



Q3a

ALTITUDE + HEART RATE + CADENCE + SPEED

  
Multi Sports Computer



## はじめに

このたびは、マルチスポーツコンピュータ CATEYE Q3a をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

Q3a は腕時計型心拍計でありながらサイクロコンピュータとして上級専用品の性能を備え、安全で科学的なトレーニングに活用していただくために作られています。

ケイデンス一体型のスピードセンサーと心拍センサーには、無線 LAN などに使われる周波数 2.4 GHz のデジタル通信技術を採用しています。これにより計測において外部ノイズや混信の影響を受けにくく、信頼性の高いデータを記録・保存することができます。

ご使用前に本説明書を最後までよくお読みいただき、本器の機能を十分にご理解の上、安全に正しくご使用ください。この説明書は、ご使用の際にいつでも見られるように大切に保管してください。

### お願い

- 本書内の警告マーク  に記載されている内容は、必ずお守りください。
- 本書の内容の全部、または一部を無断で複写・転載することは禁止します。
- 本書に記載しているイラストは、製品の改良などにより、製品と合致しない箇所が生じる場合がありますのでご了承ください。
- 本書の内容は、将来予告なしに変更することがあります。

# マニュアルの読み方

## ご使用の前に

自転車への取付、心拍センサーの使い方、リストウォッチの準備と基本的な使い方を説明しています。

- 自転車への取付け ..... 10 ~ 12 ページ
- 心拍センサーの使い方 ..... 13 ページ
- リストウォッチの準備 ..... 14 ~ 21 ページ
- リストウォッチの基本操作 ..... 22 ~ 23 ページ

## 時計モード (CLOCK)

時計モードの機能について説明しています。

- 目覚まし機能 ..... 24 ページ

## スポーツモード (SPORTS)

本器で計測可能な各種データや機能および操作方法について説明しています。

- スポーツモードの表示データ ..... 28 ~ 29 ページ

## オプションモード (OPTION)

スポーツモードで利用頻度の高いトレーニング機能 (カウントダウン機能とインターバル機能) と HR ターゲットゾーン設定の設定方法について説明しています。

- トレーニング機能 ..... 32 ~ 35 ページ
- HR ターゲットゾーン設定 ..... 37 ~ 38 ページ

## データモード (DATA)

リストウォッチに保存されたファイルの確認や管理方法について説明しています。

- 保存された計測データを確認したい ..... 40 ~ 45 ページ「ファイルビュー」
- 計測データをパソコンに転送したい ..... 45 ~ 47 ページ「PC リンク」

## セットアップモード (SETUP)

リストウォッチの設定変更手順を説明しています。

- リストウォッチの設定を変更したい ..... 49 ~ 60 ページ

## 付属 CD-ROM について

付属の CD-ROM には、次の情報が収録されています。

- クイックスタートマニュアル (PDF ファイル)  
自転車への取付やリストウォッチのセットアップ方法を動画をまじえて説明しています。
- ダウンロードソフト「e-Train Data™ (Windows 版)」  
計測データをパソコンに転送して、パソコン上でグラフ表示など各種機能を活用できます (ご利用にはオプション部品「ワイヤレス転送キット」が必要です)。
- 取扱説明書 (PDF ファイル)  
本書を PDF ファイル (7 カ国) で確認できます。

本書とあわせてご活用ください。

# 目次

|                                |    |                                |    |
|--------------------------------|----|--------------------------------|----|
| はじめに .....                     | 1  | 目覚まし機能 .....                   | 24 |
| マニュアルの読み方 .....                | 2  | スポーツモード (SPORTS) .....         | 25 |
| 正しくご使用いただくために .....            | 5  | スポーツモードの機能 .....               | 25 |
| 重要事項 .....                     | 6  | 上段／中段表示データ .....               | 25 |
| 各部の名称と付属品 .....                | 8  | 下段表示データ .....                  | 26 |
| リストウォッチ .....                  | 8  | 計測のスタート／ストップ .....             | 26 |
| 付属品 .....                      | 8  | 計測データのリセット操作<br>とファイルの保存 ..... | 27 |
| 画面表示について .....                 | 9  | スポーツモードの表示データ .....            | 28 |
| 自転車への取付け .....                 | 10 | ペース機能 .....                    | 30 |
| スピードセンサーと<br>マグネットを取付けます ..... | 10 | ラップ機能 .....                    | 30 |
| リストウォッチを取付けます .....            | 12 | トレーニング機能 .....                 | 32 |
| 心拍センサーの使い方 .....               | 13 | HR ターゲットゾーン .....              | 35 |
| 心拍センサーを装着する前に .....            | 13 | オプションモード (OPTION) .....        | 36 |
| 心拍センサーの装着 .....                | 13 | オプションモードの機能 .....              | 36 |
| リストウォッチの準備 .....               | 14 | トレーニング機能設定 .....               | 36 |
| 絶縁シートを抜取る .....                | 14 | HR ターゲットゾーン設定 .....            | 37 |
| リスタート .....                    | 14 | データモード (DATA) .....            | 39 |
| 時刻・日付の設定 .....                 | 15 | データモードの機能 .....                | 39 |
| セットアップモードへの<br>切替え .....       | 16 | ファイルビュー .....                  | 40 |
| タイヤ周長の入力 .....                 | 16 | PC リンク .....                   | 45 |
| 計測単位の選択 .....                  | 18 | 過去記録 .....                     | 47 |
| スポーツモードへの切替え .....             | 18 | セットアップモード (SETUP) .....        | 49 |
| 動作テスト .....                    | 19 | セットアップモードの機能 .....             | 49 |
| フォーマットとリスタート .....             | 21 | 時刻・日付設定 .....                  | 50 |
| リストウォッチの基本操作 .....             | 22 | 目覚まし設定 .....                   | 51 |
| モードの切替え .....                  | 22 | タイヤ設定 .....                    | 52 |
| バックライト .....                   | 23 | センサー ID 照合 .....               | 53 |
| 節電機能 .....                     | 23 | 計測単位設定 .....                   | 55 |
| 受信スリープ機能 .....                 | 23 | 記録間隔設定 .....                   | 56 |
| リストウォッチの節電 .....               | 23 | 総走行距離・時間手入力 .....              | 57 |
| 時計モード (CLOCK) .....            | 24 | オートモード設定 .....                 | 58 |
| 時計モードの機能 .....                 | 24 | サウンド設定 .....                   | 59 |
| 時計モードの表示データ .....              | 24 | 海拔高度補正 .....                   | 60 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 高度計測の基礎知識.....       | 61 |
| 本器の高度計測機能について...     | 61 |
| 高度と気圧の関係.....        | 62 |
| 天候と高度に関するミニ知識...     | 62 |
| 心拍数管理によるトレーニング...    | 63 |
| HR ターゲットゾーンの         |    |
| 求め方 .....            | 63 |
| 選手のためのトレーニング .....   | 66 |
| HR ターゲットゾーンの使用 ..... | 67 |
| トラブルと処理.....         | 68 |
| 表示上のトラブル.....        | 68 |
| 操作上のトラブル.....        | 70 |
| リストウォッチの防水性.....     | 71 |
| 水中やアウトドアでの           |    |
| ご使用の前に.....          | 71 |
| 電池の交換 .....          | 71 |
| リストウォッチ .....        | 72 |
| 心拍センサー.....          | 72 |
| スピードセンサー.....        | 72 |
| メンテナンス .....         | 73 |
| 交換部品 .....           | 73 |
| 画面の流れ .....          | 74 |
| 製品仕様 .....           | 76 |
| ユーザー登録のご案内.....      | 78 |
| 保証規定 .....           | 78 |
| 索引.....              | 79 |

# 正しくご使用いただくために

本器を安全に、末永くお使いいただくために次の点を守ってお使いください。

## 本文中のマークの意味（アラートシンボルマーク）

**⚠警告** このマークのついた文章は、安全上および取扱上において大変重要です。必ず守ってください。

**⚠注意** 人体への影響や物的損傷の程度によって「警告」「注意」を区分しています。

※ 知っておくと便利な機能または補足説明を「※」で記載しています。

## 画面の色の意味

本書では、画面の表示内容の点滅／点灯表示を次のように表します。

赤色 : 表示内容の点滅を表します。

黒色／灰色 : 表示内容の点灯を表します。

## ⚠警告

- ・ペースメーカーをご使用の方は、絶対にこの製品をお使いにならないでください。
- ・使用中はデータに気を取られないで、常に安全を心掛けてください。
- ・本器による高度計測値は、あくまでも目安としてお使いいただくもので、専門的な計測器としては使用しないでください。
- ・電池交換により取り出した電池は、幼児の手の届かないところに置き、正しく処理してください。  
万一、飲み込んだときは、すぐに医師と相談してください。

## ⚠注意

- ・マグネットとセンサーとの位置関係、取付状態を定期的に点検し、ゆるみがある場合は、しっかりと締付けてください。
- ・炎天下の放置は避けてください。  
リストウォッチには温度センサーが内蔵されています。直射日光や体温でリストウォッチが加熱された場合、正しい気温は表示しません。
- ・リストウォッチ、心拍センサー、スピードセンサーは分解しないでください。
- ・リストウォッチ、心拍センサー、スピードセンサーは落としたり強い衝撃を与えないでください。
- ・シンナーやベンジンを使ってのお手入れはしないでください。
- ・装着ベルトや電極パッドで皮膚がかぶれるなどの異常があった場合は、使用を中止してください。
- ・心拍センサーは、無理にねじったり引っ張ったりしないでください。
- ・心拍センサーは、長期間の使用で劣化します。  
頻繁に計測ミスが起きる場合は、心拍センサーを交換してください。
- ・液晶の特性として、偏光レンズサングラスでは、画面表示が見えにくくなります。

### 2.4 GHz デジタル無線について

ケイデンス一体型のスピードセンサーと心拍センサーには、無線 LAN などに使われる周波数 2.4 GHz のデジタル通信技術を採用しています。これにより計測において外部ノイズや混信の影響を受けにくく、従来に比べ信頼性の高いデータを記録・保存することができますが、次のような場所や環境では干渉を受け、正しい計測が行えない場合があります。

※ 特にセンサー ID 照合中にはご注意ください。

- テレビ、パソコン、ラジオ、モーターなどの近くや、自動車、鉄道車両内。
- 踏切りや線路沿い、テレビの送信所、レーダー基地など。
- 他のコードレス機器や一部のライトと併用してご利用の場合。

### 高度計測について

本器の高度計測は、リストウォッチに内蔵された圧力センサーで気圧の変化を検出し、海拔高度に換算します。そのため、同じ場所でも天候による気圧の変化で計測値が変動します。また、安定した天候でも早朝から夕方にかけて 30 ～ 40 m 程度の変化があることを念頭においてください。

次のような場所や環境では、正しい計測が行えない場合があります。

- 天候の急激な変化により気圧や気温が大きく変化した場合。
- 飛行機内など、圧力が調整されている場所。
- 室内から野外に出たときなど急激に温度が変化すると、一時的に高度計測値が変化する場合があります。しばらくすると正常値に戻ります。

## スピードセンサー ID の自動認識について

スピードセンサーは ID を持っており、リストウォッチはこの ID を照合して計測を行います。

リストウォッチには、2 つのスピードセンサー ID を登録することができ、事前に登録すると自動で 2 つのスピードセンサーを識別することができます。

また、スピードセンサー ID にはタイヤ周長が設定されるため、従来機種で必須であった手動での周長切替は必要なくなりました。

※ 画面には、センサーアイコン (🔍1、🔍2) で認識中のスピードセンサーを表示します。

### 自動認識の流れ

リストウォッチの節電機能によって時計モードへ移行し、その後スポーツモードへ戻ったとき、以下の流れでスピードセンサー ID の自動認識が行なわれます。

1. リストウォッチはスピードセンサー ID-1 からのセンサー信号をサーチします。
2. ID-1 からのセンサー信号を受信するとセンサーアイコン 🔍1 が点灯し、計測を開始します。  
ID-1 からのセンサー信号を受信できない場合は、ID-2 のセンサー信号をサーチします。
3. リストウォッチが ID-2 からのセンサー信号を受信すると画面のセンサーアイコン 🔍2 が点灯し、計測を開始します。  
ID-2 からのセンサー信号を受信できない場合は、再び ID-1 のセンサー信号をサーチします。

通信障害など、何らかの理由で一度同期に失敗しても上記の流れで同期を繰返しますが、この場合は、認識に時間がかかります。

※ 5 分間経過してもスピードセンサーからの信号を受信できない場合は、節電機能が働き、時計モードに切替わります。

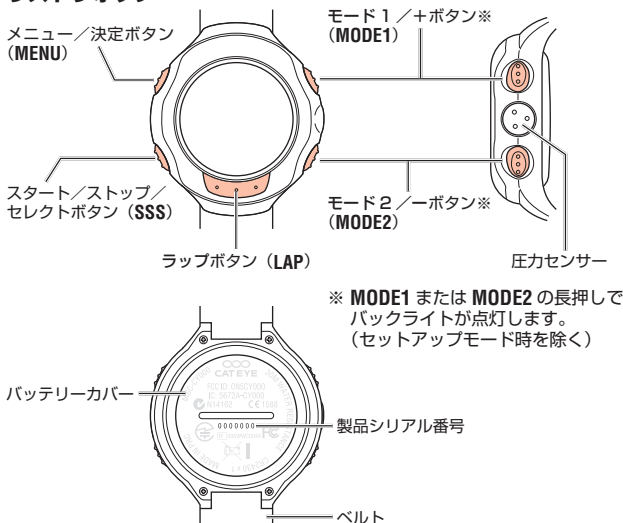
### 手動での ID 切替

セットアップモードの「タイヤ設定」でスピードセンサー ID を手動で強制的に切替えることができます。次のような場合に活用してください。

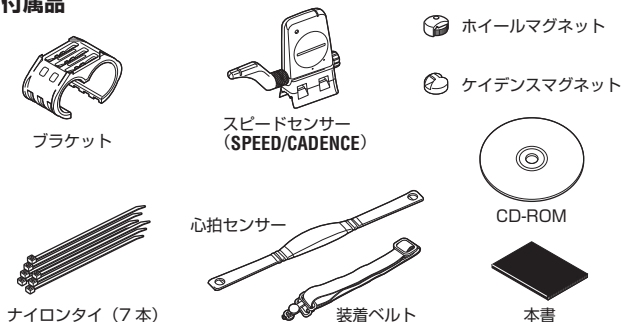
- 登録した 2 つのスピードセンサーが近くにあり、双方からセンサー信号が発信中で任意のセンサー信号を認識させられないとき。
  - 早急にスピードセンサー ID を切替えたいとき。
- ※ 手動でスピードセンサー ID の切替えを行った場合、スポーツモードに戻った時点で切替えたスピードセンサー ID のみをサーチし続けます。センサー信号を受信できない場合は、5 分後に節電機能が働き、時計モードに切替わります。その後、スポーツモードへ戻ると自動認識の手順で、サーチを行います。

## 各部の名称と付属品

### リストウォッチ



### 付属品



※ CD-ROM の収録内容については 2 ページをご覧ください。

# 画面表示について

## 速度ペースアロー（上段）

走行速度が平均速度より速い（▲）か遅い（▼）かを表します。



上段データ表示部

上段選択モード表示アイコン

現在、上段データ表示部に表示している計測データを示します。

下段選択モード表示アイコン・単位

現在、下段データ表示部に表示しているデータと合わせて表示します。

下段データ表示部

## 心拍数ペースアロー（中段）

心拍数が平均心拍数を上回る（▲）か下回る（▼）かを表します。

| アイコン     | 内容説明                                                          |
|----------|---------------------------------------------------------------|
|          | <b>センサーアイコン</b><br>同期中の速度センサーを表示します。                          |
| km/h mph | <b>速度単位</b><br>計測中（走行時間カウント中）に点滅します。                          |
| ft m     | <b>高度単位</b><br>計測中（走行時間カウント中）に点滅します。                          |
|          | <b>目覚まし</b><br>目覚ましが ON のときに点灯します。                            |
|          | <b>速度センサー信号</b><br>速度センサー信号の受信状態（23 ページ）を知らせます。               |
|          | <b>心拍センサー信号</b><br>心拍センサー信号の受信状態（23 ページ）を知らせます。               |
|          | <b>HR ターゲットゾーン</b><br>HR ターゲットゾーンが ON のときに点灯、ゾーンを外れたときに点滅します。 |
|          | <b>電池アラーム</b><br>リストウォッチの電池交換時期に点灯します。                        |
| bpm      | <b>心拍数単位</b>                                                  |
| AM PM    | <b>午前・午後表示</b> （12 時表示の時に点灯）                                  |
| LAP      | <b>ラップ表示</b><br>ラップデータを表示中に点灯します。                             |
|          | <b>オートモード</b><br>オートモード機能が ON のときに点灯します。                      |
| %        | <b>傾斜単位、ゾーン、メモリポイント使用率</b>                                    |
|          | <b>アラーム</b><br>サウンド設定の HR ゾーンサウンドが ON のときに点灯します。              |

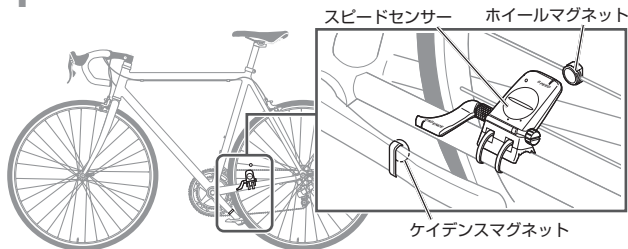
## ボタンナビ

リストウォッチのセットアップ時または、設定画面において、操作可能なボタンを知らせます。



# 自転車への取付け

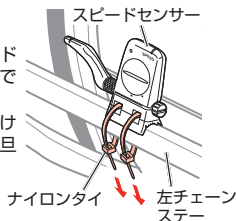
## 1 スピードセンサーとマグネットを取付けます



### 1-1. スピードセンサーを仮止めします

上図を参考に左チェーンステイにスピードセンサーを垂直に取付け、ナイロントイで仮止めします。

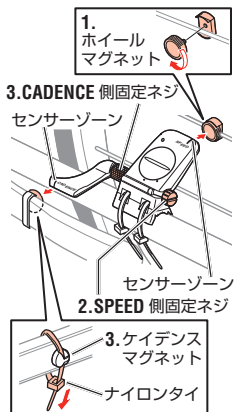
※ ここでは、ナイロントイを完全に締付けないでください。ナイロントイは、一旦締付けると引抜くことはできません。



### 1-2. マグネットを取付けます

1. スピードセンサーの **SPEED** 側と **CADENCE** 側の両方の固定ネジを緩め、センサー部を右図の位置まで回転させて傾けます。
2. **SPEED** 側のセンサーゾーンに対面するようにスポークにホイールマグネットを仮止めします。
3. **CADENCE** 側のセンサーゾーンに対面するようにクランク内側にケイデンスマグネットをナイロントイで仮止めします。

※ スピードセンサーが2つのマグネットとの関係（手順2、3の両方）を確保できない場合は、スピードセンサーを前後方向に動かし、確保できる位置に移動させます。スピードセンサーの移動後は、必ず2つのマグネットがセンサーゾーンと対面になるように調整します。

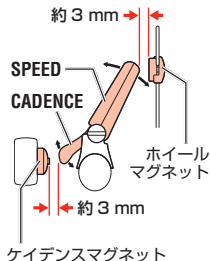


4. 調整後、スピードセンサーのナイロンタイをしっかりと締付け固定します。

### 1-3. マグネットとの隙間を調節します

1. ホイールマグネットとスピードセンサーの **SPEED** 側の隙間が約 3 mm になるよう調節します。調節後、**SPEED** 側固定ネジを締付けます。
2. ケイデンスマグネットとスピードセンサーの **CADENCE** 側の隙間が約 3 mm になるよう調節します。調節後、**CADENCE** 側固定ネジを締付けます。

※ スチールシャフトのペダルを使用している場合、ケイデンスマグネットはペダルの先端に磁力で固定できます。この場合は、マグネットの粘着テープを除去してください。



### 1-4. 各部を固定します

次の部品がしっかりと固定されていることを確認します。

- ☐ スピードセンサーのナイロンタイ
- ☐ スピードセンサーの **SPEED** 側固定ネジ、**CADENCE** 側固定ネジ
- ☐ ホイールマグネット
- ☐ ケイデンスマグネットのナイロンタイ



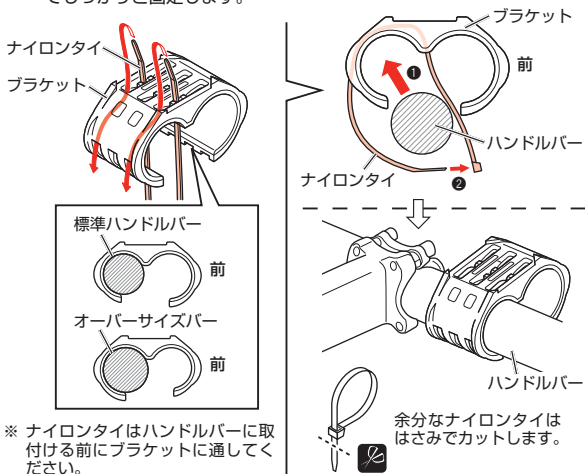
余分なナイロンタイははさみでカットします。

## 2 リストウォッチを取付けます

リストウォッチは、ブラケットを使用してハンドルバーに取付けます。

### 1. ブラケットの取付方向を確認してハンドルバーに取付けます。

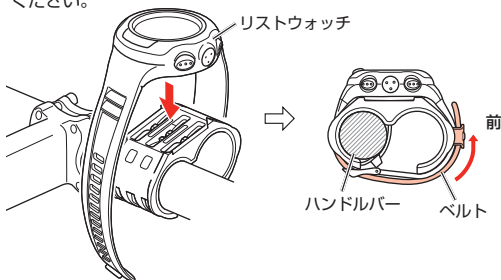
ブラケットはハンドルバーのサイズに合わせて取付け、ナイロントイでしっかりと固定します。



※ ナイロントイはハンドルバーに取付ける前にブラケットに通してください。

### 2. リストウォッチをブラケットに巻付けます。

リストウォッチは走行中ずれないようにベルトでしっかりと締付けてください。



# 心拍センサーの使い方

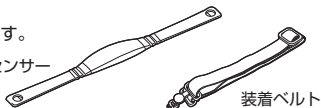
心拍計測は胸部に心拍センサーを装着して行います。

## 心拍センサーを装着する前に

**△警告** ペースメーカーをご使用の方は、絶対にこの製品をお使いにならないでください。

- 計測ミスをなくすため、電極パッドに水または心電計用の電解質クリームを塗ることをお勧めします。
- 皮膚の弱い方などは、薄いシャツの上から電極パッドのラバー部分を水で濡らして装着できます。
- 胸毛が計測を妨害することもあります。

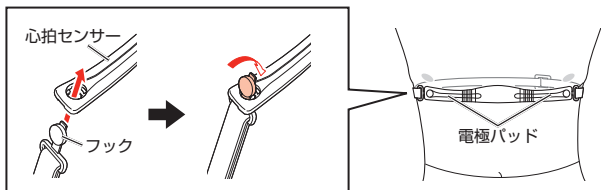
心拍センサー



装着ベルト

## 心拍センサーの装着

1. 心拍センサーの孔に装着ベルトのフックを差込み、「パチン」と音がするまで押し込みます。
2. 心拍センサー、装着ベルトを体に巻付け、胸回り（アンダーバスト）に合わせて装着ベルトの長さを調節します。きつく締めすぎると計測中、苦痛を感じることがあります。
3. 心拍センサーのもう一方の孔に装着ベルトのフックを差込み、「パチン」と音がするまで押し込みます。
4. 取外しの際は、心拍センサーの孔付近とフックを持ち、お互いをねじるようにして外します。



- ※ 必ず、電極パッドのラバー部分が身体に密着するようにしてください。
- ※ 皮膚が乾燥している場合、またはシャツの上から装着した場合には計測ミスが起こることがあります。  
このような場合は、電極パッドのラバー部分を水で濡らしてご利用ください。

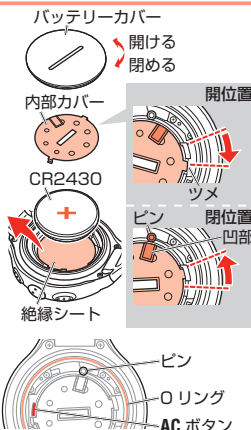
# リストウォッチの準備

ご使用前にリストウォッチのセットアップが必要です。

## 絶縁シートを抜取る

初めてご使用の際は、電池下の絶縁シートを取除きます。

- ① リストウォッチのバッテリーカバーをコインなどで開けます。
- ② 内部カバーをコインなどで開位置まで回して外し、電池下の絶縁シートを取除きます。  
※ 内部カバーは回し過ぎないでください。  
ツメが破損します。
- ③ 電池を元に戻し、内部カバーを閉位置まで回します。このとき、内部カバーの凹部がピンを向いていることと、2つのツメが固定されていることを確認してください。
- ④ 内部カバーの横にある **AC** ボタンを先端の細いもので押します。
- ⑤ リストウォッチの溝に **O** リングが取り付けられていることを確認して、バッテリーカバーをしっかりと閉めます。



## 1 リスタート

初めてのご使用または電池交換後は、リストウォッチを安定に動作させるためリスタートを行います。

※ 工場出荷時はリストウォッチと各センサーの ID が照合されています。

1. リストウォッチの **MENU**、**SSS**、**MODE1**、**MODE2** を同時に約 4 秒間長押しします。  
「**FACTORY DEFAULT**」が表示されます。



※ 「**FACTORY DEFAULT**」が表示されない場合は、ボタン操作が正しく行われていません。再度4つのボタンを表示が変わるまで押し続けてください。

2. 「**NO**」を選択します。

画面に「**NO**」が表示されていることを確認し、**SSS**で確定します。  
画面のバックライトが点灯してブザーが鳴り、時刻・日付設定に切り替わります。  
続けて次項「時刻・日付の設定」を行います。



※ **MODE1** または **MODE2** で「**YES**」を選択するとフォーマットになります。フォーマットでは、すべてのデータが消去されるため、ここでは「**NO**」を選択してリスタート操作を行ってください。フォーマットとリスタートの違いについては 21 ページ「フォーマットとリスタート」をご覧ください。

フォーマット



※ 「リスタート」から「時刻・日付の設定」の間で 3 分間操作を中断するとリスタート操作が中止され、時計画面に変わります。この場合、もう一度 4 つのボタンを同時に押して、リスタートをやり直してください。

## 2 時刻・日付の設定

現在の時刻と日付を設定します。

※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

### 1. 時刻の表示形式を選択します。

「24h (24 時表示)」、「12h (12 時表示)」を **MODE1**、**MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

24h ↔ 12h : (または) 確定 :

表示形式



### 2. 「時」、「分」を入力します。

「時」を **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で確定します。その後、「分」を同様に入力します。

数値増減 : (または) 確定 :

時



分

### 3. 年月日の表示順を選択します。

表示順は **MODE1** または **MODE2** で「YY.MM.DD (年月日)」、「DD.MM.YY (日月年)」、「MM.DD.YY (月日年)」から選択し、**SSS** で確定します。

表示切替 : (または) 確定 :

表示順



### 4. 「年」、「月」、「日」を入力します。

手順 1 で選択した順にそれぞれ **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で確定します。「年」は西暦下二桁を入力します。

数値増減 : (または) 確定 :

年月日



### 5. 時刻・日付の設定後、**MENU** を押すとリスタートが完了して時計モードへ移行します。

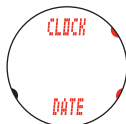
時計モードへ (セットアップ完了) :

### 3 セットアップモードへの切替え

時計モードからセットアップモードに切替え、タイヤ周長と計測単位の設定を行います。

1. 時計モードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: **MENU** (長押し)



※ セットアップモードで 3 分間操作を中断すると時計モードに戻ります。  
このとき変更内容は反映されません。

### 4 タイヤ周長の入力

セットアップモード「タイヤ設定」で、ご使用になる自転車のタイヤ周長（タイヤの外周長さ）を  $\varnothing 1$ （センサー 1）にミリ単位で入力します。

※ タイヤ周長については、次ページ「タイヤ周長について」をご覧ください。  
※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

1. **MODE1** を 2 回押して「**TIRE**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



2.  $\varnothing 1$  と「**S/ID:1**」が点滅していることを確認し、**SSS** で確定します。  
センサー 1 の周長サイズを変更します。

$\varnothing 1 \leftrightarrow \varnothing 2$ : **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



3. タイヤ周長の下二桁を **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で桁移動します。  
その後、上二桁を同様に入力します。

数値増減: **MODE1** (または) **MODE2**

桁移動: **SSS**



4. **MENU** を押すとタイヤ周長が確定され、セットアップモード「**TIRE**」に戻ります。

設定完了: **MENU**

※  $\varnothing 2$ （センサー 2）を活用する場合は、「リストウォッチの準備」が完了した後、セットアップモード「センサー ID 照合」53 ページを参照し、センサー 2 のタイヤ周長を設定してください。

## タイヤ周長について

タイヤ周長は、下のタイヤ周長ガイドから、自転車のタイヤサイズを基に周長 (L) を見つける方法と、自転車のタイヤ周長 (L) を実測して求める方法があります。



### 自転車のタイヤ周長 (L) を実測して求める

タイヤの空気圧を適正にし、荷重をかけた状態で、バルブなどの目印になるものを基準にしてタイヤを 1 回転させ、路面の寸法を測ります。

※ 目安として、下のタイヤ周長ガイドをご利用ください。

## タイヤ周長ガイド

| ETRTO  | タイヤ<br>サイズ          | L<br>(mm) |
|--------|---------------------|-----------|
| 47-203 | 12 x 1.75           | 935       |
| 54-203 | 12 x 1.95           | 940       |
| 40-254 | 14 x 1.50           | 1020      |
| 47-254 | 14 x 1.75           | 1055      |
| 40-305 | 16 x 1.50           | 1185      |
| 47-305 | 16 x 1.75           | 1195      |
| 54-305 | 16 x 2.00           | 1245      |
| 28-349 | 16 x 1-1/8          | 1290      |
| 37-349 | 16 x 1-3/8          | 1300      |
| 32-369 | 17 x<br>1-1/4(369)  | 1340      |
| 40-355 | 18 x 1.50           | 1340      |
| 47-355 | 18 x 1.75           | 1350      |
| 32-406 | 20 x 1.25           | 1450      |
| 35-406 | 20 x 1.35           | 1460      |
| 40-406 | 20 x 1.50           | 1490      |
| 47-406 | 20 x 1.75           | 1515      |
| 50-406 | 20 x 1.95           | 1565      |
| 28-451 | 20 x 1-1/8          | 1545      |
| 37-451 | 20 x 1-3/8          | 1615      |
| 37-501 | 22 x 1-3/8          | 1770      |
| 40-501 | 22 x 1-1/2          | 1785      |
| 47-507 | 24 x 1.75           | 1890      |
| 50-507 | 24 x 2.00           | 1925      |
| 54-507 | 24 x 2.125          | 1965      |
| 25-520 | 24 x 1(520)         | 1753      |
|        | 24 x 3/4<br>Tubular | 1785      |
| 28-540 | 24 x 1-1/8          | 1795      |
| 32-540 | 24 x 1-1/4          | 1905      |
| 25-559 | 26 x 1(559)         | 1913      |

| ETRTO         | タイヤ<br>サイズ                  | L<br>(mm)   |
|---------------|-----------------------------|-------------|
| 32-559        | 26 x 1.25                   | 1950        |
| 37-559        | 26 x 1.40                   | 2005        |
| 40-559        | 26 x 1.50                   | 2010        |
| 47-559        | 26 x 1.75                   | 2023        |
| <b>50-559</b> | <b>26 x 1.95</b>            | <b>2050</b> |
| 54-559        | 26 x 2.10                   | 2068        |
| 57-559        | 26 x 2.125                  | 2070        |
| 58-559        | 26 x 2.35                   | 2083        |
| 75-559        | 26 x 3.00                   | 2170        |
| 28-590        | 26 x 1-1/8                  | 1970        |
| 37-590        | 26 x 1-3/8                  | 2068        |
| 37-584        | 26 x 1-1/2                  | 2100        |
|               | 650C<br>Tubular<br>26 x 7/8 | 1920        |
| 20-571        | 650 x 20C                   | 1938        |
| 23-571        | 650 x 23C                   | 1944        |
| 25-571        | 650 x 25C<br>26 x 1(571)    | 1952        |
| 40-590        | 650 x 38A                   | 2125        |
| 40-584        | 650 x 38B                   | 2105        |
| 25-630        | 27 x 1(630)                 | 2145        |
| 28-630        | 27 x 1-1/8                  | 2155        |
| 32-630        | 27 x 1-1/4                  | 2161        |
| 37-630        | 27 x 1-3/8                  | 2169        |
| 18-622        | 700 x 18C                   | 2070        |
| 19-622        | 700 x 19C                   | 2080        |
| 20-622        | 700 x 20C                   | 2086        |
| <b>23-622</b> | <b>700 x 23C</b>            | <b>2096</b> |
| 25-622        | 700 x 25C                   | 2105        |
| 28-622        | 700 x 28C                   | 2136        |

| ETRTO  | タイヤ<br>サイズ      | L<br>(mm) |
|--------|-----------------|-----------|
| 30-622 | 700 x 30C       | 2146      |
| 32-622 | 700 x 32C       | 2155      |
|        | 700C<br>Tubular | 2130      |
| 35-622 | 700 x 35C       | 2168      |
| 38-622 | 700 x 38C       | 2180      |
| 40-622 | 700 x 40C       | 2200      |
| 42-622 | 700 x 42C       | 2224      |
| 44-622 | 700 x 44C       | 2235      |
| 45-622 | 700 x 45C       | 2242      |
| 47-622 | 700 x 47C       | 2268      |
| 54-622 | 29 x 2.1        | 2288      |
| 60-622 | 29 x 2.3        | 2326      |

## 5 計測単位の設定

速度単位と温度単位を選択します。

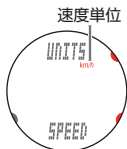
1. **MODE1** を 2 回押して「**UNITS**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替:  **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS** 



2. 速度単位を **MODE1**、**MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

km/h ↔ mph:  **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS** 



速度単位

3. 同様に温度単位を **MODE1**、**MODE2** で選択します。

°C ↔ °F:  **MODE1** (または) **MODE2**



温度単位

4. **MENU** を押すと計測単位が確定され、セットアップモード「**UNITS**」に戻ります。  
以上で設定は完了です。もう一度、**MENU** を押して時計モード画面に切替えてください。

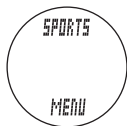
モードトップへ/モード切替: **MENU** 

## 6 スポーツモードへの切替え

時計モードからスポーツモードに切替え、スピードセンサー、心拍センサーの動作テストを行ないます。

1. 時計モードから **MENU** を押して画面に「**SPORTS MENU**」を表示させます。  
自動的に計測画面に切り替ります。

モード切替: **MENU** 



## 7 動作テスト

- ※ スポーツモードに切替えたときリストウォッチがセンサーを照合するため、画面の表示までに最大数十秒遅延する場合があります。
- ※ 計測画面の  または  が消灯しているときは、**MODE1** または **MODE2** を押してアイコンを点灯させてください。

### スピードセンサー（SPEED 側）

1. 自転車の後輪を浮かせた状態でタイヤを回します。
2. 画面に速度が表示されると正常です。



### スピードセンサー（CADENCE 側）

1. 自転車のクランクを回転させます。
2. 画面にケイデンスが表示されると正常です。



### 心拍センサー

1. 心拍センサーを装着（13 ページ）します。
2. 画面に心拍数が表示されると正常です。



- ※ 心拍センサーは身体に装着していなくても、両方の電極パッドを親指でさすることで心拍信号を発信します。正確な心拍計測には使用できませんが、リストウォッチとの通信確認やセンサー ID 照合を行う場合の簡易方法として活用できます。



**重要** 速度、ケイデンス、心拍数が表示されないときは、次の場合が考えられます。

### 速度、ケイデンスが表示されない

| チェック項目                                   | 対処方法                                                                                                                             |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ③ は点灯していますか？                             | ③ の消灯時は受信できません。 <b>MODE1</b> または <b>MODE2</b> を押して受信スリープ（23 ページ）を解除してください。                                                       |
| 速度（ケイデンス）センサーとマグネットの距離が離れすぎていませんか？       | 自転車への取付け（10 ページ）を参照し、速度（ケイデンス）センサーとマグネットの位置を正しく調整します。                                                                            |
| 速度（ケイデンス）センサーのセンサーゾーンとマグネットの中心がずれていませんか？ |                                                                                                                                  |
| 節電機能が働き時計モードになっていませんか？                   | <b>MENU</b> を押してスポーツモードに切替えてください。                                                                                                |
| 状況によって無線状態の関係で表示が遅れる場合があります。             | しばらくホイールをまわし続けて速度信号が入らないか確認してください。                                                                                               |
| フォーマットを行いませんでしたか？                        | 初めてお使いの場合、工場出荷時にセンサー ID が照合されています。フォーマットを行うことでセンサー ID が初期化されました。セットアップモード「センサー ID 照合」（53 ページ）をご覧ください。スピードセンサーのセンサー ID を照合してください。 |

### 心拍数が表示されない

| チェック項目                 | 対処方法                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ♥ は点灯していますか？           | ♥ 消灯時は受信できません。 <b>MODE1</b> または <b>MODE2</b> を押して受信スリープ（23 ページ）を解除してください。                                                      |
| 節電機能が働き時計モードになっていませんか？ | <b>MENU</b> を押してスポーツモードに切替えてください。                                                                                              |
| 電極パッドが身体から離れていませんか？    | 心拍センサーは電極パッドが身体に密着するように装着してください。                                                                                               |
| 肌が乾燥していませんか？（特に冬期）     | 心拍センサーの電極パッドを少し湿らせませう。                                                                                                         |
| 心拍センサーは正しく装着されていますか？   | 心拍センサーの装着（13 ページ）に従い、正しい位置に装着します。                                                                                              |
| フォーマットを行いませんでしたか？      | 初めてお使いの場合、工場出荷時にセンサー ID が照合されています。フォーマットを行うことでセンサー ID が初期化されました。セットアップモード「センサー ID 照合」（53 ページ）をご覧ください。心拍センサーのセンサー ID を照合してください。 |

## フォーマットとリスタート

リストウォッチのセットアップ方法にはフォーマットとリスタートの2通りがあります。状況に応じて使い分けてください。

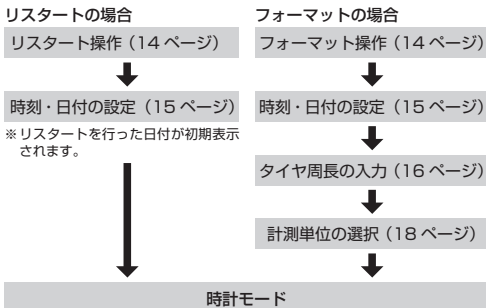
**フォーマット:** すべての計測データを消去して、設定値を初期化するときに行います。

**リスタート** : 初めてお使いになる前や電池交換後、異常表示のときに行います。  
※ リスタートでは、以下のデータが保持されます。

|                                 |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPORTS MENU</b><br>スポーツメニュー  | 日付                                                                                                                                                                                |
| <b>OPTION MENU</b><br>オプションメニュー | HR ターゲットゾーンの設定                                                                                                                                                                    |
| <b>DATA MENU</b><br>データメニュー     | <ul style="list-style-type: none"><li>保存したファイルデータ</li><li>走行データ</li><li>ログデータ</li></ul>                                                                                           |
| <b>SETUP MENU</b><br>セットアップメニュー | <ul style="list-style-type: none"><li>目覚まし設定</li><li>タイヤ周長・選択センサー</li><li>センサー ID</li><li>計測単位</li><li>記録間隔</li><li>オートモード</li><li>トレーニング機能</li><li>サウンド設定</li><li>海拔高度</li></ul> |

### フォーマットとリスタートの流れ

フォーマットとリスタートの手順は、以下の通りです。

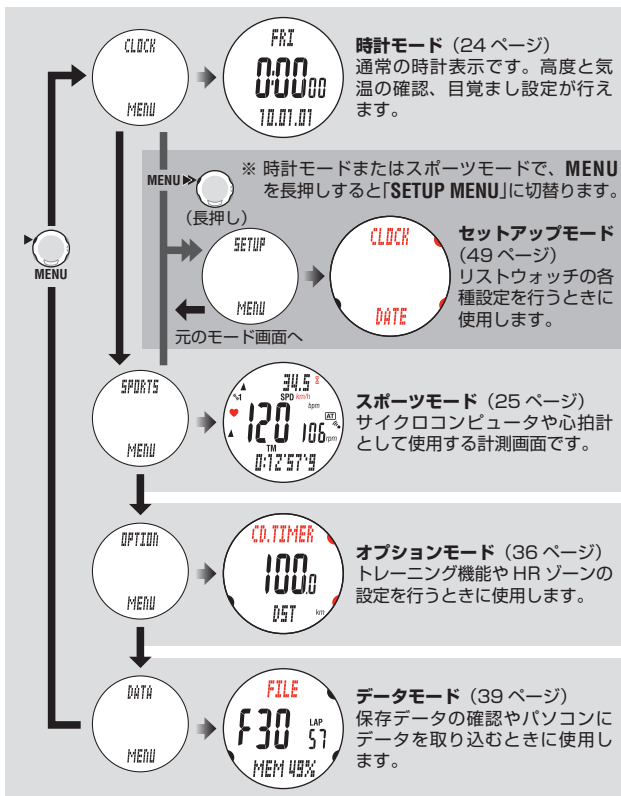


※ フォーマットは、「時刻・日付」の後、「タイヤ周長」「計測単位」と順次設定が行えます。各設定手順は参照ページと同様です。  
設定完了後は、必ずセットアップモード「センサー ID 照合」(53 ページ)で ID 照合を行なってください。

# リストウォッチの基本操作

## モードの切替え

リストウォッチには、4種類の表示モードとセットアップモードがあります。**MENU**を押すごとに「**CLOCK MENU**」、「**SPORTS MENU**」、「**OPTION MENU**」、「**DATA MENU**」の順に切替ります。目的の画面を表示すると自動的にそのモード画面に移行します。



## バックライト

**MODE1** または **MODE2** を長押しすると、画面の照明が約 3 秒間点灯します（セットアップモードを除く）。

- ※ 照明の点灯中に、いずれかのボタンを押すとさらに約 3 秒間点灯時間が延長されます。（長押し）



## 節電機能

### 受信スリープ機能

リストウォッチはバッテリーの消耗を抑えるためスピードセンサーや心拍センサーからの信号が 5 分間途絶えると、センサーごとに受信スリープ状態になります。受信スリープ状態ではセンサー信号を受信できません。計測を再スタートするときは **MODE1** または **MODE2** を押し、受信スリープを解除してください。

各センサーの受信状態は、センサー信号アイコンと数値の「---」表示で確認できます。

- (点滅)：信号受信中
- (点灯)：信号待機中
- (消灯)：受信スリープ、「---」を表示します

※ 受信スリープは、スピードセンサーと心拍センサーで個別に行われます。そのため、心拍センサーを装着したまま自転車を 5 分以上停止するとスピードセンサーだけが受信スリープになります。この状態で走行を再開すると心拍数は計測できますが、速度計測されませんのでご注意ください。

※ スピードセンサーもしくは心拍センサーのいずれか片方が受信スリープ状態のときは、スポーツモード画面のままですが、両センサーが受信スリープ状態になるとリストウォッチの節電機能が働きます。

速度センサー  
信号アイコン



スピードセンサー  
の受信スリープで  
「---」を表示

心拍センサー  
信号アイコン



心拍センサーの  
受信スリープで  
「---」を表示

### リストウォッチの節電

リストウォッチは、スピードセンサー、心拍センサー両方からの無信号状態が約 5 分間続くと、自動的に時計モードに切替ります。

スポーツモードに戻り、計測を継続するには **MENU** を押します。詳しくは 22 ページ「モードの切替」をご覧ください。

※ 節電機能が働いてもリセットされていないデータはリストウォッチにそのまま保持されます。



時計モード

## 時計モード (CLOCK)

### 時計モードの切替え

MENU を数回押して画面に「CLOCK MENU」を表示させると、自動的に時計モードに切替ります。

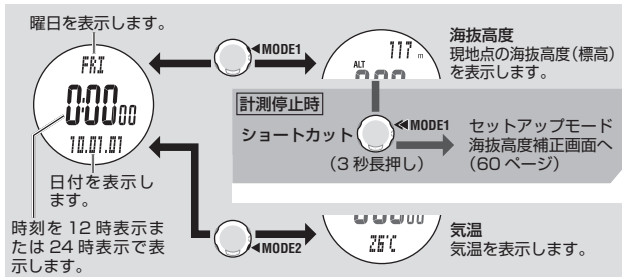
※ 他のモードを表示していても節電状態になると自動的に時計モードに切替ります。詳しくは 23 ページ「節電機能」をご覧ください。



### 時計モードの機能

時刻、日付、曜日表示します。MODE1 で海拔高度、MODE2 で気温に切替えるほか、目覚ましの ON/OFF ができます。

### 時計モードの表示データ



- ※ 時刻や日付の設定はセットアップモード「時刻・日付設定」(50 ページ) をご覧ください。
- ※ 海拔高度は補正が必要です。詳しくは 60 ページ「海拔高度の補正」および 61 ページ「高度計測の基礎知識」をご覧ください。
- ※ 海拔高度表示で、ショートカット (MODE1 の 3 秒長押し) を行うとセットアップモード「海拔高度補正」(60 ページ) に素早く移行し、高度を補正できます。ただし、スポーツモードの計測が継続中の場合、ショートカットは働きません。

### 目覚まし機能

現在時刻が任意の設定時刻に達すると、アラーム音で通知します。設定時刻になると、どのモードを表示していても時計モードに切替り、20 秒間、アラーム音が鳴ります。リストウォッチのいずれかのボタンを押すとアラームは停止します。

- ※ 目覚ましの ON/OFF は、時計モード (海拔高度表示を除く) から MODE1 の 3 秒長押しで設定できます。目覚まし ON のとき画面に  が点灯します。
- ※ 目覚ましの時刻設定はセットアップモード「目覚まし設定」(51 ページ) をご覧ください。

目覚ましアイコン



目覚まし ON/OFF

 MODE1 (3 秒長押し)

# スポーツモード (SPORTS)

## スポーツモードの切替え

MENU を数回押して画面に「SPORTS MENU」を表示させると、自動的にスポーツモードに切替ります。

SPORTS

MENU

## スポーツモードの機能

スポーツモードはサイクロコンピュータや心拍計の機能を使って計測を行うモードです。画面には心拍数や高度、傾斜など 4 つの異なるデータが表示されます。このデータは **MODE1**、**MODE2** を押すことで切替えることができます。表示データの内容は以下の通りです。

※ 計測は他のモードに切替えても継続されます。

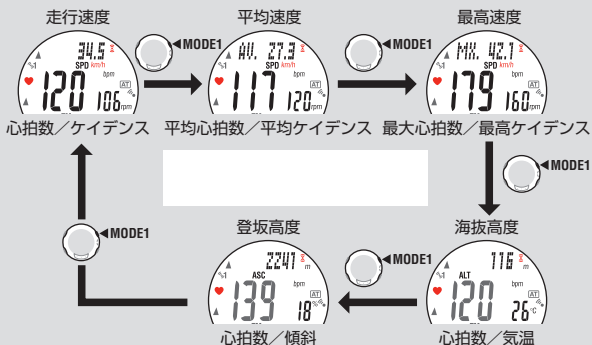
### 上段／中段表示データ (MODE1 で切替え)

上段 : 自転車の速度関連データと、高度関連のデータを表示します。

中段 (左) : 心拍数関連のデータを表示します。

中段 (右) : 自転車のケイデンス関連データと気温・傾斜のデータを表示します。

### MODE1 で切替え



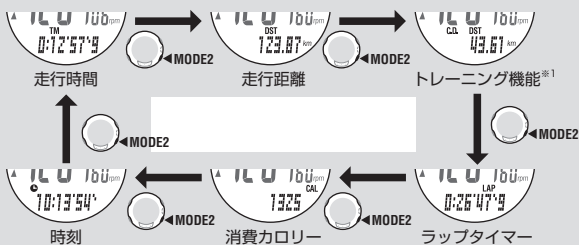
※1 海拔高度表示で計測が停止しているときは、ショートカット (**MODE1** の 3 秒長押し) でセットアップモード「海拔高度補正」(60 ページ) に移行します。

## 下段表示データ (MODE2 で切替え)

その他の走行データを表示します。

オプションモード  
トレーニング機能設定画面へ  
(36 ページ)

### MODE2 で切替え



※ 1 トレーニング機能には、カウントダウン距離、カウントダウン時間、インターバルのいずれかが表示されます。詳しくは 32 ページ「トレーニング機能(カウントダウン機能とインターバル機能)」をご覧ください。

※ 2 トレーニング機能表示で計測が停止しているときは、ショートカット (MODE2 の 3 秒長押し) でセットアップモード「トレーニング機能設定」(36 ページ) に移行します。

## 計測のスタート/ストップ

計測中は km/h [mph] または m [ft] が点滅します。

初期設定では、自転車の動きに合わせて自動で計測をスタート/ストップするオートモード機能が ON になっています。オートモードの ON/OFF で自動計測とマニュアル計測を切替えます。詳しくはセットアップモード「オートモード設定」(58 ページ) をご覧ください。

最高速度、最大心拍数、最高ケイデンスは計測のスタート/ストップに関わらず更新されます。

※ 本器を心拍計として使用する場合は、マニュアル計測の SSS 操作で計測をスタート/ストップしてください。オートモードを ON にすると計測をスタートできません。



AT アイコン

### オートモード (自動計測) [AT]

オートモードが ON のとき画面に [AT] が点灯します。このときリストウォッチは、車輪の回転を検知して自動的に計測をスタート/ストップします。

※ ③ や ♥ が消灯した受信スリープ状態では、センサー信号を受信しないため、自転車動き出しても計測がスタートしません。休憩後の走行時などにご注意ください。受信スリープを解除するには、MODE1 または MODE2 を押してセンサーアイコンを点灯させます。詳しくは 23 ページ「受信スリープ機能」をご覧ください。

## マニュアル計測

オートモードがOFF のとき (AT が消灯のとき) は、SSS の操作で計測をスタート/ストップします。

## ストップリマインダー

ストップリマインダーとは、マニュアル計測中に自転車が90秒間停止すると、計測の止め忘れと判断して、計測停止をうながす機能です。

走行時間カウント中にスピード/ケイデンスセンサーからの無信号状態が90秒間続くと、アラームが鳴り画面に「STOP」が表示されます。このアラートは90秒ごとに3回まで繰返し表示され、センサー信号を検知すると停止します。



ストップ  
リマインダー

※ 計測の止め忘れはライドの途中休憩やレース終了後などに起こりがちです。信号などですぐに動き出すような場合や、本器を心拍計として使用する場合は無視してください。

※ この機能は無効にすることができません。

## 計測データのリセット操作とファイルの保存

スポーツモードの各画面 (トレーニング機能のインターバルを除く) で SSS と MODE1 または MODE2 を同時に押すと計測データおよびインターバル、ラップデータを0に戻すことができます。

また、リセット操作を行うと計測データと共に、記録間隔設定のタイミングで記録したポイントデータがファイルとして自動的に保存されます。保存データの確認や消去についてはデータモード「ファイルビュー」(40ページ)をご覧ください。



※ リセット操作直後の約2秒間は画面表示が停止しますが、この間の計測は正常に行われます。

※ リセット操作後、カウントダウン距離、カウントダウン時間、インターバルは設定値に戻ります。

※ LAP を押した直後の5秒間は、リセット操作を行えません。

※ リストウォッチの記憶容量には制限があり、容量を超えると記録できません。詳しくはデータモード「ファイルビュー」(40ページ)をご覧ください。

※ トレーニング機能のインターバル (INT) を表示中にリセット操作を行うと、インターバルの計測データのみがリセットされます。詳しくは32ページ「トレーニング機能 (カウントダウン機能とインターバル機能)」をご覧ください。

## スポーツモードの表示データ（上段・中段）

### MODE1 で切替え

|       |               |                                                          |
|-------|---------------|----------------------------------------------------------|
|       | 走行速度          | 現時点の走行速度をリアルタイムで表示します。1 秒ごとに更新します。                       |
|       | 心拍数           | 現時点の心拍数をリアルタイムで表示します。1 秒ごとに更新します。                        |
|       | ケイデンス         | 現時点のペダル回転数（回 / 分）を表示します。1 秒ごとに更新します。                     |
|       | 平均速度 ※1       | 計測開始から現時点までの平均速度を表示します。                                  |
|       | 平均心拍数 ※1 ※2   | 計測開始から現時点までの平均心拍数を表示します。<br>心拍計測をしていない時間は平均値に反映しません。     |
|       | 平均ケイデンス ※1 ※3 | 計測開始から現時点までの平均ケイデンスを表示します。<br>ペダリングを停止している時間は平均値に反映しません。 |
| MODE1 | 最高速度 ※4       | 現時点までの最高速度を表示します。                                        |
|       | 最大心拍数 ※4      | 現時点までの最大心拍数を表示します。                                       |
|       | 最高ケイデンス ※4    | 現時点までの最高ケイデンスを表示します。                                     |
|       | 海拔高度（標高）      | 現地点の海拔高度（標高）を表示します。                                      |
|       | 温度            | 現時点の温度を表示します。                                            |
|       | 登坂高度          | リセット地点から現地点までの登った高さを表示します。<br>※ 降下分は計算されません。             |
|       | 傾斜 ※6         | 45°の傾斜を 100%とした±値を表示します。                                 |



MODE1

（3 秒長押し）

ショートカット ※5

（計測停止時）

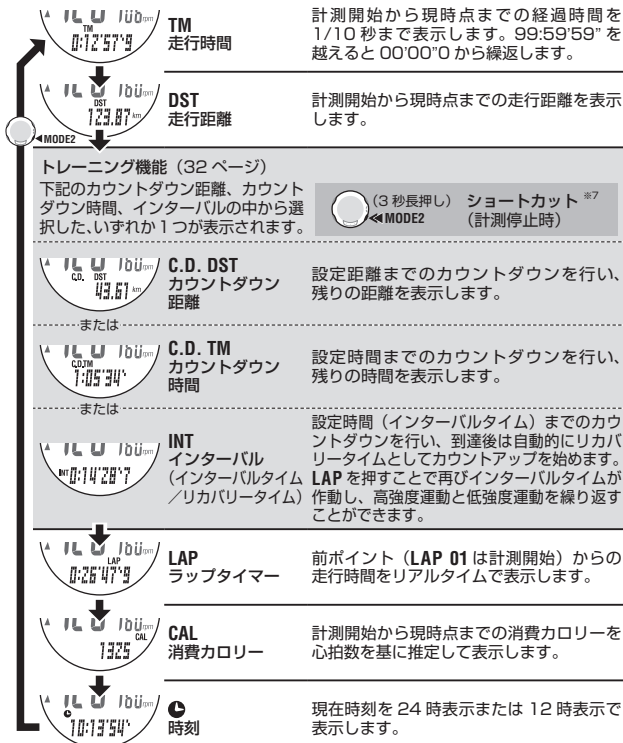
※1 各平均値は走行時間（TM）が 100 時間を超えると「E」を表示して計測できなくなります。リセット操作（27 ページ）を行ってください。また平均速度は走行距離（DST）が 10000 km [mile] を超えても同様になります。

※2 従来の機器では、計測中に心拍センサーが外れると時間の経過と共に平均値は低下してしました。本器では、途中で心拍センサーが外れると、その時点で平均値の計算をストップし、もう一度心拍センサーを装着すると計算を再開します。これにより心拍センサーを装着している間の実質的な平均値を得ることができます。

※3 本器はペダリングを停止している時間を除いて平均値の計算を行います。これにより計測時間全体で計算を行う従来の機種とは異なり、実質的な平均値を得ることができます。

## スポーツモードの表示データ（下段）

### MODE2 で切替え



※4 各最高値は計測のスタート/ストップにかかわらず更新します。

※5 計測が停止しているときは、ショートカット（**MODE1**の3秒長押し）でセットアップモード「海拔高度補正」（60ページ）に移行します。

※6 数回分の高度変化と走行距離から演算し、約2秒ごとに更新されます。このため更新に遅れが生じます。また急激な速度変化や低速走行で一時的に異常な数値が表示される場合があります。

※7 計測が停止しているときは、ショートカット（**MODE2**の3秒長押し）でセットアップモード「トレーニング機能設定」（36ページ）に移行します。

## ペース機能

スポーツモードでは、走行速度、心拍数の2種類のペースアローが表示されます。

現在の走行速度（心拍数）が平均速度（平均心拍数）を上回るか下回るかを矢印のアイコンで表示します。

▲：現在値が平均値を上回っている。

▼：現在値が平均値を下回っている。

▲▼：現在値が平均値と同じである。

消灯：現在値が“0”である。



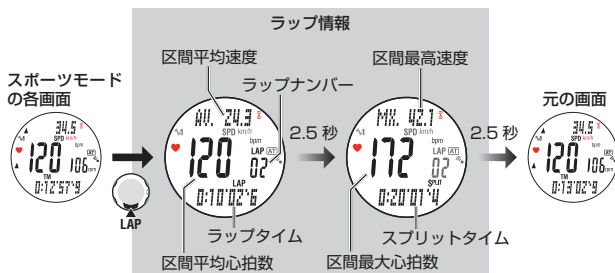
## ラップ機能

スポーツモードで計測中、**LAP** を押すと、ポイント間の計測データ（区間平均速度／区間最高速度、区間平均心拍数／区間最大心拍数、ラップタイム／スプリットタイム）を最大 99 ポイント※まで記録できます。

記録直後は、図の順にラップ情報を表示し、元の画面に戻ります。

※ ラップの最大記録数はファイルの使用状況により減少します。

詳しくは、40 ページ「リストウォッチの容量制限」をご覧ください。

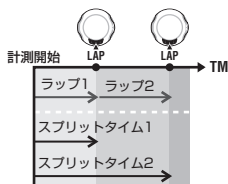


|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| 区間平均速度   | 前ポイント（LAP 01 は計測開始）から現在のポイント間の速度と心拍数の平均値を表示します。 |
| 区間平均心拍数  | 現在、表示中のラップナンバーを表示します。                           |
| ラップナンバー  | ※ 総ラップ数が 99 ポイント以上になると「-」を表示し、記録できません。          |
| ラップタイム   | 前ポイント（LAP 01 は計測開始）から現在のポイント間の所要時間を表示します。       |
| スプリットタイム | 計測開始から現在のポイントまでの経過時間を表示します。                     |
| 区間最高速度   | 前ポイント（LAP 01 は計測開始）から現在のポイント間の速度と心拍数の最大値を表示します。 |
| 区間最大心拍数  |                                                 |

## ラップタイムとスプリットタイム

ラップタイムとは、**LAP** が押されたポイントから次に押されるまでのポイント間の経過時間を表します。

スプリットタイムとは、計測開始から **LAP** が押されたポイントまでのトータルの経過時間を表します。



※ 計測したラップデータは、リセット操作 (27 ページ) でファイルに保存されます。

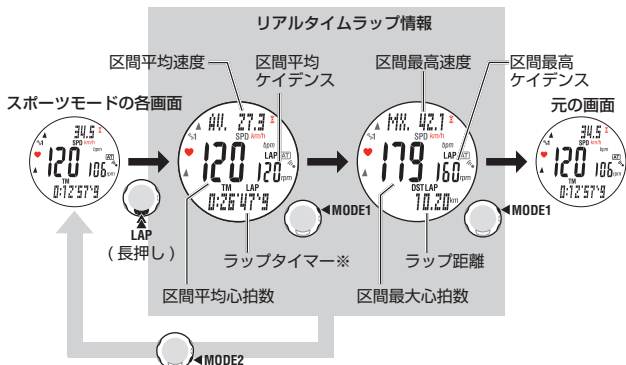
※ 総ラップ数を 99 ポイント記録した状態で **LAP** を押すと、ラップ情報は表示されますが、ラップナンバーが「--」となり記録できません。

※ ラップデータの確認は、データモード「ファイルビュー」(40 ページ) で行います。

## リアルタイムラップ情報

スポーツモードの各画面から **LAP** を長押しすると画面上段・中段にリアルタイムラップ情報が表示されます。リアルタイムラップ情報は、通常計測と連動して計測をスタート/ストップしますが、**LAP** を押すたびに計測値が 0 になり、再スタートとなります。

再スタートのタイミングを通常計測と分けることで区間計測が可能となり、ラップ内のペースチェックやタイムアタックにも利用できます。



※ リアルタイムラップ情報で **MODE2** を押すと元のスポーツモード画面に戻ります。

## トレーニング機能（カウントダウン機能とインターバル機能）

本器には、目標とする走行距離や走行時間を設定することで、設定値までのカウントダウン表示と到達時の通知を行うカウントダウン機能と、目的に応じたインターバルタイムを設定し、実践するインターバル機能があります。トレーニング機能とは、この2つの機能を総称したものです。

- ※ カウントダウン機能またはインターバル機能のいずれかが画面下段に表示されます。トレーニング機能の表示については、29 ページ「スポーツモードの表示データ（下段）」をご覧ください。
- ※ トレーニング機能の選択と、各設定値の入力はオプションモード「トレーニング機能設定」（36 ページ）で行ないます。**MENU** からオプションモードを表示、またはショートカット（**MODE2** 長押し）でトレーニング機能設定画面に移行してください。

### カウントダウン距離

走行距離を対象にカウントダウン表示を行います。設定走行距離に達すると、スポーツモードのどの表示でも下段表示がカウントダウン表示に切り替わり、数値・アイコンの点滅とアラーム音で通知します。

- ※ リセット操作を行うと数値は設定値に戻ります。

カウントダウン距離の使用例：

#### 1. レース・イベント距離入力

レースやセンチュリーライドなどの距離制イベントで、スタート前にレース・イベントの走行距離を入力し、レース中に残りの距離を確認しながら戦略・ペースを決めます。

#### 2. 目標地標識の距離入力

ツーリングなどで、目的地の道路標識が現れたとき、標識の距離を入力し、残り距離を確認しながらペースを作ります。

#### 3. 定期的目標距離入力

週・月・年単位などで、目標としている走行距離を入力し、進捗を確認できます。



### カウントダウン時間

走行時間を対象にカウントダウン表示を行います。設定走行時間に達すると、スポーツモードのどの表示でも下段表示がカウントダウン表示に切り替わり、数値・アイコンの点滅とアラーム音で通知します。

- ※ リセット操作を行うと数値は設定値に戻ります。

カウントダウン時間の使用例：

#### 1. 時間性のレース入力

時間性耐久レースなどで制限時間を入力し、残り時間を確認しながらペースを確認します。



## 2. 帰宅リミット設定

決められた時間しか走れない場合に折返し時間を入力することで、時間を気にすることなく走行を楽しめます。

## 3. センチュリーライドの目標タイム

センチュリーライドやグランフォンドなどの大型イベントにて目標タイムを入力し、ペースを確認します。

## インターバル（インターバルタイム／リカバリータイム）

※ この機能はインターバルトレーニングを行うときにお使いください。

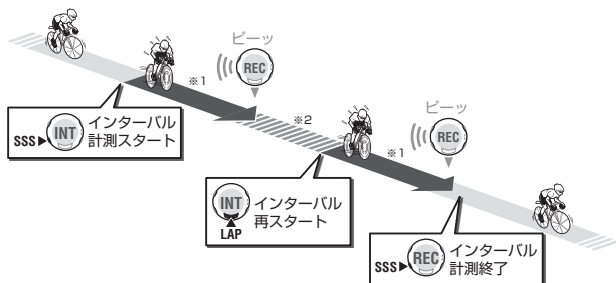
インターバルトレーニングとは、インターバルタイム（高強度運動時間）とリカバリータイム（休息時間）を組み合わせるトレーニング手法です。

本器では、設定を容易にするためリカバリータイムの設定は行いません。リカバリータイムはリストウォッチのカウントアップ表示を見て、ユーザ自身が判断します。リカバリータイムをユーザ自身が判断することで、繰り返し間のリカバリータイムとセット間のリカバリータイムが異なるトレーニングメニュー（繰り返し間はリカバリータイムが3分、セット間は10分としたトレーニング）にも柔軟に対応することができます。

※ リカバリータイム作動中はリカバリーペースを仮定して、画面を確認しながら走行できます。

※ トレーニングコースによっては信号や交通状況により、予定したリカバリータイムの通りにインターバルをスタートできないケースがあります。このような場合、本器では任意にスタートのタイミングを調節することでスムーズにトレーニングを行うことができます。

### インターバル計測イメージ



※ 1 インターバルタイム：事前に設定した目標時間からカウントダウンします。ゼロになると自動的にリカバリータイムに切替ります。

※ 2 リカバリータイム：事前の設定は必要ありません。**LAP**を押すまで休息時間としてカウントアップを続けます。任意のタイミングで**LAP**を押し、インターバルを再スタートしてください。

## インターバルの使用法：

※ インターバルトレーニング中は、スタート/ストップ、リセット操作の混同を避けるためインターバル表示で使うことをお勧めします。

### 1. インターバルを設定します。

オプションモード「トレーニング機能設定」より、インターバルを選択してスポーツモードに切替えます。

### 2. MODE2 を数回押して画面下段に「INT」を表示します。

画面下段切替：  MODE2



### 3. SSS を押してインターバル計測をスタートします。

高強度運動を始めてください。  
インターバルタイムがカウントダウン表示されます。

インターバル計測スタート：  SSS

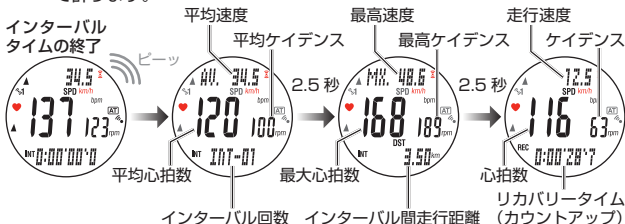


※ インターバルのスタート/ストップは、オートモードが ON (AT 点灯) のときでも SSS で行います。

インターバル計測をスタートさせるときは画面下段をインターバル表示にして SSS を押してください。インターバル表示で SSS を押してもリストウォッチの計測スタート/ストップに影響しません。ただし、オートモードが OFF (AT 消灯) で計測が停止状態の場合は、インターバルのスタートと同時にリストウォッチの走行時間計測もスタートします。

### 4. アラーム音を合図にリカバリーに移ります。

インターバルタイムが設定値に到達するとアラーム音が鳴り、図の順に各種平均値、最高値を表示した後、リカバリータイムがカウントアップを始めます。この時点でリストウォッチはラップデータを自動記録します。リラックスして身体を回復させながら、任意の時間をリカバリータイムで計ります。



5. **LAP** を押し、再びインターバルタイムをスタートさせます。高強度走行に移ってください。  
手順 4、5 を繰返します。

インターバル再スタート:



6. 画面下段が「INT」または「REC」のとき、**SSS** を押すとインターバル計測を停止します。

インターバル計測停止:



- ※ インターバル計測を再開する場合はもう一度、**SSS** を押してください。
- ※ インターバル表示のときリセット操作を行うと、インターバルの計測データのみがリセットされます。
- ※ インターバル計測のスタート時とインターバルタイム到達時は自動的にラップデータが記録されます。ここで記録されるラップデータは通常のラップデータと同様で、通常計測の途中でインターバル計測を挟んだ場合、連続した状態で記録されます。
- ※ インターバル計測中、**LAP** を押すとカウントダウン中のインターバルタイムがスキップされ、新たにカウントダウンを開始します。
- ※ リストウォッチの走行時間が停止した場合は、インターバルタイムも同時に停止します。

## HR ターゲットゾーン

計測中、心拍センサー信号アイコンに HR ターゲットゾーンの状態を示すアイコン  が表示されます。

-  (点灯) : HR ターゲットゾーンが **ZONE-1 ~ 5** のいずれかに設定されている。
-  (点滅) : 現在の心拍数が選択したゾーンから外れている。
-  (消灯) : HR ターゲットゾーンが OFF に設定されている。

- ※ ゾーンの選択とゾーン範囲の設定は、オプションモード「HR ターゲットゾーン設定」(37 ページ) で行います。



# オプションモード (OPTION)

## オプションモードの切替え

MENU を数回押して画面に「OPTION MENU」を表示させると、自動的にオプションモードに切替ります。

OPTION

MENU

## オプションモードの機能

オプションモードはスポーツモードで利用頻度の高いトレーニング機能と HR ターゲットゾーン設定の変更を行います。

各種設定の切替えは以下の通りです。



トレーニング機能設定 (カウントダウン/インターバル)  
カウントダウンまたはインターバルの選択、設定値の入力を行います。

現在設定中の目標距離または時間

現在選択中のトレーニング機能

DST : カウントダウン距離

TIME : カウントダウン時間

INT : インターバル



HR ターゲットゾーン設定 (37 ページ)  
HR ゾーンの選択、上限値、下限値の入力を行います。

現在の HR ゾーンの設定

## トレーニング機能設定

## CD.TIMER

画面下段に表示するトレーニング機能の選択と設定数値の入力を行います。

- ※ 設定を変更する場合は、計測を停止させてください。
- ※ スポーツモードからのショートカットの場合は、手順 1 をとばして、手順 2 から進みます。
- ※ 数値入力では、MODE1 のみ長押しすると早送りできます。

1. 他のモード画面を表示している場合は、オプションモード「CD.TIMER」に切替えます。

MENU を数回押して画面に「OPTION MENU」を表示させると、自動的に「CD.TIMER」に切替ります。その後、SSS で確定します。

モード切替: MENU



確定: SSS



2. 画面下段に表示するトレーニング機能を選択します。  
「DST (カウントダウン距離)」、**「TIME (カウントダウン時間)」**、「INT (インターバル)」のいずれかを **MODE1** または **MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

トレーニング機能の選択:

(DST ↔ TIME ↔ INT)



確定: SSS



選択中のカウントダウン機能

3. 設定値を入力します。

手順 2 で選択した機能の目標値を 1 桁ずつ入力します。  
**MODE1**、**MODE2** で数値を変更し、**SSS** で桁移動します。

数値増減: MODE1 (または) MODE2

確定: SSS



目標とする距離または時間

※ **MODE2** を 3 秒間長押しすると変更内容を確定して、元のスポーツモードにショートカットできます。

4. **MENU** を押すと変更内容が確定され、オプションモード「CD.TIMER」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: MENU

※ スポーツモードの画面下段に設定した内容が反映されます。詳しくは 32 ページ「トレーニング機能 (カウントダウン機能とインターバル機能)」をご覧ください。

## HR ターゲットゾーン設定

## HR ZONE

登録した HR ターゲットゾーン (1 ~ 5) または **OFF** の選択と各ゾーンの上限值/下限値の変更、ゾーンサウンドの ON/OFF を設定します。

- ※ HR ターゲットゾーンを変更する場合は、事前に計測を停止し、リセット操作 (27 ページ) を行ってください。リセット操作が行われていない場合は、画面に「**DATA RESET**」が表示されて変更できません。
- ※ HR ターゲットゾーンの詳細については、「HR ターゲットゾーンの使用」(67 ページ) をご覧ください。
- ※ 計測したゾーン滞留時間は、データモード「ファイルビュー」(40 ページ) でファイルごとに確認できます。
- ※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

1. 他のモード画面を表示している場合は、オプションモード「CD.TIMER」に切替えます。  
**MENU** を数回押して画面に「**OPTION MENU**」を表示させると、自動的に「CD.TIMER」に切替ります。

モード切替: MENU



2. **MODE1** または **MODE2** で「**HR ZONE**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替：  **MODE1** (または) **MODE2**

確定： **SSS** 

※ 画面には選択中のターゲットゾーン (**ZONE-1** ～ **5**) または **OFF** が表示されます。



3. **HR** ターゲットゾーン設定を選択します。

「**OFF**」、「**ZONE-1**」、「**2**」、「**3**」、「**4**」、「**5**」のいずれかを **MODE1**、**MODE2** で選択します。

**HR** ターゲットゾーンを使用する場合は「**1**」～「**5**」を選択して **SSS** で確定し、手順 4 へ進みます。  
使用しない場合は「**OFF**」を選択して手順 6 へ進みます。

ゾーン選択：  **MODE1** (または) **MODE2**

確定： **SSS** 



4. 選択中のゾーンの下限値を **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で確定します。

その後、同様に上限値を入力し、**SSS** で確定します。

数値増減：  **MODE1** (または) **MODE2**

確定： **SSS** 

※ 各ゾーンは自由に上限値／下限値を入力できますが、下限値が上限値を越えた場合、上限値は自動的に下限値 + 1 の数値に調節されます。上限値の場合も同様に下限値が調節されます。

※ 上下限値の範囲は他のゾーンと重なっても問題ありません。

5. アラーム音の「**ON**」、「**OFF**」を **MODE1**、**MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

**ON** ↔ **OFF**：  **MODE1** (または) **MODE2**

確定： **SSS** 

※ アラーム音を **ON** にすると心拍数が **HR** ゾーンを外れている間、アラーム音が鳴り続けます。

6. **MENU** を押すと変更内容が確定され、オプションモード「**HR ZONE**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ／モード切替： **MENU** 



# データモード (DATA)

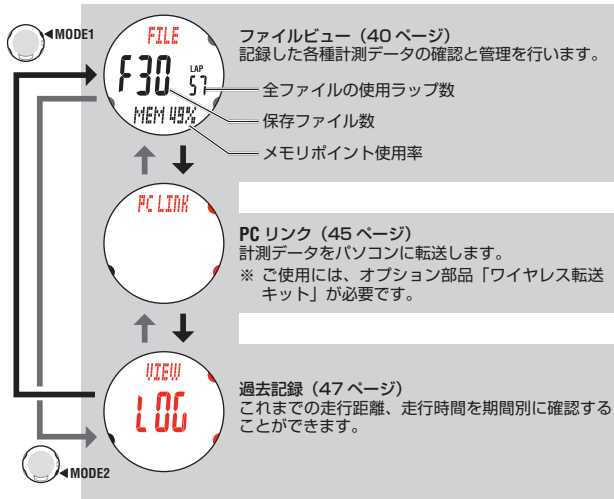
## データモードの切替え

MENU を数回押して画面に「DATA MENU」を表示させると、自動的にデータモードに切替ります。



## データモードの機能

データモードでは、保存したファイルの確認や消去のほか、計測データをパソコンに転送、過去記録の確認などが行えます。



本器は、リセット操作（27 ページ）を行うとラップデータと共に計測データがファイルとして自動的に保存されます。

ファイルビューでは、この保存されたファイルの確認と消去を行うことができます。

## ファイルの保存と管理

リストウォッチには、最大 30 ファイルまで保存することができます。

新しいファイルは常に **F01** として保存され、リストウォッチの記憶容量を超えた場合、一番古いファイルが自動消去されます。



ファイル内に保存される計測データ

- ファイル作成日、時刻（計測がスタートした日付・時刻）
- 走行距離
- 走行時間
- 各平均値（平均速度、平均心拍数、平均ケイデンス）
- 各最大値（最高速度、最大心拍数、最高ケイデンス、最大高度、最高温度、最大傾斜）
- 各最低値（最低高度、最低温度）
- 登坂高度
- 消費カロリー
- 使用ラップ数
- HR ターゲットゾーンに対する時間配分（ゾーン内時間、ゾーンを超えた時間、ゾーンを下回った時間）とその比率（%）
- ラップデータ  
（区間平均速度、区間平均心拍数、区間最高速度、区間最大心拍数、ラップタイム、スプリットタイム、区間走行距離）
- 指定間隔でのポイントデータ

## リストウォッチの容量制限

保存されるデータには、次の容量制限があります。

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| データファイル   | 30 ファイル                   |
| ラップデータ    | 99 ラップ以内（※「ラップデータについて」参照） |
| メモリポイント   | 36000 ポイント以内              |
| 例         |                           |
| 2 秒間隔の場合  | 最大 20 時間記録                |
| 3 秒間隔の場合  | 最大 30 時間記録                |
| 5 秒間隔の場合  | 最大 50 時間記録                |
| 10 秒間隔の場合 | 最大 100 時間記録               |

- ラップデータについて

ファイル内にラップが記録されていない場合でも「1 ファイル=1 ラップ」消費されます。したがってラップ総数は、各ファイル内のラップ合計数にファイル数を加算した値となります。

例) ファイルに以下のラップ数が記録されている場合

| ファイル内の使用ラップ数 | ファイル数 |
|--------------|-------|
| F01: 5 ラップ   | 3 つ   |
| F02: 0 ラップ   |       |
| F03: 10 ラップ  |       |

ラップ総数は、全ファイル中の使用ラップ「15」にファイル数「3」を加算した「18」になります。

- メモリポイントについて

本器には、計測中に一定間隔で走行データを自動記録（メモリポイント）する機能があります。記録したデータは他の走行記録やラップデータと共にファイル内に保存されます。

メモリポイントは、ファイルビューの「メモリポイント使用率」として確認できますが、活用するにはパソコンへの転送（46 ページ）が必要です。また、自動記録の間隔は 2 秒から 10 秒の 4 択から用途に合わせて変更できます。詳しくはセットアップモード「記録間隔設定」（56 ページ）をご覧ください。

メモリポイント使用率が 90% 以上で残り容量が少ないとき：

計測中にアラームが鳴り、画面に「MEMORY」が点滅表示されます。このアラートは容量を超えるまで 2 分ごとに繰り返し表示されます。



メモリポイント使用率が 100% で容量を超えたとき：

計測中にアラームが鳴り、画面に「MEMORY FULL」が点滅表示されます。この時点でリストウォッチは計測途中のデータを自動保存してファイルを作成します。これ以降は画面表示するだけでデータは保存されません。アラートは 2 分ごとに繰り返し表示されます。速やかに計測を終了して、リストウォッチ内のファイルを消去することをお勧めします。



※ オプション部品「ワイヤレス転送キット」をご使用の場合は、保存されたファイルをパソコンに転送した後、ファイルを消去してください。

## ファイルの内容を確認する

リストウォッチに保存されたファイルの計測データを確認します。

1. 他のモード画面を表示している場合は、データモード「FILE」に切替えます。

**MENU** を数回押して画面に「DATA MENU」を表示させると、自動的に「FILE」に切替ります。その後 **SSS** で確定します。

モード切替:  (または)  確定: **SSS** 



2. 確認したいファイルナンバーを選択します。  
ファイルナンバーを **MODE1** または **MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

ファイルナンバー切替:  (または)   
確定: **SSS** 

※ ファイルナンバーは、最新のファイル (F01) から始まります。

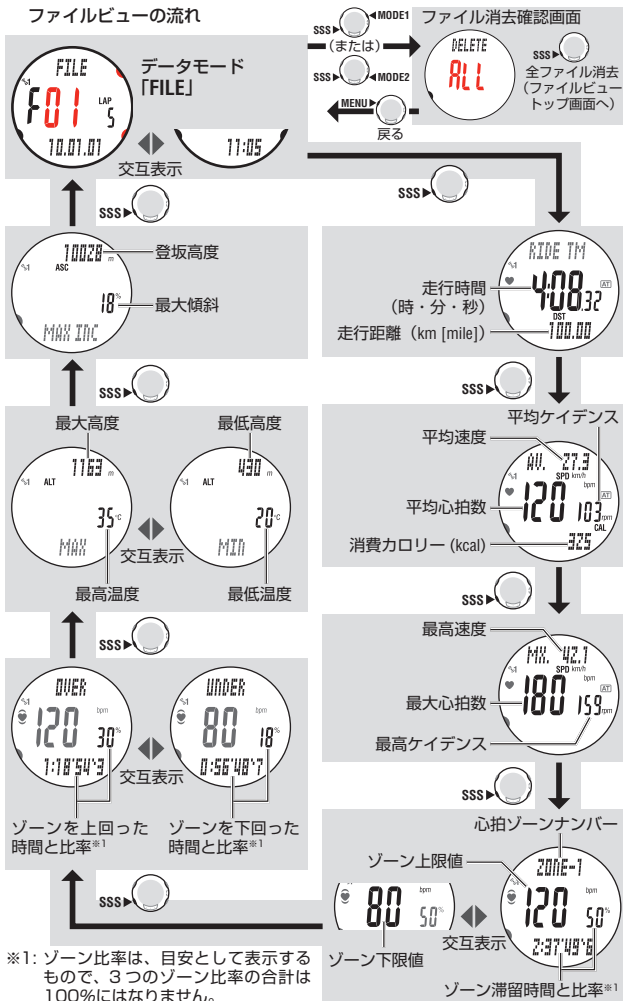
3. **SSS** を押すごとにファイルに保存されたデータの内容が順次表示されます。  
表示内容は、次ページの通りです。
4. **MENU** を押すとデータモード「FILE」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。



モードトップへ/モード切替: **MENU** 

- ※ 計測時の HR ターゲットゾーン設定が OFF の場合、HR ターゲットゾーンに関する保存データは表示されません。
- ※ データの確認中、**LAP** を押すとラップ呼出に切替ります。  
詳しくは 44 ページ「ラップの呼出」をご覧ください。

# ファイルビューの流れ



※1: ゾーン比率は、目安として表示するもので、3つのゾーン比率の合計は100%にはなりません。

## ラップの呼出

リストウォッチに保存されたファイル内のラップデータを確認します。

1. データモード「FILE」(42 ページ)から確認したいファイルナンバーを選択します。  
ファイルナンバーを **MODE1** または **MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。



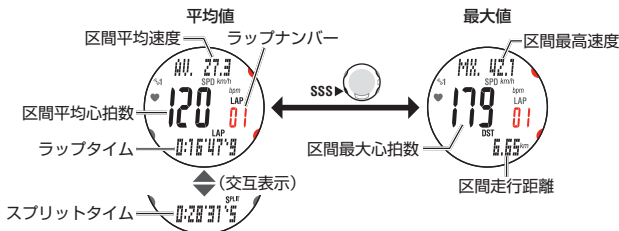
※ ファイルナンバーは、最新のファイル (F01) から始まります。



2. **LAP** を押し、選択したファイルに含まれるラップデータを呼出します。  
**SSS** で平均値と最高値表示を切替えて表示します。  
ラップデータから戻るには、もう一度 **LAP** を押します。



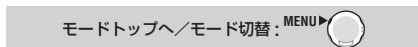
※ ファイル内にラップデータが含まれていない場合は、呼出すことはできません。



3. ラップが複数ある場合は、**MODE1**、**MODE2** で切替えます。



4. **MENU** を押すとデータモード「FILE」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。



## ファイルの消去

リストウォッチに保存されたファイルは手動で消去できます。  
リストウォッチは記憶容量を超えると自動的に一番古いファイルを消去して、新しいファイルを作成しますが、手動で一括消去することもできます。

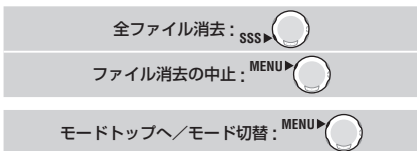
- ※ ファイルを消去する前にスポーツモードでリセット操作（27 ページ）を行い、計測データを自動保存してください。  
リセット操作が行なわれていない場合、画面に「**DATA RESET**」が表示され、ファイルが消去されずにファイルビュー画面に戻ります。

1. データモード「**FILE**」（42 ページ）に切替え、**SSS**で確定します。
2. **SSS** と **MODE1** または **MODE2** を同時に押し、消去画面に切替えます。



ファイル消去  
確認画面

3. **SSS** を押すとすべてのファイルが消去され、データモード「**FILE**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。



- ※ 消去画面で **MENU** を押すと、ファイルの消去を中止して元の画面に戻ります。
- ※ リストウォッチにファイルがない場合（**F00** の場合）は操作できません。
- ※ ファイルを消去するとラップデータも消去されます。
- ※ 一旦、ファイルを消去すると元には戻りません。

## PC リンク

## PC LINK

PC リンクとは、ダウンロードソフト e-Train Data™ Ver.4 がインストールされた PC と双方向通信を行う機能です。本器で計測したデータを PC に転送するほか、PC 側から本器の各種設定を変更することができます。

この機能を使うには、オプション部品「ワイヤレス転送キット」と付属 CD-ROM の「e-Train Data™ ver.4 (Windows 版)」のインストールが必要です。

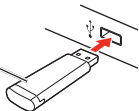
- ※ 転送したファイルの活用方法などについては付属 CD-ROM 内の e-Train Data™ ver.4 取扱説明書をご覧ください。

## パソコンと本器の通信

本器に保存されたファイルをパソコンに転送したり、パソコンで変更した設定内容を本器に反映します。

1. パソコンを起動し、USB コネクタにワイヤレス転送ユニットを接続します。

ワイヤレス  
転送ユニット



2. e-Train Data™ ver.4 を起動して、PC 画面上の [ 通信 ] ボタンをクリックします。  
PC 画面の指示に従い、パソコンの転送準備を行ないます。

3. 他のモード画面を表示している場合は、データモード「FILE」に切替えます。  
MENU を数回押して画面に「DATA MENU」を表示させると、自動的に「FILE」に切替ります。

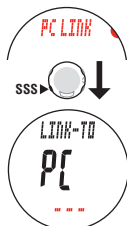
モード切替: MENU▶



4. MODE1 または MODE2 で「PC LINK」に切替え、SSS を押します。  
画面に「LINK-TO PC」が表示され、自動的にパソコンの検索を開始します。通信が確立できると「SEND FILE」に切替り、データの転送が開始されます。

画面切替: ◀MODE1 (または)  
◀MODE2

パソコンの検索/データ転送: SSS▶



パソコン検索中



データ転送中

- ※ パソコンとの通信が確立できなかった場合は「LINK-TO PC FAIL」と表示されます。SSS を押して「PC LINK」に戻り、パソコンの状態を確認してください。もう一度、SSS を押すとパソコンの検索が再開されます。
- ※ データ転送中に MENU を押すと「LINK-TO PC FAIL」と表示され、転送を中止します。SSS を押すと「PC LINK」に戻ります。
- ※ データ転送は保存されたファイル数により、最大 5 分かかる場合があります。

5. データ転送が完了すると「SEND FILE END」が表示されます。SSSを押してデータモード「PC LINK」に戻ってください。

モードトップへ：SSS▶



転送完了

6. 他のモードに切替える場合は、MENUを数回押して目的の画面を表示してください。

モード切替：MENU▶

### 本器側からパソコンに転送されるデータ

パソコンに転送されるデータは以下の通りです。

- ファイルナンバー
  - ファイル作成日、時刻（計測がスタートした日付・時刻）
  - 指定した記録間隔での走行速度・心拍数・ケイデンス・走行距離・走行時間・海拔高度の計測値
  - ラップデータ（ラップナンバー、区間平均速度、区間平均心拍数、区間平均ケイデンス、区間最高速度、区間最大心拍数、区間最高ケイデンス、ラップタイム、スプリットタイム、区間距離）、心拍ゾーン滞留時間（以上・範囲内・以下）
- ※ リストウォッチの記憶容量には制限があります。定期的に計測データをパソコンに転送して、ファイルを消去（45 ページ）することをお勧めします。

### パソコン側から変更できる設定内容

日付・時刻・アラームのON/OFFと設定時間・タイヤ周長・計測単位・記録間隔・総走行距離／総走行時間値・オートモード設定・サウンド設定・海拔高度 HOME 設定値

## 過去記録

## VIEW LOG

過去記録ではトレーニング管理に欠かせない期間別の走行距離、走行時間を確認することができます。

- 本器を使い始めてからの総走行距離 (ODO)、総走行時間 (TTM)
- 月曜日から週間走行距離、時間
- 1 日からの月間走行距離、時間
- 1 月からの年間走行距離、時間

期間ごとのトレーニングボリューム状況を把握することで、トレーニングメニューの調整に役立てられます。

1. 他のモード画面を表示している場合は、データモード「FILE」に切替えます。

**MENU** を数回押して画面に「DATA MENU」を表示させると、自動的に「FILE」に切替ります。

モード切替: **MENU** 



2. MODE1 または MODE2 で「VIEW LOG」に切替え、SSS で確定します。

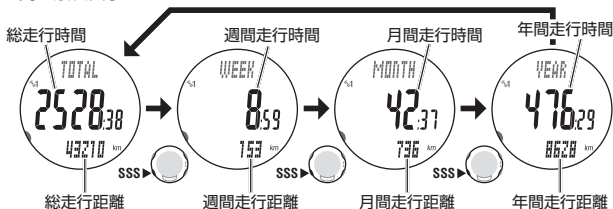
画面切替:  ◀MODE1 (または) MODE2

確定: SSS 



3. リストウォッチを使い始めてからの総走行距離、総走行時間が表示されます。

**SSS** を押すごとに週間、月間、年間の走行距離・走行時間が順次表示されます。



4. **MENU** を押すとデータモード「FILE」に戻ります。

他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU** 

- ※ セットアップモード「時刻・日付設定」(50 ページ)において、日付をさかのぼって変更した場合、変更内容に応じて、年間、月間、週間の積算値が消去されます。

|          | 総走行<br>時間・距離 | 週間走行<br>時間・距離 | 月間走行<br>時間・距離 | 年間走行<br>時間・距離 |
|----------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 年を変更した場合 | 保持           | 消去            | 消去            | 消去            |
| 月を変更した場合 | 保持           | 消去            | 消去            | 保持            |
| 日を変更した場合 | 保持           | 消去            | 保持            | 保持            |

- ※ データモード「過去記録」の走行距離は、計測のスタート/ストップに関わらず積算されます。そのため、計測と連動するスポーツモードの走行距離とは計測値に違いが生じます。

- ※ 走行時間は、計測時間が積算されます。

- ※ 画面に「MEMORY FULL」が点灯した場合、それ以降の走行時間は加算されません。リストウォッチの空き容量ができると再開します。

# セットアップモード (SETUP)

## セットアップモードの切替え

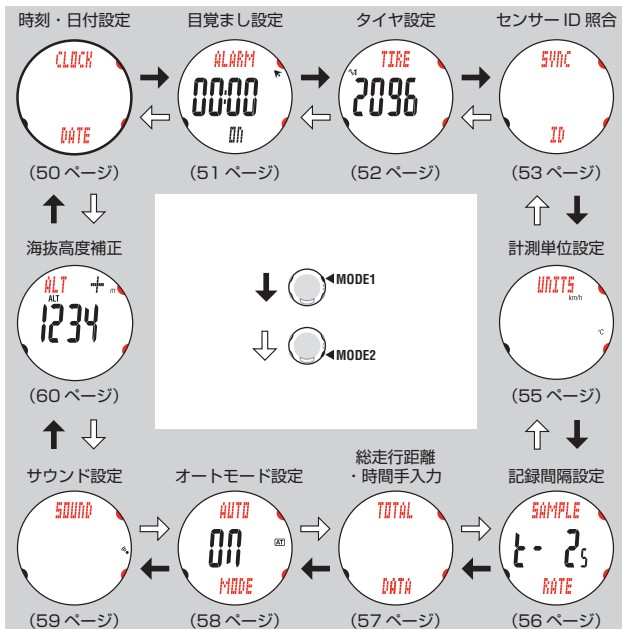
時計モードまたはスポーツモードで **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させると、自動的にセットアップモードに切替ります。



## セットアップモードの機能

セットアップモードでは、リストウォッチの各種設定変更を行います。  
セットアップの項目は **MODE1** または **MODE2** で切替えます。

- ※ 設定を変更したら **MENU** で確定してください。
- ※ 3 分間操作を中断すると時計モードに戻ります。このとき変更内容は反映されません。
- ※ 時計モードまたはスポーツモードからのショートカットでは、図の海拔高度補正画面は表示されません。直接、設定入力画面に移行します。



## 時刻・日付設定

## CLOCK DATE

「表示形式」、「時」、「分」、「日付表示順」、「年」、「月」、「日」を設定します。

※ 日付をさかのぼって変更する場合、変更内容に応じて、データモード「過去記録」(47 ページ)の年間、月間、週間の積算値が消去されます。

※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切り替わり、その後 **SSS** で確定します。

モード切替: **MENU** (長押し)

確定: **SSS**



表示形式

2. 時刻の表示形式を選択します。

「24h (24 時表示)」、「12h (12 時表示)」を **MODE1** または **MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

24h ↔ 12h: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



時

3. 「時」、「分」を入力します。

「時」を **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で確定します。その後、「分」を同様に入力します。

数値増減: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



分

4. 年月日の表示順を選択します。

表示順は **MODE1**、**MODE2** で「YY.MM.DD (年月日)」、「DD.MM.YY (日月年)」、「MM.DD.YY (月日年)」から選択し、**SSS** で確定します。

表示切替: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



表示順

5. 「年」、「月」、「日」を入力します。

手順 4 で選択した順にそれぞれ **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で確定します。「年」は西暦下二桁を入れます。

数値増減: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



年月日

6. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**CLOCK DATE**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ／モード切替: 

## 目覚まし設定

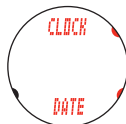
## ALARM

時計モードの目覚ましを設定します。

※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替:  (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**ALARM**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替:  **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS** 



3. **MODE1**、**MODE2** で「**ON**」、「**OFF**」を選択します。  
目覚ましを使用する場合、「**ON**」を選択し、**SSS** を押して手順 4 へ進みます。  
目覚ましを使用しない場合、「**OFF**」を選択して手順 5 へ進みます。

**ON** ⇄ **OFF**:  **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS** 



※ 目覚ましの **ON/OFF** は時計モードでも行えます。  
**ON** の場合は  アイコンが点灯します。

4. 「時」、「分」を入力します。  
「時」を **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で確定します。  
その後、「分」を同様に入力します。

数値増減:  **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS** 



## 5. MENUを押すと変更内容が確定され、セットアップモード「ALARM」に戻ります。

他のモードに切替える場合は、**MENU**を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ／モード切替：



## タイヤ設定

## TIRE

センサーID照合(53ページ)で照合した**SP1**(スピードセンサー1)、**SP2**(スピードセンサー2)にタイヤ周長(タイヤの外周長さ)を設定します。

※ タイヤ周長については「タイヤ周長について」(17ページ)をご覧ください。

※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2**を長押しすると早送りできます。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU**を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替： (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**TIRE**」に切替え、**SSS**で確定します。

画面切替： **MODE1** (または) **MODE2**

確定： **SSS**

選択中のセンサー



選択中のセンサーに設定されている  
タイヤ周長

3. ① (センサー1) または ② (センサー2) を **MODE1**、**MODE2** で選択します。

① ↔ ②： **MODE1** (または) **MODE2**

確定： **SSS**



※ リストウォッチを1台の自転車でお使いの場合は、① (センサー1) のみ設定します。2台の自転車を併用している場合は、2台目の自転車のタイヤ周長を② (センサー2) に設定します。

4. 手順 3 で選択したセンサーのタイヤ周長、下二桁を **MODE1**、**MODE2** で入力し、**SSS** で桁移動します。その後、上二桁を同様に入力します。

数値増減: **MODE1** (または) **MODE2**

桁移動: **SSS**



5. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**TIRE**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU**

- ※ スポーツモードに切替えると、選択したセンサーアイコン (①または②) が表示されます。2 台の自転車を併用する場合でも、スピードセンサーが自動認識され、問題なく計測を開始することができます (状況によっては自動認識に時間がかかる場合があります)。  
詳しくは 7 ページ「スピードセンサー ID の自動認識について」をご覧ください。

## センサー ID 照合

## SYNC ID

心拍センサー、スピードセンサーが発信する ID 信号を受信し、照合します。

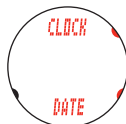
- ※ 本器の利用には、必ずセンサー ID 照合が必要です。  
リストウォッチをフォーマットした場合や新しいセンサーをご使用になる場合は、以下の手順で ID 照合を行ってください。

※ はじめてのご使用の場合 (工場出荷時) は同梱されているリストウォッチと各センサーの ID 照合は完了しているため、この操作は不要です。

- ※ センサー ID 照合は、リストウォッチの近くに各センサーがあることが必須です。  
※ 付近に他の同一センサーがないことを確認してください。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

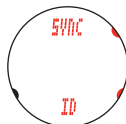
モード切替: **MENU** (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**SYNC ID**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



### 3. ID 照合するセンサーを選択します。

「HR」(心拍センサー)、「SP1」(スピードセンサー 1)、「SP2」(スピードセンサー 2) から **MODE1**、**MODE2** で選択し、**SSS** で確定します。

HR ↔ SP1 ↔ SP2:  **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS** 



※ **SP2** は、1 つのリストウォッチを 2 台の自転車で併用する場合に使用します。

あらかじめ 2 つ目のスピードセンサーを取付けた別の自転車を **SP2** で ID 照合しているとリストウォッチは 2 台の自転車を自動的に識別することができます。

### 4. SSS を押して、ID 照合を開始します。

「SP1」、「SP2」を選択した場合はスピードセンサーの **RESET** ボタンを押します。「HR」を選択した場合は心拍センサーを装着 (13 ページ) または下記の簡易方法より、センサー信号を発信させます。

画面に心拍数、または速度 (ケイデンス) と「ID-OK」が表示されると照合完了です。

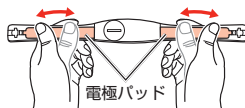
照合開始: **SSS** 



※ リストウォッチは、ID 照合開始後、5 分間の待機状態になります。

待機中に **SSS** を押すと「ID-SKIP」を表示し、ID 照合をキャンセルできます。また、センサー信号を受信しないまま 5 分間経過すると「ID-ERROR」が表示されます。「ID-SKIP」または「ID-ERROR」が表示された場合、ID は照合前のままです。

※ 心拍センサーは身体に装着していても、両方の電極パッドを親指でさすことで心拍信号を発信します。



### 5. MENU を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「SYNC ID」に戻ります。

他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU** 

※ **SP2** を活用する場合は、52 ページ「タイヤ設定」を参照し、 2 (センサー 2) のタイヤ周長を設定してください。

## 計測単位設定

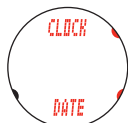
## UNITS

速度単位と温度単位を変更します。

※ 計測単位を変更する場合は、事前に計測を停止し、リセット操作（27 ページ）を行ってください。リセット操作が行われていない場合、画面に「DATA RESET」が表示され、計測単位は変更できません。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: **MENU** (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**UNITS**」に切替え、**SSS** で確定します。

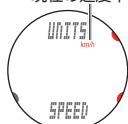
画面切替: **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS**



3. 速度単位を **MODE1**、**MODE2** で選択します。  
速度単位の切替えだけの場合は、手順 5 へ進みます。  
続けて、温度単位を変更する場合は、**SSS** を押して手順 4 へ進みます。

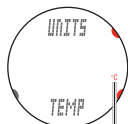
km/h ↔ mph: **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS**

現在の速度単位



4. 温度単位を **MODE1**、**MODE2** で選択します。

°C ↔ °F: **MODE1** (または) **MODE2**



現在の温度単位

5. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**UNITS**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU**

※ 計測単位の切替後、これまで計測した総走行距離は変更後の単位で自動換算されます。

## 記録間隔設定

## SAMPLE RATE

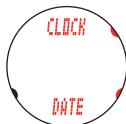
通常計測において、選択した秒間隔で計測データを記録します。

※ 記録間隔を変更する場合は、事前に計測を停止し、リセット操作（27 ページ）を行ってください。リセット操作が行われていない場合、画面に「DATA RESET」が表示され、記録間隔は変更できません。

※ 記録間隔設定を OFF にすることはできません。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: **MENU** (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**SAMPLE RATE**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替: **MODE1** (または) **MODE2**

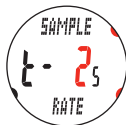
確定: **SSS**

現在の記録間隔



3. 「**T-10s** (10 秒)」、 「**T-5s** (5 秒)」、 「**T-3s** (3 秒)」「**T-2s** (2 秒)」から **MODE1**、**MODE2** で選択します。

**T-10** ↔ **T-5** ↔ **T-3** ↔ **T-2**: **MODE1** (または) **MODE2**



4. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**SAMPLE RATE**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU**

※ リストウォッチは最大 36000 ポイントのデータを記憶し、選択した秒間隔により最大記録時間（メモリポイント使用率が 100% になるまでの時間）は異なります。以下の時間が目安となります。

**T-10s** (10 秒間隔) : 最大 100 時間

**T-5s** (5 秒間隔) : 最大 50 時間

**T-3s** (3 秒間隔) : 最大 30 時間

**T-2s** (2 秒間隔) : 最大 20 時間

※ 現時点のメモリポイント使用率は、データモード「ファイルビュー」(40 ページ) で確認できます。

## 総走行距離・時間手入力

## TOTAL DATA

データモード「過去記録」(47 ページ)の総走行距離、総走行時間に任意の数値を入力し、入力値からスタートできます。

リストウォッチをフォーマットする場合や交換した場合に、これまでの総走行距離や総走行時間を引継ぐことができます。

※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: **MENU** (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**TOTAL DATA**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替: **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**



3. 総走行距離は 1 桁ずつ **MODE1**、**MODE2** で数値を変更し、**SSS** で桁移動して入力します (整数 6 桁入力)。  
総走行距離の入力だけの場合は入力後、手順 5 へ進みます。総走行時間も入力する場合は、左端まで桁を移動させた後、続けて **SSS** を押して手順 4 へ進みます。

数値増減: **MODE1** (または) **MODE2**

桁移動: **SSS**



総走行距離

4. 総走行時間を **MODE1**、**MODE2** で数値を変更し、**SSS** で桁移動して入力します。

数値増減: **MODE1** (または) **MODE2**

桁移動: **SSS**



総走行時間

5. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**TOTAL DATA**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

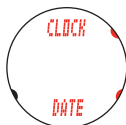
モードトップへ/モード切替: **MENU**

## オートモード設定

オートモード（26 ページ）の ON/OFF を切替えます。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: **MENU**▶ (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**AUTO MODE**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替: ◀ **MODE1** (または) **MODE2**

確定: **SSS**▶



現在の設定

3. **MODE1**、**MODE2** で「**ON**」、「**OFF**」を選択します。

**ON** ↔ **OFF**: ◀ **MODE1** (または) **MODE2**



4. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**AUTO MODE**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU**▶



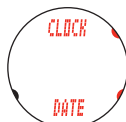
## サウンド設定

## SOUND

ボタン操作音、HR ターゲットゾーンのアラーム音の ON/OFF を切替えます。

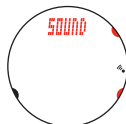
1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: **MENU** (長押し)



2. **MODE1** または **MODE2** で「**SOUND**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替: **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS**



3. ボタン操作音の「**ON**」、「**OFF**」を **MODE1**、**MODE2** で選択します。

ボタン操作音の切替えだけの場合は、手順 5 へ進みます。  
続けて、HR ターゲットゾーンのアラーム音を変更する場合は、**SSS** を押して手順 4 へ進みます。

**ON** ↔ **OFF**: **MODE1** (または) **MODE2** 確定: **SSS**



4. HR ターゲットゾーンのアラーム音の「**ON**」、「**OFF**」を **MODE1**、**MODE2** で選択します。

**ON** ↔ **OFF**: **MODE1** (または) **MODE2**



5. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**SOUND**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ/モード切替: **MENU**

## 海拔高度補正

ALT

海拔高度の補正を行います。

- ※ 設定を変更する場合は、計測を停止させてください。
- ※ 時計モードまたはスポーツモードからショートカットした場合は、手順 1 をとばして、手順 2 から進みます。
- ※ 高度に関する詳細については、61 ページ「高度計測の基礎知識」をご覧ください。
- ※ 数値入力では、**MODE1**、**MODE2** を長押しすると早送りできます。

1. 時計モードまたはスポーツモードから **MENU** を長押しして画面に「**SETUP MENU**」を表示させます。  
自動的に「**CLOCK DATE**」に切替ります。

モード切替: 



時計モードまたはスポーツモードからショートカット

現在の海拔高度

2. **MODE1** または **MODE2** で「**ALT**」に切替え、**SSS** で確定します。

画面切替:  **MODE1** (または) **MODE2** 確定:  **SSS**



3. **MODE1**、**MODE2** で「**REF**」(海拔高度補正) または「**HOME**」(ホーム標高) を選択し、**SSS** で確定します。

- ※ 本器には、海拔高度を補正する方法として **REF** (海拔高度補正) と **HOME** (ホーム標高) の 2 通りがあります。詳しくは 61 ページ「海拔高度の補正について」をご覧ください。



4. 海拔高度の「+」、「-」を選択します。その後、1 桁ずつ **MODE1**、**MODE2** で数値を変更し、**SSS** で桁移動して入力します。

数値増減:  **MODE1** (または) **MODE2** 桁移動:  **SSS**



- ※ 海拔高度は、計測単位が **m** の場合は 4 桁、**ft** の場合は 5 桁の整数で入力します。
- ※ **MODE1** を 3 秒間長押しすると変更内容を確定して、元の時計モードまたはスポーツモードにショートカットできます。

5. **MENU** を押すと変更内容が確定され、セットアップモード「**ALT**」に戻ります。  
他のモードに切替える場合は、**MENU** を数回押して目的の画面を表示してください。

モードトップへ / モード切替: 

## 1 本器の高度計測機能について

本器は圧力センサーを内蔵し、大気圧を測定して高度を計測します。国際民間航空機構（ICAO）が定める国際標準大気を元に作られた、ISO 2533 (Standard atmosphere) の高度と気圧の関係を使って高度を推定します。通常圧力センサーは温度により大きな誤差を生じますが、本器では温度補正を加え分解能 1 m の計測を実現しています。また、海拔高度（標高）計測において走行中以外は気圧の変化を高度計測に反映しない設計となっており、大気圧の変化で起こる同じ場所なのに海拔高度（標高）が変わるということが起きにくい仕様です。

※ 室内から戸外へ出たときなどに、一時的に高度表示が変化する場合があります。これは温度変化によるもので故障ではありません。しばらくすると正しい値に戻ります。

### 海拔高度の補正について

本器では海拔高度を補正する方法が 2 通りあります。計測をスタートする直前に、いずれかの方法で海拔高度を補正することをお勧めします。

※ 海拔高度補正画面は、**MENU** からセットアップモードを表示、または時計モード、スポーツモードの海拔高度表示からショートカットで切替えることができます。

- **REF（海拔高度補正）**：その地点の高度を入力し標高を合わせます  
海岸や三角点標識など海拔高度が明確な場所で実際の値を入力します。

※ 設定画面で **MODE1** と **SSS**、または **MODE2** と **SSS** を同時に長押しすると補正した値は 0 になり初期状態（ISO2533 の値）に戻ります。

- **HOME（ホーム標高）**：予め設定した海拔高度を適用させます  
あらかじめ自宅の海拔高度をプリセットしておきます。一旦、**ALT HOME** 画面に入ったら、**MENU** またはショートカットで時計モード、スポーツモードに戻ると海拔高度がプリセットした値になります。自宅出発時にこの操作を行うと、正しい海拔高度でスタートできます。



### 海拔高度・登坂高度・気温の更新タイミング

海拔高度・登坂高度・気温は、スポーツモードが計測中か停止しているかにより更新タイミングが異なります。

| 条件                                | 更新タイミング |
|-----------------------------------|---------|
| スポーツモードが計測中で、速度センサー信号を受信している場合    | 5 秒     |
| スポーツモードが計測停止または速度センサー信号を受信していない場合 | 5 分     |

※ 時計モードに切替えても同様です。

---

## 2 高度と気圧の関係

海拔高度が高くなるに従い、気圧は低くなります。海拔高度が 500 m 以下の所では 100 m につき約 12 hPa づつ変化します。

---

## 3 天候と高度に関するミニ知識

快晴で天気の良い状態から、雨・曇りなどの天気の悪い状態に変わったときの気圧の変化は、高度で言うと約 100 m の上昇に相当します。雷雨が来た際などはもっと大きな変化に相当します。また、たとえ天候がずっと快晴で安定していても、日の出から日没にかけての空気温度の変化により約 30 m の高度変化に相当する気圧の変化が起こります。

# 心拍数管理によるトレーニング

人の心拍数は、一般に運動によって高くなります。同一人においては、運動レベルと心拍数はほぼ比例関係にあり、心拍数は運動レベルの大変よい指標です。従って、心拍数を設定してその心拍数を維持するように運動するトレーニング方法は、科学的な手法であり、一般の人の健康増進から一流選手のトレーニングまで広く応用できます。なお、トレーニングを開始する前に、医師または専門トレーナーへの相談をお勧めします。

## 1 HR ターゲットゾーンの求め方

自転車による運動を通じて健康増進を図る目的のトレーニングは、あなたの体力に応じて運動レベル 30% から 70% 位までの間で HR ターゲットゾーン（目標心拍数）を決め、週に 3 回以上、1 回 20 分以上、できれば 30 分以上実施してください。

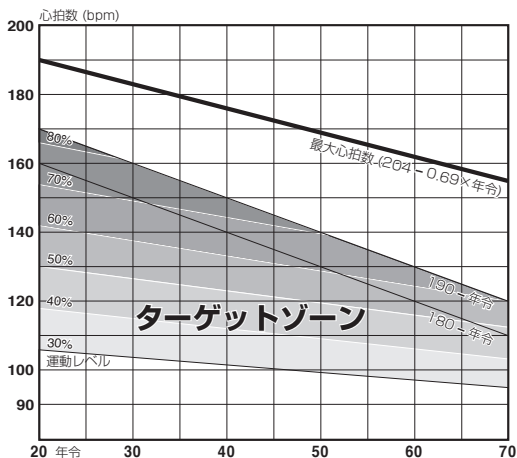
HR ターゲットゾーンの求め方には、次の 2 つの方法があります。

### 一般的な健康増進のためのトレーニングでの運動レベル

図を参考にあなたの年齢からトレーニングに適した運動レベルを確認してください。

初心者は、30% 前後の運動レベルからトレーニングを始め、慣れてきたら徐々に運動レベルを強くしていきます。70% の運動レベルでトレーニングできるようになれば十分です。

肥満対策のトレーニングとしては、比較的弱い運動レベルの目標心拍数で、できるだけ長時間でできれば 1 時間以上実施してください。



## パワー増強を目的とした自分に合わせた HR ゾーンの求め方

運動能力は人により異なります。より効率よく、無理のない HR ターゲットゾーンを求めるには実走データより算出する必要があります。

実走データを計測するには、20 分間、または 5 km のタイムトライアル（以下、TT と略）が必要です。

TT の実施は、次の条件のもと手順にそって行ってください。

- ※ TT とは決められた距離を全速力で走る種目です。特に後半は肉体的に非常にきびしくなります。走行の際は指定の距離を安定した速度で走りきれぬペースを保ってください。

### タイムトライアルの実施条件

TT の計測には、20 分間の連続走行が理想的です。もし 20 分間途切れずに走れるコースが見つからない場合は、5 km の途切れないコースで実施してください。コースはあらかじめ距離を測定し、スタート地点とゴール地点を明確にしておきます。

TT は繰返し 2 回行い、2 つのセッションの平均心拍数の平均を算出して、ゾーン設定の基準値とします。

### タイムトライアルの計測手順

**△注意** ・必ず体調管理をしっかりと行ってください。不安な方は医師と相談した上実施してください。

- ・信号、交通量が多い道路での TT は避けてください。
- ・TT の最中は必ず前を向いて走行してください。

※ TT を行う週は比較的軽いトレーニングの週としてください。

※ TT を行う前に最低 30 分間の十分なウォーミングアップを行ってください。

※ 計測はマニュアル計測（27 ページ）で行ってください。

1. スタート地点に自転車を停止して、リストウォッチの計測をリセットします。

2. SSS を押して TT をスタートします。

最初の 1 分を目安に徐々に安定した速度まで加速します。少し苦しく感じるくらいの強度を保ってください。後半減速しないようペースをくみ、最後まで振り絞って走行してください。

3. ゴールラインを切ったら SSS を押して、計測をストップします。

4. 給水しながら、30 分間のクールダウンを行います。

5. もう一度、TT を繰返し実行します。

手順 1 ～ 3 を繰返します。

6. 計測データを確認します。

データモード「ファイルビュー」（40 ページ）から 2 つの TT データの平均心拍数を記録します。その他のデータ（時間、平均ケイデンス、平均速度など）は参考として記録してください。

**7. 以下の表から記録した平均心拍数をあてはめ、あなたの HR ターゲットゾーンを割り出します。**

20 分タイムトライアルの平均心拍数を 100% とすると

| HR ゾーンレベル             | 下限値   | 上限値   |
|-----------------------|-------|-------|
| 1 (Active Recovery)   | 0 %   | 64 %  |
| 2 (Endurance)         | 65 %  | 79 %  |
| 3 (Tempo)             | 80 %  | 90 %  |
| 4 (Lactate Threshold) | 91 %  | 101 % |
| 5 (VO2 Max)           | 102 % | 112 % |

※ エリートライダーはこの値より 4% 低い値で設定することを推奨します。

例えば 20 分タイムトライアルの平均心拍数が 175 bpm とするとゾーンの振分けは以下の通りになります。

| HR ゾーンレベル             | 下限値 | 上限値 |
|-----------------------|-----|-----|
| 1 (Active Recovery)   | 0   | 112 |
| 2 (Endurance)         | 114 | 138 |
| 3 (Tempo)             | 139 | 158 |
| 4 (Lactate Threshold) | 159 | 177 |
| 5 (VO2 Max)           | 178 | 196 |

**8. 割り出した値を HR ターゲットゾーンに設定します。**

※ HR ターゲットゾーンの設定についてはオプションモード「HR ターゲットゾーン設定」(37 ページ)をご覧ください。

## 2 選手のためのトレーニング

できるだけ実際のあなたの安静心拍数、最大心拍数を求めて、所要の運動レベルに応じた目標心拍数の範囲（HR ターゲットゾーン）を決め、トレーニングを行います。

### A) スタミナ向上のトレーニング

持久力・疲労回復力の向上、体脂肪除去  
運動レベル：60～70% 有酸素運動

### B) 筋持久力向上のトレーニング

心肺機能・持久力の向上  
運動レベル：70～80% 有酸素運動

### C) 無酸素パワートレーニング 1

心肺・筋力・スピードの強化  
運動中の回復力の強化  
有酸素運動域の拡大  
運動レベル：85%以上 無酸素運動

### D) 無酸素パワートレーニング 2

最高出力・瞬発力の強化、スプリント力の強化  
運動レベル：95%以上 無酸素運動

$$\text{運動レベル (\%)} = \frac{\text{目標心拍数} - \text{安静心拍数}}{\text{最大心拍数} - \text{安静心拍数}} \times 100$$

$$\text{目標心拍数} = (\text{最大心拍数} - \text{安静心拍数}) \times \frac{\text{運動レベル (\%)}}{100} + \text{安静心拍数}$$

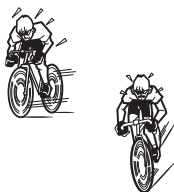
### 安静心拍数の求め方

たとえば、朝目覚めたときの心拍数のように、安静状態にあるときのあなたの心拍数を求めます。

### 最大心拍数の求め方

求める方法はいろいろありますが、標準値として「 $220 - \text{年齢}$ 」または「 $204 - 0.69 \times \text{年齢}$ 」の計算で代用します。

心拍トレーニングに関する文献が数多く出版されていますので、それらを参考にすることをお勧めします。



### 3 HR ターゲットゾーンの使用

本器の HR ターゲットゾーンは、心拍数の変化をとらえます。計測中に心拍数がこのゾーンから外れるとリストウォッチはアラームを発し、 の点滅とアラーム音でライダーに通知します。

心拍ゾーンはあらかじめ設定した 5 つのゾーンの中から選択します。

たとえば心拍数 140 ~ 160 bpm を狙ってトレーニングする場合、表のように「**ZONE-3**」を選択します。

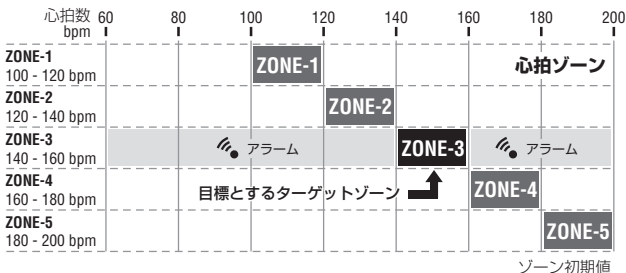
これにより、リストウォッチは 139 bpm 以下または 161 bpm 以上のときにアラーム音を鳴らします。

HR ターゲットゾーンを設定すると、保存するファイル内にもその情報を読み込み、ゾーン内に留まっていた時間、上回った時間、下回った時間とその比率をファイルビュー（40 ページ）で確認できます。

※ アラーム音は計測のスタート/ストップに連動します。

※ 各ゾーンは自由に上限値/下限値を設定できます。

※ HR ターゲットゾーンの OFF、ゾーン 1 ~ 5 の選択や、上下限值の変更、ゾーンサウンドの ON/OFF は、オプションモード「HR ターゲットゾーン設定」（37 ページ）で行います。ゾーンサウンドの ON/OFF はセットアップモード「サウンド設定」（59 ページ）からも行えます。



# トラブルと処理

次の場合は故障ではありません。修理を依頼する前にチェックしましょう。

## 表示上のトラブル

| トラブル                                                                                   | チェック項目                                                                                       | 対処                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 表示の動きが鈍くなる                                                                             | 周囲温度が低温(0℃以下)になっていませんか？                                                                      | 温度が上がれば元に戻ります。データに影響はありません。                                                                                                                                  |
|  が点灯する | リストウォッチの電池残量が残りわずかです。                                                                        | すぐに新しい電池 (CR2430) と交換してください。<br>交換後は必ずリスタート操作 (14 ページ) を行ってください。                                                                                             |
| 「STOP」が点灯する                                                                            | ストップリマインダー機能 (27 ページ) が働いています。                                                               | センサー信号を受信するとストップリマインダーは解除されます。<br>計測途中の場合は、無視してください。                                                                                                         |
| 2 分ごとに「MEMORY」が点滅表示する                                                                  | リストウォッチの記憶容量が残りわずかです。                                                                        | ファイルを消去 (45 ページ) することをお勧めします。<br>※オプション部品「ワイヤレス転送キット」をご使用の場合は、保存されたファイルをパソコンに転送後、ファイルを消去してください。                                                              |
| 2 分ごとに「MEMORY FULL」が点滅表示する                                                             | 計測途中にリストウォッチの記憶容量を超えました。                                                                     | この状態では計測データを記録できません。<br>ファイルを消去 (45 ページ) してください。<br>※オプション部品「ワイヤレス転送キット」をご使用の場合は、保存されたファイルをパソコンに転送後、ファイルを消去してください。                                           |
| まったく表示がない                                                                              | リストウォッチの電池が消耗していませんか？                                                                        | 新しい電池 (CR2430) と交換してください。<br>交換後は必ずリスタート操作 (14 ページ) を行ってください。                                                                                                |
| 意味のない表示が出る                                                                             |                                                                                              | リスタート操作 (14 ページ) を行ってください。                                                                                                                                   |
| 走行速度 (ケイデンス) が計測できない                                                                   |  は点灯していますか？ |  の消灯時は受信できません。 <b>MODE1</b> または <b>MODE2</b> を押して受信スリープ (23 ページ) を解除してください。 |
|                                                                                        | 速度 (ケイデンス) センサーとマグネットの距離が離れすぎていませんか？                                                         | 自転車への取付け (10 ページ) を参照し、速度 (ケイデンス) センサーとマグネットの位置を正しく調整します。                                                                                                    |
|                                                                                        | 速度 (ケイデンス) センサーのセンサーゾーンとマグネットの中心がずれていませんか？                                                   |                                                                                                                                                              |
|                                                                                        | 節電機能が働き時計モードになっていませんか？                                                                       | <b>MENU</b> を押してスポーツモードに切替えてください。                                                                                                                            |
|                                                                                        |                                                                                              | 状況によって無線状態の関係で表示が遅れる場合があります。<br>しばらくホイールをまわし続けて速度信号が入らないか確認してください。<br>※ 詳しくは 7 ページ「スピードセンサー ID の自動認識について」をご覧ください。                                            |

| トラブル                                  | チェック項目                                                                                                      | 対処                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 走行速度（ケイデンス）が計測できない                    | スピードセンサーの電池が消耗していませんか？                                                                                      | 新しい電池（CR2032）と交換してください。                                                                                                                       |
|                                       | フォーマットを行いましたか？                                                                                              | フォーマットを行ったことで、センサーIDが消去されました。再度、スピードセンサーのID照合（53ページ）を行ってください。                                                                                 |
| 走行速度は計測するがケイデンスが計測できない                | スピードセンサー <b>CADENCE</b> 側の接続部が汚れていませんか？                                                                     | スピードセンサー <b>CADENCE</b> 側の導通が悪くなっています。<br><b>CADENCE</b> 側固定ネジをゆるめてケイデンスセンサーを外します。乾いた布でピン部分を清掃して元に戻してください。清掃後は、必ずマグネットとの隙間を調節し、しっかりと固定してください。 |
| 心拍信号を受信しない                            | ♥ は点灯していますか？                                                                                                | ♥ 消灯時は受信できません。 <b>MODE1</b> または <b>MODE2</b> を押して受信スリープ（23ページ）を解除してください。                                                                      |
|                                       | 節電機能が働き時計モードになっていませんか？                                                                                      | <b>MENU</b> を押してスポーツモードに切替えてください。                                                                                                             |
|                                       | 電極パッドが身体から離れていませんか？                                                                                         | 心拍センサーは電極パッドが身体に密着するように装着してください。                                                                                                              |
|                                       | 肌が乾燥していませんか？（特に冬期）                                                                                          | 心拍センサーの電極パッドを少し湿らせます。                                                                                                                         |
|                                       | 心拍センサーの電池が消耗していませんか？                                                                                        | 新しい電池（CR2032）と交換してください。                                                                                                                       |
|                                       | リストウォッチの画面に  が点灯していませんか？   | リストウォッチの電池残量が残りをわずかです。新しい電池（CR2430）と交換してください。交換後は必ずリスタート操作（14ページ）を行ってください。                                                                    |
|                                       | 電極パッドが長期間の使用で劣化損傷していませんか？                                                                                   | 新しい心拍センサーと交換してください。                                                                                                                           |
| 心拍数表示が0になったり、計測されたりする                 | フォーマットを行いましたか？                                                                                              | フォーマットを行ったことで、センサーIDが消去されました。再度、心拍センサーのID照合（53ページ）を行ってください。                                                                                   |
|                                       | 心拍センサーは正しく装着されていますか？                                                                                        | 心拍センサーの装着（13ページ）に従い、正しい位置に装着します。                                                                                                              |
| 身体からリストウォッチを遠ざけると心拍数表示が0になり、近付けると計測する | リストウォッチの画面に  が点灯していませんか？ | リストウォッチの電池残量が残りをわずかです。新しい電池（CR2430）と交換してください。交換後は必ずリスタート操作（14ページ）を行ってください。                                                                    |
|                                       | 心拍センサーの電池が消耗していませんか？                                                                                        | 新しい電池（CR2032）と交換してください。                                                                                                                       |
| 海拔高度（標高）の表示がおかしい                      | 海拔高度の補正を行っていますか？                                                                                            | 海拔高度は大気圧の変化により誤差を生じます。使用前に補正（60ページ）を行ってください。                                                                                                  |
| データモード「過去記録」の数値がリセットされている             | 「時刻・日付設定」において、日付をさかのぼって変更しましたか？                                                                             | 変更内容に応じて、年間、月間、週間の数値が消去されます。詳しくは48ページをご覧ください。                                                                                                 |

## 操作上のトラブル

| トラブル                                           | チェック項目                                                                                                                                      | 対処                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE1</b> または <b>MODE2</b> を長押ししてもライトが点灯しない | セットアップモード (49 ページ) を表示していませんか？<br>リストウォッチの画面に  が点灯していませんか？ | セットアップモードでは、バックライトは点灯しません。<br>リストウォッチの電池残量が残りがわずかです。新しい電池 (CR2430) と交換してください。交換後は必ずリスタート操作 (14 ページ) を行ってください。                                                                                               |
| <b>SSS</b> を押しても計測をスタート／ストップしない                | オートモードが ON ( <b>AT</b> ) が点灯) になっていませんか？                                                                                                    | オートモードが ON ( <b>AT</b> ) が点灯) のときはボタン操作で計測をスタート／ストップできません。 <b>SSS</b> を押して計測をスタート／ストップする場合は、オートモードを OFF に切替えてください (58 ページ)。                                                                                 |
| 心拍センサー (スピードセンサー) の ID が照合できない                 |                                                                                                                                             | 心拍センサー (スピードセンサー) の電池が消耗していることが考えられます。新しい電池 (CR2032) と交換して、もう一度センサーの ID 照合 (53 ページ) を行ってください。                                                                                                               |
| ラップデータが記録できない                                  | 画面のラップ No. に「--」と表示されていませんか？<br><br>ラップタイマーが 100 時間 (または区間走行距離 9999.99 km) 以上になっていませんか？<br><b>LAP</b> を押した直後ではありませんか？                       | リストウォッチの記憶容量を超えています。ファイルを消去 (45 ページ) してください。<br>※オプション部品「ワイヤレス転送キット」をご使用の場合は、保存されたファイルをパソコンに転送後、ファイルを消去してください。<br><br>左記の範囲を超えるとラップは計測できません。リセット操作 (27 ページ) を行ない、新しい計測を行なってください。<br>ラップの記録には最低 5 秒の間隔が必要です。 |
| 計測値に異常な値が出る                                    | 電磁波などを発生するもの (鉄道線路、テレビなどの送信所など) が近くにありませんか？                                                                                                 | 原因と思われるものから離れ、リセット操作 (27 ページ) をしてください。                                                                                                                                                                      |
| オプションモードまたはセットアップモードで設定を変更できない                 | 計測中ではありませんか？<br>オートモードが ON ( <b>AT</b> ) が点灯) になっていませんか？<br><br>「 <b>DATA RESET</b> 」と表示されていませんか？                                           | 計測中は設定内容の確認しかできません。<br>オートモードが ON ( <b>AT</b> ) が点灯) の場合、電磁波などにより計測状態となる場合があります。電磁波などの原因と思われるものから離れてください。<br><br>HR ターゲットゾーン、計測単位、記録間隔を変更するにはデータのリセットが必要です。一旦、計測を停止し、リセット操作 (27 ページ) を行ってください。              |
| ファイルビューの記録データが途中で終わっている。                       | 計測中、画面に「 <b>MEMORY FULL</b> 」と表示されていませんか？                                                                                                   | リストウォッチの記憶容量を超えています。計測途中で自動保存され、それ以降のデータは記録されていません。次の計測のためにファイルを消去 (45 ページ) してください。<br>※オプション部品「ワイヤレス転送キット」をご使用の場合は、保存されたファイルをパソコンに転送後、ファイルを消去してください。                                                       |

## リストウォッチの防水性

リストウォッチには 30 m (100 feet) までの防水性があります。  
適切な使用については、以下をご覧ください。

### 水中やアウトドアでのご使用の前に

#### ⚠注意

- 心拍センサー、スピードセンサーは防水能力を備えますが、水中では使用できません。
- 海水やアウトドアで使用した際は、必ず真水で洗い塩分や汚れをふきとってください。
- 水に濡れた状態でボタン操作を行わないでください。

|                                                                                                                   | 防水レベル |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  雨、水滴など                          | ○     |
|  シャワー（温水、冷水）                     | ○     |
|  軽い水泳（水深：浅）                      | ○     |
|  ダイビング、サーフィン、<br>各種マリンスポーツ（水深：浅） | ×     |
|  シュノーケリング（水深：深）                  | ×     |

## 電池の交換

購入時には、モニター用電池が装着済みです。電池交換は次の手順で行います。

**⚠警告** 取出した電池は、幼児の手の届かないところに置き、正しく処分してください。万一飲み込んだときは、すぐに医師と相談してください。

- ※ リストウォッチ、心拍センサー、スピードセンサーのいずれかが電池寿命を迎えたときは同時に電池交換することをお勧めします。
- ※ 電池寿命はあくまで目安であり、使用状況によって著しく違う場合もあります。
- ※ 防水性能を維持するためにはバッテリーカバーの O リングが重要です。  
バッテリーカバー、O リングに汚れが付いた場合は、きれいに拭き取り正しくはまっているか確認してください。

## リストウォッチ

電池寿命： 1 日 1 時間使用した場合 約 1 年

※ 電池残量が低下すると  が点灯します。

1. リストウォッチのバッテリーカバーをコインなどで開けます。

2. 内部カバーをコインなどで開位置まで回して外し、新しいリチウム電池 (CR2430) を、(+) 側が見えるように挿入します。

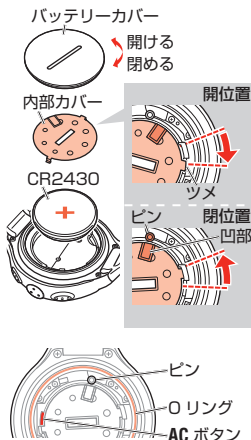
※ 内部カバーは回し過ぎないでください。  
ツメが破損します。

3. 内部カバーを閉位置まで回します。このとき、内部カバーの凹部がピンを向いていることと、2 つのツメが固定されていることを確認してください。

4. 内部カバーの横にある AC ボタンを先端の細いもので押します。

5. リストウォッチの溝に O リング取付けられていることを確認して、バッテリーカバーをしっかりと閉めます。

6. 電池交換後は、必ずリスタート操作 (14 ページ) を行い、日付、時刻の設定を行ってください。



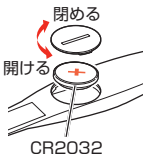
## 心拍センサー

電池寿命： 1 日 1 時間身体に装着した場合 約 1 年

1. 心拍センサー裏面のバッテリーカバーをコインなどで外します。

2. 新しいリチウム電池 (CR2032) を (+) 側が見えるように挿入し、バッテリーカバーをしっかりと閉めます。

※ 心拍センサーは、身体に装着すると電源を消費します。  
心拍計測を行わないときは、外してください。



## スピードセンサー

電池寿命： 1 日 1 時間使用した場合 約 1 年

1. スピードセンサー表面のバッテリーカバーをコインなどで外します。

2. 新しいリチウム電池 (CR2032) を (+) 側が見えるように挿入し、バッテリーカバーをしっかりと閉めます。

3. 電池交換後は、必ずマグネットとの位置関係と取付状態を点検してください。



## メンテナンス

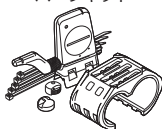
日頃のお手入れは次のように行ってください。

- 定期的に各センサーとマグネットの位置関係が正しく、しっかり固定されているか点検してください。
- リストウォッチや心拍センサー、スピードセンサーなどが汚れた場合は軽く水で洗い流すか、薄めた中性洗剤でしめらせた柔らかい布で拭いた後、乾拭きします。ベンジン、アルコールなどの有機溶剤は表面を傷めますので使わないでください。
- 装着ベルトは特に汗が染込むので放置すると衛生上良くありません。中性洗剤で洗浄し、清潔に保ってください。

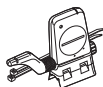
## 交換部品

### 標準部品

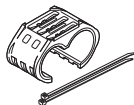
#240-0570  
パークキット



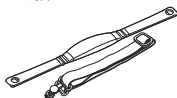
#160-2385N  
スピードセンサーキット



#240-0575  
ブラケット



#160-2390N  
心拍センサーキット



#160-2395  
装着ベルト



#169-9691  
ホイールマグネット



#169-9766  
ケイデンスマグネット



#240-0580  
リチウム電池 (CR2430)  
リストウォッチ用



#166-5150  
リチウム電池 (CR2032)  
センサー用

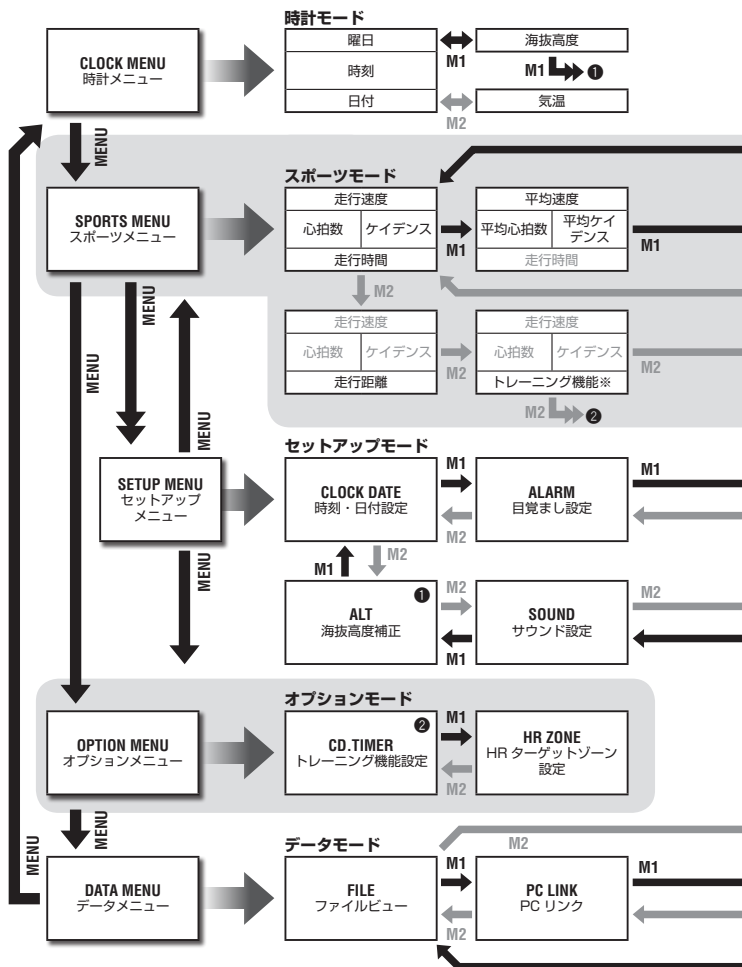


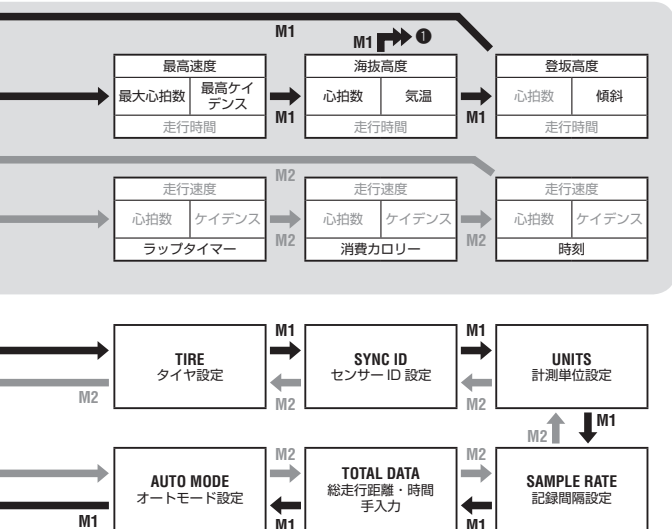
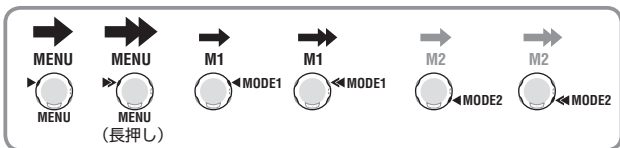
### オプション部品

#240-0590  
ワイヤレス転送キット  
(e-Train Data™ Windows 版付属)

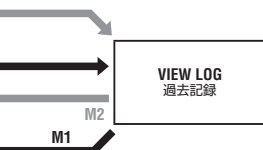


# 画面の流れ





※ トレーニング機能：カウントダウン距離、カウントダウン時間、インターバルのいずれかを表示します。



# 製品仕様

## 計測機能

### 上段表示

|        |                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------|
| 走行速度   | 0.0 (4.0) ~ 150.0 km/h<br>[0.0 (3.0) ~ 93.0 mph] (27 インチのとき) |
| 平均速度   | 0.0 ~ 150.0 km/h [0.0 ~ 93.0 mph]                            |
| 最高速度   | 0.0 (4.0) ~ 150.0 km/h [0.0 (3.0) ~ 93.0 mph]                |
| 海拔高度   | -500 ~ 9000 m [-1640 ~ 29600 ft]                             |
| 登坂高度   | 0 ~ 99999 m [ft]                                             |
| 区間平均速度 | 0.0 ~ 150.0 km/h [0.0 ~ 93.0 mph]                            |
| 区間最高速度 | 0.0 (4.0) ~ 150.0 km/h [0.0 (3.0) ~ 93.0 mph]                |

### 中段表示

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 心拍数       | 0 (30) ~ 240 bpm             |
| 平均心拍数     | 0 ~ 240 bpm                  |
| 最大心拍数     | 0 (30) ~ 240 bpm             |
| 区間平均心拍数   | 0 ~ 240 bpm                  |
| 区間最大心拍数   | 0 (30) ~ 240 bpm             |
| ケイデンス     | 0 (20) ~ 199 rpm             |
| 平均ケイデンス   | 0 ~ 199 rpm                  |
| 最高ケイデンス   | 0 (20) ~ 199 rpm             |
| 区間平均ケイデンス | 0 ~ 199 rpm                  |
| 区間最高ケイデンス | 0 (20) ~ 199 rpm             |
| 気温        | -10 ~ +50 °C [+14 ~ +122 °F] |
| 傾斜        | 0 ~ ±99 % (100 % = 45°)      |
| ラップナンバー   | 01 ~ 99                      |

### 下段表示

|           |                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 走行時間      | 0:00'00"0 ~ 0:59'59"9 / 1:00'00" ~ 99:59'59"                               |
| 走行距離      | 0.00 ~ 9999.99 km [mile]                                                   |
| カウントダウン距離 | 9999.90 ~ 0.00 km [mile] (設定: 9999.9 ~ 0.0 km[mile])                       |
| カウントダウン時間 | 99:59'00" ~ 0:00'00" (設定: 99:59' ~ 0:00')                                  |
| インターバルタイム | 99:59'59" ~ 1:00'00" / 0:59'59"9 ~ 0:00'00"0<br>(設定: 99:59'59" ~ 0:00'00") |
| リカバリータイム  | 0:00'00"0 ~ 0:59'59"9 / 1:00'00" ~ 99:59'59"                               |
| ラップタイマー   | 00'00"0 ~ 0:59'59"9 / 1:00'00" ~ 99:59'59"                                 |
| 消費カロリー    | 0 ~ 999999 kcal (推定計算値)                                                    |
| 時刻        | 0:00'00" ~ 23:59'59"<br>[AM 1:00'00" ~ PM 12:59'59"] (12/24 時表示切替え可)       |
| 日付        | 00.01.01 ~ 99.12.31 (表示順切替え可)                                              |
| ラップタイム    | 00'00"0 ~ 0:59'59"9 / 1:00'00" ~ 99:59'59"                                 |
| スプリットタイム  | 00'00"0 ~ 0:59'59"9 / 1:00'00" ~ 99:59'59"                                 |

### ラップ (リアルタイムラップ機能付き)

#### ラップ表示:

- 上段表示 (区間平均速度、区間最高速度)
- 中段表示 (区間平均心拍数、ラップナンバー、区間最大心拍数)
- 下段表示 (ラップタイム、スプリットタイム)

#### リアルタイムラップ表示:

- 上段表示 (区間平均速度、区間最高速度)
- 中段表示 (区間平均心拍数、区間最大心拍数、ケイデンス)
- 下段表示 (ラップタイマー、ラップ距離)

## インターバル

上段表示 (現在速度、平均速度、最高速度)

中段表示 (現在心拍数、平均心拍数、最大心拍数、現在ケイデンス、平均ケイデンス、最高ケイデンス)

下段表示 (インターバルタイム、インターバル回数、インターバル間走行距離、リカバリータイム)

## データ保存

リセット操作時にデータを保存

(30 ファイルを超える場合は 1 番古いファイルを自動的に消去)

(「MEMORY FULL」が表示された場合は計測途中で自動保存し、1 番古いファイルを消去)

## 制御方式

8 ビットワンチップマイクロコンピュータ・水晶発振器

## 表示方式

液晶表示 (EL バックライト付)

## 速度・ケイデンスセンサー検知方式

無接触磁気センサー

## センサー信号送受信方式

2.4 GHz ISM Band (ID 付、スピードセンサーは **SP1**・**SP2** の 2-ID 設定可)

## センサー受信可能距離

5 m (天候などの環境により伸びる場合があります)

## 使用温度範囲

0 ~ 40 °C (動作保証範囲: 範囲外では、表示の視認性が悪化)

## 保存温度範囲

-20 °C ~ 50 °C

## タイヤ周長セット範囲

0100 ~ 3999 mm スピードセンサー ID ごとに 1 サイズ

(初期値: **SP1** = 2096, **SP2** = 2050)

## 電源 / 電源寿命

リストウォッチ : CR2430 x 1 / 約 1 年 (1 日 1 時間使用時)

心拍センサー : CR2032 x 1 / 約 1 年 (1 日 1 時間身体装着時)

スピードセンサー : CR2032 x 1 / 約 1 年 (1 日 1 時間使用時)

## 寸法 / 重量

リストウォッチ : 55.0 x 46.5 x 15.0 mm (突起・ベルト部除く)  
/ 56.4 g (電池を含む)

心拍センサー : 325.0 x 31.4 x 12.2 mm / 40 g (電池を含む)

スピードセンサー : 65.0 x 90.5 x 14.4 mm / 36 g (電池を含む)

※ 平均速度は、走行時間が 100 時間または走行距離が 9999.99 km/h を越えると「E」を表示します。

※ 平均心拍数・平均ケイデンスは、走行時間が 100 時間を越えると「E」を表示します。

※ 仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがあります。

## ユーザー登録のご案内

キャットアイホームページ (<http://www.cateye.co.jp>)

保証サービスを敏速に行うために、お求めいただきました製品は速やかにユーザー登録を行ってください。今後、新製品の情報やテクニカルサポートを提供する場合があります。

ユーザー登録の方法は当社ホームページ上でオンライン登録していただくか、裏表紙のユーザー登録カードを製品サービス宛にご返送いただくかをお選びください。登録には製品シリアル番号が必要になりますので、リストウォッチのバッテリーカバーに記載の7桁の数字をお控えください。

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

送り先：株式会社キャットアイ 製品サービス 宛  
〒546-0041 大阪市東住吉区桑津 2-8-25

## 保証規定

### 2年保証：リストウォッチ／心拍センサー／スピードセンサーのみ (電池の消耗は除く)

正常な使用状態で故障した場合は、無料修理・交換いたします。  
お送りいただく前にEメール・お電話などで弊社製品サービスにお問合わせください。

返品に当たってはお客様の連絡先・故障状況などを明記の上、ご購入日が確認できる領収書のコピーなどを添えて、リストウォッチ本体・センサーをセットにし、当社宛に直接お送りください。ご購入日が特定できない場合、保証期間は製造年月日から起算させていただきます。

事故などによる外的要因や取扱説明書に記載していない用途・方法での誤使用による要因では保証の対象外となります。なお、お送りいただく際の送料はお客様にてご負担願います。修理完了後、送料弊社負担でお届けさせていただきます。

宛先 株式会社キャットアイ  
製品サービス 宛  
〒546-0041 大阪市東住吉区桑津 2-8-25  
TEL：06-6719-6863 ダイヤルイン  
FAX：06-6719-6033  
メールアドレス：support@cateye.co.jp

2.4 GHz デジタル無線について ... 6

## H

**HOME** (ホーム標高) ..... 61  
**HR** ターゲットゾーン ..... 35  
**HR** ターゲットゾーン設定  
**(HR ZONE)** ..... 37  
**HR** ターゲットゾーンの使用 ..... 67  
**HR** ターゲットゾーンの求め方 ... 63

## P

**PC** リンク (**PC LINK**) ..... 45

## R

**REF** (海拔高度補正) ..... 61

## い

インターバル ..... 33  
 インターバルタイム ..... 33

## お

オートモード (自動計測) ..... 26  
 オートモード設定  
**(AUTO MODE)** ..... 58  
 オプションモード (**OPTION**) ... 36

## か

海拔高度補正 (**ALT**) ..... 60  
 カウントダウン距離 ..... 32  
 カウントダウン時間 ..... 32  
 過去記録 (**VIEW LOG**) ..... 47  
 画面の流れ ..... 74  
 画面表示について ..... 9

## き

記録間隔設定 (**SAMPLE RATE**) ... 56

## け

計測単位設定 (**UNITS**) ..... 55  
 計測のスタート/ストップ ..... 26

## こ

交換部品 ..... 73  
 高度計測について ..... 6  
 高度計測の基礎知識 ..... 61

## さ

サウンド設定 (**SOUND**) ..... 59

## し

時刻・日付設定 (**CLOCK DATE**) ... 50  
 自転車への取付け ..... 10  
 受信スリープ機能 ..... 23  
 心拍数管理によるトレーニング ... 63  
 心拍センサーの使い方 ..... 13

## す

ストップリマインダー ..... 27  
 スピードセンサー ID の  
 自動認識について ..... 7  
 スプリットタイム ..... 31  
 スポーツモード (**SPORTS**) ..... 25  
 スポーツモードの表示データ ... 28, 29

## せ

製品仕様 ..... 76  
 節電機能 ..... 23  
 セットアップモード (**SETUP**) ... 49  
 センサー ID 照合 (**SYNC ID**) ..... 53  
 選手のためのトレーニング ..... 66

## そ

総走行距離・時間手入力  
**(TOTAL DATA)** ..... 57

## た

|                    |    |
|--------------------|----|
| タイヤ周長ガイド .....     | 17 |
| タイヤ周長について .....    | 17 |
| タイヤ設定 (TIRE) ..... | 52 |

## て

|                     |    |
|---------------------|----|
| データモード (DATA) ..... | 39 |
| 電池の交換 .....         | 71 |

## と

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 動作テスト .....                    | 19 |
| 時計モード (CLOCK) .....            | 24 |
| トラブルと処理 .....                  | 68 |
| トレーニング機能 .....                 | 32 |
| トレーニング機能設定<br>(CD.TIMER) ..... | 36 |

## は

|                            |    |
|----------------------------|----|
| パソコン側から変更できる<br>設定内容 ..... | 47 |
| パソコンと本器の通信 .....           | 46 |
| パソコンに転送されるデータ .....        | 47 |
| バックライト .....               | 23 |

## ふ

|                    |        |
|--------------------|--------|
| ファイルの消去 .....      | 45     |
| ファイルの内容を確認する ..... | 42     |
| ファイルの保存と管理 .....   | 40     |
| ファイルビュー .....      | 40     |
| フォーマット .....       | 14, 21 |
| 付属品 .....          | 8      |

## へ

|             |    |
|-------------|----|
| ペース機能 ..... | 30 |
|-------------|----|

## ほ

|            |    |
|------------|----|
| 防水性 .....  | 71 |
| 保証規定 ..... | 78 |

## ま

|               |    |
|---------------|----|
| マニュアル計測 ..... | 27 |
|---------------|----|

## め

|                      |    |
|----------------------|----|
| 目覚まし機能 .....         | 24 |
| 目覚まし設定 (ALARM) ..... | 51 |
| メモリポイント .....        | 41 |
| メンテナンス .....         | 73 |

## も

|              |    |
|--------------|----|
| モードの切替 ..... | 22 |
|--------------|----|

## ゆ

|              |    |
|--------------|----|
| ユーザー登録 ..... | 78 |
|--------------|----|

## ら

|              |    |
|--------------|----|
| ラップ機能 .....  | 30 |
| ラップタイム ..... | 31 |
| ラップの呼出 ..... | 44 |

## り

|                    |        |
|--------------------|--------|
| リアルタイムラップ情報 .....  | 31     |
| リカバリータイム .....     | 33     |
| リスタート .....        | 14, 21 |
| リストウォッチの準備 .....   | 14     |
| リストウォッチの容量制限 ..... | 40     |
| リセット操作 .....       | 27     |

Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.  
 リストウォッチ裏面のバッテリーカバーに記載の7桁の数字をご記入ください。  
 Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.  
 Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.  
 Por favor, complete el número de 7 dígitos mostrado en la tapa de las pilas de la unidad principal.  
 Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.  
 請填入手錶後蓋上刻印的7位數字。

# REGISTRATION CARD

Fiche d'enregistrement  
 Registratiekaart  
 Registrierungskarte

Registratiekaart  
 Tarjeta de registro

ユーザー登録カード

Scheda di registrazione  
 用戶登記卡 用戶登記卡



Name  
 お名前(フリガナ)  
 Nom Name  
 Name 姓名  
 Naam 姓名  
 Nombre 姓名

Serial No ①  
 シリアルNo  
 No. de série  
 Serienr  
 Seriennummer  
 N° de serie

Numero di matricola  
 產品編號  
 產品編號

## Address

ご住所  
 Adresse Indirizzo  
 Adresse 地址  
 Adres 地址  
 Dirección

## Phone

電話番号  
 Téléphone Numero di telefono  
 Telefon 電話號碼  
 Telefoon 電話號碼  
 Teléfono 電話號碼

## E-mail address

Eメールアドレス  
 Adresse e-mail Indirizzo e-mail  
 E-mail-Adresse 郵箱地址  
 E-mailadres 郵箱地址  
 Dirección de correo electrónico

## Dealer or Shop name

ご購入店名  
 Nom du magasin ou du revendeur Nome del punto vendita  
 Name des Händlers oder des Geschäfts 經銷商名  
 Dealer of Naam van winkel 經銷商名  
 Nombre del proveedor o de la tienda

## Dealer or Shop address

所在地  
 Adresse du magasin ou du revendeur Indirizzo del punto vendita  
 Adresse des Händlers oder des Geschäfts 經銷商地址  
 Dealer of Adres van winkel 經銷商地址  
 Dirección del proveedor o de la tienda

## The date of purchase

ご購入日  
 Date d'achat Data di acquisto  
 Kaufdatum 購入日期  
 Datum van aankoop 購入日期  
 Fecha de compra

## Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.

ご提供いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することはありません。  
 Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.  
 Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.  
 Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.  
 Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.  
 Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.  
 顧客情報内容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息與技術支援上。  
 顧客情報內容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息與技術支援上。

# INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE

保証書



CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE  
 INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT

INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT  
 CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL

CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE  
 國際保固證明書 國際保固證明書

## PURCHASER'S NAME/ADDRESS

ご住所・お名前  
 NOM/ADRESSE DU CLIENT  
 NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS  
 NAAM/ADRES KOPER  
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR  
 NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE  
 購買者の姓名/地址 購買者の姓名/地址

Serial No ①

CATEYE logo

## DEALER'S NAME/ADDRESS

販売店名・住所  
 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR  
 NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS  
 NAAM/ADRES VERKOPER  
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR  
 NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE  
 經銷商姓名/地址 經銷商姓名/地址

## DATE OF PURCHASE

お買い求め年月日  
 DATE D'ACHAT  
 VERKAUFSDATUM  
 AANKOOPDATUM  
 FECHA DE COMPRA  
 DATA DELL'ACQUISTO  
 購買日期 購買日期

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending  
 Copyright© 2010 CATEYE Co., Ltd.  
 MSCCY3-100816

DIGITAL  
24G

CATEYE CO., LTD 2-8-25, KUWAZU, HIGASHI SUMIYOSHI-KU, OSAKA, JAPAN 546-0041

[www.cateye.com](http://www.cateye.com) [www.cateye.co.jp](http://www.cateye.co.jp)



066600810 CY300JP 1