

目次

注意事項

- 安全上のご注意
- ご使用上の注意
- お手入れについて
- 電池交換について
- 金属バンドの駒詰めについて

はじめに

- 各部の名称
- 文字板と画面の表示
- モードを切り替える
- 時刻モードの表示を切り替える
- 暗い所で時計を見る

時刻合わせについて

- 時刻を合わせる

ワールドタイム

- ワールドタイムを確認する
- ワールドタイム都市を設定する
- ホーム都市の時刻とワールドタイムの時刻を入れ替える

アラーム

- アラームをセットする
- 時報をセットする
- アラームや時報を解除する

ストップウォッチ

- スプリットタイムとラップタイムについて
- 計測する
- スプリットタイムを計測する
- ラップタイムを計測する
- 距離を設定する
- スピード表示の見かた

タイマー

- 時間を設定する
- タイマーを使う

針の補正

- 針の位置を補正する

補足

- 都市一覧
- 仕様一覧

困ったときは

注意事項

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	死亡または重傷を負う可能性が大きい内容を示しています。
	警告	死亡または重傷を負う可能性がある内容を示しています。
	注意	軽傷を負う可能性および物的損害が発生する可能性がある内容を示しています。

絵表示の例



分解禁止

⊘記号は「してはいけないこと」を意味しています(左の例は分解禁止)。



⚠記号は「気をつけるべきこと」を意味しています。



●記号は「しなければならないこと」を意味しています。

危険

●電池について



ボタン電池を取り外した場合は、電池を誤飲しない、させない。特に乳幼児の手が届く所に電池を置かない。電池を飲み込んだ場合、または飲み込んだ恐れがある場合は、直ちに医師と相談してください。電池を飲み込むと、短時間で化学やけどや粘膜組織の貫通などを引き起こし、死亡事故の原因になります。

警告

●スクーバダイビングに使用しない



本機をスクーバダイビングに使用しない。

本機はダイブ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。

●分解・改造しない



分解禁止

本機を分解・改造しない。

けがの原因となります。

注意

●お手入れについて



ケース・バンドは常に清潔にして使う。

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。特に、海水に浸した後、放置するとさびやすくなります。

●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。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・汗など
3. 体調不良など

バンドは余裕を持たせて使用する。きつくしめると、汗をかきやすく、空気の通りが悪くなり、かぶれを起こす恐れがあります。

「抗菌防臭バンド」は細菌の繁殖とにおいの発生を抑えます。皮膚のかぶれを防ぐものではありません。

かぶれなど、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。



ときどき時計を外して手首を休ませる

お客様のご使用いただく環境(長時間の装着や汗をかいた場合など)によっては、皮膚(肌)に負担がかかる場合があります。皮膚障害を防ぐため定期的に製品の装着をやめ、皮膚(肌)を休ませてください。

●ご使用にあたって



時計の表示は、安全な場所で確認する。

思わぬ転倒や、けが、事故の原因となることがあります。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車などの運転中にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にもご注意ください。



時計の着脱に注意する。

バンドの中留で爪を傷つける恐れがあります。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。



小さなお子様と接するときは、時計を外す。

お子様のけがやアレルギーによるかぶれの原因となることがあります。



電池消費で時計が止まった場合は、速やかに電池を交換する。

電池の液漏れによる周囲の汚損の原因となることがあります。



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す。

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



オートライトが作動する状態で、腕につけて自動車などの運転をしない。

不意のライト点灯が運転を妨げて、交通事故の原因となることがあります。

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。

日常生活用防水

時計の表面または裏ぶたに表記	「BAR」表記無し
----------------	-----------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	×
ウインドサーフィン	×
スキンドайビング(素潜り)	×

日常生活用強化防水

5気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	5BAR
----------------	------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	○
ウインドサーフィン	×
スキンドайビング(素潜り)	×

10気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	10BAR
----------------	-------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	○
ウインドサーフィン	○
スキンドайビング(素潜り)	○

20気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	20BAR
----------------	-------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	○
ウインドサーフィン	○
スキンドайビング(素潜り)	○

- 専門的な潜水=スクーバダイビング(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、もしくは湿気が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」リ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、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「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店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、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ことがあります。

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「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店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。

- 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、「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店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

- (JIS 1種耐磁時計)日常生活において、磁界を発生する機器に5cmまで近づけても性能を維持できる水準となっていますが、強い磁気(オーディオ機器のスピーカー、磁気ネックレス、携帯電話など)を発生する機器に密着、あるいは近づけることはお避けください。針を動かすモーターへ影響を与えることにより針の「遅れ・進み・止まり・誤った時刻表示」などの原因になります。

- 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、油脂またはそれらを含むクリーナー、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してある場合は、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濡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。
- とくどき、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、常に清潔にしてご使用ください。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。

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。とくどき、りゅうずや回転ベゼルの回したり、ボタンを押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、金属部分が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「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店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。

電池交換について

- 電池交換は必ず「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお申し付けください。
- 電池は必ず当社指定の専用電池と交換してください。指定以外の電池を使用しますと故障の原因となる場合があります。
- 電池交換の際、防水検査を行います。
- 樹脂（外装）部品は日々のご使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。電池交換ご依頼品の樹脂部分にひびなどの異常がある場合、破損の恐れがありますので作業を行わずにご返却する旨のご案内をさせていただくことがございます。あらかじめご了承ください。

● 最初の電池

- お買い上げの時計に組み込まれている電池（モニター用電池）は、工場出荷時点に時計の機能や性能をチェックするために組み込まれたものです。
- お客様がお買い上げになるまでの期間に電池は消耗しますので、モニター用電池は「仕様一覧」に記載されている電池寿命に満たない場合があります。また、電池交換は保証期間内でも有料となります。

● 電池の消耗

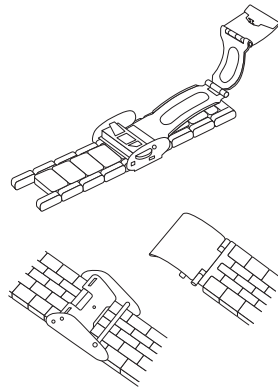
- 電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。
- 消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。

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、「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）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、「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）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）



はじめに

時計の概要と、便利な使い方を紹介します。

本製品の特長

●ワールドタイム

世界 48 都市と UTC の時刻を表示できます。

●ストップウォッチ

経過時間を 1/1000 秒単位で 100 時間まで計測できます。

●タイマー

設定時間をカウントダウン計測し、残り時間が 0 になるとタイムアップ音を鳴らしてお知らせします。

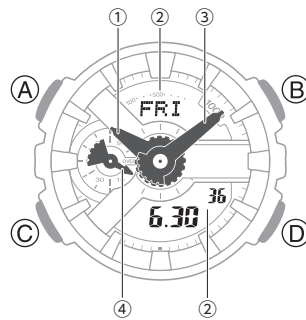
●アラーム

設定した時刻になると、アラーム音を鳴らしてお知らせします。

参考

- この操作ガイド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 時計

② 液晶画面

③ 分針

④ スピード針

ストップウォッチモードで経過時間を計測するたびに、設定済みの距離を計測した経過時間で割って算出した速度の 100 の位未満の値を表示します。

A ボタン

時刻モードで 3 秒以上押し続けると、設定画面に切り替わります。

各設定画面を表示中に押すと、設定を終了します。

B ボタン

押すと、ライトが点灯します。

各設定画面を表示中に押すと、設定を変更できます。

C ボタン

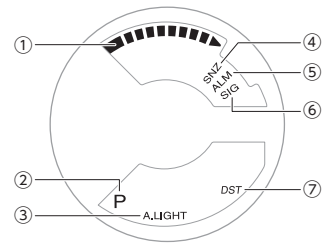
押すたびに、モード(機能)が切り替わります。

D ボタン

時刻モード表示中に押すと、画面の表示切り替えができます。

各設定画面を表示中に押すと、設定を変更できます。

文字板と画面の表示



① ストップウォッチモードでスピードの 100 の位を表示します。

② 12 時間制表示で午後のときに点灯します。

③ オートライトがオンのときに点灯します。

④ スヌーズがオンのときに点灯します。

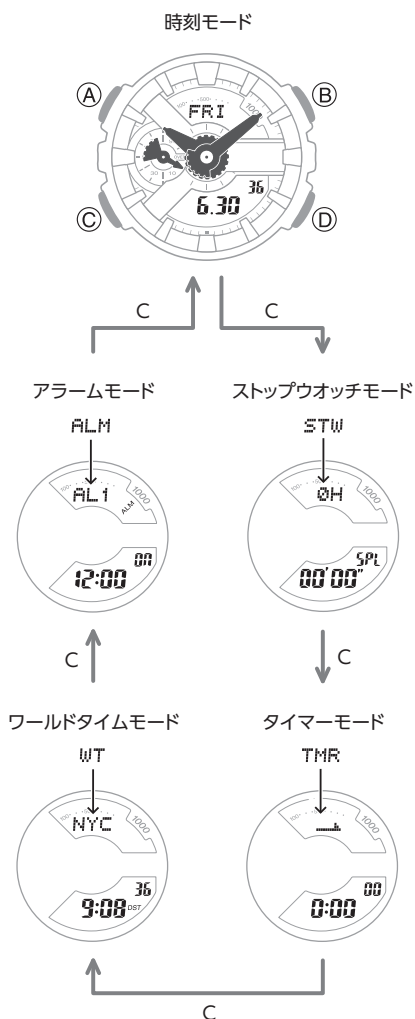
⑤ アラームがオンのときに点灯します。

⑥ 時報がオンのときに点灯します。

⑦ サマータイムのときに点灯します。

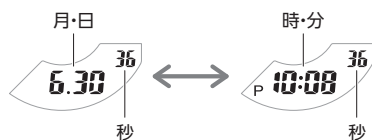
モードを切り替える

C ボタンを押すたびに、時計のモードが切り替わります。



時刻モードの表示を切り替える

時刻モードのときに D ボタンを押すと、画面の表示が以下のように切り替わります。

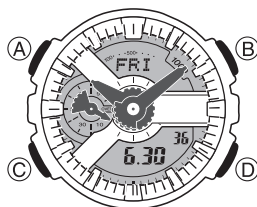


暗い所で時計を見る

暗い所で時計の表示を見るときに、LED ライトを点灯させて画面を明るくすることができます。

● 手でライトを点灯させる

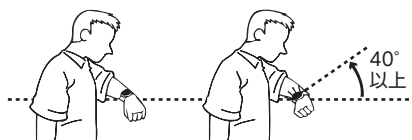
B ボタンを押すと、ライトが針や文字板を照らします。



● ライト点灯中にアラーム音が鳴ると、消灯します。

● 自動的にライトを点灯させる

オートライト機能がオンのときは、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。



● 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。

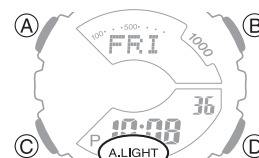
● 時計を傾けたとき、内部から「カラカラ」と音がする場合があります。これは、オートライトスイッチの作動音で、故障ではありません。

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

● オートライト機能を設定する

- 時刻モードにします。
○ モードを切り替える
- B ボタンを 3 秒以上押し続け、オートライト機能をオンまたはオフに設定します。
 - オートライト機能をオンにすると、[A.LIGHT] が点灯します。



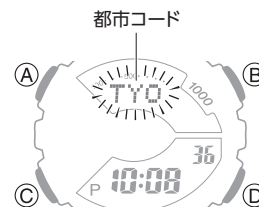
参考

● オートライト機能をオンにすると、約 6 時間オートライト機能が有効になります。

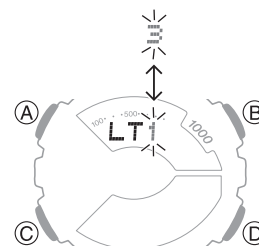
● 点灯時間を設定する

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。

- 時刻モードにします。
○ モードを切り替える
- A ボタンを 3 秒以上押し続け、「都市コード」が点滅したら指を離します。



- C ボタンを 9 回押します。
[LT] が点灯し、[1] または [3] が点滅します。
- D ボタンを押して、点灯時間を選びます。
[LT1] : 1.5 秒点灯します。
[LT3] : 3 秒点灯します。



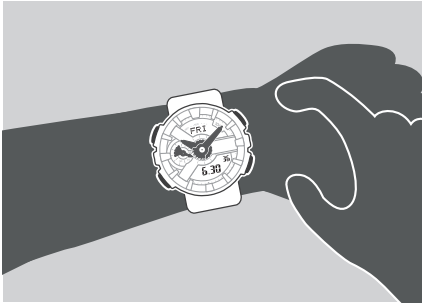
- A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

● 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、時刻モードに戻ります。

時刻合わせについて

日付や時刻を合わせます。



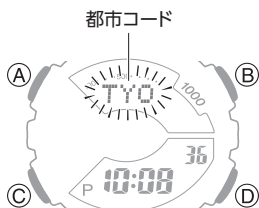
時刻を合わせる

日付、時刻、ホーム都市を合わせます。

●ホーム都市を設定する

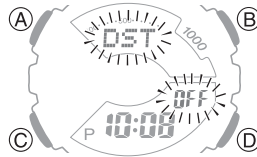
この時計を使用する都市を設定します。サマータイムを実施している地域の場合は、サマータイムを設定できます。

- 時刻モードにします。
🔗 [モードを切り替える](#)
- A ボタンを 3 秒以上押し続け、「都市コード」が点滅したら指を離します。



- B または D ボタンを押して、ホーム都市を変更します。
 - B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。
 - ホーム都市については、下記をご覧ください。
🔗 [都市一覧](#)

- C ボタンを押します。
- D ボタンを押して、サマータイムの設定を変更します。
 - [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。



- A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

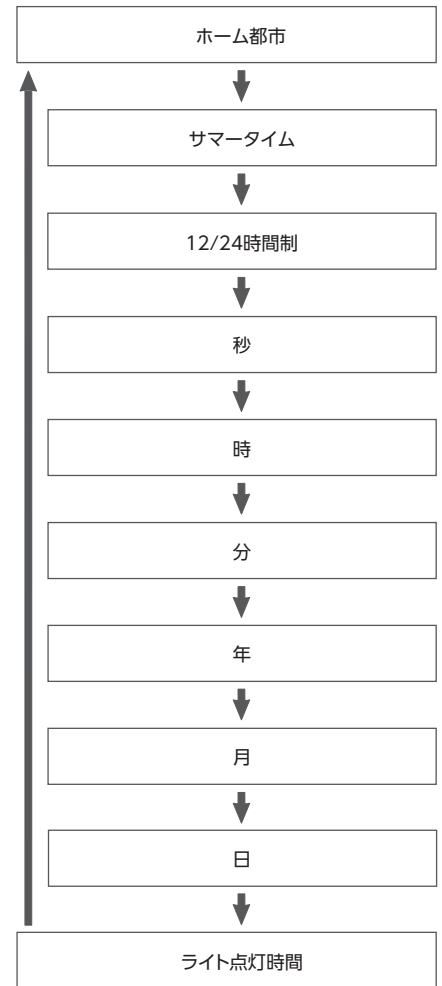
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、時刻モードに戻ります。

●日時を設定する

- 時刻モードにします。
🔗 [モードを切り替える](#)
- A ボタンを 3 秒以上押し続け、「都市コード」が点滅したら指を離します。



- C ボタンを押して、変更したい値を点滅させます。
 - C ボタンを押すたびに、以下の順番で点滅する値が切り替わります。



- 日時を変更します。
 - 「秒」を設定する場合：D ボタンを押すと 00 秒にリセットされます。30~59 秒のときは、1 分繰り上がります。
 - それ以外の値を設定する場合：B または D ボタンで値を変更します。B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。
- 手順 3、4 を繰り返して、日時を設定します。
- A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

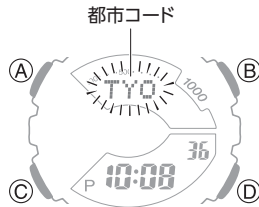
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、時刻モードに戻ります。

●12 時間制/24 時間制を切り替える

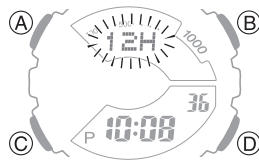
時刻の表示方法を、12 時間制または 24 時間制に設定できます。

1. 時刻モードにします。
🕒 **モードを切り替える**

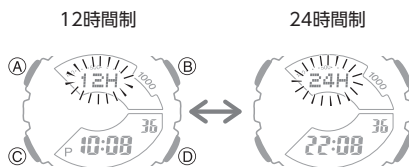
2. A ボタンを 3 秒以上押し続け、「都市コード」が点滅したら指を離します。



3. C ボタンを 2 回押します。
 [12H] または [24H] が点滅します。



4. D ボタンを押して、[12H] (12 時間制) または [24H] (24 時間制) を選びます。



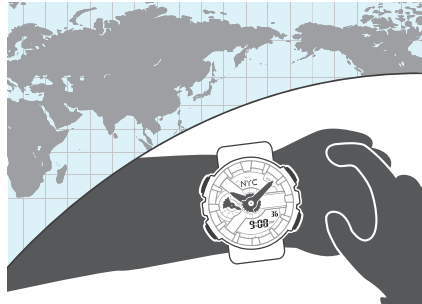
5. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、時刻モードに戻ります。

ワールドタイム

世界 48 都市と UTC (協定世界時) の時刻を知ることができます。

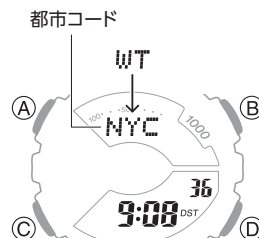


ワールドタイムを確認する

1. ワールドタイムモードにします。
🕒 **モードを切り替える**

ワールドタイムモードに切り替えると、ワールドタイム都市の都市コードを表示します。

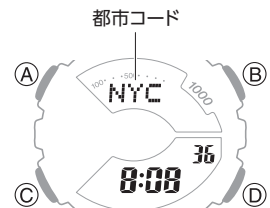
- D ボタンを押すと、都市コードが切り替わります。
- A ボタンを押すと、ワールドタイム都市の日付を表示し、約 1 秒後に時刻表示に戻ります。
- 都市コードについては、以下をご覧ください。
🕒 **都市一覧**



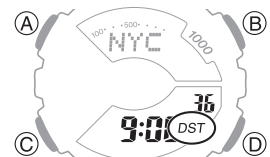
ワールドタイム都市を設定する

ワールドタイムを表示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できます。

1. ワールドタイムモードにします。
🕒 **モードを切り替える**
2. D ボタンを押して、設定する都市コードを表示します。
 - D ボタンを押し続けると、早送りできます。
 - 都市コードについては、以下をご覧ください。
🕒 **都市一覧**



3. サマータイムの設定をする場合は、A ボタンを 3 秒以上押し続けます。
 サマータイムを設定すると、[DST] が点灯します。
 - A ボタンを 3 秒以上押し続けるたびに、スタンダードタイムとサマータイムが切り替わります。

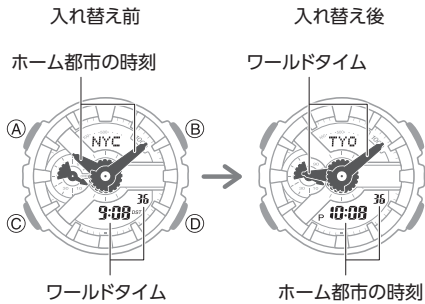


参考

- サマータイム設定は、選択している都市に適用します。他の都市には影響しません。

ホーム都市の時刻とワールドタイムの時刻を入れ替える

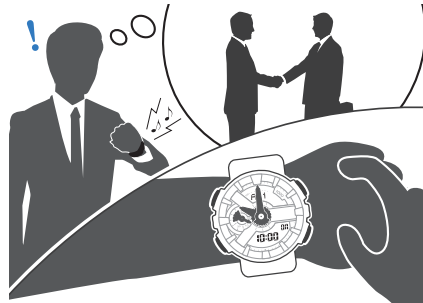
ワールドタイムモードで A と B ボタンを同時に押し、ホーム都市の時刻とワールドタイムの時刻を入れ替わります。



アラーム

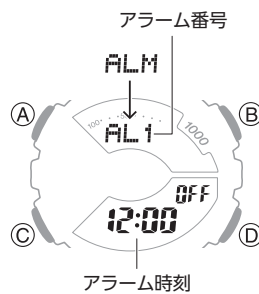
指定した時刻に音でお知らせします。通常のアラームを 4 つ、スヌーズ機能が付いたアラームを 1 つ設定できます。また、毎正時 (00 分) に時報を鳴らすこともできます。

- スヌーズは、5 分おきに 7 回音が鳴ります。

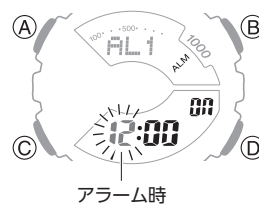


アラームをセットする

1. アラームモードにします。
 ◯ [モードを切り替える](#)
2. D ボタンを押して、セットしたいアラームの番号 ([AL1] ~ [AL4]、[SNZ]) を表示させます。

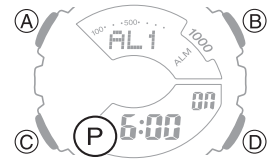


3. A ボタンを 3 秒以上押し続け、「時」が点滅したら指を離します。
 - 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。

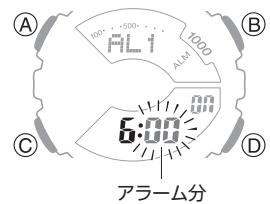


4. B または D ボタンを押して「時」を合わせます。

- B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。
- 12 時間制で表示している場合、午後は [P] が表示されます。



5. C ボタンを押します。
「分」が点滅します。



6. B または D ボタンを押して「分」を合わせます。
7. A ボタンを押して、アラーム時刻の設定を終了します。
8. A ボタンを押して、アラームのオン/オフを切り替えます。

● アラームを止めるには

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。

スヌーズは、5 分おきに 7 回音が鳴ります。スヌーズを止めるには、[SNZ] を解除してください。

◯ [アラームや時報を解除する](#)

参考

- 設定した時刻になると、音を 10 秒間鳴らしてお知らせします。
- アラームモードで、約 2~3 分間何も操作しないと時刻モードに戻ります。

時報をセットする

1. アラームモードにします。
 モードを切り替える
2. D ボタンを押して、時報 ([SIG]) を表示させます。



3. A ボタンを押して、時報のオン/オフを切り替えます。

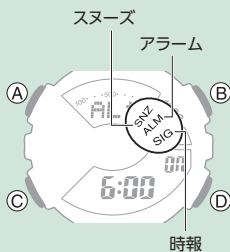
アラームや時報を解除する

アラームや時報の音が鳴らないようにするには、以下の操作で設定をオフにしてください。

- 再度アラームや時報の音を鳴らすには、アラームや時報の設定をオンにしてください。

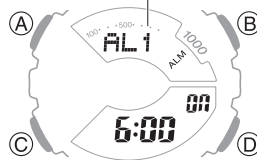
参考

- 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。
- すべてのアラームまたは時報をオフにすると、該当する表示が消灯します。

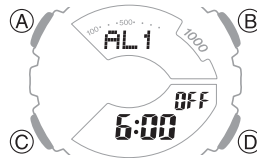


1. アラームモードにします。
 モードを切り替える
2. D ボタンを押して、設定をオフにしたいアラームの番号 ([AL1] ~ [AL4]、[SNZ]) または時報 ([SIG]) を表示させます。

アラーム番号または時報



3. A ボタンを押して、アラームまたは時報をオフにします。
 - A ボタンを押すたびに、オンとオフが切り替わります。
 - オフにすると [ALM] (アラーム) または [SIG] (時報) が消灯します。



参考

- [ALM] (アラーム) が消灯しないときは、他のアラームがオンになっています。すべてのアラームを解除したいときは、[ALM] (アラーム) が消灯するまで手順 2、3 を繰り返してください。

ストップウォッチ

1/1000 秒単位で 99 時間 59 分 59 秒 999 (100 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。

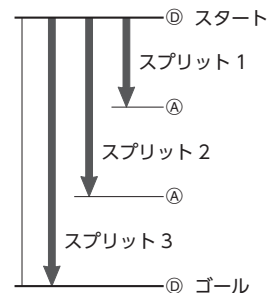
スピードを計測するには、あらかじめ距離を設定してください。距離が 0.0 の場合、スピードは 0 を表示します。



スプリットタイムとラップタイムについて

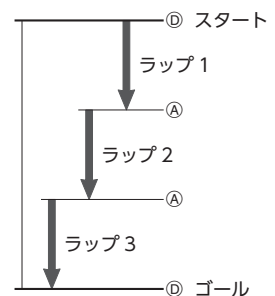
●スプリットタイム

スタートから任意の地点までの経過時間です。



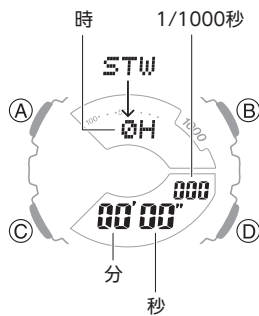
●ラップタイム

トラック 1 周など、一定区間ごとの経過時間です。



計測する

- ストップウォッチモードにします。
 モードを切り替える



- 以下の操作で計測します。

- ① スタート
- ↓
- ② ストップ
- ↓
- ③ 再スタート
- ↓
- ④ ストップ

参考

- 計測をストップするたびにスピード針が動きます。スピード針が止まってからボタン操作をしてください。

- A ボタンを押して、計測をリセットします。

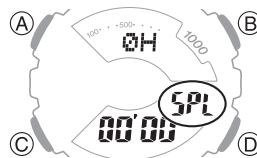
スプリットタイムを計測する

- ストップウォッチモードにします。
 モードを切り替える

- ストップウォッチで計測中の場合は、手順2の操作をする前にD ボタンを押して計測をストップし、A ボタンを押してリセットしてください。

- A ボタンを押して、[SPL] を表示させます。

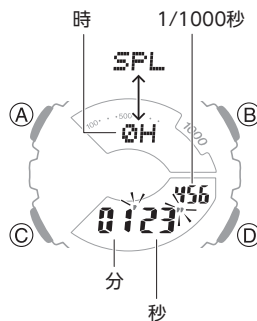
- A ボタンを押すたびに、[SPL] (スプリットタイム) と [LAP] (ラップタイム) が切り替わります。



- 以下の操作で計測します。

- ① スタート
- ↓
- ② スプリット
- ↓
- ③ ストップ

- A ボタンを押すと、その時点までの経過時間(スプリットタイム)の「時」と [SPL] が交互に約 12 秒間表示されません。



- A ボタンを押して、計測をリセットします。

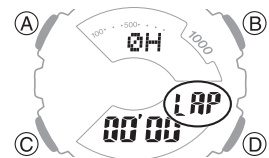
ラップタイムを計測する

- ストップウォッチモードにします。
 モードを切り替える

- ストップウォッチで計測中の場合は、手順2の操作をする前にD ボタンを押して計測をストップし、A ボタンを押してリセットしてください。

- A ボタンを押して、[LAP] を表示させます。

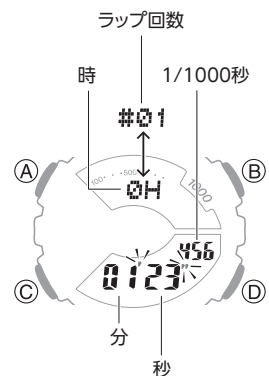
- A ボタンを押すたびに、[SPL] (スプリットタイム) と [LAP] (ラップタイム) が切り替わります。



- 以下の操作で計測します。

- ① スタート
- ↓
- ② ラップ
- ↓
- ③ ストップ

- A ボタンを押すたびに、区間ごとの経過時間(ラップタイム)の「時」とラップ回数が交互に約 12 秒間表示されます。



- A ボタンを押して、計測をリセットします。

距離を設定する

スピードを計測するには、距離を設定してください。

設定範囲は 0.1~99.9 です。距離の単位は特定しません。

1. ストップウォッチモードにします。
☉ モードを切り替える
2. A ボタンを 3 秒以上押し続け、距離の「整数」が点滅したら指を離します。



3. B または D ボタンを押して、距離の「整数」を設定します。
4. C ボタンを押します。
「小数」が点滅します。



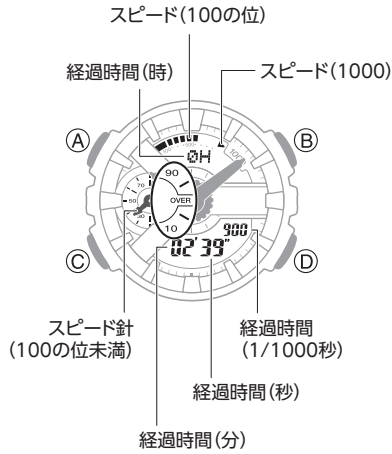
5. B または D ボタンを押して、距離の「小数」を設定します。
6. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。

スピード表示の見かた

ストップウォッチモードで経過時間を計測すると、設定済みの距離を計測した経過時間(時単位)で割った値をスピードとして表示します。



- 100 の位は上部のスピード (100 の位) のグラフに表示されます。
- 1000 を超えると 1000 のグラフ [▲] が点灯します。
- 100 の位未満はスピード針で表示されます。表示されるのは偶数です。

例:

スピードが 1740 のとき、1000 のグラフ [▲] が点灯します。

上部のスピード (100 の位) のグラフが 700 を示します。

スピード針が 40 を指します。

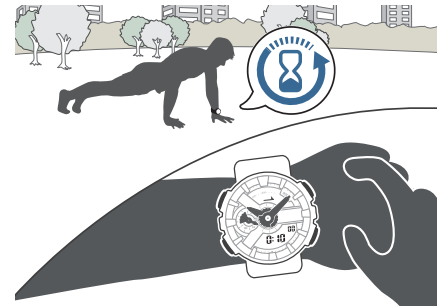
- スピードは 0 から 1998 まで表示できます。1998 を超えると、スピード針が [OVER] を指します。

参考

- 距離を 0.0 で設定すると、スピードは 0 を表示します。このとき、スピード針は 1 周して 0 位置に戻ります。
- スピード針が動いているときは、ボタン操作できません。

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。



●タイマーの計測方法について

タイマーには次の 2 種類があり、使い方に合わせて選ぶことができます。

- リピートタイマー (繰り返し計測)

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

- オートリピートタイマー (自動繰り返し計測)

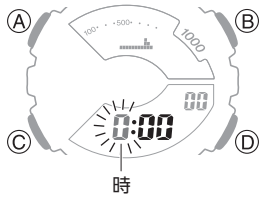
タイムアップしても、計測ストップするまで自動的にタイマー時間に戻り、繰り返し計測を行います。

時間を設定する

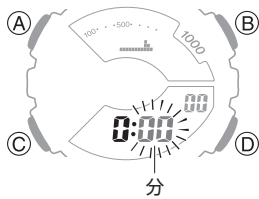
タイマーは、1分単位で24時間まで設定できます。

- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。
- ☞ **タイマーを使う**

1. タイマーモードにします。
☞ **モードを切り替える**
2. A ボタンを3秒以上押し続け、「時」が点滅したら指を離します。



3. B または D ボタンを押して、タイマーの「時」を設定します。
 - B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。
4. C ボタンを押します。
「分」を設定できるようになります。



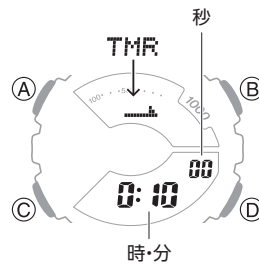
5. B または D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。
6. C ボタンを押します。
7. D ボタンを押して、リピートタイマーまたはオートリピートタイマーを選びます。
 - D ボタンを押すたびに、リピートタイマー [] とオートリピートタイマー [] が切り替わります。
8. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

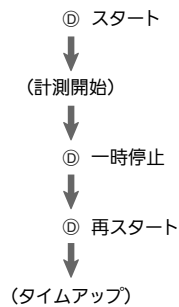
- 「0:00」に設定した場合は24時間計測になります。
- 設定画面で、何も操作せず2~3分間経過すると、セット状態が解除されます。

タイマーを使う

1. タイマーモードにします。
☞ **モードを切り替える**



2. 以下の操作で計測します。



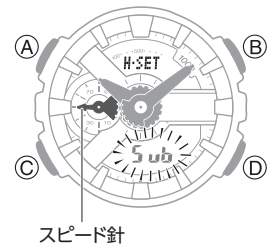
- 残り時間がゼロになると、音を10秒間鳴らしてお知らせします。
 - 一時停止中にAボタンを押すと、タイマーをリセットできます。
3. いずれかのボタンを押して、音を止めます。

針の補正

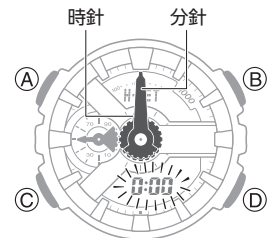
強い磁気や衝撃を受けると、針の時刻とデジタル表示の時刻が合わなくなることがあります。そのようなときは、針の位置を補正します。

針の位置を補正する

1. 時刻モードにします。
☞ **モードを切り替える**
2. D ボタンを3秒以上押し続け、「Sub」が点滅したら指を離します。
スピード針を補正できるようになります。



3. スピード針が9時位置になっていないときは、D ボタンを押してスピード針を9時位置に合わせます。
4. C ボタンを押します。
時分針を補正できるようになります。



5. 時分針が12時位置になっていないときは、B または D ボタンを押して時分針を12時位置に合わせます。
6. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

- 針の位置を補正中、何も操作せず2~3分間経過すると、時刻モードに戻ります。

補足

操作説明以外に必要な情報はここにまとめています。必要に応じてご覧ください。

都市一覧

都市	協定世界時	UTC からの時差
UTC	協定世界時	
LIS	リスボン	0
LON	ロンドン	
MAD	マドリード	
PAR	パリ	
ROM	ローマ	+1
BER	ベルリン	
STO	ストックホルム	
ATH	アテネ	
CAI	カイロ	+2
JRS	エルサレム	
MOW	モスクワ	+3
JED	ジェッダ	
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
DAC	ダッカ	+6
RGN	ヤンゴン	+6.5
BKK	バンコク	+7
SIN	シンガポール	
HKG	香港	+8
BJS	北京	
TPE	台北	
SEL	ソウル	+9
TYO	東京	
ADL	アデレード	+9.5
GUM	グアム	+10
SYD	シドニー	
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
YVR	バンクーバー	-8
LAX	ロサンゼルス	
YEA	エドモントン	-7
DEN	デンバー	

都市	UTC からの時差
MEX	-6
CHI	
MIA	
YTO	-5
NYC	
SCL	-4
YHZ	
YYT	-3.5
RIO	-3
RAI	-1

- この表は 2022 年 7 月現在のものです。
- タイムゾーンの変更により、UTC からの時差は上表と異なる可能性があります。

仕様一覧

精度：

平均月差 ± 15 秒

基本機能：

アナログ部

時・分 (20 秒運針)

デジタル部

時・分・秒・月・日・曜日

午前/午後 (P)/24 時間制表示

フルオートカレンダー (2000~2099 年)

サマータイム設定

ワールドタイム機能：

世界 48 都市 (29 タイムゾーン) と協定世界時 (UTC) の時刻を表示

サマータイム設定機能

ホームタイム都市入れ替え機能

ストップウォッチ機能：

計測単位 1/1000 秒

計測範囲 99 時間 59 分 59 秒 999 (100 時間計)

計測機能

通常計測、積算計測、スプリット計測、ラップ計測

スピード表示 0~1998 unit/h

タイマー機能：

計測単位 1 秒

計測範囲 24 時間

時間セット単位 1 分

時間セット範囲 1 分~24 時間

リピートタイマー/オートリピートタイマー切り替え

タイムアップを 10 秒間の電子音で報知

アラーム機能：

時刻アラーム

アラーム数

5 本 (うち、スヌーズ 1 本)

セット単位

時・分

アラーム報音時間 10 秒間

時報 毎正時に電子音で報知

ライト：

LED ライト (オートライト、残照機能、残照時間切り替え (1.5 秒/3 秒) 付き)

その他：

自動復帰機能

使用電池：

CR1220 1 個 (電池別途販売)

電池寿命 約 2 年

使用条件：

アラーム 1 回 (10 秒間) / 日

ライト点灯 1 回 (1.5 秒) / 日

改良などのため、仕様は予告なく変更されることがあります。

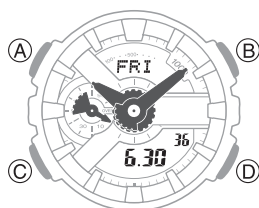
困ったときは

画面の表示と時刻

Q1 現在のモードがわからない

モードはCボタンで切り替えることができます。

🔗 [モードを切り替える](#)



Q2 現在時刻の表示が9時間、3時間15分など区切りのよい時間でずれている

都市の設定が正しくありません。正しく設定してください。

🔗 [ホーム都市を設定する](#)

Q3 現在時刻の表示が1時間や30分など区切りのよい時間でずれている

サマータイム設定が正しくありません。正しく設定してください。

🔗 [ホーム都市を設定する](#)

Q4 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が合っていないことがあります。針の位置を補正してください。

🔗 [針の補正](#)

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。

🔗 [ワールドタイム都市を設定する](#)

アラーム・時報

Q1 アラームが鳴らない

アラームがセットされていない可能性があります。アラームをセットしてください。

🔗 [アラームをセットする](#)

Q2 時報が鳴らない

時報がセットされていない可能性があります。時報をセットしてください。

🔗 [時報をセットする](#)

その他

Q1 「困ったときは」には知りたい情報がない

以下のウェブサイトをご確認ください。

<https://casio.jp/support/wat/>