

EPSON

GPS Sports Monitor

WristableGPS

J-50B/K/T

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、ウォーキングの計測

 [「基本的な計測手順」 50 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経過時間を計測し、ペースを確認できます。そのほかにも、以下のようなトレーニングをサポートする機能があります。

オートラップ：

事前に設定した距離や時間を走った時に、自動でラップ計測をおこないます。

オートポーズ：

立ち止まった時に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開します。

トレーニング：

目標となる時間や距離を設定して計測できます。

活動量の計測

 [「活動量計測とは」 76 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」 133 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」 35 ページ](#)
- 脈拍を計測し、VO₂max の推定、トレーニング効果への活用などワークアウトデータをさまざまに活用できます。
 [「VO₂max を推定する」 71 ページ](#)
 [「トレーニング効果を確認する」 73 ページ](#)
- 「Epson View」を使って、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、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することもできます。
 [「「Epson View」で履歴を確認する」 69 ページ](#)

自分の好みにカスタマイズする

 [「設定項目」 101 ページ](#)

 [「設定の変更方法」 107 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、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	 8
WristableGPS について	9
マニュアルについて	10
各マニュアルの使いかた	10
本マニュアルの記載ルール	10
安全にお使いいただくために	12
記号の意味	12
機器本体について	12
USB 充電用クリップについて	13
電波に関するご注意	13
J-50 シリーズの特長	16
機能のイメージマップ	16
対応種目	17
主な機能	18
 準備をする	 19
同梱品/オプション品	20
同梱品を確認する	20
オプションについて	20
充電する	21
初期設定をする	24
機器本体で設定する	24
スマートフォンで設定する	26
パソコンで設定する	26
時計画面について	27
オートスリープについて	28
装着のしかた（脈拍を正しく計測する）	29
脈拍を計測してみる	30
脈拍を正しく計測できない例	30
脈拍の計測を停止する	30
心拍ゾーン	31
GPS 信号を受信する	32
GPS 測位について	32

はじめてワークアウトを計測するとき	34
準天頂衛星みちびきについて	34
ストライド(歩幅)を学習させる	35
はじめてワークアウトを計測するとき	35
電池残量について	36
ワークアウト計測中の連続動作時間(目安)	36
時計画面表示中の連続動作時間(目安)	37
電池充電の催促	37

基本操作を知る 38

ボタンの操作	39
ボタンの主な役割	39
時刻を合わせる	42
ボタン操作で合わせる	42
誤操作を防ぐ(ロック)	44
電源をオン/オフする	45
電源をオンにする	45
電源をオフにする	45
Bluetooth®で接続する	46
Bluetooth をオフにする	47
ペアリングを解除する	48

ワークアウトを計測する 49

基本的な計測手順	50
種目を選択する	50
計測を開始する	51
ラップを記録する	51
計測を一時停止/再開する	52
計測中のデータを確認する	52
計測を終了/保存する	53
Quick Start 機能	54
Quick Start とは	54
ワークアウト計測の条件を設定する	55
設定項目	55
設定の変更方法(機器本体)	61
設定内容を確認する	62
計測中に設定を変更する	62
ワークアウト中に機器本体で表示できる計測項目	63

ワークアウトデータを振り返る 64

機器本体で履歴を確認/削除する	65
履歴で確認できるワークアウトデータ	67

ワークアウトデータをアップロードする	68
「Epson View」で履歴を確認する	69
専用アプリケーション「Epson View」	69
ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能）	70
VO ₂ max を推定する	71
VO ₂ max とは	71
性別/年齢による VO ₂ max の目安（ml/kg/min）	72
トレーニング効果を確認する	73
トレーニング効果とは	73
日常の活動量を記録する（活動量計測）	75
活動量計測とは	76
記録する活動量項目	76
活動量計測を有効/無効にする	77
操作手順	77
活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について	78
活動量データを確認する	81
現在の活動量を確認する	81
7 日間の活動量推移（グラフ）を確認する	81
確認できる活動量データ	81
目標歩数、目標カロリー、睡眠設定を設定する	85
活動量データをアップロードする	87
便利な機能を使ってみる	88
「Epson View」で設定を変更する	89
活動量設定	89
ワークアウト設定	90
時計画面設定	90
一般設定	91
AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する	93
スマートフォンのとき	93
パソコンのとき	93
ライトを点灯する	94
設定項目	94
振動で知らせる	96
設定項目	96
ストップウォッチ	97
ボタンの役割	97
ミュージックコントロール	98
操作手順	98
ボタンの役割	98

スマートフォンの着信を表示する	99
通知内容	99

機器本体の設定を変更する 100

設定項目	101
Bluetooth	101
 設定	102
 アラーム	105
 電源オフ	106
設定の変更方法	107
機器本体で設定する	107
スマートフォンで設定する	107
パソコンで設定する	107

メンテナンスをする 108

お手入れをする	109
機器本体/バンド	109
接続端子部/脈拍センサー部	110
本製品に内蔵の充電池について	110
本製品の廃棄について	110

トラブルを解決する 111

機器本体のトラブルを解決する	112
基本動作に関するトラブル	112
GPS 測位に関するトラブル	112
充電に関するトラブル	113
防水性能に関するトラブル	113
通信に関するトラブル	113
ファームウェアを更新する	114
ファームウェアのバージョンを確認する	114
ファームウェアを更新する	115
システムリセットする	117
機器本体を初期化する	118

付録 119

製品仕様	120
機器本体	120
USB 充電用クリップ	122
オプション	122
アイコンの意味	123
機器本体と「Epson View」における設定一覧	125

もくじ

表示	125
活動量	125
振動	126
システム	127
アラーム	128
プロフィール（お買い上げ時以外）	128
ワークアウト設定	129
参考	130
用語集	131
GPS システムについて	133
準天頂衛星みちびきへの対応	133
安全規格認証情報を確認する	134
商標	135
お問い合わせ先	135
アフターサービス	136
索引	137

WristableGPS の概要

 [「WristableGPS について」 9 ページ](#)

 [「マニュアルについて」 10 ページ](#)

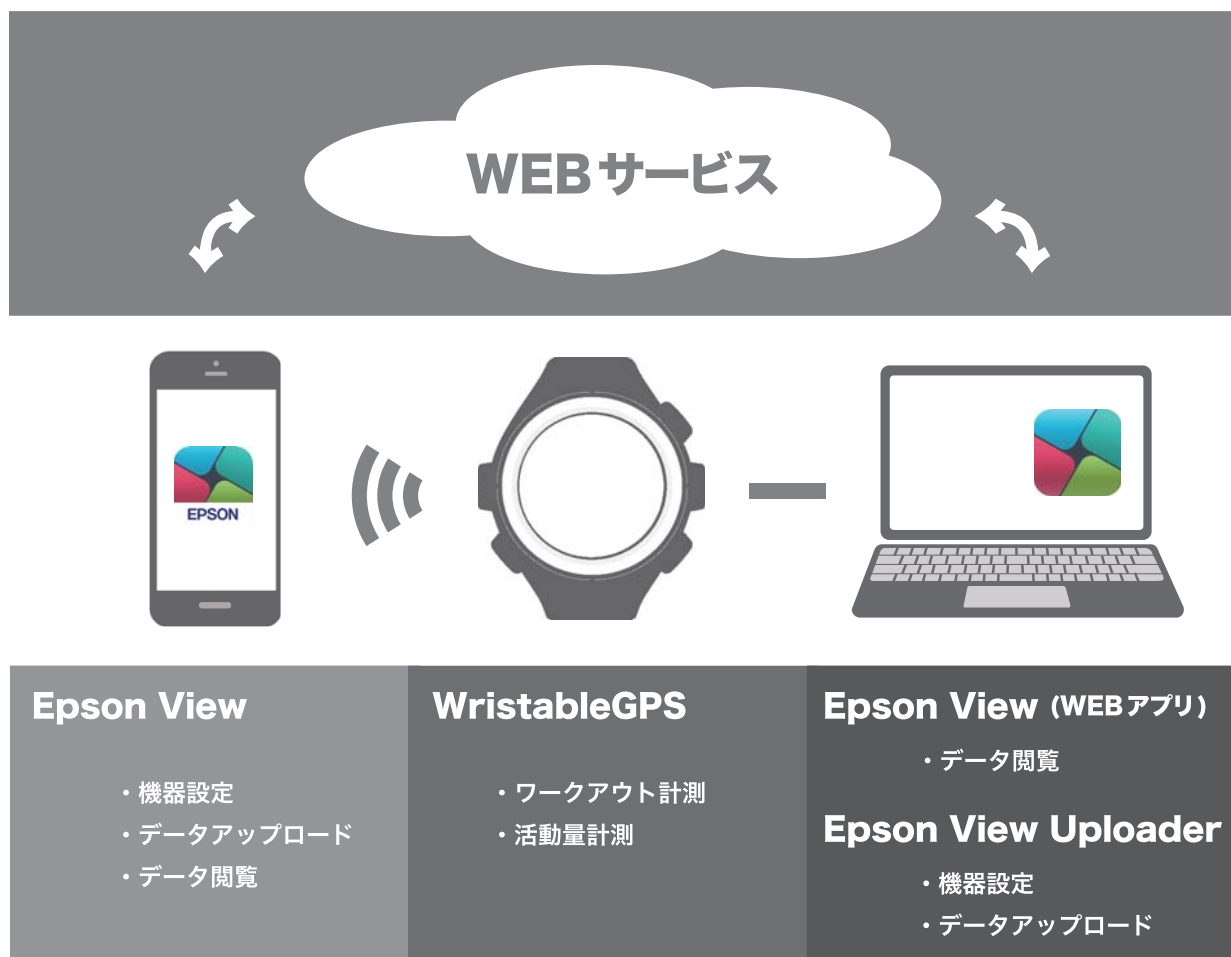
 [「安全にお使いいただくために」 12 ページ](#)

 [「J-50 シリーズの特長」 16 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。



* 「Epson View」、 「Epson View Uploader」 は別途インストールが必要です。

マニュアルについて

各マニュアルの使いかた

以下のマニュアルは、製品の不明点をいつでも解決できるように手元に置いてお使いください。

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。この内容が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。

- 運動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。

安全にお使いいただくために

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

本製品の取扱説明書の内容に従わず取り扱うと、故障や事故の原因となります。

- 本製品の取扱説明書（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。
- **本製品を国外に持ち出して使用する際には、その国/地域の法規制などをご確認ください。**
- 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

本製品を次のような場所での放置や保管をしないでください。感電・火災・動作不良・故障の原因となります。

- 湿度/温度変化の激しい場所
- 揮発性物質のある場所
- 油煙やホコリの多い場所
- 火気のある場所
- 磁気の発する場所（TV、スピーカー、磁気ネックレスなどの近く）

お客様による分解/修理はしないでください。感電/事故の原因となります。

小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。

本製品は、お客様の責任でご使用ください。お客様本人および第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を負いかねます。

注意

装着中に汗をかいたら、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。

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。

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。

USB 充電用クリップについて**警告**

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。

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。

USB 充電用クリップは、煙が出たり、変なにおいや音がするなど異常状態のままで使用しないでください。火災の原因となります。異常が発生したときはすみやかに 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。

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。



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。



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。

電波に関するご注意

本製品は Bluetooth® Smart 技術搭載機器です。対応するスマートフォンの動作時にワークアウトデータを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。

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

- 本製品の分解および改造
- 本製品の証明および認証番号を消去

VCCI クラス B 情報技術装置

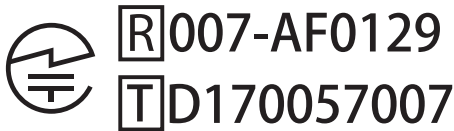
この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。取扱説明書に従って、正しくお取り扱いください。



VCCI-B

認証情報

JAPAN

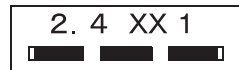


* 認証情報は、機器本体で確認できます。確認の方法は、こちらをご覧ください。

[🔗 「安全規格認証情報を確認する」 134 ページ](#)

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には、すみやかに使用周波数帯を変更するかまたは電波の発射を停止した上、「本製品に関するお問い合わせ先」にご連絡いただき、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
3. その他、この機器から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生したなど何かお困りのことが起きたときは、「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。

[🔗 「お問い合わせ先」 135 ページ](#)

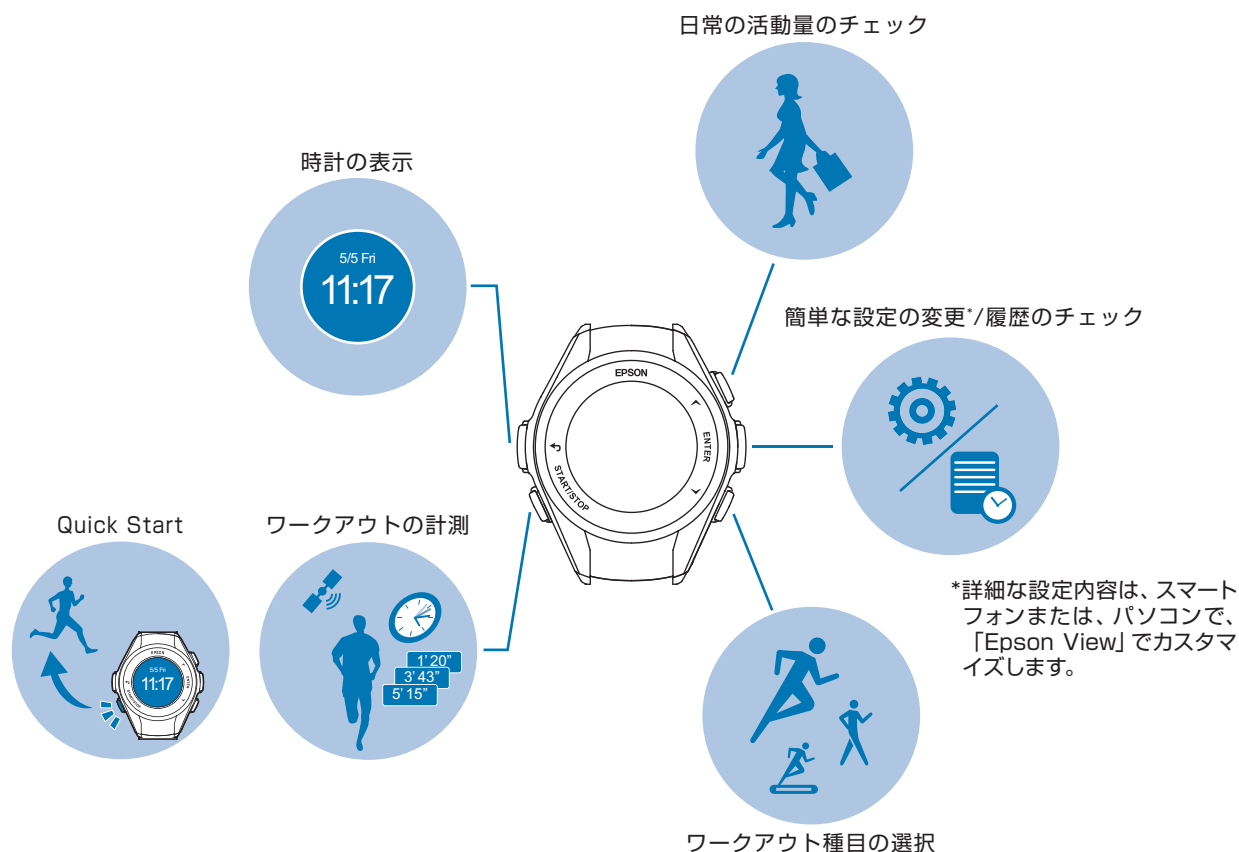
電波について

⚠ 警告	
	万一、肌などに異常が生じた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。
⚠ 注意	
	本製品からの電波は、心臓ペースメーカーなど、植え込み型医療機器に影響を及ぼす恐れがあります。植え込み型医療機器側の指示や注意に従ってご使用ください。

J-50 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、専用アプリケーション「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。

機能のイメージマップ

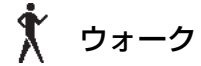


対応種目

屋外種目（GPS 測位対象）

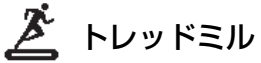


ジョギングやランニング、マラソンなど



散歩やウォーキングなど

屋内種目



トレッドミルや屋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一時停止すると、自動で計測を停止するオートポーズ機能などがあります。

 [「GPS 信号を受信する」 32 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」 35 ページ](#)

活動量計機能

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」 76 ページ](#)

脈拍数の計測

ワークアウト中や日常生活での脈拍数^{*}を計測できます。

 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)

^{*}本製品は、脈拍センサーを使って脈拍数を計測し、機器本体や「Epson View」では、[心拍数] として表示しています。

準備をする

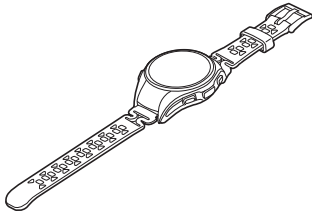
-  [「同梱品/オプション品」 20 ページ](#)
-  [「充電する」 21 ページ](#)
-  [「初期設定をする」 24 ページ](#)
-  [「時計画面について」 27 ページ](#)
-  [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)
-  [「脈拍を計測してみる」 30 ページ](#)
-  [「GPS 信号を受信する」 32 ページ](#)
-  [「ストライド\(歩幅\) を学習させる」 35 ページ](#)
-  [「電池残量について」 36 ページ](#)

同梱品/オプション品

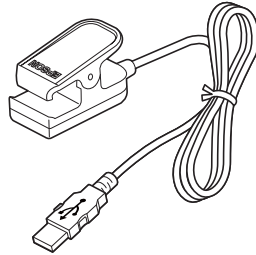
同梱品を確認する

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。

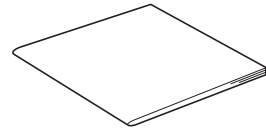
機器本体



USB 充電用クリップ
(充電・通信機器)



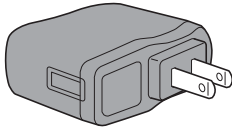
使用上のご注意
スタートアップガイド
保証書
MyEPSON



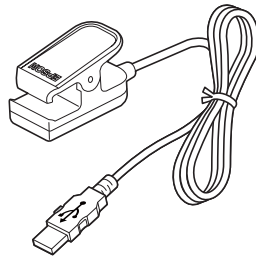
オプションについて

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



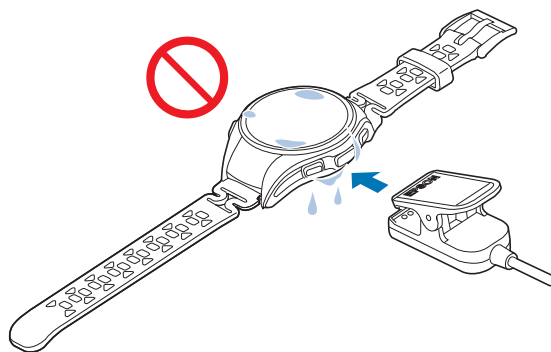
USB 充電用クリップ
(充電・通信機器)
型番: WPCLP01



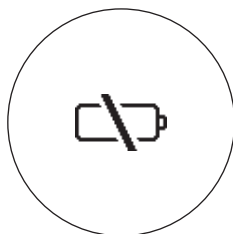
充電する

!!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。

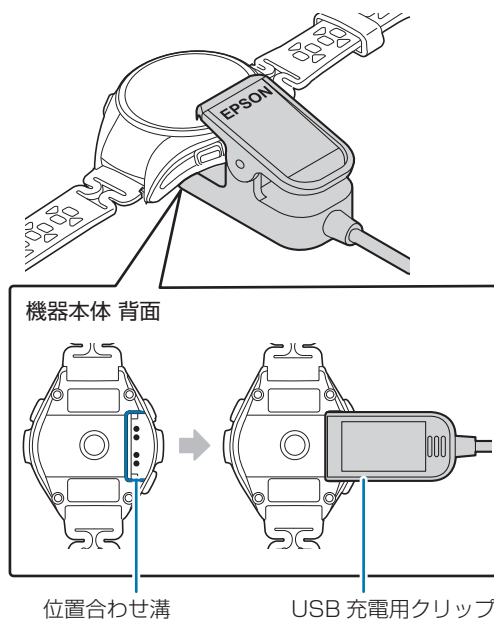


- 周囲の温度が 5～35℃の場所で充電してください。これ以外の状況下では以下の充電エラー画面が表示されることがあります。



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。

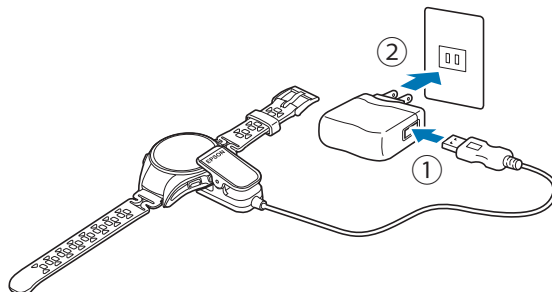


2 充電を開始します。

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。



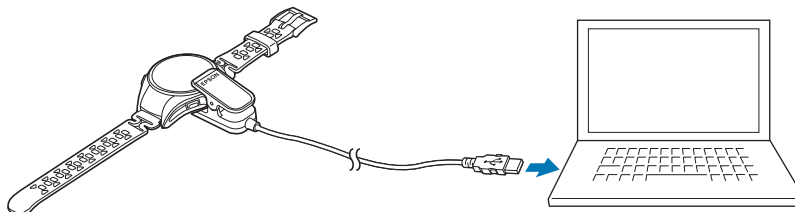
充電にはオプションの AC アダプター（型番：SFAC01）の使用をおすすめします。

！重要

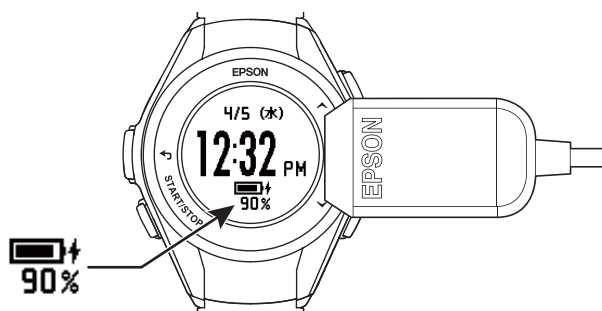
対応の AC アダプター以外を使用すると、充電できないことや、正常に動作しなくなることがあります。

■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 ハブなどは介さず、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 Uploader」 がインストールされていると、接続したときに「Epson View Uploader」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。

3 充電の完了を確認します。

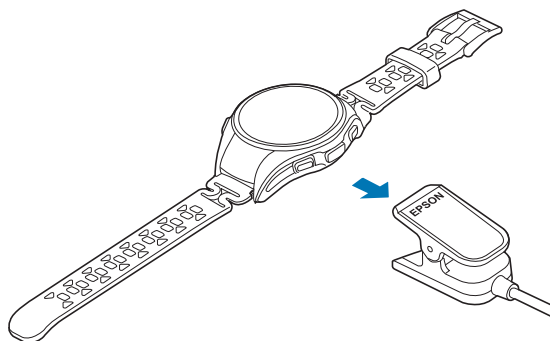
電池アイコンが 100% と表示されたら充電完了です。



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。機器本体に傷がついたり、端子が傷つくことで通信不良になるのを防ぎます。

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」24 ページ](#)

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」 24 ページ
- スマートフォンで設定する
🔗 「スマートフォンで設定する」 26 ページ

参考

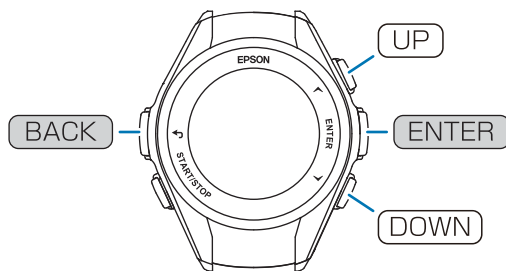
位置情報を求められることがあります。スマートフォンで位置情報をオンにしてください。

- パソコンで設定する
🔗 「パソコンで設定する」 26 ページ

機器本体で設定する

USB 充電用クリップから機器本体を外してください。

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。

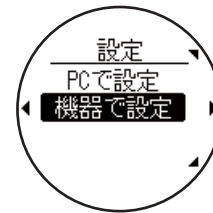
以降の設定は、**UP** または **DOWN** で項目や値を選択し、**ENTER** で決定して進めてください。

操作手順

1 言語を選択する

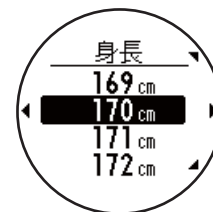


2 「機器で設定」を選択する



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

- 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。
- 初期設定で入力した体重は、「Epson View」と通信接続したときに、ボディコンディション内の体重に反映されます。
- 時制および、[サマータイム] と [タイムゾーン] は、初期設定後に、「Epson View」で設定できます。
🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>
[サマータイム] と [タイムゾーン] は、機器本体でも設定できます。
時計画面から [設定] > [システム] > [時刻設定]
🔗 「設定項目」 101 ページ

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。



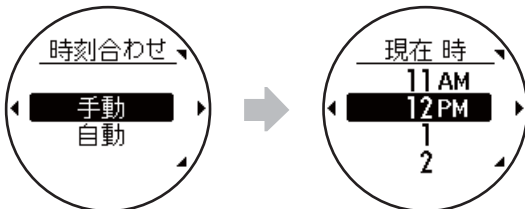
現在の時刻設定について

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。

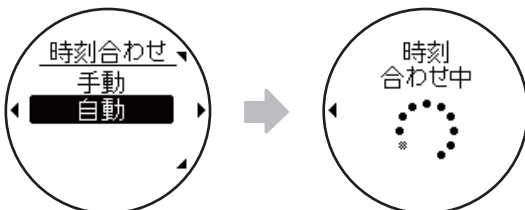
- [手動]（お買い上げ時）：

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。



- 時刻合わせに成功すると
自動的に時刻が設定されます。上記手順 4 に進みます。
- 時刻合わせに失敗すると
次の画面が表示されます。もう一度時刻合わせをおこなうか、時刻合わせを中止するかを選択します。



もう一度、GPS 測位による時刻合わせをおこなうときは、頭上の開けた別の場所へ移動して、**(ENTER)**を押します。

GPS 測位による時刻合わせを中止するときは、**(BACK)**を押します。その後、手動で時刻を設定してください。

スマートフォンで設定する



初期設定をおこなう前に、「Epson View」をスマートフォンにインストールしてください。「Epson View」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=j50>

インストール後に起動する「Epson View」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」を使用せず、機器本体で設定します。

[「機器本体で設定する」24 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。

パソコンで設定する

初期設定をおこなう前に、「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=j50>

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」24 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。

時計画面について

初期設定完了後に、時計画面が表示されます。お買い上げ時の時計画面は、秒表示 [オン] が設定されています。画面の詳細について次の表をご確認ください。



表示項目（[秒表示] が [オン] のとき）	説明
A: 日付と曜日	
B: 時刻	時刻は、初期設定時に使用したスマートフォンやパソコンから時刻情報を取得しています。機器本体で初期設定したときは、GPS 情報もしくは、手動で入力した時刻が表示されます。 〔設定〕 > 〔表示〕 > 〔秒表示〕 で、秒の表示を [オン] / [オフ] の切替えができます 12 時制と 24 時制があり、「Epson View」を使って [一般設定] で変更できます。 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50
C: 脈拍数	脈拍数を表示します。「---」が表示されているときは、脈拍を正しく検知していません。装着方法を確認してください。 「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ
D: 心拍ゾーン	現在の脈拍数がどの心拍ゾーンに該当するか（どの程度の運動強度に該当するか）を表示します。 「心拍ゾーン」 31 ページ C:脈拍数および D:心拍ゾーンの表示は、「Epson View」を使って、〔時計画面設定〕で、以下の 3 つのいずれかに変更できます。 • 歩数および目標歩数達成度合い • 移動距離 • 消費カロリーおよび目標カロリー達成度合い https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50
E: HR アイコン	点灯時は活動量計測が [オン] に設定されています。
F: 電池残量	「電池残量について」 36 ページ
G: Bluetooth アイコン	点灯時は Bluetooth®接続中です。
H: 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） 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。 オートサーチは、「Epson View」を使って、〔一般設定〕で [オン] / [オフ] を設定できます。お買い上げ時は [オン] です。

参考

活動量計測で、[アドバンス] と [ノーマル] のモードを設定する機能があります。上記の説明は、[アドバンス] の設定状態について説明しています。ノーマルの設定状態など詳しくは、以下をご確認ください。

[「活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について」 78 ページ](#)

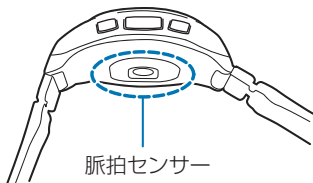
オートスリープについて

お買い上げ時は、オートスリープが「オン」となっており、機器本体を装着・未装着にかかわらず、静止状態が続くと、自動で画面表示が消えます。機器本体を動かすか、いずれかのボタン操作をすると画面表示が戻ります。故障ではありません。

- オートスリープの状態でも、活動量計測は継続しています。
- オートスリープを無効にするには、時計画面で **ENTER** を押して、【設定】 > 【表示】 > 【オートスリープ】 で設定します。

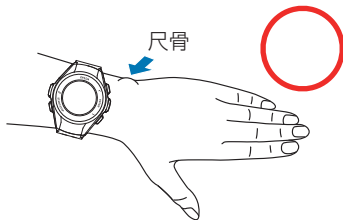
装着のしかた（脈拍を正しく計測する）

初期設定が完了すると、機器本体背面の脈拍センサーが発光し、本製品を装着することで手首の脈拍を計測します。

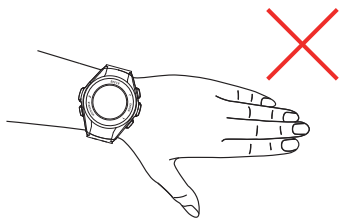


正しく脈拍を計測するために、尺骨にかからない位置で、腕の甲側に密着するように装着してください。

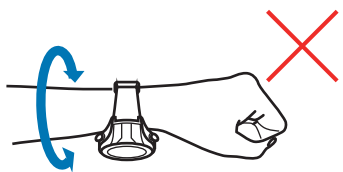
正しい装着方法



悪い装着例



機器本体が尺骨の上に乗っている

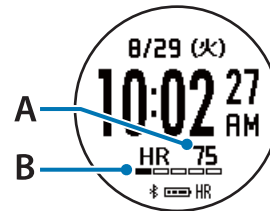


機器本体が手の平側に向いている

正しく装着し、脈拍を検知すると、脈拍数と心拍ゾーンが表示されます。

本製品は、脈拍センサーで脈拍を計測し、その値を心拍数として表示・記録します。不整脈や脈欠損などがない限り、脈拍数と心拍数はほぼ同じとされています。

A: 脈拍数
B: 心拍ゾーン



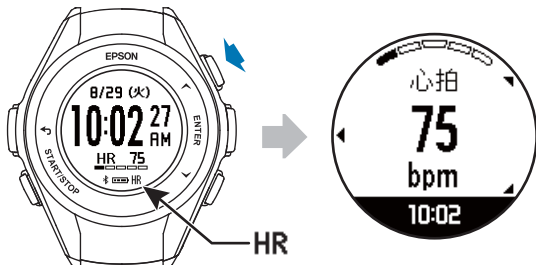
！重要

画面に「---」が表示されているときは、脈拍を正しく検知していません。以下を確認してください。

- バンドをきつめにしめる。
- 上記のとおり、機器本体が正しく装着されているか再確認する。
- 季節や風などで体表温度が低いことがあるので、ウェアや手袋などで温める。

脈拍を計測してみる

時計画面に HR アイコンが表示されていることを確認します。



時計画面で **[UP]** を押すと、心拍ゾーン画面が表示されます。

HR の数値部分に「---」が表示されているときは、脈拍の検知ができていません。正しく装着できているか再確認してください。

🔗 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)

！重要

- 脈拍数が次の範囲におさまることが多いときは、「Epson View」を使って [マイデバイス] > [一般設定] > [心拍ゾーン情報] > [心拍設定] で [設定 2] を選択してください。
 - ランニング中: 120 拍以下
 - ウォーキング中: 70 拍以下
- 体が冷えている状態では、安定した脈拍が計測ができないことがあります。



脈拍数の左上に*（アスタリスク）が表示されることがあります。体表温度が低温のときや腕への装着が十分でないときなどに表示され、脈拍数は推定値となっています。

🔗 [「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ](#)

脈拍を正しく計測できない例

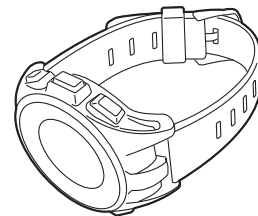
動作/状態	例
腕を頭より高く上げるような運動	エアロビクス、バーベルトレーニングなど
手首に強い負荷のかかる運動	ボクシング、バスケットボール、バレーボールなど

動作/状態	例
手首を鍛える運動	こぶしを握る/開く運動の繰り返しなど
手を動かさない運動や動作	荷物を持った歩行など

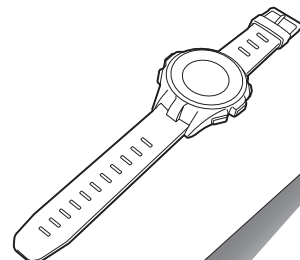
脈拍の計測を停止する

以下の状態にすると、脈拍の計測が停止し、脈拍センサーのライトが消えます。

- 機器本体を横置きにした（3 時または 9 時を下にする）まま、2 分静止状態にしたとき



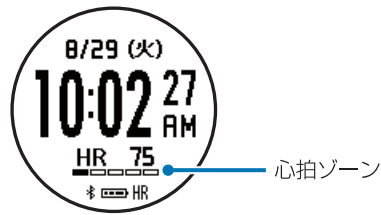
- 機器本体の画面を上向きまたは下向きにして、平面に対し水平に置いたまま、2 分静止状態にしたとき



上記以外の置き方のときは、脈拍の計測は継続し、脈拍センサーは光り続けます。

心拍ゾーン

心拍ゾーンは、現在の脈拍数と心拍ゾーンの滞在位置が表示されます。



心拍ゾーン	運動強度	説明
■□□□□	ウォーミングアップ (0～40%)	健康維持やウォームアップに適した運動強度です。例: ゆるやかなウォーキング
■ ■ □ □ □	脂肪燃焼 (40～70%)	脂肪燃焼が効率的におこなわれる運動強度です。例: 早歩き、ジョギング
■ ■ ■ □ □	有酸素運動 (70～80%)	持久力や心肺機能を高めるのに適した運動強度です。例: 低強度のランニング
■ ■ ■ ■ □	無酸素運動 (80～90%)	筋力向上やスピードアップに適した運動強度です。例: 中強度のランニング、ダッシュ
■ ■ ■ ■ ■	最大強度 (90～100%)	瞬発力や運動能力の向上に適した運動強度です。心臓への負荷が高くなるため、注意が必要です。例: 高強度のランニング、スパート

心拍ゾーン情報について

「Epson View」を使って「一般設定」で、ご自身の脈拍数の状態に合わせて最大脈拍数、安静時脈拍数の情報や各心拍ゾーンの範囲を変更できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

心拍ゾーン通知について

「Epson View」を使って「活動量設定」で設定できます。

滞在する心拍ゾーンを「脂肪燃焼」、「有酸素」、「無酸素」のいずれかを選択して、そのゾーンの上限及び下限の範囲から外れたとき、振動でお知らせします。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

機器本体では設定できません。
お買い上げ時は、オフです。

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（ラン・ウォーク）
- 「自動」による時刻合わせ

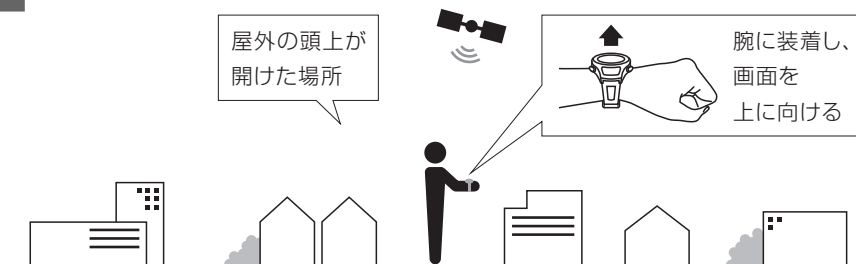
参考

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」34 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 スマートフォンやパソコンを使い、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」93 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

準備をする

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

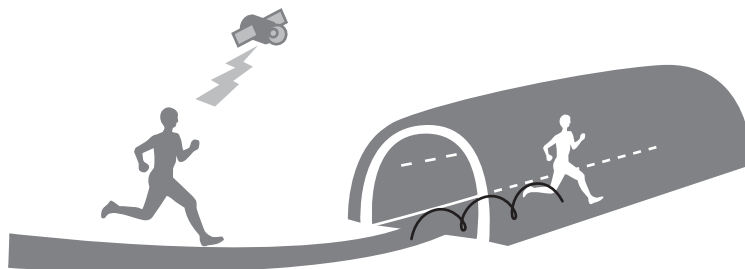
- ワークアウトの計測については、以下のページを参照してください。
🔗 [「基本的な計測手順」 50 ページ](#)
- 上記の準備は 2 回目以降のワークアウト計測には必要はありません。
- 数か月間のご使用がなかったときは、上記の準備をおこなってください。

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」 133 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とき：約 10 分間
- ビル街のとき：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。

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*1
	10～6 時間
	6～4 時間
	4～2 時間
	2～0 時間

*1 GPS 受信あり/心拍計測あり

機器本体の設定や使用状況により、動作時間が異なることがあります。

時計画面表示中の連続動作時間（目安）

☑:オン、☐:オフ

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 4 日間	約 2 日間
活動量計測	☐	☑	☑
心拍計測	☐	☑ (ノーマル)	☑ (アドバンス)
オートスリープ*1	☑	☑	☑
秒表示	☐	☐	☐
オートサーチ*2	☐	☐	☐
Bluetooth®	☐	☑	☑

*1 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。

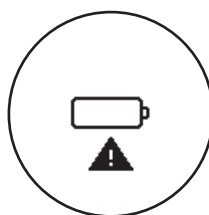
🔗 [「オートスリープについて」 28 ページ](#)

*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。早めに充電してください。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。電池残量がない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。**
- 高温環境での保管は避けてください。

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。

基本操作を知る

-  [「ボタンの操作」 39 ページ](#)
-  [「時刻を合わせる」 42 ページ](#)
-  [「誤操作を防ぐ（ロック）」 44 ページ](#)
-  [「電源をオン/オフする」 45 ページ](#)
-  [「Bluetooth®で接続する」 46 ページ](#)

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



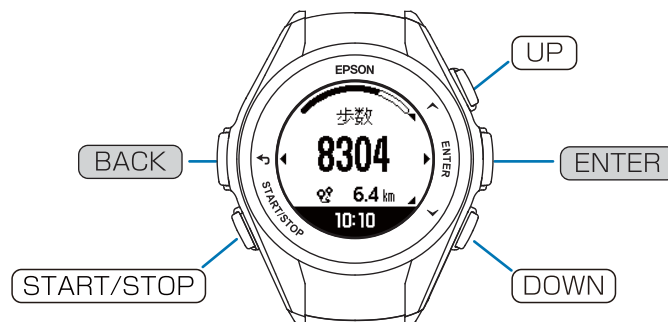
名称	説明
UP	- 活動量画面を表示 ☞ 「活動量データを確認する」 81 ページ 2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞ 「誤操作を防ぐ (ロック)」 44 ページ
ENTER	メニュー画面を表示 ☞ 「設定項目」 101 ページ
DOWN	種目選択画面を表示 ☞ 「種目を選択する」 50 ページ
BACK	- ひとつ前の画面に戻る 2 秒以上長押し: ミュージックコントロールの開始と終了 (スマートフォンと Bluetooth® 接続しているときのみ) ☞ 「ミュージックコントロール」 98 ページ
START/STOP	- 種目 [ラン] でワークアウト計測を開始 ☞ 「Quick Start 機能」 54 ページ 2 秒以上長押し: 電源をオン/オフ ☞ 「電源をオン/オフする」 45 ページ

ワークアウト計測画面



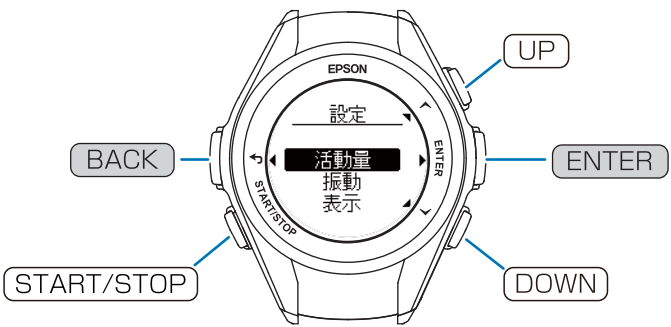
名称	説明
UP	- 計測画面を切りかえ ☞「計測中のデータを確認する」52 ページ 2 秒以上長押し: ボタン操作をロック/ロック解除 ☞「誤操作を防ぐ (ロック)」44 ページ
ENTER	ラップを記録 ☞「ラップを記録する」51 ページ
DOWN	計測画面を切りかえ ☞「計測中のデータを確認する」52 ページ
BACK	- キャンセル/戻る (計測停止中のとき) 2 秒以上長押し: ミュージックコントロールの開始と終了 (スマートフォンと Bluetooth® 接続しているときのみ) ☞「ミュージックコントロール」98 ページ
START/STOP	計測を開始/一時停止/再開 ☞「計測を開始する」51 ページ ☞「計測を一時停止/再開する」52 ページ

活動量計画面



名称	説明
UP	- 活動量計画面を切りかえ ☞「現在の活動量を確認する」81 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)」44 ページ
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」81 ページ
DOWN	活動量計画面を切りかえ ☞「現在の活動量を確認する」81 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 ☞「Quick Start 機能」54 ページ

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  「Quick Start 機能」 54 ページ

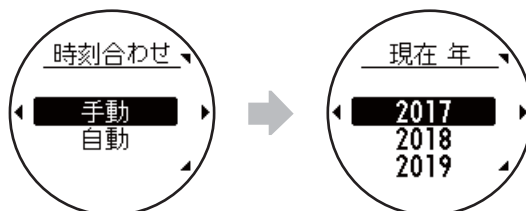
時刻を合わせる

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。

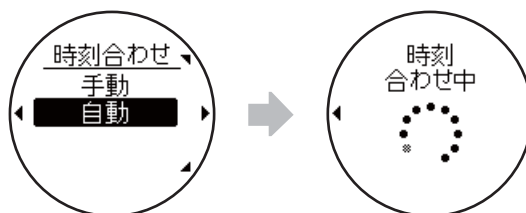
時計画面で **ENTER** > [設定] > [システム] > [時刻設定] > [時刻合わせ] > [手動] を選択します。



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。
- スマートフォンと Bluetooth® 通信接続しているとき
機器本体とスマートフォンを常に接続しておくと、1 時間に 1 回自動でスマートフォンの時刻情報（タイムゾーン・サマータイム含む）を機器本体に書き込みます。

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。

- [スマホで設定] を選択時
ペアリングしたスマートフォンの時刻を自動で、機器本体に書き込みます。
- [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、ボタン操作がロックされます。



ロックを解除するときは、[UP]を2秒以上長押しします。

ロックできる画面は、以下のとおりです。

- 時計画面



- ワークアウト計測中画面



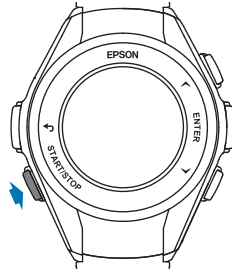
- 活動量画面



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」 42 ページ](#)

Bluetooth®で接続する

スマートフォンに「Epson View」をインストールし、機器本体と Bluetooth®で接続すると以下のことができます。

- 機器本体や「Epson View」で設定した内容は、最新情報を相互に書き換えます。
- 機器本体で保存した計測データを自動で、「Epson View」にアップロードします。
- スマホ通知やミュージックの再生ができます。

ここでは、Bluetooth®でスマートフォンと接続する（ペアリングする）方法や、接続の停止や解除方法を説明します。

参考

操作をおこなう前に、「Epson View」をスマートフォンにインストールしてください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

機器本体の項目や値は、**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 無線通信を開始する



メニュー画面で **[Bluetooth]** を選択します。



[ペアリング] を選択します。



Bluetooth®接続できる状態になります。

3 ペアリングする

スマートフォンで「Epson View」を起動し、ペアリングを開始します。画面の指示に従って操作してください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

4 接続を確認する

スマートフォンとの Bluetooth®接続が完了すると時計画面が表示されます。

スマートフォンには、「ペアリングが完了しました」と表示されます。

時計画面の下部に アイコンが点灯します。 アイコンが点灯していないときは、スマートフォンと接続できていません。もう一度ペアリングしてください。



参考

- ペアリングしたスマートフォンは、機器本体に登録されません。
- エラーなどでペアリングをやり直す際は、「登録解除」でいったん解除してからやり直してみてください。
🔗 [「ペアリングを解除する」48 ページ](#)
- ペアリングした状態で、スマートフォンの Bluetooth 設定がオフになっていると、「Epson View」のダッシュボード画面に「Bluetooth がオフになっています」と表示されます。



表示されているところをタップしてください。

- Android の場合
スマートフォンの Bluetooth 設定画面に切り替わりますので、設定をオンにします。
- iPhone の場合
表示されるメッセージにしたがって、Bluetooth 設定をオンにします。

ペアリングがうまくいかないときには、以下をご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/j50-unablepair?lang=ja&device=sp&view=app>



Bluetooth をオフにする

Bluetooth®を一時的にオフにしたいときには、以下の手順で接続をオフにします。

参考

ペアリングしたスマートフォンとは別のスマートフォンと接続したいときは、登録解除をします。
🔗 [「ペアリングを解除する」48 ページ](#)

機器本体の項目や値は、**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。



メニュー画面で [Bluetooth] を選択します。

2 接続を停止する



[接続設定] を選択します。



[オフ] を選択します。

参考

ペアリングを再開するときは同様の手順で [オン] を選択します。

ペアリングを解除する

機器本体にペアリング先として登録できるのは一度に一台までです。ペアリング済みのスマートフォンとは別のスマートフォンなどと機器本体を Bluetooth® で接続したいときは、先に以下の手順で登録済みのスマートフォンの登録解除をしてください。

参考

登録を解除したスマートフォンと再度接続するときは、ペアリングをやり直します。

機器本体の項目や値は、**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。



メニュー画面で [Bluetooth] を選択します。

2 登録を解除する



[登録解除] を選択します。



もう一度、[登録解除] を選択します。

ワークアウトを計測する

 [「基本的な計測手順」 50 ページ](#)

 [「Quick Start 機能」 54 ページ](#)

 [「ワークアウト計測の条件を設定する」 55 ページ](#)

 [「ワークアウト中に機器本体で表示できる計測項目」 63 ページ](#)

基本的な計測手順

本製品は、GPS 衛星から受信した信号によって、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。

* 記録した軌跡は、「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「Epson View」に、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」 69 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」 32 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

種目選択画面には、前回実施した距離が表示されます。



2 種目を選択する

(UP) または **(DOWN)** で種目を選択します。

種目の選択後、**(START/STOP)** を押すと GPS 測位が始まります。種目 [トレッドミル] は GPS 測位をおこなわずに計測します。

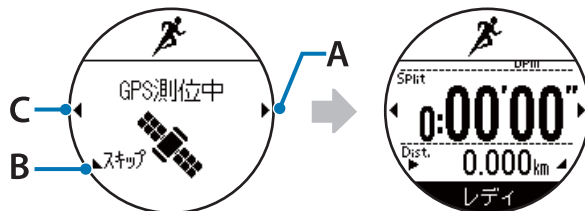
GPS 測位が完了すると計測画面が表示されます。

A: 設定

🔗 「計測中に設定を変更する」 62 ページ

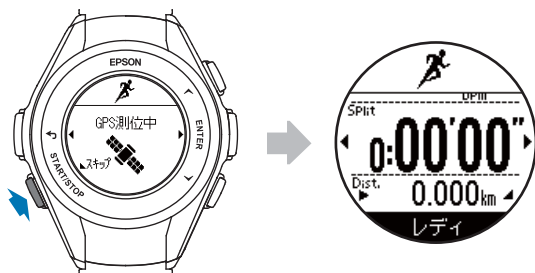
B: スキップ

C: キャンセル



GPS 測位をスキップできます

GPS 測位中に **(START/STOP)** を押して、GPS 測位が完了する前に計測を開始することもできます。計測開始後も GPS 測位は継続し、軌跡は GPS 測位が完了した時点から記録されます。



スキップして、GPS 測位が完了すると アイコンが点灯します。

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へ移動して、**(BACK)** を押します。

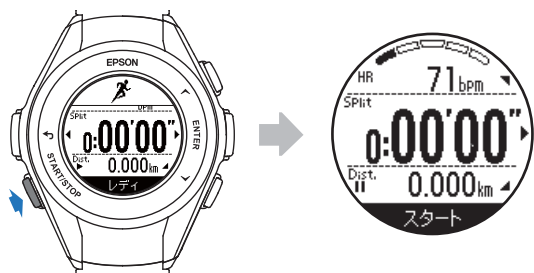
• GPS 測位完了前に、計測を開始するとき（スキップ）：

(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。



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=j50>

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」56 ページ](#)の「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」

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」90 ページ](#)の「画面設定」

- 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=j50>

• 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。



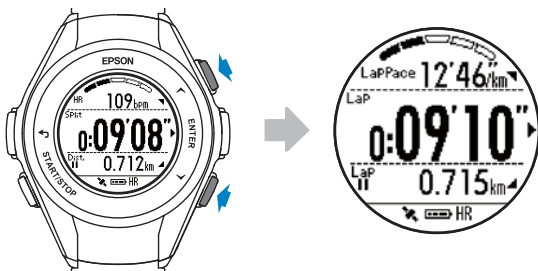
何も操作しないまま 1 時間経過すると、自動でデータを保存し、時計画面に戻ります。

参考

停止メニューから **[再開]** を選択して、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、表示内容を切り替えられます。

画面の表示内容

以下の画面は、お買い上げ時の表示内容です。画面の表示内容は、種目ごと異なります。画面の表示は「Epson View」を使って **[マイデバイス] > [ワークアウト設定]** でカスタマイズできます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

画面 1



種目	項目
ラン	• HR (脈拍数)
ウォーク	• Split (スプリットタイム)
トレッドミル	• Dist. (距離)

画面 2



種目	項目
ラン	• LapPace (ラップペース) • Lap (ラップタイム) • LapDist. (ラップ距離)
ウォーク	• Pace (ペース) • Calories (消費カロリー) • Steps (歩数)
トレッドミル	• Pace (ペース) • Calories (消費カロリー) • Split (スプリットタイム)

画面 3



種目	項目
ラン	Time (時刻)
ウォーク	
トレッドミル	

計測を終了/保存する

項目や値は、**(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、3 秒間待ちます。



停止メニューが表示されます。

2 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」 67 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 3 分経過すると、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。

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 10 時間（種目ランで GPS 計測、心拍計測オンのとき）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。

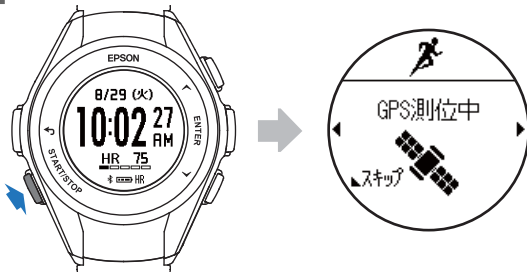
Quick Start 機能

Quick Start とは

時計画面で **START/STOP** を押すと、種目 [ラン] のワークアウト計測をすぐに始めることができます。



1 **START/STOP** を押す



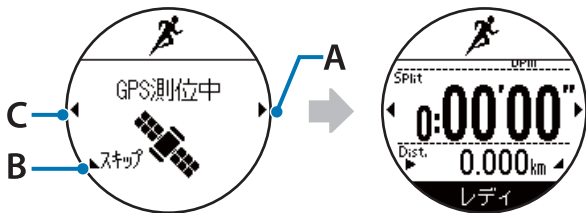
2 GPS 測位を完了する

A: 設定

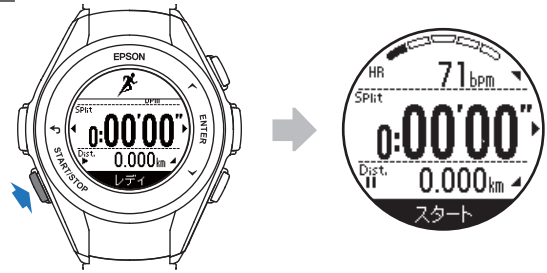
「計測中に設定を変更する」 62 ページ

B: スキップ

C: キャンセル



3 計測を開始する



ワークアウト計測の条件を設定する

オートラップやトレーニングなどワークアウト計測の条件を設定するためには、機器本体と「Epson View」と両方のご使用をおすすめします。機器本体では、ワークアウトの目的に合わせて計測条件を選択します。「Epson View」では、各項目の詳細な条件や値を設定します。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。

種目によって、設定が可能な項目が異なります。詳しくは、「設定項目の詳細について」をご確認ください。

🔗 [「設定の変更方法（機器本体）」 61 ページ](#)



設定項目

設定項目		機器本体	Epson View [ワークアウト設定]
オートラップ		オン/オフ（お買い上げ時、[種目ラン距離 1km] の設定あり）	• オン/オフ • 距離/時間の数値設定
オートポーズ		オン/オフ	オン/オフ
トレーニング*1	オフ	—	—
	目標時間	お買い上げ時、[10 分] の設定あり	目標時間の設定
	目標距離	お買い上げ時、[1km] の設定あり	目標距離の設定
	目標心拍	心拍ゾーンの選択	心拍ゾーンの設定
	インターバル	設定条件の選択（お買い上げ時、[スプリント:1 分]、[レスト:1 分]、[リピート:1 回] の設定あり）	スプリント、レスト、繰り返し回数の設定
	レース	設定条件の選択（お買い上げ時、[距離:1.0km]、[ペース: 8 分/km] の設定あり）	範囲、区間の設定
心拍計測/心拍*2		オン/オフ	オン/オフ
アラート*2		---	オン/オフ、振動、時間の設定

*1: いずれか 1 つが選択できます。

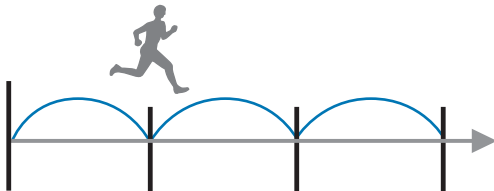
*2: 「Epson View」での設定項目です。

設定項目の詳細について

オートラップ

設定可能種目			
--------	---	---	---

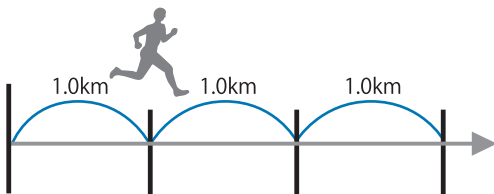
あらかじめ設定した時間または距離を走ったときに、自動でラップを記録します。



機器本体では、[オン]、[オフ] のいずれかを選択します。「Epson View」を使って[ワークアウト設定]で、時間や距離を設定します。

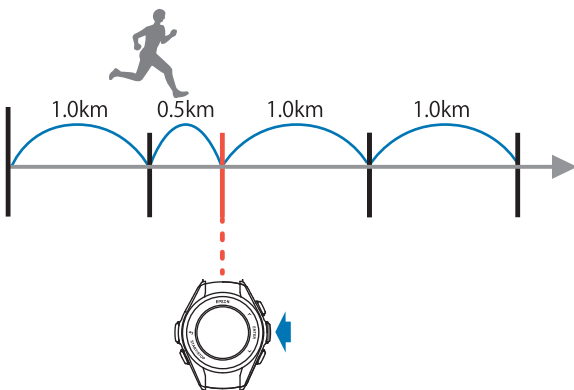
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

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

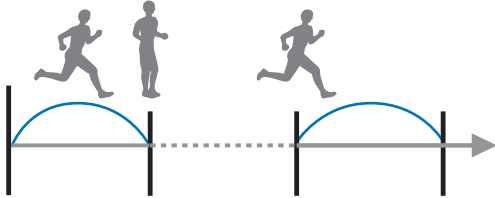
オートラップで計測中に、**(ENTER)** ボタンを押してラップを記録すると、その時点からあらかじめ設定した時間/距離で、次のラップが記録されます。



オートポーズ

設定可能種目	
--------	---

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。

トレーニング

設定可能種目			
--------	---	---	---

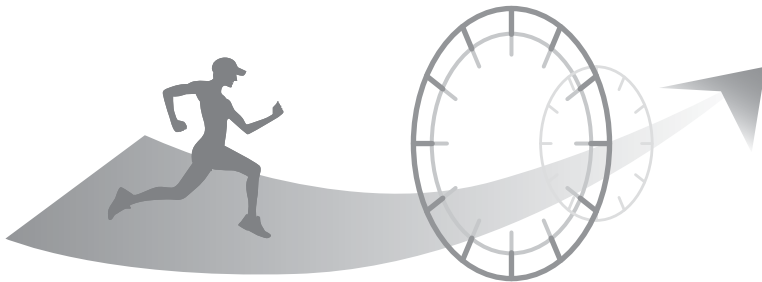
機器本体では、〔オフ〕、〔目標時間〕、〔目標距離〕、〔目標心拍〕、〔インターバル〕、〔レース〕のいずれかを選択します。「Epson View」を使って〔ワークアウト設定〕で、各項目の詳細の値を設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

目標時間

設定可能種目			
--------	---	---	---

目標とするトレーニング時間を設定し、その時間に達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。
目標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

設定可能種目			
--------	---	---	---

目標とするトレーニング距離を設定し、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、予想到達時刻を確認できます。
目標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

目標心拍

設定可能種目			
--------	---	---	---

運動の目的にあわせて、保ちたい心拍ゾーンを設定します。ワークアウト中にその心拍ゾーンから外れると振動でお知らせします。

現在の心拍ゾーンは、機器本体で確認できます。

[🔗 「心拍ゾーン」 31 ページ](#)

機器本体および「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、［ウォーミングアップ］、［脂肪燃焼］、［有酸素］、［無酸素］、［最大強度］のいずれかを選択します。

[🔗 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50](https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50)



- 目標心拍ゾーン
- 現在の脈拍数

インターバル

設定可能種目	
--------	---

スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を交互に繰り返しおこなうときに選択します。

「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、スプリントやレストの時間を設定して、運動メニューを作成できます。

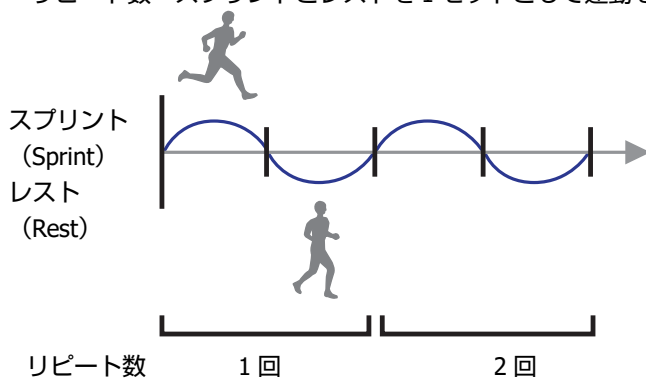
スプリント、レストの切りかえタイミングは、振動でお知らせします。

機器本体では、SET1～SET3の運動メニューを選択できます。

スプリント：高負荷運動

レスト：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



「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、スプリントとレストの切りかえ時間、リピート数を設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

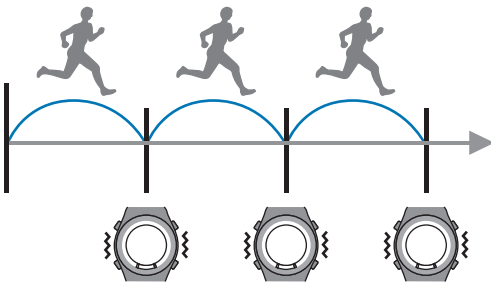
レース

設定可能種目	
--------	---

設定した距離・ペース・時間に対し、計測中のデータとリアルタイムに比較できます。

距離とその距離を走るペースまたは、時間の組み合わせを複数設定できます。

設定した範囲から外れると、振動でお知らせします。



「Epson View」を使って［ワークアウト設定］で、目標とする距離・ペース・時間を設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

心拍計測（心拍）

設定可能種目			
--------	---	---	---

脈拍数を計測できます。

［オン］、［オフ］から選択します。

参考

［心拍計測］が［オン］のときは、機器本体の動作時間が短くなります。脈拍数を計測しないときは、［オフ］にすることをおすすめします。

アラート

設定可能種目			
--------	---	---	---

アラートの［オン］ / ［オフ］や、振動する時間を設定します。

アラートのタイミングは以下を参照してください。

 [「アラート」96 ページ](#)

設定の変更方法（機器本体）

ワークアウトの目的に合わせて、機器本体を使って、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。

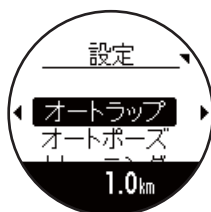
1 設定画面を表示する



時計画面で **[DOWN]** を押します。

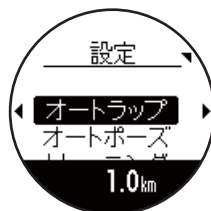


種目を選択します。

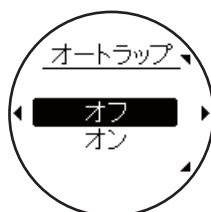


設定画面が表示されます。

2 設定する



項目を選択します。
🔗 [「設定項目」 55 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。

* 設定項目に応じて、値の詳細設定は「Epson View」を使って [ワークアウト設定] でおこなってください。

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。

スマートフォンで設定する

「Epson View」を使って設定します。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

参考

操作をおこなうには、機器本体とスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

🔗 [「Bluetooth®で接続する」 46 ページ](#)

パソコンで設定する

「Epson View Uploader」を使って設定します。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

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**(DOWN)**を押して、種目を選択します。もしくは、**(START/STOP)**を押します (Quick Start)。



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

ワークアウト計測中の一時停止のときも、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。



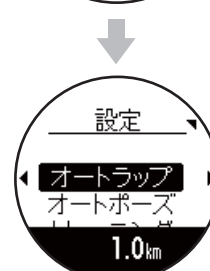
計測画面で**(START/STOP)**を押して、ポーズします。



(ENTER)を押します。



(UP)または**(DOWN)**で「設定」を選択します。



(UP)または**(DOWN)**で項目を選択し、設定を変更します。

(START/STOP)を押して、ワークアウト計測を再開します。

ワークアウト中に機器本体で表示できる計測項目

「Epson View」を使って「ワークアウト設定」で、表示する各画面を1行/2行/3行のいずれかにして、以下の項目から選択し、設定できます。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。

参考

英字の項目名は、画面設定で2行/3行表示している時の英表記です。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

項目	説明
Split (スプリットタイム)	計測開始からの合計時間
Lap (ラップタイム)	区間ごとの経過時間
Dist. (距離)	計測開始からの合計距離
Pace (ペース)	現在のペース (1km あたりの時間)
Av.Pace (平均ペース)	計測開始からの平均ペース
LapPace. (ラップペース)	区間ごとの平均ペース
LapDist. (ラップ距離)	区間ごとの通過距離
Time (時刻)	現在の時刻
Calories (消費カロリー)	現在の消費カロリー
Steps (歩数)	計測開始からの歩数
Stride (ストライド)	現在の歩幅
Pitch (ピッチ)	現在のピッチ (1分あたりの歩数)
HR (脈拍数)	現在の1分あたりの脈拍数
Est.Distance (予想到達距離)	目標時間に到達する予想距離 (トレーニング [目標時間] を設定したときのみ、表示します)
Est.Time (予想到達時間)	目標距離に到達する予想時刻 (トレーニング [目標距離] を設定したときのみ、表示します)

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」 65 ページ](#)

 [「「Epson View」で履歴を確認する」 69 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」118 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。

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。
計測日から選択します。



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」67 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。
計測日から選択します。



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。
その他のワークアウトデータは、「Epson View」で確認できます。



アイコン	説明
	距離
	スプリットタイム
	平均ペース
	平均ストライド
	消費カロリー
HR	平均脈拍数
	ラップ数
Dist.	ラップ距離
Split	ラップスプリット
Lap	ラップタイム
LapPace	ラップペース

ワークアウトデータをアップロードする



スマートフォンのとき

機器本体と「Epson View」との通信接続が確立されているとき、以下のタイミングでアップロードされます。

- 1 時間に 1 回
- ワークアウト計測を終了したとき（「終了・保存」を選択したとき）

🔗 [「Bluetooth®で接続する」 46 ページ](#)

！重要

「Epson View」のインストール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=j50>

パソコンのとき

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

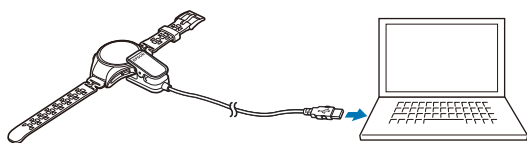
PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

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 端子をパソコンの 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。



機器本体のデータを再度アップロードするには

「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。

操作手順

左上の【メニュー】から、【選択アップロード】を選択すると、機器本体に残っているデータ一覧が表示されます。

【アップロード済みデータを表示する】にチェックを入れるとアップロード済みデータも表示されます。

アップロードしたいデータを選択してアップロードしてください。

「Epson View」で履歴を確認する



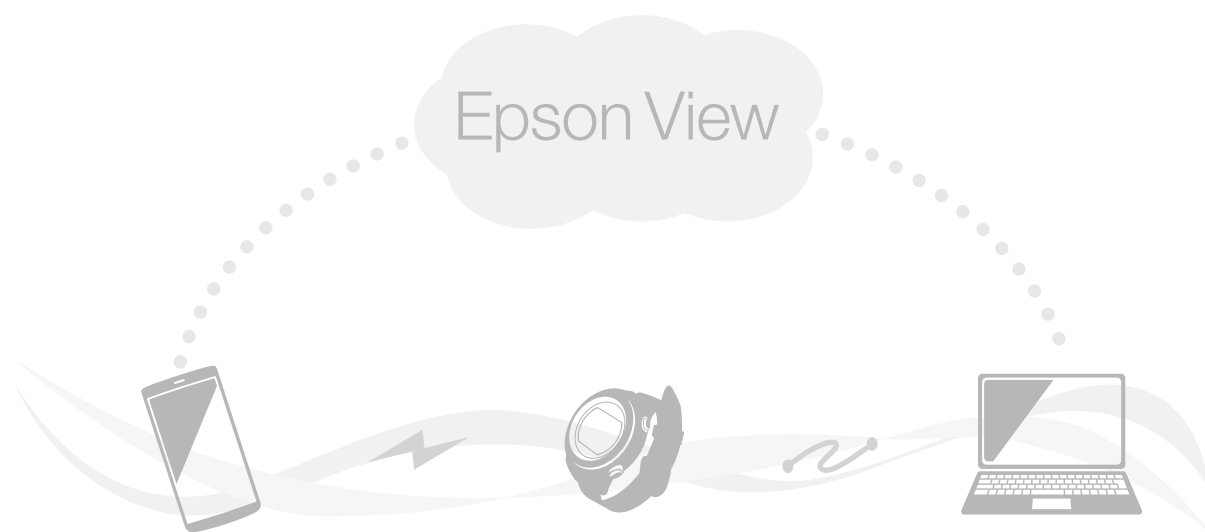
専用アプリケーション「Epson View」

パソコンやスマートフォンで、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/>

スマートフォン: 下記の QR コードから取得ください。



ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能）

 [「VO₂max を推定する」 71 ページ](#)

 [「トレーニング効果を確認する」 73 ページ](#)

VO₂max を推定する

本製品は、脈拍の計測と GPS 測位により、VO₂max（最大酸素摂取量）を推定できます。

VO₂max の推定値は、機器本体では表示しませんが、「Epson View」で確認できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

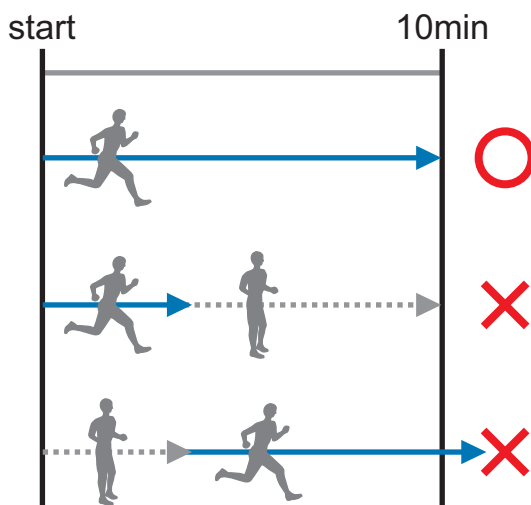
VO₂max とは

体重 1kg あたり、1 分間に体内に取り込むことのできる酸素の最大量のことです。「Epson View」で、推定した VO₂max 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の予測ができます。

VO₂max を推定するために、プロフィールの情報(身長・体重・性別など)を正しく入力し、以下の条件を満たしたランニングをおこなってください。

- 種目で [ラン] を選択する
- 頭上の開けた屋外で GPS 測位を完了させ、計測開始直後からランニングを**連続 10 分以上**おこなう（図 1）。例えば、60 分間ランニングをしても、最初の 10 分間で VO₂max が推定されます。

図 1：



- ランニング中、脈拍の計測ができている
- オートポーズはオフにする
[「オートポーズ」57 ページ](#)とは
- ランニングのスピードが時速 6km、またはペースが 10 分/km より速い
- ランニング時の脈拍数が、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 のときの脈拍数の求め方）：

脈拍数 = $0.55 \times (\text{最大脈拍数} - \text{安静時脈拍数}) + \text{安静時脈拍数}$

最大脈拍数と安静時脈拍数は、初期設定時に入力した情報によって自動で計算されますが、「Epson View」を使って変更できます。<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

以下のときは、**VO₂max** を推定できません。もう一度、計測し直してください。

- 計測開始後 10 分未満で一時停止した
- 信号などによる一時停止や歩行などによって、推定に必要なランニングスピードや脈拍数（運動強度）を維持できない
- 脈拍の計測ができていない

参考

VO₂max の推定値やレースタイムの予測値は、以下の要因によってばらつくことがあります。
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。

- ランニング中の体調や気象条件（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 VO₂max 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/>

トレーニング効果を確認する

トレーニング効果とは

トレーニング効果は、ワークアウトごとに評価される心肺能力などに関する指標で、ワークアウトの効果を確認するのに役立ちます。おこなったワークアウトが、心肺能力の維持や向上など、どのくらいの効果がある運動かをあらわします。「Epson View」で確認でき、機器本体では確認できません。

トレーニング効果値の目安表

トレーニング効果	目安
0.0-0.9 効果なし	—
1.0-1.9 軽度	初心者向けのトレーニングとして、長時間の運動に耐える能力の向上に向いています。アスリート向けの回復トレーニングにも適しています。
2.0-2.9 維持	基礎トレーニングに有効です。
3.0-3.9 向上	このレベルのトレーニングを1週間に2~4回を定常的におこなうことをお勧めします。
4.0-4.9 大幅な向上	週1~2回程度、運動をする方に向いています。このトレーニング後には、回復のため、トレーニング効果値が1.0-2.9のトレーニングをおこなうことをお勧めします。
5.0 過度	初心者には、お勧めできません。アスリートにとっても、十分な回復や回復トレーニングが必要です。

(注)トレーニング効果に関する情報は、Firstbeat Technologies Ltd.により提供・サポートされています。

詳しくは、以下をご覧ください。

<http://www.firstbeat.com>

参考

すべてのワークアウトで、トレーニング効果値が高い運動が必要とは限りません。例えば、1週間に向上レベル(3.0-3.9)の運動を1回、維持レベル(2.0-2.9)の運動を2回程度おこなうと普段運動をしない方の能力向上、普段運動をされる方の能力維持には十分な運動です。

！重要

トレーニング効果は、機器本体の初期設定後、約1ヶ月間使用すると精度が高まります。

トレーニング効果測定条件

対象種目

全種目（[ラン]、[ウォーク]、[トレッドミル]）

トレーニング効果を確認するために必要な条件

ワークアウト計測で、心拍計測をオンにしている。

以下のときは、トレーニング効果を正しく確認できないことがあります。

- プロフィールの情報（身長/体重/性別/生年月日）が機器本体に正しく入力されていない。
- VO₂max の推定値がない。

ボディコンディションを確認する（トレーニングサポート機能）

- ワークアウト計測中の気象環境が、高温/高湿/高所るとき。
- ワークアウト計測中の体調がすぐれないとき、病気や慢性的な疲労が蓄積しているとき。

日常の活動量を記録する（活動量計測）

 [「活動量計測とは」 76 ページ](#)

 [「活動量計測を有効/無効にする」 77 ページ](#)

 [「活動量データを確認する」 81 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

- 心拍数（脈拍数）
- 歩数
- 移動距離
- 消費カロリー
- エクササイズ
- 睡眠時間
- こころバランス



活動量計測を有効/無効にする

お買い上げ時は、有効（［オン］）に設定されています。

操作手順

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。



［アドバンス］または［ノーマル］を選択します。

☞ 「活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について」 78 ページ



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、時計画面の脈拍数表示が消えます。裏面の脈拍センサーの LED ライトも消灯します。



活動量計測のモード（アドバンスとノーマル）について

活動量を計測するときは、心拍（脈拍）数を毎秒計測するモード（アドバンス）、安静時に一定の間隔で計測するモード（ノーマル）、どちらかのモードを選択できます。ノーマルでは計測されない項目があります。

お買い上げ時は「アドバンス」です。

活動量計測でのアドバンスとノーマルの違いについて

☒ :計測する、☐ :計測しない

	アドバンス	ノーマル
心拍計測の状態	毎秒計測	• 安静時^{*1}: 8分計測停止/2分計測 繰り返し • 活動時^{*2}: 毎秒計測。歩行以上に体を動かすと、安静時から自動的に切り替わる。
活動量計測動作時間	最大2日間	最大4日間
歩数	☒	☒
移動距離	☒	☒
HR（脈拍数）	☒	☒
消費カロリー	☒	☒
エクササイズ	☒	☒
こころバランス	☒	☐
睡眠時間	☒	☐

*1: 安静時とは、椅子に座っているなど、歩いていない程度の静止状態をいいます。

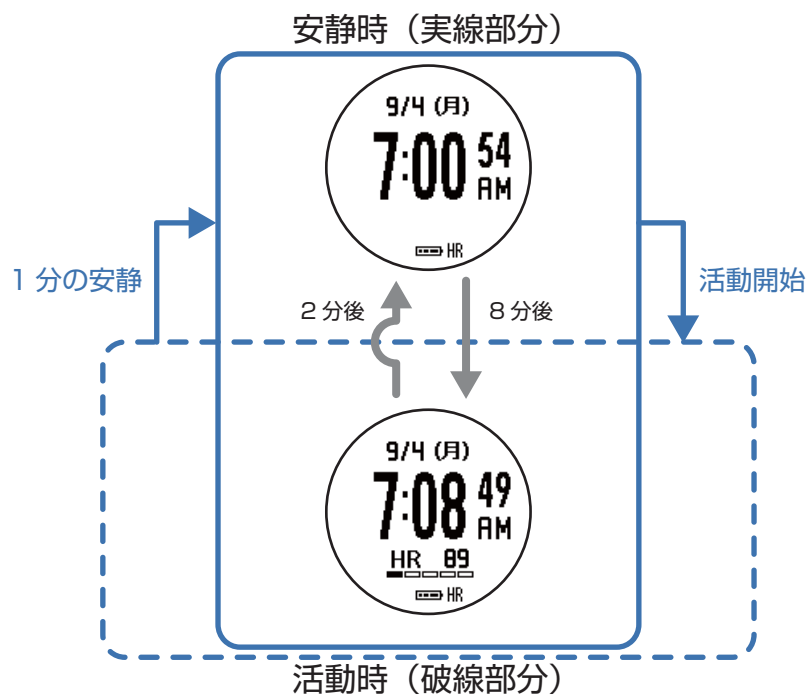
*2: 活動時とは、歩行以上の動作をしている状態をいいます。

時計画面でのアドバンスとノーマルの違いについて

アドバンス



ノーマル

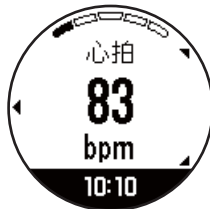


ノーマルは、活動すると自動的にアドバンスと同じ表示に切り替わります。

活動量画面でのアドバンスとノーマルの違いについて

アドバンス

心拍ゾーン画面



リアルタイムに計測し、表示します。

睡眠画面



睡眠が判定されると、睡眠時間を表示します。

こころバランス画面



リアルタイムに計測し、表示します。

ノーマル

安静時（2 分計測中） / 活動時

心拍ゾーン画面



リアルタイムに計測し、表示します。

安静時（8 分計測停止中）

心拍ゾーン画面



最後に計測した脈拍数を表示し、あわせて「前回」が表示されます。

睡眠画面



こころバランス画面



〔ノーマル〕の設定中、睡眠時間とこころバランスの計測は無効です。データは「00:00」を表示します。

活動量データを確認する

現在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。

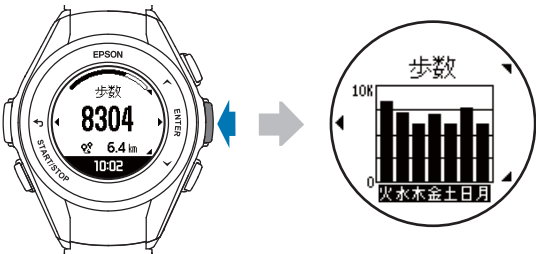


参考

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。

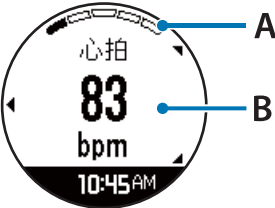
7 日間の活動量推移（グラフ）を確認する

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。
BACK を押すと、活動量計画面に戻ります。



確認できる活動量データ

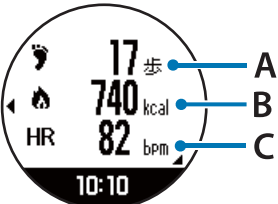
現在の活動量

画面	計測項目
心拍 	A: 心拍ゾーン B: 現在の脈拍数

日常の活動量を記録する（活動量計測）

画面	計測項目
歩数 	A: 目標歩数の達成度合い B: 歩数 C: 移動距離（推定）
消費カロリー 	A: 目標消費カロリーの達成度合い B: 現在の消費カロリー 目標消費カロリーを「Epson View」で設定すると、目標消費カロリーの達成度合いが表示されます。 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50
エクササイズ 	A: エクササイズ時間 脈拍数が、心拍ゾーンの5段階のいずれかに滞在していた時間の総計を表示します。ゆっくり歩くなども、エクササイズ時間として記録されます。
睡眠 	A: 睡眠時間（浅い眠り） B: 睡眠時間（深い眠り） 脈拍数と活動状態の計測結果から自動で、睡眠を判定します。 睡眠と判定された時点から、画面表示が消えます。 起床の判定は、以下のいずれかでおこないます。 • いずれかのボタンを押したとき、表示される睡眠終了の確認画面（「起きますか？」）で、「はい」を選択する。 • 起床してから約10分後に自動判定される。 「Epson View」を使って「活動量設定」で就寝時刻と起床時刻を設定できます。機器本体が睡眠時間を記録するときの目安情報となります。 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50
こころバランス 	A: リラックス時間 （運動量の少ない日常行動時に脈拍が低い状態） B: エキサイト時間 （運動量の少ない日常行動時に脈拍が高い状態） 脈拍数と活動状態の計測結果から自動で、判定されます。

日常の活動量を記録する（活動量計測）

画面	計測項目
サマリー画面  A: 歩数 B: 現在の消費カロリー C: 現在の脈拍数	

参考

睡眠の判定について

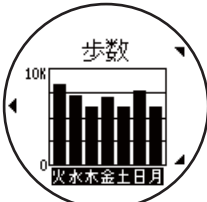
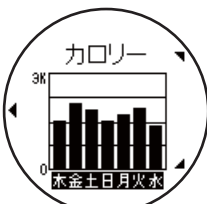
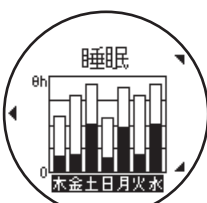
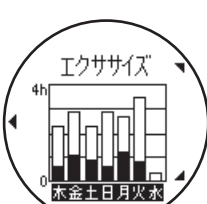
- 起きて安静にしているときと睡眠時との脈拍数に差がないとき（発熱や飲酒時）は、睡眠と判定されにくいことがあります。
- 「Epson View」を使って［マイデバイス］＞［活動量設定］＞［睡眠設定］＞［オン］にしているときは、設定時間外に睡眠をとっても睡眠と判定されません。このときは、「こころバランス」によるリラックス、もしくはエキサイトと判定されることがあります。
- 昼寝など睡眠時間が短い（1 時間以内）ときは、睡眠として判定されません。このときは、「こころバランス」によるリラックス、もしくはエキサイトと判定されることがあります。
- 就寝時を含む毎日の脈拍数を学習させることによって、安定した睡眠の判定ができるようになります。他人に貸すことによって、学習情報が上書きされ、ご自身の睡眠判定に誤差が生じることがあります。

歩数（距離）を正しく測定できない例

動作/状態	例
手首をリズムカルに動かす	歯磨き、ドライヤーの使用、うちわで仰ぐなど
周期的な振動	自転車、エアロビクスなど
本製品を携帯する（腕への未装着）	カバンや衣服のポケットの中、腰にぶら下げるなど

当日含む 7 日間の活動量推移（グラフ）

現在の活動量画面で、**ENTER**を押すと表示されます。グラフが表示されるのは、歩数、消費カロリー、睡眠、こころバランス、エクササイズです。

画面	説明
	当日を含む 7 日間の歩数をグラフで確認できます。 目標歩数を設定すると目標フラッグが表示されます。
	当日を含む 7 日間のカロリーをグラフで確認できます。 目標消費カロリーを設定すると目標フラッグが表示されます。
	当日を含む 7 日間の睡眠をグラフで確認できます。 • グラフ上部(白):浅い眠り • グラフ下部(黒):深い眠り
	当日を含む 7 日間のこころバランスをグラフで確認できます。 • グラフ上部: リラックス時間（運動量の少ない日常行動時に脈拍が低い状態） • グラフ下部: エキサイト時間（運動量の少ない日常行動時に脈拍が高い状態）
	当日を含む 7 日間のエクササイズをグラフで確認できます。 • グラフ上部(白): 心拍ゾーン「脂肪燃焼」以下の滞在時間 • グラフ下部(黒): 心拍ゾーン「有酸素運動」以上の滞在時間  「心拍ゾーン」 31 ページ

目標歩数、目標カロリー、睡眠設定を設定する

目標歩数の達成度合いを確認する

活動量画面（歩数）に、設定した目標歩数の達成度合いが表示されます。



目標歩数を設定する

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、「Epson View」を使って設定できます。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。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

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。

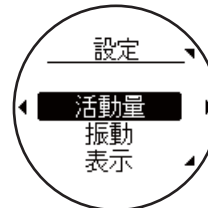


メニューが表示されます。

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

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

目標消費カロリーの達成度合いを確認する

目標消費カロリーを「Epson View」で設定すると、活動量画面（消費カロリー）に、目標消費カロリーの達成度合いが表示されます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>



睡眠設定を確認する

活動量画面（睡眠）に、浅い眠りと深い眠りの睡眠時間が表示されます。

就寝時間と起床時間を設定することで、睡眠時間の判定に誤差が少なくなります。



就寝時間と起床時間の設定は、「Epson View」を使って設定できます。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

活動量データをアップロードする



スマートフォンのとき

機器本体と「Epson View」との通信接続が確立されているとき、1 時間に 1 回のタイミングでアップロードされます。

🔗「Bluetooth®で接続する」46 ページ

！重要

「Epson View」のインストール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=j50>

パソコンのとき

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

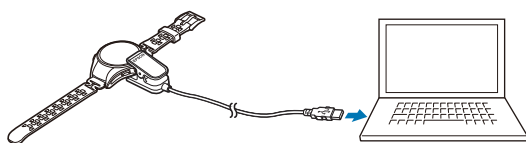
PC アプリケーション「Epson View Uploader」のダウンロードやインストール、アカウント作成など詳しい操作は以下の Web サイトからご確認ください。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

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 端子をパソコンの 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」 89 ページ
-  「AGPS を使って GPS 測位時間を短縮する」 93 ページ
-  「ライトを点灯する」 94 ページ
-  「振動で知らせる」 96 ページ
-  「ストップウォッチ」 97 ページ
-  「ミュージックコントロール」 98 ページ
-  「スマートフォンの着信を表示する」 99 ページ

「Epson View」で設定を変更する

スマートフォンやパソコンにインストールした「Epson View」を使って、機器本体やワークアウトの以下の設定を変更できます。「Epson View」で設定するとき、スマートフォンは「マイデバイス」から、パソコンは「リスト機器設定」から、おこないます。

！重要

「Epson View」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=j50>

機器本体と「Epson View」の両方にある設定項目は、お互いに直近で設定した内容に書き替えられます。

* 以下では、スマートフォンでの画面を使って説明しています。



活動量設定

睡眠設定

- 睡眠設定（オン/オフ）
- 就寝時刻
- 起床時刻

心拍ゾーン通知

- 滞在心拍ゾーン
- ゾーン上限範囲外通知
- 通知時間

心拍計測設定

- アドバンス
- ノーマル



ワークアウト設定

画面設定

計測画面の表示行数や表示項目を設定できます。



計測設定

 「基本的な計測手順」 50 ページ

時計画面設定

- 時計画面（デジタル 1/デジタル 2）
- 活動量表示項目（歩数/距離/カロリー/心拍）



一般設定

心拍ゾーン情報

- 心拍設定
- 最大心拍数
- 安静時心拍数
- 心拍ゾーン自動設定
- ウォーミングアップゾーン
- 脂肪燃焼ゾーン
- 有酸素ゾーン
- 無酸素ゾーン
- 最大強度ゾーン

日付と時刻

- 時制（12 時制/24 時制）
- 日付表示順（曜/月/日、曜/日/月、月/日/曜、日/月/曜）
- スマートフォンと同期（オン/オフ）
- タイムゾーン自動設定（オン/オフ）
- 時差（-12:00～+14:00）
- サマータイム（オン/オフ）

言語と単位

- 言語（日本語/English（U.S.）/Français（Canada）/簡体中文）
- 距離単位（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
- オートサーチ（オン/オフ）



スマホ通知

- スマホ通知（オン/オフ）
- 通知時間（00' 01" ～00' 10" ）
- 通知を許可する状態
 - 通常時（オン/オフ）
 - ワークアウト時（オン/オフ）
 - 睡眠時（オン/オフ）

起床アラーム

- アラーム一覧
 - 起床アラーム 1～5（アラーム（オン/オフ）/時刻/曜日指定/起床判定時間）
- アラーム鳴動時間（10" /30" /60" ）

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前に、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。



スマートフォンのとき

機器本体と「Epson View」との通信接続が確立されていると、自動的に GPS 情報が機器本体に書き込まれます。GPS 測位時間が長いときは、「Epson View」を使って [マイデバイス] で、任意に GPS 情報を更新することもできます。

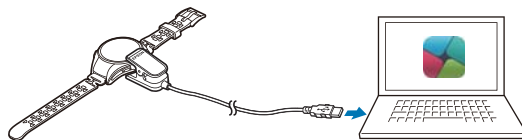


!重要

- 「Epson View」  をスマートフォ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=j50>
- GPS 情報をダウンロード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 情報をダウンロードするときは、屋外に出る必要はありません。

パソコンのとき

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

- 「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=j50>
- GPS 情報をダウンロード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 情報をダウンロードするときは、屋外に出る必要はありません。

ライトを点灯する

ライトを点灯して、画面を見やすくできます。

設定手順

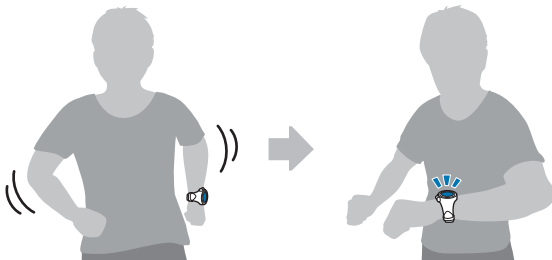
時計画面で **ENTER** を押し、[設定] > [表示] > [ライト] を設定します。

設定項目

以下のタイミングでのライト点灯を設定できます。

リストターン

腕を傾けて画面を見る動作をしたとき
最大 10 秒間点灯します。



ボタン操作

ボタンを押したとき
10 秒間点灯します。

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 1 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約 10 秒間点灯します。

- スマートフォンから通知があったとき
- 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
- インターバルでスプリント(高負荷)とレスト(低負荷)が切り替わるとき
- インターバルで設定した目標に到達したとき

- レースで設定した範囲を外れたとき

参考

通知の内容は、ライトだけでなく、振動でもお知らせできます。（〔設定〕＞〔振動〕＞〔アラート〕）
〔ライト点灯〕、〔振動〕の両方をオンにしたとき、まず振動でお知らせし、止まると点灯します。
 [「振動で知らせる」 96 ページ](#)

振動で知らせる

以下のタイミングでお知らせする振動について、機器本体では種類の選択、「Epson View」では、鳴動時間など詳細の設定ができます。

設定手順

時計画面で **ENTER** を押し、[設定] > [振動] を設定します。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

設定項目

通知

スマートフォンに電話やメールなどの着信があったとき

- 通常時：ワークアウト計測していないときに着信があったとき
- ワークアウト時：ワークアウト計測中に着信があったとき

🔗 「一般設定」91 ページ

参考

ライトを設定するときの「通知」とは、一部異なりますので、ご注意ください。

アラート

以下のアラートがあったとき

- 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）
- 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
- インターバルでスプリント(高負荷)とレスト(低負荷)が切り替わるとき
- インターバルで設定した目標に到達したとき
- レースで設定した範囲を外れたとき

ストップウォッチ

時間の計測のみをおこないます。

参考

- この機能で計測したデータは機器本体に記録できません。
- この機能では、移動距離やペースなどのワークアウト計測項目を計測できません。

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

1 ストップウォッチ画面を表示する



ストップウォッチの画面が表示されるまで **DOWN** を押します。



START/STOP を押します。



ストップウォッチ画面が表示されます。

2 計測を開始する



START/STOP を押します。



計測が開始されます。

参考

9 時間 59 分 59 秒まで計測ができます。

ボタンの役割



- START/STOP** 計測の開始 ▶/停止 ||
- ENTER** 計測した記録のリセット（計測停止時）
- BACK** 時計画面に戻る

ミュージックコントロール

スマートフォンに保存されている音楽の再生/停止/ 曲送り/ 曲戻り/ 音量の調整ができます。

参考

音楽を保存するアプリケーションは、ご使用のスマートフォン OS に対応するものです。音楽の保存など詳しいことは、それぞれご使用のスマートフォンまたはアプリの取扱説明をご確認ください。

操作手順

機器本体とスマートフォンを Bluetooth[®] 接続していることを確認します。

 [「Bluetooth[®]で接続する」 46 ページ](#)

1 画面を表示する

時計画面で **BACK** を 2 秒以上長押しします。

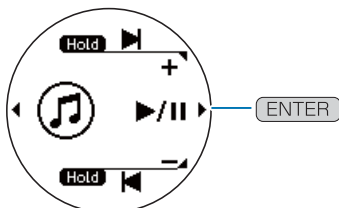


参考

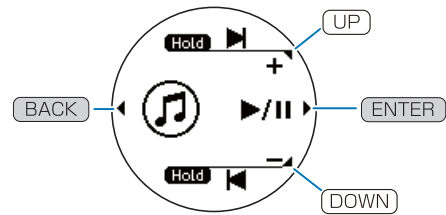
- ワークアウト計測中でも、**BACK** を 2 秒以上長押しして、同じ画面を表示できます。
- スマートフォンと Bluetooth[®] 接続されていないと **BACK** を押しても、画面は変わりません。

2 音楽を再生する

ENTER を押すと、スマートフォンで音楽が再生されます。



ボタンの役割



ENTER 音楽の再生/停止

UP 音量アップ/曲送り (2 秒以上長押し)

DOWN 音量ダウン/曲戻し (2 秒以上長押し)

BACK 時計画面/ワークアウト画面に戻る

スマートフォンの着信を表示する

機器本体と Bluetooth[®] 接続しているスマートフォンが、電話やメール、SNS などの着信通知を、機器本体にアイコンなどでお知らせします。スマートフォンに「Epson View」をインストールし、スマートフォンの「通知へのアクセス」で「Epson View」を許可してください。

 [「Bluetooth[®]で接続する」46 ページ](#)

参考

電話やメール、SNS などの着信通知は、ご使用のスマートフォン OS に対応するものです。着信通知など詳しいことは、ご使用のスマートフォンまたはアプリの取扱説明をご確認ください。

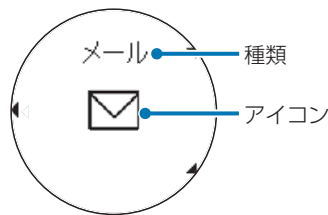
設定手順

機器本体では、時計画面で **ENTER** を押し、**〔設定〕** > **〔振動〕** > **〔通知〕** を選択します。
「Epson View」では、**〔一般設定〕** で通知する時間など詳細を設定します。

通知内容

直近の 1 件を機器本体に表示できます。複数の着信通知があるときは、**UP** または **DOWN** で表示を切りかえられます。

例：メール



種類	アイコン	内容
電話着信 不在着信		電話着信中や不在着信があると、表示されます。 種類とアイコンが表示されます。
メール		メール着信などがあると表示されます。 種類とアイコンが表示されます。
スケジュール		スケジュールから通知があったときに表示されます。
Facebook		Facebook、Twitter、LINE、Weibo、WeChat、メッセージの各アプリから通知があったときに表示されます。 種類とアイコンが表示されます。
Twitter		
LINE		
Weibo		
WeChat		
メッセージ		
その他		その他のアプリから通知があったときに表示されます。

機器本体の設定を変更する

 [「設定項目」 101 ページ](#)

 [「設定の変更方法」 107 ページ](#)

設定項目

※ Bluetooth

Bluetooth[®]機器（スマートフォン）の接続情報を登録し、Bluetooth[®]接続します。機器本体と外部機器は1対1で通信します。

太字は、お買い上げ時の設定を表しています。

接続設定

値	説明
• オン • オフ	Bluetooth [®] 機能の有効/無効について設定します。

ペアリング

値	説明
—	Bluetooth [®] 機器（スマートフォン）の接続情報を登録し、Bluetooth [®] 接続します。Bluetooth [®] 機器を操作してください。

登録解除

値	説明
—	機器本体に登録している Bluetooth [®] 機器（スマートフォン）との接続情報を削除します。

設定

機器本体で設定できる項目は以下のとおりです。

太字は、お買い上げ時の設定を表しています。

活動量

活動量について設定します。

目標歩数

値	説明
1,000～30,000 歩（100 歩刻み）	1 日の目標とする歩数を設定します。 お買い上げ時は、10,000 歩に設定されています。

活動量計測

値	説明
• <u>オン</u>[ノーマル/<u>アドバンス</u>] • オフ	活動量計測の有効/無効を設定します。 有効のとき、脈拍を毎秒計測する（アドバンス）か、安静時に一定間隔で計測する（ノーマル）か、いずれかを選択します。

振動

振動について設定します。

通知

値	説明
通常時 • <u>オン</u> • オフ ワークアウト時 • <u>オン</u> • オフ	スマートフォンからの通知があったときのお知らせについて設定します。 「通常時」は、ワークアウト計測以外のとき、「ワークアウト時」は、ワークアウト計測中を言います。

アラート

値	説明
• <u>オン</u> • オフ	ワークアウト計測時に下記のタイミングで、機器本体を振動させるか、させないかを設定します。 • 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 • インターバルでスプリント(高負荷) とレスト(低負荷) が切り替わる時 • インターバルで設定した目標に到達したとき • レースで設定した範囲をはずれたとき

表示

画面の表示について設定します。

秒表示

値	説明
• <u>オン</u> • オフ	時計画面の秒表示について設定します。 • 秒表示オン  The clock face shows the date 8/29 (火), the time 10:02²⁷ AM, and the heart rate HR 75. A small seconds indicator is visible at the bottom. • 秒表示オフ  The clock face shows the date 8/29 (火), the time 10:02 AM, and the heart rate HR 75. The seconds indicator is absent.

コントラスト

値	説明
• 薄い • <u>普通</u> • 濃い	画面の濃淡を設定します。

ライト

項目と値	説明
リスタート ・ <u>オン</u> ・ オフ	機器本体を装着した腕を動かしたときの点灯について設定します。 機器本体を見るときの腕の動作が小さいと点灯しないときがあります。
ボタン操作 ・ <u>オン</u> ・ オフ	ボタンを押したときの点灯について設定します。
ワークアウト ・ 常時オン ・ <u>オフ</u>	ワークアウト中の常時ライト点灯について設定します。 ・ [常時オン] にすると、連続ワークアウト計測時間が約 1 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する場合があります。 ・ [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 ・ <u>オン</u> ・ オフ	以下のタイミングで点灯するか、しないかを設定します。 ・ スマートフォンから通知があったとき ・ 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 ・ インターバルでスプリント(高負荷) とレスト(低負荷) が切り替わる時 ・ インターバルで設定した目標に到達したとき ・ レース区間が切り替わったとき

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

オートスリープ

値	説明
・ <u>オン</u> ・ オフ	静止状態でしばらくおくと、自動的にスリープ状態にする機能を設定します。

システム

機器本体の全般について設定します。

時刻設定

項目と値	説明
時刻合わせ - 説明: 現在時刻を設定します。 - 値: <u>手動</u> (年月日、時分)、自動 [手動]: 機器本体を操作して、時刻を設定してください。 [自動]: 必ず、<u>屋外の頭上が開けた場所</u>で、画面を上にして置いておこなってください。 自動的に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。 タイムゾーン - 説明: 使用する国や地域のタイムゾーンを設定します。日本国内で使用するときは [+9:00] を選択します。 - 値: <u>手動 (-12:00～+ 14:00)</u>、自動 サマータイム - 説明: 夏時間 (サマータイム) を実施している地域では [オン] に設定します。 - 値: <u>オフ</u>、オン	時刻について設定します。

初期化

値	説明
- はい - いいえ	機器本体内のすべての設定 (設定/システム)、ス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。 🔗 「機器本体を初期化する」118 ページ

バージョン情報

値	説明
—	ファームウェアのバージョン情報を表示します。

🔔 アラーム

値	説明
<u>オフ</u> - オン - 編集	時刻の設定、およびアラームのオン/オフを設定します。[オン] に設定すると、設定した時刻を振動でお知らせします。 アラーム時刻は、[編集] で設定します。 お買い上げ時は、12:00 AM が 5 件、設定されています。「Epson View」を使って起床時刻などを設定します。 🔗 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50

電源オフ

値	説明
• いいえ • はい	電源をオフにします。

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



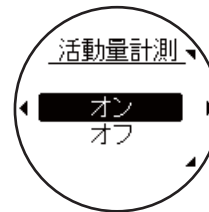
「設定」を選択します。



「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ときがあります。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。

スマートフォンで設定する

「Epson View」を使って設定します。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

参考

操作をおこなうには、機器本体とスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

[「Bluetooth®で接続する」46 ページ](#)

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=j50>

メンテナンスをする

 [「お手入れをする」 109 ページ](#)

 [「本製品に内蔵の充電池について」 110 ページ](#)

 [「本製品の廃棄について」 110 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、水で薄めた中性洗剤で洗えます。



！重要

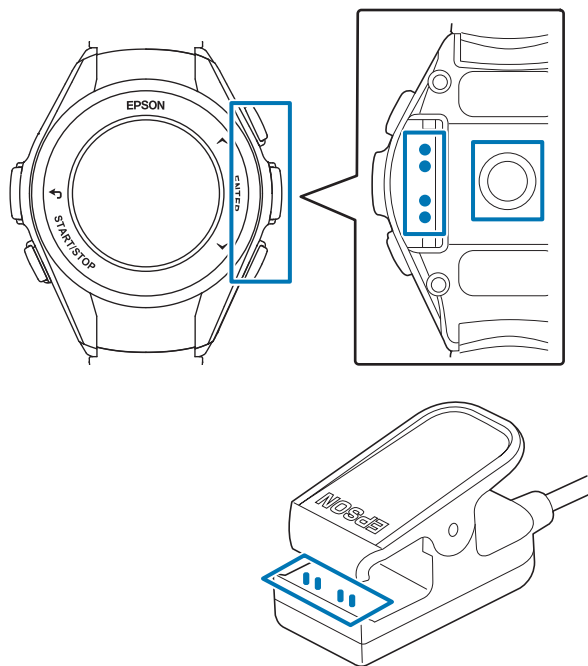
- 洗浄中にボタンを押したり、ガラス面を強くこすったりしないでください。故障や傷の原因となります。
- 機器本体に使用されているポリウレタン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力性が劣化する性質があります。

接続端子部/脈拍センサー部

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。

脈拍センサー部など汚れが付きやすい場所は、毛先の柔らかい歯ブラシなどで汚れを取り除き、水ですすいでください。



!!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」 112 ページ](#)

 [「ファームウェアを更新する」 114 ページ](#)

 [「システムリセットする」 117 ページ](#)

 [「機器本体を初期化する」 118 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。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」 21 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」 36 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」 117 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」 117 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、機器本体を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」 21 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」 103 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」 104 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」 57 ページ
脈拍が計測できない。	機器本体を正しく装着できているか確認してください。 ☞ 「装着のしかた（脈拍を正しく計測する）」 29 ページ 気象条件や発汗によって体表温が低いとき、脈拍の計測が安定しないときがあります。ウェアなどで装着部を緩めたり、汗を拭き取ったりしてください。

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」 32 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場合があります。 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」 93 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。	USB 充電用クリップの接続を確認してください。 ☞ 「充電する」 21 ページ 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。 ☞ 「機器本体/バンド」 109 ページ - 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
ガラスの内側が曇る。	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。<u>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。</u> 機器本体を弊社修理センターに送付してください。

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。	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。 <u>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。</u> ☞ 「機器本体/バンド」 109 ページ システムリセットしてください。 ☞ 「システムリセットする」 117 ページ
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。

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前に、ワークアウトデータを「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」69 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

スマートフォンによる更新

参考

「Epson View」をスマートフォンにインストールしてください。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

1 機器本体とスマートフォンを Bluetooth® 接続します。

🔗 「Bluetooth®で接続する」 46 ページ

機器本体でファームウェアの更新が必要なときは、以下の画面が表示されます。



2 ファームウェアを更新します。

スマートフォンに表示された画面で「更新する」をクリックします。

自動で、ファームウェアが更新されます。



以下の画面が表示されたら、「OK」をクリックします。

しばらくして、機器本体が時計画面に戻ったら更新は完了です。

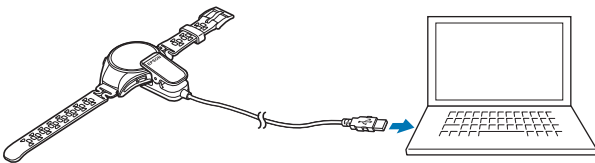


パソコンによる更新

参考

「Epson View Uploader」をインストールしてください。
<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=ja&model=j50>

- 1 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

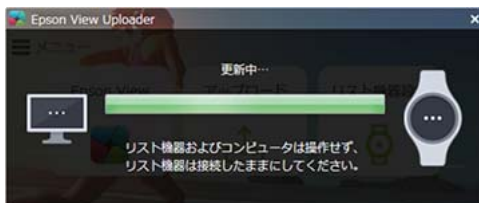
USB 充電用クリップの USB 端子は、パソコンの USB ポートに直接接続してください。USB ハブに接続するとパソコンが機器本体を認識しないことがあります。

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。



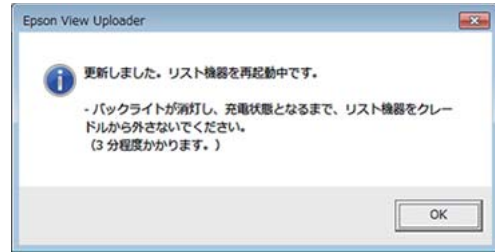
- 2 ファームウェアを更新します。

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。



以下の画面が表示されたら、「OK」をクリックします。

しばらくして、機器本体が時計画面に戻ったら更新は完了です。



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	☒	☐
履歴データ	☒	☐
[システム] の設定	☒	☐
今日の活動量データ	☐	☐
[目標歩数] の設定	☒	☐
ストライドの学習	☒	☐
VO ₂ max 推定値	☒	☐
ペアリング	☒	☐
時刻情報	☒	☐

！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



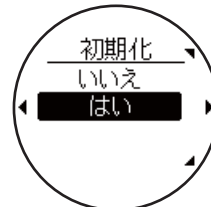
「設定」を選択します。



「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」 24 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」 117 ページ](#)

付録

-  [「製品仕様」 120 ページ](#)
-  [「アイコンの意味」 123 ページ](#)
-  [「機器本体と「Epson View」における設定一覧」 125 ページ](#)
-  [「用語集」 131 ページ](#)
-  [「GPS システムについて」 133 ページ](#)
-  [「準天頂衛星みちびきへの対応」 133 ページ](#)
-  [「安全規格認証情報を確認する」 134 ページ](#)
-  [「商標」 135 ページ](#)
-  [「お問い合わせ先」 135 ページ](#)
-  [「アフターサービス」 136 ページ](#)

製品仕様

機器本体

型番			J-50
サイズ（厚さ）			14.1mm
重量			約 42g
防水性能			5 気圧防水
連続動作時間	ワークアウト計測	GPS:オン/心拍計測:オン/ライト点灯:オフ	約 10 時間
		GPS:オン/心拍計測:オン/リストターン時のみライト点灯（12 回/1h）	約 9.5 時間
		GPS:オン/心拍計測:オン/ライト常時点灯	約 1 時間
		GPS:オン/心拍計測:オフ/ライト点灯:オフ	約 13 時間
		GPS:オン/心拍計測:オフ/リストターン時のみライト点灯（12 回/1h）	約 12 時間
		GPS:オン/心拍計測:オフ/ライト常時点灯	約 2 時間
	時計表示	オートスリープ:オン/オートサーチ:オフ/活動量計測:オフ/秒表示:オフ/スマホ通知:オフ/ライト点灯:オフ	約 30 日間*1
	活動量計測	オートスリープ:オン/オートサーチ:オフ/アドバンスモード/秒表示:オフ/スマホ通知:オン（10 回/日）/ライト点灯:オフ	約 2 日間*1
		オートスリープ:オン/オートサーチ:オフ/ノーマルモード/秒表示:オフ/スマホ通知:オン（10 回/日）/ライト点灯:オフ	約 4 日間*1
充電時間			約 3.5 時間
充電方式			定格電圧 5V±5%、電流 500mA（2.5W の USB ポート）
無線通信			Bluetooth®Smart
有線通信			USB2.0 FS
通知機能			振動(Vibration)
使用温度			-5℃～+50℃
充電温度			+5℃～+35℃
保存温度			-10℃～+60℃

付録

設定	時制	12 時制/24 時制
	対応言語	日本語/English (U.S.)/Français (Canada)/ 簡体中文
	距離単位	km / mile
	身長	100cm～280cm
	体重	10kg～330kg
	生年月日	1910 年～2030 年/1 月～12 月/1 日～31 日
	性別	男性/女性
	現在年月日	2017 年～2039 年/1 月～12 月/1 日～31 日
脈拍数計測		○
ピッチ/ストライド計測		○
ワークアウト計測項目	時刻	0:00'00"～23:59'59"
	距離/ラップ距離	0.000～999.99km (0.000～999.99mi)
	ペース/ラップペース	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	0～255spm
	ストライド	0～255cm (0～100inch)
	歩数	0～99999stp
	消費カロリー	0～9999kcal
	脈拍数	28～240bpm
	予想到達時刻	0:00'00"～23:59'59"
	予想到達距離	0.000～999.99km (0.000～999.99mi)
	VO ₂ max（推定値）*2	20～90ml/kg/min
活動量計測機能	活動量(日) 歩数	0～99999stp
	活動量(日) 距離	0.0～999.9km (0.0～999.9mi)
	活動量(日) カロリー	0～9999kcal
	活動量(日) エクササイズ	0～23:59
	活動量(日) 睡眠	0～23:59
	活動量(日) こころバランス	0～23:59
	目標歩数達成率	0～100%
	最大活動量記録日数	当日含む 7 日間
	脈拍数	28～240bpm

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

オートスリープ 14 時間/日のとき（当社評価基準による）

*2 「Epson View」でのみ表示されます。

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
	GPS 測位中
	GPS 受信中
	GPS 測位失敗
	ペアリング中
	Bluetooth 通信中
	USB 通信中
	距離
	消費カロリー
HR	脈拍数/脈拍計測中
	エキサイト
	リラックス
	深い睡眠
	浅い睡眠
	アラーム動作中
	電話着信通知/不在着信通知
	メール着信通知
	スケジュール通知
	Facebook や LINE などの SNS 新着または電話やメール着信以外の通知
	電池残量（時計画面）
	充電中
	電池充電の催促
	電池残量無し
	充電エラー

アイコン	名称
	電源
	ボタン操作ロック
	ボタン操作ロック解除

計測項目のアイコンについては、以下をご覧ください。

 [「履歴で確認できるワークアウトデータ」 67 ページ](#)

機器本体と「Epson View」における設定一覧

太字は、お買い上げ時の設定を表しています。

表示

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
秒表示	<u>オン</u> /オフ	設定>表示	オン/オフ 選択	マイデバイス*>時計画面設定	デジタル 1/デジタル 2 選択
活動量表示	歩数/距離/カロリー/ <u>心拍</u>	---	---		歩数/距離/カロリー/心拍 選択
コントラスト	薄い/ <u>普通</u> /濃い	設定>表示	薄い/普通/濃い 選択	マイデバイス*>一般設定>画面表示・その他	薄い/普通/濃い 選択
ライト (ライト点灯タイミング)	リストターン: <u>オン</u> /オフ	設定>表示	オン/オフ 選択		オン/オフ 選択
	ボタン操作: <u>オン</u> /オフ		オン/オフ 選択		オン/オフ 選択
	ワークアウト:常時オン/ <u>オフ</u>		常時オン/オフ 選択		(常時)オン/オフ 選択
	通知: <u>オン</u> /オフ		オン/オフ 選択		オン/ オフ 選択
オートスリープ	<u>オン</u> /オフ	設定>表示	オン/オフ 選択		オン/ オフ 選択
オートサーチ	<u>オン</u> /オフ	---	---		オン/オフ 選択

* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

活動量

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
活動量計測	<u>オン</u> (アドバンス/ノーマル) /オフ	設定>活動量	オフ/オン、オン⇒アドバンス/ノーマル 選択	マイデバイス*>活動量設定>心拍計測設定	アドバンス/ノーマル
目標歩数	1000~30000 歩 (<u>10000</u> 歩)		目標歩数設定	ダッシュボード>活動量>履歴>右上	目標歩数設定 (PC アプリケーション不可)
睡眠設定	オン/ <u>オフ</u>	---	---	マイデバイス*>活動量設定>睡眠設定	オン/オフ、就寝時刻・起床時刻の設定

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
心拍ゾーン通知	滞在心拍ゾーン: <u>脂肪燃焼ゾーン</u> /有酸素ゾーン/無酸素ゾーン	---	---	マイデバイス*>活動量設定>心拍ゾーン通知	滞在心拍ゾーン:脂肪燃焼ゾーン/有酸素ゾーン/無酸素ゾーン
	ゾーン上限範囲外通知:オン/ <u>オフ</u>				ゾーン上限範囲外通知:オン/オフ
	ゾーン下限範囲外通知:オン/ <u>オフ</u>				ゾーン下限範囲外通知:オン/オフ
	通知時間 (1～10秒)				通知時間 (1～10秒)
心拍ゾーン情報	心拍設定: <u>設定 1</u> /設定 2	---	---	マイデバイス*>一般設定>心拍ゾーン情報	心拍設定: 設定 1/設定 2
	最大心拍数: 29～240 (<u>179</u>)				最大心拍数: 29～240
	安静時心拍数: 28～178 (<u>66</u>)				安静時心拍数: 28～239
	心拍ゾーン自動設定: <u>オン</u> /オフ				心拍ゾーン自動設定: オン/オフ オフ⇒各ゾーンの心拍数入力

* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

振動

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
通知	通常時: <u>オン</u> /オフ ワークアウト時: <u>オン</u> /オフ	設定>振動	オン/オフ 選択 オン選択時⇒通常時(オン/オフ)/ワークアウト(オン/オフ)	マイデバイス*>一般設定>スマホ通知 *スマートフォンのみ	スマホ通知: オン/オフ 選択
					通知時間: 1～10 秒
					通知を許可する状態: 通常時/ワークアウト時/睡眠時
アラート	<u>オン</u> / オフ	設定>振動	オン/オフ 選択	マイデバイス*>ワークアウト設定>アラート	アラート: オン/オフ 選択 アラート鳴動時間: 1～10 秒

* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

システム

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
時刻設定	時刻合わせ： <u>手動</u> /自動	設定>システム	時刻合わせ：自動/手動	マイデバイス*>一般設定	スマートフォンと同期：オン/オフ オフ⇒タイムゾーン、サマータイムの設定へ
	タイムゾーン： <u>自動</u> /手動-12:00～+14:00		タイムゾーン：自動/手動（-12:00～+14:00）		タイムゾーンの自動設定：オン/オフ オフ⇒時差の選択設定へ
	サマータイム：オン/ <u>オフ</u>		サマータイム：オン/オフ		サマータイム：オン/オフ
時制	12 時制/24 時制	---	---		12 時制/24 時制
日付表示順	曜/月/日、曜/日/月、 <u>月/日/曜</u> 、日/月/曜	---	---		曜/月/日、曜/日/月、月/日/曜、日/月/曜
言語	<u>日本語</u> /English(U.S)/Français(Canada)/簡体中文	---	---		日本語/English(U.S)/Français(Canada)/簡体中文
距離単位	<u>km</u> /mile	---	---		km/mile
初期化	<u>いいえ</u> /はい	設定>システム	いいえ/はい 選択	---	---
バージョン情報	---		---	---	---

* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

アラーム

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
アラーム	オフ/12:00AM	アラーム	設定時刻の選択⇒ オン/オフ/編集	マイデバイス*＞一 般設定＞起床ア ラーム	アラーム一覧:5件 設定可能 [起床アラーム 1～ 5] • アラーム:オン/オ フ • 時刻:設定 • 曜日設定:日月火 水木金土 • 起床判定時間:5～ 60分の5分刻み アラーム鳴動時間: 10"/30"/60"

* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

プロフィール（お買い上げ時以外）

設定項目	設定値	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
生年月日	年月日 (1970年1月 1日)	---	---	その他＞アカウント	年月日 設定 (1900/1/1～本 日)
性別	男性 /女性		---		男性/女性 選択
身長	(170cm)		---		身長 入力 (100～240cm)
体重	(60kg)		---	ボディ＞メニュー (右 上)＞体重・体脂肪入力	体重 入力 (30～180kg)

*機器本体と通信接続が確立した状態で、ワークアウトアップロード時および、1時間に1回同期するときに、機器本体に書き込みます。

ワークアウト設定

設定項目は、種目ごとに設定が保持されます。

設定項目	種目	設定値	機器本体		Epson View	
			時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
計測画面設定 (Display Settings)	全種目	画面 (Screen) 1～3/Lap、1 行～3 行表示/心拍&グラフ/ラップ	---	---	マイデバイス*>ワークアウト設定>種目を選択	画面 (Screen) : 1/2/3/Lap から選択 表示: 1 行表示/2 行表示/3 行表示/心拍&グラフ/ラップ から選択 画面の各行で、計測項目一覧から選択
オートラップ	全種目	オフ/オン (ウォークは <u>オフ</u>)	Down (種目選択) > Enter	オフ/オン (1.0km)	マイデバイス*>ワークアウト設定>種目を選択	オン/オフ 選択 オートラップ入力: 時間/距離 選択 オートラップ: 時間選択時 (1～60 分) / 距離選択時 (0.1～10km)
オートポーズ	ラン	<u>オフ</u> /オン		オフ/オン		オフ/オン
トレーニング	目標時間	全種目 10 分		(選択)		目標時間の設定 (10 分～24 時間)
	目標距離	全種目 1.0km		(選択)		目標距離の設定 (0.1km～100km)
	目標心拍	全種目 <u>ウォーミングアップ</u> /脂肪燃焼/有酸素/無酸素		(選択) ⇒ウォーミングアップ/脂肪燃焼/有酸素/無酸素/最大強度 選択		ウォーミングアップ/脂肪燃焼/有酸素/無酸素/最大強度 選択
	インターバル	ラン No Data (スプリント 1 分・レスト 1 分・繰り返し 1 回の設定あり)		(選択) ⇒3 件の設定条件から選択と、確認		インターバル一覧設定 (条件の選択)
	レース	ラン No Data (距離 1km/ペース 8 分毎 km の設定あり)		(選択) ⇒設定条件の確認		レース一覧 (区間ごとの時間、ペース、目標など詳細設定) 設定 (条件の選択)
	オフ					
心拍設定	全種目	<u>オン</u> /オフ		オン/オフ		オン/オフ

* [マイデバイス] は、スマートフォンでの表示です。パソコンでは、「Epson View Uploader」の [リスト機器設定] から選択します。

参考

設定項目	やりたいこと	機器本体		Epson View	
		時計画面からの 操作手順	選択項目・値	操作手順	選択項目・値
活動量	目標体重、日々の体重、体脂肪率を入力して管理。	---	---	ボディコンディション（ボディ）	体重・体脂肪を入力: 日付/体重/体脂肪率
					目標を編集: 期間/体重/体脂肪率
	日々の歩数、消費カロリーを管理しながら、目標達成度合いを見る	---	---	ダッシュボード >活動量>履歴 >右上	目標を編集: 歩数/消費カロリー/摂取カロリー
					睡眠を入力: 日付/起床時間+睡眠時間
ワークアウト	日々のワークアウトをカスタマイズする	---	---	ダッシュボード >種目選択>詳細> 	ワークアウトを編集: 名称/天候/気温など
					ワークアウトを削除: 選択したデータを削除
	ワークアウトデータを管理する	---	---	ダッシュボード >種目選択>履歴> 	ワークアウト名で検索
					週間・月間目標を編集
					ワークアウトを削除
	SNS に投稿する	---	---	ダッシュボード >種目選択>詳細> 	SNS 投稿_テキスト: 公開する情報を設定、投稿する
					SNS 投稿_写真: 好きな写真を選択、投稿する

用語集

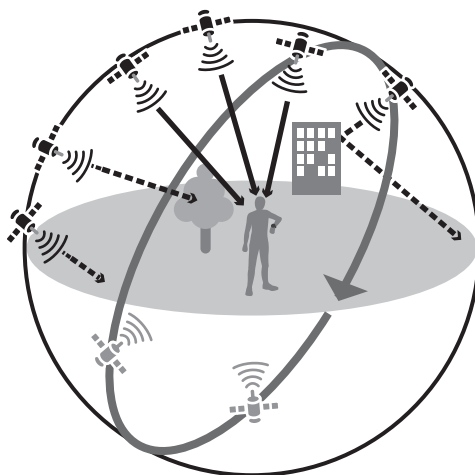
	用語	解説
英数字	bpm	「beat per minutes」の略で、1 分間の合計心拍数。
	Epson View	WristableGPS 専用の Web アプリケーション。パソコンのブラウザやスマートフォンから、機器本体で計測したランニングなどの走行データや活動量の振り返りや分析、ワークアウト計画と目標管理、機器本体の設定などができる。
	Epson View Uploader	WristableGPS 専用のパソコンアプリケーション。ワークアウト計測データや活動量データを、専用アプリケーション「Epson View」にアップロードしたり、オートラップやトレーニングなどのワークアウト設定がパソコンからできる。
	GPS 機能/GPS 測位	上空にある複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。GPS 測位は、その機能を使って、ワークアウト計測すること。
	Quick Start	時計画面で START/STOP を押すと、種目 [ラン] のワークアウト計測をすぐに開始できる。
	VO ₂ max（推定値）	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	アカウント	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利用できる共通ユーザーアカウント「Epson Global ID」のこと。
	アドバンス	脈拍数を毎秒計測するモード。こころバランスや睡眠計測ができる。
	インターバル	ランなど走行する種目では、スプリント（高負荷）とレスト（低負荷）の運動を交互に繰り返しおこなうトレーニング機能。
	オートサーチ	定期的に GPS 測位をおこなう機能。ワークアウト計測するときの GPS 測位時間を短縮できる。
	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る。消費電力を抑える。
	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。
	オートラップ	一定時間経過、または一定距離を計測したときに、自動でラップを記録する。
か行	活動量計測	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）を記録できる。
	距離	計測開始から現時点までの計測距離。
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	計測したワークアウトデータや活動量データ、機器本体内の設定情報および脈拍・ストライドセンサーの学習を削除してお買い上げ時の状態に戻す。
	心拍数	脈拍センサーで脈拍を計測し、その値を心拍数として表示・記録する。不整脈や脈欠損などがない限り、脈拍数と心拍数はほぼ同じ。
	心拍ゾーン	心拍数が、どの運動強度にあるかを 5 段階（ウォーミングアップ・脂肪燃焼・有酸素運動・無酸素運動・最大強度）で示したもの。
	スキップ	GPS 測位が完了しないうちに、ワークアウト計測を開始すること。GPS 測位は継続し、GPS 軌跡保存は GPS 測位が出来た時点から開始する。
	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は、GPS 機能使用時に蓄積した歩幅と加速度のデータから距離を予測し、トンネルなど GPS 信号が届かない場所でも継続したデータ計測が可能。
	スプリットタイム	計測開始から計測終了までの時間。
	スプリント	[インターバル] でおこなう高負荷の運動。

付録

	用語	解説
た行	トレーニング効果	実施したワークアウトが、心肺能力などにどのくらいの効果がある運動なのか、を示す指標。
な行	ノーマル	心拍数を、安静時で 8 分計測停止・2 分計測の繰り返しで計測するモード。こころバランスや睡眠計測をおこなうときは、[アドバンス]を選択する。
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計測ペース。[ラン] など走行する種目では、1km または 1 マイルあたり進むのにかかる時間を言う。
ら行	ラップタイム	一定区間での計測タイム。
	ラップペース	現在のラップ区間での計測ペース。
	リストターン	機器本体の画面を見るために、腕や手首を回転する動作。この動作をすることで、時計表示をしたり、計測中にライト点灯したりできる。他にも計測画面のデータ更新や計測画面表示の切り替えができる。
	レース	目標距離やペースなどを設定して、ワークアウト計測中に、現在の計測データとリアルタイムに比較できる機能。
	レスト	[インターバル] でおこなう低負荷の運動。
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。

安全規格認証情報を確認する

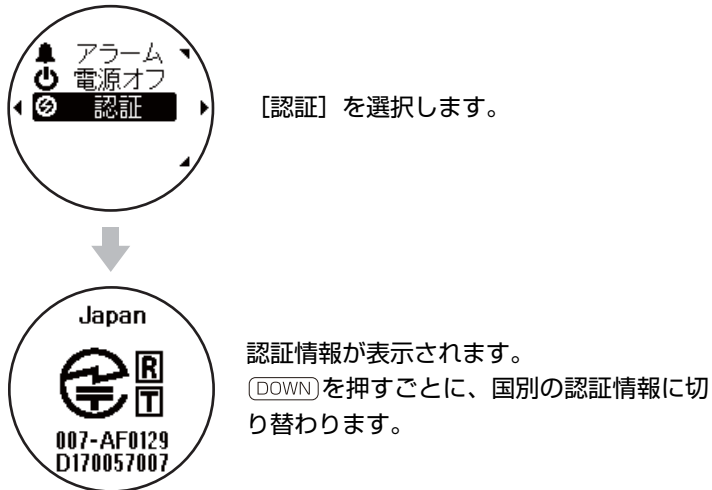
本製品が取得している認証規格を表示します。

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



2 認証情報を表示する



3 認証情報の表示を終了する

(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。

商標

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

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

B

Bluetooth 46, 47, 48, 61, 101
bpm 131

C

Calories 52, 63

D

Dist. 52, 63

E

Epson View 2, 9, 10, 16, 18, 24, 26, 27, 30, 31, 42, 46, 47, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 67, 68, 69, 71, 73, 76, 82, 83, 85, 86, 87, 89, 93, 96, 99, 105, 107, 114, 115, 116, 118, 125, 131
Epson View Uploader 22, 26, 61, 68, 87, 93, 131
Est.Time 63

F

Facebook 99

H

HR 52, 63

L

Lap 51, 52
LINE 99

S

Split 51, 52, 63
Steps 52, 63

T

Time 53, 63

U

USB 充電用クリップ 13, 20, 21, 22, 23, 45, 93, 110, 113, 116, 122

W

WristableGPS 9, 131

あ

アドバンス 27, 77, 78, 89, 131, 132
アラート 55, 60, 95, 96
アラーム 92, 105
アラーム一覧 92
アラーム鳴動時間 92
一般設定 27, 30, 31, 91, 99
移動距離 76, 78
インターバル 55, 57, 59, 131, 132
ウォーク 17, 32, 42, 50, 52, 53, 73, 112
ウォーミングアップ 58
エクササイズ 76, 78, 82, 84
オートサーチ 27, 37, 91, 131
オートスリープ 28, 37, 91, 112, 131
オートポーズ 2, 55, 57, 94, 96, 103, 104, 112, 131
オートラップ 2, 51, 55, 56, 61, 94, 96, 103, 104, 131

か

活動量 77, 85, 102, 107
活動量計測 37, 75, 77, 107, 131
活動量設定 31, 82, 83, 89
カロリー 90
起床アラーム 92
起床時刻 82, 89
距離 58, 76, 90, 121, 131
言語 91
こころバランス 76, 78, 82, 83, 84, 132

さ

最大強度 58
サマータイム 24, 91, 105
時刻合わせ 42, 105, 112
時刻設定 24, 42, 112
時差 91
システム 24, 42, 104, 105, 112, 114, 117, 118
時制 91, 121
脂肪燃焼 31, 58
就寝時刻 82, 89
12 時制 91
常時オン 94, 104
消費カロリー 52, 76, 78, 84, 121, 131
初期化 118, 131
身長 24
振動 94, 95, 96, 99, 102, 104
心拍数 18, 76
心拍設定 30, 91
心拍ゾーン 27, 81
睡眠時間 76, 78, 86
睡眠設定 83, 89
スキップ 50
ストライド 35, 121, 131
スプリット 121
スプリットタイム 52, 57, 131
スプリント 59, 131

スマホ通知 92
 性別 24
 接続設定 47, 101

た

体重 24
 タイムゾーン 24, 105
 タイムゾーン自動設定 91
 通常時 92
 通知 94, 96, 99, 104
 通知時間 89, 92
 電源オフ 45, 106
 電話着信 99
 登録解除 48, 101
 時計画面設定 27, 90
 トレーニング 2, 55, 57, 94, 96, 103, 104, 131
 トレッドミル 17, 35, 50, 52, 53, 62, 73

な

24 時制 91
 認証 134
 ノーマル 27, 77, 78, 89, 102, 132

は

バージョン情報 114
 日付表示順 91
 ピッチ 121, 132
 不在着信 99
 ペアリング 46, 101
 ペース 52, 121, 132
 歩数 52, 76, 78, 82, 84, 90
 ボタン操作 94, 104

ま

マイデバイス 30, 52, 55, 63, 83, 89, 93, 125, 126, 127, 128, 129
 無酸素 31, 58
 メール 99
 目標消費カロリー 86
 目標距離 55, 57, 58, 63
 目標時間 55, 57, 63
 目標心拍 55, 57, 58
 目標歩数 85, 117

や

有酸素 31, 58
 曜日指定 92
 予想到達距離 57, 121

ら

ライト 94
 ライト点灯タイミング 91
 ラップ 94, 96, 103, 104

ラップタイム 121, 132
 ラップペース 121, 132
 ラン 17, 32, 39, 40, 41, 42, 50, 52, 53, 54, 71, 73, 96, 112, 131, 132
 リストターン 94, 104, 132
 リピート数 59
 履歴 65, 105
 レース 55, 57, 59, 132
 レスト 59, 132

わ

ワークアウト 94, 104
 ワークアウト設定 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 90

EPSON



GPS Sports Monitor

WristableGPS

J-50B/K/T

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

413450701 ©2018 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.