目次

A-1	ボタンの基本的な操作	3
A-2	操作方法	4
A-3	基本画面の確認	5
B-1	時刻モード（TIME）：画面の確認	6
B-2	時刻モード（TIME）：設定方法	7
C-1	ハートレートモード（HRM）：操作方法	8
C-2	ハートレートモード（HRM）：画面の見方	9
C-3	ハートレートモード（HRM）：設定方法	10
C-4	ハートレートモード（HRM）：設定画面	11
C-5	ハートレートモード（HRM）：運動強度について	12
C-6	ハートレートモード（HRM）：心拍ゾーン	13
C-7	ハートレートモード（HRM）：最大・最小心拍数	14
C-8	ハートレートモード（HRM）：画面の表示	15
D-1	心拍ベルトの着け方	16
E-1	データ確認モード（DATA）	17
F-1	アラームモード（ALARM）	18
G-1	ストップウォッチモード（STW）	19
H-1	電池交換について	20
H-2	電池交換について：心拍ベルト	21
I-1	トラブルシューティング	22
I-2	ケア・メンテナンスについて	23
	保証書	24　25

A-1 ボタンの基本的な操作

■機能と概要

Aボタン
- 各モードで設定画面へ移行
- バックライトの点灯

Bボタン
- モードの切り替え
- 設定画面中、次の項目へ移動

Cボタン
- 設定画面中、数値の加算
- 計測のスタート / ストップ

Dボタン
- 設定画面中、数値の減算

A-2 操作方法

この腕時計には、5 つのモードがあります。
B ボタンを押すたびに、下記の順序でモードが切り替わります。

時刻モード（P 6～）
最初に画面に「TIME」と表示されます。
現在時刻とカレンダーが表示されます。

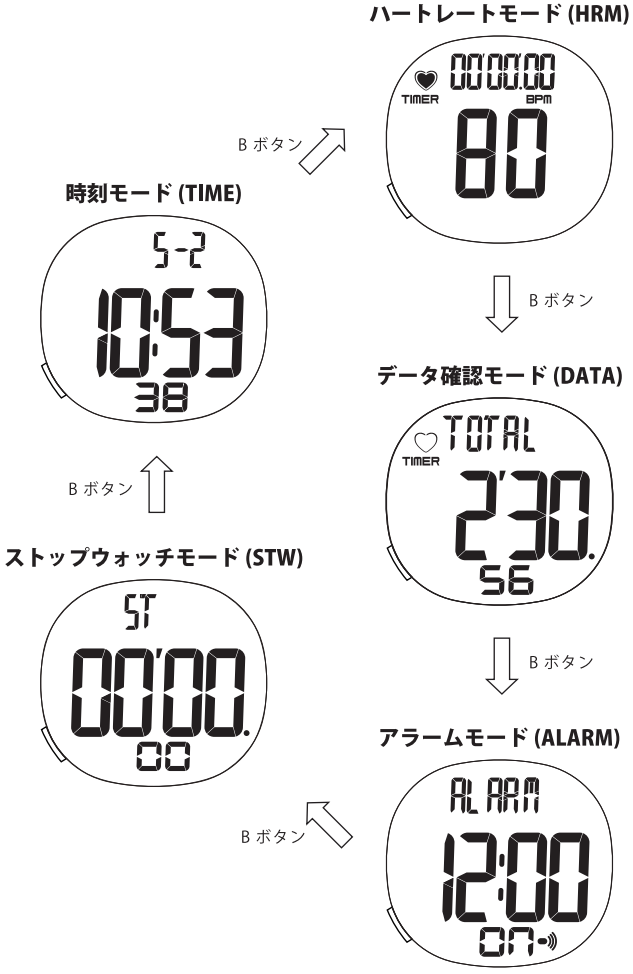
ハートレートモード（P 8～）
最初に画面に「HRM」と表示されます。
心拍数、運動時間などが計測、表示されます。

データ確認モード（P 17～）
最初に画面に「DATA」と表示されます。
運動時間、心拍数、消費カロリーなどの確認ができます（最後に保存したデータのみ）。

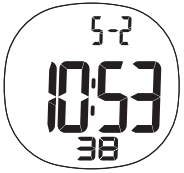
アラームモード（P 18～）
最初に画面に「ALARM」と表示されます。
アラームの設定ができます。

ストップウォッチモード（P 19～）
最初に画面に「STW」と表示されます。
ストップウォッチが使用できます。

A-3 基本画面の確認



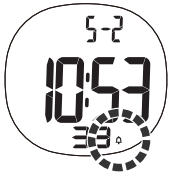
B-1 時刻モード（TIME）：画面の確認



■画面説明
上段：カレンダー表示
下段：現在時刻

■カレンダー表示の切り替え
時刻モード中にＤボタンを押すと、カレンダーの表示形式が変わります。
（月 / 日、曜日 / 日）

■操作音の ON/OFF
時刻モード中にＣボタンを押すと、操作音の ON/OFF の切り替えができます。
画面右下にベルのアイコンが表示されていれば、操作音が ON の状態です。



操作音 ON の画面

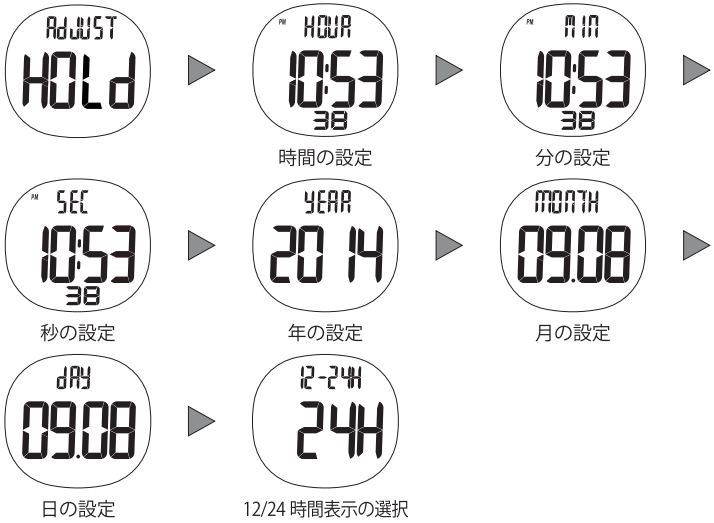
B-2 時刻モード（TIME）：設定方法

■時刻設定方法
時刻モードでＡボタンを長押しすると「HOLd」が点滅し、時刻設定画面に移ります。
Ｃボタンを押すと数値が加算、Ｄボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。
Ｂボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

分、秒、年、月、日、12/24 時間表示、時 ...

全ての設定が終了した後、Ａボタンを押すと時刻モードに戻ります。

※秒の設定では、Ｃボタンもしくは Ｄボタンを押すと秒数が 00 秒にリセットされます。
秒数が 30 秒以上の場合、分が 1 分加算され、秒数は 00 秒にリセットされます。



時間の設定
分の設定
秒の設定
年の設定
月の設定
日の設定
12/24 時間表示の選択

C-1 ハートレートモード（HRM）：操作方法

ハートレートモード（HRM）では、心拍数を計測しながら、運動時間などの確認ができます。

■心拍数の計測方法

はじめに、付属の心拍ベルトを胸に巻きつけます（詳細はP16）。
腕時計のBボタンを押し、ハートレートモードを選択します。画面に心拍数が表示されたら、Cボタンを押して計測をスタートします。

※画面に「---」が点滅している場合、腕時計は心拍ベルトを受信中です。

再度Cボタンを押すと、計測をストップします。

■データの保存方法

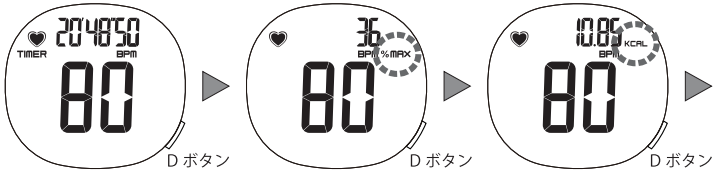
計測を終えた後、Aボタンを長押しすると、データを保存することができます。
画面に「SAVE dAtA」と表示されていれば、データの保存中です。
データを保存すると、計測された値はリセットされます。

データ保存中の画面

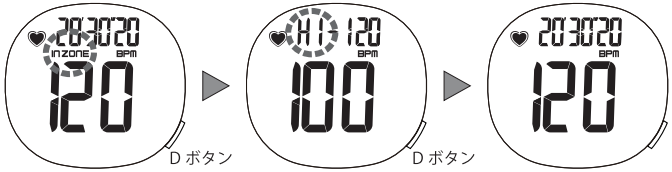
C-2 ハートレートモード（HRM）：画面の見方

初期設定では画面上部に運動時間、画面下部に心拍数が表示されています。
画面上部の表示は、Dボタンを押すたびに、下記の順番で切り替わります。

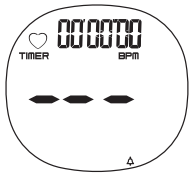
運動時間、最大心拍数に対する%、消費カロリー、ゾーン内の運動時間、最大心拍数、現在時刻 ...



運動時間　最大心拍数に対する％（%MAX）　消費カロリー（KCAL）



ゾーン内の運動時間（IN ZOME）　最大心拍数（HI）　現在時刻



ノーシグナル
画面に「---」と表示されている場合、腕時計は心拍ベルトを受信していません。

C-3 ハートレートモード（HRM）：設定方法

ハートレートモードで年齢や体重などの個人データを設定することで、より正確な数値を計測することができます。

■個人データの設定方法

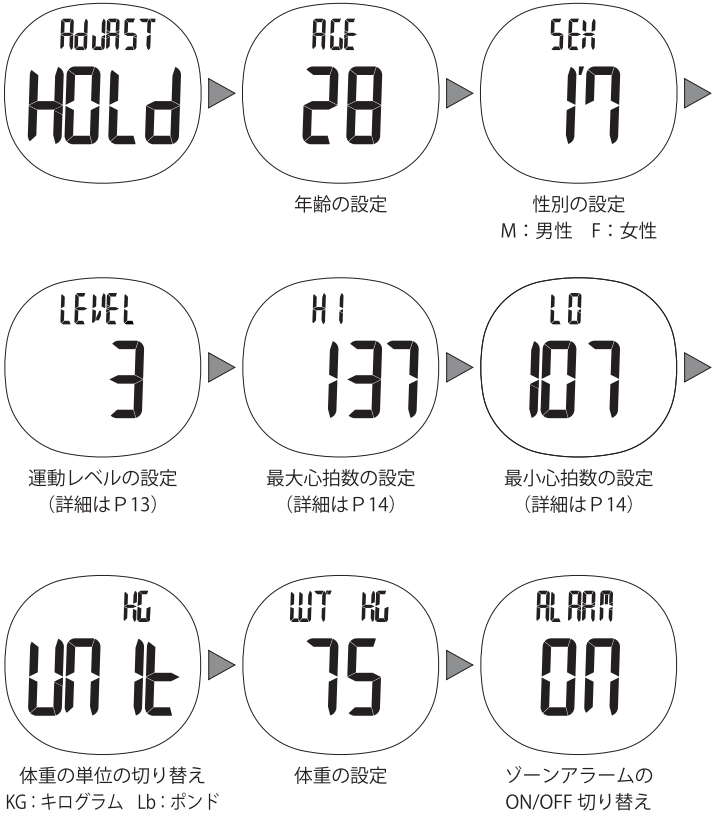
ハートレートモードでＡボタンを長押しすると「HOLd」が点滅し、個人データ設定画面に移ります。
Ｃボタンを押すと数値が加算、Ｄボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。
Ｂボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

年齢、性別、運動レベル、最大心拍数、最小心拍数、体重の単位の切り替え、体重、ゾーンアラームの ON/OFF 切り替え ...（右ページ参照）

全ての設定が終了した後、Ａボタンを押すとハートレートモードに戻ります。

> 個人データを設定すると、目標から外れた運動をした際に警告音を鳴らすこともできます（ゾーンアラーム）。
> 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。

C-4 ハートレートモード（HRM）：設定画面



C-5 ハートレートモード（HRM）：運動強度について

■最大見込み心拍数（EMHR）

最大見込み心拍数は、下記の計算式で算出することができます。

男性：220ー年齢　女性：226ー年齢

自分の最大見込み心拍数、最大心拍数、最小心拍数を知っておくことは、トレーニングにおいて大変重要なことです。
これらの情報は、効果的なトレーニングを行うために役立ちます。

※より正確な数値を知りたい場合は、専門医に意見を聞くことをお勧めします。

■運動強度（%EMHR）

運動強度は、下記の計算式で算出することができます。

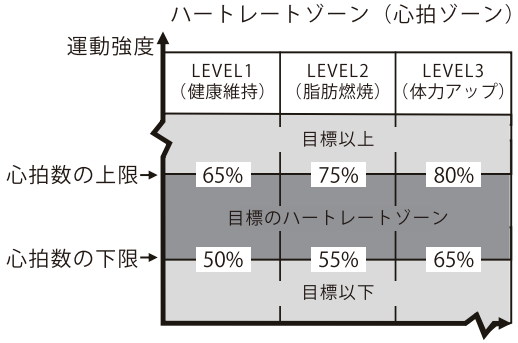
現在の心拍数 ÷ 最大見込み心拍数 EMHR×100%

例えば 27 歳の男性の方で、現在の心拍数が 78 の場合は、78÷（220-27）×100%＝約 40%となります。
運動強度は、心臓の合理性を分析するのに役立つ数字です。この腕時計は、運動目的に合わせて心拍数ゾーンを設定することができます。

C-6 ハートレートモード（HRM）：心拍ゾーン

■ハートレートゾーンの使用方法

ハートレートゾーン（心拍ゾーン）は、トレーニングの計画を立てるために重要です。
下の図は、運動目的とハートレートゾーンの関係を図で表したものです。



LEVEL1（健康維持、持久力アップ）：
運動強度は 50%～ 65%です。軽い運動向きです。
LEVEL2（脂肪燃焼、運動能力の向上）：
運動強度は 55%～ 75%です。きつい運動向きです。
LEVEL3（体力アップ、最大運動能力アップ）：
運動強度は 65%～ 80%です。かなりきつい運動向きです。

この腕時計は、運動目標のレベルを設定することで、ハートレートゾーンの近似値を自動的に算出します。
トレーニング目的に合わせてレベルを設定して下さい（P11、運動レベルの設定値になります）。

運動レベル３の画面

C-7 ハートレートモード（HRM）：最大・最小心拍数

個人データの設定で年齢、性別、運動レベルを設定すると、自動的にハートレートゾーンの近似値が算出されます。
必要に応じて個別に数値を設定して下さい（設定方法はP10）。

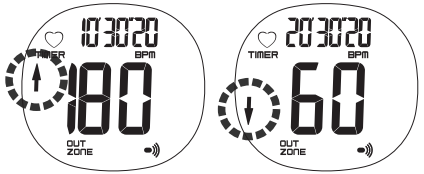
下の表は年齢、性別、運動強度ごとに最大・最小心拍数の目安を表したものです。設定する際の参考にして下さい。
※心拍数には個人差があり、表が誰にでも当てはまるわけではありません。

最大心拍数 男性：220−年齢 女性：226−年齢			**LEVEL1（健康維持）** 運動強度 50 ～ 65% 軽い運動				**LEVEL2（脂肪燃焼）** 運動強度 55 ～ 75% きつい運動				**LEVEL3（体力アップ）** 運動強度 65 ～ 80% かなりきつい運動			
年齢	男性	女性	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
20	200	206	100	130	103	133	110	150	113	154	130	160	133	164
25	195	201	97	126	100	130	107	146	110	150	126	156	130	160
30	190	196	95	123	98	127	104	142	107	147	123	152	127	156
35	185	191	92	120	95	124	101	138	105	143	120	148	124	152
40	180	186	90	117	93	120	99	135	102	139	117	144	120	148
45	175	181	87	113	90	117	96	131	99	135	113	140	117	144
50	170	176	85	110	88	114	93	127	96	132	110	136	114	140
55	165	171	82	107	85	111	90	123	94	128	107	132	111	136
60	160	166	80	104	83	107	88	120	91	124	104	128	107	132
65	155	161	77	100	80	104	85	116	88	120	100	124	104	128
70	150	156	75	97	78	101	82	112	85	117	97	120	101	124
75	145	151	72	94	75	98	79	108	83	113	94	116	98	120

C-8 ハートレートモード（HRM）：画面の表示

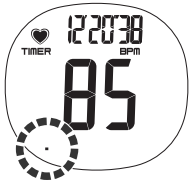
■目標に対する表示

心拍数が目標内の時

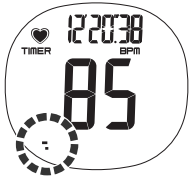


心拍数が目標から外れた場合、上矢印（目標以上）か下矢印（目標以下）が表示されます。

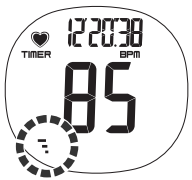
■最大心拍数のグラフィック表現



現在の心拍数が最大心拍数の 60%未満の場合、画面左下にメモリが 1 つ表示されます。



現在の心拍数が最大心拍数の 60 ～ 85%未満の場合、画面左下にメモリが 2 つ表示されます。



現在の心拍数が最大心拍数の 85%以上の場合、画面左下にメモリが 3 つ表示されます。

D-1 心拍ベルトの着け方

1

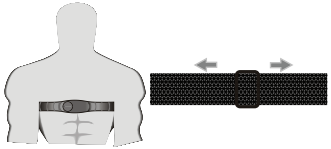
心拍センサーの端の穴に伸縮ゴムバンドのコネクタを挿入します。

2

伸縮ゴムバンドをねじる様にして心拍センサーのストラップ部分とゴムバンドを固定します。

3

伸縮ゴムバンドの調整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。



※取り外すときは、ステップ１、２の逆の手順で伸縮ゴムバンドを外して下さい。

警告：
- 伸縮ゴムバンドをきつく締めすぎないで下さい。血液循環、呼吸に影響を与える可能性があります。
- 用途以外に使用しないで下さい。製品の故障や、ケガの原因となる恐れがあります。

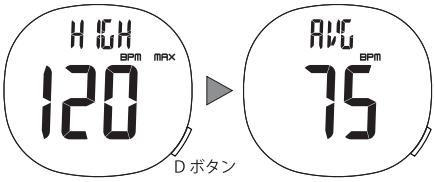
注意：
- 心拍センサーの装着時は、少量の水や水滴で心拍センサー部を濡らすことで伝達性能を上昇させることができます。
- 計測時には心拍センサーとユーザーの皮膚部が密着していることを確認して下さい。
- 心拍センサーの手入れは、まず柔らかい湿った布で拭き、その後乾いた布で水分を拭き取って下さい。
- 心拍センサーは腕時計から３m以内の位置で装着して下さい。離れすぎていると、データを受信することができません。

E-1 データ確認モード（DATA）

データ確認モード（DATA）では、最後に保存したデータを確認することができます（保存できるデータは１つのみです）。
Dボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

運動時間、ゾーン内運動時間、消費カロリー、最大心拍数、平均心拍数 ...

運動時間　ゾーン内運動時間　消費カロリー



最大心拍数　平均心拍数

F-1 アラームモード（ALARM）

■操作方法

アラームモード中に、Cボタンもしくは Dボタンを押すと、アラームの ON/OFF の切り替えができます。
画面下部にアイコンが表示されていれば、アラームが ON の状態です。

アラーム ON の画面

■アラーム設定方法

アラームモードで Aボタンを長押しすると「HOLd」が点滅し、アラーム設定画面に移ります。
Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。
Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

分、時…

全ての設定が終了した後、Aボタンを押すとアラームモードに戻ります。

G-1 ストップウォッチモード（STW）

■操作方法

Cボタンを押すと、ストップウォッチがスタート / ストップします。
ストップウォッチを使用したまま、他のモードに切り替えることも可能です。
ストップウォッチの停止中に Dボタンを押すと、リセットされます。

時間の計測中に Dボタンを押すと、スプリットタイムが計測できます。
スプリットタイムの表示中は、画面左上に「SP」と表示されます。
もう一度 Dボタンを押すと、元の表示に戻ります。

スプリットタイム
計測の画面

H-1 電池交換について

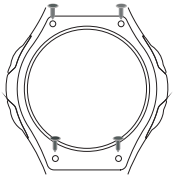
注意：

・ 腕時計の電池交換は、時計店に依頼することをお勧めします。内部にセンサーが入っているため、個人での電池交換は避けて下さい。
個人で電池交換をされ、内部に損傷が出ましても弊社では責任を受けません。

警告：

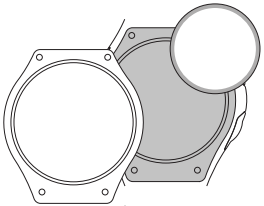
・ 取り出した電池は、幼児の手の届かないところで保管して下さい。万が一飲み込んだ場合、すぐに医師に相談して下さい。
・ 電池は化学物質を含んでいます。電池の処分はルールに従って下さい。

1



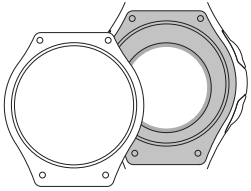
四隅のネジを外し、裏蓋を外します。

2



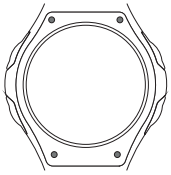
古い電池を取り外します。

3



+- を合わせ、新しい電池を入れます。

4

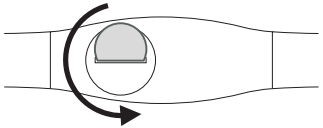


裏蓋をはめこみ、ネジを締めます。

※電池の種類：CR2032 リチウム電池　電池の寿命：およそ 1 年

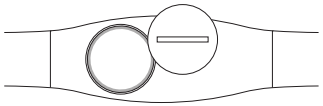
H-2 電池交換について：心拍ベルト

1



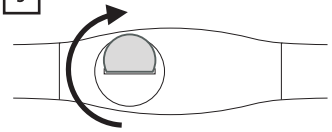
コインを使用して、心拍ベルトの蓋を反時計回りに回し開けます。

2



古い電池を取り外し、+- を合わせて新しい電池を入れます。
電池を囲むゴムリングが外れていないか確認して下さい。

3



裏蓋をはめこみ、コインを使用して時計回りに回して閉めます。

※電池の種類：CR2032 リチウム電池
電池の寿命：毎日使用した場合、およそ 1 年

I-1 トラブルシューティング

■心拍数が画面に表示されない

- 心拍ベルトが正しく装着されているか確認をして下さい。心拍ベルトは肌に直接装着することをお勧めします。
- 皮膚と心拍センサーの部分を少し濡らし、もう一度試して下さい。
- 心拍センサーは腕時計から３m以内の距離で装着して下さい。

■心拍数が正しくない、止まってしまう

- 心拍ベルトの電池の交換して下さい。
- 周囲に電磁波がないことを確認して下さい（パソコンや送電線など）。

■腕時計の警告音が継続的に鳴る

- ハートレートモードのゾーンアラームが ON になっていないか確認をして下さい（詳細はＰ10、Ｐ11）。

I-2 ケア・メンテナンスについて

- 決して腕時計を分解しないで下さい。分解した場合は保証対象外になります。
- 腕時計に極度な衝撃を与えないで下さい。
- 床に落とさないで下さい。
- ガソリンやアセトン、アルコールなどの化学製品を腕時計に使用しないで下さい。
- 腕時計を使用していないときは、乾燥した場所で保管して下さい。
- 電池が切れたまま腕時計を長い期間放置しますと、漏液などで故障の原因になります。お早めに電池交換をして下さい。
  また、腕時計を長い期間使用しない場合はバッテリーを取り外して下さい。
- 取り出した電池は、幼児の手の届かないところで保管して下さい。万が一飲み込んだ場合、すぐに医師に相談して下さい。
- 磁気や静電気の影響があるところで使用しないで下さい。
- 腕時計を水に浸けないで下さい。濡れた場合はすぐに吸湿性のよい布などで水分を拭き取って下さい。