画面



名称	説明
UP	<ul style="list-style-type: none"> 活動量画面を表示 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 「機器本体で活動量を確認する」 60 ページ 2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 「誤操作を防ぐ (ロック)」 36 ページ
ENTER	メニュー画面を表示 ☞ 「機器本体での設定項目」 73 ページ
DOWN	種目選択画面を表示 ☞ 「種目を選択する」 40 ページ
BACK	ひとつ前の画面に戻る
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> 種目 [ラン] でワークアウト計測を開始 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 「種目を選択する」 40 ページ 2 秒以上長押し: 電源をオン/オフ <ul style="list-style-type: none"> ☞ 「電源をオン/オフする」 37 ページ

ワークアウト計測画面



名称	説明
UP	<ul style="list-style-type: none"> 計測画面を切りかえ ☞ 「計測中のデータを確認する」 41 ページ 2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞ 「誤操作を防ぐ (ロック)」 36 ページ
ENTER	ラップを記録 ☞ 「ラップを記録する」 43 ページ
DOWN	計測画面を切りかえ ☞ 「計測中のデータを確認する」 41 ページ
BACK	キャンセル/戻る (計測停止中のとき)
START/STOP	計測を開始/一時停止/再開 ☞ 「計測を開始する」 41 ページ ☞ 「計測を一時停止/再開する」 41 ページ

活動量計画面

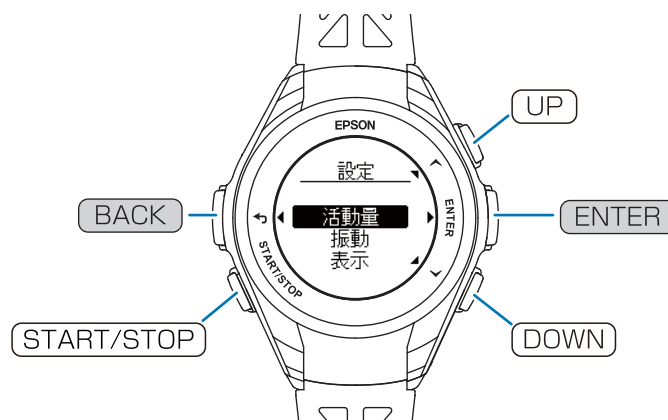


名称	説明
UP	<ul style="list-style-type: none"> 活動量計画面を切りかえ ☞ 「現時点の活動量を確認する」 62 ページ 2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞ 「誤操作を防ぐ (ロック)」 36 ページ

基本操作を知る

名称	説明
ENTER	活動量推移（グラフ）を表示 ☞ 「7日間の活動量推移（グラフ）を確認する」 62 ページ
DOWN	活動量計画面を切りかえ ☞ 「現時点の活動量を確認する」 62 ページ
BACK	ひとつ前の画面に戻る 2 秒以上長押し：時計画面に戻る
START/STOP	種目 [ラン] でワークアウト計測を開始

設定画面



名称	説明
UP	項目や値を選択
ENTER	選択した項目や値を決定
DOWN	項目や値を選択
BACK	ひとつ前の画面に戻る 2 秒以上長押し：時計画面に戻る
START/STOP	種目 [ラン] でワークアウト計測を開始

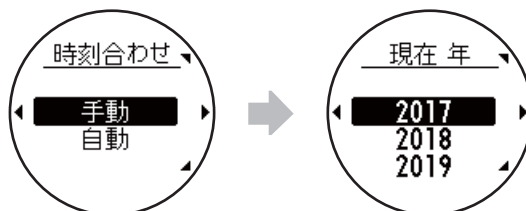
時刻を合わせる

機器本体の時刻は、以下の方法で合わせることができます。

ボタン操作で合わせる

屋内にいるときは、手動で時刻を入力します。

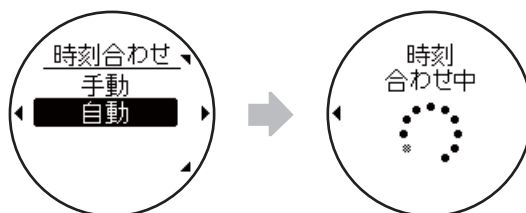
時計画面で **ENTER** > [設定] > [システム] > [時刻設定] > [時刻合わせ] > [手動] を選択します。



設定完了後は、**BACK** を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

頭上の開けた屋外にいるときは、GPS 情報を受信して時刻を合わせます。

時計画面で **ENTER** > [設定] > [システム] > [時刻設定] > [時刻合わせ] > [自動] を選択します。



参考

GPS 情報を受信できず、時刻設定ができなかったときは、次の画面が表示されます。



時刻合わせを再度自動でおこなうときは、頭上の開けた別の場所に移動してから、**ENTER** を押します。
手動で時刻を入力するときは、**BACK** を押して、手動を選択します。

その他、以下のときには自動で時刻を合わせています。

- 「オートサーチ」機能が有効のとき
屋外にいるときに、定期的に GPS 信号を受信して、時刻を合わせます。
「Epson View」を使って、機器本体の「オートサーチ」をオンに設定してください。
- 「ワークアウト計測」しているとき
種目 [ラン]、[ウォーク] で、ワークアウト計測するときの GPS 測位によって、同時に自動で時刻を合わせます。

基本操作を知る

参考

お買い上げ後の初期設定のとき、もしくは初期化した後の設定のときの時刻設定は以下のとおりです。

- [PCで設定] を選択時
USB 充電用クリップで接続したパソコンの時刻を使って、自動で機器本体に設定します。
- [機器で設定] を選択時
さらに、[手動] と [自動] のどちらかを選択します。以降は前述の「ボタン操作で合わせる」と同じです。



誤操作を防ぐ（ロック）

誤ってボタンが押されて動作するのを防ぐために、ボタン操作を無効にすることができます（ロック）。
[UP]を2秒以上長押しすると、画面に🔒アイコンが表示されます。



ロックを解除するときは、[UP]を2秒以上長押しします。

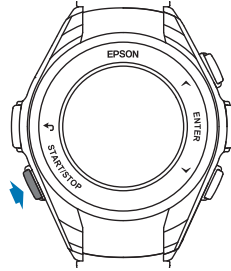
以下の画面でロックできます。

- 時計画面
- ワークアウト計測画面
- 現時点の活動量画面

電源をオン/オフする

電源をオンにする

START/STOP を 2 秒以上長押しすると電源がオンになります。



参考

USB 充電用クリップを接続して、電源をオンにできます。

電源をオフにする

時計画面で **ENTER** を押し、**電源オフ** > **はい** の順に選択すると、電源がオフになります。

参考

時計画面で **START/STOP** を 2 秒以上長押しして、**はい** を選択することでも電源をオフにできます。

重要

電源をオフにすると、GPS 受信による自動での時刻合わせができません。電源をオンにして時刻がずれているときは、時刻合わせをおこなってください。

[🔗 「時刻を合わせる」 34 ページ](#)

ワークアウトを計測する


 [「ワークアウト中に機器本体で表示できる項目」 39 ページ](#)


 [「基本的な計測手順」 40 ページ](#)


 [「ワークアウト計測の設定を変更する」 45 ページ](#)

ワークアウト中に機器本体で表示できる項目

次のアイコンは、表示できる種目を表しています。

 ラン

 ウォーク

 トレッドミル

項目	説明
Split (スプリットタイム) 	計測開始からの合計時間
Dist. (距離) 	計測開始からの合計距離
LapPace (ラップペース) 	区間ごとの平均ペース
Time (時刻) 	現在の時刻
Calories (消費カロリー) 	計測開始からの消費カロリー
Steps (歩数) 	計測開始からの合計歩数
Stride (ストライド) 	現在の歩幅
Pitch (ピッチ) 	現在の 1 分あたりの歩数
Est. Dist. (予想到達距離) 	設定した時間内に到達する予想距離 [トレーニング] で [時間] を設定すると表示されます。 🔗 「ワークアウト計測の設定を変更する」 45 ページ
Est. Time (予想到達時刻) 	設定した距離に到達する予想時刻 [トレーニング] で [距離] を設定すると表示されます。 🔗 「ワークアウト計測の設定を変更する」 45 ページ

基本的な計測手順

本製品は、GPS 衛星から受信した位置情報や時間によって、ワークアウトの距離やペースを計測し、軌跡^{*}を記録できます。

※ 専用アプリケーション「Epson View」で確認できます。

！重要

機器本体に記録できるワークアウトデータがいっぱいになると古いデータから上書きされます。計測後は早めに専用アプリケーション「Epson View」を使って、データをアップロードすることをおすすめします。

☞ 「「Epson View」で履歴を確認する」56 ページ

種目を選択する

種目 [ラン]、[ウォーク] では GPS 測位をおこないません。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。

☞ 「GPS 信号を受信する」25 ページ

1 種目選択画面を表示する

時計画面で (DOWN) を押します。






参考

時計画面で (START/STOP) を押すと、種目 [ラン] で GPS 測位をはじめます。

2 種目を選択する

(UP) または (DOWN) で種目を選択します。

選択できる種目は、次のとおりです。

-  ラン
-  ウォーク
-  トレッドミル

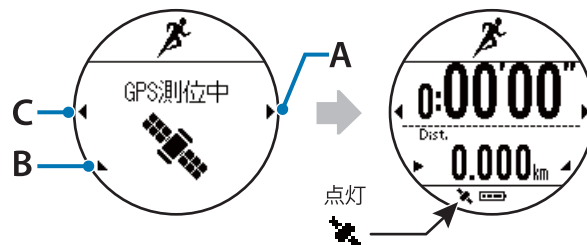
種目の選択後、(START/STOP) を押すと GPS 測位が開始します。

A: 設定

☞ 「計測中に設定を変更する」50 ページ

B: スキップ

C: キャンセル

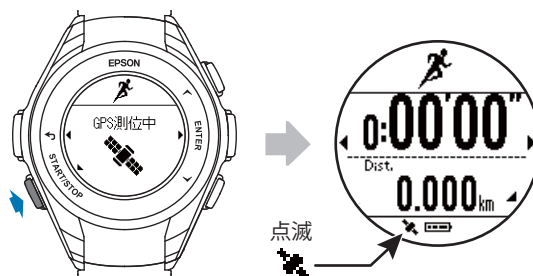


参考

種目 [トレッドミル] は GPS 測位をおこなわずに計測します。

GPS 測位をスキップできます

GPS 測位が完了する前に (START/STOP) を押して、計測を開始することもできます。



計測を開始しても GPS 測位は継続しています。スプリットタイムや距離などは、計測の開始から記録されますが、軌跡は GPS 測位が完了した時点から記録されます。

GPS 測位に失敗したときは

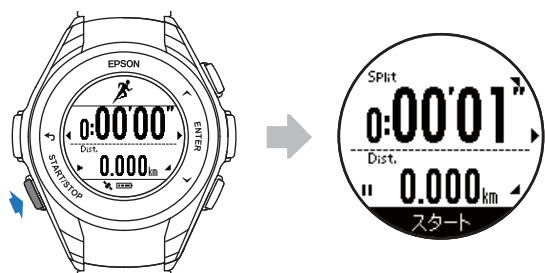
次の画面が表示されたときは、もう一度 GPS 測位をするか、GPS 測位完了前に計測を開始するか (スキップ) を選んでください。



- もう一度、GPS 測位するとき：
頭上の開けた別の場所に移動して、(BACK) を押します。
- GPS 測位完了前に、計測を開始するとき (スキップ)：
(ENTER) を押します。
GPS 測位が完了する前に計測を開始すると、GPS 測位が完了するまで、軌跡などは記録されません。

計測を開始する

計測画面で **(START/STOP)** を押すと計測を開始します。



計測を一時停止/再開する

計測中に **(START/STOP)** を押すと、計測を一時停止します。
再度 **(START/STOP)** を押すと、計測を再開します。



一時停止中に何も操作しないまま 3 秒経過すると、停止メニューが表示されます。



何も操作しないまま 1 時間経過すると、自動でデータを保存し、時計画面に戻ります。

参考

停止メニューから **[再開]** を選択して、**(ENTER)** を押すと計測を再開することもできます。

計測中のデータを確認する

計測中に **(UP)** または **(DOWN)** を押すと、その時点のワークアウトデータを表示します。



(UP) または **(DOWN)** を押すと、3 つの画面で表示内容を切りかえられます。

画面の表示内容

画面は、種目 [ラン] の例です。
画面の表示内容は、種目ごと異なります。
なお、表示内容は変更できません。

画面 1



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> • Split (スプリットタイム) • Dist. (距離)
ウォーク	
トレッドミル	

画面 2



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> • LapPace (ラップペース) • Stride (ストライド)

ワークアウトを計測する

種目	項目
ウォーク	<ul style="list-style-type: none"> • Steps (歩数) • Time (時刻)
トレッドミル	<ul style="list-style-type: none"> • Calories (消費カロリー) • Time (時刻)

画面 3



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> • Pitch (ピッチ) • Time (時刻)
ウォーク	<ul style="list-style-type: none"> • Calories (消費カロリー) • Time (時刻)
トレッドミル	- (画面なし)

ワークアウト設定のトレーニングで目標距離を設定したとき

[🔗 「目標距離 \(距離走\)」 46 ページ](#)



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> • 距離/目標距離 • Est. Time (予想到達時刻)
ウォーク	
トレッドミル	

ワークアウト設定のトレーニングで目標時間を設定したとき

[🔗 「目標時間 \(時間走\)」 46 ページ](#)



種目	項目
ラン	<ul style="list-style-type: none"> • スプリットタイム/目標時間 • Est. Dist. (予想到達距離)
ウォーク	
トレッドミル	

ラップを記録する

ラップを記録する方法には、自動で記録する方法と、ボタンを押して記録する方法があります。

自動的にラップを記録する（オートラップ）

あらかじめ設定した時間または距離ごとに、自動的にラップを記録します。

お買い上げ時、SET1 に 1.0km の設定があります。

ラップ区切りの設定について

ラップを記録する時間/距離は、「Epson View」を使って、設定できます。

〈設定範囲〉

- 時間：1'00"～60'00"
- 距離：0.10km～10km

詳しくは、こちらをご覧ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

ボタンを押してラップを記録する

計測中に、ラップを記録したい地点で **ENTER** を押しします。



参考

オートラップとボタンを押して記録したラップが混在するときの状態について、以下をご確認ください。

[「オートラップ」45 ページ](#)の「例：オートラップで計測中に、ボタンを押して手でラップを記録したとき」

ラップ区切り画面

ラップを記録すると、ラップ区切り画面が数秒間表示されます。お買い上げ時は以下の項目です。

- ラップ番号
- Lap (ラップタイム)
- Split (スプリットタイム)



「Epson View」を使って [ワークアウト設定] > [画面設定] で、[画面] の [Lap] を選択して、以下の項目と行表示をカスタマイズできます。

[「ワークアウト設定」67 ページ](#)

- Split (スプリットタイム)
- Lap (ラップタイム)
- Pace (ラップペース)

参考

- オートラップでラップを区切ったとき、アラートでお知らせします。お買い上げ時は、振動が設定されています。設定の変更は、「Epson View」を使って [ワークアウト設定] からできます。詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>
- オートラップのオン/オフの切り替えは、機器本体から操作できます。ワークアウト計測開始前、計測停止中に、**ENTER** > [オートラップ] > [オフ] の順に選択してください。
- ラップの記録が可能な件数は、以下のとおりです。
1 ワークアウト計測につき、最大 200 件
トータルにつき、最大 2,000 件

計測を終了/保存する

UP または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

1 計測を一時停止する



計測画面で **(START/STOP)** を押します。



(ENTER) を押すか、または 3 秒間何も操作しない



停止メニューが表示されます。

2 ワークアウトデータを保存する



[終了・保存] を選択します。



保存が完了すると、計測結果が表示されます。

(UP) または **(DOWN)** でワークアウトデータの表示内容を切りかえられます。

[「履歴で確認できるワークアウトデータ」54 ページ](#)

(BACK) または **(ENTER)** を押すと、時計画面に戻ります。


参考

- 計測結果画面で、何も操作しないまま 15 秒経過すると、時計画面に戻ります。
- 停止メニューで [削除] を選択すると、一時停止したワークアウトのデータを削除して、計測を終了します。計測したワークアウトデータは、機器本体に保存されます。

重要

- 最大 64 件のワークアウトデータを保存できます。
- 1 スプリットの最大計測時間は、約 13 時間です。超過した時点で計測を停止します。停止するまでに計測したワークアウトデータは、機器本体に保存されます。

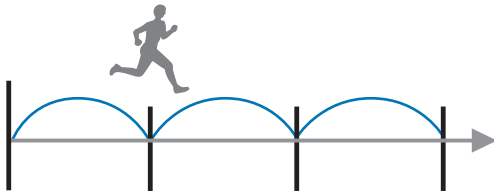
ワークアウト計測の設定を変更する

自動でラップを記録するオートラップなどワークアウト計測の条件を機器本体や PC アプリケーション「Epson View Uploader」を使ってカスタマイズできます。

設定項目

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します。



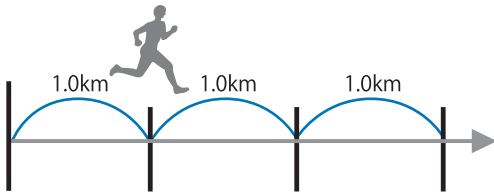
【オフ】、【時間】、【距離】のいずれかを選択します。

【時間】と【距離】は、次の範囲で設定します。

【時間】：1～60分（1分刻み）

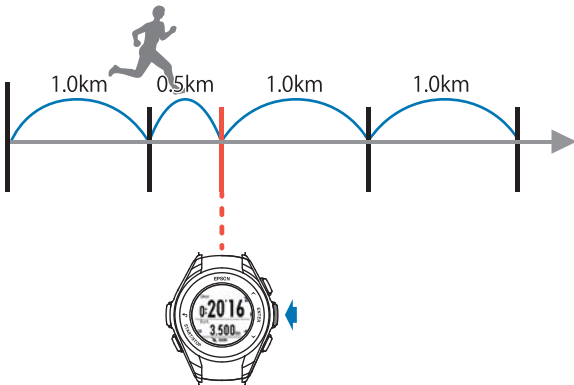
【距離】：0.1～10.0km（0.1km刻み）

例：オートラップだけで計測したとき



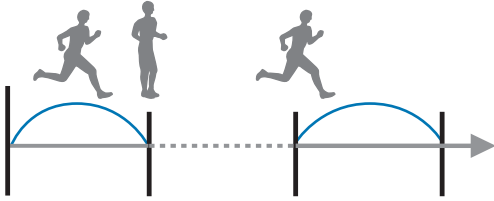
例：オートラップで計測中に、ボタンを押して手動でラップを記録したとき

オートラップで計測中に、**ENTER** ボタンを押してラップを記録しても、次のラップはあらかじめ設定した時間/距離で記録されます。



オートポーズ

信号待ちや休憩などで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します。



[オン]、[オフ] から選択します。
種目 [ラン] のときに選択できます。

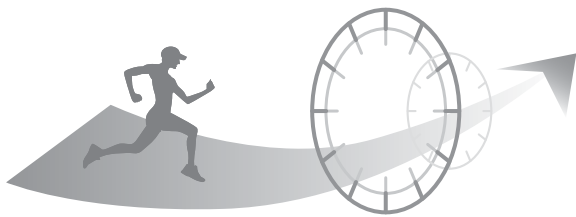
トレーニング

トレーニングする時間や距離を設定して計測します。

[オフ]、[目標時間]、[目標距離] のいずれかを選択します。

目標時間 (時間走)

トレーニングする時間を設定し、その時間が経過すると振動でお知らせします。



計測中に走行時間、予想到達距離を確認できます。

[時間] : 10分~24時間(1分刻み)の範囲で設定します。

時間を設定したときのみ、次の画面が表示されます。



- スプリットタイム/目標時間
- 予想到達距離

目標距離 (距離走)

トレーニングする距離を設定し、その距離に達すると振動でお知らせします。



計測中に走行距離、予想到達時間を確認できます。

ワークアウトを計測する

【距離】：0.1～100km（0.1km 刻み）の範囲で設定します。
距離を設定したときのみ、次の画面が表示されます。



- 距離/目標距離
- 予想到達時刻

ワークアウト計測開始前に設定を変更する

機器本体で設定する

種目ごとにワークアウト計測の条件を設定します。以下は、「オートラップ」の設定を例に説明しています。項目や値は、**UP**または**DOWN**で選択し、**ENTER**で決定します。

1 設定画面を表示する



時計画面で **DOWN** を押します。



種目を選択します。



設定画面が表示されます。

2 設定する



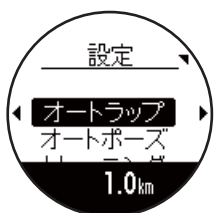
項目を選択します。
[「設定項目」45 ページ](#)
 画面下部に、現在設定されている値が表示されます。



設定したい項目や値を選択し、決定します。
UP または **DOWN** を長押しすると、値を早送りできます。

3 設定を確認する

BACK を押して設定画面に戻ると、画面下部に設定した値が表示されます。



計測を開始するには、次の手順に進みます。
 時計画面に戻るには、**BACK** を繰り返し押すか、2秒以上長押しします。

パソコンで設定する

「Epson View」を使って設定します。
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

設定内容を確認する

ワークアウト計測を開始する前に、種目ごとの設定を確認できます。

項目や値は、**UP**または**DOWN**で選択し、**ENTER**で決定します。



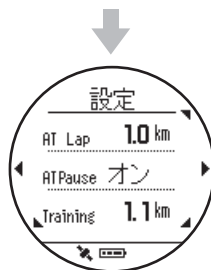
時計画面で**START/STOP**を押します。
もしくは、**DOWN**を押して種目を選択します。



GPS 測位が開始します。
(種目 [トレッドミル] を除く)



計測開始前の画面で**UP**を押して、設定画面を表示します。



現在の設定が表示されます。
設定内容を確認したら、**START/STOP**を押して、ワークアウト計測を開始します。
ワークアウト中は、設定の確認画面は表示されません。

計測中に設定を変更する

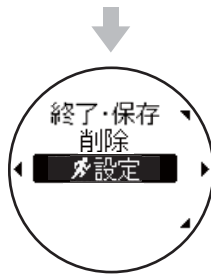
ワークアウト計測の途中でも設定内容を変更できます。項目や値は、(UP)または(DOWN)で選択し、(ENTER)で決定します。



計測画面で(START/STOP)を押して、ポーズします。



(ENTER)を押します。



(UP)または(DOWN)で「設定」を選択して、決定します。



(UP)または(DOWN)で項目を選択し、設定を変更します。

- オートラップ: オン/オフ
- オートポーズ: オン/オフ

参考

ワークアウト計測中には、トレーニングの設定は変更できません。

(START/STOP)を押して、ワークアウト計測を再開します。

ワークアウトデータを振り返る

 [「機器本体で履歴を確認/削除する」 52 ページ](#)

 [「Epson View」で履歴を確認する」 56 ページ](#)

機器本体で履歴を確認/削除する

計測したワークアウトデータは、履歴画面で確認または削除できます。

参考

- ワークアウトデータを含むすべての履歴を削除するには、機器本体を初期化してください。**初期化すると機器本体のすべての履歴と設定情報も削除されます。**
[「機器本体を初期化する」86ページ](#)
- ワークアウトデータは、最大64件まで保存、履歴で確認できます。

項目や値は、(UP)または(DOWN)で選択し、(ENTER)で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で(ENTER)を押します。



メニューが表示されます。

2 ワークアウト履歴一覧を表示する



[履歴]を選択します。



[ワークアウト]を選択します。



ワークアウト履歴一覧が表示されます。

3 履歴を確認/削除する

履歴を確認する



確認したい履歴を選択して、決定します。
画面下部には計測した種目が表示されています。



ワークアウトデータが表示されます。
(UP)または(DOWN)でワークアウトデータの表示内容を切りかえられます。
[「履歴で確認できるワークアウトデータ」54ページ](#)

履歴を削除する



削除したい履歴を選択して、決定します。
画面下部には計測した種目が表示されています。



ワークアウトデータが表示されます。
[ENTER] > [はい] を選択します。



4 履歴の確認/削除を終了する

[BACK] を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

履歴で確認できるワークアウトデータ

確認できるワークアウトデータは、次のとおりです。



アイコン	説明
	種目 ラン
	種目 ウォーク
	種目 トレッドミル
-	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
	消費カロリー
	平均ストライド
	総ラップ数

ワークアウトデータをアップロードする



1 「Epson View Uploader」をインストールします。

お使いのパソコンに「Epson View Uploader」がインストールされていないときは、インストールしてください。

！重要

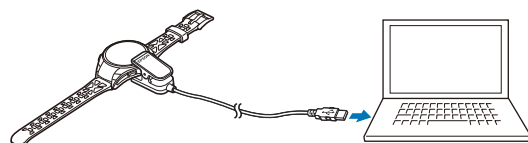
PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

2 機器本体とパソコンを接続します。

機器本体を USB 充電用クリップにセットし、USB 端子を PC の USB ポートに接続します。

「Epson View Uploader」が表示されます。



3 「Epson View」にログインします。

「Epson View」にログインしていないときは、「ログイン」をクリックします。

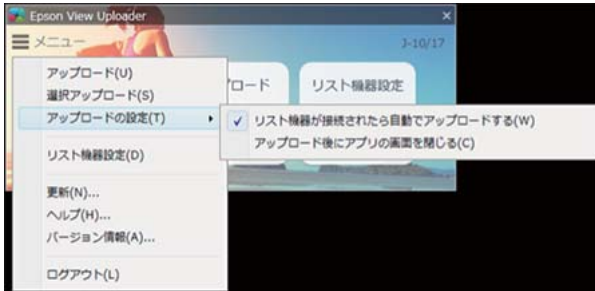


4 「アップロード」をクリックします。



参考

- 次回以降、機器本体にワークアウトデータがあると、「Epson View Uploader」が起動して、「Epson View」が開き、データを自動でアップロードします。
- 自動でアップロードをさせないようにするには、左上の「メニュー」をクリックし、「アップロードの設定」>「リスト機器が接続されたら自動でアップロードする」をオフにします。



- 「Epson View」でデータを削除しても、機器本体にデータが残っていれば、再度アップロードできます。

「Epson View」で履歴を確認する



専用アプリケーション「Epson View」

パソコンでワークアウト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、Web サイトをご覧ください。

パソコン: <https://view.epson.com/>



日常の活動量を記録する（活動量計測）

 [「活動量計測とは」 58 ページ](#)

 [「活動量計測を有効／無効にする」 59 ページ](#)

 [「機器本体で活動量を確認する」 60 ページ](#)

活動量計測とは

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）を記録できます。
記録したデータは1日ごとに集計され、機器本体や「Epson View」で確認できます。
ワークアウトで計測した歩数、距離、消費カロリーのデータも、活動量に加算されます。

記録する活動量項目

- 歩数
- 移動距離
- 消費カロリー



活動量計測を有効／無効にする

お買い上げ時は、[オン] に設定されています。

機器本体で設定する

項目や値は、[UP] または [DOWN] で選択し、[ENTER] で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で [ENTER] を押します。



メニューが表示されます。

2 活動量計測を設定する



[設定] を選択します。



[活動量] を選択します。



[活動量計測] を選択します。



[オン] または [オフ] を選択します。



設定が完了すると、活動量の画面に戻ります。

3 設定を終了する

[BACK] を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

参考



[活動量計測] を [オフ] にすると、時計画面の歩数表示が消えます。



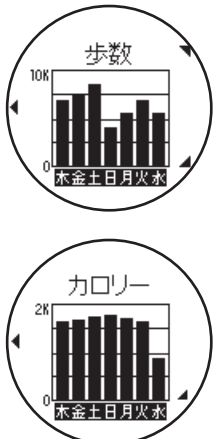
機器本体で活動量を確認する

確認できる活動量データ

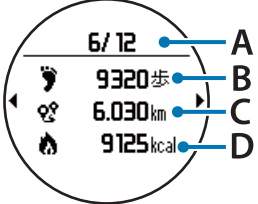
現時点の活動量

画面	計測項目
<p>歩数</p> 	<p>A: 目標歩数の達成度合い B: 歩数 C: 移動距離 D: 時刻</p>
<p>消費カロリー</p> 	<p>A: 現在の消費カロリー B: 時刻</p>

当日含む 7 日間の活動量推移（グラフ）

画面	説明
	<p>当日を含む 7 日間の活動量推移をグラフで確認できます。</p>

当日含む7日間の活動量（履歴）

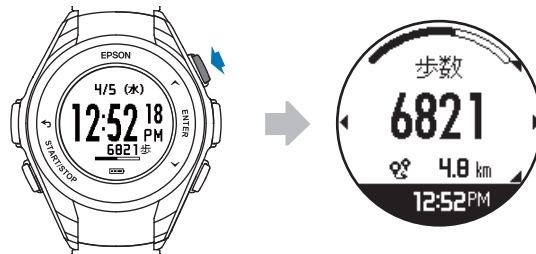
画面	説明
 <p>6/12 A 9320歩 B 6.030 km C 9125 kcal D</p>	<p>当日を含む7日間の活動量を記録日ごとに確認できます。</p> <ul style="list-style-type: none">A: 記録日B: 歩数C: 移動距離D: 消費カロリー

現時点の活動量を確認する

時計画面で **UP** を押すと、活動量計画面が表示されます。

UP または **DOWN** で表示内容を切りかえることができます。

BACK を繰り返し押すか、2 秒以上長押しすると、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、新しく記録を開始します。

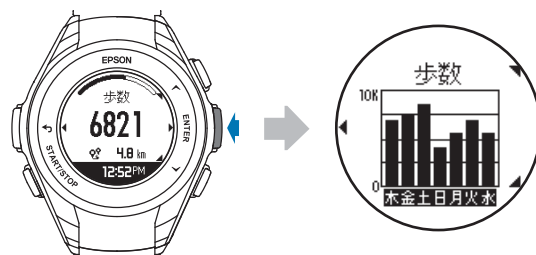
7 日間の活動量推移（グラフ）を確認する

活動量計画面で **ENTER** を押すと、過去 7 日間の履歴をグラフで表示します。

UP または **DOWN** で表示内容を切りかえることができます。

BACK を押すと、活動量計画面に戻ります。

BACK を繰り返し押すか、2 秒以上長押しすると、時計画面に戻ります。



過去の活動量データを確認する （履歴）

項目や値は、**UP**または**DOWN**で選択し、**ENTER**で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で**ENTER**を押します。



メニューが表示されます。

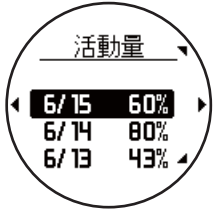
2 活動量データを確認する



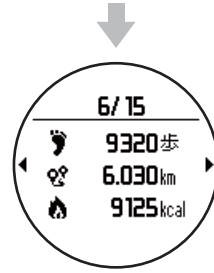
「履歴」を選択します。



「活動量」を選択します。



記録日を選択します。



活動量データが表示されます。

[「確認できる活動量データ」60ページ](#)

3 活動量データの確認を終了する

BACKを繰り返し押すか、2秒以上長押しして、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、機器本体を初期化してください。初期化すると機器本体のすべての履歴と設定情報も削除されます。

[「機器本体を初期化する」86ページ](#)

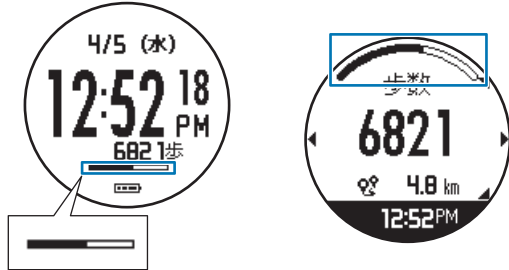
重要

当日を含む7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、早めに専用アプリケーション「Epson View」を使ってアップロードすることをおすすめします。

[「Epson View」で履歴を確認する」56ページ](#)

目標歩数の達成度合いを確認する

時計画面や活動量計画面に、設定した目標歩数の達成度合いが表示されます。



目標の歩数を設定する

お買い上げ時の目標歩数は、10,000 歩/日に設定されています。

機器本体および、パソコンを使って「Epson View」で設定できます。機器本体と「Epson View」での設定が異なるときは、最新の入力した内容に書き換わります。

機器本体で設定する

項目や値は、**(UP)**または**(DOWN)**で選択し、**(ENTER)**で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で**(ENTER)**を押します。

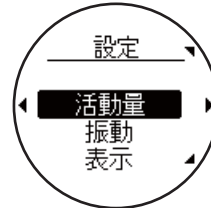


メニューが表示されます。

2 目標歩数を設定する



[設定] を選択します。



[活動量] を選択します。



[目標歩数] を選択します。



目標歩数を選択します。
1,000～30,000 歩まで、
100 歩単位で設定できます。



設定が完了すると、活動量の画面が表示されます。

3 設定を終了する

(BACK) を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

「Epson View」で設定する

詳しくは以下の Web サイトをご覧ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

活動量データをアップロードする



1 「Epson View Uploader」をインストールします。

お使いのパソコンに「Epson View Uploader」がインストールされていないときは、インストールしてください。

！重要

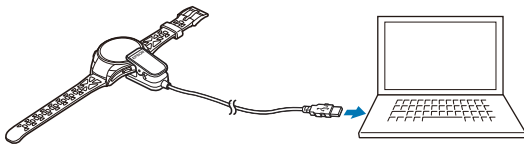
PCアプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下のWebサイトからご確認ください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

2 機器本体とパソコンを接続します。

機器本体をUSB充電用クリップにセットし、USB端子をPCのUSBポートに接続します。

「Epson View Uploader」が表示されます。



3 「Epson View」にログインします。

「Epson View」にログインしていないときは、「ログイン」をクリックします。

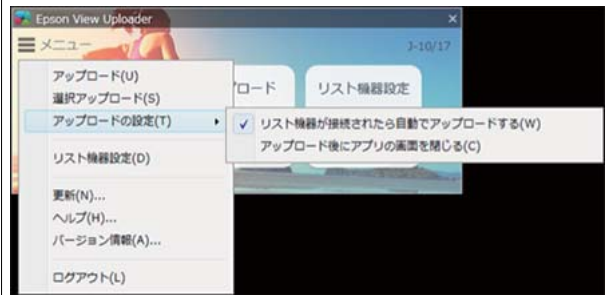


4 「アップロード」をクリックします。







参考

- 次回以降、機器本体に活動量データがあるとき、「Epson View Uploader」が起動して、「Epson View」が開き、データを自動でアップロードします。
- 自動でアップロードをさせないようにするには、左上の「メニュー」をクリックし、「アップロードの設定」>「リスト機器が接続されたら自動でアップロードする」をオフにします。



便利な機能を使ってみる

-  「「Epson View」で設定を変更する」 67 ページ
-  「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」 69 ページ
-  「画面を点灯する（ライト）」 70 ページ
-  「振動で知らせる」 71 ページ

「Epson View」で設定を変更する

パソコンにインストールした PC アプリケーション「Epson View Uploader」を使って、機器本体やワークアウトなどの以下の設定を変更できます。

設定の変更後、パソコンと機器本体を USB 充電用クリップで接続すると、機器本体の設定を書き換えられます。

以下の項目の値は、機器本体やパソコンで設定できます。詳しくは付録を参照してください。

[🔗 「設定項目一覧」 91 ページ](#)

！重要

- PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

[🔗 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10](https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10)

ワークアウト設定

種目（ラン／ウォーク／トレッドミル）ごとに、以下の項目を設定できます。

- オートラップ
 - オートラップ入力（距離／時間／オートラップを記録する距離または時間）
 - オートラップ（オン／オフ）
- オートポーズ[※]（オン／オフ）
- トレーニング
 - 設定（時間／距離／オフ）
 - 時間／距離の値

※ 種目ランのみ設定できます。

一般設定

日付と時刻

- 時制（12 時制／24 時制）
- 日付表示順（月/日/曜、日/月/曜）
- オートサーチ（オン／オフ）

言語と単位

- 言語（日本語／English (U.S.)／Française (Canada)／簡体中文）
- 距離（km／mile）

画面表示・その他

- コントラスト（薄い／普通／濃い）
- オートスリープ（オン／オフ）
- ライト点灯タイミング
 - リストターン（オン／オフ）

便利な機能を使ってみる

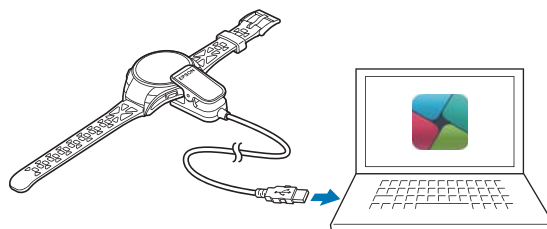
- ボタン操作（オン／オフ）
- ワークアウト（常時オン／オフ）
- 通知（オン／オフ）

AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する




ワークアウト計測を開始する 2 時間前以内に、機器本体の GPS 情報を更新することで、GPS 測位時間を短縮できます。あらかじめ「Epson View」にログインしている必要があります。

USB 充電用クリップを使って、パソコンと機器本体を接続すると、自動で GPS 情報が更新されます。



！重要

- PC アプリケーション  「Epson View Uploader」をパソコンにインストールして、インターネットに接続する必要があります。
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>
- GPS 情報を更新するときのインターネット接続料はお客様のご負担となります。
- GPS 情報を更新するときは、屋外に出る必要はありません。
- USB 充電用クリップを使って、パソコンと機器本体を接続すると、自動で GPS 情報が更新されます。

画面を点灯する（ライト）

ライトを点灯して、画面を見やすくできます。

設定手順
時計画面で **ENTER** を押す > [設定] > [表示] > [ライト]

以下のタイミングで、ライトを点灯するかどうかを設定できます。

リストターン

腕を傾けて画面を見る動作をしたとき



ボタン操作

ボタンを押したとき

ワークアウト

GPS 測位開始から、ワークアウトデータを保存して時計画面に戻るまでの間（**常時点灯**）

参考

- [常時オン] にすると、連続ワークアウト計測時間が約 2 時間に短縮されます。
- [オフ] にすると、常時点灯はしませんが、[リストターン]、[ボタン操作]、[通知] の設定によって点灯します。
- [常時オン] にしていても、[設定] > [振動] で設定したラップ区切りなどの通知で機器本体が振動すると、一時的にライトが消灯します。振動が止まると、再点灯します。

通知

以下の通知があったとき

- オートラップでラップを区切ったとき
- オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき
- トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき

振動で知らせる

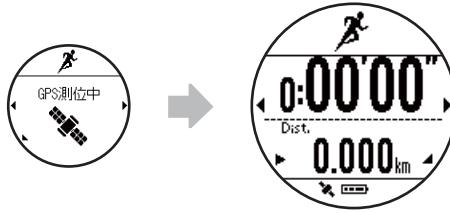
ラップを記録したときや設定した距離に到達したときに振動でお知らせできます。

設定手順

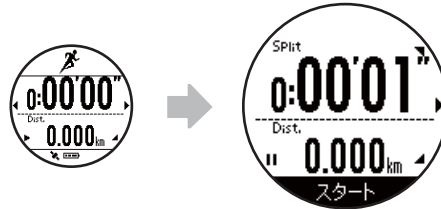
時計画面で **ENTER** を押す > [設定] > [振動]

振動の設定をすると、以下のタイミングで機器本体が振動します。

- GPS 測位が完了し、計測画面に切りかわるとき



- ワークアウト計測を開始するとき



- オートラップでラップを記録したとき



- オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき (種目 [ラン] のみ)

一時停止 (ポーズ)

再開 (スタート)



- トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき

目標距離

目標時間



機器本体の設定を変更する

 [「機器本体での設定項目」 73 ページ](#)

 [「設定の変更方法」 76 ページ](#)

機器本体での設定項目

機器本体で設定できる項目は以下のとおりです。

⚙️ 設定

設定できる項目の一覧は、付録を参照してください。

🔗 [「設定項目一覧」91 ページ](#)

活動量

活動量について設定します。

- **目標歩数**

1日の目標とする歩数を設定します。

値：1,000～30,000 歩（100 歩刻み）

（初期値：**10,000 歩**）

- **活動量計測**

活動量計測の有効/無効を設定します。

値：**オン**（初期値）、オフ

振動

ワークアウト計測中に以下の通知があったときの振動について一括で設定します。

値：**アラート オン**（初期値）、アラート オフ

- GPS 測位が完了し、計測画面に切り替わる時
- ワークアウト計測を開始するとき
- オートラップでラップを区切ったとき
- オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき
- トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき

表示

画面の表示について設定します。

- **秒表示**

時計画面の秒の表示について設定します。

値：**オン**（初期値）、オフ

秒表示あり



秒表示なし



- **コントラスト**

画面のコントラストを設定します。

値：濃い、**普通**（初期値）、薄い

機器本体の設定を変更する

• ライト

ライトが点灯する条件を設定します。

設定項目	説明
リスタート	機器本体をつけた腕を動かしたときの点灯について設定します。 値： <u>オン</u> （初期値）、オフ
ボタン操作	ボタンを押したときの点灯について設定します。 値： <u>オン</u> （初期値）、オフ
ワークアウト	ワークアウト中のライトの点灯について設定します。 値：常時オン、 <u>オフ</u> （初期値） • [常時オン] にすると、連続ワークアウト計測時間が約 2 時間に短縮されます。 • [オフ] にすると、常時点灯はしませんが、[リスタート]、[ボタン操作]、[通知] の設定によって、点灯します。 • [常時オン] にしていても、[設定] > [振動] で設定したラップ区切りなどの通知で機器本体が振動すると、一時的にライトが消灯します。振動が止まると、再点灯します。
通知	以下のタイミングでのライトの点灯について設定します。 値： <u>オン</u> （初期値）、オフ • オートラップでラップを区切ったとき • オートポーズでワークアウト計測を停止または再開したとき • トレーニングで設定した目標距離または目標時間に到達したとき

ライトは一定時間が経過すると自動で消灯します。ただし、[ワークアウト] で [常時オン] に設定したときは、計測が終わるまで点灯し続けます。

• オートスリープ

静止状態でしばらくおくと、自動でスリープ状態にする機能を設定します。

値：オン（初期値）、オフ

システム

機器本体の全般に関して設定します。

• 言語

表示言語を設定します。

値：English、日本語（初期値）、Française、簡体中文

• 時刻設定

• 時刻合わせ

現在時刻を設定します。

値：自動、手動（年月日、時分）（初期値）

[自動]：

必ず、屋外の頭上が開けた場所で、画面を上にして置いておこなってください。

自動で時刻合わせをおこないます。しばらくそのままお待ちください。

2分以上時刻合わせ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。

[手動]：

機器本体を操作して、時刻を設定してください。

• 時制

表示時刻の時制を設定します。

値：12 時制（初期値）、24 時制

- **オートサーチ**

GPS 測位時間を短縮するために、定期的に GPS 信号を受信します。オートサーチ中は、時計画面で GPS アイコンが点灯します。

値：オン（初期値）、オフ



GPS アイコン

- **初期化**

機器本体内のすべての設定（プロフィール／設定／システム）、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。

値：はい、いいえ

[🔗 「機器本体を初期化する」 86 ページ](#)

- **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。

👤 プロフィール

設定できる項目は、以下のとおりです。

体重は、「Epson View」と接続すると最新の入力した値で書き換わります。

- 身長
- 体重
- 生年月日
- 性別

設定の変更方法

機器本体で設定する

ここでは、活動量計測の設定を例に説明します。他の項目も同様の手順で設定できます。

項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で **ENTER** を押します。



メニューが表示されます。

2 設定する



「設定」を選択します。



「活動量」を選択します。



「活動量計測」を選択します。
画面下部に、現在設定されている値が表示されます。
項目によっては、さらに項目を選択する場合があります。同様に項目を選択してください。



値を選択し、決定します。
UP または **DOWN** を長押しすると、値を早送りできます。

3 設定を完了する

BACK を繰り返し押すか、2秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

パソコンで設定する

「Epson View」を使って設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

メンテナンスをする

 [「お手入れをする」 78 ページ](#)

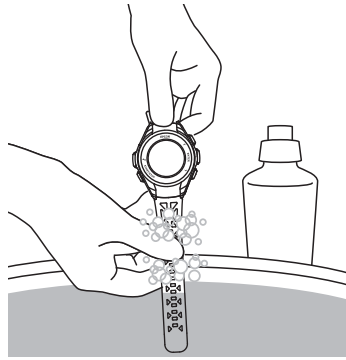
 [「本製品に内蔵の充電池について」 79 ページ](#)

 [「本製品の廃棄について」 79 ページ](#)

お手入れをする

機器本体/バンド

機器本体は、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。

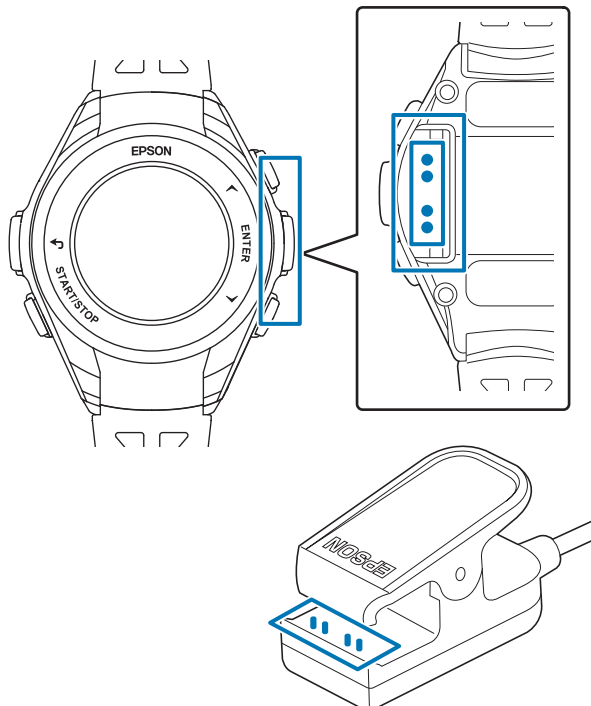


！重要

- 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。
- 機器本体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

充電や通信が不安定なときは、機器本体の接続端子部と USB 充電用クリップの位置合わせ溝部を湿らせた綿棒で清掃してください。汗により汚れが付着しやすいため、こまめに清掃して、水分は乾いたタオルでふき取るなどして乾燥させてください。



！重要

- 水や汗、汚れが付着したまま USB 充電用クリップ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。

本製品に内蔵の充電池について

本製品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などにより、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。販売店にご相談いただくか、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。

本製品の廃棄について

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

トラブルを解決する

 [「機器本体のトラブルを解決する」 81 ページ](#)

 [「ファームウェアを更新する」 83 ページ](#)

 [「システムリセットする」 85 ページ](#)

 [「機器本体を初期化する」 86 ページ](#)

機器本体のトラブルを解決する

基本動作に関するトラブル

現象	対処方法
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。 ☞ 「充電する」 17 ページ
操作しても反応しない、動作しない。	電池残量が低下していませんか？充電してください。 ☞ 「電池残量について」 20 ページ 充電後も動作しないときは、システムリセットをしてください。 ☞ 「システムリセットする」 85 ページ
使用中に画面が消える、画面が青くなる。	システムリセットをしてください。 ☞ 「システムリセットする」 85 ページ
時計表示が消える。	静止状態でしばらくおくと、スリープ状態に入り時計表示が消えます。いずれかのボタンを押すか、動かすと画面が表示されますので、故障ではありません。画面が表示されないときは電池残量が低下しています。充電してください。 ☞ 「充電する」 17 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。 ☞ 「表示」 73 ページ
時刻が合わない。	[設定] > [システム] > [時刻設定] > [時刻合わせ] で設定してください。 ☞ 「システム」 74 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。 種目 [ウォーク] を選択するか、種目 [ラン] の設定でオートポーズを [オフ] に変更してください。 ☞ 「オートポーズ」 46 ページ

GPS 測位に関するトラブル

現象	対処方法
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 分おいてください。 ☞ 「GPS 信号を受信する」 25 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 信号を受信しにくいときは、AGPS で GPS 情報を更新してください。 ☞ 「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」 69 ページ
GPS 衛星からの信号が途切れる。	GPS 信号を受信しても、周囲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。

充電に関するトラブル

現象	対処方法
USB 充電用クリップにセットしても正常に充電できない。	<p>USB 充電用クリップの接続を確認してください。</p> <p>☞ 「充電する」17 ページ</p> <p>機器本体や USB 充電用クリップの接続端子部を清掃してください。</p> <p>☞ 「機器本体/バンド」78 ページ</p> <ul style="list-style-type: none"> 完全に電池残量がなくなった後、USB 充電用クリップにセットしたとき、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、機器本体と USB 充電用クリップ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、機器本体や USB 充電用クリップが熱くなる。	故障が考えられます。すみやかにご使用を中止して、弊社修理センターにご相談ください。

防水性能に関するトラブル

現象	対処方法
水泳時にも使用したい。	機器本体は 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。
ガラスの内側が曇る。	<p>外気と機器本体内部の温度差によって、機器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、機器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、曇りが消えないときは内部に水が浸入していることが考えられます。</p> <p>機器本体を弊社修理センターに送付してください。</p>

通信に関するトラブル

現象	対処方法
機器本体をパソコンに接続しても正常に認識されない。	<p>パソコン (USB ボード) と USB 充電用クリップ (USB プラグ) の接続を確認してください。機器本体や USB 充電用クリップの接続端子部を清掃してください。</p> <p>☞ 「機器本体/バンド」78 ページ</p> <p>システムリセットしてください。</p> <p>☞ 「システムリセットする」85 ページ</p>
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。	<p>通信中は機器本体と USB 充電用クリップ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、USB 充電用クリップを接続し直してから再度通信してください。</p>

上記の対処をおこなっ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。

ファームウェアを更新する

ファームウェアを更新すると、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、ワークアウトデータを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。

🔗 「「Epson View」で履歴を確認する」56 ページ

ファームウェアのバージョンを確認する

項目や値は、**UP** または **DOWN** で選択し、**ENTER** で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で **ENTER** を押します。



メニューが表示されます。

2 ファームウェアのバージョンを確認する



「設定」を選択します。



「システム」を選択します。



「バージョン情報」を選択します。



ファームウェアのバージョン情報が表示されます。

3 確認を終了する

BACK を繰り返し押すか、2 秒以上長押しして、時計画面に戻ります。

ファームウェアを更新する



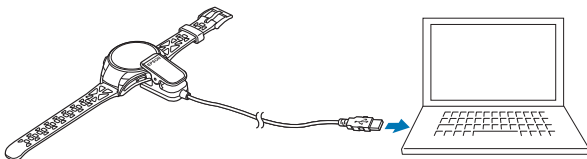
1 「Epson View Uploader」をインストールします。

お使いのパソコンに「Epson View Uploader」がインストールされていないときは、インストールしてください。

！重要

- PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=q10>

2 機器本体を USB 充電用クリップにセットして、ご使用のパソコンと直接接続します。



参考

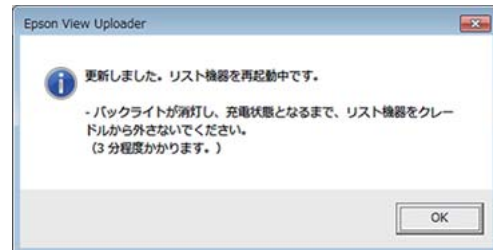
USB 充電用クリップの USB 端子は、パソコンの USB ポートに直接接続してください。USB ハブに接続するとパソコンが機器本体を認識しないことがあります。

機器本体でファームウェアの更新が必要なときには、以下の画面が表示されます。



3 ファームウェアを更新します。

パソコン画面で「更新する」をクリックし、パソコン画面に表示された指示に従ってファームウェアを更新してください。



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。

BACK、**START/STOP**、**UP**、**DOWN**の4つのボタンを同時に押します。

画面がリセットされ、再起動します。



システムリセットと初期化には以下の違いがあります。

- : データまたは設定内容が保持されます。
- : データは削除され、設定内容はお買い上げ時の設定に戻ります。

データ/設定	システムリセット	初期化
ワークアウト計測の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
履歴データ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[システム] の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[プロフィール] の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今日の活動量データ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[目標歩数] の設定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ストライドの学習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
時刻情報	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

!重要

ワークアウト中にシステムリセットをおこなうと、そのデータは保存されません。

機器本体を初期化する

お買い上げ時の状態に戻したいときは、機器本体を初期化してください。

！重要

初期化する前に、データを「Epson View」にアップロードしてください。

項目や値は、**(UP)**または**(DOWN)**で選択し、**(ENTER)**で決定します。

1 メニューを表示する



時計画面で**(ENTER)**を押します。



メニューが表示されます。

2 初期化する



【設定】を選択します。



【システム】を選択します。



【初期化】を選択します。












【はい】を選択します。



初期化が完了すると、再起動し、初期設定画面が表示されます。初期設定をおこなってください。
[🔗 「初期設定をする」 22 ページ](#)

初期化される内容は、以下のページを参照してください。
[🔗 「システムリセットする」 85 ページ](#)

付録

-  [「製品仕様」 88 ページ](#)
-  [「アイコンの意味」 90 ページ](#)
-  [「設定項目一覧」 91 ページ](#)
-  [「用語集」 93 ページ](#)
-  [「GPS システムについて」 94 ページ](#)
-  [「準天頂衛星みちびきへの対応」 94 ページ](#)
-  [「商標」 95 ページ](#)
-  [「お問い合わせ先」 95 ページ](#)
-  [「アフターサービス」 96 ページ](#)

製品仕様

機器本体

型番	Q-10B/G/P	
サイズ（厚さ）	14.1mm	
重量	約 40g	
防水性能	5 気圧防水	
動作時間	約 10 日間※1、4	
	約 30 日間※2、4	
	約 13 時間※3、5	
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 6 日分	
最大記録数	64	
ラップ記録数	1 スプリットあたり最大 200	
ピッチ/ストライド計測	○	
表示範囲	距離/ラップ距離	0.000～999.99km / 0.000～999.99mi 整数部が 3 桁の場合、小数点以下は 2 桁表示 整数部が 2 桁の場合、小数点以下は 3 桁表示
	ペース/ラップペース/平均ペース	0'00"～30'00"/km / 0'00"～45'00"/mi
	スプリット/ラップタイム	0:00'00"～13:00'00"
	ピッチ/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	0～99999 歩
	時刻	00:00:00～23:59:59
	消費カロリー	0～9999kcal
	予想到達時刻	0～23:59:59"（トレーニング距離設定時）
	予想到達距離	0～999.99km / 0～999.99mi（トレーニング時間設定時）

※1 時計表示時（活動量計測：オン、オートスリープ：オン、秒表示：オフ、オートサーチ：オフ、ライト：オフ）

※2 時計表示時（活動量計測：オフ、オートスリープ：オン、秒表示：オフ、オートサーチ：オフ、ライト：オフ）

※3 GPS 機能使用時（活動量計測：オフ）

※4 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）

※5 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。（設定条件：ライト点灯など）

USB 充電用クリップ

使用温度範囲	5～35℃
--------	-------

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。


USB 充電用クリップ

型番	WPCLP01
使用温度範囲	5～35℃

AC アダプター

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

アイコンの意味

アイコン	名称
	ラン
	ウォーク
	トレッドミル
	GPS 測位中
	平均ペース
	距離
	消費カロリー
	スプリットタイム
	歩数
	平均ストライド
	充電中
	USB 通信中
	ボタンロック
	ボタンロック解除
	電池残量
	電池充電の催促
	充電エラー

設定項目一覧

- : 設定できます
 : 設定できません

設定項目		設定項目	初期値	機器本体	Epson View	
活動量	目標歩数	1,000~30,000 歩 (100 歩刻み)	10,000 歩	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> ※3	
	活動量計測	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
振動		アラート オン/アラート オフ	アラート オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
表示	秒表示	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	コントラスト	濃い/普通/薄い	普通	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	ライト	リスタート	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		ボタン操作	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		ワークアウト	常時オン/オフ	オフ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		通知	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	オートスリープ	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
システム	言語	English/ 日 本 語 / Française/簡体中文	日本語	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	距離単位	km/mile	km	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	時刻合わせ	自動/手動	手動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	時制	12 時制/24 時制	12 時制	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	日付表示順	月/日/曜、日/月/曜	月/日/曜	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	オートサーチ	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	初期化	はい/いいえ	---	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
プロフィール	身長	---	---	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	体重	---	---	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> ※3	
	生年月日	---	---	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	性別	---	---	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

付録

設定項目			設定項目	初期値	機器本体	Epson View
ワークアウト※1	オートラップ	オートラップ入力	距離/時間/オートラップを記録する距離または時間	距離 1km	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		オートラップ	オン/オフ	オン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	オートポーズ※2		オン/オフ	オフ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	トレーニング	設定	時間/距離/オフ	オフ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		時間/距離の値	---	---	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

※1 種目（ [ラン] / [ウォーク] / [トレッドミル] ）ごとに設定可能

※2 種目 [ラン] のみ設定可能

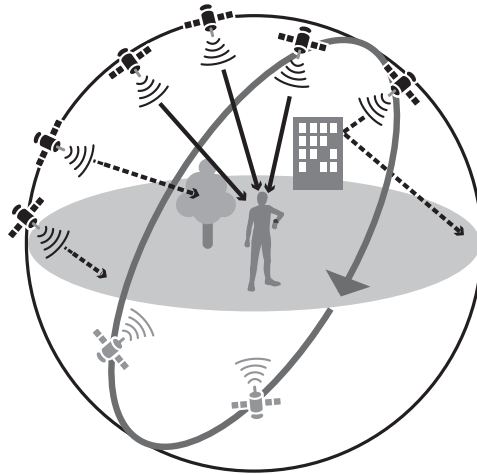
※3 「Epson View」と機器本体とで同期

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です。
	Epson View	専用のアプリケーションで、パソコンのブラウザから機器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 システム	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ます。 🔗 「GPS 信号を受信する」 25 ページ
あ行	オートサーチ	定期的に GPS 測位を行う機能です。ワークアウト計測するときの GPS 測位時間を短縮します。
	オートスリープ	静止状態でしばらくおくと、自動で画面表示が消えます。
	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します。
	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します。
か行	活動量計測	日常生活の活動量（歩数・距離・消費カロリー）を記録します。
さ行	ストライド	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です。 🔗 「ストライド(歩幅) を学習させる」 28 ページ
	スプリットタイム	計測開始から計測終了までの時間。
た行	通知	ラップ区切り時やトレーニングで設定した目標距離に到達した時などに、機器本体が振動してお知らせします。
は行	ファームウェア	機器本体に組み込まれているソフトウェアです。
	ペース	現在の瞬間的な走行ペース。
ら行	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。
	リストターン	腕を傾けて機器本体の画面を見る動作。
わ行	ワークアウト	計測対象となる運動種目の総称。

GPS システムについて

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、一旦受信をおこない、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 分以上おくことで、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 分以上置いても、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。

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。

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。

ウォッチ・ウェ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 2017.7

アフターサービス

- ・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。

索引

C

Calories 39, 42

D

Dist. 39, 41

E

Epson View 2, 8, 9, 13, 18, 22, 24, 34, 40, 43, 48, 54, 55, 56, 58, 63, 64, 65, 67, 69, 76, 83, 86, 93

Epson View Uploader 23, 24, 45, 54, 55, 65, 67, 69, 84

Est. Dist. 39

Est. Time 39

L

Lap 43

LapPace 39, 41

P

Pitch 39, 42

S

Split 39, 41, 43

Steps 39, 42

Stride 39, 41

T

Time 39, 42

U

USB 充電用クリップ 12, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 37, 67, 69, 78, 79, 82, 84, 89

あ

移動距離 58

オートサーチ 20, 30, 75, 88, 91, 93

オートスリープ 20, 67, 74, 81, 88, 91, 93

オートポーズ 46, 50, 67, 70, 71, 73, 74, 81, 92, 93

オートラップ 43, 45, 48, 50, 67, 70, 71, 73, 74, 92, 93

か

活動量 30, 59, 63, 64, 73, 76, 91

活動量計測 20, 59, 73, 76, 88, 91, 93

距離 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 54, 58, 67, 88, 90, 92

言語 67, 74, 91

コントラスト 67, 73, 91

さ

時間 39, 45, 46, 67, 92

時刻 42, 88

時刻合わせ 34, 74, 81, 91

時刻設定 34, 81

システム 30, 34, 74, 75, 81, 83, 85, 86

常時オン 68, 70, 74, 91

消費カロリー 42, 54, 58, 88, 90

初期化 75, 86, 91

振動 70, 71, 73, 74, 91

スキップ 40

ストライド 28, 41, 54, 88, 90, 93

スプリット 88

スプリットタイム 40, 41, 42, 46, 90, 93

設定 30, 34, 50, 59, 64, 67, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 81, 83, 86, 92

た

通知 68, 70, 74, 91, 93

電源オフ 37

トレーニング 39, 46, 67, 70, 71, 73, 74, 92

トレッドミル 14, 28, 39, 40, 41, 42, 49, 54, 67, 92

は

バージョン情報 75, 83

日付表示順 67, 91

ピッチ 42, 88

表示 30, 70, 73, 91

秒表示 20, 30, 73, 88, 91

プロフィール 75, 85, 91

ペース 54, 88, 90, 93

歩数 42, 58, 60, 88, 90

ま

目標歩数 30, 64, 73, 85, 91

や

予想到達距離 46, 88

予想到達時刻 47

ら

ライト 70 , 74 , 88 , 91
ラップ 70 , 71 , 73 , 74 , 88
ラップタイム 88 , 93
ラップペース 41 , 88 , 93
リストターン 67 , 70 , 74 , 91 , 93
履歴 52 , 63 , 75

わ

ワークアウト 52 , 68 , 70 , 74 , 91 , 92
ワークアウト設定 43 , 67

EPSON



GPS Sports Monitor

WristableGPS

Q-10B/G/P

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

413411402 ©2018 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.