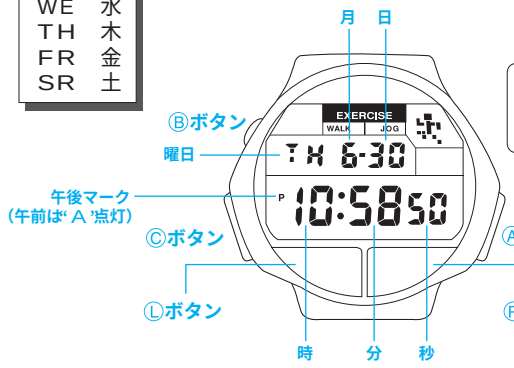
操作のしくみと表示の見方

Ⓒ ボタンを押すごとに確認音が鳴り、以下の順で表示が切り替わります。

時刻・カレンダーモード

曜日の見方

SU	日
MO	月
TU	火
WE	水
TH	木
FR	金
SR	土



Ⓐボタンを押すと、ライトが約2秒間点灯します。

Ⓡボタンを押すごとに12時間制表示（午前／午後）と24時間制表示とが切り替わります。

Ⓒ

タイマーモード



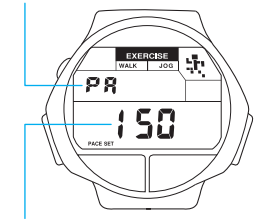
Ⓒ

アラームモード



Ⓒ

ペース設定モード



Ⓒ

エクササイズモード



Ⓒ

時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで時刻やカレンダーが合っていない場合は、以下の方法で合わせてください。
なお、月に１度くらい秒合わせをしていただくと、時刻はいつも正確です。

準備：「セット表示」にする

時刻・カレンダーモードのときに、**Ⓑ ボタンを約１秒間押します**

➡「秒」が点滅します。

★ このとき、Ⓑボタンを押すと点滅が止まります。
※ 点滅表示のまま、2～3分経過すると自動的に点滅が止まります。

<セット表示>



●秒のセット…± 30 秒以内の遅れ／進みの調整

「秒」が点滅しているとき、**時報に合わせて Ⓡ ボタンを押します**

➡秒が 00～29 のときは切り捨てられ、30～59のときは１分くりあがって「00」秒になります。

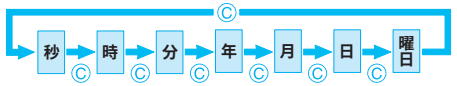
※ 時報は「時報サービス電話117番」が便利です。
★ 秒合わせ後、Ⓑ ボタンを押すと点滅が止まります。

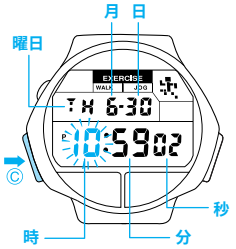


●時・分・年・月・日・曜日のセット

（1）「セット表示」のときに、**Ⓒ ボタンを押します**

➡ Ⓒボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動しますので、セットしたい箇所を点滅させます。





（2）数値セット

セットしたい箇所が点滅しているとき、**Ⓡ ボタンを押します**

➡ Ⓡ ボタンを押すごとに数字が進み、押し続けると早く進みます。

（1）～（2）の操作をくりかえし、時・分・年・月・日・曜日を合わせます。



★「時」のセットのとき、午前（A）／午後（P）、24 時間制（24H）にご注意ください。
★「年」は1990～2029年までセットできます。
★ カレンダーはうるう年および大の月、小の月を自動判別するフルオートカレンダーですので、電池交換時以外は直す必要はありません。
★ すべてのセット終了後、Ⓑ ボタンを押すと点滅が止まります。
※ 点滅表示のまま、2 ～ 3 分経過すると自動的に点滅が止まります。

アラーム・時報の使い方

（時刻・カレンダーモードのときに Ⓒ ボタンを 3 回押してアラームモードにします。）
アラームは分単位でセットでき、セットした時刻になると 20 秒間の電子音で知らせます。
また、毎正時（00 分）に時報を鳴らすこともできます。

●アラーム時刻のセットのしかた

（1）セット表示にする

アラームモードのときに、**Ⓑ ボタンを約１秒間押します**

➡ アラーム時刻の「時」が点滅し、“))))) ”が点灯します。
★ このとき、Ⓒ ボタンを押すごとに点滅箇所が「時」と「分」を移動しますので、セットしたい箇所を点滅させます。

（2）数値セット

セットしたい箇所が点滅しているとき **Ⓡ ボタンを押します**

➡ Ⓡ ボタンを押すごとに数字が進み、押し続けると早く進みます。

★「時」のセットのとき午前（A）／午後（P）にご注意ください。
★基本時刻を24時間制表示にしているときは、アラーム時刻も自動的に24時間制表示となります。

（3） セットが終わりましたら、

Ⓑ ボタンを押します ➡ 点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま、2 ～ 3 分経過すると自動的に点滅が止まります。





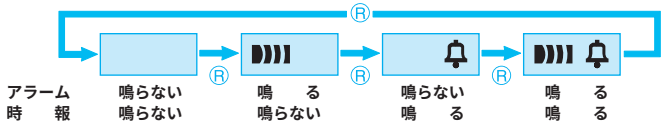
●アラーム・時報の ON/OFF 設定
～アラーム・時報を鳴らしたいとき / 鳴らしたくないときの設定方法～

アラームモードのときに、**Ⓡ ボタンを押します**

➡ Ⓡボタンを押すごとにアラームマーク（))))）、時報マーク（🔔）が点灯／不点灯をくりかえします。

★アラームを鳴らしたいときは“))))) ”、時報を鳴らしたいときは“ 🔔 ”を点灯をさせます。それぞれのマークを消しておくと、アラーム/時報は鳴りません。
★ライトON（✺点灯）にしておくと、アラーム・時報の報音に合わせて文字板が発光します。（「ライト点灯について」参照）





●鳴っている電子音を止めるには

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓡ Ⓛ いずれかのボタンを押します。

タイマーの使い方

（時刻・カレンダーモードのときにⒸボタンを４回押してタイマーモードにします。）
タイマーは１分単位で最大２４時間までセットでき、セットした時間を経過すると１０秒間電子音が鳴り、タイムアップを知らせます。

●タイマー時間セットのしかた

（1）セット表示にする
タイマーモードのときに、

Ⓑ ボタンを約１秒間押します

➡タイマーの「時」が点滅します。
★ このときⒸボタンを押すごとに点滅箇所が「時」と「分」を移動しますので、セットしたい箇所を点滅させます。



（2）数値セット
セットしたい箇所が点滅しているとき、

Ⓡ ボタンを押します

➡Ⓡ ボタンを押すごとに数字が進み、押し続けると早く進みます。
※ 24時間にセットするときは、表示を“ 0:00 ”にします。



（3）セットが終わりましたら、

Ⓑ ボタンを押します

➡点滅が止まり、セット完了です。
※ 点滅表示のまま、2～3分経過すると自動的

●減算計測のしかた（タイマーの使い方）

Ⓛ ボタンを押すごとに計測がスタート／ストップします

➡減算計測は１秒単位で行ないます。
★ ストップ後、Ⓡ ボタンを押すと計測前の表示に戻ります。

★ タイムアップになると、１０秒間電子音が鳴ります（いずれかのボタンを押すと音が止まります）。
なお、オートリピートタイマーのときは引き続き減算計測を続けます。
★ ライトON（✥点灯）にしておくと、タイムアップの報音に合わせて文字板が発光します。
（「ライト点灯について」参照）



●タイマー方法を選ぶ

本機のタイマーは以下の2 種類があり、使い方に合わせてお好きな方法を選ぶことができます。

●リピートタイマー（繰り返し計測）
タイムアップになるとタイマー時間を表示して、減算計測が止まります。
同じ時間を何回も計測するときに便利です。

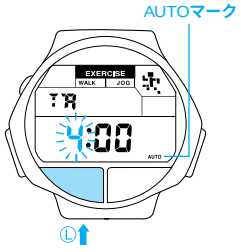
●オートリピートタイマー（自動繰り返し計測）＜“ AUTO ”点灯＞
タイムアップになるとタイマー時間に戻り、計測ストップするまで繰り返し減算計測を行ないます。

★選び方

タイマー時間のセット表示のとき、

Ⓛ ボタンを押します

➡Ⓛ ボタンを押すごとに“ AUTO ”が点灯／不点灯します。
※ オートリピートタイマーにするには、“ AUTO ”を点灯させ、リピートタイマーにするには“ AUTO ”を消しておきます。



エクササイズ機能の使い方

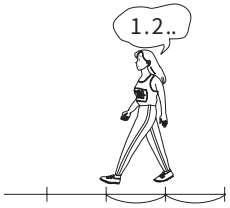
(時刻・カレンダーモードのときにⒸボタンを1回押してエクササイズモードにします。)
本機のエクササイズ機能は、一定の速度で歩いた(走った)時間を計測し、使用する人の歩幅、および年齢や体重から、そのとき消費したカロリー*・進んだ距離・歩数を算出するものです。*本機で求める消費カロリーは、厚生労働省のデータに基づいた計算式に準拠しています。

■ 計測の前にすること

準備1：自分の歩幅を求める

あらかじめ長さのわかっている距離を実際に歩き(走り)、そのときの歩数を距離で割って求めます。

例1)テニスコートの長辺(23.77m)を32歩で歩いた(WALK)
23.77(m)÷32(歩)＝0.743(m)　74(cm)
➡75(cm)



例2)400mトラック1周を268歩で走った(JOG)
400(m)÷268(歩)＝1.49(m)　149(cm)
➡150(cm)

準備2：個人データをセットする

使用する人の歩幅(上記"**準備1**"で求めたもの)、年齢、体重をセットします。

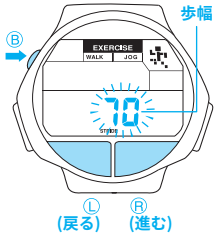
> 計測値が「0:00'00"00」以外のときは個人データはセットできません。このときは、エクササイズモードでⓁボタンを押し、計測を終了させてから、Ⓡボタンを押して計測値を「0:00'00"00」にします。

(1) 歩幅のセット

Ⓑボタンを約1秒間押します
➡「歩幅」が点滅します。

★このとき、Ⓡボタンを押すと歩幅が5cmずつ進み、Ⓛボタンを押すと5cmずつ戻りますので、歩幅を合わせます。いずれも押し続けると早く進みます。

※歩幅は40～190cmの範囲内で5cm単位でセットできます。



(2) 年齢のセット

歩幅セット後、

Ⓒボタンを押します
➡「年齢」が点滅します。

★このとき、Ⓡボタンを押すと年齢が進み、Ⓛボタンを押すと戻りますので、年齢を合わせます。いずれも押し続けると早く進みます。

※年齢は13～79才の範囲内でセットできます。13～19才は1才単位で、13それ以上は10才単位*(20才台は"20-"と表示)でセットします。
***例** 26才は"20-"、41才は"40-"とセットします。

※なお、13才未満は"13"、80才以上は"70-"としてください。



(3) 体重のセット

年齢セット後、

Ⓒボタンを押します
➡「体重」が点滅します。

★このとき、Ⓡボタンを押すと体重が1kgずつ進み、Ⓛボタンを押すと1kgずつ戻りますので、体重を合わせます。いずれも押し続けると早く進みます。

※体重は40～159kgの範囲内で1kg単位でセットできます。
※なお、40kg未満は"40"、160kg以上は"159"としてください。



(4) すべてのセットが終わりましたら、

Ⓑボタンを押します ➡点滅が止まり、セット完了です。

※セット表示のまま2～3分経過すると、自動的に点滅が止まりエクササイズモードの表示に戻ります。

エクササイズ機能の使い方

（時刻・カレンダーモードのときに Ⓒ ボタンを１回押してエクササイズモードにします。）
本機のエクササイズ機能は、一定の速度で歩いた（走った）時間を計測し、使用する人の歩幅、および年齢や体重から、そのとき消費したカロリー*・進んだ距離・歩数を算出するものです。*本機で求める消費カロリーは、厚生労働省のデータに基づいた計算式に準拠しています。

準備３：ペースを設定する

１歩あたりの速さ（ペース）を設定します。
※ このペースを「１歩」と換算して歩数および進んだ距離を算出します。

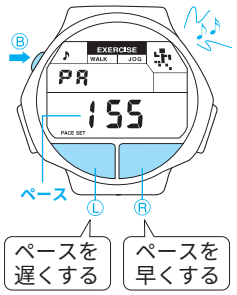
計測値が「0:00'00"00」以外のときはペース設定（変更）はセットできません。
このときは、エクササイズモードで Ⓛ ボタンを押し、計測を終了させてから、Ⓡボタンを押して計測値を「0:00'00"00」にします。



（1）Ⓒ ボタンを押して、ペース設定モードにします

（2）自分のペースを決める
➡ 計測時と同じペースで実際に歩き（走り）ます。

（3）ペース音を鳴らす
Ⓑ ボタンを押します
➡“ ♪ ”が点灯し、ペース音が鳴り出します。
※ 数字は１分あたりの歩数を示します。



（4）ペース設定
自分のペースと時計のペース音を比較して、
時計のペース音が早いとき ➡ Ⓛ ボタンを押します
時計のペース音が遅いとき ➡ Ⓡ ボタンを押します

※ それぞれのボタンを押すごとに５ずつ数字が進み（戻り）ます。
ペース音は１００～２００（歩／分）の範囲でセットできます。
※ ボタンを押してもペース音の速さが変わらないときは、エクササイズ計測中と思われますので、エクササイズモードに切り替えて計測値を「0:00'00"00」にしてください。

（5）ペース設定が終わりましたら、
Ⓑ ボタンを押します ➡“ ♪ ”が消え、ペース音が止まります。

（6）Ⓒ ボタンを４回押して、エクササイズモードに戻します

※ エクササイズ計測中にペース音を鳴らしたいときは、ペース音を鳴らしたまま（“ ♪ ”点灯のまま）Ⓒボタンを押してエクササイズモードに戻します。

■ エクササイズ計測のしかた

準備：時刻・カレンダーモードのときに、Ⓒ ボタンを１回押してエクササイズモードにします

運動の種類（歩く“ WALK ”／走る“ JOG ”）は、エクササイズ計測前（「0:00'00"00」表示のとき）」に選びます。エクササイズ計測を開始すると、運動の種類の切り替えはできませんのでご注意ください。

（1）運動の種類を決めます
Ⓡ ボタンを押します
➡ Ⓡ ボタンを押すごとにWALKとJOGが切り替わります
※“ **準備２** ”でセットした「歩幅」と合う運動の種類を選びます。

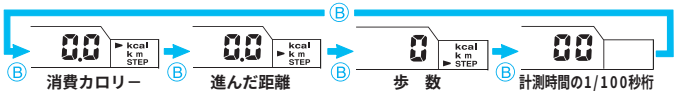


（2）計測を始める
Ⓛ ボタンを押します
➡ 表示右上のアニメが動き出し、下段に計測時間（時・分・秒）、時間上段に算出データ（消費カロリー／進んだ距離／歩数）または計測時間の1/100秒桁を表示します。



●算出データを見る

Ⓑ ボタンを押すごとに上段の表示内容が以下の順で切り替わります。



★ 計測時間は 1/100 秒単位で 23 時間 59 分 59 秒 99（24 時間計）まで表示します。24 時間を超えると、自動的に 0 に戻って計測し続けます。
★算出データの計測単位、計測範囲は以下のとおりです。それぞれ計測範囲を超えると 0 に戻って計測を続けます。

（消費カロリー：0.1kcal 単位／ 0.0 ～ 9999.9kcal
進んだ距離：0.1km 単位／ 0.0 ～ 99.9km
歩　　数：1 歩単位／ 0 ～ 99999 歩）

エクササイズ機能の使い方

（時刻・カレンダーモードのときにⒸボタンを１回押してエクササイズモードにします。）
本機のエクササイズ機能は、一定の速度で歩いた（走った）時間を計測し、使用する人の歩幅、および年齢や体重から、そのとき消費したカロリー*・進んだ距離・歩数を算出するものです。*本機で求める消費カロリーは、厚生労働省のデータに基づいた計算式に準拠しています。

●ペース音について

計測中に“ **準備 3** ”で設定したペース音を鳴らすことができ、歩く（走る）速さを確認しながら運動できます。
※ 本機は、このペース音１回を１歩として換算し、歩数を算出します。

★ ペース音を鳴らして計測するには

➡ ペース設定後、ペース音を鳴らしたまま、エクササイズモードに戻します。

（ペース音ONのとき計測を開始すると、計測時間が**毎分００～３０秒の間**はペース音が鳴ります。ただし、計測値が１時間を超えると、ペース音は 鳴りません。
※計測するときにいつもペース音 ON（“ ♪ ”点灯）にしておくと、電池が消耗し、寿命が短くなりますのでご注意ください。）

★ 計測の途中でペース音を止めるには

➡ 計測中にⒸボタンを押してペース設定モードに切り替えてから、Ⓑボタンを１回押します。（“ ♪ ”マークが消えます）

●途中経過を止めて見るには（スプリット計測）

計測中にⓇボタンを押します ➡ 計測は続けたまま、表示が止まります。

※ このとき、“ SPLIT ”が点灯し、上段は自動的に計測時間の 1/100 桁表示になります。
算出データを見るときはⒷボタンを押します。
※ スプリット表示を解除するには、もう一度Ⓡボタンを押します。

●計測を一時中断するには

計測中にⓁボタンを押します ➡ 計測を中断し、表示が止まります。

※ 計測を再開するときは、もう一度Ⓛボタンを押します。

（3）計測を終える **Ⓛボタンを押します**



（ストップ）Ⓛ　Ⓡ（リセット）

■ 消費カロリーについて

本機で計測・表示する消費カロリーは、「**総消費カロリー**」です。これは、安静状態のときに消費される「**安静時代謝量**」と、付加運動（実際に体を動かしたとき）により消費される「**純増消費カロリー**」との和（＝一般にいう「消費カロリー」）のことです。
また、本機の消費カロリー表示の数値は、男性の場合を想定して計算していますので、女性の方がお使いのときは、表示数値から５%程度少なめに見てください。

総消費カロリー			
安静時代謝量（安静状態のときに消費するカロリー）			**純増消費カロリー**（体を動かすことによって消費するカロリー）
基礎代謝量（生命を維持するために最低限必要なカロリー）			

ライト点灯について

本機の表示部にはEL（エレクトロルミネッセンス）パネルが内蔵されており、暗いときに表示を明るくして見ることができます。また、アラームなどの電子音報音に合わせて文字板を発光させることもできます。

■ ボタンを押して発光させる

どのモードのときでも、Ⓐボタンを押すと約2秒間文字板が発光します。

■ 電子音報音に合わせて発光させる

時刻・カレンダーモードのとき、Ⓛボタンを約1秒間押すごとにライトON
約１秒間押すごとにライトON（✲点灯）／OFFが切り替わります。

※ ライトON（✲点灯）にしておくと、電子音報音に合わせて文字板が発光します。
※ 電子音報音（発光）のタイミングについては各機能の項目をご覧ください。



＜ご注意＞

- 直射日光下では、発光が見えにくくなります。
- 発光中にいずれかのボタンを押したり、アラームなどが鳴り出すと発光を中断します。
- 発光中に時計本体より音が聞こえることがありますが、これはELパネルが点灯する際の振動音であり、異常ではありません。