

速歩トレーナー 取扱説明書・保証書

J-style⁺ PRO AM600N



株式会社 アコス
ACOS CO.,LTD.

- お買い上げいただきましてありがとうございます。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読み下さい。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないよう保管してください。
- Nマークは、米国およびその他の国におけるNFC Forum, Inc.の商標または登録商標です。

1、ご使用前に

・ 安全上のご注意	1
・ 取扱いのご注意	2
・ 入っているもの	3
・ 各部の名前	4
・ 用語解説	5
・ 速歩トレーナーの特長	7

2、使い方

・ 電池を入れる	10
・ 初期設定	11
・ 装着方法	15
・ 体力判定モード	18
・ 測定結果を見る	20
・ メモリ機能について	23

3、困ったとき

・ 電池の寿命と交換	27
・ 初期化について	30
・ お手入れと保管	31
・ 主な仕様	32
・ おかしいな?と思ったら	33
・ 保証規定	35
・ 品質保証書	

安全上のご注意

この取扱説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、お客様や他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明します。

	警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。		してはいけない「禁止」内容です。
	注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。		必ず実行していただく「強制」内容です。



警告



- ・電池や本体、付属のストラップを乳幼児の手の届くところにおかないでください。誤飲やけがの恐れがあります。
- ・ストラップなどを持って、振り回さないでください。けがをする恐れがあります。
- ・万一電池や電池カバーを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- ・電池の $\oplus\ominus$ 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、新しい物と交換してください。
- ・電池は絶対に火中に投げ込まないでください。破裂する恐れがあります。



注意



- ・日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
- ・けがや病気で治療中の人には、医師やトレーナーの指示に従ってください。

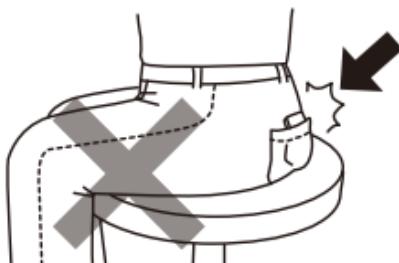
取扱いのご注意

■取扱いについて…

- ・絶対に分解しないでください。故障の原因となります。

- ・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。故障の原因となります。
- ・水のかかるところで使用したり、保管しないでください。故障の原因となります。本体は防水仕様ではありません。
- ・過度の振動や衝撃を与えないでください。故障の原因となります。
- ・洗濯機に入れたり水中に落とさないようにご注意ください。故障の原因となります。
- ・本体をポケットやカバンなどで携帯電話機と同じところに入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して利用してください。
- ・強い静電気のある場所で使用しないでください。

- ・ズボンなどの後ろポケットに入れないでください。座ったときに破損、またはケガをする恐れがあります。



入っているもの

次のものがそろっているかご確認ください。

① 本体

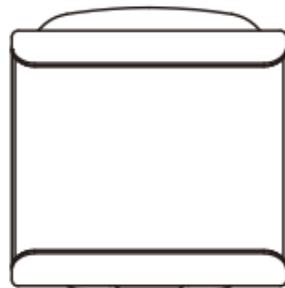


② お試し用電池 (CR2032×1個)

③ ストラップ (クリップ付き)



④ ウエストホルダー



⑤ 取扱説明書 (本書 : 品質保証書付き)

⑥ クイックガイド

各部の名前

本体

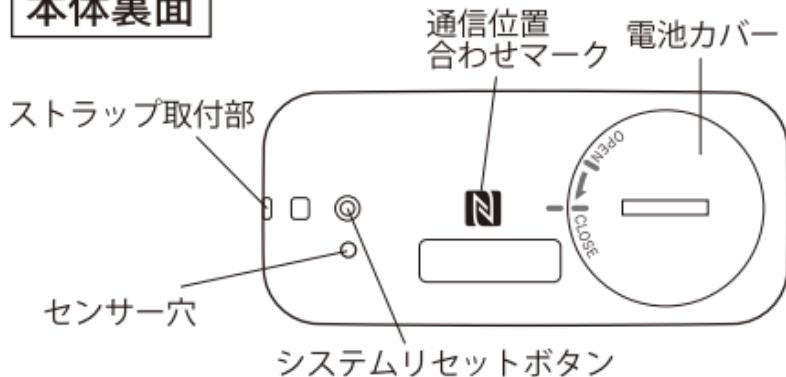


表示部

※画面は全点灯時の表示内容です



本体裏面



用語解説

● メツツ=運動強度(身体活動の強さを示す単位)

安静時（横になつたり座つて樂にしている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。普通歩行(4 km /h)が3メツツに相当します。

●メツツ・h=メツツ・時間(身体活動量の単位)

身体活動の強さ（メツツ）に、その活動時間をかけたものです。強い活動をすれば、短い時間でメツツ・hは上昇します。

(例)・3メツツの身体活動を1時間行った場合
3メツツ×1時間=3メツツ・h

・6メツツの身体活動を30分行った場合
6メツツ×1/2時間=3メツツ・h

●最大脚伸展筋力とは

膝を伸ばすときに発揮される太ももの最大筋力で、歩行や運動をするのに重要な筋力の一つです。最大脚伸展筋力は、加齢とともに低下します。

● 速歩とは

普通歩行よりも速度が速く、脚筋力に負荷がかかる歩行のことです。速歩の運動強度は「中等度（ややきつい）」に相当します。

速歩基準値は、歩行が「速歩に達しているかどうか」を判別するための基準値。「体力判定モード」で、あなたの体力（脚力）に合った基準値を自動設定できます。（18ページ参照）

本機は、速歩以外にも下記の運動について運動強度が中等度以上の場合、速歩として速歩数、速歩時間を計測できます。

- ・階段上り
 - ・坂道上り
 - ・踏み台昇降
 - ・ステッパー
 - ・その場足踏み
 - ・フィットネスバイク
-
-
-
-
-
-
-

速歩トレーナーの特長

① あなたの体力（脚力）に合った速歩を「体力判定モード」で自動設定

約10m(約10歩以上)を大股で、できるだけはやく全力速歩すると、あなたの体力(脚力)に合った中等度以上の運動強度を本機が判定し、速歩の基準値を自動設定します。
(全力速歩の70%の値)

② 脚筋力年齢を年代範囲で表示

全力速歩の動作から、最大脚伸展筋力を推定し、脚筋力年代を表示します。

③ その日に必要な速歩時間を「あと5分」「あと3分」とカウントダウン表示

1日の目標の速歩時間は、「1日15分」に初期設定しています。「あと10分」「あと5分」と残り時間をカウントダウン表示します。

※速歩目標時間は変更できます(12ページ参照)。体調や目的に合わせて変更してください。

④ 階段・坂道の上り下り動作をカウントできる

階段や坂道の動作を検知し、運動強度が中等度以上（速歩基準値以上）の場合、速歩としてカウントします。

⑤ ステッパー・踏み台昇降・その場足踏みをカウントできる

動作を自動判定し、運動強度が中等度以上（速歩基準値以上）の場合、速歩としてカウントします。



踏み台昇降



ステッパー



その場足踏み

※ひざを高く上げるように足踏みすると検知しやすくなります。

⑥ フィットネスバイクをカウントできる

足の甲に本体を上向き装着します。フィットネスバイクの動作を検知し、運動強度が中等度以上（速歩基準値以上）の場合、速歩としてカウントします。



⑦ パソコン通信機能

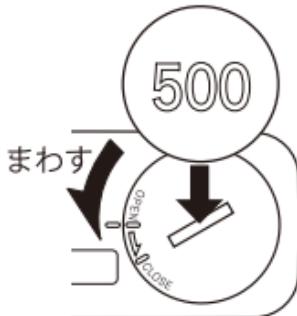
本体に近距離無線通信機能を内蔵しており、パソコンやスマートフォンの専用ソフトを使用することで、測定したデータを取り出し表示させることができます。

★通信に関する内容は、ウェブサイトを参照ください。
<https://acos.co.jp/am600n>

電池を入れる

1. 電池カバーをあける

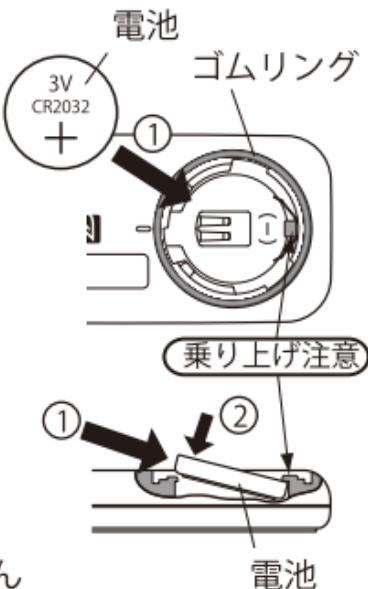
電池カバーの溝に、コインなどを差し込み左に回転させて電池カバーを外します。本体ケースの位置マークと電池カバーのOPENマークを合わせます。



2. 電池を入れる

①付属の電池(CR2032)のプラス極(+)を上にして矢印の方向から斜めに差し込みます。

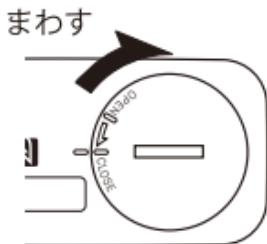
②電池が固定される位置まで押してください。



3. 電池カバーを閉める

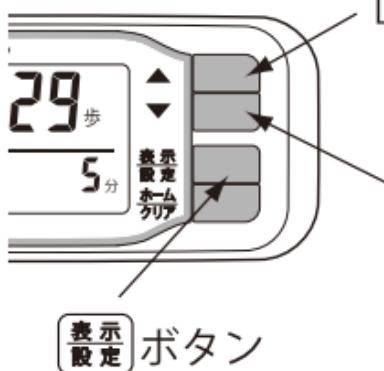
ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池カバーのOPENマークを合わせます。

電池カバーを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池カバーのCLOSEマークを合わせます。



初期設定

電池投入後、「体重」が点滅します。



[▲] ボタン

1回押すごとに1つ進みます。押し続けると早送りします。

[▼] ボタン

1回押すごとに1つ戻ります。押し続けると早戻しします。

値を決定して、次の項目に移ります。

1、「体重」設定

▼/▲ を押して選ぶ

表示設定 を押して次の項目



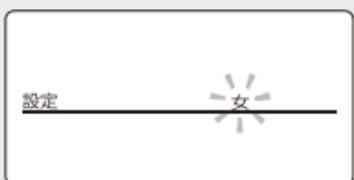
2、「身長」設定

▼/▲ を押して選ぶ

表示設定 を押して次の項目

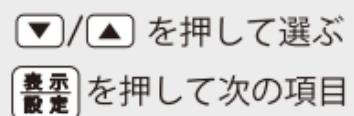


3、「性別」設定



▼/▲を押して選ぶ
表示設定を押して次の項目

4、「年齢」設定



▼/▲を押して選ぶ
表示設定を押して次の項目

5、「速歩基準値(メッツ)」設定

設定したメッツ値以上の歩数が速歩数、速歩時間として換算されます。

※体力判定モードで自動設定可能
(18ページ)



▼/▲を押して選ぶ
表示設定を押して次の項目

6、「速歩目標時間」設定

速歩時間の目標時間を設定できます。

※初期値は15分



▼/▲を押して選ぶ
表示設定を押して次の項目

7、「年」設定

▼/▲を押して選ぶ

表示設定を押して次の項目



8、「月」設定

▼/▲を押して選ぶ

表示設定を押して次の項目



※カレンダーに存在しない日は設定できません。

9、「日」設定

▼/▲を押して選ぶ

表示設定を押して次の項目



10、「時」設定

▼/▲を押して選ぶ

表示設定を押して次の項目



11、「分」設定

▼/▲を押して選ぶ

表示設定を押して次の項目



設定終了

ホームボタンを1回押すと設定を終了します。

設定の変更

設定ボタンを2秒以上押すと「体重」が点滅して、設定値の変更ができます。

※設定途中に1分以上放置すると、設定を終了して歩数表示に戻ります。初めから設定し直してください。(初期設定の時は歩数表示にもどりません。)

装着方法

● 腰に装着する

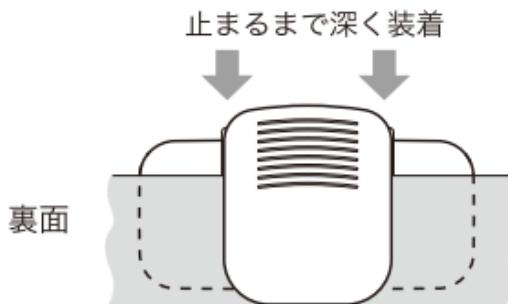
1. 付属のウエストホルダーに本体を横から入れます。



2. 付属のウエストホルダーに取り付けた状態で腰へ装着してください。ズボンやベルトの体の中心に近い位置に装着してください。

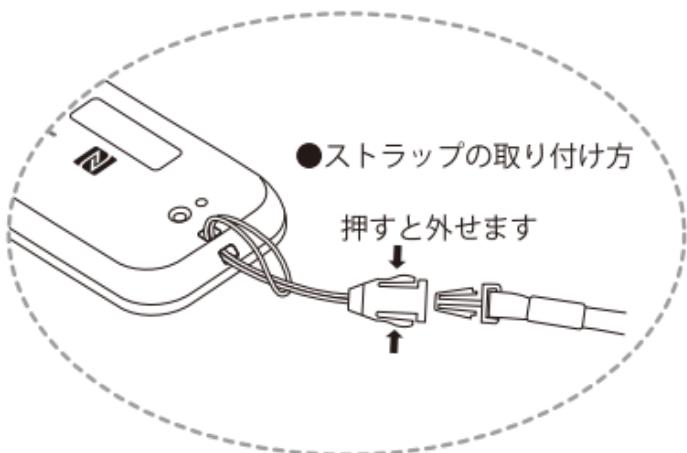


3. ウエストホルダーは止まるまで深く差し込んでください。装着が浅かったり、ケースが傾いていると、外れてしまう場合があります。



※万が一の落下を防止する為に、付属のストラップをベルトや衣服などにクリップで固定してくださいことを推奨します。

※ストラップを使用する際は、引っぱられたり、引っからないように注意してください。



!!重要

- ・付属のストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やバッグにぶらさげないでください。
- ・本機をズボンなどの、うしろポケットに入れないでください。座ったときに破損、またはケガをする恐れがあります。

【歩数カウントについて】

歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。連続歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します(そのため、歩き始めは表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます)。

次のような場合、正確にカウントできないことがあります

- 遊具や過度の振動が加わるような乗り物に乗ったとき。
- ズボンがルーズな場合には、精度が落ちる場合がありますので、出来るだけ腰に密着するような装着をしてください。

！参考：表示画面消灯について

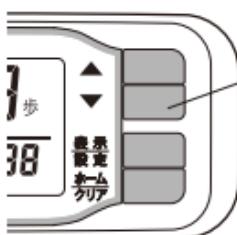
装着して歩行中は、画面の表示は消えています。表示を確認したいときは、本体を傾けるか、いずれかのボタンを押すと画面が表示されます。
(表示が消えていても、歩数はカウントされます。)

体力判定モード

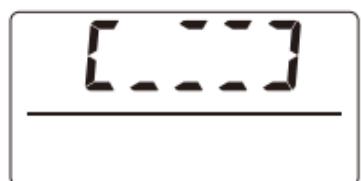
体力判定モードで、約10m(約10歩以上)を大股で、できるだけはやく速歩きしてください。腰の動きから最大脚伸展筋力を推定し、速歩基準値を自動設定します。

メッツ値は、全力の70%の強度で設定されます。

(※最大脚伸展筋力については→5ページ)



- ① [▼]ボタンを1.5秒以上長押ししてください。
体力判定モードに切り替わります



判定中の表示画面

- ② 左記表示画面になつたら、本体を腰に装着したまま約10mを大股で速歩きしてください。

- ③ 測定結果表示(交互に表示)

[速歩基準値(メッツ)]



(※初期設定参照)

[脚筋力年代表示]

推定年齢の範囲を表示



最大脚伸展筋力÷体重

エラー表示がでたら

Err

エラー表示ができたら、測定ができないないので、ホームボタンを押してホームに戻り、もう一度最初から測定してください。

!!注意

- ・測定前に必ず体重・身長・性別・年齢を確認してください。
- ・測定中は走らないでください。

※途中でキャンセルする場合はホームボタンを押してください。

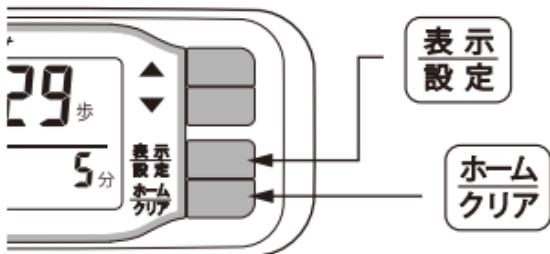
大股ができるだけはやく、無理のないように速歩きをしてください。



※定期的に「体力判定モード」で測定を行うと自分の体力の変化がわかります。

測定結果を見る

表示ボタンを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。



ホームボタンを押すと、どの表示からでも歩数表示に戻ることができます。

表示画面について

◆ 運動強度レベルの表示



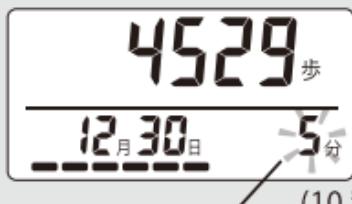
運動強度レベル：過去10秒間の運動強度を表示。

- ・中を超える運動強度で歩くと速歩としてカウントされます。
- ・運動強度レベルは、設定された速歩基準値(メッツ)が中央のレベルになり、0.5メッツの単位で増減します。

測定値表示

【ホーム】

◆ 歩数・速歩目標時間カウントダウン表示



切替
▼
→
←



残り時間が点滅します。
0になると点滅が止まります。

現在時間を表示します。

表示
設定

表示
設定

ボタンで切替

表示
設定

◆ 脚筋力年代表示



表示
設定

◆ 身体活動量表示



一日の総メツツ・hを表
示します。

表示
設定

◆ 活動消費カロリー表示



◆ 速歩数表示



速歩時間を表示します。

表示
設定

◆ 総消費カロリー表示



表示
設定

表示内容の説明

◆ 歩数・速歩目標時間をカウントダウン表示

一日の全歩数と速歩時間の目標に対しての残り時間を表示します。目標を達成すると0と表示され、点滅が止まります。

※初期目標値=15分

◆ 速歩数表示

一日の全歩数から、速歩基準値(メッツ)以上の歩数を速歩数、速歩時間として換算表示します。

※初期設定は4メッツ

◆ 総消費カロリー表示

総消費カロリーは、睡眠時、安静時、身体活動すべての消費カロリーの合計値になります。その日に消費した全てのカロリーを表示します。

※基礎代謝+活動消費カロリー=総消費カロリー

◆ 活動消費カロリー表示

身体活動すべての消費カロリーの合計を表示します。

◆ 身体活動量表示

身体活動量(メッツ・h)を表示します。運動強度と速歩基準値(メッツ)以上の歩行時間から算出した運動量。

(※メッツ・hについては→5ページ)

- **ホームクリア** 3秒長押しで、画面表示・速歩目標時間がリセットされます。測定データは削除されませんので、当日のデータを確認したいときはメモリをご覧ください。

(※メモリ機能については→23ページ)

メモリ機能について

各表示画面の過去14日間の測定値を表示することができます。

1日の測定値は、時刻が午前0時「0:00」になると自動的に記憶され、表示はクリア「0」されます。

※時刻は必ず正しく設定してください。

1. ▲ボタンを押して、測定値を見る(今日、1日前～14日前)
2. このとき表示ボタンを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。

- ・今日の表示に戻るには、ホームボタンを押します。
- ・ボタン操作をしない状態が1分以上続くと歩数表示に戻ります。
- ・メモリデータは変更/修正できません。
- ・電池交換およびシステムリセットボタンを押しても前日までのメモリデータは消えません。
- ・メモリデータとは、午前0時～午前0時(翌日)までに計測された全ての総消費カロリー、活動消費カロリー、歩数、速歩数、身体活動量になります。

【歩数】



▼/▲を押して
1~14日前を表示

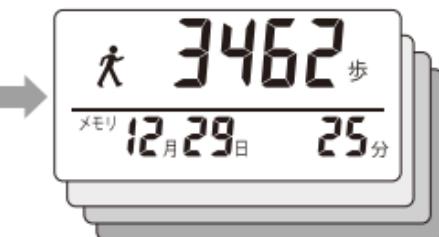


↓ 表示設定を押して
速歩数表示へ

【速歩数・速歩時間】



▼/▲を押して
1~14日前を表示



↓ 表示設定を押して
総消費カロリー表示へ

【総消費カロリー】



▼/▲を押して
1~14日前を表示



↓ 表示設定を押して
活動消費カロリー表示へ

【活動消費カロリー】



▼/▲を押して
1~14日前を表示



表示設定 を押して
身体活動量表示へ

【身体活動量】



▼/▲を押して
1~14日前を表示



表示設定 を押して
平均速歩数表示へ

【平均歩数 / 平均速歩時間】

◆ 過去7日間の平均



を押して過去30日間の平均へ





◆ 過去30日間の平均



**表示
設定**

を押して過去60日間の平均へ



◆ 過去60日間の平均



**表示
設定**

を押して過去90日間の平均へ



◆ 過去90日間の平均



**表示
設定**

を押してメモリ歩数表示へ

電池の寿命と交換

「」が点滅 / 点灯したらすみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。



	点滅	電池残量が少なくなっています。 (通信はできません)
	点灯	電池残量がなくなりました。 測定がストップします。 (通信はできません)

!!重要

- ・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。
- ・深夜0:00をはさんで電池を交換しないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。（電池を外した日、電池を入れた日は同じ日として扱われます。）
- ・測定値の記憶は毎時00分に行われます。電池を交換すると毎時00分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- ・電池を取り外すと、時刻は「0:00」に戻ります。再度、時刻を設定してください。（過去の測定値と設定した内容は消去されません。）

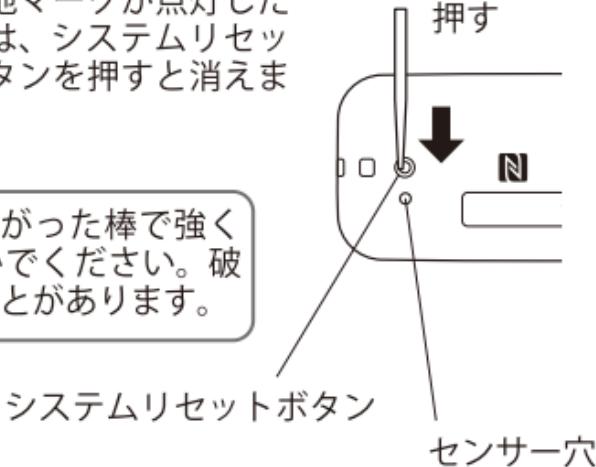
- 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池寿命は約1年です。付属の電池はお試し用で、電池寿命が短い場合があります。

電池交換のしかた

- 1.『電池を入れる』10ページをご覧ください。
- 2.システムリセットボタンを押す

折れにくい細い棒などで押してください。
システムリセットボタンを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。
必ず設定を行ってください。

※新しい電池と交換したのに電池マークが点灯した場合は、システムリセットボタンを押すと消えます。



先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

システムリセットボタン

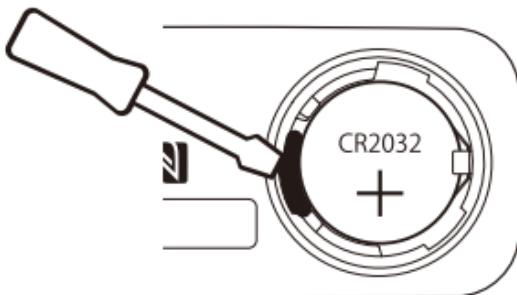
センサー穴



センサー穴は絶対に押さないでください。破損します。

● 電池の外し方

電池カバーを開け市販の小型マイナスドライバーなどを図の溝に入れて外してください。この状態で内部の接点などに手で触れないようにご注意下さい。

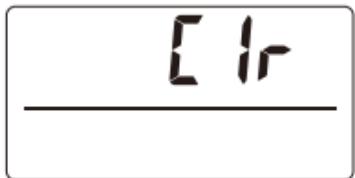


初期化について 購入した状態に戻す[初期化]

メモリの内容や設定した値（体重・身長・性別・年齢・メッツ・カレンダー・時刻）を全て消去したいときは次の手順で初期化することができます。

1. クリアボタンを押しながら、本体裏面のシステムリセットボタンを押してください。

2. [Clr] の文字が表示します。



3. システムリセットボタンを押してください。

4. 新たに体重・身長・性別・年齢・メッツ・カレンダー・時刻を設定してご使用ください。



お手入れと保管

- ◆いつも清潔にしてお使いください。
本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取つ
てください。
 - ◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー
などを使用しないでください。
 - ◆次のようなところに保管しないでください。
 - ・水のかかるところ
 - ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分など
を含んだ空気の影響を受けるところ
 - ・傾斜、振動、衝撃のあるところ
 - ・化学製品の保管場所や腐食性ガスの発生する
ところ
 - ◆乳幼児の手の届かないところに置いてくだ
さい。
- ※上記の注意事項、その他の正しい使用方
法をお守りいただけない場合は、品質に
責任を負いかねます。

主な仕様

検出方式	3D 加速度センサー・気圧センサー
通信方式	近距離無線通信(NFC方式)
表示内容	日付・時刻 ①歩数 ②速歩時間(目標) ③速歩数 ④総消費カロリー ⑤活動消費カロリー ⑥身体活動量 ⑦脚筋力年齢範囲 運動強度レベルグラフ 表示メモリ 内部メモリ (通信にて読み出し可能)
	24 時間表示(時 / 分) 最大 : 99999 歩 最大 : 60 分 最大 : 99999 歩 最大 : 1440 分 最大 : 9999.9kcal 最大 : 9999.9kcal 最大 : 9999.9 メツツ・h 範囲 : 20歳代~70歳代以上 0.5 メツツ単位 1日毎のデータ(上記①~⑥)は14日間 1日毎のデータは過去90日まで保存(①~⑥) 活動時間(⑨) 7日、30日、60日、90日の平均データ(①、③) メツツヒストグラム 1H毎のデータ ①~⑥、⑨は過去30日間
設定範囲	体重 身長 性別 年齢 速歩判定閾値 速歩目標時間 カレンダー 時刻
	20.0~155.0kg(0.1kg 単位) 100~200cm(1cm 単位) 男、女 5~120 歳 1.1~20.0 メツツ (0.1 メツツ単位) 5 ~ 60 分 2019/1/1~2040/12/31 0:00~23:59(24 時間表示)
使用温度範囲	0°C~40°C
保存温度範囲	-20°C~60°C
外形寸法	約 73.8×32.8×10.8mm
質量	約 39g(電池、クリップを含む)
使用電池	CR2032×1 個
製造国	日本

おかしいな？と思ったら

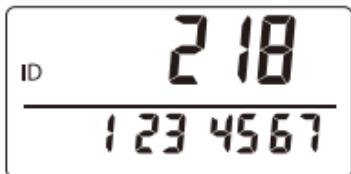
症状	対処法	
何も表示されない	電池の $\oplus\ominus$ の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値がちがう	不規則な歩行をしている	「次のような場合、正確にカウントできないことがあります」17ページ、をご覧ください
	設定値が間違っている	設定変更をしてください
歩数が実際より少なく表示されたら	クリアボタンを3秒長押しした可能性があります	当日の歩数を確認したいときは、メモリ表示をご覧ください。 ※メモリについては、23ページ
表示内容がおかしい / ボタン操作が働かない		電池を入れ直してからシステムリセットボタンを押してください。

参考

本機の故障、修理のときは、設定した値と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

※お断りなく仕様を変更する場合がありますので、ご了承ください。

ID 番号表示



▲ ボタン約3秒長押しで、ID番号表示

本機は製造の際、個体識別番号としてID番号が登録されています。

※ ID番号を表示させたいときは、▲ボタンを約3秒長押ししてください。

ID番号が表示された場合、約10秒以上放置すると、歩数表示に戻ります。