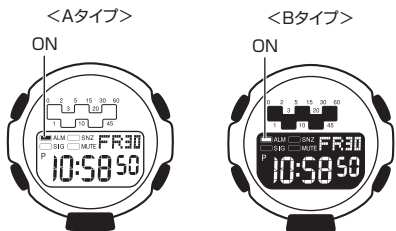


## 液晶表示について

Aタイプの液晶表示で説明しております。  
Bタイプ（反転液晶）をお使いの方は、Aタイプで各インジケータ（マーク）がONのときに点灯するところが白く become と置き換えてご覧ください。



## 操作音について

モード切替時などに鳴る操作音のON/OFFを切り替えることができます。

### ■ 操作音の ON / OFF 設定

セット中（表示点滅）以外のどのモードのときでも

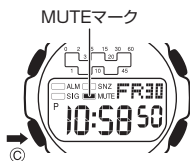
◎ ボタンを約3秒間押し  
ます

→ 確認音が鳴り、操作音のON/OFFが切り替わります。

※ 操作音を OFF にしているときは、MUTEマークが点灯します。

※ ◎ ボタンを押したときに、モードも切り替わりますので、ご注意ください。

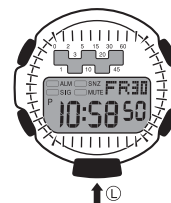
※ 操作音がOFFでも、アラーム音、時報音、タイマーのタイムアップ音は鳴ります。



## ライト点灯について

どのモードのときでも、Ⓐ ボタンを押すと、ライトが点灯します。

→ 暗いところでも、表示を見ることができます。



※ 点灯時間は、約 1.5 秒間または約 3 秒間のいずれかを選ぶことができます。

### ■ 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。
- ライト点灯中に操作音やアラームなどの電子音が鳴ると、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。

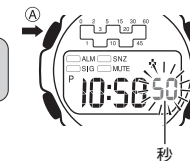
## ■ ライト点灯時間の切替え

### 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  
ます

→ 秒が点滅します。

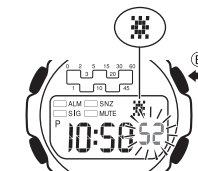


### 2. 点灯時間を選ぶ

Ⓑ ボタンを押します

→ Ⓑ ボタンを押すごとに約 1.5 秒間と約 3 秒間が切り替わります。

※ ♣ マーク=約 1.5 秒間  
⊠ マーク=約 3 秒間



### 3. セットを終わる

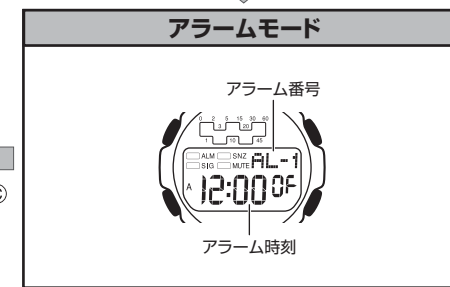
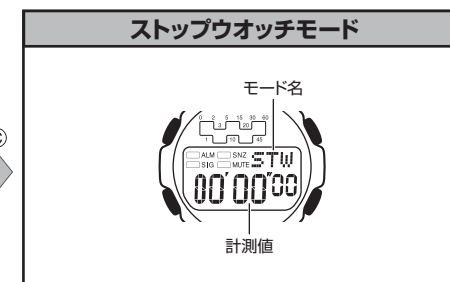
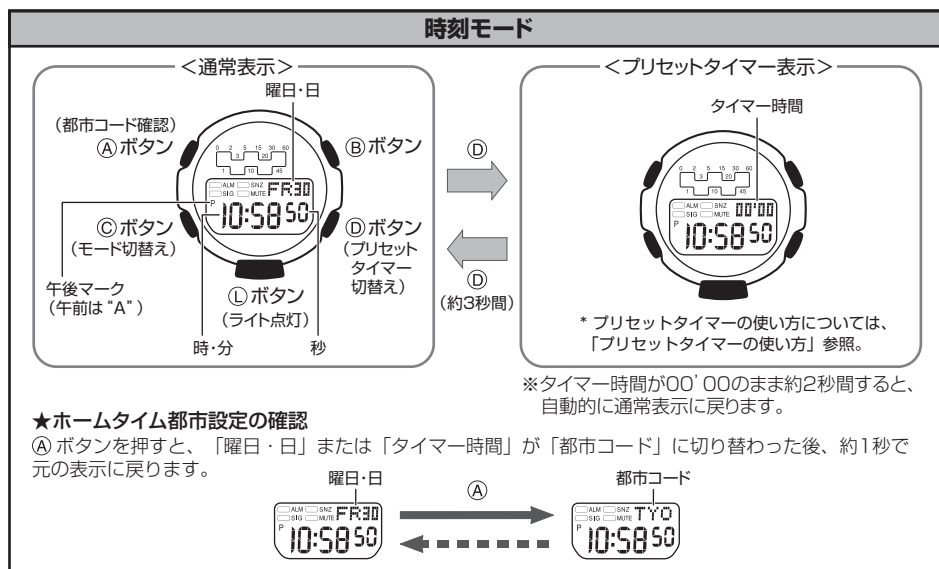
Ⓐ ボタンを押します

→ 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。

## 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。

## プリセットタイマーの使い方

以下の操作は時刻モードで行ないます。

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できます。1秒単位で減算計測を行ない、セットした時間を経過(タイムアップ)すると、10秒間電子音が鳴ります。

※タイマー時間は以下の時間から選ぶことができます。  
1分 2分 3分 5分 10分  
15分 20分 30分 45分 60分

## タイマーの使い方(減算計測のしかた)

### 1. プリセットタイマー表示にする

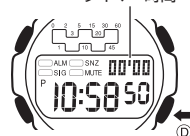
時刻モードのとき

#### ① ボタンを押します

→プリセットタイマー表示に切り替わります。

※0分(00' 00)表示のまま約2秒間操作を行なわないと「曜日・日」表示に戻りますので、ご注意ください。

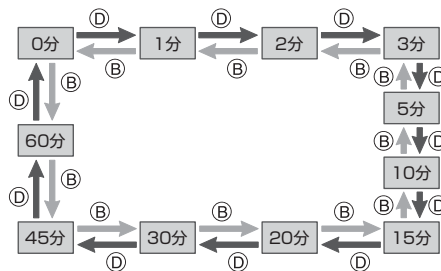
◀プリセットタイマー表示▶  
タイマー時間



### 2. タイマー時間を選ぶ

#### ② または ③ ボタンを押します

→② または ③ 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表示させます。



選んだタイマー時間を表示させたまま約2秒間すると、自動的に計測がスタートします。

## ワールドタイムの使い方

「操作のしくみと表示の見方」にしたがい④ 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48都市(29タイムゾーン)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、前回このモードで最後に見た都市の時刻を表示します。

※ワールドタイムの「秒」は基本時刻の「秒」に連動しています。

※ホームタイム(基本時刻)を24時間制にしているときは、ワールドタイムも24時間制で表示されます。

### ■ ご注意

ワールドタイムが合っていないときは、時刻モードの時刻およびホームタイム都市設定を確認し、違っているときは正しくセットしてください。

\* 確認については「操作のしくみと表示の見方」参照、セットについては「時刻・カレンダーの合わせ方」参照。

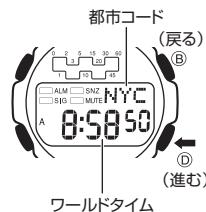
## 都市のサーチ

ワールドタイムモードのとき

#### ① または ③ ボタンを押します

→① ボタンを押すごとに都市コードが進み、③ ボタンを押すごとに戻ります。

※①・③ ボタンとも、押し続けると早送りします。



グラフィック表示



※計測値に連動してグラフィック表示が点灯/消灯します。

- ★タイムアップ後、報音が終了またはいずれかのボタンを押すと「曜日・日」表示に戻ります。
- ★計測中に④ ボタンを押すと、「曜日・日」表示になりますが、計測は継続しています(グラフィック表示あり)。もう一度④ ボタンを押すと、「タイマー時間」表示に戻ります。

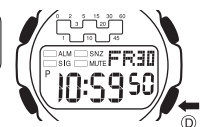
## 計測を中止するには

時刻モードのとき

#### ④ ボタンを約3秒間押します

→計測が中止され、「曜日・日」表示に戻ります。

※グラフィック表示が消灯します。



(約3秒間)

## グラフィック表示について

下表のように、タイマー時間を選んでいるときは現在選んでいる時間を表示します。また、タイマー計測中のときはタイムアップするまでの残り時間を表示します。タイムアップ後、報音が終了またはいずれかのボタンを押すまで、グラフィックは全表示状態で点滅します。

※タイマー計測中は、どのモードでもタイムアップするまでの残り時間をグラフィック表示します。

グラフィック表示					
タイマー時間	1分	2分	3分	5分	10分
残り時間	1分~1秒	2分~1分1秒	3分~2分1秒	5分~3分1秒	10分~5分1秒

グラフィック表示					
タイマー時間	15分	20分	30分	45分	60分
残り時間	15分~10分1秒	20分~15分1秒	30分~20分1秒	45分~30分1秒	60分~45分1秒

## 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ON/OFF設定

準備: ワールドタイムモードのとき、① または ③ ボタンを押して、設定したい都市を選びます。

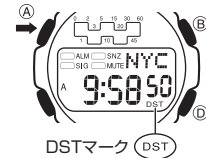
#### ⑤ ボタンを約1秒間押します

→サマータイムのON/OFFが切り替わります。

※サマータイムがONのときは、DSTマークが点灯して、通常の時刻より1時間進みます。

※各都市ごとにサマータイムを設定することができます。

※ホームタイムで設定している都市をサマータイムONにしたときは、ホームタイム(基本時刻)もサマータイムONになります。



## 都市コード一覧

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

※この表は2005年12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、アラームモードにします。

### ■アラームについて

#### ●通常アラーム (AL1～AL4)

設定した時刻になると10秒間の電子音が鳴ります。

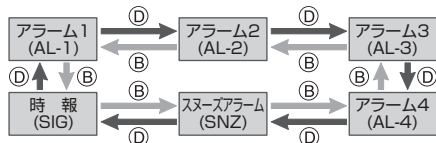
### ■アラーム時刻のセット

#### 1. アラームを選ぶ

アラームモードのとき

◎または◎ボタンを押します

→◎または◎ボタンを押すごとに表示が以下の順で切り替わります。セットしたいアラームを選びます。



#### ●スヌーズアラーム (SNZ)

設定した時刻になると10秒間の電子音が鳴り、5分おきに合計7回報音を繰り返します。なお、ボタンを押して音を止めても再び鳴り出します。

#### 2. セット状態にする

◎ボタンを約1秒間押します

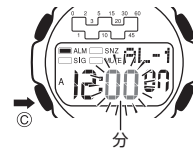
→「時」が点滅します。  
※アラームマークが点灯して、自動的にアラームONになります。なお、スヌーズアラームのときはスヌーズマークも点灯します。



#### 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「時」と「分」で移動します。セットしたい箇所を点滅させます。

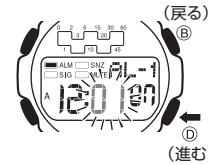


#### 4. 点滅箇所をセットする

◎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3～4の操作を繰り返して、アラーム時刻をセットします。

※「時」のセットのとき、12/24時間制にご注意ください。

※ホームタイム(基本時刻)を24時間制にしているときは、アラーム時刻も自動的に24時間制で表示されます。

#### 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。

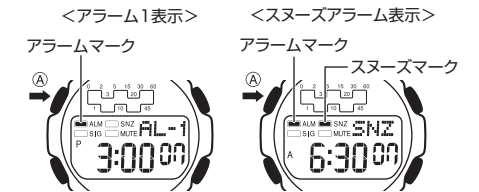
## ■アラームのON/OFF設定

準備: アラームモードのとき、◎または◎ボタンを押して、設定したいアラームを選びます。

◎ボタンを押します

→◎ボタンを押すごとに、アラームのON/OFFが切り替わります。

※アラームマークが点灯しているときがONとなり、アラームが鳴ります。なお、スヌーズアラームのときはスヌーズマークも点灯します。



## ■鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押すと、音が止まります。

※スヌーズアラームのときは、約5分後に再び鳴り出します(スヌーズアラーム機能中はスヌーズマークが点滅します)。

※スヌーズアラーム機能中のときに以下の操作を行ないますと、スヌーズアラーム機能が中断されます。

- スヌーズアラームをOFFに切り替えたとき。
- スヌーズアラームをセット状態にしたとき。
- 時刻モードでセット状態にしたとき。

## ■モニターアラーム

アラームモードで◎ボタンを押し続けると、押ししている間、電子音が鳴ります。

## ■時報について

毎正時(00分のとき)に“ピッピッ”と電子音を鳴らすことができます。

## ■時報のON/OFF設定

準備: アラームモードのとき、◎または◎ボタンを押して、時報表示を選びます。

◎ボタンを押します

→◎ボタンを押すごとに、時報のON/OFFが切り替わります。

※時報マークが点灯しているときがONとなり、時報が鳴ります。



## ストップウォッチの使い方

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

### ●通常計測

◎ → ◎ → ◎  
スタート ストップ リセット

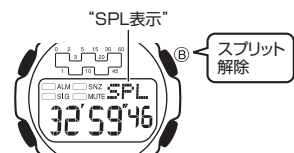
<積算計測>

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始めます。

### ●スプリットタイム(途中経過時間)の計測

◎ → ◎ → ◎ → ◎ → ◎  
スタート スプリット スプリット解除 ストップ リセット

<スプリット表示中>

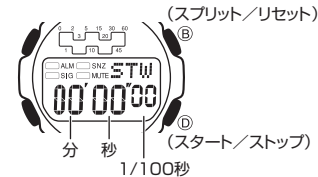


### ■計測のしかた

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。



★計測中に◎ボタンを押すと、表示は止まりますが、内部では計測を続けるスプリット計測となります(“SPL”表示)。  
※スプリット計測中にモードを切り替えると、スプリットは解除されます。

★計測終了後◎ボタンを押すと、計測値が0に戻ります(リセット)。

### ●1・2着同時計測

◎ → ◎ → ◎ → ◎ → ◎  
スタート 1着ゴール 2着ゴール 2着タイム表示 リセット  
(1着タイム表示)

## 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。

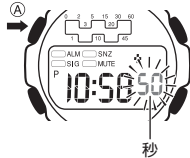
電池交換後などで、時刻やカレンダーが合っていないときは、以下の方法でセットします。

### ■「秒」合わせ

#### 1. セット状態にする

時刻モードのとき、**A** ボタンを約1秒間押します

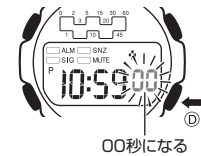
→「秒」が点滅します。



#### 2. 時報に合わせて **D** ボタンを押します

→「00秒」からスタートします。

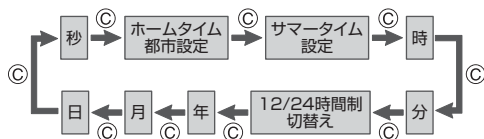
※秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは1分繰り上がって「00秒」になります(時報は「時報サービス117番」が便利です)。



### 4. 「時刻・カレンダー」合わせ

#### a. **C** ボタンを押します

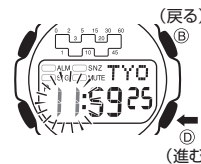
→ **C** ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動しますので、合わせたい箇所を点滅させます。



#### b. **D** または **B** ボタンを押します

→ **D** ボタンを押すごとに点滅箇所の数字が進み、**B** ボタンを押すごとに戻ります。

※ **D**・**B** ボタンとも、押し続けると早送りします。



#### 3. セットを終わる

**A** ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

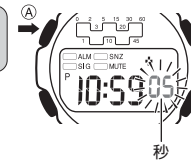
※ 点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。

### ■「時刻・カレンダー」合わせ

#### 1. セット状態にする

時刻モードのとき、**A** ボタンを約1秒間押します

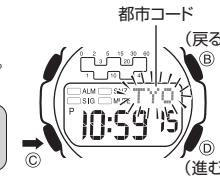
→「秒」が点滅します。



#### 2. ホームタイム都市を選ぶ

**C** ボタンを押します

→ 都市コードが点滅します。



**D** または **B** ボタンを押します

→ **D** ボタンを押すごとに都市コードが進み、**B** ボタンを押すごとに戻ります(「都市コード一覧」参照)。

※ **D**・**B** ボタンとも、押し続けると早送りします。

例) 東京(日本)の時刻に合わせるときは、都市コードを「TYO」に設定します。

#### 3. サマータイム(DST)のON/OFFを選ぶ

**C** ボタンを押します

→ DSTマークとOnまたはOFが点滅します。



**D** ボタンを押します

→ ON/OFFが切り替わります。

※ OF = サマータイム OFF (通常時間)  
On = サマータイム ON (夏時間)

※ サマータイムをONにすると、通常の時刻より1時間早まり、時刻モードとアラームモードでDSTマークが点灯します(サマータイムについては「サマータイム(DST)について」参照)。

a.～b.の操作を繰り返して、時刻・カレンダーを合わせます。

※ 12/24時間制切替は、**D** ボタンを押すごとに12時間制表示(12H)と24時間制表示(24H)が切り替わります。

※ 「時」のセットのとき、12/24時間制にご注意ください。

※ 「年」は2000～2099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。

#### 5. セットを終わる

**A** 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。