

この時計は、120本の計測タイムをメモリー（記憶）し、呼び出すことができます。また、メモリが120本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。クロノグラフ機能で測定した結果から、リコール機能を使いベストラップタイム・平均ラップタイムを呼び出し、メモリ入力ができる本格派ランナーズ向けスポーツウォッチです。

さらに、アラーム時刻設定が2つできる2チャンネルアラーム機能、タイマー時間設定が2つできるダブルタイマー機能、世界主要50都市の時刻を表示するワールドタイム機能を含わせもった多機能のデジタル時計です。

「時刻・カレンダー機能」

- （年）、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示します。（年は、時刻合わせの時のみ表示します。）
- 2001年から2050年までの50年間、うるう年などの月末修正がない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ機能」

- 1／100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウォッチ機能です。
- ラップタイム、スプリットタイム、ベストタイム、平均タイムを最大120本までメモリー（記憶）することができます。
- メモリーが120本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。

「リコール機能」

- メモリーしたデータ（ラップ回数、ラップタイム、スプリットタイム）を計測後ももちろん、計測中もチャンネル毎にリコール（呼び出し）することができます。
- ベストラップ表示、平均ラップ表示ができます。
- チャンネルごとにそれぞれ6文字までメモ入力可能なメモ機能付きます。

「タイマー機能」

- 2つの設定ができるダブルタイマー機能付きます。
- 10秒から99時間59分59秒までの1秒単位で設定可能です。タイマー計測をスタートし設定時間が経過すると、チャイムにて報知をおこない引き続きタイマー計測を自動的に続行します。
- リピート回数設定は、1～100回可能です。繰り返し回数も表示します。

「アラーム機能」

- 設定した時刻（時・分）に毎日鳴る2チャンネルのディアーアラーム機能付きます。
- 各チャンネルでアラームのon／－（セット／解除）切り替えができます。

「ワールドタイム機能」

- 都市名（50都市）、月、日、時刻を表示します。
- 夏時間（サマータイム）の設定ができます。

「オートパネライト機能」

- あらかじめ設定すると、どのボタン操作後も、約2秒間ライトが点灯します。（修正するときは、除く）

「内部照明（全面パネライト）機能」

- 専用ボタン操作により、どのモードでも1回押して約3秒間ライトが点灯します。
- 物質に電圧をかけると光を放つ現象（エレクトロルミネッセンス＝EL）を利用した発光方式を採用しています。

※エレクトロルミネッセンスの発光体は、発光時間の経過と共に徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

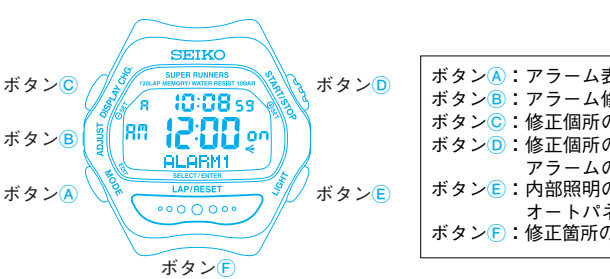
〔詳しくは“エレクトロルミネッセンスパネル（内部照明）について”の項をご参照ください〕

■アラームの使いかた

- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する2チャンネルのディアーアラーム機能付です。
- 各チャンネルは、アラームのon／－（セット／解除）切り替えができます。

（1）ボタンの名称とはらき

- ボタンAを押して「アラーム表示」にしてください。



（2）アラームの使いかた

- 2チャンネルとも、使いかたは同じです。
- 例：「アラーム1」のところで、アラーム時刻「午前6時30分」にセットする場合
- ①ボタンEを押して「ALARM 1」を呼び出します。
- ボタンEを押すと「時」が点滅し、「アラーム時刻合わせ状態」になります。

- ②ボタンFを押しますと、押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所を選択してください。
- ③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンDを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。（反対にボタンDを押すごとに1つずつ退みます。）

※ボタンGまたはボタンDを押し続けると、早送りできます。

- ④セットが終わりましたらボタンBを押して修正状態を解除して「アラーム1表示」にもどしてください。消れた場合でも2～3分後には「アラーム1表示」へ自動的にもどります。

■電池についてのお願いとご注意

△警告

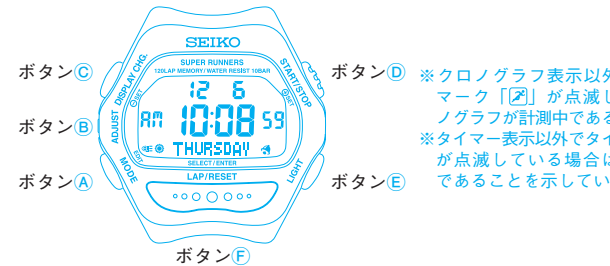
- お客様は、お客様から電池を取り出さないでください。
- やむを得ずお客様が時計から電池を取り出した場合は、電池はただちに幼児の手が届かないところに保管してください。
- 万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため直ちに医師にご相談ください。

△注意

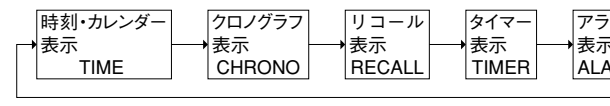
- 破裂、発熱、発火などのおそれがあるので、電池を絶対にショート、分解、加熱、火に入れないでください。
- この時計に使用している電池は、充電式ではないので、充電すると液漏れ、破損のおそれがあります。絶対に充電しないでください。
- 「常温（5℃～35℃）からはずれた温度」下で長時間放置すると電池が漏液したり、電池寿命が短くなったことがあります。

- 電池寿命切れ予告機能
この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付いています。
※「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、2～3日中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

■ボタンの名称と表示の切り替え



- ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。



※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。

※「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替わる時のみ音色が違います。（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせかた」を参照してください。）

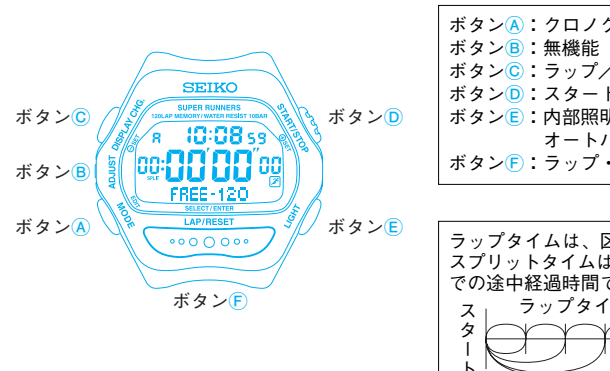
※ボタンEを押し続けると内部照明が点灯されている状態では全ての表示において他のボタンが機能しません。

※「D、S、T」の「on」を表示すると「マーク」が点灯し、1時間進みます。

■クロノグラフの使いかた

- 1／100秒単位、最大計測時間は99時間59分59秒99です。
- ラップタイムとスプリットタイムを同時に表示し、ベストラップタイム・平均ラップタイムをメモリー（記憶）します。
- ここで計測したラップ/スプリットタイム、およびベストラップタイム・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出し見ることができます。
- ※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照ください。
- 最大120メモリ（記憶）できます。
- メモリーが120本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーします。

- ボタンの名称とはらき
●ボタンAを押して「クロノグラフ表示」にしてください。



- メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	3メモリー
2	スタート→ストップ/再スタート→ストップ→リセット	3メモリー
3	スタート→ラップ→ストップ→リセット	4メモリー
4	スタート→ストップ/再スタート→ラップ→ストップ→リセット	4メモリー
5	スタート→ラップ/ラップスタート→ストップ→リセット	5メモリー

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを探ると、最低3つのメモリーを使います。（1つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）

※ラップ/スプリットを計測した際、下段にラップ回数と「FULL」と表示が交互に点滅した場合は、ラップ/スプリットタイムのメモリーができません。（メモリーがいっぱいになっている）意味です。リコール表示では、ラップ/スプリットタイムは呼び出せません。

※クロノグラフ機能を使用するとともに、下段に「FREE— 0」 と表示されていた場合は、ラップ/スプリットタイムのメモリーができません。（「リコールの使いかた」を参照してください。）

■製品の説明

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。



（2）時刻・カレンダーの合わせかた

- ボタンBを1回押すと現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
- ボタンEを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

※毎日日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。

※都市名を「GREENWICH」にすると「D、S、T」の「on」または「－」は表示しません。

※「D、S、T」の「on」を表示すると「マーク」が点灯し、1時間進みます。

- 普通の使いかた（積算タイムを測る）
ボタンDを押して「スタート」、ボタンDを押して「ストップ」、ボタンDを押して「再スタート」、ボタンDを押して「ストップ」、ボタンFを押して「リセット」。
- 「FREE—120」表示は、120メモリーです。
・スタート後「LAP— 1」表示に切り替わります。
- 途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

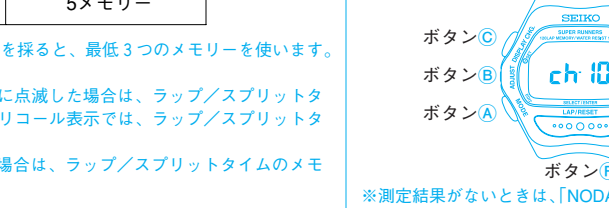
- ラップ/スプリットタイムの測りかた（ラップを10回測定した場合）
ボタンDを押して「スタート」、ボタンFを押して「ラップ/スプリット」、ボタンFを押して「ラップ/スプリット」、ボタンFを押して「ストップ」、ボタンFを押して「リセット」。
- 「FREE—120」表示は、120メモリーできます。
・スタート後「LAP— 1」表示に切り替わります。
- 途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

※ラップ/スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウォッチ表示に戻ります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。

※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1000（表示：000）、1001（表示：001）と順次表示します。

■リコール（呼び出し）の使いかた

- 最大120メモリー（記憶）できます。
- 120メモリー以内で測定した回数（チャンネル）を呼び出すことができます。
- ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。（1つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）
- 測定した回数（チャンネル）ごとにメモ（最大6文字）が入力できます。
- ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
- ※最新のチャンネルを表示します。

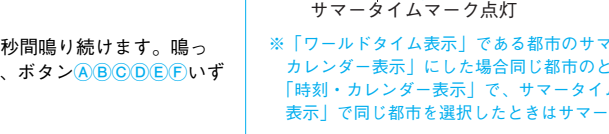


※測定結果がないときは、「[NO DATA]」と表示されます。

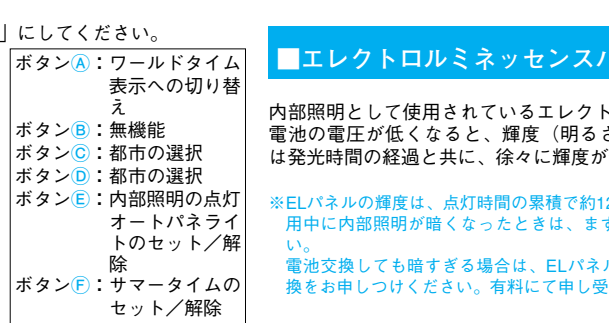
■ワールドタイムの使いかた

- 世界50都市の時刻を表示します。
- 各都市（グリーンッチを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

- ボタンの名称とはらき
●ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。



- ワールドタイムの使いかた
①ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
- 都市名と月、日と時刻を表示します。
- ボタンGまたはボタンDを押して、都市を選択してください。サマータイムを採用している都市は、ボタンFを押してください。サマータイムマーク「[Q]」が点灯し1時間進みます。（「サマータイムのセットのしかた」を参照ください。）



- ワールドタイムの使いかた
①ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
- 都市名と月、日と時刻を表示します。
- ボタンGまたはボタンDを押して、都市を選択してください。サマータイムを採用している都市は、ボタンFを押してください。サマータイムマーク「[Q]」が点灯し1時間進みます。（「サマータイムのセットのしかた」を参照ください。）

■ワールドタイムの使いかた

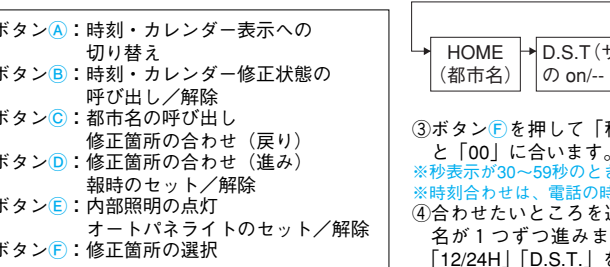
- 世界50都市の時刻を表示します。
- 各都市（グリーンッチを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

- ボタンの名称とはらき
●ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。

- ワールドタイムの使いかた
①ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
- 都市名と月、日と時刻を表示します。
- ボタンGまたはボタンDを押して、都市を選択してください。サマータイムを採用している都市は、ボタンFを押してください。サマータイムマーク「[Q]」が点灯し1時間進みます。（「サマータイムのセットのしかた」を参照ください。）

※各都市の時差、およびサマータイムは国の都合により変更となる場合があります。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。



- 時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンBを1回押すと現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
- ボタンEを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

※毎日日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。

※都市名を「GREENWICH」にすると「D、S、T」の「on」または「－」は表示しません。

※「D、S、T」の「on」を表示すると「マーク」が点灯し、1時間進みます。

- 普通の使いかた（積算タイムを測る）
ボタンDを押して「スタート」、ボタンDを押して「ストップ」、ボタンDを押して「再スタート」、ボタンDを押して「ストップ」、ボタンFを押して「リセット」。
- 「FREE—120」表示は、120メモリーです。
・スタート後「LAP— 1」表示に切り替わります。
- 途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

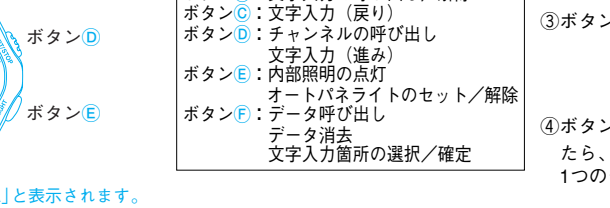
- ラップ/スプリットタイムの測りかた（ラップを10回測定した場合）
ボタンDを押して「スタート」、ボタンFを押して「ラップ/スプリット」、ボタンFを押して「ラップ/スプリット」、ボタンFを押して「ストップ」、ボタンFを押して「リセット」。
- 「FREE—120」表示は、120メモリーできます。
・スタート後「LAP— 1」表示に切り替わります。
- 途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

※ラップ/スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウォッチ表示に戻ります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。

※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1000（表示：000）、1001（表示：001）と順次表示します。

■リコール（呼び出し）の使いかた

- 最大120メモリー（記憶）できます。
- 120メモリー以内で測定した回数（チャンネル）を呼び出すことができます。
- ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。（1つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）
- 測定した回数（チャンネル）ごとにメモ（最大6文字）が入力できます。
- ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
- ※最新のチャンネルを表示します。



※測定結果がないときは、「[NO DATA]」と表示されます。

■液晶パネルについて

- この時計の「液晶パネル」は、7年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなる場合があります。お買い上げ店に交換をお申し付けください。有料にて申し受けます。



※「ワールドタイム表示」である都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合と同じ都市のときはサマータイム表示をします。また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択したときはサマータイム表示をします。

■液晶パネルについて

- この時計の「液晶パネル」は、7年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなる場合があります。お買い上げ店に交換をお申し付けください。有料にて申し受けます。

■エレクトロルミネッセンスパネル(内部照明)について

内部照明として使用されているエレクトロルミネッセンス（EL）パネルは、電池の電圧が低くなると、輝度（明るさ）が低下します。また、ELパネルは発光時間の経過と共に、徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

※ELパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間間経過すると半減します。ご使用中に内部照明が暗くなったときは、まず、電池を新しいものに交換してください。

電池交換しても暗くなる場合は、ELパネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申し付けください。有料にて申し受けます。

NO.	都市名	GMTとの時差	サマータイム有無
1	GREENWICH	グリニッチ	00:00
2	LISBON	リスボン	00:00
3	LONDON	ロンドン	00:00
4	BERLIN	ベルリン	+01:00
5	GENEVA	ジュネーブ	+01:00
6	MADRID	マドリッド	+01:00
7	PARIS	パリ	+01:00
8	ROME	ローマ	+01:00
9	STOCKHOLM	ストックホルム	+01:00
10	VIENNA	ウィーン	+01:00
11	WARSAW	ワルシャワ	+01:00
12	ATHENS	アテネ	+02:00
13	CAIRO	カイロ	+02:00
14	HELSINKI	ヘルシンキ	+02:00
15	ISTANBUL	イスタンブール	+02:00
16	ADDIS-ABABA	アディスアベバ	+03:00
17	JEDDAH	ジェドダ	+03:00
18	MOSCOW	モスクワ	+04:00
19	DUBAI	ドバイ	+04:00
20	KARACHI	カラチ	+05:00
21	DELHI	デリー	+05:30
22	DHAKA	ダッカ	+06:00
23	BANGKOK	バンコック	+07:00
24	JAKARTA	ジャカルタ	+07:00
25	BEIJING	北京	+08:00
26	HONG KONG	ホンコン	+08:00
27	MANILA	マニラ	+08:00
28	SINGAPORE	シンガポール	+08:00
29	SEOUL	ソウル	+09:00
30	TOKYO	東京	+09:00
31	GOLD COAST	ゴールドコースト	+10:00
32	GUAM	グアム	+10:00
33	SAIPAN	サイパン	+10:00
34	SYDNEY	シドニー	+10:00
35	NOUMEA	ヌメア（ニューカレドニア）	+11:00
36	WELLINGTON	ウェリントン	+12:00
37	HONOLULU	ホノルル	-10:00
38	ANCHORAGE	アンカレッジ	-08:00
39	LOS ANGELES	ロサンゼルス	-08:00
40	DENVER	デンバー	-07:00
41	CHICAGO	シカゴ	-06:00
42	BOSTON	ボストン	-05:00
43	ORLANDO	オーランド	-05:00
44	NEW YORK	ニューヨーク	-05:00
45	MONTREAL	モントリオール	-05:00
46	MIAMI	マイアミ	-05:00
47	SANTIAGO	サンティアゴ	-04:00
48	RIO DE JANEIRO	リオデジャネイロ	-03:00
49	BUENOS AIRES	ブエノスアイレス	-03:00
50	AZORES IS.	アゾレス諸島	-01:00

※各都市の時差、およびサマータイムは国の都合により変更となる場合があります。

■電池交換後のお願い（システムリセット）

- 電池交換後や、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
- 時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。

システムリセットのしかた

- ボタンA・B・C・D・E4つを同時に2～3秒間押し続けてください。表示が一且消え、ボタンGを押したとき「1日 MONDAY AM12時00分00秒」になります。

- ご使用前に下記の順番で操作してください。
- ①時刻・カレンダーの合わせ
- ②アラームの設定



※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

ボタンFを押すたびに修正箇所が変わります。



- ③ボタンEを押して「[秒]」を点滅状態にし、時報と同時にボタンCまたはボタンDを押すと「[00]」に合います。
※秒表示が30～59秒のとき、ボタンDまたはボタンDを押すと1分繰り上って「[00]」に合います。
※時刻合わせは、電話の時鐘サービス（TEL:117）が便利です。
- ④合わせたいところを選択したあと、ボタンDを1回押すごとに点滅している数字・都市名が1つずつ進みます。（反対にボタンDを押すごとに1つずつ退みます。）（「[秒]」「[12/24H]」「[D.S.T.]」を除く。）
- ※ボタンGまたはボタンDを押し続けると、早送りできます。（「コントラスト調整」を除く。）
- ⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンDを1回押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。

※「レニングラド」は、2001年から2050年の「年・月・日・曜」がプログラムされているので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。

※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム表示になります。

- （1）リコールの使いかた
例：チャンネル5（ch=5）を見た場合
①ボタンAを押して「[リコール表示]」にしてください。

※最新のチャンネルを表示します。

- ②ボタンDを押して、呼び出したいチャンネル（ch=5）を選びます。

- ③ボタンEを押して、ラップタイムの確認ができます。
10回ラップタイムを探った場合、次の順序で確認できます。

※ラップタイムの中でベストラップタイムのときは、「[BEST LAP]」表示と「[LAP— * * *]」が交互に点滅します。

④他の測定結果を見たい場合は、ボタンDを押して見たいチャンネルを選び、

⑤のように確認してください。

（2）データ消去のしかた

※クロノグラフがリセット状態であることを確認してからおこなってください。

リセット状態でない場合は「[CLEAR]」表示になりません

●1つのチャンネルのデータを消去する場合