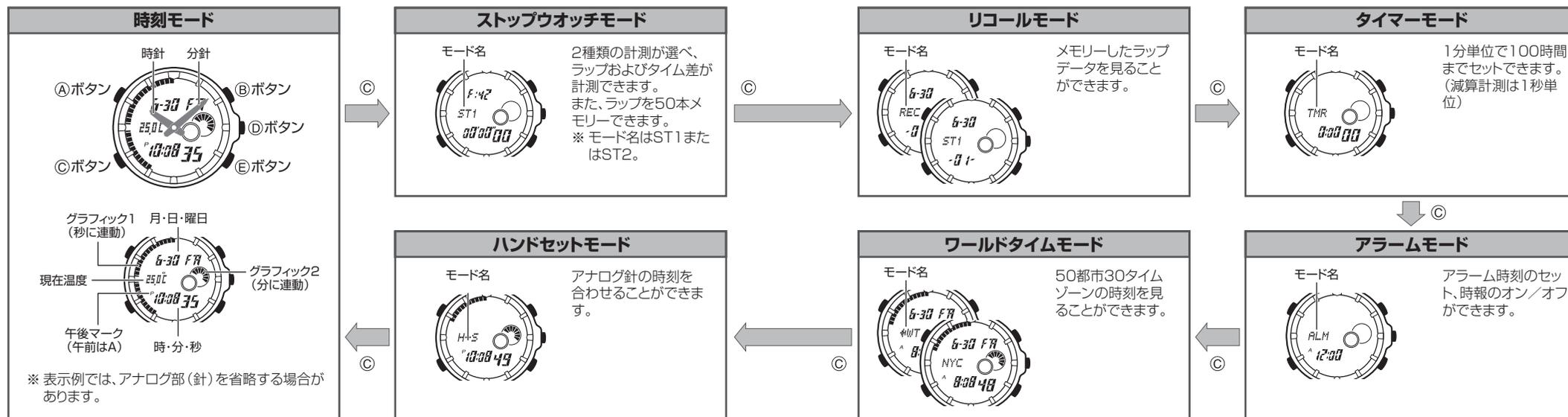


各部の名称と表示の見方

◎ ボタンを押すことに以下の順でモードが切り替わります。詳しくは各機能のページをご覧ください。



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)以外のどのモードのときでも

◎ ボタンを約3秒間押しします

→ 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。

※ 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。



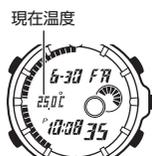
温度計測について

本機には温度センサーが内蔵されており、常時2分おきに時計内部の温度を計測し、時刻モードで現在温度を表示します。

● 温度表示の見方

現在温度は時刻モードで表示されます。

表示単位: 0.1℃
表示範囲: -10.0 ~ 60.0℃
※ 範囲外は "—"、-℃ 表示
測定誤差精度: ± 2.0℃



- 外気温を計測するときは、時計を腕からはずして体温、汗(水滴)、直射日光などの影響を受けないようにしてください。
- 実際の外気温と時計自体の温度が同じになるまでに、20~30分程度かかります。

■ 温度調整のしかた

本機は工場出荷時に温度調整してありますので、温度調整を行なう必要はありませんが、本機の表示する温度が、信頼できる正確な温度計と大きく異なるときは、以下の手順で温度調整を行なってください。

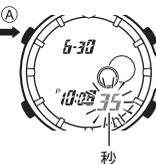
※ 本機を腕からはずし、30分以上放置して温度を安定させてから行なってください。

※ セット操作は速やかに行ってください。体温の影響により温度が変化することがあります。

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. 温度調整に切り替える

◎ ボタンを9回押しします

→ 「—」または設定温度が点滅します。
※ 「—」は未調整の意味で(9回)す。
※ TMP=Temperature (温度)



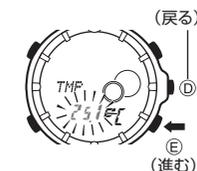
3. 温度をセットする

◎ または ◎ ボタンを押します

→ ◎ ボタンを押すごとに0.1℃ずつ進み、◎ ボタンを押すごとに0.1℃ずつ戻ります。

※ ◎・◎ ボタンとも押し続けると早送りができます。
※ 調整できる範囲は、表示している現在温度の±10.0℃以内となります。

※ ◎・◎ ボタンを同時に押しすと、工場出荷時に調整してある基準温度に戻ります。



4. 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。

※ 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。



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～

どのモードのときでも

⑥ ボタンを押します

→ ⑥ ボタンを押すとライトが点灯します。



※ オートライトOFFのときも⑥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。暗い場所で時刻などを見るときに大変便利です。オートライト機能では、ハンドセットモードのセット状態を除くどのモードのときでも、時計を傾けるだけでライトが約 1.5 秒間点灯します。

準備：時刻モードのときに、⑥ 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、⑥ 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。
- ライト点灯中に操作音やアラームなどが鳴り出すと点灯を中断します。
- ハンドセットモードのセット状態では、オートライトは作動しません。
- 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⑥ 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。これは異常ではありません。
- 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。

タイマーの使い方

タイマー時間は分単位で 100 時間までセットすることができ、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。

■ タイマー方法について

本機のタイマーは以下の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。

● リピートタイマー（繰り返し計測）

タイムアップすると、タイマー時間を表示して、計測が止まります。同じ時間を何回も計測するときに便利です。

● 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。

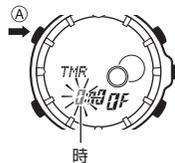
「各部の名称と表示の見方」にしたがい⑥ボタンを押し、タイマーモードにします。

■ タイマー時間のセット

1. セット状態にする
タイマーモード（計測リセット状態）のとき

① ボタンを約 1 秒間押します

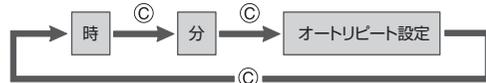
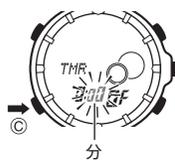
→ 「時」が点滅します。



2. セット箇所を選ぶ

② ボタンを押します

→ ② ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で切り替わります。
※ 点滅箇所がセットできません。

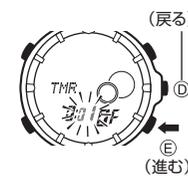


3. 点滅箇所のセット

③ または ④ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに1つずつ進み、④ ボタンを押すごとに1つずつ戻ります。

※ ③・④ ボタンとも押し続けると早送りができます。



手順 2.～3. の操作を繰り返して、時・分およびオートリピート設定をセットします。

※ セット時間を 100 時間に設定するときは、表示を「0:00」にします。

※ オートリピート設定は ④ ボタンを押すごとにリピート(OFF)とオートリピート(On)が切り替わります。オートリピートを設定したときは、タイマーモードで「ON」が点灯します。

4. セットを終わる

⑤ 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。

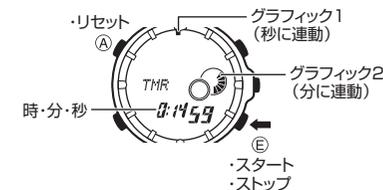


■ タイマーの使い方

タイマーモードのとき

⑥ ボタンを押します

→ ⑥ 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。
※ グラフィック表示は計測値に連動して、点灯/消灯を繰り返します。



- 計測ストップ後 ① 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、⑥ ボタンでストップ後、もう一度 ⑥ ボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。

★タイムアップになると

セットした時間を経過すると、10 秒間電子音が鳴り、タイムアップを知らせます。

★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。

ストップウォッチの使い方

「各部の名称と表示の見方」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。

本機のストップウォッチはシングルストップウォッチ (ST1) とデュアルストップウォッチ (ST2) の2種があり、計測用途に応じて使い分けすることができます。また、ラップタイムを50本メモリーすることもできます。

●計測モード切替え

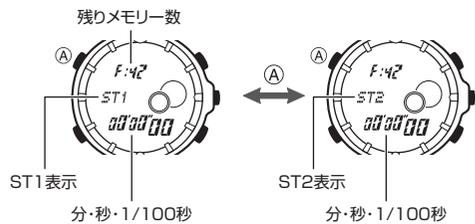
ストップウォッチモード (計測リセット状態) のとき

ⓐ ボタンを押します

⇒シングルストップウォッチ (ST1) とデュアルストップウォッチ (ST2) が切り替わります。

※計測中の場合は、計測を終了しますので、もう一度 **ⓐ** ボタンを押します。

〈シングルストップウォッチ〉 〈デュアルストップウォッチ〉



シングルストップウォッチ

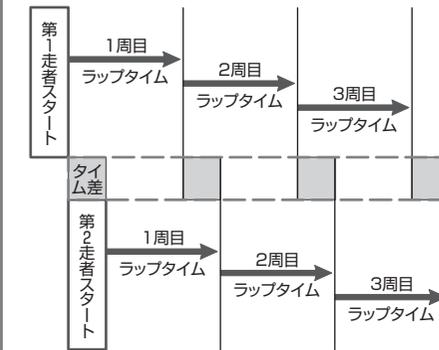
ラップタイムとトータルタイムが計測できます。
※ラップタイムとは、任意の区間 (周回競技では1周分) を進むのに要する時間。
例: 周回レースのモータースポーツ



- 計測単位 = 1/100 秒
- ※計測タイムが1時間を超えるときは1秒単位になります
- 計測範囲 = 99時間59分59秒 (100時間計)
- ※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。
- ラップ番号 = 1 ~ 99まで

デュアルストップウォッチ

別々にスタートした第1走者と第2走者のラップタイムを計測します。また、タイム差も自動的に計算します。



- 計測単位 = 1/100 秒
- ※計測タイムが1時間を超えるときは1秒単位になります
- 計測範囲 = 99時間59分59秒 (100時間計)
- ※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。
- ラップ番号 = 各 1 ~ 99まで

●メモリーについて

ラップ操作を行なうと、そのときのラップタイム、ラップ番号、計測モード、計測月日をメモリーします。メモリーしたデータはリコールモードで見ることができます。

※スタートしただけで、ラップ操作を行なわない場合は、何もメモリーされません。

■メモリーがいっぱいになると

ラップメモリー本数が50を越えると、古いデータが自動的に消去され、新たなデータがメモリーされます。このとき、消去されるのは計測単位 (1計測の場合はラップ単位) で、ラップ単位ではありません。なお、不要なデータを消去することもできます。

●計測タイムレンジシフト

計測タイムは最初1/100秒単位で「分・秒・1/100秒」を表示しますが、1時間を超える場合は自動的に1秒単位で「時・分・秒」表示になります。



■計測のしかた

●シングルストップウォッチ

●計測リセット状態のときに **ⓐ** ボタンを押すとスタートします。

●計測中に **ⓐ** ボタンを押すときに押したときのラップタイム、トータルタイムとラップ番号が約10秒間表示されます。

※この間、内部では計測を続けています。

※同時にメモリーします。

●計測中に **ⓐ** ボタンを押すと、計測値が0に戻ります。(リセット)

※このときのデータはメモリーされません。



●デュアルストップウォッチ

●計測リセット状態のときに **ⓐ** (**ⓐ**) ボタンを押すと第1 (第2) 走者の計測がスタートします。



●以後、**ⓐ** または **ⓐ** ボタンを押すごとに押された側のラップタイムとラップ番号が約10秒間表示されます。

※この間、内部では計測を続けています。

※同時にメモリーします。

●計測中に **ⓐ** ボタンを押すと、第1、第2走者とも計測値が0に戻ります。(リセット)

※このときのデータはメモリーされません。

〈ラップタイムとタイム差〉

●以下のラップ操作のときは、ラップタイムと同時にタイム差を約5秒間表示します。

・前回ボタンと異なるスタートボタン (**ⓐ** または **ⓐ**) が押されたとき。

・前回ラップ操作のときにタイム差表示がない状態で、前回と異なるスタートボタンが押されたとき

●タイム差表示について

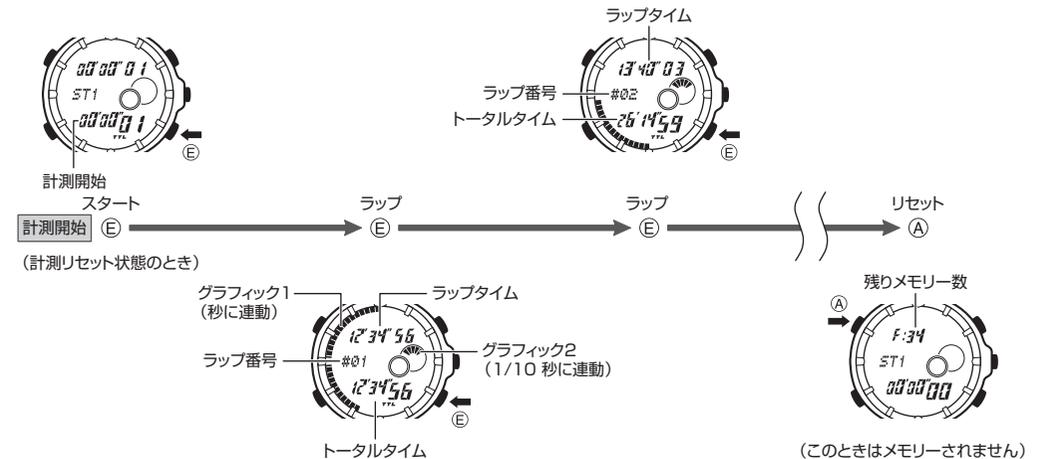
・10分以内のときは1/100秒単位のタイム差を表示します。

・10分を超えたときは「-」表示となります。

・同一ラップのときはタイム差に+ (プラス) または- (マイナス) が付きます。

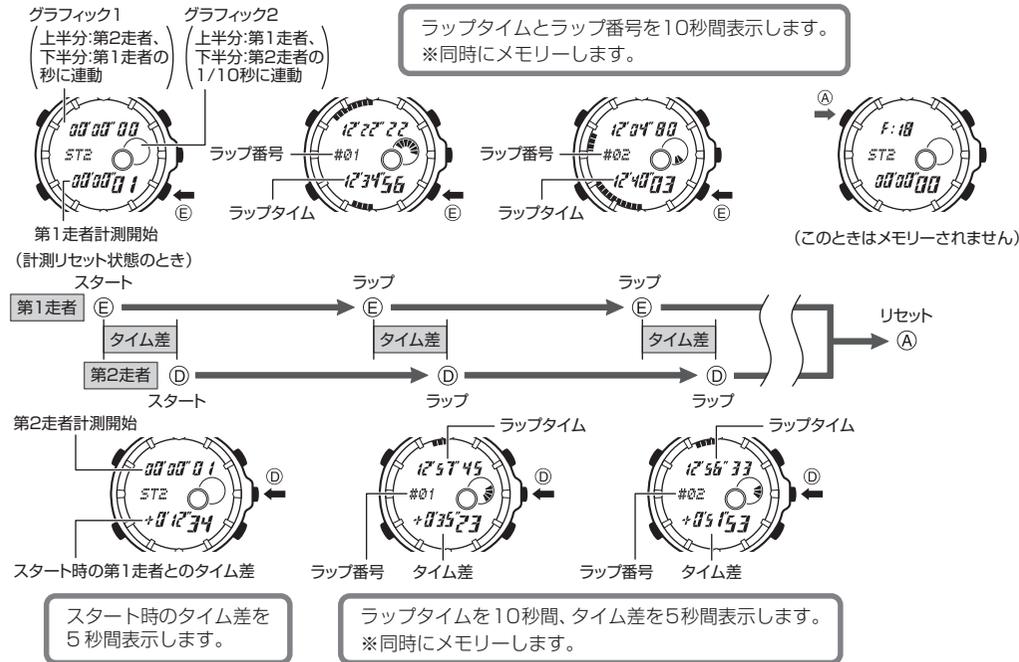
※+は第1走者が前、-は第2走者が前を表します。

〈シングルストップウォッチの操作フロー例〉



ラップタイムとトータルタイムを10秒間表示します。
※同時にメモリーします。

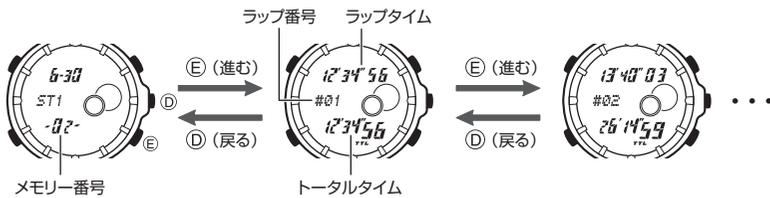
＜デュアルストップウォッチの操作フロー例(第1走者をEボタン、第2走者をDボタンで計測した場合)＞



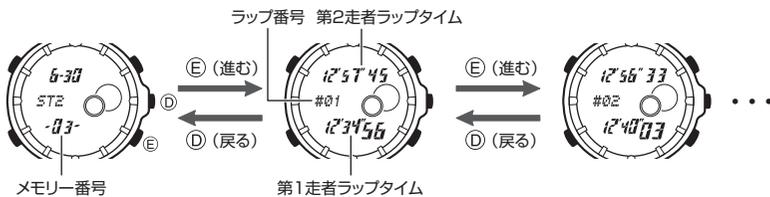
●メモリー内容を見る

リコールモードでメモリー番号またはベストラップを表示しているときに、E または D ボタンを押します。
※メモリー番号は古い順に01～50となります。

＜シングルストップウォッチの場合＞



＜デュアルストップウォッチの場合＞

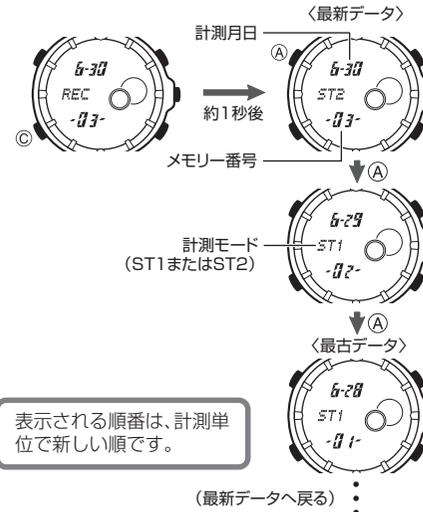


D・E ボタンは押し続けると早送りができます。

■メモリーしたデータを見る

リコールモードに切り替えると、最新のメモリーデータを表示します。
※リコールモードに切り替えるには、時刻モードのときに C ボタンを2回押します。

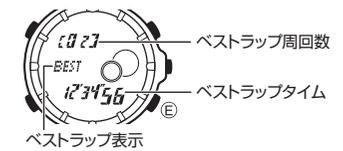
●メモリー番号を選ぶ



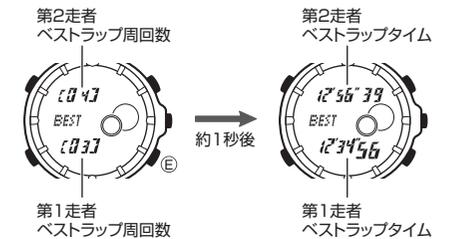
●ベストラップ表示

最新の計測データから、ベストラップを表示します。
※最新データのメモリー番号を表示しているときに E ボタンを押します。

＜シングルストップウォッチの場合＞



＜デュアルストップウォッチの場合＞



※計測中のデータもラップを1回でも計測すれば、データを見ることができます。

■メモリーデータの消去

メモリーデータの消去は計測単位で、メモリー番号内の一連の計測データをすべて消去します。

1. 消去したいメモリー番号を探す

リコールモードのとき

A ボタンを押します

※リコールモードに切り替えた直後は最新のメモリーデータが表示されています。

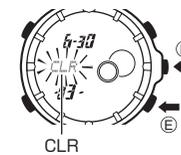


2. 消去する

D ボタンを押しながら E ボタンを3秒以上押します

→「CLR」が点滅しますので、表示が消えるまで押し続けます。

※点滅中にボタンを離すと、消去されません。
※計測中のメモリー番号は消去できません。



最新の計測データを消去した場合は、ベストラップは表示されません。

アラーム・時報の使い方

「各部の名称と表示の見方」にしたがい **ⓐ** ボタンを押し、アラームモードにします。

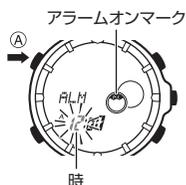
アラームモードでは、時分を設定でき、設定した時刻になると10秒間電子音が鳴ります。また、毎正時(00分)に時報を鳴らすこともできます。

■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

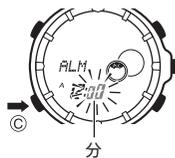
→ 「時」が点滅します。
※アラームオンマークが点灯し、自動的にアラームオンになります。



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」と「分」を移動しますので、合わせたい箇所を点滅させます。

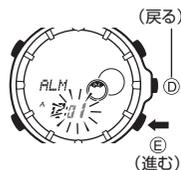


3. 点滅箇所のセット

ⓐ 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1つずつ戻ります。

※ **ⓐ**・**ⓑ** ボタンとも押し続けると早送りができます。



手順2.~3.の操作を繰り返して、時・分をセットします。

※「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。

※時刻モードの現在時刻を24時間制表示にしているときは、アラーム時刻も24時間制表示になります。

ワールドタイムの使い方

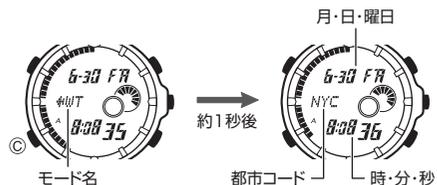
「各部の名称と表示の見方」にしたがい **ⓐ** ボタンを押し、ワールドタイムモードにします。

ワールドタイムモードでは、世界50都市(30タイムゾーン)の時・分・秒、月・日・曜日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」は時刻モードの現在時刻の「秒」に連動しています。

※時刻モードの現在時刻を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。



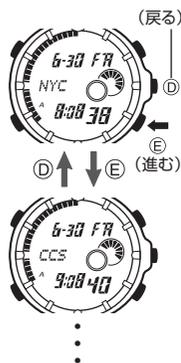
■都市のサーチ

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東回りで進み、**ⓑ** 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。



■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時差を確認し、違っているときは正しくセットしてください。

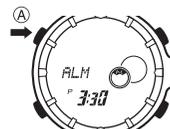
※セットについては「時刻・カレンダーの合わせ方」参照。

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。



★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、押ししている間アラームが鳴ります。

★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。

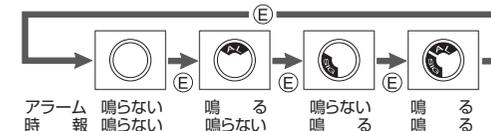
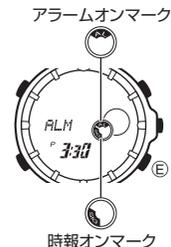
■アラーム・時報のON/OFF 設定

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、以下のようにアラームオンマークと時報オンマークが点灯/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がオンとなり、アラーム・時報が鳴ります。



■サマータイムのON/OFF 設定

ワールドタイムモードのとき

ⓐ ボタンを約1秒間押します

→ **ⓐ** ボタンを約1秒間押すごとにサマータイムのON/OFFが切り替わります。

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



サマータイムをONにすると、ワールドタイムモードの全ての都市がサマータイムONとなります。

★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。

■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	CAI	+2	カイロ
HNL	-10	ホノルル	JRS	+2	エルサレム
ANC	-9	アンカレジ	MOW	+3	モスクワ
YVR	-8	バンクーバー	JED	+3	ジェッダ
SFO	-8	サンフランシスコ	THR	+3.5	テヘラン
LAX	-8	ロサンゼルス	DXB	+4	ドバイ
DEN	-7	デンバー	KBL	+4.5	カブール
MEX	-6	メキシコシティ	KHI	+5	カラチ
CHI	-6	シカゴ	MLE	+5	マレー
MIA	-5	マイアミ	DEL	+5.5	デリー
NYC	-5	ニューヨーク	DAC	+6	ダッカ
CCS	-4	カラカス	RGN	+6.5	ヤンゴン
YYT	-3.5	セントジョンズ	BKK	+7	バンコク
RIO	-3	リオデジャネイロ	SIN	+8	シンガポール
RAI	-1	ブライア	JKT	+7	ジャカルタ
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
IST	+2	イスタンブール	TBU	+13	ヌクアロファ

※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。

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。

※デジタル部の時刻を修正したときは、必ずアナログ部も修正してください。

デジタル部の合わせ方

●秒合わせ

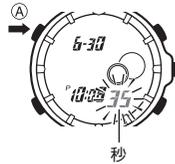
月に1度くらいこの「秒合わせ」をしていただくと、時計はいつも正確です。

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. 秒を合わせる

Ⓔ 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. 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。



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。



★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。

アナログ (針) 部の合わせ方

アナログ部とデジタル部の時刻が合っていないときは、以下の操作で合わせてください。

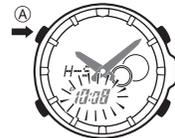
※「各部の名称と表示の見方」にしたがい Ⓒ ボタンを押し、ハンドセット (針合わせ) モードにします。

1. セット状態にする

ハンドセットモードのとき

Ⓐ ボタンを約1秒間押します

→現在時刻が点滅して、アナログ針のセット状態になります。



2. アナログ部を合わせる

Ⓔ ボタンを押します

→Ⓔ ボタンを押すごとに時計回りに1/3分 (20秒) ずつ進みますので、デジタル部の「時・分」丁度にアナログ針を合わせます。

※押し続けると早く進みます (針は逆方向には進みません)。



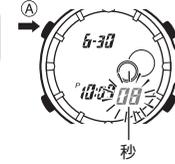
時刻・カレンダーの合わせ方

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。

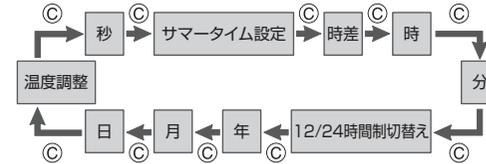
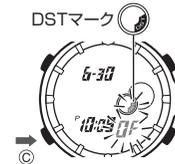


2. セット箇所を選ぶ

Ⓒ 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切り替わります。

※点滅箇所がセットできます。

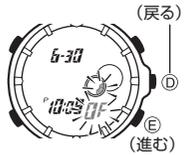


3. 点滅箇所のセット

Ⓔ または Ⓓ ボタンを押します

→Ⓔ ボタンを押すごとに1つつ進み、Ⓓ ボタンを押すごとに1つつ戻ります。

※Ⓔ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



手順2.～3.の操作を繰り返して、サマータイム設定および時刻・カレンダーをセットします。

※「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。

※「年」は2000～2099年の範囲内でセットでき、年・月・日をセットすると、自動的に曜日算出されます。

※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。

※サマータイム設定は、Ⓔ ボタンを押すごとにOn (オン) とOF (オフ) が切り替わります。ONのときは時刻モード、アラームモード、ハンドセットモードでDSTマークが点灯します。

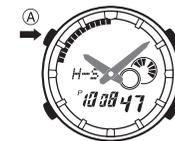
※12/24時間制切替えは、Ⓔ ボタンを押すごとに12H (12時間制) と24H (24時間制) が切り替わります。

※時差については「都市コード一覧」を、温度調整については「温度調整のしかた」をご覧ください。

3. セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

→点滅が止まり、分針はそのときの「秒」に合わせて自動的に修正されます。



※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。

※操作のタイミングにより、針が少し遅れることがあります。このようなときは、もう一度セット状態にしてから針を1ステップか2ステップ進めてください。

★針の自動早送り

Ⓔ ボタンを押し続けている間、Ⓓ ボタンを押すと、ボタンを離しても針が自動的に早く進みます。

※いずれかのボタンを押すと針が止まります。

※時計が一回りすると早送りが止まります。

※アラームなどが鳴り出すと針が止まります。

