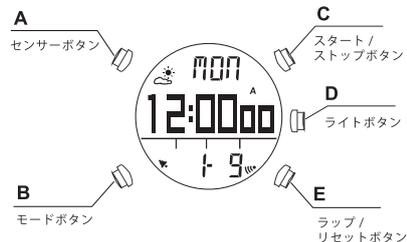


A-1	ボタンの基本的な操作	3
A-2	操作方法	4
A-3	基本画面の確認	5
B-1	時刻モード：画面の確認	6
B-2	時刻モード：天気予報の表示について	7
B-3	時刻モード：設定の方法	8
B-4	時刻モード：設定の方法	9
C-1	高度計モード：気温と履歴確認	10
C-2	高度計モード：高度計の設定方法	11
D-1	トラックモード	12
E-1	気圧計モード：気温と履歴確認	13
E-2	気圧計モード：気圧計の設定方法	14
F-1	コンパスモード：操作方法	15
F-2	コンパスモード：使用上の注意	16
F-3	コンパスモード：方位と方角	17
F-4	コンパスモード：コンパスの使用	18
F-5	コンパスモード：磁気偏差について	19
F-6	コンパスモード：磁気偏差の修正方法	20
F-7	コンパスモード：都市別の磁気偏差	21
F-8	コンパスモード：コンパスの調整方法	22
F-9	コンパスモード：キャリブレーションモード	23
F-10	コンパスモード：デクリネーション	24
G-1	アラームモード：画面の確認	25
G-2	アラームモード：設定方法	26
H-1	クロノグラフモード：操作方法	27
H-2	クロノグラフモード：ラップ計測の方法	28
I-1	タイマーモード	29
I-2	タイマーモード：設定方法	30
I-3	タイマーモード：タイマーの使用方法	31
J-1	デュアルタイマーモード：画面の確認、設定方法	32
K-1	電池について	33
L-1	パワーセーブモード	34
M-1	ケア・メンテナンスについて	35
	保証書	36,37
	動画説明書について	38

## ボタン構成

- A ボタン：センサーボタン
- B ボタン：モードボタン
- C ボタン：スタート/ストップボタン
- D ボタン：ライトボタン
- E ボタン：ラップ/リセットボタン



### A：センサーボタン

- ・高度計モード/気圧計モード/トラックモード/コンパスモードの切り替え

### B：モードボタン

- ・時刻表示モード/アラームモード/クロノグラフモード/タイマーモード/デュアルタイムモードの切り替え
- ・設定画面中、項目の選択

### C：スタート/ストップボタン

- ・各モードで表示画面の選択
- ・クロノグラフモード中、クロノグラフのスタート/ストップ
- ・設定画面中、Yes/Noの切り替え
- ・設定画面中、数値の加算

### D：ライトボタン

- ・バックライトの点灯 (3 秒間)

### E ボタン：ラップ/リセットボタン

- ・クロノグラフモード中、ラップタイムの起動とクロノグラフのリセット
- ・履歴確認画面中、カーソルを左に移動
- ・設定画面中、Yes/Noの切り替え
- ・設定画面中、数値の減算

※注意※

パワーセーブモード中、いずれかのボタンを押すとパワーセーブモードが解除されます (詳細は 34 ページ)

## A-2 操作方法

この腕時計にはセンサー機能が4つ、基本機能が5つ、合計9種類のモードがあります。  
センサー機能はAボタンで、基本機能はBボタンで画面の切り替えを行います。

### 【センサー機能】

#### 高度計モード (ALTI) P10 ~

現在地の高度の測定ができます。  
過去34時間の履歴が確認できます。

#### トラックモード (TRK) P12 ~

相対高度の計測ができます。

#### 気圧計モード (BARO) P13 ~

現在地の気圧の測定ができます。  
過去34時間の履歴が確認できます。

#### コンパスモード (COMP) P15 ~

方位・方角の測定ができます。

### 【基本機能】

#### 時刻表示モード P6 ~

現在時刻とカレンダーが表示されます。

#### アラームモード (AL1 AL2) P25 ~

2つのアラーム設定が使用できます。

#### クロノグラフモード (CH) P27 ~

1/100クロノグラフが使用できます。

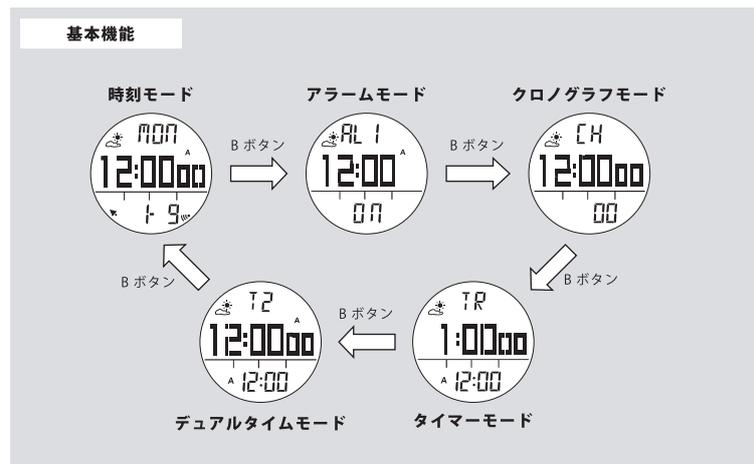
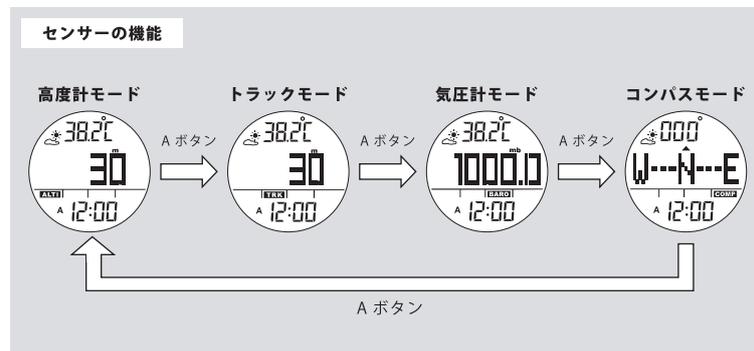
#### タイマーモード (TR) P29 ~

1秒～99時間59分59秒の間でタイマーを使用できます。

#### デュアルタイムモード (T2) P32 ~

現在地とは別の都市の時間の確認ができます。

## A-3 基本画面の確認

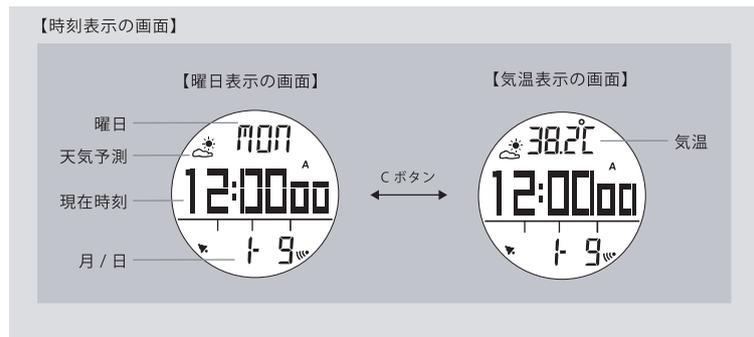


## B-1 時刻モード：画面の確認

時刻モードでは4つのデータが表示されます

- ・ 現在時刻の表示
- ・ 月 / 日の表示
- ・ 曜日の表示
- ・ 天気予測の表示

Cボタンを押すと、曜日の表示と気温の表示の切り替えができます。

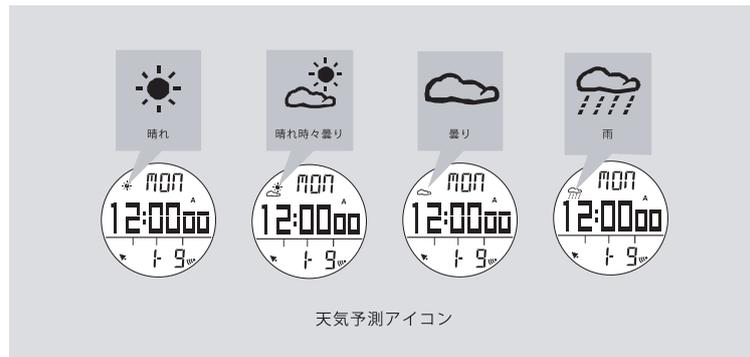


## B-2 時刻モード：天気予測の表示について

### 天気予測機能

4つのアイコンで天気の予測を表示します。

- ・ 晴れ
- ・ 晴れ時々曇り
- ・ 曇り
- ・ 雨



重要：気圧の変化を元に天気の予測を行うので、24時間以上同じ高度の場所にいれば、より正確な天気予測が可能になります。

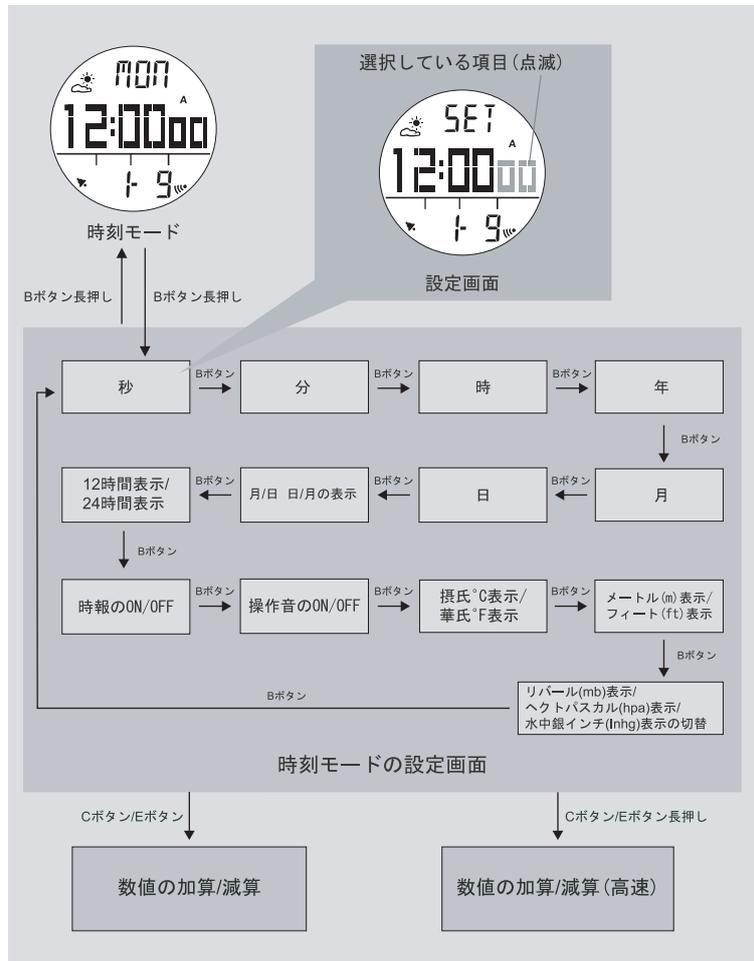
高度が異なる場所に短期間で移動を行っている場合、正確な天気予測ができない可能性があります。

重要：この腕時計は一般的な天気の予測理論を採用し、天気の予測を行っております。

短い期間内での天気の劇的な変化を反映する機能はございません。

重要：気圧の変化を元に次の天気の予測を行う為、現在の天気を表示するものではありません。

## B-3 時刻モード：設定の方法



## B-4 時刻モード：設定の方法

### 時刻の設定方法

時刻モードでBボタンを長押しします。

設定画面になると、液晶の上部に「SET」の文字が表示されます。

設定画面でBボタンを押すと、設定をする項目の変更ができます。

設定をする項目で「秒」を選択している時(秒が点滅している状態)、CボタンかEボタンを押すと「00」にリセットされます。

その他の数値を選択している時(点滅している状態)、Cボタンを押すと数値の加算、Eボタンを押すと数値の減算ができます。

(ボタンを長押しすると数値が早く変わります)

月/日の表示方式を選択している時、CボタンかEボタンを押す度に「月/日」「日/月」の切り替えができます。

12/24時間の表示方式を選択している時、CボタンかEボタンを押す度に「12時間表示」「24時間表示」の切り替えができます。

設定が完了したら、Bボタンを長押しすると時刻モードに戻ります。

## C-1 高度計モード：気温と履歴確認

### 高度計モード

高度計モードでは2つの機能を液晶に表示させることができます。

現在の高度もしくは高度の履歴グラフを液晶の中央に表示させることができます。

液晶の上部には現在の気温が表示され、液晶の下部には現在の時刻が表示されます。

高度計モード中は、液晶下部に「ALTI」と表示されます。

### 履歴画面について

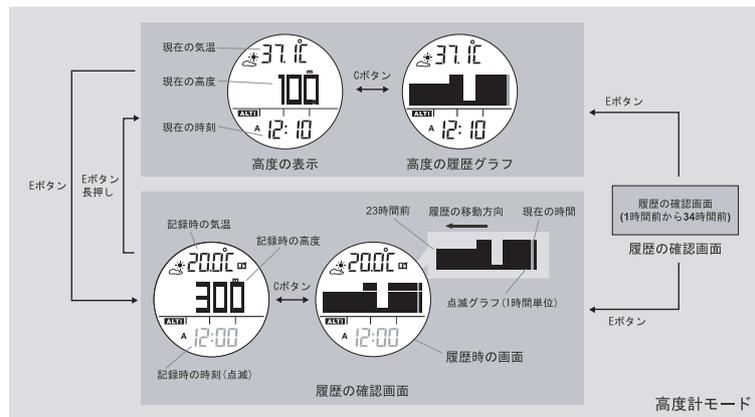
この腕時計は過去34時間の高度と気温を記録することができます。

高度計モードでEボタンを押すと履歴の確認ができます。

初めに、液晶下部にデータ記録時の時間が点滅し、表示されます。

ボタンを押すごとに1時間単位で過去34時間前まで、データを確認できます。

Eボタンを長押しすると高度計モードに戻ります。



**重要!**：正確な気温を知りたい場合は、腕時計を外してから計測をしてください。腕時計を手首に装着していると体温の影響で実際の気温よりも高い気温が表示されます。

**重要!**：高度は使い始めの5分間は毎秒更新されます。その後24時間は10秒ごとに、その後は1分ごとに更新されていきます。

## C-2 高度計モード：高度計の設定方法

### 高度と海面気圧の設定方法

高度計モード中、Bボタンを長押しすると設定画面になります。

液晶上部に「SET」の文字が表示され、数値が点滅すると設定画面です。

設定画面中、Bボタンを押すと「高度計設定」→「海面気圧設定」→「デフォルト設定」の順に項目の切り替えができます。

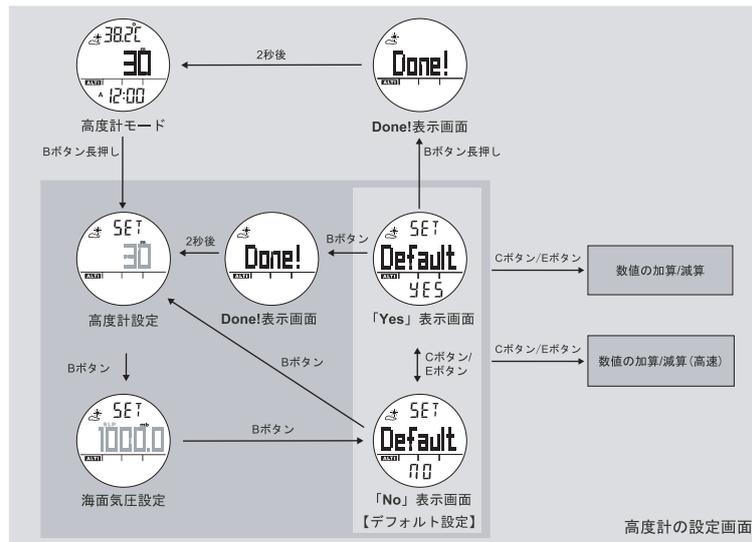
数値を選択している時 (点滅している状態) に、CボタンもしくはEボタンを押すと数値の加算/減算ができます。ボタンを長押しすると数値が早く変わります

### 設定をデフォルトにする

高度計をデフォルトに設定する場合、デフォルト設定画面で「Yes」を選択しBボタンを押します。

液晶に「Done!」と表示されれば、デフォルト設定が完了します。

設定が完了した場合、Bボタンを長押しすると設定画面が終了し、高度計モードに戻ります。



## D-1 トラックモード

### トラックモード

この腕時計は相対高度の計測ができます。

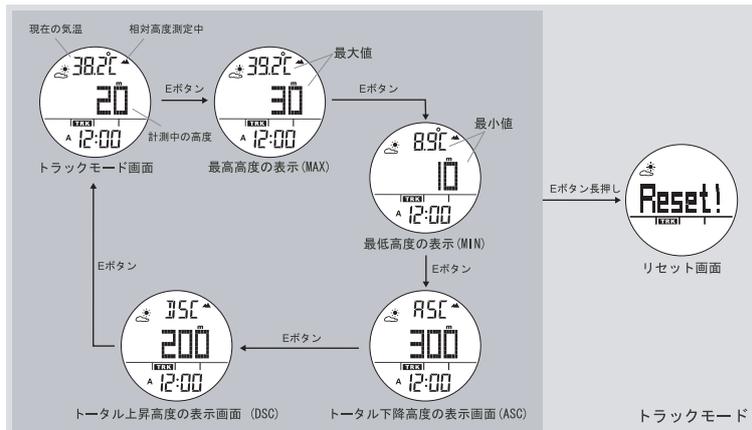
相対高度の計測とは、計測開始地点から自分がどれほど上昇したのかを計測する事です。例えば、計測開始地点が 100m、終了地点が 150m の場合、相対高度は 50m になります。トラックモード中は、液晶下部に「TRK」と表示されます。

### 相対高度の計測方法

相対高度の上昇や下降を計測する時、C ボタンを押すと計測が開始されます。トラックモードの計測を開始すると「▲」が液晶に表示されます。トラックモードの計測中はいつでも上昇 / 下降した高度の確認ができます。C ボタンを再度押すと計測を終了します。E ボタンを長押しすると計測値がリセットされます。

### 相対高度の履歴確認

E ボタンを押すと最大の高度 / 気温 (MAX)、最少の高度 / 気温 (MIN)、トータルの上昇高度 (ASC)、トータルの下降高度 (DSC) の確認ができます。この腕時計は自動的に記録を更新していきます。トラックモード使い始めの 5 分間は毎秒更新されます。その後 24 時間は 10 秒ごとに更新されていきます。その後は 1 分ごとに更新されていきます。



## E-1 気圧計モード：気温と履歴確認

### 画面説明

気圧計モードでは 2 つの機能を液晶に表示させることができます。

現在の気圧もしくは海面気圧の履歴グラフが液晶の中央に表示させることができます。液晶の上部には現在の気温が表示され、液晶の下部には現在の時刻が表示されます。

### 履歴画面について

この腕時計は過去 34 時間の海面気圧と気温を記録することができます。

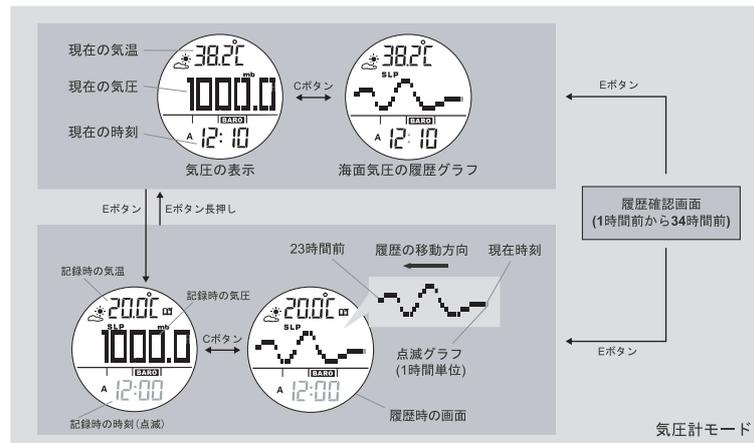
気圧計モードで E ボタンを押すと履歴の確認ができます。

初めに、液晶下部にデータ記録時の時間が点滅し、表示されます。

ボタンを押すごとに 1 時間単位で過去 34 時間前まで、データを確認できます。

E ボタンを長押しすると気圧計モードに戻ります。

気圧計モード中は、液晶下部に「BARO」と表示されます。



重要！：正確な気温を知りたい場合は、腕時計を外してから計測をしてください。腕時計を手首に装着していると体温の影響で実際の気温よりも高い気温が表示されます。

重要！：気圧は使い始めの 5 分間は毎秒更新されます。その後 24 時間は 10 秒ごとに、その後は 1 分ごとに更新されていきます。

## E-2 気圧計モード：気圧計の設定方法

### 気圧の設定方法

気圧計モード中、B ボタンを長押しすると設定画面になります。

液晶上部に「SET」の文字が表示され、数値が点滅すると設定画面です。

設定画面中、B ボタンを押すと「海面気圧設定」→「デフォルト設定」の順に項目の切り替えができます。

数値を選択している時（点滅している状態）に、C ボタンもしくは E ボタンを押すと数値の加算 / 減算ができます。

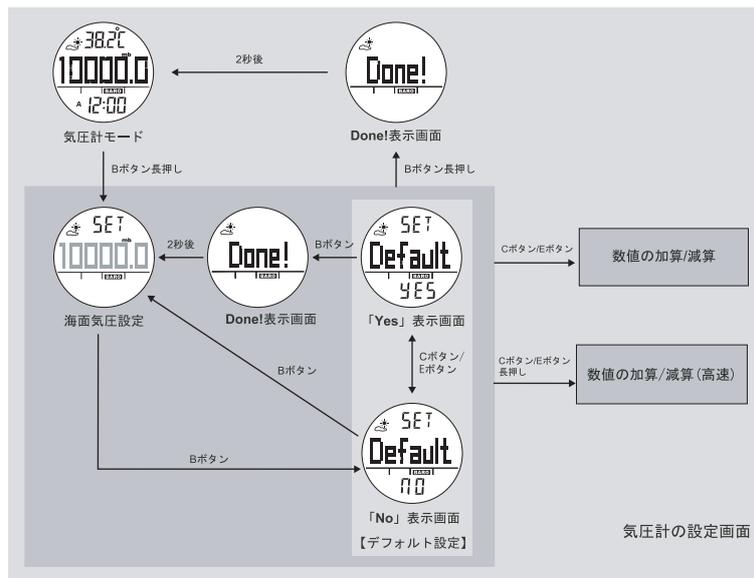
ボタンを長押しすると数値が早く変わります。

### 設定をデフォルトにする

気圧計をデフォルトに設定する場合、デフォルト設定画面で「Yes」を選択し B ボタンを押します。

液晶に「Done!」と表示されれば、デフォルト設定が完了します。

設定が完了した場合、B ボタンを長押しすると設定画面が終了し、気圧計モードに戻ります。



## F-1 コンパスモード：操作方法

### コンパスモード

コンパスモードでは液晶上部に方位が表示されます。

液晶中段には方角が表示されます。

液晶下段には現在の時刻が表示されます。

コンパスモード中は、液晶下部に「COMP」と表示されます。

### アイドル状態

1 分間、何の操作もしなかった場合、自動的にアイドル状態になります。

いずれかのボタンを押すとコンパスモードに戻ります。

### ディストーション（歪み）について

ディストーションを検知した時は、方角が点滅します。

ディストーションが検知され、通常に戻す場合は、22 ページ「コンパスの調整方法」をご確認ください。



## F-2 コンパスモード：使用上の注意

### コンパスの使用上の注意

磁石や磁気を帯びるもの（携帯電話やスピーカー、パソコンなど）から離れて保管してください

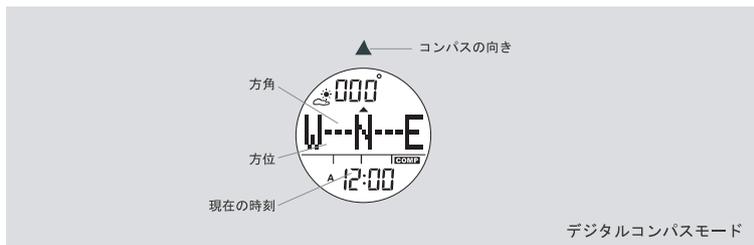
この腕時計は、方位磁石と同じように磁北と真北はわずかに異なります。

詳しくは 19 ページの磁気偏差についてをご確認ください。

コンパスの精度をより確実にするために、時々キャリブレーションを行ってください。

コンパスの精度を保つため、下記での使用は避けてください。

- ・磁気製品の近くでの使用
- ・金属製品の近くでの使用
- ・電気機器の近くでの使用
- ・乗り物や鉄筋コンクリートの建物の中での使用



## F-3 コンパスモード：方位と方角

### 対象の方向

ある地点からの対象物の方位・方角をデジタルコンパスで測定することが可能です。

この腕時計は方位と方角、両方の表示をすることができます。

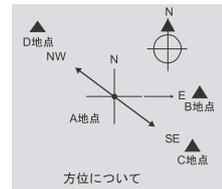
### 方角について

コンパスの示す方角は表を参照してください。

例えば上の図だと、A 地点から B 地点の方角は東になります

A 地点から C 地点の方角は南東になります

A 地点から D 地点の方角は北西になります。



### 方位について

方位は、磁北と対象物の角度の差で表しています。

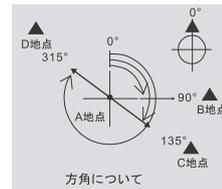
（磁北を 0° とし、方位の表示は 0° から 359° まであります）

コンパスの示す方位は表を参照してください。

例えば上の図だと、A 地点から B 地点の方位は 90 度になります。

A 地点から C 地点の方位は 135 度になります。

A 地点から D 地点の方位は 315 度になります。

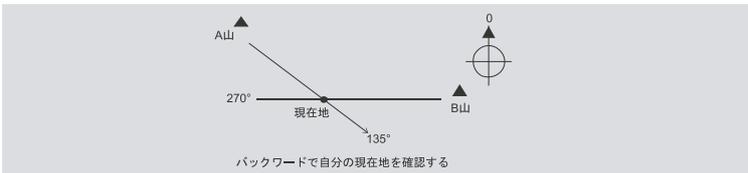


表示	方位	方角
N	北	349° - 11°
NNE	北北東	12° - 33°
NE	北東	34° - 56°
ENE	東北東	57° - 78°
E	東	79° - 101°
ESE	東南東	102° - 123°
SE	南東	124° - 146°
SSE	南東南	147° - 168°
S	南	169° - 191°
SSW	南南西	192° - 213°
SW	南西	214° - 236°
WSW	西南西	237° - 258°
W	西	259° - 281°
WNW	西北西	282° - 303°
NW	北西	304° - 326°
NNW	北北西	327° - 348°

## F-4 コンパスモード：コンパスの使用

### バックワードで自分の現在地を確認する

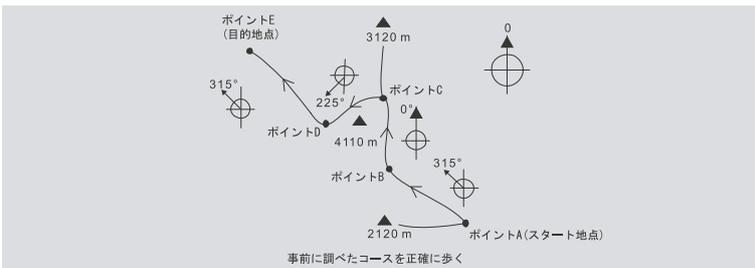
山や灯台といった目印になるような建物を2つから現在地を測定します。



例えば、上図のようにA山とB山があるとします。A山とB山から現在地をバックワードで測定します。上の図ではA山から135°、B山から270度の位置が現在地になります。

### 事前に調べたコースを正確に歩く

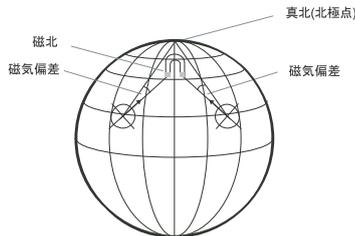
この腕時計を使用することでトレッキングであらかじめ定めたコースを正確に歩くことができます。



例えば図のようにポイントAから出発し、ポイントEを目的地点としたコースを地図に書き込みます。事前に地図上に曲がり道の方角もしくは分岐のある道をポイントとして記載をします。図ではポイントB～Dになります。各ポイントの方角を事前に調べ記載をします。図ではポイントAからBは方位315度、ポイントBからCは方位0度、ポイントCからDは方位225°、ポイントDからEが方位315度になります。トレッキング中、ポイントAからBへ行く角度が315度かチェックします。同様に他のポイントでもチェックを行うことで、事前に設定したコースを正しく歩くことができます。

**重要：**コースの方角やポイントに確信がない場合は、トレッキングのスタート前に管理事務所へ相談して下さい。

## F-5 コンパスモード：磁気偏差について



### 磁気偏差とは

方位磁石が示す北(磁北)と真北(北極点)はわずかにずれています。

この腕時計もまた一般的な方位磁石と同じように磁北を示します。

しかし、地図が示している北は真北になります。

磁北と真北との差異は磁気偏差と呼ばれています。

磁気偏差の差異は自分が世界のどこにいるかで異なってきます。

正確なナビゲーションを求めるユーザーは、磁北と真北の差異を修正しなければなりません。

この腕時計には磁気偏差を修正する機能がついています。

詳細は20ページの「磁気偏差の修正方法」をご確認ください。

### 磁気偏差の情報

ほとんどの地図は西偏〇度などの形式で表示されています。

一部の都市の磁気偏差を載せています。

次の項目で都市別の磁気偏差リストをご確認ください。

## F-6 コンパスモード：磁気偏差の修正方法

### 磁気偏差の修正方法

対象物との角度修正の為 数値の加算、もしくは減算を行います。

#### 例 1

磁気偏差が西偏 23°

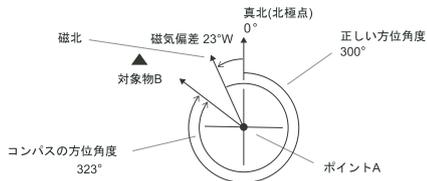
対象物が 323 度にある場合

方位角度 = 磁石の方位 - 磁気偏差

方位角度 = 323 - 23

方位角度 = 300°

正しい角度は 300° になります。



#### 例 2

磁気偏差が東偏 22°

対象物が 278 度にある場合

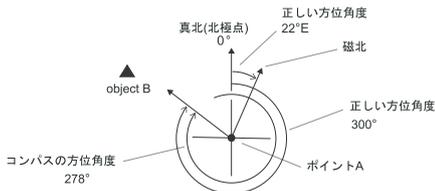
方位角度 = 磁石の方位 + 磁気偏差

方位角度 = 278 + 22

方位角度 = 278° + 22°

方位角度 = 300°

正しい角度は 300° になります。



磁気偏差は東よりか西よりか、その地点にて調整を行います。

詳細は 22 ページの「コンパスの調整方法」をご確認ください。

## F-7 コンパスモード：都市別の磁気偏差

No.	Country/Place	Major City	Declination	No.	Country/Place	Major City	Declination
1	Afghanistan	Kabul	+3E	33	Netherlands	Amsterdam	+0E
2	Australia	Canberra	+12E	34	New Zealand	Wellington	+22E
3	Austria	Vienna	+3E	35	Norway	Oslo	+2E
4	Bahrain	Manama	+2E	36	Pakistan	Islamabad	+2E
5	Bangladesh	Dhaka	+0E	37	Philippines	Manila	-1W
6	Belgium	Brussels	+0E	38	Portugal	Lisbon	-3W
7	Brazil	Brasilia	-21W	39	Russia	Moscow	+10E
8	Canada	Ottawa	-14W	40	Singapore	Singapore	+0E
9	Chile	Santiago	+3E	41	SouthAfrica	Cape Town	-24W
10	China	Beijing	-6W	42	Spain	Madrid	+5E
11	China	Hong Kong	-2W	43	Sweden	Stockholm	+5E
12	Costa Rica	San Jose	-1W	44	Switzerland	Bern	+1E
13	Cuba	Havana	-4W	45	Taiwan	Tai-pei	-4W
14	Czech Republic	Prague	+3E	46	Thailand	Bangkok	-1W
15	Denmark	Copenhagen	+3E	47	UAE	Abu Dhabi	+2E
16	Egypt	Cairo	+4E	48	United Kingdom	London	-2W
17	Finland	Helsinki	+8E	49	United States	Washington, DC	-11W
18	France	Paris	-1W	50	United States	Juneau	+22E
19	Germany	Berlin	+3E	51	United States	Phoenix	+11E
20	Greece	Athens	+4E	52	United States	Little Rock	+1E
21	Hungary	Budapest	+4E	53	United States	Sacramento	+14E
22	India	New Delhi	+1E	54	United States	Denver	+9E
23	Indonesia	Jakarta	+1E	55	United States	Atlanta	-4W
24	Israel	Jerusalem	+4E	56	United States	Honolulu	+10E
25	Italy	Rome	+2E	57	United States	Boston	-15W
26	Japan	Tokyo	-7W	58	United States	Saint Paul	+1E
27	Jordan	Amman	+4E	59	United States	Jackson	+0E
28	Kenya	Nairobi	+0E	60	United States	Santa Fe	+9E
29	Korea	Seoul	-8W	61	United States	Oklahoma City	+5E
30	Malaysia	Kuala Lumpur	+0E	62	United States	Salem	+16E
31	Mexico	Mexico City	+6E	63	United States	Harrisburg	-11W
32	Nepal	Kathmandu	+0E	64	United States	Salt Lake City	+12E

## F-8 コンパスモード：コンパスの調整方法

### コンパスの調整について

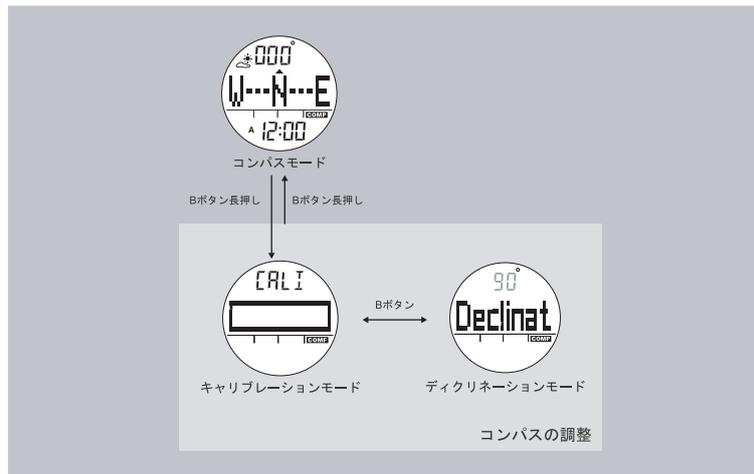
以下のような条件の時にコンパスを調整します。

- ・電池交換をした時
- ・デジタルコンパス使用時に方位が点滅した時
- ・コンパスの調整を行った場所から離れて使用する時
- ・デジタルコンパスの精度を維持したい時

### コンパスの調整方法

この腕時計には「キャリブレーション」と「ディクリネーション」2通りの調整方法があります。

より正確なコンパス精度を保つために、両方の調整方法を行うことをおすすめします。



**重要**：もしコンパスの調整を行わなければ、コンパスの精度が悪くなります。

## F-9 コンパスの調整：キャリブレーションモード

### キャリブレーションモード

コンパスモードでBボタンを長押しし、キャリブレーションモードにします。

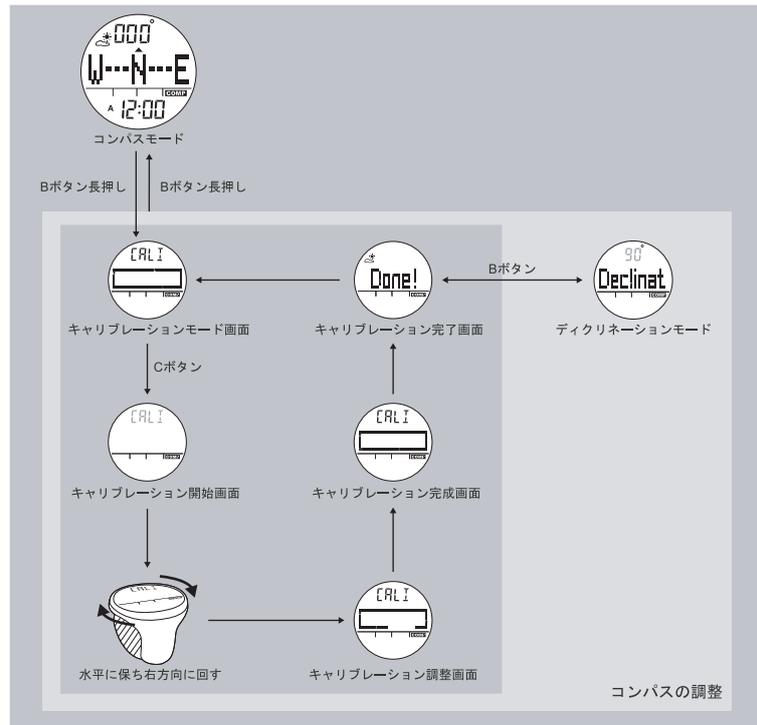
Cボタンを押すと、キャリブレーションモードが始まり、「CALL」の文字が点滅します。

キャリブレーションモードがスタートしたら腕時計を水平に保ち、右方向に回します。

液晶画面に長方形の図形が完成するまで回し続けます。

「Done!」と表示されれば、設定完了です。

※ 1分以内に設定が完了しなかった場合、コンパスモードに自動的に戻ります。



## F-10 コンパスの調整：ディクリネーション

### ディクリネーションモード

前出の都市別の磁気偏差表を参考に磁気偏差をチェックしてください。

現在位置に近い都市の磁気偏差を確認し、その角度を入力します。

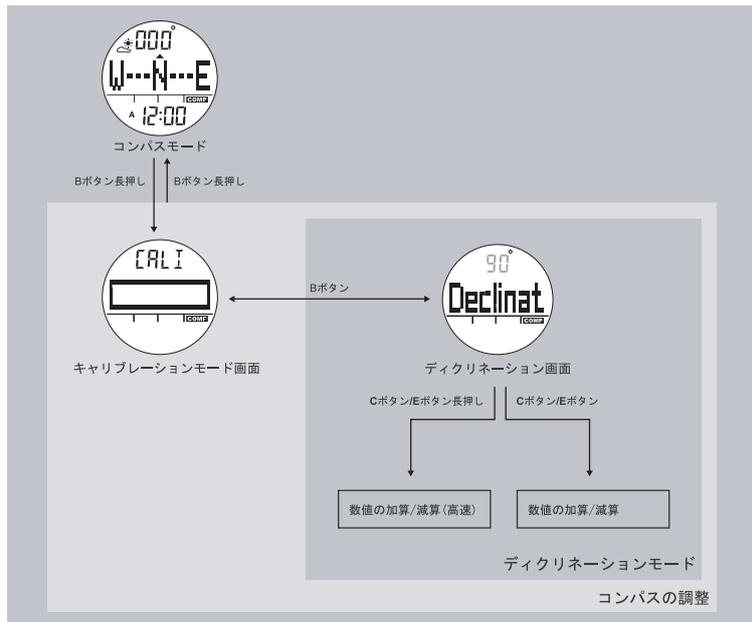
コンパスモードでBボタンを長押しすると、キャリブレーションモード画面に移行します。

その後Bボタンを1度押します。

液晶上部の数値（現在の磁気偏差）が点滅している時に、CボタンもしくはEボタンで数値の加算/減算を行います。

ボタンを長押しすると高速で加算/減算が可能です。

設定が完了しましたらBボタンを長押しし、設定を終了してください。



## G-1 アラームモード：画面の確認

### アラームモード

この腕時計はアラームの設定が2つできます（アラーム1とアラーム2）

アラーム1とアラーム2は別々に機能することができます。

Cボタンを押すとアラーム1とアラーム2の切り替えができます。

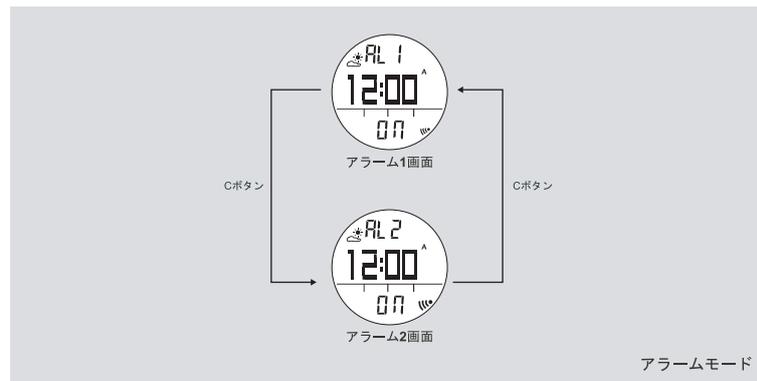
### アラームのON/OFFの設定方法

アラーム1もしくはアラーム2を選択中にEボタンを押すとアラームのON/OFFの切り替えができます。

アラームがONになると、液晶に「」が表示されます。

アラームをONに設定していると、毎日設定時間になると音が鳴ります。

いずれかのボタンを押すとアラーム音は消えます。



## G-2 アラームモード：設定方法

### アラームの設定方法

アラーム 1 もしくはアラーム 2 を選択し、B ボタンを長押しします。

設定画面に入ると「時」が点滅します。

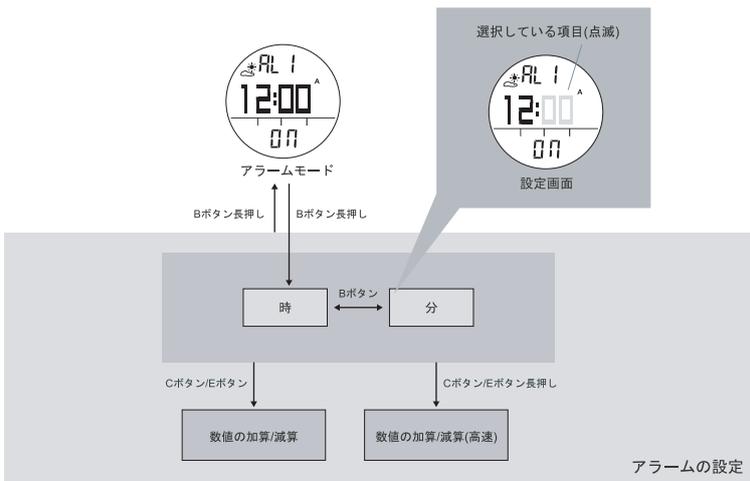
設定画面で B ボタンを押すと「時」と「分」の切り替えができます。

数字を選択している時（点滅している状態）で C ボタンを押すと数値の加算、E ボタンを押すと

数値の減算ができます。

ボタンを長押しすると早く数値を加算 / 減算することができます。

設定が完了したら、B ボタンを長押しするとアラームモードに戻ります。



## H-1 クロノグラフモード：操作方法

### クロノグラフモード

この腕時計は、時間の計測とラップタイムの計測ができます。

液晶が 0:00:00 と表示されている場合、クロノグラフが使用されていない状態です。

### クロノグラフモードの操作方法

クロノグラフが止まっている状態で、C ボタンを押すとクロノグラフの計測が始まります

再度 C ボタンを押すとクロノグラフの計測がストップします。

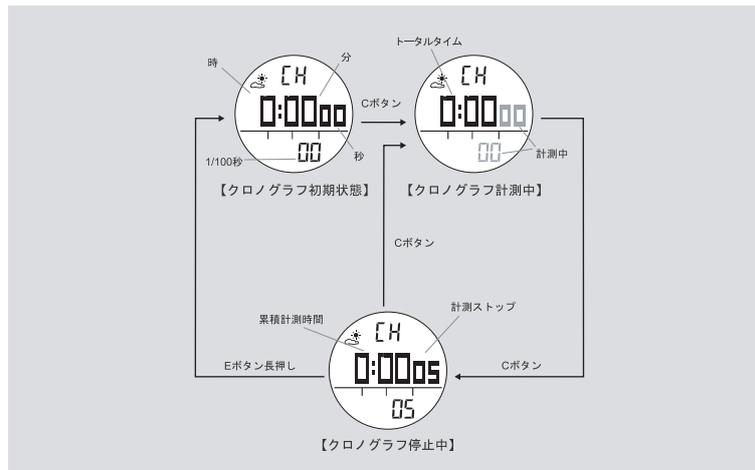
上記を繰り返すことで累積時間の計測が可能です。

### クロノグラフモードのリセットの仕方

クロノグラフが止まっている状態で E ボタンを長押しすると、数値がリセットされます。

液晶の数値が 0:00:00 に戻ります。

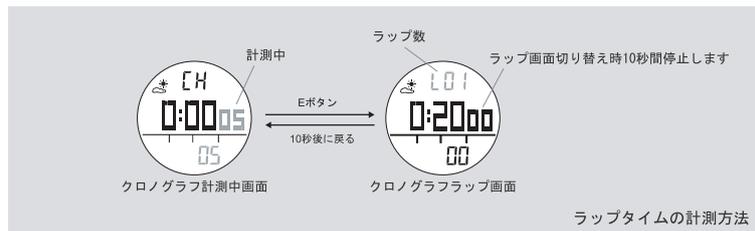
一度リセットすると、クロノグラフで新しく計測することができます。



## H-2 クロノグラフモード：ラップ計測の方法

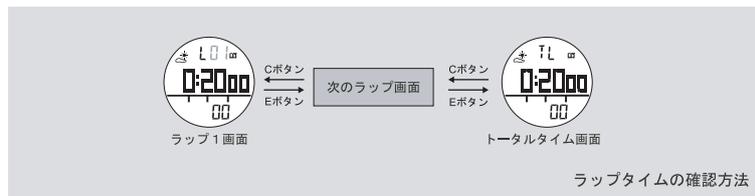
### ラップタイムの計測方法

ラップタイム計測では、時間の計測中に測定を止めることなく、経過時間を測定することができます。クロノグラフモードでは 10 ラップタイムまで記録することができます。クロノグラフ計測中に、E ボタンを一度押すとラップタイムを記録することができます。ラップ数とラップタイムは 10 秒間、液晶に表示されます。10 秒後、自動的に計測画面に戻ります。他のラップタイムの計測時も同じような操作をしてください。



### ラップタイムの確認方法

クロノグラフモード中に B ボタンを長押しします。ラップ 1 の計測結果が液晶に表示された後、C ボタンを押すと次のラップ結果を、E ボタンを押すと前のラップ結果が表示されます。B ボタンを長押しするとクロノグラフモードに戻ります。



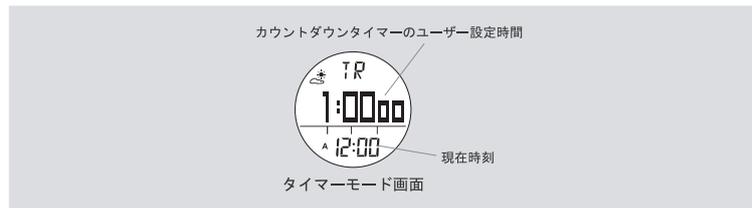
### ラップタイムのリセットの方法

E ボタンを長押しすると、ラップタイムをリセットすることができます。

## I-1 タイマーモード

### カウントダウンタイマーについて

この腕時計は、カウントダウンタイマー機能がついています。カウントダウンタイマーとは、設定した時間から 0 秒になるまでをカウントできる機能です。カウントダウンの時間はユーザーで設定することが可能です。設定可能な時間は、99 時間 59 分 59 秒までです。一度ユーザー設定時間を決定すると、設定が自動的に保存されます。カウントダウンタイマーの設定方法の詳細は 30 ページを確認してください。



## I-2 タイマーモード：設定方法

### カウントダウンタイマーの設定方法

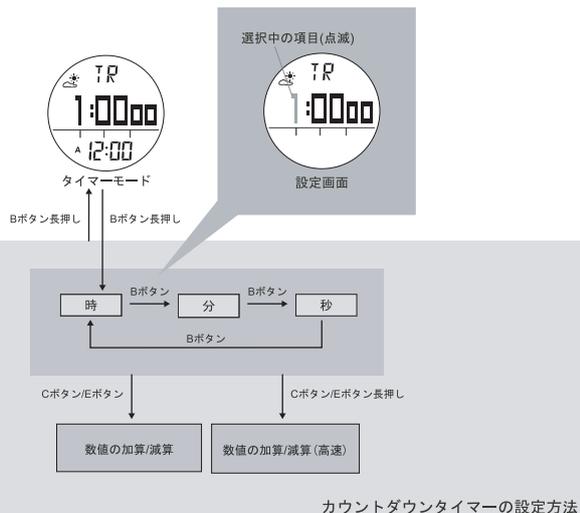
タイマーモード中に B ボタンを長押しすると設定画面になります。

設定画面になると、「時」が点滅します。

設定画面中に、B ボタンを押すと「時」→「分」→「秒」の順番で項目の切り替えができます。

数値を選択している時（点滅している状態）、C ボタンを押すと数値の加算、E ボタンを押すと数値の減算ができます。（ボタンを長押しすると数値が早く変わります）

設定が完了したら、B ボタンを長押しするとタイマーモードに戻ります。



## I-3 タイマーモード：タイマーの使用方法

### カウントダウンタイマーの使用方法

タイマーの設定を行った後に、C ボタンを押すとタイマーがスタートします。

もう一度 C ボタンを押すとタイマーがストップします。

タイマーがストップしている時に E ボタンを押すとタイマーがリセットされます。

### カウントダウンタイマーのアラーム音

残り 10 分を過ぎると、毎分毎に音が鳴ります。

残り 1 分を過ぎると、10 秒毎に音が鳴ります。

残り 5 秒を過ぎると、毎秒毎に音が鳴ります。

0 秒になると、30 秒間音が鳴ります。

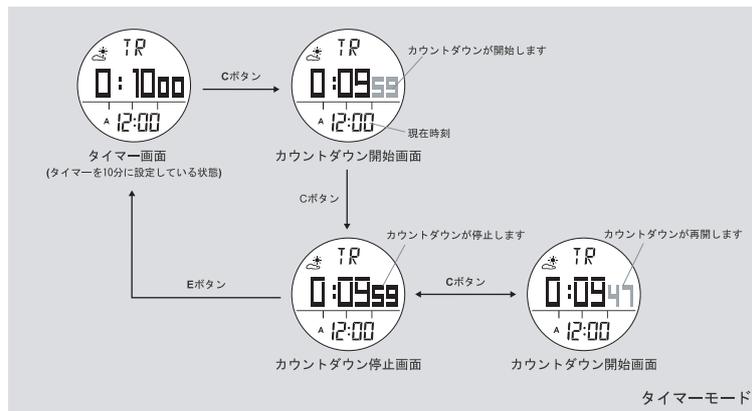
いずれかのボタンを押すと音は止まります。

### カウントダウンタイマーの再使用方法

最後に設定したタイマーが自動的に表示されます

C ボタンを押すと、もう一度タイマーがスタートします。

ユーザー設定の時間を変更する場合は 30 ページ「カウントダウンタイマーの設定方法」を行ってください。



## J-1 デュアルタイムモード：画面の確認、設定方法

### デュアルタイムモード

この腕時計は、デュアルタイム機能がついています。

デュアルタイムとは、現在地とは別の都市の時間を設定する機能です。

デュアルタイムで設定できるのは「時」と「分」だけで、秒は現在時刻に同期します。

### デュアルタイムの設定方法

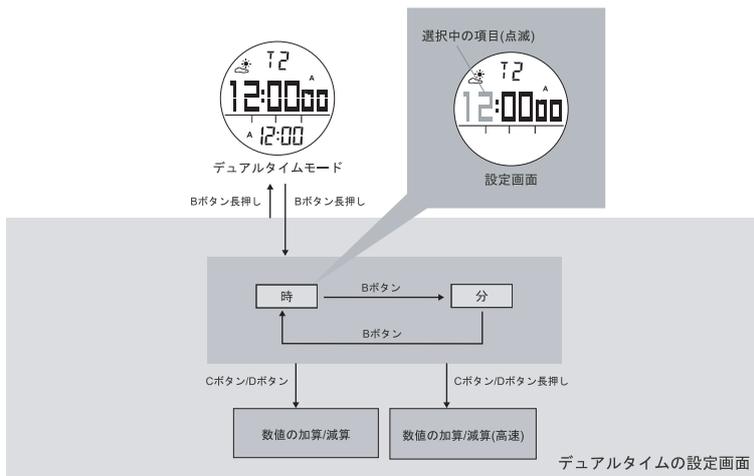
デュアルタイムモード中に B ボタンを長押しすると設定画面になります。

設定画面になると、「時」が点滅します。

設定画面中、B ボタンを押すと「時」と「分」の項目選択が可能です。

数値を選択している時（点滅している状態）、C ボタンを押すと数値の加算、E ボタンを押すと数値の減算ができます。（ボタンを長押しすると数値が早く変わります）

設定が完了し、B ボタンを長押しするとデュアルタイムモードに戻ります。



## K-1 電池について

### 電池残量について

電池の残量が少なくなってきた場合、液晶下部に電池のアイコンが出てお知らせをしてくれます。

その場合、CR2032 電池に交換することを推奨します。



注意：極寒の状況下で腕時計を使用していると、電池アイコンが表示されますが、通常の温度の状況下に戻ると表示は消えます。

注意：この腕時計には精密なセンサーが内蔵されており、構造も複雑なため電池の交換は時計店などで交換することをお勧めします。

注意：電池交換をすると各設定がリセットされます。再度、各項目を設定してください。

## L-1 パワーセーブモード

### パワーセーブモード

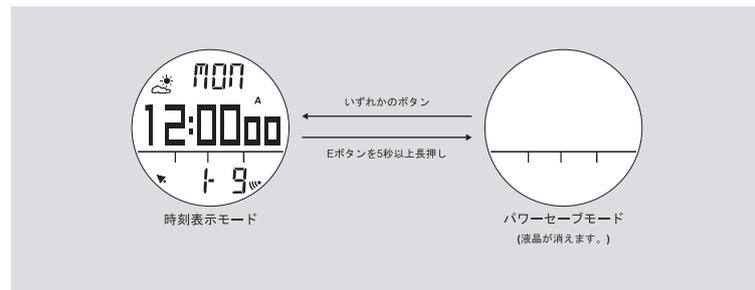
この腕時計は液晶画面の電力を抑えるため、パワーセーブモードを搭載しております。

パワーセーブモード中でも、時刻や計測の機能は正常に動作します。

### パワーセーブモードの On/OFF

時刻モード中に E ボタンを 5 秒以上長押しすると、液晶の表示が消えパワーセーブモードになります。

いずれかのボタンを押すとパワーセーブモードが解除され、通常画面に戻ります。



## M-1 ケア・メンテナンスについて

- ・決して腕時計を分解しないでください。分解した場合は補償対象外になります。
- ・腕時計に極度な衝撃を与えないで下さい。
- ・床に落とさないでください。
- ・ガソリンやアセトン、アルコールなど化学製品を腕時計に使用しないでください。
- ・腕時計を使用していないときは、乾燥した場所で保管してください。
- ・電池が切れたまま腕時計を長時間放置しますと漏液などで故障の原因になります。お早めに電池交換をしてください。また、腕時計を長い間使用しない場合は電池を取り外して下さい。
- ・電池を交換するときは、腕時計店で交換をしてください。内部にセンサーが入っているため、個人での電池交換は避けてください。個人で電池交換をされ、内部に損傷が出ましても弊社では責任を受けません。電池交換の際は、古い電池を腕時計から取り外し、新しい電池と交換してください。電池の+-を間違わないでください。最後に時計のカバーを腕時計本体にはめてください。
- ・取り出した電池は幼児の手の届かないようにしてください。万一飲み込んだ場合、ただちに専門医にご相談ください。
- ・磁気や静電気の影響があるところで使用しないで下さい。
- ・腕時計を水に浸けないでください。万一濡れた場合は直ちに吸湿性のよい布などで水分を拭き取ってください。