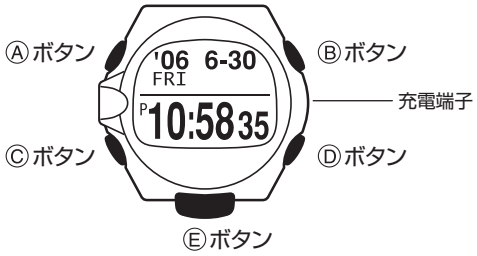
基本的な使い方

■各部の名称と表示の見方

※ 表示例を見やすくするために、ドット表示を使用しておりませんので、表示位置が多少異なる場合があります。

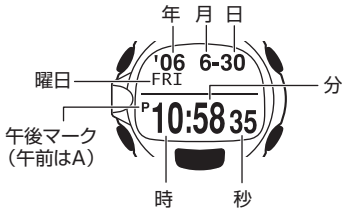
●時計本体



★GPS 測位

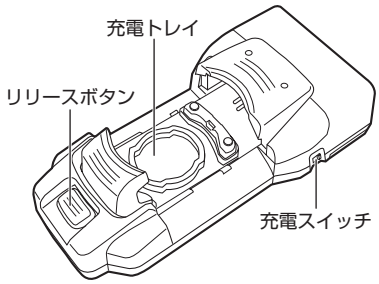
Ⓔ ボタンは GPS 測位のスタート／ストップボタンです。自動時刻補正のときやGPSを使ったストップウオッチ計測を行なうときは、時刻モードで Ⓔ ボタンを約 1 秒間押して GPS 測位をスタートさせます。
また、計測後は、もう一度時刻モードに戻してから Ⓔ ボタンを押して、GPS 測位をストップさせます。

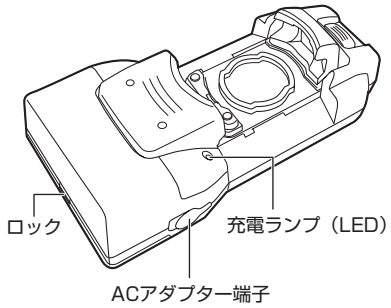
- **時刻モード（時刻・カレンダー表示）**

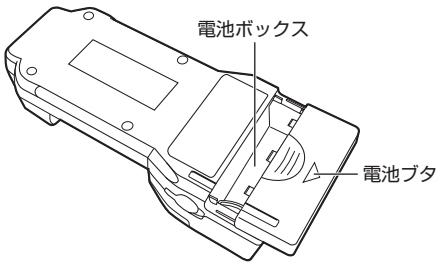


液晶表示部に「表示用シール（保護シール）」が貼り付けられている場合には「表示用シール（保護シール）」を取り外してください。

●充電器







■オートディスプレイオフ機能

オートディスプレイオフ機能とは、本機を使用していないときに表示を消して、節電する機能です。

- **オートディスプレイオフ機能が働くのは**

・60 分間ボタン操作がないとき。
・60 分間本機を動かさないとき。
※ 本機に内蔵されたオート EL バックライト用の傾斜センサーで動きを感知しています。

- **オートディスプレイオフ機能を解除するには**

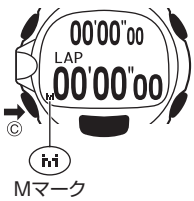
・いずれかのボタンを押します。
※ 動かすことによる傾斜センサーでは解除されません。

■操作音のオン／オフ

モード切り替え時などに鳴る操作音を鳴らなくすることができます。
セット中（表示点滅）以外のどのモードのときでも

Ⓒ ボタンを約 1 秒間押します

➡確認音が鳴り、操作音のON/OFFが切り替わります。
※ 操作音を OFF にしているときは、M マークが点灯します。
※ Ⓒ ボタンを押したときに、モードも切り替わりますので、ご注意ください。
※ 操作音が OFF でも、アラーム音、時報音、タイマーのタイムアップ音は鳴ります。



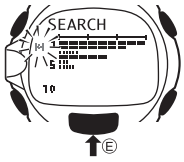
■GPS による時刻補正

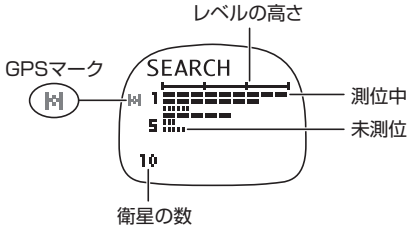
GPS 測位（GPS 衛星からの電波受信）をすることにより、同時に時刻情報を読み込み、時刻・カレンダーを補正します。
※ GPS 衛星からの電波を受信できない場所でお使いの場合は、「初期設定の仕方」をご覧になり、時刻・カレンダーを合わせてください。

〈時刻モードでは〉

Ⓔ ボタンを約 1 秒間押し続けます

※ GPS マーク（M）が点滅します。
※ GPS 測位を途中で中止する場合は、もう一度 Ⓔ ボタンを押します。
※ 測位時間は通常 1 ～ 2 分ですが、最大 5 分間受信しても測位できないときは、「TIME OUT」を表示して、計測を中止します。
※ サマータイム（DST）は自動設定されませんので、「初期設定の仕方」をご覧になり、設定してください。





ご購入後、GPS を受信しやすくするために、年を手動で合わせてください。
※ 月日、時刻まで合わせると、より早く受信ができます。
※ 手動による年月日、時刻の合わせ方は「初期設定の仕方」をご覧ください。

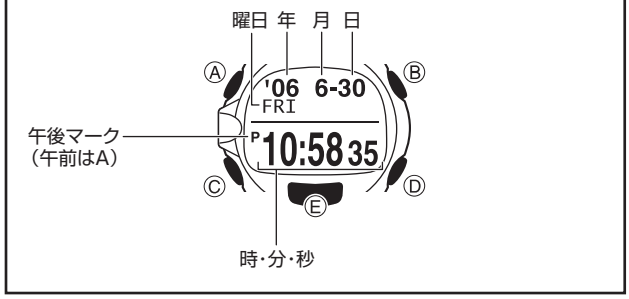
■ モード切替え

Ⓒ ボタンを押すごとにモードが切り替わります。

※ ガイドモード、リコールモード、アラームモードで2～3分間ボタン操作をしないと、自動的に時刻モードに戻ります。

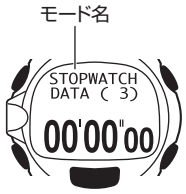
時刻モード

時刻･カレンダーを表示します。



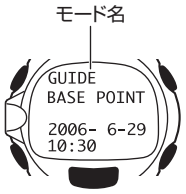
ストップウオッチモード

距離や速度、時間を計測します。



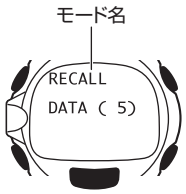
ガイドモード

現在地から目的地までの距離と方向が分かります。



リコールモード

メモリーしたストップウオッチデータを見られます。



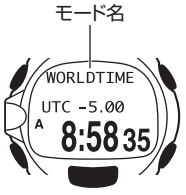
タイマーモード

減算計測ができます。



ワールドタイムモード

141都市、38タイムゾーンの時刻が分かります。



アラームモード

アラーム時刻や時報のオン／オフをセットします。



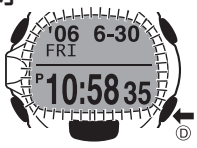
■ ライト点灯について

表示照明用にEL（エレクトロルミネッセンス）パネルを使用しています。

●ボタンを押して点灯させる　～手動点灯～

どのモードのときでも

Ⓓ ボタンを押します



※ ライトが約 1.5 秒間点灯します。
※ オートライト OFF のときも Ⓓ ボタンを押すと点灯します。

●時計を傾けて点灯させる　～オートライト機能～

オートライト機能では、どのモードのときでも、ボタンを押さずに時計を傾けるだけでライトが約 1.5 秒間点灯します。

時刻モードのとき

Ⓓ ボタンを約 1 秒間押します



※ オートライトオンマーク（ ）が点灯します。
※ オートライトオンのとき、Ⓓ ボタンを約 1 秒間押し続けるとオートライトオフ（オートライトオンマーク消灯）に戻ります。

〈ライトを点灯させる〉



※ オートライト機能を使用するときは、時計を「手首の外側」にくるようにつけてください。
※ 文字板の左右（3時－9時方向）の角度を± 15°以内にしておいてください。15°以上傾いていると点灯しにくくなります。

〈EL ライト点灯についての注意〉

- 直射日光下ではライト点灯が見えにくくなります。
- ライト点灯中にボタン操作を行なうと点灯を中断します。
- ライト点灯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。

〈オートライトご使用時の注意〉

- オートライトが作動するのは、オートライトオンにしてから約60分間です。それ以降は電池消耗防止のため、自動的にオートライトオフになります。
  ※ オートライトが点灯中は 60 分経過しても自動的に解除されません。
  ※ 引き続きオートライトを作動させたいときは、再度Ⓓ ボタンを約1秒間押し続けてオートライトオンマークを点灯させてください。ただし、オートライトを頻繁に使用すると電池持続時間が短くなりますのでご注意ください。
- 時計を傾けたとき、ライトの点灯が一瞬遅れることがありますが異常ではありません。
- ライト点灯後、時計を傾けたままにしておいても、点灯は約 1.5 秒間のみとなります。
- 時計を「手首の内側」につけていたり、腕を振ったり、腕を上にあげたりしても点灯することがあります。オートライトを使用しないときは必ずオフにしておいてください。
  ※ 時計を「手首の内側」につけるときはできるだけオートライトをオフにしてご使用ください。
- 静電気や磁気などでオートライトが動作しにくくなり、点灯しないことがあります。このときはもう一度水平状態から傾けなおしてみてください。なお、それでも点灯しにくいときは、腕を下からふりあげてみると点灯しやすくなります。

本機を振ると「カラカラ」と音がすることがあります。これはオートライト機能のためのスイッチ（金属球）が内部で動くための音で、故障ではありません。

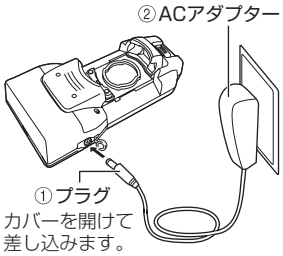
充電の仕方

はじめてお使いになるときや、「LOW BATTERY」というメッセージが表示されたときは、次の方法で時計を充電してください。

●AC アダプターで充電する場合

ACアダプターのプラグを充電器のACアダプター端子に接続し、コンセントに差し込みます。

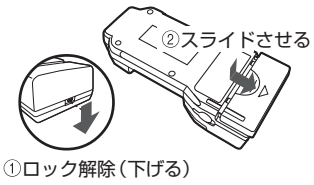
※ ACアダプターは日本国内専用です。
※ 充電端子の汚れは乾いた布等で拭いてください。
※ ACアダプターのプラグが充電器のACアダプター端子に接続されている場合は、電池からの充電は出来ません。



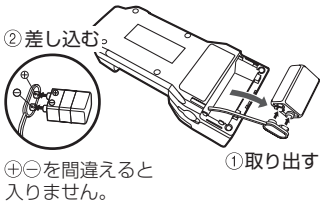
●電池で充電する場合

006P型（9V）のアルカリ電池〈6LR61〉を使用します。

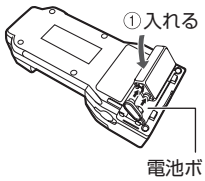
1 ロックを解除し、電池ブタを開けます。



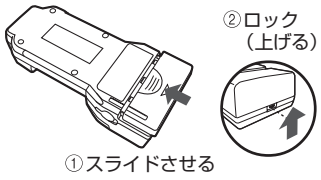
2 電池を接続します。



3 電池を電池ボックスに入れます。



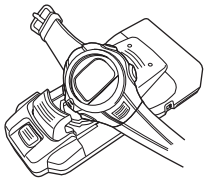
4 電池ブタを閉めて、ロックします。



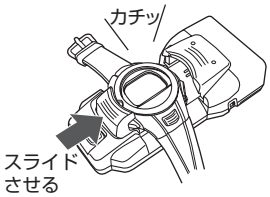
●充電を開始する

1 時計を充電器のトレイに乗せます。

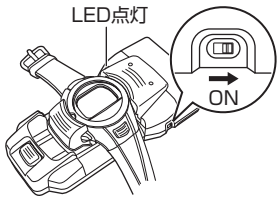
※ 時計をトレイにしっかりはめ込んでください。



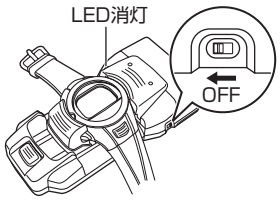
2 時計本体を充電器にセットします。



3 充電スイッチをオンにします。

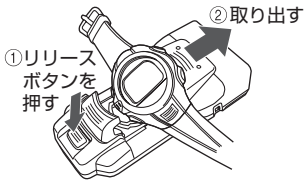


4 LED が消灯したら、スイッチをオフにします。



5 時計を取りはずす。

※ リリースボタンを押したときにトレイが勢いよく戻りますので、指を挟まないようにご注意ください。



《ご注意》

- 時計を充電器にセットしますと、不安定になりますのでご注意ください。
- 時計本体が充電器にセットされた状態でLED が点滅したときは、一度充電スイッチをオフにしてから、再びオンにしてください。

●充電時間について

充電時間は時計本体の二次電池が完全に放電した状態からフル充電まで、約３時間です。

● １個のアルカリ電池< 6LR61 >で充電できる回数

充電池が完全に放電された状態で約５回のフル充電ができます。

※ マンガン電池は使用できません。
※ 時計を充電器からはずした後、充電器のスイッチを ON にしたときに LED が点滅している場合は、まだ充電できます。
※ 充電器のスイッチをONにしたのにLEDが点滅しない場合は、アルカリ電池が空になっている可能性がありますので、もう一度新しい電池で充電してください。

●充電池持続時間について

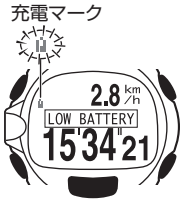
- 時刻表示のみの場合：７～ 11 日
- GPS 計測を連続して使用した場合

※ 使用環境により異なります。
「NORMAL」：約 2.0 時間
「LOW POWER」：約 4.3 時間
※ ただし、充電／放電を繰り返すと持続時間が短くなります。

●充電残量について

充電残量が低下すると充電切れ予告として充電マークが点灯します。
さらに低下すると充電マークが点滅して、「LOW BATTERY」と表示し、以下のようになります。

充電マーク点灯：測定したデータは保存できます。
充電マーク点滅：ストップウオッチは強制的にリセットされ、データは保存されます。



※ 充電マークが点灯／点滅のときは、GPS受信、ストップウオッチ計測、リコール機能のデータ消去、ガイド機能の目的地編集・削除、コントラスト調整は制限されます。

●充電池の寿命について

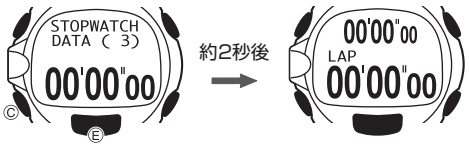
時計本体に内蔵されている充電池は、300 回の充放電で電池容量が70% になります（使用環境により異なります）。

●取り扱いについて

- 時計本体の充電端子は、常にきれいにしておいてください。汚れていると、接触不良の原因となります。充電する前に、乾いた布やティッシュペーパーなどで乾拭きしてください。
  また、針金などの金属を端子に接触させないでください。
- 低温下では、充電池の性能が低下したり、「LOW BATTERY」メッセージが早めに表示されることがあります。
- 充電器の充電可能温度範囲は、５～35℃（充電器温度）です。
- ACアダプターは必ず付属のACアダプターをご使用ください。それ以外の AC アダプターは使用しないでください。
- ACアダプターは表示された電源電圧以外で使用しないでください。火災・故障・感電の原因となります。
- 充電中にエラーが起こったときは、LEDが点滅します。このときは、一度充電スイッチをオフにしてからもう一度オンにしてください。もし、充電スイッチを入れ直しても点滅するときは、お買い求めの販売店またはカシオテクノ修理相談窓口にお問い合わせください。
- ACアダプターの電源コードを傷つけたり、破損したりしないでください。また、重い物を乗せたり、加熱したりしないでください。電源コードが破損し、火災・事故・感電の原因となります。
- 濡れた手でACアダプターを抜き差ししないでください。感電の原因となります。
- タコ足配線をしないでください。火災・故障・感電の原因となります。
- 万一、ACアダプターの電源コードが傷んだら（芯線の露出・断線など）、お買い求めの販売店またはカシオテクノ修理相談窓口に修理をご依頼ください。そのまま使用すると火災・故障・感電の原因となります。
- 充電中、AC アダプターは若干熱を持ちますが、故障ではありません。
- ご使用にならないときは、ACアダプターをコンセントから必ずはずしてください。
- ACアダプターの上にテーブルクロス、じゅうたん、布団、クッションなどをかけたまま充電しないでください。内部に熱がこもり火災の原因となることがあります。

ストップウオッチの使い方

ストップウオッチモードに切り替えるには、時刻モードのときにⓒボタンを 1 回押します。



GPS を使用した計測を行なうときは、ストップウオッチモードに切り替える前にⒺボタンを約1秒間押してGPS 測位を開始しておきます。
※ GPS が測位されると、確認音が鳴り、「FIX」と表示されます。
※ GPS の測位中は GPS マーク（ ）が点滅から点灯になります。

●主な機能

〈計測機能〉

計 測 単 位 : 1/100 秒
計 測 範 囲 : 23 時間 59 分 59 秒 99（24 時間計）
※ 計測範囲を超えると、自動的に 0 に戻って計測を続けます。
距 離 計 測 : 999.99km（621.36mile）
※ 距離で表示される単位は km（キロメートル）と mile（マイル）を選ぶことができます（「初期設定の仕方」参照）。
速 度 計 測 : 0.0km/h ～ 40.0km/h（0.0mile/h ～ 24.9mile/h）
計 測 項 目 : ラップタイム、スプリットタイム、目標タイム差計測、距離差計測、走行距離、速度、ペース
※ 目標タイム差計測、距離差計測、走行距離、速度、ペースは GPS を使用した計測時。

〈メモリー機能〉

メモリー本数 : 50 本（1 本あたり最大 100 ラップ）
※ ラップタイムのカウントは 0 ～ 999 までです。
メモリー項目 : ラップタイム、スプリットタイム、走行時間、走行距離、平均ペース、ラップ内距離、ラップ内ペース
※ 走行距離、平均ペース、ラップ内距離、ラップ内ペースは GPS を使用した計測時。

●メモリーについて

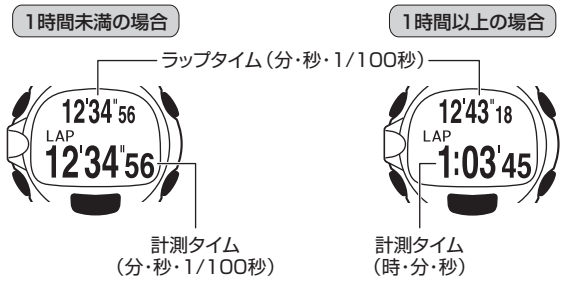


計測データは一時的に本体メモリーに保存され、計測終了後（リセット時）に保存用のフラッシュメモリーに記録します。
なお、すでに保存用のメモリーに 50 本記録されている場合は、データ保存時に「MEMORY FULL」を表示します。
この場合は、不要な保存データを消去してからデータ保存を行なってください。
※ データのクリアーについては、「メモリーの消去」をご覧ください。

●タイムシフト表示

計測開始から 1 時間未満は、分・秒・1/100 秒を表示し、1 時間以上は時・分・秒表示に切り替わります。

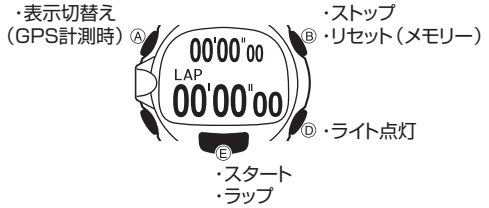
例）ラップタイム表示



距離の単位について
距離で表示される単位は km（キロメートル）と mile（マイル）を選ぶことができます（「初期設定の仕方」参照）。

■計測の仕方

計測の仕方は GPS の使用にかかわらず、同じです。
違いは表示内容とメモリー内容となります。
※ GPS を使用する場合は、使用前にフル充電することをお勧めします。



●通常計測

Ⓔ スタート → Ⓑ ストップ → Ⓑ リセット（メモリー）

＜積算計測＞

ロスタイムのあるときは、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。

●ラップタイム（途中経過時間）の計測

Ⓔ スタート → Ⓔ ラップ → Ⓔ ラップ → ⟆ → Ⓑ ストップ → Ⓑ リセット（メモリー）

メモリー確認

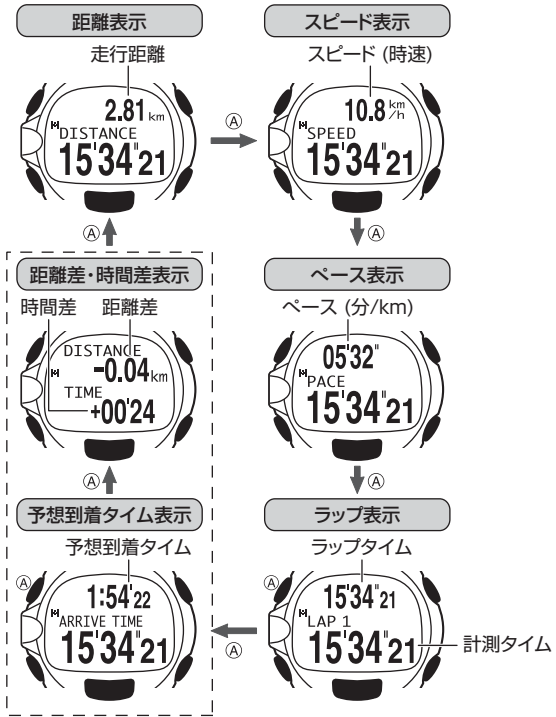
リセット時に計測データのメモリー確認メッセージが表示されます。Ⓐ ボタンを押して「YES」か「NO」を選び（「▶」を点灯）、Ⓔ ボタンを押します。
※「NO」の場合はメモリーされません。
※ データの記録には最大で 3 秒かかります。



■GPS を使用する計測について

●計測表示切替え

GPSを使用した計測では以下の計測表示を選んで運動することができます。
※ どの表示で計測しても、計測内容やメモリー内容は変りません。
※ 予想到着タイム表示と距離差・時間差表示は目標ペースがオンの場合に表示されます（「目標ペース設定」参照）。



●目標ペース設定

目標ペースは距離と時間を設定し、ストップウオッチ計測中に設定した距離になると電子音が鳴ります。

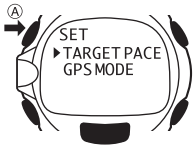
※ 目標ペースの設定は、ストップウオッチの計測がリセットされていないと設定できません。

目標ペース設定はストップウオッチモードで行ないます。

1 セット状態にする

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押し続けます

➡ メニュー画面になります。



2 設定項目を選ぶ

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡「TARGET PACE 」に「▶」を点灯させます。



3 目標ペースの設定に切り替える

「TARGET PACE」に「▶」が点灯しているときに

Ⓒ ボタンを押します

➡ 目標ペースの設定画面になります。

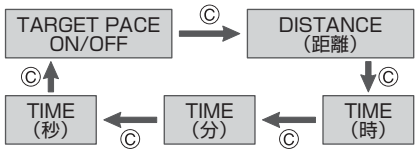


4 設定箇所を選ぶ

Ⓒ ボタンを押します

➡Ⓒ ボタンを押すごとに、以下の順で設定箇所が点滅しますので、設定したい箇所を選びます。





5 設定する

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡Ⓔ ボタンを押すごとに進み、Ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。



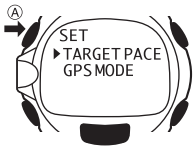
設定は

- TARGET PACEの設定は、ONとOFFが切り替わります。
- DISTANCE（距離）の設定は0.10～99.90km（0.10～62.00mile）の間で、Ⓔボタンを押すごとに0.1km（0.1mile）ずつ進み、Ⓑボタンを押すごとに0.1km（0.1mile）ずつ戻ります。
  ※フルマラソン（42.195km）とハーフマラソン（21.0975km）は「MARATHON」、「HALF」と表示されます。
- TIMEの時・分・秒の設定は0:00’01～23:59’59の間で、Ⓔボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓑボタンを押すごとに1つずつ戻ります。

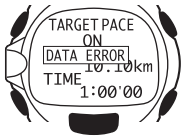
6 セット状態のメニュー画面に戻す

Ⓐ ボタンを押します

➡メニュー画面に戻ります。



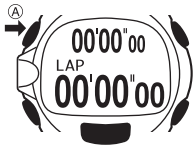
入力された距離と時間から速度を計算し、その速度が4～40km/h（2.5～24.9mile/h）を越える場合は、エラーメッセージを表示後、距離設定に戻ります。



7 ストップウオッチモードの画面に戻す

Ⓐ ボタンを押します

➡ストップウオッチの計測画面に戻ります。



●GPS を使用したストップウオッチ計測

- GPS 測位（GPS 衛星からの電波受信）ができる前にストップウオッチの計測を開始した場合は、ラップタイムのみを表示します。
- 計測スタート後にGPSの受信感度が悪くなり、GPSによる計測が困難になった場合は、メッセージを表示して次のようになります。
  ・走行タイムの計測は継続します。
  ・距離は走行距離の加算を中止します。
  ・速度とペースは「－－－」表示となります。
  なお、再度 GPS 測位ができた場合は、計測済みの走行距離に加算を開始します。

●GPS 測位時間（GPS 衛星からの電波受信）

通常は前回 GPS を捕捉したデータが記憶されていますので、約２分以内に新たなデータを測位できます。
もし、前回データが破損した場合や大幅な衛星の軌道修正があった場合など、最大５分間受信しても測位できないときは、「TIME OUT」を表示して、計測を中止します。

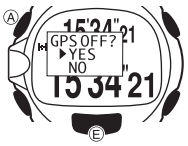
●GPS 測位自動オフ

- GPSの捕捉を始めても電波（信号）が受信できない場合は、「TIME OUT」を表示してGPSの捕捉を停止します。
  ・２分間何の電波も受信できない場合。
  ・電波は受信できるが５分間続けても受信内容が認識できない場合。



- 測位中にGPSからの電波が途切れた場合は、「SIGNAL WEAK」が点灯します。
  ・弱い電波を受信できるが、ストップウオッチが計測中の場合。
  ➡GPS の捕捉を続けます。
  ・弱い電波を受信できるが、ストップウオッチ計測が終了した場合。
  ➡２分間捕捉できない場合は「GPS OFF? YES/NO」と表示されますので、Ⓐ ボタンを押して「YES」か「NO」を選び（「▶」を点灯）、Ⓔ ボタンを押します。ただし、表示後１分間経っても選択されない場合は、YES または NO の選択されている方を実行します。（最初はYES）





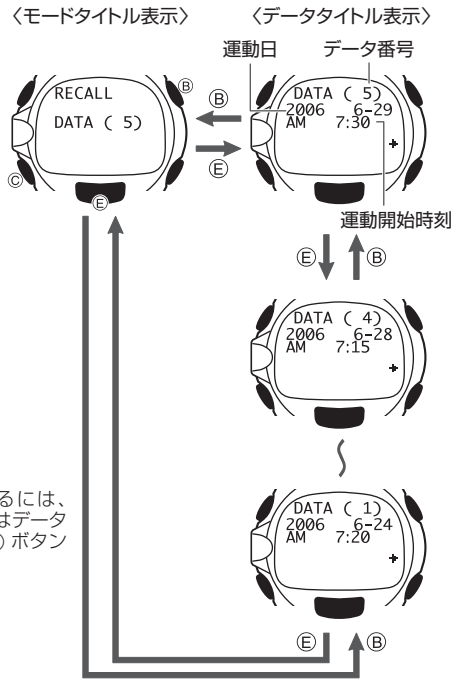
- GPS測位中でもストップウオッチの計測が終了している場合は、2分後に「GPS OFF? YES/NO」と表示されます。

メモリーの呼び出し

ストップウオッチ計測でメモリーしたデータはリコールモードで呼び出して見ることができます。
※ リコールモードに切り替えるには、時刻モードのときにⓒボタンを３回押します。

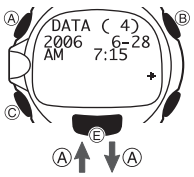
●データ番号を選ぶ

リコールモードに切り替えると、モードタイトル表示となります。
以後、Ⓔボタンを押すごとに新しい順にデータタイトルが表示され、Ⓑボタンを押すごとに戻ります。

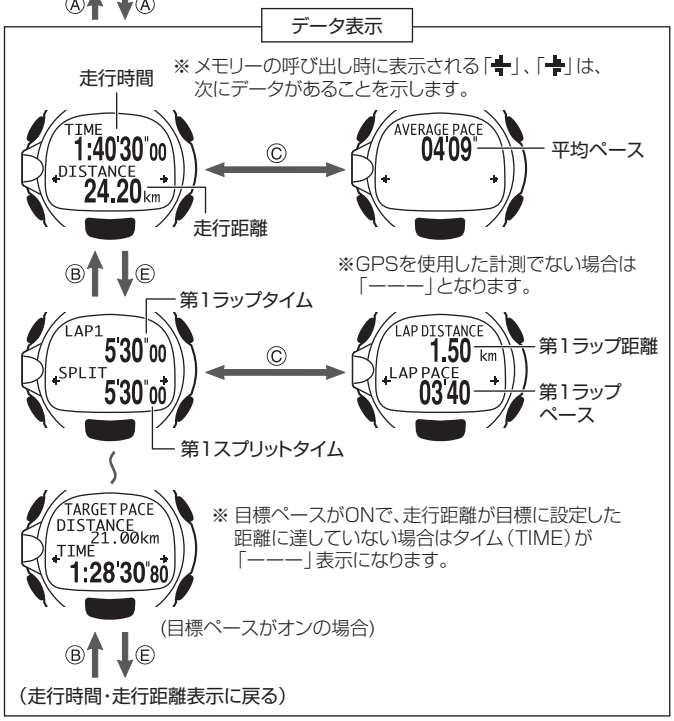


※ 他のモードに切り替えるには、モードタイトル表示またはデータタイトル表示のときにⓒボタンを押します。

●メモリー内容を見る



データタイトル表示のときにⒶボタンを押すと、データ表示に切り替わります。



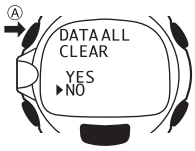
■メモリーの消去

メモリーしたデータは、全部またはデータ番号内の一連の計測データを消去します。
※ リセットしていないデータは消去できません。

●全データの消去

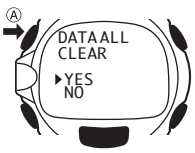
1 消去画面に切り替える

モードタイトル表示のときに
Ⓐ ボタンを約１秒間押し続けます
➡ 確認表示となります。



2 YES または NO を選ぶ

Ⓐ ボタンを押します
➡ 消去したい場合はYESに、消去をやめるときはNOに「▶」を点灯させます。



3 消去する

Ⓔ ボタンを押します
➡YESで実行した場合は、すべてのメモリーデータが消去されます。
※ ボタン操作をせずに２～３分すると、自動的にモードタイトル表示に戻ります。



●個別データの消去

個別データの消去は計測単位で、データ番号内の一連のデータをすべて消去します。

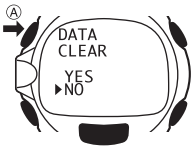
1 消去したいデータタイトルを表示させる

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します



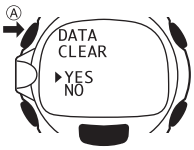
2 消去画面に切り替える

Ⓐ ボタンを約１秒間押し続けます
➡ 確認表示となります。



3 YES または NO を選ぶ

Ⓐ ボタンを押します
➡ 消去したい場合はYESに、消去をやめるときはNOに「▶」を点灯させます。



4 消去する

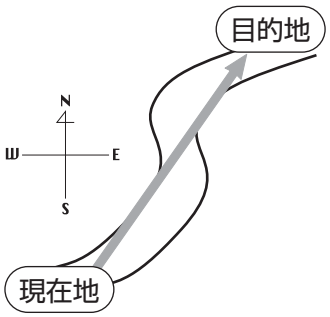
Ⓔ ボタンを押します
➡YESで実行した場合は、表示されていたデータが消去されます。
※ ボタン操作をせずに２～３分すると、自動的にモードタイトル表示に戻ります。



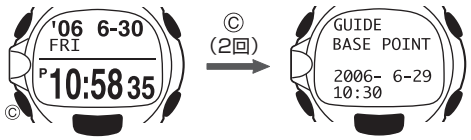
ガイド機能の使い方

ガイド機能は、あらかじめメモリーしてある目的地（ゴールポイント）と新たに計測した現在地（ベースポイント）との２点間の距離と方角を算出する機能です。

※ 2点のポイントは、GPS機能により計測され、メモリーされた場所を使用します。
※ ガイド機能で表示される距離は、高低差を含みません。



ガイド機能を使うには、時刻モードのときにⓒボタンを2回押してガイドモードに切り替えます。
メモリーしてあるデータが日付順に並び替えられて表示されます。



データが１つもメモリーされていない場合は、「NO DATA」と表示されます。



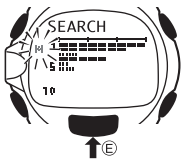
■目的地の計測とメモリー

1 GPS 計測を開始する

「BASE POINT」が表示されているときに

Ⓔ ボタンを押します

➡ サーチ画面になります。



2 計測終了後、メモリーを選ぶ

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡ 現在地として記録したい場合は「BASE POINT」に、目的地として記録したい場合は「GOAL POINT」に、記録したくない場合は「CANCEL」に「▶」を合わせます。



3 メモリーする

Ⓒ ボタンを押します

➡ 目的地としてメモリーされます。



4 目的地名を入力する

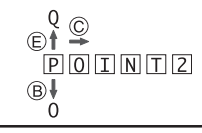
ⒺまたはⒷボタンを押して文字を表示させ、Ⓒ ボタンを押して入力箇所を選びます



➡入力できる文字はアルファベットと数字で、8文字までです。
※ 最初は、自動的に通し番号が付けられます。
※ メモリー直後にⒺまたはⒷボタンを押すと、表示している文字が消去され、新たな目的地名が入力できます。
※ メモリー直後にⒸボタンを押すと、表示されている文字を残して、1文字ずつ修正できます。

入力文字と入力の仕方

アルファベット：A～Z
数字：0、1～9
記号：'、+、−、:、.、／、?、スペース



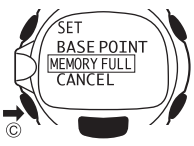
5 メモリーを終了する

Ⓐ ボタンを押します



●メモリーできる目的地は

メモリーできる目的地は100箇所までです。すでに 100 箇所メモリーしてあるときに目的地としてメモリーしようとすると、「MEMORY FULL」と表示して、メモリーできません。この場合は、「目的地を消去する」をご覧になり、不要なメモリーを消去してください。



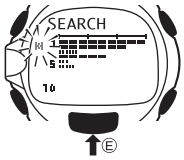
■距離と方角を知る

❶ 現在地の計測を開始する

「BASE POINT」が表示されているときに

Ⓔ ボタンを押します

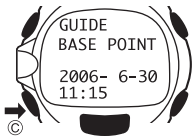
➡ サーチ画面になります。



❷ 計測終了後、メモリーする

Ⓒ ボタンを押します

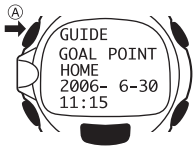
➡「BASE POINT」に「▶」が付いているのを確認して、Ⓒ ボタンを押します。現在地が書き換えられます。



❸ 目的地サーチに切り替える

Ⓐ ボタンを押します

➡ 目的地のサーチ画面になります。



❹ 目的地をサーチする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡Ⓔ ボタンを押すごとに計測日が進み、Ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。

※ 目的地は、計測日付順に並んでいます。



❺ 距離と方角を表示させる

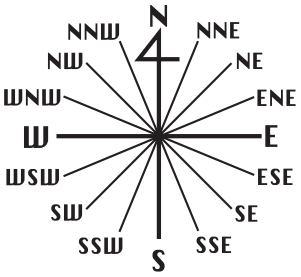
Ⓐ ボタンを押します

※現在地と目的地の距離が 50m 以内の場合は、方角は「－－」、距離は「0.00km」と表示されます。



〈方角表示〉

※方角は現在地から見た目的地の方角です。





- 現在地の表示に戻るには Ⓐ ボタンを押します。
- 時刻モード等の他のモードに切り替えるには、Ⓒ ボタンを押します。

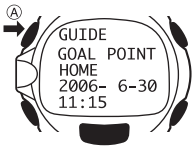
■目的地名を変更する

❶ 目的地のサーチ画面に切り替える

「BASE POINT」が表示されているときに

Ⓐ ボタンを押します

➡ 目的地のサーチ画面になります。



❷ 目的地をサーチする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡Ⓔ ボタンを押すごとに計測日が進み、Ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。

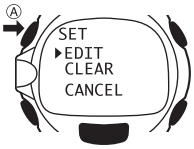
※ 目的地は、計測日付順に並んでいます。



❸ セット画面に切り替える

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

※ 距離と方角を表示後、更に押し続けます。



❹ 目的地名の変更に切り替える

Ⓒ ボタンを押します

➡「EDIT」に「▶」が付いているのを確認して、Ⓒ ボタンを押します。
目的地名が点滅します。

※ 変更したくない場合は「CANCEL」に「▶」を合わせます。



❺ 目的地名を入力する

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押して文字を表示させ、Ⓒ ボタンを押して入力箇所を選びます



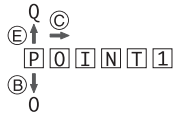
➡入力できる文字はアルファベットと数字で、8 文字までです。

※ 目的地名の変更に切り替えた直後に Ⓔ または Ⓑ ボタンを押すと、新たな文字が入力できます。

※ 目的地名の変更に切り替えた直後に Ⓒ ボタンを押すと、表示されている文字を残して、1 文字ずつ修正できます。

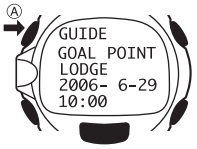
入力文字と入力の仕方

アルファベット：A ～ Z
数字：0、1 ～ 9
記号：’、+、－、:、.、／、?、スペース



❻ 変更を終了する

Ⓐ ボタンを押します



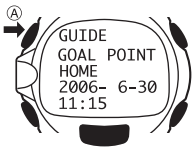
■目的地を消去する

1 目的地サーチに切り替える

「BASE POINT」が表示されているときに

Ⓐ ボタンを押します

➡目的地のサーチ画面になります。



2 目的地をサーチする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

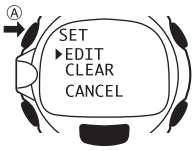
➡Ⓔ ボタンを押すごとに計測日が進み、Ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。

※目的地は、計測日付順に並んでいます。



3 セット画面に切り替える

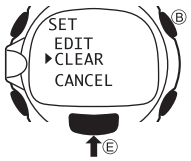
Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します



4 消去を選ぶ

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡「CLEAR」に「▸」を合わせます。



5 消去の確認画面に切り替える

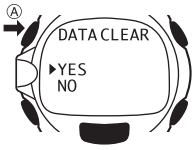
Ⓒ ボタンを押します



6 消去を選ぶ

Ⓐ ボタンを押します

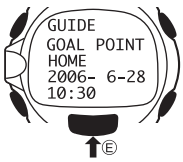
➡消去するときは「YES」に「▸」を合わせます。消去しないときはそのまま「NO」に「▸」を合わせます。



7 消去する

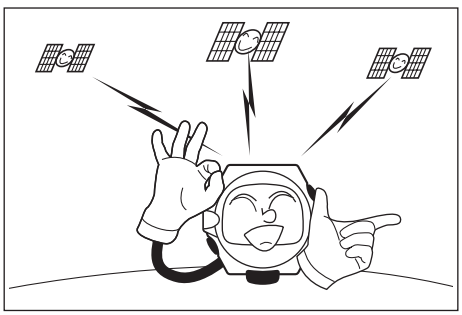
Ⓔ ボタンを押します

➡目的地のデータが消去され、前のデータが表示されます。

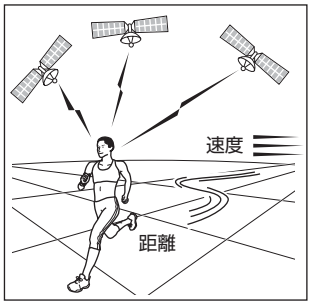


GPS について

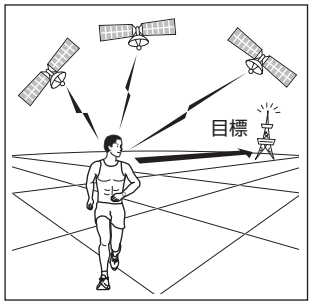
GPS（グローバル・ポジショニング・システム）とは、米国国防総省が開発、運用している全世界測位システムのことです。
地上約21,000kmの宇宙空間に浮かぶGPS衛星から地上に発信される電波を同時に3つ以上受信し、「衛星と本機までの距離」と「衛星の軌道」をもとに、三角測量の原理で現在位置を割り出します。
1つの衛星からは、GPS 測位に必要な時刻と 1 秒パルス（UTC：世界協定時）とその衛星の軌道情報（エフェメリスデータ）、他の全衛星の軌道情報（アルマナックデータ）などが常に発信されています。
衛星から受信したデータを本機で解析し、現在位置情報を知ることで、走行距離や方向の測定などに使用します。



●距離と速度計測



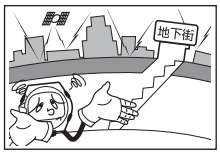
●方角と距離計測



●ご注意

GPS衛星は、米国の追跡管理センターによって信号をコントロールされているため、意図的に精度が落ちたり、電波が止まってしまうことがあります。
また、本機は人工衛星からの電波を利用しているため、使用上の制限があります。
以下のような場所では電波がさえぎられ、受信できないことがあります。

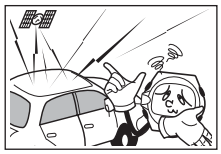
●建物の中や地下街



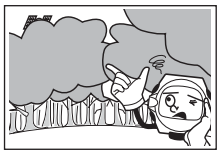
●高層ビルの群集地帯



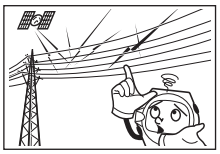
●自動車内



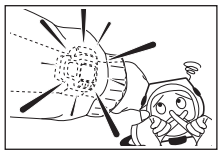
●密集した樹木の間など



●高圧線の近く



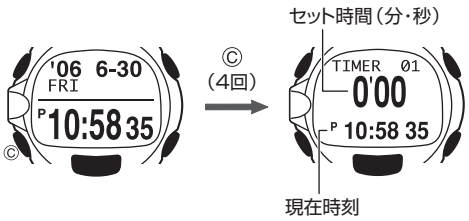
●袖にかくれる



GPS測位時に、時計の日付が±512週間以上ずれていた場合、GPSによる時刻補正後、実際の日付から± 1024 週間ずれた日付となります。このような場合は、「初期設定の仕方」をご覧になり、日付を合わせてください。

タイマーの使い方

タイマーモードでは、10秒単位で60分までセットでき、1秒単位で減算計測を行ないます。
セットした時間を経過（タイムアップ）すると、5秒間電子音が鳴ります。
タイムアップ後も自動的に計測を繰り返すオートリピートタイマーとしても使えます。
タイマーを使うには、時刻モードのときに Ⓒ ボタンを4回押してタイマーモードに切り替えます。



■ タイマー方法について

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）
タイムアップすると、計測が止まります。約5秒後にタイマー時間表示に戻ります。

●オートリピートタイマー（自動繰り返し計測）
タイムアップしても、計測をストップするまで自動的にタイマー時間に戻り、繰り返し計測を行ないます。
※ オートリピートタイマーを選ぶと、「AUTOREPEAT」と表示されます。

●リピートタイマー／オートリピートタイマー切替え

タイマーモードで計測がリセットしているときに、Ⓑ ボタンを押します。押すごとに、リピートタイマーとオートリピートタイマーが切り替わります。
※ オートリピートタイマーのときは、リピート回数をカウントします。（リピート回数：1～30）



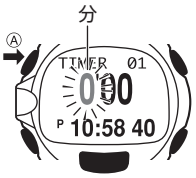
■ タイマー時間のセット

1 セット状態にする

タイマーモードでリセット状態のとき

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

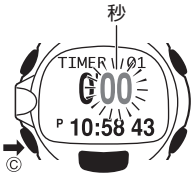
➡「分」が点滅します。



2 セット箇所を選ぶ

Ⓒ ボタンを押します

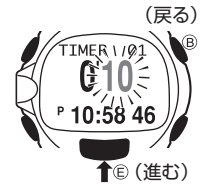
➡ 点滅箇所が「分」と「秒」（10秒単位）を移動しますので、セットしたい箇所を点滅させます。
※ 60分をセットするときは「0：00」に合わせます。



3 点滅箇所をセットする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡ 点滅箇所が Ⓔ ボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓑ ボタンを押すごとに1つずつ戻ります。
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。

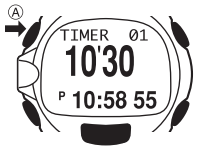


手順2～3の操作を繰り返して、タイマー時間を合わせます。
※ 10秒単位で60分までセットできます。

4 セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

➡ 点滅箇所が止まります。
※ 点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。



■ タイマーの使い方（減算計測の仕方）



スタート：Ⓔ ボタンを押します。
ストップ：Ⓑ ボタンを押します。
リセット：計測がストップしているときに Ⓑ ボタンを押します。
※ ロスタイムがあるときは、Ⓑ ボタンでストップ後、もう一度 Ⓔ ボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。

●タイムアップになると

セットした時間を経過すると、5秒間電子音が鳴り、タイムアップを知らせます。

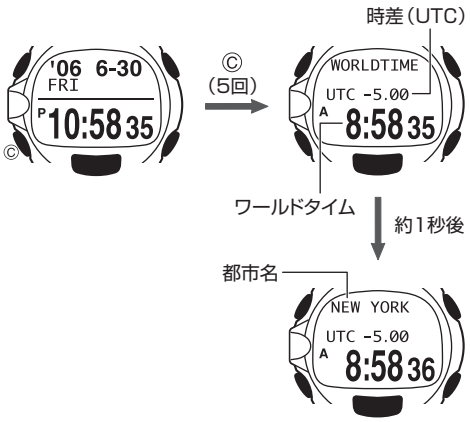
●鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押すと、音が止まります。

ワールドタイムの使い方

ワールドタイムモードでは、世界 141 都市（38 タイムゾーン）の時刻を簡単に知ることができます。
※ ワールドタイムモードに切り替えると、前回このモードで最後に見た都市の時刻を表示します。
※ ワールドタイムの「秒」は時刻モードの現在時刻の「秒」に連動しています。
※ 時刻モードの時刻を24時間制表示にしているときは、ワールドタイムも24時間制で表示されます。

ワールドタイムを使うには、時刻モードのときにⓒボタンを5回押してワールドタイムモードに切り替えます。



■ご注意■

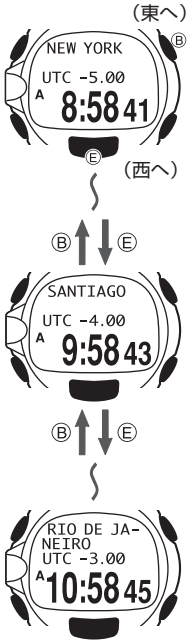
ワールドタイムが合っていないときは、時刻モードのホームタイム都市の設定を確認し、違っているときは正しくセットしてください。
※ セットについては「初期設定の仕方」参照。

■都市のサーチ

ワールドタイムモードのとき

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡ Ⓔ ボタン：都市名が西回りで進む
Ⓑ ボタン：都市名が東回りで進む。
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。
※ 表示される都市名については、「都市名一覧表」をご覧ください。

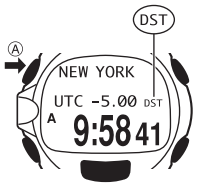


●サマータイムのオン／オフ設定

オン／オフしたい都市名を表示しているとき

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

➡ Ⓐ ボタンを約 1 秒間押すごとにサマータイムのオン／オフが切り替わります。
※ サマータイムがオンのときは、「DST」が表示され、通常の時刻より 1 時間進みます。
※ サマータイムは都市ごとにオン／オフすることができます。



★サマータイム（DST）について

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。

■都市名一覧表

- この表は 2006 年 6 月現在作成のものです。
- この表の時差は協定世界時（UTC）を基準としたものです。

時差	コード	都市名	国名	DST
-12.00		エニウェトク環礁		
-11.00	PPG	パゴパゴ	アメリカ領サモア	
-10.00	PPT	パペーテ	タヒチ島(フランス領)	
	HNL	ホノルル	アメリカ合衆国	
-9.50		マルキーズ諸島		
-9.00	ANC	アンカレジ	アメリカ合衆国	1
-8.00	YVR	バンクーバー	カナダ	1
	LAS	ラスベガス	アメリカ合衆国	1
	LAX	ロサンゼルス	アメリカ合衆国	1
	SFO	サンフランシスコ	アメリカ合衆国	1
	SAN	サンディエゴ	アメリカ合衆国	1
	SEA	シアトル / タコマ	アメリカ合衆国	1
-7.00	YEA	エドモントン	カナダ	1
	DEN	デンバー	アメリカ合衆国	1
	PHX	フェニックス	アメリカ合衆国	
-6.00	YWG	ウィニペグ	カナダ	1
	SJO	サンホセ	コスタリカ	
	GUA	グアテマラシティー	グアテマラ	
	MEX	メキシコシティ	メキシコ	1
	CHI	シカゴ	アメリカ合衆国	1
	DFW	ダラス	アメリカ合衆国	1
	HOU	ヒューストン	アメリカ合衆国	1
	MSY	ニューオーリンズ	アメリカ合衆国	1
-5.00	RBR	リオブランコ	ブラジル	
	YMQ	モントリオール	カナダ	1
	YTO	トロント	カナダ	1
	BOG	ボゴタ	コロンビア	
	HAV	ハバナ	キューバ	1
	PTY	パナマ	パナマ	
	LIM	リマ	ペルー	
	WAS	ワシントン	アメリカ合衆国	1
	ATL	アトランタ	アメリカ合衆国	1

時差	コード	都市名	国名	DST
-5.00	BOS	ボストン	アメリカ合衆国	1
	DTT	デトロイト	アメリカ合衆国	1
	IND	インディアナポリス	アメリカ合衆国	1
	MIA	マイアミ	アメリカ合衆国	1
	NYC	ニューヨーク	アメリカ合衆国	1
	PHL	フィラデルフィア	アメリカ合衆国	1
-4.00	LPB	ラパス	ボリビア	
	MAO	マナウス	ブラジル	
	YHZ	ハリファックス	カナダ	1
	SCL	サンティアゴ	チリ	1
	CCS	カラカス	ベネズエラ	
-3.50	YYT	セントジョンズ	カナダ	1
-3.00	BUE	ブエノスアイレス	アルゼンチン	
	RIO	リオデジャネイロ	ブラジル	1
	SAO	サンパウロ	ブラジル	1
	MVD	モンテビデオ	ウルグアイ	1
-2.00		South Georgia Islands		
-1.00	RAI	プライア	カーボベルデ	
0.00	LPA	ラスパルマス	カナリア諸島(スペイン領)	1
	DUB	ダブリン	アイルランド	1
	CAS	カサブランカ	モロッコ	
	LIS	リスボン	ポルトガル	1
	DKR	ダカール	セネガル	
	LON	ロンドン	イギリス	1
	EDI	エディンバラ	スコットランド	1
0.00	GMT			
1.00	VIE	ウィーン	オーストリア	1
	BRU	ブリュッセル	ベルギー	1
	PRG	プラハ	チェコ	1
	CPH	コペンハーゲン	デンマーク	1
	PAR	パリ	フランス	1
	BER	ベルリン	ドイツ	1
	FRA	フランクフルト	ドイツ	1
	HAM	ハンブルグ	ドイツ	1
	MUC	ミュンヘン	ドイツ	1

ワールドタイムの使い方

時差	コード	都市名	国名	DST
1.00	ROM	ローマ	イタリア	1
	MIL	ミラノ	イタリア	1
	AMS	アムステルダム	オランダ	1
	LOS	ラゴス	ナイジェリア	
	OSL	オスロ	ノルウェー	1
	WAW	ワルシャワ	ポーランド	1
	MAD	マドリード	スペイン	1
	BCN	バルセロナ	スペイン	1
	STO	ストックホルム	スウェーデン	1
	ZRH	チューリヒ	スイス	1
2.00	CAI	カイロ	エジプト	1
	HEL	ヘルシンキ	フィンランド	1
	ATH	アテネ	ギリシャ	1
	AMM	アンマン	ヨルダン	1
	BEY	ベイルート	レバノン	1
	TIP	トリポリ	リビア	
	CPT	ケープタウン	南アフリカ	
	JNB	ヨハネスブルグ	南アフリカ	
	DAM	ダマスカス	シリア	1
	IST	イスタンブール	トルコ	1
	JRS	エルサレム		1
3.00	BAH	バーレーン	バーレーン	
	ADD	アディスアベバ	エチオピア	
	BGW	バグダット	イラク	1
	NBO	ナイロビ	ケニヤ	
	KWI	クウェート	クウェート	
	DOH	ドーハ	カタール	
	MOW	モスクワ	ロシア連邦	1
	JED	ジェッダ	サウジアラビア	
3.50	THR	テヘラン	イラン	
4.00	MCT	マスカット	オマーン	
	KUF	サマーラ	ロシア連邦	1
	AUH	アブダビ	アラブ首長国連邦	
	DXB	ドバイ	アラブ首長国連邦	
4.50	KBL	カブール	アフガニスタン	

ワールドタイムの使い方

時差	コード	都市名	国名	DST
5.00	KHI	カラチ	パキスタン	
	SVX	エカテリンブル	ロシア連邦	1
5.50	DEL	デリー	インド	
	MAA	チェンナイ	インド	
	CCU	コルカタ	インド	
	BOM	ムンバイ	インド	
	CMB	コロンボ	スリランカ	
5.75	KTM	カトマンズ	ネパール	
6.00	DAC	ダッカ	バングラデシュ	
	ALA	アルマトゥイ	カザフスタン	1
	OVB	ノヴォシビルスク	ロシア連邦	1
6.50	RGN	ヤンゴン	ミャンマー	
7.00	JKT	ジャカルタ	インドネシア	
	KJA	クラスノヤルスク	ロシア連邦	1
	BBK	バンコク	タイ	
	SGN	ホーチミン	ベトナム	
8.00	PER	パース	オーストラリア	
	BJS	ペキン(北京)	中華人民共和国	
	HKG	ホンコン(香港)	中華人民共和国	
	SHA	シャンハイ(上海)	中華人民共和国	
	TPE	タイペイ(台北)	台湾	
	KUL	クアラルンプール	マレーシア	
	ULN	ウランバートル	モンゴル	1
	MNL	マニラ	フィリピン	
	IKT	イルクーツク	ロシア連邦	1
	SIN	シンガポール	シンガポール	
9.00	TYO	東京	日本	
	FUK	福岡	日本	
	OSA	大阪	日本	
	SPK	札幌	日本	
	SEL	ソウル	大韓民国	
	YKS	ヤクーツク	ロシア連邦	1
9.50	ADL	アデレード	オーストラリア	1
10.00	MEL	メルボルン	オーストラリア	1
	SYD	シドニー	オーストラリア	1

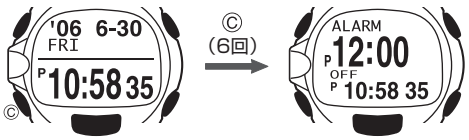
ワールドタイムの使い方

時差	コード	都市名	国名	DST
10.00	GUM	グアム	グアム島(アメリカ領)	
	VVO	ウラジオストク	ロシア連邦	1
10.50		Lord Howe Island (オーストラリア)※1		30分
11.00	NOU	ヌーメア	ニューカレドニア島(フランス領)	
	GDX	マガダン	ロシア連邦	1
11.50		Norfolk Island		
12.00	WLG	ウェリントン	ニュージーランド	1
	AKL	オークランド	ニュージーランド	1
	DYR	アナディリ	ロシア連邦	1
12.75		Chatham Island (ニュージーランド)		1
13.00	TBU	ヌクアロファ	トンガ	
14.00		キリバス共和国 (Republic of Kiribati)		

※1：Lord Howe Island(オーストラリア)のサマータイムは30分進みます。

アラーム・時報の使い方

アラームは時分を設定でき、設定した時刻になると10 秒間電子音が鳴ります。
また、毎正時（00 分）に時報を鳴らすこともできます。
アラームや時報を使うには、時刻モードのときにⓒボタンを6回押してアラームモードに切り替えます。



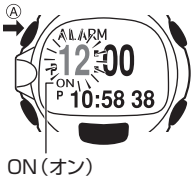
■アラーム時刻のセット

❶ セット状態にする

アラームモードのとき

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

➡「時」が点滅します。
※ アラームが自動的にオンになります。



ON（オン）

❷ セット箇所を選ぶ

ⓒ ボタンを押します

➡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。



❸ 点滅箇所をセットする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡点滅箇所がⒺボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓑボタンを押すごとに１つずつ戻ります。
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。



手順２～３の操作を繰り返して、アラーム時刻を合わせます。
※「時」のセットのとき午前（A）／午後（P）、または 24 時間制にご注意ください。
※ 時刻モードの現在時刻を24時間制表示にしているときは、アラーム時刻も24 時間制表示になります。

❹ セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

➡点滅が止まります。
※ 点滅表示のまま２～３分間すると、自動的に点滅が止まります。



●鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押すと、音が止まります。

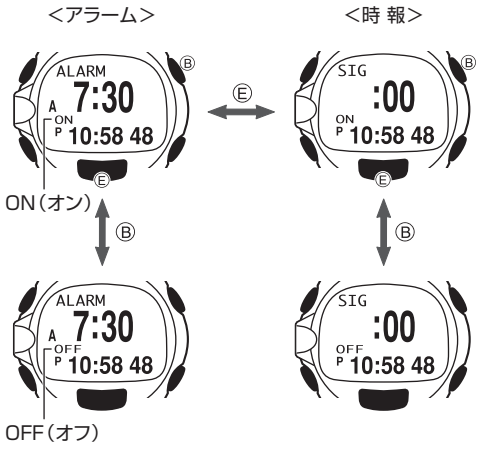
●モニターアラーム

アラームモードでⒷボタンを押し続けると、押している間アラームが鳴ります。
※ アラームのオン／オフが切り替わります。



■アラーム・時報のオン／オフ

アラームモードで、Ⓔボタンを押すごとに、アラーム表示と時報表示が切り替わります。
各々の表示のときにⒷボタンを押すとアラームまたは時報のオン／オフが切り替わります。



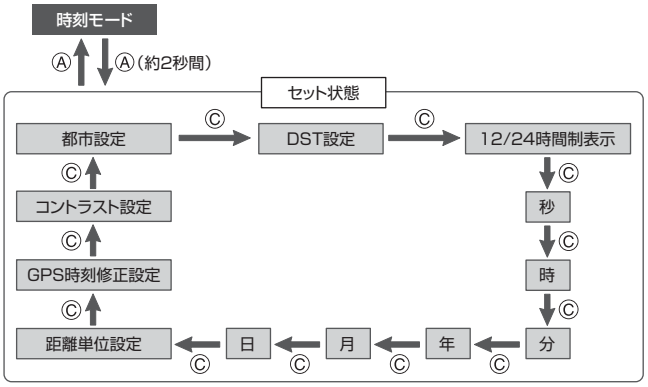
また、アラーム・時報がオンのときは、時刻モードでアラームマークと時報マークが点灯します。



初期設定の仕方

初期設定には以下の項目があります。

- **使用場所設定**
  都市設定：本機をお使いの都市（場所）。
  ※ この設定により、ワールドタイムの時刻が決まります。
- **時刻・カレンダー設定**
  ※ GPS による時刻修正ができない場所でお使いの場合は、手動で時刻・カレンダー（秒・時・分、年・月・日）の設定を行なってください。
  DST 設定：DST（サマータイム）のオン／オフ
  12/24 時間制表示：12 時間制（AM/PM）と 24 時間制の切替え
  時刻：秒・時・分のセット
  カレンダー：年・月・日のセット
- **その他の設定**
  距離単位設定：km（キロメートル）と mile（マイル）の切替え
  GPS 時刻修正設定：GPS による自動時刻修正のオン／オフ
  コントラスト設定：表示の明暗の差



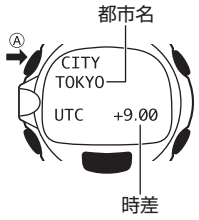
GPS測位中やストップウオッチ計測中、タイマー計測中は初期設定ができませんので、停止してから設定してください。
※ セット状態になりません。

1 セット状態にする

時刻モードのとき

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

➡都市設定となり、「都市名」と「時差」を表示します。
※ 時差は UTC（協定世界時）です。



2 都市を設定する

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡Ⓔ ボタン：都市名が西回りで進む
Ⓑ ボタン：都市名が東回りで進む
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。
※ 表示される都市名については、「都市名一覧表」をご覧ください。



3 設定箇所を切り替える

Ⓒ ボタンを押します

➡設定箇所が左の図の順で移動します。
※ 都市名の次は DST の設定になります。



4 ON または OFF を選ぶ

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡DSTを設定したい場合はONを、設定しない場合は OFF を点滅させます。



Ⓒ ボタンで設定したい項目を選び、Ⓔ または Ⓑ ボタンで設定する操作を繰り返します。
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。

【12/24 時間制表示切替え】

- Ⓔ または Ⓑ ボタンで「12」（時間制）または「24」（時間制）を点滅させます。



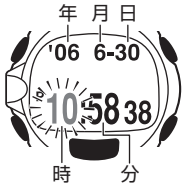
【秒セット】

- ⒺまたはⒷボタンを押すと秒が「00秒」からスタートします。
  ※秒が 00 ～ 29 秒のときは切り捨てられ、30 ～ 59 秒のときは 1 分繰り上がります。



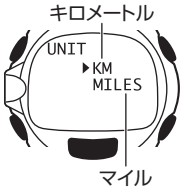
【時・分・年・月・日のセット】

- Ⓔボタンを押すごとに点滅箇所の数字が 1 つずつ進み、Ⓑ ボタンを押すごとに 1 つずつ戻ります。
  ※「時」のセットのとき、午前（A）/ 午後（P）および 24 時間制にご注意ください。
  ※「年・月・日」は西暦で 2005 年 1 月 1 日～ 2039 年 12 月 31 日までセットできます。
  ※ 曜日は年月日をセットすると、自動的にセットされます。



【距離単位設定】

- Ⓔ または Ⓑ ボタンで設定したい単位に「▶」を点灯させます。



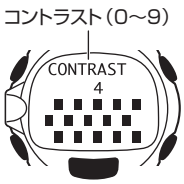
【GPS 時刻修正設定】

- Ⓔ または Ⓑ ボタンで ON または OFF に「▶」を点灯させます。
  ※OFF にするとGPSを測位しても自動的に時刻修正されませんので、常に5分進めておきたいときなどに合わせます。



【コントラスト設定】

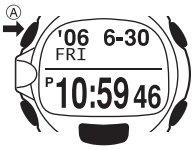
- Ⓔ または Ⓑ ボタンで表示の明暗を設定します。
  ※コントラスト設定は 0（薄）～ 9（濃）の 10 段階で設定できます。



5 セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

➡時刻モードの表示に戻ります。
※ セット状態のまま 2 ～ 3 分間すると、自動的に時刻モードの表示に戻ります。



★サマータイム（DST）について
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。

■GPS 測位設定の仕方

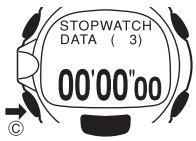
本機のGPS測位方法は「NORMAL」モードと「LOW POWER」モードがあります。（出荷時は「NORMAL」モードになっています。）

❶ ストップウオッチモードに切り替える

時刻モードのときに

Ⓒ ボタンを押します

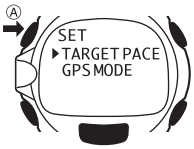
➡ストップウオッチ画面になります。



❷ セット状態にする

Ⓐ ボタンを約 1 秒間押します

➡メニュー画面になります。



❸ 設定項目を選ぶ

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

➡「GPS MODE」に「▶」を点灯させます。

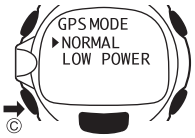


❹ 測位設定に切り替える

「GPS MODE」に「▶」が点灯しているときに

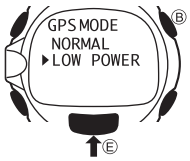
Ⓒ ボタンを押します

➡測位設定の選択画面になります。



❺ 測位方法を選ぶ

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します



➡ 設定したい方に「▶」を点灯させます。

・NORMAL：
通常の使用時はこちらに設定します。

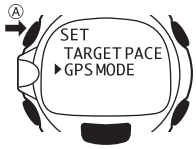
・LOW POWER：
節電モードになります。充電池持続時間は長くなりますがGPSの精度は低下します。

※ 衛星からの電波が遮断されると異常速度、異常距離が表示されやすくなりますので、衛星をさえぎるものが無い環境でご使用ください。

❻ セット状態のメニュー画面に戻す

Ⓐ ボタンを押します

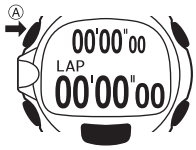
➡メニュー画面に戻ります。



❼ ストップウオッチモードの画面に戻す

Ⓐ ボタンを押します

➡ストップウオッチの計測画面に戻ります。



メッセージ一覧表

メッセージ	表示時	意　味
DATA ERROR	目標ペース設定時	設定した距離と時間から計算される速度が速すぎる
DELETING PLEASE WAIT	リコールモードでデータ消去時	記憶データの消去中
GPS OFF? YES NO	GPS 測位中	GPS を測位しているがストップウオッチを計測していない
GPS OPERATES	時刻設定時 メモリー消去時 ガイドタイトル変更時	GPS 計測中
LOW BATTERY	全般的	充電池の容量が不足している
MEMORY FULL	計測データ保存時	フラッシュメモリーに50本のデータが記録されている
	ガイド機能で目的地記録時	目的地が 100 件記録されている
NO DATA	ナビ機能のポイント検索時	記録されたデータがない
PLEASE WAIT	距離、方位表示時	距離方位を計算中
SAVE DATA? YES NO	ストップウオッチリセット時	計測データをフラッシュメモリーに記録する際の確認
SIGNAL WEAK	GPS 測位時	GPS測位時に電波が弱くなり、途切れた
STOP	GPS 測位時	GPS の測位を中断した
STOPWATCH OPERATES	時刻設定時 メモリー書込み時 メモリー消去時 ガイドタイトル変更時	ストップウオッチ計測中
TIME OUT	GPS 測位時	GPS の測位ができなかった
TIMER OPERATES	時刻設定時 メモリー書込み時 メモリー消去時 ガイドタイトル変更時	タイマー計測中