

YAMASA

万歩計®

ウォッチの万歩計

WATCH MANPO

取扱説明書（保証書付）



TM-360

- ウォッチ万歩計 **WATCH MANPO** をお買い上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。
- お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。
- 「万歩計」® は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意（警告・注意）



警告 安全上のご注意

- ◆電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。
- ◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- ◆電池は火の中に投げないでください。破裂する恐れがあります。
- ◆電池の＋を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
- ◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

ご注意（警告・注意）



注意 取扱上のご注意

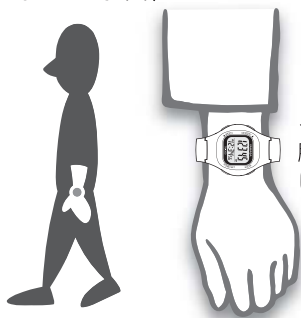
- ◆ 本製品は日常生活防水（3気圧）です。水中では使用できません。雨・洗顔・手洗いの際の水しぶき程度に耐えうる防水です。
- ◆ サウナなど製品が高温になる場所では、火傷の恐れがあるため使用しないでください。
- ◆ ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気づかない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。常に清潔にしてご使用ください。
- ◆ 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- ◆ かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかぶれやかゆみを生じることがあります。異常を感じたら、直ちに使用を中止してすぐに医師に相談してください。
- ◆ 製品に使われている電子部品は、静電気に弱い性質を持っています。テレビ画面などの強い静電気を受けると表示が狂うことがありますのでご注意ください。
- ◆ 直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
- ◆ 落としたり、たたいたり、強い衝撃を与えないでください。
- ◆ 分解したり、内部をいじったりしないでください。
- ◆ 長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。

装着方法について

- ◆ 本製品の装着方法は腕時計と同じです。必ず腕に装着してご使用ください。
ポケットやカバンに入れた状態では計測できません。

足が地面に接したときの衝撃および腕の振りによって、歩行を計測します。

(歩行以外の生活動作はカウントしにくいメカニズムになっています。)



腕が地面を垂直に指した時、歩数として計測します。

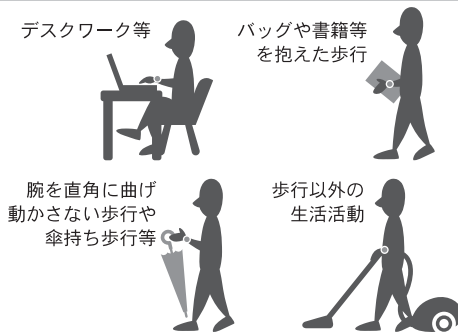
歩行判定機能

歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので、歩数はカウントされません。10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。また、歩行をいったん止めた場合、再度10歩以上継続して歩かないと歩数はカウントされません。

○ 次のような場合はカウントされます。



✕ 次のような場合はカウントされません。(カウントしても正確ではありません。)



※本製品を装着した腕を激しく動かす活動は正確にカウントされません。

入っているもの・各部の名称

1. 本体



表面

C 左上ボタン

MEMORY ▲

A 右上ボタン

MODE

表示部

D 左下ボタン

CLEAR ▼

B 右下ボタン

HOME/SET



2. お試し用電池 (CR2032/1個) 本体に内蔵

CR2032
+

裏面

裏フタ

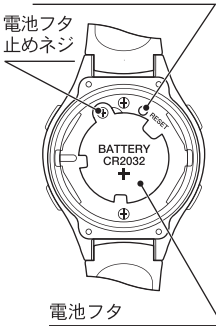


裏フタ止めネジ

裏フタを外した内部

システムリセットスイッチ

電池フタ
止めネジ



電池フタ

表示部

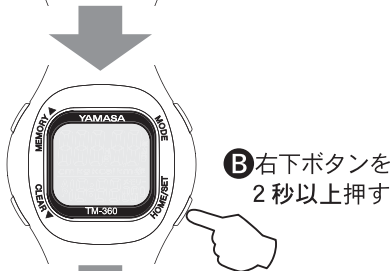
※画面は全点灯時の表示です



3. 取扱説明書 (本書：保証書付)

初めて使うとき

本製品の表示部に貼られているシールをはがして
B右下ボタンを2秒以上押してください。
電源が入り、設定画面になりますので初期設定を行ってください。【9～14ページ参照】



初期設定をする (1)

最初に「歩幅」が点滅して、「体重」・「カレンダー」・「時刻」の順番に設定をします。

歩幅



「歩幅」設定

「歩幅」が点滅します

- ① **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「歩幅」をあわせませ
設定範囲：30～180cm(初期値：70cm)
※歩幅の決めかたは**13**～**14**ページを参照してください
- ② **A**右上ボタンを押して決定します

体重



「体重」設定

「歩幅」決定後、「体重」が点滅します

- ③ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「体重」をあわせませ
設定範囲：30～120kg(初期値：60kg)
- ④ **A**右上ボタンを押して決定します

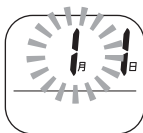
カレンダー



「年」設定

「体重」決定後、カレンダーの「年」が点滅します

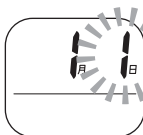
- ⑤ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「年」をあわせませ
設定範囲：2020～2099年(初期値：2020年)
- ⑥ **A**右上ボタンを押して決定します



「月」設定

「年」決定後、「月」が点滅します

- ⑦ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「月」をあわせませ
設定範囲：1～12月(初期値：1月)
- ⑧ **A**右上ボタンを押して決定します



「日」設定

「月」決定後、「日」が点滅します

- ⑨ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「日」をあわせませ
設定範囲：1～31日(初期値：1日)
- ⑩ **A**右上ボタンを押して決定します

初期設定をする (2)

時刻



「時」設定

「日」決定後、時刻の「時」が点滅します

- ⑪ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「時」をあわせませ
設定範囲：AM12時～PM11時(初期値：PM12時)

※時計は12時間制です。午前は「A」、午後は「P」で表示します

- ⑫ **A**右上ボタンを押して決定します



「分」設定

「時」決定後、「分」が点滅します

- ⑬ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「分」をあわせませ
設定範囲：0～59分(初期値：0分)

- ⑭ **B**右下ボタンを押して決定、設定終了です

※「秒」は**B**右下ボタンを押すと0秒からカウントを開始します

使用開始



設定終了
「歩数」表示

歩数表示(ホーム画面)になり、計測が始まります

※ どの設定画面からでも**B**右下ボタンを押すと設定を終了して歩数表示(ホーム画面)になります。

※ 各設定画面で**C**左上ボタンまたは**D**左下ボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。

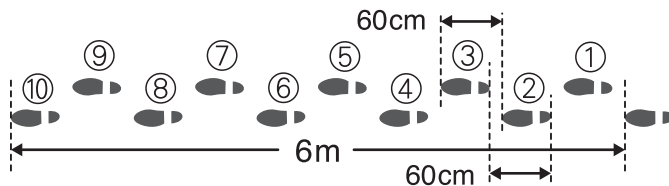
初期設定をする (3)



設定した歩幅・体重によって各種の数値を算出しますので、正しく歩幅・体重を入力してください。

- ・距離計測には、正しい歩幅の設定が大きなポイントになります。
- ・歩幅は「身長-100cm」が目安ですが、歩き方・歩く速さによって変わります。
- ・つま先からつま先までがあなたの歩幅です。
- ・正確な平均歩幅を算出するには図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。

歩幅の決めかた

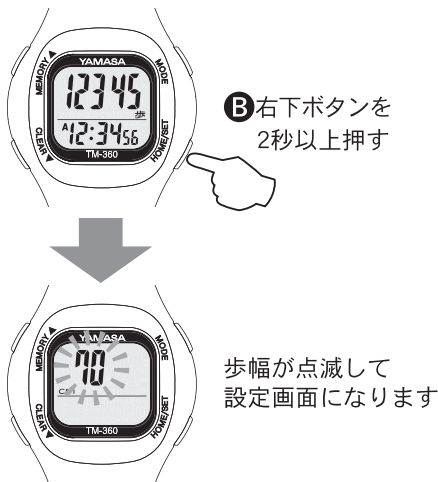


$$\frac{6\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩いた歩数)}} = 0.6\text{m} = 60\text{cm (歩幅)}$$

設定を変更する

設定を間違えたときや、設定を変更するときに**B**右下ボタンを2秒以上押してください。歩幅が点滅して設定画面になります。

「初期設定をする」【9～14ページ参照】の操作をし、変更してください。



※ 設定変更中に1分間ボタン操作がない場合、現在設定されている数値で決定となり、歩数表示(ホーム画面)に戻ります。

(但し、システムリセット【20～21ページ参照】および電池交換からの設定時には1分間ボタン操作が無くても、設定モードを継続しますのですべての設定を行ってください。)

現在のデータを見る

現在のデータ **A** 右上ボタンを押すごとに、表示内容が切り替わります。



歩数表示 (ホーム画面)

A 右上ボタンを押す



歩行距離表示

A 右上ボタンを押す



消費カロリー表示

A 右上ボタンを押す



歩行時間表示

A 右上ボタンを押す



カレンダー表示

A 右上ボタンを押す

※ 時刻は表示を切り替えても常に下段に表示します。

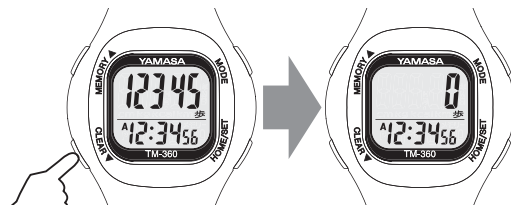
※ 歩数表示以外の表示中に1分間ボタン操作がない場合および**B**右下ボタンを押すと歩数表示(ホーム画面)に戻ります。

※ 1日に歩いた歩数が9999歩を超えた場合は、0000歩になって計測を続けます。

現在のデータをゼロにするには

歩数、歩行距離、消費カロリー、歩行時間表示中に**D**左下ボタンを2秒以上押ししてください。現在のデータをクリアしてゼロになります。

この場合、表示を元に戻すことはできませんがメモリー表示の「今日の日付」で今日の累計データを見ることができます。



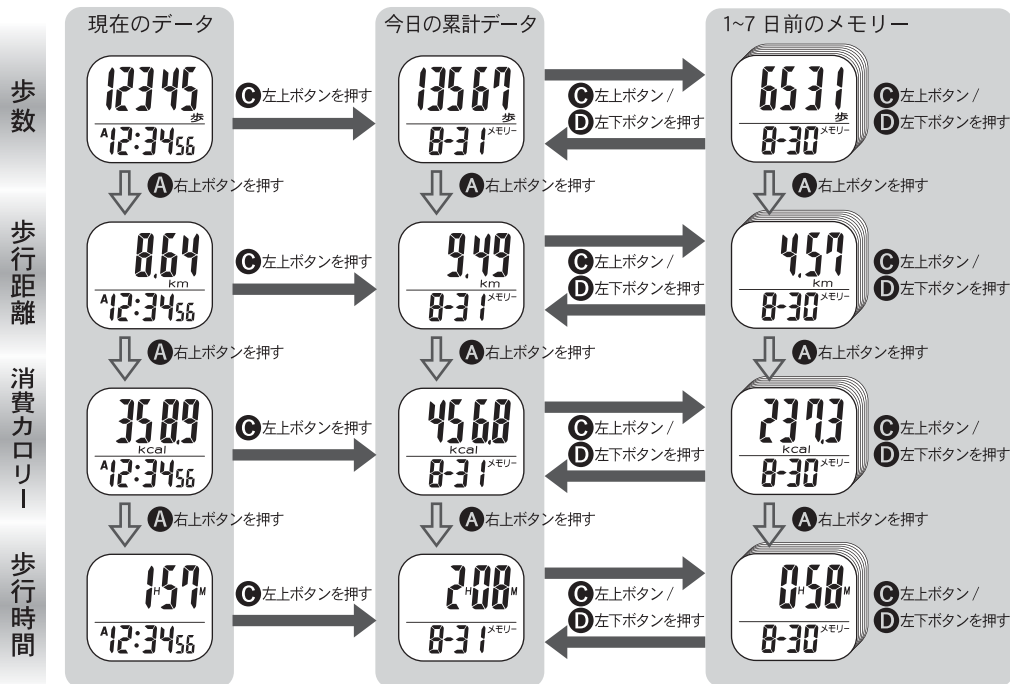
D 左下ボタンを2秒以上押す

0歩に戻ります

メモリーデータを見る

今日の累計データおよび過去7日分のメモリーデータを見ることができます。
現在のデータを表示しているときに**C**左上ボタンを押すとメモリー表示に切り替わります。
メモリー表示のときに**C**左上ボタンまたは**D**左下ボタンで日付を変更できます。

現在のデータは、時刻が午前2時「A 2:00」になると自動的にメモリーされ、
数値はクリアされます。※時刻は必ず正しく設定してください



※歩数表示以外の表示中に1分間ボタン操作がない場合および**B**右下ボタンを押すと歩数表示(ホーム画面)に戻ります。

システムリセットについて

- 電池交換後や表示が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にシステムリセットスイッチを押してください。
- システムリセットスイッチを押すとメモリーデータを含むすべてのデータ（歩数、歩行距離、消費カロリー、歩行時間）と設定した内容（歩幅、体重、カレンダー、時刻）が消去され、お買い求めいただいた時の状態に戻ります。電池を外した場合も同様です。

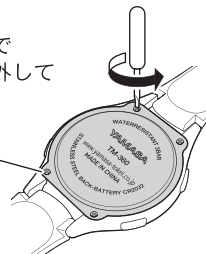
電源を入れるには**B**右下ボタンを2秒以上押してください。歩幅が点滅して設定画面になりますので、再設定を行ってください。【**9**～**14**ページ参照】

※ 電源を入れる前に必ず先に裏フタを取り付けてください。

1. 裏フタを開ける

市販の小型ドライバーで裏フタ止めネジを4本外して裏フタを開けます。

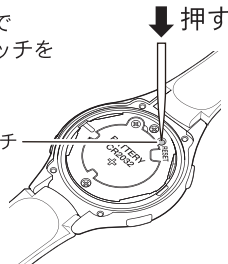
裏フタ止めネジ4箇所



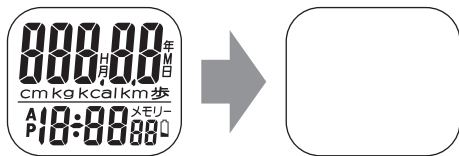
2. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などでシステムリセットスイッチを押してください。

システムリセットスイッチ




表示が全点灯した後、消えます。



電池の寿命について



電池が消耗しますと表示部に  マークが点滅します。お早めに新しい電池と交換してください。

※付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。



注意！

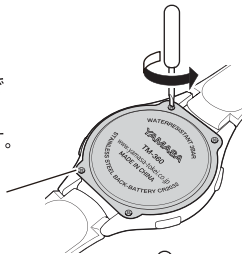
- ・電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
- ・消耗した電池をそのまま入れておくと電池が膨らんだり液漏れして、故障の原因になります。なるべく早く新しい電池と交換してください。
- ・この製品は電池交換やシステムリセットを行うとメモリデータを含むすべてのデータが消去されます。また設定値はお買い求めいただいた時の状態に戻ります。

電池の交換について

1. 裏フタを開ける

市販の小型ドライバーで裏フタ止めネジを4本外して裏フタを開けます。

裏フタ止めネジ4箇所



2. 電池フタを開ける

中の電池フタ止めネジを外して電池フタを開けます。

電池フタ止めネジ



3. 電池を外す

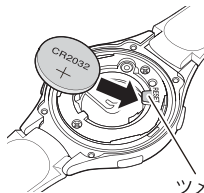
矢印の部分に小型ドライバーなどを指し込んで電池を外します。

※内部の接点などに手を触れないよう注意してください。



4. 新しい電池を入れる

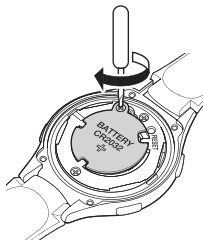
新しい電池 (CR2032) のプラス極 (+) を上にしてツメの下に電池が入るよう斜めに差し込んでください。



電池の交換について

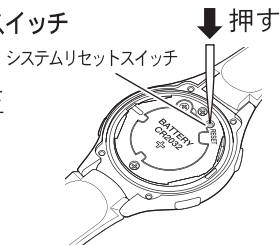
5. 電池フタを閉める

電池フタをネジで取り
付けます。



6. システムリセットスイッチ を必ず押す

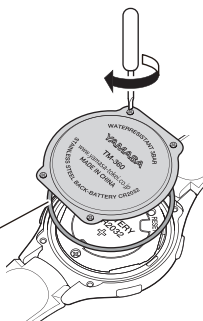
システムリセットを
押すと表示が全点灯
した後、消えます。



7. 裏フタを閉める

内部のミゾにあるゴムの防水リングがずれないように裏フタ止めネジ4本で取り
付けます。

ゴムの防水リング



8. 電源を入れる

B 右下ボタンを2秒以上押してください。
歩幅が点滅して設定画面になりますので再設定を行ってください。

【9～14ページ参照】

※電源を入れる前に必ず先に裏フタを取り付けてください。





B 右下ボタンを
2秒以上押す。

歩幅が点滅して
設定画面になります。

※ 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

※ 製品を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
 マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。 23～25ページ参照
 マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。 23～25ページ参照
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください。
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。 23～25ページ参照
歩数の値が違う	装着方法が間違っている	「装着方法について」の項目をご覧ください。 4～5ページ参照
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください。
歩数が1歩からカウントされない 歩数が急に10歩になる	歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので、歩数はカウントされません。 10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。	
歩数が0歩に戻ってしまう	時刻の設定が間違っている	時刻を正しく設定してください。 9～14ページ参照
		時刻が午前2時になると自動的にメモリーされ、数値はクリアされます。
歩行距離の値がおかしい	歩幅の設定が間違っている	歩幅を正しく設定してください。 9～14ページ参照
消費カロリーの値がおかしい	歩幅、体重の設定が間違っている	歩幅、体重を正しく設定してください。 9～14ページ参照
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください。 20～21ページ参照

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合わせください。

TEL.03-5706-5400 (受付時間 10:00～17:00 土・日・祝祭日除く)

※ 本製品の故障、修理の時は、設定した歩幅、体重、カレンダー、時刻と記憶したデータはすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え計測結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

主な仕様

名 称	ウォッチ万歩計 WATCH MANPO	
型 番	TM-360	
表 示	液晶5桁デジタル2段表示	
検 出 方 式	3D加速度センサー	
表示内容	歩 数	0~99999 歩
	歩 行 距 離	0.00~999.99 km
	消 費 カ ロ リ ー	0.0~9999.9 kcal
	歩 行 時 間	0H00M~23H59M
	カ レ ン ダ ー	1月1日~12月31日
	時 刻	AM12:00 00~PM11:59 59 ※12時間制(午前:A / 午後:P 表示)
設定内容	メ モ リ ー	今日、1~7日前(午前2時にオートリセットしてデータを自動的にメモリー)
	歩 幅	30~180 cm(1cm 単位)
	体 重	30~120 kg(1kg 単位)
	カ レ ン ダ ー	2020年1月1日~2099年12月31日
	時 刻	AM12:00~PM11:59 ※12時間制(午前:A / 午後:P 表示)
	使用温度範囲	0℃~40℃
歩 数 精 度	±3%以内(当社規格の振動試験器による)	
時 計 精 度	平均月差 ±30 秒以内(常温にて)	
電 源	CR2032 リチウム電池 1個	
電 池 寿 命	約1年(1日1万歩または1日4時間使用にて)	
外 形 寸 法	約43×55×14.3 mm(幅 / 高 / 厚 バンド部は除く)	
適 応 手 首 周 り	約14.5~21.5 mm	
質 量	約38g(バンド、電池含む)	
防 水	3気圧防水(日常生活防水)	
材 質	本体:ABS樹脂 透明部:アクリル 裏フタ:ステンレス バンド:強化ポリウレタン	
付 属 品	お試用電池(CR2032/1個)本体に内蔵 取扱説明書(保証書付き)	
原 産 国	中国	

※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。