CASIO

ウオッチ 操作ガイド **3491**

目次

はじめに

各部の名称

本機を使い始める

時計ソフトウェアのバージョンアップについて

プロフィールを設定する

画面の表示

モードを切り替える

各モードの概要

時刻モードの表示を切り替える

充電する

■ 充電ケーブルによる充電

■ 充雷量を確認する

充電時間の目安

節電

暗い所で時計を見る

本機の便利な使い方

時刻合わせについて

GPS 電波で時刻を合わせる

■受信に適した場所

■手動で位置情報を取得する

■手動で時刻情報を受信する

■ 自動で時刻情報を受信する

▋うるう秒の受信について

▋受信のご注意

▮海外での利用について

時計を操作して時刻を合わせる

病院内、飛行機内で使うとき

スマートフォンとペアリングす る

アプリケーションをインストールする

■ Runmetrix をインストールする

■ Walkmetrix をインストールする

Bluetooth を設定する

ペアリングする

スマートフォンと一緒に使う (モバイルリンク機能)

時計の時刻を自動で合わせる

ランニングやウォーキングの記録を確認する

ライフログ関連のデータを見る

オートラップ計測の距離を設定する

時間通知機能のアラート間隔を設定する

ペースガイドを設定する

フォーム指標アラートの目標値を設定する

プログラムタイマーを設定する

ワールドタイムを設定する

アラームを設定する

スマートフォンを探す(携帯電話探索機能)

時計の各種機能を設定する

接続

■時計とスマートフォンを接続する

■ペアリングを解除する

■スマートフォンを買い替えたとき

Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の注意事項

心拍数を計測する

心拍計測機能を使う

心拍トレーニングを始める

心拍計測のご注意

装着時のご注意

ランニング計測をする

ランニング計測をする

計測データをスマートフォンに転送する

ランニング計測中の表示を切り替える

オートラップ計測を有効にする

オートポーズ(一時停止)を有効にする

ペースガイドを設定する

ペースガイド画面に表示するガイドを設定する

RACE DISTANCE(レース距離)を設定する

■ SET FINISH TIME(目標タイム)を設定する

SET PACE UP/SET PACE DOWN(ペース アップ/ダウンタイム)を設定する

ペースガイド画面を切り替える

時間通知機能(タイムアラート)を利用する

アクティビティ計測モードの画面表示を設定する (RUN FACE)

スマートフォンアプリで設定する機能

ランニング計測のご注意

ウォーキング計測をする

ウォーキング計測をする

計測データをスマートフォンに転送する

インターバルウォークをする

ウォーキング計測中の表示を切り替える

ウォーキング計測中の機能を変更する

スマートフォンアプリで設定する機能

ウォーキング計測のご注意

モーションセンサー(MS)と一緒 に使う

時計とモーションセンサーをペアリングする

■ペアリングを解除する

モーションセンサーを使ってランニング計測をす る

ランニング計測中の表示を切り替える

ランニングフォーム指標のアラートを設定する

アラート画面を切り替える

ラップ計測の距離を設定する

オートラップ計測を有効にする

ペースガイドの設定をする

ペースガイド画面に表示するガイドを設定す る

RACE DISTANCE(レース距離)を設定する

SET FINISH TIME(目標タイム)を設定する

SET PACE UP/SET PACE DOWN(ペース アップ/ダウンタイム)を設定する

ペースガイド画面表示について

オートポーズ(一時停止)を有効にする

モーションセンサーの装着警告表示を有効にする

時間通知機能(タイムアラート)を使う

MS 計測中の画面表示を設定する(RUN FACE)

モーションセンサーの情報表示(電池残量/メモリー残量)

HR(ハートレート)モード設定画面を開く

リンクロス画面表示

モーションセンサーエラー表示

スマートフォンアプリで設定する機能

ウオッチ 操作ガイド 3491

アクティビティログの確認

アクティビティログで確認できる項目

記録したログデータを確認する

特定のログデータを削除する

すべてのログデータを削除する

トレーニングのパフォーマンス コンディションを確認する

VO2MAX を確認する

スマートフォンの通知を受信する

通知受信のオン/オフを設定する

通知内容を表示する

特定の通知を削除する

すべての通知を削除する

タイマー

時間を設定する

タイマーを使う

インターバルトレーニングでタイマーを使う

概要

▮プログラムタイマーを設定する

■プログラムタイマーで計測する

ストップウオッチ

計測する

スプリットを計測する

ワールドタイム

ワールドタイムを確認する

ワールドタイム都市を設定する

サマータイムを設定する

アラーム

アラームをセットする

アラームを解除する

歩数計

日常の歩数を計測する

正しく計測できないとき

その他の設定

ボタンの操作音を設定する

通知音を設定する

振動(バイブレーション)を設定する

ライト通知

画面消灯機能

時計の設定をリセットする

補足

都市一覧

サマータイム期間一覧

対応するスマートフォン

仕様一覧

無線認証情報を確認する

モバイルリンク機能に関する注意事項

無線に関するご注意

商標、登録商標について

困ったときは

はじめに

時計の概要と、便利な使い方を紹介します。

●本製品でできること

- GPS 電波の受信やスマートフォンとの接続により、正確な時刻や位置情報を取得
- アクティビティ(ランニング、ウォーキング)の計測や記録
 - オートラップ
 - オートポーズ
 - アクティビティログデータの記録
- 心拍数の計測
- 消費カロリーの計測
- 歩数の計測
- データをスマートフォンに転送して、アプリケーションで確認

重要

- 専門的な計測器ではありません。計測 機能は、目安としてお使いください。
- 各種センサーで算出した計測データの 数値は正確性を保証されたものではあ りません。参考値としてお使いくださ い。

参考

- この操作ガイドに記載しているイラストは、視認性を考慮して実際のものとは異なる描写をしているものがあります。ご了承ください。
- 心拍計測機能やアクティビティ計測機能を使用する前に、プロフィールの設定をすると、より正確な数値を表示できます。

♀プロフィールを設定する

- 時計ソフトウェアのバージョンによっては、この操作ガイドで説明している時計の操作や画面表示と異なる場合があります。
- この操作ガイドで説明している時計の 機能や画面表示をお使いただくには、 時計ソフトウェアのバージョンアップ が必要な場合があります。常に最新の バージョンでお使いいただくことをお 勧めいたします。
 - ♀時計ソフトウェアのバージョン
 アップについて

各部の名称



A ボタン

各モード表示中に押すと、画面の表示切り替 えができます。

各設定画面を表示中に押すと、メニュー項目 を上にスクロールできます。

Bボタン

押すと、ライトが点灯します。

Cボタン

時刻モード表示中に押すと、アクティビティ 計測モードに切り替わります。

各モードの設定画面を表示中に押すと、選ん だ設定や変更を決定します。

Dボタン

モード(機能)を切り替えます。時刻モード以外のモードのとき、1秒以上押し続けると、時刻モードに戻ります。

アクティビティ計測中に押すと、HR(ハートレート)モードに切り替わります。

各設定画面を表示中に押すと、メニュー項目 を下にスクロールできます。

Eボタン

時刻モード以外のモード表示中に押すと、時刻モードに戻ります。

各設定の操作中に押すと、1 つ前の画面に戻ります。

① 光学式センサー(心拍計)

心拍数を計測します。

② 充電端子

充電ケーブルで USB 端子のある機器と接続して、本機の充電をします。

Ω充電ケーブルによる充電

本機を使い始める

工場出荷時の状態は、画面表示が消えていて、ボタン操作や充電ができません。

本機を使い始めるには以下の操作をしてください。

E ボタンを 5 秒以上押し続けます。
 画面が表示されます。



時計ソフトウェアのバージョン アップについて

時計ソフトウェアの更新(バージョンアップ) をすることで、本機の機能が向上し、より快適 にご使用になれます。

常に最新のバージョンにアップデートしてご 使用ください。

時計ソフトウェアのバージョンは、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で確認および更新ができます。

●バージョン確認方法

バージョンは、スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)で確認します。

接続確認

●時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。

Q時計とスマートフォンを接続する

- 1. 【【「Runmetrix】または「Walkmetrix】アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. [] iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 5. [[「バージョン情報」をタップします。
 - 時計ソフトウェアのバージョンが、14 桁の整数で表示されます。

●バージョンの差異について

バージョンは、14 桁の数字の先頭 2 桁で識別します。

05xxxxxxxxxxxx~09xxxxxxxxxxxx

初期バージョン/機能差なし

10xxxxxxxxxxx

 モーションセンサーの情報表示画面追加 のモーションセンサーの情報表示(電池残量/メモリー残量)

11xxxxxxxxxxxx

- 一時停止画面で[DELETE]選択時の確認画 面追加
- モーションセンサー(MS)接続時の、一時停止画面で「DELETE」機能追加
 - モーションセンサーを使ってランニング 計測をする

13xxxxxxxxxxxx ∼

- 今日の歩数表示画面追加 ♀ 時刻モードの表示を切り替える
- アクティビティ計測中の HR(ハートレート)モード画面追加
 - ○心拍計測機能を使う

参考

●バージョンアップ方法

時計ソフトウェアは、スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)で更新(バージョンアップ)します。

バージョンは、14 桁の数字の先頭 2 桁で識別 します。

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 母時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【『Runmetrix』または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. **[**iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 「バージョン情報に●が付いている場合は、バージョンアップができます。
 「バージョン情報」をタップします。
 - 時計ソフトウェアのバージョンが、14 桁の整数で表示されます。
- 6. バージョンアップが可能な場合、14 桁の バージョン番号の下に表示される「ファー ムウェアをバージョンアップ」をタップし ます。
- 7. 画面に従って操作し、時計ソフトウェアの バージョンアップをします。

プロフィールを設定する

プロフィール(身長/体重、性別、生年月日、時計を装着する手首、安静時の心拍数)の設定ができます。トレーニング状況モードを表示する前に設定が必要です。また、より正確な心拍ゾーンを算出するために、プロフィールの設定をおすすめします。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[PROFILE] にポインターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。

プロフィールの項目選択画面が開きます。



[HEIGHT/ WEIGHT]	身長/体重
[SEX]	性別
[BIRTHDAY]	生年月日
[WRIST]	時計を装着する手首
[RESTING HR]	安静時の心拍数

- 5. A または D ボタンを押して、登録する項目を選びます。
- 6. C ボタンを押して、項目を決定します。
- 7. 身長/体重を登録します。
 - プロフィールの項目選択画面で [HEIGHT/WEIGHT]を選びます。
 - A または D ボタンを押して、身長の値を設定します。
 - C ボタンを押します。
 - **③** A または D ボタンを押して、体重の値を設定します。
 - ④ C ボタンを押します。

⑤ A または D ボタンを押して、現在の値を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の値を保存します。
[NO]	現在の値を保存しませ ん。
[RETURN]	身長/体重の設定画面に 戻ります。

⑥ C ボタンを押して、身長/体重の登録を終了します。 登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

参考

身長/体重の登録を途中で止める場合、 E ボタンを押して手順(§) に進んでく ださい。

- 8. 性別を登録します。
 - プロフィールの項目選択画面で[SEX] を選びます。
 - A または D ボタンを押して、[MALE] (男性)または [FEMALE] (女性)のど ちらかにポインターを合わせます。
 - ② Cボタンを押して、性別の登録を終了 します。 登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に プロフィールの項目選択画面に戻り ます。
- 9. 生年月日を登録します。
 - プロフィールの項目選択画面で [BIRTHDAY]を選びます。
 - A または D ボタンを押して、生年月日の「年」を設定します。
 - ですりです。ですります。
 - **③** A または D ボタンを押して、生年月日 の「月」を設定します。
 - **④** C ボタンを押します。
 - **⑤** A または D ボタンを押して、生年月日 の「日 | を設定します。
 - **⑥** C ボタンを押します。
 - ⑦ A または D ボタンを押して、現在の値 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の値を保存します。
[NO]	現在の値を保存しませ
	ん。
	生年月日の設定画面に
	戻ります。

(8) C ボタンを押して、生年月日の登録を 終了します。 登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に プロフィールの項目選択画面に戻り ます。

参老

• 生年月日の登録を途中で止める場合、 Eボタンを押して手順 ⑦ に進んでく ださい。

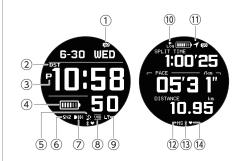
10. 時計を装着する手首を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で [WRIST]を選びます。
- A または D ボタンを押して、[LEFT] (左)または[RIGHT](右)のどちらか にポインターを合わせます。
- (2) C ボタンを押して、時計を装着する手 首の登録を終了します。 登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に プロフィールの項目選択画面に戻り ます。

11. 安静時の心拍数を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で [RESTING HR]を選びます。
- (1) A または D ボタンを押して、安静時の 心拍数の値を設定します。
- ② C ボタンを押して、安静時の心拍数の 登録を終了します。 登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に プロフィールの項目選択画面に戻り ます。
- 12. Ε ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じま す。

画面の表示



- (1) スマートフォンの新着通知件数を表示し ます。
- (2) 時刻が夏時間のときに点灯します。
- ③ 12 時間制表示で午後のときに点灯しま
- (4) バッテリー残量を示します。
- (5) 操作音または通知音をオフにすると点灯 します。
- (6) アラームのスヌーズ機能をオンにすると 点灯します。
- (7) アラームをオンにすると点灯します。
- (8) 振動をオンにすると点灯します。
- (9) オートライトをオンにすると点灯します。
- (10) アクティビティの計測状態、およびログ保 存残量を表示します。
- (11) 機内モード/GPS アイコン ける。
 けると表示しま
 - **★**:GPS 受信中に表示します。
- (12) モーションセンサー(MS)と接続中に点灯 します。
 - モーションセンサーとリンクロス状態 (接続が切れていて接続しようとしてい るとき):1 秒間隔で点滅します。
 - モーションセンサーと切断されている とき:消灯します。
- (13) スマートフォンと接続中に点灯します。
 - スマートフォンと接続が切れていて、接 続しようとしているとき:1 秒間隔で点 滅します。
 - スマートフォンと接続が切れていて、接 続しようとしていないとき:2秒間隔で 点滅します。
- (14) 心拍計測中のときに点灯します。

モードを切り替える

この時計には、以下のモード(機能)がありま

- アクティビティ計測モード以外のモードの とき、D ボタンを 1 秒以上押し続ける、また は E ボタンを押すと、時刻モードに戻りま
- 時刻モードを表示中に C ボタンを押すと、 アクティビティ計測モードになります。
- アクティビティ計測モードから時刻モード に切り替えるには、C ボタンを押して計測 を一時停止します。メニューで[SAVE]また は[DELETE]を選び、C ボタンを押します。 計測前の場合、Eボタンを押して切り替え ます。

1:00'2

時刻モード

アクティビティ計測モード



モードは、上記イラスト内に記載のボタンで 切り替えます。

各モードの概要

この時計には、以下のモードがあります。

●時刻モード

現在の日時を表示します。また、ホーム都市や アラームなど、時計の基本的な機能の設定を 変更できます。



●アクティビティ計測モード

ランニング、ウォーキングの距離や経過時間、 ペースなどを計測、記録します。

Ω ランニング計測をするΩ ウォーキング計測をする



●HR(ハートレート)モード



●タイマーモード

設定した時間をカウントダウンします。残り 時間がゼロになると音や振動でお知らせしま す。

Qタイマー



●ストップウオッチモード



●アクティビティログモード

計測した記録(アクティビティログ)を確認します。

♀アクティビティログの確認



●トレーニング状況モード

VO2MAX の値を確認します。

○ トレーニングのパフォーマンスコンディションを確認する



●通知モード

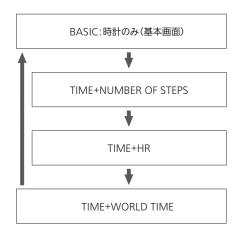
スマートフォンの電話着信、メール、SNSの 通知や情報を受信します。

♀スマートフォンの通知を受信する



時刻モードの表示を切り替える

時刻モードのとき、A ボタンを押すたびに、画面の表示が以下のように切り替わります。現在時刻と一緒にもう一つの情報を表示できます。



BASIC:時計のみ(基本画面)



TIME+NUMBER OF STEPS: 時刻+歩数



TIME+HR: 時刻+心拍数



TIME+WORLD TIME: 時刻+ワールドタイム



充電する

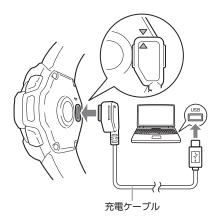
| 充電ケーブルによる充電

本機は、充電(USB)ケーブルを使用して充電します。

重要

- ・充電ケーブルは必ず付属品をお使いく ださい。
- USB 端子(Type-A)のある機器で充電できます。
- すべての USB 端子で動作を保証する ものではありません。充電できないと きは USB の接続を解除することをお すすめします。
- 机の上など安定した場所で、周りに物がない状態で充電してください。かばんの中などの狭い場所で充電すると、時計が発熱する場合があります。
- 充電中に水など液体がかかった場合は、ただちに充電ケーブルを電源から抜いてください。
- 周囲の温度が5°C~35°C の環境で充電してください。

●充電する



- 本体の ▽ マークと専用端子の △ マークを合わせてください。
- 1. パソコンなど USB 端子のある機器の電源を入れ、充電ケーブルを接続します。

時計と充電ケーブルを接続します。
 [CHARGING BATTERY]と表示され、充電が始まります。



- 充電が始まり、 が点滅します。
- 満充電になると、 が消灯します。







●パソコン以外の USB 端子から充電する

USB 規格に適合する USB 端子(Type-A)から 充電できます。

- 雷圧:5V
- 電流: 0.5A 以上

●充電時のご注意

- ◆ 工場出荷時の状態では、充電できません。工場出荷時の状態を解除してください。
 ♀ 本機を使い始める
- バッテリー表示が (回じ) のときは、なるべく充電しないでください。バッテリー表示が 以下になってから充電することで、本機の充電池を長持ちさせることができます。
- 次のような充電のしかたは、電池の劣化を 早める原因となりますので、ご注意ください。
 - 満充電の状態、または満充電に近い状態 で、頻繁に充電する
 - 電池残量が十分なのに、1 日の間に何度 も、本機への充電ケーブルの着脱を繰り 返す
- 気温が 35°C 以上の高温状態では充電しないでください。充電によって時計の温度が上昇して、充電が停止することがあります。また、周囲の気温が高温の状態では満充電にならないことがあります。
- 自作のパソコンや改造したパソコンでの動作は保証できません。
- ◆ 充電ケーブルの端子を逆向きに差さないようにご注意ください。
- 充電中は、時計が温かくなることがありますが、故障ではありません。

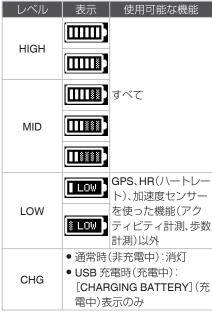
参考

- 表示が消灯した状態から満充電になる まで、約 2.5 時間かかります。
- 室温など、環境により充電時間が変わります。

| 充電量を確認する

時計の充電量は、以下のモード以外で確認できます。

- アクティビティログモード
- トレーニング状況モード
- 通知モード



● 電池がなくなると、画面の表示が消えます。

重要

- 電池がなくなり、表示が消灯した状態 の場合、充電ケーブルで充電してくだ さい。
- 本機の電池をより長くお使いいただく ために、長期間で使用にならない場合 でも、1か月に1度程度の定期的な充 電をおすすめします。

充電時間の目安

以下の時間を目安に毎日時計を充電すれば、充電量を

ILOWであれば、GPS、HR(ハートレート)、加速度センサーを使った機能を除き、この時計の機能を使うことができます。

○充電量を確認する

参考

実際の充電時間は環境によって異なります。

充電量の回復に必要な時間

CHG → LOW	7分
LOW → MID	5分
MID → HIGH	42分

節電

本機は、設定した時刻や一定時間の動きがないとスリープ状態になります。

表示スリープ

「Runmetrix」または「Walkmetrix」で設定した時刻になると、強制的に画面を消灯します。画面消灯時刻は、1時間単位で設定できます。

機能スリープ

表示スリープの状態が7日続くと、時刻合わせなどの機能を停止します。

●節電(スリープ)状態を解除する

いずれかのボタンを押すなど時計を操作することで、節電(スリープ)状態を解除します。

暗い所で時計を見る

暗い所で時計の表示を見るときに、ライトを 点灯させて画面を明るくできます。

●手動でライトを点灯させる

Bボタンを押すと、ライトが点灯します。



●自動的にライトを点灯させる(オートライト機能)

オートライト機能がオンのときは、時計を 40° 以上傾けると、ライトが点灯します。



重要

以下の図のように、時計が水平状態から15°以上傾いていると、点灯しにくくなります。



- 静電気や磁気の影響でオートライトが 作動しないことがあります。その場合、 もう一度時計を水平状態にしてから傾 けてください。
- 時計を傾けたとき、内部から「カラカラ」と音がする場合があります。これは、オートライトスイッチの作動音で、故障ではありません。

参考

報音中または振動中にオートライトを 使用すると、振動のみ停止します。

オートライト機能を設定する

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



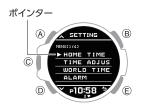
- 3. A または D ボタンを押して、[LIGHT] に ポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[AUTO LIGHT] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。

- A または D ボタンを押して、[OFF] (オフ)または[ON] (オン)にポインターを合わせます。
 - ◆オートライト機能がオンの場合、時刻 モードのときに[LT]が表示されます。
- C ボタンを押して、設定を終了します。
 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にライトの設定画面に戻ります。
- 9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じま す。

点灯時間を設定する

ライトの点灯時間は、1.5 秒と 5 秒のどちらか を選ぶことができます。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[LIGHT] に ポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、
 [DURATION] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、点灯時間を 選びます。

[1.5 SEC.]	1.5 秒点灯します。
[5.0 SEC.]	5 秒点灯します。

- C ボタンを押して、設定を終了します。
 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にライトの設定画面に戻ります。
- 9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

本機の便利な使い方

本機とスマートフォンをペアリングすることで、時計のさまざまな機能を簡単に使うことができます。

時刻を自動で合わせます

♀時計の時刻を自動で合わせる



各種データをスマートフォンに転送できます

ランニングやウォーキングの記録を確認する

♀ライフログ関連のデータを見る



300 以上の都市の中から選ぶことができます ② ワールドタイムを設定する



その他、時計のさまざまな設定がスマートフォンで操作できます。

まずは、時計とスマートフォンをペアリング してください。

♀スマートフォンとペアリングする

 時計とスマートフォンをペアリングするには、本機専用のスマートフォンアプリ 「Runmetrix」または「Walkmetrix」をスマートフォンにインストールする必要があります。

時刻合わせについて

この時計は、GPS 電波を受信したり、スマートフォンと接続したりして日付や時刻を合わせることができます。

重要

飛行機内など、電波の受信やスマート フォンの使用を禁止または制限されて いる場所では、機内モードに切り替え てください。

⊋病院内、飛行機内で使うとき

以下のチャートを参考にして、自分の生活スタイルに合った方法で時刻を合わせてください。

GPS 電波を受信できる場所にいますか?

GPS 電波を受信して時刻を合わせることをお勧めします。

Q GPS 電波で時刻を合わせる



スマートフォンをお使いですか?

スマートフォンと接続して時刻を合わせることができます。

♀時計の時刻を自動で合わせる



上記以外

GPS 電波の受信ができず、接続できるスマートフォンもない場合は、時計を操作して時刻を合わせることができます。

♀ 時計を操作して時刻を合わせる



GPS 電波で時刻を合わせる

GPS 電波を受信すると、時計の時刻や日付、 タイムゾーンを合わせることができます。

- GPS 電波(位置情報):タイムゾーンおよび 時刻や日付が合います。
- GPS 電波(時刻情報):時刻や日付が合います。

重要

- GPS 電波の時刻情報を受信する場合は、タイムゾーンを設定しておいてください。
- スマートフォンとペアリングをした場合は、GPS 電波を自動で受信しません。

| 受信に適した場所

ビルや樹木など視界を遮るものがなく、上空がよく見える屋外で GPS 電波を受信できます。



参考

- 受信しにくいときは、液晶画面を上に 向けて動かさないようにしてくださ い。
- 自動的に受信する場合は、衣服の袖が 時計の液晶画面にかからないようにご 注意ください。
- 以下の場所では、GPS 電波を受信できません。
 - 上空が見えない場所
 - 屋内(窓の近くでは受信できること があります)
 - 無線通信機器など磁気を発する機器 の近く
- 以下の場所では、GPS 電波を受信しに くくなります。
 - 上空の見える範囲が狭い場所
 - 樹木やビルの近く
 - 駅や空港など混雑した場所

■手動で位置情報を取得する

ボタン操作で GPS から位置情報を取得して、 タイムゾーン、時刻や日付を現在地に合わせ ます。

参考

- GPS 電波の受信には、多くの電力を消費します。必要なときだけ操作してください。
- 1. 受信に適した場所に移動して、液晶画面を 真上または空の方向に向けます。
- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。
- 6. A または D ボタンを押して、[AUTO] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[TIME +POSITION (GPS)] にポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。

位置情報の取得が始まります。

位置情報の取得に成功すると、取得した 情報が時計の画面に表示されます。



- ◆ 位置情報の取得に失敗すると、 [RECEIVING FAILED] と表示されます。
- 10.C ボタンを押して、設定を終了します。
 - 失敗時は、C ボタンを押すと手順6の 画面に戻ります。E ボタンを2回押すと 時刻モードに戻ります。

参考

- 受信には、約40秒から約80秒かかります。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大 で 13 分かかることがあります。
- 都市の境界線近くでは適切な位置情報を取得できない場合があります。 設定されたタイムゾーンが適切でないときは、時刻と日付が正しく表示されません。設定したい都市の中心に近い場所で改めて位置情報を取得してください。または、手動でホーム都市とサマータイムを設定した後、時刻情報を受信して時刻と日付を合わせてください。

♀手動で時刻情報を受信する

♀ホーム都市を設定する

Qサマータイムを設定する

▋手動で時刻情報を受信する

ボタン操作で GPS 電波の時刻情報を受信します。受信に成功すると、設定したホーム都市 (タイムゾーン)に合わせて時刻と日付が表示されます。

- GPS 電波の受信には、多くの電力を消費します。必要なときだけ操作してください。
- 1. 受信に適した場所に移動して、液晶画面を 真上または空の方向に向けます。
- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[AUTO] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[TIME (GPS)]にポインターを合わせます。

9. Cボタンを押します。

時刻情報の取得が始まります。



● 時刻情報の取得に成功すると、取得した 情報が時計の画面に表示されます。



時刻情報の取得に失敗すると、 [RECEIVING FAILED]と表示されます。

10.C ボタンを押して、設定を終了します。

● 失敗時は、C ボタンを押すと手順6の 画面に戻ります。E ボタンを2回押すと 時刻モードに戻ります。

参考

- 受信には、約 10 秒から約 65 秒かかり ます。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大で13分かかることがあります。

┃自動で時刻情報を受信する

以下の条件を満たすと GPS 電波から時刻情報を自動的に受信します。時刻情報は1日1回受信に成功すれば、その日は自動受信をしません。

- 時刻モードのとき
- 午前 6 時から午後 10 時の間

重要

● スマートフォンとペアリングして自動 時刻合わせをしている場合は、GPS 電 波の自動受信は省略します。

参考

- 時刻情報の受信には約 10 秒から約 65 秒かかります。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大で13分かかることがあります。

うるう秒の受信について

毎年6月1日以降と12月1日以降、GPS電波ではうるう秒情報を受信します。

参考

- うるう秒情報の受信が完了するには、 最大で13分かかる場合があります。
- うるう秒情報の受信に成功しない場合、成功するまで受信動作を繰り返します。
- うるう秒情報の受信が完了すれば、次 の6月1日または12月1日までうる う秒情報を受信しません。
- スマートフォンと接続して日時を合わせている場合は、時刻情報と一緒にうるう秒もスマートフォンから受信しています。その場合は、GPS 電波を受信時にうるう秒を受信しないときがあります。
- 手動で時刻や日付を変更したあとに GPS 電波を受信しても、うるう秒情報 を受信します。

■受信のご注意

- GPS 電波の受信による時刻合わせができないときは、平均月差±15 秒の精度で動きます。
- GPS 電波を受信して時刻合わせをすると きに、時計内部の演算処理などにより若干 (1 秒未満)のずれが発生します。
- 時計が以下の状態のときは、GPS 電波を受信できません。
 - バッテリー表示が **Low** 以下のとき
 - 時刻モード以外のモードのとき
 - 筋雷状態のとき
 - スマートフォンと接続してデータ通信中
- 受信に成功すると、ホーム都市(タイムゾーン)、サマータイムの設定に従って、自動的に時計の時刻や日付が合います。ただし、以下のような場合は、サマータイムが正しく反映されません。
 - サマータイム開始日時、終了日時の規定 が変わった
 - 位置情報は取得できたが、本来の場所の 位置情報ではない(例えば、都市の境目で 隣の都市の情報を取得してしまったな ど)

海外での利用について

国や地域によっては、GPSの使用や位置情報ログを収集することなどが規制されている場合があります。本機には GPS 機能が内蔵されておりますので、本機を海外(本機を購入した国以外の国や地域)で利用したい場合は、移動先の国や地域に GPS 機能付き製品の持ち込みや、位置情報ログの収集に対する禁止、制限、その他規則などがないか、事前に大使館や旅行代理店などにご確認ください。

時計を操作して時刻を合わせる

GPS 電波を受信できないとき、またはスマートフォンと通信できないときは、時計を操作して日付や時刻を合わせます。

●ホーム都市を設定する

この時計を使用する都市を設定します。

- 時刻モードにします。
 Ωモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[HOME TIME] にポインターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、[CITY] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、ホーム都市 にポインターを合わせます。
- 8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。
- 9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●サマータイムを設定する

サマータイムを実施している地域の場合は、サマータイムを設定できます。

- 各都市のサマータイムの初期設定(工場出荷時の状態)は[AUTO]です。多くの場合、[AUTO]であれば、設定を変更する必要はありません。
- 次の場合、GPS から位置情報を取得すると、自動的に[AUTO]に設定されます。
 - タイムゾーンが受信前と異なる
 - 受信前と同じタイムゾーンだが、サマータイムの規定(開始日時、終了日時)が異なる地域の位置情報を取得した

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[HOME TIME] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、[DST] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、サマータイムの設定を選びます。

[AUTO]	スタンダードタイムとサマータイ ムが自動で切り替わります。
[OFF]	常にスタンダードタイムで表示し ます。
[ON]	常にサマータイムで表示します。

- 8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。
- E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●手動で時刻を合わせる

GPS 電波を受信できないとき、またはスマートフォンと通信できないときは、次の操作で時計の時刻と日付を合わせます。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。

- 4. Cボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、[MANUAL] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。

カーソルが表示され、「時」を設定できるようになります。

- A または D ボタンを押して、時刻の「時」 を設定します。
- 8. Cボタンを押します。

カーソルが移動し、「分」を設定できるようになります。

- A または D ボタンを押して、時刻の「分」 を設定します。
- 10. C ボタンを押します。

カーソルが移動し、「年」を設定できるようになります。

- 11. A または D ボタンを押して、日付の「年」 を設定します。
- 12.C ボタンを押します。

カーソルが移動し、「月」を設定できるようになります。

- 13. A または D ボタンを押して、日付の「月」 を設定します。
- 14.C ボタンを押します。

カーソルが移動し、「日」を設定できるようになります。

- 15. A または D ボタンを押して、日付の「日」 を設定します。
- 16.0 ボタンを押します。
- 17. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	「時」の設定画面に戻ります。

18.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に時刻 合わせの設定画面に戻ります。

19.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参老

時刻合わせの設定を途中で止める場合は、E ボタンを押して手順 17 に進んでください。

●12 時間制/24 時間制を切り替える

時刻の表示方法を、12 時間制または 24 時間 制に設定できます。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- 2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

時刻モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[12/24H] に ポインターを合わせます。
- 6. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[12H] (12 時間制)または [24H] (24 時間制)を選びます。
- 8. C ボタンを押して、設定を終了します。設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に時刻合わせの設定画面に戻ります。
- 9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。
 - 12 時間制に設定した場合、午後は[P]が表示されます。

病院内、飛行機内で使うとき

病院内や飛行機内など、自動で GPS 電波を受信したり、スマートフォンと接続しては困るような場合、自動時刻合わせを無効にできます(機内モード)。自動時刻合わせを有効に戻すときも同じ操作です。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[AIRPLANE MODE] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、機内モード の設定を選びます。

[OFF] 機内モードを解除します。 [ON] 機内モードになります。

- 6. Cボタンを押して、設定を終了します。設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に時刻モードの設定画面に戻ります。
- 7. Eボタンを押して、設定画面を閉じます。
 - 時計が機内モードのときは、 か表示 されます。

スマートフォンとペア リングする

スマートフォンと一緒にお使いになるには、 時計とスマートフォンをペアリングする必要 があります。

本機は、スマートフォンと一緒に使うことで機能を最大限活用できます。

アプリケーションをインストー ルする

ランニングで利用する方は「Runmetrix」、 ウォーキングで利用する方は「Walkmetrix」を インストールしてください。

Runmetrix をインストールする

Google Play または App Store で、専用のスマートフォンアプリ「Runmetrix」を検索して、スマートフォンにインストールしてください。

Walkmetrix をインストールする

Google Play または App Store で、専用のスマートフォンアプリ「Walkmetrix」を検索して、スマートフォンにインストールしてください。

Bluetooth を設定する

スマートフォンの Bluetooth 設定をオンにします。

参考

設定方法の詳細についてはスマート フォンの取扱説明書をご覧ください。

ペアリングする

時計とスマートフォンを一緒に使うには、最初にペアリングする必要があります。

- 【「Runmetrix」または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. **「**画面に従って、初回セットアップ画面に 進みます。

時計との接続を求める画面が表示されます。

- すでにアプリケーションの初回セット アップが完了している場合
 - ① □画面左上の をタップします。
 - ② ☐ 「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、④ に進みます。
 - ③ 【iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
 - ④ □「登録開始」をタップします。

重要

- Runmetrix、Walkmetrix 両方のアプリケーションを利用する場合でも、どちらかのアプリケーションでペアリングすれば操作は完了です。
- ●両方のアプリケーションを同時に利用する場合は、以下の注意事項をよくお読みの上、ご利用ください。
 - Q Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の 注意事項
- ⑤ 時刻モードにします。
 〇 モードを切り替える
- 4. 👨 A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

時刻モードの設定画面が開きます。



- ⑤A または D ボタンを押して、 「PAIRING]にポインターを合わせます。
- 6. ਊ C ボタンを押します。

ペアリング対象選択画面が開きます。



- ⑤ A または D ボタンを押して、
 [SMARTPHONE] にポインターを合わせます。
- 8. 〇 C ボタンを押します。
- 9. OA または D ボタンを押して、 [CONNECT]にポインターを合わせます。
- 10. ਊ C ボタンを押します。
- 11.ペアリング相手のスマートフォンを、時計 の近く(1m以内を推奨)に置きます。
- 12. GSR-H1000 の検出ポップアップが画面に表示されたら、画面に従って操作してペアリングします。
 - ペアリングの要求が表示される場合は、 画面に従って操作してください。
 - ペアリングに失敗すると、時計が手順 7の状態に戻ります。ペアリングを最初 からやり直してください。

ペアリング開始

ペアリング完了



参考

• スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を初めて起動したときに、位置情報の使用を許可するかどうかのメッセージがスマートフォンの画面に表示されます。位置情報をバックグラウンドでも使用できるように設定してください。

スマートフォンと一緒 に使う (モバイルリンク機能)

時計とスマートフォンを Bluetooth で接続することで、時計の時刻を自動で合わせたり、時計の設定をスマートフォンアプリで変更したりできます。

時計とスマートフォンを接続するには、専用のスマートフォンアプリ「Runmetrix」または「Walkmetrix」のインストールが必要です。

ランニングをする方は「Runmetrix」、ウォーキングをする方は「Walkmetrix」をご利用ください。

両方のアプリケーションを同時に利用する場合は、以下の注意事項をよくお読みの上、ご利用ください。

Q Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の注意事項

参考

- 本機を快適にお使いいただくために、 スマートフォンアプリケーションと時 計ソフトウェアを常に最新のバージョンでお使いいただくことをお勧めします。
- この章で説明する機能は、スマート フォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)を起動して時計と接続し ているときに使用できます。
- この章では、時計とスマートフォンを 操作します。
- ⑤:時計を操作します。
- □:スマートフォンを操作します。

時計の時刻を自動で合わせる

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。

時刻モードにしておけば、(イラストのように)普段の生活の中で自動的に時刻を合わせるので、そのままお使いになれます。



重要

- 以下のような場合は、自動で時刻を合わせることができないことがあります。
 - スマートフォンと時計が離れた場所 にある
 - 電波干渉などで通信できない
 - スマートフォンのシステム更新を実 行している
 - 時計と接続しているスマートフォン アプリが終了している

- スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でワールドタイム都市を設定している場合、ワールドタイムの時刻も自動で合います。
- 以下のタイミングで、時計の自動時刻 合わせをします。
 - スマートフォンのタイムゾーンやサ マータイムが変更されたとき
 - 前回の Bluetooth 接続による時刻合 わせから 24 時間以上経過したとき
 - 時計で都市の変更や時刻の変更をしてから 24 時間以上経過したとき
- 時刻合わせが終わっても、スマート フォンとの接続を維持します。
- 時刻合わせが失敗すると、[CONNECT FAILED]が表示されます。
- スマートフォンと接続中も、時計の操作は可能です。
- 機内モードがオンのときは、スマート フォンと接続しません。機内モードを オフにしてください。
 - ♀病院内、飛行機内で使うとき

ランニングやウォーキングの記録を確認する

時計で計測したランニングやウォーキングの 記録をスマートフォンアプリで確認できま す。

● ランニングの記録は Runmetrix、ウォーキングの記録は Walkmetrix で確認します。

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - ♀時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【【「Runmetrix】または「Walkmetrix】アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 1 ホーム画面で「最新のアクティビティ」 を確認します。
- 3. □過去の記録は、下記から確認します。

「Runmetrix」:上部の「履歴」タブ 「Walkmetrix」:アクティビティ履歴

ライフログ関連のデータを見る

時計で計測した以下の情報をスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で見ることができます。

- 1 日、1 週間、1 か月の歩数や消費カロリー
- ・心拍計測機能が[ON (ALWAYS)]の場合、1 日、1週間、1か月の心拍数
 - ○心拍計測機能を使う

接続確認

- ●時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - ♀時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【『Runmetrix』または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. 「Runmetrix」の場合
 - ① ■面下部の「統計」アイコンをタップします。
 - 1 画面上部の「ライフログ」タブをタップします。

「Walkmetrix」の場合

↑ ホーム画面の「ライフログ」で確認します。

オートラップ計測の距離を設定 する

オートラップ計測の距離の初期設定は「1km」です。変更が必要な場合は、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でオートラップ計測する距離を設定します。

重要

● 時計では、オートラップ距離の設定は できません。スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)で設 定してください。

接続確認

- 時計に*が点灯している状態で操作してください。*が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - ♀時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【【「Runmetrix】または「Walkmetrix】アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[ウォッチ]をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- IiPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 5. [[[自動検出機能]をタップします。
- 6. [[「オートラップの使用」を有効にします。
- 「回面に従って操作し、「ラップ距離」を設定します。

時間通知機能のアラート間隔を 設定する

アクティビティ計測中に設定した時間を経過するたびに音や振動でお知らせする「時間通知機能(タイムアラート)」のアラート間隔を設定します。

重要

時計では、時間通知機能(タイムアラート)のアラート間隔の設定はできません。スマートフォンアプリ(Runmetrixまたは Walkmetrix)で設定してください。

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。の時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【『Runmetrix』または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[ワォッチ]をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. [] iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 5. []「時間通知設定」をタップします。
- 6. 【アラート間隔として設定する時間をタップします。
- 7. **□** 画面に従って操作し、アラート間隔の時間を設定します。

ペースガイドを設定する

ペースガイド機能は、マラソンなどのレースで目標タイムの達成をサポートする機能です。初期設定では、オフになっています。

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)から設定できます。

接続確認

- ●時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - ♀時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【「Runmetrix」または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[ウォッチ]をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. [] iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- □「ペースガイド」をタップします。
- 6. 日設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

フォーム指標アラートの目標値 を設定する

時計とモーションセンサー(MS)を接続すると、ランニング指標のアラートを時計で受け取ることができます。

アラートは、ランニング指標が目標値から外れたときにモーションセンサーから時計に送信されます。

重要

● フォーム指標アラートの目標値を設定するには、モーションセンサーとスマートフォンを接続し、モーションセンサーの電源をオンにしておく必要があります。接続の詳細については、モーションセンサーの取扱説明書をご覧ください。

参考

- 時計では、目標値の設定はできません。 スマートフォンアプリ(Runmetrix)で 設定してください。
- 時計でアラートを受け取るには、時計 の指標アラートを有効にしてくださ い。
- 【] 「Runmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[モーションセンサー]をタップします。
- 4. **[**[「ランニング指標アラート」をタップします。
- 5. ②選択した指標の上限値と下限値を選択します。

プログラムタイマーを設定する

複数の種類のタイマーを組み合わせたプログ ラムタイマーを設定できます。

プログラムタイマーについては、以下をご 覧ください。

Ω概要

接続確認

- 時計に*が点灯している状態で操作してください。*が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - Q時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【【「Runmetrix】または「Walkmetrix】アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. **[**iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000 | をタップします。
- 5. [[プログラムタイマー]をタップします。
- 6. ②設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

|ワールドタイムを設定する

ワールドタイム都市を設定し、時計にその都市の時刻をセットします。ワールドタイム都市にはサマータイムの時期になると自動でサマータイムになるような設定ができます。

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - Q時計とスマートフォンを接続する



参考

● スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix) で設定できるワールドタイム都市は約 300 都市あります。

●ワールドタイム都市を設定する

- 1. 【「Runmetrix」または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の ≡ をタップします。
- 3. [[「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. [] iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 5. 「「時刻表示」をタップします。
- 6. 記設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

参考

• スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を使えば、時計に設定がない都市をワールドタイム都市に設定できます。これらの都市をワールドタイム都市に設定する場合は、常にスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を使って設定してください。

●サマータイムを設定する

- 1. 【『Runmetrix』または「Walkmetrix』アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. [] iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 5. 「「時刻表示」をタップします。
- 6. 「「ワールドタイム DST」または「ホーム タイム DST」で設定したい内容を選び、画 面に従って操作します。
 - ●「AUTO」 スタンダードタイムとサマータイムが 自動で切り替わります。
 - 「OFF」 常にスタンダードタイムで表示します。
 - ●「ON」常にサマータイムで表示します。

参考

- サマータイム切り替えの設定が 「AUTO」のときは、自動でスタンダー ドタイムとサマータイムが切り替わり ます。サマータイムの切り替えのタイ ミングごとに時計の時刻を変更する必 要はありません。また、サマータイムを 導入していない都市でも、「AUTO」の 設定のまま使えます。
- サマータイムの切り替え期間は、サマータイム期間一覧で確認できます。ウサマータイム期間一覧

アラームを設定する

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。の時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【「Runmetrix」または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[ワォッチ]をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. [] iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 5. [[アラーム]をタップします。
- 6. ②設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

スマートフォンを探す(携帯電 話探索機能)

時計の操作で、ペアリング済みのスマートフォンの音を鳴らして探すことができます。スマートフォンがマナーモードに設定されていても、強制的に音が鳴ります。

重要

- 時計と接続しているスマートフォンア プリ(Runmetrix または Walkmetrix) が終了しているときは、この機能を 使ってもスマートフォンは鳴りません。
- スマートフォンの音を鳴らすことが禁止されている場所では、この機能を使わないでください。
- 大音量が発生しますので、ヘッドホン 使用時にこの機能を使わないでくださ い。

- ⑤ 時刻モードにします。
 〇 モードを切り替える
- ② A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- ⑤ A または D ボタンを押して、[PHONE FINDER] にポインターを合わせます。
- 4. OC ボタンを押します。
- ⑤ A または D ボタンを押して、 [EXECUTE] (実行)にポインターを合わせます。
- 6. 昼 C ボタンを押します。

時計とスマートフォンが接続すると、スマートフォンの音が鳴ります。

- スマートフォンの音が鳴るまで数秒かかります。
- 7. **⑤**いずれかのボタンを押して音を止めます。
 - 音は30秒間鳴り続けます。報音中、時 計のボタン操作で音を止めることができます。

参考

機内モードがオンのときは、スマート フォンと接続しません。機内モードを オフにしてください。

♀病院内、飛行機内で使うとき

時計の各種機能を設定する

時計とスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を接続すると、アプリケーションを使って時計のさまざまな機能を設定したり、時計が取得した情報を確認したりできます。

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 Q時計とスマートフォンを接続する
- 1. 【【「Runmetrix】または「Walkmetrix】アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. ☐iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000 |をタップします。
- 5. ②設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

接続

■時計とスマートフォンを接続する

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと自動的に接続します。

時計とスマートフォンが接続しているときは、時計画面下に*が点灯します。点滅しているときは、切断している状態です。*が表示されない場合は、ペアリングがされていません。

- ペアリングしていないときは、下記を参照 し、ペアリングを完了してください。♀ペアリングする
- Runmetrix、Walkmetrix の両方のアプリケーションを利用する場合は、以下の注意事項をよくお読みの上、ご利用ください。
 Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の注意事項

重要

- 時計とスマートフォンを接続できない ときは、スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)が終 了している可能性があります。スマー トフォンのホーム画面で「Runmetrix」 または「Walkmetrix」アイコンをタップ してアプリケーションを起動してくだ さい。
- 接続には、時間がかかる場合があります。時計とスマートフォンを近くに置いてください。
- それでも接続できない場合は、アプリケーションを再起動してください。

ペアリングを解除する

時計とスマートフォンのペアリングを解除するには、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)の操作と、時計の操作が必要です。

参考

- Runmetrix、Walkmetrix の両方のアプリケーションを利用している場合、どちらかのアプリケーションでペアリングを解除すると、もうひとつのアプリケーションのペアリングも解除されます。
- スマートフォン内のペアリング情報も 削除してください。
- ●スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)からペアリング情報を削除す る
- 1. **『**「Runmetrix」または「Walkmetrix」アイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
- 2. □画面左上の をタップします。
- 3. [[ウォッチ]をタップします。
 - Android をお使いのかたは、手順 5 に進みます。
- 4. **[**iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
- 「ウォッチのペアリング解除」をタップします。
- ペアリング解除したい時計をタップします。
- 7. □画面に従って操作します。

●時計のペアリング情報を削除する

- ⑤ 時刻モードにします。
 〇 モードを切り替える
- ♣ A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. OAまたは Dボタンを押して、 [PAIRING]にポインターを合わせます。
- 4. 👨 C ボタンを押します。

ペアリング対象選択画面が開きます。



- ⑤ A または D ボタンを押して、
 [SMARTPHONE] にポインターを合わせます。
- 6. ਊ C ボタンを押します。
- Q A または D ボタンを押して、 [UNPAIRING] にポインターを合わせます。



- 8. 〇 C ボタンを押します。
- 9. **ਊ** A または D ボタンを押して、ペアリン グ情報の削除を実行するかどうかを選びます。

 [YES]
 ペアリング情報の削除を実行します。

 [NO]
 ペアリング情報の削除を実行しません。

10. ਊ C ボタンを押します。

ペアリング情報の削除が完了すると [DELETE COMPLETED] と表示され、数 秒後にペアリング対象選択画面に戻りま す。



- 11. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。
- ●スマートフォンのペアリング情報を削除する

設定方法の詳細についてはスマートフォンの 取扱説明書をご覧ください。

iPhone の場合

「設定」→「Bluetooth」→ 時計の機器登録を解除

Android の場合

「設定」→「接続済みのデバイス」→ 本機名称 の右側にある**禁**をタップ → 削除

スマートフォンを買い替えたとき

参考

ペアリング操作の前に、今まで接続していたスマートフォンとのペアリング情報を時計から削除してください。Q時計のペアリング情報を削除する

今まで接続したことのないスマートフォンと 本機を Bluetooth 接続する場合は、ペアリング 操作が必要です。

Qペアリングする

Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の注意事項

Runmetrix と Walkmetrix を同時にご利用できますが、時計と接続して時計の設定を変更できるのは、どちらかひとつのアプリケーションのみです。

接続するアプリケーションは、以下の操作で変更します。

参考

どちらかひとつのアプリケーションし かインストールされていない場合、本 設定は表示されません。

接続確認

- 時計に繋が点灯している状態で操作してください。繋が点灯していない場合は、下記を参照してください。
 - Q時計とスマートフォンを接続する
- 時計との接続設定がオンになっているスマートフォンアプリの接続設定をオフにします。
 - ① 【時計の設定変更が可能となっているスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)のアイコンをタップしてアプリケーションを起動します。
 - ② □画面左上の をタップします。
 - ③ □「ウォッチ」をタップします。
 - Android をお使いのかたは、⑤ に進みます。
 - (4) 「iPhone をお使いのかたは、「GSR-H1000」をタップします。
 - ⑤ 【「Runmetrix との接続」または 「Walkmetrix との接続」をオフにします。
- 2. 時計と接続したいスマートフォンアプリ の接続設定をオンにします。
 - ① 間時計の設定変更をするスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を起動します。
 - ② 【手順1の②~④ を繰り返し、 「Runmetrix との接続」または 「Walkmetrix との接続」をオンにしま す。

重要

- どちらかひとつのアプリケーションしかインストールされていない場合、
 [Runmetrix との接続]または
 [Walkmetrix との接続]の設定は表示されません。
- 両方のアプリケーションで同時に接続の設定をオンにすることはできません。どちらかひとつのアプリケーションの設定をオフにしてから、もうひとつの設定をオンにしてください。
- ▼クティビティログ(ランニングまたはウォーキングの記録データ)は、接続がオンになっているアプリケーション経由で時計からスマートフォンに転送されますので、アプリケーションを起動しておいてください。

参考

- Runmetrix と Walkmetrix でできる時 計の設定項目は共通です。
- スマートフォンのメール、電話着信な どの通知機能は、Runmetrix と Walkmetrix のどちらかのアプリケー ションを利用して、スマートフォンと 時計を接続していれば利用できます。
- 接続の設定は、Runmetrix の場合、バージョン 1.3.0 以降で利用できる機能です。

心拍数を計測する

本機を手首に装着することで、推定心拍数の計測ができます。

心拍数を計測して、日々の体調管理や効果的なトレーニングができます。



重要

本機で心拍数を計測するためには、必ず計測を開始する前に本機を腕に装着してください。計測の開始後に本機を腕に装着すると、正しい計測ができない場合があります。

HR(ハートレート)モードに切り替えると、現在の心拍数を確認できます。ランニング計測中の画面で次のような情報が表示されます。

ランニング計測中



- (1) 現在の心拍数
- ② 目標の心拍ゾーン 目標のゾーンを白色で表示します。
- ③ 現在の心拍ゾーン 現在の心拍ゾーンを表示します。 心拍ゾーンについては、下記を参照してください。
- ♀心拍トレーニングを始める

心拍計測機能を使う

心拍計測中は、HR(ハートレート)モード以外の画面でも現在の心拍数を表示します。

HR(ハートレート)モードにすると、心拍データをグラフで確認することもできます。

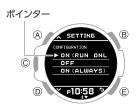
 心拍計測機能を使用する前にプロフィール の設定をすると、より正確な数値を表示できます。

Qプロフィールを設定する

●心拍計測機能の有効/無効を切り替える

心拍計測機能をオンに設定すると、現在の心 拍数が画面に表示されます。

- HR(ハートレート)モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 心拍計測のオン/オフ設定画面が開きます。



3. A または D ボタンを押して、オン/オフを 設定します。

[ON (RUN ONLY)]	ランニング中のみ心拍計 測をオン
[OFF]	心拍計測をオフ
[ON (ALWAYS)]	常時、心拍計測をオン(多くの電力を消費します。)

4. C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に通常の HR(ハートレート)モードの画面または HR(ハートレート)モードの設定画面に戻ります。

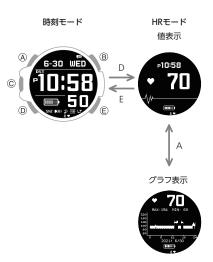
参考

- 心拍計測の設定を[ON (ALWAYS)]に した場合、アクティビティログモード、 トレーニング状況モード、通知モード 以外の画面で心拍数が表示されます。 ♀ライフログ関連のデータを見る
- 心拍計測の設定を[OFF]にしても、HR (ハートレート)モードでは心拍数を表示します。

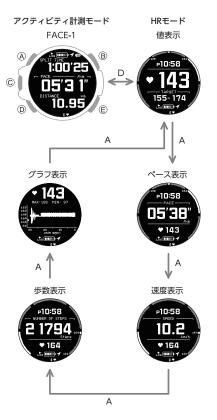
●心拍データの確認画面の表示を切り替える

HR(ハートレート)モードのときに A ボタンを押すと、画面の表示が以下のように切り替わります。

通常時



ランニング/ウォーキング計測中



- ◆ 心拍グラフは最大 30 分、または最大 24 時間のデータを表示します。
- 心拍グラフの 1 目盛は 15 秒間、または 12 分間で計測した最大値と最小値の幅を表示 します。

心拍トレーニングを始める

心拍トレーニングとは心拍数を計測し、その数値を指標としてトレーニングをすることです。目的に適した運動強度を心拍数の高低で把握することで、効率的なトレーニングや心肺機能の向上、健康維持に役立ちます。

●目標の心拍ゾーンを設定する

トレーニングの目的に合った運動強度の心拍 ゾーンを目標に設定してください。

心拍ゾーンとは、運動の強度によって心拍数の数値に差が生じることから、最大心拍数に対する割合を基に、心拍数をゾーン 1~ゾーン5の5段階に分けたものです。ゾーンの数字が大きいほど運動強度が高いことを示します。

- ゾーン 1(50~61%):歩行 日常生活の基礎となる身体づくりに役立ち ます。楽に歩けるスピードです。
- ゾーン 2(62~71%):速歩/ジョギング 健康増進や脂肪燃焼が期待できます。快適 で呼吸もしやすく、少し汗ばむ程度の運動 です。ウォームアップやクールダウンにも 適しています。
- ゾーン 3(72~84%):ランニング 健康増進や脂肪燃焼に加え、全身持久力の 向上が期待できます。軽く息が弾むように なり、汗をかき出します。
- ゾーン 4(85~91%):アクティブランニング
 全身持久力を向上させる本格的なトレーニングです。特に乳酸の除去能力が向上し、より長く運動を続けることが出来るようになります。息も弾むようになり、汗もしっかりかきます。
- ゾーン 5(92~100%):スピードランニング 全身持久力の向上に加え、脚力やランニン グスピードの向上が期待できます。 最大努力に近くなるため、身体への負担が 大きくなります。息があがり、呼吸も乱れます。
- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



4. A または D ボタンを押して、[HEART RATE] にポインターを合わせます。

5. Cボタンを押します。

HR(ハートレート)モードの設定画面が 開きます。



- 6. A または D ボタンを押して、[TARGET] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、目標に設定 する心拍ゾーンにポインターを合わせま す。
- 9. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に HR (ハートレート)モードの設定画面に戻り ます。
- 10.E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

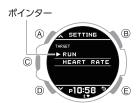
●心拍ゾーンアラートを設定する

心拍トレーニングをするときに心拍ゾーンアラートをオンにすると、現在の心拍数が目標に設定している心拍ゾーンの±5bpm範囲外の場合、音や振動でお知らせします。お知らせ後も目標のゾーンに入らない場合、範囲外であることを1分ごとに報知します。

- 通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。
- ₽通知音を設定する
- ₽振動(バイブレーション)を設定する
- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

GPS 電波受信開始の画面が開きます。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



4. A または D ボタンを押して、[HEART RATE]にポインターを合わせます。

5. C ボタンを押します。

HR(ハートレート)モードの設定画面が 開きます。



- A または D ボタンを押して、
 [NOTIFICATION] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 9. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に HR (ハートレート)モードの設定画面に戻り ます。
- 10.E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

心拍計測のご注意

心拍計測機能について

- 本機は背面(裏ぶた)に内蔵したセンサーに よって計測された脈拍に基づく推定心拍数 を表示します。この数値は、下記等の条件に よって誤差が生じます。
 - 本機の腕への装着状態
 - お客様の腕の特徴や状態
 - トレーニングのタイプや強度
 - センサー周辺の汚れや汗等

このため、本機が表示する心拍数データはあくまで参考値であり、その正確性が保証されるものではありません。

- ◆本機の心拍計測機能はレクリエーションで 使用することを目的としており、医療を目 的としたいかなる用途にも使用することは できません。
- ・バッテリー表示が【Low】以下のとき、心拍 計測機能は自動的にオフになります。

手首式心拍計測機能のスリープ(節電)について

心拍計測をするセンサーは、本機の装着の有無にかかわらず、一定時間時計の動きがないとスリープ状態になり、心拍計測を終了します。

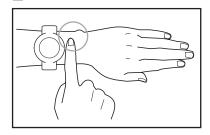
装着時に心拍計測が開始されない場合は、腕を動かすと計測を始めます。

装着時のご注意

良好な精度で心拍計測をするためには、装着のしかたが重要です。特にランニングなどの運動をする場合は、本機が揺れたり、ずれたりしないように、下記の要領で調整してください。

- 1. 本機を腕に緩めに装着し、本機の右側*に 指を1本以上置きます(図)。
 - * 本機を右腕に装着する場合は、C ボタンの左側に指を置いてください。

図



- 2. 尺骨の突起から本機側面までが指1本以 上離れるよう、本機の装着位置を調整しま す(図)。
 - 尺骨の突起(図の丸囲み部分)位置や形状には、個人差があります。



3. 装着位置が決まったら、本機と腕が滑らない程度までバンドをしっかりと締めます。

重要

心拍測定のためにバンドをしっかりしめると、空気の通りが悪くなり、汗をかきやすくなりますのでかぶれやすくなります。測定終了後はいったんバンドを緩めてから、時計本体と腕の間に指一本が入る程度の余裕を持たせてご使用ください。

ランニング計測をする

GPS 機能を使用し、ランニングの距離や経過時間、ペースなどを計測、記録します。

ランニングの計測は、時計のアクティビティ 計測機能を使用します。

アクティビティ計測機能は、ランニングと ウォーキングの計測ができます。

記録したランニングデータは時計やスマート フォンアプリ「Runmetrix」で確認できます。



参考

- モーションセンサーと接続してランニング計測をする場合は、以下をご覧ください。
 - ♀モーションセンサー(MS)と一緒 に使う
- モーションセンサーとペアリング後に 時計のみで計測する場合は、モーショ ンセンサーと接続中に時計の C ボタ ンを押して、モーションセンサーとの 接続をキャンセルします。



●事前準備

初めてランニング計測するときは、以下の準備をしてください。2回目以降は以下の設定は必要ありません。

- スマートフォンアプリ「Runmetrix」のインストールと、時計とのペアリング Qスマートフォンとペアリングする
- ●時計でのランニング計測の流れ
- 1. 時計を正しく装着します。
 - ♀装着時のご注意
- 2. ランニングを開始します。

時計を操作して計測を開始します。 ラップタイムも計測します。

♀ランニング計測をする

ランニング中に時計でデータを確認できます。

- ♀ランニング計測中の表示を切り替える
- 3. ランニングを終了します。

●計測データをスマートフォンアプリへ転送

計測データは自動的にスマートフォンアプリへ転送されます。

♀計測データをスマートフォンに転送する

●計測したデータの確認

計測結果を時計で確認します。

♀アクティビティログの確認

計測結果を Runmetrix で確認します。

●便利な機能

ランニングのペース維持をサポート

Qペースガイドを設定する

♀ランニング計測中の表示を切り替える

ランニング計測をする

アクティビティ計測機能を使って、ランニングを始めます。

- ●ランニング計測を開始する
- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

時計が GPS 電波を探索します。



[GPS CAPTURED] に表示が切り替わり、 GPS を使ったランニング計測が可能にな ります。



参考

さい。

- [GPS CAPTURED]の表示を待たずに 手順3でCボタンを押してもランニ ング計測を開始しますが、ランニング の軌跡は記録されません。 ランニングの軌跡を記録するには、 [GPS CAPTURED]の表示を確認して から、ランニング計測を開始してくだ
- 手順2でCボタンを押してから、GPSを使ったランニング計測が可能になるまで、約30秒から約2分かかります。
 受信環境によっては、約5分かかる場合があります。
- ●約2分間 GPS が受信できない状態が 続くと、[GPS CAPTURE FAILED]が 表示されます。いずれかのボタンを押 して時刻モードに戻り、GPS 電波を受 信しやすい環境で受信し直してくださ い。

ウオッチ 操作ガイド 3491

CASIO®

3. Cボタンを押します。

アクティビティ計測モードになり、ランニング計測を開始します。

アクティビティ計測モード



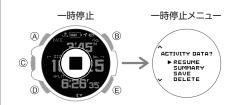
参考

- 機内モードがオンになっている場合、 アクティビティ計測機能は使用できません。
- GPS 計測ができる状態か で確認できます。
 点灯: GPS 計測ができる点滅: GPS 計測ができない(GPS 電波を探索力)
- [GPS CAPTURED]表示後にずが点灯 している場合、GPS 電波を見失い、探 索している状態です。
- ランニング計測中にがが点滅、または が点灯している場合、ランニングの 軌跡は記録されません。

●計測を一時停止または終了する

ランニング計測中に C ボタンを押します。

ランニング計測を一時停止し、一時停止 メニュー画面が開きます。



2. A または D ボタンを押して、計測していたランニングのデータをどうするかを選びます。

[RESUME]	計測を再開します。
[SUMMARY]	計測結果を表示します。
[SAVE]	データを保存して計測を終了 します。
[DELETE]	データを削除して計測を終了 します。

- 3. Cボタンを押します。
 - [SUMMARY]を選んだ場合、ランニングの計測結果が表示されます。一定時間経過する、またはBボタン以外のボタンを押すと一時停止メニューに戻ります。
 - データ保存を選択した場合、ランニングの計測結果が表示されます。一定時間経過する、または B ボタン以外のボタンを押すと時刻モードに戻ります。
 - データ削除を選択した場合、時刻モード に戻ります。

●ラップ計測をする

- ランニング計測を開始します。
 タランニング計測を開始する
- 2. Εボタンを押します。

E ボタンを押すごとに、その区間ごとの経 過時間(ラップタイム)が表示されます。

平均心拍/最大心拍(ラップ区間)



スプリットタイム/ラップ距離

ペースガイドを設定している場合、ラップ画面からペースガイド画面に切り替わります。

Qペースガイド画面を切り替える

- 3. A ボタンを押して、ランニング計測画面に 戻ります。
 - 時計を操作しなくても、約8秒後にランニング計測画面に戻ります。

- Runmetrix でラップタイム画面表示の 切り替えができます。それぞれの画面 は以下の項目を表示します。
 - 平均心拍[AVG]、ラップタイム[LAP xxx] (xxx はラップ回数)、スプリットタイム[SPLIT TIME]
 - 最大心拍[MAX]、ラップタイム[LAP xxx] (xxx はラップ回数)、ラップ距 離[LAP DISTANCE]

計測データをスマートフォンに 転送する

時計で計測したアクティビティデータは、以下のタイミングで時計と接続しているスマートフォンアプリに転送されます。

スマートフォンと接続中の場合

ウォーキング計測を終了した直後

スマートフォンと切断中(近くにスマートフォンがない)の場合

■スマートフォンと再接続した直後

スマートフォンの電源がオフの場合

● 電源をオンにし、時計と接続しているスマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)を起動し再接続した直後

参考

- 時計とスマートフォンアプリの接続に は少し時間がかかる場合あります。
- スマートフォンと接続できない、また 上記タイミングでデータ転送されない ときは、時計と接続しているスマート フォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を再起動してください。

ランニング計測中の表示を切り 替える

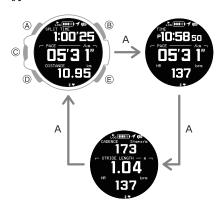
ランニング計測中に表示できる画面は3つあり、それぞれの画面で表示させたい項目を設定できます。

トレーニングに合った項目を設定した画面を選べます。

○ アクティビティ計測モードの画面表示を設定する(RUN FACE)

A ボタンを押して、表示を切り替えることができます。

例:



オートラップ計測を有効にする

オートラップ計測をオンにすると、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で設定した一定距離を走行したときに、自動でラップ計測をします。

Ωオートラップ計測の距離を設定する

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。

5. C ボタンを押します。

アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



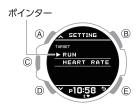
- 6. A または D ボタンを押して、[AUTO LAP] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 9. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にアク ティビティ計測モードの設定画面に戻り ます。
- 10.E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

- GPS 機能を使用してオートラップ計 測をする場合、オートラップ計測のタイミングが、設定した距離からずれる ことがあります。
- オートラップ計測のオン/オフ切り替えはスマートフォンアプリ(Runmetrixまたは Walkmetrix)でもできます。
- ペースガイドが有効になっている場合、オートラップ計測をオフにすることはできません。

オートポーズ(一時停止)を有効にする

オートポーズをオンにすると、走行中に立ち止まったときに、自動で計測を停止します。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
 アクティビティ計測モード設定画面が開



- A または D ボタンを押して、[AUTO PAUSE] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 9. Cボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にアク ティビティ計測モードの設定画面に戻り ます。
- 10.E ボタンを3回押して、設定画面を閉じます。

参考

● オートポーズのオン/オフ切り替えは スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix) でもできます。

ペースガイドを設定する

ペースガイドで目安となる数値を設定することで、レースで目標タイムを達成するためのサポートをします。ペースガイド画面は4つあり、それぞれの画面にガイドを設定できます。

ランニング計測中、ラップ画面表示に続いて、 ペースガイド画面が表示されます。

ペースガイド画面に表示するガイドを 設定する

4 つのペースガイド画面に、表示するガイド を設定します。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



6. A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。

7. C ボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、ガイドを登録する [GUIDE-1] ~ [GUIDE-4] のいずれかにポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、登録するガイドにポインターを合わせます。

[NOT SET]	設定しない
[FINISH TIME]	フィニッシュタイムガ イド
[5KM SPLIT TIME]	5km 通過タイムガイド
[TARGET PACE]	目標ペースガイド
[PACE UP/DOWN]	ペースアップ/ダウンガイド

11.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

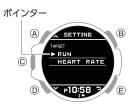
- ●他のペースガイド画面を続けて設定する場合、手順8~11を繰り返します。
- 12.E ボタンを 4 回押して、設定画面を閉じます。

- 以下の場合、ペースガイド機能が無効になります。
 - [GUIDE-1] ~ [GUIDE-4] すべてで、 [NOT SET] を設定している
 - [RACE DISTANCE] で、[NOT SET] を設定している
- ペースガイド機能を有効にすると、 オートラップ機能は自動的にオンになります。ペースガイド機能を無効にしても、オートラップ機能は自動的にオフにはなりません。

RACE DISTANCE(レース距離)を設定 する

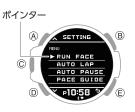
ペースガイドを使用して走行するレースの距離を設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- 8. A または D ボタンを押して、[RACE DISTANCE] にポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、[DISTANCE SET] にポインターを合わせます。

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で設定した距離を利用する場合、[SMARTPHONE](スマートフォンの設定距離)にポインターを合わせ、手順13に進みます。

11.C ボタンを押します。

12. A または D ボタンを押して、設定したい 距離にポインターを合わせます。

[NOT SET]	設定しない
[2 KM]	2 km
[5 KM]	5 km
[10 KM]	10 km
[20 KM]	20 km
[HALF (21.10KM)]	ハーフ(21.10 km)
[30 KM]	30 km
[40 KM]	40 km
[FULL (42.20KM)]	フル(42.20 km)

- RACE DISTANCE の初期設定(工場出 荷の状態)は[NOT SET]です。
- 13.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

14. E ボタンを 4 回押して、設定画面を閉じます。

SET FINISH TIME(目標タイム)を設定 する

目標とするフィニッシュタイムを設定します。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

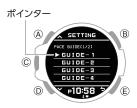
アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。

7. C ボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- 8. A または D ボタンを押して、[SET FINISH TIME] にポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。
- 10.A または D ボタンを押して、フィニッシュ タイムの「時」を設定します。
- 11.C ボタンを押します。
- 12.A または D ボタンを押して、フィニッシュ タイムの「分」を設定します。
- 13.C ボタンを押します。
- 14. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	「時」の設定画面に戻ります。

15.C ボタンを押して、設定を終了します。

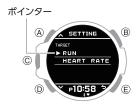
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

16.E ボタンを 4 回押して、設定画面を閉じます。

SET PACE UP/SET PACE DOWN (ペースアップ/ダウンタイム)を設定す る

ペースアップダウンガイドで利用するペースアップ時間/ペースダウン時間のデフォルト値を設定します。

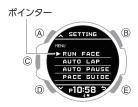
- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。

5. Cボタンを押します。

アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



- 6. A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- 8. A または D ボタンを押して、[SET PACE UP] (ペースアップ)または、[SET PACE DOWN] (ペースダウン)にポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、秒数を設定 します。
- 11.C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、料利※にパー

COMPLETED]と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

12.E ボタンを 4 回押して、設定画面を閉じます。

|ペースガイド画面を切り替える

ランニング計測中に設定した4つのペースガイド画面表示を切り替えることができます。

- 下記のいずれかの方法で、ラップ画面を開きます。
 - ランニング計測中に、オートラップ計測が起動する。
 - E ボタンを押して、手動ラップ計測を起動する。
 - D ボタンを 2 秒以上押し続ける。

- 2. Dボタンを押して、表示を切り替えます。
 - D ボタンを押すごとに表示が切り替わ ります。
 - 時計の操作をしなくても、以下のように表示が切り替わります。

例:



*ペースガイド1~4の画面を順に表示した後約8秒間何も操作をしないと、ランニング計測画面に戻ります。

- 1 目標タイム設定した目標タイム
- ② フィニッシュタイム現状ペースを維持してフィニッシュ まで走った場合のタイム
- ③ 目標差 目標タイムとフィニッシュタイムの 差
- 通過ポイント距離 スタートから 5km ごとの通過ポイン トまでの距離
- (5) 通過ポイント目標タイム 目標タイムでフィニッシュするため の通過ポイントの目標タイム
- ⑥ 通過タイム通過ポイントを通過したタイム
- ⑦ 目標差 通過ポイント目標タイムと通過タイムの差 [+]:目標をオーバーしている [-]:ペースダウンしても目標達成できる
- ⑧ 目標ペース 設定した目標タイムを達成するイー ブンペース
- 9 現在ペース
- 10 目標差 目標ペースと現状ペースの差 [+]:目標をオーバーしている [-]:ペースダウンしても目標達成できる
- ① ペースアップ フィニッシュタイム 現状ペースを「5sec」ペースアップし た場合のフィニッシュタイム
- 現状ペース フィニッシュタイム 現状ペースをフィニッシュまで維持 した場合のフィニッシュタイム
- (3) ペースダウン フィニッシュタイム 現状ペースを[10sec]ペースダウンし た場合のフィニッシュタイム
- 3. A ボタンを押して、ランニング計測画面に 戻ります。
 - どのペースガイドの画面からでも A ボタンを押すと、ランニング計測画面に戻ります。

時間通知機能(タイムアラート) を利用する

アクティビティ計測中に設定した時間を経過するたびに音や振動でお知らせします。

インターバルウォークやインターバルランニングなど、速く走る(歩く)とゆっくり走る(歩く)を交互に一定間隔で繰り返す場合に使用します。

時計でタイムアラートのオン/オフを設定できます。

参考

- 時間通知機能(タイムアラート)を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
 - 時計ソフトウェアのバージョン アップについて
- アラート間隔(インターバル時間)は、 スマートフォンアプリ(Runmetrix ま たは Walkmetrix)で設定します。
- ♀時間通知機能のアラート間隔を設定する
- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[TIME ALERT] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、アラート間隔([TIME 1] または[TIME 2])を選択します。

参考

- アラート間隔([TIME 1]または[TIME 2])の時間はスマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)で設定します。
- 9. Cボタンを押します。
- 10.A または D ボタンを押して、タイムアラートのオン/オフを設定します。

[OFF]	オフ
[ON (REPEAT)]	オン(繰り返し)
[ON (1 TIME)]	オン(1回のみ)

- [ON (REPEAT)] に設定すると、設定した値に達するたびにアラートでお知らせします。
- 11.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にアラートの設定画面に戻ります。

- ●他のタイムアラートを続けて設定変更 する場合、手順8~10を繰り返します。
- 12.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

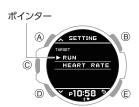
参老

- [TIME 1] と [TIME 2] を両方オンに設定した場合、[TIME 1] のアラート通知後から [TIME 2] の設定時間をカウントし、アラートでお知らせします。
 - [TIME 1] と [TIME 2] を [ON (REPEAT)] に設定した場合、両方オンに設定した状態を繰り返します。

アクティビティ計測モードの画 面表示を設定する(RUN FACE)

アクティビティ計測モードで表示できる3つの画面の表示項目をカスタマイズできます。

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN/HEART RATE 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

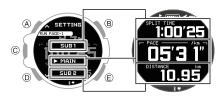
アクティビティ計測モード設定画面が開きます。



- 6. A または D ボタンを押して、[RUN FACE]にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、カスタマイズする画面(RUN FACE)を選びます。



- 9. Cボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、画面のどの 箇所を変更するか選びます。



- 11.C ボタンを押します。
- 12. A または D ボタンを押して、表示する項目を選びます。

[SPLIT TIME]	スプリットタイム
[DISTANCE]	移動距離
[PACE]	ペース
[LAP TIME]	ラップタイム
[LAP DISTANCE]	ラップ距離
[LAP PACE]	ラップペース
[AVG.PACE]	平均ペース
[SPEED KM/H]	スピード
[AVG.SPEED	平均スピード
KM/H]	十切人に一下
[CALORIES]*	消費カロリー
[HR]	心拍数
[AVG.HR]	平均心拍数
[CADENCE]	ピッチ
[STRIDE	ストライド
LENGTH]	A F J A F
[TIME]	現在時刻
[DATE]	日付
[NUMBER OF STEPS]	歩数

- *心拍計測機能を有効にしている場合、心拍数から消費カロリーを算出して表示します。
- 13.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に RUN FACE 選択画面に戻ります。

- 画面の他の箇所を変更するには、手順 8~13 を繰り返してください。
- 14. E ボタンを 4 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 画面表示の項目のカスタマイズはスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でもできます。
- [NUMBER OF STEPS] (歩数)を表示 するには、時計のソフトウェアのバー ジョンアップが必要な場合がありま す
 - ♀時計ソフトウェアのバージョン
 アップについて

スマートフォンアプリで設定す る機能

計測機能の設定は、時計とスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)の両方でできるものと、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でのみできるものとがあります。

時計とスマートフォンアプリの両方で設定で きる

- アクティビティ計測モードの表示画面をカスタマイズ
- オートラップ計測のオン/オフ設定
- オートポーズのオン/オフ設定
- ペースガイドの設定

スマートフォンアプリでのみ設定できる

- オートラップで表示する画面:

 [AVG] (平均心拍)+[SPLIT TIME] (スプリットタイム)、または[MAX] (最大心拍)+
 [DISTANCE] (ラップ距離)
- オートラップ計測の距離

参老

- Runmetrix、Walkmetrix の両方のアプリケーションを利用している場合、設定変更が必要なときがあります。下記を参照ください。
- Q Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の 注意事項

ランニング計測のご注意

アクティビティ計測機能を使ってランニング計測をしたあとは、充電ケーブルによる充電をしてください。

○充電ケーブルによる充電

ウォーキング計測をす る

GPS 機能や加速度センサーを使用し、ウォーキングの距離、歩数、経過時間、歩行速度などを計測、記録します。

ウォーキングの計測は、時計のアクティビティ 計測機能を使用します。

アクティビティ計測機能は、ウォーキングと ランニングの計測ができます。

記録したウォーキングデータは時計やスマートフォンアプリ「Walkmetrix」で確認できます。



重要

モーションセンサーと接続した場合、 ウォーキングの計測はできません。 ウォーキングを計測する場合は、モー ションセンサーと接続せずに計測して ください。

●事前準備

初めてウォーキング計測するときは、以下の 準備をしてください。2回目以降、以下の設定 は必要ありません。

- スマートフォンアプリ「Walkmetrix」のインストールと、時計とのペアリング Qスマートフォンとペアリングする
- ●時計でのウォーキング計測の流れ
- 時計を正しく装着します。
 Q装着時のご注意
- 2. ウォーキングを開始します。

時計を操作して計測を開始します。 ♀ウォーキング計測をする

ウォーキング中に時計で、歩く速度や歩数、歩いた距離などを確認できます。

♀ウォーキング計測中の表示を切り替え る

ウォーキングを終了します。
 計測を終了し、データを保存します。

Qウォーキング計測をする

●計測データをスマートフォンアプリへ転送 計測データは自動的にフマートフォンアプリ

計測データは自動的にスマートフォンアプリへ転送されます。

♀計測データをスマートフォンに転送する

●計測したデータの確認

計測結果を時計で確認します。

♀アクティビティログの確認

計測結果を Walkmetrix で確認する

ランニングやウォーキングの記録を確認する

●便利な機能

♀ ウォーキング計測中の表示を切り替える

ウォーキング計測をする

アクティビティ計測機能を使って、ウォーキングを始めます。

- ●ウォーキング計測を開始する
- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

時計が GPS 電波を探索します。



[GPS CAPTURED] に表示が切り替わり、 GPS を使ったウォーキング計測が可能に なります。



参考

- [GPS CAPTURED]の表示を待たずに 手順3でCボタンを押してもウォー キング計測を開始しますが、ウォーキ ングの軌跡は記録されません。 ウォーキングの軌跡を記録するには、 [GPS CAPTURED]の表示を確認して から、ウォーキング計測を開始してく ださい。
- 手順2でCボタンを押してから、GPS を使ったウォーキング計測が可能になるまで、約30秒から約2分かかります。受信環境によっては、約5分かかる場合があります。
- ●約2分間 GPS が受信できない状態が 続くと、[GPS CAPTURE FAILED] が 表示されます。いずれかのボタンを押 して時刻モードに戻り、GPS 電波を受 信しやすい環境で受信し直してくださ い。

3. Cボタンを押します。

アクティビティ計測モードになり、ウォーキング計測を開始します。

● D ボタンを押すと、HR(ハートレート) モードに切り替わります。

アクティビティ計測 モード

HRモード



● A ボタンを押すと、各モード内で画面が切り替わります。

♀ ウォーキング計測中の表示を切り替える

参考

- 機内モードがオンになっている場合、 アクティビティ計測機能は使用できません。
- GPS 計測ができる状態か で確認できます。点灯: GPS 計測ができる

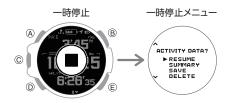
点滅:GPS 計測ができない(GPS 電波を探索中)

- [GPS CAPTURED]表示後に
 が点灯 している場合、GPS 電波を見失い、探 索している状態です。
- ウォーキング計測中にが点滅、またはが点灯している場合、ウォーキングの軌跡は記録されません。

●計測を一時停止または終了する

ウォーキング計測中に C ボタンを押します。

ウォーキング計測を一時停止し、一時停止メニュー画面が開きます。



 A または D ボタンを押して、計測していたウォーキングのデータをどうするかを 選びます。

[RESUME]	計測を再開します。
[SUMMARY]	計測結果を表示します。
[SAVE]	データを保存して計測を終了 します。
[DELETE]	データを削除して計測を終了 します。

3. Cボタンを押します。

- [SUMMARY] を選んだ場合、ウォーキングの計測結果が表示されます。一定時間経過する、または B ボタン以外のボタンを押すと一時停止メニューに戻ります。
- データ保存を選択した場合、ウォーキングの計測結果が表示されます。一定時間 経過する、または B ボタン以外のボタンを押すと時刻モードに戻ります。
- データ削除を選択した場合、時刻モード に戻ります。

計測データをスマートフォンに 転送する

時計で計測したアクティビティデータは、以 下のタイミングで時計と接続しているスマー トフォンアプリに転送されます。

スマートフォンと接続中の場合

• ウォーキング計測を終了した直後

スマートフォンと切断中(近くにスマートフォンがない)の場合

● スマートフォンと再接続した直後

スマートフォンの電源がオフの場合

● 電源をオンにし、スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)を起動し再 接続した直後

参考

- 時計とスマートフォンアプリの接続に は少し時間がかかる場合あります。
- スマートフォンと接続できない、また 上記のタイミングでデータ転送されな いときは、時計と接続しているスマー トフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)を再起動してください。

インターバルウォークをする

インターバルウォークをする場合、時間通知機能(タイムアラート)をお使いになると便利です。アクティビティ計測中に設定した時間を経過するたびに音や振動でお知らせします。

♥ 時間通知機能(タイムアラート)を利用する

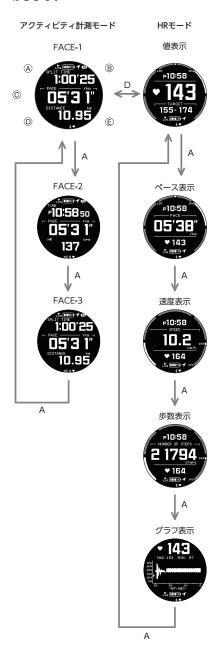
ウォーキング計測中の表示を切 り替える

ウォーキング計測中は、アクティビティ計測 モードと HR(ハートレート)モードを切り替 えることができます。

ウォーキング計測開始時は、アクティビティ 計測モードを表示します。

D ボタンを押すと、アクティビティ計測モードと HR(ハートレート)モードが切り替わります。

A ボタンを押すと、モード内の画面が切り替わります。



アクティビティ計測モードは、表示する項目をカスタマイズできます。初期設定ではランニング用の画面が設定されています。ウォーキングで使用する場合は、RUN FACE 設定で必要な表示項目にカスタマイズしてお使いください。

ウォーキング計測中の機能を変 更する

●オートラップ機能

オートラップ機能は、自動的にラップを記録する機能です。初期設定では、オートラップ計測がオンになっています。通常、ランニングで使用する機能です。必要ない場合は、設定をオフにしてください。

♀オートラップ計測を有効にする

オンの場合、スマートフォンアプリで設定した一定距離を歩くと、通知画面が表示されます。

Qオートラップ計測の距離を設定する

●オートポーズ(一時停止)機能

オートポーズ機能は、歩行や走行を停止したときに自動的に計測を一時停止する機能です。信号待ちなどで停止した時間をタイムやペースに反映させないために利用します。初期設定では、オフになっています。歩いた距離や歩数はこの設定に関わらず停止中は加算されません。

Qオートポーズ(一時停止)を有効にする

●ペースガイド機能

ペースガイド機能は、マラソンなどのレースで目標タイムの達成をサポートする機能です。初期設定では、オフになっています。

Qペースガイドを設定する

スマートフォンアプリで設定す る機能

計測機能の設定は、時計とスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)の両方でできるものと、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でのみできるものとがあります。

時計とスマートフォンアプリの両方で設定で きる

- アクティビティ計測モードの表示画面をカスタマイズ
- オートラップ計測のオン/オフ設定
- オートポーズのオン/オフ設定
- ペースガイドの設定

スマートフォンアプリでのみ設定できる

- オートラップで表示する画面:

 [AVG] (平均心拍)+[SPLIT TIME] (スプリットタイム)、または[MAX] (最大心拍)+
 [DISTANCE] (ラップ距離)
- オートラップ計測の距離

参老

- Runmetrix、Walkmetrix の両方のアプリケーションを利用している場合、設定変更が必要なときがあります。下記を参照ください。
 - Q Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の 注意事項

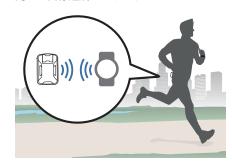
ウォーキング計測のご注意

アクティビティ計測機能を使ってウォーキング計測をしたあとは、充電ケーブルによる充電をしてください。

♀充電ケーブルによる充電

モーションセンサー (MS)と一緒に使う

時計とモーションセンサー(CMT-S20R-AS)を接続することにより、ランニングフォームを可視化し、ランニング時のパフォーマンス向上や目標達成をサポートします。



モーションセンサーの使用方法については、モーションセンサーの取扱説明書をご覧ください。

重要

- モーションセンサーとは接続せず、時 計のみでランニング計測をする場合 は、以下をご覧ください。ロランニング計測をする
- モーションセンサーを接続した場合、 ウォーキングの計測はできません。
- モーションセンサーとペアリング後に 時計のみで計測する場合は、モーショ ンセンサーと接続中に時計の C ボタ ンを押して、モーションセンサーとの 接続をキャンセルします。



●事前準備

ださい。

初めてモーションセンサーを接続してランニング計測するときは、以下の準備をしてください。2回目以降は以下の設定は必要ありません。

- モーションセンサーとスマートフォンのペアリング モーションセンサーの取扱説明書をご覧く

- ●時計+モーションセンサーでのランニング 計測の流れ
- 時計を正しく装着します。
 Q装着時のご注意
- 2. モーションセンサーを準備します。
 - ① モーションセンサーの電源をオンに して GPS 電波を捕捉します。GPS 電波を捕捉するには、モーショ ンセンサーを手のひらに置いてくだ さい。



時計のCボタンを押して、モーションセンサーと接続します。



- ③ モーションセンサーを装着します。
- 3. ランニングを開始します。

時計を操作して計測を開始します。 ラップタイムも計測します。

♀ モーションセンサーを使ってランニン
グ計測をする

時計やモーションセンサーで計測した情報は、ランニング中に時計でデータを確認できます。

♀ランニング計測中の表示を切り替える

4. ランニングを終了します。

計測を終了し、データを保存します。

♀ モーションセンサーを使ってランニン
グ計測をする

参考

- モーションセンサーおよび時計で計測 したデータは、以下のタイミングでス マートフォンアプリ(Runmetrix)に転 送されます。
 - スマートフォンと接続中で、ランニ ング計測を終了した直後
 - スマートフォンと接続が切れている ときは、再接続した直後
 - スマートフォンの電源がオフのとき は、電源をオンにしてスマートフォ ンアプリ(Runmetrix)を起動し、接続 した直後
- スマートフォンと接続できない、また はデータ転送ができないときは、ス マートフォンアプリ(Runmetrix)を再 起動してください。
- 5. モーションセンサーの電源をオフにしま す。
- ●計測したデータの確認

計測結果を時計で確認する

♀アクティビティログの確認

計測結果をスマートフォンアプリ (Runmetrix)で確認する

Qランニングやウォーキングの記録を確認す

●便利な機能

ランニングのペース維持をサポート へースガイドを設定する へースガイド画面を切り替える

時計とモーションセンサーをペ アリングする

時計とモーションセンサーを一緒に使うには、最初にペアリングする必要があります。

時刻モードにします。
 Qモードを切り替える

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。

ペアリング対象選択画面が開きます。

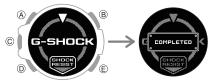


- 5. A または D ボタンを押して、[MOTION SENSOR] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
- 8. Cボタンを押します。
- 9. モーションセンサーの電源を切ります。
 - モーションセンサーの電源がオンに なっている場合、電源ボタンを2秒以 上押し続け、電源を切ってください。
- 10.モーションセンサーを、時計の近く(1m 以内を推奨)に置きます。

- 11. モーションセンサーを、時計とのペアリン グモードにします。
 - モーションセンサーの電源ボタンを約 7 秒間長押しして、LED が緑、緑、オレン ジの変則的な交互点滅になったら、電源 ボタンから手を離します。
 - モーションセンサーの操作を誤った場合、モーションセンサーの電源をオフにしてからやり直してください。
 - ◆ペアリングが完了すると完了画面が表示されます。

ペアリング開始

ペアリング完了



●モーションセンサーのボタン操作について

モーションセンサーは、電源がオフの状態から電源ボタンの長押し時間によってモードが切り替わります。各モードの長押し時間に応じて電源ボタンから手を離すことで、モーションセンサーのモードを選びます。

長押し時間 (LED の状態)	状態
2 秒 (点灯)	電源オン
5 秒 (緑色/オレンジ色、 ゆっくり点滅)	スマートフォンとペアリ ングモード*
7秒 (緑色/オレンジ色、 速い点滅)	時計とペアリングモー ド *
10 秒 (消灯)	電源オフ

* ペアリング設定は、初回のみです。2 回目以 降は設定不要です。

ペアリングを解除する

- 時刻モードにします。
 タモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



- 3. A または D ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。

ペアリング対象選択画面が開きます。

ポインター



- 5. A または D ボタンを押して、[MOTION SENSOR] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、
 [UNPAIRING] にポインターを合わせます。
- 8. Cボタンを押します。
- 9. A または D ボタンを押して、ペアリング 解除を実行するかどうかを選びます。

[YES] ペアリング解除を実行します。 [NO] ペアリング解除を実行しません。

10. C ボタンを押します。

ペアリング解除が完了すると、[DELETE COMPLETED] と表示され、数秒後にペアリング対象選択画面に戻ります。



11.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

モーションセンサーを使ってランニング計測をする

モーションセンサーを一緒に使って、ランニングを始めます。

- ●ランニング計測を開始する
- 1. モーションセンサーの電源を入れます。
- 時計を時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 3. Cボタンを押します。

時計がモーションセンサーと接続を開始 します。



モーションセンサーとの接続が完了すると、GPS 捕捉画面が表示されます。



GPS 捕捉が完了すると、[MS GPS CAPTURED]に表示が切り替わり、GPS を使ったランニング計測が可能になります。

参老

モーションセンサーと接続中に C ボタンを押すと、モーションセンサーとの接続をキャンセルし、時計のみでランニング計測をすることができます。



4. C ボタンを押します。

ランニング計測を開始します。



参考

GPS 計測ができる状態かずで確認できます。

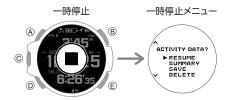
点灯: GPS 計測ができる 点滅: GPS 計測ができない(GPS 電波 を探索中)

- [MS GPS CAPTURED]表示後にずが 点灯している場合、GPS 電波を見失 い、探索している状態です。
- ランニング計測中に
 が点滅、または
 が点灯している場合、加速度セン
 サーによる計測となり、ランニングの
 軌跡は記録されません。

●ランニング計測を一時停止する

ランニング計測中に C ボタンを押します。

ランニング計測を一時停止し、一時停止 メニュー画面が開きます。



2. A または D ボタンを押して、計測していたランニングのデータをどうするかを選びます。

[RESUME]	計測を再開します。
[SUMMARY]	計測結果を表示します。
[SAVE]	データを保存して計測を終了します。
[DELETE]	データを削除して計測を終了ます。

参考

 走行時間が 100 時間以上、または経過 時間が 255 時間以上の場合、計測再開 はできません。[SUMMARY]または [SAVE]を選んでください。

3. Cボタンを押します。

- [SUMMARY] を選んだ場合、ランニングの計測結果が表示されます。一定時間経過する、または B ボタン以外のボタンを押すと一時停止メニューに戻ります。
- [SAVE]を選んだ場合、ランニングの計測結果を表示後、一定時間経過する、または B ボタン以外のボタンを押すと時刻モードに戻ります。
- モーションセンサーと接続が切れている場合、リンクロス画面を表示します。Qリンクロス画面表示

●ラップ計測をする

- ランニング計測を開始します。
 ロランニング計測を開始する
- 2. Eボタンを押します。

E ボタンを押すごとに、その区間ごとの経過時間(ラップタイム)が表示されます。



- ペースガイドを設定している場合、ラップ画面からペースガイド画面に切り替わります。
- 3. A ボタンを押して、ランニング計測画面に 戻ります。
 - ◆時計を操作しなくても、約8秒後にランニング計測画面に戻ります。

参考

- スマートフォンアプリ(Runmetrix)で ラップタイム画面表示の切り替えがで きます。それぞれの画面は以下の項目 を表示します。
 - 心拍数[AVG](平均値)、ラップタイム、[SPLIT TIME](スプリットタイ/ハ)
 - 心拍数[MAX](最大値)、ラップタイム、[LAP DISTANCE](ラップ距離)

ランニング計測中の表示を切り 替える

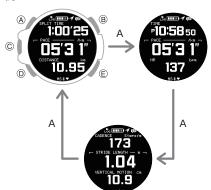
モーションセンサーと接続してランニング計測(アクティビティ計測モード)中に表示できる画面が3つあり、それぞれの画面で表示させたい項目を設定できます。

トレーニングにあった項目を設定した画面を 選べます。

○ MS 計測中の画面表示を設定する(RUN FACE)

A ボタンを押して、表示を切り替えることができます。

例:



ランニングフォーム指標のア ラートを設定する

アラート対象となる指標を設定すると、計測中に指標値が目標範囲を超えたときにアラート画面を表示します。フォーム指標アラートを利用することで、ランニングフォームの乱れに気づくことができます。

指標の目標範囲(目標値と上下限値)は、スマートフォンアプリ(Runmetrix)で設定します。

アラート画面を切り替える

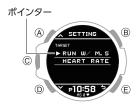
時刻モードにします。
 ロードを切り替える

2. C ボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、GPS 捕捉中、または GPS 捕捉完了の画面に切り替わります。

3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[FORM ALERT (MS)] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。

8. A または D ボタンを押して、設定する指標を選びます。

[NOT SET]	設定しない
[CADENCE]	ピッチ
[STRIDE LENGTH]	ストライド
[GROUND CONTACT TIME %]	接地時間率
[VERTICAL MOTION]	上下動
[AMOUNT OF BRAKING]	減速量

9. Cボタンを押します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に MS ランニング設定画面に戻ります。

10.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

重要

- 各指標の目標値の上下限値はスマート フォンアプリ (Runmetrix)で設定しま す。時計では設定できません。
- ♀フォーム指標アラートの目標値を 設定する

アラート画面を切り替える

ランニング計測中、指標が設定した目標値の 上下限値を超えるとフォームアラート画面が 表示されます。

例:



D ボタンを押すごとに、ラップ画面、ペースガイド画面、フォームアラート画面に切り替わります。

約8秒間何も操作しないと、ランニング計 測画面に戻ります。

ラップ計測の距離を設定する

オートラップ計測をオンにしたときに計測するラップ距離を設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。

ポインター

A SETTING B

PRUN FACE
FORM ALERT
LAP DISTAN
AUTO LAP IM

D P10:58 2 E

- A または D ボタンを押して、[LAP DISTANCE (MS)] にポインターを合わせ ます。
- 7. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、ラップ距離 を選びます。

[1000 M]	1000 メートル
[500 M]	500 メートル
[400 M]	400メートル
[250 M]	250 メートル

9. Cボタンを押します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に MS ランニング設定画面に戻ります。

10.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参老

● ラップ距離の設定はスマートフォンア プリ(Runmetrix)でもできます。

オートラップ計測を有効にする

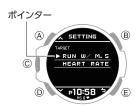
オートラップ計測をオンにすると、設定した ラップ距離を走行したときに、自動でラップ 計測をします。

♀ラップ計測の距離を設定する

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[AUTO LAP (MS)] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 9. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に MS ランニング設定画面に戻ります。
- 10.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- GPS 機能を使用してオートラップ計 測をする場合、オートラップ計測のタ イミングが、設定した距離からずれる ことがあります。
- オートラップ計測のオン/オフ切り替えはスマートフォンアプリ (Runmetrix)でもできます。

ペースガイドの設定をする

ペースガイドで目安となる数値を設定することで、レースで目標タイムを達成するためのサポートをします。ペースガイド画面は4つあり、それぞれの画面にガイドを設定できます。

ランニング計測中、ラップ画面表示に続いて、 ペースガイド画面が表示されます。

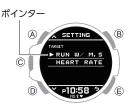
ペースガイド画面に表示するガイドを | 設定する

4 つのペースガイド画面に、表示するガイド を設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- 8. A または D ボタンを押して、ガイドを登録する [GUIDE-1] ~ [GUIDE-4] のいずれかにポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。

10. A または D ボタンを押して、登録するガイドにポインターを合わせます。

[NOT SET]	設定しない
[FINISH TIME]	フィニッシュタイムガ
	イド
[5KM SPLITTIME]	5km 通過タイムガイド
[TARGET PACE]	目標ペースガイド
[PACE UP/	ペースアップ/ダウンガ
DOWN]	イド

11.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

- ◆他のペースガイド画面を続けて設定する場合、手順8~11を繰り返します。
- 12.E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 以下の場合、ペースガイド機能が無効になります。
 - [GUIDE-1]~[GUIDE-4]すべてで、 [NOT SET]を設定している
 - [RACE DISTANCE]で、[NOT SET] を設定している
- ●ペースガイド機能を有効にすると、 オートラップ機能は自動的にオンになります。ペースガイド機能が無効になっても、オートラップ機能は自動的にオフにはなりません。

RACE DISTANCE(レース距離)を設定 する

ペースガイドを使用して走行するレースの距離を設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

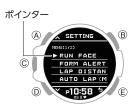
モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



 A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。 5. C ボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- 8. A または D ボタンを押して、[RACE DISTANCE]にポインターを合わせます。
- 9. C ボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、[DISTANCE SET] にポインターを合わせます。
 - スマートフォンアプリ(Runmetrix)で 設定した距離を利用する場合、 [SMARTPHONE](スマートフォンの 設定距離)にポインターを合わせ、手順 13 に進みます。
- 11.C ボタンを押します。
- 12. A または D ボタンを押して、設定したい 距離にポインターを合わせます。

[NOT SET]	設定しない
[2 KM]	2 km
[5 KM]	5 km
[10 KM]	10 km
[20 KM]	20 km
[HALF (21.10KM)]	ハーフ(21.10 km)
[30 KM]	30 km
[40 KM]	40 km
[FULL (42.20KM)]	フル(42.20 km)

- RACE DISTANCE の初期設定(工場出荷の状態)は「NOT SET]です。
- 13.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

14.E ボタンを3回押して、設定画面を閉じます。

SET FINISH TIME(目標タイム)を設定 する

目標とするフィニッシュタイムを設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。



- 8. A または D ボタンを押して、[SET FINISH TIME] にポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。
- 10.A または D ボタンを押して、フィニッシュ タイムの「時」を設定します。
- 11.C ボタンを押します。
- 12. A または D ボタンを押して、フィニッシュ タイムの「分」を設定します。
- 13.C ボタンを押します。

14. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。	
[NO]	現在の設定を保存しません。	
[RETURN]	「時 の設定画面に戻ります。	

15.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

16. E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

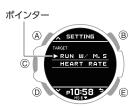
SET PACE UP/SET PACE DOWN (ペースアップ/ダウンタイム)を設定する

ペースアップダウンガイドで利用するペースアップ時間/ペースダウン時間のデフォルト値を設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[PACE GUIDE] にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。

ペースガイド設定画面が開きます。

ポインター

A SETTING B PACE GUIDEC1/23

C GUIDE- 1 GUIDE- 2 GUIDE- 3 GUIDE- 4 DUIDE- 6 DUIDE- 6 DUIDE- 6 D

- 8. A または D ボタンを押して、[SET PACE UP] (ペースアップ)または、[SET PACE DOWN] (ペースダウン)にポインターを合わせます。
- 9. C ボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、秒数を設定します。
- 11.C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING

設定か完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にペースガイド設定画面に戻ります。

12.E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

ペースガイド画面表示について

ランニング計測中のペースガイド画面の切り 替え方や表示の詳細については、以下をご覧 ください。

Qペースガイド画面を切り替える

オートポーズ(一時停止)を有効 にする

オートポーズをオンにすると、走行中に立ち止まったときに、自動で計測を停止します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[AUTO PAUSE (MS)] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 9. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に MS ランニング設定画面に戻ります。
- 10.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

モーションセンサーの装着警告 表示を有効にする

モーションセンサーを装着しているときに表示される警告を有効、または無効にできます。 警告表示については、以下をご覧ください。 Qモーションセンサーエラー表示

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[ATTACH DETECTION] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 9. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に MS ランニング設定画面に戻ります。
- 10.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

時間通知機能(タイムアラート) を使う

アクティビティ計測中に設定した時間が経過するたびに音や振動でお知らせします。

インターバルランニングなど、速く走るとゆっくり走るを交互に一定間隔で繰り返す場合に 使用します。

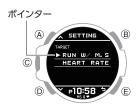
時計でタイムアラートのオン/オフを設定できます。

参考

- 時間通知機能(タイムアラート)を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
- アラート間隔(インターバル時間)は、 スマートフォンアプリ(Runmetrix)で 設定します。
 - 時間通知機能のアラート間隔を設定する
- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- 2. C ボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[TIME ALERT] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、アラート間隔([TIME 1] または [TIME 2])を選択します。

参考

- アラート間隔([TIME 1] または[TIME 2])の時間はスマートフォンアプリ (Runmetrix)で設定します。
- 9. Cボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、タイムアラートのオン/オフを設定します。

[OFF]	オフ
[ON (REPEAT)]	オン(繰り返し)
[ON (1 TIME)]	オン(1回のみ)

- [ON (REPEAT)] に設定すると、設定した値に達するたびにアラートでお知らせします。
- 11.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にアラートの設定画面に戻ります。

- ●他のタイムアラートを続けて設定変更 する場合、手順8~10を繰り返します。
- 12.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- [TIME 1] と [TIME 2] を両方オンに設定した場合、[TIME 1] のアラート通知後から [TIME 2] の設定時間をカウントし、アラートでお知らせします。
 - [TIME 1] と [TIME 2] を [ON (REPEAT)] に設定した場合、両方オンに設定した状態を繰り返します。

MS計測中の画面表示を設定する(RUN FACE)

モーションセンサー接続時の計測中に表示できる3つの画面の表示項目をカスタマイズできます。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。

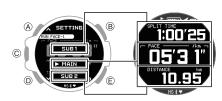
MS ランニング設定画面が開きます。



- 6. A または D ボタンを押して、[RUN FACE] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、カスタマイ ズする画面(RUN FACE)を選びます。



- 9. Cボタンを押します。
- 10. A または D ボタンを押して、画面のどの 箇所を変更するか選びます。



11.C ボタンを押します。

12. A または D ボタンを押して、表示する項目を選びます。

[CADENCE]	ピッチ
[STRIDE LENGTH]	ストライド
[GROUND	接地時間
CONTACT TIME]	1945时间
[GROUND	接地時間率
CONTACT TIME %]	1946时间平
[VERTICAL	上下動
MOTION]	
[AMOUNT OF	減速量
BRAKING]	
[SPEED M/S]	秒速
[SPEED KM/H]	時速
[AVG.SPEED KM/H]	平均スピード
[PACE]	ペース
[LAP TIME]	ラップタイム
[LAP DISTANCE]	ラップ距離
[LAP PACE]	ラップペース
[AVG.PACE]	平均ペース
[SPLIT TIME]	移動時間
[DISTANCE]	距離
[HR]	心拍数
[AVG.HR]	平均心拍数
[TIME]	現在時刻

13.C ボタンを押します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に [RUN FACE] 選択画面に戻ります。

- 画面の他の箇所を変更するには、手順 8~13を繰り返してください。
- 14.E ボタンを 3 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 「平均スピード」、「ラップタイム」、 「ラップ距離」、「ラップペース」、「平均ペース」の表示は、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
 - ♀時計ソフトウェアのバージョン
 アップについて
- 画面表示の項目のカスタマイズはス マートフォンアプリ(Runmetrix)でも できます。

モーションセンサーの情報表示 (電池残量/メモリー残量)

モーションセンサーの電池残量やメモリー残量を時計で確認できます。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[RUN W/M. SENSOR] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

MS ランニング設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[M. SENSOR INFORMATION] にポインター を合わせます。
- 7. Cボタンを押します。

モーションセンサーの情報画面が開きます。以下の情報を確認できます。

[BATTERY LEVEL]	電池残量
[MEMORY	メモリー残量
CAPACITY]	グモリー浅里

HR(ハートレート)モード設定 画面を開く

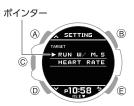
モーションセンサーと接続して、設定画面から HR(ハートレート)モードの設定画面を開くことができます。

時刻モードにします。
 ロードを切り替える

2. Cボタンを押します。

モーションセンサーと接続して、ランニングモードの画面に切り替わります。

A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 RUN-HR 選択画面が開きます。



- 4. A または D ボタンを押して、[HEART RATE] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。

HR(ハートレート)モードの設定画面が 開きます。



HR(ハートレート)モードの設定の詳細は、以下をご覧ください。

○心拍数を計測する

リンクロス画面表示

ランニング中にモーションセンサーとの接続が切れると、MS アイコンが点滅します。 C または E ボタンを押すとリンクロス画面が表示されます。

ガイドあり

A ボタンを押す、または 30 秒経過すると、表示していた画面に戻ります。



ガイドなし

2 秒経過するとモーションセンサーとの接続 開始画面に戻ります。



参考

- 以下の場合、モーションセンサーとの 通信が維持できなくなります。
 - 時計とモーションセンサーが離れた 場所にある
 - 電波干渉などで通信できない

ウオッチ 操作ガイド 3491

モーションセンサーエラー表示

ランニング計測中、モーションセンサーにエラーが発生すると、時計の画面にエラーメッセージが表示されます。

●センサーエラー

エラー表示	原因と対策
TURNED OFF End with any Key.	モーションセンサーの電源 がオフになっています。 センサーの電源を入れてく ださい。
MEMORY FULL End with any Key.	モーションセンサーのメモ リー容量がいっぱいです。 センサーの電源を入れ直し てください。
HIGH TEMPERATURE End with any Key.	モーションセンサーが高温 になっています。 センサーの電源を切ってく ださい。
LOW TEMPERATURE End with, any Kay,	モーションセンサーが低温 になっています。 使用を停止してください。
BATTERY LOW End with any Key,	モーションセンサーの電池 容量が不足しています。 センサーの充電をしてくだ さい。
MOTION SENSOR ERROR End with any Key.	モーションセンサーでエ ラーが発生しました。 センサーの電源を入れ直し てください。

◆いずれかのボタンを押すと、今回のランニング計測結果を表示したあと、時刻モードに戻ります。

●装着エラー

エラー表示	原因と対策
DROPPED End with any key, p1 1:54	モーションセンサーを落と したことが考えられます。 装着状態を確認してくださ い。
FRONT SIDE BACK End with are Key,	モーションセンサーを表裏、 上下反対に装着しています。 正しく装着してください。
ATTACHED INCORRECTLY End with are May.	モーションセンサーが左右 に傾いた状態で装着されて います。 正しく装着してください。

いずれかのボタンを押すと、エラーメッセー ジが表示される前の画面に戻ります。

スマートフォンアプリで設定する機能

モーションセンサーと接続して使用する機能の設定には、時計とスマートフォンアプリ(Runmetrix)の両方でできるものと、スマートフォンアプリ(Runmetrix)でのみできるものとがあります。

時計とスマートフォンアプリ(Runmetrix) の両方で設定できる

- ランニング計測中の表示画面をカスタマイズ
- ペースガイドの設定
- オートラップ計測の距離
- オートラップ計測のオン/オフ設定
- モーションセンサーで計測する、ランニン グ指標項目のアラートのオン/オフ設定

スマートフォンアプリ(Runmetrix)でのみ 設定できる

● フォームアラート機能のモーションセン サーで計測する、ランニング指標項目の上 下限値の設定

アクティビティログの 確認

この時計は、ランニング計測やウォーキング 計測で取得したデータ(ログ)を保存します。 最大 100 件のログを保存できます。

ログデータの保存残量は **ま** で確認できます。

●計測中の場合

ā	表示	意味
LOG	点灯	十分な保存残量があり ます
LOG	点滅	保存残量が残りわずか
FULL	点滅	保存残量がありません

●計測していない場合

表示	意味
マーク表示なし	十分な保存残量があり ます
点灯	保存残量が残りわずか
点灯	保存残量がありません

計測データの精度について

本機のセンサーにより、歩数、消費カロリー、心拍数、最大酸素摂取量(VO2MAX)などのデータを算出しています。算出した統計内容および情報は、参考値であり、正確な値や情報を保証されたものではありません。

アクティビティログで確認できる項目

以下の項目をアクティビティログ画面で表示 します。

[DISTANCE]	移動距離
[TIME]	移動時間
[PACE]	ペース
[CALORIES]	消費カロリー
[CADENCE]	ピッチ
[AVG.HR]	平均心拍
[MAX.HR]	最大心拍

記録したログデータを確認する

アクティビティログモードにします。
 Qモードを切り替える



2. Cボタンを押します。

アクティビティログのリストが表示され ます。



- 3. A または D ボタンを押して、確認したい ログデータにポインターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。

選択したログデータの項目が表示されます。



- 5. A または D ボタンを押して、詳細を確認 したい項目にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。

選択した項目の詳細が表示されます。



- ◆ A または D ボタンを押すと、画面をスクロールできます。
- 7. D ボタンを 1 秒以上押し続けると、時刻 モードに戻ります。

参考

● 手順の途中で E ボタンを押すと、1 つ前の画面に戻ります。

特定のログデータを削除する

アクティビティログモードにします。
 Qモードを切り替える



2. Cボタンを押します。

アクティビティログのリストが表示され ます。



- 3. A または D ボタンを押して、削除したい データにポインターを合わせます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 削除メニュー画面が開きます。
- A または D ボタンを押して、[ONE] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[EXECUTE] (実行)にポインターを合わせます。
 ログデータの削除をキャンセルする場合は、[CANCEL]にポインターを合わせます。
- 8. Cボタンを押します。

データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED]が表示され、数秒後にアクティビティログモードの画面に戻ります。

すべてのログデータを削除する

アクティビティログモードにします。
 Qモードを切り替える



2. Cボタンを押します。

アクティビティログのリストが表示され ます。



- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 削除メニュー画面が開きます。
- 4. A または D ボタンを押して、[ALL] にポインターを合わせます。
- 5. Cボタンを押します。
- 6. AまたはDボタンを押して、[EXECUTE] (実行)にポインターを合わせます。 ログデータの削除をキャンセルする場合 は、[CANCEL]にポインターを合わせます。
- 7. C ボタンを押します。
 実行確認画面が開きます。
- 8. A または D ボタンを押して、[YES] (は
 - い)にポインターを合わせます。 • 1 つ前の画面に戻る場合は、[NO] (いい
- 9. C ボタンを押します。

え)に合わせます。

データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED]が表示され、数秒後にアクティビティログモードの画面に戻ります。

トレーニングのパ フォーマンスコンディ ションを確認する

この時計は、心拍数、走行速度を計測して、トレーニング状況(VO2MAX値)を表示することができます。

重要

- トレーニング状況を計測するには、心 拍数の計測とプロフィールの設定が必 要です。
 - ○心拍計測機能を使う
 - Qプロフィールを設定する

VO2MAX を確認する

VO2MAX の数値が大きいほど、心肺能力が優れていて持久力が大きいと言えます。今後のトレーニングの計画に役立ちます。

トレーニング状況モードにします。
 Qモードを切り替える

現在の VO2MAX の数値を表示します。



- VO2MAX を測定するためには、プロフィール(身長・体重・性別等)を正しく入力し、屋外で3km以上走行してください。
- VO2MAX の測定値は、以下の要因によりば らつくことがあります。
 - ランニングコース(起伏の多いコースなど)
 - ランニング以外のトレーニング
 - 環境(気温、湿度、標高など)

スマートフォンの通知 を受信する

Bluetooth 接続しているスマートフォンの電話着信、メールや SNS の通知や情報を受信し、受信内容を確認できます。通知は最大 10件まで保存できます。

スマートフォンの通知を受信するには、スマートフォンとのペアリングが必要です。スマートフォンとペアリングする

時刻モード、およびアクティビティ計測モードで、受信の新着件数を確認できます。

新着件数



通知モードでは、通知情報の種類と新着の有無を確認できます。

新着メッセージあり

新着メッセージなし





表示	意味
\sim	メール
-	SNS
C	電話着信、不在着信
:::	スケジュール
Ø	その他

- 通知受信をオンに設定すると、どのモードでも通知を受信したら受信内容を画面に表示します(通知カットイン)。
 - ♀ 通知受信のオン/オフを設定する

通知受信のオン/オフを設定する

通知受信のオン/オフの設定ができます。

- 通知モードにします。
 ロードを切り替える
- C ボタンを押します。
 通知リストが表示されます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 通知モードの設定画面が開きます。

ポインター



- A または D ボタンを押して、 [CONFIGURATION] にポインターを合わ せます。
- 5. C ボタンを押します。
- 6. A または D ボタンを押して、通知受信の オン/オフを設定します。

[NO]	受信をオン、通知カット
[ON]	インを表示します。
[ON (RUN OFF)]	アクティビティ計測中のみ受信をオフにします。
[ON (RUN OFF)]	み受信をオフにします。
[055]	受信をオフ、通知カット
[OFF]	インを表示しません。

- 通知カットインとは、どのモードでも通知受信をしたら、受信内容を画面に表示する機能です。
- 約30秒後に通知カットイン表示前の 画面に戻ります。
- 7. C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に通知 モードの設定画面に戻ります。

8. Eボタンを押して、設定画面を閉じます。

|通知内容を表示する

- 通知モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. Cボタンを押します。

通知リストが表示されます。

- 通知リストは 10 件まで保存できます。
- 11 件目の通知情報を記録すると、一番 古い通知が消去されます。
- 3. A または D ボタンを押して、通知内容を表示したいタイトルにポインターを合わせます。

4. Cボタンを押します。

通知内容を表示します。本文は全角で 83 ~100 文字まで表示します。

- A または D ボタンを押すと、スクロールできます。
- 通知リストに戻るには、E ボタンを押します。
- 時刻モードに戻るには、D ボタンを 1 秒以上押し続けます。

特定の通知を削除する

- 通知モードにします。
 Qモードを切り替える
- C ボタンを押します。
 通知リストが表示されます。
- A または D ボタンを押して、削除したい 通知のタイトルにポインターを合わせます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 通知モードの設定画面が開きます。

ポインター



- A または D ボタンを押して、[DELETE] にポインターを合わせます。
- 6. C ボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、[ONE] にポインターを合わせます。
- 8. Cボタンを押します。
- 9. A または D ボタンを押して、[EXECUTE] (実行)にポインターを合わせます。
 - データの削除をキャンセルする場合は、 [CANCEL]にポインターを合わせます。
- 10. C ボタンを押します。

データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED]が表示され、数秒後に通知モードの画面に戻ります。

すべての通知を削除する

- 通知モードにします。
 Qモードを切り替える
- C ボタンを押します。
 通知リストが表示されます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 通知モードの設定画面が開きます。

ポインター



- 4. A または D ボタンを押して、[DELETE] に ポインターを合わせます。
- 5. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[ALL] にポインターを合わせます。
- 7. Cボタンを押します。
- 8. A または D ボタンを押して、[EXECUTE] (実行)にポインターを合わせます。
 - データの削除をキャンセルする場合は、 [CANCEL]にポインターを合わせます。
- 9. Cボタンを押します。

実行確認画面が開きます。

- 10. A または D ボタンを押して、[YES] (はい)にポインターを合わせます。
 - 1 つ前の画面に戻る場合は、[NO](いい え)に合わせます。
- 11. C ボタンを押します。

データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED]が表示され、数秒後に通知モードの画面に戻ります。

タイマー

設定した時間をカウントダウンします。残り時間がゼロになると音や振動でお知らせします。

● 通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。

♀ 通知音を設定する

♀振動(バイブレーション)を設定する



時間を設定する

タイマーは、1 秒単位で 60 分まで設定できます。

- タイマーモードにします。
 タモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 タイマーを繰り返す回数(1~20)の設定 画面が表示されます。



- 3. A または D ボタンを押して、タイマーを 繰り返す回数(オートリピート数)を設定 します。
- 4. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、タイマーの順番を設定します。

タイマーの順番



6. Cボタンを押します。

カーソルが表示され、「分」を設定できるようになります。

7. A または D ボタンを押して、タイマーの 「分」を設定します。



8. Cボタンを押します。

カーソルが移動し、「秒」を設定できるようになります。

 A または D ボタンを押して、タイマーの 「秒」を設定します。



10.C ボタンを押します。

11. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	リピート回数の設定に戻ります。

12.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にタイマーモードの画面に戻ります。

参考

● タイマーの設定を途中で止める場合は、E ボタンを押して手順 11 に進んでください。

タイマーを使う

- タイマーモードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. 以下の操作で計測します。



- 残り時間がゼロになると、音や振動で 10 秒間お知らせします。
- 一時停止中に E ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。
- 3. いずれかのボタンを押して、音や振動を止めます。

インターバルトレーニングでタ イマーを使う

概要

複数のタイマーを連続で計測できます(プログラムタイマー)。ジョグ(緩走)と疾走(急走)を繰り返すインターバルトレーニングをしたいときにプログラムタイマーを使うと、希望したメニューに合わせて計測できます。

たとえば、以下のようにプログラムタイマーを設定すると、インターバルトレーニングの①~④を自動で 10 回計測できます。

タイマーの設定

- [WORKOUT_1]:10 分 00 秒
- [WORKOUT_2]:4 分 00 秒
- [WORKOUT_3]:10 分 00 秒
- [WORKOUT_4]:4分00秒
- セット回数:10

インターバルトレーニングのメニュー

- (1) ジョグ:10分00秒
- ② 疾走 1km:4分00秒
- ③ ジョグ:10分00秒
- 4) 疾走 1km:4分00秒

参考

● このタイマーは、5 本までのプログラムを最大で20回繰り返すことができます(オートリピートタイマー)。

プログラムタイマーを設定する

- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。♀タイマーを使う
- タイマーモードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

タイマーを繰り返す回数(1~20)の設定 画面が表示されます。



- 3. A または D ボタンを押して、タイマーを 繰り返す回数(オートリピート数)を設定 します。
- 4. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、タイマーの順番を設定します。
 - 最初のタイマーを設定する場合は、 [WORKOUT_1]に設定します。

タイマーの順番



6. Cボタンを押します。

カーソルが表示され、最初のタイマーの「分」を設定できるようになります。

7. A または D ボタンを押して、タイマーの 「分」を設定します。



8. Cボタンを押します。

カーソルが移動し、最初のタイマーの「秒」を設定できるようになります。

9. A または D ボタンを押して、タイマーの 「秒」を設定します。



秒

- 10.0 ボタンを押します。
- 11. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	リピート回数の設定に戻ります。

12.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にタイマーモードの画面に戻ります。

13. 手順 2~12 を繰り返して、2 番目以降のタイマーを設定します。

参考

- プログラムの設定を途中で止める場合は、E ボタンを押して手順 11 に進んでください。
- スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で、タイマータイトルを[WORKOUT_1]などから好きなタイトルに変更できます。アルファベット(A~Z)、数字(0~9)、記号で最大14文字まで表示できます。

プログラムタイマーで計測する

- タイマーモードにします。
 Qモードを切り替える
- C ボタンを押して、タイマーを開始します。



- タイマー計測中に C ボタンを押すと、 タイマーを一時停止できます。一時停止 中に E ボタンを押すと、タイマーをリ セットできます。
- 複数のタイマーを設定している場合、計 測中に A ボタンを 2 秒以上押し続ける と、現在進行中のタイマーが終了して次 のタイマーの計測が始まります。

ストップウオッチ

1 秒単位で 99 時間 59 分 59 秒まで計測ができます。

通常の計測のほかに、スプリットタイムも計測できます。



計測する

- ストップウオッチモードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. 以下の操作で計測します。





3. Eボタンを押して、計測をリセットします。

スプリットを計測する

- 1. ストップウオッチモードにします。 Qモードを切り替える
- 2. 以下の操作で計測します。



時・分・秒



3. E ボタンを押して、計測をリセットしま す。

ワールドタイム

世界 38 都市と UTC (協定世界時) の時刻を知ることができます。



参考

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でのみ設定できるワールドタイム都市は、時計の操作では設定できません。

Qワールドタイムを設定する

ワールドタイムを確認する

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- 2. A ボタンを何回か押して、ワールドタイム を表示します。

♀時刻モードの表示を切り替える

現在設定しているワールドタイム都市と その都市の時刻を表示します。

ワールドタイム都市



ワールドタイム

ワールドタイム都市を設定する

ワールドタイムを表示する都市を設定します。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



- A または D ボタンを押して、[WORLD TIME] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
 ワールドタイムの設定画面が開きます。
- 5. A または D ボタンを押して、[CITY] にポインターを合わせます。
- 6. C ボタンを押します。 ワールドタイム都市の一覧が表示されます。



7. A または D ボタンを押して、設定したい 都市にポインターを合わせます。

- 8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にワー
- 9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じま す。

ルドタイムの設定画面に戻ります。

選んだ都市の日時が表示されます。



参考

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でのみ選択できるワールドタイム都市を設定している場合、時計を操作して都市を変更すると、変更前の都市の情報は時計から消去されます。

Qワールドタイムを設定する

サマータイムを設定する

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



- 3. A または D ボタンを押して、[WORLD TIME] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。

ワールドタイムの設定画面が開きます。

ポインター

A SETTING

BORTON

C P10:58 5 (E)

- 5. A または D ボタンを押して、[DST] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、サマータイムの設定を選びます。

[AUTO]	スタンダードタイムとサマータイ ムが自動で切り替わります。
[OFF]	常にスタンダードタイムで表示し ます。
[ON]	常にサマータイムで表示します。

8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にワー ルドタイムの設定画面に戻ります。

9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じま す。

参考

- 各都市のサマータイムの初期設定(工場出荷時の状態)は[AUTO]です。多くの場合、[AUTO]であれば、設定を変更する必要はありません。
- 都市に[UTC]を選んだ場合、サマータイムの設定を確認したり、切り替えたりすることはできません。

アラーム

指定した時刻に音や振動でお知らせします。 アラームは4つ設定できます。

- 通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。
 - Ω通知音を設定する
 - ♀振動(バイブレーション)を設定する
- バッテリー表示が[CHG]以下のときは報音や振動をしません。
- スヌーズ機能をオンにすると、約5分ごとに7回、音が鳴ります。



アラームをセットする

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[ALARM] に ポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、設定するア ラームにポインターを合わせます。



- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、アラームと スヌーズ機能のオン/オフを設定します。

[OFF]	アラームをオフ、スヌーズ機能 をオフ
[ON]	アラームをオン、スヌーズ機能 はオフ
[ON (SNZ)]	アラームをオン、スヌーズ機能 をオン

選択している設定の左に ✓ が付きます。



- 8. Cボタンを押します。
- 9. A または D ボタンを押して、アラームの 「時」を設定します。
- 10.0 ボタンを押します。
- 11.A または D ボタンを押して、アラームの 「分」を設定します。
- 12.C ボタンを押します。
- 13. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	アラームの設定に戻ります。

14.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にアラームの選択画面に戻ります。

- アラームがオンになると、設定時刻の右に
 に
 動動が表示されます。スヌーズ機能がオンのときは、[SNZ]も表示されます。
- [NO]を選んだ場合、アラーム選択画面 に戻ります。
- 15. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

▼アラームの設定を途中で止める場合は、E ボタンを押して手順 13 に進んでください。

●アラームを止める

アラームの音が鳴っているまたは振動しているときに、いずれかのボタンを押します。

参考

 スヌーズ機能をオンにすると、約5分 ごとに7回、報音や振動を繰り返します。アラームを中断したい場合は、ス ヌーズ機能がオンになっているアラームをオフに切り替えてください。

アラームを解除する

アラームの音が鳴らない、または振動しない ようにするには、以下の操作で設定をオフに してください。

● 再度アラームの音を鳴らす、または振動させるには、アラームの設定をオンにしてください。

参考

- ◆1 つ以上のアラームをオンにすると、 該当する表示が点灯します。
- すべてのアラームをオフにすると、該 当する表示が消灯します。



- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[ALARM] に ポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、設定をオフ にしたいアラームにポインターを合わせ ます。



- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[OFF] (オフ)を選びます。
- 8. Eボタンを押します。
- 9. A または D ボタンを押して、現在の設定 を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	アラームの設定に戻ります。

10.C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にアラームの選択画面に戻ります。

- [NO]を選んだ場合、アラーム選択画面 に戻ります。
- 11.E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。
 - オフにすると ▶】】) (アラーム)が消灯 します。



参考

▶】】)(アラーム)が消灯しないときは、他のアラームがオンになっています。すべてのアラームを解除したいときは、▶】】)(アラーム)が消灯するまで手順5~10を繰り返してください。

歩数計

日常生活などで歩いた歩数を計測します。



日常の歩数を計測する

時計を正しく装着して普段通りの生活をして いれば、歩数を計測します。

重要

• この時計は、腕に装着する歩数計のため、実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知して歩数としてカウントしてしまうことがあります。また、歩行中の腕の動かし方によっては、正しく計測できないことがあります。

●準備

正しい歩数を計測するには、時計の文字板を 手首の外側にし、バンドをしっかり締めて装 着してください。緩めに装着すると、正しく計 測できない可能性があります。



●計測する

歩行を始めると、歩数をカウントします。

●歩数を確認する

TIME+NUMBER OF STEPS の画面に切り替えて確認します。

♀時刻モードの表示を切り替える

時計で計測した歩数は、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)でも確認できます。

♀ライフログ関連のデータを見る

参考

- 歩数は、99,999 歩まで計測できます。10 万歩以上は 99,999 歩と表示されます。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始から 約 20 秒はカウント表示が増えませ ん。約 20 秒以上歩行があると、それま での歩行を追加した歩数が表示されま す。
- 毎日午前 12 時(深夜 0 時)にカウント がリセットされます。
- 時計を腕から外した(時計が全く動かない)状態で2~3分操作をしないと、 計測を止めて節電します。

正しく計測できないとき

次のような場合は、正しく計測できないことがあります。

- スリッパ、サンダル、草履など、すり足が起きやすい履物での歩行
- タイルやカーペット、雪道など、すり足が起きやすい路面を歩行
- 不規則な歩き方(混雑した場所や行列で少し歩いては止まるを繰り返すなど)
- 極端にゆっくりした歩行や極端に速いランニング
- ショッピングカートやベビーカーを押していた場合
- 振動の多い場所や、乗り物(自転車など)で の使用の場合
- 手や腕だけを頻繁に動かすような動作(手 拍子、うちわをあおぐなど)をしていた場合
- 手をつないで歩く、杖を突くなど、手と足が ばらばらの動きになる場合
- 歩行以外の生活活動(掃除など)
- 利き腕に装着した場合
- 20 秒以下の歩行

その他の設定

時計の各種設定を変更できます。

ボタンの操作音を設定する

ボタンを押したときに音が鳴る/鳴らないを設定できます。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[BEEP] にポ インターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、
 [OPERATION] にポインターを合わせます。

- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わ せます。
- 8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に BEEP(音)の選択画面に戻ります。
 - 操作音をオフにすると、時刻モードのと きにが表示されます。
- E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

通知音を設定する

通知音のオン/オフの設定ができます。

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[BEEP] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、 [NOTIFICATION] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、通知音のオン/オフを設定します。

[ALL ON]	すべての通知音をオンにします。
[USER]	ユーザーが設定した項目のみオ
[USER]	ンにします。
[ALL OFF]	すべての通知音をオフにします。

参考

● [USER]の内容はスマートフォンアプ リ(Runmetrix または Walkmetrix)で 変更できます。 8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に

BEEP(音)の選択画面に戻ります。

- 通知音をオフにすると、時刻モードのときにきにが表示されます。
- 9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

振動(バイブレーション)を設定 する

この時計には、操作音や通知音の他に振動(バイブレーション)でお知らせする機能があります。振動のオン/オフを設定できます。

操作振動または通知振動をオンにすると、 時刻モードのときにいればが表示されます。

●操作振動を設定する

- 時刻モードにします。
 ロードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、
 [VIBRATION] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、 [OPERATION] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、操作振動の オン/オフを設定します。

[ON]	操作振動をオンにします。
[OFF]	操作振動をオフにします。

8. C ボタンを押します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に振動 の選択画面に戻ります。

E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●通知振動を設定する

- 時刻モードにします。
 Ωモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、
 [VIBRATION] にポインターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、
 [NOTIFICATION] にポインターを合わせます。
- 6. C ボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、通知振動の オン/オフを設定します。

[ALL ON]	すべての通知振動をオンにしま
[ALL ON]	す。
[USER]	ユーザーが設定した項目の通知 振動のみオンにします。
[USER]	振動のみオンにします。
[ALL OFF]	すべての通知振動をオフにしま
[ALL OFF]	す。

参考

- [USER]の内容はスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で変更できます。
- 8. Cボタンを押します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に振動 の選択画面に戻ります。

9. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

ライト通知

ライト通知をオンに設定すると、モーション センサー接続時などの通知画面が表示される たびにライトが点灯します。

- 1. 時刻モードにします。 Ω モードを切り替える
- 2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。 時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター

- 3. A または D ボタンを押して、[LIGHT] に ポインターを合わせます。
- 4. C ボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、 [NOTIFICATION] にポインターを合わせ ます。
- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、[ON] (オン) または[OFF](オフ)にポインターを合わ せます。
- 8. C ボタンを押して、設定を終了します。 設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にライ トの設定画面に戻ります。
- 9. Eボタンを2回押して、設定画面を閉じま す。

画面消灯機能

時計を腕から外して使用していない場合、画 面の焼き付き軽減のため、スマートフォンア プリ(Runmetrix または Walkmetrix)で設定し た時刻に画面が消灯します。

- 以下の方法で画面消灯を解除できます。
 - 時計を装着する
 - ボタン操作する

参考

● 画面消灯を開始する時刻はスマート フォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)で設定できます。時計では 設定できません。初期設定(工場出荷 時)は午前0時です。

時計の設定をリセットする

時計の各種設定、ログをリセットし、お買い上 げ時の状態に戻すことができます。

重要

- リセット操作をすると、リセット前の 設定に戻すことはできません。
- 時計が以下の状態のときは、リセット できません。
 - バッテリー表示が Low 以下のと
 - 機内モードがオンのとき
- 1. 時刻モードにします。 ♀ モードを切り替える
- 2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。 時刻モードの設定画面が開きます。



- 3. A または D ボタンを押して、[RESET ALL SETTINGS] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- 5. A または D ボタンを押して、[EXECUTE] (実行)にポインターを合わせます。
 - リセットを止める場合は、[CANCEL] にポインターを合わせます。
- 6. Cボタンを押します。
- 7. A または D ボタンを押して、[YES] (は い)にポインターを合わせます。
 - リセットを止める場合は、[NO] (いい え)に合わせます。
- 8. Cボタンを押します。

リセットが完了すると、時刻モードの画 面に戻ります。画面右下の[AC]が、リセッ ト完了したことを示します。

9. A ボタンを押して、[AC]表示を消灯しま

参考

● 時計をリセットすると、時計からス マートフォンおよびモーションセン サーのペアリング情報が削除され、ペ アリングが解除されます。

補足

操作説明以外で必要な情報はここにまとめて います。必要に応じてご覧ください。

都市一覧

都市		UTC から	
LITO		の時差	
UTC	協定世界時	0	
LONDON	ロンドン	0	
PARIS	パリ	+1	
ATHENS	アテネ	+2	
JEDDAH	ジェッダ	+3	
TEHRAN	テヘラン	+3.5	
DUBAI	ドバイ	+4	
KABUL	カブール	+4.5	
KARACHI	カラチ	+5	
DELHI	デリー	+5.5	
KATHMANDU	カトマンズ	+5.75	
DHAKA	ダッカ	+6	
YANGON	ヤンゴン	+6.5	
BANGKOK	バンコク	+7	
HONG KONG	香港	+8	
EUCLA	ユークラ	+8.75	
TOKYO	東京	+9	
ADELAIDE	アデレード	+9.5	
SYDNEY	シドニー	+10	
LORD HOWE			
ISLAND	ロードハウ島	+10.5	
NOUMEA	ヌーメア	+11	
WELLINGTON	ウェリントン	+12	
CHATHAM	チャタム島	+12.75	
ISLAND	ノヤタム島	+12.75	
NUKU' ALOFA	ヌクアロファ	+13	
KIRITIMATI	キリスィマスィ	+14	
DALKED IOLAND	島。上自	10	
BAKER ISLAND	ベーカー島	-12	
PAGO PAGO	パゴパゴ	-11	
HONOLULU	ホノルル	-10	
MARQUESAS	マルキーズ諸島	-9.5	
ISLANDS	72.41.3		
ANCHORAGE	アンカレジ	-9	
LOS ANGELES	ロサンゼルス	-8	
DENVER	テンハー	-7	
CHICAGO	シカゴ	-6	
NEW YORK	ニューヨーク	-5	
HALIFAX	ハリファックス	-4	
ST. JOHN'S	セントジョンズ	-3.5	
RIO DE JANEIRO	リオデジャネイ ロ	-3	
F. DE NORONHA	フェルナンド· デ·ノローニャ	-2	
PRAIA	プライア	-1	
● この表は 2020 年 7 月現在のものです。			

- この表は 2020 年 7 月現在のものです。
- タイムゾーンの変更により、UTC からの時 差は上表と異なる可能性があります。その 場合、スマートフォンと接続すると、時計の タイムゾーン情報が最新の状態に更新され ます。

ウオッチ 操作ガイド 3491

サマータイム期間一覧

サマータイムを導入している都市でサマータイムの設定を[AUTO]にすると、以下のタイミングで時刻が切り替わります。

参考

● 現在地のサマータイムの開始、終了タイミングが変更になるなどで下表と異なることがあります。その場合は、スマートフォンと接続すると、ホーム都市とワールドタイム都市の新しいサマータイムの情報が時計に送られます。スマートフォンと接続しない場合は、手動でサマータイムの設定を切り替えてください。

都市名	サマータイム開 始	サマータイム終 了
ロンドン	3月最終日曜 1 時	10 月最終日曜 2 時
パリ	3月最終日曜2 時	10 月最終日曜 3 時
アテネ	3月最終日曜3 時	10 月最終日曜 4 時
テヘラン	3月22日または 3月21日の0時	9月22日または 9月21日の0時
シドニー、 アデレード	10 月第 1 日曜 2 時	4 月第 1 日曜 3 時
ロードハウ 島	10 月第 1 日曜 2 時	4 月第 1 日曜 2 時
ウェリント ン	9月最終日曜2時	4 月第 1 日曜 3 時
チャタム島	9 月最終日曜 2 時 45 分	4 月第 1 日曜 3 時 45 分
アンカレジ	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ロサンゼル ス	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時
デンバー	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時
シカゴ	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ニューヨー ク	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ハリファッ クス	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時
セントジョ ンズ	3月第2日曜2 時	11 月第 1 日曜 2 時

● この表は 2020 年 7 月現在のものです。

対応するスマートフォン

本機と通信できるスマートフォンについてはカシオホームページでご確認いただけます。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

仕様一覧

精度:

スマートフォンとの通信による時刻合わせが できない場合は、平均月差±15秒

基本機能:

時・分・秒・月・日・曜日 午前/午後(P)、24 時間制表示 フルオートカレンダー(2000~2099 年)

測位機能:

GPS、GLONASS、みちびき

モバイルリンク:

Bluetooth®対応機器との無線通信による機能連動*

* モバイルリンクによって広がる使い勝手

自動時刻修正機能

簡単時計設定

ワールドタイム:世界約300都市(38タイムゾーン、サマータイム自動設定機能付き)+UTC(協定世界時)の時刻表示各種時計の設定

携帯電話探索機能

データアップデート機能

タイムゾーン、サマータイムルールデー タの更新

アクティビティログデータ管理機能 アクティビティログデータ、ラップデー タ管理

通知機能

通信仕様

Bluetooth®

周波数帯域 2400MHz〜2480MHz 最大送信電力 4dBm(2.5mW) 通信距離 〜2m(環境により変化)

アクティビティ計測機能:

GPS による距離、速度、ペースなどを計算して表示

自動/手動ラップ機能

オートポーズ機能

アクティビティ表示カスタマイズ機能

VO2MAX 計測·表示

アクティビティログデータ:

最大 100 走分、ラップデータはそれぞれ最 大 140 本

計測タイム、距離、ペース、消費カロリー、ピッチ(時計表示部では[CADENCE]と表示)、平均心拍数、最大心拍数

手首式心拍測定機能:

最大計測值 220bpm

心拍数

目標心拍設定機能

心拍ゾーングラフィック表示

心拍数遷移グラフ

最大心拍数、最小心拍数

歩数計測:

3 軸加速度センサーによる歩数計測 歩数計測範囲 0~99,999 歩 歩数リセット 毎日 0 時に自動リセット 歩数精度 ±3%(振動試験機による)

ストップウオッチ:

計測単位 1秒

計測範囲 99 時間 59 分 59 秒(100 時間) スプリット機能

タイマー:

セット単位 1秒 計測単位 1秒 最大セット 60分 最大5つの時間設定が可能 オートリピート

ワールドタイム:

UTC + 38 都市(38 タイムゾーン)*の時刻を表示、サマータイム自動設定機能 * スマートフォンとの接続で更新される場合があります。

その他:

LED バックライト(オートライト、スーパーイルミネーター、残照機能、残照時間切り替え(1.5 秒/5 秒)付き)

充電量の表示

画面消灯機能

操作音オン/オフ切り替え機能 バイブレーション機能

機内モード設定

アラーム(スヌーズ設定可)4本

使用電池:

リチウムイオン電池

持続時間:

時刻モード 約5か月*

時刻モード+手首式心拍測定機能 約55時間*

*心拍計測スリープ状態の節電状態を含む

アクティビティ計測モード+手首式心拍測 定機能 約14時間

モーションセンサーを使用したランニング 計測モード+手首式心拍測定機能 約50 時間*

*実利用の際はモーションセンサーの計測時間(最大約20時間)により制限を受けます。

その他の条件

歩数計測 12 時間/日

Bluetooth 接続時間 12 時間/日 通知機能(バイブレーション含む) 20 回/日

アラーム 1回(10秒間)/日 ライト 1回(1.5秒)/日

付属品:

充電ケーブル

箱を開けたら、付属品を確認してください。 付属品が入っていないときは、お買い上げ の販売店にお問い合わせください。

改良などのため、仕様は予告なく変更される ことがあります。

無線認証情報を確認する

- 時刻モードにします。
 Qモードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



- A または D ボタンを押して、 [REGULATORY] にポインターを合わせます。
- 4. Cボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、確認したい 情報を選びます。
- D ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻モードに戻ります。

モバイルリンク機能に関する注 意事項

●法律上のご注意

- 本機は、各国、地域の電波法の適合または認証を取得しております。電波法の適合または認証を取得していないエリアでご使用になると罰せられることがあります。詳しくは、カシオホームページをご覧ください。https://world.casio.com/ce/BLE/
- 各国の航空法により、航空機内でのご使用は制限されています。航空会社の指示に従ってください。

●安全上のご注意

▲ 警告 無線について

- 病院内や航空機内では、病院や航空会社の 指示に従ってください。本機からの電磁波 などが計器類に影響を与え、事故の原因と なる恐れがあります。
- 高精度な電子機器または微弱な信号を取り 扱う電子機器の近くでは、使用しないでく ださい。電子機器が誤作動するなどの影響 を与え、事故の原因となる恐れがあります。
- ●ペースメーカーなどをご使用の方は、本機を胸部から離してご使用ください。ペースメーカーなどに磁力の影響を与えることがあります。万一異常を感じたら直ちに本機を体より離し、医師に相談してください。

●モバイルリンク機能使用上のご注意

- スマートフォンは、本機の近くに置いてで使用ください。2m以内が目安です。ただし、 周囲の環境(壁、家具など)や建物の構造によっては、通信可能距離が極端に短くなることがあります。
- 本機は、他の機器(電気製品、AV 機器、OA 機器など)の影響を受けることがあります。 特に動作中の電子レンジには影響を受けや すく、その近くでは本機が正常に通信でき ないことがあります。逆に本機の影響で、テ レビやラジオに雑音が入ったり、映像が乱 れたりすることがあります。
- 本機の Bluetooth は無線 LAN 対応機器と同一の周波数帯(2.4GHz)を使用しているため、お近くで使用すると電波干渉が発生し、本機と無線 LAN 対応機器の双方で通信速度の低下や雑音、通信不能の原因となる場合があります。

●本機からの電波を止める必要があるときは

≯が表示されているときや GPS 機能を使用中は、本機は電波を発信しています。

病院内や航空機内など、電波の使用を禁止された区域でお使いになるときは、機内モードに設定してください。

♀病院内、飛行機内で使うとき

無線に関するご注意

- ◆本機は、電波法に基づいて工事設計認証を 受けています。無線局の免許は不要です。
- 本機は、工事設計認証を受けています。以下 の事項は法律で罰せられることがあります。
 - 分解および改造すること
- 無線 LANは、本機と同じ周波数帯(2.4GHz) を使用しています。これらを利用した製品と本機との間で、互いに電波障害を与えることがあります。
- ◆下記のような環境では、電波状態が悪くなったり、電波が届かなくなったりします。
 - 電子レンジ等の磁場、静電気、不要輻射電 波の発生する機器の近く
 - 鉄筋コンクリート(マンションなど)や鉄 骨構造の建物内
 - 大型金属製家具の近く
 - 各無線機器の間に人が入ったり、間を人が横切るとき、腕を組んだりしたとき
 - 腕時計とスマートフォン等が別々の部屋 にある場合(障害物がある場合)
- ●電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受することも考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。

<以下、ARIB(一般社団法人 電波産業会)に準ずる>

 本機は 2.4GHz帯を使用し、変調方式は DS-SS/FH-SS/OFDM 方式、DS-FH,FH-OFDM 複合方式以外の"その他の方式"です。また、 想定される与干渉距離は約 10m です。

2.4 XX1

- 本機の使用周波数帯(2.4GHz)では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか、工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局(免許を要する無線局)および特定小電力無線局が運用されています。
- 1. 本機を使用する前に、近くで移動体識別用 の構内無線局および特定小電力無線局が 運用されていないことを確認してくださ い。
- 2. 万一、本機と移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局との間で、電波干渉が発生した場合には、速やかに通信チャンネルを変更するか、使用する場所を変えるか、本機の使用を停止してください。
- 3. 不明な点がある場合やお困りの場合は、お 買い上げの販売店または「修理に関するお 問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にお問い 合わせください。

商標、登録商標について

- Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、 Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標で あり、カシオ計算機(株)はこれらのマーク をライセンスに基づいて使用しています。
- iPhone、App Store は、米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。
- iOS は米国シスコの商標または登録商標です。
- iPhone 商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- GALAXY は Samsung Electronics Co., Ltd. の登録商標です。
- Android および Google Play™は、
 Google LLC の商標または登録商標です。
- その他の会社名・商品名は、各社の商標また は登録商標です。

困ったときは

充電ケーブルによる充電

Q1 充電ケーブルで時計を充電できない

充電ケーブルの端子は時計の充電端子に しっかりと差さっていますか?

端子の間に隙間があると、充電されない ことがあります。

○充電時のご注意

時計に充電ケーブルを取り付けたまま放 置していますか?

時計の充電が完了すると、充電が停止します。再度充電したい場合は、充電ケーブルから時計をいったん取り外してくださ

それでも充電できない

USB 機器などの電源が正常に機能しているか確認してください。

Q2 充電が途中で停止した

充電中に一時的な異常が発生した場合、充電が停止することがあります。時計から充電ケーブルをいったん取り外して、異常がないことを確認してから、再度充電してください。 それでも充電できない場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

電波受信(GPS電波)

Q1 GPS 電波を受信できない

時計は充電されていますか?

バッテリー表示が「Low」以下のときは、 GPS 電波を受信できません。時計を充電 してください。

○充電する

時計が機内モードになっていませんか?

時計が機内モードになっていると、GPS 電波を受信できません。機内モードを解 除してください。

♀病院内、飛行機内で使うとき

それでも GPS 電波を受信できない

時計が以下の状態のときは、GPS 電波を 受信できません。

● 節電状態のとき

Q2 自動で時刻情報が受信されない

スマートフォンとの通信が成立している場合は、GPS電波を自動で受信しません。GPS電波の時刻情報を受信したい場合は、手動で受信してください。

♀手動で時刻情報を受信する

♀時計の時刻を自動で合わせる

Q3 受信中の状態から変化がない

うるう秒を受信している可能性があります。 Ω うるう秒の受信について

Q4 GPS 電波の受信が成功しない

受信に適した場所ですか?

周辺の環境を確認し、GPS 電波を受信し やすい所で受信してください。

↓ ♀受信に適した場所

液晶画面を真上や空の方向に向けていますか?

受信中はできるだけ時計を動かさないでください。

自動的に受信する場合は、衣服の袖が時 計の液晶画面にかからないようにご注意 ください。

Q5 受信に成功したはずなのに、時刻や 日付が合わない

ホーム都市(タイムゾーン)は正しく設定されていますか?

ホーム都市(タイムゾーン)を正しく設定してください。

♀手動で位置情報を取得する

↓ ♀ ホーム都市を設定する

それでも日時が合わない

時刻や日付を手動で合わせてください。

ペアリングできない

Q1 時計とスマートフォンが一度も接続 (ペアリング)できない

機種は対応していますか?

お使いのスマートフォンと OS が対応機種となっているかご確認ください。 対応機種についてはカシオホームページをご覧ください。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)をインストールしましたか?

時計と接続するためには、スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix) をスマートフォンにインストールする必要があります。

Q Runmetrix をインストールする

, ♀ Walkmetrix をインストールする

Bluetooth は設定しましたか?

スマートフォンの Bluetooth を設定して ください。設定方法の詳細についてはス マートフォンの取扱説明書をご覧くださ い。

iPhone をお使いの方

- 「設定」 **→** 「Bluetooth」 **→** オン
- 「設定」→「プライバシー」→
 「Bluetooth」→「Runmetrix」または
 「Walkmetrix」→オン

Android をお使いの方

● Bluetooth をオンにしてください。

上記以外

一部のスマートフォンでスマートフォンアプリ(Runmetrix)を使用する場合、スマートフォンでBT Smart の設定を無効にする必要があります。設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

ホーム画面で「メニュー」→「本体設定」

→ 「Bluetooth」 → 「メニュー」 → 「BT Smart 設定」 → 「無効にする」

再接続できない

Q1 時計とスマートフォンが再接続できない

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix) は起動していますか?

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)が終了していると、時計とスマートフォンの再接続ができません。スマートフォンのホーム画面でスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)のアイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

, Qペアリングする

スマートフォンを確認しましたか?

スマートフォンの電源を入れ直し、スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

Qペアリングする

Q2 スマートフォンの機内モードを有効 にしたら接続できなくなった

スマートフォンの機内モードを有効にすると、時計と接続できません。スマートフォンの機内モードを解除し、ホーム画面でスマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)のアイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

Qペアリングする

Q3 時計の機内モードを有効にしたら接続できなくなった

時計の機内モードを解除してください。 Ω 病院内、飛行機内で使うとき

Q4 スマートフォンの Bluetooth をオン からオフにしたら接続できなくなっ た

スマートフォンの Bluetooth をオフからオンにし、ホーム画面でスマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)のアイコンを タップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

♪ペアリングする

Q5 スマートフォンの電源を切ったら接続できなくなった

スマートフォンの電源を入れ、スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix)のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

♀ペアリングする

どうしても接続できない場合

Q1 どうしてもスマートフォンと時計を 接続できない

スマートフォンを確認しましたか?

スマートフォンの電源を入れ直し、スマートフォンアプリ(Runmetrix またはWalkmetrix)のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

Ωペアリングする

時計が機内モードになっていませんか?

機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。

ペアリングをやり直しましたか?

スマートフォンアプリ(Runmetrix または Walkmetrix)とスマートフォンからペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。

- ♀スマートフォンアプリ (Runmetrix または Walkmetrix) からペアリング情報を削除する
- ↓ ♀ペアリングする

それでも接続できない場合

時計からペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。 の時計のペアリング情報を削除する

Qペアリングする

スマートフォンを機種変更した 場合

Q1 今使っている時計を別のスマート フォンと接続したい

お使いになっている時計と接続したいスマートフォンをペアリングしてください。 スマートフォンを買い替えたとき

ウオッチ 操作ガイド 3491

Bluetooth 接続による自動時刻 修正機能(Time Adjustment)

Q1 どのタイミングで時刻を合わせるのですか?

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。以下のタイミングで、時計の自動時刻合わせをします。

- スマートフォンのタイムゾーンやサマータイムが変更されたとき
- 前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過したとき
- 時計で都市の変更や時刻の変更をしてから 24 時間以上経過したとき

なお、1 日以上スマートフォンとの接続による自動時刻合わせができなかった場合は、GPS電波を自動で受信します。

Q2 自動で時刻が合わない

繋が消灯していますか?

電池節約のため、約1時間使用していないとみなされると、Bluetooth接続が一時的にオフになります。このとき、自動時刻修正も機能しません。再接続するには、時計のいずれかのボタンを押してください、い。

前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過していますか?

手動で時刻合わせをすると、それから 24 時間は自動時刻修正が起動しません。これらの操作の後、24 時間経過すると自動時刻修正が機能するようになります。

手動で時刻や都市の変更をしてから 24 時間以上経過していますか?

手動で時刻や都市を変更すると、それから 24 時間は自動時刻修正が機能しません。これらの操作の後、24 時間以上経過すると自動時刻修正が機能するようになります。

時計が機内モードになっていますか?

機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。

♀病院内、飛行機内で使うとき

Q3 正しい時刻が表示されない

スマートフォンが圏外の状態になっているなどでネットワークに接続していない場合は、スマートフォンの時刻が正しくない可能性があります。その場合は、スマートフォンをネットワークに接続して時刻を合わせてください。

スマートフォンアプリから時計 の設定ができない

Q1 時計とスマートフォンは接続しているのに時計の設定ができない

スマートフォンアプリ「Runmetrix」と
「Walkmetrix」両方のアプリケーションがイン
ストールされている場合、どちらかひとつの
アプリケーションでのみ時計の設定ができま
す。

両方のアプリケーションを同時に使用する場合は、時計の設定変更をするアプリケーションの設定をしてください。

Q Runmetrix/Walkmetrix 同時利用の注意事項

心拍計測

Q1 計測中に[ERROR] が表示された

センサーの異常の可能性があります。再度計 測してください。何回か計測しても[ERROR] が表示される場合は、「修理に関するお問合せ 先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

歩数計

Q1 歩数が正しく表示されない

本機は腕に装着する歩数計のため実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知し歩数として カウントしてしまうことがあります。

♀日常の歩数を計測する

また、時計の装着方法や歩行中の腕の動かし方によっては、正しくカウントできないことがあります。

₽正しく計測できないとき

アラーム

Q1 アラームが鳴らない/振動しない

時計は充電されていますか?

充電量が回復するまで充電してくださ い。

↓ Ω 充電する

アラームは鳴る/振動する設定ですか?

アラームの設定をオンにしてください。 **Q**アラームを解除する

その他

Q1 「困ったときは」には知りたい情報が ない

以下のウェブサイトをご確認ください。 https://casio.jp/support/wat/