



bryton®



# Rider 310

ユーザー  
マニュアル



## 目次

<b>使用の手引き</b> .....	<b>4</b>	自転車のプロフィール設定 .....	23
各ボタンの機能.....	4	デバイス設定を変更する .....	25
アクセサリ .....	5	GPSの設定 .....	27
アイコンの説明.....	5	ソフトウェアバージョンを見る..	28
ステップ1：充電する .....	6	Bluetooth.....	28
ステップ2：電源を入れる .....	6	自動画面切替を設定する .....	29
ステップ3：初期設定.....	6	上書き保存モードを有効化する..	29
ステップ4：GPS信号の受信 .....	7	スタート・リマインダー .....	30
ステップ5：Rider 310を使って自転 車に乗る.....	7	メモリ使用量を見る .....	30
再起動する.....	7	データをリセットする .....	31
Bryton更新ツールをダウンロードす る .....	8	センサー .....	32
記録を共有する.....	8	<b>付録</b> .....	<b>33</b>
データをBrytonモバイルアプリに同 期する .....	9	仕様.....	33
<b>ワークアウト</b> .....	<b>10</b>	バッテリーに関する情報 .....	34
設定する.....	10	Rider 310を取り付ける .....	37
ワークアウトを行う.....	13	スピード/ケイデンス/センサーを取 り付ける（オプション） .....	38
トレーニングを停止する .....	14	ハートレートセンサーを取り付ける （オプション） .....	39
計測/トレーニング記録を見る ...	14	タイヤサイズと周長 .....	40
履歴表示.....	15	Rider 310の基本的なお手入れ.....	41
<b>設定</b> .....	<b>16</b>	データフィールド .....	42
マイラップ .....	16		
高度 .....	17		
画面設定 .....	18		
アラートを設定する .....	20		
オートポーズ .....	20		
データ記録 .....	21		
ユーザーのプロフィール設定.....	22		



## 警告

トレーニングプログラムを開始または変更する前に、必ず医師に相談してください。パッケージ内の保証および安全情報ガイドの詳細情報をお読みください。



## Brytonアプリのダウンロード

Brytonアプリをダウンロードするには、以下のQRコードの下をスキャンする、または、iOSの場合はApp Store/Androidの場合はGoogle Playから、Bryton アプリを検索・ダウンロードしてください。デバイスの背面にあるUUID（16桁の数字）をBrytonアカウントに追加してインターネットにアクセスした後、Riderコンピュータは、自動的にGPSデータを更新し、記録されたアクティビティをアップロードし、アプリサーバーから作成したルートダウンロードし、利用可能なファームウェアの更新を確認します。

注：詳細については、9ページ：Brytonアプリとデータを同期するを参照してください。



<http://download.brytonsport.com/inst.html>

## ビデオチュートリアル

デバイスおよびBrytonモバイルアプリのわかりやすいデモンストレーションについては、下のQRコードをスキャンして、Brytonビデオチュートリアルを確認してください。



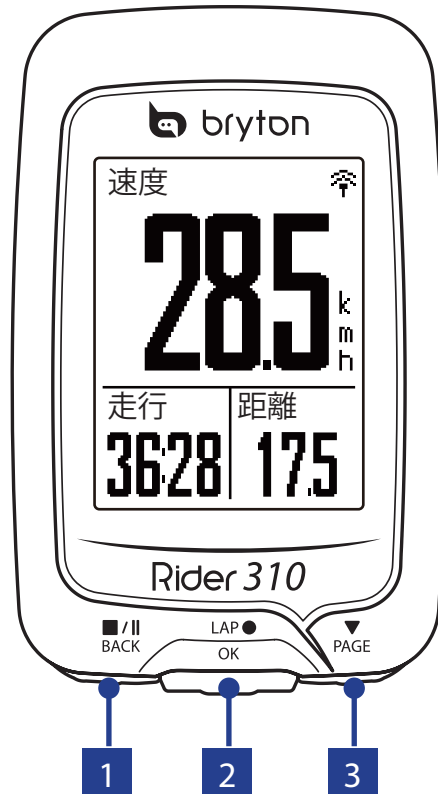
<https://www.youtube.com/channel/UChPzX1wxCr6vR8TH6YpmkzQ>

# 使用の手引き

本セクションでは、Rider 310を使用する前の基本的な準備について説明します。Rider 310には、リアルタイムで高度を示す気圧高度計が装備されています。

**注：** Rider 310の高度設定を調整するには、17ページを参照してください。

## 各ボタンの機能



### 1 戻る (■/|| BACK)

- ・ 長押しするとデバイスの電源がオフになります。
- ・ 一度押すと、前のページに戻る、または操作をキャンセルします。
- ・ 記録中に押すと、記録を一時停止します。再度押すと、記録を停止します。

### 2 ラップ/OK (LAP ● OK)

- ・ このボタンを押すと、デバイスの電源がオンになります。
- ・ メニュー画面では、押して選択を入力または確定します。
- ・ サイクリングモードでは、このボタンを押して記録を開始します。
- ・ 記録中に押すと、ラップを計測します。

### 3 ページ (▼ PAGE)

- ・ メニュー画面で押すと下に移動し、メニューオプションをスクロールします。
- ・ サイクリングモードでは、このボタンを押して表示画面を切り替えます。



# アクセサリ

Rider 310には、次の付属品が同梱されています。

- USBケーブル
- バイクマウント

次の製品は別売り（オプション）です。

- スマート心拍数センサー
- スマート速度センサー
- スマートケイデンスセンサー
- スマート速度/ケイデンスデュアルセンサー
- F-マウント

## アイコンの説明

アイコン	説明
<b>自転車タイプ</b>	
	自転車1
	自転車2
<b>GPS信号の状態</b>	
	GPS信号なし
	信号が弱い
	信号が強い
<b>バッテリー残量</b>	
	残量 高
	残量 中
	残量 低

アイコン	説明
	心拍数センサー有効
	ケイデンスセンサー有効
	速度センサー有効
	デュアルセンサー有効
	通知
	記録中
	記録の一時停止中
	Bluetooth機能
	現在速度が平均速度より速い/遅い

**注：**動作中のアイコンのみが画面に表示されます。  
一部のアイコンは特定のモデルにのみ表示されます。

## ステップ1：充電する

Rider 310をPCに接続して、バッテリーを少なくとも4時間充電してください。完全に充電されたら、デバイスのプラグを抜いてください。

- バッテリー残量が著しく低下した場合、白い画面が表示されることがあります。デバイスを数分間接続したままにすると、バッテリーが正しく充電された後、自動的に電源がオンに切り替わります。
- バッテリーを充電するのに適した気温は、0℃～40℃です。この気温範囲を超えると、充電が停止し、デバイスはバッテリーから電力を放電します。



## ステップ2：電源を入れる

LAP<sup>●</sup><sub>OK</sub>を押すと、デバイスの電源が入ります。

## ステップ3：初期設定

Rider 310を初めてオンにすると、画面に設定ウィザードが表示されます。指示に従って、設定を行ってください。

1. 表示言語を選択します。
2. 測定単位を選択します。

**注：**表示言語に英語を選択した場合のみ、測定単位を選択する必要があります。それ以外の場合、デフォルトはメートル単位になります。

## ステップ4：GPS信号の受信

Rider 310は電源が入ると、自動的にGPS信号を検索します。信号を受信するまで、30～60秒かかることがあります。初めて使用する場合、GPS信号を受信していることを確認してください。

信号を受信すると、GPS信号アイコン（📶/📶）が表示されます。

- GPS信号が受信できない場合、📶アイコンが画面に表示されます。
- GPS信号の受信に影響する可能性があるため、遮るものがある環境は避けてください。

				
トンネル	室内、建物、 または地下	水中	高圧線または テレビ塔	建設現場およ び交通渋滞

注：GPS精度を向上させるために、記録間隔を1秒モードに設定することができます（21ページ）。Bryton更新ツール（8ページ）またはデータ同期機能（9ページ）を使って、定期的にGPSデータを更新してください。

## ステップ5：Rider 310を使って自転車に乗る

- **サイクリングモード：**  
メーター画面では自転車の動きを感知して、自動的に計測を開始、停止します。
- **記録モード：**  
メーター画面で $\text{LAP}_{\text{OK}}$ を押して記録を開始。 $\text{BACK}$ を押して記録を一時停止し、 $\text{BACK}$ をもう一度押すと記録を終了します。

注： $\text{LAP}_{\text{OK}}$ を押さずにライドを開始すると、Rider310は自転車の動きを自動的に感知して、記録開始のリマインダーをポップアップで表示します。リマインダーの頻度を設定するには、30ページをご覧ください。

- **トレーニングを行う：**  
メニューリストから、ワークアウトを選択します。時間、距離、カロリー消費量の目標設定を保存し、そのプログラムに基づいてトレーニングを行うことができます。

## 再起動する

Rider 310をリセットするには、3つのすべてのキー（ $\text{BACK}$ / $\text{LAP}_{\text{OK}}$ / $\text{PAGE}$ ）を同時に長押しします。

## Bryton更新ツールをダウンロードする

**注：** Bryton更新ツールは、新しいソフトウェアバージョンまたはGPSデータが利用可能である場合に通知します。最新のGPSデータは、GPS信号受信をスピードアップします。1~2週間ごとに更新を確認することを強くお勧めします。

1. <http://www.brytonsport.com/#/supportResult?tag=BrytonTool> を開き、Bryton 更新ツールをダウンロードします。
2. 画面の指示に従い、Bryton更新ツールをインストールします。

## 記録を共有する

### アクティビティをBrytonactive.comで共有する

1. **Brytonactive.comにサインアップする**
  - a. <https://active.brytonsport.com> にアクセスします。
  - b. 新しいアカウントを登録します。
2. **PCに接続する**

Rider 310の電源を入れ、USBケーブルを使って、コンピュータに接続します。
3. **記録を共有する**
  - a. 右上隅の「+」をクリックします。
  - b. ここで、FIT、BDX、GPX ファイルをドロップする、または、「ファイルを選択」をクリックして、データをアップロードします。
  - c. 「アクティビティ」をクリックして、アップロードするデータを確認します。

### アクティビティをStrava.comで共有する

1. **Strava.comにサインアップ/ログインする**
  - a. <https://www.strava.com>に進みます
  - b. 新しいアカウントを登録する、または、現在使用しているStravaアカウントを使ってログインします。
2. **PCに接続する**


Rider 310 の電源を入れて、USBケーブルを使ってコンピュータに接続します。
3. **記録を共有する**
  - a. Strava ページの右上隅の「+」をクリックして、次に、「ファイル」をクリックします。
  - b. 「ファイルを選択」をクリックして、BrytonデバイスからFITファイルを選択します。
  - c. アクティビティに関する情報を入力し、次に、「保存&見る」をクリックします。

# データをBrytonモバイルアプリに同期する デバイスとBrytonモバイルアプリをペアリングする

Bluetoothへの接続により、Riderデバイスは、記録済みのデータを自動的にアップロードします。デバイスから正しくデータを同期するには、初めてデータを同期する前に、デバイスとBrytonアプリをペアリングする必要があります。

<p>a. スマートフォン上で、Bluetoothをオンにします。</p> 	<p>b. <b>設定 &gt; 一般 &gt; Bluetooth</b>に進み、<b>オン</b>を選択します。</p> 	<p>c. Bluetoothメニューで、ペアリングを選択し、ペアリングを待機します。</p> 
<p>d. <b>同期</b>をタップし、ペアリングするデバイスを選択し、+をタップして追加します。</p> 	<p>e. アプリ上に表示されるUUIDがデバイスと同じであることを確認した後、<b>はい</b>をタップします。</p>  <p><b>注：</b> UUIDは、デバイスの背面にある16桁の数字です。</p>	<p>f. デバイスは、Brytonアプリと正常にペアリングされています。</p> 
<p>g. ペアリングされたデバイスから自動的にトラックのアップロードを開始します。</p> 	<p>h. すべてのトラックがアップロードされました。</p> 	<p>i. アクティビティに進むと、トラックが正常にアップロードされたことがわかります。</p> 

## ワンタップでアクティビティをアップロードする

デバイスとBrytonモバイルアプリをペアリングすると、スマートフォンとデバイスの両方でBluetoothが有効になっている場合、Brytonモバイルアプリの  アイコンをタップするだけで、すべてのアクティビティが自動的にアップロードされます。

### 注：

- 操作の手順についての動画を見るには、以下のリンクをクリックしてください：  
**Rider 100/310の場合、Bluetoothを使って、アクティビティをアップロードする方法**
- UUIDを削除することにより、ペアリング解除する方法については、以下のリンクをクリックしてください：  
**Brytonアプリから、UUIDを削除する方法**

# ワークアウト

自転車は、体のために最適なエクササイズの一つです。これは、カロリーを燃焼し、体重を減らし、体全体のフィットネスを高めるのに役立ちます。Rider 310トレーニング機能により、シンプル/インターバルトレーニングを設定し、Rider 310を使って、ワークアウトの履歴などを確認することができます。

**注：**ワークアウトを設定する前に、個人情報ユーザープロフィールに入力してください。設定方法については、22ページ：ユーザーのプロフィール設定を参照してください。

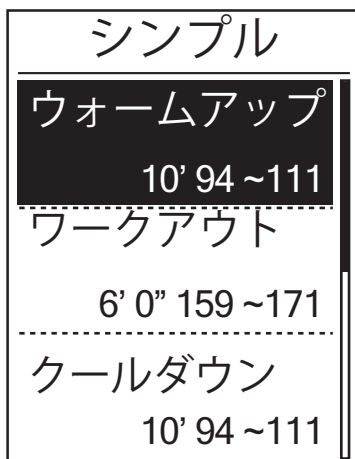


1. メイン画面で、▼を押して、**ワークアウト**を選択します。
2. **LAP OK**を押して、設定画面を開きます。

## 設定する

時間または距離の目標を入力することにより、シンプルワークアウトを設定することができます。Rider 310には、3つのタイプのシンプルワークアウト（時間、距離、およびカロリー）があります。

### シンプル



1. シンプルワークアウトを設定するには、**設定する > シンプル > ウォームアップ、ワークアウト、クールダウン**を選択します。
  - ・ **ウォームアップ：**達成目標（カロリー、時間、距離）、維持目標値（FTP、MAP、心拍数、最大心拍数、LTHR）。
  - ・ **ワークアウト：**達成目標（カロリー、時間、距離）、維持目標値（FTP、MAP、MHR%、LTHR%、心拍数、最大心拍数、LTHR またはオフ）。
  - ・ **クールダウン：**達成目標（手動、カロリー、時間、距離）、維持目標値（FTP、MAP、心拍数、最大心拍数、LTHR）。
2. **BACK / PAGE**を押して、維持目標値を設定し、**LAP OK**を押して確定します。
3. **保存**を選択し、オンスクリーンキーボードを使って、ワークアウト名を入力します。
4. 作成したワークアウトを行うには、**ワークアウト > ワークアウト > 見る**に進み、保存されたワークアウトを選択します。**LAP OK**を押して、トレーニングを開始し、ログを記録します。

## オンスクリーンキーボードを使用する

名前 ▲	
001	A
▼	
保存	

名前 ▲	
001	END
▼	
保存	

- /||/▼  
BACK PAGE を押して、入力文字を選択します。  
・ **DEL (削除)** を選択して、文字を消去します。
- LAP  
OK を押して、選択を確認します。
- 完了後、■/||/▼  
BACK PAGE を押し、**END (終了)** を選択して、LAP  
OK を押して確認します。

**注：**ユーザーがトレーニング名を入力しない場合、システムは現在の日付と時刻に従ってファイル名を自動的に生成します。

## インターバルワークアウト

インターバルトレーニング機能により、デバイスを使って、ウォームアップ、インターバル、クールダウンの各セクションを含むインターバルトレーニングをカスタマイズすることができます。

ウォームアップ
達成目標
維持目標値
OK

- ワークアウト**メニューで、▼  
PAGE を押し、**設定する > インターバル**を押し、LAP  
OK を押して入力します。
- 「ウォームアップしますか？」メッセージが画面上に表示されます。▼  
PAGE を押し、**YES**を選択して、「ウォームアップ」を設定します。設定完了後、**OK**を選択し、LAP  
OK を押して続行します。

セット1	
<b>ワークアウト</b>	
6'00"	158~170bpm
<b>リカバリー</b>	
2'00"	137~149bpm
<b>回数</b>	
2	

クールダウン
<b>達成目標</b>
維持目標値
OK

3. インターバルワークアウト設定（ワークアウト、リカバリー、および回数）を設定します。完了後、**▼**<sub>PAGE</sub>を押し、**次へ**を選択し、**LAP**<sub>OK</sub>を押します。
4. 「新しいセットを作成？」メッセージが画面上に表示されます。他のインターバルワークアウトを作成するには、**YES**を選択し、**LAP**<sub>OK</sub>を押して確定します。
5. 「クールダウンしますか？」メッセージが画面上に表示されます。**YES**を選択し、「クールダウン」を設定します。設定完了後、**OK**を選択し、**LAP**<sub>OK</sub>を押して続行します。
6. 「ワークアウトを保存しますか？」メッセージが画面上に表示されます。**YES**を選択し、**LAP**<sub>OK</sub>を押して続行します。**■**<sub>BACK</sub>/**▼**<sub>PAGE</sub>を押して、ワークアウト名を入力します。入力が完了したら、**■**<sub>BACK</sub>を押し、**LAP**<sub>OK</sub>を押して、ワークアウトを保存します。



# ワークアウトを行う

ワークアウト機能により、あなたが作成・保存したワークアウトを使って、トレーニングを行うことができます。



1. トレーニングメニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**ワークアウト**を選択して、<sup>LAP</sup>OKを押します。
2. ▼<sub>PAGE</sub>を押し、**見る**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して、サブメニューに入ります。  
x ▼<sub>PAGE</sub>を押し、希望のトレーニングプランを選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して確認します。  
x 走行に進みます。<sup>LAP</sup>OKを押して、トレーニングを開始し、ログを記録します。
3. 削除するワークアウトを選択するには、**削除する**を選択します。
4. すべてのワークアウトを削除するには、**全削除**を選択します。

**注：**選択したワークアウトに複数のインターバル設定が含まれている場合、ワークアウト詳細情報が画面に表示されます。**スタート**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して、ワークアウトに進みます。

## Bryton Test

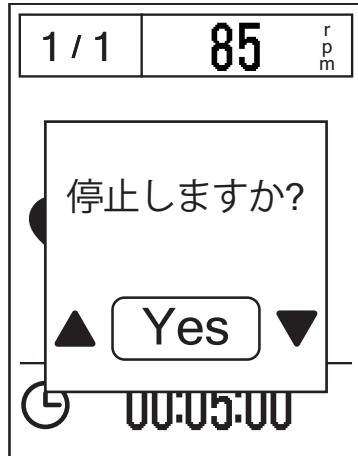
Bryton Test は、Rider 310にプリロードされています。デバイスにない場合は、Bryton更新ツールでダウンロードしてください。Bryton Testには、最大心拍数およびLTHRの測定に役立つ2つのテストが含まれています。最大心拍数およびLTHRの数値は、総合的な運動能力のベンチマークとなります。また、トレーニングの進捗と強度を判断するうえで役に立ちます。

1. メイン画面で、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**ワークアウト**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して、ワークアウトメニューに入ります。
2. ▼<sub>PAGE</sub>を押し、**Bryton Test**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して、Bryton Testに入ります。
3. ▼<sub>PAGE</sub>を押して、希望のテストワークアウトを選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して、選択したワークアウトに入ります。
4. 選択したワークアウトの詳細情報が画面上に表示されます。<sup>LAP</sup>OKを押して、計測を開始します。
5. Bryton Testを完了したら、■/||<sub>BACK</sub>および<sup>LAP</sup>OKを押して、結果を保存します。

**注：**結果を保存すると、ユーザープロファイルの個人情報がそれに応じて変更されません。

## トレーニングを停止する

目標に達した後、または、トレーニングを終了したい時、途中でトレーニングを停止することができます。



1. **■/||**を押して、記録を一時停止し、再度、**■/||**を押して、記録を停止します。
2. 「停止しますか?」メッセージが画面上に表示されます。現在のトレーニングを停止するには、**■/|| / ▼**を押し、**Yes**を選択し、**LAP OK**を押して確認します。

## 計測/トレーニング記録を見る

履歴表示のページでは、計測/トレーニングの履歴を見たり、削除が行えます。



履歴を見るには：

1. メイン画面で、**▼**を押し、**履歴表示**を選択して、**LAP OK**を押します。
2. **見る**を選択し、**LAP OK**を押して確定します。
3. **▼**を押し、リストからトレーニング履歴を選択し、**LAP OK**を押して、詳細を見ます。

**注：**また、履歴をbrytonactive.comにアップロードして、アクティビティのデータを保存することができます。

## 履歴を削除する



履歴を削除するには：

1. メイン画面で、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**履歴表示**を選択して、LAP<sub>OK</sub>を押します。
2. ▼<sub>PAGE</sub>を押し、**削除する**を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して、履歴リストに入ります。
3. ▼<sub>PAGE</sub>を押し、リストから削除したい履歴を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して、選択した履歴を削除します。
4. 「バックアップせずに削除しますか？」のメッセージが画面上に表示されます。データを削除するには、■/||/▼<sub>BACK/PAGE</sub>を押し、**Yes**を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して確定します。

## 履歴表示

走行 = 走行時間

09/19	21:44	◆
00:02:25	走行	
3.69	km	
39	kcal	
04	ラップ	
次へ	1/20	

記録#/合計記録数

平均	最大	
75.6	75.6	kmh
39	39	bpm
19	19	rpm

矢印は、この記録にラップがある場合にのみ表示されます。

Lap 01	00:49
0.25	km
81.4	kmh
13	kcal
0	bpm
0	rpm

矢印は、1つ以上のラップがある場合にのみ表示されます。

# 設定

設定機能により、計測設定、高度、一般設定、センサー設定、自転車およびユーザープロフィールをカスタマイズすることができます。

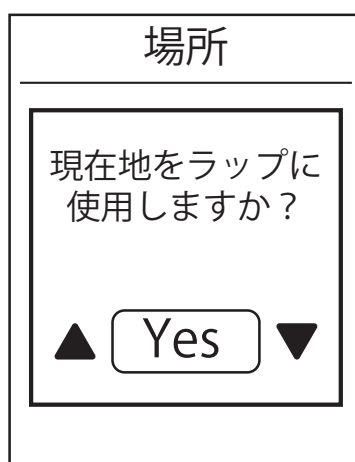


1. メイン画面で、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**設定**を選択します。
2. <sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して、設定メニューに入ります。

## マイラップ

マイラップ機能により、特定の場所で、または、特定の距離を走行した後、自動的にラップをマークすることができます。

### 場所によるラップ



1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**計測** > **マイラップ**を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押します。
2. <sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して、メニューの編集に入ります。  
■/||/▼<sub>BACK PAGE</sub>を押し、**場所**を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して確定します。
3. 「現在地をラップ<sup>o</sup>に使用しますか？」メッセージが、画面上に表示されます。データを保存するには、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**Yes**を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して確定します。
4. ■/||を押し、このメニューを終了します。

**注：**GPS信号が確認されていない場合、「GPS信号がありません。GPS検索中、お待ち下さい」メッセージが、画面上に表示されます。GPSがオンになっているかどうかを確認し、屋外へ出てGPS信号を受信してください。

## 距離によるラップ



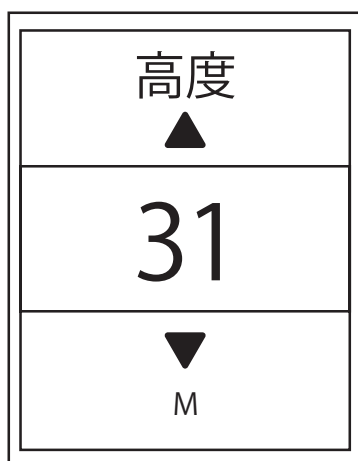
1. 設定メニューで、▼を押し、計測 > マイラップを選択し、<sup>LAP</sup>LAP ● / <sup>OK</sup>OK を押します。
2. <sup>LAP</sup>LAP ● / <sup>OK</sup>OK を押し、メニューの編集に入ります。  
■/|| / ▼を押し、距離を選択し、<sup>LAP</sup>LAP ● / <sup>OK</sup>OK を押し、確定します。
3. ■/|| / ▼を押し、希望の距離を選択し、<sup>LAP</sup>LAP ● / <sup>OK</sup>OK を押し、確定します。
4. ■/|| を押し、このメニューを終了します。

## 高度

現在の場所と他の5つの場所に対する高度登録を行うことができます。

**注：**Riderデバイスは気圧高度計によって高度を計測します。気圧は常に変化しますので、自転車に乗って計測を始める前に高度の修正を行うことで、より正確な高度データが表示されます。

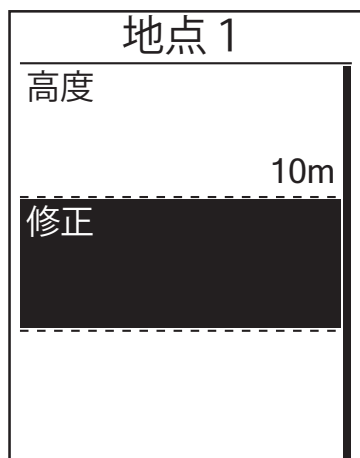
## 現在地の高度



1. 設定メニューで、▼を押し、高度 > 高度を選択し、<sup>LAP</sup>LAP ● / <sup>OK</sup>OK を押します。
2. ■/|| / ▼を押し、希望の高度を選択し、<sup>LAP</sup>LAP ● / <sup>OK</sup>OK を押し、設定を確定します。
3. ■/|| を押し、このメニューを終了します。

**注：**現在地の高度が調整されると、メーター画面の高度も変更されます。

## その他の場所の高度



1. 設定メニューで、▼を押し、PAGE、高度 > 地点1、地点2、地点3、地点4、地点5を選択し、LAPOKを押します。
2. 高度を設定するには、▼を押し、PAGE、高度を選択し、LAPOKを押して確定します。
3. BACK/||/PAGE▼を押し、希望の高度を選択し、LAPOKを押して、設定を確認します。
4. 設定した高度を登録するには、▼を押し、PAGE、修正を選択し、LAPOKを押して確定します。
5. BACK/||を押して、このメニューを終了します。

**注：** 普段計測を開始する地点の高度を登録しておくこと、スタート前の高度の修正が簡単に行えます。

## 画面設定

表示画面およびラップの画面設定を行うことができます。

### 表示画面



3グリッド表示

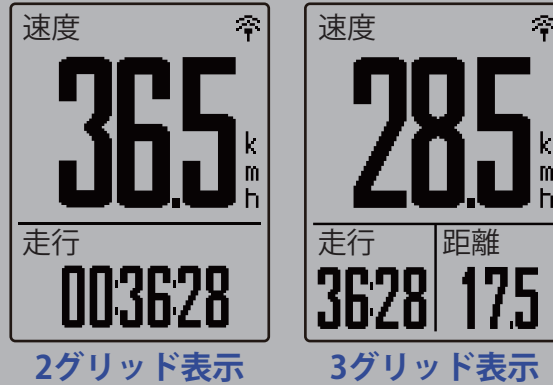


アイテム選択

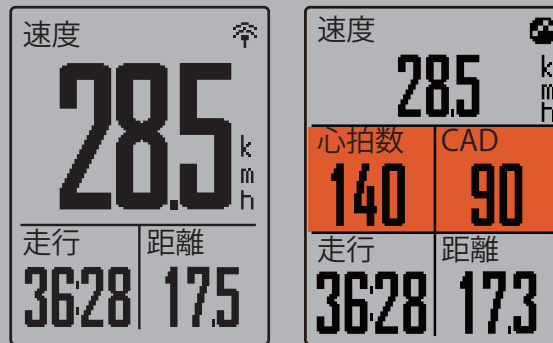
1. 設定メニューで、計測 > 表示画面を選択し、LAPOKを押します。
2. LAPOKを押して、画面設定に入り、設定を自動から手動に変更します。
3. LAPOKを押して、表示画面 > 表示画面1、表示画面2、表示画面3、表示画面4または表示画面5を選び、LAPOKを押します。
4. BACK/||/PAGE▼を押し、項目数を選択し、LAPOKを押して確定します。

5. ▼<sub>PAGE</sub>を押して、表示したいデータを選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して、選択を確定します。
6. ■/||/▼<sub>BACK PAGE</sub>を押して、その他の項目の表示データも選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して確認します。
7. ■/||<sub>BACK</sub>を押して、このメニューを終了します。

注：画面に表示されるグリッド数は、「項目数」の設定によって決まります。



注：表示画面が自動として設定されている場合、Rider 310は、ペアリングされたセンサーを検出したとき、データフィールド表示を自動的に調整します。



## ラップ表示

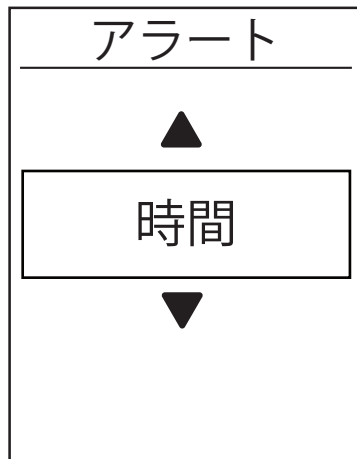
Cycle Lap	
表示画面 1	オン
表示画面 2	オン

1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、計測 > 表示画面 > ラップ > 表示画面1または表示画面2を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押します。
2. ■/||/▼<sub>BACK PAGE</sub>を押して、項目数を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して確認します。
3. ▼<sub>PAGE</sub>を押して、表示したいデータを選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して、選択を確定します。
4. ■/||/▼<sub>BACK PAGE</sub>を押して、その他の項目の表示データも選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して確認します。
5. ■/||<sub>BACK</sub>を押して、このメニューを終了します。

## アラートを設定する

アラート機能により、デバイスは次の場合にアラートメッセージを表示します：

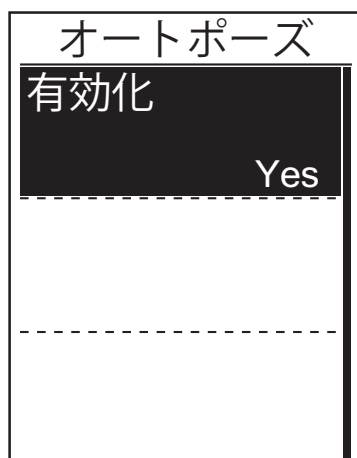
- ・ 心拍数があらかじめ設定された心拍数を超えたり、下回った場合。
- ・ 走行中あらかじめ設定した速度を超えたり、下回った場合。
- ・ クランクのケイデンスがあらかじめ設定した回転数を超えたり、下回った場合。
- ・ 長時間ワークアウトにおいて特定の距離に達した場合。
- ・ 長時間ワークアウトにおいて特定の時間に達した場合。



1. 設定メニューで、▼を押し、**計測 > アラート**を選択し、<sup>PAGE</sup>LAP<sup>OK</sup>を押して、そのサブメニューに入ります。
2. **時間、距離、速度、心拍数**、または**ケイデンス**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して、必要な項目を設定します。
3. ■/||/▼を押して、希望の数値を設定し、<sup>LAP</sup>OKを押して確定します。

## オートポーズ

信号機、横断歩道など、ルート沿いに多くの障害物がある場合、これは実際に記録されるデータに影響を与える可能性があります。この機能を有効にすると、移動を停止すると、時間と距離の計測を自動的に一時停止し、走行を再開すると計測も自動的に再開するので、データの精度を高めることができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**計測 > オートポーズ**を選択し、<sup>PAGE</sup>LAP<sup>OK</sup>を押して、そのサブメニューに入ります。
2. **YES**を選択し、機能を有効化します。



## データ記録

データ記録機能により、積算距離計（ODO）の設定や、より正確なデータを得るため、データ記録を1秒間隔にすることができます。

### ODOを設定する

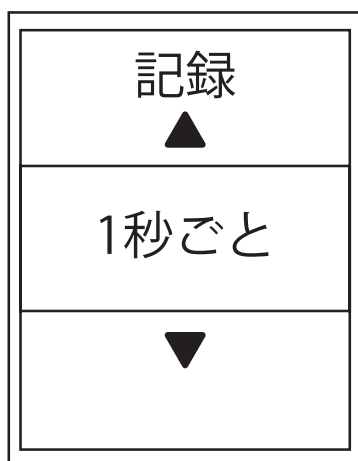


1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、計測 > データ記録を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押します。
2. ODO設定を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して設定画面を開きます。
3. ■/|| / ▼<sub>BACK PAGE</sub>を押して、「全て」または「記録済のみ」を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して確定します。

注：全ては、積算距離計が、すべての走行の積算距離を表示することを意味します。  
記録済のみは、記録された走行の積算距離のみを表示します。

注：ODOをリセットする場合は、24ページ：ODOのリセットを参照してください。

### 毎秒データ記録の設定



1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、計測 > データ記録を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押します。
2. ▼<sub>PAGE</sub>を押し、記録を選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して設定画面を開きます。
3. ■/|| / ▼<sub>BACK PAGE</sub>を押して、1秒ごとを選択し、LAP<sub>OK</sub>を押して確定します。
4. ■/||<sub>BACK</sub>を押して、このメニューを終了します。

## ユーザーのプロフィール設定

ユーザーの情報を設定・変更することができます。

ユーザー	
性別	男性
生年月日	1982/01/01
身長	177 cm

1. 設定メニューから**プロフィール**>  
**ユーザー**を選択し、**LAP**<sup>LAP</sup>**OK**を押します。
2. **▼**を押して、変更する項目を選択し、**PAGE**<sup>PAGE</sup>**LAP**<sup>LAP</sup>**OK**を押して、そのサブメニューに入ります。
  - 性別：性別を選択します。
  - 生年月日：生年月日を設定します。
  - 身長：身長を設定します。
  - 体重：体重を設定します。
  - 最大心拍数：最大心拍数を設定します。
  - LTHR：乳酸閾値心拍数を設定します。
  - FTP：有効出力閾値を設定します。
  - MAP：最大有酸素パワーを設定します。
3. **■/||** / **▼**を押して、希望の項目を設定し、**LAP**<sup>LAP</sup>**OK**を押して確認します。
4. **■/||**を押して、このメニューを終了します。

**注：**分析に影響する可能性があるため、正しい個人情報を入力してください。最大心拍数/LTHR/FTP/MAPについて分からない場合は、Bryton Testを使って、運動強度をテストすることができます。テスト方法については、[13ページ：Bryton Test](#)を参照してください。

# 自転車のプロフィール設定

自転車の情報を設定、変更することができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**プロフィール** > **自転車** > **自転車1**または**自転車2**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押します。
2. ▼を押し、変更する設定を選択し、<sup>PAGE</sup>LAP<sup>OK</sup>を押して、そのサブメニューに入ります。
  - ・速度信号源：速度信号源の優先度を設定します。
  - ・重量：自転車の重量を設定します。
  - ・タイヤ周長：自転車のタイヤ周長を設定します。
  - ・有効化：選択して自転車を有効化します。
3. ■/|| / ▼を押し、希望の設定を調整し、<sup>PAGE</sup>LAP<sup>OK</sup>を押して確定します。
4. ■/||を押し、このメニューを終了します。

**注：**タイヤ周長サイズの詳細については、「[タイヤサイズと周長](#)」(39ページ)を参照してください。

## 自転車のプロフィールを見る



1. 設定メニューで、▼を押し、**プロフィール** > **自転車** > **概要**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押します。
2. ▼を押し、希望の自転車を選択し、<sup>PAGE</sup>LAP<sup>OK</sup>を押して確定します。
3. ▼を押し、選択した自転車の詳細データを見ることができます。。
4. ■/||を押し、このメニューを終了します。

## 積算距離計(ODO)を修正する

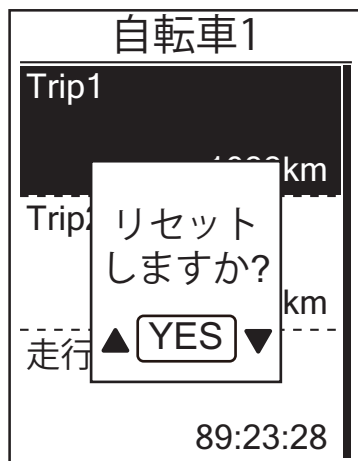


1. 設定メニューで、**▼**を押して、**プロフィール > 自転車 > 概要**を選択し、**LAP OK**を押します。
2. **▼**を押して、**自転車1+2**を選択し、**LAP OK**を押して確定します。
3. **LAP OK**を押して、ODO設定ページに入ります。
4. **BACK / ▼**を押して、ODOを調整し、**LAP OK**を押して確定します。
5. **BACK**を押して、このメニューを終了します。

**注：**より速く数値を変更したい場合は、**BACK / ▼**を長押しします。

## ODOをリセットする

Trip1、Trip2および積算距離計の距離をリセットすることができます。



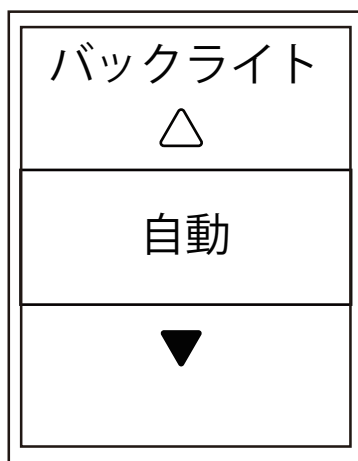
1. 設定メニューで、**▼**を押して、**プロフィール > 自転車 > 概要**を選択し、**LAP OK**を押します。
2. **▼**を押して、希望の自転車を選択し、**LAP OK**を押します。
3. **▼**を押して、Trip1またはTrip2を選択し、**LAP OK**を押して確定します。  
自転車1+2を選択している場合は、ODOを選択してください。
4. 「リセットしますか?」メッセージが、デバイス上にポップアップ表示されます。**▼**を押して、「はい」を選択し、**LAP OK**を押して確認する、または、**BACK / ▼**を押して、ODOを希望の数字に設定します。
5. **BACK**を押して、このメニューを終了します。

**注：**Trip1、Trip2は、リセットするまでの間記録された積算走行距離を意味します。これらは、2つの別々の距離測定です。Trip1またはTrip2を使って、毎週の合計距離などを記録したり、別の月間の合計距離を記録したりすることができます。

# デバイス設定を変更する

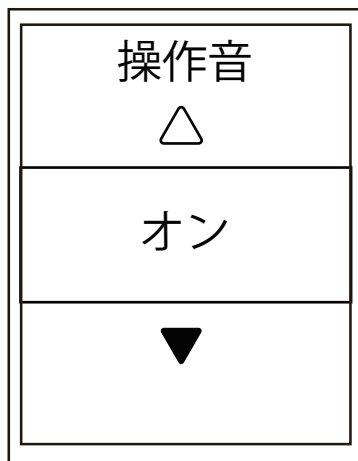
バックライト、操作音、通知音、時刻/単位、表示言語などのデバイス設定をカスタマイズすることができます。

## バックライト



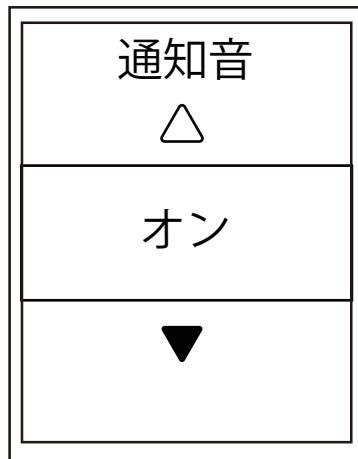
1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**一般 > デバイス > バックライト**を選択し、<sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押します。
2. ■/|| / ▼<sub>PAGE</sub>を押して、希望の設定を選択し、<sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押して確定します。
3. ■/||<sub>BACK</sub>を押して、このメニューを終了します。

## 操作音



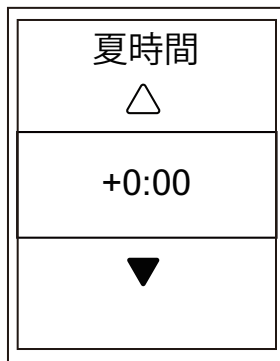
1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**一般 > デバイス > 操作音**を選択し、<sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押します。
2. ■/|| / ▼<sub>PAGE</sub>を押して、希望の設定を選択し、<sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押して確定します。
3. ■/||<sub>BACK</sub>を押して、このメニューを終了します。

## 通知音

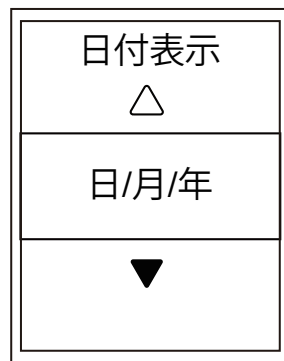


1. 設定メニューで、▼を押して、**一般** > **デバイス** > **通知音**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押します。
2. ■||/▼を押して、希望の設定を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して確定します。
3. ■||を押して、このメニューを終了します。

## 時刻/単位



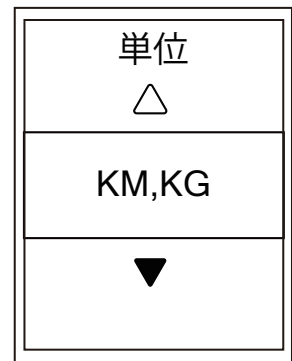
夏時間



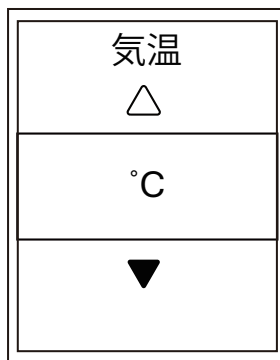
日付表示



時刻表示



単位



気温

1. 設定メニューで、▼を押して、**一般** > **デバイス** > **時刻/単位** > **夏時間**、**日付表示**、**時刻表示**、**単位**、**気温**を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押します。
2. ■||/▼を押して、希望の設定/形式を選択し、<sup>LAP</sup>OKを押して確定します。
3. ■||を押して、このメニューを終了します。

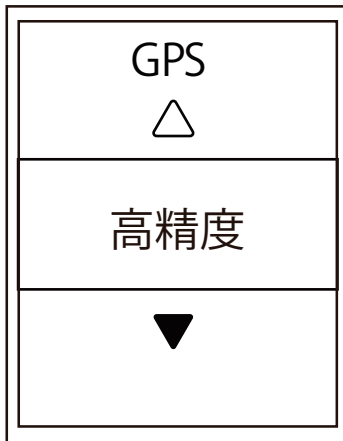
## 言語



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > デバイス > 言語**を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押します。
2. ■/|| / ▼を押して、希望の設定を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して確定します。
3. ■/|| を押して、このメニューを終了します。

## GPSの設定

デバイスが現在受信しているGPS信号情報を見ることができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > GPS**を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押します。
2. 信号受信モードを設定するには、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して確定します。
3. ■/|| / ▼を押して、希望の設定を選択し、<sup>LAP</sup><sub>OK</sub>を押して確定します。
  - オフ：GPS機能をオフに切り替えます。GPS信号が利用できないとき、または、GPS情報が必要ないとき（屋内使用など）、電力を節約するために、これを選択します。
  - 高精度：位置情報、速度の精度は高くなりますが、より多くの電力を消費します。
  - 省電力：良好なGPS信号条件で使用すると、バッテリー寿命が長くなりますが、精度は低くなります。

## ソフトウェアバージョンを見る

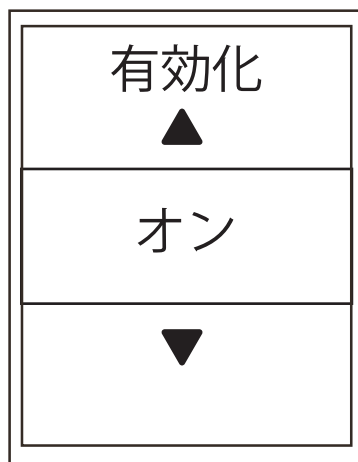
デバイスの現在のソフトウェアバージョンを見ることができます。

1. 設定メニューで、 $\blacktriangledown$ <sub>PAGE</sub> を押し、**一般** > **仕様情報** を選択します。
2.  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> を押して確定します。  
現在のソフトウェアバージョンが、画面上に表示されます。
3.  $\blacksquare$ / $\parallel$ <sub>BACK</sub> を押して、このメニューを終了します。

## Bluetooth

Rider 310とBluetooth 対応スマートフォンをペアリングする前に、両方のBluetooth 機能がオンになっていることを確認してください。

### Bluetoothをオンにする

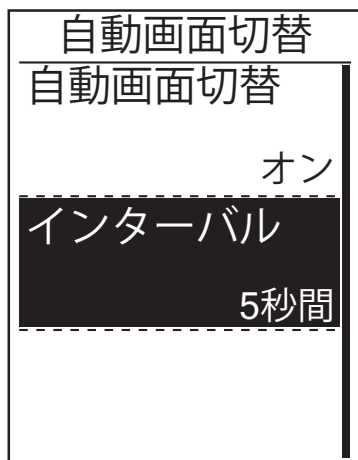


1. 設定メニューで、 $\blacktriangledown$ <sub>PAGE</sub> を押し、**一般** > **Bluetooth** を選択し、 $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> を押します。
2.  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\blacktriangledown$ <sub>BACK PAGE</sub> を押し、**オン** を選択し、 $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> を押して確定します。
3.  $\blacksquare$ / $\parallel$ <sub>BACK</sub> を押して、このメニューを終了します。



## 自動画面切替を設定する

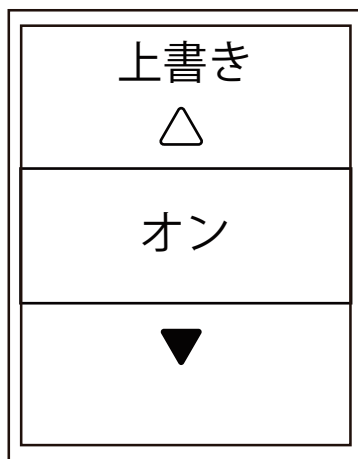
この機能が有効化されているとき、設定した間隔で自動的にページを切り替えます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > 自動画面切替**を選択し、**LAP OK**を押します。
2. ▼を押して、変更する設定を選択し、**PAGE LAP OK**を押して、そのサブメニューに入ります。
  - ・自動画面切替：自動切替を有効/無効にします。
  - ・インターバル：画面切替の間隔を設定します。
3. **BACK / PAGE LAP OK**を押して、希望の設定を選択し、**LAP OK**を押して確定します。
4. **BACK**を押して、このメニューを終了します。

## 上書き保存モードを有効化する

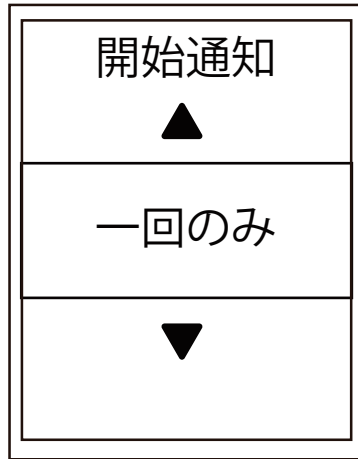
この機能が有効化されているとき、メモリストレージがいっぱいになると、デバイスは自動的に古い記録に上書きします。



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > 上書き保存**を選択し、**LAP OK**を押します。
2. **LAP OK**を押して、そのサブメニューに入り、**BACK / PAGE LAP OK**を押して、希望の設定を選択し、**LAP OK**を押して確定します。
3. **BACK**を押して、このメニューを終了します。

## スタート・リマインダー

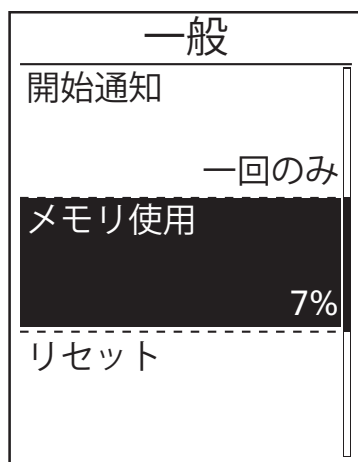
Rider 310が、自転車の動きを検出すると、記録を行うかどうかを尋ねるリマインダーがポップアップ表示されます。リマインダーの回数などを設定することができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般** > **開始通知**を選択し、PAGE  
LAP OKを押します。
2. LAP OKを押して、そのサブメニューに入り、BACK / PAGE ▼を押して、希望の設定を調整し、LAP OKを押して確認します。
3. BACK / BACKを押して、このメニューを終了します。

## メモリ使用量を見る

デバイスのストレージの状態を見ることができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般** > **メモリ使用**を選択します。ストレージの状態が、画面上に表示されます。
2. BACK / BACKを押して、このメニューを終了します。

# データをリセットする

Rider 310を工場出荷時設定に復元することができます。



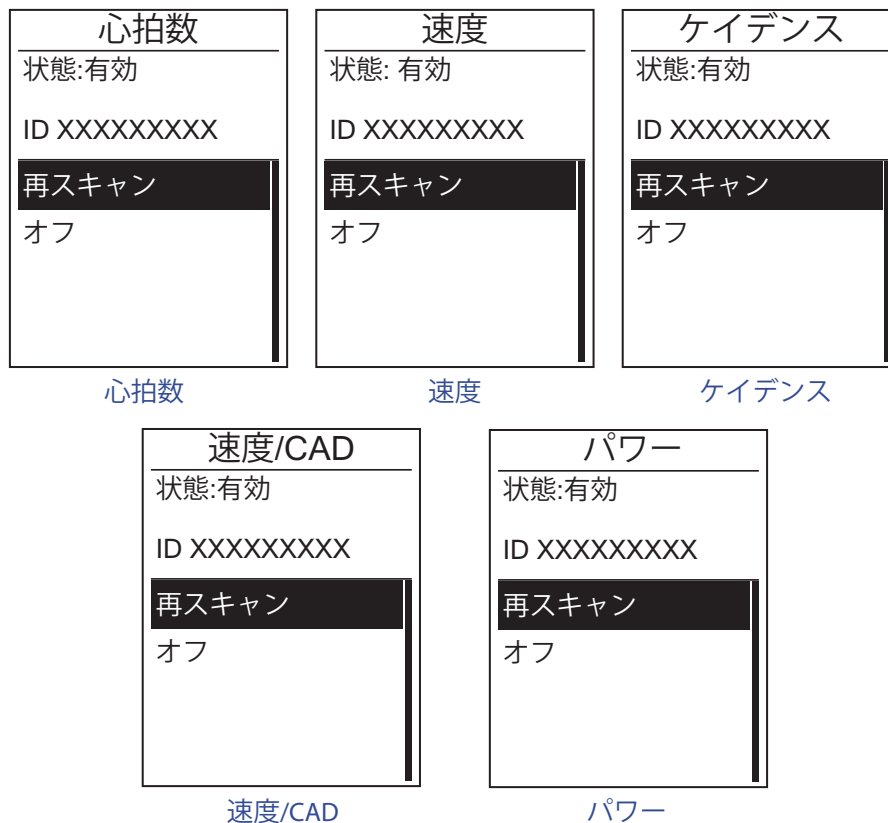
1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > リセット**を選択し、PAGE LAP OKを押します。
2. BACK / PAGE LAP OKを押して「Yes」か「No」を選択し、PAGE LAP OKを押して確認します。

**注：**工場出荷時リセット操作により、デバイスは工場出荷時設定に復元されます。すべてのトラックを削除するだけでなく、ペアリングされたセンサーとプリインストールされたBryton Testも削除されますが、追加したアカウントからUUIDは削除されません。UUIDを削除するには、下記のリンクをクリックして、動画による手順を確認してください。

**Brytonアプリから、UUIDを削除する方法**

## センサー

機能の有効/無効、または、センサーの再スキャンなど、それぞれのセンサー設定をカスタマイズすることができます。



1. 設定メニューで、▼<sub>PAGE</sub>を押し、**センサー** > **心拍数**、**速度**、**ケイデンス**、**速度/CAD**、または**パワー**を選択し、<sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押します。
2. <sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押して、現在の状態を確認します。▼<sub>PAGE</sub>を押して、以下希望の設定を選択し、<sup>LAP</sup>●<sub>OK</sub>を押して確定します。
  - ・ 再スキャン：再スキャンして、センサーを検出します。
  - ・ オン/オフ：センサーを有効/無効にします。
3. ■<sub>BACK</sub>を押して、このメニューを終了します。

### 注：

- ・ 心拍数モニターがペアリングされると、♥心拍数アイコンが画面上に表示されます。速度/ケイデンスセンサー/心拍数ベルトおよびパワーセンサーをペアリングしている間は、その他のセンサー類が5m以内でないことを確認してください。ケイデンスセンサーがペアリングされると、ケイデンスセンサーアイコン<sup>Ⓢ</sup>が、メイン画面上に表示されます。

### 注：

Rider 310は、2台の自転車を登録できます。各プロフィールには、それぞれのセンサー設定があります。自転車を選択し、メインメニューでライドを選択すると、準備完了です。自転車を選択する方法については、[23ページ](#)を参照してください。

# 付録

## 仕様

### Rider 310

アイテム	説明
ディスプレイ	1.8インチFSTNポジティブ半透過型ドットマトリックスLCD
サイズ	45.1 x 69.5 x 17.3 mm
重量	56g
動作温度	-10°C～50°C
バッテリー充電温度	0° C～40° C
バッテリー	リチウムポリマー充電式バッテリー
バッテリー稼働時間	屋外で36時間
ANT+™	認証済みワイヤレスANT+™接続。互換性のある製品については、 <a href="http://www.thisisant.com/directory">www.thisisant.com/directory</a> を参照してください。 
GPS	アンテナ内蔵型高感度GPS受信機搭載
BLE スマート	Bluetoothスマートワイヤレステクノロジー（内蔵式アンテナ）
防水性	最大水深1m、最大30分間耐水（IPX7）

### スマートスピードセンサー

アイテム	説明
サイズ	36.9 x 34.8 x 8.1 mm
重量	6 g
防水性	最大水深1m、最大30分間耐水(IPX7)
伝送距離	3 m
バッテリー稼働時間	最大1年間
動作温度	-10°C～60°C
無線周波数/プロトコル	2.4GHz/Bluetooth 4.0およびDynastream ANT+ Sport無線通信プロトコル

#### 注：

センサーの接触が不十分だったり、電氣的・磁氣的干渉の影響、送信機との距離によっては、精度が低下することがあります。

磁氣的干渉を避けるためには、取り付け位置の変更、チェーンの清掃や交換をおすすめします。

## スマートケイデンスセンサー

アイテム	説明
サイズ	36.9 x 31.6 x 8.1 mm
重量	6 g
防水性	最大水深1m、最大30分間耐水(IPX7)
伝送距離	3 m
バッテリー稼働時間	最大1年間
動作温度	-10℃～60℃
無線周波数/プロトコル	2.4GHz/Bluetooth 4.0およびDynastream ANT+ Sport無線通信プロトコル

### 注：

センサーの接触が不十分だったり、電氣的干渉の影響、送信機と受信機の距離によっては、精度が低下することがあります。

## スマートハートレートセンサー

アイテム	説明
サイズ	63 x 34.3 x 15 mm
重量	14.5 g (センサー) / 31.5 g (ストラップ)
防水性	最大水深1m、最大30分間耐水(IPX7)
伝送距離	3 m
バッテリー稼働時間	最大2年間
動作温度	0℃～50℃
無線周波数/プロトコル	2.4GHz/Bluetooth 4.0およびDynastream ANT+ Sport無線通信プロトコル

### 注：

センサーの接触が不十分だったり、電氣的干渉があったり、送信機と受信機の距離によっては、精度が低下することがあります。

## バッテリーに関する情報

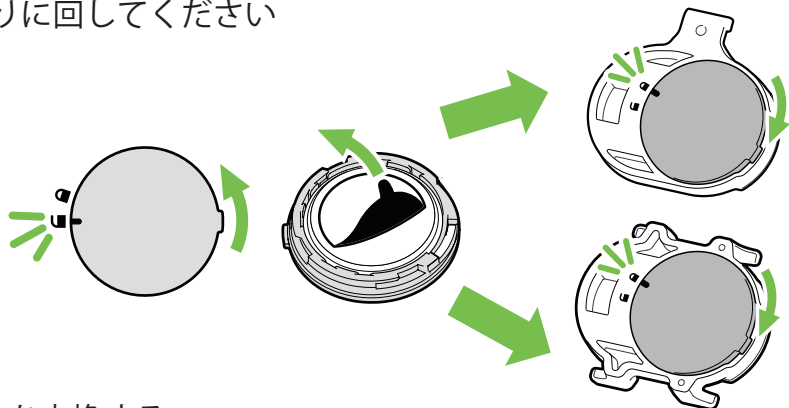
### スマートハートレートセンサーとスマートケイデンスセンサー

両方のセンサーとも、交換可能なCR2032電池を使用しています。

センサーを使用する前に：

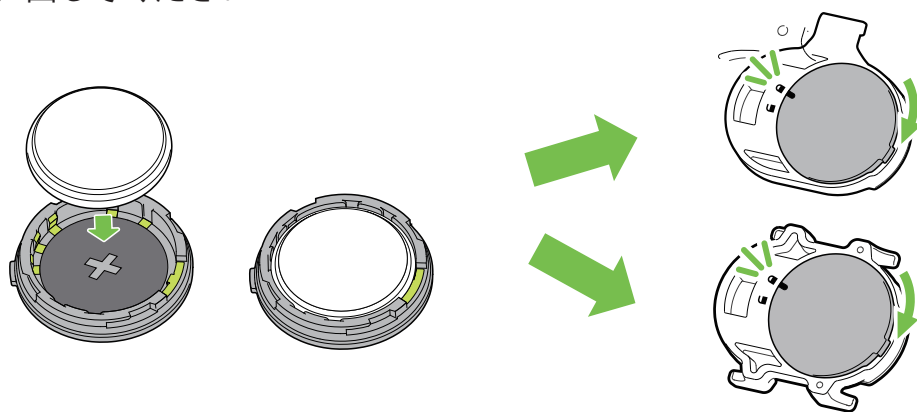
1. センサーの裏側に円形のバッテリーカバーがあります。

- 指で押しながら、カバーのインジケータがロック解除アイコン(🔓)の位置にくるまで反時計回りに回してください
- カバーとバッテリーのタブを取り外します。
- 指で押しながら、カバーのインジケータがロックアイコン(🔒)の位置にくるまで時計回りに回してください



バッテリーを交換する：

- センサーの裏側に円形のバッテリーカバーがあります。
- 指で押しながら、カバーのインジケータがロック解除アイコン(🔓)の位置にくるまで反時計回りに回してください
- バッテリーを取り外し、新しいバッテリーをプラスのコネクターを先にバッテリー室に挿入します。
- 正のコネクタを先に新しいバッテリーをバッテリーチャンバに挿入します。
- 指で押しながら、カバーのインジケータがロックアイコン(🔒)の位置にくるまで時計回りに回してください



**注：**

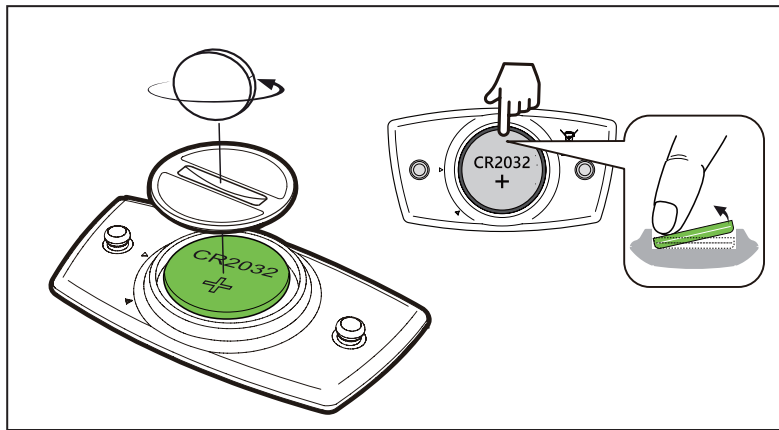
- センサーの電力が低下している場合、データページのケイデンスやスピードの値が点滅します。
- 新しいバッテリーを取り付けるとき、バッテリーが最初にプラスのコネクターに配置されていない場合、プラスのコネクターは簡単に変形し故障します。
- カバーのOリングパッキンを傷つけたり、なくしたりしないように注意してください。
- 使用済みバッテリーを処分する際は、地方自治体の条例に従ってください。

## スマートハートレートセンサー

ハートレートセンサーには、交換可能なCR2032電池を使用しています。

バッテリーを交換する：

1. 心拍数モニタの背面に、円形のバッテリーカバーがあります。
2. カバーの矢印が“開く”の位置にくるまで、硬貨を使ってカバーを反時計回りに回します。
3. カバーとバッテリーのタブを取り外します。
4. プラス側を上に向けて新しいバッテリーを挿入し、軽く押します。
5. カバーの矢印が“閉じる”の位置にくるまで、硬貨を使ってカバーを時計回りに回します。



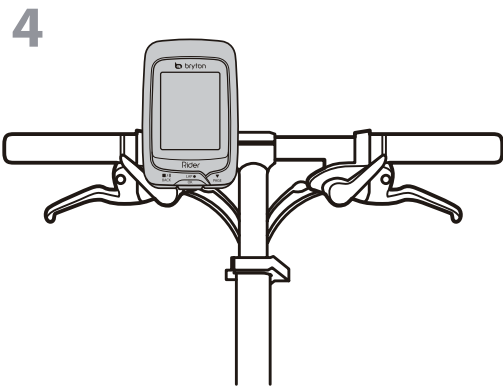
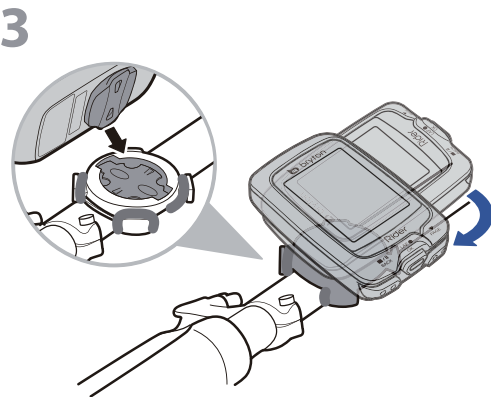
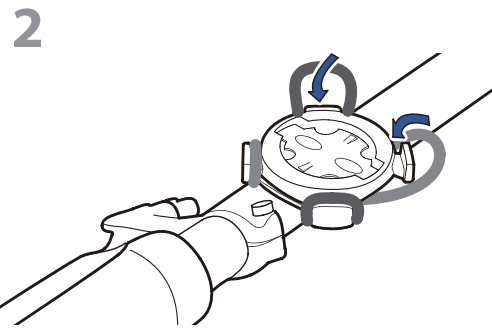
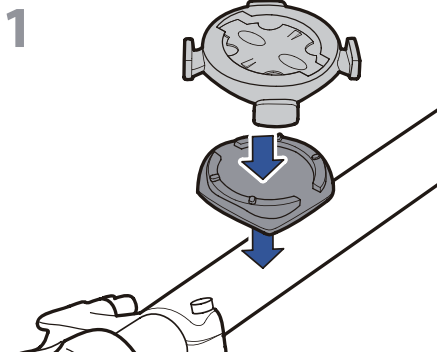
### 注：

- 心拍数センサーの電力が低下している場合、データページの心拍数の値が点滅します。
- カバーのOリングパッキンを傷つけたり、なくしたりしないように注意してください。
- 使用済みバッテリーを処分する際は、地方自治体の条例に従ってください。

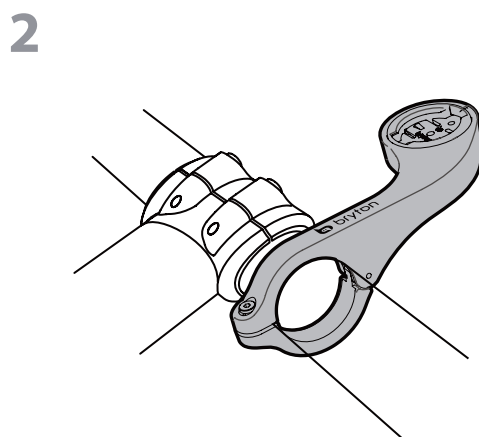
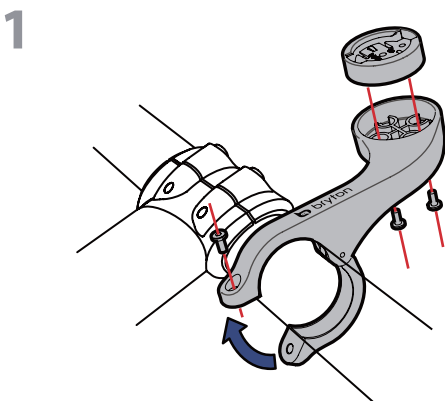


# Rider 310を取り付ける

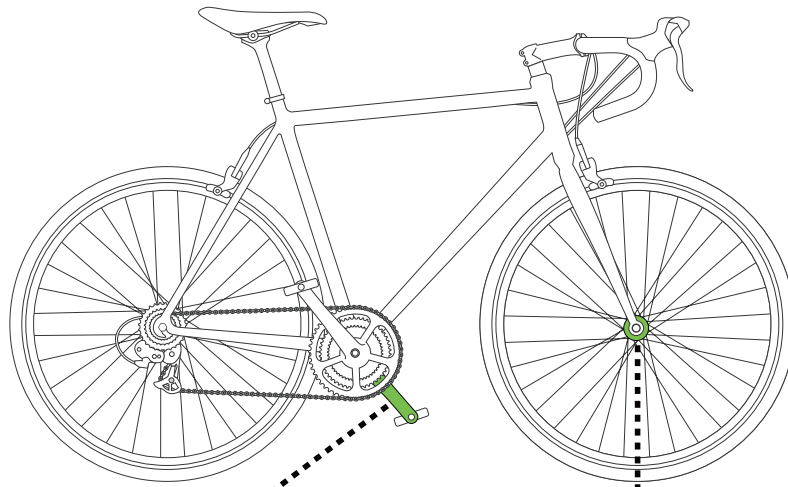
## バイクマウントを使って、Rider310を取り付ける



## F-マウントを使って、Rider310を取り付ける（オプション）

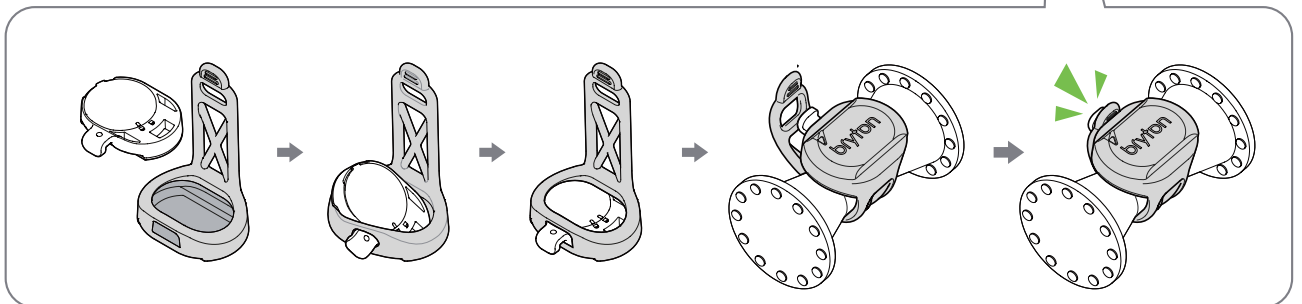
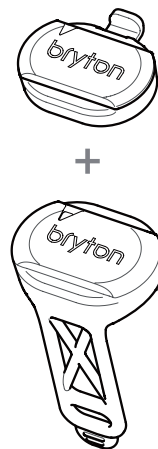
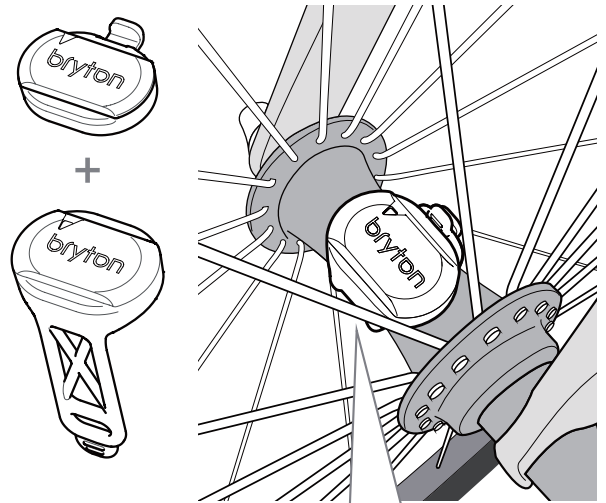
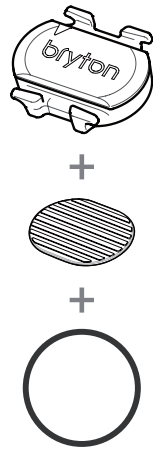
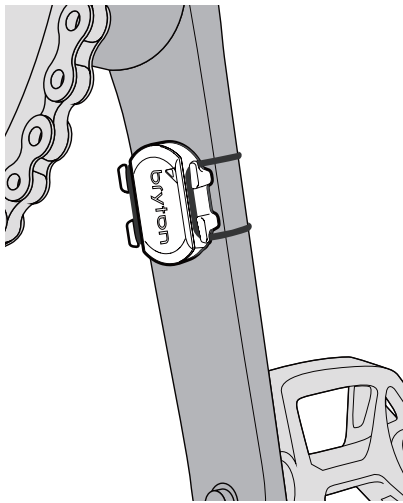


## スピード/ケイデンス/センサーを取り付ける (オプション)



ケイデンスセンサー

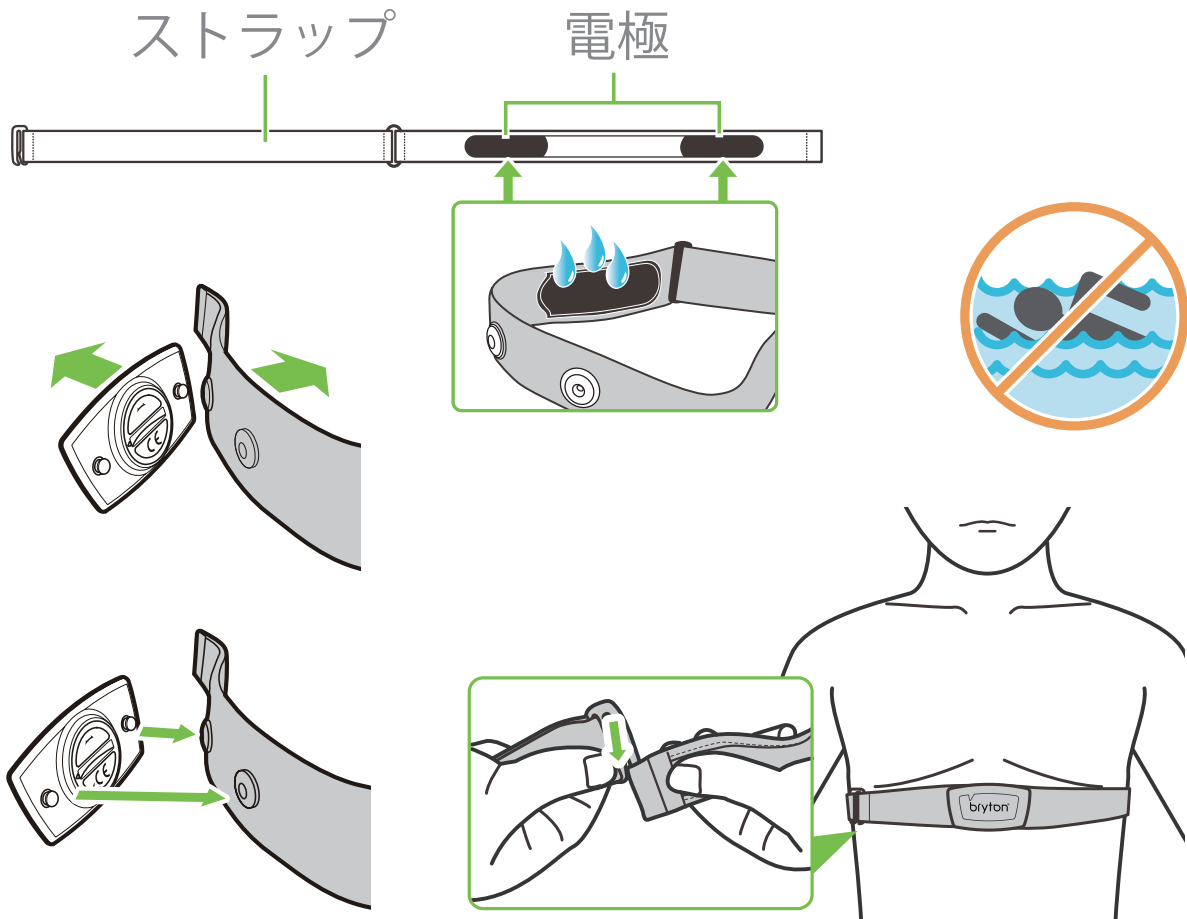
速度センサー



**注：**

- センサーが起動すると、LEDが2回点滅します。ペアリングのために、ペダリングを開始すると、LEDが点滅し続けます。約15回点滅した後、点滅が止まり、電源が保持されます。センサーが起動している間にペアリングを完了してください。

# ハートレートセンサーを取り付ける（オプション）



## 注：

- 気温が低い日は、心拍計の温度が下がり過ぎないように、適切な衣類を着用してください。
- ベルトは、肌の上に直に着用してください。
- センサー位置を体の中央部分に調整します(胸のわずかに下で着用します)。センサーに表示されたBrytonロゴが上を向くように取り付けてください。運動中に緩まないように、ストラップをしっかり締め付けてください。
- センサーを検出できない場合、または読み取り値が異常な場合、5分間ウォームアップしてください。
- 心拍計を一定時間使用しない場合、心拍計からセンサーを取り外してください。

## タイヤサイズと周長

タイヤサイズはタイヤの側面に表示されています。

タイヤサイズ	周長 (mm)
12x1.75	935
12x1.95	940
14x1.50	1020
14x1.75	1055
16x1.50	1185
16x1.75	1195
16x2.00	1245
16x1-1/8	1290
16x1-3/8	1300
17x1-1/4	1340
18x1.50	1340
18x1.75	1350
20x1.25	1450
20x1.35	1460
20x1.50	1490
20x1.75	1515
20x1.95	1565
20x1-1/8	1545
20x1-3/8	1615
22x1-3/8	1770
22x1-1/2	1785
24x1.75	1890
24x2.00	1925
24x2.125	1965
24x1(520)	1753
24x3/4チューブラー	1785
24x1-1/8	1795
24x1-1/4	1905
26x1(559)	1913
26x1.25	1950
26x1.40	2005
26x1.50	2010
26x1.75	2023
26x1.95	2050
26x2.10	2068
26x2.125	2070
26x2.35	2083

タイヤサイズ	周長 (mm)
26x3.00	2170
26x1-1/8	1970
26x1-3/8	2068
26x1-1/2	2100
650Cチューブラー26x7/8	1920
650x20C	1938
650x23C	1944
650x25C 26x1(571)	1952
650x38A	2125
650x38B	2105
27x1(630)	2145
27x1-1/8	2155
27x1-1/4	2161
27x1-3/8	2169
27.5x1.50	2079
27.5x2.1	2148
27.5x2.25	2182
700x18C	2070
700x19C	2080
700x20C	2086
700x23C	2096
700x25C	2105
700x28C	2136
700x30C	2146
700x32C	2155
700Cチューブラー	2130
700x35C	2168
700x38C	2180
700x40C	2200
700x42C	2224
700x44C	2235
700x45C	2242
700x47C	2268
29x2.1	2288
29x2.2	2298
29x2.3	2326

## Rider 310の基本的なお手入れ

デバイスをよく手入れすることで、デバイスが損傷するリスクが減少します。

- デバイスを落としたり、強い衝撃を与えないでください。
- デバイスを極端な温度や過度の湿気にさらさないでください。
- 画面の表面は傷が付きやすくなっています。市販の画面プロテクターを使用して保護することをお勧めします。
- 柔らかい布に希釈した中性洗剤を含ませて、デバイスを洗浄します。
- デバイスの分解や修理を試みたり、変更を加えたりしないでください。保証の適応外となります。

**注：**不適切なバッテリーと交換すると、爆発の原因となります。新しいバッテリーと交換するとき、同梱されていたバッテリーと同じものまたはメーカーが指定するバッテリーのみを使用してください。使用済みバッテリーの廃棄は、地方自治体の規制に従ってください。



環境を保護するため、廃棄バッテリーはリサイクルや特殊な処理のため、分別する必要があります。

## データフィールド

表示データ	表示データの内容
日の出	日の出時間
日没	日没時間
走行	走行時間
経過	経過時間
時刻	時刻
速度	速度
平均速度	平均速度
最高速度	最高速度
心拍数	心拍数
平均hr	平均心拍数
最大hr	最大心拍数
MHR Z.	最大心拍ゾーン
LTHR Z.	乳酸閾値心拍ゾーン
MHR%	最大心拍率 (最大心拍数に対する現在の心拍数の割合)
LTHR%	乳酸閾値心拍率 (乳酸閾値心拍数に対する現在の心拍数の割合)
CAD	ケイデンス
平均cad	平均ケイデンス
最大cad	最大ケイデンス
LapASp	ラップ平均速度
LLASp	最終ラップ平均速度
LapDist	ラップ距離
LLapDist	最終ラップ距離
ラップ数	ラップ数
LapTime	ラップタイム
LLapTime	最終ラップ時間
lap av HR	ラップ平均心拍数
L lap avHR	最終ラップ平均心拍数
LAMHR%	ラップ平均最大心拍率 (最大心拍数に対するラップ平均心拍数の割合)

表示データ	表示データの内容
L'A'THR%	ラップ平均乳酸閾値心拍率 (乳酸閾値心拍数に対するラップ平均心拍の割合)
LAvCAD	ラップ平均ケイデンス
LLAvCAD	最終ラップ平均ケイデンス
ODO	積算走行距離
Trip1	トリップメーター 1
Trip2	トリップメーター 2
気温	気温
距離	距離
下降距離	下降距離
登坂距離	登坂距離
高度	高度
最大高度	最大高度
登坂高度	上り獲得標高
下降高度	下り獲得標高
勾配	勾配
パワー	現在のパワー
平均PW	平均パワー
最大PW	最大パワー
Lap最大p	ラップ最大パワー
Lap平均p	ラップ平均パワー
前平均P	最終ラップ平均パワー
3s PW	3秒間平均パワー
10s PW	10秒間平均パワー
30s PW	30秒間平均パワー
MAP領域	最大有酸素パワーゾーン
MAP%	最大有酸素パワー率 (最大有酸素パワーに対する現在の割合)
FTP領域	FTPゾーン (FTP=1時間継続して出力できる最大パワー値)
FTP%	FTP率 (最大FTPに対する現在のFTPの割合)

表示データ	表示データの内容
CPB-LR	現在の左右パワーバランス
APB-LR	平均左右パワーバランス
CTE-LR	現在の左右トルク
MTE-LR	最大左右トルク
ATE-LR	平均左右トルク
CPS L-R	現在の左右ペダリング効率
APS L-R	平均左右ペダリング効率
MPS-LR	最大左右ペダリング効率
IF	強度係数 FTPに対するNPの比率 トレーニング中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
NP	標準パワー 変動が大きい外的要因（坂、風など）を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
SP	W/kgで表示される単位重量あたりの出力
TSS	トレーニングストレススコア IFとトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質・量を考慮して トレーニングの負荷（ストレス）を数値化したもの
カロリー	カロリー

**注：**一部のデータは特定のモデルにのみ適用されます。