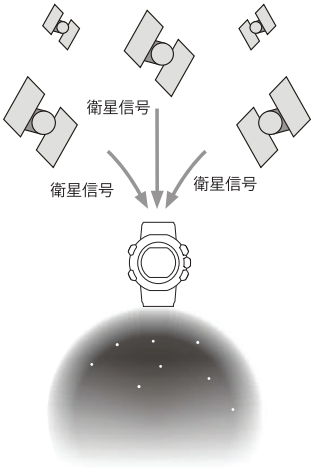
コンテンツ

A-1	初めに	4
A-2	警告と注意	5
A-3	FCC 証明	6
A-4	ケアメンテナンス	6
B-1	腕時計の特徴	7
B-2	ボタンの基本的な操作	8
B-3	ボタンの機能説明	9
B-4	バッテリー充電方法	10
B-5	操作方法	11
B-6	基本画面の確認	12
B-7	アイコン説明	12
C-1	時刻モード：設定方法 (手動)	13
C-2	時刻モード：設定方法 (その他)	14
D-1	ワークアウトモード：操作方法	15
D-2	ワークアウトモード：GPS の設定	16
D-3	ワークアウトモード：画面の表示	17
D-4	ワークアウトモード：ユーザー設定	18
D-5	ワークアウトモード：システム設定	19
D-6	ワークアウトモード：操作方法	20
D-7	ワークアウトモード：ワークアウトの履歴	21
D-8	用語説明	22
E-1	心拍ベルト：各部名称	23
E-2	心拍ベルト (電池交換の方法)	24
E-3	心拍ベルト：装着方法	25
E-4	心拍ベルト：ペアリング	26
F-1	心拍測定：使用方法	27
F-2	心拍測定：ハートレートゾーン	28
F-3	用語説明	29
G-1	ナビゲーションモード：用語説明 1	30
G-2	ナビゲーションモード：用語説明 2	31
G-3	ナビゲーションモード：操作方法	32
G-4	ナビゲーションモード：画面の表示	33
G-5	ナビゲーションモード：ルートの作成	34
G-6	ナビゲーションモード：ナビゲーションの種類	35

コンテンツ

G-7	ナビゲーションモード：バックワードナビの使用例	36
G-8	ナビゲーションモード：ログ間隔設定	37
H-1	トライアスロンでの使用例	38
I-1	パソコンの接続方法	39
I-2	パソコンの設定について	40
J-1	コンパスモード	41
J-2	コンパスモード：コンパスの調整方法	42
J-3	コンパスモード：磁気偏差について	43
J-4	コンパスモード：磁気偏差の修正方法	44
J-5	コンパスモード：都市別の磁気偏差	45
K-1	バッテリーの残量確認	46
L-1	カウントダウンタイマー機能	46
M-1	アラーム機能	47
N-1	デュアルタイムモード	47
O-6	メモリ使用量	48
P-6	パワーセービング (省電力) モード	48
	保証書	50,51

A-1 初めに



この腕時計はトレーニング補助機能とナビゲーション機能を集約させた腕時計です。防水性能もあり、10 気圧防水を備えています。実際の防水性能は「100m の水圧に耐えられる」というもので、「100m 潜れる」というものではありません。GPS ナビゲーション機能は、あなたがどこに行こうとも位置を把握します。非常に感度が高いチップを採用しているので弱い信号状態でさえあなたの位置を把握することができます。ジョギング・ランニング・サイクリング・ハイキング・スキー・セーリングなど、いろいろなアウトドアで使用することができます。

付属品として心拍ベルトと USB ケーブルがあります。心拍ベルトは運動時、心拍数を計測します。USB ケーブルを使用することにより、腕時計と PC のデータ転送やバッテリーの充電が可能になります。データの転送は専用ソフト（GPS Master）から行う事が出来ます。GPS Master は、トレーニング分析、ルートのプランニングとトレーニング概要の確認をすることができます。

A-2 警告と注意

【警告】

初めてご使用する場合は、製品の機能と制限事項を理解し、正しくご利用ください。
この腕時計の性能は、アメリカ合衆国の政府によって管理されている衛星（GPS）に依存します。この衛星システムはすべての GPS 機器及び本製品の精度と性能に影響を及ぼす可能性があり、また予告なく変更する場合があります。
この腕時計は、ナビゲーションの補助装置です。地図表示や地図案内をする機能はありません。正確なナビゲーションを必要とする場合は、この腕時計を使用しないで下さい。
この腕時計と心拍ベルトは、心拍数を測定する補助装置です。医療装置の代用品でありません。心拍ベルトで計測した心拍数と、医師から指示を受けた心拍数の比較を定期的に行ってください。
心拍数の最大、最小限界値を設定する前に、医者もしくはトレーナーに相談をして下さい。
この製品は大部分の電子機器や磁気装置と同じように、ペースメーカーに干渉する恐れがあります。ペースメーカーを使用中の方は、製品を使用する前に必ず医師へご相談の上、ご利用ください。
ナビゲーションの指示が実際のルートと異なる場合があります。ナビゲーションを始める前に、その土地や場所の管理事務所に相談してください。
特別な環境下で腕時計を使用しないで下さい。（極度な高温や低温になる場所）
腕時計や USB ケーブルが濡れている状態で充電や接続をしないで下さい。
この腕時計と心拍ベルトは耐水性ですが、故障の原因になる恐れがあるので水泳では使用できません。
また心拍ベルトは水中では機能しません。

【注意】

この腕時計は屋外や広い敷地で現在地を判断します。敷地が開けているほど、より正確でより速く現在地を判断する情報を集めることができます。GPS の受信制度に関しては使用環境により変化します。完全に上空が開けていない場所や高層ビルが立ち並ぶような遮蔽物が多い場所では GPS が受信できない場合もあります。
初回起動時や長時間使用していなかった時に GPS を起動することをコールドスタートと呼びます。コールドスタート時は GPS 衛星データの取得に時間がかかります。一度、衛星の電波を取得し、GPS 衛星の軌道歴が完全に残っている状態から短時間で再度スタートした場合はホットスタートとなり、再取得までの時間は大幅に短縮されます。
GPS でトレーニング機能とナビゲーション機能を使用する場合、あらかじめ GPS 受信機能を有効にして下さい。GPS 受信機能を有効にしていない場合、トレーニング機能とナビゲーション機能を正しく使用することはできません。
高度計測は海面気圧からメートル / フィートで計測されます。
心拍センサーを洗うときは、長時間水に浸すなどしますと故障、破損の原因になりますので取扱に注意して下さい。また、乾燥してからご使用ください。
故障の原因になる恐れがありますので、ダイビングや水泳、水中で心拍センサーを使用しないで下さい。
故障の原因になる恐れがありますので、腕時計のセンサー部分と皮膚の接触部付近でハンドクリームの使用は避けて下さい。

A-3 FCC 証明

本機器は FCC 法規の第 15 部に準拠しています。本機器の利用にあたっては次の 2 つの条件が適用されます。(1) 本デバイスは有害な干渉を及ぼすことはありません。(2) 本機器は、不適切な操作の原因となる干渉を含め受信したすべての干渉を受け取ります。

警告：準拠に関する責任当事者の明示的な承認なしに改造などを行うと、ユーザーは機器を使用する権利を損失することがあります。

注意：本機器はテストの結果、FCC 規則 15 条に準ずる Class B デジタル デバイスの制限に従っていることが認められています。これらの制限は、本機器が居住地域においてインストールされたときに、有害な干渉に対する適切な保護を提供するためのものです。本機器は、無線周波数エネルギーを生成、使用、または放射します。

製造元の指示に従わずにインストール、使用した場合、有害な干渉の原因となる可能性があります。ただし、特別なインストールを行った場合、有害な干渉の原因にならないことは保証できません。本機器がラジオもしくはテレビの受信に有害な干渉を及ぼす原因かどうかは、本機器をオンとオフに切り替えることにより確認することができます。本機器が原因の場合、次の方法をいくつかお試しになり、干渉を修正するようお勧めします。

・受信アンテナの方向や位置を変える。

・本機器と受信機の間隔を広げる。

A-4 ケアメンテナンス

この腕時計は慎重に設計・製造されています。腕時計の特徴をフル活用するために、下記の使用方法を守って下さい。

・極度の環境下での使用および、激しい衝撃を与えたり乱暴な扱いはお控えください。

・腕時計を拭くときは、柔らかい湿った布をお使いください。

・定期的に腕時計裏側のクリップ接触端子を拭いてください。クリップ接触面にほこりが蓄積していると、充電やデータ転送時に重大な問題が発生する恐れがあります。

・ガソリンやアルコールなどの強い化学薬品の近くに、保管や放置をしないで下さい。

・腕時計を使用しない時は、乾燥した場所に保管して下さい。

・長時間使用しない場合は、心拍ベルトのバッテリーを外して下さい。

・心拍ベルトを洗うときは水道水を使用し、洗浄後は必ず水分を拭き取ってください。

・心拍ベルトが腕時計とデータ通信を行っている場合、曲げたりのばしたりしないで下さい。

B-1 腕時計の特徴

ワークアウトモード

・運動タイプに合わせ、表示画面のカスタマイズは腕時計本体、PC ソフトウェアのどちらでも設定することができます。

・液晶に表示させる項目の選択が可能。

・トレーニングデータは 3 ページにわたり表示が可能。

・トレーニングのログは最大で 44000 ポイント。（トレーニングのログファイルの数が増加すれば、合計ポイント数は少し減ります。）トレーニングの記録は最大 114 個記録可能。

・スマートラップ機能。

ナビゲーションモード

・最大 99 個のウェイポイント (目的地) と 10 個のパス (ルート) 設定が可能。

・3 パターンのナビゲーション

　1：目的地ナビ　2：ルートナビ　3：バックワードナビ

・現在速度、現在地から目的地までの距離、到着予定時間の計測が可能。

・手動または自動で現在地をマーキング可能（スマートラップ機能時）

電子コンパス

・磁北の表示

・方位と方角の表示

基本スペック

・10 気圧防水

・頑丈なミネラルガラス

・デュアルプロセッサ設計によるバッテリー寿命の最適化。1 回の充電で GPS 機能を使用した場合の稼働時間は約 12 時間、GPS 機能を使用しない場合は 1 年間動作します。

ハートレートモニター

・2.4GHz 帯ワイヤレス方式の心拍センサー

・4 種類のハートレートゾーンが選択可能。

・ゾーンタイマー（Above/In/Below）

・ゾーンアラート（Audio above/In/Below）

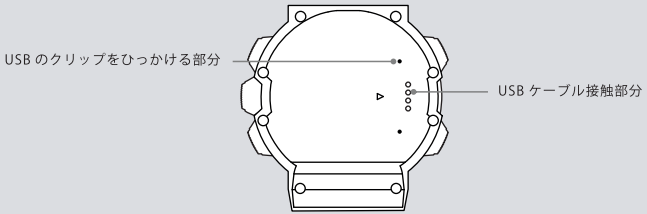
※Lap-By-Distance 機能と Lap-To-Waypoint 機能をあわせてスマートラップ機能になります。詳しくは P31 をご確認ください。

B-2 ボタンの基本的な操作

正面

GPS アンテナ内蔵
最適な状態で GPS を受信するためには
上空が開けた所で使用して下さい。
室内では GPS 衛星を捕捉できません。

裏側



B-3 ボタンの機能説明

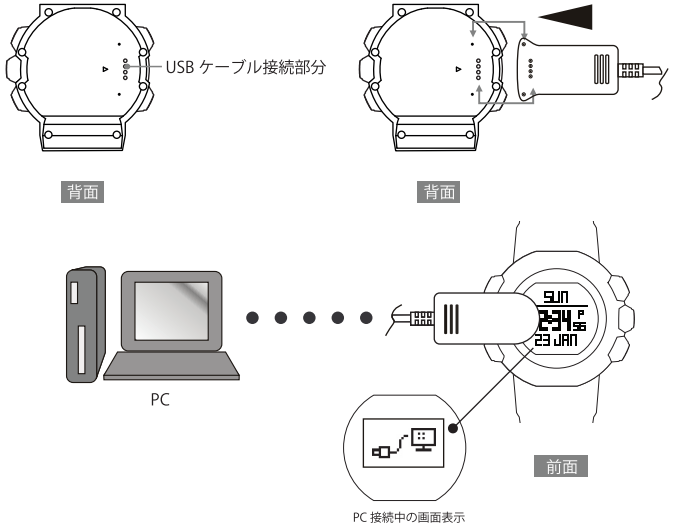
名称	主な機能
ライトボタン （A ボタン）	・ライトを点灯させます。 ・長押しをするとナイトモードに移行します。 ・再度、ボタンを押すと通常モードに戻ります。 ※ナイトモード：バックライトが光った状態になります。
モードボタン （B ボタン）	・モードの切り替えを行います。 ・長押しをすると設定画面に移行します。 ・設定画面中、１つ前の画面に戻ります。 ・設定画面中、長押しすると元のモードに戻ります。
スタート / ストップボタン （C ボタン）	・ストップウォッチ / ワークアウト / ナビゲーションのスタート / ストップ。 ・設定中の数値を増やす時に使用します。 ・メニュー選択時、ボタンを押す度に項目が上に移動します。
ビューボタン （D ボタン）	・ワークアウトモード / ナビゲーションモードの画面切替をします。 ・設定中の項目を確定します。 ・長押しで GPS/ ナビゲーション機能をオン / オフの切替をします。 （ワークアウトモード / ナビゲーションモード時）
ラップ / リセットボタン （E ボタン）	・長押しでデータを消去します。 ・ワークアウトモード時、ラップタイムの開始を行います。 ・ナビゲーションモード時、長押しでウェイポイントを保存します。 ・設定中の数値を減らす時に使用します。 ・メニュー選択時、ボタンを押す度に項目が下に移動します。

B-4 バッテリー充電方法

この腕時計には、充電可能なリチウムポリマーバッテリーが内蔵されています。初めてご使用される際は、最低 4 時間は充電をして下さい。バッテリー残量がない場合でも、充電時間は 3 時間以内に完了します。バッテリー残量が残っている場合は、充電時間はさらに短くなります。バッテリーの使用可能時間は腕時計の使用方法により変化します。GPS を無効にした場合、約 1 年間使用することができます。充電式バッテリーは約 500 回程度繰り返し充電することができます。電池残量は腕時計本体で確認をすることができます。電池残量の確認は、時刻モードで D ボタンを押すと表示されます。使用環境によって腕時計の使用できる時間は異なる場合があります。電池残量がなくなると GPS 機能と心拍モニター機能は自動的に無効になります。その状態でも通常の腕時計としては約 2 週間使用することが可能です。

バッテリー充電方法

1) 腕時計本体背面の溝と金属端子部を、USB クリックケーブルと正しく接触させてください。
2) クリップが固定されていることを確認して下さい。
3) PC に USB コネクタを差し込んでください。



B-5 操作方法

この腕時計には 4 つのモードと 3 つの機能があります。

時刻モード　P13 ～
現在の時刻とカレンダーが表示されます。

ワークアウトモード　P15 ～
運動データの表示・記録をすることができます。

ナビゲーションモード　P30 ～
目的地の方角、距離、予想到着時間を表示することができます。

コンパスモード　P41 ～
方位・方角の測定ができます。

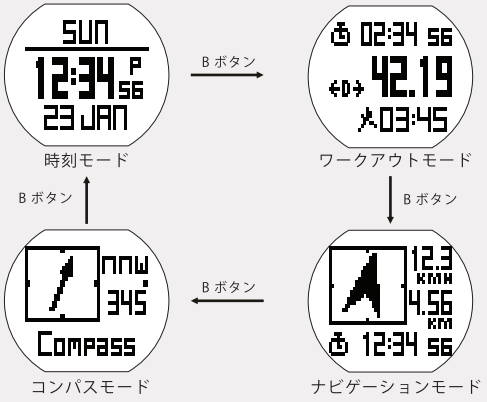
タイマー　P46
1 秒～ 99 時間 59 分 59 秒の間でタイマーを使用できます。

アラーム　P47
5 つのアラーム設定が使用できます。

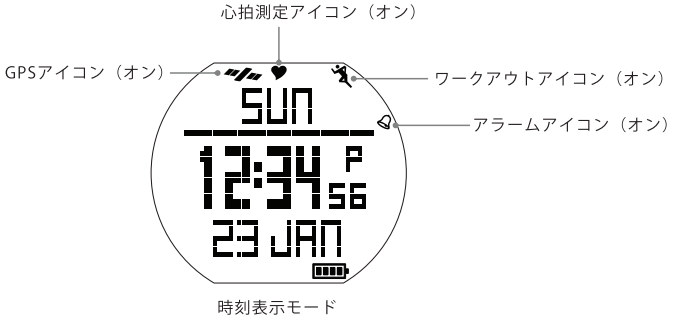
デュアルタイム　P47
現在地とは別の都市の時間の確認ができます。

B-6 基本画面の確認

メインのモード



B-7 アイコン説明



C-1 時刻モード：設定方法（手動）

時刻の設定方法

この腕時計は自動的に GPS 衛星と同期して時刻を表示します。
ご使用の場所が変わってもその地域に自動で修正します。
トンネルや建物内など GPS が受信できない場所では手動で設定する必要があります。

手動での時刻設定方法

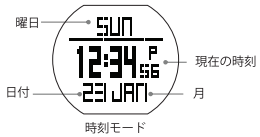
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Settings を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、TimeDate を選択し D ボタンを押します。
4：HomeTime を選択し、D ボタンを押します。
5：E ボタンを 2 回押し、manual を選択し D ボタンを押します。
6：液晶で「秒」が点滅していると時刻設定画面に入っています。
7：D ボタンを押す度に「秒」「分」「時」「年」「月」「日」「秒」…の順番で項目が切り替わります。
8：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
9：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

GPS アップデートの ON/OFF

GPS の受信で時間の修正を自動で行うかを設定することができます。
このモードが ON になっている時は、自動で GPS 衛星から時刻を受信します。

GPS アップデートの設定方法

1：「手動での時刻設定方法」手順 4 まで行います。
2：GPS Upd を選択し、D ボタンを押します。
3：C ボタンもしくは E ボタンで ON/OFF の切り替えをします。
4：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。



C-2 時刻モード：設定方法（その他）

タイムゾーン

ご使用される地域に応じてタイムゾーンを設定します。

0.5 時間刻みで GMT から、+12：00 ～ -12：00 まで調整する事ができます。

GPS で自動的に更新されるように設定する事もできます。

このオプションを有効にすると、GPS は経度に応じて、タイムゾーンを設定します。

しかしサマータイムなど地域によって例外があり、GPS によって設定されたタイムゾーンが正しく現地時間を反映していない場合は、手動で時刻を調整して下さい。

タイムゾーンの設定方法

1：「手動での時刻設定方法」手順 4 まで行います。（13 ページ参照）

2：E ボタンを 1 回押し、TimeZone を選択し D ボタンを押します。

3：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。

4：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

12/24 時間表記の設定

この腕時計は時刻の表示を 12 時間表示か 24 時間表示かを設定することができます。

1：「手動での時刻設定方法」手順 3 まで行います。（13 ページ参照）

2：E ボタンを 2 回押し、Format を選択し D ボタンを押します。

3：C ボタンもしくは E ボタンで 12h/24h の切り替えをします。

4：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

D-1 ワークアウトモード：操作方法

ワークアウトモード

ワークアウトモードでは、運動のデータやナビゲーション時のデータを表示・記録することができます。

運動時間・心拍数・速度・走行距離・標高など様々なデータが表示可能です。

PC ソフトウェア「GPS Master」上では、速度・心拍数・標高などのデータをより見やすくグラフで表示することができます。

ワークアウトモードとナビゲーションモードは同時に使用することが可能です。

ナビゲーションのスタート / ストップ、GPS の ON/OFF の操作は両モードとも同じになります。

ナビゲーションモードについては P30 ～を参照してください。

ワークアウトモードについて

この腕時計は、5 つの運動タイプの中からユーザーに適したタイプを選択することができます。

初期設定ではランニング、サイクリング、ハイキング、セーリング、ユーザー設定の 5 つのタイプになっています。

運動タイプの名前の編集は、PC ソフトウェア「GPS Master」にて編集することができます。

各運動タイプは 3 つの画面から構成されており、それぞれの画面に 3 つの項目を表示させることができます。

画面に表示させる項目はユーザーがカスタマイズすることができます。

カスタマイズは PC ソフトウェア「GPS Master」でカスタマイズすることも可能です。

D-2 ワークアウトモード：GPS の設定

手動で GPS を有効にする方法

GPS 機能が長時間 (2 時間以上) 停止または、オフになっていた時にワークアウトを開始する場合は、手動で GPS 設定を有効にすることをおすすめします。自動受信の場合、コールドスタートとなり衛生補足まで 30 秒程度時間がかかります。衛星が捕捉されるまでの間は、トラック情報を記録できません。ワークアウトモードを使用する際は、あらかじめ GPS を捕捉してから開始して下さい。

下記①②の方法で、手動で GPS を有効にすることができます。

①手動で GPS を ON/OFF にする

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 2 回押し、GPS を選択し D ボタンを押します。
3：ON/OFF を選択し D ボタンを押します。
4：D ボタンを押す度に ON/OFF の切り換えができます。

またはワークアウトモード / ナビゲーションモードで D ボタンを長押ししてください。

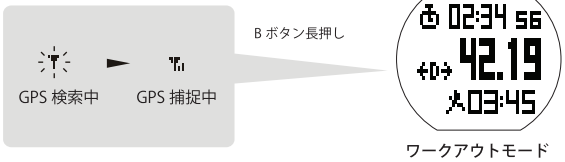
②GPS の再サーチ設定をする

GPS がタイムアウトになった場合、再サーチをすることができます。
GPS が捕捉できなくなってから、何分後に再サーチをするか設定します。

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 2 回押し、GPS を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 1 回押し、Timeout を選択し D ボタンを押します。
4：C ボタンもしくは E ボタンで 5min(5 分)/30min(30 分) の切り替えをします。
5：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

GPS ステータスインジケータ

- GPS サーチ中は、アイコンが点滅を繰り返 します。
- 2D 捕捉 （ GPS ）した場合、点滅から点灯のアイコンに変わります。
- 3D 捕捉 （ GPS ）した場合、左のアイコンに変わります。
- 2D/3D 捕捉した場合、ポップアップ表示で" GPSFIXED" と表示されます。



D-3 ワークアウトモード：画面の表示

運動タイプの選択方法

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：Profilels を選択し D ボタンを押します。
4：Select を選択し、D ボタンを押します。
5：C ボタンもしくは E ボタンで運動タイプを選択します。
6：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

表示項目のカスタマイズ方法

1：「運動タイプの選択方法」手順 3 まで行います。
2：E ボタンを 1 回押し、Customize を選択し D ボタンを押します。
3：C ボタンもしくは E ボタンで表示項目を変更したい運動タイプを選択し D ボタンを押します。
4：1 つ目の画面にライン 1 に表示させたいデータを C ボタンもしくは E ボタンで選択し D ボタンを押します。
5：同じ要領で 1 つ目の画面の上段、中段、下段、2 つ目の画面の上段、中段、下段、3 つ目の画面の上段、中段、下段に表示させたいデータを選択していきます。
6：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

※表示項目に関しては以下の表を参考にしてください。

表示項目をデフォルトに戻す (初期化)

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：Profilels を選択し D ボタンを押します。
4：E ボタンを 2 回押し、Reset を選択し D ボタンを押すとデフォルトされます。

ライン 1、3		表示項目		ライン 2	
- Altitude(標高)		- LapDist(ラップ距離)		- Distance(距離)	
- Calories(カロリー)	Cal	- LapNo(ラップ数)	Lap	- HR(心拍数)	
- Distance(距離)		- LapTime(ラップ時間)		- LapDis(ラップ距離)	
- Heading(進行方向)		- LapAvg(平均ペース)	AV	- LatLong(緯度 / 経度)	
- HR-Avg(平均心拍数)	AV	- PaceMax (最大ペース)		- PaceAvg(平均ペース)	AV
- HR-Max(最大心拍数)		- Pace(ペース)		- SpeedAvg(平均速度)	AV
- HR-Min(最少心拍数)		- SpeedAvg (平均速度)	AV	- Speed(速度)	
- HR-(心拍数)		- SpeedMax(最高速度)		- TimeOfDay(時刻)	
- HRZ-Abv(心拍ゾーン超過時間)		- Speed(速度)		- WkoutTime(ワークアウト時間)	
- HRZ-Blw(心拍ゾーン未達時間)		- TimeOfDay(時刻)			
- HRZ-In(心拍ゾーン内の時間)		- WkoutTime(ワークアウト時間)			

D-4 ワークアウトモード：ユーザー設定

正確なワークアウトデータを取得するためにも、ユーザーデータの設定は重要になります。

ユーザー設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 3 回押し、User を選択し D ボタンを押します。

Gender(性別) を選択して D ボタン
・C ボタンもしくは E ボタンで Male(男性)/Female(女性) の切り替えをします。
・設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

Birthday(生年月日) を選択して D ボタン
・C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
・D ボタンを押すと Year(年)>Month(月)>Day(日) の順に変更します。
・設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

Weigh(体重) を選択して D ボタン
・C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
・設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

D-5 ワークアウトモード：システム設定

システムの設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 4 回押し、System を選択し D ボタンを押します。

Sound(音) を選択して D ボタン
1：KeyTone(操作音) を選択して D ボタンを押します。
2：C ボタンもしくは E ボタンで ON/OFF の切り替えをします。
3：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ります。
4：Chime(時報) を選択して D ボタンを押します。
5：C ボタンもしくは E ボタンで ON/OFF の切り替えをします。
6：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

Conrast(コントラスト) を選択して D ボタン
1：3 ～ 16(明るい～暗い) の設定が選べます。
2：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
3：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

Units(単位) を選択して D ボタン
1：C ボタンもしくは E ボタンで General か Latlong を選択します。
2：General を選択した場合、C ボタンもしくは E ボタンで kg/M/km と lb/ft/mi の切り替えができます。
3：Latlomg を選択した場合、C ボタンもしくは E ボタンで Min'sec" もしくは Decimal の切り替えができます。
4：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

Compass(コンパス) を選択して D ボタン
コンパスについては、詳しくは 41 ページを参照してください。

Language(言語) を選択して D ボタン
1：English(英語)、Francais(フランス語)、Espanol(スペイン語)、Deutsch(ドイツ語)、Italiano(イタリア語) の五か国語から選んでください。
2：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

System Reset(システムのリセット) を選択して D ボタン
1：C ボタンもしくは E ボタンで Yes を選択し D ボタンを押しとリセットされます。
2：設定が完了したら、B ボタンを押します。1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。
※すべてのデータが消去され、工場出荷時の設定にリセットされるので注意して下さい。

D-6 ワークアウトモード：操作方法

操作方法
・時刻モードで B ボタンを 1 回押すとワークアウトモードに切り替わります。
・C ボタンを押すとワークアウトがスタートします。自動で GPS と心拍測定機能が ON になります。
・再度 C ボタンを押すとストップします。

ラップタイムの計測方法
ワークアウトをスタートした状態で E ボタンを押すと、ラップを記録します。
各ワークアウトのラップ数は最大 99 ラップになります。

ワークアウトデータのリセット方法
ワークアウトデータをリセットする際は、ワークアウト機能がストップしている状態で画面に「RESET!」と表示されるまで E ボタンを長押しします。
リセットすることで、現在のワークアウトのデータが削除され、新しいワークアウトが使えるようになります。
リセット時に記録されていたワークアウトのデータは自動的にメモリに保存されます。

画面の切り替え方法
ワークアウト画面は 3 種類あります。ワークアウト画面で D ボタンを押すと表示画面を切り替えることができます。
View Scan 機能が有効になっている場合は、3 画面が 3 秒ごとに自動で切り替わります。

View Scan 機能の設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 3 回押し、View Scan を選択し D ボタンを押します。
4：C ボタンもしくは E ボタンで ON/OFF の切り替えをします。
5：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

※ワークアウトの画面に表示するデータのカスタマイズに関しては 17 ページを参照してください。

ワークアウトモード

D-7 ワークアウトモード：ワークアウトの履歴

ワークアウト履歴の表示方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 1 回押し、History を選択し D ボタンを押します。

ワークアウト履歴の確認
ワークアウト履歴は 3 ページで構成されています。画面 1 行目に表示されている数字がレコード番号になります。
C ボタンもしくは E ボタンを押すと、レコード番号を変更することができます。
1 ページ目は 2 行目に記録日時、3 行目に記録時間、4 行目にラップ数を表示します。
画面は 5 秒間静止し、その後自動的に次のページに切り替わります。
2 ページ目は 2 行目に運動時間、3 行目は距離、4 行目は平均ペースを表示します。
3 ページ目は 2 行目に消費カロリー、3 行目は平均心拍数、4 行目は平均速度を表示します。
D ボタンを押すとラップの詳細表示画面に切り替わります。

ラップ詳細の確認
ラップの詳細表示画面は 2 ページで構成されています。
左上にラップデータの記録数、右上にラップタイム数が表示されます。
C ボタンまたは E ボタンを押すと各ラップの詳細データを見ることができます。
1 ページ目は 2 行目にラップタイム、3 行目にラップ距離、4 行目にラップ平均ペースを表示します。
2 ページ目は 2 行目にスプリットタイム（ラップ開始から経過時間）、3 行目はラップ平均心拍数、4 行目はラップ速度を表示します。
D ボタンを押すとワークアウトの履歴確認画面に切り替わります。

データの消去
保存されたデータを消去する場合は下記の手順で行います。
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 6 回押し、Delete を選択し D ボタンを押します。

Del Last(最後に保存されたデータ) を選択して D ボタン
1：C ボタンもしくは E ボタンで Yes を選択し D ボタンを押すとリセットされます。

Delete All(全てのデータ) を選択して D ボタン
1：C ボタンもしくは E ボタンで Yes を選択し D ボタンを押すとリセットされます。

D-8 用語説明

GPS Master　GPS マスター

GPS Master は、ワークアウトの分析、パスの作成等が可能な PC 用ソフトウェアです。
（GPS Master は付属の CD-ROM になります。）
作成したワークアウトのログ、パスは専用の USB ケーブルを介して PC から腕時計本体に簡単にエクスポートおよび、インポートすることができます。

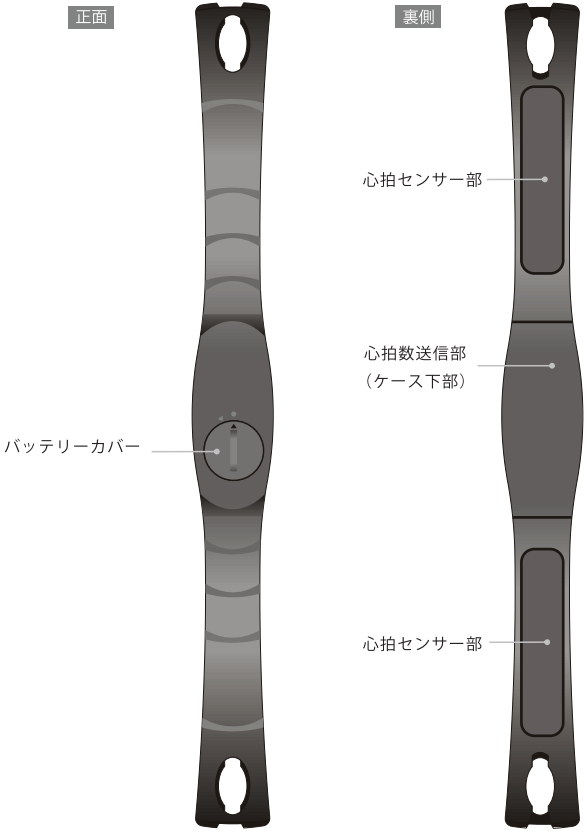
Cold Start コールドスタート

GPS の初回起動時や、長期間使用していなかった場合、前回使用地点より 300km 以上離れた場所で起動した場合は衛星捕捉に少々時間がかかります。上空の開けた場所で位置を特定するのに約 30 秒程度かかります。これをコールドスタートと呼びます。

Hot Start ホットスタート

一度衛星の電波を取得し、GPS 衛星の軌道歴が完全に残っている状態から時間をたたずに再度スタートした場合はホットスタートとなり、再取得までの時間は大幅に短くなります。

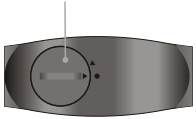
E-1 心拍ベルト：各部名称



E-2 心拍ベルト（電池交換の方法）

※リチウムボタン電池「CR2032」をお使いください。

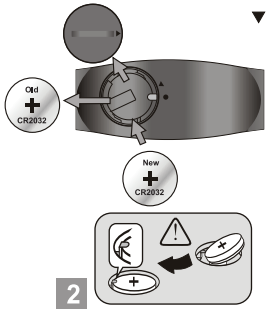
バッテリーカバー



1

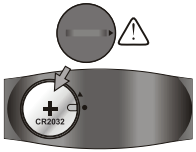
バッテリーカバーを▼の位置まで反時計回りに回します。バッテリーカバーが浮き上がるまで回して下さい。

● クローズ
▼ オープン



2

バッテリーカバーを外して下さい。
古い電池を新しい電池と取り替えます。
重要：＋面を上にして下さい。
また、バッテリーがフック下部に取り付けられていることを確認して下さい。



3

バッテリーカバーを元に戻します。
重要：バッテリーカバーの“ー”が元の位置にあることを確認して下さい。表面にゴミなどがついていないことを確認して下さい。

4

時計回りにバッテリーカバーを回し、●位置で止めます。これで完了です。

E-3 心拍ベルト：装着方法

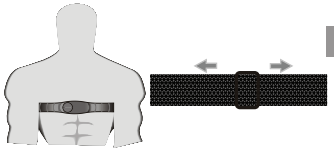
1

心拍ベルトの端の穴にゴムバンドのコネクタを挿入します。

2

ゴムバンドをねじる様にして心拍ベルトのストップ部分とゴムバンドを固定します。

3



ゴムバンドの調節クリップで体にフィットするように調整して下さい。その際、締めすぎに注意し、必ず自然に呼吸ができる程度に締めて下さい。

4

取り外す時は、ステップ 1,2 の逆の手順でゴムバンドを外して下さい。

警告：
- ゴムバンドをきつく調節しないでください。
  締めすぎによる血液循環、呼吸に大きな影響を与える可能性があります。
- 計測中は変な動作をするのを避けて下さい。心拍数が正確に測れない可能性があります。

注意：
- 心拍ベルトを胸部へ取り付ける時、心拍センサー部を水や水滴で濡らすことにより伝達性能を上昇させることができます。
- 計測中、心拍センサーと皮膚が密着していることを確認して下さい。
- 心拍ベルトの掃除をする場合は、柔らかい湿った布で拭き、その後乾いた布で水分を拭き取ってください。
- 腕時計と心拍センサーの距離は、３m以内にして下さい。３メートル以上離れて使用すると、データ受信ができない可能性があります。

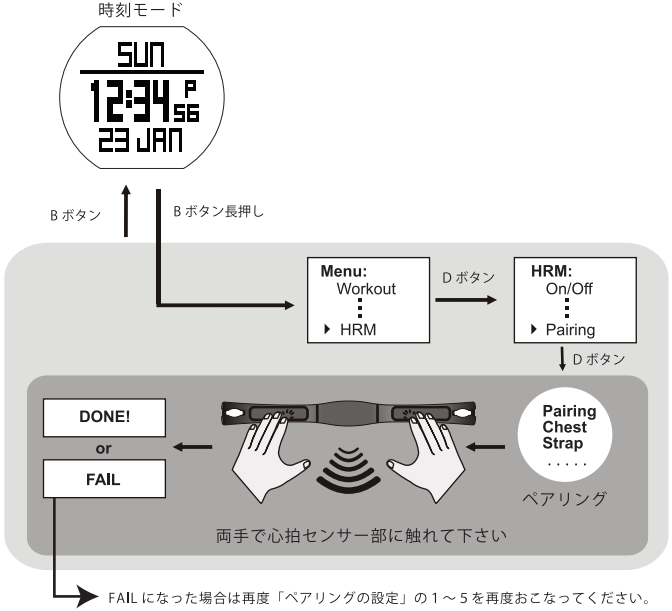
E-4 心拍ベルト：ペアリング

ペアリング

心拍ベルトを使用する前に腕時計とペアリングをする必要があります。これは同じ機器を使用している他のユーザーの干渉を避けるためです。心拍ベルトを他の物に交換した時は、再度ペアリングを行う必要があります。

ペアリングの設定

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 3 回押し、HRM を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、Paring を選択し D ボタンを押します。
4：液晶に Chest strap と表示された後、2,3 秒以内にベルトの心拍センサー部分に両手で触れます。
5：ペアリングが成功したら、液晶に「Done!」と表示されます。



F-1 心拍測定：使用方法

心拍センサーの使用方法

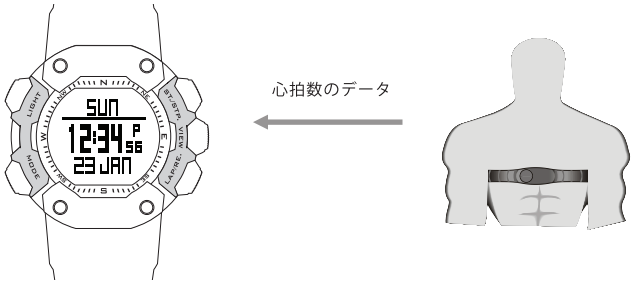
心拍ベルトをつけた状態で、ワークアウトモードをスタートすると、2-3 秒後に心拍数の測定が可能になります。

（心拍ベルトの装着方法は 25 ページを参照してください）

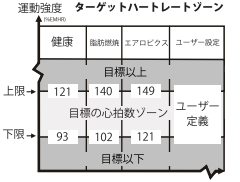
※心拍測定は下記の方法で、手動で設定することもできます。
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 3 回押し、HRM を選択し D ボタンを押します。
3：ON/OFF を選択して D ボタンを押すと ON/OFF の切り替えができます。

心拍数の測定記録はワークアウトログに保存されます。

※ワークアウトモードについては、15 ページ～を参照して下さい。



F-2 心拍測定：ハートレートゾーン



※数値は心拍数 (運動強度) となります。

ターゲットハートレートゾーン

ターゲットハートレートゾーン（心拍数ゾーンの目標設定）は、トレーニングの計画を立てるために重要です。
ターゲットハートレートゾーンを設定をすれば、目標のゾーンから外れると警告音を鳴らす事もできます。
心拍数を維持し、ペースを調節して運動するのに役立ちます。
図を参考にして、目的の運動に合わせた、心拍数の目標を設定して下さい。

心拍数ゾーンの目標設定は、下記の四つの項目があり、自由に%を設定できます。
※数値は心拍数 (運動強度) となります。
・健康：初期設定は 93(50%) ～ 121(65%) です。軽い運動向きです。
・脂肪燃焼：初期設定は 102(55%) ～ 140(75%) です。きつい運動向きです。
・エアロビクス：初期設定は 121(65%) ～ 149(80%) です。かなりきつい運動向きです。
・ユーザー設定：自由に設定する事ができます。

各種設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 3 回押し、HRM を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 1 回押し、HR Zone を選択し D ボタンを押します。

ハートレートゾーンの設定方法
1：Select を選択して D ボタンを押します。
2:C ボタンもしくは E ボタンで Health(健康)/Fat burn(脂肪燃焼)/Aerobics(エアロビクス)/User（ユーザー設定）を選択し D ボタンを押します。
3：「Done!」と液晶に表示されると設定が完了します。

ハートレートゾーンの数値の変更方法
1：Custimeze を選択して D ボタンを押します。
2:C ボタンもしくは E ボタンで Health(健康)/Fat burn(脂肪燃焼)/Aerobics(エアロビクス)/User（ユーザー設定）を選択し D ボタンを押します。
3：ハートレートの上限を C ボタンで加算、E ボタンで減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
4：上限を設定したら、D ボタンを押し、ハートレートの下限を同じ要領で設定します。
5：設定が完了したら、B ボタンを押します。１つ前の画面に戻ると設定完了になります。

ハートレートゾーンをデフォルトする方法
1：Reaset を選択して D ボタンを押します。
2：「Done!」と液晶に表示されると設定が完了します。

ハートレートアラームの設定方法
1：Alert を選択して D ボタンを押します。
2：C ボタンもしくは E ボタンで ON/OFF の切り替えをします。
3：設定が完了したら、B ボタンを押します。１つ前の画面に戻ると設定完了になります。
※ハートレートアラームとは、ターゲットハートレートゾーン (目標の心拍数ゾーン) から現在の心拍数が外れた場合に、警告音を鳴らす設定です。

F-3 用語説明

Target HR Zone (ターゲットハートレートゾーン)

ターゲットハートレートゾーンは、希望した心拍数の範囲を指します。目的に合わせたターゲットハートレートゾーンを設定することによって、トレーニング効果をより高めることができます。
アラートがオンの状態でターゲットハートレートゾーンを外れた場合、アラートで知らせます。
ターゲットハートレートゾーンは、ヘルス（健康）、ファットバーン（脂肪燃焼）、エアロビクス、ユーザー設定の 4 つのゾーンから選択できます。
例えば、30 歳の人の場合、最大心拍数は、220-30＝190 と計算されますので、190 となります。
ファットバーンを選択すると、運動強度は 55% ～ 75% となりますので、目標心拍数は 104 ～ 142 に設定されます。

%EMHR 運動強度

%EMHR とは、運動強度を意味しており、現状の心拍数と最大心拍数との割合になります。
心拍数 ÷ 最大心拍数 ×100＝運動強度（%）で求めることができます。（最大心拍数は 220ー自分の年齢として概算）例えば、30 歳の人の場合、最大心拍数は、220-30＝190 と計算されますので、190 となります。運動中の心拍数が 130 の場合、130÷190×100＝68% と計算されますので、運動強度は 68% となります。

G-1 ナビゲーションモード：用語説明 1

ナビゲーションモード
ナビゲーションモードにはナビゲーション画面と GoTo 画面の 2 つの画面表示があります。
ナビゲーション画面では、目的地へのナビゲーションに必要な情報を提供します。
GoTo 画面は、設定済みのパスからウェイポイントを選択することができます。

パス (ルート)
パスとは、ウェイポイント (目的地) の集まりです。散らばったウェイポイントを一つのルートとして扱うことができ、順方向または逆方向で繋げることができます。繋がれたウェイポイントは、パス (ルート) を形成します。この腕時計は 10 個のパスを登録できます。各パスには、最大 99 個のウェイポイントを登録することができます。パスは、Lap-to-Waypoint 機能で作成するすることができます。もしくは Google Map か Google Earth で作成し、PC 用ソフトウェア" GPS Master" でインポートすることも可能です。パス名は最大 32 文字まで指定することができます。

ウェイポイント (目的地)
ウェイポイントとは位置座標を登録した目的地あるいは目印のことです。ナビゲーション利用時に使用され、緯度、経度、標高を表示します。PC ソフト「GPS Master」を使用すると、ウェイポイントに 10 文字以内で名前をつけることが可能です。

[Lap-By-Distance(LBD)
LBD 機能がオンになっているときは、あらかじめ設定しておいた距離に到達すると自動で新しいラップがマークされます。ユーザーはワークアウト中にラップボタンを押す必要がないので、トレーニングに集中することができます。
※アラートがオンになっている場合は設定距離に到達すると警告音が一度鳴ります。

LBD の設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、Smart Lap を選択し D ボタンを押します。
4：By Dist を選択し D ボタンを押します。
5：自動でラップを更新する距離を選択します。
C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
6：距離の設定が完了したら D ボタンを押し、LBD の ON/OFF を C ボタンもしくは E ボタンで切り替えます。
7：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

G-2 ナビゲーションモード：用語説明 2

Lap-To-Waypoint(L2WP)
L2WP 機能は 腕時計本体で パスを作成するのに便利な機能です。この機能をオンに設定した場合、"Lap-By-Distance" や Lap ボタンの手動操作に関係なく、ラップが作成された時にウェイポイントを作成します。登録できる ウェイポイント数は、通常のパスと同じ 99 個です。

L2WP の設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Workout を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、Smart Lap を選択し D ボタンを押します。
4：E ボタンを 1 回押し、Lap→WP を選択し D ボタンを押します。
5：C ボタンもしくは E ボタンで L2WP の ON/OFF を選択し D ボタンを押します。
6：作成するパスナンバーの設定を行います。C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
7：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

アクティブウェイポイント
アクティブウェイポイントとは現在ナビゲーションをしているウェイポイントのことです。

GPS Master　GPS マスター
GPS Master は、ワークアウトの分析、パスの作成等が可能な PC 用ソフトウェアです。
（GPS Master は付属の CD-ROM になります。）
作成したワークアウトのログ、パスは専用の USB ケーブルを介して PC 本体に簡単にエクスポートおよび、インポートすることができます。

AGPS (Optional function)
AGPS は、GPS の補助機能で、GPS 受信を短縮する機能です。それは腕時計の受信状況が悪い中でもより速く GPS で位置情報を取得するのをサポートします。AGPS 機能は、常時オンになっています。PC ソフト「GPS Master」に接続する時、AGPS データは腕時計に送られます。腕時計を USB ケーブルから抜くと、更新におよそ 30 秒かかります。この期間中、GPS 機能は、利用できません。一旦終わると更新されます。

G-3 ナビゲーションモード：操作方法

時刻モードで B ボタンを 2 回押すとナビゲーションモードに切り替わります。D ボタンを長押しすると GPS が有効になります。上空の開けた場所では約 1 分間で GPS を感知します。C ボタンを押すとワークアウトをスタートします。D ボタンを押す事により GoTo 画面に切り替わり、アクティブウェイポイントの選択可能になります。

アクティブウェイポイントの設定

GoTo 画面で C ボタン、もしくは E ボタンを押すと、ウェイポイントナンバーを切り替えることができます。パス名は 2 行目に表示されます。以下のように、3 ページに渡りウェイポイントの詳細が表示されます。

・1 ページ目は、ウェイポイントの名前と距離を示しています。ウェイポイントの名前は、10 文字以内と制限されています。ウェイポイント名は、PC ソフトウェア「 GPS Master」で編集できます。手動でマークした場合に作成されるウェイポイントの名前は自動的に "WayptXX “のように割り当てられます。X X は、00 ～ 99 です。

・2 ページ目は、日付と時間、ウェイポイントの方向を示しています。（GPS 感知状態に限る）

・3 ページ目は、ウェイポイントの緯度と経度を示しています。

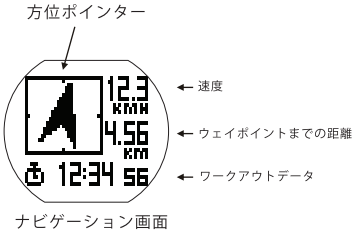
D ボタンを押すと再びナビゲーション画面に戻ります。

この 腕時計は 10 個のパスを記録することができ、ナビゲーションに使用することができるパスはそのうちの 1 個となります。

ナビで使用するパスの選択方法

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 1 回押し、Navigation を選択し D ボタンを押します。
3：SalPath を選択し D ボタンを押します。
4：ナビで使用したいパスを C ボタンもしくは E ボタンで選択し D ボタンを押します。
5：「Done!」と液晶に表示されると設定が完了します。

G-4 ナビゲーションモード：画面の表示



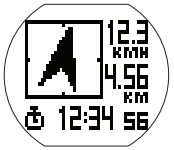
方位ポインターでナビゲーション

GPS を捕捉すると方位ポインターが動作するようになります。ナビゲーションモードを使用するには、電子コンパスが正しくキャリブレーションされている必要があります。（コンパスのキャリブレーション設定については、42 ページを参照して下さい。）本機器が水平になっていることを確認します。水平位置がずれていると精度が悪くなる場合があります。「方位ポインター」は、アクティブウェイポイントを指します。

「速度」「ウェイポイント」までの距離はナビゲーション画面右上に表示されます。下のワークアウトデータには、「時刻」、「ワークアウト時間」、「目的地までの推定所要時間」、「心拍数」が自動的に切り替わって表示されます。「心拍数」は、心拍センサーを装着していない場合は表示されません。

アクティブウェイポイントの範囲（32 ページ参照）に近づくと警告音がなり、ポインターが「Arrived」と表示が変わります。キートーン設定がオフになっている場合は、警告音は鳴りません。ハートナビ / バックワードナビを使用している時は、自動的に次のウェイポイントの方向を表示します。最終目的地に到着するまでこれを繰り返します。

G-5 ナビゲーションモード：ルートの作成



ナビゲーション画面

PC ソフトウェアでウェイポイント / パスの作成方法

注意：
「GPS Master」を PC にあらかじめインストールする必要があります。

・「GPS Master」を実行します。
・メニューバーの「パス」を選択し、「パスマネージャー」を実行します。
・「新しいパス」をクリックします。
・Google マップ上の任意の場所で左クリックします。新しいウェイポイントが作成され、デフォルト名が割り当てられます。この名前を変更する場合は、ウェイポイントのマークをダブルクリックして下さい。ダイアログボックスが表示され、任意の名前を入力することができます。ウェイポイントの名前は 10 文字に制限されています。
・必要に応じてポイントを追加して下さい。ウェイポイントは順番にリンクされます。
・ウェイポイントの追加を終了する場合、「パスの保存」をクリックすると、パスの保管場所に保存されます。
・本機器と USB ケーブルを接続して下さい。「GPS Master」ソフトウェア上で、「PC→腕時計アイコン」をクリックすると、数秒～数十秒で転送されます。

ナビゲーション中のウェイポイントの記録方法

・一度 GPS を受信した場合、E ボタン長押しでウェイポイントの記録ができます。
・ウェイポイントはパスに追加されます。

ナビゲーション中のワークアウト開始 / 停止、LAP 記録方法

・C ボタンでワークアウトを開始して下さい。
ワークアウトを停止させるには、再度 C ボタンを押して下さい。
・E ボタンでラップを記録します。

G-6 ナビゲーションモード：ナビゲーションの種類

ナビゲーションには、「目的地ナビ」「ルートナビ」「バックワードナビ」の 3 種類のモードがあります。

ナビゲーション設定方法

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 1 回押し、Navigation を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、Nav mode を選択し D ボタンを押します。

Waypoint（目的地ナビ）

パス内の個々のウェイポイントをナビゲーションする場合に使用するナビです。
Go To 画面上でナビゲーションしたいウェイポイントを選択すると、選択したウェイポイントが目的地となります。

Forward（ルートナビ）

最初のウェイポイントから最後のウェイポイントへの経路をナビゲーションしたい場合に使用するナビです。
スタート前に、Go To 画面上で現在地と最も近いウェイポイントを選択してスタート地点として設定してください。
アクティブウェイポイントに到達すると、次のウェイポイントを自動的に表示します。
この動作を繰り返すことによって、目的地 (最終ウェイポイント) に到達することができます。

Backward（バックワードナビ）

来たルートと同じルートで戻りたい場合に使用するナビです。
スタート前に現在地と最も近いウェイポイントを出発地点として選択してください。
ウェイポイントに到達すると、次のウェイポイントを自動的表示します。
この動作を繰り返すことによって、目的地（最終ウェイポイント）に到達することができます。

ウェイポイント範囲の設定

この腕時計はウェイポイント範囲の設定で選択した範囲内に到達すると、ウェイポイントに到着したと判断します。ウェイポイントの到着範囲を設定するには、
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 1 回押し、Navigation を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 3 回押し、WP Radius を選択し D ボタンを押します。
4：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
5：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。
※範囲は 10m ～ 200 メートルで設定可能です。デフォルトは 30 メートル（100 フィート）となります。

G-7 ナビゲーションモード：バックワードナビの使用例

バックワードナビはキャンプやハイキングなどで、通ってきたルートと同じルートで戻りたい場合に最適です。

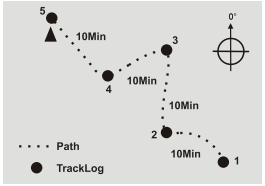
スマートラップ機能を使用したバックワード機能の使用例
例：キャンプやハイキングなどで目的地に向かい、戻りは全く同じルートで帰りたい
１：まずはじめに、Lap By Distance(LBD) で何メートルごとにパスを作成するか設定をします。
LBD の設定に関しては P30 をご確認ください。
※ウェイポイントの最大数を超えると登録されないので距離の設定にはご注意ください。
長距離になる場合はウェイポイントの最大数を超えないために設定距離を長くしてください。
1 つのパスのウェイポイントは 99 個までです。

２：Lap-To-Waypoint(L2WP) を使用し、ワークアウト / ナビゲーションモードを ON にして目的地に向かいます。
L2WP の設定に関しては P31 をご確認ください。
スマートラップ機能で設定した距離に応じてウェイポイントを自動で登録していきます。
終了する際は C ボタンを押して停止し、E ボタンを押してリセットしてください。

３：キャンプやハイキングで戻るときに、バックワードナビを使用することで通ってきた経路と逆順のナビゲーションをすることができます。

4：目的地にくる際にスマートラップ機能で作成したパスを選択しナビゲーションを開始します。
目的地に向かう際、一番最後に作成されたウェイポイントが一番初めのウェイポイントとして表示されます。
目的地から近いウェイポイントから表示されていき、最終的にスタート地点に戻ることができます。

G-8 ナビゲーションモード：ログ間隔設定



例）ログ間隔を 10 分に設定

この腕時計は、ユーザーのトラックデータを一定間隔で記録します。ログ間隔は TrackLog（トラックログ）設定により 変更できます。初期設定は 4 秒間隔です。ログ間隔は 1 秒～ 10 分の間で選択することができます。

Track Log(トラックログ) 時間設定方法
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：Work out を選択し、D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、TimeDate を選択し D ボタンを押します。
4：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
5：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

H-1 トライアスロンでの使用例

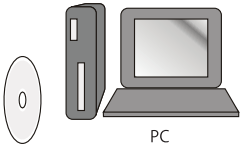
トライアスロンでの使用例

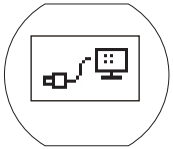
1) 泳ぐ前にワークアウトをスタートします。
時計のアンテナを空に向け、時計をゴーグルのストラップに固定します。

2) 水泳⇒自転車への切り替え時に、ゴーグルから腕時計を取り外し
腕もしくは自転車に装着します。

3) 自転車⇒マラソンへの切り替え時に、時計を腕に装着した後、ワークアウトモードの設定をサイクリングからランニングに変更します。
これは、サイクリングとランニングで速度や距離の計算方法が異なるからです。
この時、カウントは止めないように注意して下さい。

I-1 パソコンの接続方法


PC


PC 接続中の画面表示

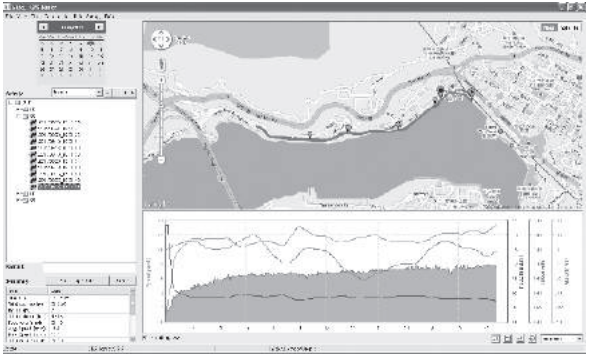
本製品を接続する前に、CD ロムに入っているソフトウェアを、ご使用のパソコンにインストールして下さい。

推奨のパソコン環境は下記になります。
・CPU：Pentium II 300MHz 以上
・メインメモリー：64MB 以上
・空きハードディスク：20GB 以上
・モニタ解像度：256 色 以上
・対応 OS：Window XP / VISTA / 7/8
・CD-ROM ドライブ / USB ポート 必須

ソフトウェアのインストールは、セットアップウィザードに従って下さい。
インストール後にパソコンを再起動して下さい。

セットアップ終了後、腕時計には USB ケーブルクリップ、パソコンには USB コネクタを接続して下さい。
正常に接続すると、腕時計のモニタにアイコンが表示されます。

I-2 パソコンの設定について



PC 画面

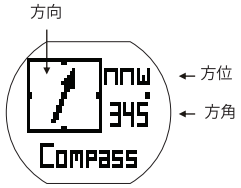
新規ユーザーの登録方法

「追加」ボタンを押して、新規ユーザーの名前をダイアログボックスに入力し「ログイン」をして下さい。

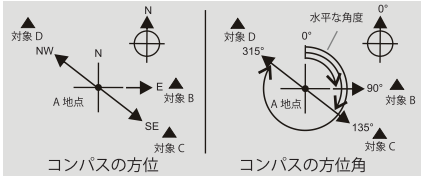
パソコンと腕時計を同期させる方法

ソフトウェアを立ち上げた後、上のメニュー項目にある、データ転送 > 腕時計からデータ受信、を選択して下さい。腕時計のワークアウトデータを、パソコンで見る事ができます。

J-1 コンパスモード



コンパスモード



対象の方向

目的の方向は基本的な方位および方位角表示で確認することができます。
上の図のように、16 方位と方位角の両方で表示可能です。

方角について

方角は一般的に使用される 16 形式で、北 (N)、南 (S)、東 (E)、西 (W) のほか
北東 (NE), 北西 (NW), 南東 (SE), 南西 (SW) , および 北北東 (NNE), 東北東 (ENE), 東南東 (ESE), 南南東 (SSE), 南南西 (SSW), 西南西 (WSW), 西北西 (WNW), 北北西 (NNW) を画面右上に表示することができます。

方位について

方位は、磁北を 0 度として時計回りの水平方向の角度として定義されます。
（北は 0 度、範囲は 0 ° ～ 359 ° ）方位角は、中央の右側に示されます。

J-2 コンパスモード：コンパスの調整方法

コンパスの調整について

デジタルコンパスの精度をより良く保つためには、コンパスの調整が必要になります。
また、腕時計の再起動時や、コンパスの調整を行った場所から離れた場所で使用するときなどにも調整は必要となります。

コンパスの調整方法

この腕時計には「キャリブレーション」と「ディクリネーション」の 2 通りの調整方法があります。
より正確なコンパス精度を保つために、両方の調整を行うことをオススメします。

キャリブレーションモード

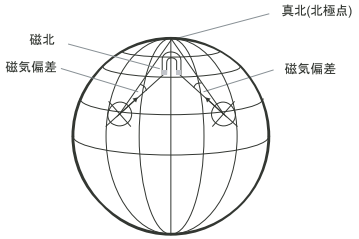
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 4 回押し、System を選択し D ボタンを押します。
4：E ボタンを 3 回押し、Compass を選択し D ボタンを押します。
5：E ボタンを 1 回押し、Calibrate を選択し D ボタンを押します。
6：腕時計を水平に保ち、右方向に回します。液晶画面に長方形の図形が完成するまで回し続けます。
7：「Done!」と液晶に表示がされれば設定完了になります。

ディクリネーションモード

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 4 回押し、System を選択し D ボタンを押します。
4：E ボタンを 3 回押し、Compass を選択し D ボタンを押します。
5：Declinate を選択し D ボタンを押します。
6：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
7：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

※ご使用の場所の傾斜を調べるには、下記のサイト等を参考にして下さい。
http://www.magnetic-declination.com/
http://www.ngdc.noaa.gov/geomagmodels/Declination.jsp
http://geomag.nrcan.gc.ca/apps/mdcal-eng.php

J-3 コンパスモード：磁気偏差について



磁気偏差とは

方位磁石が示す北 (磁北) と真北 (北極点) はわずかにずれています。
この腕時計もまた一般的な方位磁石と同じように磁北を示します。
しかし、地図が示している北は真北になります。
磁北と真北との差異は磁気偏差と呼ばれています。
磁気偏差の差異は自分が世界のどこにいるかで異なってきます。
正確なナビゲーションを求めるユーザーは、磁北と真北の差異を修正しなければなりません。
この腕時計には磁気偏差を修正する機能がついています。
詳細は 44 ページの「磁気偏差の修正方法」をご確認ください。

磁気偏差の情報

ほとんどの地図は西偏○度などの形式で表示されています。
一部の都市の磁気偏差を載せています。
次の項目で都市別の磁気偏差リストをご確認下さい。

J-4 コンパスモード：磁気偏差の修正方法

磁気偏差の修正方法

対象物との角度修正の為　数値の加算、もしくは減算を行います。

例 1

磁気偏差が西偏 23°

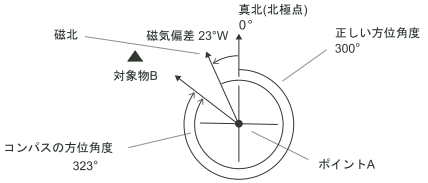
対象物が 323 度にある場合

方位角度 = 磁石の方位 - 磁気偏差

方位角度 =323-23

方位角度 =300°

正しい角度は 300° になります。



例 2

磁気偏差が東偏 22°

対象物が 278 度にある場合

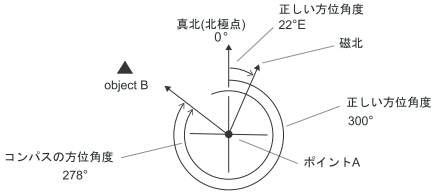
方位角度 = 磁石の方位 + 磁気偏差

方位角度 =278-22

方位角度 =278° +22°

方位角度 =300°

正しい角度は 300° になります。



磁気偏差は東よりか西よりか、その地点にて調整を行います。

詳細は 42 ページの「コンパスの調整方法」をご確認ください。

J-5 コンパスモード：都市別の磁気偏差

No.	Country/Place	Major City	Declination
1	Afghanistan	Kabul	+3E
2	Australia	Canberra	+12E
3	Austria	Vienna	+3E
4	Bahrain	Manama	+2E
5	Bangladesh	Dhaka	+0E
6	Belgium	Brussels	+0E
7	Brazil	Brasilia	-21W
8	Canada	Ottawa	-14W
9	Chile	Santiago	+3E
10	China	Beijing	-6W
11	China	Hong Kong	-2W
12	Costa Rica	San Jose	-1W
13	Cuba	Havana	-4W
14	Czech Republic	Prague	+3E
15	Denmark	Copenhagen	+3E
16	Egypt	Cairo	+4E
17	Finland	Helsinki	+8E
18	France	Paris	-1W
19	Germany	Berlin	+3E
20	Greece	Athens	+4E
21	Hungary	Budapest	+4E
22	India	New Delhi	+1E
23	Indonesia	Jakarta	+1E
24	Israel	Jerusalem	+4E
25	Italy	Rome	+2E
26	Japan	Tokyo	-7W
27	Jordan	Amman	+4E
28	Kenya	Nairobi	+0E
29	Korea	Seoul	-8W
30	Malaysia	Kuala Lumpur	+0E
31	Mexico	Mexico City	+6E
32	Nepal	Kathmandu	+0E
33	Netherlands	Amsterdam	+0E
34	New Zealand	Wellington	+22E
35	Norway	Oslo	+2E
36	Pakistan	Islamabad	+2E
37	Philippines	Manila	-1W
38	Portugal	Lisbon	-3W
39	Russia	Moscow	+10E
40	Singapore	Singapore	+0E
41	SouthAfrica	Cape Town	-24W
42	Spain	Madrid	-2W
43	Sweden	Stockholm	+5E
44	Switzerland	Bern	+1E
45	Taiwan	Tai-pei	-4W
46	Thailand	Bangkok	-1W
47	UAE	Abu Dhabi	+2E
48	United Kingdom	London	-2W
49	United States	Washington, DC	-11W
50	United States	Juneau	+22E
51	United States	Phoenix	+11E
52	United States	Little Rock	+1E
53	United States	Sacramento	+14E
54	United States	Denver	+9E
55	United States	Atlanta	-4W
56	United States	Honolulu	+10E
57	United States	Boston	-15W
58	United States	Saint Paul	+1E
59	United States	Jackson	+0E
60	United States	Santa Fe	+9E
61	United States	Oklahoma City	+5E
62	United States	Salem	+16E
63	United States	Harrisburg	-11W
64	United States	Salt Lake City	+12E

K-1 バッテリーの残量確認

バッテリーの残量

時刻モードで D ボタンを押すと、バッテリー残量を確認することができます。
表示されているバッテリー残量は、GPS モードを使用した場合の目安です。

L-1 カウントダウンタイマー機能

タイマーモード

カウントダウンタイマーの使用方法

時刻モードで D ボタンを 2 回押すとタイマーモードに移ります。
C ボタンを押すとタイマーがスタートし、再度 C ボタンを押すとタイマーが止まります。
E ボタンを押すとリセットします。
タイマーの残り時間が 10 秒を切ると、毎秒毎に警告音が鳴ります。
タイマーが 0 秒になると長い警告音が鳴り、いずれかのボタンを押すと音は止まります。

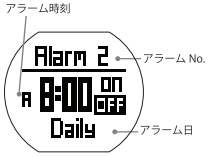
カウントダウンタイマーの設定方法

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：Timer を選択し D ボタンを押します。
4：液晶で「時」が点滅しているとカウントダウンタイマーの画面に入っています。
7：D ボタンを押す度に「時」「分」「秒」「時」…の順番で項目が切り替わります。
8：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。

M-1 アラーム機能

アラームの使用方法

時刻モードで D ボタンを 3 回押すとアラームモードに移ります。
この腕時計はアラームの設定が 5 つできます。
それぞれのアラームは別々に機能することができます。
C ボタンを押すとアラーム 1 ～ 5 の切り替えができます。
E ボタンを押すとアラームの ON/OFF の切り替えができます。



アラームモード

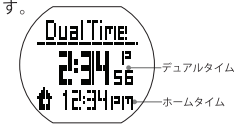
アラームの設定方法

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 1 回押し、Alarms を選択し D ボタンを押します。
4：D ボタンを押す度に「設定をしたいアラームナンバー」「時」「分」「ON/OFF」「曜日」「設定をしたいアラームナンバー」…の順番で項目が切り替わります。
8：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。長押しをすると数値が高速で変わります。
9：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。
※「曜日」の項目では、アラーム機能を使用する曜日を選択することができます。

N-1 デュアルタイムモード

デュアルタイムの使用方法

時刻モードで D ボタンを 4 回押すとデュアルタイムモードに移ります。

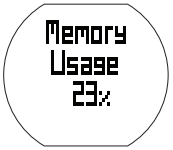


デュアルタイムモード

デュアルタイムの設定方法

1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 4 回押し、Setting を選択し D ボタンを押します。
3：E ボタンを 2 回押し、Time Date を選択し D ボタンを押します。
4：E ボタンを 1 回押し、Dual Time を選択し D ボタンを押します。
5：C ボタンで数値の加算、E ボタンで数値の減算ができます。時間は 30 分刻みで設定することができます。
6：設定が完了したら、B ボタンを押します。 1 つ前の画面に戻ると設定完了になります。

O-6 メモリ使用量



メモリ使用量

メモリ使用量の確認方法

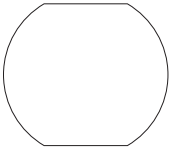
1：B ボタンを長押しし、設定画面に移ります。
2：E ボタンを 5 回押し、Memory を選択し D ボタンを押します。
3：メモリの使用量が表示されます。

P-6 パワーセービング（省電力）モード

時刻モード

E ボタン
5 秒長押し

E ボタン
5 秒長押し



パワーセービング（省電力）モード
（液晶ディスプレイの表示が消えます）

この腕時計は液晶画面の電力を抑えるため、パワーセーブモードを搭載しております。
パワーセーブモード中でも、時刻や計測の機能は正常に動作します。

パワーセーブモードの ON/OFF

時刻モード中に E ボタンを 5 秒以上長押しすると、液晶の表示が消えパワーセーブモードになります。
E ボタンを 5 秒以上長押しすると、パワーセーブモードが解除され、通常画面に戻ります。

MEMO