

A-1	ボタンの基本的な操作	3
A-2	操作方法	4
A-3	操作方法	5
B-1	時刻モード (TIME)：画面の確認	6
B-2	時刻モード (TIME)：画面の確認	7
B-3	時刻モード (TIME)：設定方法	8
C-1	コンパスモード (COMP)：画面の確認	9
C-2	コンパスモード (COMP)：方位と方向	10
C-3	コンパスモード (COMP)：磁気偏差について	11
C-4	コンパスモード (COMP)：コンパスの設定方法	12
D-1	気圧計モード (BARO)：画面の確認	13
D-2	気圧計モード (BARO)：設定方法	14
E-1	高度計モード (ALTI)：画面の確認	15
E-2	高度計モード (ALTI)：設定方法	16
F-1	高度計データ確認モード (ALTI DATA)：画面の確認	17
G-1	クロノグラフモード (CHRO)：画面の確認	18
G-2	クロノグラフモード (CHRO)：ラップタイムの計測	19
H-1	クロノグラフデータ確認モード (CHRO DATA)：画面の確認	20
I-1	アラームモード (ALRM)：画面の確認	21
I-2	アラームモード (ALRM)：設定方法	22
J-1	タイマーモード (TIMER)：画面の確認	23
J-2	タイマーモード (TIMER)：設定方法	24
K-1	歩数計モード (PEDO)：画面の確認	25
K-2	歩数計モード (PEDO)：設定方法	26
L-1	電池交換・メンテナンスについて	27
	保証書	28,29

■機能と概要

**A ボタン**

- ・ 各モードで設定画面に移行
- ・ バックライトの点灯

B ボタン

- ・ モードの切り替え
- ・ 設定画面中、次の項目へ移行

C ボタン

- ・ 設定画面中、数値の加算
- ・ 計測のスタート/ストップ

D ボタン

- ・ 設定画面中、数値の減算
- ・ 計測のリセット

A-2 操作方法

■モードの種類と切り替え

この腕時計には、10のモードがあります。

Bボタンを押すたびに、下記の順番でモードが切り替わります。

時刻モード (P 6～)

最初に画面に「TIME」と表示されます。

現在時刻とカレンダー、天気、気温の確認ができます。

コンパスモード (P 9～)

最初に画面に「COMP」と表示されます。

方位、方角の計測ができます。

気圧計モード (P 13～)

最初に画面に「BARO」と表示されます。

現在地の気圧の計測、過去30時間の履歴の確認ができます。

高度計モード (P 15～)

最初に画面に「ALTI」と表示されます。

現在地の高度の計測、過去8時間の履歴の確認ができます。

高度データ確認モード (P 17)

最初に画面に「ALTI DATA」と表示されます。

最高高度と積算高度の確認ができます。

クロノグラフモード (P 18～)

最初に画面に「CHRO」と表示されます。

1/100クロノグラフが使用できます。

クロノグラフデータ確認モード (P 20)

最初に画面に「CHRO DATA」と表示されます。

クロノグラフのデータの確認ができます。

A-3 操作方法

アラームモード (P 21～)

最初に画面に「ALRM」と表示されます。

アラームを使用できます。

タイマーモード (P 23～)

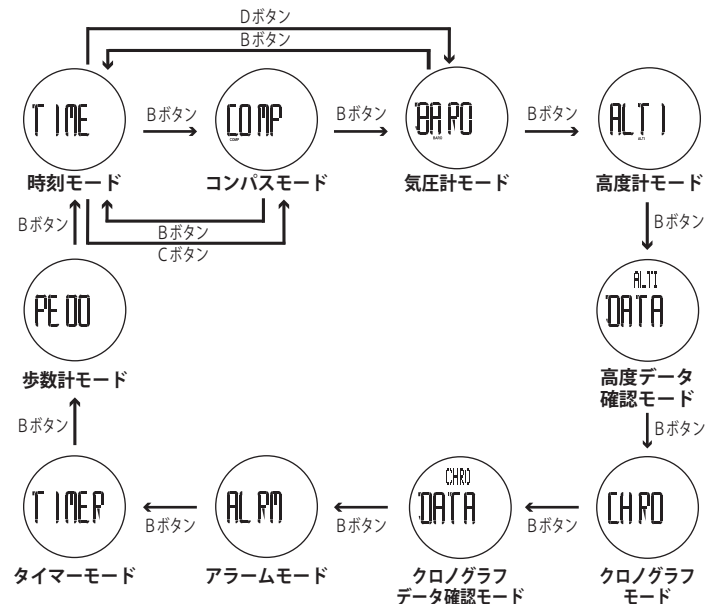
最初に画面に「TIMER」と表示されます。

タイマーを使用できます。

歩数計モード (P 25～)

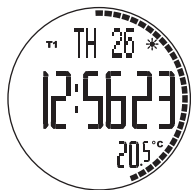
最初に画面に「PEDO」と表示されます。

歩数、消費カロリー、速度、距離の計測ができます。



※ どのモードでもBボタンを長押しすると時刻モードに戻ります。

B-1 時刻モード(TIME)：画面の確認



■画面説明

上段：カレンダー、天気予測

中段：現在時刻

下段：気温


■デュアルタイム

時刻モード中にCボタンを長押しすることで、2つのタイムゾーンが利用できます。画面左上に「T2」と表示されていれば、タイムゾーン2の表示です。再度Cボタンを長押しすると、タイムゾーン1に戻ります。



タイムゾーン2表示

■キーロック機能

時刻モード中にCボタンを押しながらDボタンを押すと、キーロック状態になります。画面右上に「」が表示されていれば、キーロック状態です。



キーロック状態

キーロック中はどのボタンを押しても、時刻モードから移行しません。再度Cボタンを押しながらDボタンを押すと、キーロックは解除されます。

B-2 時刻モード(TIME)：画面の確認

■天気予測機能

時刻モードでは画面右上に4種類の天気予測アイコンが表示されます。



天気予測アイコン

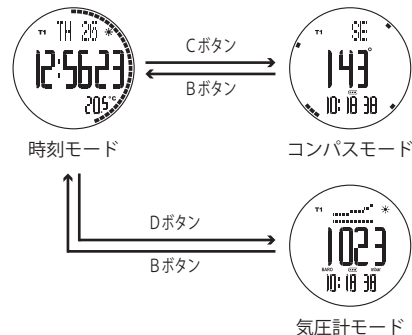
※現在の天気を表示するものではありません。

※気圧をもとに予測を行うため、高度が異なる場所を短時間で移動した場合、正確に予測できない可能性があります。

※短時間内での天気の劇的な変化を反映する機能はありません。

■コンパスと気圧計へのショートカット

時刻モード中にCボタンを押すと、コンパスモード(P 9)に移行します。その後Bボタンを押すと、時刻モードに戻ります。時刻モード中にDボタンを押すと、気圧計モード(P 13)に移行します。その後Bボタンを押すと、時刻モードに戻ります。



B-3 時刻モード(TIME)：設定方法

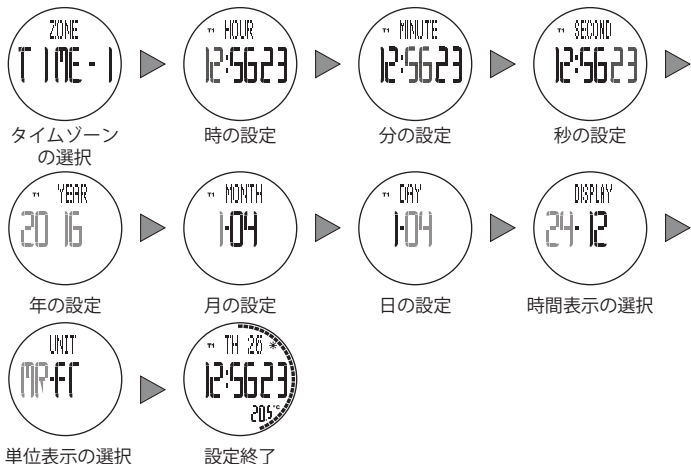
■時刻の設定方法

時刻モードでAボタンを長押しすると画面に「ADJUSTHOLD」と表示され「HOLD」が点滅した後、設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。

ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。



設定の途中でAボタンを押すと設定を保存し、時刻モードに戻ります。

※タイムゾーンの選択では、CボタンもしくはDボタンを押すたびに時刻、設定を行うタイムゾーンが切り替わります。

TIME-1：タイムゾーン1、TIME-2：タイムゾーン2

※秒の設定は、CボタンもしくはDボタンを押すと秒が00になります。

※12/24時間表示、単位表示の設定は、CボタンもしくはDボタンを押すたびに項目が切り替わります。

MR：メートル、FT：フィート

※設定中、30秒間操作を行わないと、自動的に時刻モードに戻ります。

C-1 コンパスモード(COMP)：画面の確認



■画面説明

上段：方位

中段：方角

下段：現在時刻

北の方角

■方位と方角

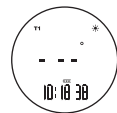
コンパスモードでは方位と方角が表示されます。ここでの方角は、磁北を0°とし、対象物と自分との角度差を数値で表したものになります。方位と方角については、P10をご確認下さい。

■アイドル状態

コンパスモードで1分間、操作をしなかった場合、自動的にアイドル状態になります。

アイドル状態では方位、方角が非表示になります。

CボタンもしくはDボタンを押すと、通常表示に戻ります。



アイドル状態

コンパスの使用上の注意

- この腕時計のコンパスは、方位磁石と同じように真北と磁北がわずかに異なります。磁気偏差についてはP11をご確認下さい。
- コンパスの精度をより確実にするために、時々コンパスの設定を行って下さい(詳細はP12)。
- コンパスの精度を保つため、下記環境での使用は避けて下さい。
 - 磁気製品、金属製品、電気機器の近く
 - 乗り物や鉄筋コンクリートの建物の中
- 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)から離して保管して下さい。

C-2 コンパスモード (COMP) : 方位と方角

■対象の方向

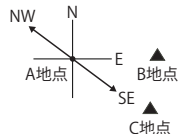
コンパスモードでは、ある地点から見た対象物の方位、方角の確認ができます。

■方位について

例えば右の図の場合、A地点からB地点の方位は東になります。

A地点からC地点の方位は南東になります。

表示と方位の関係は、下の表を参照してください。



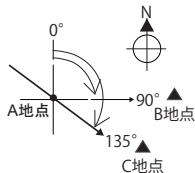
■方角(数値)について

この腕時計では磁北を0°とし、対象物との角度差を数値で表します。

例えば右の図だと、A地点からB地点の方角は90°になります。

A地点からC地点の方角は135°になります。

数値の詳細は下の表を参照してください。



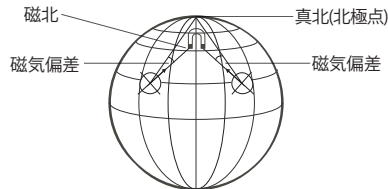
方位、方角の見方					
画面表示 (上段)	方位	方角	画面表示 (上段)	方位	方角
N	北	348° - 10°	S	南	168° - 190°
NNE	北北東	11° - 32°	SSW	南南西	191° - 212°
NE	北東	33° - 55°	SW	南西	213° - 235°
ENE	東北東	56° - 77°	WSW	西南西	236° - 257°
E	東	78° - 100°	W	西	258° - 280°
ESE	東南東	101° - 122°	WNW	西北西	281° - 302°
SE	南東	123° - 145°	NW	北西	303° - 325°
SSE	南東南	146° - 167°	NNW	北北西	326° - 347°

C-3 コンパスモード (COMP) : 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。

この腕時計も方位磁石と同じように磁北を示します。



磁北と真北との差異は、磁気偏差と呼ばれています。

都市ごとの磁気偏差については、下のリストをご覧ください。

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P12)。

都市ごとの磁気偏差一覧

国・都市	代表都市	磁気偏差	国・都市	代表都市	磁気偏差
Afghanistan	Kabul	3E	Netherlands	Amsterdam	0E
Australia	Canberra	12E	New Zealand	Wellington	22E
Austria	Vienna	3E	Norway	Oslo	2E
Bahrain	Manama	2E	Pakistan	Islamabad	2E
Bangladesh	Dhaka	0E	Philippines	Manila	1W
Belgium	Brussels	0E	Portugal	Lisbon	3W
Brazil	Brasilia	21W	Russia	Moscow	10E
Canada	Ottawa	14W	Singapore	Singapore	0E
Chile	Santiago	3E	SouthAfrica	Cape Town	24W
China	Beijing	6W	Spain	Madrid	2W
China	Hong Kong	2W	Sweden	Stockholm	5E
Costa Rica	San Jose	1W	Switzerland	Bern	1E
Cuba	Havana	4W	Taiwan	Taipei	4W
Czech Republic	Prague	3E	Thailand	Bangkok	1W
Denmark	Copenhagen	3E	UAE	Abu Dhabi	2E
Egypt	Cairo	4E	United Kingdom	London	2W
Finland	Helsinki	8E	United States	Washington, DC	11W
France	Paris	1W	United States	Juneau	22E
Germany	Berlin	3E	United States	Phoenix	11E
Greece	Athens	4E	United States	Little Rock	1E
Hungary	Budapest	4E	United States	Sacramento	14E
India	New Delhi	1E	United States	Denver	9E
Indonesia	Jakarta	1E	United States	Atlanta	4W
Israel	Jerusalem	4E	United States	Honolulu	10E
Italy	Rome	2E	United States	Boston	15W
Japan	Tokyo	7W	United States	Saint Paul	1E
Jordan	Amman	4E	United States	Jackson	0E
Kenya	Nairobi	0E	United States	Santa Fe	9E
Korea	Seoul	8W	United States	Oklahoma City	5E
Malaysia	Kuala Lumpur	0E	United States	Salem	16E
Mexico	Mexico City	6E	United States	Harrisburg	11W
Nepal	Kathmandu	0E	United States	Salt Lake City	12E

■コンパスの設定について

コンパスの設定は、以下のような場合に行う必要があります。

- ・電池交換をした時
- ・コンパスの設定を行った場所から離れて使用する時
- ・コンパスの精度を維持したい時

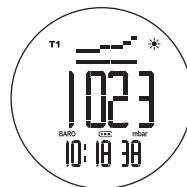
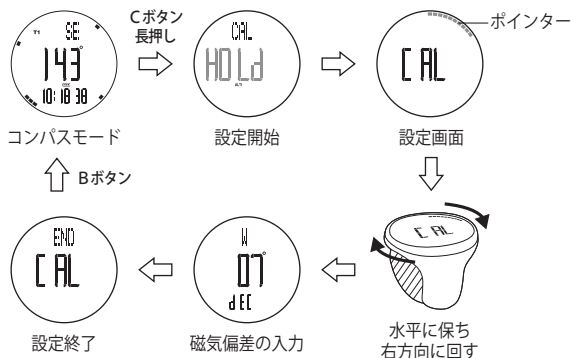
※コンパスの設定を行わない場合、コンパスの精度が悪くなります。

■コンパスの設定方法

コンパスモードでCボタンを長押しすると、画面に「CAL HOLD」と表示され、設定画面に移ります。

画面に「CAL」と表示され、ポインターが画面を1周する間、腕時計を水平に保ち右方向に回します。

ポインターが1周すると、磁気偏差の入力画面に移ります。P11の都市ごとの磁気偏差一覧を参考に、磁気偏差を入力して下さい。Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。日本の場合は「W07°」に設定して下さい。入力後、Bボタンを押すとコンパスの設定が完了します。



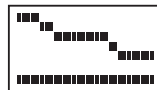
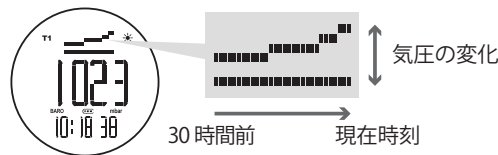
■画面説明

- 上段：気圧グラフ
- 中段：現在気圧
- 下段：現在時刻

■気圧履歴について

この腕時計は過去30時間の気圧を記録し、気圧グラフとして表示します。

気圧の変化をグラフで表示することで、気圧の傾向が分かりやすくなります。



気圧が下がってきている



気圧が上がってきている

D-2 気圧計モード(BARO)：設定方法

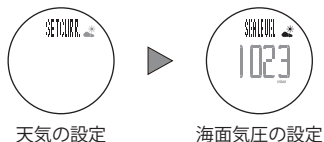
■気圧の設定方法

気圧計モードでAボタンを長押しすると画面に「ADJUST HOLD」と表示され「HOLD」が点滅した後、設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。

ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。



海面気圧を設定した後にBボタンを押すと、設定を保存して気圧計モードに戻ります。

※天気の設定は、CボタンもしくはDボタンを押すたびに項目が切り替わります。(アイコンはP7を参照)

※気圧計の設定は気圧が判明している場所で行ってください。

間違った気圧の値を入力すると、後の計測値に大きく影響します。

E-1 高度計モード(ALTI)：画面の確認



■画面説明

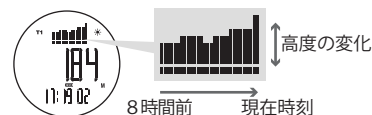
上段：高度グラフ

中段：現在高度

下段：現在時刻

■高度履歴について

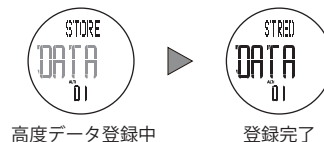
この腕時計は過去8時間の高度を記録し、グラフとして表示されます。



■高度データの記録方法

高度計モード中にCボタンを長押しすると、画面に「STORE DATA」と表示され「DATA」が点滅した後「STORED」と表示されれば現在の高度、日時が記録されます。

記録したデータは高度データ確認モード(P17～)で確認することができます。



※Cボタンを長押しした時、画面に「FULL DATA」と表示された場合は、高度の登録データが10個登録済みなので、高度データを削除してください。(詳しくは P17～)

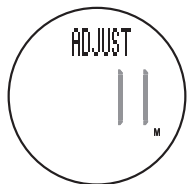
E-2 高度計モード(ALTI)：設定方法

■高度の設定方法

高度計モードでAボタンを長押しすると、画面に「CAL HOLD」と表示され、設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すと設定を保存し、高度計モードに戻ります。



高度設定画面

※高度計の設定は高度が判明している場所で行って下さい。
間違った高度の値を入力すると、後の計測に大きく影響します。

F-1 高度計データ確認モード(ALTI DATA)：画面の確認



■画面説明

中段：最高高度、トータル上昇高度、記録時刻
下段：記録日時

■データの確認

トータル画面では、使用してからの最高高度（MAX）と、トータルの上昇高度（ACC）の確認が出来ます。

また、高度データ確認モード（DATA 01～10）では、データを記録した日時と、記録時の高度を確認することができます。

■画面の切り替え

CボタンもしくはDボタンを押すたびに、下記の順番で画面が切り替わります。



■高度データの削除

高度データ確認モード中にAボタンを長押しすると「CLEAR DATA」と表示され「DATA」が点滅した後、高度データが削除されます。

G-1 クロノグラフモード(CHRO)：画面の確認



■画面説明

- 上段：ラップタイム
- 中段：累計計測時間
- 下段：ラップ数

■クロノグラフモードについて

このモードでは、時間の計測とラップタイムの計測ができます。
画面中段に「00:00,00」と表示されている場合、未計測の状態です。

■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。

D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。

クロノグラフが止まっている状態でDボタンを押すと、累積時間、ラップタイムがリセットされます。

G-2 クロノグラフモード(CHRO)：ラップタイムの計測

■ラップタイムの計測方法

ラップタイム計測では、経過時間の計測ができます。この腕時計では10ラップまで計測、記録することができます。

クロノグラフ計測中にCボタンを押すと、ラップタイムを記録します。



ラップ数とラップタイムは3秒間、画面に表示され、3秒後に自動的に計測画面に戻ります。

Dボタンを押すと、クロノグラフの計測がストップします。

■クロノグラフの記録方法

クロノグラフ停止中にAボタンを長押しすると「NEXT HOLD」と表示され、計測データが保存されます。保存データはクロノグラフデータ確認モードで確認できます(詳細はP20～)。

この腕時計では、5つのデータが保存できます。

保存時に画面に「FULL」と表示された場合、すでにデータが5つ保存されている状態です。

新たに保存する場合、クロノグラフデータ確認モードでデータを削除する必要があります(詳細はP20)。

※クロノグラフのデータを記録しないとラップタイムの詳細を確認することができません。



データが5つ
保存されている
場合



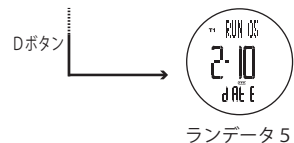
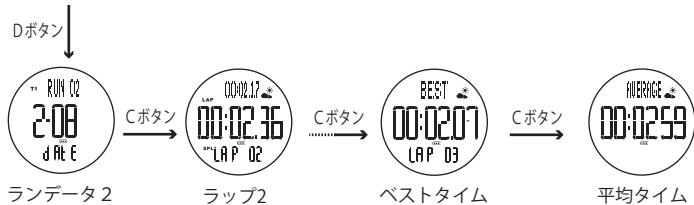
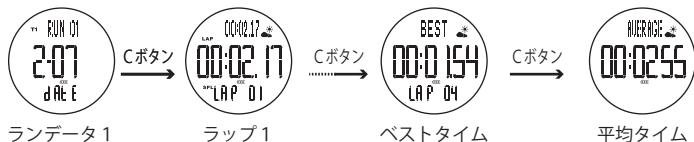
■画面説明

上段：ラップタイム
中段：トータルタイム
下段：ラップ数

■画面の切り替え

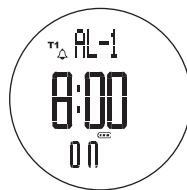
クロノグラフデータ確認モードでは、C ボタンを押すたびにラップ数の切り替えができます。

D ボタンを押すと、ランデータの切り替えができます。



■高度データの削除

クロノグラフデータ確認モード中にA ボタンを長押しすると「CLEAR DATA」と表示され、データが削除されます。



■画面説明

中段：アラームの設定時刻
下段：アラームの ON/OFF

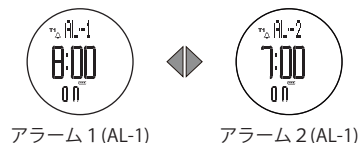
■アラームモードについて

アラームモードでは2つのアラーム（アラーム1、アラーム2）の設定ができます。

アラーム1とアラーム2は、別々に作動させることができます。

■操作方法

アラームモードでD ボタンを押すと、アラーム1、アラーム2の切り替えができます。



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

画面左上に「」が表示されていれば、アラームがONの状態です。

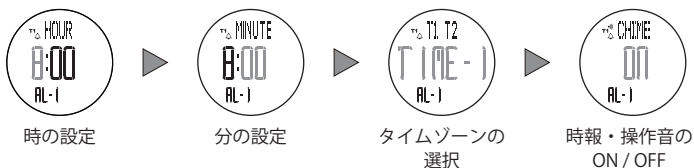


アラームがONの状態

■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、Aボタンを長押しすると画面に「ADJUST HOLd」と表示され「HOLd」が点滅し、設定画面に移りません。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。
ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。
Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。



設定の途中でAボタンを押すと設定を保存し、アラームモードに戻ります。

※タイムゾーン選択では、CボタンもしくはDボタンを押すたびに項目が切り替わります。

TIME-1：現在地の時刻でアラームを設定、

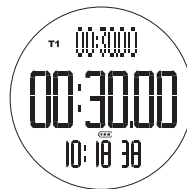
TIME-2：デュアルタイムの時刻でアラームを設定

※時報・操作音の設定では、CボタンもしくはDボタンを押すたびにON/OFFが切り替わります。

左上にアイコン「🔔」が表示されている時、時報・操作音はONの状態です。

※アラームの設定を行うと、自動的にアラームがONになります。

※設定中、30秒間何も操作を行わなければ、自動的にアラームモードに戻ります。



■画面説明

上段：設定時間

中段：タイマー

下段：現在時刻

■タイマーモードについて

タイマーモードでは設定した時間から0秒になるまでをカウントすることができます。

設定可能な時間は99時間59分59秒までです。

設定時間を決定すると、設定が自動的に保存されます。

■計測方法

計測時間の設定（詳細はP24）終了後、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ときにDボタンを押すとタイマーがリセットされ、設定した時間に戻ります。

タイマーが0秒になるとアラームが鳴ります。

いずれかのボタンを押すと音は止まります。

タイマーが0秒になった後はタイマーのカウントアップが始まります。

Cボタンを押すとカウントアップをストップします。

カウントアップが止まっているときにDボタンを押すとタイマーがリセットされます。

J-2 タイマーモード(TIMER)：設定方法

■タイマーの設定方法

タイマーモードでAボタンを長押しすると画面に「ADJUST HOLD」と表示され、「HOLD」が点滅した後、設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。



設定の途中でAボタンを押すと設定を保存し、タイマーモードに戻ります。

※設定中、30秒間何も操作を行わなければ、自動的にタイマーモードに戻ります。

K-1 歩数計モード(PEDO)：画面の確認



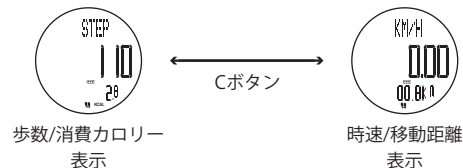
■画面説明

中段：歩数、時速

下段：消費カロリー、移動距離

■画面の切り替え

Cボタンを押すたびに、歩数/消費カロリー表示と、時速/移動距離表示の切り替えができます。

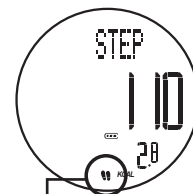


■歩数計のON/OFF

Dボタンを押すと、歩数計のON/OFFの切り替えができます。

画面下部に足のアイコンが表示されていれば歩数計がONの状態です。

※歩数計がONになっていないと、歩数はカウントされません。



歩数計 ON の画面

■歩数データの削除

歩数計モード中にDボタンを長押しすると、歩数データが削除されます。

K-2 歩数計モード(PEDO)：設定方法

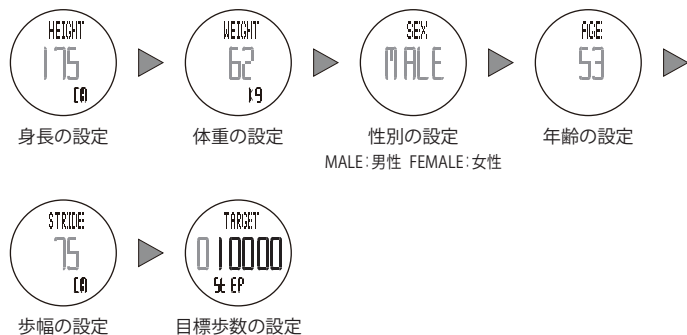
■歩数計設定方法

歩数計モードでAボタンを長押しすると画面に「ADJUST HOld」と表示され、設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。

ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。



設定の途中でAボタンを押すと設定を保存し、歩数計モードに戻ります。

※設定中、30秒間何も操作を行わなければ、自動的に歩数計モードに戻ります。

■歩幅の計測方法

あらかじめ距離が分かっている道を、実際に歩いて下さい。

(例)：6.24メートルの長さの道を10秒で歩いた場合 = 歩幅 62 cm

設定した歩幅が正確であれば、計測数値がより正確なものになります。

L-1 電池交換・メンテナンスについて

■電池交換について

- 画面中央の電池マーク (🔋) が、時計本体の電池残量です。
- 電池交換の際は時計店に依頼して下さい。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下さい。
- 個人で電池交換をし、内部に損傷が出た場合、保証対象外になります。

■メンテナンスについて

- 腕時計を分解しないで下さい。分解した場合は保証対象外になります。
- 腕時計に過度な衝撃を与えないで下さい。
- 腕時計を床に落とさないで下さい。
- ガソリンやアセトン、アルコールなどの化学製品を腕時計に使用しないで下さい。
- 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下さい。
- 電池が切れたまま腕時計を長時間放置すると、漏液や故障の原因になります。お早めに電池交換をして下さい。
- また、腕時計を長期間使用しない場合は電池を取り外して下さい。
- 取り出した電池は幼児の手の届かない場所で保管して下さい。万が一飲み込んだ場合、ただちに医師にご相談下さい。
- 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下さい。濡れた場合はすぐに吸湿性のよい布などで水分を拭き取って下さい。