



WJ22

取 扱 説 明 書
保 証 書

RunONE



このたびは SOMA ウオ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。

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

セイコーインスツル株式会社

〒261-8507 千葉県千葉市美浜区中瀬 1-8

ウォッチお客様相談室 ☎ 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)

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) 不適当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いたり、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	J1
保証について	J2
各部の名称	J5
機能の紹介	
■モード機能	J6
■その他の機能	J10
タイム 時刻を設定する	
■時刻・コントラスト・エコモードを設定する	
■タイムゾーンを切り替える	J14
ラン ストップウォッチで計測を行う	
■計測する	J18
■表示を切り替える	J24
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	J26
タイマー タイマーを使用する	
■ダブルリピートタイマーを設定する	J28
■ダブルリピートタイマーを開始する	J30

目次

■リピートタイマーを開始する	J32
アラーム アラームを設定する	
■アラームを設定する	J34
セッティング トレーニングデータを設定する	
■データを登録する	J36
こんなときには	J40
使用上のご注意とお手入れの方法	J44
電池についてのご願いとご注意	J50
仕様	J52

各部の名称

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。



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…J14 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 ストップウォッチで計測を行う…J18 ページ

ランタイムとラップタイムを計測し、記録します。歩数を計測することができ、登録したトレーニングデータと連動して、推定走行距離と推定スピード、ピッチ、推定消費カロリーも計測できます。



データ 計測データを確認する…J26 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 タイマーを使用する…J28 ページ

2つのタイマーを交互に繰り返し設定・計測できます。



アラーム アラームを設定する…J34 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…J36 ページ
ランモードの計測で推定スピードと推定走行距離、
ピッチ、推定消費カロリーを計算するために必要な、
歩幅、体重などのトレーニングデータを登録できます。

※各モードの詳しい機能は J52 ページの「仕様」を参照してください。

■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、🔊 マークが表示され、操作確認音が ON になります。もう一度押すと、🔊 マークが消え、操作確認音が OFF になります。



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。

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。



タイム 時刻を設定する

- 時刻・コントラスト・エコモードを設定する
- タイムゾーンを切り替える



コントラスト (CONT)

表示の濃淡を調整します。+ 3 (濃い) > 0 (初期設定) > - 3 (薄い)

エコモード

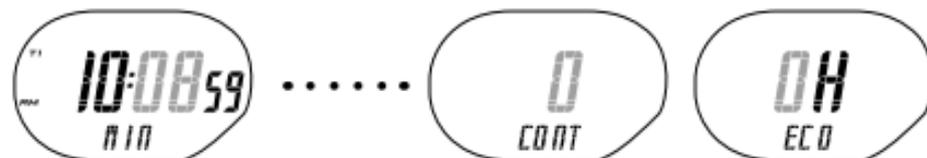
電池の消費を節約する機能です。設定した時間 (1 ~ 12H) が経過するとエコモードに移行し、自動的に表示が消え電池の消費量を少なくします。

※ 0H のときはエコモードに移行しません。

- ① 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。
- ② MODE ボタンを押すと、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。それぞれのボタンを押し続けると早送りで数値を合わせることができます。
②から③を繰り返して、分、時、日、月、年、12/24 時間制選択、月/曜日表示選択、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。



(1H、3H、6H、12H)

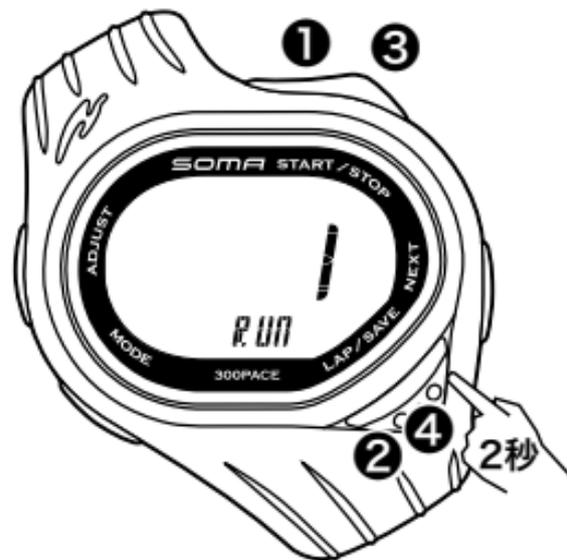


タイム 時刻を設定する

- 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。
※操作を行わない状態が2～3分間続くと、自動的にすべての設定が保存されます。
- ⑤ タイムゾーンは2つ (T1、T2) 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。



■計測する



トレーニングデータの登録

本機はストップウォッチの計測中に歩数を計測します。セッティングモードでトレーニングデータを登録しておくと、歩数をもとに推定走行距離、推定スピード、ピッチ、推定消費カロリーを計測できます。登録の方法は J36 ページを参照してください。

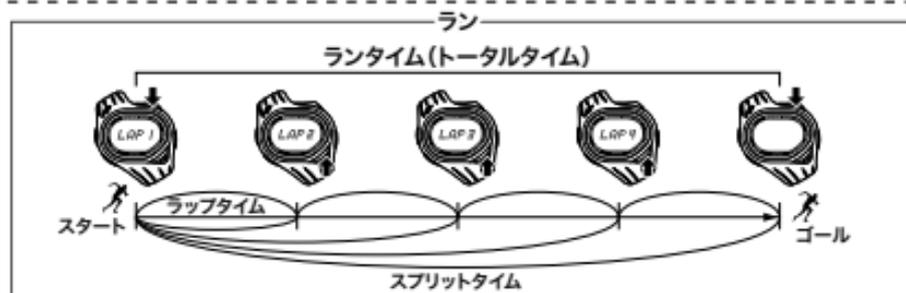
- ① **START/STOP** ボタンを押すと、ランの計測が開始されます。
※ランの計測中、タイムモードなど他のモードに切り替えることもできません。そのとき、他のモードでも計測中を表す マークが点滅表示されます。
- ② **LAP/SAVE** ボタンを押すとラップの計測が記録されます。
ラップ番号が 7 秒間点滅したあと、経過時間の表示に戻ります。



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、前のラップ計測後、約 3 秒間は次のラップの計測ができません。

※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、ラップの計測時に FULL 表示が点滅します。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 ストップウォッチで計測を行う



●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。

- ③ **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。
もう一度 **START/STOP** ボタンを押すと計測が再開されます。

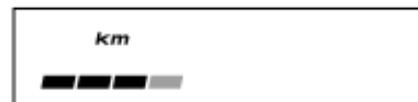
- ④ 計測を停止している状態で **LAP/SAVE** ボタンを押すと、ランデータが保存され、リセット状態に表示が切り替わります。

※記録できるラップ数がゼロのときには、ランデータは保存されません。
LAP/SAVE ボタンを2秒間押し続けて、リセット状態に表示を切り替えてください。そのとき、ランデータは削除されます。

距離のグラフィック表示

距離表示のとき、画面上部のグラフィックで走行距離を表示します。

表示例：3km



42km



7mile

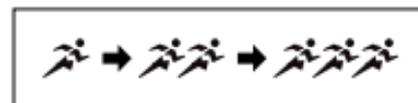


26mile



計測中表示

1秒ごとに繰り返し



スピードのグラフィック表示

距離表示以外のとき、画面上部のグラフィックでスピード（目標スピードとの差）を表示します。

目標スピードよりも速いとき、+方向にメモリが伸び、目標スピードよりも遅いときは、-方向にメモリが伸びます。

※スピードのグラフィックはストップウォッチ計測中のみ表示されます。

表示例：

- 目標スピードより 31 秒以上速い



- 目標スピードより 21 ~ 30 秒速い



- 目標スピードより 16 ~ 20 秒速い



- 目標スピードと 5 秒以内の誤差



- 目標スピードより 16 ~ 20 秒遅い



- 目標スピードより 21 ~ 30 秒遅い



- 目標スピードより 31 秒以上遅い

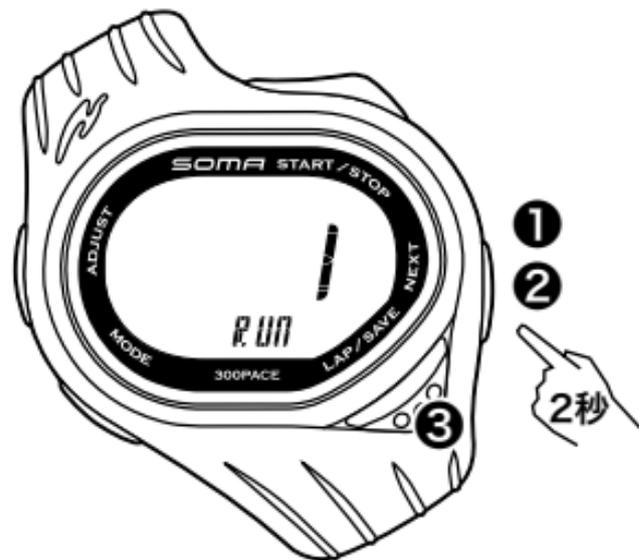


- 走行停止時



※表示が出ない場合は、J40 ページの「こんなときには」を参照してください。

■表示を切り替える



画面表示の切り替え

ランの計測中でも、J25 ページの①②の操作でランモードの画面表示を切り替えることができます。

- ① NEXT ボタンを押すたびに、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。



LAP/SPLIT 表示



距離表示



スピード表示



ピッチ (PPM) 表示



消費カロリー表示

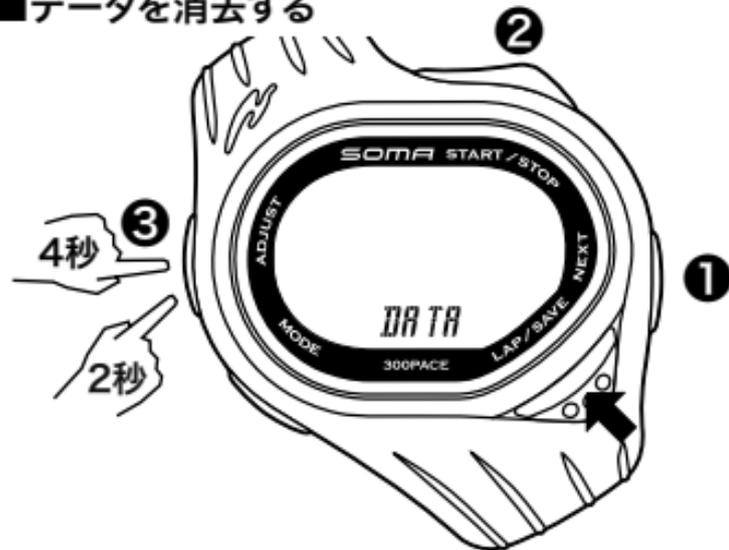


歩数表示

- ② NEXT ボタンを2秒間押し続けると、LAP 表示と SPLIT 表示が切り替わります。
- ③ 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。



- 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。
 ※ストップウォッチ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 J20 ページの④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。



2010年1月4日



2010年1月3日



2010年1月1日

- 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、各ラップタイム（スプリットタイムとの切替表示）、ベストタイムに切り替わります。トータルタイムでは走行距離と消費カロリー、歩数が 1 秒ごとに切り替わって表示されます。



トータルタイム



各ラップタイム



ベストタイム

- 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 秒間押し続けると、すべてのデータが削除されます。

■ダブルリピートタイマーを設定する



ダブルリピートタイマー

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



- ① 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 J31 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。



※タイマーは10秒以下に設定することはできません。START/STOP ボタンとNEXT ボタンを同時に押すと、初期設定に戻ります。
タイマー2を0秒に設定するとタイマー1のみのリピートタイマーになります。

- 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PEATタイマーを開始する

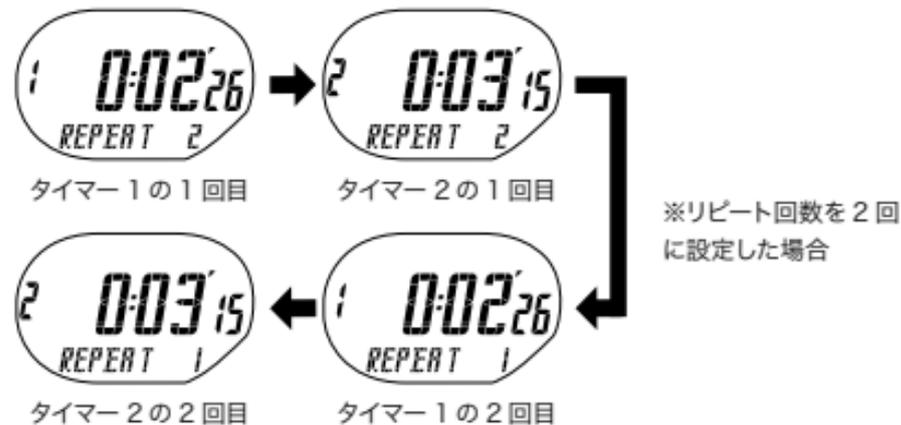


リピート回数の確認

タイマーがリセットされている状態で、LAP/SAVE ボタンを押すと、リピート回数が表示されます。

※リセットの方法は J31 ページの③を参照してください。

- ① START/STOP ボタンを押すと、ダブルリPEAT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。タイムアップ後、約 3 秒タイムアップ音が鳴ります。



- ② 途中でダブルリPEAT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PEAT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PEATタイマーがリセットされます。

■リピートタイマーを開始する



リピートタイマー

ダブルリピートタイマーの設定で、タイマー 2 を 0 時 0 分 0 秒に設定するとタイマー 1 のみのリピートタイマーになります。

ダブルリピートタイマーの設定方法は J28 ページを参照してください。

- 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。

■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(約 20 秒)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。

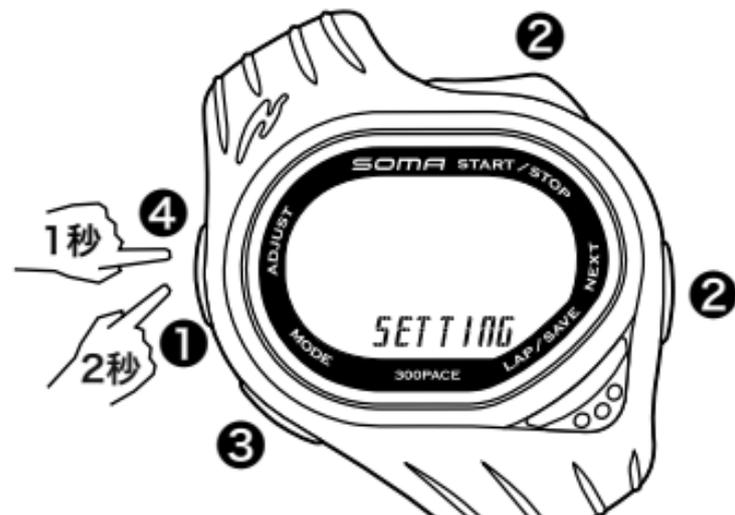


- 2 ADJUST ボタンを 2 秒間押し続けると、時表示が点滅します。
- 3 START/STOP ボタンを押すと点滅している数値が進み (+)、NEXT ボタンを押すと数値が戻ります (-)。これらのボタンで数値を合わせます。
- 4 MODE ボタンを押すと、分表示が点滅します。
③から④を繰り返して、時、分、タイムゾーン表示選択を設定します。
※基本時刻を 24 時間制にしているときは、アラーム時刻も自動的に 24 時間制で表示されます。



- 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



目標スピード (TARGET) の設定

1km (1mile) の走行にかかる時間を設定します。ランモードでスピード (目標スピードとの差) をグラフィック表示させるのに必要です。

歩幅と体重の設定

ランモードで推定走行距離と推定スピード、推定消費カロリーを表示させるのに必要です。

- 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目標スピード (TARGET)、歩幅、体重、カロリー / ジュール表示選択、キロ / マイル・ポンド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。



目標スピード (TARGET)



歩幅



体重



カロリー / ジュール表示選択



キロメートル・キログラム / マイル・ポンド表示選択

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。

キロ / マイル・ポンド表示選択

1mile=1.61km、1in=2.54cm、1kg=2.2lb として表示を切り替えます。

歩幅の測り方

普段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。

- 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。

Q1 すべての設定・記録を消去したい

- A ● 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。

Q2 歩数が計測されない

- A ● 本機はストップウォッチの計測中に、歩数を計測します。ストップウォッチがリセットされているときや、計測を停止している状態では、歩数を計測しません。



リセット時
(歩数を計測しない)



計測中
(歩数を計測)



停止時
(歩数を計測しない)

- ストップウォッチの計測中でも走り始めてから約 6 ~ 7 秒間は、動きが走行状態であるかどうかを本機が判断している段階のため、歩数を表示しません。走行状態と判断すると、その間の歩数をまとめて表示し、そのあとは歩数に合わせて一歩ずつ加算します。走行中、いったん止まったあとに再度走り始めるときも同様です。

- 本機はランニングのような走行状態での歩数を計測できるように設計されています。ウォーキングなど歩行状態での歩数は正しく計測できません。



○歩数計測 (ランニング)



×歩数計測 (ウォーキング)

Q3 歩数が突然増えた

- A ● 本機は、止まっているときなど一定時間センサーが動きを検知しないと、走行状態ではないと判断し歩数計測を停止します。再び走り始めてセンサーが動きを検知すると、約 6 ~ 7 秒間、動きが走行状態であるかどうかを判断します。走行状態と判断すると、その間の歩数をまとめて表示します。

Q4 走行中に時計を見ていると、歩数が計測されない

- A
- 本機はセンサーで腕の振りを感知し、走行状態かどうかを判断します。そのため、下図のように時計を見ながら走行すると、走行状態であることを認識できない場合があります。



Q5 アラームが鳴っているとき、歩数が計測されない

- A
- 本機はアラームやタイマーのタイムアップ音が鳴っているとき、歩数計測を中断し、鳴り終わると再び歩数計測を開始します。その間、歩数は計測されませんので、ストップウォッチの計測中にアラームを鳴らす場合やタイマーを使用する場合はご注意ください。

Q6 正確な走行距離が表示されない

- A
- 本機は、トレーニングデータの設定で登録した歩幅と計測した歩数から走行距離を計算します。正確な走行距離が表示されないときは、登録した歩幅が合っているかご確認ください（J37 ページ参照）。また、走行中に実際の歩幅が変わると、正確な走行距離を計測できません。
 - 走行中、走行距離の表示は 10 秒ごとに更新されます。

Q7 正確なピッチ（PPM）が表示されない

- A
- ストップウォッチの計測中、急激に走行スピードを落とすと、ピッチ（PPM）表示はその間、スピードを落とす前の値を表示することがあります。
 - ストップウォッチの計測中、走行を止めるとピッチ（PPM）は表示されません。
 - 走行中、ピッチ（PPM）表示は 3 秒ごとに更新されます。

Q8 スピードグラフが表示されない

- A
- 本機のセンサーが走行状態かどうかを判断しているときは、スピードグラフは表示されません。

■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ため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してご使用ください。

- ・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。

■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。

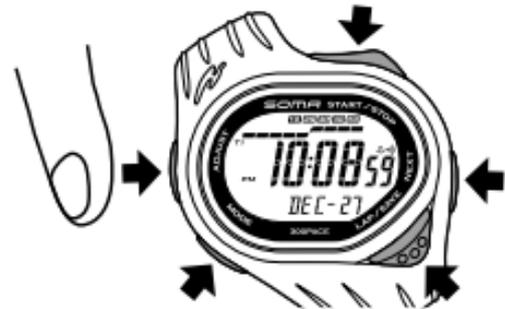
- ①「-5℃～+50℃からはずれた温度」環境下では、性能が劣化したり、停止する場合があります。
- ②直射日光の当たるところ、高温になるところ、低温になるところに長時間置くと時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- ③磁気の影響（テレビ、スピーカ、携帯電話、磁気ネックレス等）があるところに放置すると、時刻精度の遅れや進みの原因となります。
- ④強い振動のあるところに放置すると、破損や時刻精度の遅れや進みの原因となります。
- ⑤薬品の蒸気が発散しているところや薬品に触れるところに放置すると時計の劣化や破損の原因となります。
薬品例)ベンジン、シンナー、マニキュア、化粧品などのスプレー液、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、パ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、パ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 SOMA 取扱い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℃～35℃）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。

仕様

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 99、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、推定走行距離計測、推定スピード計測、ピッチ計測、推定消費カロリー計測、歩数計測

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 300)、スプリットタイム表示、ベストタイム表示、推定走行距離表示、推定消費カロリー表示、歩数表示

タイマー機能: リピートタイマー (最大設定時間 = 99 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 = 99 時間 59 分 59 秒、リピート回数 = 1 ~ 99 及び無制限)

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: 目標スピード登録、歩幅登録、体重登録、単位切換え; カロリー (kcal) / ジュール (kj)、kg / lb、km / mile 表示選択

使用電池: リチウム電池 CR2025

電池寿命: 約 3 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

表示範囲	最小値	最大値	設定範囲	最小値	最大値
走行距離 (km)	0.00	99.99	目標スピード (/km)	2'00"	15'00"
走行距離 (mile)	0.00	62.11	目標スピード (/mile)	3'13"	24'09"
走行スピード (/km)	2'00"	20'00"	歩幅 (cm)	30	200
走行スピード (/mile)	3'13"	32'12"	歩幅 (inch)	12	79
走行ピッチ (ppm)	50	230	体重 (kg)	20	120
消費エネルギー (kcal)	0.0	23900	体重 (lb)	44	264
消費エネルギー (kj)	0.0	99999			
歩数	0	99999			

※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。

M E M O