

CASIO®

P

方位・高度・気圧・温度計測機能

5365P*JA

取扱説明書

5365

このたびは、本機をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
ご使用前に本書の「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
本書はお読みになった後も、大切に保管してください。

◆十分に充電してお使いください

- ご使用いただく前に、まずは時計の充電量をご確認ください。



参照 充電量の確認…P.15

◆計測機能について


- 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。

 参照 方位計測…P.40 高度計測…P.47
気圧計測…P.57 温度計測…P.64


- 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（磁気アクセサリーなど）、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。

 参照 方位を計測する…P.40

 参照 方位を補正する…P.42

- 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、同じ場所で計測する場合も時間の経過により気圧が変化すると、高度計の値も変化します。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。登山などでご使用いただく際は、実際にご使用いただく場所の高度（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。

 参照 高度を計測する…P.47

 参照 高度の計測値を補正する…P.48

この時計の特長

この時計は、次の機能を備えています。

◆光で発電して動きます

太陽や照明の光によって発電します。電気エネルギーを充電しながら、時計は動作します。

→ P.17

◆正確な時刻がわかります

時刻情報を乗せた電波を受信し、正確な時刻を表示します。

→ P.22

◆方位がわかります

北の方向や目標の方位を調べることができます。

→ P.40

◆高度を計測できます

現在地の高度を計測できます。日時や高度を記録できます。2点間の高度差を計測できます。

→ P.47

◆気圧を計測できます

気圧傾向の表示、注意すべき気圧変化の通知もできます。

→ P.57

◆温度を計測できます

→ P.64

◆高度の記録を確認できます

記録の確認や削除ができます。

→ P.66

◆ストップウォッチとして使えます

経過時間を計測できます。

→ P.70

◆タイマーとして使えます

設定時間をカウントダウン計測します。予定の時間になると、タイムアップ音でお知らせします。

→ P.71

◆アラームを設定できます

設定した時刻になると、アラーム音でお知らせします。

→ P.73


◆ワールドタイムがわかります


世界 29 都市 (29 タイムゾーン) と UTC (協定世界時) の時刻を表示できます。


→ P.77

安全上のご注意

絵表示について 本書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するため、色々な絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。

 **危険** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

 **警告** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が想定される内容を示しています。

 **注意** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



△記号は「気をつけるべきこと」(注意)を意味しています(左の例は感電注意)。



⊘記号は「してはいけないこと」(禁止)を意味しています(左の例は分解禁止)。



●記号は「しなければならないこと」(強制)を意味しています(左の例は電源プラグをコンセントから抜く)。

⚠ 警告**スキューバダイビングには使用しないでください**

本機をスキューバダイビングに使用しないでください。

- 本機はダイバーズウォッチではありません。誤って使用すると、事故の原因となります。

**電池の取り扱いについて**

本機で使用しているボタン電池を取り外した場合は、誤ってボタン電池を飲むことがないようにしてください。特に小さなお子様にご注意ください。

電池は小さなお子様の手の届かない所へ置いてください。万一、お子様が飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談してください。

注意

お手入れについて

ケース・バンドは汚れからさびが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。ケース・バンドは常に清潔にしてご使用ください。特に、海水に浸した後放置しておくとしび易くなります。

かぶれについて

時計の本体およびバンドは、直接肌に接触していますので、使用状態によってはかぶれを起こす恐れがあります。

- ① 金属・皮革に対するアレルギー
 - ② 時計の本体およびバンドの汚れ・さび・汗等
 - ③ 体調不良等
- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。
 - 「抗菌防臭バンド」は汗などによる細菌の繁殖を抑え、においの発生を防ぐもので、皮膚のかぶれを防ぐものではありません。
 - 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

⚠ 注意**分解しないでください**

本機を分解しないでください。けがをしたり、本機が故障する原因となることがあります。

**データ控えを作ってください**

記憶させた内容は、ノートなどに書くなどして、本機とは別に、必ず控えを残してください。本機の故障、修理や電池消耗により、記憶内容が消えることがあります。

**ご使用にあたって**

時計表示の確認は、思わぬ転倒やけがの予防のため、十分に安全が確認された場所で行ってください。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。

時計着脱の際に、バンドの中留で爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。

注意

ご使用にあたって

思わぬけがやアレルギーによるかぶれを防ぐため、就寝時は時計をはずすなど十分にご注意ください。

幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のけがやアレルギーによるかぶれを防ぐため、時計をはずすなど十分にご注意ください。

時計本体（裏ぶたを含む）やバンドに製品保護シールが付いている場合は、ご使用になる前に必ずはがしてください。シールをはがさずにご使用になると、「時計本体やバンド」と「シール」との隙間に汚れが付着し、さびやかぶれの原因となることがあります。

オートライト作動時のご使用について

オートライト作動状態のとき、本機を腕につけて自動車などを運転すると、不用意にライトが点灯し、運転の妨げになり危険ですのでおやめください。交通事故の原因となることがあります。

目次

この時計の特長	1	受信場所	24
安全上のご注意	2	電波を受信するには	24
本書について	10	受信のご注意	28
本文中の記号について	10	モードの種類と切り替え	29
各部の名称について	10	各モードでできること	29
液晶表示について	11	モードの切り替え	30
ご使用になる前に	12	共通機能	32
りゅうずの操作	12	針が液晶表示と重なったら	33
充電量の確認	15	都市の設定と時計の合わせ方	35
時刻と日付の設定	16	ホーム都市、サマータイムの設定	35
光で充電（ソーラー充電）	17	時刻、日付、12/24 時間制の調節	37
充電するには	17	方位計測	40
充電不足や充電切れ	18	方位を計測する	40
充電にかかる時間	20	方位を補正する	42
節電（パワーセービング機能）	21	方位計測のご注意	45
自動的に時計を合わせる	22	高度計測	47
電波の受信範囲と条件	23	高度を計測する	47
		高度の計測値を補正する	48

高度計測とデータ記録.....	49	計測する.....	70
基準点からの高度の変化を計測する.....	53	タイマー	71
高度計測のご注意.....	55	タイマーモードを選ぶ.....	71
気圧計測	57	計測時間を設定する.....	71
気圧を計測する.....	57	計測する.....	72
気圧の変化や傾向を確認する.....	58	タイムアップ音を止める.....	72
気圧の計測値を補正する.....	62	アラーム・時報	73
気圧計測のご注意.....	63	アラームモードを選ぶ.....	73
温度計測	64	アラーム時刻を設定する.....	74
温度を計測する.....	64	アラーム・時報のオン/オフ.....	75
温度の計測値を補正する.....	65	アラーム音を止める.....	76
温度計測のご注意.....	65	モニターアラーム.....	76
高度記録を確認する	66	ワールドタイム	77
記録したデータを表示する.....	66	ワールドタイムモードを選ぶ.....	77
データを選んで消去する.....	68	ワールドタイム都市、サマータイムの設定.....	78
すべてのデータを消去する.....	69	ホーム都市とワールドタイム都市を入れ替える.....	79
ストップウォッチ	70	UTC（協定世界時）に切り替える.....	80
ストップウォッチモードを選ぶ.....	70		

ライト	81	主な機能表示	92
ボタンを押して点灯させる	81	製品仕様	93
自動的に点灯させる（オートライト）	81	ご使用上の注意	99
点灯時間を切り替える	83	お手入れについて	103
針のずれ補正	84	本製品で使用している電池について ..	104
針のずれを補正する	84	金属バンドの駒詰めについて	104
各種の設定	85	UTC（協定世界時）とタイムゾーン ..	105
ボタン操作音の設定／解除	85	都市コード一覧表	106
節電（パワーセービング機能）の設定／解除	85		
故障かな？と思ったときは	87		
時刻設定	87		
高度の計測	87		
方位の計測	88		
気圧の計測	89		
方位、高度、気圧、温度の計測	89		
ワールドタイム	89		
充電	90		
電波受信	90		

本書について

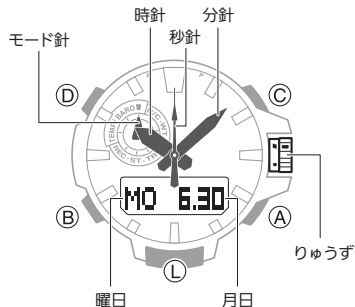
本文中の記号について

- 注意**：誤った使用方法によるけがや故障を防ぐための情報を記載しています。
- 重要**：正しく使用するために必要な情報を記載しています。
- 参考**：各機能や操作の説明に関する補足情報を記載しています。
- ：詳細の説明や関連する項目などの参照ページを案内しています。

各部の名称について

この時計は、(A)～(D) ボタン、(L) ボタン、および、りゅうずで操作します。また、各表示部の意味は以下のとおりです。

- モードの種類と切り替え…P.29
- 主な機能表示…P.92



参考

- この取扱説明書では各ボタンの操作を説明するために、図に記載した文字を使用しています。
- この取扱説明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。

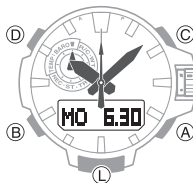
液晶表示について

製品によって、液晶表示のタイプが異なります。本書に記載しているイラストは、視認性を考慮して「白地に黒」で描写しています。ご使用になる製品によっては、本書に記載しているイラストの黒い部分（「曜日、月日」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。

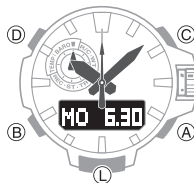
- 液晶表示のタイプは製品によって決まっています。1つの製品でタイプを切り替えることはできません。

例

< Aタイプ >



< Bタイプ >



ご使用になる前に

りゅうずの操作

りゅうずはロック構造になっており、ロックを解除してから「引く・回す・戻す」の操作をします。

✔重要

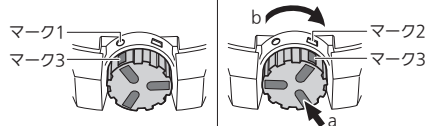
- 日常のご使用では、りゅうずを必ずロックしておいてください。誤操作および衝撃による損傷を予防できます。

◆ロックする

- ① りゅうずを戻した状態にします（後述の「引く・回す・戻す」参照）。

戻す前にロック作業をすると、意図しない設定になることがあります。ご注意ください。

- ② 下記の操作で、りゅうずをロックします。



1. りゅうずを回して、マーク3※をマーク1に合わせます。
 2. りゅうずを押しながら(a)止まるまで右に回して(b)、マーク3をマーク2に合わせます。
- ※ マーク3は3つあります。いずれを使用してもかまいません。

りゅうずを軽く引いてみて、引き出せない状態（ロック状態）になっていることを確認してください。

◆ロックを解除する




りゅうずを回して、マーク3をマーク1の位置に戻します。

◆引く・回す・戻す

✔重要

- これらの操作をする前に、必ずロックを解除してください。



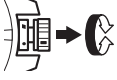
本書のイラストでは、以下のように表現します。

引く	回す	戻す
		

りゅうずを回すと、以下の操作で針の動きやデジタル表示を早送り／早戻しすることができます。早送り／早戻しには2段階あります。

早送り1／早戻し1は、針とデジタル表示の両方で使用できます。

早送り2／早戻し2は、手動で時刻の「分」や「時」を合わせるとき、針をより早く動かすために使用できます。

早送り1/ 早戻し1		りゅうずを引いた状態で、時計方向(早送り)または、時計方向と逆(早戻し)に素早く3度回す
早送り2/ 早戻し2		早送り1/早戻し1のときに、りゅうずを素早く3度回す
解除		りゅうずを逆方向に回す、またはボタンを押す

ご使用になる前に

☰ 参考

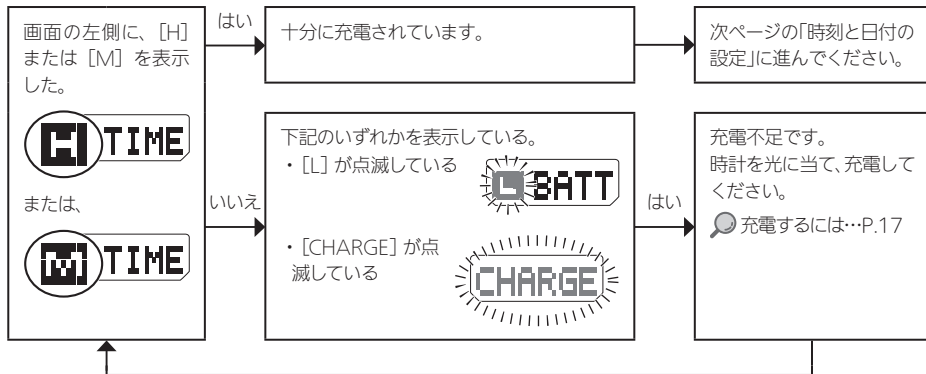
- 早送り／早戻しは、以下の操作で使うことができます。
 - 時刻や日付の調節
 - 方位計測の磁気偏角補正
 - 高度計測の高度補正
 - 気圧計測の気圧補正
 - 温度計測の温度補正
 - タイマーの設定
 - アラーム時刻の設定
- りゅうずを引いた状態で2分以上何も操作しないと、以下の表示が出て操作が効かなくなります。その場合は、りゅうずをいったん戻した後、再度引いてください。
りゅうずを引いた後の操作が無効である場合は、りゅうずを引いた直後に以下の表示が出ます。この場合はりゅうずを戻してロックしてください。
針のずれを補正する際も以下の表示が出ます。

🔍 針のずれ補正…P.84



充電の確認

⑧ ボタンを2秒以上押し続けて時刻モードに切り替え、画面で充電の状態を確認してください。



- ・ [L] が点滅するときは、秒針が2秒ごとに動きます。
- ・ [CHARGE] が点滅するときは、すべての針が12時位置に移動して停止します。

時刻と日付の設定

時刻と日付の表示を確認して、チャートに従ってください。


時刻と日付が合っている。

はい

そのまま使用できます。

いいえ



使用する地域(タイムゾーン)の都市およびサマータイムを設定してください。

 ホーム都市、サマータイムの設定…P.35


参考

- 工場出荷時の初期設定は、以下の通りです。
 - ホーム都市：東京 (TYO)
 - サマータイム設定：AUTO

時刻と日付を合わせてください。

- 電波を受信できる場所で使用する場合
 電波を受信するには…P.24
- 電波を受信できない場所で使用する場合
 時刻、日付、12/24 時間制の調節…P.37

重要

- どのモードで操作していても、りゅうずを引いていないときは、**ⓑ** ボタンを約 2 秒間押し続けると時刻モードに戻ります。1 つのボタン操作で時刻モードに戻りたいときにお使いください。
- この時計を主に日本以外の国で使用する場合は、使用するタイムゾーンを確認して都市およびサマータイム (DST) を設定してください。
 UTC (協定世界時) とタイムゾーン…P.105
- 都市とサマータイム (DST) を正しく設定しないと、以下の原因となります。
 - 電波を受信しない
 - ワールドタイムの時刻が正しく表示されない

光で充電（ソーラー充電）

この時計は、ソーラーパネルで発電した電気を充電したバッテリー（二次電池）で動作します。

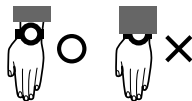
- ソーラーパネルは文字板と一体になっています。
- 文字板に十分な光が当たっているときに、発電と充電をします。

ご使用の際は、文字板（ソーラーパネル）に光を当てるように心がけてください。

充電するには



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ください。1 ヶ月に 1 回、半日ほど日光に当てて充電すると、より安定した状態で使用できます。



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。

注意

- 充電の際、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。

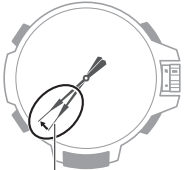

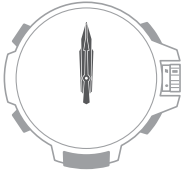
充電不足や充電切れ

✓重要

- 充電不足のときは、速やかに文字板に光を当てて充電してください。充電切れになるとすべての機能が停止し、記録したデータはすべて消去され、すべての設定がご購入時の初期設定に戻ります。




◆バッテリー充電警告機能

充電不足や充電切れになると、時刻モードの針の動きと液晶表示で確認できます。

充電不足	充電切れ	
 <p>秒針</p>		
<p>秒針が 2 秒ごとに動きます</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● すべての針が 12 時位置で停止します ● 液晶表示に [CHARGE] が点滅します 	<ul style="list-style-type: none"> ● すべての針が 12 時位置で停止します ● 液晶表示が不灯になります

充電切れのときに、しばらく光を当て続けると、[CHARGE] が点滅します。これは、充電を開始したことを示します。

③ ボタンを2秒以上押し続けて時刻モードに切り替えたときの表示で、充電の状態を確認できます。

表示	充電レベル	充電状態	時計の状態
	1	良好	通常
	2		
 ↓1秒後 	3	充電不足	[L] が点滅します。以下の機能が使用できなくなります。 <ul style="list-style-type: none"> • 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)
	4	充電不足	[CHARGE] が点滅しているときは、すべての機能が使用できなくなります。
すべて消灯	5	充電切れ	すべての機能停止 (すべてのデータと設定が消去されます)。
		一時的な電池消耗	[RECOVER] が点滅しているときは、すべての機能が一時的に使用できなくなります。

☰ 参考

- 直射日光や強い光が当たる場所で充電すると、一時的に実際の充電量よりも高いレベルを表示することがあります。

充電にかかる時間

充電の目安として、下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

環境(照度)	充電時間
晴れた日の屋外など(50,000ルクス)	8分
晴れた日の窓際など(10,000ルクス)	30分
曇りの日の窓際など(5,000ルクス)	48分
蛍光灯下の室内など(500ルクス)	8時間

◆ 充電量の回復に必要な時間

充電レベル	レベル5▶レベル4▶レベル3▶レベル2▶レベル1				
充電状態	充電切れ	充電不足	充電不足	良好	良好
表示	すべて消灯	CHARGE	L	M	H
晴れた日の屋外など(50,000ルクス)		約3時間		約22時間	約6時間
晴れた日の窓際など(10,000ルクス)		約7時間		約83時間	約22時間
曇りの日の窓際など(5,000ルクス)		約10時間		約134時間	約36時間
蛍光灯下の室内など(500ルクス)		約119時間		—	—

☰ 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)

パワーセービング機能とは、午後 10 時から午前 6 時の間に、時計を暗い場所に置いておくると自動的に節電状態になる仕組みです。

- 節電状態には、レベル 1 とレベル 2 の 2 段階があります。

節電レベル	節電開始までの所要時間	時計の状態
レベル 1	暗い場所に置いてから約 1 時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 秒針が停止します。 ● すべての表示が消灯します。 ● すべての機能は作動しています。
レベル 2	レベル 1 の状態が 6 ~ 7 日間	<ul style="list-style-type: none"> ● すべての針が 12 時位置で停止します。 ● すべての表示が消灯します。 ● 時計機能のみ作動しています。

☰ 参考


- 節電状態は、以下の方法で解除します。
 - 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作動させる
- 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。
- 気圧傾向インフォメーションを設定すると節電状態にはなりません。
 - 🔍 注意すべき気圧の変化があるかどうか確認する (気圧傾向インフォメーション) …P.60
- ストップウォッチモードまたはタイマーモードのときは節電状態になりません。
- パワーセービング機能は設定/解除の切り替えができません。
 - 🔍 節電 (パワーセービング機能) の設定/解除…P.85

自動的に時計を合わせる

この時計は、時刻情報を乗せた標準電波（以降、電波）を受信することで、正確な時刻と日付を表示します。

✔重要

- 電波を受信するためには、受信機能に対応している都市を設定しておく必要があります。


 ホーム都市、サマータイムの設定…P.35

☰参考





- 日本で使用する場合は、ご購入時の初期設定から変更する必要はありません。ご購入時の初期設定は以下の通りです。
 - ホーム都市：東京（TYO）
 - サマータイム設定：AUTO

受信機能に対応している地域の代表都市

ホーム都市	受信する電波
TOKYO(TYO)	日本の標準電波（JJY）
HONG KONG(HKG)	中国の標準電波（BPC）
NEW YORK(NYC) / CHICAGO(CHI) / DENVER(DEN) / LOS ANGELES(LAX) / ANCHORAGE(ANC) / HONOLULU(HNL)	アメリカの標準電波（WWVB）
LONDON(LON) / PARIS(PAR) /ATHENS(ATH)	イギリスの標準電波（MSF） ドイツの標準電波（DCF77）

 都市コード一覧表…P.106

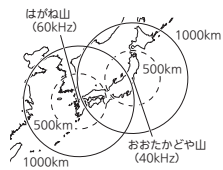
✔重要

- 電波を受信できない地域や都市で使用するときは、手動で時刻を設定してください。
 -  ホーム都市、サマータイムの設定…P.35
 -  時刻、日付、12/24時間制の調節…P.37
 -  UTC（協定世界時）とタイムゾーン…P.105
 -  都市コード一覧表…P.106

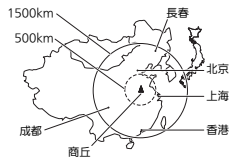
電波の受信範囲と条件

送信所の位置

<日本 (JJY) >



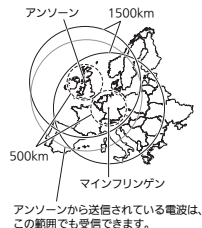
<中国 (BPC) >



<アメリカ (WWVB) >



<イギリス (MSF) / ドイツ (DCF77) >

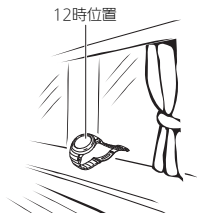


参考

- 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。内側の円の範囲を越えると電波が弱くなりますので、それらの影響はより大きくなります。
- この時計を使用する国と電波を送信している国で、サマータイム制度の有無や実施期間などが異なる場合は、正しい時刻を表示しないことがあります。
- 中国は2013年6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、正しい時刻を表示しないことがあります。

受信場所

- 金属を避けて、時計の 12 時位置を窓に向けて置いてください。電波を受信させている間は、なるべく時計を動かしたり、操作をしたりしないでください。通常、夜間の方が電波を受信しやすくなります。
- 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
 - 高圧線の近く
 - 山間部、山の裏側



電波を受信するには

受信方法には、決まった時刻に自動的に受信する自動受信と、ボタン操作で受信する手動受信があります。受信には通常で 2 ~ 10 分、状況によっては最大で 20 分かかります。

✔ 重要

- 使用する地域に応じた都市を設定していないと電波を受信できません。

🔍 ホーム都市、サマータイムの設定…P.35

◆ 自動的に電波を受信する


● 時計を受信しやすい場所に置きます。

受信が成功すると自動的に時刻を補正して、時刻モードに戻ります。

- 電波を常に自動受信しているわけではありません。午前 12 時から午前 5 時の間に、1 日最大 6 回（中国は 1 日最大 5 回）自動受信します。ただし 1 日 1 回受信に成功すれば、その日は自動受信しません。
- 受信に失敗した場合は、時刻に変化がありません。

◆自動受信の設定／解除

電波の受信に対応している都市をホーム都市に選んでいる場合は、自動受信の設定／解除ができます。


 受信機能に対応している地域の代表都市…P.22

①時刻モードで、**ⓑ** ボタンを 8 回押します。

受信モードに切り替わります。

[R/C] を表示し、約 1 秒後に前回の受信月日と受信時刻を交互に表示します。

- これまで一度も受信に成功していないときは、[-:-] と [-:-] を表示します。

 モードの切り替え…P.30

②りゅうずを引きます。

現在の自動受信の状態 ([ON] または [OFF]) が点滅します。

- 時針、分針、秒針は 2 時位置に移動します。



③りゅうずを回して、[ON] (設定) または [OFF] (解除) を選びます。

④りゅうずを戻します。

設定が完了して、手順 1 の表示に戻ります。

- **ⓑ** ボタンを押すと時刻モードに戻ります。

☰参考

- 受信に成功すると、最終受信月日の画面で [RC] が点灯します。受信に失敗した場合でも、前回の受信 (24 時間以内) が成功しているときは、[RC] が点灯しています。

◆手動で電波を受信する

①時刻モードで、**ⓑ** ボタンを8回押します。

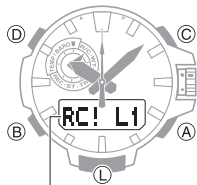
受信モードに切り替わります。

②**Ⓐ** ボタンを2秒以上押し続けます。[RC] が点滅した後、[RC!] が点灯したら指を離します。

受信を開始します。

- 電波の受信中は、受信状態レベル (L1、L2、L3) を表示します。

🔍 受信状態のレベル表示について…P.27



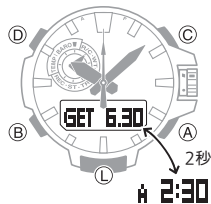
受信を開始すると点灯します

🗨️参考

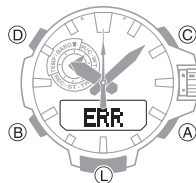
- 受信状態が安定するまで、約10秒かかる場合があります。
- 受信を中止したいときは、いずれかのボタンを押します。

受信が終了すると受信結果を表示します。

受信成功



受信失敗



🗨️参考

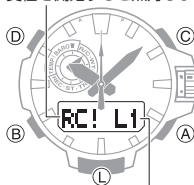
- いずれかのボタンを押す、または何も操作しないまま2～3分経過すると時刻モードに戻ります。
- 受信に失敗した場合は、周辺の受信環境をご確認になり、再度受信操作をしてください。

◆受信状態のレベル表示について

電波を受信しているときに、受信状態を以下のように表示します。受信中は、受信状態によってレベル表示が変化します。レベル表示を確認し、電波の受信状態が最も安定する所に時計を置いてください。

🔍 受信場所…P.24

受信を開始すると点灯します



受信状態レベル表示



🗨️ 参考

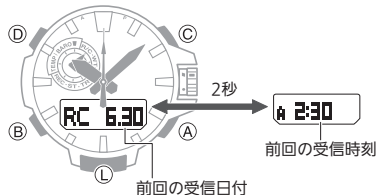
- 受信の条件が良好な場合でも、受信状態が安定するまで約10秒かかります。
- 天候、時間、環境などの影響で受信状態は変化します。

◆前回の受信日時を確認する

① 時刻モードで、Ⓑ ボタンを8回押します。

受信モードに切り替わります。

- 約1秒後に前回は受信した日付と時刻を表示します。
- これまで一度も受信に成功していないときは、[-:--]と[-:--]を表示します。



- 操作後は、Ⓑ ボタンを押すと時刻モードに戻ります。

受信のご注意

- 時刻モードのときに電波を自動受信します。
- 電波を受信して自動的に時刻を修正する際に、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。
- 以下の状態では、電波を受信することができません。
 - 充電不足のとき（充電量の表示が [L] 以下）
 - 節電レベル 2 のとき
 - 方位計測、気圧計測、温度計測、または、高度計測をしているとき
 - 気圧傾向インフォメーションが作動しているとき
 - タイマー計測しているとき
- 受信中にアラーム音が鳴ったときは、受信を中止します。
- 2099年12月31日までは電波を受信し、日付を自動で設定できます。2100年1月以降は受信できなくなります。
- 電波障害により誤った信号を受信したときは、再度電波を受信してください。
- 電波を受信しても時刻の修正ができないときは、平均月差±15秒の精度で動きます。

モードの種類と切り替え

この時計には、機能に応じた11のモードがあります。各モードでできることとモード切り替え操作は以下の通りです。また、各モードに共通している機能や操作は、32ページを参照してください。

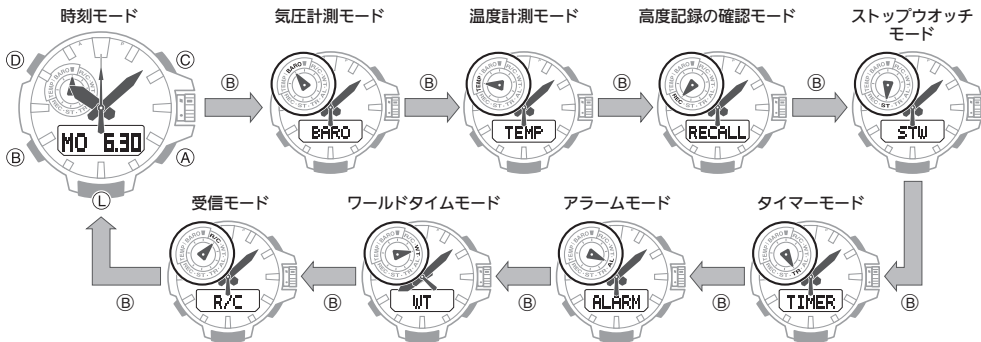
各モードでできること

モード	機能	参照ページ
時刻	<ul style="list-style-type: none">時刻、日付、曜日の表示都市、時刻、サマータイムの設定電波の自動受信	P.32 P.35 P.24
方位計測	方位や角度の計測	P.40
高度計測	<ul style="list-style-type: none">現在地の高度を表示計測した日時や高度を記録2点（基準点と現在地）間の高度差を計測	P.47
気圧計測	<ul style="list-style-type: none">現在地の気圧を表示気圧計測値のグラフ表示注意すべき気圧変化の通知（表示と音）	P.57

モード	機能	参照ページ
温度計測	現在地の温度を表示	P.64
高度記録の確認	高度計測モードで記録したデータの呼び出し	P.66
ストップウォッチ	経過時間の計測	P.70
タイマー	タイマーの設定、計測	P.71
アラーム	<ul style="list-style-type: none">アラーム時刻の設定アラームのオン/オフ時報のオン/オフ	P.73
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）の時刻を表示	P.77
受信	<ul style="list-style-type: none">自動受信の設定電波の手動受信受信結果の確認	P.24

モードの切り替え

② ボタンを押すごとに、以下のモードに切り替わります (31 ページもご覧ください)。



参考

- どのモードで操作していても、② ボタンを約 2 秒間押し続けると時刻モードに戻ります。ボタン操作音が設定されているときは、このときピピッと 2 回高い音が鳴ります。
- ボタン操作音が設定されているときは、② ボタンを押すごとに音が鳴ります。時刻モードに戻るときは、高い音が鳴ります。
🔊 ボタン操作音の設定/解除…P.85
- 充電量が不足しているときは音が鳴りません。ボタン操作音が設定されているのに音が鳴らないときは、充電してください。
🔊 充電量の確認…P.15

右記のボタン操作で、時刻モードと方位、高度を計測するモードに切り替わります。

✓重要

- 時刻モード、方位計測モード、高度計測モードは、右図のとおり直接切り替えができます。
- その他のモードから方位計測モードと高度計測モードに切り替えるには、まず時刻モードに切り替えてください。

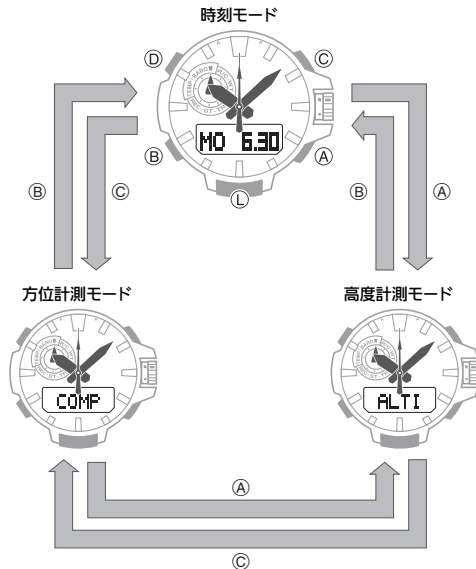
☰参考

- この時計は、3つのセンサーを内蔵しています。
 - 方位センサー
 - 圧力センサー
 - 温度センサー

計測には以下のセンサーを使います。

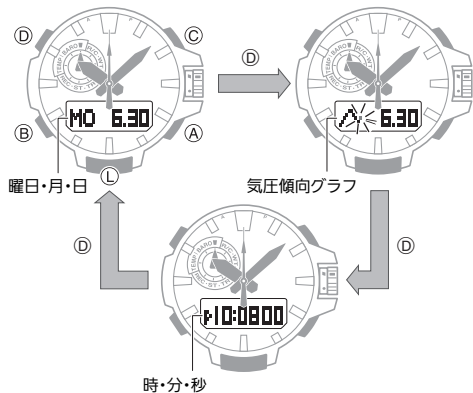
方位計測	方位センサー
高度計測	圧力センサー
気圧計測	圧力センサー
温度計測	温度センサー

- 高度は、圧力センサーで計測した気圧の変化量を換算して表示します。



モードの種類と切り替え

時刻モードでは、**ⓓ** ボタンを押すごとに表示が切り替わります。



共通機能

以下の機能と操作は各モードに共通しています。

◆時刻モードへの自動切り替え

- 各モードでりゅうずを引かないでも操作せず時間が経過すると、時刻モードに自動的に戻ります。

モード	経過時間
方位計測	約 1 分間
高度記録の確認、アラーム、受信	約 3 分間
高度計測	最短で 1 時間 最長で 12 時間
気圧計測、温度計測	約 1 時間

☰ 参考

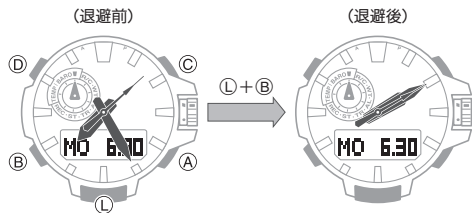
- りゅうずを引いたまま 2 分以上何も操作しなかったときは、14 ページをご覧になり、りゅうずを操作してください。

針が液晶表示と重なったら

液晶表示の上に針が重なって見づらいときは、針を液晶表示の上から一時的に退避させることができます。

◆針を退避させる

- ① ボタンを押しながら、② ボタンを押します。



針は2時位置に退避します。

◆退避を終了する（針を現在時刻の位置に戻す）

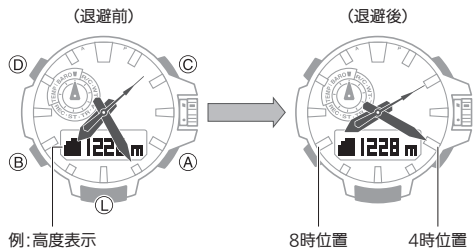
- ③ ④ のいずれかのボタンを押します。

☰ 参考

- 針が退避している状態で何も操作をしないと約10秒で、針は現在時刻の位置に戻ります。
- りゅうずを引くと針が2時位置に退避します。＊
りゅうずを戻すと針は現在時刻の位置に戻ります。
＊ 都市やサマータイムの設定(35ページ、78ページ)、手動で時刻や日付を合わせるとき(38ページ)は除きます。

◆針の自動退避

高度計測、気圧計測、温度計測で時針や分針が液晶表示に重なったときは、計測値を見やすくするために、液晶表示窓の4時位置または8時位置に一時的に針が退避します。約3秒後に針は退避前の状態に戻ります。



都市の設定と時計の合わせ方

時刻モードでは、現在の時刻と日付を設定・表示します。ホーム都市を設定して電波を受信すれば、自動的に正しい時刻と日付を表示することができます。

✔重要

- 電波を受信できない地域や都市で使用するとき、手動で時刻を設定してください。

🔍 時刻、日付、12/24 時間制の調節…P.37

ホーム都市、サマータイムの設定

ホーム都市は、都市コード一覧表の 29 都市(29 タイムゾーン) と UTC (協定世界時) の中から、この時計を使用する場所と同じタイムゾーンの都市を設定します。また、使用する国や地域に応じてスタンダードタイムまたはサマータイム (DST) の設定をします。ホーム都市を正しく設定しないと、電波を受信できる場所においても受信できないほか、ワールドタイムモードで時刻を正しく表示しない原因になります。

🔍 UTC (協定世界時) とタイムゾーン…P.105

🔍 都市コード一覧表…P.106

✔重要

- 日本で使用する場合は、ホーム都市を東京 (TYO) に設定します。

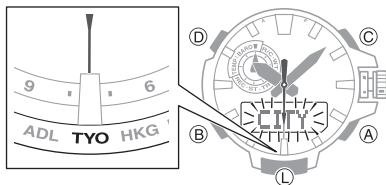
🗨参考

- サマータイムとは、DST (Daylight Saving Time) とも言い、通常の時刻 (スタンダードタイム) 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。

◆ホーム都市、サマータイムを設定する

① 時刻モードで、りゅうずを引きます。

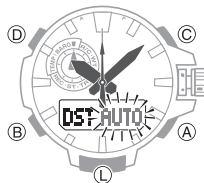
- [CITY] が点滅し、ホーム都市を変更できる状態になります。



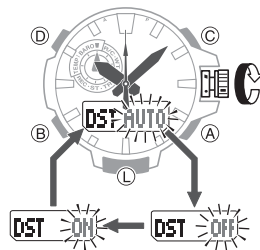
② りゅうずを回して、秒針を設定したい都市コードの位置に合わせます。

③ ② ボタンを押します。

④ りゅうずを回して、サマータイム (DST) の設定を選びます。



りゅうずを回すと、以下のように設定が切り替わります。



DST AUTO	電波を受信すると自動的にスタンダードタイム/サマータイム (DST) を切り替えます。
DST OFF	スタンダードタイムを表示します。
DST ON	サマータイムを表示します。

- りゅうずを逆方向に回したときは操作できません。都市やサマータイムを変更すると、時計、分針が動き、選んだ都市の時刻を表示します。液晶表示の時刻も選んだ都市に合わせて更新されます。

5 りゅうずを戻します。

設定が完了しました。

- サマータイムを設定すると時刻モード画面の上部に、[DST] を表示します。

参考

- [DST AUTO] の設定は、電波を受信可能な都市コードをホーム都市に設定しているときのみ有効です。
- 電波の受信に対応していない地域は、[DST OFF] または [DST ON] のいずれかを選択します。
- 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。

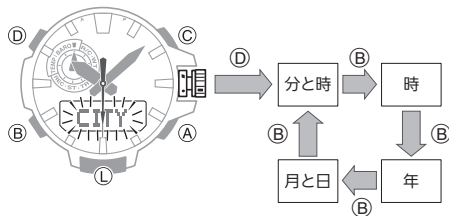
時刻、日付、12/24 時間制の調節

電波を受信できない地域で使用するときは、時刻と日付を手動で合わせます。

重要

- 時刻と日付を合わせる前に、ホーム都市を設定してください (36 ページ)。
- 電波を受信できる地域で使用しているときは、受信による時刻と日付の修正をおすすめします。

りゅうずを引いて、① ボタンを押した後は、② ボタンを押すごとに、設定できる箇所が以下の順に移動します。



◆時刻や日付の合わせかた

以下の操作でりゅうずを回すときは、早送り／早戻しが使えます。

時刻の「分」や「時」を合わせるときには、早送り2／早戻し2が使えます。

 りゅうずの操作…P.12

① りゅうずを引きます。

- 画面に [CITY] が点滅します。

② **ⓐ** ボタンを押します。

- 画面に [HOUR-MIN] が点滅します。
- 秒針の位置で午前（「A」）、午後（「P」）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。
- 「時」を単独で合わせるときは、手順4に進みます。

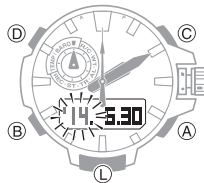
④ **ⓑ** ボタンを押します。

- 画面に [HOUR] が点滅します。

⑤ りゅうずを回して、「時」を合わせます。

⑥ **ⓑ** ボタンを押します。

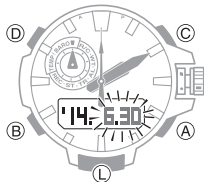
- 画面に年月日が表示され、「年」が点滅します。



⑦ りゅうずを回して、「年」を修正します。

8 **Ⓑ** ボタンを押します。

- 画面の「月日」が点滅します。

**9** りゅうずを回して、「月日」を修正します。

- 修正ができたなら、手順 10 に進みます。
- もう一度 **Ⓑ** ボタンを押すと、「分」と「時」を設定する画面に戻ります。

10 時報に合わせて、りゅうずを戻します。

時刻や日付の調節が完了しました。

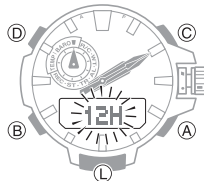
- 秒針は 0 から動き始めます。

参考

- 日付の設定は、月ごとの日数の違いや、うるう年にも対応しています（フルオートカレンダー）。
- 年月日を設定すると自動的に曜日も設定されます。

◆12/24 時間制の切り替え**1** りゅうずを引きます。**2** **Ⓑ** ボタンを 5 回押します。

- [12H] または [24H] が点滅します。

**3** りゅうずを回して、12 時間制を選ぶときは [12H]、24 時間制を選ぶときは [24H] を点滅させます。**4** りゅうずを戻します。

設定が完了しました。

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

- 正確に計測するために、「方位を補正する」(42 ページ)、「方位計測のご注意」(45 ページ)をご覧ください。

方位を計測する

① 時刻モード※にします。

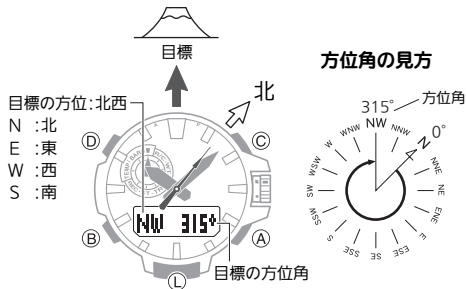
※ 方位計測モード、高度計測モードでも操作できます。

🔍 モードの切り替え…P.30

② 計測したい目標に時計の 12 時位置を向けます。

③ 時計を水平に保ちながら、ⓐ ボタンを押します。

画面に [COMP] が表示され、方位計測を開始します。方位計測を開始すると、秒針がいったん 0 秒位置を示します。その後、秒針が北方位を示します。また、目標の方位と方位角も表示します。



- 計測によって示す北方位は、磁北です。磁気偏角補正を使って、北方位を真北に設定することもできます。
🔍 磁北と真北…P.45
- 🔍 方位を補正する…P.42
- 最初の計測結果を表示後も、約 1 秒ごとに 60 秒ほど計測と表示を続けます。
- 再計測するときは、ⓐ ボタンを押します。
- 約 60 秒間の計測が終わると時刻モードに戻ります。
- 途中で計測を中止したいときは、ⓑ ボタンを押すと時刻モードに戻ります。

✓重要

- 手順3の操作後、秒針がいったん0秒位置を示さないときは針にずれが生じている可能性があります。「針のずれ補正」を操作してください。

 針のずれ補正…P.84

- 計測後、液晶表示が点滅するときは、異常な磁気を検出したことを表しています。

強い磁力がある場所から離れて、再計測してください。再計測しても同じ状態になるときは、強い磁力がある場所から離れたまま、2点補正をした後、計測してください。

 2点補正…P.42

 使用場所…P.46

☞参考

- 先に © ボタンを押して方位計測を開始し、約60秒間の計測中に時計の12時位置を目標に向けるという操作手順も可能です。

◆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

計測の精度を上げるため、計測の前に以下の方法で方位を補正してください。

◆方位補正の方法

2点補正	<p>正確な方位計と比較して、方角がずれている場合や、登山前の準備でお使いください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 2点補正はセンサー自体の補正です。
磁気偏角補正	<p>真北を北方位として設定するとき、磁気偏角角度（真北と磁北との角度差）をもとに補正します。</p> <ul style="list-style-type: none"> 磁気偏角補正は、2点補正でセンサーが補正されている状態を前提として操作します。

 磁北と真北…P.45

✓重要

- 補正中は、時計を水平にして動かさないでください。
- 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。なお、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。

 方位を計測する…P.40

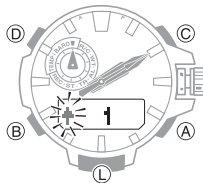
 使用場所…P.46

◆2点補正

① 方位計測モードで、りゅうずを引きます。

[+] 1] を表示します。

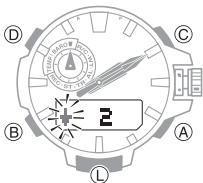
- 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。



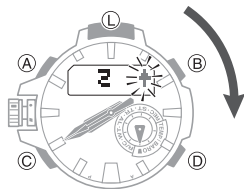
② 時計を水平に保ちながら、**◎** ボタンを押します。

1 点目の補正計測を開始します。

- 補正計測中は [+ WAIT] を表示します。
- 補正計測が成功すると [OK]、[Turn 180°] を表示した後、[+ 2] を表示します。
- [ERR] が表示されたときは、もう一度 **◎** ボタンを押し、再計測をしてください。



③ 時計をできるだけ正確に、180 度回転させます。



④ **◎** ボタンを押します。

2 点目の補正計測を開始します。

- 補正計測中は [+ WAIT] を表示します。
- 補正計測が成功すると [OK] を表示します。
- [ERR] が表示されたときは、もう一度手順 1 から操作してください。

⑤ りゅうずを戻します。

補正が完了しました。

◆磁気偏角補正

この時計で表示する北方位を磁北ではなく、真北にするときに、以下の補正操作をしてください。

🔍 磁北と真北…P.45

磁気偏角補正をするときは、「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できます。

① 方位計測モードで、りゅうずを引きます。

[+ 1] が表示されます。

- 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。

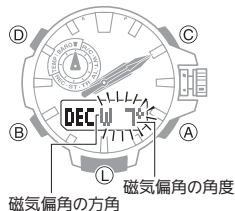
② ③ ボタンを押します。

[DEC] と現在の設定を表示します。


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。

北の設定	設定値
磁北にするとき	OFF：補正しません（磁気偏角の角度は0°に設定）
真北にするとき	E：磁北が真北よりも東（東偏） W：磁北が真北よりも西（西偏）

例：地図に「西偏7°（度）」とある場合
磁気偏角の方角「W」と、角度「7°」を設定。



- 磁気偏角の角度は、西偏90°～東偏90°の間で設定できます。

- 早送り／早戻しが使えます。
-  りゅうずの操作…P.12
- 設定を OFF にするには、**A** ボタンと **C** ボタンを同時に押します。

4 りゅうずを戻します。

補正が完了しました。

方位計測のご注意

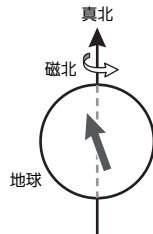
◆ 磁北と真北

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。



- 一般に市販されている地図の「北」は真北のことです。

◆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。以下のもの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。以下のもの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）

◆方位計測中の動作

- 計測中の 60 秒間は、オートライトは点灯しません。
- 方位計測中にアラームなどの音が鳴ったときや ④ ボタンを押してライト点灯させたときは、一時的に計測を中止し、アラーム音の後またはライト消灯後に計測を再開します。

高度計測

気圧の変化量を計測して、高度を表示します。

- 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、同じ場所で計測する場合も時間の経過により気圧が変化すると、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。登山などでご使用いただく際は、実際にご使用いただく場所の高度（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。


✓重要

- 標高や海拔高度と計測値の差を少なくするために、「高度の計測値を補正する」(48 ページ)、「高度計測のご注意」(55 ページ) をご覧ください。

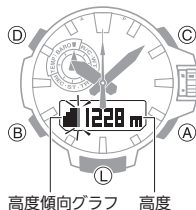
高度を計測する

① 時刻モード※にします。

※ 高度計測モード、方位計測モードでも操作できます。

 モードの切り替え…P.30

② ④ ボタンを押します。




- 計測スタートから約3分間は、1秒ごとに計測結果が更新されます。その後の更新間隔については、「高度の自動計測の間隔」(51 ページ) をご覧ください。
- 再計測するときは ④ ボタンを押します。
- 時刻モードに戻るときには、 ③ ボタンを押します。

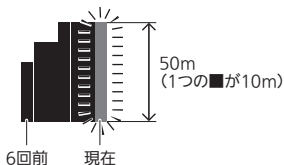
参考

- ご使用の状況により、**Ⓐ** ボタンを押した際に、秒針が時刻を示す場合と高度差インジケータ（53ページ）として働く場合があります（前回、高度計測を操作したときの状態が保持されています）。
- **Ⓓ** 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。

◆計測範囲と計測単位

計測範囲：-700m～10,000m（計測単位：1m）

- 高度補正により、表示範囲は変化します。
-  高度計測機能（相対高度計）…P.93
- 計測範囲を超えたときは、[- -] を表示します。
- 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。
- 高度傾向グラフでは、6回前に自動計測した高度から現在表示している高度までの変化を表示します。




高度の計測値を補正する

標高や海拔高度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され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。登山の途中では、こまめに標高の標識などと時計が示す高度を照らし合わせて補正され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
- 高度の補正を省略しても、高度は計測できますが、標高や海拔高度と計測値の差が大きくなる可能性があります。

①時刻モード※にします。

※ 高度計測モード、方位計測モードでも操作できます。

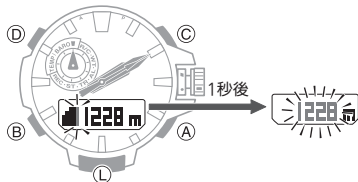
 モードの切り替え…P.30

②Ⓐ ボタンを押します。

高度計測モードに切り替わります。

3 りゅうずを引きます。

高度表示が点滅します。



- 時計、分針、秒針は2時位置に移動します。

4 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。

- 1m 単位で切り替わります。
- 早送り／早戻しが使えます。

 りゅうずの操作…P.12

参考

- **(A)** ボタンと **(C)** ボタンを同時に押すと、高度の設定値が初期設定（工場出荷時）に戻ります。

5 りゅうずを戻します。

補正が完了しました。高度計測モードに戻ります。

高度計測とデータ記録

計測した高度データを記録することができます。記録したデータは、高度記録の確認モードで見ることができます。高度データには、手動記録データ、自動記録データの2種類があります。

 高度記録を確認する…P.66

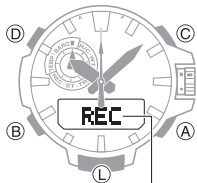
◆手動記録データ

計測した高度とともに日付、時刻を記録します。計測データは30本まで記録することが可能で、記録した順に [-01-] から [-30-] の番号が付きます。

参考

- 手動記録データは、以下のような用途にお使いください。
 - 山頂に到着したときの高度、日付、時刻の記録
 - 登山の過程を振り返るための記録

- ① 高度計測モードに切り替えます。
- ② **A** ボタンを約 2 秒間押し続けて、[REC] が点滅から点灯に変わったら指を離します。



点滅から点灯に変わったら、
記録したことを示します。

- 年月日、時刻および高度を記録します。
- 記録が完了すると、高度計測モード画面に戻ります。

✔ 重要

- 31 本目以降のデータは、[-30-] に上書きされ、元の [-30-] のデータは [-29-] に記録されます。順次データがずれていき、元の [-01-] のデータは押し出されて消去されます。

◆ 自動記録データ


高度計測モードにすると、一定間隔で高度データを自動記録します。データには、計測したときの年月日・時刻と高度（最高／最低高度、積算上昇／下降高度）を記録します。高度計測モードから離れて、他のモードを使用している間は記録の対象外になります。

☰ 参考

- 過去の登山も含めて最高地点、最低地点、積算での上昇／下降高度を確認することができます。
 - 🔍 高度記録を確認する…P.66
- 計測間隔は選ぶことができます。
 - 🔍 高度の自動計測の間隔…P.51

自動記録データのメモリーは1つです。

データの構成
MAX (最高高度)
MIN (最低高度)
ASC (積算上昇高度)
DSC (積算下降高度)

 自動記録データの内容…P.52

- データは高度の自動計測により自動的に更新されます。

参考

- 積算上昇高度および積算下降高度は、計測値に±15m以上の高度差が生じたときに記録されます。

◆ 高度の自動計測の間隔

高度を自動計測する間隔を以下の2種類から選択できます。

画面表示	計測間隔
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時間自動計測

参考

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

① 高度計測モードで、りゅうずを引きます。

現在の高度値の表示が点滅します。

- 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。

② ボタンを押します。

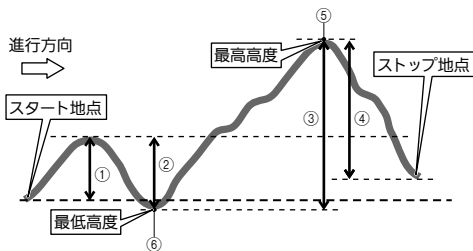
[INT] を表示し、[0'05] または [2'00] を点滅表示します。

③ りゅうずを回して、[0'05] または [2'00] を選びます。

4 りゅうずを戻します。

設定が完了しました。高度計測モードに戻ります。

◆自動記録データの内容



MAX (最高高度)	高度計測中の最も高い⑤の地点で計測された高度
MIN (最低高度)	高度計測中の最も低い⑥の地点で計測された高度
ASC (積算上昇高度)	上昇した高度の合計 (①+③)
DSC (積算下降高度)	下降した高度の合計 (②+④)

- 自動記録データは、高度計測モード以外のモードに切り替えると、自動計測を終了します。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を再開します。

☰ 参考

- 記録データを消去するときは、以下を参照してください。
🔍 データを選んで消去する…P.68

基準点からの高度の変化を計測する

基準とする高度を設定し、移動後の高度差を秒針で示します。高度差は計測のたびに更新されます。

- 高度差計測範囲：－100m～＋100m、または、
－1000m～＋1000m
- 高度差計測範囲を超えたときは、秒針が「▲」（オーバーを表します）または「▼」（アンダーを表します）を示します（54ページ）。

◆高度差計測範囲の切り替え

高度差計測範囲を±100mと±1000mで切り替えることができます。

高度差計測範囲	計測単位
±100m	5m
±1000m	50m

① 高度計測モードで、りゅうずを引きます。

現在の高度値の表示が点滅します。

- 時計、分針、秒針は2時位置に移動します。

② ③ ボタンを2回押します。

[DIFF] を表示し、[100m] または [1000m] を点滅表示します。

③ りゅうずを回して、[100m] または [1000m] を選びます。

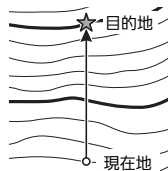
④ りゅうずを戻します。

設定が完了しました。高度計測モードに戻ります。

◆使用例：基準点からの高度変化を計測する（高度差インジケーター）

登山やトレッキングのとき、高度基準点を設定すれば、基準点からの高度の変化を簡単に計測できます。

① 地図の等高線を使い、現在地と目的地の高度差を調べます。



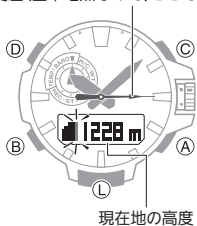
② 現在地の高度を計測します。

 高度を計測する…P.47

3 ① ボタンを2秒以上押し続けて、現在地を高度基準点に設定します。

[DIFF RESET]、[RESET] を表示した後、高度を表示します。秒針が高度差を表示します。基準地点での高度差は[±0] (±0m) を表示します。

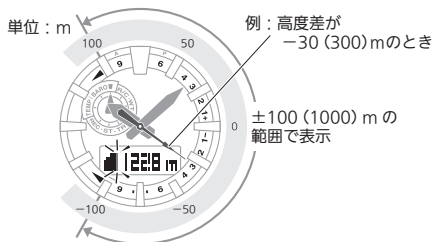
高度差(基準地点なので、ここでは±0m)



4 地図上で計測した高度差と時計が表示する高度差を比較しながら、目的地に向かって進みます。

地図上で現在地と目的地の高度差が+80mのとき、表示している高度差が+80mの地点が目的地付近です。

基準地点との高度差は下図のように秒針の位置で示します(高度差インジケータ)。



- 高度差計測範囲を±100mに設定したときは、高度差が+100mを超えると「▲」(オーバー)、高度差が-100mを超えると「▼」(アンダー)を示します。この場合は、±1000mの設定に切り替えてご使用ください。
- 高度差計測範囲を±1000mに設定したときは、高度差が+1000mを超えると「▲」(オーバー)、高度差が-1000mを超えたときは「▼」(アンダー)を示します。
- 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。

参考

- ⑩ ボタンを押して、秒針の表示を切り替えることができます。

 高度を計測する…P.47

高度計測のご注意**◆高度計測時の温度の影響について**

時計を腕につけている方が温度が安定し、より正確な計測ができます。

- 時計を腕につけたままか、温度が安定した場所で計測してください。
- 計測するときは、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ことがあります。

 センサー精度…P.94

◆高度計測について

- この時計は、気圧をもとに高度を計測しています。気圧の変化によって、同じ場所でも高度の計測結果が異なる場合があります。
- スカイダイビング、ハングライダー、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。

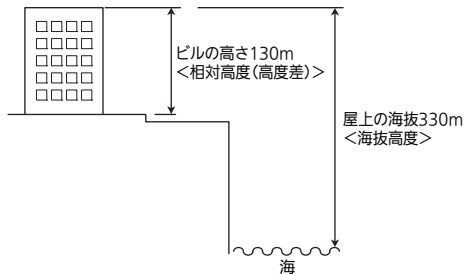
以下の条件下では、正しい計測ができない場合があります。

- 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


参考

- 高度の表し方には以下の2つがあり、この時計は相対高度を計測しています。
 - 海拔高度：海面からの高度を表します（日本では主に標高と呼びます）。
 - 相対高度：2つの場所の高さの差を表します。

<海拔高度と相対高度>



標高や海拔高度と計測値の差を少なくするため、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。

 高度の計測値を補正する…P.48

気圧計測

現在地の気圧、気圧の変化や傾向を確認することができます。


- 正確に計測するためには「気圧計測値を補正する」(62 ページ)、「気圧計測のご注意」(63 ページ)をご覧ください。

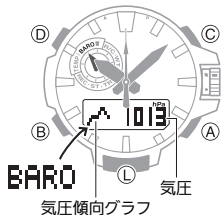
気圧を計測する

- 時刻モードで、**Ⓑ** ボタンを 1 回押します。

気圧計測モードに切り替わります。

[BARO] を表示し、約 1 秒後に計測結果を表示します。

 モードの切り替え…P.30



- 再計測するときは、**Ⓐ** ボタンを押します。

- 計測を開始してから3分間は、約5秒ごとに計測し、その後は約2分ごとに計測します。
- 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。

参考

- ご使用の状況により、**Ⓑ** ボタンを押した際に、秒針が時刻を示す場合と気圧差インジケータ(59ページ)として働く場合があります(前回、気圧計測を操作したときの状態が保持されています)。
- **Ⓓ** 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。

◆ 計測範囲

計測範囲：260hPa～1,100hPa（計測単位：1hPa）

- 計測範囲を超えたときは、[- -] を表示します。

気圧の変化や傾向を確認する

◆2 時間ごとに自動計測した気圧をグラフで確認する（気圧傾向グラフ）

気圧の変化を見て、天候を予測する目安として使用できます。気圧傾向グラフは、以下のように気圧値を表示します。



気圧傾向グラフ

- グラフの横軸は時間を表し、1つの[■]が2時間に相当します。グラフ右端の[■]が最新の気圧値です。
- グラフの縦軸は気圧値を表し、1つの[■]が1hPaに相当します。
- 気圧傾向グラフは過去20時間分表示できます。
- 気圧傾向インフォメーション(60ページ)が表示されたときは、気圧傾向グラフは表示されません。

- 気圧傾向グラフの見方は次の通りです。



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、最新のグラフを上下に動かして表示します。このとき、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）。

◆最新の気圧の変化を確認する（気圧差インジケーター）

現在計測中の値と、自動計測で記録した最新の値の差を、 $\pm 10\text{hPa}$ （ 1hPa 単位）の範囲で秒針を使って表示します。

① 時刻モードで、**ⓑ** ボタンを 1 回押します。

気圧計測モードに切り替わります。

② **ⓐ** ボタンを押します。

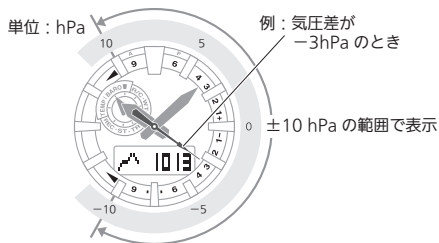
秒針が気圧差を示します（気圧差インジケーター）。

- 気圧差が $+10\text{hPa}$ を超えると「▲」（オーバーを表します）を示します。
- 気圧差が -10hPa を超えると「▼」（アンダーを表します）を示します。
- 計測範囲（ $260\text{hPa} \sim 1,100\text{hPa}$ ）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。

🗨️ 参考

- **ⓐ** ボタンを押して、秒針の表示を切り替えることができます。

🔍 気圧を計測する…P.57



◆注意すべき気圧の変化があるかどうか 確認する(気圧傾向インフォメーション)

過去の気圧傾向から、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)を検知したときに、ビピッと音を鳴らして知らせます。また、画面の矢印が点滅して注意を喚起します。

矢印は、気圧計測モードや、時刻モードで気圧傾向グラフ(32 ページ)を選んでいるときに表示されます。

気圧傾向インフォメーションは設定と解除ができます。

☰ 参考

- 例えば、山小屋やキャンプ場などに到着したときに、気圧計測を開始し、翌朝出発前に気圧傾向を確認すれば、その日の行動の参考になります。

✔ 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設定してください(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。

◆気圧傾向インフォメーションの設定／解除

気圧傾向インフォメーションを設定すると、2分ごとに気圧を計測します。

- [BARO] が点灯しているときは、気圧傾向インフォメーションが設定されています。
- [BARO] が点灯していないときは、気圧傾向インフォメーションが解除されています。

● 気圧計測モードで、**ⓐ** ボタンを2秒以上押し続けます。


画面の左に[INFO]が点灯し、右に[ON]または[OFF]が点滅した後、設定／解除が切り替わります。

- 気圧傾向インフォメーションが設定されたときは、[BARO] が点灯します。
- 気圧傾向インフォメーションが解除されたときは、[BARO] が消灯します。

気圧傾向インフォメーションが
設定されたときに点灯



気圧傾向グラフ

- 注意すべき気圧の変化がないときは、気圧傾向インフォメーションは表示されません。
 - 気圧傾向インフォメーションを設定した場合、24時間経過すると解除されます。
 - 気圧傾向インフォメーションを設定すると、電波を受信しません。また、パワーセービング機能が働きません。
-  節電（パワーセービング機能）…P.21
- 充電不足のときは、気圧傾向インフォメーションを設定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終了します。

表示	意味	例えば、こんなことがわかります 猪熊隆之（登山家／気象予報士）
 BARO	急降下 （気圧が急激に下降）	<ul style="list-style-type: none"> • 全般に南東または東寄りの風が強まります。 • 海、山ともに大荒れになる恐れがあります。
 BARO	急上昇 （気圧が急激に上昇）	<ul style="list-style-type: none"> • 全般に北西または西寄りの風が強まります。
 BARO	高気圧通過 （気圧が上昇を続けた後、下降に転じた）	<ul style="list-style-type: none"> • 高気圧や気圧の尾根が通過したことを示しています。 • 今後は天気が下り坂に向かう可能性があります。 • 気圧や天候の変化に注意が必要です。
 BARO	低気圧通過 （気圧が下降を続けた後、上昇に転じた）	<ul style="list-style-type: none"> • 低気圧や気圧の谷、前線が通過したことを示しています。 • 今後も気圧が緩やかに上昇し続けるときは、天気が回復に向かいます。

◆解説：「こうして利用してみよう！」

雲を発生させる主な要因は上昇流です。山で天気が変わりやすいのは、風が吹くと、その風が山にぶつかって上昇することが多いので、雲ができやすいからです。特に、海側から風が吹いてくる山の風上側で天気が崩れます。

したがって、方位計と気圧計を組み合わせることで、その場所における天気のある程度予想することができます。風は地形の影響を受けにくい、稜線や開けた場所で調べるのが良いでしょう。そのような場所に着いたら、方位計を使って風が吹いてくる方向を確認しましょう。

風の方向を確認したら、気圧変化を確認しましょう。富士山のように南側に海がある山では、海のある南から風が吹いてくると、富士山の南側で天気が崩れやすくなります。気圧が下降している局面では崩れ方が大きくなり、降雨（雪）の可能性が高まります。また、立山や谷川岳のように北西側に海がある山では、北西の風が吹くと天気が悪くなります。

北西の風は気圧が上昇しているときに吹きますが、気圧が上昇してもこれらの山で天気が回復することは少なく、気圧が急激に上昇するほど荒れ模様の天気になります。このように気圧計と方位計を組み合わせることで、天候の悪化を事前に予測し、より安全・正確な行動に役立てる事ができるのです。

猪熊隆之（登山家／気象予報士）

気圧の計測値を補正する

この時計に内蔵している圧力センサーは、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。

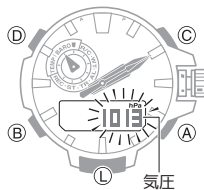
✓重要

- 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 気圧計測モードで、りゅうずを引きます。

気圧表示が点滅します。

- 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。



② りゅうずを回して、値を補正します。

補正単位は 1hPa です。

- 早送り／早戻しが使えます。

 りゅうずの操作…P.12

参考


- **A** ボタンと **C** ボタンを同時に押すと、[OFF] と表示された後、点滅している値が工場出荷時の補正值 (±0) に戻ります。

③ りゅうずを戻します。

補正を終了して、気圧計測モードに戻ります。

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す。ただし、公式の天気予報や報道活動では、精密機器としての使用は避けてください。
- 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ことがあります。

 センサー精度…P.94

温度計測

温度を計測できます。

- 正確に計測するためには「温度計測値を補正する」(65ページ)、「温度計測のご注意」(65ページ)をご覧ください。

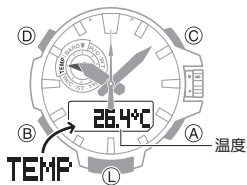
温度を計測する

- 時刻モードで、**ⓑ** ボタンを2回押します。

温度計測モードに切り替わります。

[TEMP]を表示し、約1秒後に計測結果を表示します。

🔍 モードの切り替え…P.30



- 再計測するときは、**Ⓐ** ボタンを押します。

- 計測を開始してから3分間は、約5秒ごとに計測し、その後は約2分ごとに計測します。
- 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

計測範囲：-10.0°C ~ 60.0°C (計測単位：0.1°C)

- 計測範囲を超えたときは、[-.-.]を表示します。

温度の計測値を補正する

この時計に内蔵している温度センサーは、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。

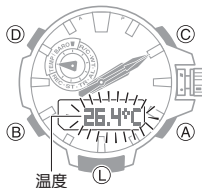
✓重要

- 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。
- 温度センサーを調整する場合は、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）待つてから、補正してください。

① 温度計測モードで、りゅうずを引きます。

温度表示が点滅します。


- 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。



② りゅうずを回して、値を補正します。

補正単位は0.1°Cです。

- 早送り／早戻しが使えます。

 りゅうずの操作…P.12

☰参考

- ① ボタンと ③ ボタンを同時に押すと、[OFF°C]と表示された後、点滅している値が工場出荷時の補正值（±0）に戻ります。

③ りゅうずを戻します。


補正を終了して、温度計測モードに戻ります。

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せん。正確な温度を計測するためには、腕から時計を外し、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。

高度記録を確認する

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。

 高度計測とデータ記録…P.49


記録したデータを表示する

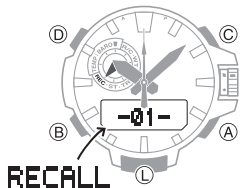
高度計測で記録したデータを呼び出して表示します。

① 時刻モードで、**(B)** ボタンを3回押します。

高度記録の確認モードに切り替わります。

[RECALL] を表示し、約1秒後に前回表示していたデータを表示します。

 モードの切り替え…P.30



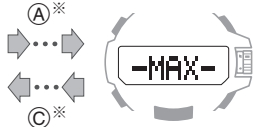
② **(A)** または **(C)** ボタンを押して、データを選びます。

手動記録データ表示の画面例

手動記録データ表示
データ数:最大30



自動記録データ(最高高度)



自動記録データ(積算下降高度)



自動記録データ(最低高度)

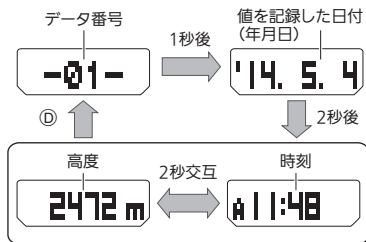


※手動記録データは **(A)** または **(C)** ボタンを押すごとに、最大で1 ([-01-]) から30 ([-30-]) まで選ぶことができます。

- ④ または ③ ボタンを押し続けると早送りできます。

手動記録データを選ぶと図のように表示が切り替わります。

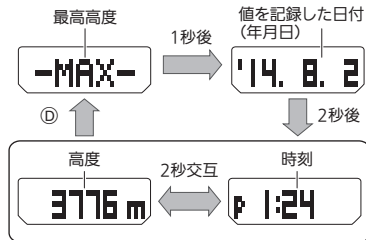
例：手動記録データ 01



値を記録した日付 (年月日)、時刻、高度を表示します。

自動記録データのうち最高高度または最低高度を選ぶと図のように表示が切り替わります。

例：最高高度

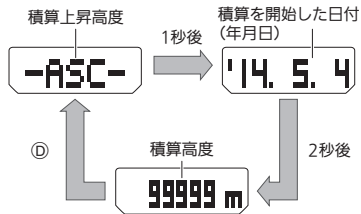


値を記録した日付 (年月日)、時刻、高度を表示します。

高度記録を確認する

自動記録データのうち積算上昇高度または積算下降高度を選ぶと図のように表示が切り替わります。

例：積算上昇高度



積算を開始した日付（年月日）、積算高度を表示します。

- 表示が切り替わっているときに、④ ボタンを押すと、そのデータの最初の表示に切り替えることができます。

参考

- データ消去後やエラーなどでデータがない場合は、[- - -] を表示します。ただし、積算上昇高度（ASC）と積算下降高度（DSC）は、[0] を表示します。
- 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。

データを選んで消去する

- 高度記録の確認モードに切り替えます。
- ④ または ③ ボタンを押して、消去するデータを選びます。

重要

- 手順3で④ ボタンを5秒以上押し続けると、すべてのデータが消えてしまいます。ご注意ください。
- 消去したデータは復帰できません。

- ④ ボタンを押して、[CLEAR] が点滅した後、そのまま④ ボタンを約2秒間押し続けて、[CLEAR] が点灯に変わったらずぐに指を離します。

- データは手動記録データ、自動記録データ（最高高度値、最低高度値、積算上昇高度値、積算下降高度値）の5つの項目に分けて管理されています。データを消去した結果、同じ項目のデータがなくなったときは、[-.-.-] を表示した後、[-:-] と [-:-] を交互に表示します。ただし、積算上昇高度（ASC）と積算下降高度（DSC）は、[0] を表示します。

すべてのデータを消去する

- ① 高度記録の確認モードに切り替えます。
- ② ④ ボタンを3秒以上押し続けます。[CLEAR ALL] が点滅した後、そのまま ④ ボタンを約2秒間押し続けて、[CLEAR ALL] が点灯に変わったら指を離します。

[:-:] と [---] を交互に表示します。

- データがすべて消去されます。

ストップウォッチ

1/100秒単位で23時間59分59秒99まで計測できます。
計測範囲を超えた場合は、0に戻って計測を続けます。

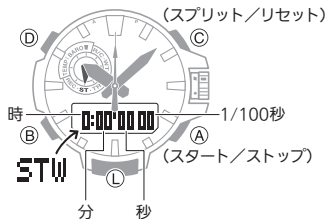
ストップウォッチモードを選ぶ

●時刻モードで、**ⓑ** ボタンを4回押します。

ストップウォッチモードに切り替わります。

[STW] を表示し、約1秒後にストップウォッチ表示に切り替わります。

🔍 モードの切り替え…P.30



計測する

● ボタン操作は、以下の通りです。

● 経過時間計測

ⓐ → ⓐ → ⓐ → ⓐ → ⓒ
スタート ストップ (再スタート) (ストップ) リセット

● スプリットタイム (途中経過時間) 計測

ⓐ → ⓒ → ⓒ → ⓐ → ⓒ
スタート スプリット スプリット解除 ストップ リセット

● 1・2 着同時計測

ⓐ → ⓒ → ⓐ → ⓒ → ⓒ
スタート スプリット ストップ スプリット解除 リセット
1着ゴール 2着ゴール (2着のタイム表示)
(1着のタイム表示)

🗨️ 参考

- 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 ⓒ ボタンでリセットするまで計測を続けます。
- スプリットタイム表示中に他のモードへ切り替えると、スプリットが解除されて経過時間を計測します。

タイマー

1分単位で1分から60分まで設定することができます。
タイムアップになるとタイムアップ音が10秒間鳴ります。

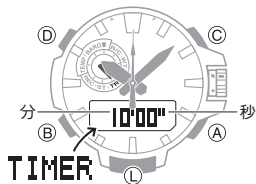
タイマーモードを選ぶ

- 時刻モードで、**(B)** ボタンを5回押します。

タイマーモードに切り替わります。

[TIMER] を表示し、約1秒後にタイマー表示に切り替わります。

🔍 モードの切り替え…P.30



計測時間を設定する

- ① タイマーモードに切り替えます。

- ② りゅうずを引きます。

タイマーの「分」表示が点滅します。

- 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。

- ③ りゅうずを回して「分」を設定します。

- 早送り/早戻しが使えます。

🔍 りゅうずの操作…P.12

- ④ りゅうずを戻します。

設定が完了しました。

計測する

- タイマー計測のボタン操作は、以下の通りです。

Ⓐ → Ⓐ → Ⓐ → Ⓐ → Ⓒ

スタート ストップ (再スタート) (ストップ) リセット

参考

- タイムアップになるとタイムアップ音が10秒間鳴り、画面が計測前の状態に切り替わります。
- 他のモードに切り替えていても、タイムアップ音が鳴ります。
- 計測中にりゅうずを引くと、計測がリセットされて、計測時間を設定できる状態になります。

タイムアップ音を止める

- いずれかのボタンを押すとタイムアップ音が止まります。

アラーム・時報

アラームを5つ設定できます。アラームは、設定した時刻になるとアラーム音が10秒間鳴ります。また、毎正時(00分)に時報を鳴らすこともできます。

アラームモードを選ぶ

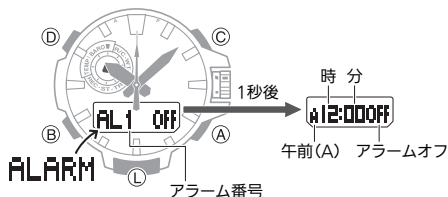
- 時刻モードで、**Ⓑ** ボタンを6回押します。

アラームモードに切り替わります。

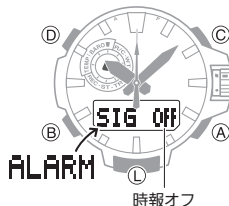
[ALARM]を表示し、約1秒後にアラーム番号([AL1]～[AL5])または時報([SIG])と音の設定状態([ON]または[OFF])を表示します。

🔍 モードの切り替え…P.30

アラーム1の場合

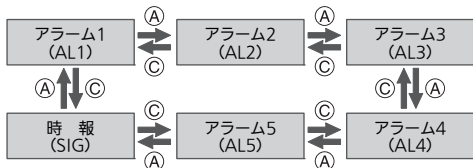


時報の場合



アラーム時刻を設定する

- ① アラームモードで、**A** または **C** ボタンを押して、設定するアラーム番号を選びます。



- 時報には時刻設定はありません。

- ② りゅうずを引きます。

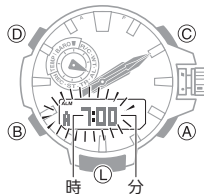
- アラーム時刻の「時」と「分」が点滅します。
 • 時針、分針、秒針は2時位置に移動します。

- ③ りゅうずを回して、「分」を合わせます。

「分」と「時」は連動しています。「時」を単独で合わせるときは、手順4に進みます。

- 手順3と手順5では、早送り／早戻しが使えます。

りゅうずの操作…P.12



- 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] を表示します。

- ⑥ りゅうずを戻します。

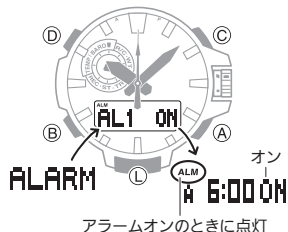
設定が完了しました。

- アラームは自動的にオンになります。

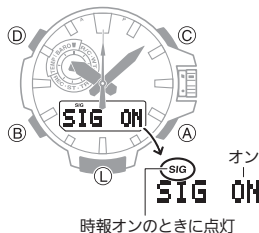
アラーム・時報のオン/オフ

- 1 アラームモードで、**(A)** または **(C)** ボタンを押して、設定するアラーム番号または時報を選びます。
- 2 **(D)** ボタンを押して、アラームまたは時報のオン ([ON]) / オフ ([OFF]) を切り替えます。
 - 5つのアラームのうち1つ以上のアラームをオンにすると、[ALM] が点灯します。
 - 時報をオンにすると、[SIG] が点灯します。

アラーム画面



時報画面



アラーム音を止める

- いずれかのボタンを押します。

アラーム音が止まります。

モニターアラーム

- アラームモードのとき、**A** ボタンを押し続けます。

押し続けている間、アラーム音が鳴ります。

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。ワールドタイムモードで選択した都市を「ワールドタイム都市」といいます。

- 針でワールドタイム都市の時刻、液晶表示でホーム都市の時刻を表示します。
- ホーム都市とワールドタイム都市を素早く入れ替えて時刻を表示することや、UTC（協定世界時）の時刻に素早く切り替えることもできます。

ワールドタイムモードを選ぶ


- 時刻モードで、**ⓑ** ボタンを 7 回押します。

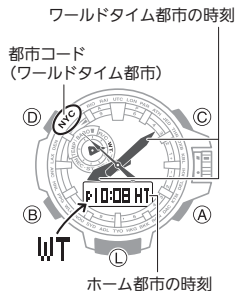
ワールドタイムモードに切り替わります。

[WT] を表示し、1 秒後に時針、分針がワールドタイム都市の時刻を表示します。秒針はワールドタイム都市の都市コードを示します。

- 液晶表示はホーム都市の時刻を示します。
- ワールドタイム都市の時刻が午前か午後かを確認するときは、**Ⓐ** ボタンを押します。午前は「A」、午後は「P」を秒針が示します。3 秒後、秒針は秒表示に戻ります。

- **ⓓ** ボタンを押すと、現在選択している都市を示します。3 秒後、秒針は秒表示に戻ります。

 モードの切り替え…P.30



ワールドタイム都市、サマータイムの設定

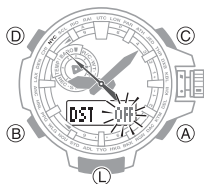
① ワールドタイムモードで、りゅうずを引きます。

画面に [CITY] が点滅します。

② りゅうずを回して、秒針を設定したい都市コードの位置に合わせます。

- 選択した都市の現在時刻を表示します。

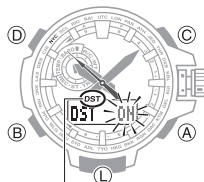
③ **B** ボタンを押します。



[DST ON] または [DST OFF] が点滅します。

④ りゅうずを回して [ON]、[OFF] を選びます。

- [DST ON] が点滅するとサマータイムが設定されます。時刻もサマータイムで表示されます。[DST OFF] が点滅するとサマータイムが解除されます。
- 表示時刻をサマータイムに設定したときは、画面上部に [DST] を表示します。



サマータイムに設定済み
(針が1時間進みました)

参考

- サマータイムとは、DST (Daylight Saving Time) とも言い、通常の時刻 (スタンダードタイム) 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。

- ワールドタイム都市に UTC を設定した場合、サマータイム設定の切り替えはできません。
- サマータイム設定は、選択している都市のみ適用します。他の都市には影響しません。

⑤ りゅうずを戻します。

設定が完了しました。

ホーム都市とワールドタイム都市を入れ替える

例：ホーム都市が東京（TYO）で、ワールドタイム都市がニューヨーク（NYC）の場合

	ホーム都市	ワールドタイム都市
操作前	東京 午後 10 時 08 分 (スタンダードタイム)	ニューヨーク 午前 9 時 08 分 (サマータイム)
操作後	ニューヨーク 午前 9 時 08 分 (サマータイム)	東京 午後 10 時 08 分 (スタンダードタイム)

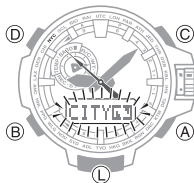
☰ 参考

- 事前に都市の設定が必要です。
 - 🔍 ホーム都市、サマータイムの設定…P.35
 - 🔍 ワールドタイム都市、サマータイムの設定…P.78
- ワールドタイムモードでは、操作前は、針がニューヨーク（NYC）の時刻、液晶表示は東京（TYO）の時刻を示します。

- ワールドタイムモードで、**(D)** ボタンを3秒以上押し続けます。

[CITY] が点滅した後、針とデジタル表示の都市が入り替わり、秒針は「TYO」を示します。時針、分針が、東京 (TYO) の時刻を示します。

- 3秒後、秒針は秒表示に戻ります。
- 液晶表示はニューヨーク (NYC) の時刻を示します。



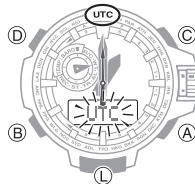
✓ **重要**

- この時計を日本で使用する場合は、ホーム都市を東京 (TYO) に設定します。

UTC (協定世界時) に切り替える

- ワールドタイムモードで、**(A)** ボタンを3秒以上押し続けます。

[UTC] が点滅した後、時針、分針が、UTC (協定世界時) の時刻を表示します。秒針は「UTC」を示します。3秒後、秒針は秒表示に戻ります。



ライト

暗いところで時計の表示を見るときに、ライトを点灯させて画面を明るくすることができます。また、暗いところで時計の傾きによってライトを点灯させるオートライト機能を設定できます。

ボタンを押して点灯させる

● ① ボタンを押すと、ライトが点灯します。

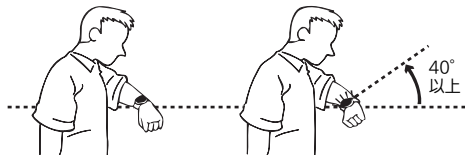


参考

- ライト点灯中にアラーム音が鳴る、またはりゅうずを操作すると、消灯します。
- 電波受信中、針の移動中は、ライトが点灯しません。また、センサー計測中もタイミングにより点灯しません。

自動的に点灯させる（オートライト）

オートライト機能が設定されているとき、時計を 40° 以上傾けるとライトが点灯します。



参考

- 明るいところでは点灯しません。
- 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
- 気圧、高度、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。

◆オートライトの設定／解除

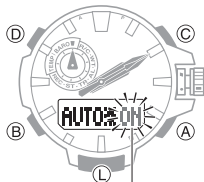
① 時刻モードで、りゅうずを引きます。

② **B** ボタンを3回押します。

画面の左に[AUTO]が点灯し、右に[ON]または[OFF]が点滅します。

③ りゅうずを回します。

- オートライトを設定したときは[ON]が点滅します。
- オートライトを解除したときは[OFF]が点滅します。



オートライトを設定済み

④ りゅうずを戻します。

☰ 参考

- 画面に [CHARGE] が点滅すると、オートライト機能が解除されます。

🔍 充電量の確認…P.15

◆オートライトに関する注意事項

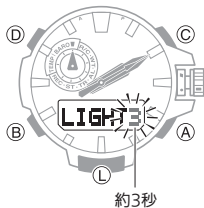
- 以下の図のように、時計が水平状態から 15 度以上傾いていると、点灯しにくくなります。



- 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。

点灯時間を切り替える

- ① 時刻モードで、りゅうずを引きます。
- ② **Ⓑ** ボタンを 4 回押します。
 - 画面に [LIGHT] が点灯し、[1] または [3] が点滅します。



- ③ りゅうずを回して、[1] (1.5 秒間点灯) または [3] (3 秒間点灯) を選びます。
- ④ りゅうずを戻します。

針のずれ補正

強い磁気や衝撃を受けると、針の時刻がデジタル表示の時刻とずれることがあります。この状態では電波を受信しても正確な時刻が表示できなくなります。
針のずれは自動的に補正します。

✓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。

針のずれを補正する

① 時刻モードで、りゅうずを引きます。

🔍 モードの切り替え…P.30

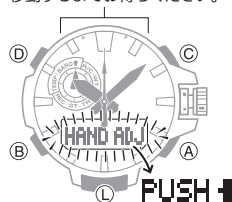
✓重要

- 手順 2 で **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。

② **A** ボタンを約 5 秒間押し続け、[HAND ADJ] が点滅したらボタンを離します。

- 針の補正状態になります。

すべての針が12時位置に移動するまでお待ちください。



✓重要

- 手順 3 の前にすべての針が 12 時位置に移動したことを確認してください。すべての針が 12 時位置に移動する前にりゅうずを戻すと補正ができません。

③ りゅうずを戻します。

モード針、時針、分針、秒針が時刻表示に戻ります。

✓重要

- 針のずれ補正が終了したら、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、再度手順 1 から手順 3 を操作してください。

各種の設定

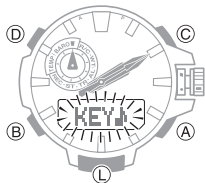
ボタン操作音の設定／解除

ボタンを押したとき、りゅうずを引いたときや戻したときに鳴る操作音のあり／なしを選ぶことができます。

① 時刻モードで、りゅうずを引きます。

② ② ボタンを 2 回押します。

[KEY ♪] または [MUTE] が点滅します。



③ りゅうずを回して、[KEY ♪]（操作音あり）または [MUTE]（操作音なし）を選びます。

④ りゅうずを戻します。

参考

- 操作音が鳴らないように設定した場合でも、アラーム音、時報、タイマー音、気圧傾向インフォメーションの警告音は鳴ります。

節電（パワーセービング機能）の設定／解除

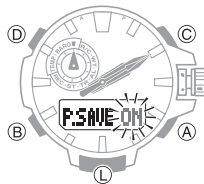
自動的に節電状態にする／しないを選ぶことができます。

🔍 節電（パワーセービング機能）…P.21

① 時刻モードで、りゅうずを引きます。

② ② ボタンを 6 回押します。




- 画面に [P.SAVE ON] が点灯し、[ON] または [OFF] が点滅します。





- ③ りゅうずを回して、[ON]（設定）または [OFF]（解除）を選びます。
- ④ りゅうずを戻します。

故障かな?と思ったときは


時刻設定

状況	原因と対処
現在時刻の表示が数時間ずれている	ホーム都市の設定が正しくありません。ホーム都市の設定を確認してください。  ホーム都市、サマータイムを設定する…P.36
現在時刻の表示が1時間ずれている	電波を受信できる地域で使用している場合、ホーム都市の設定を確認してください。  ホーム都市、サマータイムを設定する…P.36
	電波を受信できない地域で使用している場合、手動でサマータイムに対応した時刻設定をする必要があります。  ホーム都市、サマータイムを設定する…P.36

高度の計測


状況	原因と対処
<ul style="list-style-type: none">同じ場所なのに高度の計測値が変わる標高や海拔高度と計測値に差がある (標高がプラスの場所で計測値がマイナスになる…など)正確な高度計測ができない	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ています。そのため、同じ場所で計測する場合も時間の経過により気圧が変化すると、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。登山などでご使用いただく際は、実際にご使用いただく場所の高度(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。  高度の計測値を補正する…P.48
高度差を計測したら秒針が45秒位置を示した	<ul style="list-style-type: none">計測値が計測範囲外です。センサーの異常の可能性があります。[ERR]が表示されたときは、「方位、高度、気圧、温度の計測」(89ページ)をご覧ください。  使用例：基準点からの高度変化を計測する(高度差インジケータ)…P.53

方位の計測

状況	原因と対処
異常磁気検出状態（下記のように液晶表示が点滅）になった 	強い磁力がある場所から離れて、再計測してください。 ・再計測しても異常磁気検出状態になるときは、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たまま、2点補正をした後、計測してください。 🔍 2点補正…P.42 🔍 使用場所…P.46 🔍 保管場所…P.46
計測中に、[ERR]を表示した	センサー異常時に表示されます。強い磁力の近くで計測した場合にも表示されます。 強い磁力がある場所から離れて、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。 🔍 使用場所…P.46

状況	原因と対処
2点補正実施後、[ERR]を表示した	[- -]が表示された後に[ERR]（エラー）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。
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。 🔍 2点補正…P.42 🔍 使用場所…P.46
同じ場所で計測結果が異なる	強い磁力がある場所から離れて、計測してください。 🔍 使用場所…P.46
室内での方位計測ができない	強い磁力がある場所から離れて、計測してください。 🔍 使用場所…P.46


気圧の計測

状況	原因と対処
気圧差を計測したら秒針が45秒位置を示した	<ul style="list-style-type: none"> 計測値が計測範囲外です。 センサーの異常の可能性があります。[ERR]が表示されたときは、「方位、高度、気圧、温度の計測」をご覧ください。 <p> 最新の気圧の変化を確認する（気圧差インジケーター）…P.59</p>





方位、高度、気圧、温度の計測


状況	原因と対処
計測中に [ERR] を表示した	<p>センサーや内部回路が故障すると [ERR] (エラー) を表示し、センサー機能が使用できなくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 計測中に [ERR] を表示したときは、計測をやり直してください。再び [ERR] を表示した場合、センサーの異常が考えられます。 何回か操作しても [ERR] が表示されるときは、センサーの故障が考えられます。「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

状況	原因と対処
設定したワールドタイム都市の時刻がずれている	<p>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。</p> <p> ワールドタイム都市、サマータイムの設定…P.78</p>

充電




状況	原因と対処
光に当てても操作できない	<p>充電切れになると操作できなくなります。充電が回復するまで光を当ててください。</p> <p> 光で充電 (ソーラー充電) …P.17</p>
<p>[RECOVER] が点滅している</p> <p></p>	<p>充電回復モードの状態です。回復するまで (約 15 分) 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。</p> <p> 参考</p> <ul style="list-style-type: none"> ライトやセンサー計測などを短時間に連続使用すると充電量が急激に減少し、充電回復モードに切り替わります。充電回復モード中は[RECOVER] が点滅します。「充電不足」と同じ状態になり、使用できる機能が制限されますが、復帰後は通常の状態に戻ります。 <p> 充電不足や充電切れ…P.18</p>





状況	原因と対処
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> [CHARGE] が点滅しているときは、充電量が著しく低下しています。すぐに、光に当てて充電をしてください。

電波受信

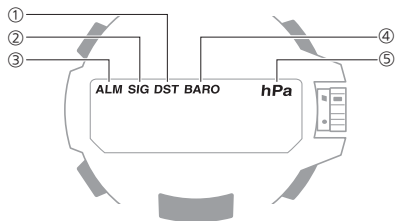
以下の都市をホーム都市に設定している場合に該当します。

ロンドン (LON)、パリ (PAR)、アテネ (ATH)、香港 (HKG)、
 ホノルル (HNL)、アンカレジ (ANC)、ロサンゼルス (LAX)、
 デンバー (DEN)、シカゴ (CHI)、ニューヨーク (NYC)、
 東京 (TYO)

状況	原因と対処
電波の受信が成功しない (受信結果が[ERR]になる)	電波の受信中に時計を動かしたり、ボタンを操作した。 <ul style="list-style-type: none"> 電波を受信しているときは、時計を動かしたり、ボタンを操作すると受信を中断します。  電波を受信するには…P.24
	電波の受信中にアラームが鳴った。 <ul style="list-style-type: none"> 受信中にアラームが鳴ると受信をキャンセルします。
	電波障害による受信の失敗。 <ul style="list-style-type: none"> 周辺の環境を確認し、電波障害のない所で受信してください。  電波の受信範囲と条件…P.23
	送信所から電波が発信されていない。 <ul style="list-style-type: none"> 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などをご確認ください。  電波の受信範囲と条件…P.23

状況	原因と対処
電波が受信できない	時刻モードになっていない。 <ul style="list-style-type: none"> 時刻モードに切り替えてください。  モードの切り替え…P.30
	ホーム都市の設定が正しくない。 <ul style="list-style-type: none"> ホーム都市の設定を確認してください。  ホーム都市、サマータイムの設定…P.35
	充電量が不足しています。 <ul style="list-style-type: none"> 充電量が低いと受信できません。充電量が回復するまで光を当ててください。  充電するには…P.17
電波の受信は成功したが、日付または時刻が正しくない	ホーム都市の設定が正しくない。 <ul style="list-style-type: none"> ホーム都市の設定を確認してください。  ホーム都市、サマータイムの設定…P.35

主な機能表示



番号	表示内容	参照ページ
①	時刻表示がサマータイムのときに点灯	P.35
②	時報を設定済み	P.75
③	アラームを設定済み	P.75
④	気圧傾向インフォメーションを設定済み	P.57
⑤	気圧の単位 (ヘクトパスカル)	P.57

製品仕様

精度 : 電波受信による時刻修正ができない場合は、平均月差±15秒

基本機能 : アナログ部
時・分 (10秒連針)・秒
デジタル部
時・分・秒・月・日・曜日、気圧傾向グラフ、午前 (A) / 午後 (P) / 24時間制表示、フルオートカレンダー (2000～2099年)

電波時計機能 : 自動受信・手動受信
受信日時確認機能
サマータイム自動切り替え
受信局自動選択機能 (JJY、MSF / DCF77で対応)
受信電波 コールサイン:
JJY (40kHz/60kHz)、
WWVB (60kHz)、
MSF (60kHz)、
DCF77 (77.5kHz)、
BPC (68.5kHz)
自動受信ON/OFF切り替え機能

方位計測機能 : 計測範囲 0°～359°
計測単位 液晶部 1°、針部 6°
方位連続計測 (1分)、北方位指針機能、方位補正機能 (2点補正、磁気偏角補正)

高度計測機能 : 計測範囲 -700m～10,000m
(相対高度計)
表示範囲 -3,000m～10,000m
(高度補正により、上記の範囲内で、任意の10,700mの表示が可能)

計測単位 1m
高度計測間隔設定 (2分/5秒)、
高度補正機能、高度傾向グラフ、
高度差計測機能 (-100～+100m /
-1,000～+1,000m)、高度メモリー機能 (手動記録データ: ボタン操作で高度、年月日、および時刻を最大30本メモリー、自動記録データ: 最高高度、最低高度、積算上昇高度、積算下降高度を1本メモリー)

製品仕様

気圧計測機能 : 計測範囲 260hPa~1,100hPa
表示範囲 260hPa~1,100hPa
計測単位 1hPa
気圧調整機能、気圧傾向グラフ、
気圧差インジケーター、気圧傾向イ
ンフォメーション

温度計測機能 : 計測範囲 $-10.0^{\circ}\text{C}\sim 60.0^{\circ}\text{C}$
表示範囲 $-10.0^{\circ}\text{C}\sim 60.0^{\circ}\text{C}$
計測単位 0.1°C
温度調整機能

センサー精度 :

●方位センサー 計測精度 $\pm 10^{\circ}$ 以内
(精度保証温度範囲 $10^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$)
方位の針表示では ± 2 目盛以内

●圧力センサー 計測精度 $\pm 3\text{hPa}$ 以内
(高度計測精度 $\pm 75\text{m}$ 以内)
● 精度保証温度範囲 $-10^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$
● 強い衝撃を与えたり、極端な温度環
境下に放置したりすると、精度に対
して悪影響を与えることがあります。

●温度センサー 計測精度 $\pm 2^{\circ}\text{C}$ 以内
(精度保証温度範囲 $-10^{\circ}\text{C}\sim 60^{\circ}\text{C}$)

ストップ : 計測単位 1/100秒
ウォッチ機能 計測範囲 23時間59分59.99秒
(24時間計)
計測機能 通常計測、積算計測、ス
プリット計測、1・2着同
時計測

タイマー機能 : セット単位 1分
計測範囲 60分
計測単位 1秒
タイマー報音時間 10秒間

アラーム機能 : 時刻アラーム
アラーム数 5本
セット単位 時・分
アラーム報音時間 10秒間
時報 毎正時に2回電子音で報知

ワールドタイム : 世界 29 都市 (29 タイムゾーン)
機能 と UTC (協定世界時) の時刻を表示、
サマータイム設定機能、都市入れ替
え機能、UTC ダイレクト呼び出し
機能

そ の 他 : LEDライト(液晶部、針部)、ライト点灯時間切り替え、フルオートライト、モニターアラーム、針位置自動補正機能、パワーセービング機能、充電量の表示(バッテリーインジケータ)、操作音の設定/解除、針退避機能

使 用 電 池 : 二次電池

持 続 時 間 : 約6ヵ月

(ライト1.5秒/日、電子音10秒/日、方位計測20回/月、登山1回/月(高度計測 約1時間、気圧傾向インフォメーション計測 約24時間)、気圧傾向グラフ2時間おきに計測、電波受信4分/日、表示点灯18時間/日使用した場合)

ご使用上の注意

■防水性

- 防水時計は時計の表面または裏ぶたに「WATER RESIST」または「WATER RESISTANT」と表示されているもので、次のように分類されます。

表示	時計の表面または裏ぶたに表記	日常生活用防水 「BAR」表記無し	日常生活用強化防水		
			5気圧防水 5BAR	10気圧防水 10BAR	20気圧防水 20BAR
使用例	洗顔、雨	○	○	○	○
	水仕事、水泳	×	○	○	○
	ウインドサーフィン	×	×	○	○
	スキューバダイビング (素潜り)	×	×	○	○

- 専門的な潜水＝スキューバダイビング（空気ボンベ使用）でのご使用はお避けください。
- 時計の表面または裏ぶたに「WATER RESIST」または「WATER RESISTANT」と表示されていないものは防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
- 防水構造の機種でも、以下のご使用はお避けください。
防水性能の低下や、ガラスの内側が曇る原因になります。
 - 「水中で」および「時計に水分がついた状態で」りゅうずやボタンを操作すること
 - 入浴のときに使用すること
 - 温水プールやサウナなどの高温多湿な環境で使用すること

- 時計を手につけたまま手洗い／洗顔／家事などをするときに、石鹸や洗剤を使うこと
- 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れを拭き取ってください。
- 防水性を保つために定期的（2～3年を目安）なパッキン交換をおすすめします。
- 電池交換の際、防水検査を行いますので、必ずお買い上げの販売店または「修理サービス窓口」にお申し付けください（特殊な工具を必要とします）。
- 防水時計の一部にデザイン上、皮革バンドを使用しているモデルがありますが、皮革バンド付の状態では、水仕事・水泳など直接水のかかるご使用はお避けください。
- 時計が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。夏季に高温の室外から室内に入りエアコンの吹き出し口付近で冷気にさらされたり、冬季に暖かい室内から出て屋外の冷気や雪に触れた場合など、外気と時計内部の温度差が大きくなることによって曇る時間が長くなる場合があります。なお、曇りが消えなかったり、時計内部に水が残っている場合は、ただちにご使用をやめて、修理をお買い上げの販売店または「修理サービス窓口」にお申し付けください。

■バンド

- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。

ご使用上の注意

- バンドは、劣化やさびなどにより、切れたり外れたりすること、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。これらは、時計の落下や紛失、けがの原因となります。バンドは常にお手入れをして清潔な状態でご使用ください。
- バンドに弾力性がなくなる、ひび割れ、変色、緩み、接合部のピンの飛び出しや抜け落ちなどの異常がある場合は、ご使用をやめてください。点検・修理（有償）や新しいバンドとの交換を、お買い上げの販売店または「修理サービス窓口」にお申し付けください。

■温度

- 自動車のダッシュボードや暖房器具の近く等の高温になる場所に放置しないでください。また、寒い所に長く放置しないでください。遅れ、進みが生じたり、止まったり、故障の原因となります。
- + 60℃以上の所に長時間放置すると液晶パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。液晶表示は、0℃以下や+ 40℃以上では、表示が見えにくくなる場合があります。

■ショック

- 通常の使用状態でのショックや軽い運動（キャッチボール、テニスなど）には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけたりすると、故障の原因になります。ただし、耐衝撃構造の時計の場合（G-SHOCK/Baby-G/G-ms）は腕につけたままでチェーンソーなどの強い振動や、激しいスポーツ（モトクロスなど）でのショックを受けても時計には影響ありません。

■磁気

- 時計動作に影響を与えることはありませんが、製品自体が磁気を帯びますと精度に影響を与えますのでお避けください。なお、極度に強い磁気（医療機器など）は、誤動作や電子部品を破損する恐れがありますのでお避けください。

■静電気

- 静電気により誤った時刻を表示したりします。また、極度に強い静電気は、電子部品を破損する恐れがあります。
- 静電気により、一時的に液晶の点灯していない部分にじみ現象が発生することがあります。

■薬品類

- シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂またはそれら含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類等が付着すると、樹脂ケース、樹脂バンド、皮革などに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。

■保管

- 長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

■樹脂部品について

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が樹脂部品に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取り、他の製品に密着させたまにしないでください。

- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま放置すると色あせする場合があります。
- 塗装部品は、使用状況（過度の外力、連続したこすれ、衝撃等）により磨耗し色落ちしたりすることがあります。
- バンドにプリントがある場合は、プリント部分を強くこすると他の部分に色がつくことがあります。
- 蛍光商品は、長時間濡れたままにしておくとし色が落ちる恐れがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取って、乾かしてください。
- スケルトン（透明）仕様の部品は、汗や汚れ等の吸収や高温多湿への放置により変色を起こすことがあります。
- ご使用状態や保管環境により異なりますが、日々のご使用や長期保管によって劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

■皮革バンドについて

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が皮革バンドに移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに柔らかい布などで軽く拭いて、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま長時間放置すると色あせする場合があります。
ご注意：皮革バンドは、摩擦・汚れにより色を移したり、色落ちすることがあります。

■金属部品について

- 金属は、ステンレスやメッキ品でも汚れたままご使用になりますと、さびが発生することがあります。汗をかいたときや水に濡らしたときは、柔らかい吸湿性の良い布などでよく拭き取った後に、通気性の良い場所に保管し、よく乾燥させてください。
- ときどき、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。

■抗菌防臭バンドについて

- 抗菌防臭バンドは汗などによる細菌の増殖を抑え、においの発生を防ぎ、常に清潔で快適な装着感が得られます。抗菌・防臭の効果を上げるために、バンドの汚れ、汗、水分等は吸湿性の良い柔らかい布で拭き取り、常に清潔にご使用ください。抗菌防臭バンドは微生物や細菌の増殖を抑えるためのもので、アレルギー等による皮膚のかぶれ等を抑えるものではありません。

■液晶表示について

- 液晶表示は、見る方向によって表示が見えにくくなる場合があります。

■データ保護について

- 電池切れや電池交換および故障修理の場合、データ内容はすべて消えてしまいますのでご了承ください。また、故障・修理・電池交換等に起因するデータの消失による損害および逸失利益等につきましては、当社では一切その責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。なお、大切なデータはノートなどに控えをとっておいてください。

■センサーについて

- 本機のセンサーは精密機器ですので、絶対に分解しないでください。また、センサー部を細い棒などでついたり、ゴミ・ほこりなどが入らないようご注意ください。なお、海水に浸したときは、必ず真水で洗い流してください。

万一、本機使用や故障により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても、当社では一切その責任を負えませんのであらかじめご了承ください。

お手入れについて

■お手入れのしかた

時計も衣類同様、直接身につけるものです。長くお使いいただくために、汚れ・汗・水分などは柔らかい布などでこまめに拭き取り、常に清潔な状態でご使用ください。

- 海水や泥がついた場合は、真水でよく洗い流してください。
- 金属バンドおよび樹脂バンドの金属部品は、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。
- 樹脂バンドは、水で洗い、柔らかい布などで水分を拭き取ってください。また、樹脂バンドの表面にシミのような模様が発生することがありますが、人体および衣類への影響はありません。布などで拭き取ってください。
- 皮革バンドは、水や汗がついた場合には、柔らかい布などで軽く拭いてください。
- りゅうずやボタンや回転ベゼルは、長期間操作しないと動きが悪くなる場合があります。ときどき、りゅうずや回転ベゼルの回したり、ボタンを押ししたりしてください。

■お手入れを怠ると

〈さび〉

- 時計で使用している金属はさびにくい性質ですが、汚れによりさびが発生します。
 - 汚れにより酸素が絶たれると、表面の酸化皮膜が維持できなくなり、さびが発生します。
- さびが発生すると、金属部分に鋭利な箇所ができたり、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。異常に気がついた場合は、ご使用をやめて、修理（有償）をお買い上げの販売店または「修理サービス窓口」にお申し付けください。
- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやさびがしみ出して、衣類の袖を汚したり、皮膚がかぶれたり、時計の性能が劣化することがあります。

〈劣化〉

- 樹脂バンドや樹脂ベゼルは、汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に放置すると経年劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

〈かぶれ〉

- 皮膚の弱い方や体調により、かぶれたりすることがあります。特に、皮革バンドや樹脂バンドをお使いの方は、こまめにお手入れをしてください。万一、かぶれた場合には、そのバンドの着用を中止し、皮膚科の専門医にご相談ください。

本製品で使用している電池について

- 専用の二次電池を使用しておりますので、お客様は電池を取り外さないでください。専用の二次電池以外の電池を入れると時計の破損の原因になります。
- 二次電池は、ソーラーパネルが受ける光により充電されますので、定期的な電池交換の必要はありません。ただし、長年の充電と放電を繰り返すことにより性能が劣化して、充電しても使用時間が短くなることがあります。その場合は、お買い上げの販売店または「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。

金属バンドの駒詰めについて

金属バンド（フリータイプの中留構造バンド※を除く）の駒詰めには専用の工具が必要となります。

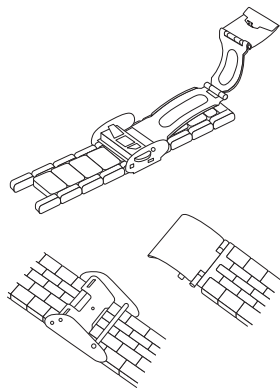
お取り扱いによる、部品の変形や破損、またはけが等を予防するためにも、お買い上げの販売店にご相談ください。

なお、「持込修理サービス受付窓口」においても保証期間内は無償、保証期間経過後は有償にて承っております。

詳しくは、「持込修理サービス受付窓口」または「修理に関するお問い合わせ窓口」へお問い合わせください。

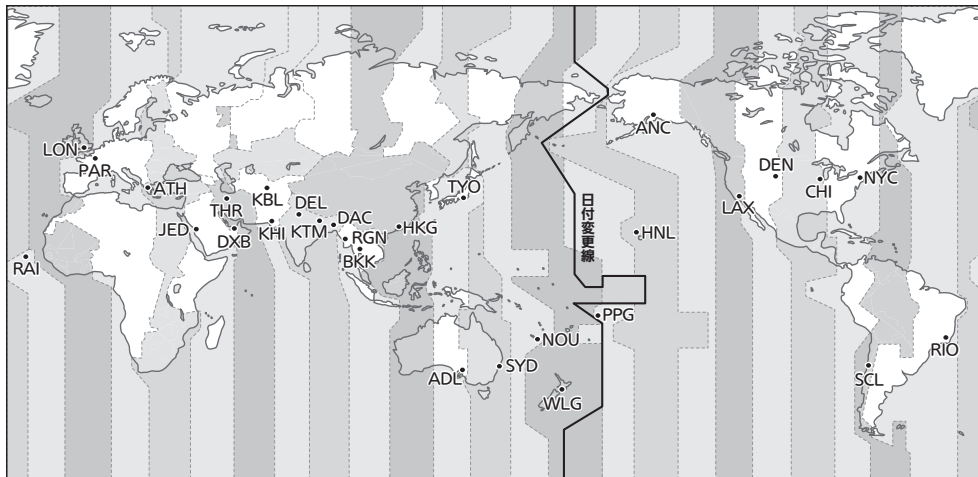
※中留をスライドさせて長さ調整するフリータイプのバンドでは、駒の取り外しはできません。

(例)



UTC (協定世界時) とタイムゾーン

地図から目的地のタイムゾーンをご確認ください。



JST(日本標準時)との時差

-11 -10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 -20 -19 -18 -17 -16 -15 -14 -13 -12 -11

UTC(協定世界時)との時差

-2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 -11 -10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2

都市コード一覧表

コード		タイムゾーン	都市名
UTC (協定世界時)		0	
LONDON	LON	0	ロンドン
PARIS	PAR	+ 1	パリ
ATHENS	ATH	+ 2	アテネ
JEDDAH	JED	+ 3	ジェッダ
TEHRAN	THR	+ 3.5	テヘラン
DUBAI	DXB	+ 4	ドバイ
KABUL	KBL	+ 4.5	カブール
KARACHI	KHI	+ 5	カラチ
DELHI	DEL	+ 5.5	デリー
KATHMANDU	KTM	+ 5.75	カトマンズ
DHAKA	DAC	+ 6	ダッカ
YANGON	RGN	+ 6.5	ヤンゴン
BANGKOK	BKK	+ 7	バンコク
HONG KONG	HKG	+ 8	香港
TOKYO	TYO	+ 9	東京
ADELAIDE	ADL	+ 9.5	アデレード
SYDNEY	SYD	+ 10	シドニー

コード		タイムゾーン	都市名
NOUMEA	NOU	+ 11	ヌーメア
WELLINGTON	WLG	+ 12	ウェリントン
PAGO PAGO	PPG	- 11	パゴパゴ
HONOLULU	HNL	- 10	ホノルル
ANCHORAGE	ANC	- 9	アンカレッジ
LOS ANGELES	LAX	- 8	ロサンゼルス
DENVER	DEN	- 7	デンバー
CHICAGO	CHI	- 6	シカゴ
NEW YORK	NYC	- 5	ニューヨーク
SANTIAGO	SCL	- 4	サンティアゴ
RIO DE JANEIRO	RIO	- 3	リオデジャネイロ
PRAIA	RAI	- 1	プライア

☰ 参考

- この表は 2013 年 6 月現在作成のものです。
- 設定する都市コードがわからないときは、使用場所の時差を確認し、時差が一致する都市コードを選択してください。
- 時差は協定世界時 (UTC) を基準にしています。