



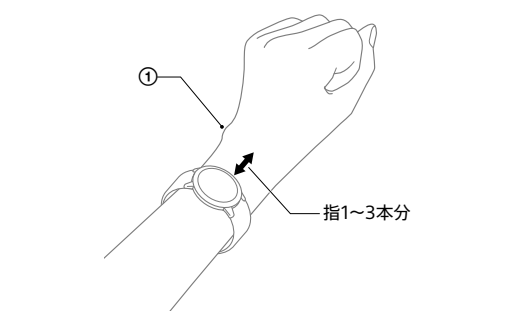
©2020 Sony Corporation  
Printed in Japan

本書では、ヘッドの取り付けかたやバンドの調整方法について説明しています。  
ラバーバンドをお使いのお客様は、表面をご覧ください。  
メタルバンドまたはレザーバンドをお使いのお客様は、裏面をご覧ください。

**ご注意**  
お使いのバンドの種類によって、付属品や別売りの部品が異なります。誤って別の種類の付属品を購入したり取り付けたりしないようご注意ください。

## より正確な心拍計測のためのバンド装着方法

心拍計測機能を使用する場合は、正しく計測するために手首から少し離れた位置に本機を装着することをおすすめします。下図のように、装着する手首の少し下にある隆起部分(①)から、指1~3本分くらい下側(肘側)に装着してください。本機をより肘側に取り付けすることで、より正確に計測できる場合があります。

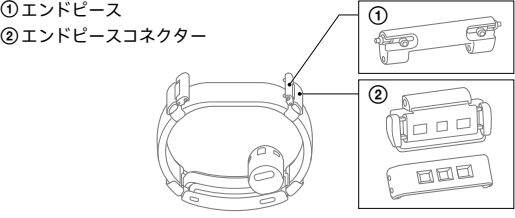


- 心拍計測時は、心拍センサーが皮膚に安定して接触するように本機を装着してください。バンドがずれるなど、心拍センサーの接触が不安定な場合、正確に計測できないことがあります。
  - バンドをきつく締めすぎた場合、血流が悪くなり正確に計測できないことや、かぶれなどの原因となることがありますのでご注意ください。
  - 心拍センサー側のバンドを長くしすぎた場合、心拍センサーが皮膚から離れやすくなります。バンドの長さ調整の際には、心拍センサーが正しく皮膚に接触しているか確認してください。
- その他心拍計測機能についての詳細は、リファレンスガイドの「心拍計測について」をご覧ください。

## ラバーバンド

### ヘッドを取り付ける際のご注意

wena 3 ラバーバンドに時計のヘッド部分を取り付ける際には、以下の別売りの部品が必要になります。



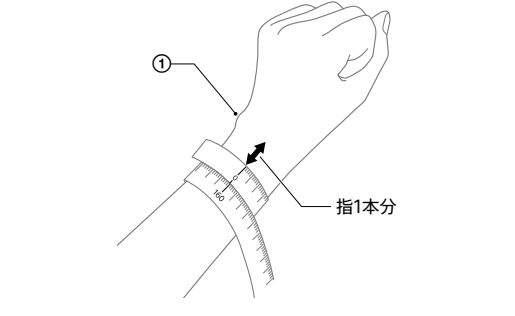
### バンドの長さを調整する

- バンドの長さを調整するには、以下の2種類の方法があります。
- 6 mm 間隔  
ラバーバンドを適切な長さにカットする(手順2)
  - 2 mm 間隔  
バンドコネクターにある取り付け穴の位置を選んで、ラバーバンドを取り付ける(手順3)

お買い上げ時に本機に取り付けられているラバーバンドは、最大のサイズ(3L)となっています。以下の手順に沿って、お客様ご自身でラバーバンドの長さを調整してください。

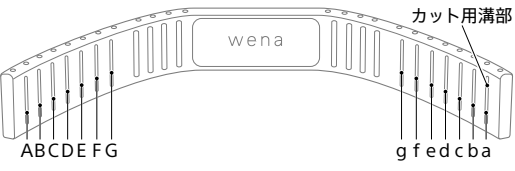
### 1 手首周りのサイズを確認する

本機は、手首から少し離れた部分に装着します。装着する手首の少し下にある隆起部分(①)から、指1本分くらい下側(肘側)にメジャーを巻いて測ってください。正確なサイズ測定のため、メジャーで腕を締め付け過ぎないようにしてください。



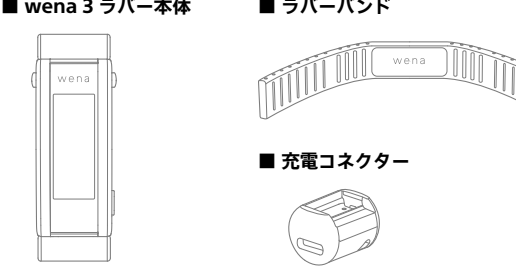
### 2 サイズに合わせて、ラバーバンドを切る

ラバーバンドのカット用溝部(6 mm 間隔)に沿って、ハサミなどで切ります。サイズ表を参考に、ご自身の手首周りのサイズからカット位置(A~G、a~g)を確認のうえ、必ずカット用溝部に沿って切ってください。wena ロゴの左右に4つずつある穴は、ベースプレート取り付け用の穴のため、切らないようご注意ください。



サイズ	手首周りのサイズ	カット位置	
		左	右
3L	204-209 mm	—	—
LL+	198-203 mm	—	a
LL	192-197 mm	A	a
L+	186-191 mm	A	b
L	180-185 mm	B	b
M+	174-179 mm	B	c
M	168-173 mm	C	c
S+	162-167 mm	C	d
S	156-161 mm	D	d
SS+	150-155 mm	D	e
SS	144-149 mm	E	e
3S+	138-143 mm	E	f
3S	132-137 mm	F	f
4S+	126-131 mm	F	g
4S	120-125 mm	G	g

### 内容品を確認める



- ご注意**
- ラバーバンドを短く切ってしまった場合、長くする調整はできません。計測したサイズよりも少し大きめのサイズを目安にカット用溝部で切り、手順3で実際にバンドを腕に付けて確認しながら、長さを短くするように調整してください。
  - バンドがゆるいと、通知の振動に気づかないことや、心拍数を正確に計測できないことがあります。

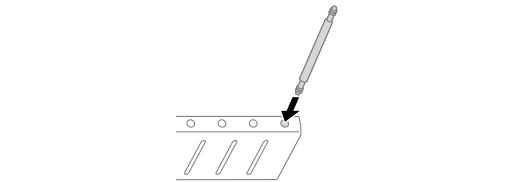
### ラバーバンドを切りすぎってしまった場合は

ラバーバンドはwena.jpの商品ページ、または一部のwena取扱店にて購入できます。取扱店については、<http://wena.jp/>でご確認ください。

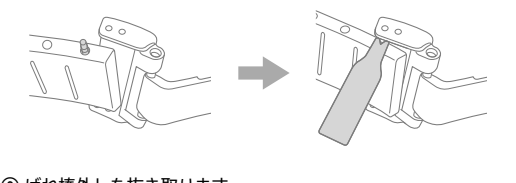
### 3 ラバーバンドを取り付ける

カットしたラバーバンドの両端を、バンドコネクターに取り付けます。

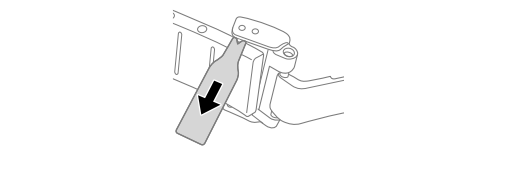
- カットしたラバーバンドの一番外側にあるばね棒穴に、ばね棒を差し込みます。



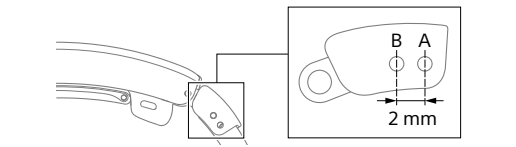
- ラバーバンドに通したばね棒の片側をバンドコネクター内側の穴に合わせます。穴に合わせた方と反対側も、ばね棒外しを使用してラバーバンド側に押し込みながらバンドコネクター内側の穴に取り付けます。



- ばね棒外しを抜き取ります。



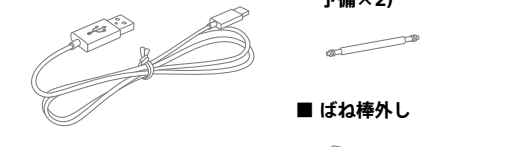
- ご注意**  
ばね棒は飛び跳ねやすくなっています。ばね棒が急に飛び跳ねてけがや事故の原因となる恐れがありますので、取り扱いには充分ご注意ください。
- バンドコネクターには2か所の取り付け穴(A、B)があります。必要に応じて、取り付けの穴を変更してバンドの長さを微調整してください。



微調整(両側をBへ取り付ける)を行ってもバンドがゆるい場合は、1つ短いカット位置でラバーバンドを切断してください。

- ご注意**  
サイズ表の「手首周りのサイズ」の最大値は、バンドコネクター両端にあるAの横穴にばね棒を差し込んだときのサイズです。

### USB Type-C®ケーブル



### 充電コネクター



### ヘッドを取り付ける

本機に時計のヘッド部分を取り付ける際には、別売りのエンドピースとエンドピースコネクターがそれぞれ必要となります。エンドピース、エンドピースコネクターのご購入・取り付けについては、wenaサポートページをご確認ください。wena 3を取り付けることができる腕時計の推奨サイズについても同ページをご確認ください。



<http://wena.jp/support.html>

### 1 エンドピースをエンドピースコネクターに取り付ける

- ご注意**  
専用の工具が必要となるため、取り付けは時計修理店様に依頼することを推奨いたします。

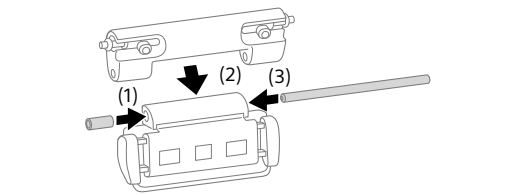
下記をお持ちのうえ、お近くの時計修理店にエンドピースの取り付けを依頼してください。

- 対象の幅のエンドピース
- エンドピースコネクター
- バンドガイド(本書)

### 時計修理店様へ

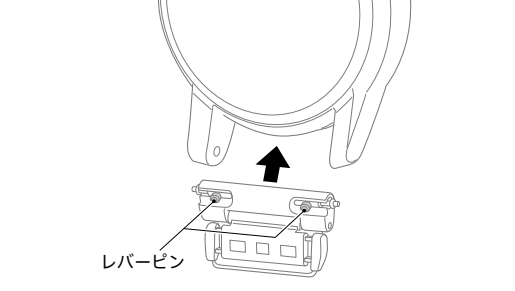
- エンドピースコネクターに、下図の方向からCリングを入れます。
- エンドピースとエンドピースコネクターの穴を合わせます。
- Cリングの反対側から、ピンを打ち込みます。

- ご注意**  
エンドピースコネクターには、アジャスターのような打ち込み方向の矢印がありません。



### 2 お持ちのヘッドにエンドピースを取り付ける

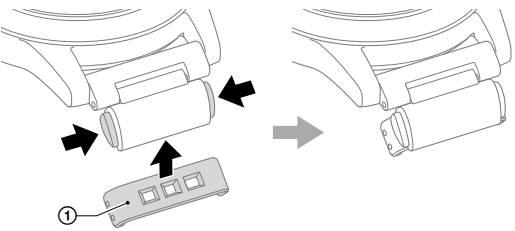
バンドのレバーピンをつまんだ状態でヘッドのバンド取り付け用穴に合わせ、レバーピンを離します。



- スタートガイド
- バンドガイド(本書)
- リファレンスガイド
- バンド保証書

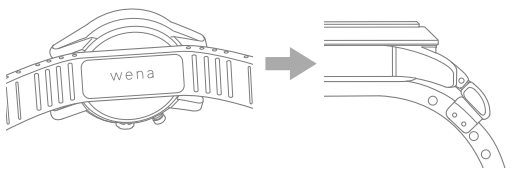
### 3 ベースプレートをエンドピースコネクターに取り付ける

エンドピースコネクター両端のボタンを押し込んだ状態で、ベースプレート(①)の穴とエンドピースコネクターの裏側の突起を合わせ、ボタンを離して取り付けます。このとき、エンドピースコネクターからベースプレートが外れないことを確認してください。もう片方のエンドピースコネクターにも同様に、ベースプレートを取り付けてください。

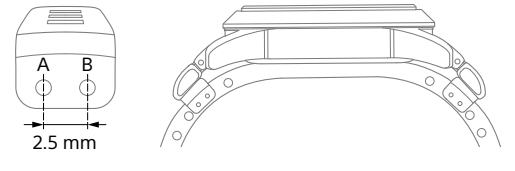


### 4 ベースプレートをラバーバンドに取り付ける

バンドのwenaロゴが中央に来るように、お持ちのヘッドをバンドに合わせ、ベースプレートの位置とバンドの穴の位置を確認して取り付けます。



ベースプレートは、「バンドの長さを調整する」の「3 ラバーバンドを取り付ける」と同じ手順でバンドに取り付けることができます。両方のベースプレートをバンドに取り付けてください。



ベースプレートには2.5 mm間隔で二つの穴(A、B)があり、取り付け位置を微調整することができます。

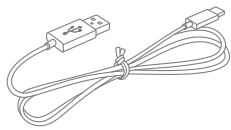
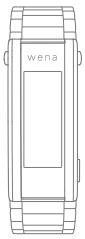
バンドの長さ調整について詳しくは、wenaサポートページ(<http://wena.jp/support.html>)のヘルプガイドをご覧ください。

- ご注意**
- お持ちのヘッドに取り付けられないことを理由とする返品・交換は承りかねます。また、バンドの取り外しによりお客様の腕時計のメーカー保証が無効となる\*など、wena 3 ラバーバンドモデルの着脱に関連してお客様に生じた損害について責任を負いかねます。
  - 過度な力を加えてエンドピースが破損したことによって生じた損害につきましては責任を負いかねます。
  - ラバーバンドは引っ張られる状態が続くと急にちぎれる恐れがあるため、ベースプレートはラバーバンドに余裕がある位置に取り付けてください
- \*お持ちの腕時計のメーカー保証については、お客様ご自身で直接メーカーにお問い合わせください。

## メタルバンド

### 内容品を確かめる

- wena 3 メタル本体
- USB Type-C®ケーブル



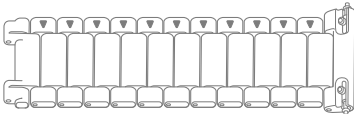
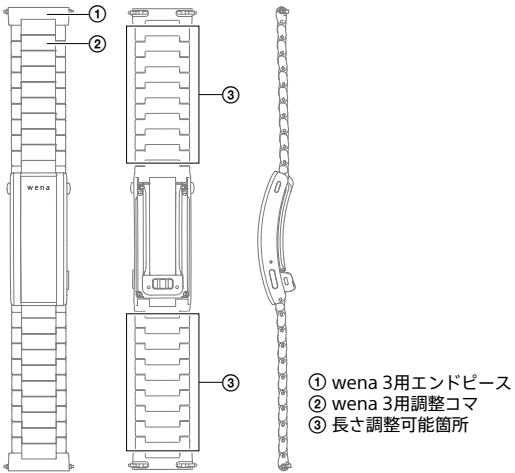
- 充電コネクタ



- スタートガイド
- バンドガイド(本書)
- リファレンスガイド
- バンド保証書

### バンドの長さを調整する

バンドの長さを調整する際は、小さな部品の破損、また作業においてけがをする恐れがありますので、時計修理店様にてバンド調整することを推奨しています。お買い上げ時のバンドの長さは最大サイズです。調整コマを取り外すことで長さを調整できます。バンドがゆるいと、振動に気づかないことや、心拍数を正確に計測できない場合があります。



▶のついたパーツが調整可能となります。

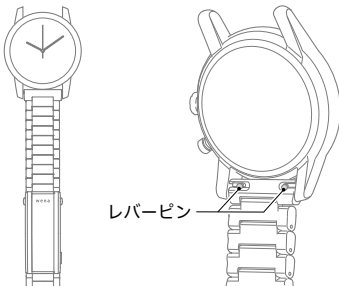
### ヘッドを取り付ける

本機に付属しているエンドピースは、wena 3 メタル用エンドピース22 mm(ラグ幅22 mm以上23 mm未満用)です。ラグ幅が22 mm以上23 mm未満以外のヘッドを取り付けるには、別売りのエンドピースが必要です。エンドピースのご購入・取り付けについては、wenaサポートページをご確認ください。wena 3を取り付けることができる腕時計の推奨サイズについても、同ページをご確認ください。



<http://wena.jp/support.html>

下図(左)のように、ヘッドの6時側とバンドのwenaロゴに近いエンドピースを取り付けます。下図(右)バンドのレバーピンをつまんだ状態でヘッドのバンド取り付け用の穴に合わせ、レバーピンを離すことで取り付けられます。



#### ご注意

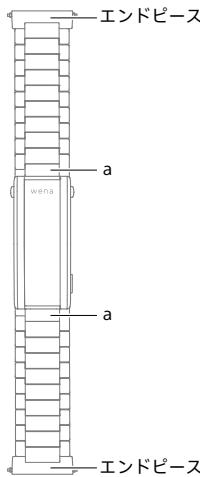
- お持ちのヘッドに取り付けられないことを理由とする返品・交換は承りかねます。また、バンドの取り外しによりお客様の腕時計のメーカー保証が無効となる\*など、wena 3 メタルバンドモデルの着脱に関連してお客様に生じた損害について責任を負いかねます。
- 過度な力を加えてエンドピースが破損したことによって生じた損害につきましては責任を負いかねます。

\* お持ちの腕時計のメーカー保証については、お客様ご自身で直接メーカーにお問い合わせください。

### 時計修理店に長さ調整を依頼する

下記をお持ちのうえ、お近くの時計修理店にエンドピースの取り付けを依頼してください。

- 本機
- 長さ調整に必要なパーツ
- バンドガイド(本書)



#### ご注意

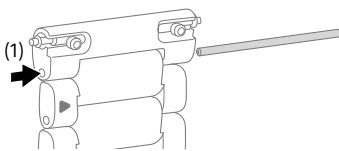
バンド調整する際は、小さな部品の破損、また作業においてけがをする恐れがありますので、時計修理店様にバンドガイド(本書)を持って依頼してください。裏側に▶マークが付いていないパーツ(a)は、絶対に取り外さないよう時計修理店様にお伝えください。

### 時計修理店様へ

### バンドの長さ調整方法

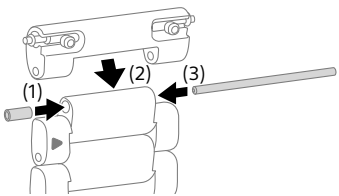
#### 調整コマ・エンドピースの取り外しかた

エンドピースと、バンドの裏側に▶マークが付いている調整コマのみ取り外すことができます。▶の方向にピンを打ち抜きます(1)。抜いたあとのピンとCリングは、なくさないようご注意ください。



#### 調整コマ・エンドピースの取り付けかた

▶の方向にCリングを入れます(1)。パーツとパーツの穴を合わせ(2)、▶とは逆方向からピンを打ち込みます(3)。

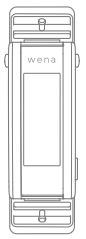


心拍センサー側のバンドを長くしすぎた場合、心拍センサーが皮膚から離れやすくなります。バンドの長さ調整の際には、心拍センサーが正しく皮膚に接触しているか確認してください。

## レザーバンド

### 内容品を確かめる

- wena 3 レザー本体
- 充電コネクタ

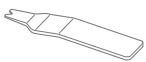


- レザーバンド



- ばね棒 (取り付け用×2、予備×2)
- スタートガイド
- バンドガイド(本書)
- リファレンスガイド
- バンド保証書

- ばね棒外し



### ヘッドを取り付ける

本機に付属しているレザーバンドは、22 mm(ラグ幅22 mm以上24 mm未満用)です。ラグ幅が22 mm以上24 mm未満以外のヘッドを取り付けるには、別売りのレザーバンドが必要です。レザーバンドのご購入・取り付けについては、wenaサポートページをご確認ください。wena 3を取り付けることができる腕時計の推奨サイズについても、同ページをご確認ください。



<http://wena.jp/support.html>

### 1 お持ちのヘッドにばね棒を取り付ける

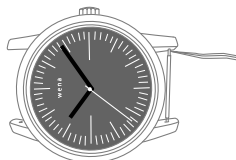
- ① ヘッドのラグ部分にある穴の片側にばね棒を差し込みます。



#### ご注意

ばね棒は飛び跳ねやすくなっています。ばね棒が急に飛び跳ねてけがや事故の原因となる恐れがありますので、取り扱いには充分ご注意ください。

- ② ばね棒外しを使用してばね棒を押し込み、もう片側も穴に差し込みます。

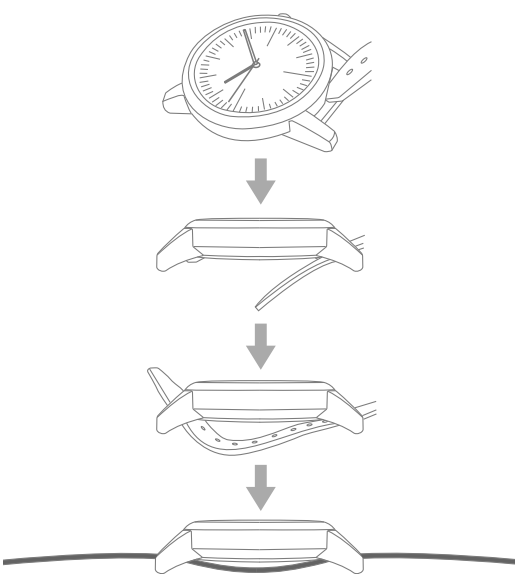


- ③ 反対側も同様の手順でばね棒を取り付けます。



### 2 お持ちのヘッドにレザーバンドを取り付ける

バンドのwenaロゴがヘッドの裏裏の位置で外側(手首側)に見える状態になるように、下図のようにレザーバンドをヘッドに通しててください。



#### ご注意

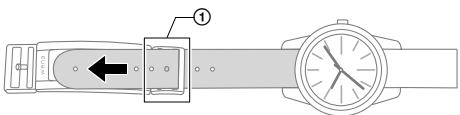
- お持ちのヘッドに取り付けられないことを理由とする返品・交換は承りかねます。また、バンドの取り外しによりお客様の腕時計のメーカー保証が無効となる\*など、wena 3 レザーモデルの着脱に関連してお客様に生じた損害について責任を負いかねます。
- \* お持ちの腕時計のメーカー保証については、お客様ご自身で直接メーカーにお問い合わせください。

### バンドの長さを調整する

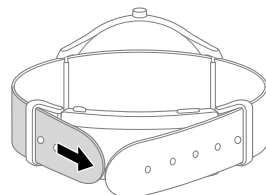
バンドがゆるいと、振動に気づかないことや、心拍数を正確に計測できない場合があります。以下の手順に従って、お客様ご自身でレザーバンドの長さを調整してください。

### 1 バンドのサイズを調整する

12時側のレザーバンドの端を本体のwenaロゴがない方のバンドコネクタ(①)に通します。レザーバンドの穴に留め具を通して固定してください。



6時側も同様にバンドコネクタに通して固定します。

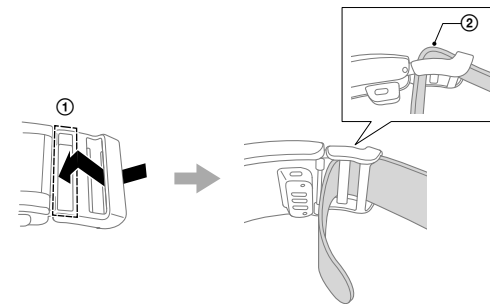


この状態で腕を通し、サイズ調整を行ってください。

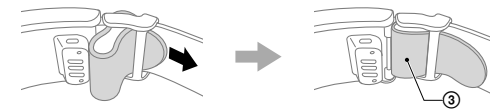
サイズを調整するときは、留め具からレザーバンドを外して、少しずつ穴の位置を変更し、最適な位置で留め具を穴に通して固定してください。

### 2 レザーバンドを取り付ける

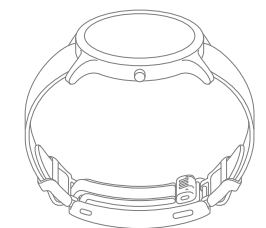
wenaロゴがないバンドコネクタの方から取り付けてください。レザーバンドの剣先をバンドコネクタの表から裏に通します(①)。このとき、たるみ(②)が大きくなりすぎないようにご注意ください。



裏に通したレザーバンドの剣先を、バンドコネクタ裏側にある輪に通します。ここでも、たるみ(③)が大きくなりすぎないようにご注意ください。



もう片方のバンドコネクタにも同様にレザーバンドを通します。



バンドの長さ調整について詳しくは、wenaサポートページ(<http://wena.jp/support.html>)のヘルプガイドをご覧ください。