

## 液晶表示について

製品によって、液晶表示のタイプが異なります。  
なお、記載しているイラストは、視認性を考慮して「白地に黒」で描写しております。ご使用になる製品によっては、記載しているイラストの黒い部分（「時刻」、  
「機能がONになっているときに点灯するインジケータやマーク」など）が、「白または他の色で表示される」と置き換えてご覧ください。

※液晶表示のタイプは製品によって決まっているため、1つの製品でタイプを切り替えることはできません。

＜Aタイプ＞



＜Bタイプ＞



## 操作音について

モード切替え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）」や「アラームなどの電子音が鳴っているとき」以外の、どのモードのときでも

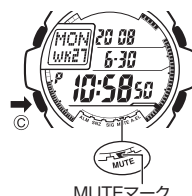
◎ ボタンを約3秒間押し続けます

→ 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、ストップウォッチのオートスタート音は鳴ります。



MUTEマーク

## デモ表示について

本機は工場出荷時に「デモ表示」に設定してあります。  
デモ表示では10秒ごとに表示タイプが切り替わります。  
※デモ表示中はオートライト機能以外の操作はできません。



### ● デモ表示の解除

① ボタンまたは ◎ ボタンを押します。

### ● デモ表示の設定

時刻モードのとき、◎ ボタンと ① ボタンを同時に約2秒間押し続けます。

## グラフィック表示について

グラフィック表示の点灯/消灯のしかたは、下記の通りです。

グラフィック表示

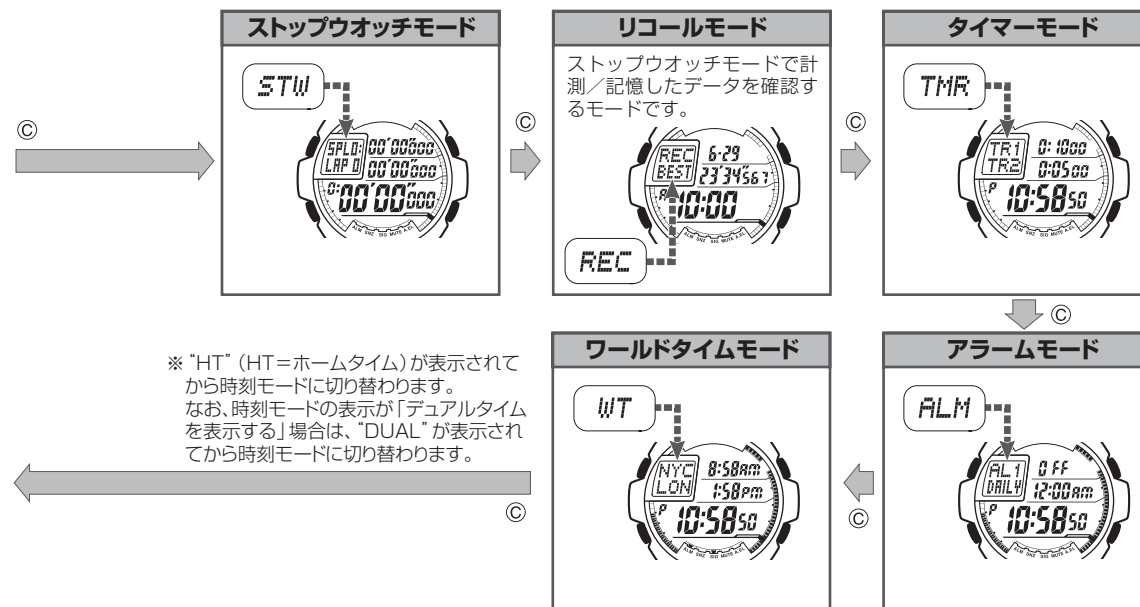
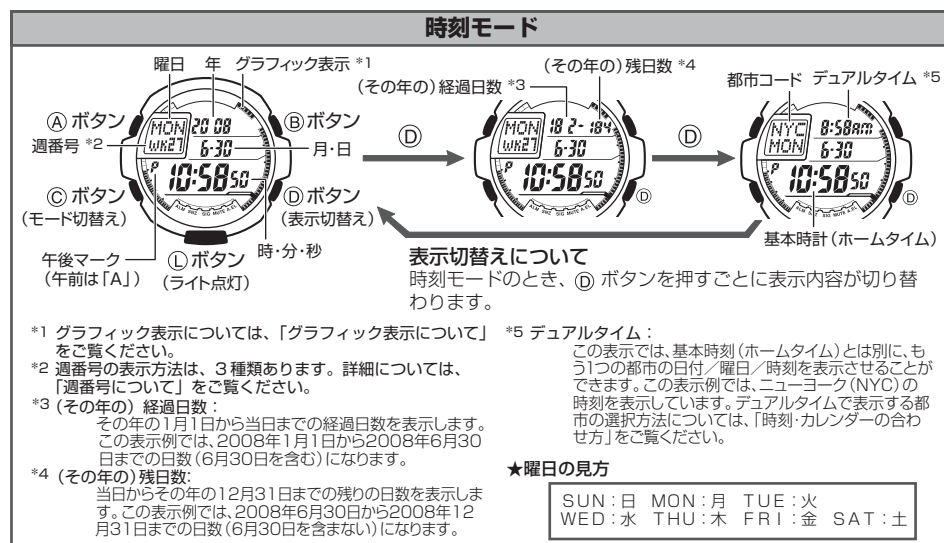


| モード                         | グラフィック表示                      |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ・時刻<br>・アラーム<br>・ワールドタイム    | 現在時刻の秒に連動して点灯/消灯します<br>(1秒単位) |
| ・ストップウォッチ<br>・リコール<br>・タイマー | 計測値の秒に連動して点灯/消灯します<br>(1秒単位)  |

## 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。

※アラームモードで2～3分間何も操作を行なわないと、自動的に時刻モードになります。



## 表示照明用ライト点灯について

暗い場所で表示を見たいときは、ボタンを押して表示照明用ライトを点灯させることができます。また、時計を傾けると表示照明用ライトが点灯するオートライト機能もあります。

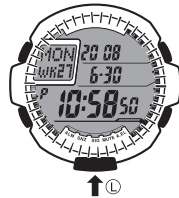
本機を振ると「カラカラ」と音がすることがあります。これはオートライト機能のためのスイッチ（金属球）が内部で動くための音で、故障ではありません。

### ■ ボタンを押して点灯させる ～手動点灯～

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、約1.5秒間、表示照明用ライトが点灯します。



※ オートライトOFFのときも①ボタンを押すと点灯します。

### ■ 時計を傾けて点灯させる ～オートライト機能～

ボタンを押さなくても時計を傾けるだけで表示照明用ライトが点灯する機能です。

#### ● オートライトの ON / OFF 設定

時刻モードのとき、① 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 マーク

※ オートライト ON のとき、時刻モードで① 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。

### ● 表示照明用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」にできるようにしてください。

※ 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。



#### 〈表示照明用ライトご使用時の注意〉

- 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。それ以降は電池消耗防止のため、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、再度時刻モードで① 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、表示照明用ライトの点灯が一瞬遅れることがありますが異常ではありません。
- 表示照明用ライト点灯後、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。

## 電子音の報音に合わせて LED ライトを点滅させる

本機には、緑色と赤色の LED ライトがついています。このLEDライトは、アラーム・時報、タイマーのタイムアップ音、ストップウォッチのオートスタート音に連動して点滅させることができます。

### ■ ON / OFF 設定

ON / OFF の切替えは、時刻モードで行ないます。

1. 「操作のしくみと表示の見方」にしたがい◎ボタンを押して、時刻モードにします。

2. セット状態にする

④ ボタンを約2秒間押し続けます

→ 「秒」が点滅します。  
※ セット状態で2～3分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



3. 「セット状態」を選ぶ

◎ボタンを10回押します

→ 「LT」が点灯し、「SYNC」（設定：ON）または「OFF」が点滅します。



4. ON / OFF を切り替える

⑤ ボタンを押します

→ ⑤ ボタンを押すごとに「SYNC」と「OFF」が切り替わります。



5. セットを終わる

④ ボタンを2回押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

### ■ LED ライトを試しに点滅させる

時刻モードで⑤ボタンを押し続けると、押している間、緑色と赤色の LED ライトが交互に点滅します。

## 週番号について

週番号の表示方法は、3種類あります。

ISO：ISO8601に指定されている「週の始まりは月曜日／その年の最初の木曜日を含む週を第1週」として割り振った週番号

MON：「週の始まりは月曜日／1月1日を含む週を第1週」として割り振った週番号

SUN：「週の始まりは日曜日／1月1日を含む週を第1週」として割り振った週番号

3. 「セット状態」を選ぶ

◎ボタンを9回押します

→ 「週番号」が点灯し、「ISO」、「MON」、「SUN」のいずれかが点滅します。



4. 表示方法を選ぶ

⑥または⑧ボタンを押します

→ ⑥または⑧ボタンを押すごとに、「ISO」、「MON」、「SUN」が切り替わります。

※ ①・⑧ボタンとも、押し続けると早送りします。



### ■ 表示方法の切替え

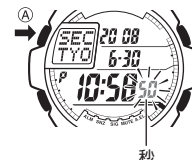
1. 「操作のしくみと表示の見方」にしたがい◎ボタンを押して、時刻モードにします

2. セット状態にする

④ ボタンを約2秒間押し続けます

→ 「秒」が点滅します。

※ セット状態で2～3分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



5. セットを終わる

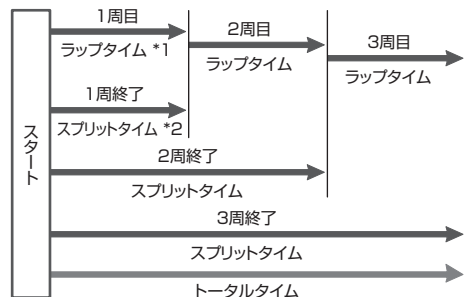
④ ボタンを2回押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

## 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。

本機のストップウォッチは、「ラップタイム」、「スプリットタイム」、「トータルタイム」の計測が行なえます。また、「トータルタイムを優先した表示」と「ラップタイムを優先した表示」とを切り替えることができます（「表示切替え」参照）。



\*1 ラップタイムとは、任意の区間（例えば、周回競技の1周）に要する時間を指します。

\*2 スプリットタイムとは、スタートから任意の地点（例えば、周回競技の2周目終了地点）までに要する時間を指します。

- ・1/1000秒単位で9時間59分59秒999（10時間計）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。
- ・ストップウォッチモードでの計測結果は、「最新の計測結果（計測中のものを含む）」と「1つ前の計測結果」の2回分が記憶されます。そのデータは、リコールモード（「リコールモードについて」参照）で見ることができます。  
※ 計測中でも確認することができます。
- ・1回の計測中に、「ラップタイム計測の操作を行なった1本目～99本目までのラップタイム」と「計測を止めた時点の最後のラップタイム（ファイナルラップタイム）」を記憶することができます。  
※ 計測中にラップタイムが99本を超えた後は、ラップタイム計測の操作を行なっても、そのラップタイムは記憶されません。  
ただし、ベストラップタイム（ラップタイムの中で最短／最速のもの）は、99本を超えた後でも更新されます。例えば、116本目にベストラップタイムを計測した場合は、ラップタイムとしては記憶されませんが、ベストラップタイムとしては記憶されます。
- ・ラップタイム記憶機能を使って、1位～100位までの同時計測が行なえます（「1位～100位までの同時計測」参照）。

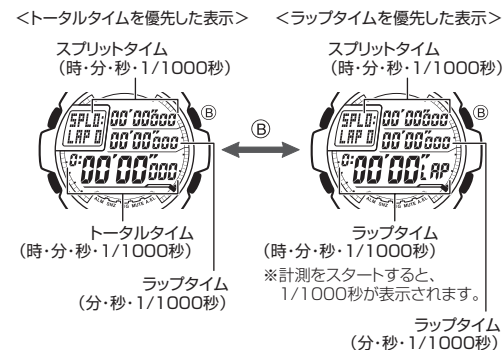
## ●表示切替え

「トータルタイムを優先した表示」と「ラップタイムを優先した表示」とを切り替えることができます。なお、計測開始後に切り替えることはできません。計測を始める前に切り替えてください。

ストップウォッチモード（計測リセット状態）のとき

### ◎ボタンを押します

⇒ 下記のように、表示が切り替わります。

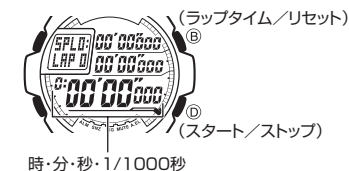


## ■計測のしかた

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。  
※計測中はグラフィック表示が点灯／消灯します。



- ★計測中に◎ボタンを押すと、ラップタイムが計測できます。
- ★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）。

## ●通常計測



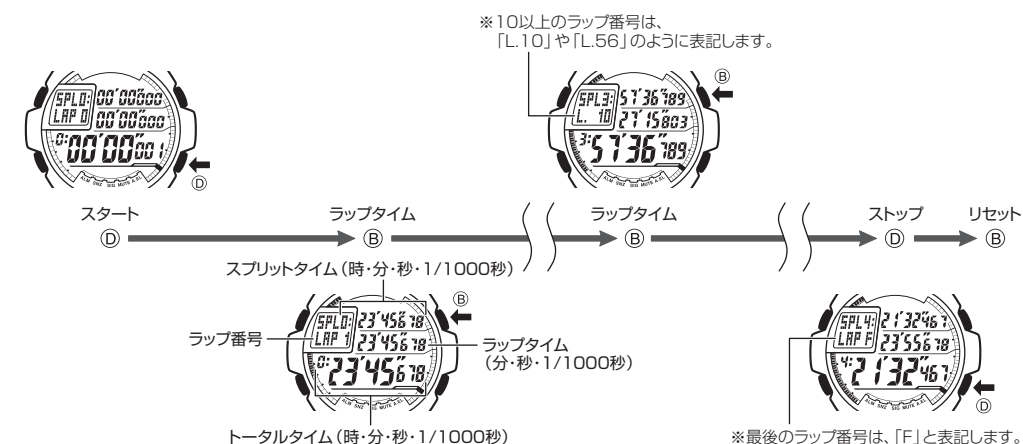
### <積算計測>

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始めます。

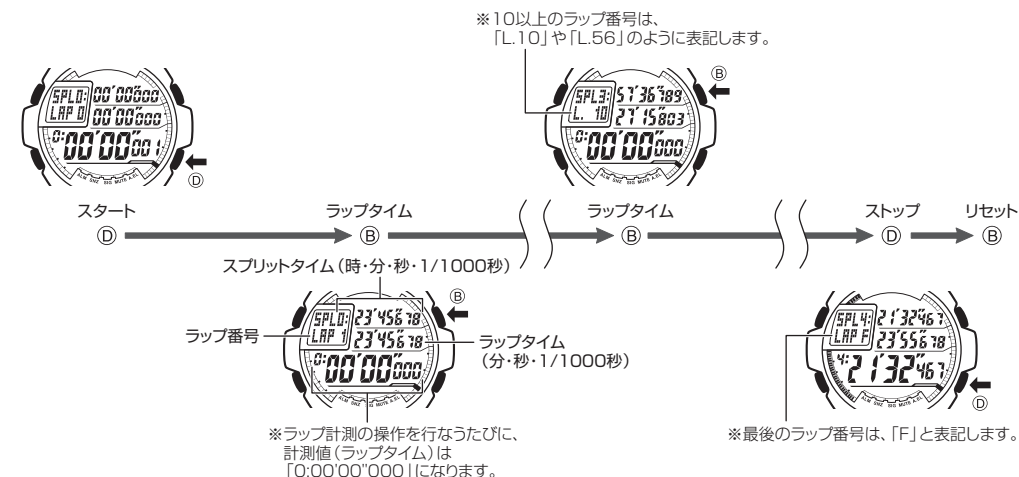
※ストップウォッチモードで計測したタイムは自動的に記憶され、そのデータはリコールモード（「リコールモードについて」参照）で確認できます。

## ●ラップタイム／スプリットタイムの計測

<トータルタイムを優先した表示>

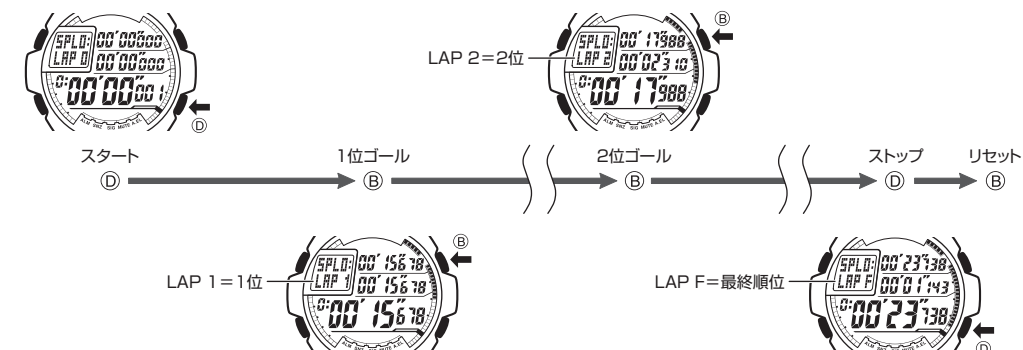


## ＜ラップタイムを優先した表示＞



※ストップウォッチモードで計測したタイムは自動的に記憶され、そのデータはリコールモード (「リコールモードについて」参照) で確認できます。

## ●1位～100位までの同時計測 (表示例: トータルタイムを優先した表示)

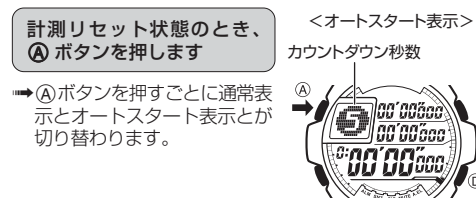


※ストップウォッチモードで計測したタイムは自動的に記憶され、そのデータはリコールモード (「リコールモードについて」参照) で確認できます。

## ■オートスタート機能

オートスタート機能とは、スタート (計測開始) の5秒前からカウントダウンを開始し、3秒前から1秒ごとに電子音で報知するものです。  
 なお、「電子音の報音に合わせてLEDライトを点滅させる」機能をONに設定しているときは、オートスタート音に合わせてLEDライトが点滅します。

### ●オートスタート表示するには



### ●オートスタートで計測を開始する

オートスタート表示のとき、(D) ボタンを押します

- 5秒前からのカウントダウンを始めます。3秒前からは1秒ごとに電子音が鳴ります。
- ※カウントダウンを中止して、すぐに計測を開始するとき、(D) ボタンを押します。
- ※計測開始後は、通常のストップウォッチのボタン操作と同様になります。
- ※計測を終了してリセットをすると、オートスタートも解除されます。

## 表示のコントラスト調整について

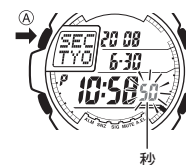
本機は、表示のコントラストを調整することができます。

1. 「操作のしくみと表示の見方」にしたがい (C) ボタンを押して、時刻モードにします。

2. セット状態にする

(A) ボタンを約2秒間押し続けます

- 「秒」が点滅します。
- ※セット状態で2～3分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



3. セット状態を選ぶ

(C) ボタンを11回押します

- 「CNT」が点灯し、「現在の設定値」が点滅します。
- ※工場出荷時は「4」になっています。



4. 設定値を選ぶ

(D) または (B) ボタンを押します

- (D) または (B) ボタンを押すごとに、「1 (淡)」～「7 (濃)」が切り替わります。



5. セットを終わる

(A) ボタンを2回押します

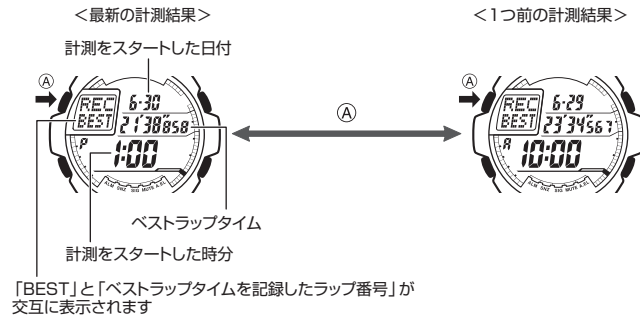
- 点滅が止まり、セット完了です。
- ※「ご使用になる場所の周囲の明るさ」など、環境や条件によっては、調整を行なっても表示のコントラストに変化が見られない場合があります。

## リコールモードについて

「操作のしくみと表示の見方」にしたいが◎ボタンを押して、リコールモードにします。

ストップウォッチモードで計測／記憶したデータを確認するモードです。「最新の計測結果（計測中のものを含む）」と「1つ前の計測結果」の2回分が記憶されています。

- ・リコールモードに切り替えた直後は、「最新の計測結果（計測中のものを含む）」を表示します。「最新の計測結果」と「1つ前の計測結果」を切り替える場合は、◎ボタンを押します。◎ボタンを押すごとに「最新の計測結果」と「1つ前の計測結果」が切り替わります。



- ※このデータを計測しているときに1度もラップタイム／スプリットタイム計測を行なわなかったときは、ベストラップタイムの表示部は「-----」になります。
- ・ストップウォッチモードで計測を行なうごとに、古い計測結果（「1つ前の計測結果」）が自動的に消去されて、計測中の最新の計測結果が記憶されます。

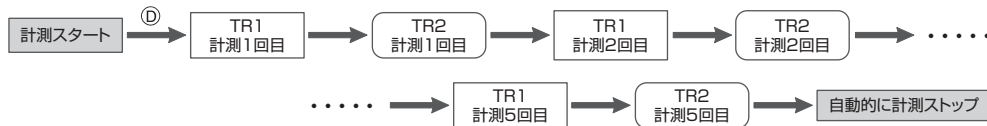
## タイマーの使い方

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

本機のタイマーには、「TR1」と「TR2」の2つがあります。

それぞれ、「99時間59分59秒」まで1秒単位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。

- ・「TR1」がタイムアップする（計測時間が0:00 00になる）と、引き続き自動的に「TR2」の計測が始まります。また、「TR1」と「TR2」は、それぞれ5回まで自動的に計測を繰り返します。



- ・「TR1」と「TR2」を交互に計測することで、インターバル計測が行なえます。

### ●「1つのタイマー時間」を計測するときは…

タイマー時間を1つだけセットして計測するときは、「TR1」または「TR2」のどちらか一方に計測するタイマー時間をセットして、もう一方は「0:00 00」にセットしてください。

（例）「15分」だけをセットする

TR1 … 0:15 00      TR2 … 0:00 00

※ 5回まで、自動的に計測を繰り返します。

### ●「インターバル計測」を行なうときは…

「3分走って1分休憩するトレーニングを繰り返す」や「前半：45分、休憩：15分、後半：45分の競技時間を管理する」ときには、インターバル計測を行なってください。

（例）3分走って1分休憩するトレーニングを繰り返す

TR1 … 0:03 00      TR2 … 0:01 00

※ それぞれ5回まで（5セット）、自動的に計測を繰り返します。

### ●ストップウォッチモードで計測中／計測中断中の場合

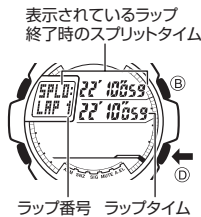


### ■データの確認

◎または◎ボタンを押します

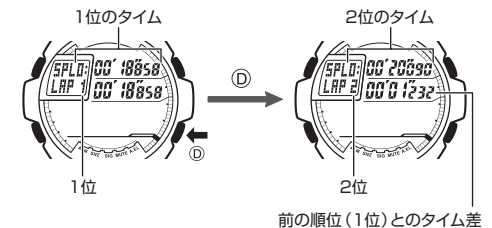
- ◎ボタンを押すごとに「ラップ番号」が1つずつ進んでそのラップのラップタイムを表示し、◎ボタンを押すごとに戻ります。

- ※ ◎・◎ボタンとも、押し続けると早送りします。



### ●「1位～100位までの同時計測」を行なった場合

「LAP 1 = 1位」、「LAP 2 = 2位」、「LAP 3 = 3位」…「L. 24 = 24位」…「LAP F = 最下位」として計測結果を確認してください。



### ★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、10秒間の電子音でタイムアップを知らせます。（次のタイマー時間が10秒以下にセットされているときは1秒間の電子音になります。ただし、最後のタイマー時間の計測が終了したときは10秒間の電子音になります。）
- ・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。

## ■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2秒間押し続けます

- TR1のタイマー時間（時）が点滅します。

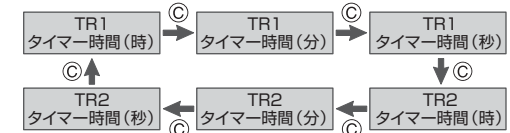
- ※ セット状態で2～3分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



### 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。



### 3. 点滅箇所をセットする

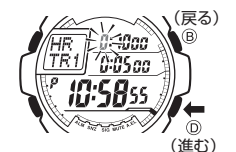
★「タイマー時間（時）」をセットするときは…

◎または◎ボタンを押します

- ◎ボタンを押すごとに1時間ずつ進み、◎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。

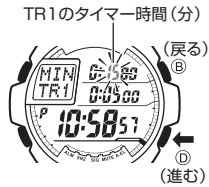
※ タイマー時間（時）は00～99時間までセットできます。



## ★「タイマー時間 (分)」をセットするときは…

⑩ または ⑨ ボタンを押します

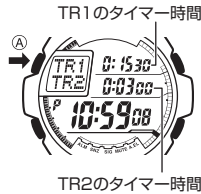
- ⑩ ボタンを押すごとに1分ずつ進み、⑨ ボタンを押すごとに戻ります。
- ※ ⑩・⑨ ボタンとも、押し続けると早送りができます。
- ※ タイマー時間(分)は00～59分までセットできます。



## 4. セットを終わる

① ボタンを押します

- 点滅が止まり、セット完了です。



## ■ 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

⑩ ボタンを押します

- TR1の計測がスタートします。
- ⑩ 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。

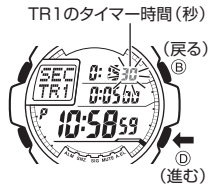


- ★ 計測ストップ後 ⑨ ボタンを押すと、計測前の表示に戻ります(リセット)。
- ★ ロスタイムがあるときは、⑩ ボタンでストップ後、もう一度 ⑩ ボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。
- ★ TR1のタイマー時間が「0:00 00」になると、TR2の計測が自動的にスタートします。その後、TR2のタイマー時間も「0:00 00」になると、再度、TR1の計測が自動的にスタートします。TR1とTR2は、それぞれ5回まで自動的に計測を繰り返します。

## ★「タイマー時間 (秒)」をセットするときは…

⑩ または ⑨ ボタンを押します

- ⑩ ボタンを押すごとに1秒ずつ進み、⑨ ボタンを押すごとに戻ります。
- ※ ⑩・⑨ 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00～59秒までセットできます。



手順2～3の操作を繰り返して、設定したいタイマー時間をセットします。

※ タイマー時間が「0:00 00」になっているタイマーは、計測を行ないません。

## アラーム・時報の使い方

### ■ 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。なお、「電子音の報音に合わせてLEDライトを点滅させる」機能をONに設定しているときは、電子音に合わせてLEDライトが点滅します。

#### ● 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。また、「電子音の報音に合わせてLEDライトを点滅させる」機能をONに設定しているときは、電子音に合わせてLEDライトが点滅します。

### ■ アラーム時刻のセット

#### 1. アラームを選ぶ

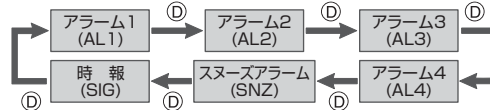
アラームモードのとき

⑩ ボタンを押します

- ⑩ ボタンを押すごとに表示が右記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。



「操作のしくみと表示の見方」にしたがい ⑩ ボタンを押して、アラームモードにします。

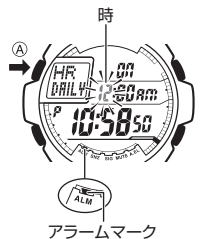


※ 「時報 (SIG)」については、「時報について」参照。

#### 2. セット状態にする

① ボタンを約2秒間押し続けます

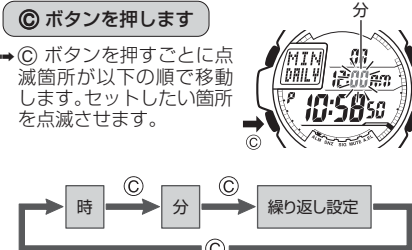
- 「時」が点滅します。
- ※ アラームマークが点灯して、自動的にアラームONになります。なお、スヌーズアラームのときはスヌーズマークも点灯します。
- ※ セット状態で2～3分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



#### 3. セット箇所を選ぶ

⑩ ボタンを押します

- ⑩ 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。



#### 4. 点滅箇所のセット

★ 「時」、「分」をセットするときは…

⑩ または ⑨ ボタンを押します

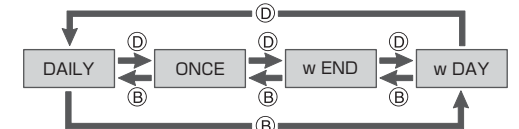
- ⑩ ボタンを押すごとに1つずつ進み、⑨ ボタンを押すごとに戻ります。
- ※ ⑩・⑨ ボタンとも、押し続けると早送りします。
- ※ 「時」のセットのとき午前(A)/午後(P)、または24時間制にご注意ください。
- ※ 基本時刻を24時間制にしているときは、アラーム時刻も自動的に24時間制で表示されます。



## ★ 「繰り返し設定」をセットするときは…

⑩ または ⑨ ボタンを押します

- ⑩ または ⑨ ボタンを押すごとに表示が以下の順で切り替わります。セットしたい繰り返し設定を選びます。



DAILY : 毎日、設定した時間にアラームを鳴らす  
ONCE : 1度だけ、設定した時間にアラームを鳴らす  
w END (weekend) : 週末(土曜日と日曜日)だけ、設定した時間にアラームを鳴らす  
w DAY (weekday) : 平日(月曜日～金曜日)だけ、設定した時間にアラームを鳴らす

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。

#### 5. セットを終わる

① ボタンを押します

- 点滅が止まり、セット完了です。

## ■ アラームの ON / OFF 設定

準備：アラームモードのとき、⑩ ボタンを押して、設定したいアラームを選びます。

### ⑩ ボタンを押します

→ ⑩ ボタンを押すごとに、アラームのon (ON) / OFF が切り替わります。

※ on (ON) を選ぶと、アラームが鳴るように設定され、アラームマークが点灯します。  
また、スヌーズアラームを ON に設定した場合は、スヌーズマークも点灯します。  
なお、各アラームマークは、該当のアラームが解除される (アラームが鳴る / OFF に設定する) まで、他のモードに切り替えても点灯したままになり、アラームが鳴る設定になっていることを教えてくれます。

<アラーム1表示>

<スヌーズアラーム表示>



アラームマーク



アラームマーク スヌーズマーク

## ■ 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。

## ■ 電子音を試聴する

アラームモードで ⑩ ボタンを押し続けると、押し続けている間、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” と電子音を鳴らすことができます。

また、時報を鳴らす時間帯を設定したり、鳴らす日を「毎日 / 週末 (土曜日と日曜日) 平日 (月曜日～金曜日) /」から選ぶこともできます。

## ■ 時報を鳴らす「時間帯」と「日 (毎日 / 週末 / 平日)」の設定

準備：アラームモードのとき、⑩ ボタンを押して、時報表示 (SIG) を選びます。

### 1. セット状態にする

④ ボタンを約 2 秒間押し続けます

→ 「時報の開始時刻 (時)」が点滅します。

※ 時報マークが点灯して、自動的に時報 ON になります。

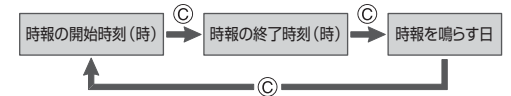
※ セット状態で 2～3 分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



### 2. セット箇所を選ぶ

③ ボタンを押します

→ ③ 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。



## 3. 点滅箇所のセット

★ 時報を鳴らす時間帯 (「時報の開始時刻 (時)」と「時報の終了時刻 (時)」) をセットするときは…

④ または ⑩ ボタンを押します

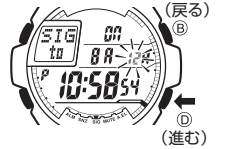
→ ④ ボタンを押すごとに 1 つずつ進み、⑩ ボタンを押すごとに戻ります。

※ ④・⑩ ボタンとも、押し続けると早送りします。

※ 午前 (A) / 午後 (P) にご注意ください。

※ 基本時刻を 24 時間制にしているときは、自動的に 24 時間制で表示されます。

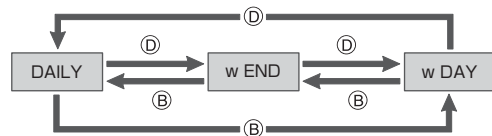
※ 設定した時間帯が 24 時間に相当するときは、時間帯を表示する箇所に「ALL」と表示します。



★ 「時報を鳴らす日」をセットするときは…

④ または ⑩ ボタンを押します

→ ④ または ⑩ 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「時報を鳴らす日」を選びます。



DAILY：毎日、設定した時間帯に時報を鳴らす  
w END (weekend)：週末 (土曜日と日曜日) だけ、設定した時間帯に時報を鳴らす  
w DAY (weekday)：平日 (月曜日～金曜日) だけ、設定した時間帯に時報を鳴らす

## ■ 時報の ON / OFF 設定

準備：アラームモードのとき、⑩ ボタンを押して、時報表示 (SIG) を選びます。

### ⑩ ボタンを押します

→ ⑩ ボタンを押すごとに、時報のon (ON) / OFF が切り替わります。

※ on (ON) を選ぶと、時報が鳴るように設定され、時報マークが点灯します。なお、時報マークは、OFF に設定するまで、他のモードに切り替えても点灯したままになり、時報が鳴る設定になっていることを教えてくれます。

<時報表示>



時報マーク

## 4. セットを終わる

④ ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

## 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◎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28タイムゾーン（48都市）の時刻を知ることができます。  
また、ワールドタイムとともに「基本時刻（ホームタイム）」と「デュアルタイム」も表示します。

※ワールドタイムには、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。

※基本時刻を24時間制にしているときは、ワールドタイムも自動的に24時間制で表示されます。

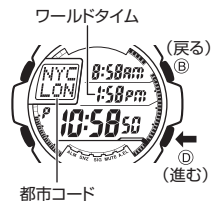
## 都市のサーチ

ワールドタイムモードのとき

⑩または⑨ボタンを押します

→⑩ボタンを押すごとに「都市コード」が1つずつ進み、⑨ボタンを押すごとに戻ります。

※⑩・⑨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

1. ワールドタイムモードのとき、⑩または⑨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。

2. ⑨ボタンを約2秒間押し続けます

→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、⑨ボタンを約2秒間押し続ける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。



## 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     | AMS | +1   | アムステルダム | DXB | +4   | ドバイ      |
| HNL | -10 | ホノルル     | MCM | +1   | モンテカルロ  | KBL | +4.5 | カブール     |
| ANC | -9  | アンカレジ    | ROM | +1   | ローマ     | KHI | +5   | カラチ      |
| LAX | -8  | ロサンゼルス   | BER | +1   | ベルリン    | DEL | +5.5 | デリー      |
| DEN | -7  | デンバー     | PRG | +1   | プラハ     | DAC | +6   | ダッカ      |
| MEX | -6  | メキシコシティ  | STO | +1   | ストックホルム | RGN | +6.5 | ヤンゴン     |
| CHI | -6  | シカゴ      | ATH | +2   | アテネ     | BKK | +7   | バンコク     |
| NYC | -5  | ニューヨーク   | ANK | +2   | アンカラ    | KUL | +8   | クアラルンプール |
| CCS | -4  | カラカス     | NIC | +2   | ニコシア    | HKG | +8   | 香港       |
| RIO | -3  | リオデジャネイロ | HEL | +2   | ヘルシンキ   | BJS | +8   | 北京       |
| BUE | -3  | ブエノスアイレス | CAI | +2   | カイロ     | PER | +9   | パース      |
| RAI | -1  | ライア      | JRS | +2   | エルサレム   | TYO | +9   | 東京       |
| LIS | +0  | リスボン     | MOW | +3   | モスクワ    | ADL | +9.5 | アデレード    |
| LON | +0  | ロンドン     | JED | +3   | ジェッダ    | SYD | +10  | シドニー     |
| MAD | +1  | マドリード    | DOH | +3   | ドーハ     | NOU | +11  | ヌーメア     |
| PAR | +1  | パリ       | THR | +3.5 | テヘラン    | WLG | +12  | ウェリントン   |

※この表は2006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。

## 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・カレンダーの合わせ方 (ホームタイム/デュアルタイムの設定)

#### 1. セット状態にする

時刻モードのとき

Ⓐ ボタンを約2秒間押し続けます

→「秒」が点滅します。

※ セット状態で2～3分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。



#### 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 (ON)/OFFが切り替わります。



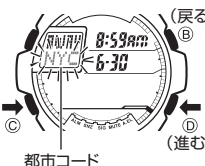
※ OFF = サマータイムOFF (通常時間)  
on = サマータイムON (夏時間)

\* 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。

#### 7. デュアルタイムの都市を選ぶ

Ⓒ 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。

※ ホームタイム都市と同じ都市を選んだ場合は、手順6で選んだON/OFFの設定ではなく、手順3で選んだON/OFFの設定になります。

#### 6. デュアルタイムのサマータイム (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 (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。

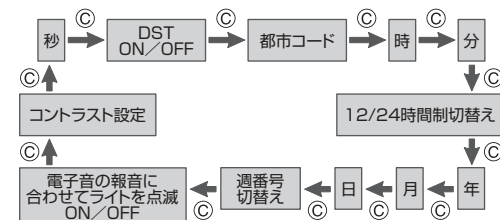
※ ホームタイム都市を設定してから、時刻セットを行ってください。



#### 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右記の順で移動します。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。

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

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

※ 「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。



※ 以下の項目については、それぞれの操作説明をご覧ください。

- ・ 週番号切替え…「週番号について」参照
- ・ 電子音の報音に合わせてライトを点滅…「電子音の報音に合わせてLEDライトを点滅させる」参照
- ・ コントラスト設定…「表示のコントラスト調整について」参照

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。

#### 8. セットを終る

Ⓐ ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。