



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

 YAMAHA

BODiBEAT
BODY. MUSIC. IN SYNC.

BF-11 取扱説明書

本書の6～8ページには「安全上のご注意」が記載されています。BF-11のご使用の前に、必ずお読みください。

この取扱説明書は、改良のため予告なく変更することがあります。最新の取扱説明書は下記URLからダウンロードできます。

<http://www.yamaha.co.jp/manual/>

困ったときは

メニュー一覧

索引

Ver. 1.0.b



はじめに

このたびは、インタラクティブミュージックプレーヤー BODiBEAT BF-11をお買い上げいただきまことにありがとうございます。

BF-11を手にしたあなたは、きっと「音楽を聴きながら楽しく運動したい!」と思っていることでしょう。BF-11には、楽しくそして効果的な運動をするためのさまざまな機能が含まれています。BF-11の優れた機能を十分に生かして、安全に運動をお楽しみいただくため、この取扱説明書をよくお読みください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

取扱説明書の使い方

BF-11には、操作/装着方法、クイックガイド、BF-11取扱説明書、BODiBEAT Station取扱説明書の4つのマニュアルが付属しています。BF-11取扱説明書とBODiBEAT Station取扱説明書は、CD-ROMに収録されています。

操作方法/装着方法(別紙)

本機の基本的な操作方法と、装着方法について説明しています。

クイックガイド(別冊)

本機を使用するときの安全上のご注意と、基本的な機能について説明しています。

BF-11取扱説明書(このPDFファイル)

本機の機能の詳細を説明しています。やりたいことを目次から検索したり、本機に表示されるメニュー項目をメニュー一覧から検索したりできます。

BODiBEAT Station取扱説明書(PDFファイル)

付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」の取扱説明書です。

取扱説明書(PDFファイル)の操作について

- ▶ ページの右端にある付箋ボタンをクリックすると、各章の最初のページや、困ったときは、メニュー一覧、索引へ移動できます。
- ▶ 各章の最初のページにある章目次で知りたい項目をクリックすると、該当ページへ移動できます。
- ▶ 目次や本文中に書かれているページ番号をクリックすると、該当ページへ移動できます。
- ▶ Adobe Readerの「編集」メニューから「検索」または「簡易検索」を選び、調べたいキーワードを入力することで、キーワードによる全文検索ができます。
- ▶ ファイルの左側に表示されている「しおり」上で見たい項目をクリックすると、該当ページへ移動できます。(しおりが表示されていない場合は、左上の「しおり」タブをクリックするとしおりが表示されます。)

NOTE

Adobe Readerのバージョンによって、メニューの名称や表示位置などが異なる場合があります。

困ったときは

メニュー一覧

索引



表記上の決まり

⚠ 危険、⚠ 警告、⚠ 注意

取り扱い上の注意事項です。事故や故障につながるおそれがありますので、必ず守ってください。

i 重要

操作上の注意事項など、気をつけたい内容が書かれています。

HINT

知っておくと便利なヒントが書かれています。

NOTE

補足情報が書かれています。

👉 次ページへ続く

操作手順が次のページに続きます。次のページもご覧ください。

準備

運動モード

コンピューター

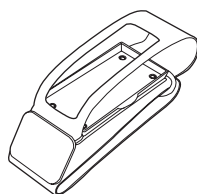
音楽モード

設定

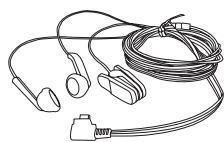
ご注意

- ヤマハ(株)および第三者から販売もしくは提供されている音楽/サウンドデータは、私的使用のための複製など著作権法上問題にならない場合を除いて、権利者に無断で複製または転用することを禁じられています。ご使用時には、著作権の専門家にご相談されるなどのご配慮をお願いします。
- この取扱説明書の著作権はすべてヤマハ株式会社が所有します。
- この取扱説明書に掲載されているイラストや画面は、すべて操作説明のためのものです。したがって、実際の仕様と異なる場合があります。
- Windowsは、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標です。
- その他、本書に記載されている会社名および商品名等は、各社の登録商標または商標です。

付属品



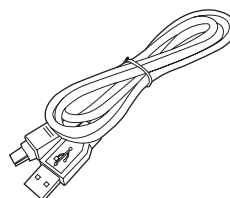
アームバンド



イヤフォン
(脈拍センサー付)



イヤークッション



USBケーブル



保証書



ケーブルクリップ



操作方法/
装着方法



クイックガイド



CD-ROM



ユーザー登録
カード

困ったときは

メニュー一覧

索引



目次

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

取扱説明書の使い方.....	2
付属品.....	3
安全上のご注意.....	6

ご使用前の準備 9

充電する.....	10
各部の名称.....	11
電源を入れる～初期設定をする.....	13
ホールド機能を使う.....	16
電源を切る.....	17
BF-11を装着する.....	18
アームバンドの装着.....	18
イヤフォンと脈拍センサーの装着.....	20

基本操作..... 23

メニューを選ぶ.....	23
設定を変更する.....	23
確定する.....	24
戻る.....	24
アイコンの見かた.....	24

運動しながら音楽を聴く 25

自分の歩く/走るペースに合った音楽を再生する—フリーワークアウトモード ...	26
フリーワークアウトモードで運動する.....	26
ゴールの設定と曲の選択をする.....	27
運動のあとに.....	29
最適なペースで運動する—フィットネスモード.....	30
フィットネスモードで運動する.....	31
プログラムを作成して運動する—トレーニングモード.....	34
プリセットされているプログラムで運動する.....	34
新しいプログラムを作成する.....	36
作成したプログラムを編集する.....	38
プログラムを削除する.....	40
運動中の操作.....	41
運動履歴を管理する.....	45
運動履歴を見る.....	45
運動履歴を削除する.....	46

コンピューターと接続する..... 47

付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」について.....	48
動作環境.....	49
BODiBEAT Stationのインストール.....	49
接続方法.....	50
BF-11をコンピューターから取り外す.....	50
曲データを取り込む.....	51



ミュージックプレーヤーとして使う—音楽モード	52
再生する曲を選ぶ	53
アーティスト名/アルバム名で選ぶ	53
曲名で選ぶ	54
プレイリストから選ぶ	55
音楽モードでの基本操作	56
早送り、巻き戻し、頭出し	56
停止、一時停止	56
音量を変える	57
再生中画面を抜ける	57
再生中画面を表示させる	57
いろいろな設定	58
曲再生に関する設定—音楽設定	59
ワークアウト音楽	59
プレイモード(リピート/シャッフル)	62
ベースブースト	63
機器の設定—ハードウェア設定	64
センサー	64
表示	66
日付/時間	68
個人情報の設定—ユーザー設定	69
心拍数	69
歩幅	71
体重/身長	71
生年月日/性別	71
学習機能	72
バージョン情報を確認する	73
BF-11を初期化する	73
付録	74
困ったときは	74
メニュー一覧	77
BF-11プリセットプログラムリスト	78
仕様	81
索引	83

コラム

どんな運動をすればいい?	32
%HRR (予測最大心拍予備能)とは	36
BODiBEATソングのしくみ	60
最大心拍数とは	70

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

安全上のご注意




ご使用の前に、必ずこの「安全上のご注意」をよくお読みください。

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくご使用いただき、お客様や他の方々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。必ずお守りください。

お読みになったあとは、使用される方がいつでも見られる所に必ず保管してください。




■ 記号表示について

この製品や取扱説明書に表示されている記号には、次のような意味があります。

	「ご注意ください」という注意喚起を示します。
	～しないでくださいという「禁止」を示します。
	「必ず実行」してくださいという強制を示します。

■ 「危険」「警告」「注意」について

以下、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、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、「危険」、「警告」、「注意」に区分して掲載しています。

 危険	この表示の欄は、「死亡する可能性または重傷を負う可能性が切迫して生じる」内容です。
 警告	この表示の欄は、「死亡する可能性または重傷を負う可能性が想定される」内容です。
 注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性が想定される」内容です。

危険

分解禁止



この製品を分解したり改造したりしない。

発熱、発火、破裂などの原因になります。異常を感じた場合など、点検や修理は、必ず巻末のヤマハ修理ご相談センターにご依頼ください。

禁止

水に注意



水に入れない。

発熱、発火、破裂などの原因になります。

禁止

火に注意



火に入れたり、本体の近くに火気のあるものを置いたりしない。

発熱、発火、破裂などの原因になります。

禁止

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード




設定

困ったときは


メニュー一覧

索引

使用時の注意




-  ストープの近くや日中の車内など、極端に温度が高くなる場所で使用、充電、放置しない。発熱、発火、破裂などの原因になります。使用や充電は0～35℃で、保管は-10～45℃の環境で行なってください。
禁止
-  車やバイク、自転車の運転中にイヤフォンを使用したり、画面を見たり、細かい操作をしたりしない。事故の原因になるだけでなく、地域によっては違法となる場合があります。
禁止
-  運動中は、画面を注視したり細かい操作をしたり、周囲の音が聞こえないほどの大音量で使用したりしない。周囲の交通状況や路面状態に十分に気を配り、事故にあわないようご注意ください。
禁止

異常に気づいたら



-  使用中に音が出なくなったり異常なおいや煙が出たりした場合は、すぐに電源スイッチを切る。感電や火災、または故障のおそれがあります。至急、巻末のヤマハ修理ご相談センターに点検をご依頼ください。
必ず実行

警告




運動時の注意

-  体調に不安のある場合は、運動前に医師に相談する。持病のある方や妊娠中の方など体調に不安のある方は、運動内容や運動時間について事前に医師と相談し、適切な運動を行なうようにしてください。
必ず実行
-  運動中に具合が悪くなったり、音楽に合わせて運動するのがつらくなったら、ただちに運動を中止する。安全な場所で休息を取り、不調が続くようであれば医師の診察を受けてください。
必ず実行
-  運動時はイヤリングやピアスなど、耳につけるアクセサリーを外す。耳にアクセサリーをつけていると、脈拍センサーの誤動作により適切な運動ができないおそれがあります。
必ず実行

使用時の注意

-  乳幼児の手の届くところに放置しない。小さな部品を誤飲するなど、思わぬ事故につながるおそれがあります。
禁止
-  内部に金属や紙片などの異物を入れない。感電、ショート、火災や故障の原因になります。入った場合は、すぐに電源を切り、巻末のヤマハ修理ご相談センターに点検をご依頼ください。
禁止

電源アダプター (別売)使用時の注意

-  電源は必ず交流100Vを使用する。エアコンの電源など交流200Vのものがあります。誤って接続すると、感電や火災のおそれがあります。
必ず実行
-  電源アダプターは、必ず指定のもの(PA-U010)を使用する。異なった電源アダプターを使用すると、故障、発熱、火災などの原因になります。
必ず実行
-  電源プラグにほこりが付着している場合は、ほこりをきれいに拭き取る。感電やショートのおそれがあります。
必ず実行

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定







困ったときは

メニュー一覧



索引

注意


使用時の注意

-  温度が極端に低いところや、ほこりの多いところで使用、充電、放置しない。
故障や誤動作の原因になります。
禁止
-  本体の上から荷重をかけたり、スイッチ、端子やイヤホンケーブルなどに無理な力を加えない。
けがや故障の原因になります。
禁止
-  濡れた手で端子部を触らない。
端子部から内部に水が入り、故障の原因になります。
禁止
-  イヤホンケーブルが体にかんだり、周囲のものに引っかからないよう注意する。
けがや故障の原因になります。
必ず実行
-  大きな音量で長時間使用しない。
聴覚障害の原因になります。
禁止
-  皮膚に異常や不快感を感じたら、ただちに使用を中止する。
お客様の体質や体調によっては、まれに皮膚にかゆみやかぶれを生じる場合があります。そのような場合は、ただちに使用を中止し、医師の診察を受けてください。
必ず実行


電源アダプター (別売) 使用時の注意

-  長期間使用しないときや落雷のおそれがあるときは、必ずコンセントから電源プラグを抜く。
感電や火災、故障の原因になることがあります。
必ず実行
-  充電しながら運動しない。
本体の誤動作により適切な運動ができない場合があります。また、ケーブルがからまり、けがの原因になります。
禁止

お手入れ

-  本体を手入れするときは、ベンジンやシンナー、洗剤、化学ぞうきんなどは使用しない。
変色/変質の原因になります。お手入れには、乾いた柔らかい布をご使用ください。
禁止

- 不適切な使用や改造により故障した場合の保証はいたしかねます。
- 本製品を使用しながら運動を行なう場合は、お客様の責任で体調管理を行なってください。運動中に体調に異常をきたした場合の保障はいたしかねます。

 本機にはリチウムイオン電池が使用されています。
リチウムイオン電池はリサイクルできます。お客様自身で電池を取り外すことはできませんので、本機が不要になったら、巻末のヤマハ修理ご相談センターにご依頼ください。

Li-ion

* この装置は、情報処理装置等電波障害自主規制協議会(VCCI)の基準に基づくクラスB情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。取扱説明書に従って正しい取り扱いをしてください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

ご使用前の準備

この章では、充電や装着の手順など、BF-11を使用する前の準備について説明しています。また、各ボタンの基本的な操作方法についても説明していますので、ご使用前によくお読みください。

この章の内容

充電する	10
各部の名称.....	11
電源を入れる～初期設定をする	13
ホールド機能を使う	16
電源を切る.....	17
BF-11を装着する	18
アームバンドの装着	18
イヤフォンと脈拍センサーの装着.....	20
基本操作	23
メニューを選ぶ.....	23
設定を変更する	23
確定する	24
戻る	24
アイコンの見かた.....	24

困ったときは

メニュー一覧

索引

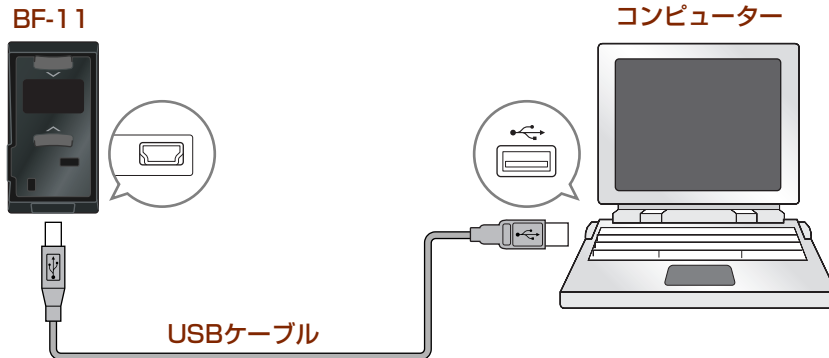


充電する

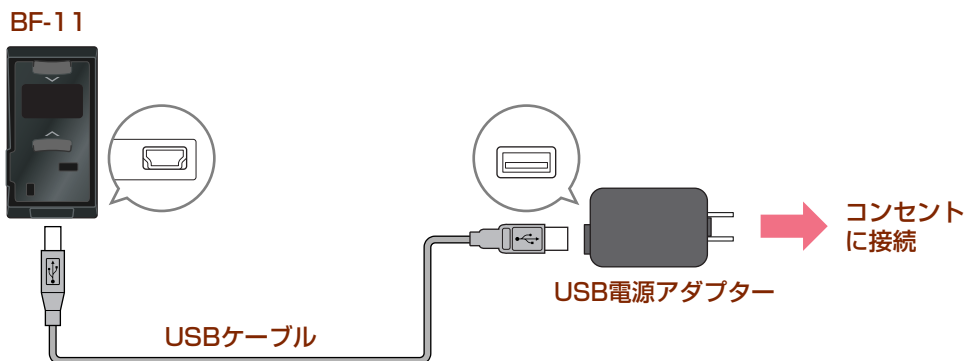
購入後、初めてBF-11を使う前には、BF-11を充電する必要があります。
付属のUSBケーブルで、起動しているコンピューターにBF-11を接続します。

重要

コンピューターとの接続について詳しくは、[50ページ](#)をご覧ください。



また、別売のUSB電源アダプター PA-U010を使用して充電することもできます。BF-11とUSB電源アダプターをUSBケーブルで接続し、USB電源アダプターをコンセント(家庭用AC100V)に接続します。








危険

充電は、必ず0~35℃の環境で行なってください。高温の環境で充電すると、発火などのおそれがあります。

注意

USBケーブルは、必ず付属のものを使用してください。異なるケーブルを使用すると、端子を破損するなど故障のおそれがあります。

電池残量や充電状況は、画面の右上に表示されるアイコンで確認できます。

-  充電中です。
-  充電が完了しました。電池残量は十分です。
-  電池残量が少なくなってきました。
-  もうすぐ電池がなくなります。充電してください。
-  電池がなくなりました。すぐに充電してください。

NOTE

電池を使い果たした状態からフル充電まで約3時間かかります。ノートパソコンを使って充電するときは、ノートパソコンの電源コードをコンセントに接続することをおすすめします。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

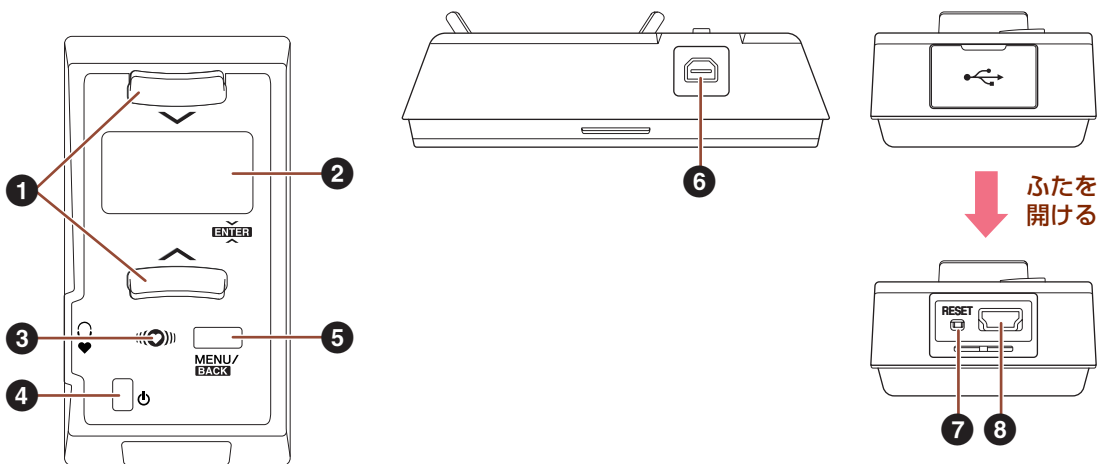
困ったときは

メニュー一覧

索引



各部の名称



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

① ▲/▼(上/下)ボタン

画面に表示されたメニューを選択したり、設定値を変更したりします。▲ボタンと▼ボタンを同時に押すことで、選択を確定します。

② ディスプレイ

メニューや現在の状態を表示します。しばらく本体の操作をしないと、電池の節約のためディスプレイはオフになります(67ページ)。オフになった場合、いずれかのボタンを押すことで再び点灯します。

③ LED

運動モード中に脈拍センサーを耳につけると、心拍数に合わせて点滅します。心拍数が高いとき(きつい運動時：%HRRが75%より高い)には赤、適切な心拍数(効果的な有酸素運動時：%HRRが55%～75%)には緑、心拍数が低いとき(軽い運動時や運動していないとき：%HRRが55%より低い)には青に点滅します。心拍数が検出できないときや、脈拍センサーをつけていないときには、LEDは消えています。

NOTE

%HRRについては36ページをご覧ください。

④ 電源ボタン

電源を入れたり切ったりします。
(電源を切る方法は2通りあります。17ページをご覧ください。)

⑤ [MENU/BACK](メニュー /バック)ボタン

音楽の再生中にこのボタンを押すことで、さまざまなメニューを表示します。音楽が再生されていないとき(設定中など)にこのボタンを押すと、ひとつ前の画面に戻ります。長押し(2秒以上押したまま)にすると、トップメニューに戻ります。

NOTE

[MENU/BACK]ボタンは、運動中に右手の指で押しやすいように斜めになっています。

⑥ イヤフォン端子

付属のイヤフォンを接続します(18ページ)。

困ったときは

メニュー一覧

索引



⑦ [RESET](リセット)スイッチ

BF-11が反応しなくなった場合など、何らかの異常が起こったときに、このボタンを押すことで正常な状態に戻します。先の細いピンなどで押ししてください。

注意

リセットスイッチを押すと、本体に電流が流れるため、イヤホンから音が発生することがあります。リセットスイッチは、イヤホンを耳から外した状態で押ししてください。

⑧ USB端子

付属のUSBケーブルを接続します。コンピューターと接続したり、別売のUSB電源アダプターを接続したりします。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



電源を入れる～初期設定をする

初めてBF-11の電源を入れたときには、初期設定を行なう画面が表示されます。画面の指示に沿って操作を進めると、表示言語や時刻などBF-11を使用する上での基本的な設定と、生年月日や身長、体重、心拍数など、運動するときに必要な設定が行なえます。これにより、BF-11を自分専用にカスタマイズすることができます。

♪ NOTE

設定の途中でディスプレイがオフになった場合、いずれかのボタンを押すことで再び点灯します。

操作手順

1 電源ボタンを押して、電源を入れます。

初めて電源を入れたときは、以下の画面が現れ、BF-11で使用する言語を選びます。英語、日本語、ドイツ語、スペイン語、フランス語が選べます。



♪ NOTE

二度目以降に電源を入れたときは、トップメニュー (15ページ) が現れます。

2 ▲/▼(上/下)ボタンで言語を選びます。

3 ▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、言語が確定します。

以下の画面が順番に現れますので、各画面で必要な情報を入力してください。

♪ NOTE

この取扱説明書では、以降、日本語の画面で説明をします。

■ 日付/時間

現在の日時を入力します。日付や時刻をどのように表示するかの設定もここで行ないます。



▲/▼(上/下)ボタンで設定を変更し、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。確定すると、自動的にカーソルが次の項目に進みます。最後まで入力すると、次の画面に進みます。

♪ NOTE

AM/PMを変更して▲/▼(上/下)ボタンを同時に押したときに、時間の入力が確定します。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 生年月日/性別

生年月日と性別を入力します。BF-11では体力年齢の算出をするので、ここで生年月日を正しく入力することが重要です。



▲/▼(上/下)ボタンで設定を変更し、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。確定すると、自動的にカーソルが次の項目に進みます。性別を入力し終わると、次の画面に進みます。

■ 体重/身長

体重と身長を入力します。運動時の走行距離や消費カロリーを計算するもとになります。



▲/▼(上/下)ボタンで設定を変更し、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。確定すると、自動的にカーソルが次の項目に進みます。身長を入力し終わると、次の画面に進みます。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 心拍数

安静時の心拍数と最大心拍数を入力します。安静時の心拍数は、左手首の内側に右手の人差し指と中指を当てて1分間の脈拍を数える(15秒の脈拍を数えて4倍する)方法で、簡易的に調べられます。ここでは簡易的に調べた値を入力しておき、あとで付属の脈拍センサーで正式に測った値を入力するとよいでしょう(69ページ)。

最大心拍数は、わかる人のみ入力してください。あらかじめ、年齢をもとに標準的な値が入力されていますので、わからなければ変更しなくてかまいません。

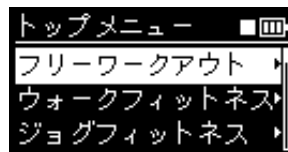
♪ NOTE

安静時心拍数と最大心拍数については、69ページをご覧ください。



▲/▼(上/下)ボタンで設定を変更し、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。確定すると、自動的にカーソルが次の項目に進みます。最大心拍数を設定し終わると、次の画面に進みます。

これで初期設定はすべて終わり、BF-11のトップメニューが表示されます。これ以降の操作については、取扱説明書の各章をご参照ください。



さっそくBF-11を使って、運動を開始しましょう!

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

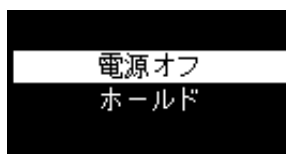


ホールド機能を使う

ホールド機能をオンにすると、▲/▼(上/下)ボタンと[MENU/BACK]ボタンの操作は無効となります。運動中などに誤ってボタンを押してしまっても、ホールド機能をオンにしておくことでボタン操作を受け付けないので、意図しない動作を防げます。ホールド機能がオンの間は、電源ボタンのみ使用できます。

操作手順

- 1 電源が入っているときに、電源ボタンを押します。
画面に「電源オフ」と「ホールド」が表示されます。



NOTE

操作をキャンセルしたい場合は、[MENU/BACK]ボタンを押すともとの画面に戻ります。

- 2 ▲/▼(上/下)ボタンで「ホールド」を選び、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。

■ ホールドをオフにするには

- 1 ホールドがオンのときに、電源ボタンを押します。
画面に「電源オフ」と「ホールド解除」が表示されます。
- 2 「ホールド解除」を選び、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



電源を切る

電源を切る方法は2通りあります。

電源ボタンを押します。「電源オフ」と「ホールド(またはホールド解除)」が表示されるので、▲/▼(上/下)ボタンで「電源オフ」を選び、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して電源を切ります。



NOTE

操作をキャンセルしたい場合は、[MENU/BACK]ボタンを押すともとの画面に戻ります。

電源ボタンを2秒以上押したままにします。下記のメッセージが表示され、電源が切れます。



NOTE

曲停止中は、30分間なにも操作がないと、自動的に電源がオフになります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



BF-11を装着する

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

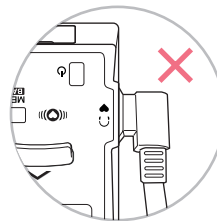
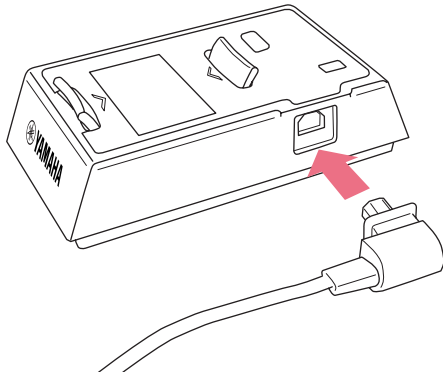
設定

アームバンドの装着

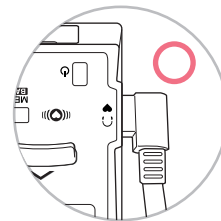
■ BF-11をアームバンドに取り付ける

1 イヤホン端子に付属のイヤホンを接続します。

防水ラバーが本体にぴったりくっつくよう、しっかりと差し込みます。



しっかり接続
されていない



しっかり接続
されている

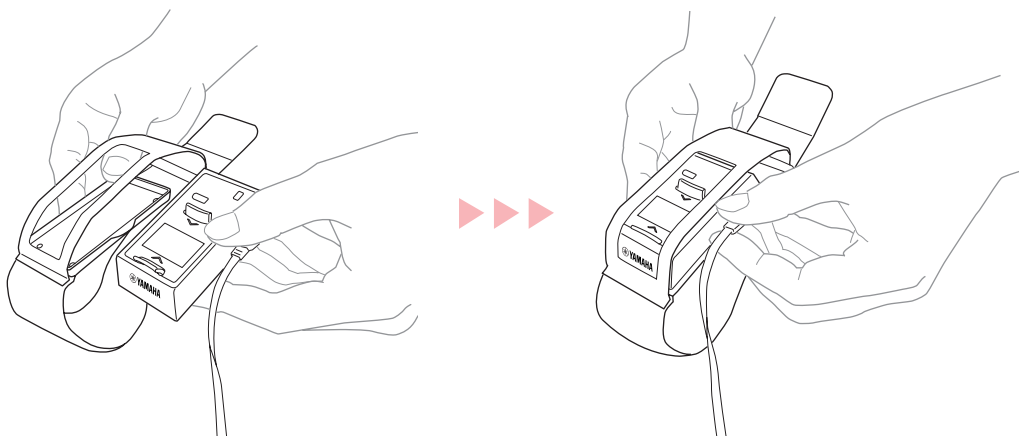
⚠ 注意

- BF-11の使用中は、イヤホンを本体から抜かないでください。端子部には防滴機能がありませんので、端子部から雨や汗などが内部に入ると故障の原因になります。
- イヤホンを外すときは、ケーブルを引っ張らず、プラグ部分を持って外してください。

♪ NOTE

防水ラバーが外れた場合、ラバーの凸とプラグの穴を合わせて付け直してください。

2 本体をアームバンドにセットします。



ⓘ 重要

- アームバンドの窓からYAMAHAのロゴから見える向きにします。
- カチッと音がするまではめます。

困ったときは

メニュー一覧

索引

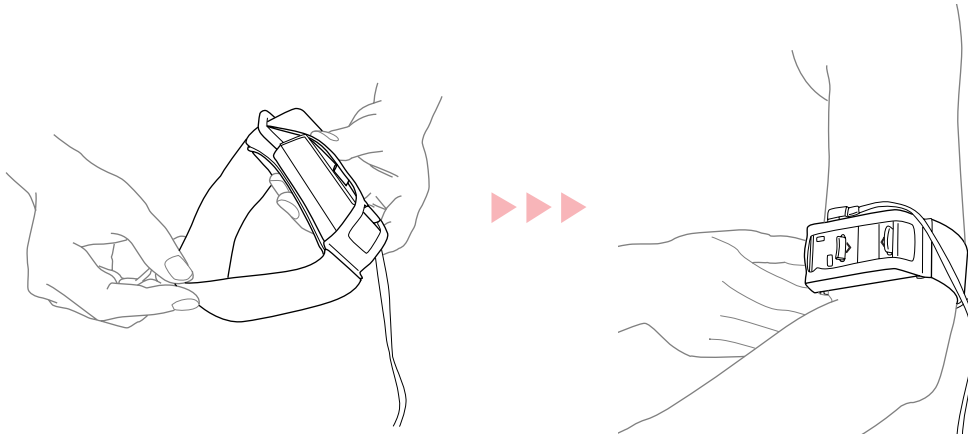


■ アームバンドを腕にはめる

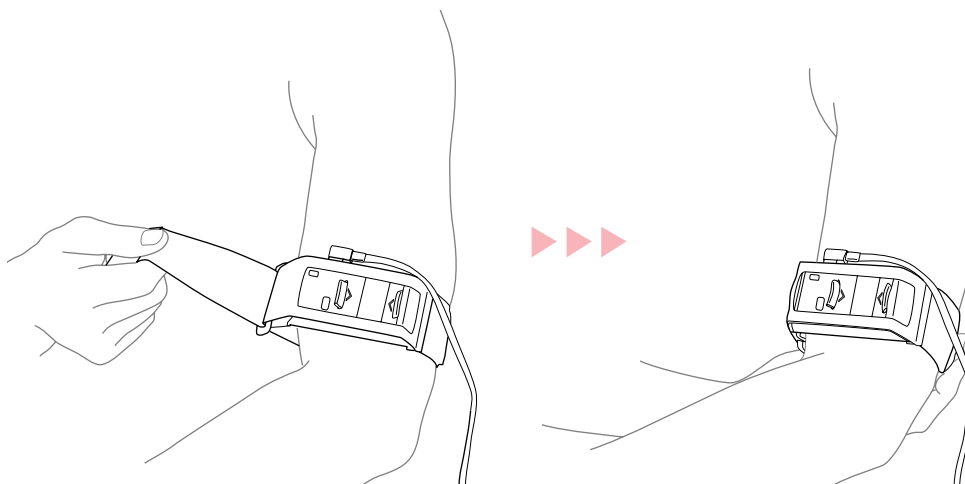
i 重要

必ず本体をアームバンドにセットしてから、アームバンドを腕にはめます。本体をセットしていないと、アームバンドのサイズ調整ができません。

1 アームバンドをゆるめ、左腕を通します。



2 二の腕でアームバンドをとめます。



i 重要

- ディスプレイが見やすいよう、位置を調節してください。
- 二の腕以外の場所(首や手首、足など)には装着しないでください。二の腕以外の場所では、運動中のステップを検出するセンサーが正しく機能しません。
- 必ずひじより上につけてください。ひじより下につけると、運動中のステップを検出するセンサーが正しく機能しません。
- きつすぎたり、ゆるすぎたりしないよう、締める強さを調節してください。きつすぎると、圧迫されて血行が悪くなるおそれがあります。また、ゆるすぎると、運動中にぐらぐらしてステップセンサーが正しく機能しなかったり、本体が落下したりするおそれがあります。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

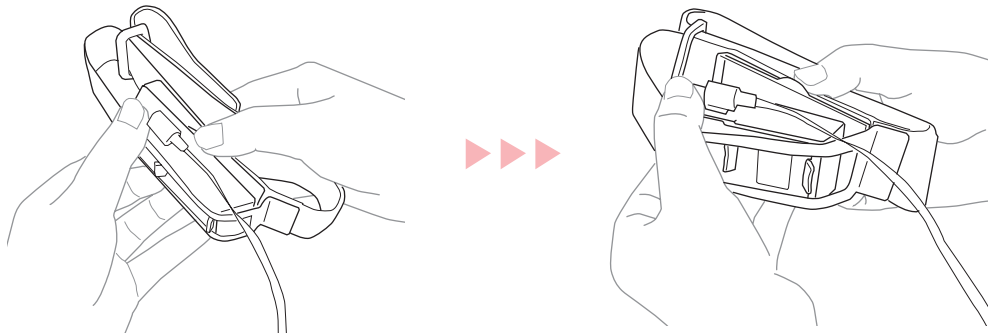
メニュー一覧

索引



■ 本体をアームバンドから取り外す

アームバンドの受け皿についているツメを下に押し、本体を持ち上げます。



■ アームバンドのお手入れ

アームバンドが汚れたら、水の中でやさしく押し洗いしてください。しっかり乾燥させてからご使用ください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

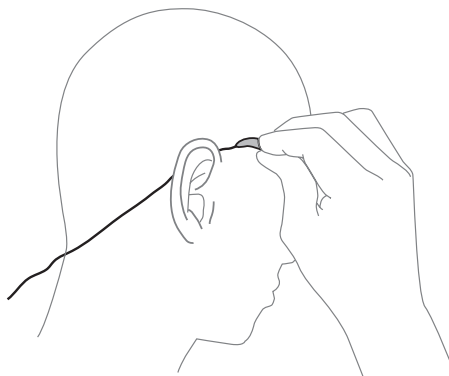
設定

イヤフォンと脈拍センサーの装着

重要

イヤフォンの左右を間違えないようご注意ください。Rが右、Lが左です。左右が逆だと正しくつけられません。

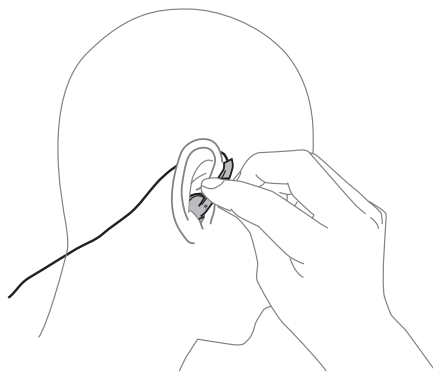
1 イヤフォンケーブルを耳の上にかけます。



2 イヤフォンを耳に入れます。

NOTE

必要に応じて、付属のイヤークッションをお使いください。



困ったときは

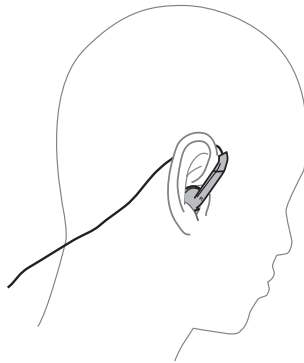
メニュー一覧

索引

次ページへ続く



- 3 イヤフォンの角度を調節します。**
同様に、左右ともイヤフォンを装着します。



i 重要

イヤフォンが耳に対して少し前に傾いた状態にします。耳が痛くなったりイヤフォンが外れたりしないよう、快適な位置に調整してください。

♪ NOTE

ご自分のイヤフォンをお使いになりたい場合は、別売のジャックアダプターをご利用ください。

- 4 耳たぶに、脈拍センサーをつけます。**



運動モード中は、本体のLEDが心拍数にあわせて点滅します(11ページ)。

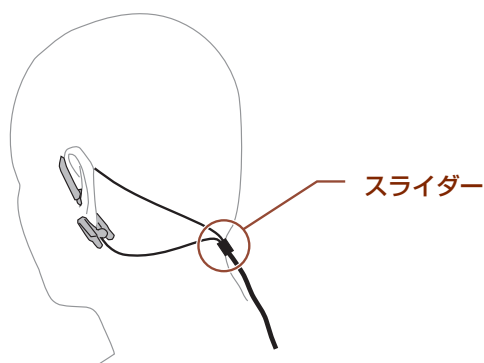
💡 HINT

心拍数がうまく検出できないときは、以下を試してみてください。

- 耳たぶを揉んで血行をよくする
- 脈拍センサーをつける位置を変えてみる
- センサーの感度を変更する(64ページ)

- 5 ケーブルのスライダーを頭の方へ移動します。**

イヤフォンが耳から外れにくくなります。快適な位置に調整してください。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

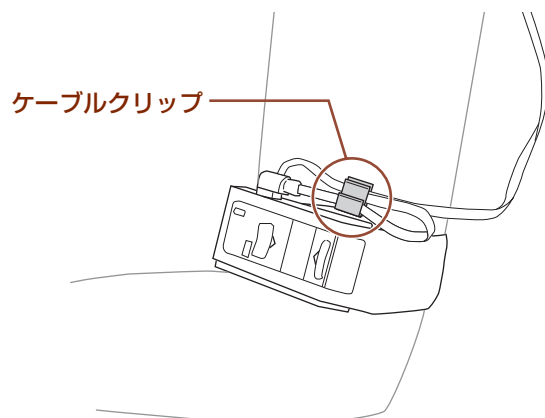
メニュー一覧

索引

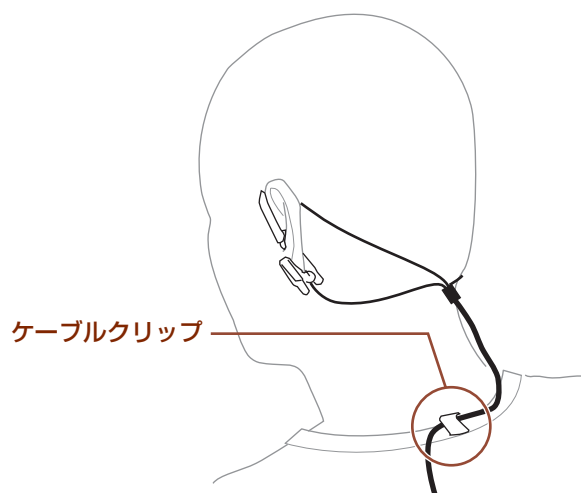


■ ケーブルクリップを使う

イヤホンケーブルが長すぎる場合は、付属のケーブルクリップで余ったケーブルを束ねておきます。



ケーブルクリップでケーブルを服に留めることもできます。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

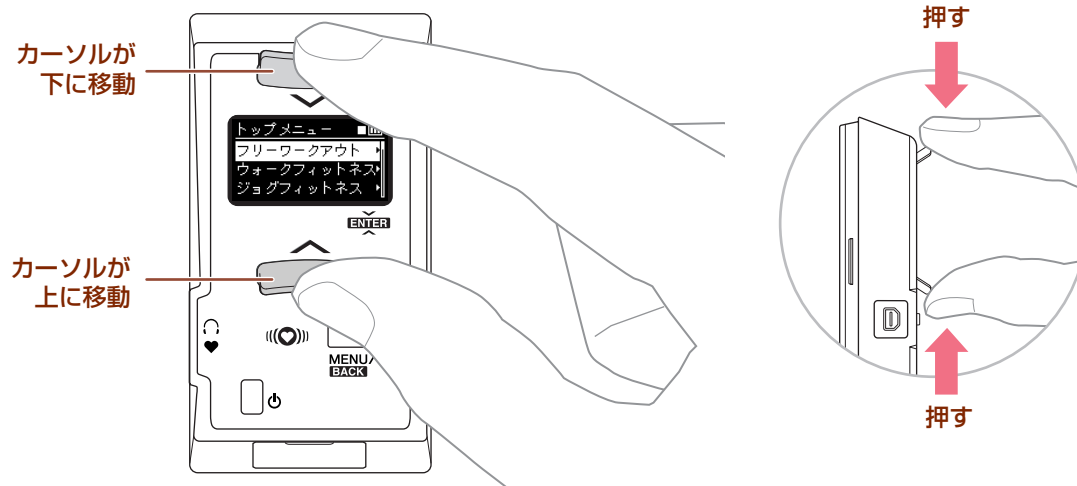


基本操作

ここでは、ボタンの基本的な操作方法について説明します。カーソル(反転表示)を移動してメニューを選んだり、設定値を変更したりする方法についてです。
 ここでの基本操作をよく理解しておくこと、以降の章での説明がよりわかりやすくなります。

メニューを選ぶ

- ▲(上)ボタンを矢印の方向に押すと、カーソル(反転位置)がひとつずつ上に移動します。
- ▼(下)ボタンを矢印の方向に押すと、下に移動します。



NOTE

4つ以上のメニューがある画面では、画面の右端にスクロールバーが表示されます。

設定を変更する

- 1 数値などの設定を変更する画面に入ると、設定できる項目が反転表示されます。(点滅している項目はその値を変更できることを示します。)



- 2 ▲/▼(上/下)ボタンで設定を変更します。

数値を変更する画面では、▲(上)ボタンを押すと数字がひとつずつ大きくなり、▼(下)ボタンを押すとひとつずつ小さくなります。数値を大きく変えたい場合は、▲(上)または▼(下)ボタンを押したままにします。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



確定する

メニューを選んだり、設定を変更したあと、▲(上)ボタンと▼(下)ボタンを同時に押すと、選んだメニューまたは設定が確定されます。

戻る

前の画面に戻ったり、設定をやり直したいときは、[MENU/BACK]ボタンを押します。

アイコンの見かた

画面の上部には、BF-11の状態を表すアイコンが表示されています。



①		シャッフル(62ページ)
②	または	リピート(62ページ)
③		再生中
		一時停止
④		停止
		電池残量(10ページ)

運動中の操作については41ページを、音楽モードでの操作については56ページをご覧ください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



運動しながら音楽を聴く

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

BF-11は、ウォーキングやジョギングしながら音楽を聴くことに特化したミュージックプレーヤーです。あなたの運動ペースを感知して、ステップとぴったり合うテンポの曲を自動的に再生したり、効果的な運動ができているかどうかを心拍数から判断して、より効果的なペースで歩いたり走ったりできるように音楽で指示を出してくれたりします。もしも決まったペースで運動したければ、あらかじめプログラムを組んでおくことで、プログラムに沿った曲が自動的に再生されるので、曲のテンポに合わせて走ったり歩いたりするだけで目的のペースが保てます。

BF-11には、3つの運動モードがあります。自分のペースで自由に運動したいときのフリーワークアウトモード、BF-11が最適な運動ペースを音楽で知らせてくれるフィットネスモード(ウォークフィットネスとジョグフィットネス)、それからプログラムに沿った運動のできるトレーニングモードです。

この章の内容

自分の歩く/走るペースに合った音楽を再生する	
—フリーワークアウトモード.....	26
フリーワークアウトモードで運動する	26
ゴールの設定と曲の選択をする	27
運動のあとに.....	29
最適なペースで運動する—フィットネスモード.....	30
フィットネスモードで運動する	31
コラム どんな運動をすればいい?	32
プログラムを作成して運動する—トレーニングモード	34
プリセットされているプログラムで運動する.....	34
新しいプログラムを作成する.....	36
コラム %HRR (予測最大心拍予備能)とは	36
作成したプログラムを編集する	38
プログラムを削除する	40
運動中の操作.....	41
運動履歴を管理する	45
運動履歴を見る	45
運動履歴を削除する	46

困ったときは

メニュー一覧

索引



自分の歩く/走るペースに合った音楽を再生する—フリーワークアウトモード

フリーワークアウトモードでは、自由なペースで運動すれば、BF-11が自動的に運動ペースに合った音楽を再生します。歩いたり走ったりする速さを変えると、ペース変更を感知し、変更後のペースに合ったテンポの曲が流れます。自分のステップと音楽のテンポが合う一体感で、ウォーキングやジョギングがますます楽しくなります。

フリーワークアウトモードに入るには：

トップメニューから「フリーワークアウト」を選びます。



フリーワークアウトモードで運動する

フリーワークアウトモードでは、自分の好きなペースで歩いたり走ったりすれば、ペースに応じて自動的に曲が切り替わります。

NOTE

ペース検出のため、運動のペースに合った曲が再生されるまでに数秒かかります。

HINT

曲が頻繁に切り替わる場合や、なかなか運動のペースに合った曲が再生されない場合は、ステップセンサーまたはペースセンサーの感度を変更してみてください(65ページ)。

操作手順

- 1 フリーワークアウトのメニューから「スタート」を選び、ウォーキング/ジョギングを開始します。

運動の目標(いつまで運動を続けるか)を設定したり、運動中に特定のプレイリストの曲だけを再生させたりすることもできます。その場合は、ここで「設定」を選び、27ページの「ゴールの設定と曲の選択をする」の手順に従って操作してください。

いちど目標設定を行なうと、次からは「スタート」の横に前回設定した目標が表示されます。これにより、毎回目標の設定をしなくても、次からは「スタート」を選ぶだけで、前回と同じ運動ができます。

NOTE

脈拍センサーが外れていたり、脈拍を検出できない場合(LEDが消えている場合)は、心拍数がログに残りません(29ページ)。脈拍センサーをつけ直し、脈拍が検出されていることを確認してからエクササイズを続けてください。

次ページへ続く

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

**NOTE**

自分でBF-11に取り込んだ曲の場合、曲の特性によっては運動のペースと曲のテンポが異なると感じられる場合があります。その場合、曲のテンポを付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」上で修正してください。(詳しい操作方法については、BODiBEAT Station取扱説明書をご覧ください。)

- 2 運動中は、ボリュームを変えたり、曲を変えたり、ペースを固定したりなどさまざまな操作ができます。

41ページの「運動中の操作」をご覧ください。

- 3 [MENU/BACK]ボタンを押してから▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、曲再生が終わります。

ログ表示画面が現れます。(ログ表示画面については29ページの「運動のあとに」をご覧ください。)

運動中に▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しして運動を終了することもできます。目標を設定していた場合は、設定していた目標に到達すると自動的に曲再生が停止してログ表示画面が現れます。

NOTE

学習機能(72ページ)がオンになっている場合は、ログ表示画面に移行する前に、運動の結果(心拍数やテンポ情報)をBF-11の設定に反映させるかどうか確認する画面が表示されることがあります。

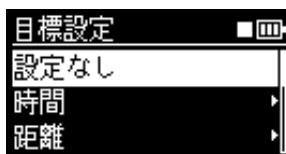
ゴールの設定と曲の選択をする

運動時間や運動距離、消費カロリーで、運動の目標を決めておくと、目標に到達したら自動的に曲再生が終わり、目標を達成したことをBF-11が教えてくれます。

ゴール設定をしたあとは、曲選択画面が表示されて、運動に使用する曲を選びます(プレイリストがある場合のみ)。全曲から再生するか、特定のプレイリストの曲だけを再生するかが選択できます。

操作手順

- 1 フリーワークアウトのメニューから「設定」を選びます。



- 2 「時間」「距離」「カロリー」から、目標として設定したい項目をひとつ選びます。

目標を決めずに運動する場合は、ここで「設定なし」を選んで手順4に進みます。

- 3 ▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、選択した項目の設定値が表示されるので、目標とする値を選びます。

時間

設定値: 10、20、30、45、60、90(分)、カスタム

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

次ページへ続く



距離

設定値: 3、5、10 (km)、ハーフマラソン、マラソン、カスタム

NOTE

表示単位を「マイル」にした場合(67ページ)は、ここでの設定値は以下のようになります。
2、5、10 (マイル)、ハーフマラソン、マラソン、カスタム

カロリー

設定値: 100、300、500、700、1000(kcal)、カスタム

NOTE

消費カロリーは、以下の式に基づいて計算されます(運動した時間分の基礎代謝量は含まれません)。

ウォーキング時(kcal) = 0.0005 × 速度(m/分) × 体重(kg) × 時間(分)

ジョギング時(kcal) = 0.001 × 速度(m/分) × 体重(kg) × 時間(分)

カスタムを選んだ場合は、▲/▼(上/下)ボタンで値を変更し、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押して確定します。

4 目標設定が終わると、音楽選択の画面に進みます。

目標設定で「設定なし」を選んだ場合(手順2):

「設定なし」を選んで▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、音楽選択画面が表示されません。

目標設定をした場合(手順3):

目標を選択肢から選んで▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、音楽選択画面が表示されます。

NOTE

音楽優先度(59ページ)の設定が「BODiBEATソング」になっていると、音楽選択の画面は表示されず、もとの画面にもどります。

5 音楽選択画面で、運動中に使用したいプレイリストを選びます。

設定値: 全曲、プレイリスト

NOTE

付属ソフトウェアを使ってBF-11に曲データを転送すると、曲のテンポに応じて「ウォーク」と「ジョグ」のプレイリストが自動的に作成されます。また、付属ソフトウェア上で自分で作成したプレイリストも、ここで選べます。

NOTE

ここで「全曲」を選んでも、下記の場合には付属ソフトウェアを使って自分でBF-11に取り込んだ曲が再生されず、内蔵のBODiBEATソングが再生されることがあります。

- 運動ペースに合うテンポの曲がない場合。
- 「音楽優先度」の設定(59ページ)を「ミックス」にした場合。この場合は、BODiBEATソングと自分で取り込んだ楽曲が半分ずつの割合で再生されます。(初期設定では音楽優先度は「ユーザーソング」になっており、運動ペースに合った曲がない場合を除いて、常に自分で取り込んだ曲が再生されます。)

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



運動のあとに

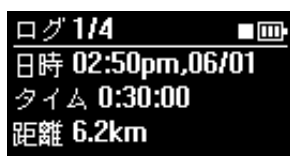
運動が終わると、その運動の結果(ログ)が表示されます。これは、運動の情報だけでなく、あなたの体力をも示す重要な情報になります。運動中のペースの変化や、心拍数の変化などがわかります。

付属のソフトウェアを使うと、より簡単に詳しくグラフやリストで結果が見られるだけでなく、グラフの印刷もできるので便利です。

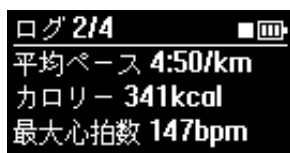
運動が終わると、下記のようなログ画面が現れます。



ログ画面は4ページあるので、▲/▼(上/下)ボタンを使って画面を切り替えられます。3ページ目と4ページ目では、運動中のペースと心拍数をグラフで確認できます。



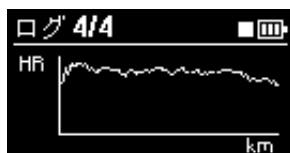
運動トータルの時間と距離を表示します



運動中の平均速度と消費カロリー、心拍数の最大値を表示します



運動中のペース変化をグラフで表示します



運動中の心拍数変化をグラフで表示します

NOTE

距離、ペース、消費カロリー、心拍数は、ユーザー情報をもとに推定しているため、実際の値とは異なる場合があります。

NOTE

このログ画面は、トップメニューから「データ」を選ぶことでいつでも確認できます。BF-11上には99回分のログが保存できます。

ログ画面から抜けるには、[MENU/BACK]ボタンを押します。フリーワークアウトの画面に戻ります。また、[MENU/BACK]ボタンを長押し(2秒以上押しのまま)することで、トップメニューに戻ります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



最適なペースで運動する—フィットネスモード

フィットネスモード(ウォークフィットネス、ジョグフィットネス)では、効果的な有酸素運動ができるように、歩いたり走ったりするペースをBF-11が音楽で指示してくれます。

脈拍センサーで運動中の心拍数を測定し、運動がきつすぎる(心拍数が上がりすぎている)ときには、テンポの遅い曲が再生されて、運動のペースを下げるよう促します。逆に運動が軽すぎる(心拍数があまり上がっていない)ときには、テンポの速い曲が再生されて、もっと速く歩いたり走ったりするように促します。再生される曲のテンポに合わせて運動するだけで、効果的な有酸素運動ができる仕組みになっています。

また、フィットネスモードでは「ウォームアップ」と「クールダウン」が用意されており、運動開始時は徐々にペースを上げ、運動終了時には少しずつペースを落とすことで、体に負担をかけないようにしています。

フィットネスモードでは、運動中の心拍数を正しく測定できるように、脈拍センサーをつけておく必要があります(21ページ)。また、運動を開始する前に、安静時心拍数や年齢などを正確に入力しておく必要があります(69ページ)。

ウォークフィットネスとジョグフィットネスの2つのモードは、操作方法は同じですが、ウォークフィットネスでは、歩くのに適したテンポの曲だけが再生され、ジョグフィットネスでは、走るのに適したテンポの曲が再生されます。ただし、ジョグフィットネスの場合でも心拍数が上がりすぎたときにはテンポの遅い曲が再生されることもありますので、その場合はテンポに合わせて歩いてください。

ウォークフィットネス/ジョグフィットネスモードに入るには:

トップメニューから「ウォークフィットネス」または「ジョグフィットネス」を選びます。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



フィットネスモードで運動する

フィットネスモードでは、運動中の心拍数を測定し、あなたの最大心拍数と安静時心拍数を考慮した効果的な有酸素運動ができるように、適切なペースを音楽で指示してくれます。運動を開始する前に、生年月日と安静時心拍数を正しく入力しておきましょう(69ページ)。

操作手順

- 1 トップメニューから、ウォーキングしたい場合は「ウォークフィットネス」を、ジョギングしたい場合は「ジョグフィットネス」を選びます。
- 2 脈拍センサーをつけ、心拍数が検出できていることを確認します(21ページ)。心拍数が検出できると、本体のLEDが心拍数に合わせて点滅します。
- 3 メニューから「スタート」を選び、再生される曲のテンポに合わせてウォーキング/ジョギングを開始します。

運動の目標(いつまで運動を続けるか)を設定したり、運動中に特定のプレイリストの曲だけを再生させたりすることもできます。その場合は、ここで「設定」を選び、27ページの「ゴールの設定と曲の選択をする」の手順に従って操作してください。

いちど目標設定を行なうと、次からは「スタート」の横に前回設定した目標が表示されます。これにより、毎回目標の設定をしなくても、次からは「スタート」を選ぶだけで、前回と同じ運動ができます。

警告

運動中は、脈拍センサーで検出された心拍数に応じて最適なテンポの曲が再生されますが、もしも運動がきつすぎると感じた場合は、無理して曲に合わせようとせず、43ページの方法でテンポを下げるか、運動をやめて休憩を取ってください。

NOTE

脈拍センサーが外れていたり、脈拍を検出できない場合は、画面に「心拍数計測エラー」と表示されます。脈拍センサーをつけ直し、運動を続けてください。

NOTE

運動開始時には、ウォークフィットネスで2分、ジョグフィットネスで3分のウォームアップがあります。ウォームアップのペースが遅い/速いと感じた場合は、43ページの方法でペースを変更できます。

NOTE

自分でBF-11に取り込んだ曲の場合、曲の特性によってはオリジナルの曲のテンポと付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」で解析したテンポが異なる場合があります。その場合、曲のテンポをBODiBEAT Station上で修正できます。(詳しい操作方法については、BODiBEAT Station取扱説明書をご覧ください。)

HINT

テンポガイド機能(60ページ)がオンになっている場合は、曲のテンポと運動ペースがずれているときにガイド音が鳴ります。

- 4 運動中は、ボリュームを変えたり、曲を変えたり、ペースを変更または固定したりなどさまざまな操作ができます。(41ページの「運動中の操作」をご覧ください。)

ウォーミングアップやクールダウンの開始時には、画面に「ウォームアップ」または「クールダウン」と2秒ほど表示され、その後もとの画面に戻ります。

次ページへ続く

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



- 5** [MENU/BACK] ボタンを1度押してから▲/▼(上/下) ボタンを同時に押すと、クールダウンが始まりますので、曲に合わせてに運動を続けます。
3分後、クールダウンが終わり、曲再生が停止します。

ログ表示画面が現れます。

運動中に▲/▼(上/下) ボタンを同時に長押ししてクールダウンに入ることもできます。クールダウンの途中でもう一度[MENU/BACK] ボタンを押してから▲/▼(上/下) ボタンを同時に押すと、曲再生が停止してログ表示画面が現れます。

目標を設定していた場合は、目標に到達するおよそ3分前に自動的にクールダウンに入り、目標に到達すると、クールダウンが終わり、曲再生が停止してログ表示画面が現れます。

NOTE

学習機能(72ページ)がオンになっている場合は、ログ表示画面に移行する前に、運動の結果(心拍数やテンポ情報)をBF-11の設定に反映させるかどうか確認する画面が表示されることがあります。

ログ表示画面の見方や操作方法については、29ページ「運動のあとに」をご覧ください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

コラム **どんな運動をすればいい?**



ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、呼吸循環(心肺)機能を発達させ、持久能力を向上させる効果があります。持久能力は体力年齢を測る物差しになりますから、有酸素運動を続けることで、若々しい体を保つことができるようになるのです。

また、有酸素運動はダイエットにも大変効果的です。運動時に体に取り入れられた酸素が脂肪を分解し燃焼させるからです。さらに、運動により適度な筋肉がついて基礎代謝が上がることで、太りにくい体質になります。

こうした運動の効果を最大限に上げるためには、ただやみくもに走るのではなく、運動の強度(走ったり歩いたりするペース)や運動時間を適切に設定することが大切です。

運動強度と心拍数

運動をすると心拍数が上がります。軽い運動よりも激しい運動の方が心拍数の上昇が大きいので、心拍数は運動強度を測るバロメーターとなります。運動の効果を上げるためには、目標となる心拍数を決めておき、それに合わせるように心拍数を測りながら運動することが重要です。

目標となる心拍数の決め方はいろいろありますが、BF-11では%HRR (Percentage of Heart Rate Reserve: 予測最大心拍予備能)をもとに心拍数を設定する方法を取り入れています。これは、安静時心拍数(運動していないときの心拍数)を0%、最大心拍数(その人にとってもっとも激しい運動をしたときの心拍数)を100%として、運動中の心拍数が何%に相当するかを運動強度とする方法です。ウォーキングの場合で55~75%、ジョギングの場合で65~75%が効果的な運動とされています。具体的な目標心拍数の計算式については36ページをご覧ください。

NOTE

BF-11の脈拍センサーは、耳たぶの血流量の変化(脈拍)を検出することで、心拍数を測定しています。

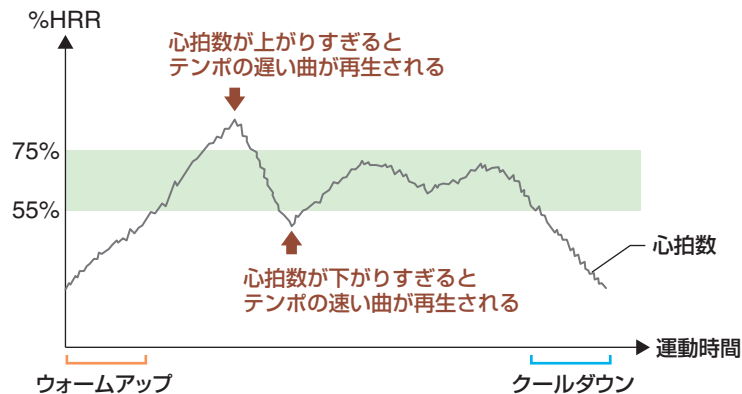
困ったときは

メニュー一覧

索引



BF-11のフィットネスモードを利用すると、安静時心拍数と最大心拍数をあらかじめ入力しておくだけで、運動中の心拍数を意識しなくても最適な心拍数が維持できるようになっています。心拍数が最適値より低い場合にはテンポの速い曲が流れて運動ペースを上げるように促し、心拍数が最適値より高い場合にはテンポの遅い曲が流れて運動ペースを下げるように促してくれるので、音楽にあわせて走ったり歩いたりするだけで、自動的に適切な心拍数に保たれるという仕組みです(グラフ参照)。なお、効果的な運動(%HRR=55~75%)ができていいるかどうかは、本体のランプが緑色に点滅していることで確認できます。これより低いと青に、高いと赤に点滅します。



運動時間

1回あたりの運動時間は、最低でも15分、できれば20分以上が望ましいとされています。長時間の運動ほど、脂肪燃焼の割合が高くなるためです。ウォーキングの場合は、心拍数の上がり方が緩やかなので、ジョギングよりも長い時間(30~40分を目安に)行なうとよいでしょう。

ウォーミングアップとクールダウン

効果的な運動のためだけでなく、けがの予防や疲労からの回復のためにも、運動前にはウォーミングアップを、運動後にはクールダウンを行ないましょう。一般的に、運動前や運動後に、ストレッチや屈伸を行なったり軽めの負荷で運動をしたりすることが、ウォーミングアップやクールダウンになります。BF-11のフィットネスモードでは、運動を開始した直後や停止する直前には自動的にゆっくりのテンポの曲が流れ、曲のテンポに合わせて運動するだけで適切なウォーミングアップ、クールダウンが行なえるようになっています。

安全に運動するために

運動時は、周囲の状況に注意し、事故やけがのないようにしてください。

- 公園や陸上競技場(トラック)など、なるべく交通量の少ない場所を選びましょう。
- 暗くなると、周囲が見えにくくなったり、逆に、走っている自動車などから見落とされやすくなったりします。明るい時間帯に運動しましょう。
- 走行時は、歩行時よりも事故の危険が大きくなりますので、特に周囲に気を配りましょう。

監修：東京大学大学院 深代千之教授
(スポーツ科学、スポーツバイオメカニクス専門)

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



プログラムを作成して運動する—トレーニングモード

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

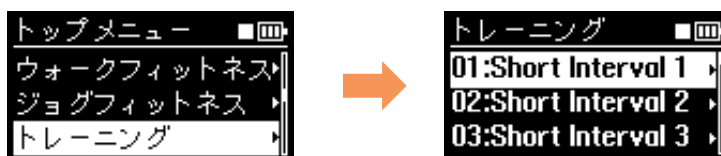
トレーニングモードでは、自分の目的に合わせてより綿密なプログラムを作成して運動できます。あらかじめ用意されているプログラムの中から好きなものを選んで運動することもできますし、それをもとに自分でプログラムを編集しなおすこともできます。また、一からプログラムを作成することもできます。(付属ソフトウェアを使うと、プログラムの編集や作成が簡単に行なえます。)

1つのプログラムは、複数のインターバルから構成されています。各インターバルの長さは、時間または距離で設定でき、それぞれのインターバルに対して運動強度を設定できます。運動強度は、最大心拍予備能(%HRR)、心拍数、曲のテンポ、ペース(分：秒/km)の中から選ばず。

正しい知識を持ってトレーニングプログラムを作成しておけば、運動開始から終了までの間、いつ、どのくらいペースアップダウンをすればいいかを、常にBF-11が指示してくれるので、計画通りのトレーニングが行なえます。

トレーニングモードに入るには:

トップメニューから「トレーニング」を選びます。



プリセットされているプログラムで運動する

トレーニングモードには、あらかじめ9つのプログラムが用意されています。これを使って、すぐに運動を開始することができます。

HINT

BF-11では、自分でプログラムを作ることもできます(36ページ)。プリセットのプログラムをもとにして編集することもできます(38ページ)。

操作手順

- 1 トレーニングモードのメニューから、使いたいプログラムを選びます。
プリセットプログラムの内容については、78ページをご覧ください。または、付属ソフトウェアでプログラム内容を確認することもできます。
- 2 脈拍センサーをつけ、心拍数が検出できていることを確認します(21ページ)。
心拍数が検出できると、本体のLEDが心拍数に合わせて点滅します。

困ったときは

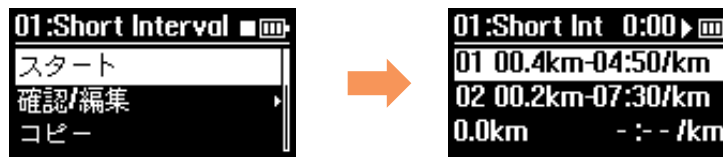
メニュー一覧

次ページへ続く

索引



3 メニューから「スタート」を選び、再生される曲のテンポに合わせてウォーキング/ジョギングを開始します。



運動中は、選んだプログラムの番号とインターバルの番号が画面の上に表示されます。各インターバルに適したテンポの曲が、自動的に再生されます。

HINT

特定のプレイリストの曲だけを使って運動したい場合には、ここで「確認/編集」を選び、表示されるリストの一番下にある「OK」を選ぶと、音楽選択の画面になります。

警告

運動中は、プログラムの内容に沿ったテンポの曲が再生されますが、もしも運動がきつすぎると感じた場合は、無理して曲に合わせようとせず、43ページの方法でテンポを下げるか、運動をやめて休憩を取ってください。

NOTE

脈拍センサーが外れていたり、脈拍を検出できない場合(LEDが消えている場合は、心拍数がログに残りません(29ページ)。また、ターゲット(36ページ)に「HR」または「%HRR」を設定したプログラムでは、画面に「心拍数計測エラー」と表示されます。脈拍センサーをつけ直し、脈拍が検出されていることを確認してからエクササイズを続けてください。

HINT

テンポガイド機能(60ページ)がオンになっている場合は、曲のテンポと運動ペースがずれているときにガイド音が鳴ります。

NOTE

自分でBF-11に取り込んだ曲の場合、曲の特性によってはオリジナルの曲のテンポと付属ソフトウェア「BODIBEAT Station」で解析したテンポが異なる場合があります。その場合、曲のテンポをBODIBEAT Station上で修正できます。(詳しい操作方法については、BODIBEAT Station取扱説明書をご覧ください。)

4 運動中は、ボリュームを変えたり、曲を変えたり、ペースを変更または固定したりなどさまざまな操作ができます。(41ページの「運動中の操作」をご覧ください。)

5 プログラムが終了すると、自動的に曲再生が終わります。

ログ表示画面が現れます。(ログ表示画面については29ページの「運動のあとに」をご覧ください。)

途中で運動を終了したい場合には、[MENU/BACK]ボタンを1度押してから▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すか、▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しすると、曲再生が停止してログ表示画面が現れます。

NOTE

学習機能(72ページ)がオンになっている場合は、ログ表示画面に移行する前に、運動の結果(心拍数やテンポ情報)をBF-11の設定に反映させるかどうか確認する画面が表示されることがあります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



新しいプログラムを作成する

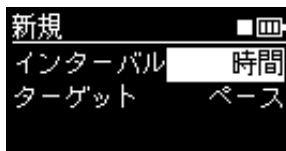
自分で自由にインターバルの長さや運動強度を設定して、プログラムを作成できます。

NOTE

1プログラムあたり99インターバル、最大で99プログラム作成できます。

操作手順

1 トレーニングモードのメニューから「新規」を選びます。



2 インターバルの単位と、ターゲット(運動強度)の単位を設定します。

たとえば、あるインターバルを「3分間、5分/kmのペースで走りたい」という場合には、インターバルに「時間」を選び、ターゲットに「ペース」を選びます。

インターバル

設定値: 時間、距離

ターゲット

設定値: ペース(分;秒/km)、テンポ(bpm)、HR (心拍数;bpm)、%HRR (予測最大心拍予備能;%)

NOTE

ペースは、ジョギング時の歩幅設定(71ページ)をもとに決定されます。運動中に再生される曲が速すぎる/遅すぎる場合は、歩幅設定を変更してください。

NOTE

長さの表示単位を「マイル」に設定した場合は、ペースは「分:秒/マイル」で表されます(67ページ)。

コラム %HRR (予測最大心拍予備能)とは

最大心拍数と安静時心拍数の差をHRR (Heart Rate Reserve: 予備心拍数)と表します。

$$\text{HRR} = \text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}$$

BF-11は、このHRRをパーセントで表した%HRR (Percentage of Heart Rate Reserve: 予測最大心拍予備能)を、運動強度の指標として採用しています。

この%HRRを使うと、運動中の心拍数(HR)は以下の式で表されます。

$$\text{HR} = \text{HRR} \times \% \text{HRR} + \text{安静時心拍数}$$

たとえば、最大心拍数が180bpm、安静時心拍数が60bpmの場合、%HRRが70%となるような運動をしたい場合は、

$$\text{HR} = (180 - 60) \times 0.7 + 60 = 144$$

となるので、心拍数を144bpm程度に保ちながら運動すればよいということです。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

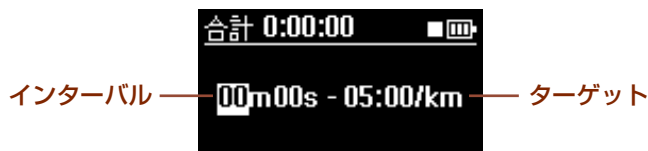
困ったときは

メニュー一覧

索引



インターバルとターゲットの設定が終わると、以下の画面が表示されます。



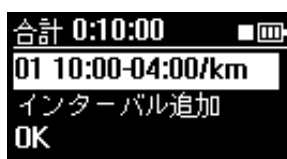
NOTE

ターゲットに「テンポ」を選んだ場合はターゲットの数値の前に「T」が、「HR」を選んだ場合は「H」が表示されます。

(たとえば、「1km、170bpmのテンポ」という場合は「01.0km-T170bpm」)

3 インターバルとターゲットに、それぞれ値を入力します。

ターゲットの入力が終わった時点で▲/▼(上/下)ボタンを同時に押し、入力が確定し、以下の画面が表示されます。



4 「インターバル追加」を選んで、次のインターバルを入力します。

5 手順3~4を繰り返し、すべてのインターバルを入力してプログラムを完成させます。

6 すべてのインターバルの入力が終わったら、「OK」を選びます。

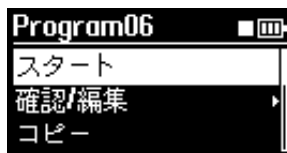
運動中に使用する曲を選ぶ画面が表示されます。

NOTE

プレイリストがない場合や、音楽優先度(59ページ)の設定が「BODiBEATソング」になっている場合は、音楽選択の画面は表示されません。手順8へ進んでください。

7 運動中に使用したいプレイリストを選びます。(28ページの手順5をご覧ください。)

プレイリストの選択が終わると、以下の画面が表示されます。



8 「スタート」を選ぶと、新しく作ったプログラムがスタートします。

再生される曲のテンポに合わせてウォーキング/ジョギングを開始します。運動中の画面表示や注意事項については、35ページをご覧ください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

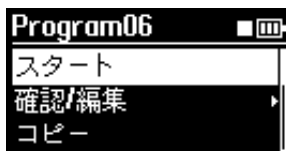


作成したプログラムを編集する

すでに作成してあるプログラムをもとにして新しいプログラムを作ったり、作成したプログラムを修正したりできます。

操作手順

- 1 トレーニングモードのメニューから、編集したいプログラムを選びます。
以下の画面が表示されます。



- 2 選んだプログラムを編集して上書きしたい場合は「確認/編集」を選び、手順3に進みます。選んだプログラムをもとに別のプログラムを作りたい場合は「コピー」を選びます。

コピーを選んだ場合、「プログラムXXにコピーしました」というメッセージが表示され、手順1の画面に戻るので「確認/編集」を選んで手順3に進みます。

NOTE

コピー先は、空いている一番小さいプログラム番号になります。

プログラムのすべてのインターバルが一覧表示されます。



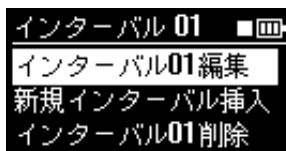
- 3 編集したいインターバルを一覧から選びます。

いずれかのインターバルを編集したい場合は、編集したいインターバルを選びます。プログラムの途中にインターバルを追加したい場合は、追加したい位置を選びます。(たとえば、02と03の間に追加したい場合は、ここで03を選びます。)

削除したい場合は、削除するインターバルを選びます。

プログラムの最後にインターバルを追加したい場合は、最後のインターバルの下にある「インターバル追加」を選んで手順6に進みます。

- 4 メニューの中から、作業内容(編集、挿入、削除)を選びます。



次ページへ続く

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

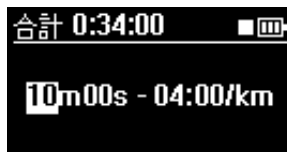
メニュー一覧

索引



編集、挿入

メニューで「インターバル編集」または「インターバル挿入」を選ぶと、以下の画面が表示されます。



削除

メニューで「インターバルXX削除」を選ぶと、確認メッセージが表示されるので、「はい(削除)」を選んで手順7に進みます。「いいえ」を選ぶと、削除せずに手順3に戻ります。

5 インターバルとターゲットに、それぞれ値を入力します。

ターゲットの入力が終わった時点で▲/▼(上/下)ボタンを同時に押し、入力が確定し、以下の画面が表示されます。



6 手順3～5を繰り返し、すべてのインターバルを入力してプログラムを完成させます。

7 すべてのインターバルの編集が終わったら、「OK」を選びます。

運動中に使用する曲を選ぶ画面が表示されます。

♪ NOTE

プレイリストがない場合や、音楽優先度(59ページ)の設定が「BODiBEATソング」になっている場合は、音楽選択の画面は表示されません。手順9へ進んでください。

8 運動中に使用したいプレイリストを選びます。(28ページの手順5をご覧ください。)

プレイリストの選択が終わると、以下の画面が表示されます。



9 「スタート」を選ぶと、新しく作ったプログラムがスタートします。

再生される曲のテンポに合わせてウォーキング/ジョギングを開始します。運動中の画面表示や注意事項については、35ページをご覧ください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

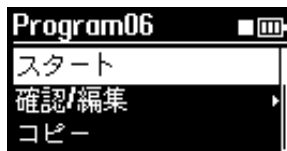


プログラムを削除する

BF-11のメモリがいっぱいになってしまった場合などに、不要なプログラムを削除できます。

操作手順

- 1 トレーニングモードのメニューから、削除したいプログラムを選びます。
以下の画面が表示されます。



- 2 「削除」を選びます。
削除するかどうか確認する画面が現れます。
- 3 「はい(削除)」を選ぶと、プログラムが削除されます。「いいえ」を選ぶと、削除せずに元の画面に戻ります。
「はい(削除)」を選ぶと、「プログラムXXを削除します」というメッセージが表示され、トレーニングモードのメニューに戻ります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



運動中の操作

運動中には、一時停止、音量調整、ペースの変更など、さまざまな操作が行なえます。フリーワークアウト、ウォークフィットネス、ジョグフィットネス、トレーニングのどのモードでも、操作方法は同じです。

■ 運動を一時停止する

運動中に少し休憩したいときなど、運動モードを一時停止できます。一時停止している間の心拍数やペースは、ログに記録されません。

操作手順

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押します。曲再生と運動が一時停止状態になります。もう一度▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、再生を再開します。

■ 運動を停止する

操作手順

1 運動中に[MENU/BACK]ボタンを押します。

曲変更画面が表示されます。



2 ▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、曲再生が停止してログ表示画面が現れます。

HINT

運動中に▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しして停止することもできます。

NOTE

フィットネスモードでは、曲再生が停止する前におよそ3分間のクールダウンに入ります(32ページ)。

■ 音量を変える

操作手順

▲(上)ボタンまたは▼(下)ボタンを押すと、音量画面が表示され、▲/▼(上/下)ボタンで音量を変更できます。



音量画面は、ボタン操作が終わって2秒ほどで、自動的にもとの画面に戻ります。音量画面が出ている間に[MENU/BACK]ボタンを押すことで、もとの画面に戻ることもできます。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 曲を変更する

運動中に曲変更の操作をすると、現在再生している曲をもう一度はじめから再生したり、テンポが同じくらいの別の曲に切り替えたりできます。

操作手順

1 運動中に[MENU/BACK]ボタンを押します。

曲変更画面が表示されます。



2 ▼(下)ボタンを押すと、現在の曲を飛ばして、別の曲が再生されます。

▲(上)ボタンを押すと、現在再生している曲がはじめから再生されます。

▼(下)ボタンを押したときには、現在再生中のプレイリスト(またはBF-11の中の全曲)から、テンポが同じくらいの別の曲が呼び出されます。テンポの異なる曲は再生されません。

たとえば、以下のような曲が入っているプレイリストを再生しているとします。

ソング1	♩ = 140
ソング2	♩ = 120
ソング3	♩ = 142
ソング4	♩ = 138
ソング5	♩ = 150

運動ペースが140bpmのときは、140bpmと同じくらいのテンポの曲が呼び出されます。たとえば、ソング1が再生されているとすると、このとき▼(下)ボタンを押すことで、ソング3またはソング4に切り替わります。ソング2とソング5はテンポが異なるため、選ばれません。

曲選択画面は、ボタン操作が終わって10秒ほどで、自動的にもとの画面に戻ります。曲選択画面が出ている間に[MENU/BACK]ボタンを3回押すことで、もとの画面に戻ることもできます。

([MENU/BACK]ボタンを1回押すとペース画面が、2回押すと表示切替画面が表示され、もう一度押すともとの画面に戻ります。)

♪ NOTE

学習機能(72ページ)がオンになっているときは、曲を変更した回数が記憶されます。曲を飛ばした場合は、その曲はあまり好きではない曲として記憶され、再生される優先度が下がります。曲のはじめに戻って同じ曲を聴きなおした場合は、その曲は気に入っている曲として記憶され、優先的に再生されるようになります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ ペースを固定する

ペースを維持して運動を続けたいときに、現在再生されている曲のテンポを固定し、同じくらいのテンポの曲だけを再生するようにします。ペースを固定すると、心拍数や走る速さにあわせて曲が自動的に変更せず、常に同じくらいのテンポの曲だけが再生されます。

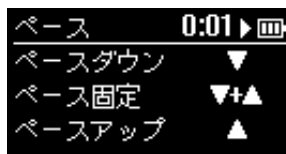
♪ NOTE

一時停止中は、ペース固定できません。

操作手順

1 運動中に[MENU/BACK]ボタンを2度押します。

ペース画面が表示されます。



2 ▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、現在のテンポが固定されます。

テンポ固定をやめて通常の状態に戻したいときは、もう一度手順1、2を繰り返します。

■ ペースを変更する

フィットネスモードまたはトレーニングモードで運動しているときに、再生される曲が速すぎる、または遅すぎると感じたら、遅いまたは早いテンポの曲に手動で変更できます。ペースを変更しても、変更したペースに合う曲がずっと再生されるわけではなく、その後は心拍数やトレーニングプログラムの内容に応じたテンポの曲が再生されます。

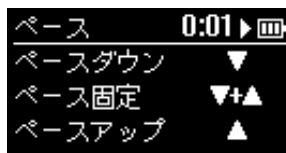
♪ NOTE

一時停止中は、ペース変更できません。

操作手順

1 運動中に[MENU/BACK]ボタンを2度押します。

ペース画面が表示されます。



2 テンポを速くしたいときは▲(上)ボタンを、テンポを遅くしたいときは▼(下)ボタンを押します。

♪ NOTE

学習機能(72ページ)がオンになっているときは、ペース変更をすることで、BF-11に記憶されているペース情報(運動開始時、最速時)や最大心拍数に変更される場合があります。この場合、運動が終わったときに、変更内容を記憶させるかどうかの確認画面が表示されますので、次回以降の運動に反映させたい場合は「はい」を選びます。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 運動中メイン表示を変更する

フリーワークアウトモードまたはフィットネスモードの運動中に画面中央に表示する項目を変更できます。

♪ NOTE

トレーニングモードでは画面表示を変更できません。

操作手順

1 運動中に[MENU/BACK]ボタンを3度押します。

表示切替画面が表示されます。



2 ▲(上)ボタンまたは▼(下)ボタンを押して、画面表示を選びます。

設定項目: 時間、距離、ペース、カロリー、心拍数、曲名

運動中メイン表示の内容については、[66ページ](#)をご覧ください。

♪ NOTE

運動をしていないときは、[66ページ](#)の「表示」メニューから運動中メイン表示を設定することができます。

3 ▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、選んだ画面が運動中メイン画面に設定されます。

表示切替画面は、何も操作をしなかった場合は、10秒ほどで自動的にもとの画面に戻ります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



運動履歴を管理する

運動が終わると、運動した時間や距離、平均速度、消費カロリー、心拍数などのデータが、自動的にBF-11内に保存されます。99回分の運動結果(ログ)が本体内に保存でき、いつでも確認できます。1回ごとの運動結果だけでなく、1週間で何キロ走ったか、1か月で何キロカロリー消費したかなどの累計も確認できます。

NOTE

BF-11本体では99回分のログが保存でき、それを超えると古いものから自動的に削除されます。定期的に付属ソフトウェアのエクササイズライブラリーにログデータを保存しましょう。

ログの管理をするには、トップメニューから「データ」を選びます。



運動履歴を見る

操作手順

- 1 データメニューから、確認したいログを選びます。ワークアウト、日、週、月が選べます。
「ワークアウト」を選ぶと、1回ごとの運動結果を確認できます。「日」を選ぶと、1日分の累計データを確認できます。「週」または「月」を選ぶと、1週間または1か月分の累計データを確認できます。
- 2 手順1で「ワークアウト」を選んだ場合は、確認したいログを選びます。手順1で「日」「週」「月」を選んだ場合は、どの日/週/月のログを確認するかを選びます。
- 3 「確認」を選びます。
選んだログが表示されます。ログ画面の見方については[46ページ](#)をご覧ください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ ログ画面の見方

ログ画面の見方は、45ページの手順1で選んだ項目によって異なります。ログ画面は4ページまたは2ページあり、▲/▼(上/下)ボタンで画面を切り替えられます。

「ワークアウト」を選んだとき

29ページをご覧ください。

「日」「週」「月」を選んだとき

ログ画面は以下の2ページです。



♪NOTE

3~4画面(グラフ)は表示されません。

♪NOTE

距離、ペース、消費カロリー、心拍数は、ユーザー情報をもとに推定しているため、実際の値とは異なる場合があります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

運動履歴を削除する

不要なログは、下記の手順で削除できます。

操作手順

- 1 データメニューから、削除したいログを選びます。ワークアウト、日、週、月が選べます。
「ワークアウト」を選ぶと、1回ごとの運動結果を削除できます。「日」、「週」または「月」を選ぶと、1日分、1週間分または1か月分のログを、まとめて削除できます。
- 2 手順1で「ワークアウト」を選んだ場合は、削除したいログを選びます。
手順1で「日」「週」「月」を選んだ場合は、どの日/週/月のログを削除するかを選びます。
- 3 「削除」を選びます。
削除するかどうか確認する画面が現れます。
- 4 「はい(削除)」を選ぶと、ログが削除されます。「いいえ」を選ぶと、削除せずに元の画面に戻ります。

困ったときは

メニュー一覧

索引



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

コンピューターと接続する

BF-11をコンピューターと接続すると、運動結果やトレーニングプログラム、曲データの管理を、簡単に、そして直感的に行なえます。また、BF-11の音楽モードを使用する場合は、あらかじめコンピューターから曲データを本体に転送しておく必要があります。転送した曲データは、音楽モードだけではなくすべてのモードで使用できます。

コンピューター上でデータを管理したり、コンピューターから曲データを転送したりするには、付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」を使用します。

この章の内容

付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」について	48
動作環境	49
BODiBEAT Stationのインストール	49
接続方法	50
BF-11をコンピューターから取り外す	50
曲データを取り込む	51

困ったときは

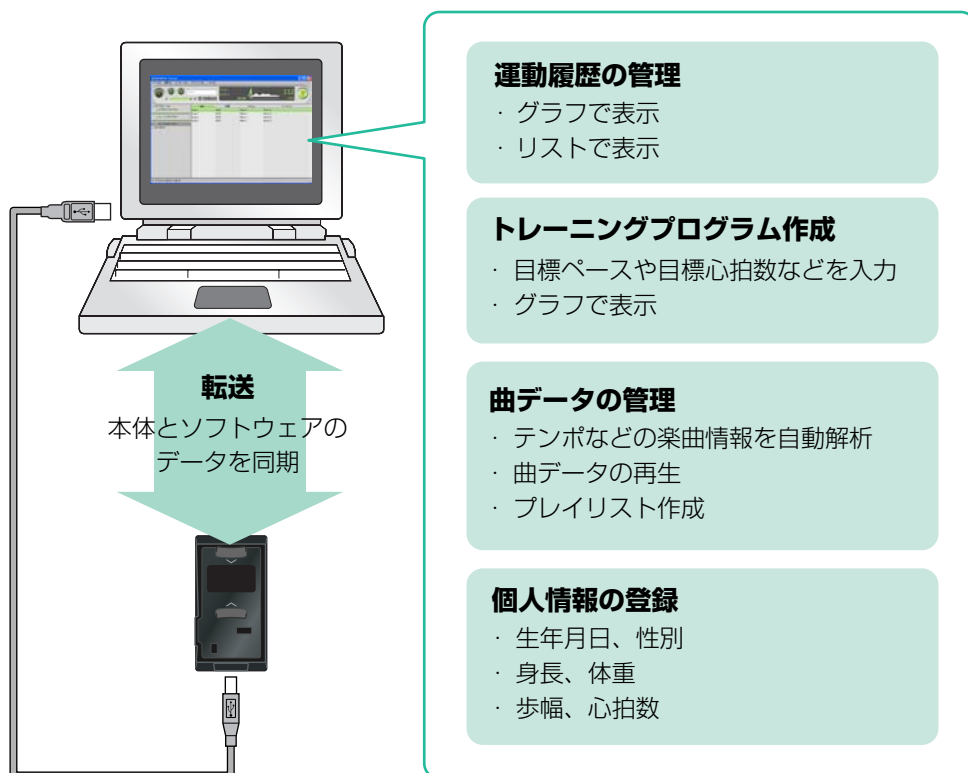
メニュー一覧

索引



付属ソフトウェア「BODiBEAT Station」について

BODiBEAT Stationでは、BF-11で使用する曲データを管理したり、運動した結果をグラフなどで視覚的に確認したりできます。自分の好きな曲だけを編集したプレイリストを作成してBF-11に取り込めば、お気に入りの曲を聴きながら運動することができます。また、トレーニングプログラムの作成や個人データの入力などを、BF-11上で行なう代わりにコンピューター上で行なうことで、より簡単にすばやく入力できます。



BODiBEAT Stationの使い方については、「BODiBEAT Station取扱説明書」をご参照ください。(ソフトウェアをインストールすると、一緒にインストールされます。)

重要

ソフトウェアをインストールする前に必ず、CD-ROMに入っている「ソフトウェア使用許諾契約」をお読みください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



動作環境

OS	Windows® XP Service Pack 2以降、32ビット版Windows® Vista、Windows® 7
対応コンピューター	USB端子を装備した1GHz以上のIntel® Pentium®およびCeleron®ファミリーのプロセッサを搭載したコンピューター
メモリー	Windows XP: 128MB以上(256MB以上推奨) Windows Vista/7: 512MB以上(1GB以上推奨)
ハードディスク	200MB以上の空き容量
ディスプレイ	1024×768ドット以上
サウンド	Windows対応のオーディオインターフェースまたはサウンドカード (Windows Media® Player 9以上がインストールされていること)

上記の動作環境を満たしている場合でも、すべてのコンピューターにおける動作を保証するものではありません。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

BODiBEAT Stationのインストール

操作手順

1 付属CD-ROMをコンピューターのCD/DVDドライブに入れます。

コンピューターの画面上に、スタート画面が表示されます。

♪ NOTE

スタート画面が表示されない場合は、マイコンピュータからCD-ROMの入っているドライブを選び、Setup.exeをダブルクリックして手順3に進んでください。

2 スタート画面上の「BODiBEAT Stationのインストール」をクリックします。

インストールが開始されます。

3 画面の指示に従って、インストールを実行します。

⚠ 注意

BODiBEAT Stationをインストールしたコンピューターに初めてBF-11を接続すると、トレーニングモードのプリセットプログラムの内容はBODiBEAT Station上の情報に上書きされます。BF-11上でプリセットプログラムの内容を変更してあった場合、変更内容は失われますので、あらかじめコピー機能を使って別のプログラムとして保存しておくことをおすすめします(38ページ)。

困ったときは

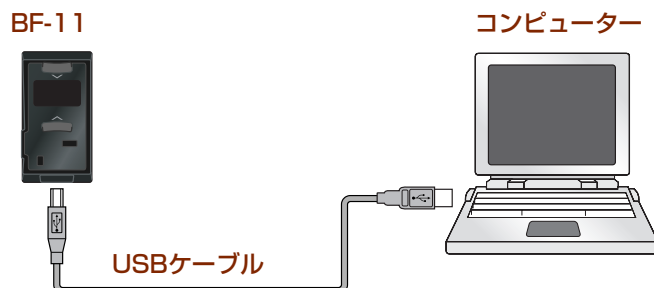
メニュー一覧

索引



接続方法

付属のUSBケーブルを使って、起動しているコンピューターにBF-11を接続します。(自動的に充電が始まります。)コンピューターと接続している間は、BF-11はPCモードとなり、ボタン操作を受け付けなくなります。



⚠ 危険

コンピューターとの接続は、必ず0~35℃の環境で行なってください。高温の環境で充電すると、発火などのおそれがあります。

⚠ 注意

- コンピューターが省電力モード(サスペンド/スリープ/スタンバイなど)のときにBF-11を接続したり、接続中にコンピューターを省電力モードにしないでください。BF-11がハングアップしてデータが失われたり、放電して電池が消耗したりするおそれがあります。
- USBケーブルは、必ず付属のものを使用してください。異なるケーブルを使用すると、端子の破損や故障につながるおそれがあります。
- データの転送中は、絶対にUSBケーブルを抜かないでください。データが失われたり、本体が正常に動作しなくなるおそれがあります。
- BODiBEAT Stationのインストールされているコンピューターと接続すると、「このコンピューターに関連付けしますか?」というメッセージが表示される場合があります。ここで「はい」を選ぶと、BF-11上のログやトレーニングプログラム、曲データなどが消去されてしまいますのでご注意ください。

BF-11をコンピューターから取り外す

NOTE

Windows 7をお使いの場合は、添付ファイルをご覧ください。📎

操作手順

- 1 Windowsタスクバーの「ハードウェアの安全な取り外し」アイコンをダブルクリックします。
ハードウェアの安全な取り外しダイアログが表示されます。
- 2 「デバイスコンポーネントを表示する」にチェックが入っていることを確認してから「Yamaha BODiBEAT USB Device」を選び、[停止]をクリックします。
ハードウェアデバイスの停止ダイアログが表示されます。
- 3 ハードウェアデバイスの停止ダイアログで[OK]をクリックします。
- 4 USBケーブルをコンピューターから外します。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

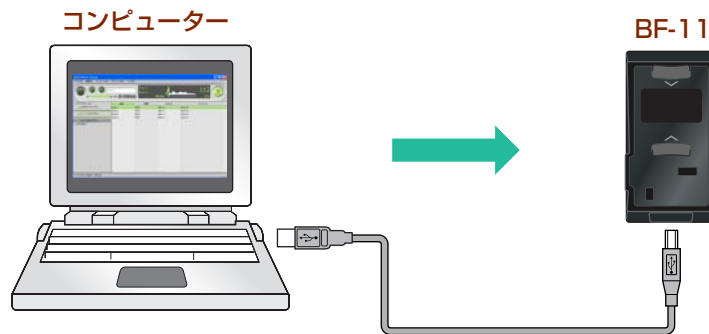
索引



曲データを取り込む

お気に入りの曲をBF-11に取り込んで、運動中に再生させたり、音楽モードで聴いたりできます。曲データを取り込むには、付属ソフトウェアBODiBEAT Stationをコンピューターにインストールしておく必要があります。コンピューターのハードディスク上にある曲データをBODiBEAT Stationにインポートし、BODiBEAT Station上で必要に応じてプレイリストを作成します。それから、BF-11に曲データやプレイリストを転送します。

操作手順



1 BODiBEAT Stationを起動する

2 曲データをBODiBEAT Station上にインポートする

取り込みたいファイルまたはフォルダーをBODiBEAT Stationのウィンドウにドラッグします。

3 曲データをBF-11本体に転送する

本体とコンピューターを接続すると、同期が行なわれ、曲データが本体に転送されます。

詳しい操作方法については、BODiBEAT Station取扱説明書をご参照ください。

NOTE

音楽CDから直接BODiBEAT Stationに曲データを取り込むことはできません。あらかじめ、Windows Media Playerなどのソフトウェアを使って、音楽CDの曲をコンピューター上に取り込んでおいてください。

NOTE

曲のインポートには時間がかかる場合があります。曲全体のテンポや拍位置などを自動解析するため、インポート時間は、最大で曲の長さの1/4程度です(お使いのコンピューターによって異なります)。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

ミュージックプレーヤー として使う—音楽モード

音楽モードでは、一般的なミュージックプレーヤーと同じように、付属ソフトウェアを使って本体に取り込んだ曲を再生できます。3通りの方法で聴きたい曲を選べます。

- ▶ アルバム名を選び、そのアルバムの中の曲を再生する（53ページ「アーティスト名/アルバム名で選ぶ」）
- ▶ 全曲のリストから、再生したい曲を選ぶ（54ページ「曲名で選ぶ」）
- ▶ プレイリストを選び、そのプレイリストの中の曲を再生する（55ページ「プレイリストから選ぶ」）

HINT

リピート(繰り返し)再生や、シャッフル再生もできます。1曲だけのリピートだけでなく、アルバム/プレイリスト内でのリピート、シャッフルも可能です。62ページ「プレイモード(シャッフル/リピート)」をご覧ください。

この章の内容

再生する曲を選ぶ.....	53
アーティスト名/アルバム名で選ぶ.....	53
曲名で選ぶ.....	54
プレイリストから選ぶ.....	55
音楽モードでの基本操作.....	56
早送り、巻き戻し、頭出し.....	56
停止、一時停止.....	56
音量を変える.....	57
再生中画面を抜ける.....	57
再生中画面を表示させる.....	57

困ったときは

メニュー一覧

索引



再生する曲を選ぶ

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

アーティスト名/アルバム名で選ぶ

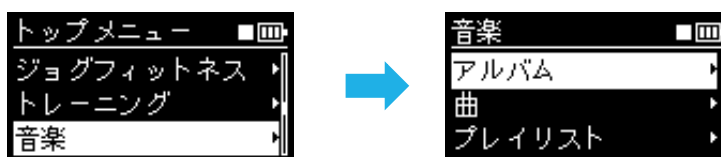
BF-11に入っている曲をアーティスト/アルバムごとに表示し、聴きたいアルバム名を選びます。付属ソフトウェアから曲を転送する際に、アーティスト名やアルバム名が正しくつけられている必要があります。

NOTE

アーティスト名/アルバム名が入力されていない場合は、画面上には空白で表示されます。

操作手順

1 トップメニューから「音楽」を選びます。



別の画面からトップメニューに戻るには、[MENU/BACK]ボタンを長押し(2秒以上押したままに)します。

2 「アルバム」を選びます。

3 アーティスト名/アルバム名のリストが表示されるので、聴きたいアルバムを選びます。

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、選んだアルバムが1曲目から再生されます。再生中は、曲名とアーティスト名、アルバム名、経過時間などが表示されます。

再生中画面



HINT

アルバム内の1曲または全曲を繰り返し再生(リピート)したり、任意の順番で再生(シャッフル)したりできます。62ページの「プレイモード(シャッフル/リピート)」をご覧ください。

アルバムの最後の曲まで再生すると、自動的に再生が終了します。途中で止めたい場合は、▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しします。

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押してすぐ離すと、一時停止になります。もう一度▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、再生が始まります。

困ったときは

メニュー一覧

索引

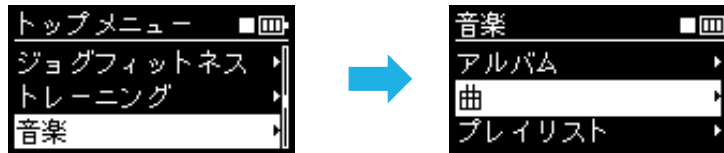


曲名で選ぶ

BF-11に入っている全曲のリストを表示し、聴きたい曲を選びます。

操作手順

1 トップメニューから「音楽」を選びます。



別の画面からトップメニューに戻るには、[MENU/BACK]ボタンを長押し(2秒以上押ししたままに)します。

2 「曲」を選びます。

3 曲名のリストが表示されるので、聴きたい曲を選びます。

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、選んだ曲の再生が始まります。

再生中は、曲名とアーティスト名、アルバム名、経過時間などが表示されます。

再生中画面



HINT

1曲だけを、またはBF-11内の全曲を繰り返し再生(リピート)したり、任意の順番で再生(シャッフル)したりできます。62ページの「プレイモード(シャッフル/リピート)」をご覧ください。

4 再生を止めるには、▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しします。

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押してすぐ離すと、一時停止になります。もう一度▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、再生が始まります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

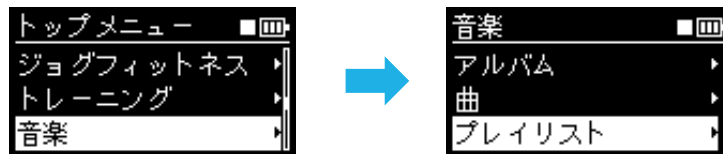


プレイリストから選ぶ

BF-11に入っている曲をプレイリストごとに表示し、聴きたいプレイリストを選びます。付属ソフトウェアから曲を転送する際に、プレイリストが作成されている場合のみ、この選び方ができます。

操作手順

1 トップメニューから「音楽」を選びます。



別の画面からトップメニューに戻るには、[MENU/BACK]ボタンを長押し(2秒以上押し続けたままに)します。

2 「プレイリスト」を選びます。

3 プレイリストが表示されるので、聴きたいプレイリストを選びます。

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、選んだプレイリスト内の曲が再生されます。再生中は、曲名とアーティスト名、アルバム名、経過時間などが表示されます。

再生中画面



HINT

プレイリスト内の1曲または全曲を繰り返し再生(リピート)したり、任意の順番で再生(シャッフル)したりできます。[62ページ](#)の「プレイモード(シャッフル/リピート)」をご覧ください。

プレイリストの最後の曲まで再生すると、自動的に再生が終了します。途中で止めたい場合は、▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しします。

▲/▼(上/下)ボタンを同時に押してすぐ離すと、一時停止になります。もう一度▲/▼(上/下)ボタンを同時に押すと、再生が始まります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



音楽モードでの基本操作

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

早送り、巻き戻し、頭出し

再生中に、早送りや巻き戻し、曲の頭出しができます。

操作手順

- 1 再生中画面が表示されているときに[MENU/BACK]ボタンを押します。
曲変更画面が表示されます。



NOTE

再生中画面が表示されていない場合は、57ページの方法で再生中画面に戻れます。

- 2 早送りするには、▼(下)ボタンを押したままにします。

曲の最後までいくと、次の曲に移り、早送りを続けます。▼(下)ボタンから指を離すと、再生が始まります。

巻き戻しするには、▲(上)ボタンを押したままにします。

曲の先頭までいくと、前の曲に移り、巻き戻しを続けます。▲(上)ボタンから指を離すと、再生が始まります。

次の曲を再生するには、▼(下)ボタンを押します。

曲の先頭に戻るには、▲(上)ボタンを押します。

早送り/巻き戻しした場合や、何も操作をしなかった場合は、10秒ほどで自動的にもとの画面に戻ります。曲変更画面が出ている間に[MENU/BACK]ボタンを押すことで、もとの画面に戻することもできます。

曲を変更した場合は、変更後の曲名が5秒間表示されたあと、再生中画面に戻ります。この5秒の間に▲(上)または▼(下)ボタンを押すと、続けて曲を変更できます。

NOTE

最後の曲を再生しているときに▼(下)ボタンを押すと、曲再生が停止します。

停止、一時停止

再生中に、停止や一時停止ができます。

操作手順

停止するには、再生中画面が表示されているときに[MENU/BACK]ボタンを押したあと、▲/▼(上/下)ボタンを同時に押します。

HINT

再生中画面が表示されているときに▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しして停止することもできます。

一時停止するには、再生中画面が表示されているときに▲/▼(上/下)ボタンを同時に押します。

困ったときは

メニュー一覧

索引

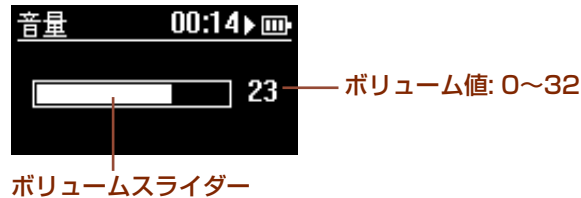


音量を変える

再生中に、音量を変更できます。

操作手順

- 1 曲の再生中に▲(上)または▼(下)ボタンを押します。
音量画面が表示されます。



- 2 ▲/▼(上/下)ボタンで音量を変更します。

音量画面は、ボタン操作が終わって2秒ほどで、自動的にもとの画面に戻ります。音量画面が出ている間に[MENU/BACK]ボタンを押すことで、もとの画面に戻ることもできます。

再生中画面を抜ける

曲の再生を停止することなく、再生中画面を抜けてトップメニューに戻ることができます。トップメニューから「各種設定」を選んでリピートやシャッフルの設定を変更したり、「音楽」を選んで再生する曲を選びなおしたりできます。

操作手順

- 1 曲の再生中に[MENU/BACK]ボタンを2秒以上押したままにします。
トップメニューが表示されます。

♪ NOTE

再生中画面を抜けた場合、▲/▼(上/下)ボタンを同時に長押しすることで曲を停止、再生できます。早送り、巻き戻し、音量調整は、再生中画面が表示されているときのみ行なえます。下記の「再生中画面を表示させる」をご覧ください。

再生中画面を表示させる

曲の再生中に別の画面(設定画面など)に移った場合、10秒間何も操作をしなければ、自動的に再生中画面に戻ります。また、以下の方法で再生中画面に戻ることができます。

操作手順

- 1 トップメニューから「音楽」を選びます。
- 2 「再生中の曲」を選びます。
再生中画面が表示されます。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

いろいろな設定

ここでは、設定モードで行なうそれぞれの項目について説明します。設定項目は、音楽設定、ハードウェア設定、ユーザー設定の3種類に分類されています。また、BF-11のバージョン情報を確認するメニューや、すべての設定を初期値に戻す初期化メニューもあります。

この章の内容

曲再生に関する設定—音楽設定.....	59
ワークアウト音楽.....	59
コラム BODiBEATソングのしくみ.....	60
プレイモード(リピート/シャッフル)	62
ベースブースト.....	63
機器の設定—ハードウェア設定.....	64
センサー	64
表示.....	66
日付/時間	68
個人情報に関する設定—ユーザー設定.....	69
心拍数	69
コラム 最大心拍数とは	70
歩幅	71
体重/身長	71
生年月日/性別.....	71
学習機能	72
バージョン情報を確認する.....	73
BF-11を初期化する	73

困ったときは

メニュー一覧

索引

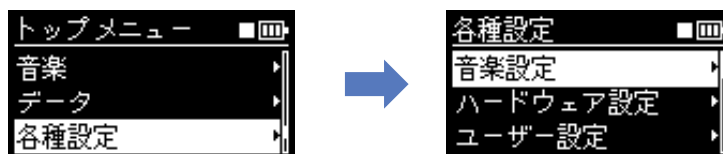


曲再生に関する設定—音楽設定

音楽設定では、以下の項目が設定できます。

- ▶ 運動中の再生状態(テンポガイド、曲のつなぎ方、1曲あたりの再生時間など)59ページ「ワークアウト音楽」
- ▶ 曲の再生モード(リピート、シャッフル)62ページ「プレイモード(リピート/シャッフル)」
- ▶ 音質の調整(ベースブースト)63ページ「ベースブースト」

音楽設定をするには、トップメニューから、「各種設定」→「音楽設定」を選びます。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

ワークアウト音楽

運動中の曲再生方法に関するさまざまな設定があります。

操作手順

音楽設定メニューから「ワークアウト音楽」を選択します。

ワークアウト音楽メニューには、音楽優先度、テンポガイド、ハーフテンポ、曲間、再生時間、音量調整があります。

ワークアウト音楽 音楽優先度 テンポガイド ハーフテンポ	音楽優先度(59ページ) テンポガイド(60ページ) ハーフテンポ(61ページ) 曲間(61ページ) 再生時間(61ページ) 音量調整(62ページ)
---------------------------------------	---

■ 音楽優先度

内蔵のBODiBEATソングと、付属ソフトウェアを使って自分でBF-11に取り込んだ曲のどちらを使って運動するかを設定します。BODiBEATソングは、50~250bpmのあらゆるテンポに対応しているので、どんな速さで歩いたり走ったりしても、そのペースに合った曲が再生できます。

操作手順

ワークアウト音楽メニューから「音楽優先度」を選びます。

次ページへ続く

困ったときは

メニュー一覧

索引

**設定項目:****ユーザーソング**

自分でBF-11に取り込んだ曲だけが再生されます。運動のペースに合う曲がない場合のみ、BODiBEATソングが再生されます。

ミックス

自分でBF-11に取り込んだ曲と内蔵のBODiBEATソングが半分ずつの割合で再生されます。

BODiBEATソング

内蔵曲だけが再生されます。(自分で取り込んだ曲は再生されません。)

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

コラム BODiBEATソングのしくみ

BF-11には曲を構成する音素材(リズムパート、ベースパート、メロディーパートなどの短いフレーズ)が、いくつも内蔵されています。BF-11内蔵のBODiBEAT Mixerがそれらをランダムに選び出し、組み合わせることで、運動状況に合わせて数十万種類の曲が自動生成されます。

■ テンポガイド

運動中にガイド音を鳴らすかどうかを設定します。曲のテンポでクリック音が鳴り、曲の拍を知らせてくれるので、音楽のテンポと歩く/走るペースを合わせるのが難しい場合に使用すると便利です。ガイド音の種類も選べます。

♪ NOTE

テンポガイドは、フィットネスモードとトレーニングモードでのみ有効です。

操作手順**1 ワークアウト音楽メニューから「テンポガイド」を選びます。****設定項目:****オフ**

ガイド音は鳴りません。

オン

音楽のテンポと運動ペースがずれているときに、ガイド音が鳴ります。

「オン」を選ぶとガイド音メニューが表示され、ガイド音の種類を選べます。

♪ NOTE

オフを選んだ場合は、ガイド音メニューは表示されません。

2 ガイド音の種類を選びます。

カーソルを動かすたびに、各ガイド音が試聴できます。

設定項目: ガイド音A、ガイド音B、ガイド音C

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ ハーフテンポ

運動中に、テンポが運動ペースの半分になっている曲を再生させるかどうかを設定します。たとえば、運動速度が160bpmのときに、ハーフテンポをオンにしておくと、テンポが160の曲だけでなく80の曲も再生されます。運動ペースを変えずに、半分のテンポの曲でも運動できるというわけです。

♪ NOTE

ハーフテンポは、フリーワークアウトモードでのみ有効です。また、BODiBEATソングには影響しません。

操作手順

ワークアウト音楽メニューから「ハーフテンポ」を選びます。

設定項目: オフ、オン

■ 曲間

曲と曲のつなぎ方をどのようにするか設定します。曲が切り替わってもスムーズに運動が続けられるよう、短いフレーズ(つなぎパターン)が曲と曲の間に入ります。

♪ NOTE

つなぎパターンは、付属ソフトウェアを使ってBF-11に取り込んだ曲の前だけに再生されます。(BODiBEATソングの前にはつなぎパターンは入りません。)

操作手順

ワークアウト音楽メニューから「曲間」を選びます。

設定項目:

つなぎパターン1

付属ソフトウェアで取り込んだ曲が終わるときに、曲がフェードアウトするとともに短いフレーズが流れ、その後に次の曲が始まります。(BODiBEATソングの場合はフェードアウトしません。)

つなぎパターン2

曲が切り替わるときに短いフレーズが流れ、その後に次の曲が始まります。

■ 再生時間

運動中の1曲あたりの最大再生時間(何分で次の曲に切り替えるか)を設定します。

♪ NOTE

ここでの設定は、運動モードでのみ有効です。また、BODiBEATソングには影響しません。

操作手順

ワークアウト音楽メニューから「再生時間」を選びます。

設定項目: フル再生、1分、2分、3分、4分、5分

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 音量調整

BF-11内の曲の音量レベルを一定にします。曲によって音量が大きかったり小さかったりするのを防ぎます。

♪ NOTE

コンピューター上で何らかのアプリケーションを使用して音量調整を行なっている場合は、ここでの設定をオフにしてください。

操作手順

ワークアウト音楽メニューから「音量調整」を選びます。

設定項目: オフ、オン

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

プレイモード(リピート/シャッフル)

音楽モード使用時に、曲を任意の順番に再生したり、1曲または全曲を繰り返し再生したりできます。


♪ NOTE


再生する曲を「アルバム」(53ページ)または「プレイリスト」(55ページ)から選んだ場合、リピート/シャッフルの設定は、選択したアルバム/プレイリスト内でのみ有効です。

操作手順

- 1 音楽設定メニューから「プレイモード」を選択します。
- 2 設定したい項目(リピートまたはシャッフル)を▲/▼(上/下)ボタンで選びます。


■ リピート

「全曲」に設定すると、全曲を順番に繰り返し再生します。画面上には、全曲リピートアイコン()が表示されます。

「1曲」に設定すると、1曲だけを繰り返し再生します。画面上には、1曲リピートアイコン()が表示されます。

設定項目: オフ、全曲、1曲

■ シャッフル

オンに設定すると、全曲を任意の順番に再生します。画面上には、シャッフルアイコン()が表示されます。

設定項目: オフ、オン

リピートを「全曲」にし、シャッフルをオンにすると、任意の順番で繰り返し再生されます。

困ったときは

メニュー一覧

索引



ベースブースト

低音域を強調し、迫力のあるサウンドにします。外部のノイズで曲が聞こえにくいときに、ノイズの影響を軽減する効果もあります。

NOTE

音楽モードで曲を再生している間にこの設定を変えると、カーソル位置を動かすたびに各設定が試聴できます。

操作手順

音楽設定メニューから「ベースブースト」を選択します。

設定項目: オフ、弱、中、強

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



機器の設定—ハードウェア設定

準備

運動モード

コンピューター

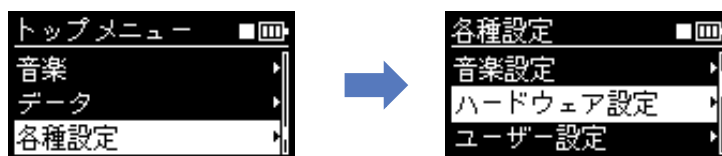
音楽モード

設定

ハードウェア設定では、以下の項目が設定できます。

- ▶ センサーの感度(脈拍センサー、ステップセンサー、ペースセンサー)64ページ「センサー」
- ▶ 画面表示の内容(運動中の表示、言語、画面の明るさなど)66ページ「表示」
- ▶ 日付設定68ページ「日付/時間」

ハードウェア設定をするには、トップメニューから、「各種設定」→「ハードウェア設定」を選びます。



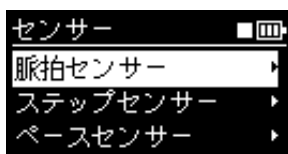
センサー

BF-11のセンサー感度を設定します。脈拍センサーの検出感度や、運動ペースを検出する感度、ペース変更の感度が設定できます。

操作手順

ハードウェア設定メニューから「センサー」を選択します。

センサーメニューには、脈拍センサー、ステップセンサー、ペースセンサーがあります。



- 脈拍センサー (64ページ)
- ステップセンサー (65ページ)
- ペースセンサー (65ページ)

■ 脈拍センサー

脈拍センサーの感度を調節します。心拍数がうまく検出できないときには、ここの設定を変えてみてください。

HINT

心拍数がうまく検出できないとき(LEDが光らないなど)は、74ページの「困ったときは」もご覧ください。

操作手順

センサーメニューから「脈拍センサー」を選びます。

設定項目: 高感度、中感度、低感度

初期設定は「中感度」です。「高感度」にすると、弱い信号でも検出しやすくなります。「低感度」にすると、不要な信号を検出しにくくなります。

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ ステップセンサー

運動ペースを検出する感度を調節します。BF-11は、一定範囲内のステップが同じペースで続いたときに運動ペースを検出しています。

操作手順

センサーメニューから「ステップセンサー」を選びます。

設定項目: 高感度、中感度、低感度

初期設定は「中感度」です。「高感度」に設定すると、運動ペースを検出する時間が短くなるので、フリーワークアウトモードでは、運動ペースに合った曲が再生されるまでの時間が短くなります。「低感度」にすると、運動ペースを検出する時間が長くなるので、運動ペースに合った曲が再生されるまでの時間が長くなります。

■ ペースセンサー

運動ペースの変更を検出する感度を調節します。フリーワークアウトモードでは、運動のペースがそれまでのペースに比べて一定レベル以上速く(または遅く)なったときに、ペースが変更されたとみなし、変更後のペースに合うテンポの曲を再生します。

♪ NOTE

ペースセンサーは、フリーワークモードのみに影響します。

操作手順

センサーメニューから「ペースセンサー」を選びます。

設定項目: 高感度、中感度、低感度

初期設定は「中感度」です。「高感度」にすると、ほんの少しペースアップ/ダウンしただけで、新たなテンポの曲が再生されます。「低感度」にすると、少しのペースアップ/ダウンではペースを変えたとみなされません。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



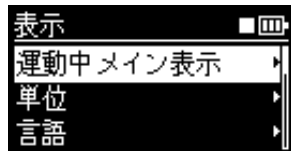
表示

画面表示に関する設定です。長さや重さの単位、言語、画面の明るさなどが設定できます。

操作手順

ハードウェア設定メニューから「表示」を選択します。

表示メニューには、運動中メイン表示、単位、言語、表示時間、明るさ調節があります。



運動中メイン表示(66ページ)
 単位(67ページ)
 言語(67ページ)
 表示時間(67ページ)
 明るさ調節(67ページ)

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

■ 運動中メイン表示

フリーワークアウトモードまたはフィットネスモードの運動中に画面中央に表示する項目を設定します。

運動中にもっとも知りたい項目はなにか—たとえば、経過時間なのか、歩いた(または走った)距離なのかなど—によって、ここでの設定を変更します。

NOTE

ここでの設定は、トレーニングモードの画面表示には影響しません。

操作手順

表示メニューから「運動中メイン表示」を選びます。

設定項目: 時間、距離、ペース、カロリー、心拍数、曲名



HINT

表示は運動中に変更することもできます(44ページ)。

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 単位

体重や身長を入力したり、走行距離を表示したりする際の単位を設定します。

操作手順

- 1 表示メニューから「単位」を選びます。
- 2 単位を設定したい項目(重さまたは長さ)を▲/▼(上/下)ボタンで選びます。
重さ
設定項目: ポンド、キログラム
長さ
設定項目: マイル/フィート、メートル

■ 言語

画面に表示させる言語を設定します。英語、日本語、ドイツ語、スペイン語、フランス語から選べます。

操作手順

表示メニューから「言語」を選びます。

設定項目: English (英語)、日本語、Deutsch (ドイツ語)、Español (スペイン語)、Français (フランス語)

■ 表示時間

ボタン操作をしなくなると何秒間で画面がオフになるかを設定します。初期設定では30秒です。

操作手順

表示メニューから「表示時間」を選びます。

設定項目: 5秒、10秒、30秒、60秒、180秒

■ 明るさ調節

画面の明るさを設定します。明るくすればするほど、電池の持ちが短くなります。

操作手順

- 1 表示メニューから「明るさ調節」を選びます。
- 2 コントラストの値を変更します。数値を大きくすると明るくなり、小さくすると暗くなります。
設定範囲: 1~5

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



日付/時間

現在の日時を設定し、日付や時間の表示方法を選びます。定期的はこの設定を見直して、常に正しい時間が表示されるようにしましょう。

操作手順

- 1 ハードウェア設定メニューから「日付/時間」を選択します。
- 2 現在の日時を設定します。



NOTE

AM/PMを変更して▲/▼(上/下)ボタンを同時に押したときに、時間の入力が入力が確定します。

- 3 日付と時間の表示方法を設定します。

日付表示方法

設定項目: 日/月/年、月/日/年、年/月/日

時間表示方法

設定項目: 12時間表示、24時間表示

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引

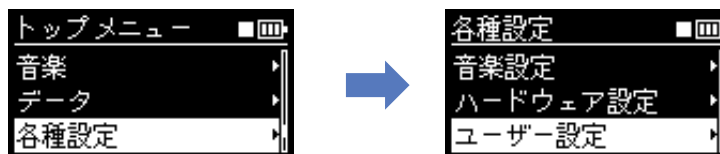


個人情報の設定—ユーザー設定

ユーザー設定では、運動時に必要な、体力や体格に関する以下の情報を入力します。

- ▶ 安静時心拍数、最大心拍数 69ページ「心拍数」
- ▶ 歩行/走行時の歩幅 71ページ「歩幅」
- ▶ 体重、身長 71ページ「体重/身長」
- ▶ 年齢、性別 71ページ「生年月日/性別」
- ▶ 学習機能(体力変化などを自動的に反映させる機能) 72ページ「学習機能」

ユーザー設定をするには、トップメニューから、「各種設定」→「ユーザー設定」を選びます。



準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

心拍数

安静時心拍数と最大心拍数を設定します。安静時心拍数は、付属の脈拍センサーで計測して、その値を登録することもできます。フィットネスモードやトレーニングモードでは、ここで設定された心拍数をもとに運動強度を割り出すので、できるだけ正確な値を入力する必要があります。

■ 安静時心拍数を計測する

安静時の心拍数を知っておくことは、効果的な有酸素運動を行なううえで重要です。安静時心拍数を正確に測るには、朝起きてすぐに、横になったままの状態です。安静時心拍数は、一般的には50~70程度ですが、運動習慣のある人、体力のある人は低い傾向にあります。運動を継続すれば、安静時心拍数も変わってくるので、定期的に安静時心拍数を測定するようにしましょう。

操作手順

- 1 ユーザー設定メニューから「心拍数」を選択します。
- 2 脈拍センサーを耳たぶにつけます(21ページ)。
リラックスした状態で行なってください。
- 3 心拍数メニューから「心拍数計測」を選びます。
心拍数が検出されると、画面に心拍数の値が表示されます。



次ページへ続く

困ったときは

メニュー一覧

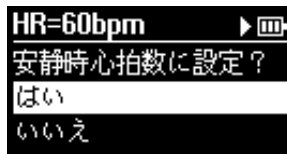
索引



画面の下にはレベル値(0~100)が表示されます。数値が大きいほど、脈拍がよく検出されていることを表します。うまく検出できない場合は、耳たぶを指で揉んだり、センサーをつける位置を変えてみてください。

4 計測した値を安静時心拍数として登録するには、▲/▼(上/下)ボタンを押します。

「安静時心拍数に設定？」というメッセージが表示されます。



5 「はい」を選ぶと、計測した値が安静時心拍数として登録されます。「いいえ」を選ぶと登録されません。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

■ 安静時心拍数/最大心拍数を変更する

安静時心拍数は、脈拍センサーで測定した値を登録するのではなく、直接数値で設定することもできます。ここでは直接設定する方法を説明します。最大心拍数についても同様に設定します。

コラム 最大心拍数とは

最大心拍数は、初期状態では年齢をもとに自動的に設定されます(最大心拍数 = 220 - 年齢)。フィットネスモードやトレーニングモードで運動をすると、運動中のペース変更や心拍数変化から、最大心拍数が自動的に推定され、その値をBF-11に登録することができます。また、その値から割り出される体力年齢が参考値として表示されます。学習機能(72ページ)をオンにすると、運動後に、最大心拍数の設定を更新するかどうか確認を求める画面が表示されます。

操作手順

- 1 ユーザー設定メニューから「心拍数」を選択します。
- 2 心拍数メニューから「心拍数変更」を選びます。
- 3 安静時心拍数、最大心拍数のそれぞれを設定します。

NOTE

安静時心拍数よりも小さい値を最大心拍数として入力すると、最大心拍数は自動的に安静時心拍数と同じに設定されます。

困ったときは

メニュー一覧

索引



歩幅

歩行時、走行時それぞれの歩幅を入力します。ここで入力した値にもとづいて運動時の走行距離やペースが算出されます(走行距離 = 歩幅 × 歩数、ペース = 走行時間 ÷ 走行距離)。初期状態では、身長の数値にもとづいて歩幅は自動的に入力されます(走行時の歩幅 = 身長 × 0.8、歩行時の歩幅 = 身長 × 0.5)ので、歩幅がわからなければ変更しなくてもかまいません。

操作手順

- 1 ユーザー設定メニューから「歩幅」を選択します。
- 2 ウォーキング時とジョギング時の歩幅を正確に測り、値をそれぞれ入力します。

NOTE

入力する単位は、「単位」画面での設定にもとづいて表示されます(67ページ)。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

体重/身長

体重と身長を入力します。体重は、運動時の消費カロリーを算出するのに、また身長は、走行距離を算出するのに必要なもので、正確な値を入力してください。

操作手順

- 1 ユーザー設定メニューから「体重/身長」を選択します。
- 2 体重と身長をそれぞれ入力します。

NOTE

入力する単位は、「単位」画面での設定にもとづいて表示されます(67ページ)。

生年月日/性別

生年月日と性別を入力します。ここで入力された生年月日(年齢)をもとに最大心拍数の初期値が計算され、心拍数設定画面に自動的に入力されます(最大心拍数 = 220 - 年齢で計算されます)。

操作手順

- 1 ユーザー設定メニューから「生年月日/性別」を選択します。
- 2 生年月日と性別を設定します。

NOTE

生年月日は、「日付/時間」の設定にもとづいて表示されます(68ページ)。

困ったときは

メニュー一覧

索引



学習機能

BF-11は、曲が変更された回数をもとに、楽曲の好みを学習します。また、フィットネスモードやトレーニングモードでは、手動によるペース変更の情報から、運動ペースの範囲や最適な運動強度を学習します。これらの機能を「学習機能」といいます。

運動中に曲を変更すると、BF-11はその回数を記憶することで、それぞれの曲に再生優先度をつけます。たとえば、曲をもう一度はじめから再生させた場合、その曲はお気に入りと判断され、次回から再生される確率が上がります。逆に次の曲へ切り替えた場合、その曲はあまり好きではないと判断され、再生される確率は下がります。

運動中に手動でペースを変えると、BF-11はそのときのペースや心拍数を記憶することで、あなたに適した運動開始時のペースや最速ペース、最大心拍数を算出します。この最大心拍数が、あらかじめ設定されている最大心拍数と異なる場合は、新たに算出された値を最大心拍数に登録できます。

運動中に曲変更やペース変更がされた場合、運動が終わったときに、変更された情報を記憶させるかどうかの確認画面が表示されます。次回以降の運動にも反映させたい場合は、「はい」を選択します。

NOTE

曲の優先度は、ウォームアップ中、運動中、クールダウン中のそれぞれに分けて記憶されます。

操作手順

ユーザー設定メニューから「学習機能」を選択します。

設定項目:

オフ

ペース変更や曲変更は、設定に反映されません。

オン

運動中の手動によるペース変更が、運動開始時/最速時のペース決定や最大心拍数に反映されます。また、曲の変更回数が、再生の優先度に反映されます。

リセット

記憶されているペース情報や最大心拍数、再生の優先度を、初期状態に戻します。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



バージョン情報を確認する

BF-11のバージョンを確認できます。

操作手順

トップメニューから「各種設定」→「情報」を選びます。
モデル名とバージョン情報が表示されます。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

BF-11を初期化する

すべての設定を初期化して、購入時の状態に戻します。運動ログや曲データもすべて消去されますので、必要なデータを消してしまわないようご注意ください。
この操作は、リセットスイッチによるリセットとは異なります。リセットスイッチは、BF-11に異常が発生した場合などに正常な状態に戻すためのものです。

⚠ 注意

初期化をするまえに、必要なデータ(運動ログやトレーニングプログラム)をBODiBEAT Station上に転送しておいてください。

操作手順

- 1 トップメニューから、「各種設定」→「初期化」を選びます。
確認を求めるメッセージが表示されます。
- 2 「はい」を選ぶと初期化します。「いいえ」を選ぶと初期化せずにもとの画面に戻ります。
初期化を実行すると、BF-11が自動的に再起動します。

困ったときは

メニュー一覧

索引



付録

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

■ 故障の疑いがある

以下の現象がある場合は、本体の故障や電池の劣化の可能性がありますので、至急ヤマハ修理ご相談センターへご連絡ください。

- 部品が欠けた、または変形した
- 発熱する
- 変なにおいがする
- 充電しても電源が入らない
- 充電したばかりなのにすぐに電池がなくなる

■ ボタンを押しても反応しない/画面が変わらない、または表示されない

- システムが誤作動しています。リセットスイッチを押して、再度電源を入れてください([12ページ](#))。

■ 電源ボタンを押しても電源が入らない

- システムが誤作動しています。リセットスイッチを押して、再度電源を入れてください([12ページ](#))。
- 電池残量が少なくなっています。充電してください。

■ 電源を入れると「Memory Full」と表示され、BF-11が起動しない

- BF-11に転送されたファイルのサイズがBF-11の容量を超えています。コンピューターと接続して、不要なファイルを削除してください。
- 曲データの取り込み方が間違っています。曲データをBF-11に取り込むときは、必ず付属ソフトウェアBODiBEAT Stationをお使いください([51ページ](#))。

■ 画面がすぐに消えてしまう

- 表示時間の設定で、画面を表示する時間を変更してください([67ページ](#))。

■ イヤフォンがすぐに耳から外れてしまう

- イヤフォンの装着方法が間違っています。左右を間違えないよう、正しく装着してください([20ページ](#))。
- ケーブルのスライダーがゆるんでいます。スライダーを頭の方に移動してみてください([21ページ](#))。

■ イヤフォンから音が聞こえない/片耳からしか音が聞こえない

- イヤフォンが確実に本体に接続されているか確認してください([18ページ](#))。
- ボリュームが最小になっていないか確認してください([41ページ](#)、[57ページ](#))。

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ 脈拍センサーをつけても、LEDが点滅しない

- LEDは、運動モード(フリーワークアウト、ウォークフィットネス、ジョグフィットネス、トレーニング)と、心拍数計測中(69ページ)でのみ点滅します。それ以外ときには点滅しません。

■ 脈拍センサーをつけても、心拍数が検出されない

- イヤホンが本体に確実に接続されているか、確認してください。
- 耳たぶを揉んでみてください。
- 脈拍センサーをつける位置を変えてみてください。
- 脈拍センサーの感度を変更してみてください(64ページ)。
- 脈拍センサーのレンズ(検出部)を乾いた柔らかい布でふいてください。汗やよごれが付着していると、正しく検出できない場合があります。

■ 運動のペースを変えても、曲がなかなか変わらない

- ペースセンサーやステップセンサーの感度を調整してみてください(65ページ)。

■ 運動のペースを変えなくても、曲が頻繁に変わる

- 運動中に本体がぐらぐらしないように、アームバンドでしっかりと腕に固定してみてください。
- ペースセンサーやステップセンサーの感度を調整してみてください(65ページ)。

■ 運動中にクリック音が鳴りやまない

- テンポガイド機能(60ページ)がオンになっている場合は、曲のテンポと運動ペースがずれているときに、曲のテンポでクリック音が鳴ります。テンポガイド機能をオフにすればガイド音は鳴りません。

■ 充電中に本体が発熱する

- 充電中の発熱は異常ではありません。ただし、著しく高温になる場合は故障の可能性があるので、ヤマハ修理ご相談センターにお問い合わせください。

■ USB電源アダプターでの充電中、電源が切れない

- 電源制御を行なうため、別売のUSB電源アダプターで充電している間はBF-11の電源が入ったままとなります。故障ではありません。

■ 起動や終了に時間がかかる

- データの解析をしているためです。故障ではありません。(BF-11内にある曲データのサイズによっては、数分かかる場合もあります。)

■ 運動中に、同じ曲しか再生されない

- 運動ペースに合うテンポの曲が少ない可能性があります。付属ソフトウェアを使って本体に曲を取り込むか、音楽優先度設定をミックスまたはBODiBEATソングにしてください(59ページ)。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



■ **内蔵のBODiBEATソングだけが再生され、本体に取り込んだ曲が再生されない**

- 音楽優先度設定をユーザーソングまたはミックスに設定してください(59ページ)。音楽優先度設定がユーザーソングやミックスでも、運動ペースに合う曲がない場合はBODiBEATソングが再生されます。付属ソフトウェアを使って運動ペースに合うテンポの曲を取り込んでみてください。

■ **コンピューターと接続すると、トレーニングプログラムや個人情報の設定などが変わってしまう**

- BODiBEAT Stationの同期設定によっては、BF-11をコンピューターに接続すると、BODiBEAT Station上で編集された情報が自動的にBF-11に転送され、BF-11上のデータが上書きされることがあります。詳しくはBODiBEAT Stationの取扱説明書をご覧ください。

■ **トレーニングモードで、ターゲットとして設定したペースと違うテンポの曲が再生される**

- ペースはジョギング時の歩幅設定をもとに決定されるため、設定されている歩幅が実際の歩幅と異なると、再生される曲のテンポが速すぎたり遅すぎたりします。このような場合は、歩幅設定を変更してください(71ページ)。

■ **ログに表示される距離が、実際に走った距離と違う**

- 走行距離は、歩幅の設定をもとに算出されます(71ページ)。歩幅を正確に入力することで、より実際の走行距離に近づきます。

■ **ログに表示される運動時間が間違っている**

- 長期間BF-11を使用しなかったり、時間設定をしないままにしておくと、BF-11の時間設定に誤差が生じることがあります。定期的に時間設定を見直しましょう(68ページ)。

■ **トレーニングプログラムの編集中に「メモリーフル」と表示され、プログラムやインターバルを追加できない**

- 本体に保存できるプログラム数やインターバル数には限りがあります(36ページ)。「メモリーフル」と表示される場合は、すべてのプログラムを本体上に保存するのではなく、付属のソフトウェアに保存しておいて、必要なものだけをトレーニング前に本体に読み込んでください。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



メニュー一覧

トップメニュー

- フリーワークアウト(26ページ)
- ウォークフィットネス(30ページ)
- ジョグフィットネス(30ページ)
- トレーニング(34ページ)
- 音楽(52ページ)
 - アルバム(53ページ)
 - 曲(54ページ)
 - プレイリスト(55ページ)
 - 再生中の曲(57ページ)
- データ(45ページ)
 - ワークアウト(29ページ)
 - 日(45ページ)
 - 週(45ページ)
 - 月(45ページ)
- 各種設定(58ページ)
 - 音楽設定(59ページ)
 - ワークアウト音楽(59ページ)
 - 音楽優先度(59ページ)
 - テンポガイド(60ページ)
 - ハーフテンポ(61ページ)
 - 曲間(61ページ)
 - 再生時間(61ページ)
 - 音量調整(62ページ)
 - プレイモード(62ページ)
 - リピート(62ページ)
 - シャッフル(62ページ)
 - ベースブースト(63ページ)
 - ハードウェア設定(64ページ)
 - センサー(64ページ)
 - 脈拍センサー(64ページ)
 - ステップセンサー(65ページ)
 - ペースセンサー(65ページ)
 - 表示(66ページ)
 - メイン表示(運動中)(66ページ)
 - 単位(67ページ)
 - 言語(67ページ)
 - 表示時間(67ページ)
 - 明るさ調節(67ページ)
 - 日付/時間(68ページ)
 - ユーザー設定(69ページ)
 - 心拍数(69ページ)
 - 心拍数計測(69ページ)
 - 心拍数変更(70ページ)
 - 歩幅(71ページ)
 - 体重/身長(71ページ)
 - 生年月日/性別(71ページ)
 - 学習機能(72ページ)
 - 情報(73ページ)
 - 初期化(73ページ)

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



BF-11プリセットプログラムリスト

プリセットプログラムにはウォームアップ、クールダウンが含まれていません。運動前後にはご自身でウォームアップ、クールダウンを行なってください。

NOTE

01～06のプリセットプログラムでは、ターゲットとなるペースはジョギング時の歩幅設定(71ページ)をもとに決定されます。運動中に再生される曲が速すぎる/遅すぎる場合は、歩幅設定を変更してください。

準備

運動モード

コンピューター

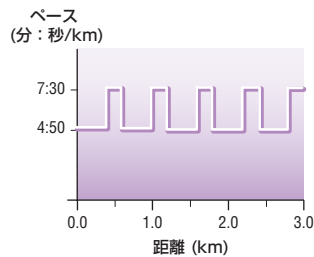
音楽モード

設定

01: Short Interval 1 (ショートインターバル1)

スピード強化を目的としたインターバル走(初級レベル)です。<合計3km>

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
1	0.4	4:50
2	0.2	7:30
3	0.4	4:50
4	0.2	7:30
5	0.4	4:50
6	0.2	7:30
7	0.4	4:50
8	0.2	7:30
9	0.4	4:50
10	0.2	7:30

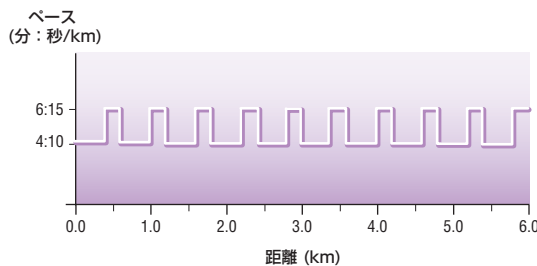


02: Short Interval 2 (ショートインターバル2)

スピード強化を目的としたインターバル走(中級レベル)です。<合計6km>

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
1	0.4	4:10
2	0.2	6:15
3	0.4	4:10
4	0.2	6:15
5	0.4	4:10
6	0.2	6:15
7	0.4	4:10
8	0.2	6:15
9	0.4	4:10
10	0.2	6:15
11	0.4	4:10
12	0.2	6:15
13	0.4	4:10
14	0.2	6:15
15	0.4	4:10

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
16	0.2	6:15
17	0.4	4:10
18	0.2	6:15
19	0.4	4:10
20	0.2	6:15



困ったときは

メニュー一覧

索引

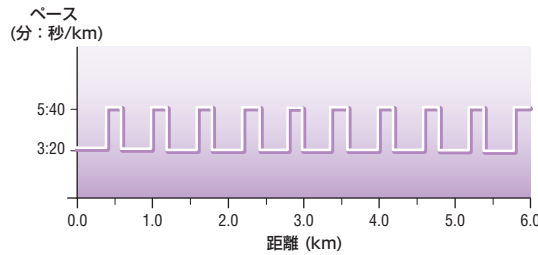


03: Short Interval 3 (ショートインターバル3)

スピード強化を目的としたインターバル走(上級レベル)です。<合計6km>

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
1	0.4	3:20
2	0.2	5:40
3	0.4	3:20
4	0.2	5:40
5	0.4	3:20
6	0.2	5:40
7	0.4	3:20
8	0.2	5:40
9	0.4	3:20
10	0.2	5:40
11	0.4	3:20
12	0.2	5:40
13	0.4	3:20
14	0.2	5:40
15	0.4	3:20

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
16	0.2	5:40
17	0.4	3:20
18	0.2	5:40
19	0.4	3:20
20	0.2	5:40



準備

運動モード

コンピューター

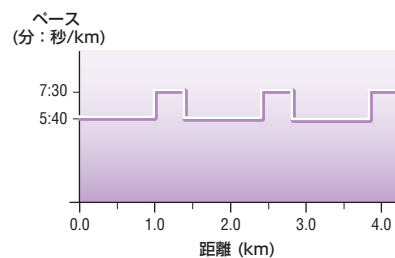
音楽モード

設定

04: Long Interval 1 (ロングインターバル1)

スピード持久力(筋持久力)の強化を目的としたインターバル走(初級レベル)です。<合計4.2km>

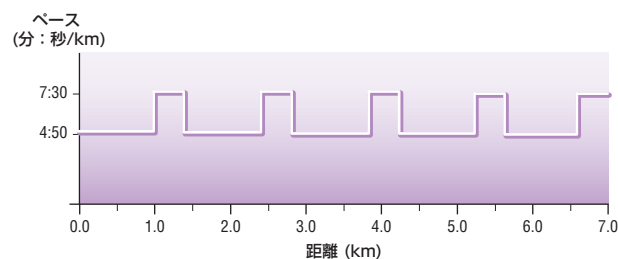
	インターバル (km)	ターゲット (/km)
1	1.0	5:40
2	0.4	7:30
3	1.0	5:40
4	0.4	7:30
5	1.0	5:40
6	0.4	7:30



05: Long Interval 2 (ロングインターバル2)

スピード持久力(筋持久力)の強化を目的としたインターバル走(中級レベル)です。<合計7km>

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
1	1.0	4:50
2	0.4	7:30
3	1.0	4:50
4	0.4	7:30
5	1.0	4:50
6	0.4	7:30
7	1.0	4:50
8	0.4	7:30
9	1.0	4:50
10	0.4	7:30



困ったときは

メニュー一覧

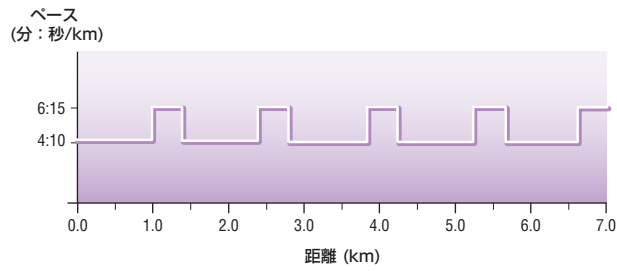
索引



06: Long Interval 3 (ロングインターバル3)

スピード持久力(筋持久力)の強化を目的としたインターバル走(上級レベル)です。<合計7km>

	インターバル (km)	ターゲット (/km)
1	1.0	4:10
2	0.4	6:15
3	1.0	4:10
4	0.4	6:15
5	1.0	4:10
6	0.4	6:15
7	1.0	4:10
8	0.4	6:15
9	1.0	4:10
10	0.4	6:15



準備

運動モード

コンピューター

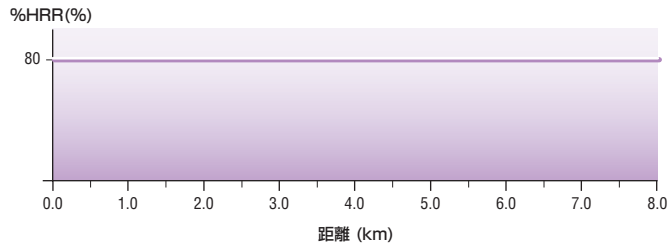
音楽モード

設定

07: Tempo (テンポ)

レース用持久力の強化を目的としたペース走です。<合計8km>

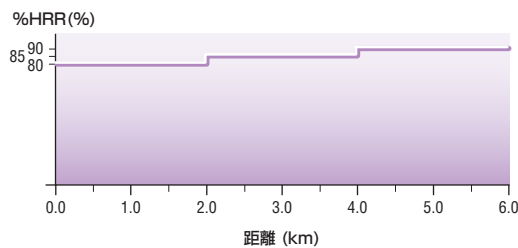
	インターバル (km)	ターゲット (%HRR)
1	8.0	80



08: Buildup (ビルドアップ)

レースに向けた実践練習です。<合計6km>

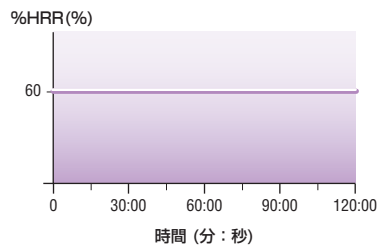
	インターバル (km)	ターゲット (%HRR)
1	2.0	80
2	2.0	85
3	2.0	90



09: LSD (ロング スロー ディスタンス)

基礎持久力の向上を目的としたトレーニングです。<合計120分>

	インターバル (分秒)	ターゲット (%HRR)
1	30:00	60
2	30:00	60
3	30:00	60
4	30:00	60



困ったときは

メニュー一覧

索引



仕様

モデル	BF-11	
サイズ	75.5 x 39.7 x 23.8 mm	
質量	本体	60 g
	イヤフォン/ 脈拍センサー	21 g
音声出力	6.5 mW x 2 (33 Ω)	
周波数特性	20~20,000 Hz	
再生時間	約9時間(標準使用時) ご使用状況によって異なります。	
電源	内蔵リチウムイオン充電式電池	
充電方式	USB (コンピューター *接続または別売USB電源アダプター接続) * OS: Windows® XP Service Pack 2以降、32ビット版Windows® Vista、Windows® 7	
フル充電時間	約3時間	
使用温度範囲	0~50°C (充電時は0~35°C)	
ディスプレイ	1.0インチ 128 × 64 有機EL	
LED	3色LED (赤、緑、青)	
ケース	プラスチック	
脈拍センサー (測定範囲)	30~250 bpm	
運動モード	フリーワークアウト、ウォークフィットネス、ジョグフィットネス、トレーニング	
目標設定時間	1~599分	
目標設定距離	0.1~99.9 km	
目標設定カロリー	10~9999 kcal	
トレーニングプログラム数	最大99	
トレーニングインターバル数	最大99 (1プログラムあたり)	
インターバル範囲	時間: 0:10~59:59 距離: 0.1~99.9 km	
保存可能ログ数	最大99	
記憶媒体	Flash ROM	
容量	1 GB	
対応オーディオファイル形式	MP3 (32~320 kbps、可変ビットレート) WMA (32~192 kbps、可変ビットレート) AAC (8~320 kbps、可変ビットレート) WAV ただし、上記すべてのファイル形式に対応することを保証するものではありません。	
端子	イヤフォン端子: 8-pin専用端子 USB端子: USB 2.0 (Hi-speed)	

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



付属ソフトウェア	BODiBEAT Station
付属品	アームバンド、イヤフォン(脈拍センサー付)、USBケーブル、ケーブルクリップ、イヤークッション、CD-ROM、操作方法/装着方法、クイックガイド、ユーザー登録カード、保証書
別売品	USB電源アダプター PA-U010、ジャックアダプター JA-BF1

仕様および外観は改良のため予告なく変更することがあります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



索引

記号

[I/O](電源)ボタン	11
%HRR	32, 36
▲/▼(上/下)ボタン	11

数字

12時間表示	68
1曲リピート	62
24時間表示	68

B

BODiBEAT Station	48
BODiBEATソング	60
Buildup (ビルドアップ)	80

C

CD-ROM	48
--------	----

H

HR (心拍数)	36
----------	----

L

LED	11
Long Interval (ロングインターバル)	79
LSD (ロング スロー ディスタンス)	80

M

[MENU/BACK](メニュー/バック)ボタン	11
--------------------------	----

P

PCモード	50
-------	----

R

[RESET](リセット)スイッチ	12
-------------------	----

S

Short Interval (ショートインターバル)	78
-----------------------------	----

T

Tempo (テンポ)	80
-------------	----

U

USBケーブル	50
USB端子	12

ア

アーティスト名	53
アームバンド	18
アイコン	24
明るさ調節	67
頭出し	42, 56
アルバム	53
アルバム名	53
安静時心拍数	69

イ

一時停止	41, 56
イヤフォン	20
イヤフォン端子	18
インストール	49
インターバル	36
インターバル削除	39
インターバル挿入	39
インターバル追加	37
インターバル編集	39

インポート	51
-------	----

ウ

ウォークフィットネス	30
ウォーミングアップ	33
運動強度	32
運動結果	29
運動中メイン表示	44, 66
運動履歴	45

オ

音楽設定	59
音楽選択画面	28
音楽モード	52
音楽優先度	59
音量	41, 57
音量調整	62

カ

ガイド音	60
学習機能	72
各種設定	58
確認/編集	38
画面表示	44, 66
カロリー	27

キ

曲	54
曲間	61
曲データを取り込む	51
曲変更	42
距離	27
キログラム	67

ク

クールダウン	33
--------	----

ケ

ケーブルクリップ	22
言語	13, 67

コ

効果的な有酸素運動	30
ゴール設定	27
コピー	38
困ったときは	74
コントラスト	67
コンピューター	47

サ

再生時間	61
再生中画面	53, 57
再生中の曲	57
再生停止	41, 56
最大心拍数	70
最大心拍予備能	36
削除	40

シ

時間	27
時間表示方法	68
シャッフル	62
週	45
充電する	10

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



仕様	81	プログラム	34
情報	73	へ	
初期化	73	ペース画面	43
初期設定	13	ペース固定	43
ジョグフィットネス	30	ペースセンサー	65
新規	36	ペースブースト	63
身長	71	ペース変更	43
心拍数	69	ホ	
心拍数計測エラー	31	ホールド機能	16
ス		歩幅	71
スキップ	42	ボリューム	41, 57
ステップセンサー	65	ポンド	67
ストップ	41, 56	マ	
スライダー	21	マイル/フィート	67
セ		巻き戻し	56
生年月日	71	マラソン	28
性別	71	ミ	
設定	58	ミックス	60
設定なし	27	脈拍センサー	20, 64
全曲リピート	62	ミュージックプレーヤー	52
センサー	64	メ	
タ		メイン表示	44, 66
ターゲット	36	メートル	67
ダイエット	32	メニュー一覧	77
体重	71	ユ	
単位	67	ユーザー設定	69
ツ		ユーザーソング	60
月	45	有酸素運動	32
つなぎパターン	61	ヨ	
テ		予測最大心拍予備能	32
停止	41, 56	リ	
ディスプレイ	11	リピート	62
電源ボタン	11	ロ	
電源を入れる	13	ログ	29, 45
電源を切る	17	ログ画面	46
テンポガイド	60	ワ	
テンポ固定	43	ワークアウト	45
ト		ワークアウト音楽	59
動作環境	49		
トップメニュー	15, 57		
トレーニングモード	34		
ハ			
バージョン	73		
ハードウェア設定	64		
ハーフテンポ	61		
ハーフマラソン	28		
早送り	56		
ヒ			
日	45		
日付/時間	68		
日付表示方法	68		
表示	44, 66		
表示時間	67		
フ			
フィットネスモード	30		
フリーワークアウト	26		
プリセットプログラム	34, 78		
プレイモード	62		
プレイリスト	28, 55		

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引



保証とアフターサービス

サービスのご依頼、お問い合わせは、ヤマハ修理ご相談センターにご連絡ください。

● 保証書

本機には保証書がついています。

保証書は販売店がお渡ししますので、必ず「販売店印・お買い上げ日」などの記入をお確かめのうえ、大切に保管してください。

● 保証期間

お買い上げ日から1年間です。

● 保証期間中の修理

保証書記載内容に基づいて修理いたします。詳しくは保証書をご覧ください。

● 保証期間経過後の修理

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料にて修理させていただきます。

下記の部品については、使用時間や使用環境などにより劣化しやすいため、消耗に応じて部品の交換が必要となります。消耗部品の交換は、ヤマハ修理ご相談センターへご相談ください。

消耗部品の例

ポリウムコントロール、スイッチ、ランプ、リレー類、接続端子、鍵盤機構部品、鍵盤接点など

● 補修用性能部品の最低保有期間

製品の機能を維持するために必要な部品の最低保有期間は、製造打切後6年です。

● 修理のご依頼

まず本書の「困ったときは」をよくお読みのうえ、もう一度お調べください。

それでも異常があるときは、ヤマハ修理ご相談センターへ修理をお申し付けください。

● 製品の状態は詳しく

修理をご依頼いただくときは、製品名、モデル名などとあわせて、故障の状態をできるだけ詳しくお知らせください。

◆ 修理に関するお問い合わせ

ヤマハ修理ご相談センター

ナビダイヤル
(全国共通番号)  **0570-012-808**
市内通話料でOK
ナビダイヤル ※一般電話・公衆電話からは、市内通話料金でご利用いただけます。

携帯電話、PHS、IP電話からはTEL 053-460-4830

受付時間 月曜日～金曜日 9:00～18:00、
土曜日 9:00～17:00
(祝日およびセンター指定休日を除く)

FAX 053-463-1127

◆ 修理品お持込み窓口

受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:45
(祝日および弊社休業日を除く)

* お電話は、ヤマハ修理ご相談センターでお受けします。

北海道サービスステーション

〒064-8543

札幌市中央区南10条西1丁目1-50

ヤマハセンター内

FAX 011-512-6109

首都圏サービスセンター

〒143-0006

東京都大田区平和島2丁目1-1

京浜トラックターミナル内14号棟A-5F

FAX 03-5762-2125

名古屋サービスセンター

〒454-0058

名古屋市中川区玉川町2丁目1-2

ヤマハ(株)名古屋倉庫3F

FAX 052-652-0043

大阪サービスセンター

〒564-0052

吹田市広芝町10-28

オーク江坂ビルディング2F

FAX 06-6330-5535

九州サービスステーション

〒812-8508

福岡市博多区博多駅前2丁目11-4

FAX 092-472-2137

*名称、住所、電話番号などは変更になる場合があります。

準備

運動モード

コンピューター

音楽モード

設定

困ったときは

メニュー一覧

索引