



CYCLOCOMPUTER



はじめに

このたびは、CATEYE V3n をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。 V3n は、これまでのサイクロコンピュータの機能を高め、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。

速度・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2.4GHz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。

で使用の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、安全に正しくで使用ください。この説明書は、で使用の際にいつでも見れるよう 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。
- 本書に記載してありますイラストは、製品の改良などにより、製品と合致しない 箇所の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

CC-TR210DW をご購入の場合

お買求めの製品には心拍センサー、装着ベルトは同梱されていません。オブションの 心拍センサーキットを使用すると心拍数関連や消費カロリーの計測、および HR ター ゲットゾーン機能など本書に記載の全ての機能がご利用できます。

とにかく使ってみたい

自転車への取付け、心拍センサーの使い方、コンピュータの準備と本器の基本的な使 い方を説明しています。

- 1 白転車への取付け
 7~9ページ
- 2. 心拍センサーの使い方.......10ページ
- 4. コンピュータの基本操作.......17~19ページ

表示について知りたい

本器で計測可能な各種データと機能を説明しています。

計測データを確認をしたい

コンピュータに保存されたファイルの確認や管理を説明しています。

ファイルビュー......26~29ページ

コンピュータの設定を変更したい

メニュー画面の各種設定の変更手順を説明しています。

コンピュータの設定変更.......25~37ページ

こんな計測がしたい

JP-1

はじめに		1
マニュアルの読み方		
正しくご使用いただくために		3
スピードセンサー ID の自動認識に		
ついて		
各部の名称と付属品		5
コンピュータ		5
付属品		5
画面表示について		6
自転車への取付け		7
ブラケットをステムまたはハンド		
ルバーに取付けます		7
スピードセンサーとマグネットを		
取付けます		8
コンピュータの着脱		9
心拍センサーの使い方		
心拍センサーを装着する前に	1	0
心拍センサーの装着	1	0
コンピュータの準備	1	1
フォーマット操作		
日付・時刻の設定	1	2
タイヤ周長の入力	1	3
計測単位の選択	1	4
動作テスト	1	4
フォーマットとリスタート	1	6
コンピュータの基本操作	1	7
計測画面の機能	1	7
計測のスタート/ストップ	1	8
バックライト	1	8
計測データのリセット操作	1	9
節電機能	1	9
計測画面	2	0
上段・中段表示データ	2	0
下段表示データ		
ペース機能	2	2
ラップ機能	2	2
カウントダウン距離	2	4
HR ターゲットゾーン	2	4

コンピュータの設定変更	25
ファイルビュー	.26
時刻・日付設定	30
タイヤ設定	.31
センサー ID 照合	
計測単位設定	34
積算距離手入力	
オートモード設定	35
カウントダウン設定	36
サウンド設定	.37
HR ターゲットゾーン設定	.37
心拍数管理によるトレーニング	.39
一般の健康増進のためのトレーニ	
ング	.39
選手のためのトレーニング	40
HR ターゲットゾーンの使用	41
トラブルと処理	42
表示上のトラブル	42
操作上のトラブル	.44
電池の交換	45
コンピュータ	45
心拍センサー	45
スピードセンサー	45
メンテナンス	46
交換部品	
製品仕様	
ユーザー登録のご案内	48
保証規定	48
NICHTANNE	–

ホームページ上で動画を交えた詳しい解説や取扱説明書を ダウンロードできますのでご活用ください。

http://www.cateye.com/jp/products/detail/CC-TR310TW/



正しくご使用いただくために

本器を安全に、未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、安全上および取扱い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について記載しています。

҈∧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。
- 走行中はデータに気を取られないで、安全走行を心掛けてください。
- 電池交換により取出した電池は、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、取付け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。
- コンピュータ、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。
- コンピュータ、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。
- 装着ベルトや電極バッドで皮膚がかぶれる等の異常がある場合は、使用を中止してください。
- 装着ベルトは、無理にねじったり引っ張ったりしないでください。
- 装着ベルトは、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、装着ベルト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。

2.4GHz 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 2.4GHz 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、レーダー基地等。
- 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。
- Wi-Fi 環境下

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、コンピュータはこの ID を照合して計測 を行います。

コンピュータには、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えは必要なくなりました。

※画面には、センサーアイコン(¾1、¾2)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

コンピュータが節電画面へ移行し、その後計測画面に戻ったとき、以下の流れでスピードヤンサーIDの自動認識が行なわれます。

- 1. コンピュータは直前まで同期していたスピードセンサー ID の信号をサーチします。
- 2. センサー信号を受信するとスピードセンサーのセンサーアイコンが点灯し、計測を開始します。

直前まで同期していたスピードセンサー ID の信号を受信できない場合は、もう一方のセンサー信号をサーチします。

3. コンピュータがもう一方のセンサー信号を受信すると画面にもう一方のセンサーアイコンが点灯して、計測を開始します。 もう一方のスピードセンサー ID の信号も受信できない場合は、再び元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、②・・3が消灯して受信スリープ状態になり、さらに5分間経過すると節電画面に切替ります。

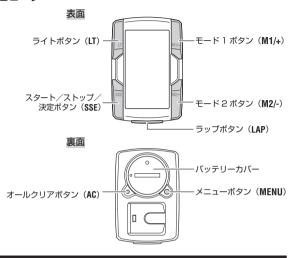
手動での ID 切替

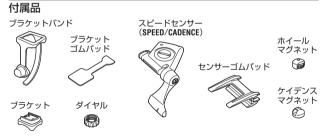
メニュー画面の「タイヤ設定」(31 ページ)でスピードセンサー ID を手動で強制的に切替えることができます。次のような場合に活用してください。

- 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、計測画面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、10分後に節電画面に切替わります。その後、計測画面に戻ると自動認識の手順で、サーチを行ないます。

各部の名称と付属品

コンピュータ









画面表示について

(3): スピードセンサー信号 スピードセンサー信号の受信状態(19ページ)を知らせます。

②: アラーム

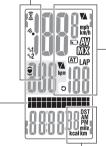
サウンド設定の HR アラームが オンのときに点灯します。

%1%2: センサーアイコン 同期中のスピードセンサーを表示します。

●: 心拍センサー信号

心拍センサー信号の受信状態 (19ページ) を知らせます。

●: HR ターゲットゾーン HR ターゲットゾーンがオンのと きに点灯、ゾーンを外れたとき に点滅します。



ドット表示部

主に現在、画面下段に表示しているデータを表します。

▼ : 速度ペースアロー

走行速度が平均速度より速い(▲)か 遅い(▼)かを表します。

km/h mph: 計測単位

計測中に点滅します。

■: コンピュータバッテリーアイコン コンピュータの電池残量低下時に点灯します。

M: 平均值表示

点灯中は、速度、心拍数、ケイデンス 表示が平均値であることを示します。

MM: 最高・最大値表示

点灯中は、速度、心拍数、ケイデンス表示が最高(最大)値であることを示します。

▼ : 心拍数ペースアロー

心拍数が平均心拍数より上回る(▲) か下回る(▼)かを表します。

bpm: 心拍数単位

AT: オートモード

オートモード機能がオンのときに点灯します。

LAP: ラップ表示アイコン

ラップデータ表示中に点灯します。

う:ケイデンスセンサー信号

ケイデンスセンサー信号の受信状態 (19ページ) を知らせます。

選択データアイコン・単位

現在、画面下段に表示しているデータと 合わせて表示します。

ボタンナビ

コンピュータのセット アップ時または、メニュー 画面において、操作可能 なボタンを知らせます。

は点滅します。

─M1/+ が有効な時、 点滅します。

_**M2**/- が有効な時、 点滅します。

自転車への取付け

1 ブラケットをステムまたはハンドルバーに取付けます

ブラケットはブラケットバンドへの組付け方で、ステム・ハンドルバーのど ちらでも取付けることができます。

∕∧注意

ブラケットバンドのダイヤルは必ず手で締付けてください。 丁旦などで強く締めるとネジ山がつぶれる恐れがあります。

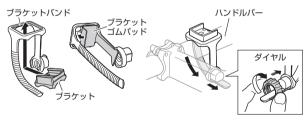
ステムに取付ける場合

※ ブラケットの開口部が右方向を向くように取付けます。



ハンドルバーに取付ける場合

※ ブラケットの開口部が右方向を向くように取付けます。





余分なバンドをはさみで切り落とします。

∧注意

切り口でケガをしないよう処理してください。

2 スピードセンサーとマグネットを取付けます

ケイデンスマグネット



2-1. スピードセンサーを仮止めします

- プラスドライバーでスピードセンサーのセンサーネジをゆるめ、センサーアームが動くことを確認します。
 - ※センサーネジは完全に取外さないでく ださい。
- スピードセンサーにセンサーゴムパッド を取付け、上図を参考に左チェーンステー に乗せて、ナイロンタイで仮止めします。

△注意

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

2-2. マグネットを仮止めします

- 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タイで仮止 めします。
- センサーアームを回転させ、SPEED 側 センサーゾーンに対面する位置のス ポークにホイールマグネットを仮止 めします。
- ※ スピードセンサーが 2 つのマグネット との位置関係 (SPEED/CADENCE 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、調整します。 このときスピードセンサーの移動に合 わせ、必ず各センサーゾーンにマグネッ トが対面するよう調整が必要です。



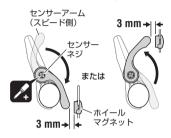


2-3. マグネットとの隙間を調節します

1. ケイデンスマグネットとスピードセン サーのケイデンス側の隙間が約3 mm になるようにスピードセンサーを傾け、 ナイロンタイでしっかりと固定します。



 ホイールマグネットとセンサー アーム (スピード側) の隙間が 約3mmになるようにセンサー アームを回転して調整し、セン サーネジをしっかり締め付け固 定します。



2-4. 各部の固定

スピードセンサーのナイロンタイ、セン サーネジ、マグネットをしっかりと締付 け、緩みがないことを確認します。

※ 自転車に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シャフト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。



3 コンピュータの着脱

| | 注意|

取外す際は、コンピュータが落下しないよう手を添えながら押出してください。 取付け 取外し





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 装着ベルト

心拍センサーを装着する前に

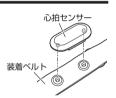
△警告

ペースメーカーをご利用の方は、絶対にこの製品をお使いにならないでください。

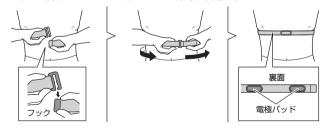
- 計測ミスをなくすため、電極パッドに水または心電計用の電解質クリームを 塗ることをおすすめします。
- 皮膚の弱い方などは、薄いシャツの上から電極パッドを水で濡らして装着できます。
- 胸毛が計測を妨害することもあります。

心拍センサーの装着

1. 装着ベルトに心拍センサーを取付けます。 「パチン」と音がするまで押込んでください。



2. 装着ベルトのフックをもう一方のベルト先端にひっかけて装着します。 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。



- ※必ず、電極パッド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する場合では計測ミスが起こることがあります。 このような場合は、電極パッドを水で濡らしてご利用ください。

コンピュータの準備

ご使用の前にコンピュータのセットアップが必要です。

絶縁シートを抜取る

購入後、初めて使用する際は、コンピュータ のバッテリーカバーを開け、絶縁シートを引 抜きます。

※引抜いた後は、バッテリーカバーを元に戻します。



1フォーマット操作

初めて使用するときや、丁場出荷状態に戻すときに行います。

▲注意 全てのデータが消去され、工場出荷状態に戻ります。

コンピュータ裏面の MENU を押しながら AC を押します。 画面にテストパターンが表示されたら MENU を離します。 日付・時計設定に切替ります。





※画面にテストパターンが表示されず、全点灯した場合は、フォーマット操作が正しく行われていません。再度、フォーマット操作を行ってください。
※雷池交換を行ったときや、異常表示のときはリスタート操作を行います。

リスタート操作

コンピュータ裏面の AC を押します。

画面が 1 秒間全点灯し、日付・時計設定に切替ります。 続けて次項「日付・時刻の設定 | を行います。





全点灯(1秒間)

※フォーマットとリスタートとの違いについては、「フォーマットとリスタート」(16ページ)をご覧ください。

2 日付・時刻の設定

現在の日付と時刻を設定します。

1. 年月日の表示順を選択します。

表示順は M1/+、M2/- で「YY/MM/DD (年月日)」、「MM/ DD/YY(月日年)」、「DD/MM/YY(日月年)」から選択し、

SSF で確定します。

M1/+ (または)



2. 「年1、「月1、「日1 を入力します。 手順 1 で選択した順にそれぞれ M1/+、M2/- で入力し、 SSE で確定します。「年」は西暦下2 桁で入力します。

設定範囲: 00.01.01 ~ 99.12.31

確定: SSE▶



3. 時間の表示形式を選択します。 「24 時表示」、「12 時表示」を M1/+、M2/- で選択し、 SSFで確定します。

24h ↔ 12h: (または)

4. 「時」、「分」を入力します。 「時」を M1/+、M2/- で入力し、SSE で確定後、「分」を 同様に入力します。

設定範囲: 24h 0:00 ~ 23:59 [12h AM1:00 ~ PM12:59]

数値増減: (または) 確定: SSE▶



5. 日付/時刻の設定後、MENU を押して、次項「タイヤ 周長の入力」を行います。

「タイヤ周長の入力」へ: MENU (東南)

※リスタート操作の場合は、セットアップが完了して計測画面に移行します。

3 タイヤ周長の入力

で使用になる自転車のタイヤ周長 (タイヤの外周長さ) をミリ単位で入力します。

1. タイヤ周長の下二桁を入力します。

M1/+、M2/- で入力し、SSE で桁移動して、上二桁を同様に入力します。

設定範囲: 0100~3999 mm

数値増減: (または) 桁移動: SSE N



2. 入力後、MENU を押して、次項「計測単位の選択」を 行います。

「計測単位の選択」へ: MENU (裏面)

タイヤ周長について

タイヤ周長は、以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 ブ等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、以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	タイヤサイス	L (mm)
47-203	12x1.75	935
54-203	12x1.95	940
40-254	14x1.50	1020
	14x1.75	1055
40-305	16x1.50	1185
	16x1.75	1195
	16x2.00	1245
	16x1-1/8	1290
	16x1-3/8	1300
	17x1-1/4 (369)	1340
	18x1.50	1340
	18x1.75	1350
	20x1.25	1450
	20x1.35	1460
	20x1.50	1490
	20x1.75	1515
	20x1.95	1565
	20x1-1/8	1545
	20x1-3/8	1615
	22x1-3/8	1770
	22x1-1/2	1785
	24x1.75	1890
	24x2.00	1925
	24x2.125	1965
25-520	24x1(520)	1753

ETRTO	タイヤサイス	L (mm)
	24x3/4 Tubuler	1785
	24x1-1/8	1795
	24x1-1/4	1905
	26x1(559)	1913
	26x1.25	1950
	26x1.40	2005
	26x1.50	2010
	26x1.75	2023
	26x1.95	2050
	26x2.10	2068
	26x2.125	2070
	26x2.35	2083
	26x3.00	2170
	26x1-1/8	1970
	26x1-3/8	2068
37-584	26x1-1/2	2100
	650C Tubuler	1920
	26x7/8	
20-571	650x20C	1938
23-571	650x23C	1944
25-571	650x25C	1952
	26x1(571)	
40-590		2125
40-584	650x38B	2105

ETRTO	タイヤサイズ	L (mm)
25-630	27x1(630)	2145
28-630	27x1-1/8	2155
32-630	27x1-1/4	2161
37-630	27x1-3/8	2169
18-622	700x18C	2070
19-622	700x19C	2080
20-622	700x20C	2086
23-622		2096
25-622	700x25C	2105
28-622	700x28C	2136
30-622	700x30C	2146
32-622		2155
	700C Tubuler	2130
35-622		2168
38-622		2180
40-622		2200
42-622		2224
44-622		2235
45-622	700x45C	2242
47-622	700x47C	2268
54-622	29x2.1	2288
60-622	29x2.3	2326

4 計測単位の選択

計測単位を km と mile から選択します。

1. 計測単位を選択します。

2. 選択後、MENU を押すと計測画面に移り、コンピュータのセットアップが完了します。

計測画面へ: MENU (裏面)



5動作テスト

スピードセンサー(SPEED、CADENCE)と心拍センサーの動作テストを行います。

- ※計測画面に切替えたとき、コンピュータがセンサーを照合するため、計測 数値の表示まで最大十数秒遅延する場合があります。
- ※3 または ♥ が消灯しているときは、M1/+ または M2/- 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

- 心拍センサーを装着(10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、コンピュータとの通信を確認する場合の簡易方法として活用できます。





■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?	② の消灯時は受信できません。M1/+ または M2/- を押して受信スリーブ(19 ページ)を解除してください。
スピードセンサーの各セン サーゾーンとマグネットの距 離が離れすぎていませんか?	自転車への取付け(7 ページ)を参照し、センサー ゾーンと対面するマグネットの位置関係を正しく調整 します。
スピードセンサーの各セン サーゾーンとマグネットの中 心がずれていませんか?	
受信スリープ状態や節電画面 になっていませんか?	コンピュータ表面のいずれかのボタンを押して、計測 画面に戻してください。
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。

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。M1/+ または M2/- を押して受信スリーブ(19 ページ)を解除してください。
節電機能が働き日付、時刻だけの表示になっていませんか?	AC 以外のいずれかのボタンを押して、節電状態を解除してください。
電極パッドが身体から離れて いませんか?	装着ベルトの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)	装着ベルトの電極パッドを少し湿らせます。
装着ベルトは身体に正しく装 着されていますか?	心拍センサーの装着(10ページ)に従い、正しい 位置に装着します。
心拍センサーは装着ベルトに 正しく固定されていますか?	心拍センサーの装着(10 ページ)に従い、心拍センサーを装着ベルトに確実に取付けます。

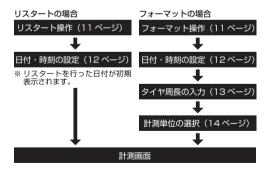
フォーマットとリスタート

コンピュータ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	初めて使用するときや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。 ※ センサー ID は消去されません。
リスタート	電池交換後、異常表示のときに行ないます。
	※リスタートでは、以下のデータが保持されます。
	• センサー ID
	• 日付、時刻
	• 選択センサー、タイヤ周長
	• 計測単位設定
	• 積算距離、積算時間
	• オートモード設定
	• カウントダウン設定
	• サウンド設定
	• HR ターゲットゾーン設定

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。

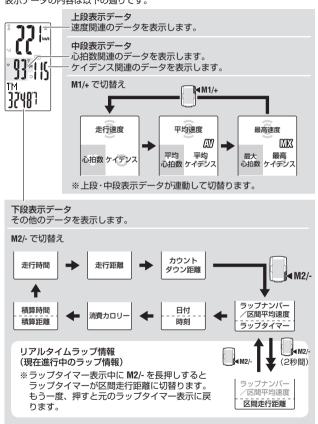


コンピュータの基本操作

計測画面の機能

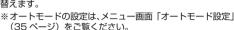
計測画面には大きくわけて4種類の異なる計測データが表示され、M1/+、M2/を押すことで表示データを切替えます。

表示データの内容は以下の通りです。



計測のスタート/ストップ

計測中は計測単位(km/h または mph)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オンになっています。 オートモードのオン/オフで自動計測とマニュアル計測を切 替えます。



※ 積算距離、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。

オートモード機能(自動計測)AT

オートモードがオンのとき (AT) が点灯しているとき) は、 車輪の回転を検知して、自動的に計測がスタート/ストッ プレます。

※3 や ♥ が消灯した受信スリープ状態では、走行しても 計測はスタートしません。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、M1/+ または M2/- を押してセンサーアイコンを点灯させます。詳しく は「受信スリープ機能」(19ページ) をご覧ください。

マニュアル計測

オートモードがオフのとき(AT)が消灯のとき)は、SSE 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、

走行時間カウント中にスピード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。

- ※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。

計測停止をうながす機能です。



計測単位



オートモード アイコン



マニュアル計測の スタート/ストップ



バックライト

LT を押すと、画面の照明が約3秒間点灯します。

※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。



計測データのリセット操作

計測画面のとき SSE と M1/+、または M2/- を同時に押すと計 測データ (積算時間、積算距離、日付、時刻を除く) およびラップのデータを O に戻すことができます。

SSE M1/+ (同時押し)

- ※ リセット操作を行うと、その計測値がファイルとして自動的に保存されます。(26ページ)
- または
- ※ リセット操作後の約2秒間は、画面が停止し、ボタン操作を受けつけませんが、この間の計測は正常に動作しています。
- SSE▶ M2/-(同時押し)
- % カウントダウン距離(C.D.DST→)は設定した値に戻ります。
- ※ LAP を押した直後の5秒間は、リセット操作は行えません。

節電機能

受信スリープ機能

コンピュータは電池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ブ状態になります。受信スリーブ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 M1/+ または M2/- を押して受信スリーブ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。

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

センサー信号 アイコン ー



心拍センサー 信号アイコン

※オートモードがオンの場合、受信スリープ状態で走行しても計測はスタートされませんでご注意ください。

コンピュータの節電

コンピュータは、約10分間無信号状態が続くと、日付/時刻表示のみの節電状態になります。

AC 以外のいずれかのボタンを押すと、節電機能は解除され、 計測画面に戻ります。計測の前には節電状態を解除してくだ さい。



節雷状態

上段・中段表示データ



● 走行速度

現時点の走行速度を表示します。 1 秒ごとに更新します。

② 心拍数

心拍数をリアルタイムで表示します。 1 秒毎に更新します。

6 ケイデンス

1 分間あたりのペダル回転数を表示します。 1 秒ごとに更新します。

④ 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。

- ⑤ 平均心拍数 (*2)
 - 計測開始から現時点までの平均心拍数を表示します。 心拍計測を行なっていない時間は平均値に反映されません。
- ・平均ケイデンス(*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。 ペダリングを停止してる時間は平均値に反映されません。
- 最高速度

現時点までの最高速度を表示します。 計測の開始停止に関わらず更新します。

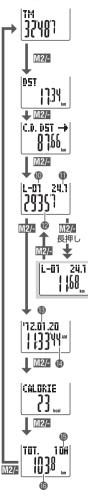
最大心拍数

現時点までの最大心拍数を表示します。 計測の開始停止に関わらず更新します。

最高ケイデンス現時点までの最高ケイデンスを表示します。計測の開始停止に関わらず更新します。

- *1: 走行距離 (DST) が 10000 km [mile]、または走行時間 (TM) が 100 時間 を超えると [E] が表示され計測できません。リセット操作 (19 ページ) を行ってください。
- *2: 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停止し、もう一度心拍センサーを装着すると計算が再開されます。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、実質的な平均値を得ることができます。
- ※CC-TR210DW をご購入の場合、オブションの心拍センサーを使用すると心 拍関連のデータが計測できます。

下段表示データ



走行時間

計測開始から現時点までの経過時間を 1/10 秒まで表示します。

99:59'59'を超えると00'00"0から繰り返します。 ※計測時間が1時間を超えると1/10は表示されません。

走行距離

計測開始から現時点までの走行距離を表示します。

カウントダウン距離 (24ページ)

計測開始から目標距離までの残り距離を表示します。

- ラップナンバー(22ページ) 現在のラップ数を表示します。
- リアルタイム区間平均速度 前ポイント(L-01は計測開始)からの平均速度をリアルタイムで表示します。
- プラップタイマー(リアルタイムラップ) 前ボイント(L-01は計測開始)からの経過時間をリアルタイムで表示します。

リアルタイム区間走行距離

前ポイント(L-01 は計測開始)からの走行距離をリア ルタイムで表示します。

® 日付

現在の日付を年(西暦下2桁)、月、日で表示します。 ※設定により表示順は異なります。

個 時刻

現在の時刻を24時間または12時間で表示します。

消費カロリー

計測開始から現時点までの消費カロリーを心拍数を基に推定して表示します。

※心拍センサーを装着すると計測できます。

@ 積質時間

- 走行時間を積算し続けます。リセットすることはで きません。

₲ 積算距離

走行距離を積算し続けます。計測のスタート/ス トップに関わらず更新されます。

ペース機能

画面には、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。

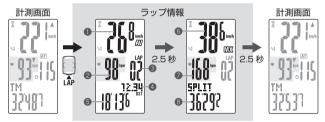
A	現在値が平均を上回っている。	
•	現在値が平均を下回っている。	
消灯	現在値が平均と同じ、または"O"である。	



ラップ機能

計測中、計測画面で 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、区間走行距離)を最大 99 ラップまで記録できます。

記録直後は、そのラップ情報を下図の順に表示し、計測画面に戻ります。



- 区間平均速度
- 2 区間平均心拍数

前ポイント(L-01は計測開始)から現在のポイント間の平均速度(平均心拍数)を表示します。

- ラップナンバー 現在、計測中のラップナンバーを表示 します。
 - ※ 総ラップ数が 99 ラップ以上になる と[--]が表示され、記録できません。
- 4 区間走行距離

前ポイント (L-01 は計測開始) から現在のポイント間の走行距離を表示します。

の ラップタイム

前ポイント (L-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。

- 区間最高速度
- 区間最大心拍数

前ポイント(L-01は計測開始)から現在のポイント間の最高速度(最大心拍数)を表示します。

3 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。

ラップの保存

記録したラップデータは、リセット操作(19ページ)でファイルに保存され、メニュー画面「ファイルビュー」(26ページ) で確認することができます。

- ※総ラップ数が 99 ラップの状態で LAP を押すと、ラップ情報が表示されますが、ラップナンバーが [--] となり記録できません。
- ※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。従って総ラップ数は、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

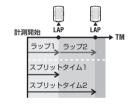
ファイル内の使用ラップ数	ファイル数
F01 :5ラップ	
F02 : 0 ラップ	3つ
F03:10 ラップ	

この場合の総ラップ数は、全ファイル中の使用ラップ「15 ラップ」にファイル数「3」を加算した「18 ラップ」になります。

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。



リアルタイムラップ情報の活用

画面下段に表示される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スタートになります。 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インター、パルタイマーやタイムアタックにも利用できます。



カウントダウン距離

カウントダウン距離とは、目標とする走行距離を設定し、そ こまでの距離のカウントダウン表示と到達時に通知をする機 能です。

目標走行距離に達すると、どの計測データを表示していても カウントダウン表示に切替り、ドット表示部の点滅とアラー ム音で通知します。

カウントダウン距離の使用例

 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、道路標識に目的地の標識が現れたとき、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、目標としている距離を入力し、進歩を確認できます。

※カウントダウン距離の設定は、メニュー画面「カウントダウン設定」(36 ページ)から行います。

HR ターゲットゾーン

計測中、画面の ♥ に HR ターゲットゾーンの状態を確認するマークが表示されます。

	HR ターゲットゾーンが $HR.ZONE:1 \sim 4$ のいずれかに設定されている。
	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オフに設定されている。

※HR ターゲットゾーンの設定は、メニュー画面「HR ターゲットゾーン設定」(37 ページ)から行います。



20km の場合





到達時 (5 秒間表示)



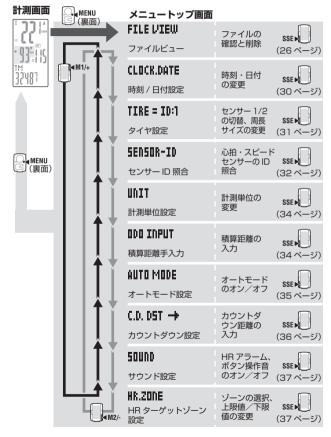
・ HR ターゲット ゾーン

コンピュータの設定変更

計測画面で MENU を押すとメニュー画面に切替ります。

メニューでは、保存したファイルの確認や削除、各種設定確認と変更を行います。

- ※メニュー画面の切替えは、M1/+、M2/- で行います。
- ※設定を変更した後は、必ず MENU を押して変更内容を確定してください。
- ※メニュー画面で1分間放置すると計測画面に戻ります。



FILE VIEW — CLOCK DATE — TIRE — SENSOR-ID — UNIT ← MIZE — HR.ZONE — SDUND — C.D. DST -+ — AUTO MODE — ODD INPUT — MIZE

ファイルビュー

FILE VIEW

本器は、リセット操作(19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、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。

ファイルに記録される計測データ

コンピュータには、最大 14 ファイルまで記録することができます。 最新のファイルは、常に F-01 として記録され、保存ファイルが 14 ファイ ルを超えると古いファイルから順次消去されます。



ファイル内に保存される計測データは以下の通りです。

- 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)
- ファイル作成日、時刻(計測がスタートした日付・時刻)
- 使用ラップ数
- 消費カロリー
- 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)

ファイル内の計測データを確認する

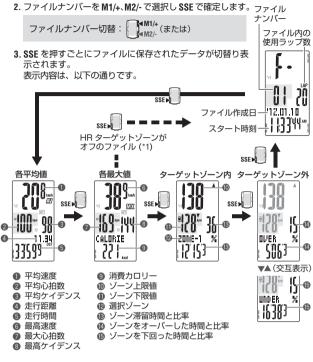
コンピュータに保存されたファイルの計測データを確認します。

1. 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 FILE VIEW 画面で SSE を押します。

メニュートップ: MENU (裏面)

確定: SSE





ファイル内のどの画面でも MENU を押すとメニュートップ (FILE VIEW 画面) に戻ります。もう一度押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ: CMENU (裏面)

^{*1:} 計測時の HR ターゲットゾーン設定がオフの場合、HR ターゲットゾーンに関する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「ラップの呼出」(28ページ)をご覧ください。

ラップの呼出

コンピュータに保存されたファイルのラップデータを確認します。

- 1. メニュー画面「ファイルビュー」(26ページ) から 確認したいファイルナンバーを選択します。
- 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。

下記の通り、平均値と最高値が交互表示されます。

ラップデータから戻るには、もう一度 LAP を押します。

ラップデータ呼出/戻る



- 区間平均速度 区間平均心拍数 の ラップナンバー
- 区間走行距離
- ⑤ ラップタイム
- 区間最高速度 区間最大心拍数
- 3 スプリットタイム
- 3. ラップが複数ある場合は、M1/+、M2/- で切替えます。

ラップナンバー切替:

4. MENU を押すとメニュートップ (FILE VIEW 画面) に戻り ます。もう一度押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ:



ファイルの消去

コンピュータに保存されたファイルを消去します。

コンピュータは自動的に古いファイルを削除して上書き保存しますが、手動で指定したファイルを消去することもできます。

- 1. メニュー画面「ファイルビュー」(26 ページ) に切替えます。
- 2. **SSE** と **M1/+** または **SSE** と **M2/-** を同時に押し、消去画面に切替えます。

消去画面切替: SSE (または) SSE M2/-(同時押し) (同時押し)

、消去画 ファイル内の 使用ラップ数 詩押し) ファイル作成日 — "12.01.111 スタート時刻 — "13.01.111

ファイルナンバー

 ファイル作成日・時間から消去したいファイルナンバーを M1/4、M2/- で選択します。 全てのファイルを一括消去したい場合は ALL を選択します。

4. SSE を押し、ファイルを消去します。

ファイルの消去: SSE

消去確認画面 消去するファイ ルナンバー





5. MENU を押すとメニュートップ (FILE VIEW 画面) に戻ります。もう一度押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ: MENU (車面)

- ※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。
- ※ コンピュータにファイルがない場合 (F-00 の場合)、操作できません。
- ※ファイルを消去するとファイル内のラップも消去されます。
- ※一旦、ファイルを消去すると元には戻りません。

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。 ※ 数値入力では、M1/4、M2/- を長押しすると早送りできます。

1. 計測画面から MFNII でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で CLOCK.DATE 画面に切替え、SSE で確定し ます.

CLOCK DATE

表示形式

メニュートップ: (東面) (または) 確定: SSE メニュー切替:

2. 時刻の表示形式を選択します。 「24 時表示」、「12 時表示」を M1/+、M2/- で選択し、 SSEで確定します。

24h ↔ 12h: (または)

3. 「時 |、「分 | を入力します。 「時」を M1/+、M2/- で入力し、SSE で確定します。 その後、「分」を同様に入力します。

設定範囲: 24h 0:00 ~ 23:59 [12h AM1:00 ~ PM12:59]

M1/+ (または)

確定:

4. 年月日の表示順を選択します。 表示順は M1/+、M2/- で「YY/MM/DD(年月日)」、「MM/ DD/YY(月日年)|、「DD/MM/YY(日月年)| から選択し、 SSEで確定します。



確定:

5. 「年1、「月1、「日1 を入力します。 手順4で選択した順にそれぞれ M1/+、M2/- で入力し、 SSE で確定します。「年」は西暦下2 桁を入れます。

PP/MM/DD

設定範囲: 00.01.01~99.12.31

数值增減:

M2/- (または)

確定: SSE

JP-30

FILE L/IEW — CLOCK.DATE — TIRE — SENSOR-ID — UNIT ← MYZE HR.ZONE — SOUND — C.D. DST → MUTD MODE — ODD INPUT — MYZE

6. MENU を押すとメニュートップ (CLOCK.DATE 画面) に 戻り、変更内容が確定されます。 もう一度、押すと計測画面に戻ります。

マーュートップ/計測画商へ・ 🎑 MENU

メニュートップ/計測画面へ: (実面

タイヤ設定

TIRE = ID:1

センサー ID (32 ページ) を照合した 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」(13ページ)をご覧ください。
- ※数値入力では、M1/+、M2/- を長押しすると早送りできます。
- 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。
 M1/+、M2/- で TIRE 画面に切替え、SSE で確定します。

メニュートップ: (MENU (裏面) メニュー切替: (MI/+ (または) 確定: SSE 認識中のセン サーアイコン TIRE = ID:1

現在の周長 サイズ

2. ID:1 (センサー 1) または ID:2 (センサー 2) を M1/+、 M2/- で選択します。

ID:1 ↔ ID:2: 【 MM1/+ (または) 確定: SSE ↓



※ 31、32 の切替えだけの場合は、手順4へ進みます。

 手順2で選択したセンサーのタイヤ周長の下二桁を M1/+、M2/-で入力し、SSEで確定します。 その後、上二桁を同様に入力します。

設定範囲: 0100~3999 mm

数值增減: M1/+ (₹

【M1/+ (または) 桁移動:



MENU を押すとメニュートップ(TIRE 画面)に戻り、変更内容が確定されます。

もう一度、押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ: MENU (車面)



- ※コンピュータを1台の自転車でお使いの場合は、ID: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ID:2(センサー2)に設定します。
- ※計測画面に切替えると、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、そのまま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「スピードセンサーIDの自動認識について」(4ページ)をご覧ください。

センサー ID 照合

SENSOR-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。 センサー ID 照合が正しく行われていない場合、コンピュータはセンサー 信号を受信できません。

※はじめてのご使用の場合(工場出荷時)は同梱されているコンピュータと各センサーの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、コンピュータの近くに各センサーがあることが必須です。
- 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で SENSOR-ID 画面に切替え、SSE で確定します。

|SENSOR-ID|

メニュートップ: (裏面) メニュー切替: (素本は) 確定: SSE

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 M1/+、M2/- で選択します。



HR ↔ SP1 ↔ SP2: 【 *M1/+ (または)

※ SP2 は、1 つのコンピュータを2台の自転車で併用する場合に使用します。別の自転車に取付けた2つ目のスピードセンサーを SP2でID 照合しておくことでコンピュータは2台の自転車を自動的に識別することができます。

3. SSE を押して、ID 照合を開始します。

照合開始: SSE▶

画面の数値が動いている間に、照合するセンサーの RESET ボタンを押します。

スピードセンサー



RESET

心拍センサー



ID-590C

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。

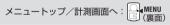
※コンピュータは、ID 照合開始後、5分間の待受状態になります。

待受中に SSE 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。

MENU を押すとメニュートップ (SENSOR-ID 画面) に戻り、変更内容が確定されます。

もう一度、押すと計測画面に戻ります。



※ \$P2 を活用する場合は、ID:2(センサー2)のタイヤ周長を設定します。 詳しくは「タイヤ設定」(31ページ)をご覧ください。

M2/-	→ FILE VIEW —	-cudor.bate-	—TIRE-		— TINU —	V.E.V.E
	HR.ZODE		0.D. DST -	- • — AUTO MODE —	-ODO INPUT —	W WEE

計測単位設定

UNIT

計測単位(km または mile)を変更します。

1. 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で UNIT 画面に切替え、SSE で確定します。

O. MENU メニュートップ: (裏面) M1/+ M2/- (または) 確定: SSE メニュー切替:



現在の計測単位

2. 計測単位を M1/4、 M2/- で選択します。





3. MENU を押すとメニュートップ (UNIT 画面) に戻り、 変更内容が確定されます。 もう一度、押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ

※計測単位の切替後、これまで計測した計測値は変更後の単位で自動換算さ れます。

積質距離手入力

OND TOPUT

精算距離に任意の数値を入力すると、その値から積算距離をスタートできます。 フォーマット操作する場合や、コンピュータを買換えた場合に、これまでの **積算距離を引継ぐことができます。**

※数値入力では、M1/+、M2/- を長押しすると早送りできます。

1. 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で ODO INPUT 画面に切替え、SSE で確定し ます。



現在の積算値



メニュー切替:

M2/- (または) 確定: SSF▶

BM OV	→ FILE DIEW —	- CLEICKLDATE -	-TIRE-	— 5ENSIJR-1JD —	—Unit ←	17.7
W12/2		—— SEILIND —— C	.D. DST -▶	- AUTO MODE -	-ODO INPUT-	W 17/4

- 2. 積算距離を M1/+、M2/- で入力し、SSE で桁移動します。
 - ※積算距離は、4 桁表示から始まり順次右送りで小文 字を含めた 6 桁の整数が表示されます。



下 4 桁を表示



MENU を押すとメニュートップ (0D0 INPUT 画面) に戻り、変更内容が確定されます。
 もう一度、押すと計測画面に戻ります。

CO K IT S CHIMBIBICK 985 9 .

設定範囲: 0~999999 km [mile]

メニュートップ/計測画面へ: C (裏面)

オートモード設定

AUTO MODE

オートモード(18ページ)のオン/オフを切替えます。

 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で AUTO MODE 画面に切替え、SSE で確定します。

AUTO MODE

| 現在の設定

メニュートップ:

● MENU (裏面) ■ M1/+ (または)

では) 確定: SSE ▶

+0++

2. オン、オフを M1/+、M2/- で選択します。

ON ↔ OFF: M1/+ (または)



3. MENU を押すとメニュートップ(AUTO MODE 画面)に 戻り、変更内容が確定されます。

もう一度、押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ: MENU

カウントダウン設定

C.D. D5T →

カウントダウン距離(24ページ)の目標走行距離を入力します。 ※数値入力では、M1/+、M2/- を長押しすると早送りできます。

1. 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で C.D.DST →画面に切替え、SSE で確定し ます。

CD 057 👈

現在の設定値

MENU. (裏面) M1/+ M2/- (または) メニュー切替:

2. 目標距離を M1/+、M2/- で入力し、SSE で桁移動します。

設定範囲: 0.0 ~ 9999.9

メニュートップ:

▲M1/+ ■M2/- (または) 数值增減:

桁移動:

目標距離 $1000 \, \text{km} \, \text{m}$ 場合

IC.D. 05T 👈

※ 目標距離は、0.1 km 単位まで設定可能です。

3. MENU を押すとメニュートップ(C.D.DST→画面)に戻り、 変更内容が確定されます。

もう一度、押すと計測画面に戻ります。

MENU メニュートップ/計測画面へ (裏面) FILE DIEW — CLOCKDATE — TIRE — SENSOR-ID — UNIT ← HR ZONE — GOURN — CIN DIST -+ — AUTO MODE — OND TOPUT -

サウンド設定

50UND

HR ターゲットゾーンのアラーム音、ボタン操作音のオン/オフを切替えます。

1. 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。

M1/+、M2/- で SOUND 画面に切替え、SSE で確定します。

STILL OF

メニュートップ:

MENU (裏面)

メニュー切替:

▲M1/+ ▲M2/- (または) 確定: SSEI

2. HR アラーハ、ボタン操作を SSF で切替えます。

HR.ALARM ↔ BUTTON:

HR ゾーン アラーム音 HR OLDRM ijΛ

ボタン操作音 BUTTON n Un

3. オン、オフを M1/+、M2/- で選択します。

ON ↔ OFF: M1/+ (または)

4. MENU を押すとメニュートップ(SOUND 画面)に戻り、 変更内容が確定されます。

もう一度、押すと計測画面に戻ります。

メニュートップ/計測画面へ:

HR ターゲットゾーン設定

HR ZODE

HR ターゲットゾーン($1 \sim 4$)またはオフの選択と各ゾーンの上限値/下 限値を変更します。

- ※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(19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、「3 HR ターゲットゾーンの使用」 (41ページ)をご覧ください。
- ※ 数値入力では、M1/+、M2/- を長押しすると早送りできます。

1. 計測画面から MENU でメニュートップに切替えます。 M1/+、M2/- で HR.ZONE 画面に切替え、SSE で確定します。

メニュートップ: (無面) メニュー切替: (無面) メニュー切替: (または) 確定: SSE



2. HR ターゲットゾーンを選択します。

「OFF」、「1」~「4」のいずれかを M1/+、M2/- で選択します。 HR ターゲットゾーンを使用する場合、「1」~「4」を 選択し、SSE で確定後、手順 3 へ進みます。

HR ターゲットゾーンを使用しない場合は「**OFF**」を選択し、手順4へ進みます。



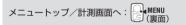
3. 選択中のゾーンの下限値を M1/+、M2/- で入力し、SSE で確定します。その後、上限値を同様に入力します。



数値増減: M1/+ (または)

確定: _{\$\$F}

 MENU を押すとメニュートップ (HR.ZONE 画面) に戻り、 変更内容が確定されます。
 もう一度、押すと計測画面に戻ります。





- *1: 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 超えた場合、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。
- ※上限値は 199 を超えると小文字を整数として表示します。
- ※ゾーンは、他のゾーンと重なっても問題ありません。

心拍数管理によるトレーニング

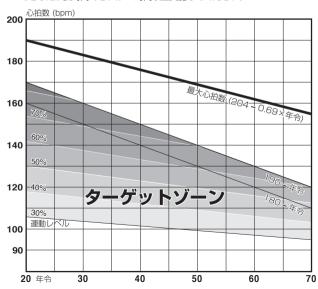
人の心拍数は、一般に運動によって高くなります。同一人においては、運動レベルと心拍数はほぼ比例関係にあり、心拍数は運動レベルの大変よい指標です。従って、心拍数を設定してその心拍数を維持するように運動するトレーニング方法は、科学的なトレーニング方法であり、一般の人の健康増進から一流選手のトレーニングまで広くに用できます。なお、トレーニングを開始する前に、医師または専門トレーナーへの相談をお勧めします。

■ 一般の健康増進のためのトレーニング

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% 位までの間で目標心拍数(HR ターゲットゾーン)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。運動レベルと心拍数の関係は、下図を参考に目標心拍数を求めてご利用ください。

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%位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きれば 1 時間以上実施してください。



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

運動レベル (%) = <u>目標心拍数 - 安静心拍数</u> × 100 最大心拍数 - 安静心拍数

目標心拍数 = (最大心拍数-安静心拍数)

× <u>運動レベル (%)</u> + 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 -年齢」または「204 - 0.69×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。

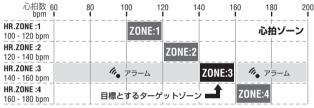
3 HR ターゲットゾーンの使用

本器の HR ターゲットゾーンは、心拍数の変化をとらえる心拍ゾーンです。 計測中に心拍数がこのゾーンから外れるとコンピュータはアラームを発し、 の点減と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4つのゾーンの中から選択します。

たとえば心拍数 $140 \sim 160$ bpm を狙ってトレーニングする場合、下表のように HR.ZONE:3 を選択します。

これにより、コンピュータは計測中に、一旦心拍数がゾーン内に到達してから、139 bpm 以下になった時と 161 bpm 以上になった時にアラームを発します。 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(26 ページ)で確認できます。



ゾーン初期値

- ※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(1 \sim 4)またはオフの選択や、上下限値の変更は メニュー画面「HR ターゲットゾーン設定」(37 ページ)で行います。
- ※アラーム音のオン/オフは、メニュー画面「サウンド設定」(37ページ) で行います。

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

20011000		
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(O℃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。
画面に 💽 が点灯する	コンピュータの電池残量が残りわずかです。	すぐに新しい電池 (CR2032) と 交換してください。 交換後は必ずリスタート操作 (11 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 (18ページ) が働いてい ます。	SSE を押して計測を停止すると解除されます。 計測途中の場合は、無視してください。
まったく表示がでない	コンピュータの電池が消耗し ていませんか?	新しい電池 (CR2032) と交換してください。 交換後は必ずリスタート操作 (11 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(11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	センサー ID 照合を行いましたか? 他の同一センサーで ID 照合がされていませんか?	センサーID 照合 (32 ページ) の SP1 (スピードセンサー 1) また は SP2 (スピードセンサー 2) の照 合を行ってください。
	፩ は点灯していますか?	② の消灯時は受信できません。 M1/+ または M2/- を押して受信ス リーブ (19 ページ) を解除して ください。
	スピードセンサーの各セン サーゾーンとマグネットの距 離が離れすぎていませんか? スピードセンサーの各セン サーゾーンとマグネットの中 心がずれていませんか?	自転車への取付け(7 ベージ) を参解し、センサーゾーンと対面す るマグネットの位置関係を正しく調 整します。
	受信スリープ状態や節電画面 になっていませんか?	コンピュータ表面のいずれかのボタ ンを押して計測画面に戻します。
	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。
心拍信号を受信しない	センサー ID 照合を行いましたか? 他の同一センサーで ID 照合がされていませんか?	センサー ID 照合 (32 ページ) の HR (心拍センサー) の照合を行っ てください。
	♥ は点灯していますか?	●の消灯時は受信できません。 M1/+ または M2/- を押して受信ス リーブを解除してください。
	節電機能が働き日付・時刻表 示だけになっていませんか?	コンピュータ表面のいずれかのボタ ンを押し、節電機能を解除します。
	電極パッドが身体から離れて いませんか?	電極パッドが身体に密着するように 装着してください。

トラブル	チェック項目	対処
心拍信号を受信しない	心拍センサーは装着ベルトに 正しく取付けていますか?	心拍センサーをしっかりと固定して 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。
	コンピュータの画面に ト が点灯していませんか? コンピュータの電池残量が残りわずかです。	新しい電池 (CR2032) と交換してください。 交換後は必ずリスタート操作 (11 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?	新しい装着ベルトと交換してくださ い。
心拍数表示がOになったり、計測されたりする		心拍センサーの装着(10 ページ) に従い正しい位置に装着します。
	コンピュータの画面に ト が点灯していませんか?	新しい電池 (CR2032) と交換してください。 交換後は必ずリスタート操作 (11 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。

操作上のトラブル

トラブル	チェック項目	対処
LT を押してもライト が点灯しない	点灯していませんか? コンピュータの電池残量が残 りわずかです。	新しい電池(CR2032)と交換して ください。 交換後は必ずリスタート操作(11 ページ)を行ってください。
走行しても計測を 開始しない	オートモードがオフ (AII が消灯) になっていませんか?	オートモードがオフ((配)が消灯)のときは、ボタン操作で計測をスタート、ストップします。 自動計測する場合は、オートモードを オンに切替えてください。(35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 ID 照合(32ペー ジ)を行ってください。
ラップデータが記録 できない	すでに 99 ラップ使用してい ませんか?	ファイルビューからラップを多く含む ファイルを消去 (29 ページ) して、 ラップの空きを確保してください。
	間(または区間走行距離	記録範囲を超えるとラップは計測できません。 リセット操作 (19 ページ) を行い、 新しい計測を行ってください
	LAP を押した直後ではありませんか?	LAP を押した直後の 5 秒間は新たに ラップを記録できません。
計測値に異常な値が出る		原因と思われるものから離れて、リセット操作(19ページ)してください。
メニュー画面で設定 を変更できない	計測中ではありませんか?	計測中はトップメニューの確認しかできません。
	オートモードがオン(AT)が 点灯)の場合、電磁波等により計測状態となる場合があり ます。	電磁波等の原因と思われるものから離れてください。
	されていますか?	HR ターゲットゾーンの変更には、リセット操作が必要です。 計測を停止して、リセット操作(19ページ)を行ってください。
ファイルビューに計 測データが記録でき ない	総ラップ数が 99 ラップに なっていませんか?	ファイルビューからラップを多く含む ファイルを消去(29 ページ)して、 ラップの空きを確保してください。

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交換します。

∕≜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。

- ※コンピュータ、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パッキンが重要です。 電池蓋、パッキン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。

コンピュータ

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. コンピュータ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閉めます。
- 3. 電池交換後は、必ずリスタート操作(11ページ)を 行い、日付、時刻の設定を行ってください。



開める

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固定具 合を確認してください。



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。
- コンピュータや心拍センサー、スピードセンサー等が汚れた場合は水で洗い 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、アルコール等の有機溶剤は表面を傷めますので使わないでくださ U)
- 装着ベルトは、肌に直接触れるため、ご使用後は汚れを洗うなど清潔に保っ てください。

標準部品

1603580 パーツキット



1603585

スピードセンサーキット (ISC-10)



1603590

心拍センサーキット



1603595



1600280N



1602193 ブラケット



1699691N

ホイールマグネット



1699766

ケイデンスマグネット



1665150

リチウム雷池 (CR2032)



オプション部品

1602980

ナイロンタイブラケット



製品仕様

表示機能	上段表示	走行速度	0.0 (4.0) ~ 150.0 km/h [0.0 (3.0) ~ 93.0 mph] (27 インチの時)	
		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]	
	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	
		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	
	下段表示	日付	'00.01.01 ~ '99.12.31 (表示順切替え可)	
		時間	0:00'00" ~ 23:59'59" [AM 1:00'00" ~ PM 12:59'59"] (12 / 24 時間切替え可)	
		消費カロリー	0~9999/10000~999999 kcal (推定計算值)	
		積算時間	0 ~ 99999 時間	
		積算距離	0.0 ~ 9999.9 / 10000 ~ 999999 km [mile]	
		走行時間	0'00"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]	
		ラップ番号	L-01 ~ L-99	
		リアルタイム区間平均速度	0.0 ~ 150.0 km/h [0.0 ~ 93.0 mph]	
		ラップタイマー	0'00"0 ~ 59'59"9 / 1:00'00" ~ 99:59'59"	
		リアルタイム区間走行距離	0.00 ~ 9999.99 km [mile]	
	ラップ	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	牧、ラップナンバー、区間最大心拍数)	
		下段表示(区間走行距離、	ラップタイム、スプリットタイム)	
制御方式			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・ケィ	(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		式	2.4 GHz ISM Band (センサー毎に ID 付、スピー ドセンサーは SP1・SP2 の 2-ID 設定可)	
通信範囲			5 m(天候などの環境により延びる場合があります)	
使用温度單	芭囲		O ~ 40 ℃ (動作保証範囲:範囲外では、表示の視認性が悪化)	
保存温度單	囲		- 20 °C ~ 50 °C	
タイヤ周長	モセット範囲		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 コン		コンピュータ	: CR2032 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	ł	コンピュータ	: 56.5 x 38 x 16.9 mm / 30 g (電池を含む)	
心拍センサー		心拍センサー	: 31 x 62.5 x 13.2 mm / 15.4 g (電池を含む)	
		スピードセンサー	: 47.4 x 62.4 x 13.1 mm (アーム部除く) / 21 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 を超えると [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.com)

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ック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、 下のユーザー登録カードをカスタマーサービス宛までで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、コンピュータ 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。

	 	l
	 	l
	 	l

送り先: 株式会社キャットアイ カスタマーサービス宛 〒 546-0041 大阪市東住吉区桑津 2-8-25

保証規定

2 年保証

CC-TR310TW: コンピュータ/心拍センサー/スピードセンサーのみ

CC-TR210DW: コンピュータ/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。 返品にあたっては、お客様の連絡先・故障状況を明記の上、ご購入日が記述されたレシートまたは領収書を添えて、当社宛てに直接お送りください。レシートまたは領収書がない場合、保証期間は製造年月日から起算させて頂きます。 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 カスタマーサービス

〒 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

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) le le l'unité principale. コンパュータ裏面のバッテリーカバーに記載の7桁の数字を心記入ください。 nserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale. Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit. Vul de 7-cijferige nummers in die op de batterijendeksel van de computer staan.

REGISTRATION CARD

Nombre

Nome

ユーザー登録カード Scheda di registrazione

Name

Nom

Name

お名前(フリガナ) Naam Fiche d'enregistrement Registrierungskarte

Registratiekaart Tarieta de registro

シリアルNo No. de série

Seriennr

Serial No 🚳



Serienummer

Numero di matricola

Nº de serie

- 1					
1 1 1 1 1	Address ご住所 Adresse Adresse	Adres Dirección Indirizzo			
×	Phone 電話番号 Téléphone Telefon	Telefoon Teléfono Numero di telefono	E-mail addres Eメールアドレス Adresse e-mail E-mail-Adresse		eo electrónico
1 1 1 1 1	ご購入店名 Nom du mag	Shop name asin ou du revendeur indlers oder des Geschäfts	Dealer of Naam van winkel Nombre del proveedor o de Nome del punto vendita		
1 1 1 1	所在地 Adresse du n	Shop address nagasin ou du revendeur Händlers oder des Geschäfts	Dealer of Adres van winkel Dirección del proveedor o o Indirizzo del punto vendita		
1 1 1 1 1	ご購入日 Date d'achat	of purchase Datum van aankoop Fecha de compra Data di acquisto		/	/
1 1 1 1 1 1	ご送信いただい Votre adresse p Ihr Name oder Uw naam, adre Su nombre, dir	address or e-mail address た情報や内容の管理には万全を期 oostale et votre adresse e-mail ne thre E-Mail-Adresse wird weter s of e-mailadres zullen niet bescición o correo electrónico no se , indirizzo o indirizzo e-mail non se	iし、新製品情報やテクニカルサi seront pas vendues ou transmi weiterverkauft noch an eine ande nikbaar worden gesteld aan derd trän vendidos o compartidos cor	ポート提供以外に使用 ses à d'autres entrepr ere Firma weitergegeb en. n otras empresas.	することは一切ありません。 ises.
	INTERN ^{保証書}	IATIONAL WARF	RANTY CERTIFIC		AL GARANTIECERTIFICAAT
	PURCHAS	GARANZIA INTERNAZIONALE INTE ER'S NAME/ADDRESS			E GARANTÍA INTERNACIONAL
×	NOM/ADRESSI NAME UND AN NAAM/ADRES	DU CLIENT SCHRIFT DES KÄUFERS			

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending Copyright© 2011 CATEYE Co., Ltd. MSCTR31TW-111201

DEALER'S NAME/ADDRESS 販売店名・住所 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS NAAM/ADRES VERKOPER

NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE

NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE

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

DATE OF PURCHASE

CATEYER



