バッテリーマークについて

電池が消耗すると、バッテリーマーク“▬”が点滅します。



＜注意事項＞

- “▬”点滅中でもライト、アラーム、電波受信は行なえます。ただし、電池消耗を防ぐため、“▬”点滅中はこのような操作はおひかえください。
- “▬”が点滅するときは、お早めに電池交換されることをおすすめします。

ライト点灯機能について

どのモードでもⓁボタンを押すと文字板が約３秒間発光し、暗いところでも表示を見ることができます。



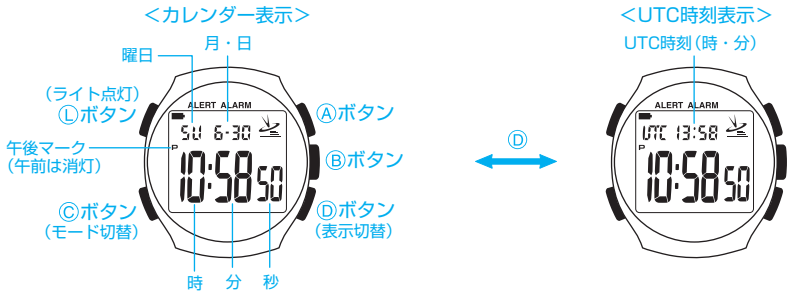
〈注意事項〉

- 直射日光下では発光が見えにくくなります。
- 発光中にアラームなどの電子音が鳴ると、発光を中止します。
- 発光中に時計本体より音が聞こえることがありますが、これは発光のためELパネルが振動するときの音で、異常ではありません。

操作のしくみと表示の見方　※機種により形状は異なります。

Ⓒボタンを押すごとに、以下の順でモードが切り替わります。

時刻モード



★曜日の見方

SU：日　MO：月　TU：火　WE：水　TH：木　FR：金　SA：土

★表示切替について

Ⓓボタンを押すごとに表示内容が切り替わります。

★UTC時刻について

UTCとは協定世界時のことで、Universal Time Coordinatedの略です。本機では、UTC時刻を24時間制で表示します。

※ UTC時刻はホームタイムに連動して表示されます。

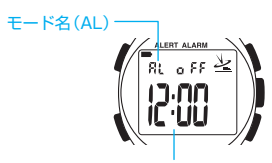
Ⓒ

タイムゾーンモード



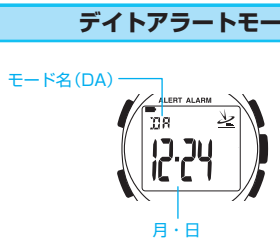
Ⓒ

アラームモード



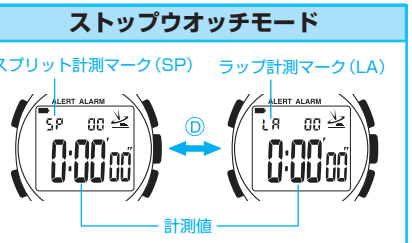
Ⓒ

デイトアラートモード



Ⓒ

ストップウオッチモード



Ⓒ

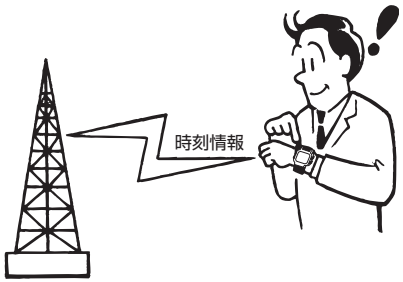
電波時計について

■ 電波時計とは

正確な時刻情報〔日本標準時〕をのせた標準電波を受信することにより、正しい時刻を表示する時計です。
本機は長波標準電波 JJY（60kHz）を受信します。

★標準時とは

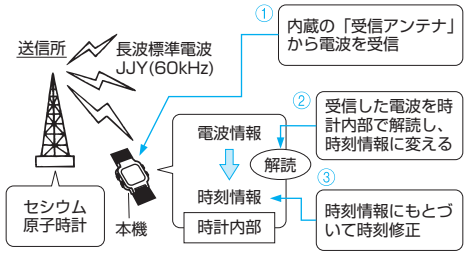
日本の時刻のもとになるもので、テレビの時報などに利用されています。
この標準時は「セシウムビーム型原子周波数標準器」等により制御されています。



■ 標準電波

標準電波は独立行政法人通信総合研究所（CRL）が運用しており、佐賀県と福岡県の境にあるはがね山の標準電波送信所から送信されています。

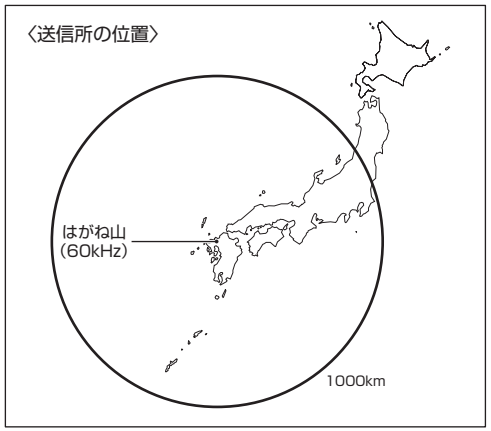
この標準電波は、ほぼ24時間継続して送信されていますが、保守作業や雷対策等で一時送信が中断されることもあります。



■ 電波の受信範囲の目安

条件の良いときは、送信所からおよそ1,000km離れた場所でも受信することができます。

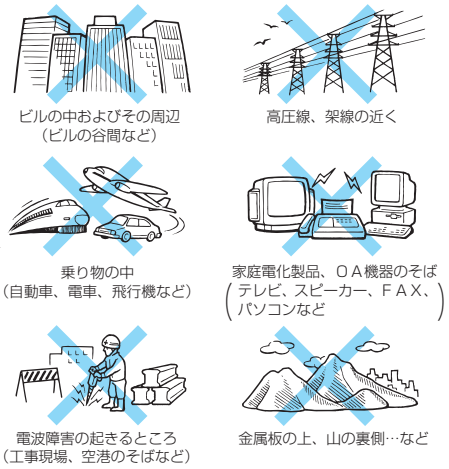
※ただし、約500kmを越えると電波が弱くなりますので、受信しにくくなることがあります。
また、受信範囲内であっても、地形や建物の影響を受けたり、季節や時間帯（昼・夜）などによって受信できないことがあります。



■ 使用場所について

電波は、以下のような場所では受信しにくくなりますので、このような場所を避けて受信を行なってください。

※電波受信については、ラジオやテレビと同じようにお考えください。



受信がうまくいかないときは、上記のような場所から離れ、受信状況の良いところで再度受信してみてください。

■ 受信方法について

受信方法には、以下の２種類があります。
1 自動受信（午前３時に自動受信します）
2 手動受信（ボタンを押して手動受信します）

※工場出荷時には、自動受信を行なうようにセットされていますので、電波を受けるのに適した環境であれば、自動的に受信を行ない、正確な時刻を保ちます。

●受信前の準備

受信しやすくするために、本機を腕からはずし、時計上部（12時位置）のアンテナを電波送信所方向に向けます。

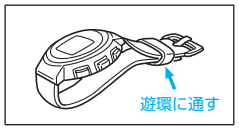


●時計上部が電波送信所方向（「■電波の受信範囲の目安」参照）に対してまっすぐ向いていないと、受信しにくくなります。
●受信中、時計を動かさないようにしてください。

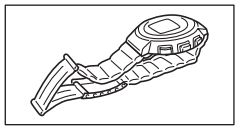
●受信感度を上げるために

電波時計の受信感度を上げるために、腕からはずしたときは下図のようにできるだけ表示面を上にして置いてください。

〈樹脂バンドの場合〉



〈金属バンドの場合〉



●受信時間は？

受信時間はおよそ２～５分です。

●手動受信

時刻モードのとき

Ⓓ ボタンを約３秒間押し続けます



確認音が鳴り、受信を開始します。
受信中は、受信マーク“⏬”が点滅します。

★受信を中止するときは

Ⓓ ボタンを約３秒間押します

★受信が成功すると

成功した時点で受信を終了し、時刻を修正します。
※受信マーク“⏬”が点灯します。

★受信が失敗すると

時刻修正は行ないません。
※受信マーク“⏬”は点灯しません。

●受信マーク

受信が成功すると、受信マーク“⏬”が３日間点灯します。



■ 電波受信のオン／オフ

1. タイムゾーンモードにする

時刻モードのとき

Ⓒ ボタンを押します

タイムゾーンモードに切り替わります。



2. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約３秒間押し続けます

時差が点滅します。



3. 自動受信切り替えにする

Ⓒ ボタンを押します

onまたはoFFが点滅します。



4. 切り替える

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します



Ⓐ または Ⓓ ボタンを押すごとに、オンとオフが切り替わります。

5. 切り替えを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※電波受信のオン／オフで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

■使用場所の設定のしかた

お使いになる地域の時差をセットします。
本機は工場出荷時および電池交換後は「時差＝9h（日本）」に設定されております。
※設定が異なるときは、以下の操作でセットします。

●時差のセット

1. タイムゾーンモードにする

時刻モードのとき

Ⓒ ボタンを押します

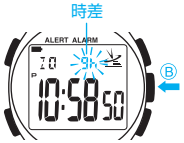
タイムゾーンモードに切り替わります。



2. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約３秒間押し続けます

時差が点滅します。



3. セットする

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに戻ります。



※押し続けると早送りします。
※時差は−12h～12hの範囲で、１時間ごとにセットできます。

4. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※時差のセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

■時差一覧表

時差	同一標準時の都市	時差	同一標準時の都市
−12		±0	ロンドン、ダブリン
−11	パゴパゴ	+1	パリ、ローマ、マドリード、フランクフルト
−10	ホノルル、パペーテ	+2	カイロ、エルサレム、アテネ、ヘルシンキ、ベイルート
−9	アンカレジ、ノーム		
−8	ロサンゼルス、サンフランシスコ、ラスベガス、シアトル	+3	ジェッダ、クウェート、モスクワ
		+4	ドバイ、アブダビ
−7	デンバー、エルパソ、エドモントン	+5	カラチ
−6	シカゴ、ヒューストン、ダラス、メキシコシティ	+6	ダッカ
−5	ニューヨーク、モントリオール、マイアミ、ボストン	+7	バンコク、ジャカルタ、ハノイ
		+8	香港、シンガポール、クアラルンプール、北京、台北、マニラ
−4	カラカス、サンティアゴ		
−3	リオデジャネイロ、サンパウロ、ブエノスアイレス	+9	東京、ソウル、平壌
		+10	シドニー、グアム
−2		+11	ヌーメア、ポートビラ
−1	アゾレス諸島	+12	ウェリントン、クライストチャーチ
±0	<グリニッジ標準時>		

※この表は2001年12月現在作成のものです。
※時差はグリニッジ標準時（世界協定時：UTC）を基準としたものです。

■サマータイムの設定／解除

1. タイムゾーンモードにする

時刻モードのとき

Ⓒ ボタンを押します

タイムゾーンモードに切り替わります。



2. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約３秒間押し続けます

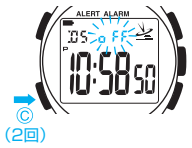
時差が点滅します。



3. サマータイム切り替えにする

Ⓒ ボタンを２回押します

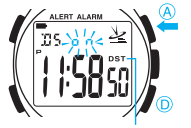
onまたはoFFが点滅します。



4. セットする

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

ⒶまたはⒹボタンを押すごとに、オンとオフが切り替わります。
※オンにするとDSTマークが点灯して、通常の時刻より１時間早まります。



5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※サマータイムのセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

サマータイムとはDST（Daylight Saving Time）とも言い、通常の時刻から１時間進める夏時間制度のことです。
サマータイムの採用時期は国や地域により異なりますし、採用していないところもありますのでご注意ください。

■受信に関するご注意

- 自動受信はどのモードのときでも行なわれます。
- 受信中にボタン操作を行なっても、受信し続けます。
- 受信は送信されている電波の届く範囲内で行なってください。
  ただし、電波の届く範囲内でも、地形や建物の影響を受けたり、季節や時間帯（昼・夜）などによってうまく受信できないことがあります。
- 電波障害により、誤った信号を受信することがあります。そのときは、再度受信を行なってください。
- 本機は日本で送信されている電波に合わせて設定されていますので、日本国外および日本の電波が届かない地域では通常の時計としてご使用ください。
- 電波受信を行なわないときは、月差±20秒以内の精度範囲で動きます。
- 極度の静電気により、誤った時刻を表示することがあります。
- 受信中にアラームが鳴ると、受信を一時中断します。報音終了後、受信を再開します。

■こんなときには

手動受信ができない

原因：時刻モード以外のときは、手動受信はできません。
電波受信の設定がoFFのときは、手動受信はできません。

処置：手動受信は時刻モードで行なってください。
「■電波受信のオン／オフ」をご覧になり、電波受信の設定をonにしてください。

「受信On」に設定しているのに“”マークが消えている

原因：“”マークは受信が成功し、時刻修正を行なったときに３日間点灯します。
“”マークが消えているときに、一日に一度も受信に成功していない場合は“”マークは点灯しません。

処置：電波の届く場所で使用しているかを確認して、受信を行なってください。
「受信成功」しやすい環境で使用してください。
また、手動で時刻修正をすると、“”マークは消えます。

電波受信をしても時刻が合わない

原因：サマータイム設定がonになっているか、時差の設定が「9h（日本）」以外になっていませんか。

処置：１時間進んでいるとき（DSTマーク点灯）はサマータイム設定がonになっています。
また、大きく違っているときは時差の設定が「9h（日本）」以外になっている可能性があります。
サマータイム設定については「■サマータイムの設定／解除」、時差設定については「■使用場所の設定のしかた」をご覧になり、正しく合わせてください。

アラームの使い方　Ⓒ ボタンを押して、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、セット時刻になると 30 秒間の電子音で知らせてくれます。

■アラームのセット

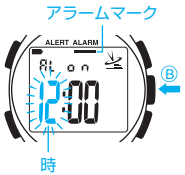
1. セット状態にする

アラームモードのとき

Ⓑ ボタンを約 3 秒間押し続けます

「時」が点滅します。

※アラームマークが点灯します。



2.「時」をセットする

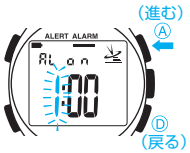
Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに 1 つずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに戻ります。

※押し続けると早送りができます。

※「時」のセットのとき午前／午後(P)および24時間制(24)にご注意ください。

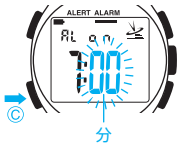
※基本時刻を 24 時間制表示にしているときは、アラーム時刻も 24 時間制表示となります。



3.「分」のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

「分」が点滅します。

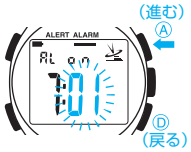


4.「分」をセットする

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに 1 つずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに戻ります。

※押し続けると早送りができます。



5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※アラームのセットで表示を点滅させたまま 2 ～ 3 分すると、自動的に点滅が止まり、アラーム表示に戻ります。

●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。

■アラームのオン／オフ

アラームモードのとき

Ⓓ ボタンを押します

押すごとにアラームのオンとオフが切り替わります。

※オンにするとアラームマークが点灯します。



デイトアラート機能の使い方　Ⓒボタンを押して、デイトアラートモードにします。

デイトアラート機能は、誕生日など設定した月日になるとアラートマークが点滅して知らせてくれます。

※工場出荷時は、あらかじめ 12 月 24 日でセットされています。

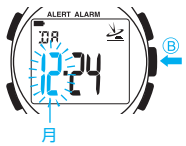
■デイトアラートのセット

1. セット状態にする

デイトアラートモードのとき

Ⓑ ボタンを約 3 秒間押し続けます

「月」が点滅します。

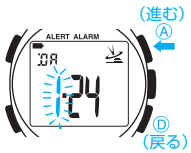


2.「月」をセットする

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに 1 つずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに戻ります。

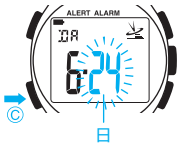
※押し続けると早送りができます。



3.「日」のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

「日」が点滅します。

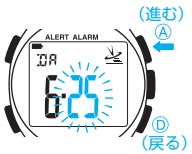


4.「日」をセットする

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに 1 つずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに戻ります。

※押し続けると早送りができます。



5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※デイトアラートのセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まり、デイトアラート表示に戻ります。

■設定した月日になると

時刻モードのカレンダーと設定した月日が一致すると、どのモードでもアラートマークが点滅して知らせてくれます。

※他の月日に設定を変更すると、点滅が止まります。



ストップウオッチの使い方

Ⓒボタンを押して、ストップウオッチモードにします。

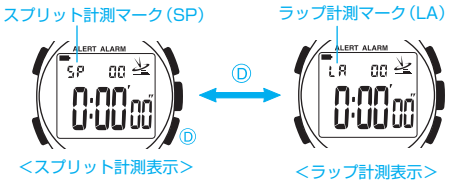
ストップウオッチは1/100秒単位で99時間59分59秒99（100時間計）まで計測できます（計測範囲を超えると、計測値が0にリセットされます）。
計測は通常計測、積算計測、スプリットタイム（途中経過時間）計測、1着・2着同時計測、ラップ計測ができます。

■表示切替について

ストップウオッチモード（計測リセット状態）のとき

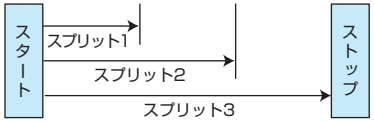
Ⓓ ボタンを押します

Ⓓボタンを押すごとにスプリット計測表示とラップ計測表示とが切り替わります。



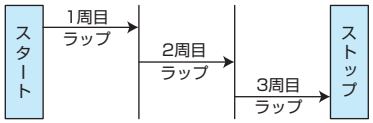
●スプリットタイムとは

スタート地点から任意の地点までの経過時間のことです。
例：マラソンの10Km地点まで走ったときのタイム。



●ラップタイムとは

任意の区間（周回競技では1周分）を進むのに要する時間のことです。
例：陸上、モータースポーツなどの周回競技での1周あたりのタイム。



■計測のしかた

- Ⓐボタンを押すごとに、計測がスタート／ストップします。
- 計測がストップしているときにⒹボタンを押すと、0時間00分00秒00（リセット表示）になります。
- 計測中にⒹボタンを押すと、スプリットタイム／ラップタイムを計測します（表示は止まりますが、内部では計測を続けています）。



●通常の計測

Ⓐ スタート → Ⓐ ストップ → Ⓓ リセット

<積算計測>

ロスタイムがある場合は、ストップ後リセットせずにⒶボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

●スプリットタイム計測…スプリット計測表示(SP)

Ⓐ スタート → Ⓓ スプリット計測 → Ⓓ スプリット解除 → Ⓐ ストップ → Ⓓ リセット

●1着・2着同時計測…スプリット計測表示(SP)

Ⓐ スタート → Ⓓ 1着ゴール（1着タイム表示） → Ⓐ 2着ゴール → Ⓓ 2着タイム表示 → Ⓓ リセット

●ラップタイム計測…ラップ計測表示（LA）

Ⓐ スタート → Ⓓ ラップ計測（1周目ラップ表示） → Ⓓ ラップ解除 → Ⓓ ラップ計測（2周目ラップ表示） → Ⓓ ラップ解除 → Ⓐ ストップ（最終ラップ表示） → Ⓓ リセット

時刻・カレンダーの合わせ方

以下の操作は、時刻モードで行ないます。

時刻とカレンダーは、「電波受信オン」にしておくと自動的に正しく修正されますので、通常は修正する必要はありません。電波受信ができないときや、「電波受信オフ」にしてあるときなどは、ここで説明する操作にしたがって合わせてください。

■セットのしかた

1. セット状態にする

時刻モードのとき、

Ⓑ ボタンを約3秒間押し続けます

12hまたは24hが点滅します。



2. 12/24時間制を選ぶ

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

ⒶまたはⒹボタンを押すごとに、12時間制表示と24時間制表示が切り替わります。



3.「秒」のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

「秒」が点滅します。



4.「秒」を合わせる

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

「00秒」からスタートします。

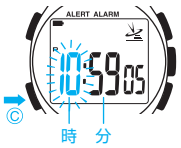


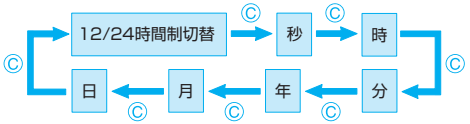
※秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは1分繰り上がって「00秒」になります（時報は「時報サービス117番」が便利です）。

5. 切り替える

Ⓒ ボタンを押します

Ⓒボタンを押すごとに、セット箇所（点滅箇所）が以下の順で移動します。



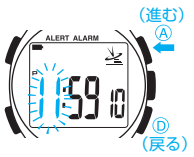


6. セットする

Ⓐ または Ⓓ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに戻ります。

※押し続けると早送りができます。



Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を移動させ、Ⓐ または Ⓓ ボタンを押してセットする操作を繰り返します。

※「時」のセットのとき、午前／午後（P）および24時間制（24）にご注意ください。
※「年月日」は西暦で2001年1月1日～2098年12月31日までセットできます。
※曜日は年月日を合わせると自動的にセットされます。

7. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※時刻・カレンダーのセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

★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、電池交換時以外は修正不要です。