



**WJ02 / WJ03**

取 扱 説 明 書

*RunONE*



## W J 0 2 / W J 0 3

日 本 語 . . . . . 2



このたびは SOMA ウォッチをお買いあげいただき、誠にありがとうございました。  
ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう  
お願い申し上げます。  
なお、この取扱説明書はお手元に保存し、必要に応じてご覧ください。

## 目次

各部の名称	5
機能の紹介	
■モード機能	6
■その他の機能	8
タイム 時刻を設定する	
■タイムゾーンを切り替える ■時刻・コントラスト・エコモードを設定する	12
ラン クロノグラフで計測する	
■表示を切り替える ■計測する	14
■目標ラップタイムを設定する	18
データ 計測データを確認する	
■データを確認する ■データを消去する	20
タイマー タイマーを設定する	
■タイマー表示を切り替える	22
■リピートタイマーを設定する	24
■リピートタイマーを開始する	26
■ダブルリピートタイマーを設定する	28
■ダブルリピートタイマーを開始する	30
■イベントタイマーを設定する	32
■イベントタイマーを開始する	34

## アラーム アラームを設定する

■アラームを設定する・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36

## セッティング セッティングデータを設定する

■データを登録する・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38

■カロリー値を確認する ■ピッチ音の条件を切り替える・・・・・・・・ 40

トレーニングデータの連動 走行予定時間の設定 走行予定距離の設定・・・・ 42

ピッチの設定 歩幅の設定・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

使用上のご注意とお手入れの方法・・・・・・・・・・・・ 44

電池についてのご留意とご注意・・・・・・・・・・・・ 50

仕様・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52

保証について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54

## ADJUST ボタン

このボタンで設定状態にできます。また、バックライトの点灯にも使用します。

## START/STOP ボタン

計測時のスタート・ストップ、設定時の数値合わせなどで使用します。



## NEXT ボタン

表示切替、設定時の数値合わせなどで使用します。

## MODE ボタン

モード選択や設定項目切替で使用します。

## LAP/SAVE ボタン

ラップやロスタイムの計測、記録の保存などで使用します。

## ■モード機能



### MODE 切替

MODE ボタンを押すたびに、モードがタイム、ラン、データ、タイマー、アラーム、セッティングに切り替わります。表示したいモードに切り替わるまで MODE ボタンを繰り返し押します。モードを切り替えたあと、2 秒間はモード名が表示されます。なお、MODE ボタンを 1 秒間押し続けると、タイムモードにジャンプします。



### タイム 時刻を設定する…12 ページ

2つのタイムゾーンの時刻とカレンダーを表示し、設定できます。また、コントラスト調整、エコモード移行時間もこのモードで設定できます。

### ラン クロノグラフで計測を行う…14 ページ

登録したトレーニングデータと連動して、ランタイムとラップタイムを計測し、記録できます。また、あらかじめ目標ラップタイム（ターゲット）を設定することで、実際のタイムと目標ラップタイムとの差を確認しながら計測できます。

### データ 計測データを確認する…20 ページ

ランモードで記録されたランタイムとラップタイムなどのデータを確認できます。

### タイマー タイマーを設定する…22 ページ

リピートタイマー、ダブルリピートタイマー、イベントタイマーの3種類のタイマーを設定し、計測できます。

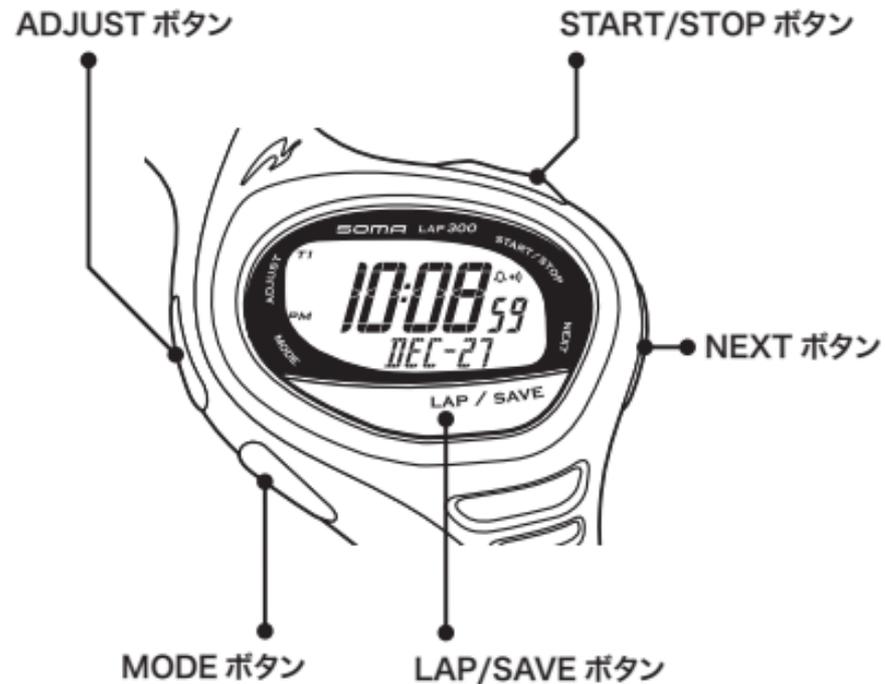
### アラーム アラームを設定する…36 ページ

時刻アラームを3つ設定できます。

### セッティング トレーニングデータを登録する…38 ページ

この時計の特長的な機能です。ランモードの計測で走行距離と消費カロリーを計算するために必要な、ピッチ、歩幅、体重などのトレーニングデータを登録できます。

## ■その他の機能



### 操作確認音の ON/OFF をする

時刻表示画面で START/STOP ボタンを押すと、操作確認音の ON/OFF の切り替えができます。

### アラーム音を確認する

時刻表示画面で START/STOP ボタンと NEXT ボタンを同時に押し続けると、アラーム音を聞くことができます。

### バックライトを点灯する

ADJUST ボタンを押すと、バックライトが 3 秒間点灯します。

### 数値合わせを早送りする

各モードの設定時、START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。そのとき、それぞれのボタンを押し続けると早送りして数値を合わせることができます。

### すべての設定・記録を消去する

MODE ボタン、ADJUST ボタン、START/STOP ボタン、LAP/SAVE ボタンの 4 つのボタンを同時に 2 秒間押し続けると、すべての設定と記録が消去され、初期設定に戻ります。

## 機能の紹介

### 電池寿命切れ予告機能

電池切れが間近になると、電池表示が点灯し、電池の交換時期を知らせます。



### ブザー音の停止

ブザーが鳴ったときは、いずれかのボタンを押すと止まります。

※ ただし、ピッチ設定時に鳴るピッチ音は止めることができません。



## タイム 時刻を設定する

### ■タイムゾーンを切り替える

### ■時刻・コントラスト・エコモードを設定する



#### コントラスト

表示の濃淡を調整します。

#### エコモード

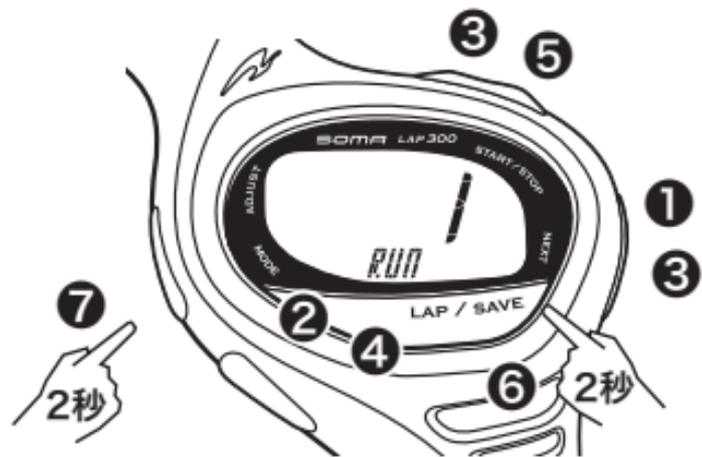
電池の消費を節約する機能です。あらかじめ設定した時間が経過するとエコモードに移行し、自動的に表示が消え電池の消費量を少なくします。

- 1 タイムゾーンは2つ設定できます。LAP/SAVE ボタンを2秒間押し続けると、タイムゾーンが切り替わります。
- 2 ADJUST ボタンを2秒間押し続けると、秒表示が点滅します。START/STOP ボタンまたは NEXT ボタンを押すと0秒に戻ります。
- 3 MODE ボタンを押すと、分表示が点滅します。
- 4 START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。  
3から4を繰り返して、分、時、日、月、年、12/24時間選択、曜/月表示選択、コントラスト調整、エコモード移行時間選択を設定します。  
※ START/STOP ボタンとNEXT ボタンを同時に押すと「全点灯表示」になります。いずれかのボタンを2回押して、時刻表示に戻ってください。



- 5 ADJUST ボタンを1秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。  
※ 操作を行わない状態が2～3分続くと、自動的にすべての設定が保存されます。

- 表示を切り替える
- 計測する



### トレーニングデータの登録

セッティングモードで登録したトレーニングデータに応じて、クロノグラフに走行予定距離、消費予定カロリーが表示されます。  
登録の方法は 38 ページを参照してください。

- ① NEXT ボタンを押すと、表示が切り替わります。メインで表示させたい画面にします。  
※ クロノグラフがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセットの方法は⑤～⑦を参照してください。



- ② LAP/SAVE ボタンを押すと、記録できるラップ残数が表示されます。  
※クロノグラフがリセットされていないと、ラップ残数は表示されません。



- ③ START/STOP ボタンを押すと、ランの計測が開始されます。  
NEXT ボタンを押すと、計測中にピッチ音を 30 秒間鳴らすことができます。ピッチ音が鳴っているときに NEXT ボタンを押すと、ピッチ音が止まります。また、セッティングモードでピッチ設定を ON にしている場合は、計測開始時にピッチ音が 30 秒間鳴ります。  
※ ピッチ設定の方法は 38 ページを参照してください。

## ラン クロノグラフで計測を行う

- ④ LAP/SAVE ボタンを押すとラップの計測が記録され、ラップ番号が3秒間点滅します。このあと、消費カロリーと走行距離が3秒間表示され、経過時間の表示に切り替わります。ターゲット設定をONにしている場合は、消費カロリーと走行距離の表示後にターゲットとの差が3秒間表示され、経過時間の表示に切り替わります。

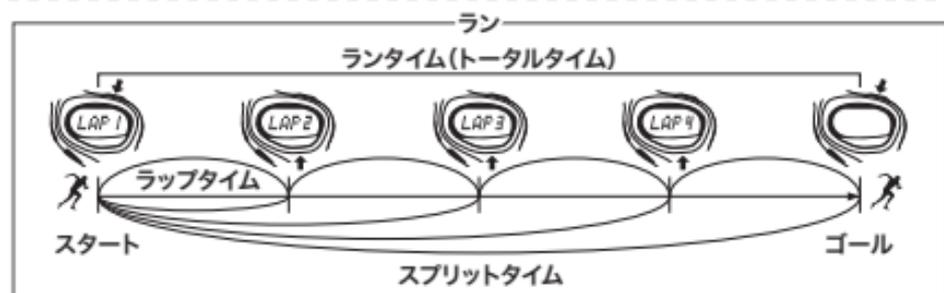


ターゲット設定をON

このあと、LAP/SAVE ボタンを押すたびに、その区間のラップタイムが記録され、次のラップの計測が開始されます。ただし、ラップ計測後、約3秒間は次のラップの計測ができません。

※ RunONE 100 は最大 100 ラップまで、RunONE 300 は最大 300 ラップまで記録することができます。ラップが最大まで記録されていると、ラップの計測時、経過時間の表示に切り替わる前に FULL 表示が3秒間点滅します。

FULL 表示された計測は、記録することができません。計測途中で FULL 表示になった場合、そこまでの計測が記録できます。



### ●ラン

スタートからゴールまでの計測で、1つのランは各ラップの合計となります。

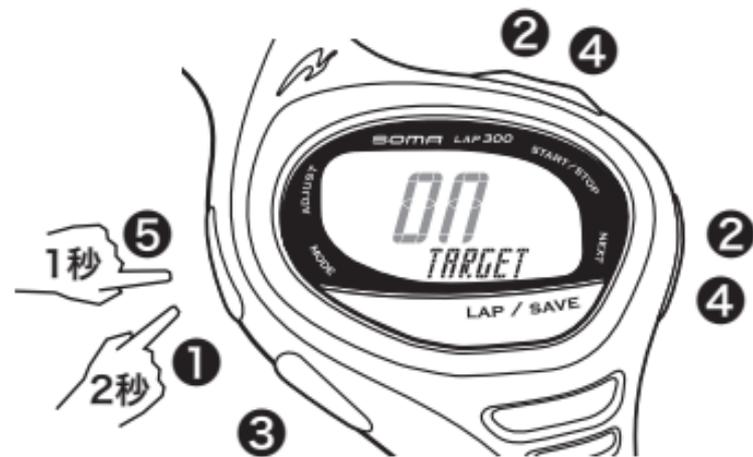
### ●ラップ

ランの中の、ある特定の区間を通過するのに要した時間です。

※ スプリットはスタートから特定の区間までの途中経過時間です。

- ⑤ START/STOP ボタンを押すと計測が停止し、1つのランが終了します。  
このランデータを保存する ⇒ ⑥へ  
このランデータを削除する ⇒ ⑦へ
- ⑥ LAP/SAVE ボタンを2秒間押し続けると、ランデータが保存され、リセット状態が表示が切り替わります。
- ⑦ ADJUST ボタンを2秒間押し続けると、ランデータが削除され、リセット状態が表示が切り替わります。

## ■目標ラップタイムを設定する



### 目標ラップタイム (ターゲット)

ラップを計測する際に目標として設定するタイムです。ターゲットの設定を ON にしている場合、ラップ計測をするたびに、目標ラップタイム 3 秒前から予告音が鳴り、目標ラップタイム経過時に 5 秒間ターゲット音が鳴ります。いずれかのボタンを押すと、ターゲット音は止まります。

- 1 クロノグラフがリセットされた状態で、ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、ターゲットの設定状態になります。  
※ リセットの方法は 17 ページの⑤～⑦を参照してください。

- 2 START/STOP ボタンまたは NEXT ボタンを押すたびに、ターゲットの ON と OFF が切り替わります。ターゲット音を鳴らせたい場合はここで ON にします。

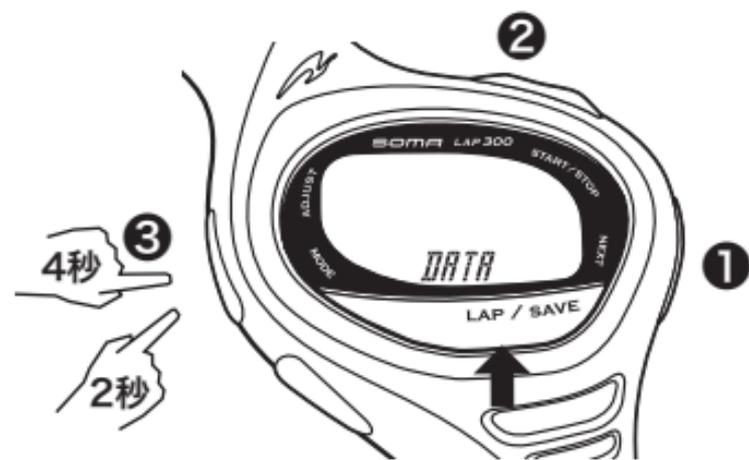
- 3 MODE ボタンを押すたびに、点滅している表示がターゲット ON/OFF、秒、分に切り替わります。



- 4 START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。  
③から④を繰り返して目標ラップタイムを設定します。

- 5 ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると、目標ラップタイムが保存されます。

- データを確認する
- データを消去する



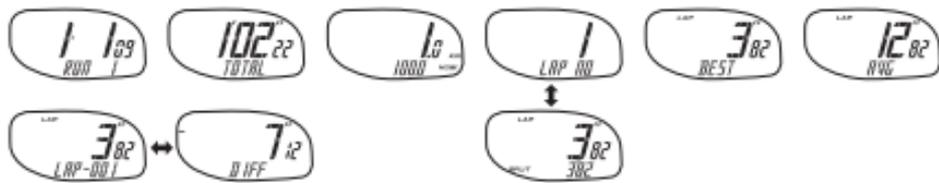
### ラップ残数の確認

LAP/SAVE ボタンを押すと、記録できるラップ残数が表示されます。  
 ※クロノグラフがリセットされていないと、残ラップ数は表示されません。リセットの方法は 17 ページの⑤～⑦を参照してください。

- ① NEXT ボタンを押すたびに、保存されたランデータが切り替わります。見たいランデータが表示されるまで、繰り返し NEXT ボタンを押します。



- ② START/STOP ボタンを押すたびに、選択したランデータの詳細がトータルタイム、走行距離 / 消費カロリー、ラップ番号 (ラップタイム・スプリットタイムとの切替表示)、ベストタイム、平均タイムに切り替わります。また、ターゲット設定を ON にして保存したデータの場合は、各ラップタイム表示が 1 秒ごとに目標ラップタイムとの差の表示に切り替わります。  
 ※ ターゲット設定の方法は 18 ページを参照してください。



ターゲット設定が ON の場合のラップ表示

- ③ ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、選択したランデータが削除されます。ADJUST ボタンをさらに 2 秒間 (合計で 4 秒間) 押し続けると、すべてのデータが削除されます。

## タイマー タイマーを設定する

### ■タイマー表示を切り替える



#### タイマー表示切替

NEXT ボタンを押すたびに、表示がリピートタイマー、ダブルリピートタイマー、イベントタイマーに切り替わります。

※すべてのタイマーがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセットの方法は 27 ページの③、31 ページの③、35 ページの⑤を参照してください。



表示がリピートタイマー、ダブルリピートタイマーのとき、LAP/SAVE ボタンを押すとリピート回数が表示されます。



#### リピートタイマー (R-TMR)

タイマーを繰り返し設定できます。

#### ダブルリピートタイマー (WR-TMR)

2つのタイマーを交互に繰り返し設定できます。インターバルトレーニングなどの反復練習に便利です。

#### インターバルトレーニング



#### イベントタイマー (E-TMR)

ロスタイムを計測できます。サッカーなどの試合時間の計測に便利です。

## ■リピートタイマーを設定する



- 1 リピートタイマーがリセットされている状態で、ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、秒表示が点滅します。  
※ リセットの方法は 27 ページの③を参照してください。

- 2 START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。

- 3 MODE ボタンを押すたびに、点滅している表示が切り替わります。  
②から③を繰り返して、秒、分、時、リピート回数を設定します。



- 4 ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。

## ■リピートタイマーを開始する



- 1 START/STOP ボタンを押すと、リピートタイマーが開始されます。  
タイムアップ 3 秒前から予告音が鳴り、タイムアップ時にタイムアップ音が鳴ります。リピート回数を 2 回以上に設定している場合は、引き続きタイマーが開始されます。



- 2 途中でリピートタイマーを止めるには、START/STOP ボタンを押します。  
再開する場合も START/STOP ボタンを押します。
- 3 リピートタイマーが止まっている状態で LAP/SAVE ボタンを 2 秒間押し続けると、リピートタイマーがリセットされます。

## ■ダブルリピートタイマーを設定する



① ダブルリピートタイマーがリセットされている状態で、ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、タイマー 1 の秒表示が点滅します。  
※ リセットの方法は 31 ページの③を参照してください。

② START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。

③ MODE ボタンを押すたびに、点滅している表示が切り替わります。  
②から③を繰り返して、タイマー 1 の秒・分・時、タイマー 2 の秒・分・時、リピート回数を設定します。



④ ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。

## ■ダブルリピートタイマーを開始する

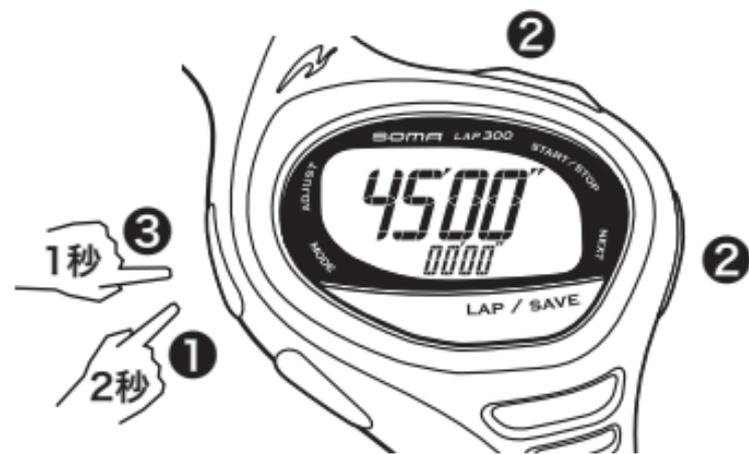


- 1 START/STOP ボタンを押すと、ダブルリピートタイマーが開始されます。タイマー 1 のタイムアップ後、タイマー 2 が開始されます。リピート回数を 2 回以上に設定している場合はタイマー 2 のタイムアップ後、引き続きタイマー 1 が開始されます。タイマー 1 とタイマー 2 ではタイムアップ音が異なります。各タイマーはタイムアップ 3 秒前から予告音が鳴ります。



- 2 途中でダブルリピートタイマーを止めるには、START/STOP ボタンを押します。再開する場合も START/STOP ボタンを押します。
- 3 ダブルリピートタイマーが止まっている状態で LAP/SAVE ボタンを 2 秒間押し続けると、ダブルリピートタイマーがリセットされます。

## ■イベントタイマーを設定する



① イベントタイマーがリセットされている状態で、ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、分表示が点滅します。  
※ リセットの方法は 35 ページの⑤を参照してください。

② START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が 45 ⇒ 50 ⇒ 55 ⇒ 60 ⇒ 3 ⇒ 5 ⇒ 10 ⇒ 15 ⇒ 20 ⇒ 25 ⇒ 30 ⇒ 35 ⇒ 40 の順に進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。



③ ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。

## ■イベントタイマーを開始する



- 1 START/STOP ボタンを押すと、イベントタイマーが開始されます。
  - 2 LAP/SAVE ボタンを押すと、ロスタイムが計測されます。ロスタイム計測中は、30 秒ごとに警告音が鳴ります。もう一度、LAP/SAVE ボタンを押すと、ロスタイムの計測が中断されます。  
タイムアップ 3 秒前から警告音が鳴り、タイムアップすると、タイムアップ音が鳴りロスタイムのカウントダウンが始まります。ロスタイムが 0 になる 3 秒前から警告音が鳴り、0 になるとロスタイムのタイムアップ音が鳴ります。
- 
- 3 ロスタイムのカウントダウン中でも LAP/SAVE ボタンを押すと、さらにロスタイムが計測されます。
  - 4 途中でイベントタイマーを止めるには、START/STOP ボタンを押します。再開する場合も START/STOP ボタンを押します。
  - 5 イベントタイマーが止まっている状態で、LAP/SAVE ボタンを 2 秒間押し続けると、イベントタイマーがリセットされます。

## ■アラームを設定する



### アラーム音の ON/OFF の切替

START/STOP ボタンを押すと、マークが消え、アラームが OFF になります。もう一度押すと、マークが表示され、アラームが ON になります。

※いずれかのアラームが ON のときは、すべてのモードで マークが点灯します。

### アラーム音の停止

アラームが鳴ったときは、いずれかのボタンを押すと、止まります。

- 1 NEXT ボタンを押すたびに、アラーム表示が切り替わり、3つの設定が順次表示されます。設定したいアラーム表示に合わせます。



- 2 ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、分表示が点滅します。
- 3 START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。
- 4 MODE ボタンを押すと、時表示が点滅します。  
3から4を繰り返して、分、時、タイムゾーン表示選択を設定します。  
※ 基本時刻を 24 時間制にしているときは、アラーム時刻も自動的に 24 時間制で表示されます。



- 5 ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると、すべての設定が保存されアラームが ON になります。

## ■データを登録する



### ピッチ (PPM)

1 分間の歩数で表示します。

### カロリー / ジュール表示選択

1kcal=4.184kj として表示を切り替えます。

- ① ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、表示が点滅します。
- ② START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。
- ③ MODE ボタンを押すたびに、点滅している表示が走行予定時間、走行予定距離、ピッチ (PPM)、歩幅、体重、カロリー / ジュール表示選択に切り替わります。  
②から③を繰り返して、各トレーニングデータを設定します。  
※ ピッチ設定時は、ピッチ音が鳴り続けます。



※ 詳しい設定の方法は 42、43 ページを参照してください。

- ④ ADJUST ボタンを 1 秒間押し続けると、すべての設定が保存されます。

- カロリー値を確認する
- ピッチ音の条件を切り替える



- ① LAP/SAVE ボタンを押すと、トレーニングデータから算出された消費予定カロリーが表示されます。



- ② NEXT ボタンを押すたびに、表示が時間 / 距離、ピッチに切り替わります。ピッチ表示で START/STOP ボタンを押すたびに、ピッチアラームの ON と OFF が切り替わります。ここで ON にすると、クロノグラフで計測を開始時にピッチアラームが 30 秒間鳴ります。



## セッティング トレーニングデータを設定する

### トレーニングデータの連動

走行予定時間、走行予定距離、ピッチ、歩幅の各トレーニングデータはそれぞれのトレーニングデータと連動しています。1つのトレーニングデータを設定すると他のトレーニングデータが自動的に設定し直されます。

#### 走行予定時間の設定

走行予定時間を30分に設定してみてください。数値は5分ごとに変わります。走行予定時間の数値が変わるごとに、下段に表示される走行予定距離の数値も変わります。



ピッチと歩幅のデータをもとに走行予定距離が計算されます。

#### 走行予定距離の設定

走行予定距離を10kmに設定してみてください。数値は1kmごとに変わります。走行予定距離の数値が変わるごとに、上段に表示される走行予定時間の数値も変わります。



ピッチと歩幅のデータをもとに走行予定時間が計算されます。

### ピッチの設定

ピッチを150に設定してみてください。ピッチの数値が変わるごとに、下段に表示される1kmにかかる走行予定時間の数値も変わります。



歩幅のデータをもとに1kmにかかる走行予定時間が計算されます。同時に走行予定距離のデータをもとに走行予定時間も設定し直されます。走行予定時間の表示で確認してください。



### 歩幅の設定

歩幅を150に設定してみてください。ピッチと走行予定距離のデータをもとに走行予定時間が設定し直されます。走行予定時間の表示で確認してください。



#### ※ 歩幅の測り方

普通のランニングのペースで50m走り、その歩数を数えてください。数えた歩数が40歩であった場合、 $50\text{m}/40\text{歩} = 1.25\text{m}$  (125cm) となり歩幅は125cmです。

## ■装着・携行等でご注意いただきたいこと

### ⚠警告

- ・携行時の転倒や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬけがを負う場合がありますのでご注意ください。
- ・乳幼児を抱いたりする場合は、時計との接触でけがを負ったり、アレルギーによるかぶれを起こしたりする場合がありますのでご注意ください。
- ・装着状態の動作によっては、時計が大切な器物と接触損傷したり、時計の故障となる可能性があるので取り扱いには十分ご注意ください。

### ⚠注意

- ・バンド中留部の構造によっては、着脱の際に爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。

## ■日常のお手入れ

### ⚠注意

- ・ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汚れたままにしておくと錆で衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因となりますので常に清潔にご使用ください。

- ・時計を外した時は、柔らかい布で汗や水分を拭き取るだけで、ケース・バンド・パッキンなどの寿命が違ってきます。
- ・化学薬品（ベンジン、シンナー、アルコール類、洗剤等の有機溶剤）で洗うと、化学変化で時計が劣化することがありますので、ご注意ください。

### 〈革バンド〉

柔らかい布などで水分を吸い取るように軽く拭いてください。こするように拭くと色落ちしたり、ツヤがなくなったりする場合があります。

### 〈金属バンド〉

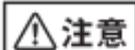
柔らかい歯ブラシなどを使い、部分水洗いなどのお手入れをお願いします。洗浄後は吸湿性の良い柔らかい布で水分を十分にふき取ってください。非防水時計の場合は、時計本体に水分がかからないようにご注意ください。

### 〈軟質プラ製バンド〉

蛍光灯や太陽光の下に長時間放置したり、汚れが染み込んだりすることによって、色あせ・変色や硬くなったり切れたりする場合があります。特に半透明や、白色、淡色のウレタン製バンドは、変色が目立ちやすく、使用条件によっては数ヶ月で起こり始める場合があります。湿気の多い場所に保管したり、汗や水に濡れたまま放置しておくと、早く変化することがありますので、汚れた時は、石けん水で洗ってください。バンドは化学合成製品ですので、溶剤によっては変質することがありますのでご注意ください。

# 使用上のご注意とお手入れの方法

## ■かぶれやアレルギーについて



注意

- ・バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
- ・かぶれやすい体質の人や、体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
- ・かぶれの原因として考えられるのは、
  - ①金属・皮革に対するアレルギー
  - ②時計本体やバンドに発生した錆、汚れ、付着した汗などです。
- ・万一肌などに異常が生じた場合は、ただちに使用を中止して、医師にご相談ください。

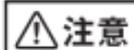
## ■防水性能



警告

- ・日常生活用強化防水（10気圧防水）の時計は、飽和潜水や空気潜水には絶対に使用しないでください。
- ・日常生活用強化防水（5気圧防水）の時計は、素潜りを含め、すべての潜水行為には絶対に使用しないでください。

- ・日常生活用防水（3気圧）の時計は、水の中に入れてしまうような環境では絶対に使用しないでください。



注意

- ・日常生活用強化防水の時計を海水等の環境下でのご使用後は、なるべく早く塩分などを洗浄してください。錆の原因となる場合があります。水道蛇口下での洗浄は、過度な水圧が加わり、防水不良の原因となる場合がありますので、容器内洗浄で過度な水圧が加わらぬように注意してください。
- ・革バンドは材質の特性上、水にぬれると耐久性に影響が出る場合があります。

時計の文字板または裏ふたにある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。

時計の防水表示	使用例		洗顔や雨など一時的にかかる水滴	水泳や水仕事など長時間水にふれる場合	空気ポンベを使用しないスキューバダイビング	空気ポンベを使用する本格的な潜水およびヘリウムガスを使用する潜水（飽和潜水）
	防水の水準					
WATER RESISTANTの表示のある時計	日常生活用防水		○	×	×	×
WATER RESISTANT 5・10BARの表示のある時計	日常生活用強化防水	5気圧防水	○	○	×	×
		10気圧防水	○	○	○	×

## ■保管について

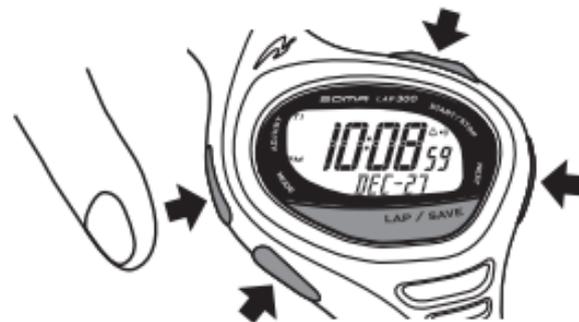
- ・時計を使用しない時は、次の事項が、時計の破損や劣化、故障の原因等となる場合がありますのでご注意ください。
- ①「-5°C～+50°Cからはずれた温度」環境下では、性能が劣化したり、停止する場合があります。
- ②直射日光の当たるところ、高温になるところ、低温になるところに長時間置くと時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- ③磁気の影響（テレビ、スピーカ、携帯電話、磁気ネックレス等）があるところに放置すると、時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- ④強い振動のあるところに放置すると、破損や時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- ⑤薬品の蒸気が発散しているところや薬品に触れるところに放置すると時計の劣化や破損の原因となります。  
薬品例）ベンジン、シンナー、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー剤、トイレ洗剤、接着剤、水銀、ヨウ素系消毒液、防虫剤など
- ⑥温泉入浴、殺虫剤の入った収納場所など、特殊な環境に放置すると時計の劣化の原因となる場合があります。
- ⑦長時間時計を外しておく時は、箱などに入れて、風通しのよい場所に保管することをお勧めします。

## ■定期点検について

- ・ながく安心してご愛用いただくために、2～3年に1度程度の分解掃除による点検調整をおすすめします。ご使用状況によっては、機械部の保油状態が損なわれていたり、油の汚れなどによって部品が摩耗し、時計の進み、遅れが大きくなる場合があります。また、バッキン等の部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。分解掃除による点検調整をお買い上げ店にご依頼ください。
- ・電池交換などの部品交換の際は、「弊社指定の純正部品」とご指定ください。
- ・定期点検の際は、バッキンやバネ棒の新品交換も合わせてご依頼ください。

## ■ボタンの操作について

- ・ボタンへ均等に力がかかるように全体をしっかりと押し込んでください。



### ■最初の電池

- ・この時計にセットされている電池は、工場出荷時に組み込まれているモニター電池ですので、電池寿命に満たないうちに容量が切れることがありますのでご了承ください。

### ■電池交換

- ・電池交換はお早めに、最寄りの時計販売店で行ってください。
- ・電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因となりますので、お早めに交換してください。
- ・電池交換は、保証期間内でも有料となります。

### ⚠警告

- ・この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、破損の危険があります。
- ・裏ふたを故意に開け、電池を取り出さないでください。
- ・やむを得ず時計から電池を取り出した場合は、直ちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
- ・幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですので直ちに医師にご相談ください。

### ⚠注意

- ・常温（5°C～35°C）から外れた環境で長時間保存しないでください。電池寿命が短くなったり、電池漏液による故障などの原因となる場合があります。

### ■電池交換時及び修理時のお願い

- ・お客様の保存されたデータの保持につきましては、保証をいたしかねます。ご必要なデータは、電池交換及び修理の前にデータの書き写し等、記録されることをおすすめします。

- 水晶振動数:** 32,768Hz (Hz = 1 秒間の振動数)
- 精度:** 平均月差 ±20 秒 (5°C ~ 35°Cにおいて腕につけた場合)
- 作動温度範囲:** -5°C ~ +50°C (表示機能は 0°C ~ +50°C)
- 基本機能:** 年、月、日、曜日、AM / PM (12 時間制のとき表示) 時、分、秒表示、デュアルタイム (T1・T2) 表示、12/24 時間制表示切換え機能、フルオートカレンダー (2009 年 ~ 2058 年)
- クロノグラフ機能:** 最小計測単位 = 1/100 秒、計測範囲 = 0 ~ 99 時間 59 分 59 秒、計測機能 = ラップタイム計測、スプリットタイム計測、トータルタイム計測、目標ラップタイム (ターゲット) との差計測、走行距離計測、消費カロリー計測
- データ表示機能:** ラン表示 (日付表示、最大メモリー数 100)、トータルタイム表示、ラップタイム表示 (最大メモリー数 100 又は 300)、スプリットタイム表示、ベストタイム表示、平均ラップタイム表示、走行距離表示、消費カロリー表示
- タイマー機能:** リピートタイマー (最大設定時間 = 9 時間 59 分 59 秒、リピート回数 = 1 ~ 99 及び無制限)、ダブルリピートタイマー (最大設定時間 = 9 時間 59 分 59 秒、リピート回数 = 1 ~ 99 及び無制限)、イベントタイマー (最大表示経過時間 = 999 分、ロスタイム最大計測時間 = 60 分)
- アラーム機能:** アラームセット時刻 (時、分)、AM / PM (12 時間制のとき表示)、セット数 = 3ch (AL-1 ~ 3)、ON / OFF 切換え
- セッティング機能:** 走行予定時間登録、走行予定距離登録、ピッチ (PPM) 登録、歩幅登録、体重登録、カロリー (kcal) / ジュール (kj) 表示選択

- 使用電池:** リチウム電池 CR1620
- 電池寿命:** 約 2 年 (1日あたり、ピッチ音を1分、ライトを3秒、アラームを1回、ダブルリピートタイマーを1回、クロノグラフ動作を1時間使用した場合)
- 電子回路:** C-MOS-IC = 1 個、バイポーラ IC = 1 個
- その他:** バックライト機能、電池寿命切れ予告機能、エコモード (省電力機能)、コントラスト調整機能

表示、設定範囲	最小値	最大値
消費カロリー (kcal)	0	9999.9
消費カロリー (kj)	0	9999.9
走行ピッチ (ppm)	60	240
走行距離 (km)	0	99
走行距離 (mile)	0	62
走行時間	0:05	92:30
歩幅 (cm)	30	200
歩幅 (inch)	12	78
体重 (kg)	20	120
体重 (lb)	44	265

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく、変更することがあります。

## 保証について

保証期間中に、通常のお取扱いで万一機械故障が生じた場合、①本保証書と、②お買い上げ時のレシート（領収書）もしくはインターネットショッピング発送票をそえてお申し出くだされば無償にて修理・調整申し上げます。

ただし、次の場合は期間中でも有償修理となりますのでご了承ください。

- 1) 誤ったご使用による故障、またはお取扱いの不注意による故障
- 2) 不適當な修理や改造による故障
- 3) 火災または天災による故障
- 4) ご使用中に生じる外観上の変化（ケース、ガラス、バンドの小キズなど）
- 5) 電池交換
- 6) 金属バンド以外のバンド

修理のとき、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどは一部代替品を使用させていただきます。またはケースごとの一式交換や代替品に替わることもありますのでご了承ください。

- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

## 保証書

商 品 名	
保 証 期 間	お買い上げ日より2年間 お買い上げ日 年 月 日
お 客 様	お名前 ご住所 〒  電話 ( )
販 売 店	店名・住所・電話

セイコーネクステージ株式会社

〒104-0032 東京都中央区八丁堀1-9-9

ウオッチお客様相談室 ☎ 0120-181-671

受付時間：月曜日～金曜日 AM 9:00～12:00 PM 1:00～5:00

（土・日・祝日・年末年始・夏期休暇等は除く）