



Pianta

GPS-22HRW

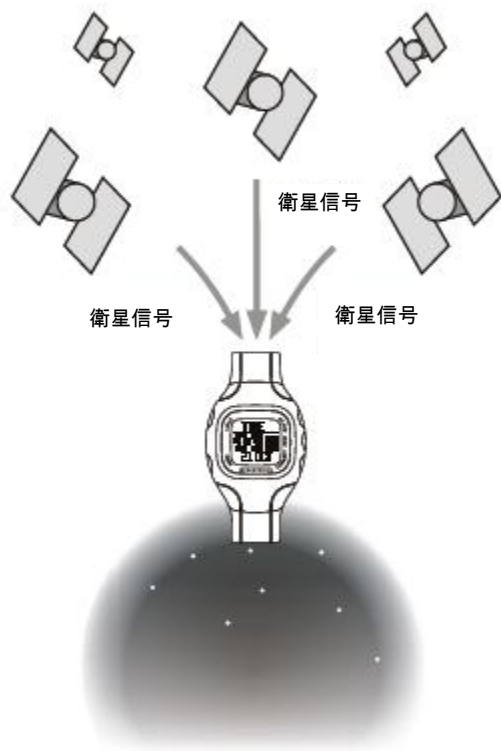
心拍センサー付き GPS 腕時計

取扱説明書

目次

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. はじめに..... | 2 |
| 2. 注意と警告..... | 3 |
| 3. FCC証明(米国)..... | 5 |
| 4. メンテナンス..... | 6 |
| 5. 特徴..... | 7 |
| 6. 製品外観 | 8 |
| 6-1. 心拍センサー外観..... | 9 |
| 7. 商品内容物 | 10 |
| 8. 心拍センサーのバッテリー交換方法..... | 11 |
| 9. 心拍センサー装着方法..... | 12 |
| 10. 心拍センサーのペアリング..... | 13 |
| 11. バッテリー充電方法..... | 14 |
| 12. 用語解説..... | 15 |
| 13. ボタン機能説明 | 17 |
| 14. メインモード切替..... | 18 |
| 15. ワークアウトモード..... | 19 |
| 15-1. GPS設定..... | 21 |
| 15-2. ワークアウトプロフィール..... | 22 |
| 15-3. ワークアウト履歴..... | 23 |
| 15-4. Smart Lap(スマートラップ)機能..... | 24 |
| 15-5. バックトラック機能..... | 25 |
| 15-6. ログ間隔設定..... | 26 |
| 16. ナビゲーション機能..... | 27 |
| 16-1. ナビゲーション方法..... | 29 |
| 17. コンパスモード..... | 32 |
| 17-1. コンパスモード設定..... | 33 |
| 18. 心拍センサー機能..... | 34 |
| 18-1. ハートレートゾーン..... | 35 |
| 19. PC用ソフトウェア..... | 36 |
| 20. 時刻設定..... | 38 |
| 21. バッテリー残量確認..... | 40 |
| 22. タイマー機能..... | 41 |
| 23. アラーム機能..... | 42 |
| 24. デュアルタイムモード..... | 43 |
| 25. ユーザー設定..... | 44 |
| 26. システム設定..... | 45 |
| 27. メモリ使用量..... | 46 |
| 28. 省電力モード..... | 47 |

1.はじめに



GPS-22HRW は、トレーニング補助機能とナビゲーション機能をコンパクトに集約させた腕時計です。小型軽量モデルで、腕時計は、3ATM、ハートレートモニターは、IPX7 相当の生活防水に対応しています。3ATMは、日常生活防水3気圧。実際の防水性能は「30mの水圧に耐えられる」というもので「30m潜れる」という内容のものではありません。手洗い、洗顔時、雨など水飛沫が掛かる程度の防水機能はあるという事になります。

IPX7 は、一時的な潜水に対する防水性能を示すものです。遮蔽物の無い場所、上空が完全に開けているところで、GPSナビゲーション機能は、あなたの位置を特定します。

GPS-22HRW は、高感度 GPS チップを内蔵しており、微弱な衛星信号でも捕捉することができます。

*注1 ジョギング、ランニング、サイクリング、ハイキング、スキー、ヨット競技、ハンティングやアウトドア等の様々な分野でご利用いただけます。付属品には、デジタル暗号化処理されたハートレートモニター(胸囲部取付ストラップ付)と専用の USB ケーブルを同梱しております。HRM は、あなたの身体状態を計測し、正確に情報、警告を伝えます。

専用の USB ケーブルをご使用になることにより、PC からの充電、データ転送が可能です。データの読込、編集は、専用ソフト(GPS Master)によりおこなうことができます。GPS Master は、トレーニング分析、表示設定、ルートプランニング、記録データのレポート、軌跡の表示等が可能な総合ソフトウェアです。GPS-22HRW(ハートレートウォッチ)をカスタマイズすることによりトレーニング、散歩、旅行等より充実させます。

*注1:GPS 受信感度については、お客様環境にて測位速度に差が生じます。

GPS の精度は、測位を行う環境に強く影響されます。山などの急斜面では、地面そのものが壁のように立ち上がり、測位可能な衛星が限られ、偏ってしまいます。そのため、谷部など周りを斜面で囲まれている場所では、測位が非常に難しくなります。また、森林内などの樹冠や都市内の高層ビルなども測位精度の障害となります。

* GPS-22HRW (ハートレートウォッチ)を販売する株式会社GISupply(ジーアイサプライ)は、本製品あるいは取扱説明書の使用あるいは使用できないことから生じる、直接的、間接的、偶発的あるいは結果的ないかなる損害に対しても、たとえそれらの損害が生じる可能性について報告を受けていた場合でも、いかなる責任も負わないものとします。

2.注意と警告

警告！

- ・初めて使用する場合、製品の機能、制限事項を理解し正しくお使いください。
- ・GPS(Global Positioning System) グローバル・ポジショニング・システムとは、米国政府によって管理されている衛星を使った位置決定システムです。この衛星システムは、すべてのGPS機器及び本製品の精度と性能に影響を及ぼす可能性があり、予告なく変更する場合があります。
- ・この製品は、ナビゲーションの為に補助装置であり、地図や地図案内、地図表示する機能はありません。
- ・正確な地図ナビゲーションを必要とする場合は、この製品を使用しないで下さい。
- ・ハートレートモニターは、心拍数を計測する補助装置です。医療機器として使用することはできません。
- ・ハートレートモニターによって計測された心拍数と医師より指示される数値と比較をおこなって下さい。
- ・ハートレートモニターの心拍数上下設定する前に、医師またはトレーナーに相談して下さい。
- ・この製品は、微少な磁気を発生させる為、ペースメーカー等に影響を与える可能性があります。ペースメーカーをご使用の方は、製品を使用する前に必ず医師にご相談の上ご使用ください。
- ・方向とナビゲーションが実際の経路、道と異なる場合、ナビゲーションを開始する前に、その土地、場所の管理事務所に問い合わせして下さい。GPS衛星をうまく捕捉するためには、見晴らしが良く障害物の無い場所が理想的です。逆に森林の中や高層ビルが立ち並ぶ場所のように、障害物が多く見晴らしの良くない所ではうまく捕捉できないことがあります。
- ・高温になる場所や、低温になる場所での使用は避けてください。
- ・製品が濡れている場合、充電を避けて下さい。火災、故障の原因になる恐れがあります。充電する際は乾いた状態で、USBケーブルと接続、充電してください。
- ・このユニットは耐水性ですが、水泳で使用する事はできません。故障の原因になる恐れがあります。また、ハートレートモニターは水中の中では動作しません。

注意！

- ・GPS受信精度に関しては、お客様環境により変化いたします。完全に上空が開けていない場所、ビル街、遮蔽物等の場所では、GPSを受信できない場合がございます。初回、起動時
- ・GPSのご購入後の初回起動時や、長期間使用していなかった場合などの起動をコールドスタートと呼びます。コールドスタート時は通常よりGPS衛星データの取得に時間がかかります。一度衛星の電波を取得し、GPS衛星の軌道歴が完全に残っている状態から時間をたたくに再度スタートした場合はホットスタートとなり、再取得までの時間は大幅に短くなります。
- ・Workout機能(ワークアウト)やナビゲーションを利用する場合、予めGPS受信機能をON(有効)にしてください。

上記機能を ON(有効)にしない場合 Workout 機能(ワークアウト)やナビゲーション機能を使用することはできません。それ以外は、ご使用環境に応じて ON/OFF 切替をおこなってください。

・ 標高(Altitude)は、平均海面(0m)よりメートル/フィート計測されています。水準点を基に出される陸地の高さを示しています。

・ ハートレートモニターを洗う際は、取扱いに注意してください。長時間水を使用すると、故障、破損の原因になります。乾燥後、使用してください。

・ ダイビングや水泳、水中でハートレートモニターを使用しないで下さい。故障の原因になる恐れがあります。

・ GPS-22HRW (ハートレートウォッチ)のセンサー部と皮膚の接触部付近でハンドクリームの使用は避けて下さい。故障の原因になる恐れがあります。

3. FCC 証明(米国)

本デバイスは FCC 法規の第 15 部に準拠しています。これらの制限規制は、一般住居設備において、有害な干渉からの穏当な保護を提供するよう制定されたものです。本デバイスは、無線周波数エネルギーを生成、使用、および放射する可能性があり、指示に従って設置および使用しなかった場合、無線通信に有害な干渉が発生することがあります。ただし、指示に従ったとしても、このような干渉が特定の設備で起こらないという保証はありません

- ・ 本製品の利用にあたっては次の 2 つの条件が適用されます。(1) 本デバイスは有害な干渉を発生しない、(2) 本デバイスは、好まれざる動作を生じさせ得る干渉をはじめとする、被り得るあらゆる干渉に順応しなければならない。

- ・ 警告：準拠に関する責任当事者の明示的な承認なしに変更や修正を行うと、ユーザーは装置を操作する権利を喪失することがあります。

- ・ 注意：この装置はテストの結果、FCC 規定の第 15 条に準拠したクラス B のデジタルデバイスに対する制限を満たすことが確認されています。これらの制限は、この装置が住宅地域に設置された場合、有害な電波障害から適切に保護されるように設定されたものです。特定の設置方法で電波障害が発生しないという保証はありません。この装置がラジオやテレビの受信に電波障害を引き起こすかどうかはその装置の電源をオンまたはオフにすることによって判定できますので、以下の方法を 1 つ、またはそれ以上実行して問題を解決してください。

- ・ 受信アンテナの方向を変える。

- ・ 受信機に対するシステムの位置を変える。

- ・ システムを受信機から離す。

- ・ システムを別のコンセントに接続し、システムと受信機が別々の分岐回路に接続されている状態にする。

4. メンテナンス

- ・ GPS-22HRW (ハートレートウォッチ) ご使用にあたり注意事項をよくお読みください。注意事項に従ってご使用いただくことにより、ユーザー様を本機誤使用から起こる損傷・損害から守ります。
- ・ 極度の環境下での使用および、激しい衝撃を与えたり乱暴な扱いはお控え下さい。
- ・ 時計を拭く時は、柔らかい湿った布で拭いて下さい。
- ・ 定期的に腕時計底のクリップ接触端子を掃いて下さい。接触面にホコリが蓄積すると、充電やデータ転送時に重大な問題が発生する恐れがあります。
- ・ ガソリンやアルコール等の強い化学薬品の近くには、保管、放置しないで下さい。火災、故障、重大な事故が起きる恐れがあります。
- ・ この製品を使用しない時は、乾燥した場所に保管してください。
- ・ 長期間使用しない場合は、ハートレートモニターの胸囲部分からバッテリーを外してください。
- ・ ハートレートモニターを洗う時は、水を使用して下さい。清掃後必ず水分を拭き取ってください。
- ・ ハートレートモニターを時計とデータ通信をおこなっている場合は、曲げたり、伸ばしたりしないでください。データエラーが発生する場合があります。
- ・ 静電気放電が発生した場合、直ちに PC との接続を解除して下さい。電子機器の誤動作や損傷などがおこる可能性があります。また、誤作動や接続不良が発生した場合、一度機器を外し再度 PC と接続してください。

5. 特徴

- ・ 3 気圧防水
 - ・ 頑丈なミネラルガラスレンズ
 - ・ サイズ 46×71×16mm
 - ・ デュアルプロセッサ設計で長い電池寿命。GPS 機能を使用した場合の稼働時間は、8.5 時間。GPS 機能を使用しない場合は、時計として一回の充電で約 1 年間動作します。
-
- ・ **Workout 機能(ワークアウト機能)**
 - ・ 5 項目のプロフィール (Running,Cycling,Hiking,Sailing,User) をカスタマイズすることが可能です。カスタマイズは、本体・ PC ソフトウェアどちらからでも設定することが可能です。
 - ・ 各プロフィールごとに 3 つの画面が表示され、一つの画面ごとに、3 つの項目を表示可能です。各画面に表示する項目は自由にカスタマイズできます。
 - ・ 各 Workout は最大で、48,170 ポイントのログを取る事ができます。
 - ・ Workout ログファイル数が増える事によって、ウェイポイントの合計数容量は少なくなります。メモリには最大 120 個の Workout の記録を残す事ができます。
 - ・ **Smart Lap 機能(スマートラップ機能)**
-
- ・ **ハートレートモニター**
 - ・ ワイヤレス 2.4 GHz 帯微弱電波
 - ・ 4 種類のハートレートゾーン選択可能
 - ・ Above/In/Below ゾーンタイマー
 - ・ Audio above/In/Below ゾーンアラート
-
- ・ **ナビゲーション機能**
 - ・ 合計 10 経路 (ルート) 各経路ごとに最大 99 ウェイポイント
 - ・ 3 ナビゲーションモード : ウェイポイント、フォワード (正方向)、バックワード (逆方向)
 - ・ 進行方向を矢印で表示
 - ・ 現在速度、ウェイポイント・目的地までの距離、到着推定時間
 - ・ 手動/自動ウェイポイントマーキング : スマートラップ機能
-
- ・ **電子コンパス**
 - ・ 磁北ポインター
 - ・ 16 方位(N ~ NNW)と方位角 (解像度 1 度) を表示

6. 製品外観

前面



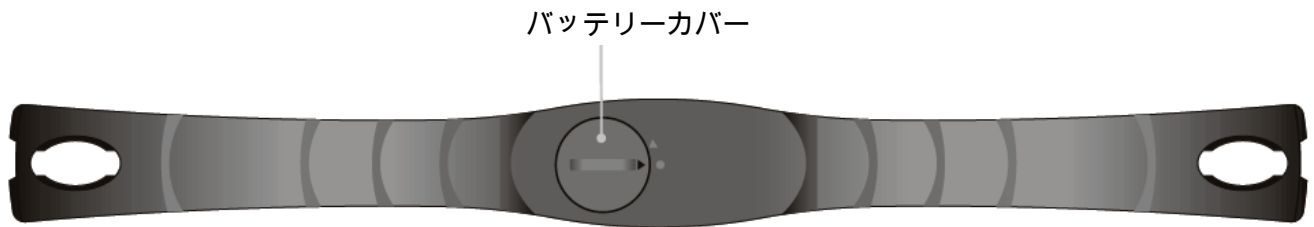
GPS アンテナ内蔵:最適な GPS 受信のため、上空が開けたところで使用してください。室内では GPS 衛星を捕捉できません。

裏面

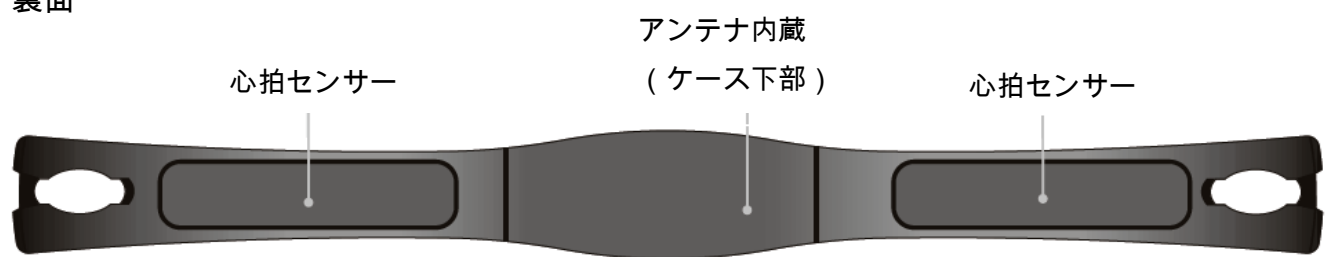


6-1. 心拍センサー外観

前面



裏面



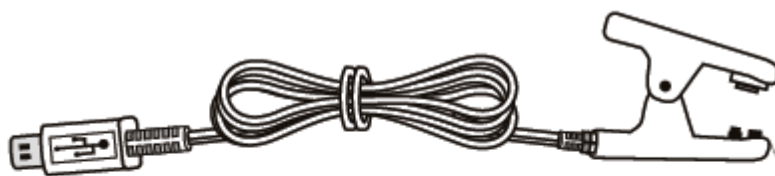
7.商品内容物



CD ROM

CD-ROM

- ・ PC アプリケーションソフトウェア
“GPS Master”
- ・ マニュアル



USB Cable

USB ケーブル

- ・ 本体充電用
- ・ PC データ転送

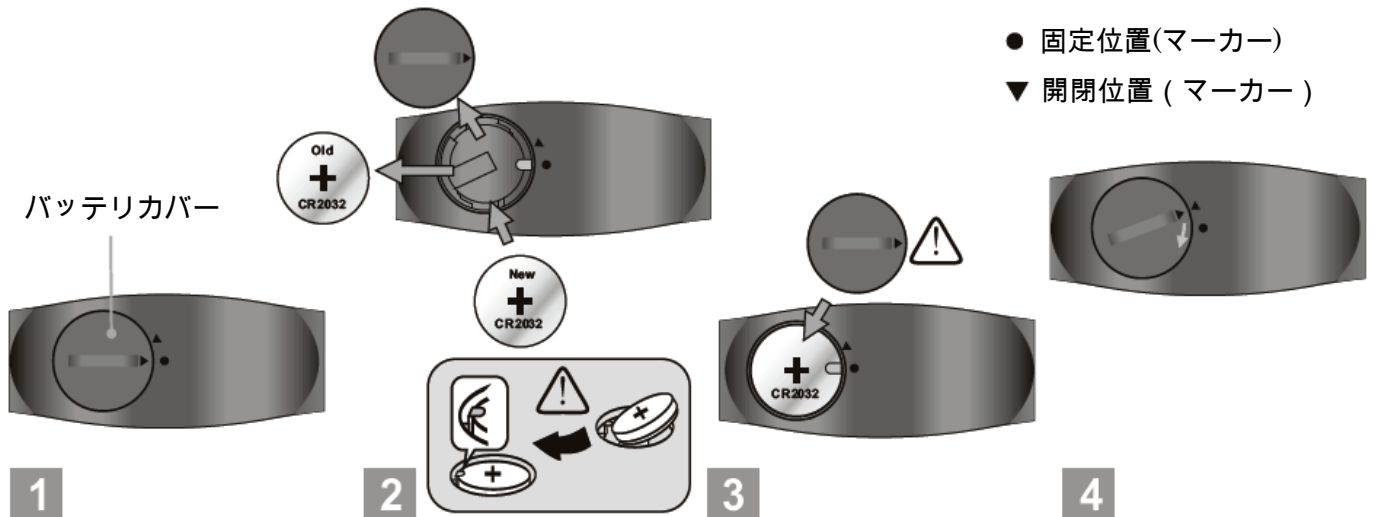


Elastic Band

ハートレートモニター取付バンド

- ・ 胸囲部取付バンド (伸縮自在)

8.心拍センサーのバッテリー交換方法



1
固定位置(マーカー)より
開閉位置(マーカー)に反時
計周りに回して下さい。カバ
ーが浮き上がり外れるまで
回して下さい。

2
バッテリーカバーを空け、
バッテリーを取り付けて下
さい。古くなった際は新品の
CR2032 電池と交換してく
ださい。
重要：
その時必ず、“+”(プラス)側
を上面にして下さい。バッテ
リーは、フック下部に取り付
けられていることを確認し
て下さい。

3
再びバッテリーカバーを元
に戻して下さい。
重要：
バッテリーカバー裏面の○
リングが元の位置にあるこ
と、表面にごみ等がついてな
い事を必ず確認してくださ
い。

4
時計周りにバッテリー
カバーを回し固定位置
(マーカー)で止め、
電池交換は完了です。

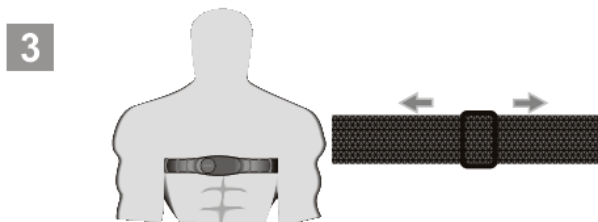
9. 心拍センサー装着方法



1
ハートレートモニターの端の穴に伸縮ゴムバンドのコネクタを挿入します。



2
伸縮ゴムバンドをねじる様にしてハートレートモニターのストラップ部分とゴムバンドを固定します。



3
伸縮ゴムバンドの調節クリップで体にフィットするように調整して下さい。必ず自然に呼吸ができる程度に締めてください。締め過ぎに注意してください。

4
取り外す際は、ステップ 1,2 の逆の手順で伸縮ゴムバンドを外してください。

注意：

- ハートレートモニターを胸囲部に取付時、少量の水、水滴等心拍数センサー部を濡らすことにより伝達性を向上させる事ができます。
- 計測中、ハートレートモニターと胸囲皮膚部が密着していることを確認して下さい。
- 心拍数センサーを清掃する時は、柔らかい湿った布で拭き、その後乾いた布で水分を拭き取ってください。
- 腕時計から 3メートル以内の場所にハートレートモニターを装着して下さい。3メートル以上離れるとデータを受取る事が出来ません。

警告：

- ハートレートモニターの装着にて、締め過ぎに注意して下さい。締め過ぎによる、血液循環、呼吸に重大な影響を与える場合があります。
- 計測中取り外したり、心拍数センサー部が胸囲からズれると、不正確なデータが記録される場合があります。

10. 心拍センサーのペアリング

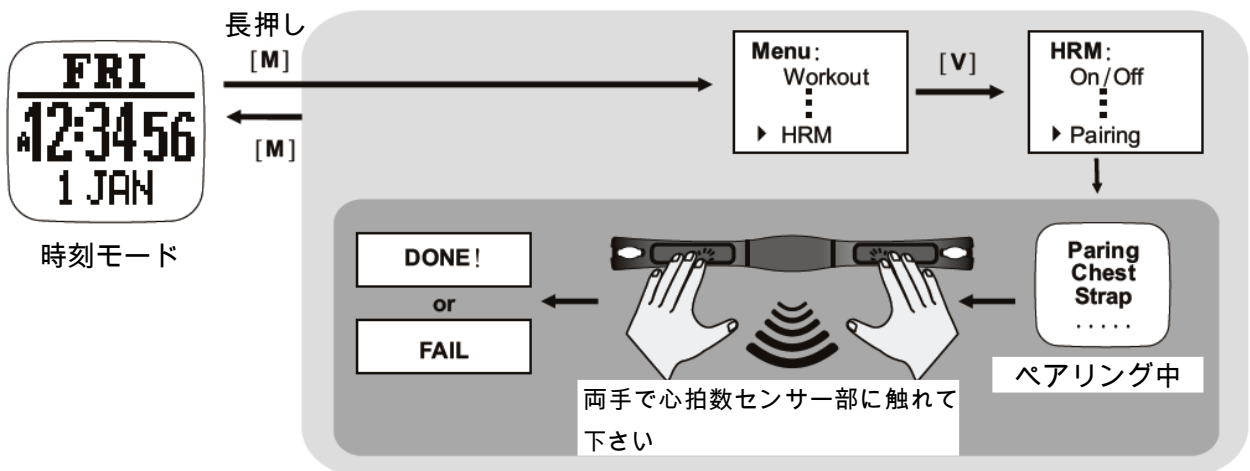
ペアリング

工場出荷時、ハートレートモニター（HRM）は、全て異なる ID が振り分けられています。使用する前に時計とペアリングをする必要があります。この操作は、同じ機器を使用される他のユーザーとの干渉を避ける為です。

ハートレートモニターを交換した際は再度ペアリング操作を行う必要があります。

ペアリングをおこなうには、時刻モードから-->[M]ボタン長押し、Menu より HRM 選択 > V ボタンで決定 > Pairing-->サーチ中、ペアリングが成功した場合 DONE!と表示されます。

何らかの接続不備（電池切れ/電池挿入ミス）がある場合、失敗（FAIL）と表示されます。

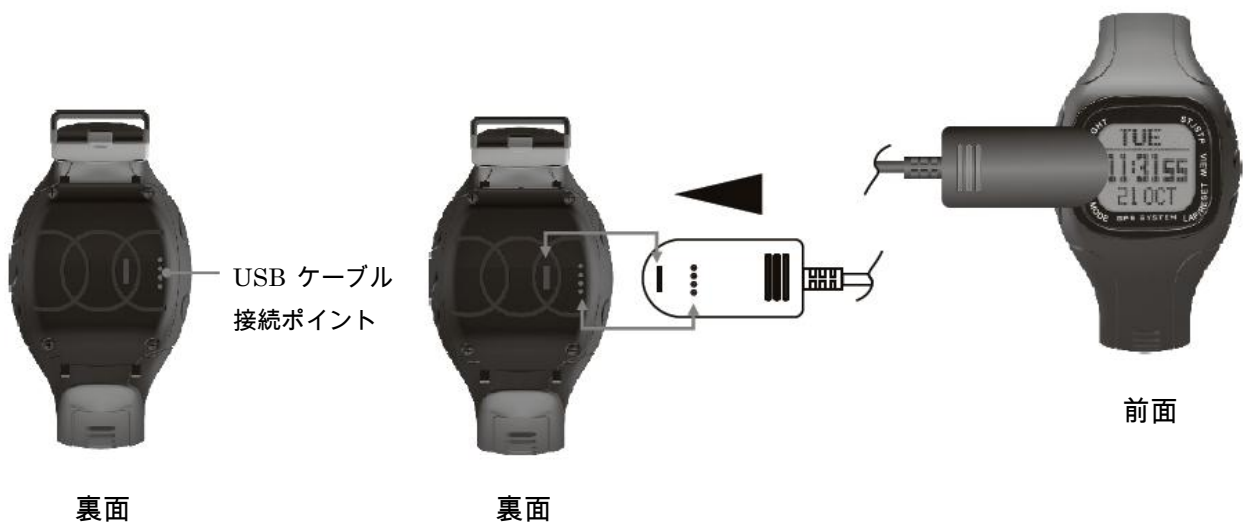


11.バッテリー充電方法

この腕時計は、充電可能なリチウムポリマーバッテリーを内蔵しています。初めてご使用される際は、最低3時間以上充電してください。バッテリーが空の場合、充電時間は、2時間以内に完了します。バッテリー容量が残っている時の充電時間は短くなります。急速充電15分間で1.5時間GPS機能を作動させる事が出来ます。充電時間によって作動時間が異なります。GPSを有効にした場合、約8.5時間作動します。GPSを無効にさせた場合、約1年作動させる事が出来ます。充電式電池は、500回程度繰り返し充電することができます。残量の確認は、バッテリーゲージで確認することができます。時刻モードで[V]ボタンを押す事で、確認できます。残量時間と実際に使用できる時間は、使用環境にて異なる場合があります。バッテリー残量が切れる寸前になるとGPS/心拍数モニター機能は自動的に無効になりますが、その後約二週間の間時計として動作し時間表示に使用可能です。(ログ記録ではありません)

バッテリー充電方法

- 1) 腕時計本体裏面の溝と金属端子部を、USBクリップと正しく接触させてください。
- 2) クリップが固定されていることを確認してください。
- 3) PCにUSBコネクタを差し込んでください。



12.用語解説

Waypoint(ウェイポイント)

ウェイポイントは、目的地あるいは目印となる特定の場所の位置座標を登録するポイントです。ナビゲーション利用時に使用され、緯度、経度、標高を含みます。PC 用ソフトウェア”GPS Master”でウェイポイント名を 10 文字以内で設定可能です。

Path(パス)

パスは、ウェイポイントの集まりです。散らばったウェイポイントを一つの集積として扱うことができ、正方向または逆方向のように順に繋げることも可能です。リンクされたウェイポイントは、Path(ルート)を形成します。GPS-22HRW は 10 個のパスを記録できます。各パスには、最大 99 のウェイポイントを登録することができます。パスは、Lap-to-Waypoint 機能で作成することができます。パスは Google Map/Google Earth で作成し、PC 用ソフトウェア”GPS Master”でインポートすることも可能です。パス名は最大 32 文字まで指定することができます。

Workout log(ワークアウトログ)

ワークアウト/ナビゲーションがスタート後、GPS-22HRW は、下記に記載のすべての情報を記録します。(ログ記録)。ログ間隔は、本体の TrackLog 設定により変更することができます。ワークアウトの記録には、開始日付/時刻、詳細なデータ、ラップの詳細、速度、距離、心拍数、トラックデータが含まれます。

Pace(ペース)

ペースは、目的地に行くのに必要な時間を計算するために使用されます。

km/mile 毎に必要な経過時間として定義されます。

ペースの単位は、Menu-->Settings-->System-->Units-->General で切替ることが可能です。

例えば単位はキロで、PACE が 6 の場合、それは 1km あたり 6 分のペースで走っていたということになります。60/6=時速 10km/h の速度で走っていたと同じ意味になります。

Pace(ペース)が小さい場合、ユーザーがより速く走っている事を指します。

Compass bearing(コンパス方位)

コンパス方位は方位角と同じです。方向を示すため 360°表記になっています。

電子コンパスは、北を 0 度として時計回りに数えられ、東 90 度、南 180 度、西 270 度になります。例えば、42 度は北東、200 度は南西になります。

Lap-By-Distance(LBD)

あらかじめ設定されたラップ距離に到達した後にラップを作成します。

Lap-To-Waypoint(L2WP)

ラップがマークされるたびに、選択したパスの終点をウェイポイントに設定します。

Cold Start(コールドスタート)

GPS の初回起動時や、長期間使用していなかった場合、前回使用時に収集された衛星データが有効でなかった場合は衛星捕捉に少々時間がかかり、これをコールドスタートと呼びます。上空の開けた場所で位置を特定するのに約 30 秒程度かかります。

Hot Start(ホットスタート)

一度衛星の電波を取得し、GPS 衛星の軌道歴が完全に残っている状態から時間をたたずに再度スタートした場合はホットスタートとなり、再取得までの時間は大幅に短くなります。

GPS Master

GPS マスターは、PC 用ソフトウェアです。

ワークアウトのログ、パスは専用の USB ケーブルを介して簡単にダウンロードおよび、PC から本体へアップロードすることができます。ワークアウトの分析、パスの作成等に最適なソフトウェアです。

%EMHR

%EMHR とは、最大心拍数にたいする心拍数の割合
最高心拍数=220 - 自分の年齢として概算されます。

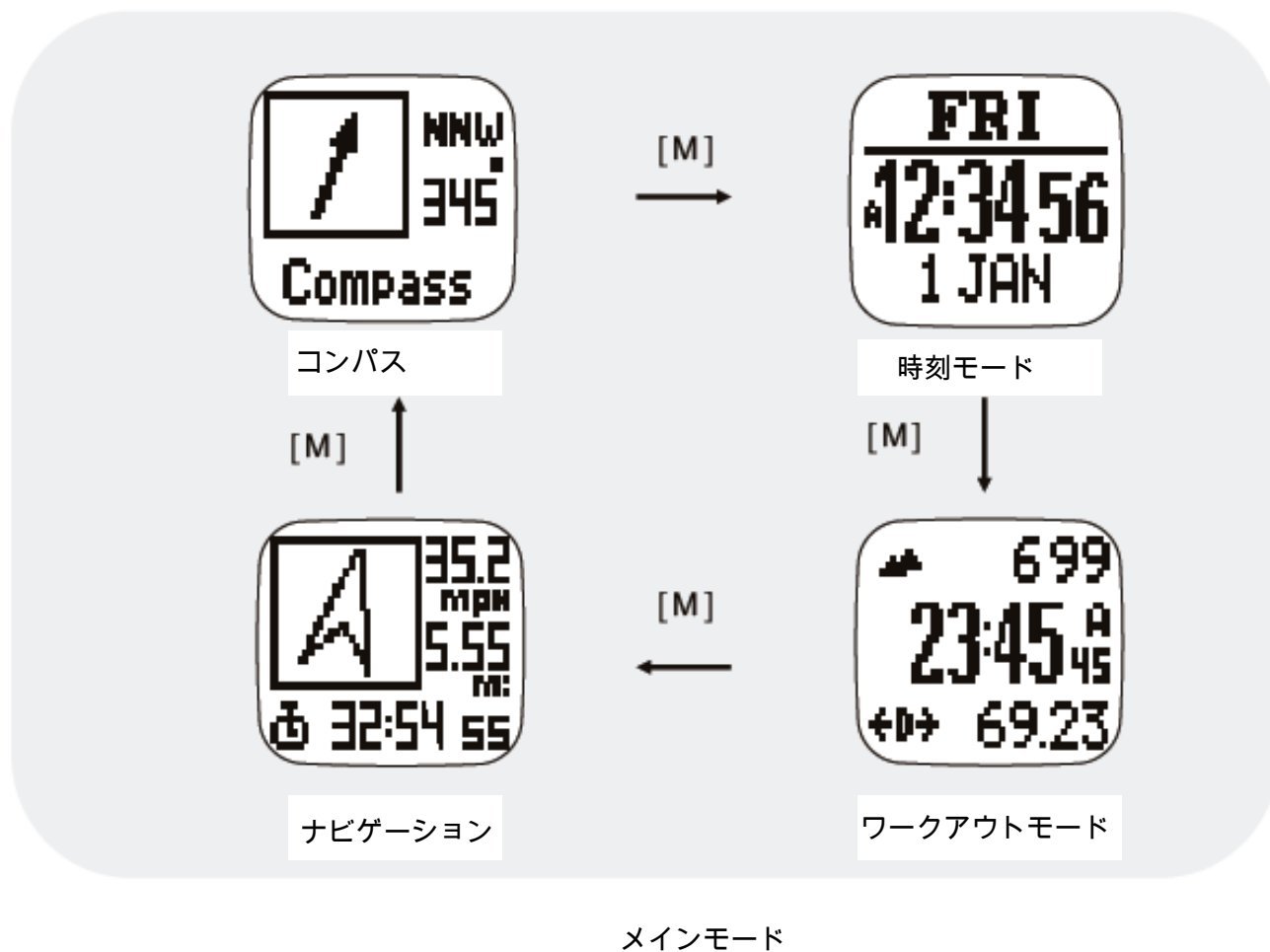
Target HR

あなたのエクササイズの中の最大心拍数と最小心拍数により、希望した心拍数の範囲を指します。

13. ボタン機能説明

| | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Light | 約 3 秒間押し続ける事により、ナイトモード (EL バックライトオン) に移行します。解除する場合には、ボタンを一度押してください。 数秒後バックライトが消えます。 |
| Mode | 短押しで各モードを切り替えます。 長押しでメニューモードに移行します。 メニューモードの各機能画面で長押しするとメニューモードを終了します。 メニューモードで短押しすると、1 つ前の画面に戻ります。 |
| ST./STP | ストップウォッチ/ワークアウトのスタート/ストップ 時計の数値を変更する時に使用します。 メニューモードで、上の項目に選択を切り替えます。 |
| VIEW | サブモード/ワークアウトの画面切替 選択を確定 長押しで GPS/ナビゲーション機能をオン/オフ切替 |
| LAP/RESET | 時計の数値を変更する時に使用します。 メニューモードで、下の項目に選択を切り替えます。 ワークアウトモードでのラップを取るため使用します。 ナビゲーションモード：長押しでウェイポイントを保存します。 ワークアウトデータ：長押しでデータを消去します。 |

14.メインモード切替



15.ワークアウトモード

ワークアウトモードでは、現在のランニングデータやナビゲーション時のデータを表示・記録することができます。

開始時刻、心拍数、走行速度、走行距離、標高、心拍数等様々なデータを表示可能です。

PC ソフトウェアでは、軌跡や、速度、心拍数、標高などのデータをグラフで見やすく表示することができます。ワークアウトモードでは、ナビゲーションモードと一緒に動作します。

スタート/ストップ、GPS の ON/OFF の操作は、両モードとも共通の操作となります。

ワークアウトモードについて

この腕時計は、5つのプロフィール(デフォルト設定では、ランニング、サイクリング、ハイキング、セーリング、ユーザー設定)サポートしています。プロフィールの名前の編集は、PC アプリケーションソフトにて編集する事ができます、各プロフィールには 3 画面を表示切替可能で、各画面に 3 項目の表示があり、ユーザーによって選択することができます。プロフィール構成は、PC アプリケーションソフトにて選択することも可能です。PC ソフトウェアでは、数制限なくプロフィールを保存することができます。



Workout mode

ワークアウトモード開始方法

- 時刻モードで[M]ボタンを押すと、ワークアウトモードの画面に切り替わります
- [S/S] ボタンでワークアウト機能が開始されます。自動で GPS/HRM 機能がオン設定になります。

Lap マーク

- [L/R]ボタンを押す事により Lap を記録します。各ワークアウトの Lap 数最大は 99 です。

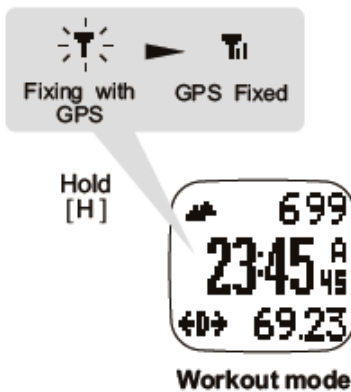
ワークアウト/ナビゲーションリセット

- ワークアウトを終了する際は、画面に RESET と表示されるまで[L/R]ボタンを長押ししてください。リセットすることにより、現在のワークアウトを終了し、新しいワークアウトを開始可能になります。リセット時に記録されたワークアウトデータは自動的にメモリに保存されます。記録を削除する場合は、「Menu>Workout>Delete>Del Last>」の操作を行ってください。
- Menu>Workout>History の操作によりワークアウトの履歴を見ることができます。

ワークアウトの画面切替

- ワークアウト画面で[V]ボタンを押すと、3つの表示画面を切り替えることができます。ViewScan 機能が有効になっている場合は、3画面が3秒間毎に自動的に切替わります。ViewScan 機能の有効/無効は、Menu>Workout>ViewScan>On/Off>の操作で設定できます。
- 注意：
ワークアウトプロフィールに表示するデータのカスタマイズに関しては 22 ページを参照下さい。

15-1. GPS 設定



GPS 有効設定 (マニュアル操作方法)

GPS 機能が長時間(2 時間以上)停止または、無効になっていた時にワークアウトロギングを開始する場合、マニュアル操作にて GPS 設定を有効にすることをお奨めします。この場合は、コールドスタートとなり衛星捕捉まで 30 ~ 60 秒程度時間がかかります。衛星が捕捉されるまでの間は、トラック情報を記録できません。ワークアウトモードを使用する際は、予め GPS を有効、FIX させてから記録を開始してください。

下記 a),b)の方法で、有効設定にしてください。

a)Menu>GPS>GPS ON or OFF (GPS ON)

ワークアウトモードかナビゲーションモードで[V]ボタンを 2 秒以上押し続ける

b)Menu>GPS>Timeout

タイムアウト再サーチ設定(GPS)をすることができます。

5 分/30 分を選択することができ、GPS が捕捉されなくなった場合、時間設定により設定時間後再びサーチをおこないます。

GPS ステータスインジケータ



GPS をサーチしている場合は、アイコンが点滅を繰り返します。



2D 捕捉 (GPS) した場合、点滅から点灯のアイコンに変わります。

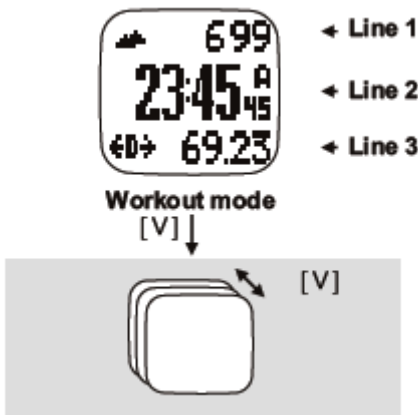


3D 捕捉 (GPS) した場合、次のアイコンに変わります。GPS 受信が良好な状態を表します。2D/3D 捕捉した場合、ポップアップ表示で GPSFIXED と表示されます。

15-2.ワークアウトプロフィール

ワークアウトプロフィール表示選択方法

- [M]ボタンを長押し、メニューモードより Setting Menu>Workout>Profiles>Select> Running,Cycling,Hiking,Sailing,User) の手順で五種類からプロファイルを選択して[V]ボタンで決定してください。 [S/S]ボタンまたは[L/R]ボタンで項目を選択し、[V]ボタンで選択を確定します。



ワークアウト画面表示データのカスタマイズ

- [M] ボタンを長押し、メニューモードより Workout>Profiles>Customize>(Running,Cycling,Hiking,Sailing,User)のいずれか選択>画面表示項目ライン 1~3 (上図参照) を設定の手順で表示データをカスタマイズしてください。

選択：上 (ST/STP) 下(LAP/RESET) 決定 (V)
ラインに表示できる情報は、以下表示ライン表を参考にして下さい。

デフォルト設定(カスタマイズ情報初期化)

- ・ [M]ボタンを長押し、メニューモードより Menu>Workout>Profiles>Reset>実行 の手順でデフォルト設定に戻ります。

| Line 1 and 3 | | | | Line 2 | |
|-------------------|--------------|-----------|------------|-----------|---------------------------------------|
| 標高 | ▲ 999 | Lap 距離 | 📏 99.99 | 距離 | 📏 999.9 |
| カロリー | Cal 999 | Lap 数 | Lap 23 | 心拍数 | 📉 145 75% |
| 距離 | 📏 99.99 | Lap 時間 | 🕒 23:45:55 | Lap 距離 | 📏 999.9 |
| 進行方向 | 🕒 359° | ペース平均 | AV 🕒 9:59 | 緯度/経度 | 📍 35° 45' 57.88"N 139° 45' 57.88"E |
| 心拍数平均 | AV 📉 124 55% | ペース最小 | 📈 9:59 | ペース平均 | 📉 34:55 |
| 心拍数最大 | 📈 124 55% | ペース | 🕒 9:59 | 平均速度 | 📉 34.5 |
| 心拍数最小 | 📉 124 55% | 平均速度 | AV 📉 9.9 | 速度 | 📉 34.5 |
| 心拍数 | 📉 124 55% | 最大速度 | 📈 9.9 | 時刻 | 🕒 3:45:55 |
| Target HR time 上限 | 🕒 9:99:55 | 速度 | 📉 9.9 | ワークアウトタイム | 🕒 59:59:55 |
| Target HR time 下限 | 🕒 9:99:55 | 時刻 | 🕒 12:59:45 | | |
| Target HR time | 🕒 9:99:55 | ワークアウトタイム | 🕒 55:55:55 | | |

15-3.ワークアウト履歴

ワークアウト履歴表示方法

[M]ボタンを長押し、メニューモードより Menu>Workout>History の操作を行うと記録されたワークアウト履歴が表示されます。

ワークアウト履歴の閲覧について：

・ ワークアウト履歴は、3 ページにより構成されています。

画面右上に表示されている数字がワークアウト記録番号です。[S/S]/[L/R]を押すと、レコード番号を変更することができます。2 ライン目・3 ライン目は、時間と日付の記録です。最後は、ラップ数を表示します。2 ページ目は、ワークアウト時間、距離、ペース平均、3 ページ目は、消費カロリー、平均心拍数、平均速度を表示します。画面は 5 秒間静止し、その後自動的に次ページに切り替わります。そのまま何も操作をおこなわない場合時刻モードに自動的に戻ります。ワークアウト履歴画面で[M]ボタンを押すとメニュー画面に戻り、[M]ボタンを長押しすると時刻モードに戻ります。[V]ボタンを押すと個々のラップ概要表示画面に切り替わります。

Lap(ラップ)概要の閲覧について：

ワークアウト閲覧画面にて[V]ボタンを押すとラップ概要表示画面に切り替わります。

ラップ数は、[S/S]/[L/R]を押すと各ラップ番号のデータを見ることができます。

情報は、2 ページで構成されています。1 ページ目は、ラップタイム、ラップ距離、ラップ平均ペースを示しています。2 ページ目は、スプリットタイム (ラップ開始から経過時間)、ラップ平均、ラップ速度を示しています。画面は 5 秒間静止し、その後自動的に次情報記録を表示します。そのまま何も操作をおこなわない場合時刻モードに自動的に戻ります。マニュアル操作の場合は、[M]ボタンを 3 回押し事により、時刻モードに戻ります。

[V]ボタンを押すとワークアウト閲覧画面に切り替わります。

データの消去について

[M]ボタンを長押し、メニューモードより

Menu>Workout>Delete>Delete last /Delete all.

最後のデータまたは、全てのデータを選択し、[V]ボタンを押すとデータが削除されます。

15-4. Smart Lap(スマートラップ)機能

スマートラップは、自動的にラップやウェイポイントをマークする機能です
以下の方法でスマートラップ機能を使用することができます。

Lap-By-Distance (LBD): Menu>Workout>SmartLap>ByDist

この機能が ON になっているときは、あらかじめ設定しておいた一定距離到達ごとに新しいラップが自動的にマークされます。一定の距離を指定することができます。ワークアウト中にラップボタンを押す必要はありません。*アラートがオンになっている場合は設定距離に到達するとビープ音が一度鳴ります。

Lap-To-Waypoint (L2WP) : Menu>Workout>SmartLap>"Lap->WP"

GPS-22HRW 本体で PATH(パス)を作成するのに大変便利な機能です。

この機能を ON に設定した場合、Lap-By-Distance や Lap-By-Time または Lap ボタン押しに関係なく、現在位置が最新のウェイポイントとして追加されます。

ウェイポイント数は、通常のパスと同じ 99 個です。

15-5.バックトラック機能

キャンプやハイキングで、通ってきた経路と同じ経路を戻りたい場合に最適な機能です。

- ・ (例) ラップ距離を 200 メートルに設定

Menu>Workout>SmartLap>ByDist>[ON, 200]

一つのパスのウェイポイントは最大 99 個が登録可能です。

最大数を超えるとウェイポイントは登録されませんので、距離を設定する際はご注意ください。
パスが長距離になる場合は、ウェイポイント最大数を越えないために、距離設定を長くすると良いでしょう。

- ・ (例) Lap-To-Waypoint 機能

Path (パス) 9 の場合 L2WP のパスを設定し、それを有効にしてください。

Menu>Workout>SmartLap>"Lap->WP">[ON, Path9]

[S/S]ボタンを押してワークアウト/ナビゲーションをスタートしてください。

終了する際は、[S/S]ボタンを押して停止し、[L/R]ボタンを長押ししてリセットしてください。

- ・ Lap-To-Waypoint 機能をオフにするには、下記の操作を行ってください。

Menu>Workout>SmartLap>"Lap->WP">[OFF]

- ・ ナビゲーションで Path9 を選択するには下記の操作を行ってください。

Menu>Navigation>SelPath>Path9 を選択>実行

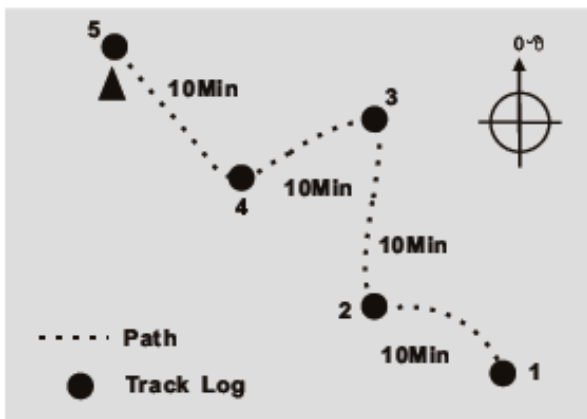
逆方向ナビ機能を使用するには下記の操作を行ってください。

Menu>Navigation>NavMode>Backward>実行

ナビゲーション-goto 画面で、Path9 の最後のウェイポイントを、現在地のウェイポイントとして指定します。

方向矢印に従ってナビゲーションを開始してください。スタート地点まで誘導します。

15-6.ログ間隔設定



例) 10分間隔で設定

本機器は、あなたのトラックデータを一定時間間隔で記録します。ログ間隔は TrackLog 設定により変更できます。

初期設定は 4 秒間隔です。1 秒～10 分間隔で設定することができます。

TrackLog 時間設定方法

- ・ [M]ボタンを長押し、メニューモードより
- ・ Menu>Workout>Tracklog>実行
- ・ [S/S]または[L/R]ボタンで時間を設定します。

注意：

- ・ メモリの 1%は約 480 ログ点数に相当します
- ・ ワークアウトで使用されたメモリのパーセントは、(ログ間隔あたりのワークアウト時間/4800x100)で計算されます。

メモリ使用量(%)=(ワークアウト時間/TrackLog 間隔)/48000×100%

16.ナビゲーション機能

ナビゲーションモードには2つの画面があります。ナビゲーションとGoTo画面です。

ナビゲーション画面では、ウェイポイントへナビゲーションするときに必要な情報を提供します。GoTo画面では、現在のパスからウェイポイントを選択することができます。

はじめに

本機器は10個のパスをメモリに記録することができます。ナビゲーションに使用することができるパスはそのうちの1個です。使用するパスを選択するには、Menu-->Navigation-->SelPathを行ってください。各パスには、最大99のウェイポイントを登録することができます。ウェイポイントを繋げてルートを作成し、そのルートを目的地のウェイポイントへのルートナビに活用することも可能になります。

ナビゲーションを使用する時は、ナビゲーションモードを選択して下さい。

ナビゲーションモード

ナビゲーションには、“Waypoint”・ “Forward”・ “Backword”の3種類のモードがあります。Menu-->Navigation-->Nav Modeの手順でモード切替可能です。

Waypoint mode(ウェイポイントモード)

パス内の個々のウェイポイントにナビゲーションしたい場合はこのモードを選択します。GoTo画面上でウェイポイントを選択します。アクティブに設定されたウェイポイントが目的地となります。

Forward mode(フォワードモード)

最後のウェイポイントが目的地となります。最初のウェイポイントから最後のウェイポイントへの経路をナビゲーションしたい場合にこのモードを使用します。スタート前に、GoTo画面上で現在地と最も近いウェイポイントをアクティブなウェイポイントとして選択してください。

Backward mode(バックワードモード)

第一番目のウェイポイントが目的地となります。

ウェイポイントを逆順でナビゲーションする場合は、このモードを選択します。

スタート前に現在地と最も近いウェイポイントを選択してください。アクティブウェイポイントに達すると、次はその前のウェイポイントにナビゲーションします。第一番目ウェイポイントまで、この繰り返しをおこないます。

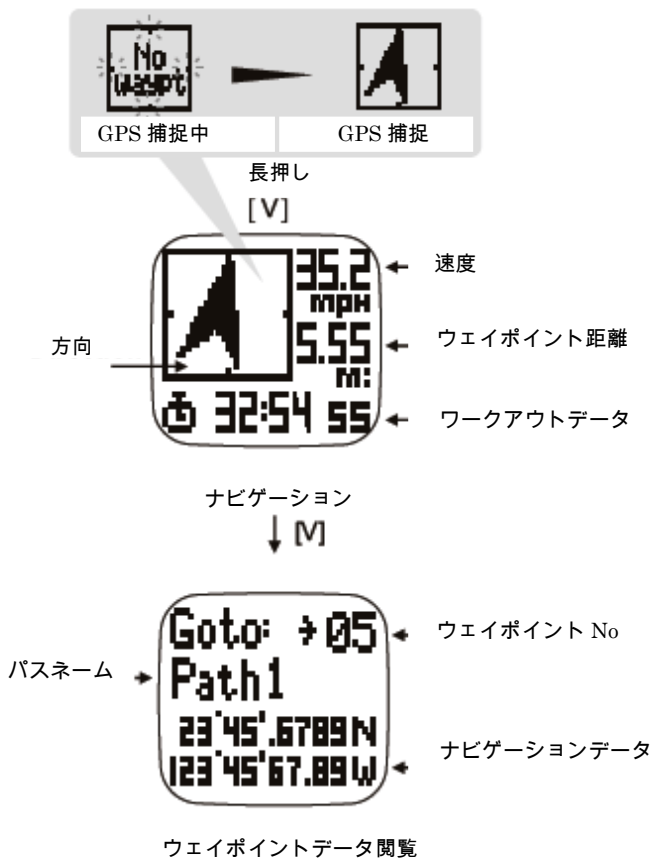
ウェイポイント範囲の設定

ウェイポイント半径設定で設定された範囲内に到達すると、到着とみなされます。

Menu-->Navigation-->WP Radius の操作で設定可能です。

デフォルトは 30 メートル (100 フィート) です。範囲は 10m～250 メートルで設定可能です。

16-1.ナビゲーション方法



あらかじめナビゲーションモードに切り替えてください。

[V]ボタン長押しで GPS を有効にします。

上空の開けた場所で約 1 分間で衛星が捕捉されます。

[S/S]ボタンを押すとワークアウトをスタートします。

[V]ボタンを押す事により GoTo 画面に切り替わります。アクティブウェイポイントを選択可能です。

アクティブウェイポイントの設定

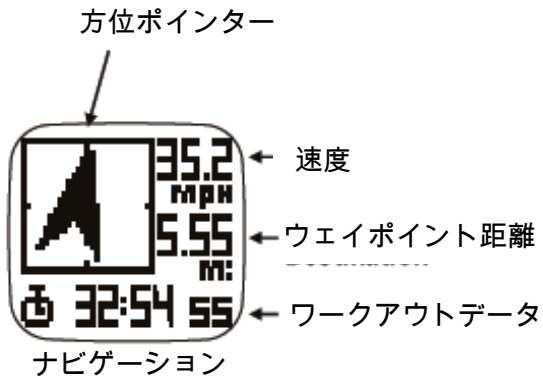
GoTo 画面で[S/S]と[L/R]ボタンで、ウェイポイント番号を切替ることができます。

パスネームはライン 2 番目に表示されます。

3 ページに渡りウェイポイントの詳細が表示されます。

- 1 ページ目は、日付、日時、ウェイポイントの名前を示しています。ウェイポイントの名前は、10 文字以内と制限されています。ウェイポイント名は、PC ソフトウェア GPS Master で編集できます。手動でマークした場合に作成されるウェイポイント名は自動的に"WayptXX"のように割り当てられます。XXは、00~99 です。
- 2 ページ目は、ウェイポイントへの距離と方向を示しています。(衛星捕捉時)
- 3 ページ目は、ウェイポイントの緯度と経度を示しています。[V]ボタンを押すと再びナビゲーション画面に戻ります。

方位ポインターでナビゲーション



GPS を捕捉すると方位ポインターが動作するようになります。

電子コンパスは正しくキャリブレーションされている必要があります。(コンパスのキャリブレーション設定については、45 ページを参照して下さい) 本機器が水平になっていることを確認します、水平位置がずれていると精度に影響を与えます。方位ポインターは、アクティブウェイポイントを指します。

現在の速度、ウェイポイントまでの距離はナビゲーション画面右上に表示されます。時刻、ワークアウト時間、目的地までの推定所要時間、心拍数は、下のラインにスクロール表示されます。HR が接続されていない時は、HR は表示されません。アクティブウェイポイントの範囲 (28 ページ参照) に近づくとビーブ音がなります。キートーン設定が OFF になっている場合は、ビーブ音は鳴りません。フォワードモード/バックワードモードを使用している時は、自動的に次のウェイポイントの方向を表示します。最終目的地に到着するまで続きます。



Navigation

PC ソフトウェアでウェイポイントまたはパスを作成

注意:GPS Master を PC にインストールする必要があります。

- ・ GPS Master の実行
- ・ パスマネージャーをアクティブにする (Path->Path Manager)
- ・ Currnt Path の新規をクリック

・ Google マップ上の任意の場所で左クリックします。

新しいウェイポイントが作成され、デフォルト名が割り当てられます。この名前を変更する場合は、ウェイポイントの場所のマークをダブルクリックしてください。ダイアログボックスが表示されます。任意の名前を入力することができます。ウェイポイントの名前は 10 文字に制限されています。

・ 必要に応じてポイントを追加して下さい。ウェイポイントは順番にリンクされます。

ウェイポイントの追加を終了する場合、パス保存をクリックします。パスの保管場所に保存されます。

・ 本機器と USB ケーブルを接続して下さい。

GPS Master ソフトウェア上で、“PC->Watch”をクリックして下さい。数秒～数十秒で転送されます。

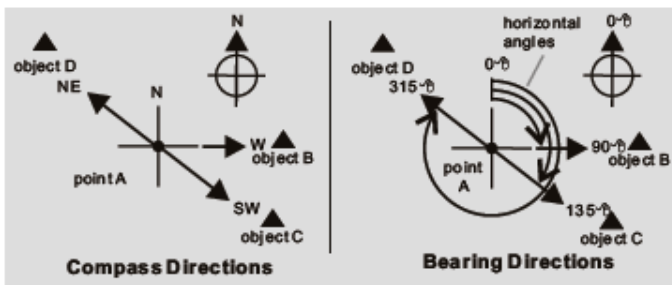
ナビゲーション中のワークアウト開始/停止、LAP 記録方法

- [S/S] ボタンでワークアウトを開始して下さい。ワークアウトを停止させるには、再度[S/S] ボタンを押して下さい。
- [L/R] ボタンをラップを記録します。

17.コンパスモード



コンパスモード



コンパスの方向

関連度数

対象の方向

対象の方向は基本的な方位および方位角表示で確認することができます。左図のように、16方位と方位角の両方で表示可能です。

16 方位

16 方位は一般的に使用される形式です。北、南、東、西が含まれています。

(NE,NW,SE,SW),および (NNE,ENE,ESE,SSE,SSW,WSW,WNW,NNW) を画面右上に表示することができます。

方位角

方位角は、北を0度として時計回りの水平方向の角度として定義されます。(北は0度、範囲は0°~359°)方位角は、中央の右側に示されます。

17-1. コンパスモード設定

コンパスのキャリブレーション方法

いずれかの画面で[M]ボタン長押ししてメニューモードに切り替え、 Menu > Settings > System > Compass > Calibrate の操作でコンパスをキャリブレーション可能です。

本機器を水平に 360 度回して下さい。回している間、ドット絵が表示され、ラインが四角に描かれるとキャリブレーションは完了です。

メモ；キャリブレーションを途中終了する場合は、いずれかのキーを押す事により終了します。

磁気偏角を設定

メニューモードで Menu > Settings > System > Compass > Declinate の操作を行うと、磁気偏角を設定できます。

- ・ [S/S]または、[L/R]ボタンで値を変更して下さい。
- ・ [V]ボタンで完了して下さい。

注意

偏角を決定するために以下のウェブサイトを参照してください。

<http://www.magnetic-declination.com/>

<http://www.ngdc.noaa.gov/geomagmodels/Declination.jsp>

<http://geomag.nrcan.gc.ca/apps/mdcal-eng.php>

18.心拍センサー機能

ハートレートモニター (HRM) 使用方法

12ページを参考にして、ハートレートモニターを装着してください。[S/S]ボタンを押しワークアウトをスタートしてください。数秒後、本体画面に”HR”と表示されます。

ワークアウトを記録している間、心拍数を記録することが可能です。

ワークアウトを終了する時は、再度[S/S]ボタンを押してください。

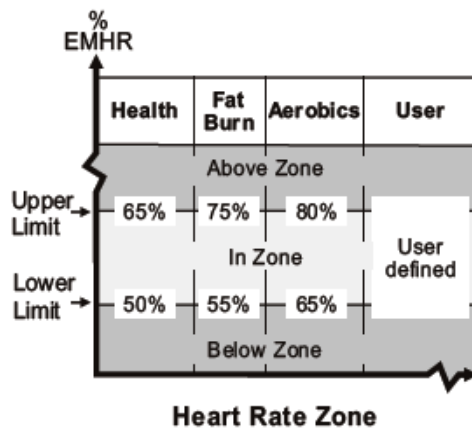
ハートレートモニター接続方法

下記いずれかの方法で心拍数モニター機能が有効になります。

- 1) ワークアウトモードでは、ワークアウトがスタートすると自動的に心拍数モニターも有効になります。
- 2) メニューモードで Menu > HRM > On/Off の操作により、マニュアルで接続も可能です。



18-1.ハートレートゾーン



ターゲットハートレートゾーン使用方法

ターゲット HR ゾーンの設定は、トレーニングの計画を立てるためにとても重要です。

ターゲットゾーンを使用していない時は、ビープ音がなります。ターゲットゾーンに設定した心拍数を維持し、ペースを調節して運動するのに役立ちます。

ヘルス(健康)、ファットバーン(脂肪燃焼)、エアロビクス、ユーザ設定の4つのターゲットゾーンのレベルがあります。これらのゾーンの詳細は左側のパーセンテージを参考にしてください。また、自由にターゲットゾーンを設定することも可能です。

ハートレートゾーン選択方法

[M]ボタン長押ししてメニューモードに切り替え
Setting Menu > HRM > HR Zone > Select の操作で
ハートレートゾーンを切替可能です。

Health / Fat burn / Aerobics / User の4種類から
選択し[V]ボタンで決定して下さい。[Done]と表示されます。

限界値設定

Menu > HRM > HR Zone > Customize の操作で
限界値を設定することができます。

Health / Fat burn / Aerobics / User の4種類から
選択 ([S/S]または[L/R])し、値を設定してください。

ハートレートゾーンリセット

Menu > HRM > HR Zone > ResetALL を行うと
設定したハートレートゾーンがリセットされます。

19. PC 用ソフトウェア



本機器を接続する前に CD-ROM に収録されている PC 用ソフトウェアをインストールする必要があります。
推奨 PC 環境を下記に記載します。

- ・ PentiumII300MHz 以上
- ・ メモリ 64MB 以上
- ・ ハードディスク空き容量 20GB 以上
- ・ モニタ解像度 256 color 以上
- ・ OS : Windows XP/Vista/7 (32bit のみ)
- ・ USB ポート付



the Watch connected
with the PC

ソフトウェア”GPS Master”セットアップウィザードに従ってインストールしてください。インストール後、PC を再起動してください。

本機器と PC を USB クリップで適切に接続すると、左図の様なアイコンが本体画面に表示されます。

新規ユーザーの設定

新規ユーザーダイアログボックスでユーザー名を入力します

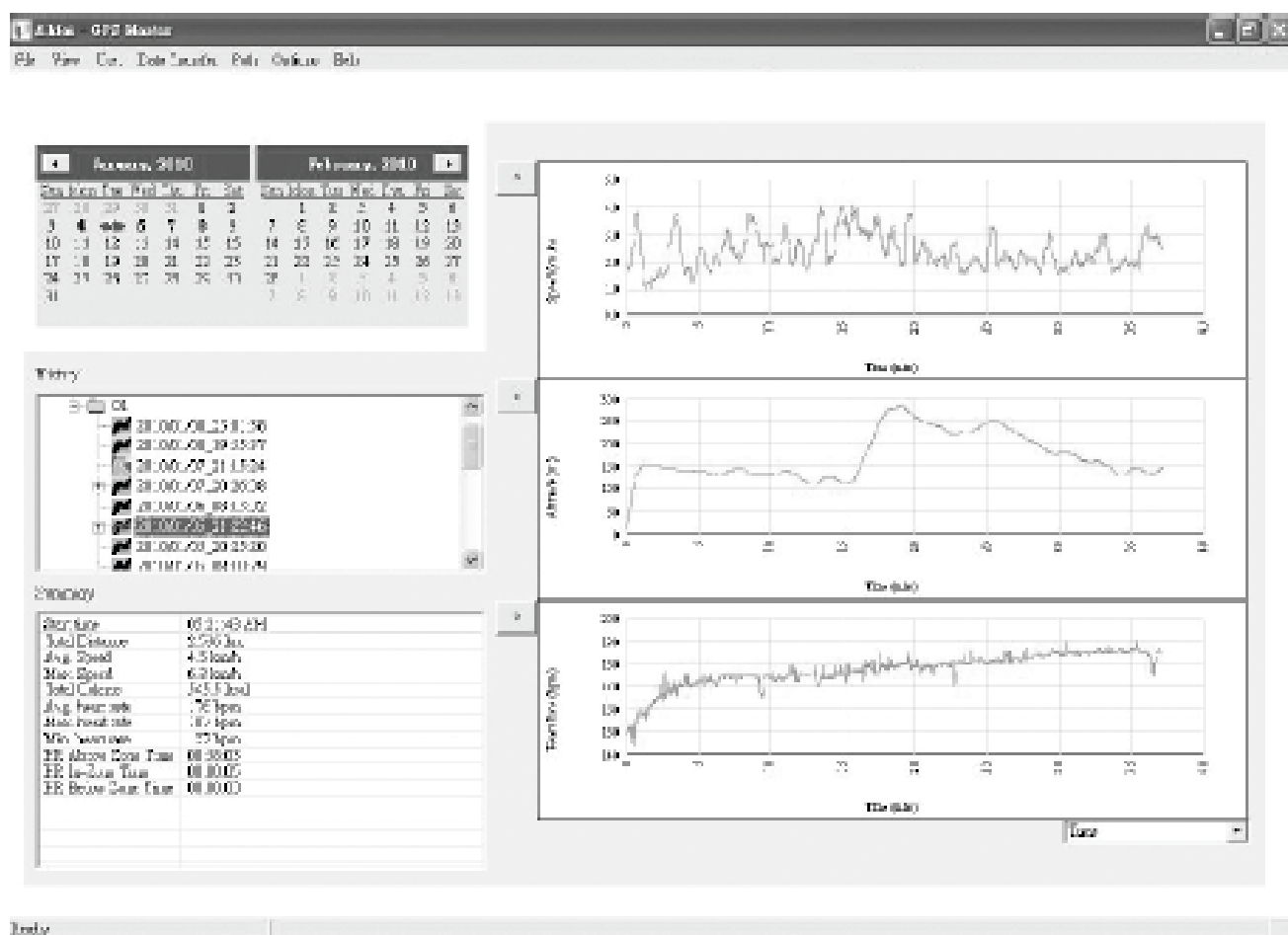
“Add”を押してください。

本機器と PC 間でデータを同期する方法

PC screen > Data transfer > Receive the Watch Data の手順で、本体のデータを

ソフトウェアにダウンロードします。

ワークアウトデータを PC 画面で閲覧することができます。



PC Screen

20.時刻設定



時刻設定方法

本機器は、GPS 衛星時刻情報と自動的に同期して正確な時刻を表示することができます。GPS が捕捉されたときに時刻が合わせられます。

オートタイムゾーンは便利な機能です。経度からタイムゾーンを使用地域の時刻に自動的に補正されます。GPS を捕捉できない場合、マニュアル操作で時刻を合わせることもできます。

[M]ボタン長押し

Menu > Settings > Time Date >

・ (Home Time/ Dual Time/ Format)

時刻設定

GPS Update –

Menu>Settings>TimeDate>HomeTime>GPS Upd

ON に設定すると、本機器は衛星捕捉時に時刻を自動的に補正します。

タイムゾーン

Menu>Settings>TimeDate>HomeTime>TimeZone

使用地域に応じてタイムゾーンを設定します。0.5 時間刻みで GMT+12 : 00 ~ -12 : 00 まで調整することができます。あるいは GPS によって自動的に更新されるように設定も可能です。

このオプションを有効にすると、GPS は経度の値から、タイムゾーンを計算します。

GPS によって自動補正された時刻がローカル時間と合っていない場合、マニュアル操作で時間を調整してください。

マニュアル設定

Menu>Settings>TimeDate>HomeTime>Manual

Second-> Minute-> Hour-> Year-> Month-> Date Pres

[S/S]ボタンまたは[L/R ボタン]で変更し[V]ボタンで次の項目に移行してください。

デュアルタイム設定

Menu>Settings>TimeDate>DualTime

[S/S]ボタンまたは[L/R ボタン]で変更し[V]ボタンで次の項目に移行して下さい。

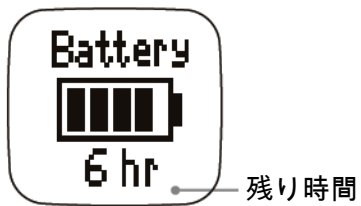
フォーマット

表示形式を 12 時間/24 時間のいずれか設定します。

Menu>Settings>TimeDate>Format

[S/S]ボタンまたは[L/R ボタン]で変 12/24 時間を選択し[V]ボタンで変更してください。

21.バッテリー残量確認



バッテリー残量

バッテリー残量確認方法

Home time mode > Battery

時刻モードより[V]ボタンを押してください。

概算の動作時間を表示することができます。

注意：表示されている時間と実際の動作時間が異なる場合があります。

22.タイマー機能



— 現在時刻
— タイマー時間

タイマーモード

タイマー使用方法

Home time mode> Battery>Timer

時刻モードより[V]ボタンを2回押します。

- [S/S]ボタンを押すとタイマーがスタートし、もう一度[S/S]ボタンを押すと停止します。
- [L/R]ボタンを押すとタイマーはリセットされます。タイマーは10秒以内になるとビープ音を鳴らします。
- 0:00:00になると長いビープ音が鳴ります。

タイマー時間設定方法

[M]ボタン長押し

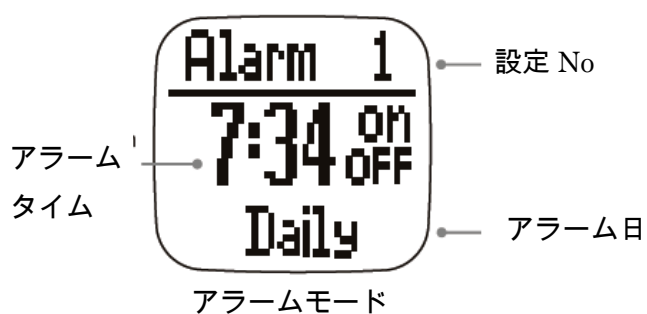
Menu > Settings > Timer

[S/S]または、[L/R]で値を変更してください。

[V]ボタンを押すと Hour(時)>Minute(分)>Second(秒)

の順に移ります。

23. アラーム機能



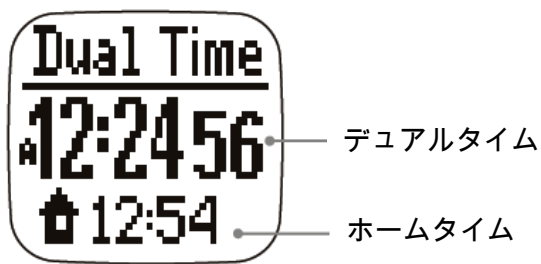
アラーム使用方法

- ・ Home time mode > Battery>Timer>Alarm
時刻モードより[V]ボタンを3回押します。
- ・ [S/S]ボタンで1~5を選択してください。
- ・ [L/R]ボタンでアラームオン/オフを切り替え
てください。

アラーム設定方法

- ・ [M]ボタン長押し
Menu>Setting>Alarms>
- ・ Alarm no. > Hour-> minutes-> On/Off->
Daily/Sun-Sat/Mon~Fri
- ・ [S/S]または、[L/R]で値を変更してください。

24.デュアルタイムモード



デュアルタイムモード

デュアルタイム使用方法

- Home time mode > Battery>Timer>Alarm>Dual Time の順に[V]ボタンを押してください。

設定方法

- [M]ボタン長押し
Menu>Settings>Time>Dual Time
- デュアルタイム選択
- [S/S]または、[L/R]で値を変更してください。

25.ユーザー設定

- ・ 正確なワークアウトデータを取得するためにはユーザー設定が重要です。
- ・ [M]ボタン長押し、Menu>Settings>User
- ・ Gender/BirthDate/Weight

Gender(性別)

- ・ [S/S]または、[L/R]で、Male/Female いずれか選択してください。
- ・ [M]ボタンを押すと選択を確定し前画面に戻ります。

Date of Birth(誕生日)

- ・ [S/S]または、[L/R]ボタンで値を変更してください。
- ・ [V]ボタンを押すと、Year>Month>Day の順に移ります。
- ・ [M]ボタンを押すと選択を確定し前画面に戻ります。

Weight(体重)

- ・ [S/S]または、[L/R]ボタンで数値を変更して下さい。[S/S]または、[L/R]ボタンを押し続けると速く数字を変更できます。
- ・ [M]ボタンを押すと選択を確定し前画面に戻ります。

[メモ]単位の設定は 45 ページを参照ください。

26.システム設定

システム設定方法

- ・ [M]ボタン長押し、Menu>Settings>System
- ・ サウンド/コントラスト/単位/コンパス/システムリセット

サウンド

- ・ Key Tone/Chime 選択
- ・ ON/OFF 設定
- ・ [M]ボタンを押すと選択を確定し前画面に戻ります。

コントラスト

- ・ 3～16 (明るい～暗い) の値で設定してください。
- ・ [M]ボタンを押すと選択を確定し前画面に戻ります。

- ・ kg/M/km または lb/ft/mi

単位

- ・ General / Latlong 選択
- ・ General >kg/M/km または lb/ft/mi のいずれか選択
- ・ Bearing(方位)>Min'sec”(度・分・秒) または Decimal(度・10進数)のいずれか選択

コンパス

32～33 ページのコンパス機能を参照してください。

言語

- ・ 言語を選択します。
- ・ [V]ボタンを押すと選択を確定します。

システムリセット

工場出荷時の設定にリセットされ、メモリ内の全てのデータが消去されます。

- ・ NO/YES 選択
- ・ [V]ボタンを押すと選択を確定します。

27.メモリ使用量



メモリー使用容量

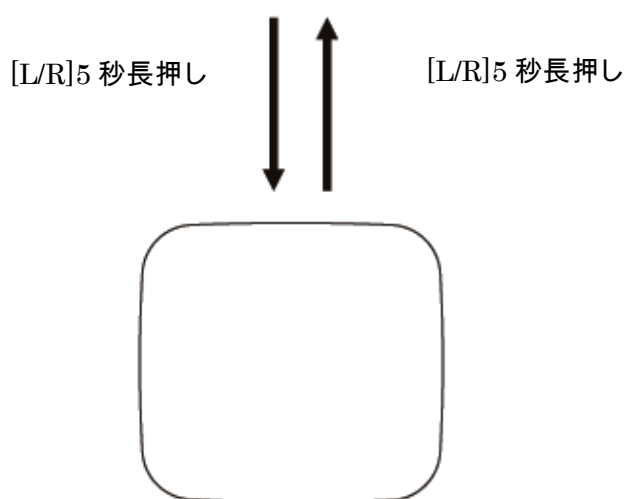
メモリー使用容量の確認

[M]ボタン長押し、Menu > Memory

28.省電力モード



時刻モード



省電力モード

(LCD ディスレイは消灯します)

省電力モード

- バッテリーが長持ちするように LCD ディスプレイをオフにする機能です。
- 省電力モード中も時計機能は正常に動作しています。

省電力モード切替方法

- 省電力モードに切り替えるには、時刻モードで約 5 秒[L/ R]ボタン長押ししてください。LCD ディスプレイがオフになります。
- 省電力モード時、約 5 秒[L/ R]ボタンを押したままにすると、省電力モードが解除されます。