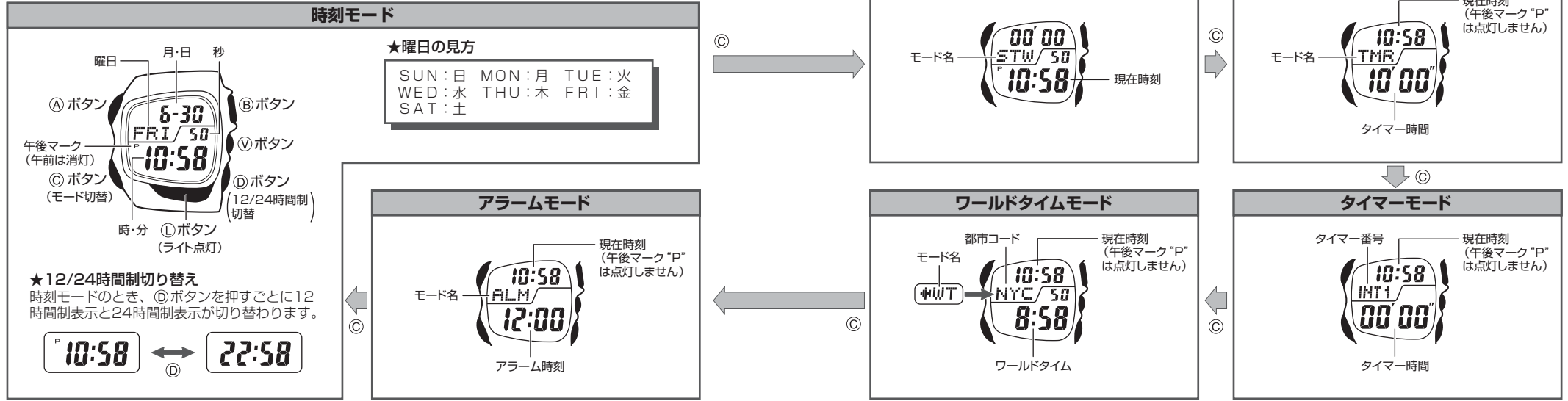


操作のしくみと表示の見方

◎ ボタンを押すごとに、以下の順でモードが切り替わります。

※アラームモードのまま2～3分間すると、自動的に時刻モードに戻ります。



電子音/振動の切り替えについて

ストップウォッチのターゲットタイム、タイマーのタイムアップ、アラーム・時報の報知方法には以下の2種類があり、切り替えることができます。

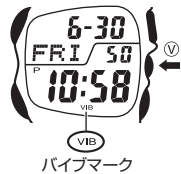
- 1 電子音… 電子音でお知らせします。
- 2 振動… 振動でお知らせします

※「振動」を選んでいるときは、モード切替などの操作音は鳴りません。

■ 電子音/振動の切り替え

セッティング中 (表示点滅) 以外のどのモードのときでも

⑦ ボタンを約3秒間押します



→ 確認音が鳴り、「電子音」と「振動」が切り替わります。

※「電子音」から「振動」に切り替えるときは、確認音は鳴らず振動します。

※「振動」に切り替えると、パイプマークが点灯します。

ライト点灯について

本機の表示部にはELパネル（エレクトロルミネッセンスパネル）が内蔵されており、暗いときにライトを点灯させて時刻を見ることができます。また、時計を傾けるとライトが点灯するオートライト機能もあります。

■ ボタンを押して点灯させる ～手動点灯～

セット中（表示点滅）以外のどのモードのときでも

① ボタンを押します

→ ① ボタンを押すとライトが約 1.5 秒間点灯します。



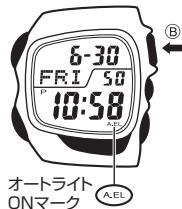
※ オートライトOFFのときも①ボタンを押すと点灯します。

本機を振ると「カラカラ」と音がすることがあります。これはオートライト機能のためのスイッチ（金属球）が内部で動くための音で、故障ではありません。

■ 時計を傾けて点灯させる ～オートライト機能～

オートライトは、ボタンを押さなくても時計を傾けるだけでライトが点灯する便利な機能です。オートライト機能では、どのモードのときでも、時計を傾げるだけでライトが約 1.5 秒間点灯します。

準備：時刻モードのとき、② ボタンを約 3 秒間押し続けて、オートライトON（オートライトONマーク点灯）にします。



※ オートライトONのとき、② ボタンを約 3 秒間押し続けるとオートライトOFF（オートライトONマーク消灯）に戻ります。

● ライトを点灯させる



※ オートライト機能を使用するときは、時計を「手首の外側」にくるようにつけてください。

※ 文字板の左右（3時～9時方向）の角度を± 15° 以内にしておいてください。15° 以上傾いていると点灯しにくくなります。



〈ご注意〉

- 直射日光下ではライト点灯が見えにくくなります。
- ライト点灯中にいずれかのボタンを押したり、アラームなどが鳴り出すと点灯を中断します。
- ライト点灯中に時計本体より音が聞こえることがありますが、これはELパネルが点灯する際の振動音であり、異常ではありません。

〈オートライトご使用時の注意〉

- オートライトが作動するのは、オートライトONにしてから約6時間です。それ以降は電池消費防止のため、自動的にオートライトOFFになります。
- ※ 引き続きオートライトを作動させたいときは、再度② ボタンを約 3 秒間押し続けてオートライトONマークを点灯させてください。ただし、オートライトを頻繁に使用すると電池寿命が短くなりますのでご注意ください。
- 時計を傾けたとき、ライトの点灯が一瞬遅れることがあります。
- ライト点灯後、時計を傾けたままにしておいても、点灯は約 1.5 秒間のみとなります。
- 時計を「手首の内側」につけていたり、腕を振ったり、腕を上にあげたりしても点灯することがあります。オートライトを使用しないときは必ずOFFにしておいてください。
- ※ 時計を「手首の内側」につけるときはできるだけオートライトをOFFにしてご使用ください。
- 静電気や磁気などでオートライトが動作しにくくなり、点灯しないことがあります。このときはもう一度水平状態から傾けなおしてみてください。なお、それでも点灯しにくいときは、腕を下からふりあげてみると点灯しやすくなります。

プリセットタイマーの使い方

あらかじめ設定されているタイマー時間を選んでセットすることができます。1 秒単位で減算計測を行ないます。

※ タイマー時間は以下の時間から選ぶことができます。
10分 12分 15分 20分 25分
30分 35分 40分 45分

■ タイマー方法について

本機のプリセットタイマーには以下の2種類があり、使い方に合わせてお好きな方を選ぶことができます。

* タイマー方法の選び方については、「タイマー方法の切替」参照。

● リピートタイマー（経過時間自動計測）

タイムアップすると、自動的に経過時間計測を行ないます。※ 経過時間が60分になると自動的に計測を中止し、計測前の表示に戻ります（タイマー時間にリセット）。

● オートリピートタイマー（自動繰り返し計測）

タイムアップしても、計測ストップするまで自動的にタイマー時間に戻り、繰り返し計測を行ないます。

★ タイムアップ音について

セットした時間を経過すると、10秒間の電子音でタイムアップをお知らせします。（電子音が鳴っているときに、いずれかのボタンを押すと音が止まります。）

※ 振動を選んでいるときは電子音は鳴らず、振動でお知らせします。

「操作のしくみと表示の見方」にしたいが② ボタンを押して、プリセットタイマーモードにします。

■ タイマー方法の切替

プリセットタイマーモードのとき

① ボタンを約 1 秒間押しします

→ ① ボタンを約 1 秒間押しすると、リピートタイマーとオートリピートタイマーが切り替わります。

※ オートリピートタイマーにすると、オートリピートマークが点灯し、計測回数を表示します。

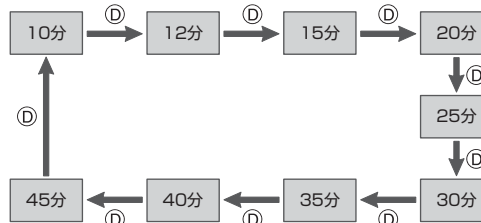


■ タイマー時間のセット

プリセットタイマーモードのとき

② ボタンを押します

→ ② ボタンを押すごとに、タイマー時間が以下の順で切り替わります。セットしたいタイマー時間を選びます。

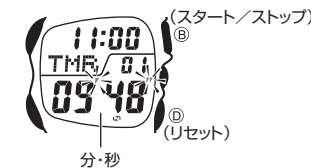


■ タイマーの使い方（減算計測のしかた）

プリセットタイマーモードのとき

③ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに計測がスタート/ストップします。※ 計測は 1 秒単位で行ないます。



★ 計測ストップ後④ ボタンを押すと、計測前の表示に戻ります（タイマー時間にリセット）。

★ ロスタイムがあるときは、③ ボタンでストップ後、もう一度③ ボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。

★ リピートタイマーで、経過時間計測中に③ ボタンを押すと、計測がストップします。ストップ後④ ボタンを押すと、タイマー時間表示に戻ります。

★ オートリピートタイマーで、セットしたタイマー時間を過ぎると、繰り返し計測を行ないません。なお、100回以上計測を繰り返した場合は、計測回数は「—」と表示されます。

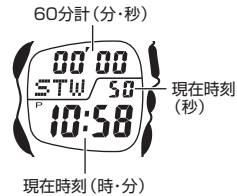
ストップウォッチの使い方

「操作のしくみと表示の見方」にしたいⓐボタンを押して、ストップウォッチモードにします。

ストップウォッチは、1秒単位で、上段表示では59分59秒（60分計）まで、下段表示では99分59秒（100分計）まで計測できます。計測範囲を超えると、自動的に0に戻って計測し続けます。

計測リセット状態について

計測をスタートする前の状態です。下段に現在時刻が表示されるので、計測スタートのタイミングをとるのに便利です。



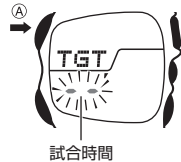
※計測をスタートすると、現在時刻表示はストップウォッチ表示に切り替わります。

試合時間のセット

1. セット状態にする

ストップウォッチモードのとき

ⓐ ボタンを約1秒間押しします



⇒「試合時間」が点滅します。
※計測ストップ状態（上段の計測がストップした状態）からはセット状態に切り替わりません。このようなときは、ⓐボタンを約1秒間押しして計測値をリセットしてから、もう一度ⓐボタンを約1秒間押しするとセット状態になります。

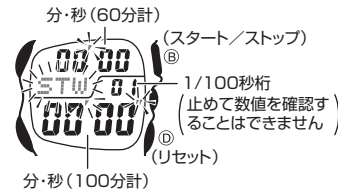
計測のしかた

ストップウォッチモードのとき

ⓑ ボタンを押します

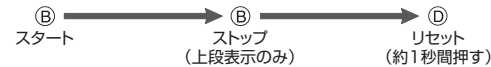
⇒ⓑボタンを押すごとに、計測がスタート/ストップします。

＜ストップウォッチ計測中＞



- ★計測中にⓑボタンを押すと、上段表示は止まりますが、下段表示は止まらずに計測を続けます。
- ★ⓑボタンで上段の計測をストップしてからⓐボタンを約1秒間押しすると、計測値が0に戻ります（リセット）。計測終了後はリセットしてください。

●通常計測



＜積算計測＞

ロスタイムのあるときは、ストップ後リセットせずにⓑボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を続けます。

■試合での計測のしかた

A. 試合開始（計測開始）

時刻表示が試合開始時刻になったら、ⓑボタンを押します



⇒上段、下段とも、計測が始まります。

B. 試合が中断したとき（計測ストップ/再スタート）

1. 計測をストップする

ⓑ ボタンを押します

⇒上段の計測がストップします。

※下段の計測はストップしません。



2. 計測を再スタートする

計測ストップ状態で、ⓑボタンを押します

⇒上段の計測が再スタートします。



★計測をストップしたとき、下段には試合開始時点からの経過時間が表示されています。「下段の時間と上段の時間の差」が中断時間の合計（ロスタイム/インジャリータイム）となります。

C. 試合終了（計測ストップ）

ⓑ ボタンを押します

⇒上段の計測がストップします。
※下段の計測はストップしません。



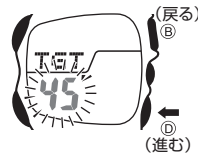
★計測終了後ⓐボタンを約1秒間押しすると、計測値が0に戻ります（リセット）。
★「試合時間」をセットすると（「試合時間のセット」参照）、下段の計測時間がそのセットした時間になったときに、10秒間の電子音でお知らせします（ターゲットタイム報告音）。
※振動を選んでいるときは電子音は鳴らず、振動でお知らせします。

2. 「試合時間」をセットする

ⓑまたはⓐボタンを押します

⇒ⓐボタンを押すごとに1分ずつ進み、ⓑボタンを押すごとに戻ります。

※ⓐ・ⓑボタンとも押し続けると早送りができます。
※「試合時間」は1分単位で、1分（01'）から60分（60'）までセットできます。「試合時間」をセットしないときは、「--」を表示させます。



3. セットを終わる

ⓐ ボタンを押します

⇒点滅が止まり、セット完了です。

※点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。

タイマーの使い方

「操作のしくみと表示の見方」にしたがい **ⓐ** ボタンを押して、タイマーモードにします。

最大で9つのタイマー時間をセットし、順番に次々と計測を行なうことができるインターバル計測用のタイマーです。「30秒走って40秒歩くとトレーニングを繰り返すとき」や「前半を45分、休憩を15分、後半を45分の競技時間を管理する」ときに便利です。

※タイマー時間は5秒単位で59分55秒までセットすることができ、1秒単位で減算計測を行ないます。

■ タイマー方法について

本機のタイマーには以下の2種類があり、使い方に合わせてお好きな方を選ぶことができます。

* タイマー方法の選び方については、「タイマーのセット」参照。

● リピートタイマー（繰り返し計測）

セットしたすべてのタイマー時間が順番にタイムアップし、最後のタイマー時間がタイムアップすると、計測がストップします。「END」を表示してから、一番目のタイマー時間を表示します。

● オートリピートタイマー（自動繰り返し計測）

セットしたすべてのタイマー時間が順番にタイムアップし、最後のタイマー時間がタイムアップしても、計測ストップするまで自動的に一番目のタイマー時間に戻り、繰り返し計測を行ないます。

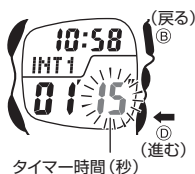
★「タイマー時間（秒）」をセットするときは…

ⓐ または **ⓑ** ボタンを押します

→ **ⓐ** ボタンを押すごとに5秒ずつ進み、**ⓑ** ボタンを押すごとに戻ります。

※ **ⓐ**・**ⓑ** ボタンとも、押し続けると早送りができます。

※ タイマー時間（秒）は00～55秒までセットできます。



タイマー時間（秒）

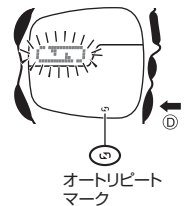
★「タイマー方法」を選ぶときは…

ⓐ ボタンを押します

→ **ⓐ** ボタンを押すごとにリピートタイマー「→」とオートリピートタイマー「→」が切り替わります。

※ オートリピートタイマーにすると、オートリピートマークが点灯します。

※ タイマー方法は、タイマー番号ごとには選べません。タイマー時間をセットした「すべてのタイマーの計測を繰り返すかどうか」の設定になります。



オートリピートマーク

★ タイムアップ音について

- それぞれのタイマー時間を経過するたびに、1秒間の電子音でタイムアップをお知らせします。
 - すべてのタイマー時間の計測を終了すると、5秒間の電子音でタイムアップをお知らせします。（オートリピートタイマーで、次のタイマーが10秒以下にセットされているときは1秒間となります。）
 - 電子音が鳴っているときに、いずれかのボタンを押すと音が止まります。
- ※ 振動を選んでいるときは電子音は鳴らず、振動でお知らせします。

■ タイマーのセット

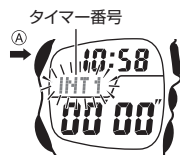
1. セット状態にする

タイマーモードのとき

ⓐ ボタンを約1秒間押します

→ 「タイマー番号」が点滅します。

※ 計測ストップ状態からはセット状態に切り替わりません。このようなときは、**ⓐ** ボタンを押してタイマー時間にリセットしてから、**ⓐ** ボタンを約1秒間押すとセット状態になります。

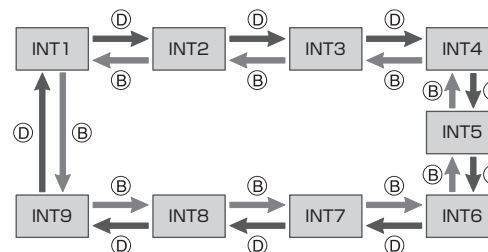
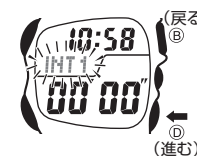


タイマー番号

2. 「タイマー番号」を選ぶ

ⓐ または **ⓑ** ボタンを押します

→ **ⓐ** ボタンを押すごとにタイマー番号が1つつ進み、**ⓑ** ボタンを押すごとに戻ります。



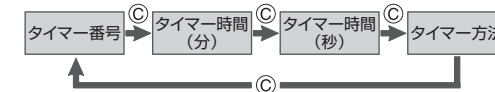
3. セット箇所を選ぶ

ⓐ ボタンを押します

→ **ⓐ** ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動します。セットしたい箇所を点滅させます。



タイマー時間（分）



4. 点滅箇所をセットする

★「タイマー時間（分）」セットするときは…

ⓐ または **ⓑ** ボタンを押します

→ **ⓐ** ボタンを押すごとに1分ずつ進み、**ⓑ** ボタンを押すごとに戻ります。

※ **ⓐ**・**ⓑ** ボタンとも、押し続けると早送りができます。

※ タイマー時間（分）は00～59分までセットできます。



■ タイマーの使い方（減算計測のしかた）

タイマーモードのとき

ⓑ ボタンを押します

→ **ⓑ** ボタンを押すごとに計測がスタート/ストップします。※計測は1秒単位で行ないます。



分・秒

- ★ 計測ストップ後 **ⓐ** ボタンを押すと、計測前の表示に戻ります（一番目のタイマー時間にリセット）。
- ★ ロスタイムがあるときは、**ⓑ** ボタンでストップ後、もう一度 **ⓑ** ボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。
- ★ オートリピートタイマーで、セットしたすべてのタイマー時間が順番にタイムアップし、最後のタイマー時間がタイムアップすると、繰り返し計測を行ないます。なお、100回以上計測を繰り返した場合は、計測回数は「—」と表示されます。

手順3.～4.の操作を繰り返して、設定したいすべてのタイマー時間をセットします。

※タイマー時間が「00' 00"」になっているタイマーは、計測を行ないません。

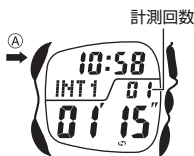
5. セットを終わる

ⓐ ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。

※ オートリピートタイマーにしたときは、計測回数を表示します。



計測回数

ワールドタイムの使い方

「操作のしくみと表示の見方」にしたいⓐ ボタンを押して、ワールドタイムモードにします。

ワールドタイムモードでは、世界29タイムゾーン（48都市）の時刻を簡単に知ることができます。

※ワールドタイムモードに切り替えると、前回選んだ都市の時刻を表示します。

※時刻モードで基本時刻（ホームタイム）およびホームタイム都市をセットすると、時差にしたい他の都市の時刻も自動的にセットされます。

都市のサーチ

ワールドタイムモードのとき

ⓐまたはⓑ ボタンを押します

⇒ ⓐ ボタンを押すごとに都市コードが進み、ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。

※ ⓐ・ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。



サマータイム (DST) について

サマータイムとはDST (Daylight Saving Time) とも言い、通常の時刻から1時間進める夏時間制度のことです。サマータイムの採用時期は国や地域により異なりますし、採用していないところもありますのでご注意ください。

サマータイムの設定

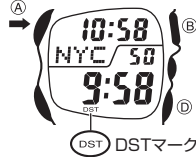
準備：ワールドタイムモードのとき、ⓐ または ⓑ ボタンを押してサマータイム設定したい都市コードを選びます。

ⓐ ボタンを約1秒間押します

⇒ DSTマークが点灯して、サマータイム設定*になります。
* サマータイム設定時の表示は、通常の時刻より1時間早まります。

※DSTマークが点灯しているときに、ⓐ ボタンを約1秒間押すと通常の時刻に戻ります。

※各都市ごとにサマータイムの設定ができます。



アラーム・時報の使い方

「操作のしくみと表示の見方」にしたいⓐ ボタンを押して、アラームモードにします。

アラームモードでは、時分を設定でき、設定した時刻になると10秒間電子音が鳴ります。

また、毎正時（00分）に時報を鳴らすこともできます。

※振動を選んでいるときは電子音は鳴らず、振動でお知らせします。

アラーム時刻のセット

1. セット状態にする

アラームモードのとき

ⓐ ボタンを約1秒間押します

⇒ 「時」が点滅します。
※アラームマークが点灯して、自動的にアラームONになります。



3. 点滅箇所をセットする

ⓑ または ⓐ ボタンを押します

⇒ ⓑ ボタンを押すごとに点滅箇所の数字が進み、ⓐ ボタンを押すごとに戻ります。

※ ⓐ・ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。



2～3の操作を繰り返して、アラーム時刻をセットします。

4. セットを終わる

ⓐ ボタンを押します

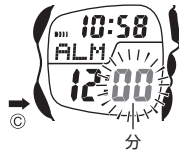
⇒ 点滅が止まり、セット完了です。

※点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。

2. セット箇所を選ぶ

ⓐ ボタンを押します

⇒ ⓐ ボタンを押すごとに点滅箇所が「時」⇄「分」で移動します。セットしたい箇所を点滅させます。



都市コード一覧

コード	時差	都市名	コード	時差	都市名	コード	時差	都市名
PPG	-11	パゴパゴ	LON	+0	ロンドン	KHI	+5	カラチ
HNL	-10	ホノルル	BCN	+1	バルセロナ	MLE	+5	マーレ
ANC	-9	アンカレジ	PAR	+1	パリ	DEL	+5.5	デリー
YVR	-8	バンクーバー	MIL	+1	ミラノ	DAC	+6	ダッカ
SFO	-8	サンフランシスコ	ROM	+1	ローマ	RGN	+6.5	ヤンゴン
LAX	-8	ロサンゼルス	BER	+1	ベルリン	BKK	+7	バンコク
DEN	-7	デンバー	ATH	+2	アテネ	SIN	+8	シンガポール
MEX	-6	メキシコシティ	JNB	+2	ヨハネスブルグ	HKG	+8	香港
CHI	-6	シカゴ	IST	+2	イスタンブール	BJS	+8	北京
MIA	-5	マイアミ	CAI	+2	カイロ	SEL	+9	ソウル
NYC	-5	ニューヨーク	JRS	+2	エルサレム	TYO	+9	東京
CCS	-4	カラカス	MOW	+3	モスクワ	ADL	+9.5	アデレード
YYT	-3.5	セントジョンズ	JED	+3	ジェッダ	GUM	+10	グアム
RIO	-3	リオデジャネイロ	THR	+3.5	テヘラン	SYD	+10	シドニー
RAI	-1	ブライア	DXB	+4	ドバイ	NOU	+11	ヌーメア
LIS	+0	リスボン	KBL	+4.5	カブール	WLG	+12	ウェリントン

※この表は2005年6月現在作成のものです。

※この表の時差は協定世界時 (UTC) を基準としたものです。

アラーム・時報のON/OFF設定

アラームモードのとき

ⓐ ボタンを押します

⇒ ⓐ ボタンを押すごとにアラームマークと時報マークが点灯/消灯を繰り返します。

※それぞれのマークが点灯しているときにONとなり、アラーム・時報が鳴ります。

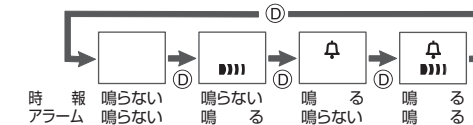


電子音/振動を止めるには

いずれかのボタンを押します。

モニターアラーム

アラームモードのとき、ⓐ ボタンを押し続けると、押し続けている間、電子音または振動のモニターができます。



時刻・カレンダーの合わせ方

以下の操作は時刻モードで行ないます。

電池交換後などで、時刻やカレンダーが合っていないときは、以下の方法でセットします。

■ 時刻・カレンダーのセット (ホームタイムの設定)

1. セット状態にする

時刻モードのとき

Ⓐ ボタンを約1秒間押しします

⇒「秒」が点滅します。



2. 秒合わせ…30秒以内の遅れ/進みの修正

時報に合わせて Ⓓ ボタンを押します

⇒「00秒」からスタートします。

※ 秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは1分繰り上がって「00秒」になります(時報は「時報サービス117番」が便利です)。



3. サマータイム (DST) のON/OFFを選ぶ

Ⓒ ボタンを押してから、
Ⓓ ボタンを押します

⇒ Ⓓ ボタンを押すごとにON/OFFが切り替わります。

※ OFF=サマータイムOFF(通常時間)
On=サマータイムON(夏時間)
* サマータイム (DST) については「サマータイム (DST) について」参照。



4. ホームタイム都市を選ぶ

Ⓒ ボタンを押してから、
Ⓓ または Ⓔ ボタンを押します

⇒ Ⓓ ボタンを押すごとに都市コードが進み、Ⓔ ボタンを押すごとに戻ります。Ⓒ

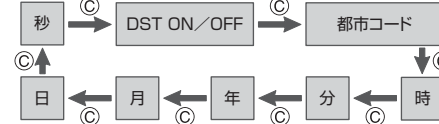
* 「都市コード一覧」参照。
※ Ⓓ・Ⓔ ボタンとも、押し続けると早送りします。
※ ホームタイム都市を設定してから、時刻セットを行なってください。



5. 「時刻・カレンダー」合わせ

a. Ⓒ ボタンを押します

⇒ Ⓒ ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動します。セットしたい箇所を点滅させます。



b. Ⓓ または Ⓔ ボタンを押します

⇒ Ⓓ ボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓔ ボタンを押すごとに戻ります。

※ Ⓓ・Ⓔ ボタンとも、押し続けると早送りします。



手順a.～b.の操作を繰り返して、時刻・カレンダーを合わせます。

※ 「時」のセットのとき午前/午後 (P), または24時間制にご注意ください。

※ 「年」は2000年～2099年の範囲内でセットできます。正しくセットすると、自動的に曜日が算出されます。なお、カレンダーはうるう年および大の月、小の月を自動判別するフルオートカレンダーですので、電池交換時以外の修正は不要です。

6. セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

⇒ 点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。