

F-RUN

GPS

Watch

指タッチ心拍計

FGPSFT

取扱説明書

F-RUN GPS ウォッチをお買い上げいただき、ありがとうございます。

この時計は通常の時計としてご使用いただける他、アメリカ合衆国の GPS の衛星から発信される電波を受信することで、距離、時速、ペース、標高等を算出します。

ご使用の前にこの説明書をよくお読みのうえ、正しくご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

本体と付属品

GPS ウォッチ



USB ケーブル



『GPS マスター』
CD-ROM



目次

3	使用上のご注意	24	自動ラップタイム計測
4	ボタン操作	25	GPS 自動探索
5	電池	26	AGPS
6	画面切り替え	27	GPS 受信間隔とメモリー
7	時刻設定 1（手動による設定）	28	メモリー使用量
8	時刻設定 2（GPS による設定）	29	電子コンパス
9	デュアルタイム	32	タイマー
10	表示時刻の設定	34	アラーム
11	指タッチ心拍計	35	お客様情報登録
11	Ⅰ) 注意事項	36	ボタン操作音
12	Ⅱ) 目標心拍設定	36	時報
14	Ⅲ) 心拍数を計測してみる	37	コントラスト
16	GPS をオンにして走ってみる	37	表示言語
16	Ⅰ) 注意事項	38	リセット
17	Ⅱ) Run モード	39	バックライト
19	Ⅲ) GPS 受信	40	省エネモード
20	Ⅳ) ストップウォッチ	41	GPS マスター
22	Ⅴ) 計測データの呼び出し	45	よくある質問
23	Ⅵ) 計測データの削除	46	アフターサービス
2	23 Run 画面の自動切り替え	47	保証書

使用上のご注意



警告

誤った取扱いをした場合、重傷を負う重大な事故につながる可能性が想定されます。

- ・乳幼児の手の届く場所に時計や部品を置かないでください。
誤って飲み込んで窒息したり、身体に害を及ぼす場合があります。
- ・時計を分解、改造しないでください。
異常動作による発火や破裂のおそれがあります。



注意

誤った取扱いをした場合、軽傷を負う可能性が想定されます。

- ・高温や高湿度での携帯、保管は避けてください。
故障の原因となります。
- ・この時計は日常生活用防水です。次のような使用は避けてください。
 - スキューバダイビング、水泳等水中での使用
 - 入浴やサウナでの使用
 - 濡れた手でのボタン操作
- ・皮膚に異常を感じたときはすぐに使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
- ・使用後は水や汗、汚れを拭き取り、時計を清潔に保ってください。
GPS ウォッチ裏面の4つの端子に汚れが付着するとサビの原因となり、充電が十分にできなかったり、パソコンにデータを送れなくなるなど故障の原因となります。

ボタン操作

【B ボタン】

- ・バックライト 4 秒間点灯
- ・バックライト常時点灯（長押し）
- ・心拍センサーのロックを一時解除

【A ボタン】

- ・Menu 表示（長押し）
- ・時刻画面



Run 画面の切り替え



【C ボタン】

- ・ストップウォッチ / タイマー スタート、ストップ
- ・各機能設定時、項目の選択
- ・心拍センサーのロック、解除（長押し）

【D ボタン】

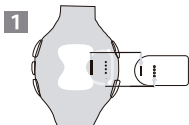
- ・画面切替
- ・GPS のオン、オフ
- ・各機能設定時、決定 / 次の項目に移動

【E ボタン】

- ・ラップタイム計測
- ・計測データの削除（長押し）
- ・各機能設定時、項目の選択

電池

F-RUN GPS ウォッチはリチウムイオン電池を使用しており充電式です。初めてご使用になる時や、電池の残量が少なくなった時は、付属の USB ケーブルで充電してからご使用ください。電池マークが 1 つの状態でも GPS をご使用いただくと、使用途中で電池が切れてしまう可能性があります。



■ 充電方法

1. USB ケーブル (付属品) の GPS ウォッチ接続部分を GPS ウォッチ裏面の 4 つの端子に接続した後、パソコンの USB 端子に USB ケーブルを接続してください **1**。パソコン側から接続すると、故障の原因となります。ご注意ください。
2. 充電中は、**2** の画面に切り替わります。電池の残量にもよりますが、充電完了には約 2 時間かかります。充電が完了すると、「Battery Full」と表示され、GPS を受信している状態で約 12 時間、受信していない状態で約 1 年作動しますが、使用環境や使用年数により変動します。



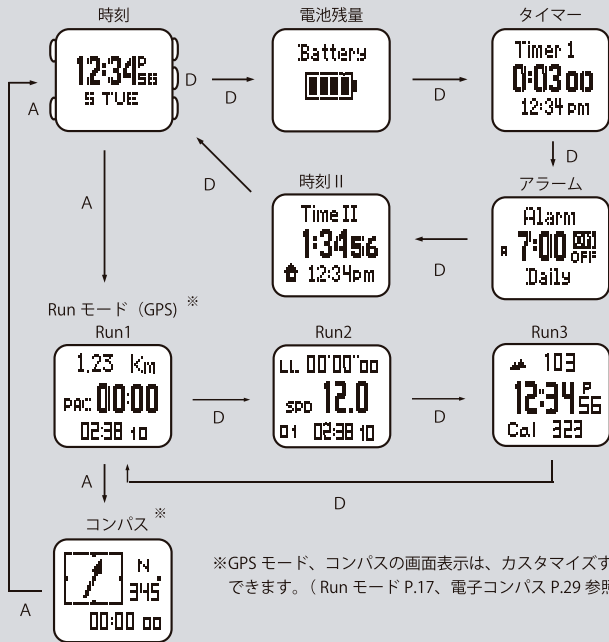
■ 電池残量確認

時刻画面で D を押すと電池残量が表示されます。電池マークが 1 つの状態でも GPS をご使用いただくと、使用途中で電池が切れてしまう可能性があります。充電してからご使用ください。

※リチウムイオン電池は、使用年数にもよりますが約 500 回の充電が可能です。電池を充電できなくなりましたら、ファースト・ランニングまでご連絡ください。電池交換にて対応致します (有償)。

(アフターサービス P.46 参照)

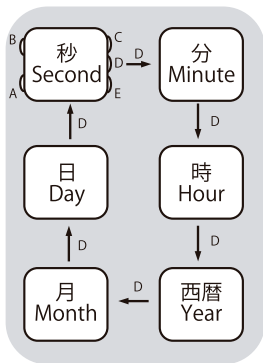
画面切り替え



※GPS モード、コンパスの画面表示は、カスタマイズすることができます。(Run モード P.17、電子コンパス P.29 参照)

時刻設定 1

時刻の設定方法は、お客さまご自身で手動で設定する方法と、GPS を受信することで自動的に設定される方法がございます。



■ 手動による設定

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [Time Date] → [Home Time] → [Manual]
(セッテイ) (ジコク) (ホームタイム) (マニュアル)
C/E で選択し、D で決定します。
3. [秒] が点滅するので、設定したい項目を D で選択します。
点滅したのを確認し、C/E で設定します。
4. 設定が完了したら、A を 5 回押して戻ります。

時刻設定 2

■GPS による設定

GPS を受信すると、協定世界時（全世界で使用される公式な時刻。以下 UTC という）との時差を自動算出し、現在時刻を調整します。初期設定では「By longitude（経度）」に設定されており、位置情報を認識した GPS ウォッチが GPS 受信場所と UTC の時差を算出し、現在時刻を表示します。場所によっては「By longitude（経度）」では正確な現在時刻が表示されないこともあり、そのような場合は UTC との時差を以下の手順で設定してください。GPS を受信すると設定した時差の時刻が表示されます。日本は +9:00 です。



初期設定



UTC との時差

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [Time Date] → [Home Time] → [Time Zone]
(セッテイ) (ジコク) (ホームタイム) (タイムゾーン)
C / E で選択し、D で決定します。
3. UTC を基準とした時差を C / E で選択します。
4. 設定が完了したら、A を 5 回押して戻ります。
5. GPS を受信すると、自動で時刻が調整されます。
(GPS 受信 P.19 参照)

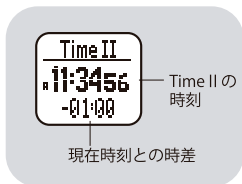
デュアルタイム (Time II)

ホームタイムで設定した時刻とは別の地域の時刻を表示します。



■ 表示方法

時刻画面から D を 4 回押すと Time II が表示されます。

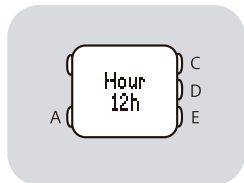


■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [Time Date] → [Time II]
(セッテイ) (ジコク) (タイムII)
C / E で選択し、D で決定します。
3. ホームタイムを基準とした時差を C / E で選択します。
4. 設定が完了したら、A を 4 回押して戻ります。

表示時刻の設定

ホームタイムと Time II に表示される時刻を「12 時間」、または「24 時間」で表示します。



■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [Time Date] → [12 / 24 h]
(セッテイ) (ジコク) (12/24h)
C / E で選択し、D で決定します。
3. 設定が完了したら、A を 4 回押して戻ります。

指タッチ心拍計

時計表面のセンサーを指でタッチすることで心臓が発する電気信号を感知し、心拍数を計測します。また、目標心拍数を設定することで、お客様に応じたトレーニングが可能です。

I) 注意事項

- ・時計裏面が心拍センサーとなっています。計測時には時計裏面と肌をしっかりと密着させてください。
- ・この時計は日常生活防水です。水中での使用はできません。
- ・時計をはめる腕と指先は、常に汚れのない状態を保ってください。
- ・時計裏面のセンサーに接する腕や指が乾燥している場合は、計測に時間がかかります。腕や指を水で湿らせてご使用ください。その際、ハンドクリームなどは使用しないでください。
- ・ご使用後は、時計表面、裏面の心拍センサーの汚れをタオルなどで拭き取り、時計を清潔に保ってください。
- ・肌が乾燥しやすい体質の方や電気が通りにくい体質の方は、計測に時間がかかる場合がございます。また、そのときの体調によっても計測に時間がかかる場合がございます。
- ・動いている時の計測は、心臓の電気信号と筋肉の電気信号が混同したり、またはしっかり腕と指が時計に密着していないことなどから、静止状態の時に比べ時間がかかったり、計測できない場合がございます。いったん止まってから計測してください。
- ・不整脈や血圧の状態によっては、不規則な数値が表示され正常に計測できない場合がございます。
- ・本製品は心臓が発する電気を受信し心拍数として表示するので、ペースメーカーをご使用の方でもご使用いただけますが、ご使用の際は必ず医師にご相談ください。
- ・本製品は医療器具ではございません。計測値は参考値としてご使用ください。

II) 目標心拍設定

効率的かつ安全な有酸素運動を行うため、目標心拍数を設定します。目標心拍数は初期設定で最大心拍数に対し下限値 50%、上限値 65%の設定になっています。お客様データを入力すると、自動で最大心拍数と目標心拍数が設定されます。(お客様情報登録 P.35 参照)

心拍計測時の表示



最大心拍数=220 お客様の年齢

■ 最大心拍数設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [HRM] → [Max. HR]
C/E で選択し、D で決定します。
3. 最大心拍数を C/E で選択します。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

■ 目標心拍数設定方法

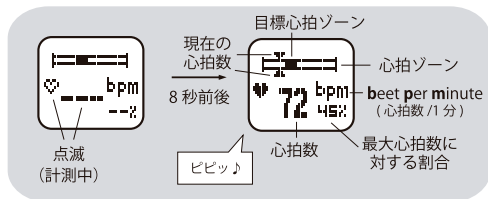
1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [HRM] → [HR Zone] → [Customize]
(HR ゾーン) (セッテイ)
C/E で選択し、D で決定します。
3. 下限値が点滅するので、C/E で選択し、D で決定します。
同様に上限値を設定します。
4. 設定が完了したら、A を 4 回押して戻ります。

■ 年代別目標心拍ゾーン

年齢	最大心拍数 (220- 年齢)	軽い運動 50 ～ 65%	やや激しい運動 65 ～ 75%	激しい運動 75 ～ 85%
20	200	100 ～ 130	130 ～ 150	150 ～ 170
25	195	97 ～ 126	126 ～ 146	146 ～ 165
30	190	95 ～ 123	123 ～ 142	142 ～ 161
35	185	92 ～ 120	120 ～ 139	139 ～ 157
40	180	90 ～ 117	117 ～ 135	135 ～ 153
45	175	87 ～ 113	113 ～ 131	131 ～ 149
50	170	85 ～ 110	110 ～ 127	127 ～ 144
55	165	82 ～ 107	107 ～ 124	124 ～ 140
60	160	80 ～ 104	104 ～ 120	120 ～ 136
65	155	77 ～ 101	101 ～ 116	116 ～ 132
70	150	75 ～ 98	98 ～ 112	112 ～ 127
75	145	72 ～ 94	94 ～ 109	109 ～ 123

Ⅲ) 心拍数を計測してみる

FGPSFT は胸ベルトを装着せずに、指で時計をタッチすることで心拍数を計測します。



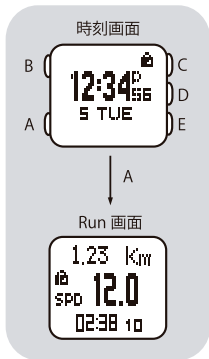
■ 計測方法

1. 時計裏面のセンサーが肌にしっかり密着していることを確認します。
2. 液晶画面外側の四角いシルバー部分に指を置きます。
3. ハートマークが点滅し、8 秒前後で心拍数が表示されます。計測した心拍数が目標心拍ゾーン内であれば「ピッ♪」と、目標心拍ゾーンから外れていると「ピピッ♪」と音で知らせます。

※ ハートマークの点滅が不規則であったり点滅しない場合は、肌と指を湿らせてご使用ください。

※ 動いている時の計測は、心臓の電気信号と筋肉の電気信号が混同したり、または腕と指が時計に密着していないことなどから、静止状態の時に比べ時間がかかったり、計測できないことがございます。いったん止まってから計測してください。

心拍の測定機能をロックします。時刻画面では右上に、Run画面では真ん中左に鍵のマークが表示されます。設定方法は2通りあります。



■ 時刻画面から設定

1. 時刻画面で C を 2 秒間長押しします。
2. 画面右上に鍵のマークが表示され、心拍を計測するセンサーがロックされます。解除する場合は同様に C を 2 秒間長押しします。

■ Menu 画面から設定

1. A を 2 秒間長押し、Menu 画面を表示します。
2. [HRM] → [Auto Sens (センサー)]
C/E で選択し、D で決定します。
3. Unlock / Lock を C/E で選択します。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

■ 一時的に解除

1. B を押すと鍵マークが 5 秒間消え、ロックが一時的に解除されます。
2. 心拍計測後、元の画面にもどると、自動的にロックされます。

GPS をオンにして走ってみる

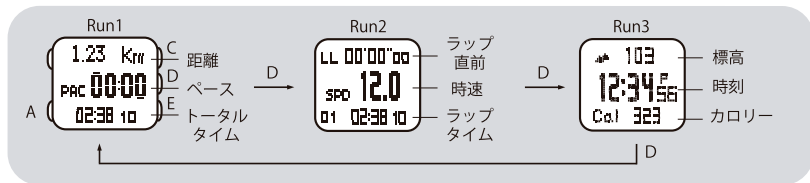
GPS 衛星は、高度約 20,000km の 6 つの軌道上に、それぞれ 4 個以上、計 24 個以上が配置されています。GPS ウォッチは、このうち 3 個以上の衛星から電波を受信し、位置情報を測定します。

I) 注意事項

- GPS 受信は、屋外で行ってください。
- GPS 衛星は常に移動しているため、受信に時間を要したり、または受信できないことがあります。
- GPS 受信時、トンネルや地下に入ると GPS は遮断されます。
- GPS 受信時、ビルが密集している場所や樹木が多い場所などは、GPS の精度が落ちることがあります。また、大気の状態が不安定な場合にも GPS の精度に影響を及ぼすことがあります。
- GPS の衛星はアメリカ合衆国に管理制御されており、有事の際には GPS の精度に影響を及ぼす可能性があります。

II) Run モード

GPSを受信しストップウォッチを起動する場合、Aを押してRunモードを表示します。Runモードは3画面からなり、各画面3段表示できます。各項目はカスタマイズでき、21種類から表示させたい項目を選択します。初期設定画面は以下の通りです。



Run画面は自動切り替えも可能です。(Run画面の自動切り替え P.23 参照)

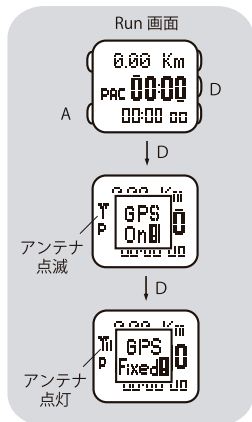
Run モードをお好みの項目にカスタマイズします。選択しない項目も、GPS ウォッチに記録されます。

英語	Run 画面		英語	Run 画面	
Altitude		標高	Lap Last	LL	ラップタイム 最新
Calories	Cal	カロリー	Lap No	Lap	ラップナンバー
Distance	DT	距離	Lap Time	DD	ラップタイム
HR - Avg	AUV	心拍数 平均	Pace Avg	PAV	ペース 平均
HR - Max	HV	心拍数 最大	Pace Max	PMX	ペース 最大
HR - Min	HV	心拍数 最少	Pace	PAC	ペース (分 / km)
HR	H	心拍数	Speed Avg	SAV	スピード 平均
Lap Avg	LA	ラップタイム 平均	Speed Max	SMX	スピード 最速
Lap Best	DD	ラップタイム ベスト	Speed	SPD	スピード
Lap Dist	LD	ラップ 距離	Time Of Day	AM/PM	時刻
			Total Time		トータルタイム

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Mode (モード)] → [Run]
D で決定します。
3. [Run1 / 1 行] → [2 行] → [3 行] → [Run2 / 1 行] → [2 行] → [3 行] →
→ [Run3 / 1 行] → [2 行] → [3 行]
C / E で項目を選択し、D で次の [行] に移動します。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

III) GPS 受信



1. A を押して、Run 画面を表示します。

2. D を 2 秒間長押しすると「GPS On!」と表示され、アンテナが点滅します。

※GPS の電波を探索しており、GPS を受信していません。

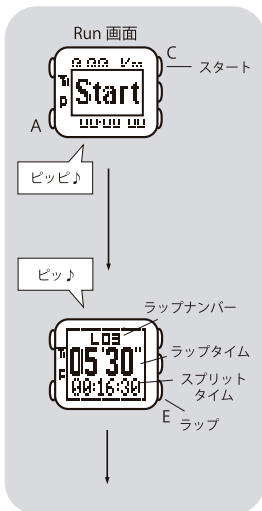
3. GPS を受信すると「GPS Fixed!」と表示され、点滅していたアンテナが点灯します。

※GPS の受信が不安定な場合「GPS Lost!」と表示され GPS が遮断されることがあります。遮断されても自動で電波を探索します。(GPS 自動探索 P.25 参照)

※5 分経過しても GPS が受信できない場合、GPS の探索を終了し、点滅していたアンテナが消灯します。その場合再度 GPS をオンにしてください。

IV) ストップウォッチ

Run 画面で GPS を受信した状態でストップウォッチを起動し走行すると、距離、ペース、スピードがリアルタイムで GPS ウォッチに表示されます。GPS を受信していない場合でもストップウォッチは起動します。



■ スタート

1. C でスタートします。

※ Run 画面でストップウォッチやラップタイムが選択されていない状態でも、計測は行われています。

※ メモリ使用量が 100% になると「Memory (メモリー) full」と表示され、ストップウォッチが起動しません。そのため、95% になると「Nearly full」と表示され、メモリー使用量が 100% に近いことをお知らせします。データを消去してご使用ください。(計測データの削除 P.23、メモリー使用量 P.28 参照)

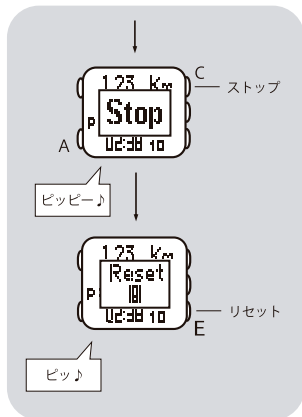
■ ラップ

1. E で計測します。1 回のストップウォッチスタートで最大 99 ラップ計測できます。

2. ラップナンバー (上段)、ラップタイム (中段)、スプリットタイム (下段) を 5 秒間表示します。

※ 自動ラップタイム計測を設定すると、設定した距離に到達した時点で、自動でラップタイムを計測します。

(自動ラップタイム計測 P.24 参照)



■ ストップ

1. Cを押すと、ストップウォッチが止まります。
2. 再度Cを押すと、ストップウォッチがスタートします。

■ リセット

1. Eを3秒間長押しします。「Reset！」と表示されストップウォッチがクリアされます。
2. リセットされたデータは1レコードとして記録されます。(計測データの呼び出し P.22 参照)



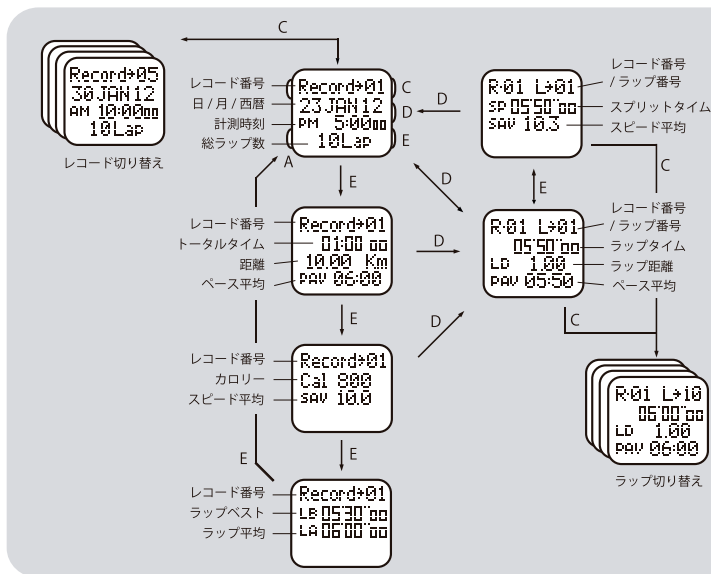
■ GPS オフ

ストップウォッチを使用していなくても、GPSを受信していると電池を消耗します。ストップウォッチ使用後は、GPSをオフにすることをお勧めします。

1. Run画面でDを2秒間長押しします。
2. 「GPS Off！」と表示され、点灯していたアンテナが消灯します。

V) 計測データの呼び出し

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Mode (モード)] → [Recall (リコール)]
C/E で選択し、D で決定します。



VI) 計測データの削除

■ 削除方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Mode] → [Delete]
(モード) (サクジョ)
C / E で選択し、D で決定します。
3. [Del Last (サイシン)] は最新の計測データを 1 つ、[Del All (All)] はすべての計測データを削除します。[Yes / No] を C / E で選択し、D で決定します。
4. 設定が完了したら、A を 2 回押して戻ります。

Run 画面の自動切り替え

Run モードの 3 画面が、3 秒ごとに自動で切り替わります。

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Mode] → [View Scan] → [On / Off]
(モード) (ビュー)
C / E で選択し、D で決定します。
3. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

自動ラップタイム計測

あらかじめ距離を設定すると、その距離ごとに自動でラップタイムを計測します。
自動ラップタイムを使用する際は、GPS に接続してください。

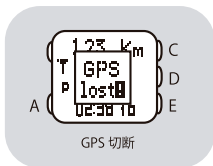


■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Mode] → [Lap Auto]
(モード) (Lap オート)
C / E で選択し、D で決定します。
3. 「Lap Distance (Lap キョリ)」画面で距離が点滅します。
C、E で 0.1 km ～ 10.0 km の範囲で 100 m ごとに
距離を設定します。
4. D を押すと「On / Off」が点滅します。
C、E で自動ラップタイムのオン / オフを設定します。
5. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

GPS 自動探索

GPS の受信状況が悪いと「GPS Lost !」と表示され、GPS が切断されます。切断された際に、自動で GPS の電波を探索する時間を 5 分間、または 30 分間から選択します。時間内に接続できなかった場合は、GPS の探索が自動的に終了し、点滅していたアンテナが消灯します。



■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [GPS] → [Timeout] → [5mins / 30mins]
(タイムアウト)
C / E で選択し、D で決定します。
3. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

AGPS（アシスト GPS）

GPS 衛星の軌道情報を GPS ウォッチにアップデートすることで、GPS 受信までの時間を短縮します。アップデートした AGPS は 1 週間有効です。AGPS は毎日更新しており、付属のソフトウェア『GPS マスター』から情報を転送します。転送方法については、GPS マスターの取扱説明書をご確認ください。



■ 有効期間の確認

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [GPS] → [AGPS]
C / E で選択し、D で決定します。
3. AGPS の有効期間が表示されます。
4. A を 3 回押して戻ります。

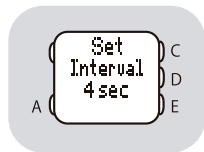
GPS 受信間隔とメモリー

GPS 受信時、GPS 情報を記録する間隔を設定します。各受信ポイントが線で結ばれ、間隔が短いほど各計測項目はより詳細に記録されますが、その分時計に情報が多く記録されるため、記録できるランニングデータは少なくなります。初期設定は 4 秒に設定されています。

■ メモリーについて

メモリー 1%は、設定した間隔で約 480 回の受信回数に相当します。受信間隔が 4 秒の場合、32 分使用すると 1%のメモリーとなります。

$$\text{〇〇}\% = (\text{ストップウォッチ計測時間 (秒)} \div \text{受信間隔}) \div 48000 \times 100$$

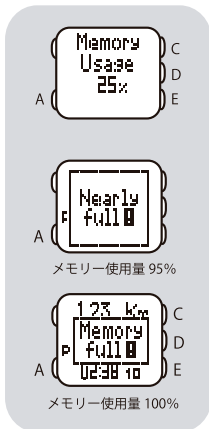


■ GPS 記録間隔 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Mode] → [Track Log]
(モード) (ログ)
C / E で選択し、D で決定します。
3. 「Set Interval (GPS ジュシン)」画面で GPS の受信間隔を、「1 sec (秒)」から「1 min (分)」の間で設定します。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

メモリー使用量

メモリー使用量が 100%になるか、または 100%に近付くと Run 画面に「Memory full !」と表示され、ストップウォッチが起動しなくなります。95%になると「Nearly full !」と表示され、メモリー使用量が 100%に近づいていることを警告しますので、計測データを削除するか、またはパソコンに転送するかしてご使用ください。(計測データの削除 P.23 参照)



■ 確認方法

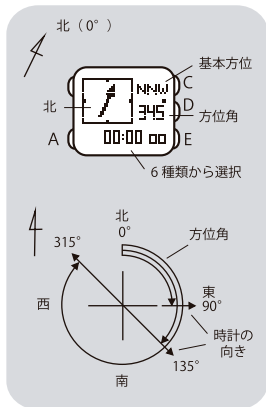
1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Memory]
(メモリー)
C/E で選択し、D で決定します。
3. メモリー使用量が表示されます。
4. A を 2 回押して戻ります。

電子コンパス

GPS ウォッチが向いている方向を示します。電子コンパスが指す N 極は磁北を指し、概ね北を指します。これは北極点の方向である真北とは異なり、厳密には北を指しておりません。磁北と真北には少しの差があり、この差を偏角といいます。偏角は時間と場所によって異なり、日本国内では 4 度から 10 度の差があります。偏角の詳細については、国土地理院のホームページなどでご確認ください。電子コンパスはビルや電車の中、磁石を使用したものに近づくと、電子コンパスが違った方位を示したり、機能なくなることがあります。そのような時は電子コンパスを調整し使用してください。(電子コンパスの調整 P.31 参照)

■ 使用方法

1. 時刻画面から A を 2 回押して表示します。
2. 時計の向いている基本方位（アルファベット）と、方位角、北方向が表示されます。
3. 方位角の下には、時計、ストップウォッチのトータルタイム、ラップタイム、距離、心拍数のいずれかを E で選択し表示します。
4. いずれのボタンを押さず 5 分経過すると、北を示す矢印が「idle」と表示され基本方位と方位角の表示が止まります。C、D、E で回復します。



■ 基本方位（アルファベット）

基本方位は時計の向く 16 の方位を表します。

N	北	NE	北東	NNE	北北東	SSE	南南東
S	南	NW	北西	ENE	東北東	ESE	東南東
E	東	SE	南東	NNW	北北西	SSW	南南西
W	西	SW	南西	WNW	西北西	WSW	西南西

■ 方位角

GPS ウォッチが向いている方角を表します。北を基準（0°）とし時計回りに測定された水平方向の角度を表します。

■ 下段の設定

お好みの項目を表示することができます。

E で選択します。選択できる項目は以下の通りです。

ストップウォッチ、ラップタイム、距離、時刻、標高、カロリー

■ 偏角の補正

電子コンパスが示す磁北を真北に補正します。偏角の詳細については、国土地理院のホームページなどでご確認ください。

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Compass] → [Declinate]
(セッテイ) (システム) (コンパス) (ヘンカク)
C/E で選択し、D で決定します。
3. 偏角値を C/E で設定します。
4. 設定が完了したら、A を 5 回押して戻ります。

■ 電子コンパスの調整

ビルや電車の中、磁石を使用したものに近づくと、電子コンパスが違った方位を示したり、機能なくなることがあります。そのような時は電子コンパスを調整します。

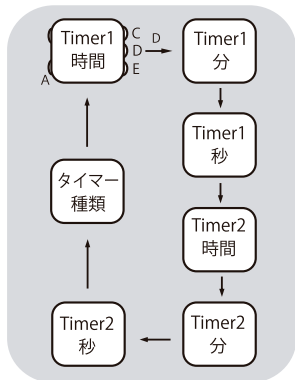
1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Compass] → [Calibrate]
(セッテイ) (システム) (コンパス) (チョウセイ)
C/E で選択し、D で決定します。
3. 時計を水平に 360 度回してください。長方形の輪郭がドット状に表示され、長方形になるとコンパスの調整が完了します。
4. 調整が完了したら、A を 5 回押して戻ります。

タイマー

タイマーは3種類あります。タイマー1とタイマー2を組み合わせ、インターバルタイマーとして使うこともできます。

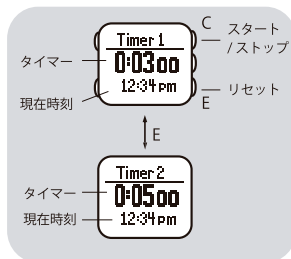
■ タイマーの種類

	Timer1 または Timer2 を 1 回起動します。10 秒前から毎秒「ピッ ♪」とカウントダウンが始まり、0 になると「ピピピ・・・♪」と 30 秒鳴り続けます。いずれのボタンを押すと音が止まります。
	Timer1 と Timer2 を交互に繰り返し続けます。10 秒前から毎秒「ピッ ♪」とカウントダウンが始まります。0 になると毎秒「ピピピッ ♪」と 5 秒間鳴り、同時にもう片方のタイマーがスタートします。0 になった時に 5 秒間鳴る音は、いずれのボタンを押すと止まります。
	Timer1 または Timer2 を繰り返し続けます。10 秒前から毎秒「ピッ ♪」とカウントダウンが始まり、0 になると毎秒「ピピピッ ♪」と 5 秒間鳴り、同時に同じタイマーを繰り返します。0 になった時に 5 秒間鳴る音は、いずれのボタンを押すと止まります。



■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [Timer]
(セッテイ) (タイマー)
C / E で選択し、D で決定します。
3. タイマーの時間、種類を設定します。
最大 99 時間 59 分 59 秒まで設定できます。
C / E で設定し D で次の項目に移動します。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

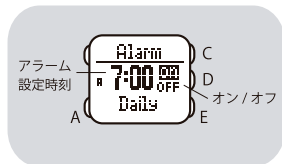


■ 使用方法

1. 時刻画面から D を 2 回押します。
2. 使用するタイマー (Timer1 / Timer2) を E で選択します。
3. C を押すとタイマーがスタートします。途中でストップする場合は、C を押します。
4. 設定したタイマーにリセットするには、タイマーがとまっている状態で E を 2 秒間長押しします。

アラーム

デイリーアラームを設定すると、設定時刻にアラーム音で知らせます。



■ 使用方法

1. 時刻画面から D を 3 回押して表示します。
2. E でアラームのオン / オフが切り替わります。
3. 設定した時刻になると、毎秒「ピピッ♪」と 30 秒間音が鳴ります。いずれのボタンを押すと音が止まります。

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [Alarm]
(セッテイ) (アラーム)
C / E で選択し、D で決定します。
3. アラームの時間を設定します。オンにすると、毎日設定した時刻にアラームが鳴ります。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

カロリーを計測するために、「性別」、「生年月日」、「体重」を入力します。

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [User]
(セッテイ) (ユーザー)
C/E で選択し、D で決定します。
3. [Sex (セイベツ)]、[Birth Date (タンジョウビ)]、[Weight (タイジュウ)] を
各項目ごとに入力します。C/E で選択し、D で決定します。
4. 設定が完了したら、A を 4 回押して戻ります。

ボタン操作音

ボタンを操作音のオン、オフを設定します。

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Sound] → [Key Tones]
(セッテイ) (システム) (サウンド) (ソウサオン)
C / E で選択し、D で決定します。
3. C / E で [On / Off] 選択します。
4. 設定が完了したら、A を 5 回押して戻ります。

時報

毎正時（毎時 00 分）” ピピッ ♪ ” と音でお知らせします。

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Sound] → [Chime]
(セッテイ) (システム) (サウンド) (ジホウ)
C / E で選択し、D で決定します。
3. C / E で [On / Off] 選択します。

- 36 4. 設定が完了したら、A を 5 回押して戻ります。

コントラスト

液晶画面を見やすい明るさにします。



■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Contrast]
(セッテイ) (システム) (コントラスト)
C/E で選択し、D で決定します。
3. C/E で明るさを調整します。
4. 設定が完了したら、A を 4 回押して戻ります。

表示言語

GPS ウォッチに表示する言語を設定します。

■ 設定方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Language]
(セッテイ) (システム) (ゲンゴ)
C/E で選択し、D で決定します。
3. [Japanese(ニホンゴ)]、[English(エイゴ)] を C/E で選択し、D で決定します。
4. 設定が完了したら、A を 3 回押して戻ります。

リセット

GPS ウォッチに記録されている計測データを消去し、お客様がカスタマイズした設定を初期設定に戻します。一度リセットしてしまいますと、データは復元できません。

■ リセット方法

1. A を 2 秒間長押しし、Menu 画面を表示します。
2. [Settings] → [System] → [Sys Reset]
(セッテイ) (システム) (Sys リセット)
C / E で選択し、D で決定します。
3. [Yes / No] を C / E で選択し、D で決定します。
4. リセットが完了したら、A を 3 回押して戻ります。

バックライト

夜間使用する時に EL バックライトを点灯します。



ナイトモード

■ バックライト

B を押すと 5 秒間バックライトが点灯します。

■ ナイトモード

1. B を 2 秒間長押しすると「ナイトモード」となり、バックライトが点灯し続けます。
2. ナイトモードの解除は B を長押しします。
「ピッ♪」と音が鳴り、その 5 秒後にバックライトが消灯します。

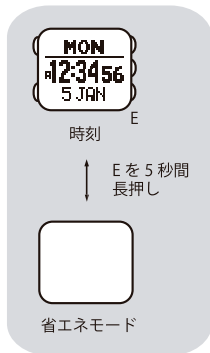
省エネモード

GPS ウォッチをしないときは、省エネモードにすることで電池が長持ちします。

■ 設定方法

1. 時刻画面で E を 5 秒間長押しします。
「ピッ ♪」と音が鳴り、画面表示が消えます。
2. 省エネモードの解除は E を 5 秒間長押しします。
「ピッ ♪」と音が鳴り、時刻が表示されます。

※ストップウォッチを起動した状態で省エネモードにしても、ストップウォッチは動いています。



GPS マスター

付属ソフト『GPS マスター』を使用し、GPS ウォッチに記録されたデータをパソコンで管理します。また、『Google Earth』™を別途ダウンロードすることで、『Google Earth』にて走行軌跡を表示することができます。GPS マスターの使用方法については、GPS マスターに添付してある取扱説明書をご確認ください。

■ ダウンロード方法

1. 付属の CD をパソコンにセットし、『GPS マスター』をダウンロードします。動作環境は以下の通りです。

- ・ Celeron、Pentium4、PentiumM 1GHz またはそれ以上
- ・ メモリー 512MB またはそれ以上
- ・ ハードディスク 10MB またはそれ以上
- ・ Windows2000 / XP / VISTA / 7

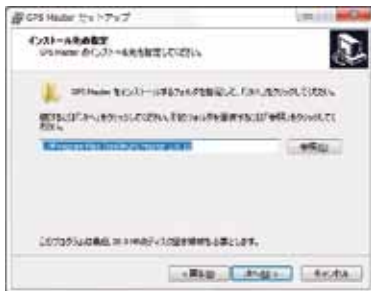
2. 使用する言語を日本語、英語から選択します。



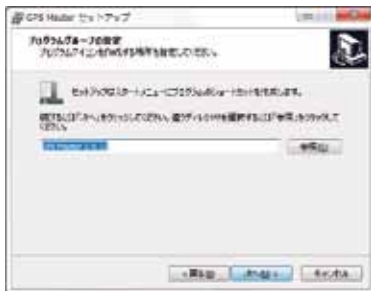
3. 「次へ」を押します。



4. GPS マスターをダウンロードするフォルダを選択し、「次へ」を押します。



5. 『GPS マスター』のアイコンを作成する場所を指定し、「次へ」を押します。



6. デスクトップにアイコンを作成するかを選択し、「次へ」を押します。



7. 「インストール」を押すと、『GPS マスター』のセットアップが始まります。



8. セットアップが終了したら、「完了」を押します。



よくある質問

■ ストップウォッチが作動しない

メモリー使用量を確認します。100%になるか、または 100%に近付くと、ストップウォッチが起動しません。計測データを削除してご使用ください。一度削除したデータは、再度呼び出すことができませんので、必要なデータは必ずパソコンに保存してください。

(計測データの削除 P.23 参照)

■ USB ケーブルを GPS ウォッチに接続しても充電されない。

■ 『GPS マスター』 にデータを転送できない。

- ・ GPS ウォッチとコネクタがしっかりと接続されているかご確認ください。
- ・ GPS ウォッチとコネクタの接続部分に汚れやサビがないかご確認ください。
- ・ 付属ソフトウェア『GPS マスター』を再起動してください。
- ・ GPS ウォッチが固まった可能性がございます。右側真ん中以外の 4 つのボタン、A、B、C、E を同時に 3 秒ほど押すと GPS ウォッチがリセットされます。再度 USB ケーブルを時計に接続し、充電してください。

■ GPS をオンにした時に表示される距離が正確ではない

■ 止まっているのにスピードが表示されている

■ なかなか GPS に接続されない

- ・ 建物や樹木の多い場所など、周囲の環境や天候により GPS の精度が不安定になる場合がございます。

■ 電池の消耗が早い

トレーニング終了後、ストップウォッチのストップとあわせて、GPS 接続もオフにしてください。ストップウォッチを使用していなくても、GPS がオンのままですと電池を消耗してしまいます。

(GPS オフ P.21 参照)

アフターサービス

■ リチウムイオン電池

- ・電池はリチウムイオン電池を使用しており、繰返し約 500 回の充電が可能です。
- ・電池交換の際はお買い上げ店、またはファースト・ランニングまでご連絡ください（有償）。
電池交換時、時計内部のデータが全て失われる可能性があるため、データはパソコンに保存してください。電池交換時に消去してしまっても、一切の責任を負いかねます。

■ バンド

- ・GPS ウォッチのバンドはウレタン製です。
- ・汗やほこりでバンドが汚れた際は、バンドを水で洗い、乾いた布でよく拭き取ってください。その際、時計本体が水に濡れないよう、十分ご注意ください。
- ・光にあたり色褪せたり、湿度により劣化することがあります。
- ・バンド交換の際はお買い上げ店、またはファースト・ランニングまでご連絡ください（有償）。

■ その他の修理

- ・修理の際は、お買い上げ店、またはファースト・ランニングまでご相談ください。
- ・修理時、時計内部のデータが全て失われる可能性があるため、データはパソコンに保存してください。データを消去してしまっても、一切の責任を負いかねます。
- ・保証期間内の場合は、必ず保証書を付けてください。
- ・保証書は記載内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。

保証期間中、取扱説明書に沿った使用状態で故障した場合には無償で修理、調整いたします。

本保証書の再発行はいたしません。次のような場合には、保証期間中でも有料となります。

1. 使用上の誤り、改造、不当な修理による故障および損傷
2. 機械本体以外の付属品の交換
3. 使用中に生じる外装の変化（キズ、汚れ、消耗など）
4. 火災、災害、地震など、天変地異による故障または損傷
5. 本保証書に販売店名、お買い上げ日の記入無き場合、または本保証書の提示がない場合

本製品によって発生、またはそれらに関連した直接的、間接的、付随的、特殊な損傷、損失、費用について一切の法的責任は負いません。

ファースト・ランニング株式会社

〒110-0016 東京都台東区台東 4-24-7 須田ビル 3F

TEL : 03-5818-5290 FAX : 03-5818-5390

<http://www.f-run.com>

お買い上げ日： 年 月 日

保 証 期 間： お買い上げ日より 1 年間

販売店名

F-RUN

ファースト・ランニング株式会社