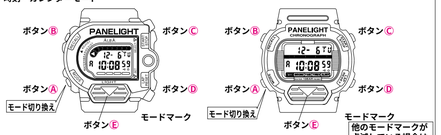
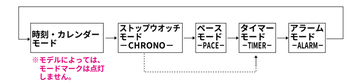
■ボタンの名称と表示の切り換え

例：時刻・カレンダーモード



●ボタンAを押すごとに、つぎの順序で切り換わります。

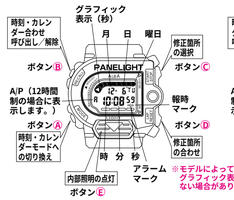


※モデルによっては、モードマークは点灯しません。

※ストップウオッチがリセットされていない場合は、ストップウオッチモードよりベースモードを抜かしタイマーモードへ切り換わります。
※操作確認音がセットされていますと、モードを切り換えるごとに「ピッ」と鳴ります。（操作確認音については、「アラームの使いかた」を参照してください。）

■時刻・カレンダーの合わせかた

●ボタンの名称とはたらき



●ボタンAを押して「時刻・カレンダーモード」状態にしてください。

①ボタンBを2～3秒間押し続けると、「秒」が点滅し「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。

②ボタンCを1回押すごとに次の順序で合わせたいところ（点滅部）を選ぶことができます。
※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。

ボタンCを押すたびに修正箇所が換わります。

秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12H/24H

③ボタンCを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタン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を押すと1分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは電話の時報サービス（TEL.117）が便利です。

④合わせたいところを点滅させたあとボタンB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。（「秒」「12H/24H」を除く。）
※ボタンDを押し続けると、早送りできます。

⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終りましたら、ボタンBを1回押して「時刻・カレンダーモード」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。
※カレンダーは1994年から2043年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、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。
※報時機能については、「アラームの使いかた」を参照してください。

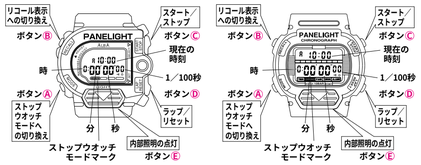
※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンCとボタンDが同時に押された状態です。その場合は、Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔいずれかいつのボタンを押して、「時刻・カレンダーモード」にもどしてください。つぎにあらためて、上記の③から合わせ直してください。

＝全点灯表示例＝

■ストップウオッチの使いかた

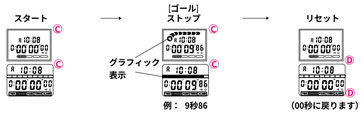
・1/100秒単位、10時間計測です。
・最大計測時間は、9時間59分59秒99です。
・ラップ回数は、99回まで表示します。以降は100（表示：00）、101（表示：01）と表示します。

●ボタンの名称とはたらき



●ボタンAを押して「ストップウオッチモード」にしてください。

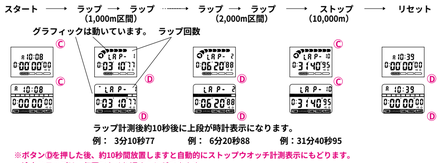
●普通の使いかた
例：100メートル競争（ボタンを押す順序：C→C→D）



●時間計測を積算でおこなう場合
例：バスケットボール（ボタンを押す順序：C→C→C‥‥→C→D）

※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。

●ラップ計測をおこなう場合
※計測中ラップ回数は、「99」まで表示し「1」～「8」区間のラップタイムを自動的にメモリー（記憶）しています。
例：10,000メートル競争（ボタンを押す順序：C→D→D‥‥→D→D→C→D）



※ボタンDを押した後、約10秒間放置しますと自動的にストップウオッチ計測表示にもどります。
※途中のラップは、何回でもくり返すことができます。
ラップ回数は、99回まで表示します。
以降は100（表示：00）、101（表示：01）と順次表示します。
※「ラップ」を1回以上取った後の「ストップ」は、「ラップ」として数えます。

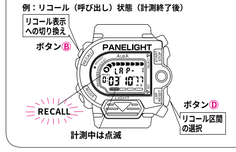
●計測中に他の表示（モード）に切り換えても正常に作動していますが、計測していない場合は電池寿命が短くなりますので作動を停止させてください。

●リコール（呼び出し）の使いかた
・計測途中、リセット状態のどちらでもメモリーの呼び出しはできます。
・計測後リセットしても新しく計測しない限り、メモリーは削除されません。
このストップウォッチは、最初の（1）～（8）区間までのラップタイムを自動的にメモリー（記憶）しています。メモリーしているラップタイムのリコール（呼び出し）は、次の順序でおこないます。

（計測を終了してからリコールする場合）
・ボタンBを押してリコール表示にします。
最初の（1）区間のラップタイムを表示します。

例：8区間以上の計測をしている場合は
ボタンDを押すごとに、次の区間を順に表示します。
(1) → (2) → (3) ‥‥‥ (6) → (7) → (8)

例：リコール（呼び出し）状態（計測終了後）



（計測中にリコールする場合）
・ボタンBを押してリコール表示にします。

最新区間のラップタイムを表示します。
8区間以上を計測している場合は、
（8）区間を表示します。

例：最新区間が（8）の場合は
ボタンDを押すごとに、次の区間を順に表示します。
(8) → (1) → (2) ‥‥‥ (5) → (6) → (7)

※計測した区間が8未満の場合は、その最大の区間まで表示します。

●フリータイマーの合わせかた
・9つのタイマーのどこのタイマーからもフリータイマーの「呼び出し」ができます。
・フリータイマーは、1分から9時間59分までの1分単位で合わせることができます。
例：1時間25分にセットする場合
①ボタンDを押して、「20分」のプリセットタイマー表示にします。

②ボタンBを2～3秒間押し続けると「分」が点滅表示し「合わせ状態」になります。

③ボタンCを押しますと、押すたびに「分」と「時」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。

④合わせたいところを点滅させたらボタン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。

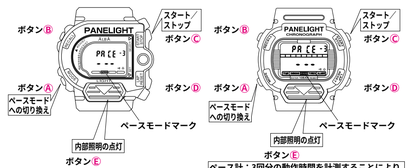
⑤セットが終わりましたらボタンBを押して「タイマーモード」に戻してください。押し忘れた場合でも2～3分後には「タイマーモード」へ自動的に戻ります。

※セットされたフリータイマーのセット時間はタイマーモード状態でボタンDを押すとセットされたタイマー時間フリーは解除され、「5分」（プリセット）の表示になります。

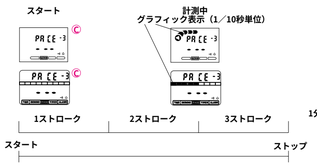
■ベース計測機能の使いかた

・最小計測単位は、1/100秒です。
・最大計測時間は、9秒99です。
・ベース回数の換算範囲は、18～240回／分です。
・3回分の動作にかかった時間を計測し、1分あたりの回数に換算する機能です。参考値としてご使用ください。
※クロノグラフとの併用はできません。

●ボタンの名称とはたらき

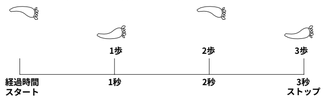


●ボタンAを押して「ベースモード」にしてください。
スタートさせて3ストローク（3周期）でストップすると、1分間あたりのペース（ストローク）数が換算されて表示されます。



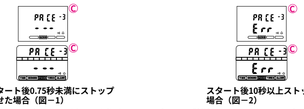
換算方法 ： 60秒 / 3秒（計測値） × 3回 ＝ 60回／分

（例）ウォーキングやジョキングのときのペースを計測する場合
（仮に3歩進むのに3秒間かかった場合）



上図のように3歩進むのに3秒間時間がかかった場合、1秒あたり1歩のペースで進んでいることになります。

測定できるベース範囲は、18～240（ストローク／分）です。
このため、ボタンCを押してスタートさせてから0.75秒間未満でボタンCを押してストップさせると表示は、下図-1のように‥‥表示になります。
また、ボタンCを押してスタートさせてから10秒以上経過してもボタンCを押してストップがなされないと、自動的に下図-2のようにエラー表示（Err）になります。

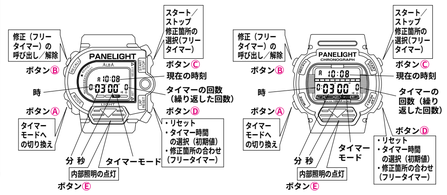


ストップまたはエラー表示からボタンCを押すことで再度ベース計測をスタートすることができます。

■タイマーの使いかた

・タイマーは、3分、5分、10分、15分、20分、30分、35分、40分、45分の9つの初期値がセットされたプリセットタイマーと、1分から9時間59分までの1分単位で設定可能なフリータイマーがあります。
※タイマーは、リピート（繰り返す）機能付のためストップさせないと繰り返し作動しますので、使い終わったら必ず止めてください。

●ボタンの名称とはたらき

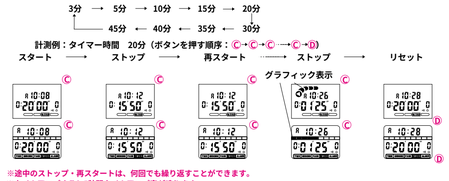


●ボタンAを押して「タイマーモード」にしてください。

●プリセットタイマーの使いかた
ボタンDを押すごとに次のようにタイマー時間が換わります。

3分 → 5分 → 10分 → 15分 → 20分
45分 ← 40分 ← 35分 ← 30分

計測例：タイマー時間 20分（ボタンを押す順序：C→C→C‥‥→D）

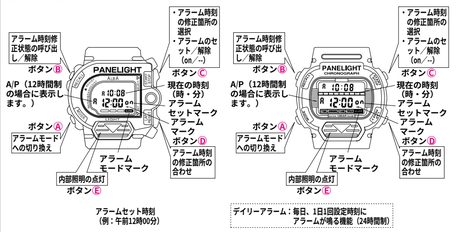


※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めたいときは、Ⓐ、Ⓑ、Ⓒ、Ⓓ、Ⓔ、いずれか1つのボタンを押してください。
※タイマー回数は、99回まで表示します。以降は100（表示：00）、101（表示：01）と順次表示します。

■ アラームの使いかた

・デイリーアラーム付きです。
・アラームのセット（on）／解除（--）切り換えができます。
・アラーム設定時刻になるとアラーム音及び、EL点滅が交互に報知します。

●ボタンの名称とはたらき



●ボタンAを押して「アラームモード」にしてください。

①ボタンBを2～3秒間押し続けるとonまたは、--表示が消え、「時」が点滅表示し「アラーム時刻合わせ状態」になります。

②ボタンC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ら、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。

④セットが終りましたらボタンBを押して「アラームモード」に戻してください。アラームマークとセット（on）マークが点灯します。押し忘れた場合でも2～3分後には「アラームモード」へ自動的に戻ります。

※ボタンDを押し続けると、早送りできます。
※12時間制の場合は、A/P（午前／午後）に注意して合せてください。
※アラーム表示の12H/24Hは、「時刻・カレンダーモード」の12H/24Hに連動しています。

●アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合。
※「アラームモード」でボタンCを押すごとに、セット（on）と解除（--）ができます。

●鳴っているアラームを止めるには。
※アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを止めたい時は、ボタンⒶⒷⒸⒹⒺいずれか1つのボタンを押してください。

例）

●アラーム音の試し聴き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除をする場合。
※「時刻・カレンダーモード」でボタンCを押すごとに、報時・操作確認音のセットと解除ができます。また、ボタンCとDを同時に押し続けると「アラーム音の試し聴き」ができます。
※報時マークを「点灯」した状態では毎正時の報時と操作確認音が鳴り、「消灯」した状態では報時と操作確認音は鳴りません。

※報時マークを「点灯」した状態では毎正時の報時と操作確認音が鳴り、「消灯」した状態では報時と操作確認音は鳴りません。