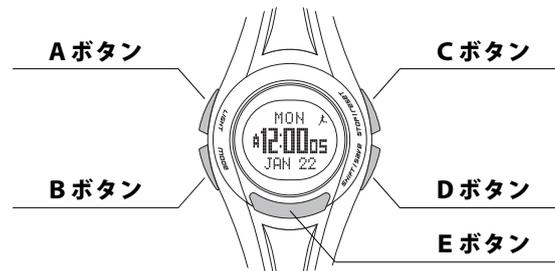


A-1	ボタンの基本的な操作	3
A-2	操作方法	4,5
B-1	時刻モード：画面の確認・設定方法	6
B-2	時刻モード：設定画面	7
B-3	時刻モード：設定方法の詳細	8
C-1	トレーニングモード(距離などの計測)：画面の見方	9
C-2	トレーニングモード(距離などの計測)：設定方法	10
D-1	トレーニングモード(時間の計測)：画面の見方	11
D-2	トレーニングモード(時間の計測)：設定方法	12
E-1	トレーニングモード：操作方法	13
F-1	目標モード：操作方法	14
G-1	アラームモード：操作方法	15
H-1	データ確認モード：画面の見方	16
H-2	データ確認モード：操作方法	17
I-1	ケア・メンテナンスについて	18
	保証書	22,23

■機能と概要

**A ボタン**

- ・バックライトの点灯

B ボタン

- ・モードの切り替え
- ・設定画面中、次の項目へ移行

C ボタン

- ・設定画面中、数値の加算
- ・計測のストップ/リセット

D ボタン

- ・設定画面中、数値の減算

E ボタン

- ・計測のスタート

A - 2 操作方法

■モードについて

この腕時計には5つのモードがあります。

Bボタンを押すたびに、下記の順番でモードが切り替わります。

時刻モード P 6～

カレンダーと現在時刻が表示されます。



トレーニングモード P 9～

移動距離や歩数の計測、計測結果の確認ができます。

距離などの計測、時間の計測の2項目あります。

距離などの計測 データを計測しながら、消費カロリーや目標達成率など詳細の確認ができます。



時間の計測 トレーニングモードで使用するタイマーの設定ができます。



目標モード P 14～

トレーニングモードにおける目標移動距離の設定、確認ができます。



A - 2 操作方法

アラームモード P 15～

3つのアラームが使用できます。

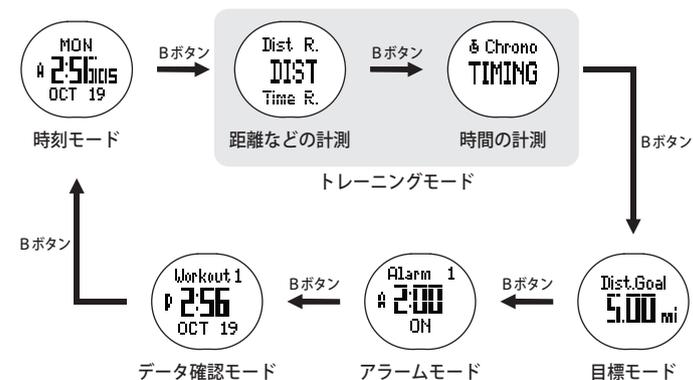


データ確認モード P 16～

トレーニングモードで保存したデータの詳細が確認できます。



モードの切り替え



B-1 時刻モード：画面の確認・設定方法



■画面説明

上段：曜日
中段：現在時刻
下段：日付

■時刻モードでの設定について

時刻モードでは時刻のほか、身長や歩幅といった個人データの設定ができます。これらの設定を行うことで、トレーニングモードでの計測がより正確なものになります。

■時刻設定方法

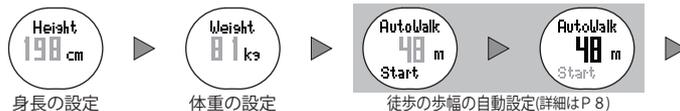
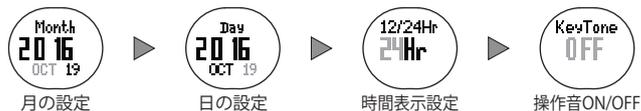
時刻モードでBボタンを長押しすると、設定画面に移ります。Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

秒、分、時、西暦、月、日、時間表示、操作音ON/OFF、ホーム画面、性別、生年、単位、身長、体重、徒歩の歩幅の自動設定、徒歩の歩幅の手動設定、走行の歩幅の自動設定、走行の歩幅の手動設定、スリープモード、コントラスト...

Bボタンを長押しすると設定を保存し、時刻モードに戻ります。

- ※秒の設定では、CボタンまたはDボタンを押すと、秒がリセットされます。
- ※ホーム画面設定、単位の設定、徒歩の歩幅の自動設定、走行の歩幅の自動設定、スリープモードの設定の詳細についてはP 8をご確認下さい。
- ※コントラストの設定ではCボタンを押すと画面の表示が濃くなり、Dボタンを押すと薄くなります。
- ※設定中、1分間操作を行わないと自動的に時刻モードに戻ります。

B-2 時刻モード：設定画面



B-3 時刻モード：設定方法の詳細

【ホーム画面の設定】 Home

トレーニングモードで30秒間操作を行わないと、自動的にモードが切り替わります。ホーム画面の設定では、切り替わるモードを選択できます。

NONE：切り替わり設定をしない TIMING：トレーニングモード(時間の計測)
TIME：時刻モード DIST：トレーニングモード(距離などの計測)

【単位の設定】 Units

単位の設定では、長さ、重さの単位を選択できます。

Imperial：長さの単位…ft 重さの単位…Lb

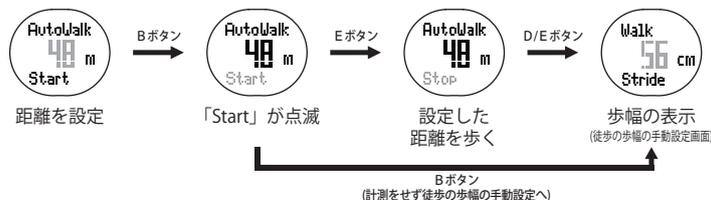
Metric：長さの単位…m 重さの単位…kg

【徒歩・走行の歩幅の自動設定】 Auto Walk / Auto Run

徒歩・走行の歩幅の自動設定では、実際に歩いて歩幅を計測することができます。ここでは徒歩の歩幅を例に、手順を説明します。

画面に「Auto Walk」と表示された状態で、歩く距離を設定します。距離を設定後、Bボタンを1度押すと、画面下部に「Start」が点滅します。Eボタンを押し、設定した距離を歩きます。

歩き終わったら、DボタンもしくはEボタンを押し、計測をストップします。画面が徒歩の歩幅の自動設定画面に切り替わり、計測された歩幅が表示されます。



【スリープモードの設定】 Sleep

スリープモードはトレーニングモード開始後、動きがない場合に自動的にトレーニングモードを終了する機能です。何分間動きがなかったら終了するか、5分刻みで選択できます。

C-1 トレーニングモード(距離などの計測)：画面の見方



■画面説明

上段：サブデータ

中段：移動距離

下段：サブデータ

■トレーニングモード(距離などの計測)について

トレーニングモード(距離などの計測)では移動距離や歩数を計測しながら、それらの計測結果の確認ができます。

また、上段、下段に表示させる項目(サブデータ)の設定ができます。サブデータの詳細はP10をご確認下さい。

■画面の見方

下段の表示は、Dボタンを押すたびに下記の順で切り変わります。



C-2 トレーニングモード(距離などの計測)：設定方法

■表示項目の設定方法

トレーニングモード(距離などの計測)では、上段、下段に表示させる項目(サブデータ)を選ぶことができます。

Bボタンを長押しすると、表示項目の設定画面に移ります。

CボタンもしくはDボタンを押すと、表示項目が切り替わります。各項目の詳細は、下記の表をご確認下さい。

表示項目	表示例	表示される内容
Distance	10.0 km 10.0 mi	移動距離
Dist. R.	R 10.0km R 10.0mi	目標達成までの距離
Time R.	R 2:00:00	現在のペースで歩いた場合に、目標達成までにかかる時間
Chrono	0:00:00	運動時間
Calories	20.9 kcal	消費カロリー
%Goal	80%	目標達成率
Time	1:00 PM	現在時刻

Bボタンを押すたびに、設定項目が切り替わります。



Bボタンを長押しすると設定を保存し、トレーニングモード(距離などの計測)に戻ります。

D-1 トレーニングモード(時間の計測)：画面の見方



■画面説明

上段：累積計測時間

中段：タイマー、ラップタイム

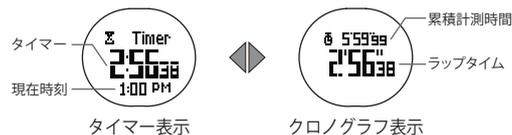
下段：現在時刻

■トレーニングモード(時間の計測)について

トレーニングモード(時間の計測)では、タイマーの設定などができます。

■画面の見方

画面の表示は、Dボタンを押すたびに切り変わります。



画面左上に「」が表示されていればタイマー表示画面、「」が表示されていればクロノグラフ表示画面です。

D-2 トレーニングモード(時間の計測)：設定方法

■タイマーの設定方法

トレーニングモード(時間の計測)では、タイマーの設定ができます。タイマーの設定をすることで、一定時間トレーニングを行うたびにアラームを鳴らす、といった使い方が可能です。

トレーニングモード(時間の計測)のタイマー表示画面でBボタンを長押しすると、設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。



Bボタンを長押しすると、トレーニングモード(時間の計測)に戻ります。

E-1 トレーニングモード：操作方法

■トレーニングモードの操作方法

トレーニングモードでEボタンを押すと、計測をスタートします。画面右上に「」が表示されていれば、計測中の状態です。

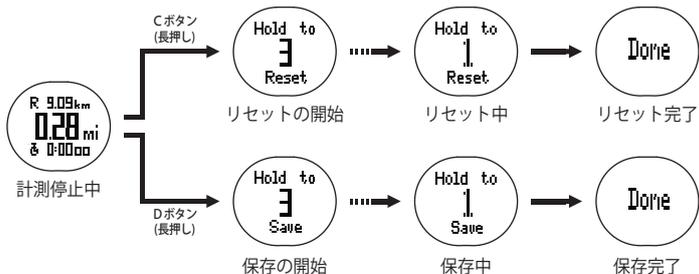
計測中にEボタンを押すと、ラップタイムの計測ができます。ラップタイムは5秒間表示され、5秒後に自動的に元の画面に戻ります。



■データのリセットと保存

計測停止中にCボタンを長押しするとデータのリセット、Dボタンを長押しすると、データの保存ができます。データの保存は9データ、100ラップまで可能です。

画面に「Done」と表示されれば、リセット、保存の完了です。



F-1 目標モード：操作方法



■画面説明
中段：目標移動距離

■目標モードについて

このモードでは、目標移動距離の確認、設定ができます。
トレーニングモードでの目標までの各数値は、ここで設定した距離をもとに算出されます。

■設定方法

目標モードでBボタンを長押しすると、設定画面に移ります。



目標モード



設定画面

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。
Bボタンを長押しすると、目標モードに戻ります。

※設定中に1分間何も操作を行わないと、自動的に目標モードに戻ります。

G-1 アラームモード：操作方法



■画面説明
上段：アラーム1～3
中段：アラーム設定時刻
下段：アラームのON/OFF

■アラームモードについて

アラームモードでは3つのアラーム(アラーム1～3)の設定ができます。アラーム1～3は、別々に作動させることができます。

■操作方法

Cボタンを押すたびに、アラーム1～3が切り替わります。

アラーム1～3を選択中にDボタンを押すと、それぞれアラームのON/OFFの切り替えができます。画面右下に「」が表示されていれば、アラームがONの状態です。



ベルのマーク

■アラームの設定方法

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



時の設定



分の設定



ON/OFFの設定

Bボタンを長押しすると、アラームモードに戻ります。

※アラームの設定時刻を変更すると、アラームが自動的にONになります。
※設定中、1分間操作を行わないと自動的にアラームモードに戻ります。

H-1 データ確認モード：画面の見方



■画面説明

上段：データ(Workout) 1～9
 中段：保存された時間
 下段：保存された月日

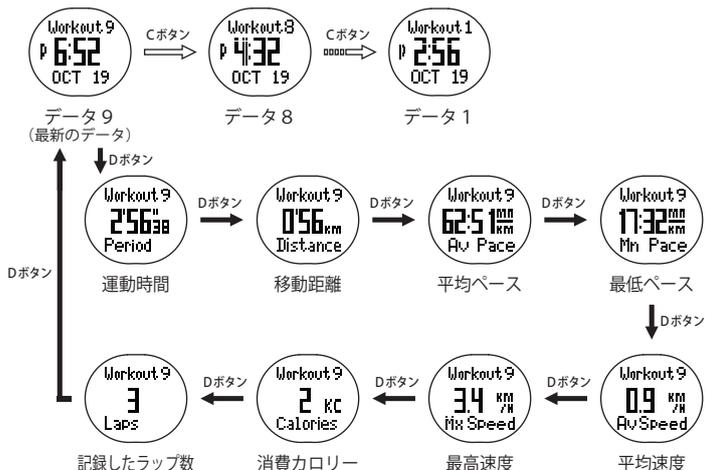
■データ確認モードについて

このモードでは、トレーニングモードで保存した記録の詳細を確認できます。データの保存は9データ、100ラップまで可能です。

■画面の切り替え

Cボタンを押すと最新データから順にデータが表示されます。
 Dボタンを押すと、下記の順番で画面が切り替わります。

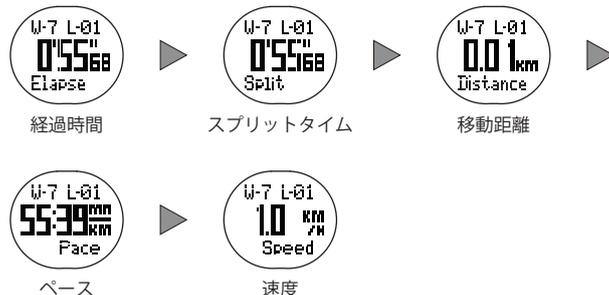
記録日時、運動時間、移動距離、平均ペース、最低ペース、平均速度、最高速度、消費カロリー、記録しているラップ数...



H-2 データ確認モード：操作方法

■ラップの確認方法

データ確認モードで、確認したいデータ(1～9)を選択した状態でEボタンを押すと、ラップタイムの詳細が確認できます。
 Cボタンを押すと、ラップが切り替わります。
 Dボタンを押すと、下記の順番でラップの詳細が表示されます。

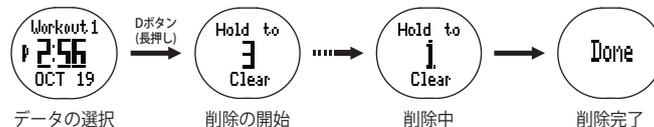


再度Eボタンを押すと、データ確認モードに戻ります。

※ラップタイムの記録がない場合、Eボタンを押しても画面は切り替わりません。

■トレーニングデータの削除

データ確認モードでCボタンを押し、消したいトレーニングデータを選択します。Dボタンを長押しすると、データが削除されます。画面に「Done」と表示されれば、削除の完了です。



1-1 ケア・メンテナンスについて

■電池について

画面上部に「」が表示されている場合、電池残量が少なくなっています。電池を交換して下さい。



電池残量表示

■使用の際の注意点

- ・腕時計に過度な衝撃を与えないで下さい。
- ・腕時計を分解しないで下さい。分解した場合は保証対象外になります。
- ・腕時計を極度の高温、低温の場所で使用しないで下さい。
- ・時期や静電気の影響があるところで使用しないで下さい。
- ・手入れの際は、柔らかい布で拭いて下さい。化学薬品を使用しないで下さい。
- ・腕時計を長期間使用しない場合は、乾いた場所で保管して下さい。