取扱説明書



このたびは、ATLAS ASG-15 をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。 本機はスポーツシーンで活用していただけるよう、軽量・コンパクトな設計となっています。単なる GPS デー タロガーとしての機能だけではなく、運動中の移動速度、移動距離、移動時間および移動ペースを表示す るスピードメーター画面を表示させることができます。アウトドアシーンでは内蔵された 3D コンパスと気 圧センサーを使って、進むべき方向と高度を計測することができます。毎日のエクササイズにも手軽に使え て、移動距離や消費カロリーを表示できる歩数計も内蔵しています。

本機の使用を強力にバックアップする PC 用ソフトウェア ATLASTOUR Plus と ATLASTOUR Planner が用意 されています。ATLASTOUR Plus と ATLASTOUR Planner を使って、本機に記録された経路情報を帰宅後 に PC にダウンロードして編集 / 本機に保存し、さらに充実したシーンに役立てることができます。

また、本機は自動車による移動の代わりにサイクリング/ランニング/ウォーキングをすることで、環境に 貢献する CO2 削減量と消費カロリーを計算/表示することができます。

取扱説明書をよくお読みのうえ、 正しく安全にお使いください。 ご使用前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。 同梱されている『かんたんご利用ガイド』もあわせてお読みください。

◎目次

安全上のご注意	4
使用上のご注意	5
画面表示に関する注意	5
GPS 測位に関する注意	5
付属品と別売品	5
	6
ーニー ーニー ーニー ー 充電する	7
電池の残量表示	7
本機を使用する	8
電源を ON にする	8
電源を OFF にする	8
と」では、「「「「」」」では、「」」、「」」、「」」、「」」、「」、「」、「」、「」、」、「」、	8
「 バックライト設定	8
	8
	9
白転車用マウントの取り付け	10
白葉草が、シントシスシージン、シーン	
には、 スポーツモード	11
スポーツモードの起動	11
大学、アビーでに出ることになった。	
、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	 11
画面の	1 1
パロ地の世世時報を登録する(101を保存)	12
ロノノ ノの保守 OR コードの表示	
その日、「の役小	15
	13
ノロット	17
ノロットの起動	1/ 17
判,吻衣小 がニコ	17
ッフノノ	10
11/1	۲۹ مد
判	20
判	20
ノオローコース	۲
リスト 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	21
履歴内快糸	23
地 県 通 時 の ビー ノ 音	24
	24
トレーニング	25
トレー _ 270 準備	25
トレーニンク目標値の設定	27
前回のトレーニンクのテータを表示する	30
トレーニンクの開始 ー /	31
目的地検索	33
現在地の登録	33
登録地点・現在地の緯度・経度の確認	34
目的地の設定	34
目的地の編集・入力	35
登録地点のリセット	35
步数計	36
セットアップ	36
計測の開始	37

計測の停止	
歩数リセット	
コンパス	
コンパスの補正	
履歴	
全ての履歴から選んで参照する	
マークをつけた履歴のみ表示する	
履歴名称を変更する	
履歴を集計して表示する	41
設定	
かんたん設定	
プロフィール	43
設定項目ツリー	
バージョン確認	45
故障かな?と思ったら	46
ユピテルサービス窓口一覧	46
故障相談や使い方、付属品の購入方法などに関するお問い合わせ	46
使い方に関するお問い合わせ	

◎安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。ここに記載された 注意事項は、製品を正しくお使いいただき、使用する方への危害や損害を未然に防止するためのものです。 安全に関する重大な内容ですので、必ず守ってください。

また、注意事項は危害や損害の大きさを明確にするために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を、次の表示で区分し、説明しています。



充電する際は、本機専用の AC アダプターをご使用ください。指定以外の AC アダプターを使用すると、発熱、発煙、破裂、発火する 原因になります。

▶火のそば、炎天下の車内などの高温になる場所での使用、保管、放置をしない…故障、発火、火災の原因になります。

🚫 落としたり、強いショックを与えない…破損、故障の原因となります。

🚫 極端な高温、低温は避ける…温度は、- 10℃~ 60℃の範囲でご使用ください。

自転車に、本機を取り付ける際は、自転車操作の妨げにならない位置に取り付けてください。誤った取り付けは、自転車操作の支障 となり、交通事故やけがの原因になります。

本機は日本国内仕様です。海外ではご使用にならないでください。

ご注意 電波法について

■本体裏面の技術基準適合証明ラベルをはがさないでください。 はがして使用すると、電波法により罰せられることがあります。

■海外では使用しないでください。

■分解したり改造することは、電波法で禁止されています。改造 して使用した場合は、電波法より罰せられることがあります。



技術基準適合証明ラベル ラベルをはがさないでください。 はがして使用すると、電波法により 罰せられることがあります。

〔◎ 使用上のご注意

- 使用前に、必ず充電を行ってください。電池残量が少ないと、使用中に電源が切れ、使用できなくなることがあります。
- ●内蔵電池には寿命があります。充電を行っても、使用時間が短くなった場合は、お買い上げの販売店、または最寄りの弊社営業所・サービス部にご相談ください。お客様ご自身による内蔵電池交換で、電池の破裂をまねく場合があります。
- ●本機に入力された個人情報は、本体内部のメモリーに残っています。他人に譲渡または、処分などをされる際はプライバシー保護のため、個人情報の取り扱い管理は必ずお客様の責任で行ってください。

〔◎◎ 画面表示に関する注意

現在地、消費カロリー、CO2 削減量などは GPS 測位による位置変化をもとに算出しており、補正機能はありません。測位状況によっては実際と異なることがありますので、目安程度にお考えください。 時刻は、GPS 測位により自動的に設定され、時刻合わせの操作は不要です。

【 ◎◎ GPS 測位に関する注意

本機を初めてご使用になるときは、GPS 測位が完了するまでに 20 分以上時間がかかる場合があります。 GPS アンテナ部を遮へい物で覆ったり、電波が受信しにくい状況であったりすると、GPS 測位ができない 場合があります。





◎充電する

お買い上げ時、充電は十分されていませんので、充電をしてからご使用ください。 (充電温度範囲:0℃~+40℃ 過充電防止回路付)



◎◎電池の残量表示

スポーツモードやコンパス、フォローコースの画面上で電池残量をアイコンで確認できます。

	アイコン表示	表示の意味
	ОК	満充電時に表示します
		充電時に表示します
3.0	4 1111	残量が十分あります。
	۲ III	3/4残量
	۲ ا	半残量
▲▶∧° -ŷ* ● メニュー		充電準備
		充電が必要です。

・ の状態になったときは充電してください。

・使用状況によっては、電池残量の表示が大きく変動することがあります。

・充電可能範囲は、0℃~+40℃です。安全のため、高温時や低温時は充電ができません。

◎本機を使用する

○○ 電源を ON にする



電源ボタン (1) を約2秒押すと電源が ON になります。 オープニング画面を表示した後にトップメニュー画面 を表示します。 工場出荷時の標準設定では、電源を ON にしたと同

工場出何時の標準設定では、電源をON にしたと同時にログの記録が開始されます。

○○ 電源を OFF にする



電源ボタン ◎を約2秒押すと確認画面が表示されま す。「はい」を選択して●(実行)を押すと電源が OFF になります。

(◎◎ 上下左右 決定 / 実行の操作

本書では、方向/決定キーの操作を、▲/▼/◀/▶/● で説明します。



〔○○ バックライト設定

○○リセット操作

もし本機がフリーズし操作が不可能になったときは、バックライトボタン☆を押しながら、方向/決定 キーを▶ (右)に傾けると、本機の電源が OFF になります。

「◎トップメニュー画面について

トップメニュー画面には10種類の画面を呼び出すためのアイコンがあります。 ディスプレイにはアイコンが 3種類づつ表示されます。方向 / 決定キーを上下に傾けるとスクロールしますので、選択するモードの位置 で●(実行)を押すと、選択した画面に移動します。

トップメニュー画面に戻りたいときは、戻るボタンを押してください。



名称		内容
1	スポーツ	速度や時刻、移動距離や方位などの表示や、位置や時間情報をログデータとして記録することが できます。
2	プロット	現在記録しているログデータの情報を以下の項目で表示します。 ・軌跡表示:移動軌跡をズーム(50m~50km)表示とスクロール(上下左右の移動)表示が できます。 ・グラフ:縦軸を高度または速度、横軸を時間または距離で表示します。 ・画面方位:進行方向を常に画面上にして表示するGPS表示、北を常に画面上に固定して表 示するノースアップ表示、磁北を元に表示するコンパス表示ができます。 ・軌跡線を隠す(軌跡線を表示):軌跡表示の移動軌跡を「表示する/表示しない」の切り替えが できます。 ・軌跡情報:距離・時間・最高速度などの詳細情報を表示します。
3	フォローコース	リスト内検索と履歴内検索から選択したコースデータをたどる場合に使用します。スタートや ゴール地点までの方向や距離、ならびに所要時間を表示できます。 ・リストへのコースデータ登録は、専用ソフトATLASTOUR Plannerで行います。 ・履歴内検索は、過去に保存したログデータから検索します。
4	トレーニング	1分あたりの心拍数(ハートレート)と1分あたりのクランク回転数(ケイデンス)を表示しながら設定した範囲内でのトレーニングをサポートします。 ・ユーザーの生年を基に、標準的な最高心拍数〜平静時心拍数の範囲とサイクリング時のクランク回転数範囲を設定でき、それらの範囲を超えると画面の数値が反転表示されます。 ・「心拍数/クランク回転数」、「速度/経過時間」、「距離/勾配」ページを表示できます。 ・トレーニング終了後に記録されたデータを数値またはグラフで表示できます。 ※別売の「ANT+(ワイヤレス)ハートレートセンサー」と「ANT+(ワイヤレス)ケイデンスセンサー」が必要です。
5	目的地検索	現在地から登録地点へのおおよその方向と直線距離を表示します。 ・●設定 方向/決定キーを押すと、現在地(緯度・経度)を登録地点リスト(20箇所)へ登録でき ます。 ・▲確認 方向/決定キーを上に動かすと現在地点や登録地点の緯度・経度を表示します。 ・▼一覧 方向/決定キーを下に動かすと登録地点リストを表示します。 登録地点を目的地に設定できます。 また、登録名の変更(半角英数字・記号から選択)ができます。 ************************************
6	歩数計	加速度センサーにより歩数を算出し、消費カロリーや移動距離、歩数計の動作時間を確認できます。 ・歩数計の動作を開始するには、電源ボタン(少を押してください。もう一度押すと停止します。 ・方向/決定キーを押すと歩数リセットと歩幅設定の画面に変わります。
0	コンパス	コンパス表示と本機が向いている方位や角度、現在地の緯度・経度を表示します。 ・方位はE(東)、W(西)、S(南)、N(北)で16方位を表示します。 ・角度は、真北(0°)に対しての角度を表示します。 ・方向/決定キーを押すとコンパス補正の画面に切り替わります。 ・コンパスの補正は、コンパス表示が正しい方位を指していない場合やスポーツモード画 面のアイコン表示にのときに行ってください。 *補正を行う際は、本機の周囲に金属製物質・構造物のない環境で、静止して行ってください。 *鉄筋濃屋の中や磁気ネックレス、フレスレットや磁石入り絆創膏など磁気を帯びているものを、身につけて いると、正しいコンパス表示や補正ができない場合があります。
8	履歴	 過去のログデータを確認できます。 全ての履歴/マークした履歴 履歴一覧を表示し、選択した履歴の名称変更(半角英数字・記号から選択)や詳細情報の 表示ができます。詳細情報の表示から履歴へのマーク/マーク削除やブロット(グラフ、 軌跡)表示ができます。 ・集計 全ての履歴/マークした履歴を期間ごと(1~7日間、10日間、12日間、2週間、1カ月、総集計)に 表示できます。
9	設定	アラート設定やかんたん設定などの各種項目の設定ができます。
10	Ver.情報	画面右上にソフトウェアのバージョンを表示します。

「◎ 自転車用マウントの取り付け

ハンドルバーまたはステムに、本機を取り付けます。

ブラケットをブラケットホルダーに取り付ける ブラケット ラケットホルダー 2. ブラケットホルダーに2本のケーブルを通す



- ブラケットホルダーの下に④ゴム製パットを敷
 - ステムに取り付ける



本体の溝とブラケットを合わせ、『カチッ』と いうまで差し込む



差し込みが不十分な状態でご使用されますと振動 で落下する恐れがあります。必ず『カチッ』という まで差し込んでご使用ください。

◎仕様

適合技術基準	小電力データ通信システム
山井雨沙	リチウムイオン電池
八嵐电池	連続使用可能時間:約15時間(バックライト非点灯)
ディスプレイ	1.62V 型モノクロ液晶 (バックライト内蔵)
	MT3329
Inthuch	コールドスタート:約36秒
テッノセット	ウォームスタート:約33秒
	ホットスタート:約1秒
メモリー容量	4MB
ログ記録可能数	160,000 ポイント
動作温度範囲	$-10^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$
防水基準	JIS IPX7 (準拠)
寸法	51(W) x 86(H) x 22(D) (突起部除く)
重量	約 85 g
付属品	USB ケーブル、AC アダプター、自転車用マウントー式、かんたんご利用ガイド(保証書)

この説明書に記載されている各種名称・会社名・商品名などは各社の商標または登録商標です。 なお、文中では ™ ® マークは明記しておりません。

スポーツモー

現在記録しているログデータの情報(速度や移動距離等)を表示することができます。またログデータ記 録の一時停止 / 再開ならびにログデータの保存もできます。

「○○ スポーツモードの起動` ____ 表示画面

トップメニュー画面で [スポーツ]を選 択し、決定してください。 スピードメーターが表示されます。

À.

方向 / 決定キーを左右に傾けると、各画面を表示することがで きます。



测位状况 GPS電波を受信しています。 ? GPS電波を受信できていません。 方位 勾配 E(東),W(西),S(南),N(北) 現在地の地面勾配 など16方位を表示します。 NF 8-8 8-8 70 使用中の距離計 80 60 . 5% ODA:距離計A 50 速度表示 ODB:距離計B アナログメーターと数値で 40 表示します。 980 m -10:09:37 AM 距離 10 記録を開始した地点からの移動距離 1 電池の状態 ∕ LÕG 電池の残量や充電状態を 現在時刻 表示します。 ログ記録 ログを記録しています。 LOG LOG ログを記録していません。





※かんたん設定については、39ページの「かんたん設定」を参照してください。

◎◎ 現在地の位置情報を登録する(POI を保存)



現在地の位置情報を登録させておくことができます。

● フォローコースの経由地点として、ATLAS TOUR Plus 上でアイコン表示できます。



方向決定キーを押し込んでメニューを表示させ、[POIを保存]で決定してください。現在地の位置情報が ログデータ内に登録されます。

「○○ログデータの保存

現在記録しているのログデータを保存できます。

● モードを切り替える場合やログ記録を一旦終了したい場合、ここでログデータを保存してください。 引き続き新しいログファイルでログデータの記録を開始します。



方向決定キーを押し込んでメニューを表示させ、[履歴を保存]で決定してください。 かんたん設定でモードを切り替える(例:ドライブからサイクリング)場合は、切り替える前に必ずログデー タの保存をしてください。 [今すぐ地図表示サービス]でご利用いただける QR コードを表示させることができます。 GPS 電波の受信ができない状態では、QR コードは表示されません。





※ 今すぐ地図表示サービスで使用している地図の著作権は、株式会社昭文社に帰属されます。地図データの編集・加工による二 次使用は、禁じられています。

◎◎ 表示項目の変更



左図で示した箇所の表示が[選択]となって いる画面では、その画面に表示させる項目を 変更させることができます。(変更できる画面 は2画面あります。)

【 ○○○ 変更の方法】

ここでは、例として次のように変更するものとして説明します。 上段と下段を同じ項目に変更することはできません。(ただし、標準設定(工場出荷時)画面から項目を 変更する場合で、上段(もしくは下段)のみを下段(もしくは上段)と同じ項目に変更すると、上段と下段 で同じ項目を表示します。)



上段表示項目の変更をします。



続いて下段表示項目の変更をします。



※説明では上段から先に変更していますが、下段から先に変更することも可能です。また、上段・下段のどちらかのみの変更も 可能です。

変更されました。

GPS速度	GPSで計測した現在の速度(km/h)(G マークが表示されます。)		
GPS速度(平均)	ログデータを記録開始した地点から現在までにGPSで計測した速度の 平均値(km/h)(G マークが表示されます。)		
GPS速度(最高)	ログデータを記録開始した地点から現在までにGPSで計測した速度の 最大値(km/h)(Gマークが表示されます。)		
勾配	現在地点の地面勾配(%)		
GPS高度	GPSで計測した現在地の高度(m)(G マークが表示されます。)		
GPS高度(平均)	ログデータを記録開始した地点から現在までにGPSで計測した高度の 平均値(m)(G マークが表示されます。)		
GPS高度(最高)	ログデータを記録開始した地点から現在までにGPSで計測した高度の 最高値(m)(Gマークが表示されます。)		
気圧高度	気圧センサーで計測した現在地の高度(m) (B マークが表示されます。)		
気圧高度(平均)	ログデータを記録開始した地点から現在までに気圧センサーで計測した 高度の平均値 (m) (B マークが表示されます。)		
気圧高度(最高)	ログデータを記録開始した地点から現在までに気圧センサーで計測した 高度の最高値(m)(<mark>B</mark> マークが表示されます。)		
時刻	現在の時刻(時:分:秒)		
経過時間	ログデータを記録開始した地点から現在までに要した時間(hrs)		
移動距離	ログデータを記録開始した地点から現在までの移動距離(m)		
消費カロリー	ログデータを記録開始した地点から現在まで消費したカロリー(kcal)		
消費カロリー(日計)	1日の合計消費カロリー(kcal)		
エ⊐(CO2↓)	車で移動した場合と比較したCO2削減量 (kg)		
エコ(植樹)	CO2削減量を木のCO2吸収量で表示		
距離計A	現在までに距離計Aで記録した移動距離(km)		
距離計B	現在までに距離計Bで記録した移動距離(km)		
ペース(/km)	1kmあたりの移動時間(時間:分)		
ペース(/min)	1分あたりの移動距離(m)		
ベストペース(/km)	1kmあたりの移動時間の最短記録(時間:分)		
ベストペース(/min)	1分あたりの移動距離の最長記録 (m)		
ハートレート(HRM)	1分あたりの心拍数(bpm) ※別売の ANT+(ワイヤレス) ハートレートセンサーが必要です。		
ケイデンス (CAD)	1分あたりのクランク回転数(rpm) ※別売の ANT+(ワイヤレス)ケイデンスセンサーが必要です。		
センサー速度 (SSR)	スピードセンサーで測定した現在の速度(km/h) ※別売の ANT+(ワイヤレス) スピードセンサーが必要です。		
累積標高(+)	ログデータを記録開始した地点から現在地までの登り区間の比高の 累積値(m)		
累積標高(-)	ログデータを記録開始した地点から現在地までの降り区間の比高の 累積値(m)		
緯度経度	現在地の緯度・経度		
方位	本機が向いている方向(16方位)と真北(0°)に対しての角度		
気圧	気圧センサーで計測した大気圧(hpa)		

゙◎プロット

現在記録しているログデータをグラフや軌跡線、数値で表示するモードです。

〔 ○○ プロットの起動

トップメニュー画面で[プロット]を選択し、決定してください。プロット画面が表示されます。



(○○ 軌跡表示

現在記録しているログデータの軌跡を線で表示します。 この画面では、ズーム画面とスクロール画面で軌跡線表示をさせることができます。

- ズーム画面は軌跡線表示を拡大 / 縮小させることができます。
- スクロール画面は軌跡線表示を上下左右にスクロールさせることができます。





方向 / 決定キーを上下に操作して、現在位置を中心に 50 m ~50 kmの縮尺を 9 段階で拡大 / 縮小して表示させることができます。



● 画面方位を変更して、軌跡線表示の方向を変えることができます。19ページの「画面方位」を参照してください。

```
( ○○○ スクロール画面
```

方向 / 決定キーを上下左右に操作して、軌跡線表示を上下左右にスクロールさせることができます。



- スクロールして軌跡線が画面から見えなくなった場合はズーム画面に移り、縮尺を変更して軌跡線を見つけた上で再度 スクロール画面に戻ってください。
- 画面方位を変更して、軌跡線表示の方向を変えることができます。19ページの「画面方位」を参照してください。



縦軸を高度または速度、横軸を時間または距離で表示します。



「○○画面方位

軌跡表示画面で、軌跡線を表示させる画面上での方向を設定できます。

● 三種類の設定項目が用意されています。適当なものを選択してください。 軌跡表示 グラフ 画面方位 GPS ノースアップ コンパス 軌跡線を隠す 軌跡情報 , 200m . , 200m , , 200m , GPS N 直北 ■戻る ▲▼選択 ●決定 (北極点の方向) プロットメニュー GPS Ν \checkmark **S**7 ▲ ズーム切替 ◆●ズーム切替 一人切材 進行方向が常に画面 画面上が常に真北(北極点の方向)を 進行方向が常に画面 画面方位設定 ▲)上に向きます。 ▲) 上に向きます。 向きます。 GPS ノースアップ コンパス ● GPS は GPS 電波が受信できない場所では正しく表示されません。コンパスは周囲に磁気を帯びた 物、電気製品や金属製品があると正しく表示されない場合があります。周囲の環境に合わせて設 ■戻る ▲▼選択 ●決定 定してください。 使用したい設定を 選択し、決定して ください。

させることができます。

● ノースアップのは真北 (北極点の方向) を画面上にして表示します。 コンパスは磁北 (一般的に日 本国内では真北と3°(南端)~9°(北端)のズレがあります。)を表示します。

※3種類の画面とも、表示される方位・向きはおおよそのものです。



軌跡表示画面の軌跡線表示が不要な場合、隠すことができます。



※ 軌跡線を隠す設定を行うと、本機を再起動したり、別の画面に切り替えても隠れたままとなります。表示させたい場合は必ず [軌 跡線を表示] を選択してください。

◎◎軌跡情報

現在記録しているログデータの詳細情報を数値等で表示させることができます。



- ●各表示項目の説明については、16ページをご覧ください。
- HRM と CAD に関する項目は、別売の ANT+ ハートレートセンサーと ANT+ ケイデンスセンサーが接続されていない場合は、「0bpm」、「0rpm」のままとなります。 グラフに関する画面操作は 19 ページの「グラフ」をご覧ください。

○フォローコース

ATLASTOUR Plannerで作成したルートや本機に保存されたログデータを使用し、軌跡線で案内をしたり、目的地までのおおよその直線距離とその方向を表示します。スタートとゴールを入れ替えることによって、たどって来た軌跡線を表示し、スタート地点まで案内することができます。



※ リスト内検索にリストされているルートは ATLASTOUR Planner で作成したものです。ATLASTOUR Planner 内のルートプラン編 集で入力された所要時間もしくは平均速度を基に再生が行われます。ルートプラン編集については、ATLASTOUR Planner の取 扱説明書をお読みください。

【 ◎◎◎ 移動経路の再生

スピードメーター、数値、グラフや軌跡表示で再生できます。



次ページへ







ルートを逆順から再生させることができます。



● 正順に戻すには、同じ手順を繰り返してください。

◎◎履歴内検索

本機に記録されているログデータを再生することができます。



※ HRM と CAD に関する項目は、別売の ANT+ ハートレートセンサーと ANT+ ケイデンスセンサーが接続されていない場合は、 「0bpm」、「0rpm」の表示になります。



コースを逆から再生させることもできます。



● 正順に戻すには、同じ手順を繰り返してください。

〔○○ 地点通過時のビープ音



移動経路の再生中に登録地点の半径 20 m以内に入ると、ピッ!っという音が鳴り、次の目的地に切り替わります。(この音は移動経路の再生がスタートしていれば、経路表示以外の画面が表示されている状態でも鳴ります。)

◎◎ 経路再生時のショートカット



たとえばスタート地点を目的地として移動中に、POI やゴー ル地点(図では POI)の半径約20m以内に入った場合は、 目的地が POI やゴール地点に切り替わります。

○トレーニング

自転車でのトレーニングを対象に、最適なトレーニングをおこなうための心拍数、クラインクの回転数と ANT+ スピードセンサーによる速度の表示やトレーニング結果の参照方法を説明しています。

本機を使ってトレーニングをおこなうには、別売の ANT+ センサーが必要です。

- ANT+ スピードセンサー (OP-ANTSP01 など):タイヤサイズと回転数により速度を算出します。
- ANT+ ケイデンスセンサー (OP-ANTCA02 など):クランクの回転数を計測します。
- ANT+ ハートレートセンサー (OP-ANTHR03 など): 心拍数を計測します。

〔◎◎トレーニングの準備

〔 ◎ ◎ ◎ ANT+ センサーの接続

本機に各 ANT+ センサーを登録します。正しく登録されていないと本機が各 ANT+ センサーからの情報を受け取 ることができません。ANT+ センサーのスキャンおよび登録、タイヤサイズの指定は一度おこなえば、同じ ANT+ センサー、タイヤに対しておこなう必要はありません。





ハートレートを選択した場合

あらかじめ ANT+ ハートレートセンサーを所定の位置に装着します(使用状態にします)。取り付け方法は ANT+ ハートレートセンサーの 取扱説明書をご覧ください。



スピードを選択した場合

あらかじめご使用になる自転車に ANT+ スピードセンサーを取り付けてください。取り付け方法は ANT+ スピードセンサーの 取扱説明書をご覧ください。

スキャンを始める前に、マグネットを装着したタイヤを回転させて、センサーが稼働(電波を発信)している状態にしてください。





ケイデンスを選択した場合

あらかじめご使用になる自転車に ANT+ ケイデンスセンサーを取り付けてください。取り付け方法は ANT+ ケイデンスセンサーの 取扱説明書をご覧ください。

スキャンを始める前に、マグネットを装着したペダルを回転させて、センサーが稼働(電波を発信)している状態にしてください。。





「◎◎◎ ANT+ センサーの装着および自転車への取り付け」

各 ANT+ センサーを適切な位置に装着・取り付けをしてください。

【 ◎ ◎ ◎ プロフィールの確認

生年、体重、身長を入力することにより、BMI値(肥満度)を表示させることができます。また、入力した数値は、 他の画面での表示計算に使用されますので、正確に入力してください。

※一度入力すれば数値は記憶されます。使用者が変わる場合はもう一度入力してください。

※すでに[かんたん設定]画面で体重が入力されている場合は、同じ体重が表示されます。



◎◎トレーニング目標値の設定

トップメニュー画面で [トレーニング]を選択し、決定してください。トレーニングメニューが表示されます。



トレーニングをするにあたって、目標となる心拍数を設定します。

※ ここで設定する心拍数は、あくまでも自転車でトレーニングをおこなうことを前提にしています。



入力されたプロフィールを基に運動の目安となる「運動強度」を心拍数レベルで本機が自動計算します。人が運動することによって、一般的に心拍数は上昇します。目標の運動効果を求めて、どこまで心拍数を上昇させるか を維持・管理しながら運動することにより、一般的な運動からアスリートレベルまで無理がなく、効率よいトレー ニングができます。

- ※ 体格・持病・病歴・喫煙の有無・生活習慣などによって個人差がありますので、トレーニングに入る前に専門のトレーナーや 医師に相談されることをお勧めします。
- ※ 運動強度レンジの設定を誤ったために生ずる障害に、当社は一切の責任を負いません。



これから運動を始める場合は、無理をせずに50%レンジから始めてください。身体が慣れてくるにしたがって、徐々 に運動強度レンジを上げてください。

体格・持病・病歴・喫煙の有無・生活習慣などによっては、90%レンジの運動はおやめください。 運動する時間は、一般的には1回の運動で最低20分間(できれば30分間以上)を週3回行うのが適当とされ ています。

◎◎◎ クランク回転数の設定(ケイデンスセンサー使用時)

 用
 語

 ケイデンス数

 自転車のペダル(クランク)回転数のことです。

自転車で走行中は、ケイデンス数を常に一定に保って走るとエネルギー効率が高いといわれています。しかし、 悪路、上り坂、向かい風などで負荷がかかるとケイデンス数は低下します。このような場合にはギヤ比を変更して、 路面状況にかかわらずケイデンス数を一定に保つという方法があります。

本機では、あらかじめケイデンス数範囲を設定しておき、走行中にこの範囲内で走行するようにモニターすることができます。





ケイデンスレンジの選択において、明確な選択基準はありません。お試しいた だき、自分に合うクランク回転数を探してください。クランク回転数が増える ことにより心拍数も増えますので、走行中の心拍数がハートレートのセレクト レンジと合致するケイデンスレンジを選択するという方法もあります。

ご自分に合うケイデンスレンジが確定してきた場合や、自分専用のレンジ範囲 を作りたい場合は、ユーザー設定を選択してください。 トレーニングを続ける時間を設定します。

一般的には1回20分間(できれば30分間以上)のトレーニングを週3回以上おこなうのがよいとされています。



【 ◎◎ 前回のトレーニングのデータを表示する

比較対象として前回トレーニングのデータを表示させることができます。このデータは新たにトレーニングを行う たびに上書きされていきます。

上書きされたデータの復帰はできません。データを保存したい場合は、メモなどに記録しておくことをお勧めします。



(○○○トレーニングデータ画面説明)

09-29 15:48 HRMレンジ 124-141 HRM最大 140bpm HRM平均 135bpm CADレンジ 60-79 CAD最大 78rpm	09-29 最高速度 平均速度 時間 距離 最大勾配	40.0km 38.5km 00:30 21.5km 1.0%	トレーニング結果 ハートレート ケイデンス 48.2%
CAD平均 72rpm		0.5%	
国車る ▲▼☆ グラフ		タグラフ	■ Ęる ▲▼ 🖢 グラフ

項目	説明	項目	説明
HRM レンジ	選択した心拍数レンジです。	ハートレート (%)	トレーニング中、設定した心拍数レンジにどれだけ心拍
HRM 最大 (bpm)	トレーニング中の最大心拍数です。		数か合致していたかをバーセンテージで表しています。 この数値が大きくたれば、それだけトレーニングの達成
HRM 平均 (bpm)	トレーニング中の平均心拍数です。		度が上がったともいえます。
CAD レンジ	選択したケイデンスレンジです。		
CAD 最大 (rpm)	トレーニング中の最大クランク回転数です。		
CAD 平均 (rpm)	トレーニング中の平均クランク回転数です。] ケイテンス (%)	トレーニンク中、設定したケイテン人レンンにとれたけ クランク回転数が会致 ていたかをパーセンテージで表
最高速度 (km/h)	トレーニング中の最高速度です。		「「します。
平均速度 (km/h)	トレーニング中の平均速度です。		この数値が大きくなれば、それだけトレーニングの達成
時間(時:分)	設定したトレーニング時間です。		度か上かったともいえます。
距離 (km)	トレーニング中に移動した距離です。		
最大勾配 (%)	トレーニング中の最大勾配です。	·	
平均勾配 (%)	トレーニング中の平均勾配です。		



表示されたトレーニングデータ画面の内容は、自動で本機に保存されます。保存された内容を表示させる場合は、 30ページの「前回のトレーニングのデータを表示する」を参照してください。

【 ◎ ◎ ◎ ANT+ センサーとの通信状態インジケーター



【 ◎◎◎ 表示数値が実際のトレーニングに追従しない場合】

ANT+ センサーとの通信が正常でも、次のような場合に実際のトレーニングに表示が追従しない場合があります。

● HRM: ??? を表示した場合

ANT+ハートレートセンサーとの通信異常です。ANT+ハートレートセンサーの装着位置の確認をしてください。

- CAD:下り坂、惰力走行や停車などでクランクの回転を停止させた場合 クランク回転停止から15秒間は、最後に検知したクランクの回転数を表示し続け、そのあと表示がゼロになります。
- スピード:停車などでタイヤの回転を停止させた場合 タイヤ回転停止から10秒間は、最後に検知したスピードを表示し続け、そのあと表示がゼロになります。

■戻る ◆◆えグラフ

◎目的地検索

最大 20 ヶ所の地点登録ができ、現在位置と目的地までのおおよその直線距離とその方向を表示します。 ATLASTOUR Planner を使用し、パソコンから地点登録の位置情報を本機に転送できます。



◎◎現在地の登録

GPS 衛星からの電波を使用します。屋根の下や屋内は避け、なるべく障害物がない場所で行ってください。





本機に登録している地点および現在地の緯度・経度を確認することができます。



○○目的地の設定

登録地点リストから目的地を選択して設定してください。



選択された自的地への ガイドが開始されます。

〔◎◎目的地の編集・入力

登録地点の名称や緯度・経度を編集したり、緯度・経度を直接入力する場合の手順です。



上図の画面で [登録内容変更] を 選択してください。スタート地 点の編集・入力はできません。



登録名を変更してください。
登録名は 13 文字までとなり、
表示される文字以外は使用できません。



南緯・北緯、西経・東経 および緯度・経度を入力 してください。



方向・決定キーを押し込んで、 入力内容を決定してください。

○○登録地点のリセット

登録地点の情報をすべてリセットし、初期状態に戻すことができます。 実行すると元には戻せませんので、あらかじめ必要な内容はメモなどしておくことをおすすめします。





加速度センサーを使用し、屋内でも歩数をカウントできます。経過時間と消費カロリー、移動距離を表示 します。

※ カウントは、歩数計モードを選択し計測を開始しなければカウントされません。 ※ 歩数計から他の画面へ移動した場合、カウントは継続されません。



____ セットアップ

◎◎◎ 歩幅の設定

下記の手順で10歩の平均歩幅を計測してください。歩幅は1歩のつま先からつま先までの長さです。



(000体重の入力)

設定の章のかんたん設定で、体重の入力ができます。

※ 画面に表示される消費カロリーは、移動距離と体重で計算されます。歩数計をご使用になるときは、あらかじめ歩幅の設定と 体重入力を行ってください。



◎◎計測の開始



- 加速度センサーを用いてカウントされますので、手で持って歩行するとカウントされない場合があります。
- 計測を開始した後は、ポケットやバックなどに入れて歩行を行ってください。
- 移動距離は、歩幅と歩数を基に自動計算され値を表示します。
- 消費カロリーは、移動距離と体重を基に自動計算され値を表示します。

(◎◎◎このような場合は計測されません)

- ●はじめは誤カウント防止のため、約7歩目以降にまとめて表示します。
- 歩数計以外のモードに切り替えた(自動的に計測が一時停止します。)
- ジョギングや極端にゆっくりとした歩行
- すり足のような歩き方
- サンダル、下駄、ぞうりでの歩行
- 階段や急斜面の昇り降り
- 乗り物(自転車、自動車、電車、バスなど)に乗車時
- 歩行以外のスポーツをしている時

◎◎計測の停止 マークが消えます。 步数 步数 238 238 * 時間 時間 000:03:12 00:03:12 カロリ-カロリ-距離 距離 22.3 22.3 186 186 kcal kcal m

◎◎ 歩数リセット





コンパス表示と方位角、現在位置の緯度・経度を表示します。







ください。

◎設定

本機の設定を変更することができます。必要に応じて下記の図を参考に設定画面を表示させて、変更を行ってください。

<u>〔○○ かんたん設定</u>

サイクリング / ランニング / ウォーキング / ドライブのモード選択や体重、距離計の設定ができます。設定した内容で、カロリー計算とエコ (CO2 削減量)の計算を行います。(ドライブ選択時は除く)

※かんたん設定でモードを切り替える(例:ドライブからサイクリング)場合は、切り替える前に必ずログデータの保存をしてください。

※一度入力すれば数値は記憶されます。使用者が変わる場合はもう一度入力してください。

※ すでに [プロフィール] 画面 (⇒ P.40) で体重が入力されている場合は、同じ体重が表示されます。





<u>___プロフィール</u>

生年、体重、身長を入力することにより、BMI 値(肥満度)を表示させることができます。また、入力した数値は、 他の画面での表示計算に使用されますので、正確に入力してください。

※一度入力すれば数値は記憶されます。使用者が変わる場合はもう一度入力してください。

※ すでに [かんたん設定] 画面 (⇒ P.39) で体重が入力されている場合は、同じ体重が表示されます。



◎◎ 設定項目ツリー



(前ページから)



〔◎ バージョン確認

バージョンの確認ができます。



◎履歴

本機に保存されたログデータをグラフや軌跡線表示などで確認することができます。集計機能を使用し、保存されたログデータをかんたんに集計することができます。



◎◎ 全ての履歴から選んで参照する

最新の履歴を先頭にした履歴リストの中から任意にひとつを選んで表示させることができます。



※ ハートレートセンサー、ケイデンスセンサーを使用していない場合は、HRM 最大・平均、CAD 最大・平均は Obpm・Orpm と表示されます。センサーについては 25 ページの「トレーニング」を参照してください。



履歴リストの中で特定の履歴にマークをつけることができます。



○○マークをつけた履歴のみ表示する

先述の手順でマークを付けた履歴のみを表示させることができます。



(○○○ マークをはずす



〔◎◎ 履歴名称を変更する



きません。

◎◎ 履歴を集計して表示する

履歴内容を期間で集計して表示させることができます。

〔◎◎◎全ての履歴の集計



(◎◎◎ マークをつけた履歴の集計



◎ 故障かな?と思ったら

修理をご依頼になる前に、もう一度次のことをご確認ください。それでも異常や故障と思われるときは、 お買い上げの販売店、または弊社営業所・サービス部にご相談ください。

症状	チェック項目
電源が入らない	・電池が消耗していませんか。 ・付属のACアダプターを接続して充電を行ってください。
測位に時間がかかる	・前回の使用場所から遠く離れた場所で電源を入れたときや、長い間使用 しなかった場合は、測位に時間がかかることがあります。そのようなときは GPS設定のリセット(コールドスタート)を行ってください。
バックライトが点灯しない	・バックライトボタン 🔗 を約2秒押して、バックライトONに設定してください。

〔◎ ユピテルご相談窓口

お問い合わせの際は、使用環境、症状を詳しくご確認のうえ、お問い合わせください。

- 下記窓口の名称、電話番号、受付時間は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
- 電話をおかけになる際は、番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようご注意ください。
- 紛失等による付属品の追加購入や別売品の購入につきましては、お買い上げの販売店にご注文ください。

◎◎ 故障相談や取扱方法などに関するお問い合わせ

受付時間 9:00~17:00 月曜日~金曜日(祝祭日、年末年始等、当社指定期間を除く)

お客様ご相談センター

(120-998-036)



Ver: **01.10**