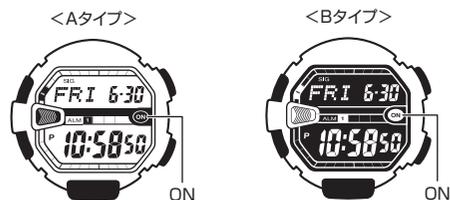


液晶表示について

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



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
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。

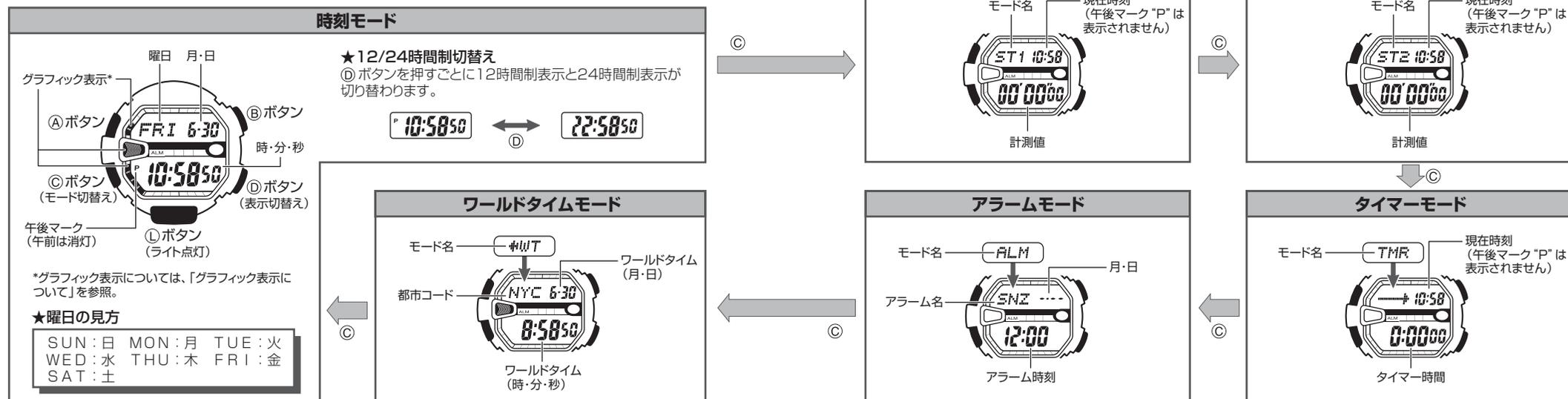
※ 操作音がOFFでも、アラーム音、時報音、タイマーのタイムアップ音、ストップウォッチ1のオートスタート音は鳴ります。



操作のしくみと表示の見方

◎ ボタンを押すごとに、以下の順でモードが切り替わります。

※ アラームモードのまま2～3分間すると、自動的に時刻モードに戻ります。



ライト点灯について

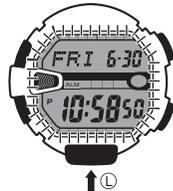
本機の表示部にはELパネル（エレクトロルミネッセンスパネル）が内蔵されており、暗いときにライトを点灯させて時刻を見ることができます。また、時計を傾けるとライトが点灯するオートライト機能もあります。

■ 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

① ボタンを押します

- ① ボタンを押すとライトが点灯します。
- ※ 点灯時間は約3秒間と約5秒間のいずれかを選ぶことができます（「ライト点灯時間の切替え」参照）。



※ オートライトOFFのときも①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、どのモードのときでも、時計を傾げるだけでライトが約3秒間または約5秒間点灯します。

準備：時刻モードのとき、②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。



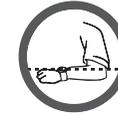
※ オートライトONのとき、②ボタンを約3秒間押し続けるとオートライトOFF（オートライトONマーク消灯）に戻ります。

● 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。



〈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。
- 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②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。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3秒間または約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。

■ ライト点灯時間の切替え

1. セット状態にする 時刻モードのとき

① ボタンを約1秒間押しします

→ 秒が点滅します。



2. 点灯時間を選ぶ

② ボタンを押します

→ ②ボタンを押すごとに約3秒間と約5秒間が切り替わります。

- ※ ♡マーク=約3秒間
- ※ ※マーク=約5秒間



3. セットを終わる

③ 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。

報音フラッシュ機能について

報音フラッシュ機能をONにしていると、アラーム・時報、ストップウォッチ1のオートスタート音、タイマーのタイムアップ音に連動して、ライトが点滅します。

■ 報音フラッシュ機能のON/OFF設定

時刻モードのとき

④ ボタンを約3秒間押しします



→ 報音フラッシュ機能のON/OFFが切り替わります。

※ 報音フラッシュ機能をONに切り替えたときにライトが2回点灯し、OFFに切り替えたときにライトが1回点灯します。

※ 報音フラッシュ機能をONにしているときは、フラッシュONマークが点灯します。

※ ④ボタンを押したときに、12時間制表示/24時間制表示も切り替わりますので、ご注意ください。

グラフィック表示について

本機には時計表示のまわりに3つのグラフィック表示があります。各グラフィック表示の点灯/消灯のしかたは、モードによって異なります。



モード	グラフィック表示1
時刻	現在時刻の秒に連動して点灯/消灯します（1秒単位）
ストップウォッチ1 ストップウォッチ2	計測中に点灯/消灯します
タイマー	計測中に点灯/消灯します
アラーム	点灯しません
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（1秒単位）

※ グラフィック表示2は、全てのモードでストップウォッチ1の計測値に連動して点灯/消灯します（5分単位）。

※ グラフィック表示3は、全てのモードでストップウォッチ2の計測値に連動して点灯/消灯します（5分単位）。

ストップウォッチの使い方

「操作のしくみと表示の見方」にしたがい**ⓐ** ボタンを押して、ストップウォッチ1(または2)にします。

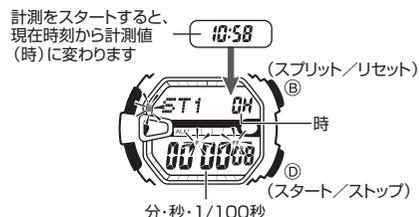
計測のしかた

ストップウォッチ1(または2)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、表示は止まりますが、内部では計測を続けるスプリット計測となります("SPL"表示)。
※スプリット計測中にモードを切り替えると、スプリットは解除されます。
- ★計測終了後 **ⓐ** ボタンを押すと、計測値が0に戻ります(リセット)。

●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。

●スプリットタイム(途中経過時間)の計測



●1・2着同時計測



■オートスタート機能(ストップウォッチ1のみ)

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。

●オートスタート表示にするには

計測リセット状態のとき

ⓐ ボタンを押します

⇒ **ⓐ** ボタンを押すごとに通常表示とオートスタート表示とが切り替わります。

※オートスタート表示にする、と、カウントダウン秒数が表示されます。

<オートスタート表示>
カウントダウン秒数



●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

ⓐ 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即スタートするときは、**ⓐ** 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。

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。

■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

準備: ワールドタイムモードのとき、**ⓐ** または **ⓑ** 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。

ⓐ ボタンを約1秒間押します

⇒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、**ⓐ** ボタンを約1秒間押す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。



ワールドタイムモードでは、世界29タイムゾーン(48都市)の時刻を簡単に知ることができます。

※ワールドタイムモードに切り替えると、前回選んだ都市の時刻を表示します。

※時刻モードで基本時刻(ホームタイム)および時差をセットすると、時差にしたがい他の都市の時刻も自動的にセットされます。

■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進み、**ⓑ** ボタン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。



■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	PAR	+1	パリ	KBL	+4.5	カブール
HNL	-10	ホノルル	MCM	+1	モンテカルロ	KHI	+5	カラチ
ANC	-9	アнкаレジ	ROM	+1	ローマ	DEL	+5.5	デリー
LAX	-8	ロサンゼルス	BER	+1	ベルリン	DAC	+6	ダッカ
DEN	-7	デンバー	STO	+1	ストックホルム	RGN	+6.5	ヤンゴン
MEX	-6	メキシコシティ	ATH	+2	アテネ	BKK	+7	バンコク
CHI	-6	シカゴ	JNB	+2	ヨハネスブルグ	SIN	+8	シンガポール
NYC	-5	ニューヨーク	ANK	+2	アンカラ	HKG	+8	香港
CCS	-4	カラカス	NIC	+2	ニコシア	BJS	+8	北京
YYT	-3.5	セントジョンズ	HEL	+2	ヘルシンキ	PER	+8	パース
RIO	-3	リオデジャネイロ	CAI	+2	カイロ	SEL	+9	ソウル
BUE	-3	ブエノスアイレス	JRS	+2	エルサレム	TYO	+9	東京
RAI	-1	プライア	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
DKR	+0	ダカール	THR	+3.5	テヘラン	NOU	+11	ヌーメア
MAD	+1	マドリッド	DXB	+4	ドバイ	WLG	+12	ウェリントン

※この表は2005年12月現在作成のものです。

※この表の時差は協定世界時(UTC)を基準としたものです。

タイマーの使い方

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

タイマー時間は1分単位で24時間ま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。また、タイムアップ後も自動的に計測を繰り返すオートリピートタイマーとしても使えます。

■ 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、使い方に合わせて好きな方を選ぶことができます。

* タイマー方法の選び方については「タイマーのセット」参照。

● 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。

■ 電子音の報音について

本機のタイマーは以下のように電子音が鳴ります。

* 予告音のON/OFF設定については「タイマーのセット」参照。

● 予告音 ON に設定したときは

残り時間5分10秒～5分のとき	1秒ごとに電子音が鳴ります。
残り時間4分～1分のとき	1分ごとに電子音が鳴ります。
残り時間30秒	電子音が1秒鳴ります。
残り時間10秒～0秒（タイムアップ）	1秒ごとに電子音が鳴ります。

* セットした時間が5分以下のときは途中から鳴ります。

● 予告音 OFF に設定したときは

セットした時間を経過すると10秒間の電子音でタイムアップを知らせます。

* 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。

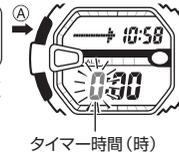
■ タイマーのセット

1. セット状態にする

タイマーモードのとき

ⓐ ボタンを約1秒間押しします

→ タイマー時間の「時」が点滅します。



タイマー時間（時）

2. 「時」をセットする

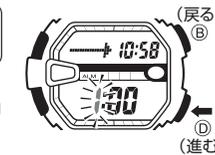
ⓐ または **ⓑ** ボタンを押します

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

* **ⓐ**・**ⓑ** ボタンとも、押し続けると早送りします。

* 0～23（時）までセットできます。

* タイマー時間を24時間に設定するときは、表示を“0:00”にします。



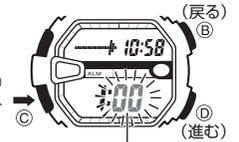
(進む)

3. 「分」をセットする

ⓐ ボタンを押します

→ 「分」が点滅します。「分」も「時」と同様に **ⓐ** または **ⓑ** ボタンでセットします。

* 0～59（分）までセットできます。



タイマー時間（分）

4. タイマー方法を選ぶ

ⓐ 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リピートタイマー“”とオートリピートタイマー“”が切り替わります。



オートリピートマーク

5. 予告音の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/OFFが切り替わります。

* ♪ ON = 予告音 ON
♪ OFF = 予告音 OFF



6. 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。

■ 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

ⓐ 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。

* 計測は1秒単位で行ないます。

* 計測中はグラフィック表示が点灯/消灯します。



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

アラーム・時報の使い方

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

■ アラームについて

● 通常アラーム (AL1 ~ AL4)

設定した時刻になると 20 秒間の電子音が鳴ります。

● スヌーズアラーム (SNZ)

設定した時刻になると 20 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。

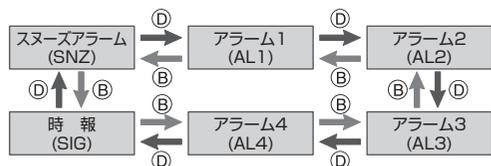
■ アラーム時刻のセット

1. アラームを選ぶ

アラームモードのとき

ⓐ または **ⓑ** ボタンを押します

→ **ⓐ** または **ⓑ** ボタンを押すごとに、以下の順で表示が切り替わります。セットしたいアラームを選びます。

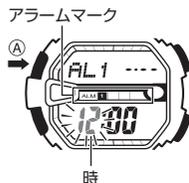


2. セット状態にする

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

→ 「時」が点滅します。

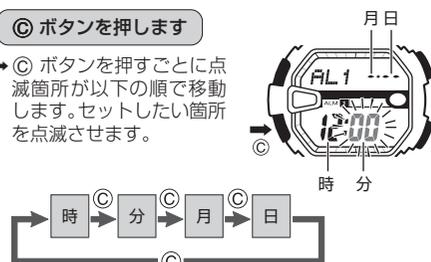
※ アラームマークが点灯して、自動的にアラーム ON になります。なお、スヌーズアラームのときはスヌーズマーク "SNZ" が点灯します。



3. セット箇所を選ぶ

ⓒ ボタンを押します

→ **ⓒ** ボタンを押すごとに点滅箇所が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。

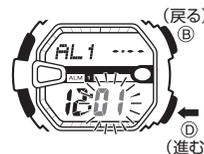


4. 点滅箇所をセットする

ⓐ または **ⓑ** ボタンを押します

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

※ **ⓐ**・**ⓑ** ボタンとも、押し続けると早送りします。
※ 「月・日」をセットしないときは、「-」または「--」を表示させます。



手順3~4の操作を繰り返して、アラーム時刻をセットします。

※ 「時」のセットのとき午前/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。

※ 「時・分」に加えて、「月・日」をセットすることにより、以下のようにアラームの鳴るタイミングが選べます。

- ・ 毎日鳴らす → 「時・分」のみセット
- ・ 1ヶ月間毎日鳴らす → 「月・時・分」のみセット
- ・ 毎月同じ日に鳴らす → 「日・時・分」のみセット
- ・ 指定月日に鳴らす → 「月・日・時・分」全てセット

5. セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま 2~3 分間すると、自動的に点滅が止まります。

■ アラームの ON / OFF 設定

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

Ⓐ ボタンを押します

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

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



	スヌーズアラーム	アラーム 1	アラーム 2	アラーム 3	アラーム 4
マーク	SNZ	ALM 1	ALM 2	ALM 3	ALM 4

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

■ モニターアラーム

アラームモードで **ⓐ** ボタンを押し続けると、押ししている間、電子音が鳴ります。

■ 時報について

毎正時 (00 分のとき) に「ビッピッ」と電子音を鳴らすことができます。

■ 時報の ON / OFF 設定

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

Ⓐ ボタンを押します

→ **Ⓐ** ボタンを押すごとに、時報の ON / OFF が切り替わります。

※ 時報マークが点灯しているときに ON となり、時報が鳴ります。



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1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 Ⓓ 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/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. ホームタイムの時差を選ぶ

Ⓒ 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「UTCからの時差」が0.5時間ずつ進み、Ⓔ ボタンを押すごとに戻ります。

* 時差に該当する主な都市については、「都市コード一覧」参照。

※ UTC = 協定世界時

※ Ⓓ・Ⓔ ボタンとも、押し続けると早送りします。

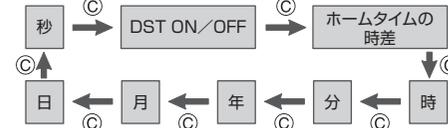
※ 時差を設定してから、時刻セットを行なってください。



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。



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。



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。

※「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。

6. 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。