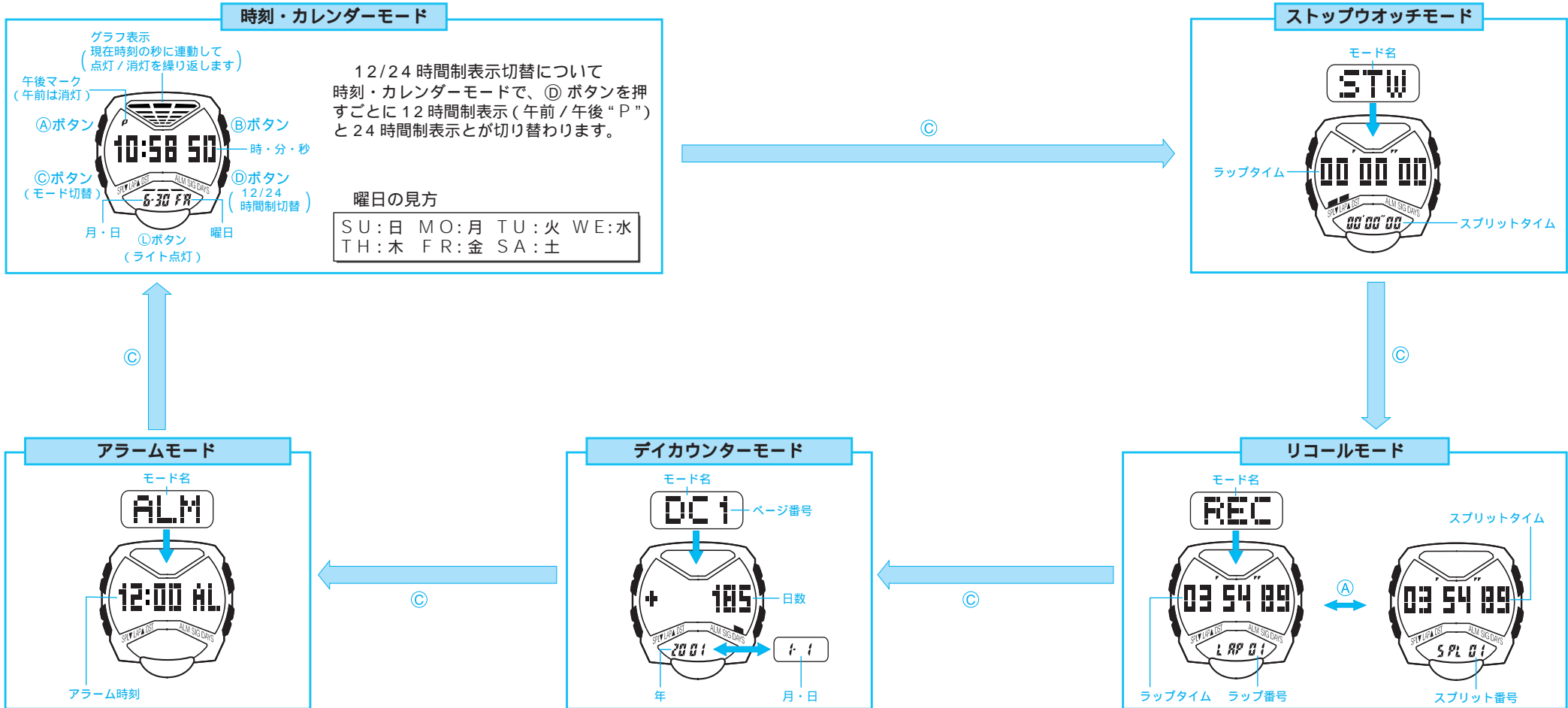


操作のしくみと表示の見方 ◎ ボタンを押すごとに確認音が鳴り、以下の順でモードが切り替わります。



時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで時刻やカレンダーが合っていない場合は、以下の方法で合わせてください。

時刻・カレンダーの合わせ方

(1) セット状態にする

時刻・カレンダーモードのとき、**A** ボタンを約 2 秒間押します

→「秒」が点滅します。

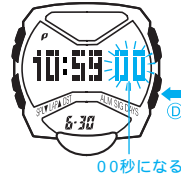


(2) 秒合わせ...30 秒以内の遅れ / 進みの修正

時報に合わせて **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)。



(3) サマータイム (DST)* の ON / OFF を選ぶ

C ボタンを押します

→「ON」または「OFF」が点滅します。



D ボタンを押します

→サマータイムの 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)

サマータイムを ON にすると通常の時刻より 1 時間早まります。

* 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使用の際には十分にご注意ください。

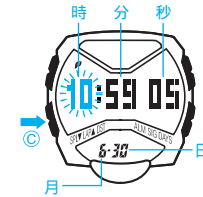
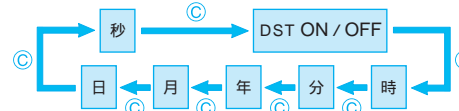
サマータイムを ON にすると、時刻・カレンダーモード、アラームモード、デイカウンタモードで DST マークが点灯します。(右図)



(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** 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ます。押し続けると早送りします。



a. ~ b. の操作を繰り返して、「時刻・カレンダー」を合わせます。

「時」のセットのとき午前 / 午後 (P) または 24 時間制にご注意ください。「年」は 2000 ~ 2039 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。

(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。

時報に合わせて時刻をセットする

30 分以内の遅れ / 進みの修正の場合、テレビやラジオの時報に合わせて簡単に時刻をセットすることができます。(イージーアジャスト機能)

(1) 時刻・カレンダーモードのとき、時報の数秒前から **B** ボタンを押したまま時報を待ちます。

(2) 時報に合わせて **D** ボタンも押し続けます。

→ 確認音が鳴り、「00 分 00 秒」からスタートします(確認音が鳴ってからボタンを離してください)。

分が 00 ~ 29 のときは切り捨てられ、30 ~ 59 のときは 1 時間繰り上がって「00 分 00 秒」になります。

確認音は時報よりもやや遅れて聞こえますが、時刻は正しくセットされています。



ストップウォッチの使い方

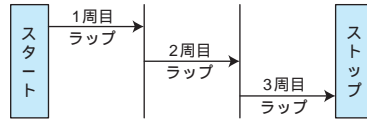
特長

本機のストップウォッチは、1/100秒単位（1時間以上になると1秒単位）で23時間59分59秒（24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。
また、ラップ/スプリット計測を行なうとそのときのタイムを最大11本まで記憶し、記憶したタイムはリコールモードで簡単に見ることができます。

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のことです。

例：陸上、モータースポーツなどの周回競技での1周あたりのタイム。

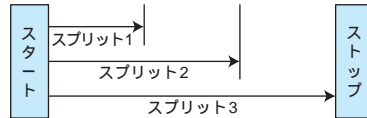


計測範囲...ラップタイム（上段に表示）= 23時間59分59秒（24時間計）
ラップ数 = 1 ~ 99回（99を超えると00表示に戻ります）

スプリットタイムとは...

スタート地点から任意の地点までの経過時間のことです。

例：マラソンの10km地点まで走ったときのタイム。



計測範囲...スプリットタイム（下段に表示）= 23時間59分59秒（24時間計）
スプリット数 = 1 ~ 99回（99を超えると00表示に戻ります）

計測時のボタン操作について

通常計測



積算計測...ロスタイムのある場合は、ストップ後リセットせずに(D)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。

ラップ/スプリット計測



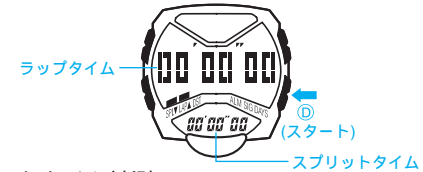
計測中に(C)ボタンを押してリコールモードに切り替え、メモリーしたタイムを見ることができます。（「計測したデータを見る」参照）

ストップウォッチ計測のしかた

計測開始

(D) ボタンを押します

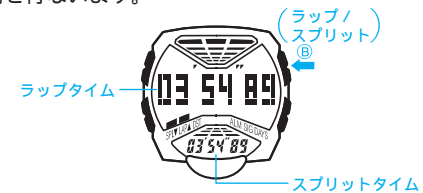
→ストップウォッチモードのとき、(D)ボタンを押すと計測がスタートします。



ラップ/スプリットタイム計測

(B) ボタンを押します

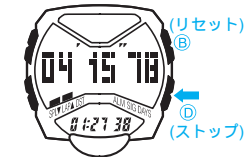
→(B)ボタンを押したときのタイムを7~8秒間表示し、記憶します（内部では計測を続けています）。
以後、(B)ボタンを押すごとにラップ/スプリットタイムを計測・記憶していきます。
計測値が1時間以上になると、表示単位が「時・分・秒」になり、1秒単位で計測を行ないません。



計測終了

(D) ボタンを押します

→計測がストップします。
計測値を0に戻すには、計測終了後に(B)ボタンを押します（このとき、計測終了時のラップ/スプリットタイムを記憶します）。



ストップウォッチの使い方

ラップ/スプリットタイムのメモリーについて

本機では、ラップ/スプリットタイムを最大11本まで記憶でき、記憶したタイムはリコールモードで見ることができます。

記憶できるのは、計測開始後10本までのタイムと計測終了時のタイムとなります。11本目から計測終了前までのラップ/スプリットタイムは記憶されません。

計測値を0に戻してから、新しい計測を始めると、前回記憶したタイムはすべて消去されます。

計測したデータを見る

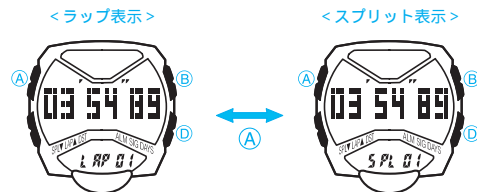
準備：時刻・カレンダーモードのとき、**C** ボタンを2回押してリコールモードにします。

表示を選ぶ

リコールモードのとき、**A** ボタンを押します

→ **A** ボタンを押すごとに<ラップ表示>と<スプリット表示>とが切り替わります。

リコールモードに切り替えた直後は、ラップ番号1のタイムが表示されます。



データを見る

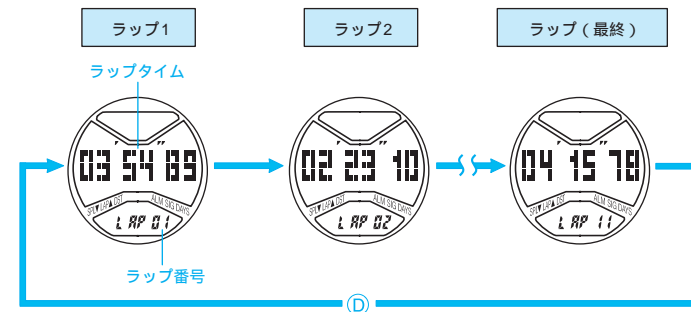
表示を選びましたら、**D** または **B** ボタンを押します

→ **D** ボタンを押すごとに順番にタイムを表示し、**B** ボタンを押すごとに戻ります。

リコールモードで見ることができるのは、ストップウォッチ計測中にラップ/スプリット計測または計測終了の操作を行なったタイムのみ(最大11本)となります。

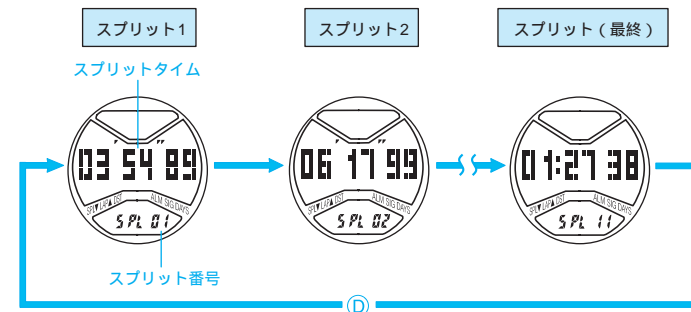
ラップ/スプリット数が9本以下のとき、計測されていないラップ/スプリット数の表示は“00 00 00”となります。

<ラップ表示>



B ボタンを押すと表示が戻ります。

<スプリット表示>



B ボタンを押すと表示が戻ります。

デイカウンターの使い方

デイカウンターモードでは、今日から設定日までの日数を自動的に計算して表示します。(メモリー 10 本)
 デイカウンターモードに切り替えると、前回このモードで最後に見たデータを表示します。

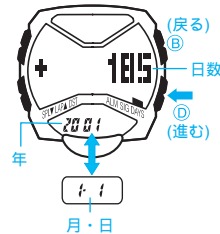
未来の予定日などを設定...今日からの残日数を+ (プラス) で表示
 過去の記念日などを設定...今日までの経過日数を- (マイナス) で表示

工場出荷時は、「2001年1月1日」であらかじめ10本ともメモリーされています。

メモリーを見る

デイカウンターモードのとき、**①**または**②** ボタンを押します

→ **①** ボタンを押すごとにページが順番に進み、**②** ボタンを押すごとに戻ります。
 ページを切り替えると、モード名とページ番号を表示します。
 1秒ごとに「年」と「月・日」の表示が切り替わります。



設定日のセット

(1) セットしたいページを選びます

デイカウンターモードのとき、**①**または**②** ボタンを押します

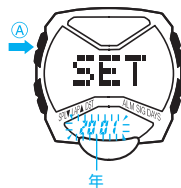
→ **①** または **②** ボタンを押すごとにページが切り替わりますので、セットしたいページを選びます。



(2) セット状態にする

③ ボタンを約 2 秒間押します

→ 設定日の「年」が点滅します。

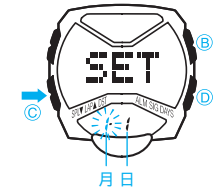


(3) セット箇所を選ぶ

④ ボタンを押します

→ **④** ボタンを押すごとに点滅箇所が「年 月 日 年...」の順で移動しますので、合わせた箇所を点滅させます。

表示が点滅しているときに**⑤** ボタンと**⑥** ボタンを同時に押すと、「CLR」と表示されて、今日の日付がセットされます。



(4) 点滅箇所のセット

⑥ ボタンを押します

→ **⑥** ボタンを押すごとに点滅箇所の数字が進みます。
 押し続けると早送りします。



(3)~(4)の操作を繰り返して、「設定日」をセットします。

「年」は1940~2039年の範囲内でセットできます。

(5) セットを終わる

⑦ ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。
 セットを終わると、今日から設定日までの日数を自動的に計算して表示します。
 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。

設定した「月・日」になると

設定した「月・日」になると、時刻・カレンダーモード、デイカウンターモードの該当ページでDAYSマークが点滅して知らせてくれます。

<時刻・カレンダーモード>



アラーム・時報の使い方

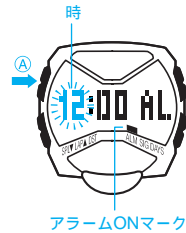
アラームは分単位でセットでき、セットした時刻になると20秒間の電子音が鳴ります。また、毎正時(00分)に時報を鳴らすこともできます。

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、**A** ボタンを約2秒間押します

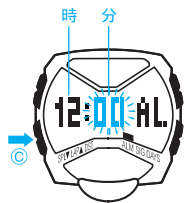
→アラーム時刻の「時」が点滅します。このとき、アラームが自動的にONになり、アラームONマークが点灯します。



(2) セット箇所を選ぶ

C ボタンを押します

→ **C** ボタンを押すごとに点滅箇所が「時」「分」で移動しますので、合わせたい箇所を点滅させます。



(3) 点滅箇所のセット

D 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ます。押し続けると早送りします。



(2)~(3)の操作を繰り返して、「アラーム時刻」をセットします。

「時」のセットのとき午前/午後(P) または24時間制にご注意ください。

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。

(4) セットを終わる

A ボタンを押します

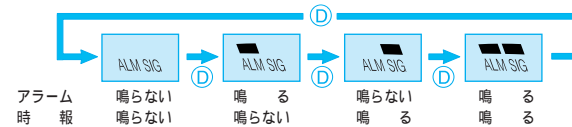
→点滅が止まり、セット完了です。

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。

アラーム・時報のON / OFF 設定

アラームモードのとき、**D** ボタンを押します

→ **D** ボタンを押すごとに、アラームONマークと時報ONマークが点灯/消灯を繰り返します。それぞれのマークが点灯しているときにONとなり、アラーム・時報が鳴ります。



鳴っているアラーム音を止めるには
いずれかのボタンを押します。

モニターアラーム

アラームモードのとき、**D** ボタンを約2秒間押し続けると、押し続けている間、アラーム音が鳴ります。