

## 基本的な操作

時計の概要と、各モードで共通の操作について説明します。

### 重要

- 専門的な計測器ではありません。計測機能は、目安としてお使いください。
- 方位計を本格的な登山などでご使用になるときは、必ず予備のコンパス(方位磁針)を携帯してください。予備のコンパスと比較して計測した方位が異なる場合は、正しい方位を計測するため、2点補正をしてください。
  - 永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、高圧線、架線、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)の近くのような、強い磁力がある場所では正しく計測や補正ができません。

#### ☉ 方位計測

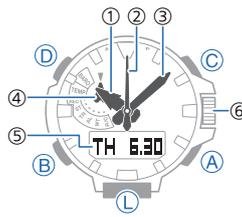
- 高度計は、計測した気圧を高度に換算した値を表示します(相対高度計)。そのため標高や海拔高度とは異なる値を表示することがあります。こまめに補正しながら計測することをおすすめします。

#### ☉ 高度計測

### 参考

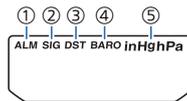
- 本書では標準電波を電波と呼びます。標準電波には時刻情報が含まれています。
- 本書に記載しているイラストは、視認性を考慮して実際のものとは異なる描写をしているものがあります。ご了承ください。

## 各部の名称



- ① 時針
- ② 秒針
- ③ 分針
- ④ モード針
- ⑤ 液晶画面
- ⑥ りゅうず

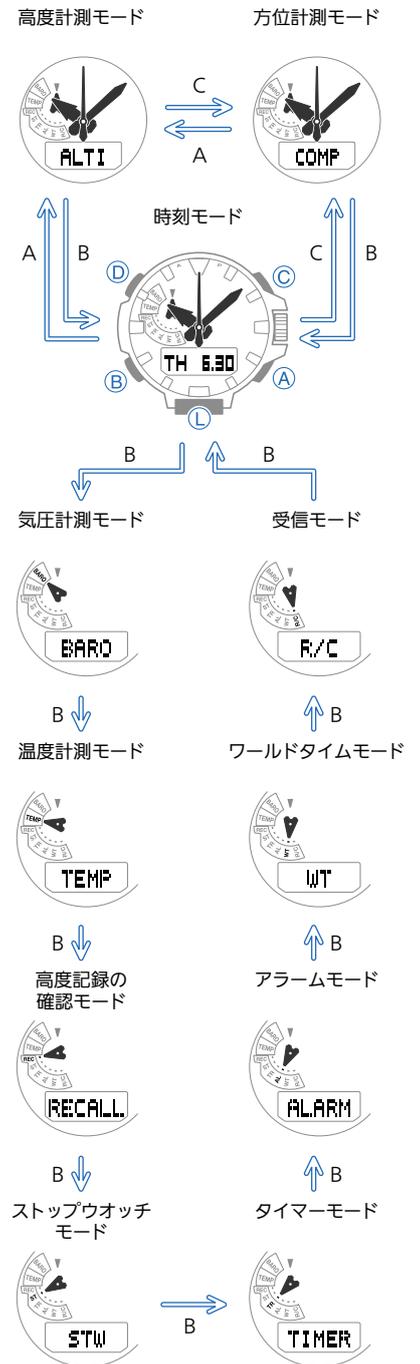
## 画面の表示



- ① アラームをオンにすると点灯します。
- ② 時報をオンにすると点灯します。
- ③ 時刻が夏時間のときに点灯します。
- ④ 気圧傾向インフォメーションをオンにすると、点灯します。
- ⑤ 現在設定している気圧の単位が点灯します。

## モードを切り替える

この時計には、以下のモード(機能)があります。



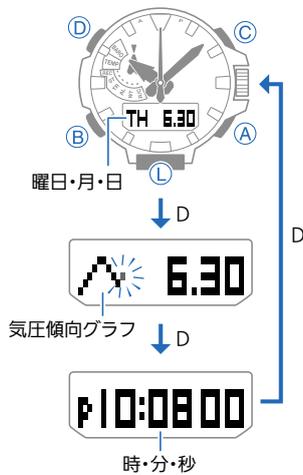
モードは、上記イラスト内に記載のボタンで切り替えます。

### 重要

- どのモードで操作していても、B ボタンを約 2 秒間押し続けると、時刻モードに戻ります。

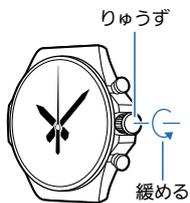
## 時刻モードの表示を切り替える

時刻モードのとき、以下の操作で表示を切り替えることができます。



## りゅうずを使う

りゅうずは、ねじ込み式になっています(ねじロック式りゅうず)。お使いになるときは、りゅうずを左回しにして、ねじ込みを緩めてください。



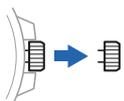
### ● 引く／戻す

りゅうずを操作するときは、りゅうずを引いてください。りゅうずを無理に引っ張らないでください。

### 通常状態

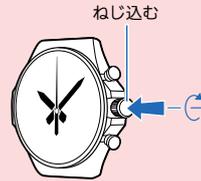


### 引く



## 重要

- 防水性能の低下や衝撃を受けたときの損傷を防ぐため、操作が終わったら、りゅうずを押しながら右に回して必ずねじ込みをしてください。



- りゅうずを戻すときは、強く押し過ぎないようにご注意ください。

### ● 早送り/早戻しする

りゅうずを引いた状態で素早く繰り返し回すと早送りまたは早戻しができます。早送り中に再度りゅうずを素早く繰り返し回すと、針の動きが速くなります。

- 早戻しの速度を上げることはできません。

### ● 早送り/早戻しを解除する

りゅうずを逆方向に回す、またはボタンを押します。

## 参考

- りゅうずを引いた状態で2分以上何も操作しないと、操作が効かなくなります。その場合は、りゅうずをいったん戻し、再度引いてください。
- 以下の場合は、[PUSH]と表示されます。その場合は、りゅうずを戻してください。
  - りゅうずを使う操作ができないモードでりゅうずを引いたとき
  - りゅうずを引いた状態で2分以上何も操作しなかったとき

## 針を一時的に移動する(針退避機能)

針を一時的に移動させて、画面など他の表示を見やすくすることができます。

- L ボタンを押しながら、B ボタンを押します。
  - すべての針が、2 時位置に移動します。



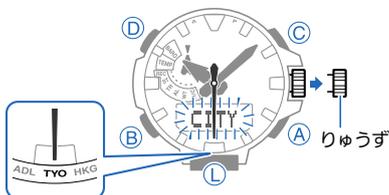
- A、B、C、D のいずれかのボタンを押すと、針が通常的位置(時刻表示)に戻ります。

## 参考

- どのモードでも使えます。
  - 都市やサマータイムの設定、手動で時刻や日付を合わせるときは除きます。
- 針を退避させてから約 10 秒間ボタン操作をしないと、針の退避は解除されます。
- 以下のモードで針が液晶表示に重なったときは、針が 4 時または 8 時位置に自動的に移動します。約 3 秒後に、針は通常的位置に戻ります。
  - 高度計測モード
  - 気圧計測モード
  - 温度計測モード

## 12 時間制/24 時間制を切り替える

1. りゅうずを引きます。  
現在設定している都市に秒針が移動します。



2. B ボタンを 5 回押し、[12H] または [24H] を点滅させます。



3. りゅうずを回して、[12H] (12 時間制) または [24H] (24 時間制) を選びます。
4. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### 参考

- 12 時間制に設定した場合は、午前は [A]、午後は [P] が表示されます。



## 充電する(ソーラー充電)

### ソーラー充電とは

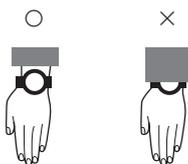
この時計は、ソーラーパネルで発電した電気をバッテリー(二次電池)に充電しながら動作します。ソーラーパネルは文字板と一体になっており、文字板に光が当たっているときは常に発電し充電しています。

### 充電する

時計を腕から外しているときは、光が当たる明るい場所に置いて充電してください。



腕につけているときは、文字板(ソーラーパネル)に衣類の袖がかからないように心がけてください。文字板(ソーラーパネル)が一部でも隠れていると発電効率が低下します。



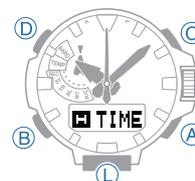
### 重要

- 充電時に、光源の条件や環境によっては時計本体が非常に高温になることがあります。火傷をしないように注意してください。また、以下のような高温下での充電は避けてください。
  - 炎天下に駐車している車のダッシュボードの上
  - 白熱灯などの発熱体に近い所
  - 直射日光が長時間当たり、高温になる所
- 極端な高温下では液晶パネルが黒く(液晶タイプによっては白く)なることがあります。温度が下がれば正常に戻ります。

## 充電量を確認する

時刻モードに切り替えたときの画面の表示で、充電量を確認できます。

### モードを切り替える



- 充電レベル 4 と充電レベル 5 は、時刻モードに切り替えなくても現象が現れます。

### ● 充電レベル 1: 良好

すべての機能を使えます。



### ● 充電レベル 2: 良好

すべての機能を使えます。



### ● 充電レベル 3: 充電不足

以下の機能が使用できません。また、秒針が 2 秒ごとに動きます。

- 電波受信
- 方位計測、高度計測、気圧計測、温度計測
- ライト点灯
- 音(アラームなど)



↓ 1秒後



### ● 充電レベル 4: 充電不足

レベル 3 よりも充電量が減ると、すべての機能が使えなくなります。また、すべての針が停止します。



### ● 充電レベル 5: 充電切れ

すべての針が停止して、液晶画面の表示が消灯します。また、データがすべて消去され、設定がお買い上げ時の状態に戻ります。

## 重要

- 充電不足や充電切れになったときは、文字板(ソーラーパネル)に光を当てて速やかに充電してください。

## 参考

- [RECOVER] が点滅しているときは、一時的な電池消耗により、すべての機能が使用できなくなります。

## 充電時間の目安

充電時間の目安として、下の表をご活用ください。

### ● 1日、使用するために必要な充電時間

光量	充電時間
多 ↓ 少	① 8分
	② 30分
	③ 48分
	④ 8時間

光量

- ① 晴れた日の屋外など(50,000ルクス)
- ② 晴れた日の窓際など(10,000ルクス)
- ③ 曇りの日の窓際など(5,000ルクス)
- ④ 蛍光灯下の室内など(500ルクス)

### ● 充電量の回復に必要な時間

#### 晴れた日の屋外など(50,000ルクス)

充電レベル	充電時間
レベル1 良好	6時間
レベル2 良好	23時間
レベル3 充電不足	3時間
レベル4 充電不足	
レベル5 充電切れ	

#### 晴れた日の窓際など(10,000ルクス)

充電レベル	充電時間
レベル1 良好	23時間
レベル2 良好	85時間
レベル3 充電不足	7時間
レベル4 充電不足	
レベル5 充電切れ	

#### 曇りの日の窓際など(5,000ルクス)

充電レベル	充電時間
レベル1 良好	37時間
レベル2 良好	138時間
レベル3 充電不足	11時間
レベル4 充電不足	
レベル5 充電切れ	

#### 蛍光灯下の室内など(500ルクス)

充電レベル	充電時間
レベル1 良好	—
レベル2 良好	—
レベル3 充電不足	121時間
レベル4 充電不足	
レベル5 充電切れ	

## 参考

- 実際の充電時間は環境によって異なります。

## 節電(パワーセービング機能)

午後10時から午前6時の間に、時計を暗い場所に約1時間置いておくと秒針が停止し、レベル1の節電状態になります。この状態が6~7日続くと、すべての針が12時位置で停止し、レベル2の節電状態になります。

節電レベル1:

秒針を停止し、画面表示を消して節電します。

節電レベル2:

すべての針の動きを停止し、画面表示を消して節電します。時計機能のみが動作します。

### ● 節電状態を解除する

以下の方法で、節電状態を解除します。

- いずれかのボタンを押す
- 時計を明るい場所に置く
- 時計を傾けてオートライト機能を動作させる

## 参考

- 時計が以下のときは、節電状態になりません。
  - 気圧傾向インフォメーションがオンするとき
  - ストップウォッチモード
  - タイマーモード
- パワーセービング機能のオン/オフを切り替えることができます。
  - ☞ [パワーセービング機能を設定する](#)
- 時計を装着している場合でも、ソーラーパネルが袖などに隠れていると節電状態になることがあります。

## 自動的に時刻を合わせる

電波を受信すると、時計の時刻や日付を合わせることができます。

## 重要

- 電波を受信するには、ホーム都市を「受信機能に対応する都市」に設定しておく必要があります。
- 電波を受信できない地域や都市で使用するときは、手動で日付と時刻を設定してください。

## 参考

- お買い上げ直後は、ホーム都市とサマータイムは以下に設定されています。日本で使用する場合は、設定を変更する必要はありません。
  - ホーム都市: 東京(TYO)
  - サマータイム設定: AUTO

## 電波を受信して時刻を合わせる

### 受信機能に対応する都市

都市	UTCからの時差	秒針位置
TOKYO (TYO)	+9	30秒

受信する電波: 日本の標準電波(JJY)

都市	UTCからの時差	秒針位置
HONG KONG (HKG)	+8	28秒

受信する電波: 中国の標準電波(BPC)

都市	UTCからの時差	秒針位置
NEW YORK (NYC)	-5	52秒
CHICAGO (CHI)	-6	50秒
DENVER (DEN)	-7	48秒
LOS ANGELES (LAX)	-8	46秒
ANCHORAGE (ANC)	-9	44秒
HONOLULU (HNL)	-10	42秒

受信する電波: アメリカの標準電波(WWVB)

都市	UTCからの時差	秒針位置
LONDON (LON)	±0	2秒
PARIS (PAR)	+1	4秒
ATHENS (ATH)	+2	6秒

受信する電波: イギリスの標準電波(MSF)、ドイツの標準電波(DCF77)

## 電波の受信範囲

### ● 日本(JJY)

日本の標準電波送信所は、福島県のおたかどや山と福岡県/佐賀県のはがね山に位置します。  
標準電波の受信範囲は、各送信所を中心として約 1,000km 以内です。

### ● 中国(BPC)

中国の標準電波送信所は、中国河南省の商丘市に位置します。  
標準電波の受信範囲は、商丘送信所を中心として約 1,500km 以内です。

### ● アメリカ(WWVB)

アメリカの標準電波送信所は、コロラド州フォートコリンズに位置します。  
標準電波の受信範囲は、フォートコリンズ送信所を中心として約 3,000km 以内です。

### ● イギリス(MSF)/ドイツ(DCF77)

イギリスの標準電波送信所は、カンブリア州アンソーンに位置します。  
ドイツの標準電波送信所は、フランクフルト南東のメインフリンゲンに位置します。  
標準電波の受信範囲は、各送信所を中心として約 1,500km 以内です。

## 参考

- 標準電波の受信範囲内でも地形、天候、時期(季節)、時刻、無線ノイズの影響により受信できないことがあります。

## ホーム都市を設定する

この時計を使用する都市(現在地と同じタイムゾーンの都市)とサマータイムを設定します。

- ☞ 受信機能に対応する都市
- ☞ サマータイムとは

## 重要

- ホーム都市を正しく設定しないと、電波を受信できません。

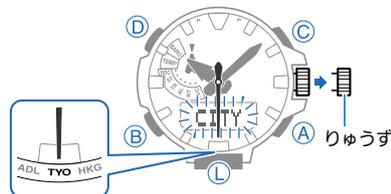
## 準備

時刻モードにします。

- ☞ モードを切り替える

### 1. りゅうずを引きます。

現在設定している都市に秒針が移動します。



### 2. りゅうずを回して、設定したい都市(受信機能に対応する都市)に秒針を移動します。

### 3. サマータイムを設定する場合は、B ボタンを押します。

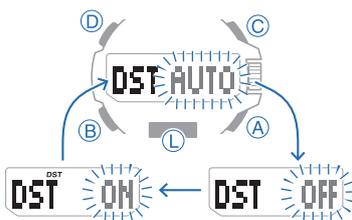
- サマータイムを設定しない場合は、りゅうずを戻して設定を終了します。

### 4. りゅうずを時計回りに回して、サマータイムの設定を切り替えます。

- [AUTO] スタンダードタイムとサマータイムが自動で切り替わります。多くの場合、[AUTO]であれば設定を変更する必要はありません。

- ☞ サマータイム期間一覧

- [OFF] 常にスタンダードタイムで表示します。
- [ON] 常にサマータイムで表示します。



### 5. りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 参考

- サマータイムで時刻が表示されているときは、[DST]が表示されます。



- りゅうずを反時計回りに回した場合は、サマータイムの設定を変更できません。

## サマータイムとは

サマータイムとは、DST(Daylight Saving Time)とも言い、通常の時刻(STD:スタンダードタイム)から1時間または30分など時間を進める夏時間制度のことです。サマータイムの実施期間や実施地域は、国によって異なります。また、サマータイム制度を採用していない国や地域もあります。

## 受信に適した場所

窓際で電波を受信できます。

- 金属は避けてください。
- 時計を動かさないでください。
- 時計を操作しないでください。



## 参考

- 以下の場所では、電波を受信しにくくなります。
  - ビルの中およびその周辺
  - 乗り物の中
  - 家庭電化製品、OA 機器、携帯電話などの近く
  - 工事現場、飛行場など電波障害が起きる場所
  - 高圧線の近く
  - 山間部、山の裏側

## 自動で電波を受信する

午前 12 時(深夜 12 時)から午前 5 時の間に電波を受信して、自動で時刻や日付を合わせます。1 日 1 回受信に成功すれば、その日は自動受信をしません。

時刻モードでのみ受信します。

### モードを切り替える



窓際のような受信に適した場所に時計を置きます。

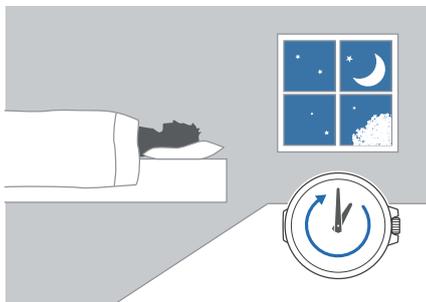
- 受信に成功すると、自動的に時計の時刻と日付が合います。

### 参考

- 受信には約 2 分から約 10 分かかります。最大で約 20 分かかる場合もあります。

### ● 使い方

夜寝る前に、ホーム都市を正しく設定した時計を時刻モードにして、窓際に置きます。



## 自動受信のオン/オフを切り替える

電波を自動で受信するかどうかを設定できます。

### 準備

受信モードにします。

### モードを切り替える



1. りゅうずを引きます。
2. りゅうずを回して [ON] または [OFF] を選びます。  
[ON]: 自動受信がオンになります。  
[OFF]: 自動受信がオフになります。

3. りゅうずを戻して、設定を終了します。
4. B ボタンを押して、時刻モードに戻ります。

## 手で電波を受信する

ボタン操作で、電波を受信します。受信に成功すると、日付と時刻が合います。

### 準備

受信モードにします。

### モードを切り替える



1. 窓際のような受信に適した場所に時計を置きます。
2. [RC] が表示されるまで約 2 秒間、A ボタンを押し続けます。  
電波の受信が始まります。  
• 受信を中止したいときは、いずれかのボタンを押します。



受信が終了すると受信結果が表示されます。



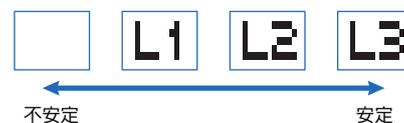
3. B ボタンを押して、時刻モードに戻ります。  
• 受信に失敗した場合は、周辺の受信環境を確認して、再度受信操作をしてください。

### 参考

- 受信には約 2 分から約 10 分かかります。最大で約 20 分かかる場合もあります。
- 受信終了後、何も操作しないまま 2 ~ 3 分経過すると、時刻モードに戻ります。

## 受信状態のレベルについて

電波の受信レベルが画面に表示されます。画面の表示を参考にして、電波の受信が最も安定する所に時計を置いてください。



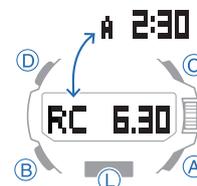
### 参考

- 受信の条件が良好な場合でも、受信状態が安定するまで約 10 秒かかります。
- 天候、時間、環境などの影響で受信状態は変化します。

## 受信結果を確認する

前回電波を受信した日時を確認します。

1. 時刻モードのときに、B ボタンを 8 回押しします。  
受信モードになり、前回受信した日時が表示されます。  
• 一度も受信に成功していないときは、[:-:] と [-:-] が表示されます。



2. B ボタンを押して、時刻モードに戻ります。

## 受信のご注意

- 電波の受信による時刻合わせができないときは、平均月差±15秒の精度で動きます。
- 時計が以下の状態のときは、電波を受信できません。
  - 充電不足のとき
  - 節電レベル 2 のとき
  - タイマーで計測中
  - 気圧傾向インフォメーションが動作中
- 電波を受信中にアラーム音が鳴ったときは、受信が中止します。
- 受信に成功すると、ホーム都市、サマータイムの設定に従って、自動的に時計の時刻や日付が合います。ただし、以下のような場合は、サマータイムが正しく反映されません。
  - サマータイム開始日時、終了日時の規定が変わった
- 電波を受信して時刻合わせをするときに、時計内部の演算処理などにより若干(1秒未満)のずれが発生します。
- 中国は 2014 年 12 月の時点でサマータイム制度を導入していません。今後この制度を導入した場合は、正しい時刻が表示されないことがあります。

## 手動で時刻を合わせる

電波を受信できない地域で使用するとき、以下の操作で時計の時刻と日付を合わせます。

### 準備

時刻モードにします。

🕒 **モードを切り替える**



## ホーム都市を設定する

この時計を使用する都市を設定します。サマータイムを実施している地域の場合は、サマータイムを設定することができます。

🕒 **サマータイムとは**

### 重要

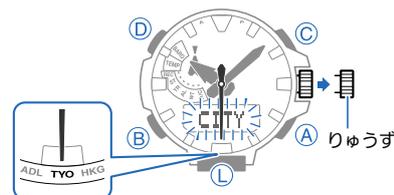
- ホーム都市を正しく設定しないと、ワールドタイムの時刻が正しく表示されません。

### 参考

- この時計では、ホーム都市を 29 都市から選ぶことができます。時計に内蔵されていない都市でこの時計を使う場合は、同じタイムゾーンの都市を選んでください。設定できる都市については、「都市コード一覧」をご覧ください。

1. りゅうずを引きます。

現在設定している都市に秒針が移動します。



2. りゅうずを回して、設定したい都市に秒針を移動します。

3. サマータイムを設定する場合は、B ボタンを押します。

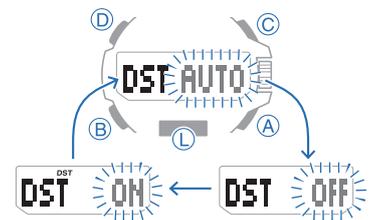
- サマータイムを設定しない場合は、りゅうずを戻して設定を終了します。

4. りゅうずを時計回りに回して、サマータイムの設定を切り替えます。

- [AUTO]  
スタンダードタイムとサマータイムが自動で切り替わります。

🕒 **サマータイム期間一覧**

- [OFF]  
常にスタンダードタイムで表示します。
- [ON]  
常にサマータイムで表示します。



5. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### 参考

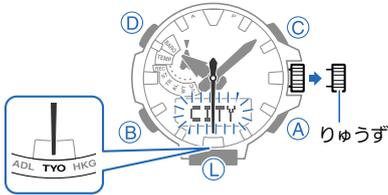
- [AUTO]は、受信機能に対応する都市をホーム都市に設定しているときのみ有効です。
- ホーム都市を電波の受信に対応していない都市に設定した場合は、[OFF]または[ON]のいずれかを選びます。
- ホーム都市を「UTC」に設定しているときは、サマータイム(DST)の設定は切り替えできません。
- サマータイムで時刻が表示されているときは、[DST]が表示されます。



## 日時を設定する

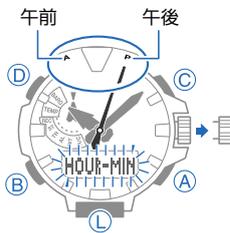
### 1. りゅうずを引きます。

現在設定している都市に秒針が移動します。



### 2. D ボタンを押します。

- 秒針の位置で午前か午後を確認できます。



### 3. りゅうずを回して「分」を合わせます。

- 「分」に連動して、「時」が動きます。

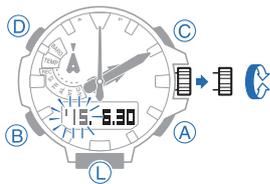
### 4. B ボタンを押します。

[HOUR]が点滅します。

### 5. りゅうずを回して「時」を合わせます。

### 6. B ボタンを押します。

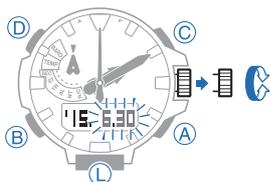
### 7. りゅうずを回して「年」を合わせます。



### 8. B ボタンを押します。

### 9. りゅうずを回して「月日」を合わせます。

- 日時を設定し直したい場合は、B ボタンを押します。手順 3 に戻って「分」の設定からやり直してください。



### 10. 時報に合わせてりゅうずを戻し、設定を完了します。

## 方位計測

北の方向や目標の方位を調べることができます。

### 重要

- 正確な計測のために、以下をご覧ください。
- 🔗 方位計測値のずれを補正する(2点補正)
- 🔗 方位計測のご注意

### 準備:

方位計測モードにします。

- 🔗 モードを切り替える

### 方位計測モード



- 方位計測モードに切り替えると、計測が始まります。

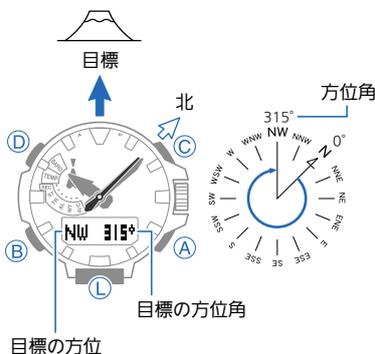
- 計測したい目標に時計の 12 時位置を向けてから、方位計測モードに切り替えるとすぐに方位を計測できます。

## 方位を計測する

計測したい目標に時計の 12 時位置を向けて、水平に保つと、秒針が北方位を示します。また、画面には目標の方位と方位角が表示されます。

- 再計測するときは、C ボタンを押します。

### 方位の見方



方位: N(北)、E(東)、W(西)、S(南)

## 参考

- 計測によって示す北方位は磁北です。北方位を真北に変更することもできます。

- 🔗 北方位を真北に設定する(磁気偏角補正)

- 🔗 磁北と真北

- 最初の計測結果を表示後、約 1 秒ごとに約 60 秒間計測が続きます。C ボタンを押してから約 60 秒経過すると、時刻モードに戻ります。

- 計測中は、オートライト機能でライトを点灯することができません。

- 方位計測中にアラームなどの音が鳴ったときや L ボタンを押してライトを点灯させたときは、一時的に計測が中止します。アラーム音が止まった後、またはライトが消灯した後に計測が再開します。

- 地図の方向と実際の風景を合わせる(整置)

「整置」とは、地図の北方位をコンパス(方位磁針)の北方位に合わせることです。「整置」をすると、地図と地形の関係を把握しやすくなります。この時計を使って「整置」をするには、地図の北方位を、この時計で計測した北方位に合わせてください。「整置」をしたら、地図の方向と周囲の風景を見比べて現在地や目的地をご確認ください。

- 現在地や目的地を確認するには、地図を読むための知識と経験が必要です。

## 方位を補正する

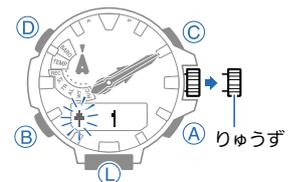
### 方位計測値のずれを補正する(2点補正)

正確なコンパス(方位磁針)と比較して計測値がずれている場合や、登山前に、方位を補正してください。

- 強い磁力がある場所では正しく計測や補正ができません。

- 🔗 方位計測のご注意

### 1. りゅうずを引きます。



### 2. 時計を水平に保ちながら、C ボタンを押します。

1 点目の補正計測が始まり、[↑WAIT]が表示されます。補正計測が成功すると、[OK]→[Turn 180°]→[↓2]の順に表示されます。

3. できるだけ正確に時計を 180 度回します。



4. C ボタンを押します。

2 点目の補正計測が始まり、[↓ WAIT]が表示されます。補正計測が成功すると、[OK]が表示されます。

5. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### 参考

- 補正に失敗すると、[ERR]が表示されます。その場合は、手順 1 から補正をやり直してください。

## 北方位を真北に設定する(磁気偏角補正)

表示される北方位を磁北ではなく真北にする場合は、磁気偏角の方角(東偏または西偏)と角度を設定します。

### 磁北と真北

- 磁気偏角は 1°(度)単位で、近い方の値を設定してください。

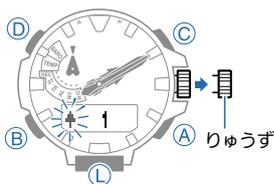
例「7.4°(度)」の場合:「7°(度)」に設定

例「7°40′(7 度 40 分)」の場合:「8°(度)」に設定

### 参考

- 「磁気偏角の方角(東偏または西偏)と角度」は、地形図や登山地図のような等高線が描かれた地図に記載されています。また、国土地理院のホームページなどで調べることがもできます。

1. りゅうずを引きします。



2. B ボタンを押します。

3. りゅうずを回して、磁気偏角の方角と角度を設定します。

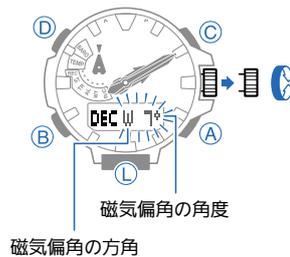
設定範囲: 西偏 90°~東偏 90°

[0° (OFF)]: 磁北

[E]: 磁北が真北よりも東(東偏)

[W]: 磁北が真北よりも西(西偏)

- 設定を [0° (OFF)] に戻すには、A ボタンと C ボタンを同時に押します。



4. りゅうずを戻して、設定を終了します。

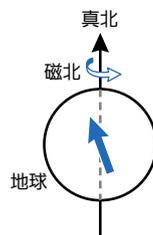
## 磁北と真北

北を示す地理用語には磁北と真北の 2 種類があります。

磁北: コンパス(方位磁針)が示す北

真北: 北極点の方向

下図のように、磁北と真北は一致していません。



### 参考

- 一般に市販されている地図の「北」は真北のことです。

## 方位計測のご注意

### 使用場所

強い磁力の近くで計測すると、計測値に誤差が発生します。以下の物から離れてご使用ください。

永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、高圧線、架線、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)

- 室内、特に鉄筋コンクリート構造の建物内では正確な計測はできません。
- 電車、船、飛行機などの乗り物の中では、正確な計測はできません。

### 保管場所

時計本体が磁気を帯びた場合、方位計測の精度に影響を及ぼす恐れがあります。以下の物の近くには置かないでください。

永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)

## 高度計測

気圧の変化量を計測して、高度を表示します。

### 重要

- 時計に内蔵の圧力センサーで計測した気圧の変化量を高度に換算します(相対高度計)。そのため、同じ場所で計測しても、気圧が変化すると表示する値も変化します。また、標高や海拔高度とは異なる値を表示することがあります。登山などで使用する場合は、実際に使用する場所の高度(標高)にこまめに補正してから計測することをおすすめします。

### 高度計測値を補正する

- 高度補正の値および気圧変化によってはマイナス値が表示されることがあります。
- 標高や海拔高度と計測値の差を少なくするために、以下をご覧ください。

### 高度計測のご注意

### 準備:

高度計測モードにします。

### モードを切り替える

### 高度計測モード



- 高度計測モードに切り替えると、計測が始まります。

## 参考

- 高度計測モードに切り替えたときに、秒針が時刻を示す場合と高度差を示す場合があります(前回高度を計測したときの状態が保持されています)。D ボタンを押すと、秒針の表示を切り替えることができます。
- 📍 基準点からの高度差を計測する

## 現在地の高度を確認する

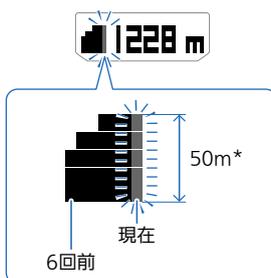
高度計測を開始すると、画面に現在地の高度が表示されます。最初の約3分間は1秒ごとに、それ以降は設定した間隔で一定時間高度が計測されます(自動計測)。

- 自動計測の間隔を設定する方法は、以下をご覧ください。
- 📍 自動計測の間隔を設定する

## 参考

- 再計測する場合は、A ボタンを押します。
- 計測範囲:-700m~10,000m(計測単位:1m)  
ただし、高度計測値を補正すると、計測範囲は変わります。
- 計測範囲を超えたときは、[--]が表示されます。
- 時刻モードに戻るには、B ボタンを押します。

## 高度傾向グラフの見方



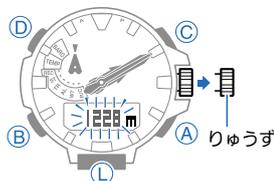
\* 1つの■が10m

## 高度計測値を補正する

標高と計測値の差を少なくするため、登山の直前など計測の前に高度を補正することをおすすめします。現在地の標高は、標識、地図、インターネットなどを使って調べることができます。登山の途中でも、標高の標識などと照らし合わせてこまめに補正することをおすすめします。

- 標高と計測値の差が発生する原因には、以下のものがあります。
  - 気圧の変化
  - 大気や標高差による温度変化
- 補正しないで計測すると、標高と計測値の差が大きくなる可能性があります。

1. りゅうずを引きます。



2. りゅうずを回して、高度の値を標高や海拔高度に合わせます。

補正単位:1m

- 高度の設定値を初期設定(工場出荷時)に戻すには、A ボタンと C ボタンを同時に押します。

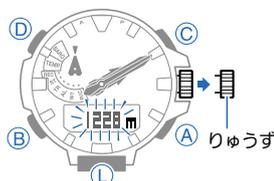
3. りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 基準点からの高度差を計測する

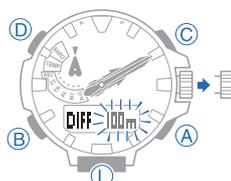
基準とする場所と移動後の高度差を秒針で確認できます。登山やトレッキングのとき、高度基準点を設定すると、基準点からの高度差を簡単に計測できます。

● 高度差計測範囲を設定する

1. りゅうずを引きます。



2. B ボタンを2回押します。



- りゅうずを回して、[100m]または[1000m]を選びます。  
[100m]: ±100m を5m 単位で計測  
[1000m]: ±1000m を50m 単位で計測
- りゅうずを戻して、設定を終了します。

● 計測する

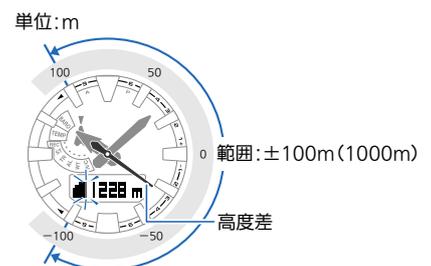
- 地図の等高線を使って、現在地と目的地の高度差を調べます。
- 現在地の高度を計測します。  
📍 現在地の高度を確認する
- D ボタンを約2秒間押し続けて、現在地を高度基準点に設定します。  
[DIFF RESET]、[RESET]が画面に表示された後、高度が表示されます。
- 秒針が高度基準点との高度差を示します(高度差インジケータ)。この時点では、±0m を示します。



4. 地図で調べた高度差と秒針が示す高度差を比較しながら、目的地に向かって進みます。

- 地図で調べた高度差と秒針が示す高度差が同じになる地点が目的地付近です。

例: 高度差が-30m(-300m)のとき



5. 高度差の表示を終了するには、D ボタンを押します。

秒針が現在時刻の秒を示します。

- D ボタンを押すたびに、秒針が示す値が高度差と現在時刻の秒で切り替わります。

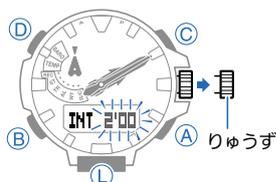
## 参考

- 高度差が設定した値を超えた場合は、秒針が ▲(オーバー) または ▼(アンダー) を示します。計測範囲を ±100m に設定している場合は、±1000m の設定に切り替えてご使用ください。
- 高度計の計測範囲 (-700m ~ 10,000m) を超えたときや計測エラーが発生したときは、秒針が 45 秒位置を示します。

## 自動計測の間隔を設定する

自動計測の間隔は、5 秒または 2 分から選ぶことができます。

1. りゅうずを引きます。
2. B ボタンを押します。



3. りゅうずを回して、自動計測の間隔を [0'05] または [2'00] から選びます。  
 [0'05]: 1 秒おきに 3 分間計測後、5 秒おきに約 1 時間計測  
 [2'00]: 1 秒おきに 3 分間計測後、2 分おきに約 12 時間計測
4. りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 参考

- 高度計測モードで、[0'05] に設定したときは約 1 時間、[2'00] に設定したときは約 12 時間何も操作しないと時刻モードに戻ります。

## 高度を記録する

計測した高度データを手動で記録することができます。また、自動計測で計測された高度データは、自動で記録されます。

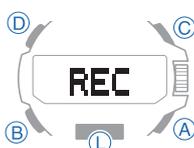
- 記録したデータの確認や削除は、高度記録の確認モードでできます。

### 高度記録の確認

#### ● 手動で高度データを記録する

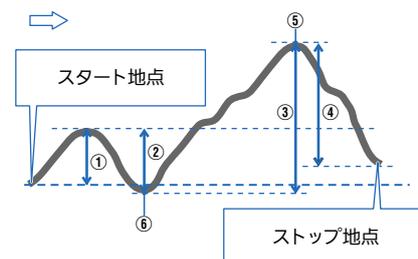
[REC] が点滅から点灯に変わるまで約 2 秒間、A ボタンを押し続けると、高度と日時が記録されます。

- 高度は、30 本まで記録できます。
- 31 本目のデータを記録すると、一番古いデータが消去されます。



#### ● 自動で高度データを記録する

高度計測モードにすると、以下の高度データが記録されます。記録されるデータは項目ごとに 1 つです。



最高高度 (MAX) : ⑤

最低高度 (MIN) : ⑥

積算上昇高度 (ASC) : ①+③\*

積算下降高度 (DSC) : ②+④\*

\* 計測値に 15m 以上の高度差が生じたときに記録されます。

## 参考

- 高度計測モード以外のモードに切り替えると、自動計測が終了します。高度計測モードに再び切り替えると、その時点から前回の記録に引き続き積算計測が再開します。

## 高度計測のご注意

### 温度の影響について

高度を計測するときは、以下のように、できるだけ時計自体の温度を一定に保ってください。温度変化の影響を受けると多少の誤差が出る場合があります。

- 腕につけたままで計測する
- 温度が安定した場所で計測する

### 高度計測について

- スカイダイビング、ハンググライダー、パラグライダーをしているとき、またはジャイロコプター、グライダーのように短時間で高度が変化する場合は、使用しないでください。
- この時計で計測した高度を、専門的または産業レベルで利用しないでください。
- 航空機内では、機内の気圧で高度を計測するため、機内でアナウンスされる高度と一致しません。

### 高度計測のしくみ(相対高度)

この時計では、国際民間航空機関 (ICAO) が定めている国際標準大気 (ISA) の定義をもとに、「相対高度」を表示します。一般的には、高度が上がると気圧は低くなります。

以下の条件下では、正しい計測ができない場合があります。

- 気象条件により、大気圧に変化が生じたとき
- 気温の変化が大きいとき
- 時計が強い衝撃を受けたとき

## 気圧計測

現在の気圧、気圧の変化や傾向を確認することができます。

### 重要

- 正確な計測のために、以下をご覧ください。

🔗 [気圧計測のご注意](#)

### 準備:

気圧計測モードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)



- 気圧計測モードに切り替えると、計測が始まります。

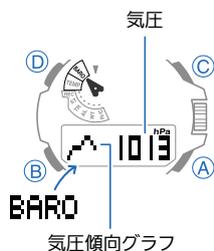
### 参考

- 気圧計測モードに切り替えたときに、秒針が時刻を示す場合と気圧差を示す場合があります(前回気圧を計測したときの状態が保持されています)。D ボタンを押すと、秒針の表示を切り替えることができます。

🔗 [気圧差を確認する](#)

## 気圧を確認する

気圧計測モードに切り替えると、現在の気圧と、気圧傾向グラフが表示されます。気圧計測モードに切り替えてから3分間は約5秒ごとに気圧が計測されます。それ以降は、約2分ごとに計測されます。

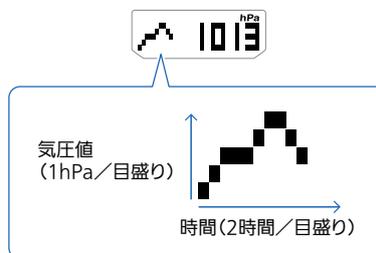


### 参考

- 再計測する場合は、A ボタンを押します。
- 気圧計測モードで、約1時間何も操作しないと時刻モードに戻ります。
- 計測範囲は260hPa~1,100hPa(1hPa単位)です。計測範囲を超えたときは、[- -]が表示されます。
- 時刻モードに戻るには、B ボタンを約2秒間押し続けます。

## 気圧の変化を確認する

この時計は、2時間ごとの気圧をグラフで表示します。過去20時間分の気圧の変化をグラフで見ることができます。グラフ右端の■が最新の気圧値です。



### ● 今後の天気を予想する

表示	意味
	グラフが上昇しているときは、気圧が上がり傾向(天気がよくなる)という目安になります。
	グラフが下降しているときは、気圧が下がり傾向(天気が悪くなる)という目安になります。

### 参考

- 気圧や高度が大きく変化すると、過去のデータがグラフ表示領域から外れて見えなくなることがあります(見えなくてもデータは存在しています)。
- 気圧傾向インフォメーションが表示されたときは、気圧傾向グラフは表示されません。

🔗 [気圧の急激な変化を知らせる](#)

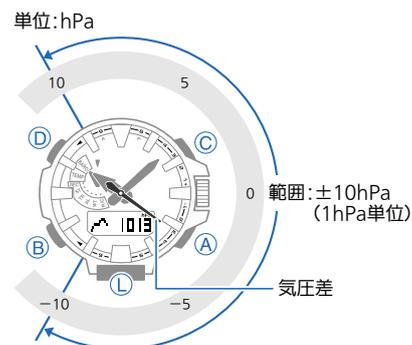
## 気圧差を確認する

気圧計測モードで計測された現在の値と、2時間ごとに自動計測された最新の値の差を秒針で確認できます。

### 1. D ボタンを押します。

秒針が気圧差を示します(気圧差インジケーター)。

例: 気圧差が-3hPa の場合



### 2. 気圧差の表示を終了するには、D ボタンを押します。

- D ボタンを押すごとに、秒針が示す値が高度差と現在時刻の秒で切り替わります。

### 参考

- 気圧差が+10hPa を超えると秒針が▲(オーバー)を、気圧差が-10hPa を超えると▼(アンダー)を示します。
- 計測範囲(260hPa~1,100hPa)を超えたときや計測エラーが発生したときは、秒針が45秒位置を示します。

## 気圧の急激な変化を知らせる

注意すべき気圧の変化(急降下、急上昇、低気圧通過、高気圧通過)を時計が検知したときに、音でお知らせすることができます。また、気圧計測モードや、時刻モードで気圧傾向グラフを表示しているときは、画面に矢印が点滅で表示されます。この矢印で気圧変化の傾向を確認できます。このような告知を気圧傾向インフォメーションと呼びます。

表示	意味
	気圧が急激に下降した
	気圧が急激に上昇した
	気圧が上昇を続けた後、下降に転じた
	気圧が下降を続けた後、上昇に転じた

## 重要

- 正しく計測するため、高度に変化がない場所で、気圧傾向インフォメーションをオンにしてください(例:山小屋やテント滞在時、海上)。
- 高度に変化があると、気圧も変化します。そのため、正しい計測ができません。登山などで昇降するときは計測しないでください。

### 1. D ボタンを約 2 秒間押し続けます。

気圧傾向インフォメーションがオンになると、[BARO]が点灯します。



- ### 2. 気圧傾向インフォメーションをオフにする場合は、再度 D ボタンを約 2 秒間押し続けます。

## 参考

- 気圧傾向インフォメーションをオンにすると、気圧計測モード以外のモードのときでも 2 分ごとに気圧を計測します。
  - 気圧傾向インフォメーションをオンにしてから 24 時間経過すると、自動でオフに戻ります。
  - 気圧傾向インフォメーションがオンのときは、電波を受信しません。また、パワーセービング機能が動きません。
- 🔍 **節電(パワーセービング機能)**
- 充電不足のときは、気圧傾向インフォメーションをオンすることはできません。
  - 充電不足になると、気圧傾向インフォメーションは自動的にオフになります。

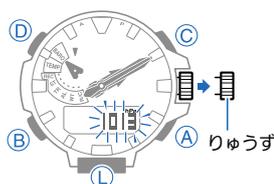
## 気圧の計測値を補正する

内蔵の圧力センサーは、工場出荷時に調整されているため、通常は補正の必要がありません。ただし、計測値に大きなずれが発生したときは、表示を補正することができます。

### 重要

- 補正を誤ると正しい計測結果が得られません。正確な気圧計と照らし合わせて正しい数値に補正してください。

### 1. りゅうずを引きます。



### 2. りゅうずを回して、値を変更します。

補正単位: 1hPa

- 工場出荷時の値に戻すには、A ボタンと C ボタンを同時に押します。

### 3. りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 気圧計測のご注意

- この時計で計測した気圧傾向グラフは、天候を予測する際の目安として使用できません。ただし、公式の天気予報や報道活動では、精密機器として使用しないでください。
- 圧力センサーは、急激な温度の変化に影響を受ける場合があります。その結果、計測した数値に多少の誤差が出る場合があります。

## 温度計測

現在の気温を計測できます。

### 重要

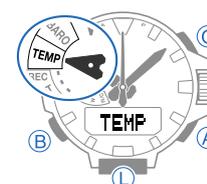
- 正確な計測のために、以下をご覧ください。
- 🔍 **温度計測のご注意**

### 準備:

温度計測モードにします。

🔍 **モードを切り替える**

温度計測モード



- 温度計測モードに切り替えると、計測が始まります。

## 温度を確認する

温度計測モードに切り替えると、計測結果が表示されます。温度計測モードに切り替えてから 3 分間は約 5 秒ごとに計測されます。それ以降は、約 2 分ごとに計測されます。

- 再計測する場合は、A ボタンを押します。



### 参考

- 温度計測モードで、約 1 時間何も操作しないと時刻モードに戻ります。
- 計測範囲は-10.0°C~60.0°C (0.1°C 単位)です。計測範囲を超えたときは、[-.-.]が表示されます。
- 時刻モードに戻るには、B ボタンを約 2 秒間押し続けます。

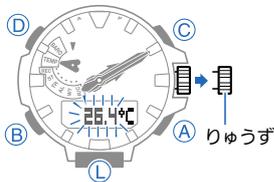
## 温度計測値を補正する

内蔵の温度センサーは、工場出荷時に調整されています。通常は補正の必要はありません。ただし、計測値に大きなずれが発生したときは、表示を補正することができます。

### 重要

- 正確な温度計と照らし合わせて正しい数値に補正してください。
- 時計を腕から外し、時計本体が周囲の温度になじむまで(20~30分)待ってから、補正してください。

1. りゅうずを引きます。



2. りゅうずを回して、温度を補正します。

補正単位: 0.1°C

- 工場出荷時の値に戻すには、A ボタンと C ボタンを同時に押します。

3. りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 温度計測のご注意

温度計測は体温、直射日光、湿気の影響を受けます。正確な温度を計測するためには、腕から時計を外して水分を拭き取り、換気が良く直射日光の当たらない所に置いてください。約20~30分で周囲の温度を計測できます。

## 高度記録の確認

高度記録の確認モードでは、高度計測で記録した手動記録/自動記録のデータを見ることができます。

準備:

高度記録の確認モードにします。

☉ モードを切り替える

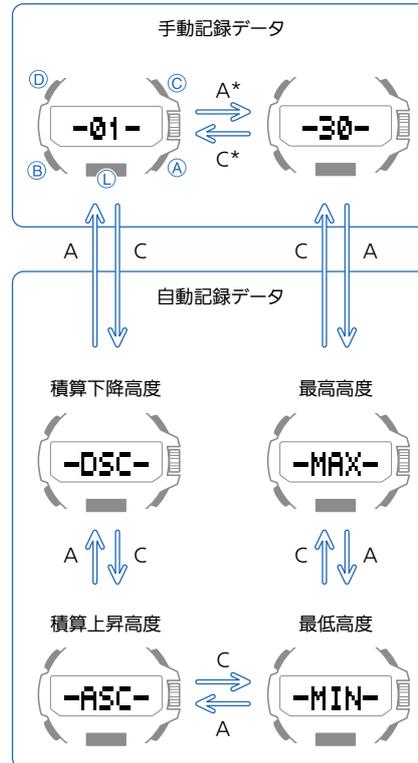
高度記録の確認モード



## 記録したデータを見る

高度記録の確認モードに切り替えると、高度計測モードで記録したデータの1つが表示されます。A ボタンまたは C ボタンを押して、表示するデータを切り替えます。

- A または C ボタンを押し続けると早送りできます。



\* 手動記録データは、ボタンを押すごとに最大で1([-01-])から30([-30-])まで選ぶことができます。

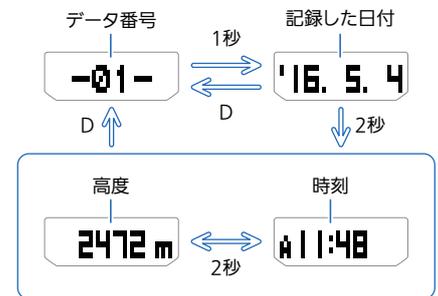
## 参考

- データ消去後やエラーなどでデータがない場合は、[- - -]または[0]が表示されます。
- 積算上昇高度(ASC)または積算下降高度(DSC)が99,999mを超えると、0から積算します。
- D ボタンを押すと、表示しているデータの最初の表示に戻ります。

### ● 手動記録データの表示

手動記録データ(01~30)を選ぶと、以下のように表示が切り替わります。

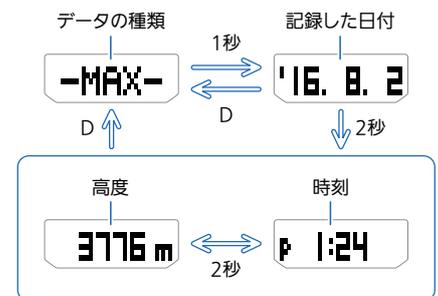
例: 手動記録データ 01



### ● 自動記録データの表示

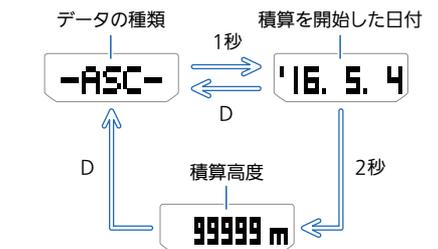
最高高度、最低高度の場合

例: 最高高度



積算上昇高度、積算下降高度の場合

例: 積算上昇高度



## 特定のデータを消去する

1. A または C ボタンを押して、消去するデータを選びます。
  - 手順 2 で D ボタンを約 5 秒間押し続けると、すべてのデータが消去されますので、ご注意ください。
2. D ボタンを約 2 秒間押し続けて、[CLEAR] が点滅から点灯に変わったらすぐに指をボタンから離します。選んだデータが消去されます。



## すべてのデータを消去する

[CLEAR ALL] が点滅から点灯に変わるまで約 5 秒間、D ボタンを押し続けると、すべてのデータが消去されます。



## ストップウォッチ

1/100 秒単位で 23 時間 59 分 59 秒 99 まで計測ができます。

通常の計測のほかに、スプリットタイムも計測できます。

### 準備:

ストップウォッチモードにします。

☞ **モードを切り替える**

ストップウォッチモード



### 参考

- 計測範囲を超えた場合は、0 に戻って計測が継続します。
- 計測を開始後は、他のモードに切り替えたり、計測範囲を超えても C ボタンでリセットするまで計測が継続します。
- スプリットタイム表示中に他のモードに切り替えると、スプリットが解除されて経過時間が計測されます。

## 計測する



1. 以下の操作で計測します。

- (A) スタート
- ↓
- (A) ストップ
- ↓
- (A) 再スタート
- ↓
- (A) ストップ



2. C ボタンを押して、計測をリセットします。

## スプリットを計測する



1. 以下の操作で計測します。

- (A) スタート
- ↓
- (C) スプリット
- ↓
- (C) スプリット解除
- ↓
- (A) ストップ



2. C ボタンを押して、計測をリセットします。

## 1・2 着を同時に計測する



1. 以下の操作で計測します。

- (A) スタート
- ↓
- (C) 1着ゴール (1着のタイム)
- ↓
- (A) 2着ゴール
- ↓
- (C) スプリット解除 (2着のタイム)



2. C ボタンを押して、計測をリセットします。

## タイマー

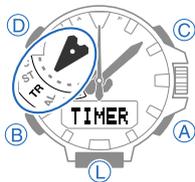
設定した時間をカウントダウンします。残り時間がゼロになると音でお知らせします。

### 準備

タイマーモードにします。

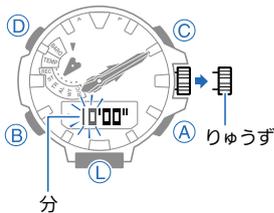
🕒 **モードを切り替える**

タイマーモード



### 時間を設定する

1. りゅうずを引きます。  
タイマーの「分」が点滅します。

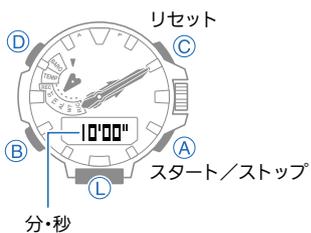


2. りゅうずを回して、「分」の値を変更します。  
タイマーは、1分単位で60分まで設定できます。
3. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### タイマーを使う

Aボタンを押して、タイマーを開始します。残り時間がゼロになると、音でお知らせします。

- Aボタンで、カウントダウンを一時停止／再スタートできます。
- 計測中にりゅうずを引くと、計測がリセットされて計測時間を設定する状態になります。



### ●タイマーを中止してリセットする

1. タイマーのカウントダウン中にAボタンを押します。  
タイマーが停止します。
2. Cボタンを押します。  
残り時間がリセットされます。

### タイマーを止める

タイマーの音が鳴っているときに、いずれかのボタンを押します。

## アラーム

指定した時刻を音でお知らせします。アラームは5つ設定できます。また、毎正時(00分)に時報を鳴らすこともできます。

### 準備

アラームモードにします。

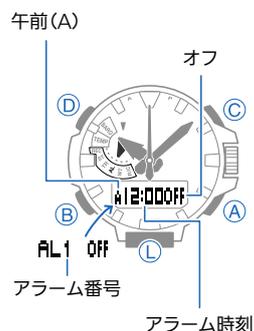
🕒 **モードを切り替える**

アラームモード

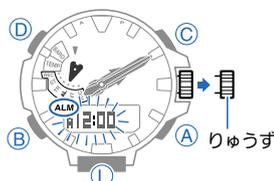


### アラームをセットする

1. AまたはCボタンを使って、セットしたいアラームの番号([AL1]~[AL5])を表示させます。



2. りゅうずを引きます。  
アラームがオンになります。



3. りゅうずを回して、「分」を合わせます。
  - 「分」に連動して、「時」が動きます。
  - 「時」を単独で合わせるときは、手順4に進みます。
4. Bボタンを押します。
5. りゅうずを回して、「時」を合わせます。
  - 12時間制で表示している場合、午前は[A]、午後は[P]が表示されます。
6. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### 参考

- アラームモードのときにAボタンを押し続けると、その間はアラーム音が鳴ります。

### アラームのオン／オフを切り替える

1. AまたはCボタンを使って、セットしたいアラームの番号([AL1]~[AL5]または[SIG])を表示させます。



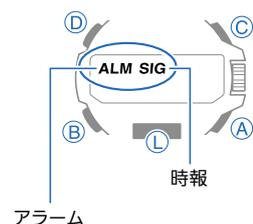
2. Dボタンを押して、アラームまたは時報のオン／オフを切り替えます。

### アラームを止める

アラームの音が鳴っているときに、いずれかのボタンを押します。

### オン／オフの区分について

1つ以上のアラームまたは時報をオンにすると、該当する表示が点灯します。



アラームを1つでもオンにした場合：

[ALM]が点灯します。

時報をオンにした場合：

[SIG]が点灯します。

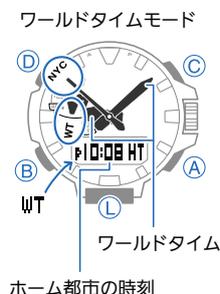
## ワールドタイム

世界 29 都市(29 タイムゾーン)と UTC(協定世界時)の時刻を知ることができます。

### 準備

ワールドタイムモードにします。

### モードを切り替える



## 海外の時刻を調べる

### 1. りゅうずを引きます。

現在設定しているワールドタイム都市に秒針が移動します。



### 2. りゅうずを回して、設定したい都市に秒針を移動します。

時分針が、選んだ都市の時刻を示します。

### 3. りゅうずを戻して、設定を終了します。

液晶画面には、ホーム都市の時刻が表示されます。



### 参考

- 時計に内蔵されていない都市の時刻を調べる場合は、同じタイムゾーンの都市を選んでください。調べることができる都市については、「都市コード一覧」をご覧ください。
- 現在設定している都市を確認するには、ワールドタイムモードのときに D ボタンを押します。秒針が現在設定している都市を示します。
- ワールドタイム都市の時刻が午前か午後かを確認するには、ワールドタイムモードのときに A ボタンを押します。午前は「A」、午後は「P」を秒針が示します。

## サマータイムを設定する

海外の都市がサマータイムを採用している場合は、その都市にサマータイムを設定することができます。

### サマータイムとは

### 1. りゅうずを引きます。

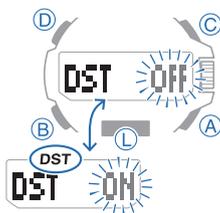
現在設定しているワールドタイム都市に秒針が移動します。



### 2. B ボタンを押します。

### 3. りゅうずを回して、サマータイムの設定を切り替えます。

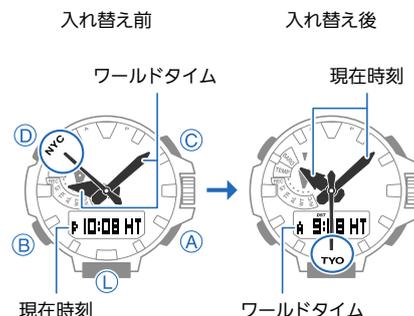
- [OFF]  
常にスタンダードタイムで表示します。
- [ON]  
常にサマータイムで表示します。



### 4. りゅうずを戻して、設定を終了します。

## ワールドタイムと現在時刻の表示を入れ替える

D ボタンを約 3 秒間押し続けると、ワールドタイムと現在時刻(ホーム都市の時刻)が入れ替わります。



### 参考

- 海外に渡航するときに、この機能をお使いいただくと便利です。
- 海外に渡航するときは

## UTC(協定世界時)に切り替える

A ボタンを約 3 秒間押し続けると、ワールドタイム都市が UTC に切り替わります。



## ライト

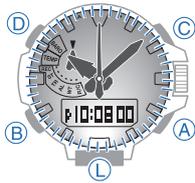
暗い所で時計を見るときに、ライトを点灯させることができます。また、暗いところで時計の傾きによってライトを自動的に点灯させるオートライト機能を設定できます。

### 参考

- 点灯中にアラームが鳴る、またはりゅうずを操作すると、消灯します。
- 以下の状態のとき、ライトは点灯しません。また、センサー計測中もタイミングにより点灯しません。
  - 電波を受信しているとき
  - 針が移動しているとき

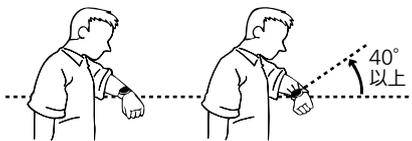
## 手動で点灯させる

すべてのモードでLボタンを押すと、ライトが点灯します。



## 自動的に点灯させる

オートライト機能がオンのときは、暗い所で時計を40°以上傾けると、ライトが点灯します。



### 重要

- 以下の図のように、時計が水平状態から15°以上傾いていると、点灯しにくくなります。



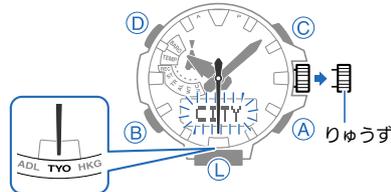
- 時計が袖などに隠れていると、ライトが頻繁に点灯して充電量が低下します。
- 静電気や磁気の影響でオートライトが作動しないことがあります。その場合、もう一度時計を水平状態にしてから傾けてください。
- 時計を傾けたとき、内部から「カラカラ」と音がする場合があります。これは、オートライトスイッチの作動音で、故障ではありません。

### 参考

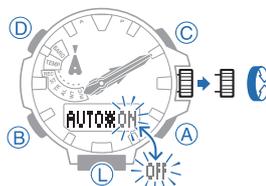
- 以下の状態のとき、オートライト機能は作動しません。
  - アラーム音やタイマー音などが鳴っているとき
  - 方位計測モードのとき
  - 電波を受信しているとき
  - 針が移動しているとき
- 方位、高度、気圧、温度を計測中は、タイミングによっては、遅れて点灯することがあります。

## オートライト機能を設定する

- 時刻モードでりゅうずを引きます。



- Bボタンを3回押し、[AUTO]を表示させます。
- りゅうずを回して、オンとオフを切り替えます。



[ON]: オートライト機能がオンになります。

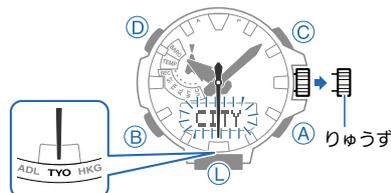
[OFF]: オートライト機能がオフになります。

- りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 点灯時間を変える

ライトの点灯時間は、1.5秒と3秒のどちらかを選ぶことができます。

- 時刻モードでりゅうずを引きます。



- Bボタンを4回押し、[LIGHT1]または[LIGHT3]を表示させます。
- りゅうずを回して、点灯時間を選びます。  
[LIGHT1]: 1.5秒点灯します。  
[LIGHT3]: 3秒点灯します。



- りゅうずを戻して、設定を終了します。

## 針の補正

強い磁気や衝撃を受けると、針の時刻とデジタル表示の時刻がずれることがあります。そのようなときは、針のずれを補正します。

- 針のずれは自動的に補正されます。

### 重要

- 針の時刻とデジタル表示の時刻が合っている場合は、この操作は必要ありません。

### 準備:

時刻モードにします。

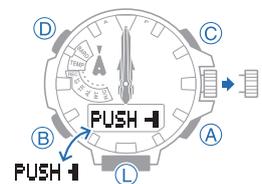
🕒 モードを切り替える

時刻モード



## 針のずれを補正する

- りゅうずを引きます。
- [HAND ADJ]が点滅するまで約5秒間、Aボタンを押し続けます。  
針の補正が始まります。
  - Aボタンを押し続けると約0.5秒後に[HAND SET]が点滅しますが、[HAND ADJ]が点滅するまでそのまま押し続けてください。
  - 針の補正が完了すると、すべての針が12時位置に移動します。



- すべての針が12時位置で停止したことを確認します。
  - 針が動いているときに次の手順に進むと、針は補正されません。
- りゅうずを戻して、設定を終了します。
  - 針の補正が終了したら、時刻モードで、針の時刻とデジタル表示の時刻が合っているかご確認ください。もしずれている場合は、再度針のずれを補正してください。

## その他の設定

### 準備

時刻モードにします。

🕒 **モードを切り替える**

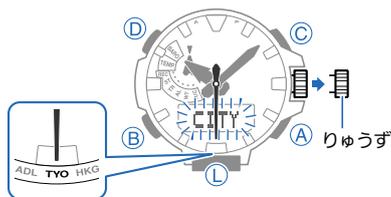


### ボタン操作音を設定する

ボタンを押したときに音が鳴る／鳴らないを設定できます。

1. りゅうずを引きます。

現在設定している都市に秒針が移動します。

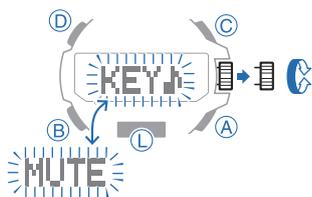


2. B ボタンを2回押して、[KEY♪]または[MUTE]を表示させます。

3. りゅうずを回して、[KEY♪]または[MUTE]を選びます。

[KEY♪]: 操作音が鳴ります。

[MUTE]: 操作音は鳴りません。

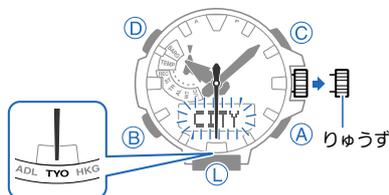


4. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### パワーセービング機能を設定する

1. りゅうずを引きます。

現在設定している都市に秒針が移動します。

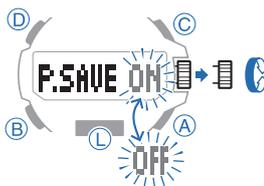


2. B ボタンを6回押して、[P.SAVE]を表示させます。

3. りゅうずを回して、オンとオフを切り替えます。

[ON]: パワーセービング機能がオンになります。

[OFF]: パワーセービング機能がオフになります。



4. りゅうずを戻して、設定を終了します。

### 参考

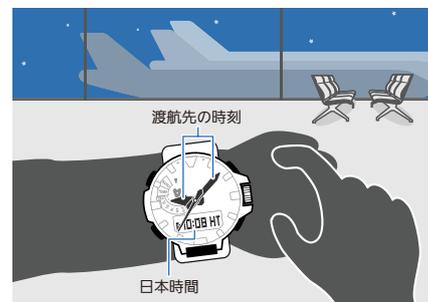
- パワーセービング機能については、「節電(パワーセービング機能)」を参照してください。

## 海外に渡航するときは

こんな使い方をすれば、スムーズに渡航先の日時に変更できます。

### ● 搭乗前

目的地の時刻をワールドタイムに設定します。



🕒 **ワールドタイム**

### ● 到着後

出発地と渡航先の時刻を入れ替えます。



🕒 **ワールドタイムと現在時刻の表示を入れ替える**

## 補足

### 都市コード一覧

時計に内蔵している 29 都市の一覧表です。

都市コード	都市名	UTC からの 時差
LON	ロンドン	+0
PAR	パリ	+1
ATH	アテネ	+2
JED	ジェッダ	+3
THR	テヘラン	+3.5
DXB	ドバイ	+4
KBL	カブール	+4.5
KHI	カラチ	+5
DEL	デリー	+5.5
KTM	カトマンズ	+5.75
DAC	ダッカ	+6
RGN	ヤンゴン	+6.5
BKK	バンコク	+7
HKG	香港	+8
TYO	東京	+9
ADL	アデレード	+9.5
SYD	シドニー	+10
NOU	ヌーメア	+11
WLG	ウェリントン	+12
PPG	パゴパゴ	-11
HNL	ホノルル	-10
ANC	アンカレジ	-9
LAX	ロサンゼルス	-8
DEN	デンバー	-7
CHI	シカゴ	-6
NYC	ニューヨーク	-5
YHZ	ハリファックス	-4
RIO	リオデジャネイロ	-3
RAI	プライア	-1

• この表は 2014 年 12 月現在のものです。

### サマータイム期間一覧

受信機能に対応する都市のサマータイム期間一覧です。サマータイムの設定を「AT (AUTO)」にしていると、以下のタイミングで時刻が切り替わります。

都市名	サマータイム開始	サマータイム終了
ロンドン	3 月最終日曜 1 時	10 月最終日曜 2 時
パリ	3 月最終日曜 2 時	10 月最終日曜 3 時
アテネ	3 月最終日曜 3 時	10 月最終日曜 4 時
アンカレジ	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ロサンゼルス	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
デンバー	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
シカゴ	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ニューヨーク	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時

• この表は 2014 年 12 月現在のものです。

## 困ったときは

### 自動で時刻が合わない

#### Q1 電波を受信できない

時計は充電されていますか？

充電不足の場合は、電波を受信できません。充電量が回復するまで光を当ててください。

☞ 充電する(ソーラー充電)

時計は時刻モードになっていますか？

時刻モード以外のときは電波を自動で受信できません。B ボタンを押して、時刻モードに戻してください。

• 手で電波を受信する場合は、受信モードのときに A ボタンを約 2 秒間押し続けてください。

☞ モードを切り替える

☞ 自動的に時刻を合わせる

ホーム都市は正しく設定されていますか？

ホーム都市が間違っていると、正しい時刻を表示しません。ホーム都市を正しく設定してください。

☞ ホーム都市を設定する

それでも電波を受信できない

時計が以下の状態のときは、電波を受信できません。

• 節電状態レベル 2 のとき

• 気圧傾向インフォメーションが動作中のとき

• タイマー計測しているとき

受信に成功しないときは、時刻や日付を手動で合わせてください。

## Q2 電波の受信が成功しない

受信に適した場所ですか？

周辺の環境を確認し、電波を受信しやすい所で受信してください。

☞ [受信に適した場所](#)

受信中は時計に触れるのを控えていますか？

受信中はできるだけ時計を動かしたり、操作したりしないでください。

受信中はアラームが鳴らない設定ですか？

受信中にアラームが鳴ると受信が中止します。アラームをオフにしてください。

☞ [アラームのオン/オフを切り替える](#)

送信所から電波が送信されていますか？

送信所から電波が送信されていない可能性があります。

独立行政法人情報通信研究機構(NICT)日本標準時グループのホームページ等をご確認ください。

## Q3 受信に成功しても時刻が合わない

強い磁気や衝撃の影響で針の位置にずれが生じることがあります。針のずれを補正してください。

☞ [針のずれを補正する](#)

## 高度計測

**Q1 同じ場所なのに計測値が異なる  
標高や海拔高度と計測値に差がある  
正確な高度計測ができない**

時計に内蔵されている圧力センサーで計測した気圧の変化量を、高度に換算しています。そのため、同じ場所で計測しても、気圧が変化すると表示される値が変わります。また、標高や海拔高度とは異なる値が表示されることがあります。登山などで使用する場合は、実際に使用する場所の高度(標高)に、こまめに補正してから計測されることをおすすめします。

☞ [高度計測値を補正する](#)

**Q2 高度差を計測したら、秒針が 45 秒位置を示した**

高度計測値が計測範囲内(-700m~10,000m)を超えたときは、秒針が 45 秒位置を示します。[ERR]が表示されたときは、センサーの異常の可能性がります。

☞ [基準点からの高度差を計測する](#)

**Q3 計測中に [ERR] が表示された**

センサーの異常の可能性がります。再度計測してください。何回か計測しても [ERR] が表示される場合は、「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。

## 方位計測

**Q1 画面の表示全体が点滅している**

異常磁気を検出しました。強い磁力がある場所から離れて、再計測してください。

• 再計測しても画面の表示が点滅する場合は、時計本体が磁気を帯びている可能性があります。強い磁力がある場所から離れてから、2点補正をした後、計測してください。

☞ [方位計測値のずれを補正する\(2点補正\)](#)

☞ [方位計測のご注意](#)

**Q2 計測中に [ERR] が表示された**

センサー異常時、または強い磁力の近くで計測したときに表示されます。強い磁力がある場所から離れて、再度計測してください。何回か計測しても [ERR] が表示される場合は、「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。

☞ [方位計測のご注意](#)

**Q3 2点補正実施後、[ERR] が表示された**

[- -]が表示された後に [ERR] が表示された場合、センサーの異常が考えられます。

• [ERR] 表示が約 1 秒後に消えた場合、もう一度補正してください。

• 何回か操作しても、[ERR] が表示されるときは、「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。

**Q4 予備のコンパス(方位磁針)と比較して、計測した方位が異なる**

強い磁力がある場所から離れて、2点補正をした後、計測してください。

☞ [方位計測値のずれを補正する\(2点補正\)](#)

☞ [方位計測のご注意](#)

**Q5 同じ場所で計測結果が異なる  
室内で方位を計測できない**

強い磁力がある場所から離れて、計測してください。

☞ [方位計測のご注意](#)

## 気圧計測

**Q1 気圧差を計測したら、秒針が 45 秒位置を示した**

気圧計測値が計測範囲内(260hPa~1,100hPa)を超えたときは、秒針が 45 秒位置を示します。[ERR]が表示されたときは、センサーの異常の可能性がります。

☞ [気圧差を確認する](#)

**Q2 計測中に [ERR] が表示された**

センサーの異常の可能性がります。再度計測してください。何回か計測しても [ERR] が表示される場合は、「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。

## 温度計測

**Q1 計測中に [ERR] が表示された**

センサーの異常の可能性がります。再度計測してください。何回か計測しても [ERR] が表示される場合は、「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。

## ワールドタイム

**Q1 設定したワールドタイム都市の時刻がずれている**

サマータイム設定(スタンダードタイム/サマータイム)が正しくありません。

☞ [サマータイムを設定する](#)

## 針の動きと表示

### Q1 現在の表示モードがわからない

時計がどのモードになっているかは、モード針の位置で確認できます。

#### 🔗 [モードを切り替える](#)

- B ボタンを約 2 秒間押し続けると、時刻モードになります。



### Q2 秒針が 2 秒ごとに動いている

充電量が不足しています。充電量が回復するまで光を当ててください。

#### 🔗 [充電量を確認する](#)

### Q3 すべての針が停止し、ボタン操作ができない

充電切れです。充電量が回復するまで光を当ててください。

#### 🔗 [充電量を確認する](#)

### Q4 突然、針の動きが速くなった

以下の原因の場合は故障ではありません。通常の動きに戻るまでお待ちください。

- パワーセービング機能が解除され、復帰している。

#### 🔗 [節電\(パワーセービング機能\)](#)

- 電波を受信して時刻を合わせている。

#### 🔗 [自動的に時刻を合わせる](#)

### Q5 針の動きが止まり、ボタン操作ができなくなった

充電回復モードです。回復するまで(約 15 分間)お待ちください。明るい場所に置いて充電すると早く回復します。

### Q6 針の時刻とデジタルの時刻が異なる

強い磁気や衝撃の影響で針の位置にずれが生じることがあります。針のずれを補正してください。

#### 🔗 [針のずれを補正する](#)

## りゅうずの操作

### Q1 りゅうずを回しても何も操作できない

りゅうずを引いたまま 2 分以上何も操作しないと、操作が効かなくなります。りゅうずをいったん戻した後、再度引いてください。

#### 🔗 [りゅうずを使う](#)

## 使用制限

### Q1 [RECOVER] が点滅している

電圧の低下を防ぐために、一時的に使用できる機能を制限しているときに [RECOVER] が点滅します。

#### 🔗 [充電量を確認する](#)

## 充電

### Q1 光に当てても操作できない

充電切れになると操作できなくなります。充電量が回復するまで光を当ててください。

#### 🔗 [充電量を確認する](#)

### Q2 [CHARGE] が点滅している

充電量が著しく低下しています。すぐに、光に当てて充電してください。

#### 🔗 [充電量を確認する](#)