

# SPRUNG (歩数計付きウォッチ: ステップ、ディスタンス、カロリー消費計測、ペース換算) (ランニング/ワークアウトアクティビティにはペースモードを使用) (日々のトラッキングには、ステップ、ディスタンス、カロリー消費計測を使用)

## 設定

1. ご注意: 「性別を設定してください。」と表示している時には、モニタリングがスリープモードになっています。
2. 時刻モードでは、Cボタンを2秒間押したままにすると設定モードになります。
3. Aボタンを押すと時刻が進む、または、切り替わります。
4. Cボタンを押すと時刻が戻る、または、切り替わります。
5. Bボタンを押すと確認に進む、または、次のフィールドへ移ります。  
注意: 設定するフィールド内容: 時刻(時刻/曜日/日/月/年)  
性別、年齢、身長(フィート/センチ)、体重(キロ/ポンド)。全データポイントが入力されると  
モニタリングが有効になります。正確なトラッキングのためにはデータが必要です。



例 一般的な設定画面

## 時刻モード(TOD)

1. Aボタンを押すとカレンダーの日付に切り替わります。
2. Aボタンを押したままにすると時報のオン/オフが切り替わります。
3. Bボタンを押すとEL(エレクトロルミッセンス)/ライトが作動し、点灯します。
4. Cボタンを押すとモード(ALM/アラーム、TMR/タイマー、TOD/時刻)が切り替わります。
5. Bボタンを押したままにするとTOD(時刻)/PED(歩数計)モードが切り替わります。
6. ベゼルを反時計回りに回して、希望する歩数計(PED)モードを開始します。  
注意: PED=歩数計 (ステップ、ディスタンス、カロリー消費計測、ペース換算)

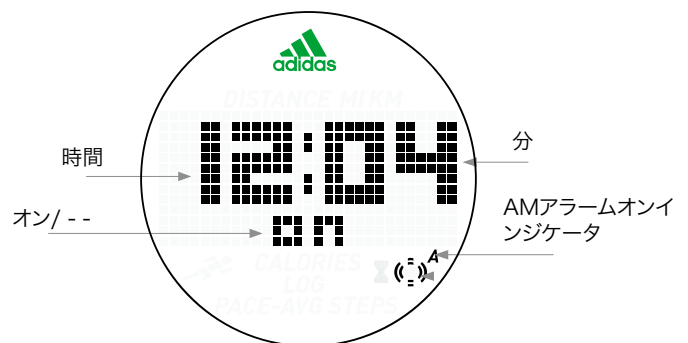


## アラームモード(ALM)

1. Cボタンを押すとアラームモードに入ります。
2. Bボタンを押すとEL(エレクトロルミネッセンス)機能が作動し、点灯します。
3. Aボタンを押すと、アラームのオン/オフが切り替わります。

## アラーム設定

1. Cボタンを2秒間押したままにすると、アラーム設定に入ります。
2. Aボタンを押すと設定値が進みます。Cボタンを押すと設定値が戻ります。
3. Bボタンを押すと次の設定フィールドに入ります。
4. 指定したい時間が表示されるまで手順2と3を繰り返します。
5. Bボタンを押すと設定モードが終了します。  
注意: 設定モードを終了すると、アラームが自動的に作動します。



## タイマーモード(TMR)

1. Cボタンを押すとタイマーモードに入ります。
2. Aボタンを押すとタイマーが開始/停止します。
3. Bボタンを押すとEL(エレクトロルミネッセンス)機能が作動し、点灯します。
4. Cを押したままにすると、タイマーがリセットされます。



## タイマー設定

1. Cボタンを2秒間押したままにするとタイマー設定に入ります。
2. Aボタンを押すと設定値が進みます。Cボタンを押すと設定値が戻ります。
3. Bボタンを押すと次の設定フィールドに入ります。
4. 指定したい時間が表示されるまで手順2と3を繰り返します。
5. Bボタンを押すと設定モードが終了します。

日々のトラッキングにはPED/歩数計モード(ステップ、ディスタンス、カロリー消費計測)を使用します。

## ステップモード(STPS)

1. 歩数を表示するには、ベゼルのステップ(STEPS)と表示された12時の位置に回します。
  2. Cボタンを5秒間押したままにするとステップ(STEPS)がクリア/リセットされます。
  3. Bボタンを押したままにすると時刻/歩数計モードが切り替わります。
- 注意：最大計測歩数は10万歩です。ステップのデータは毎日午前零時に自動的にクリアされ、履歴に移動されます。



## カロリーモード(CAL)

1. カロリー消費計測を表示するには、ベゼルのカロリー(CALORIES)と表示された12時の位置に回す。
  2. Cボタンを5秒間押したままにするとカロリー(CALORIES)モードがクリア/リセットされます。
  3. Bボタンを押したままにすると時刻/歩数計モードが切り替わります。
- 注意：カロリー計算の最高値は28,000キロカロリーです。

## ディスタンスモード(DIST)

1. 距離を見るには、ベゼルのディスタンス(DISTANCE)と表示された12時の位置に回します。
  2. Cボタンを押すとマイル/キロメートルの表示が切り替わります。
  3. Cボタンを5秒間押したままにするとディスタンスモードがクリア/リセットされます。
  4. Bボタンを押したままにすると時刻/歩数計モードが切り替わります。
- 注意：最高計測距離数は124.2マイル / 199.9キロメートルです。



ランニング/ワークアウトにはペースモードを使用します。  
(ワークアウトの距離/時間/ペースのトラッキングのみ)ワークアウトデータは  
毎日のアクティビティ(ステップ、ディスタンス、カロリー)に追加されます。

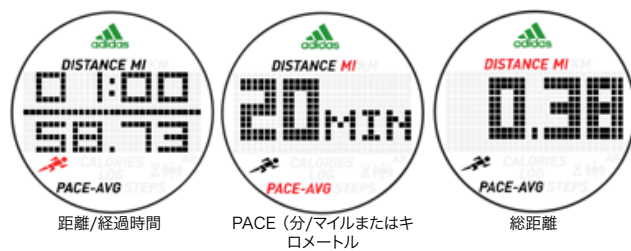
## ペースモード(PACE)

1. ペースを表示するには、ベゼルのペース(PACE)と表示された12時の位置に回します。
  2. Cボタンを押すとマイル/キロメートルの表示が切り替わります。
  3. Cボタンを5秒間押したままにするとクリア/リセットされます。
  4. Bボタンを押したままにすると時刻/歩数計モードが切り替わります。
- 注意：ペースモードはストップウォッチ機能が作動している時のみ作動します。それ以外の場合は、ペースは00:00と表示されます。ペース(PACE)モードはワークアウトにお勧めします。



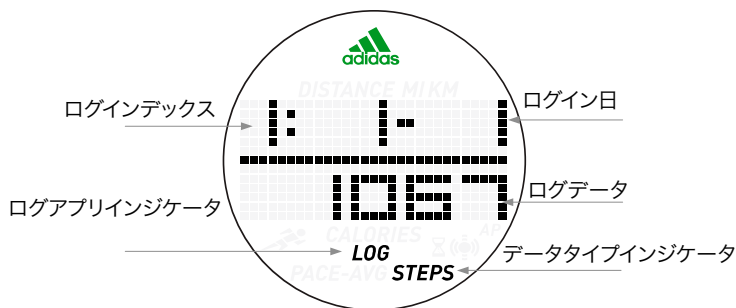
## PACE(ペース)モードの操作

1. Aボタンを押すとストップウォッチが開始/停止します。
2. スプリットタイムを表示するにはCボタンを押します。
3. Bボタンを押すと経過時間/平均ペース/ディスタンスが切り替わります。
4. Bボタンを押したままにすると時刻/歩数計モードが切り替わります。
5. タイマーが停止した状態で、Cボタンを5秒間押したままにすると、タイマーがクリア/リセットされます。  
 注意：ペースコンディションタイムの最高計測時間：23時間、59分、59秒と99ミリ秒、ペース：96(分/マイル)または60(分/キロ)、距離：124.2マイル / 199.9キロ。  
 注意：走っている際に点滅するアイコンは、それぞれのサブモードに内蔵されています。



## ログモード(LOG)

1. 7日間の記録ログを表示するには、ベゼルをログ(LOG)と表示された12時の位置に回します。
2. Aボタンを押すとログデータが進みます。  
この機能によってAM/PMグラフと1日から7日の記録が表示されます。
3. Cボタンを押すとステップ/カロリー/ディスタンスが切り替わるので、手順2を繰り返します。
4. Cボタンを5秒間押したままにするとログデータがクリア/リセットされます。  
 注意：ログデータの最長記録期間は7日間です。7日目以降の最も古い日付が自動的に消去されます。



注意：ログデータは、それぞれの日付データのタイプによって、次の3つの画面で表示されます。

曜日/日付(全データ)

時間毎および合計のデータを表示したAMグラフ

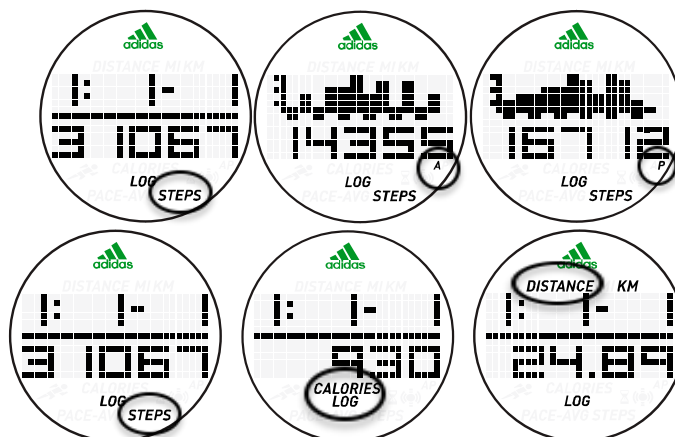
時間毎および合計のデータを表示したPMグラフ

注意：ログデータは、日付ごとに次に示す3つのデータタイプによる表示が可能です。

時間毎および合計の歩数表示

時間毎および合計のカロリー消費表示

時間毎および合計のカロリー距離計測表示



## アイコン

アプリケーション/システムアイコンの割り当ては以下の通り:

アイコン	名前	アイコン	名前	アイコン	名前
●	キートーン& 時報オン	Ⓜ	アラーム有効	⌚	タイマーインジケータ
	ストップウォッチ インジケータ	<b>MI</b>	帝国単位インジ ケータ	<b>KM</b>	メトリック単位インジ ケータ
<b>STEPS</b>	歩数計測インジ ケータ	<b>CALORIES</b>	カロリー消費計測 表示インジケータ	<b>DISTANCE</b>	距離計測表示インジ ケータ
<b>PACE</b>	ペース計測インジ ケータ	<b>-AVG</b>	平均ペース計測表 示インジケータ	<b>LOG</b>	毎日のログ表示
<b>A</b>	AMインジケータ	<b>P</b>	PMインジケータ		

## ファクトリーリセット:

時計はハードリセットまたはソフトリセットのどちらでもリセットが可能です。ハードリセットを行うにはMCUのリセットピンの接触板を押します。また、ソフトリセットはA)スタート、B)確認、C)モードボタンを5秒間押し続けて実行します。5秒になるまでの秒読みをする間、毎秒ビーブ音が鳴ります。

時計のリセットは、次の順序で実行します。

1. すべてのLCDセグメントをオンにします。
2. ピエゾテストを確認するために1秒間ビーブ音を鳴らします。
3. 照明とすべてのLCDセグメントをオンにします。
4. 2秒間待ちます。
5. すべてのボタンが解放されていない場合は作業を続けしないでください。
6. すべてのLCDセグメントをオフにします。
7. ソフトウェアコードを2秒間表示します。
8. ソフトウェアのメジャーバージョンを2秒間表示します。
9. ソフトウェアのマイナーバージョンを2秒間表示します。
10. 照明を消します。
11. すべてのボタンが解放されていない場合は作業を続けしないでください。
12. メッセージが消えるまで、ゆっくりとベゼルと反時計回りに回します。
13. 時刻アプリケーションに移ります。

注意: 設定時の情報を再入力する必要があります。上述の手順の(設定)を参照してください。

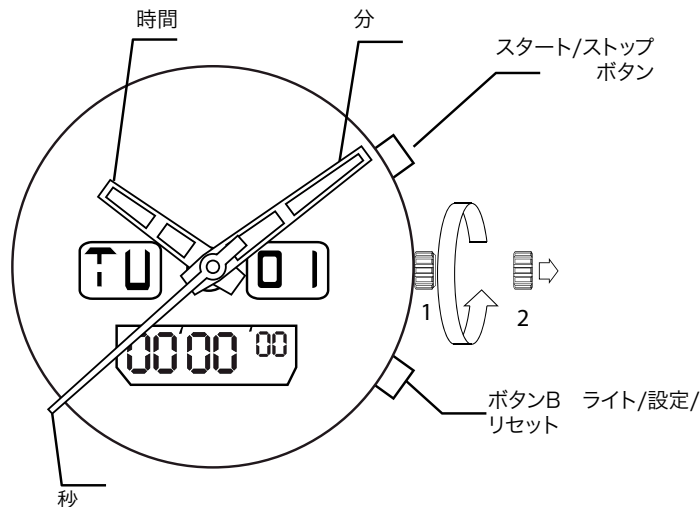
# ANIDIGI

## アナログ時刻設定 3針

1. リューズを反時計回りに緩め、ポジション2までリューズを引き出します。
2. 時間を進めるには、時計回りまたは反時計回りに回します。
3. 正しい時刻を設定します。
4. リューズをポジション1まで押し戻し、所定の位置に固定するためにリューズをしっかりと時計回りに回して留めます。

## デジタル時刻設定

1. 時刻モードでは、Bボタンを2秒間押したままにすると設定モードになります。
2. Aボタンを押すと設定値が進みます。
3. Bボタンを押すと次の設定フィールドに入ります。
4. Bボタンを押すと設定モードが終了します。
5. Bボタンを押すとEL(エレクトロルミネッセンス)機能が作動し、点灯します。



## ストップウォッチモード

1. Aボタンを押すとストップウォッチが開始/停止します。
  2. Bボタンを押すと、ストップウォッチが停止し、ゼロにリセットされます。
  3. ストップウォッチ機能が作動中にBボタンを押すと、スプリットタイムが計測されます。
  4. Bボタンを押すと、スプリットタイムが解除されます。
  5. スプリットタイムを終了するにはAボタンを押し、Bボタンを押してリセットします。
- 注意: ストップウォッチの最高計測時間は23時間、59分、59秒です。ストップウォッチが最高計測時間に達すると、計測が中止されます。Bボタンを押したままにして値をリセットし、ストップウォッチを作動させます。測定分解能は最初の59分と59.99秒で1秒です。

# DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

# SPRUNG BASIC QFL312BA / QFL259BB / QFL235FA / QFL311BA / QFL255CB / QFL234EB / QFL769CB

## 時刻モード

1. Bボタンを押すと次のモードに移行します。
2. Aボタンを押すとELバックライトが点灯します。
3. Cボタンを押すと12時間/24時間表示を選択できます。
4. Dボタンを押すとチャイムのオン/オフの選択ができます。

## 時刻の設定

1. 時刻モードでAボタンを2秒間程長押し続けると時刻の設定ができます。
2. Cボタンを押すと値が増え、Dボタンを押すと値が減ります。
3. Bボタンを押して次の設定項目に進みます。
4. Aボタンを押して設定モードを終了します。

## アラームモード

1. Bボタンを押してアラームモードに移行します。
2. Aボタンを押すとELバックライトが点灯します。
3. Cボタンを押すとアラーム1とアラーム2の切替えができます。
4. Dボタンを押すとアラームのオン/オフが選択できます。





## アラームの設定

1. Aボタンを2秒間程長押し続けるとアラームの設定ができます。
  2. Cボタンを押すと値が増え、Dボタンを押すと値が減ります。
  3. Bボタンで次の設定項目に進みます。
  4. 設定したい時刻が表示されるまで2と3を繰り返します。
  5. Aボタンを押して設定モードを終了します。
- 注:終了ボタンを押すと、アラームが自動的にオンになります。



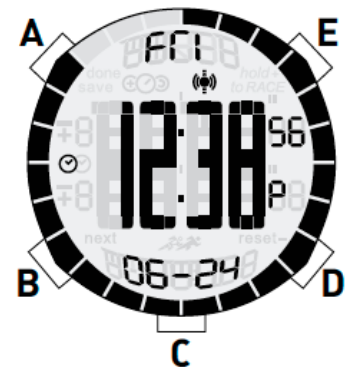
## クロノモード

1. Bボタンを押してクロノモードに移行します。
  2. Cボタンでクロノグラフをスタートします。
  3. Dボタンでクロノグラフをストップします。
  4. Dボタンを2秒間長押しするとクロノグラフがリセットされます。
- 注:クロノグラフの最長時間は23時間59分59秒です。最長時間に達するとクロノグラフは停止します。Dボタン押し続けると値がリセットされ、更にDボタンを押すとクロノグラフを再スタートできます。最初の59分59.99秒まで表示されます。表示単位は1/100秒です。

# RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

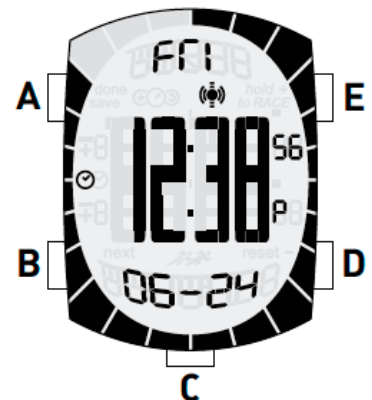
## 通常時刻の表示

1. AボタンでELバックライトが点灯します。
2. Bボタンでモードの切替えができます。モードは、時刻、マイログ、アラーム、タイマー/クロノグラフ(10-30LAP)の順で切り替わります。
3. Dボタンを押すとタイム2が点滅します。Dボタンを2秒間程長押しするとタイム1とタイム2の切替えが出来ます。
4. Eボタンを押してチャイムのオン/オフの切替えができます。50 LAP DIGITALモデルでEボタンを長押しするとクロノグラフモードに移行します。10-30 LAP DIGITALモデルでEボタンを長押しするとタイマーモードに移行します。
5. A.B.D.Eボタンを同時に5秒間長押しすると、時計がリセットされます。この時全てのデータは削除され、初期設定に戻ります。



## 時刻/カレンダーの設定

1. 通常時刻モードで、Aボタンを2秒間程長押しすると設定モードに移行します。時間が点滅します。
2. Eボタンを押すと値が増え、Dボタンを押すと値が減ります。
3. Bボタンで決定し、次の設定項目に進みます。
4. 設定の順序は、時間、分、秒、年、月、日付、12/24時間表示、md/dm表示の順に進みます。
5. Aボタンでデータを保存し、設定モードを終了します。



## アラームモード

1. Bボタンでアラームモードに移行します。
2. Dボタンでアラーム1とアラーム2の選択ができます。
3. Eボタンでアラームのオン/オフの切替えができます。

## アラームの設定

1. アラームモードでAボタンを長押しして設定モードに移行します。時間が点滅します。
  2. Dボタンを押すと値が小さくなり、Eボタンを押すと値が大きくなります。
  3. Bボタンで決定し、次の設定項目に進みます。
  4. 設定は、時間、分、タイム1/タイム2の順に進みます。
  5. Aボタンでデータを保存し、設定モードを終了します。
- 注: 終了ボタンを押すとアラームは自動的にオンになります。30秒間ボタンを操作しないと変更は保存され表示が自

動的に終了しますが、アラームは自動的にオフになります。

### タイマーモード

1. 50 LAP DIGITALモデルでBボタンを押してタイマーモードを選択します。10-30 LAP DIGITALモデルでEボタンを長押しすると、タイマーモードに切り替わります。
2. Cボタンを押してタイマーをスタートします。
3. Dボタンを押してタイマーをストップします。タイマーがストップした状態でDボタン長押しするとタイマーがリセットされます。
4. Eボタンで次のタイマーに進みます。

注:50 LAP DIGITALモデルには3つのタイマー、10-30 LAP DIGITALモデルには5つのタイマーがついています。

### タイマーの設定

1. タイマーモードで、Aボタンを長押しすると設定モードに移行します。タイマーの種類が点滅します。タイマーの種類はカウント・アップ、カウントダウン・ストップ、カウントダウン・リピートまたは、インターバルタイマーです。
2. DボタンまたはEボタンでタイマーの種類を選択します。(インターバルタイマーの設定に関してはインターバルタイマーの設定を参照してください。)
3. Bボタンで次の設定項目に進みます。
4. Dボタンを押すと値は増え、Eボタンを押すと値は減ります。
5. Bボタンで決定し、次の設定に進めます。
6. 設定は、タイマーの種類、時間、分、秒の順で進みます。
7. Aボタンを押してデータを保存し設定を終了します。

### インターバルタイマーの設定

1. タイマーモードでAボタンを長押しして設定モードに移行します。タイマーの種類が点滅します。
2. DボタンかEボタンでインターバルタイマーを選択します。
3. Bボタンで次の設定項目に進みます。
4. Dボタンを押すと値が減り、Eボタンを押すと値がすえます。
5. Bボタンで決定し、次の設定に進みます。
6. 設定の順序はタイマーの種類(インターバル)、時間、分、秒の順で進みます。
7. Aボタンで選択したいセグメントの選択又は、データの保存ができます。
8. 5~7を繰り返して次のセグメントの設定も進めます。(50 LAP DIGITALモデルは最大5セグメント、10-30 LAP DIGITALモデルは最大6セグメントです)。

注: インターバルタイマーが作動している間は、最大99回セグメントが自動的に繰り返されます。

### クロノグラフモード

1. 50 LAP DIGITAL モデル では、どのモードからでもEボタンを2秒間程長押しするとクロノグラフモードに移行します。10-30 LAP DIGITALモデルでBボタンを押すとクロノグラフモードに移行します。
  2. Cボタンを押してクロノグラフをスタートします。クロノグラフ作動中にCボタンを押すとラップが表示されます。
  3. クロノグラフ作動中にEボタンを押すと表示が代わります。表示内容は現在のラップ、トータル、両方の表示の中から選択できます。
  4. Dボタンを押すとクロノグラフがストップします。クロノグラフがストップした状態でDボタンを長押しするとクロノグラフが0にリセットされ、Aボタンを長押しするとデータがマイログに保存されます。
- 注:50 LAP DIGITALモデルの最大ラップメモリー数は50、10-30 LAP DIGITAL モデルの最大ラップメモリー数は10もしくは30です。

### マイログモード

1. Bボタンでマイログモードに移行します。
2. Eボタンを押すとクロノグラフで保存したデータを閲覧できます。
3. Dボタンで保存されたデータを選びます。長押しすると現在表示されているデータを削除できます。さらに押し続けるとマイログモードに保存された全てのデータが削除されます。
4. Eボタンを長押しするとシャドーレースモードに移行します。

### シャドーレース(50 LAP DIGITALモデルのみ)

シャドーレースモードではマイログで保存されたデータをゴール目標にしたレースができ、またレース中自分の現在のタイムと(トータルタイム、ラップタイム)前回のレースタイム(トータルタイム、ラップタイム)との比較もできます。

レース中はEボタンを押すと表示の切替えができます。

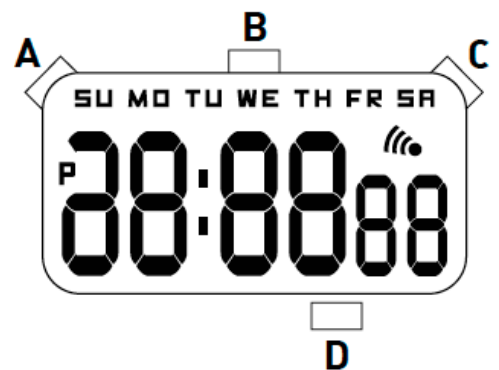
1. (上段-LAPタイム 下段-LAPゴール)
2. (上段-Splitタイム 下段-Splitゴール)
3. (ラップタイム)
4. (トータル時間)

1. Bボタンを押してマイログモードに移行します。
2. DボタンとEボタンでゴール目標にしたいデータを選択します。
3. Eボタンを長押しするとシャドーレースモードに移行します。  
注:クロノグラフモード機能についてはクロノグラフモードを参照して下さい。
4. クロノグラフがストップした状態でAボタンを長押しするとデータの保存ができます。
5. Bボタンで通常時刻モードに戻ります。

## STOPWATCH

### ノーマルタイムディスプレイ

1. Aボタンを押すとアラームタイムが表示されます。
2. AボタンとCボタンを押すとアラームのオン/オフの切り替えが出来ます。
3. Cボタンを押すと月日が表示されます。
4. Dボタンを押すとELライトが点灯します。
5. Aボタンを押しながらBボタンを押すとチャイムのオン/オフの切り替えが出来ます。  
チャイムオンの時にはチャイムアイコンが表示されます。



### 時刻/カレンダー設定

注:設定モードでは、(TU)が表示されます。

1. ノーマルタイムディスプレイでBボタンを3回押すと秒の値が点滅します。
2. Cボタンを押すと秒の値がリセットされ0に戻ります。
3. Aボタンを押すと次の値へ移行します。
4. Cボタンを押すと値が増加します。Cボタンを長押しすると値を早送りできます。
5. 設定は、秒、分、時間、日、月、曜日の順に以降します。
6. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### アラーム設定

1. ノーマルタイムディスプレイでBボタンを2回押すと時間の値が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が増加します。Cボタンを長押しすると値を早送りできます。
3. Aボタンを押すと分の値へ移行します。
4. Cボタンを押すと値が増加します。Cボタンを長押しすると値を早送りできます。
5. Bボタンを押して設定モードを終了しノーマルタイムディスプレイに戻ります。  
注:アラームは60秒間鳴り続けますが、Aボタンを押すとアラームが止まります。  
また、Dボタンを押すと5分間のスヌーズが設定されます。

### クロノグラフモード

1. Bボタンを1回押すとクロノグラフモードに移行します。  
注:クロノグラフモードでは(SU)、(FR)、(SA)が点滅します。
2. Cボタンを押してクロノグラフをスタート/ストップさせます。  
注:クロノグラフ作動中は(SU)、(SA)が点滅します。
3. クロノグラフがストップしている時にAボタンを押すとリセットされ0に戻ります。
4. Bボタンを押すとノーマルタイムディスプレイに戻ります。



## ラップカウント

1. クロノグラフ作動中にAボタンを押すとラップを計測します。  
注:ラップ計測中は(SU)、(TH)、(SA)が点滅します。
2. さらにAボタンを押すとクロノグラフに戻ります。
3. Cボタンを押してクロノグラフをストップします。
4. Aボタンを押すとリセットされ0に戻ります。
5. Bボタンを押すとノーマルタイムディスプレイに戻ります。

## ADIZERO QFL651AB

### ノーマルタイムディスプレイ

1. Aボタンを押すと、ノーマルタイム、アラーム、タイマー、クロノグラフ、マイログの順にモードが切り替わります。
2. Bボタンを押すとELバックライトが点灯します。
3. Cボタンを押すとチャイムのオン/オフの切り替えが出来ます。
4. Dボタンを押すとタイムゾーン2が表示されます。Dボタンを長押しするとノーマルタイム/タイムゾーン2の切り替えが出来ます。
5. Eボタンを押すとELバックライトが点灯します。Eボタンを長押しするとオートELのオン/オフの切り替えが出来ます。オートELがオンの時はどのボタンを押してもELライトが点灯します。
6. A、B、C、Dボタンを長押しすると時計がリセットされます。リセットすると全てのデータは消去され、初期設定に戻ります。  
注:どの設定モードでもBボタンを押すと設定モードは終了します。  
注:どの設定モードでも、ボタンを押さずに30秒間放置すると自動的に設定は保存され、ノーマルタイムディスプレイに戻ります。



### 時刻/カレンダー設定

1. ノーマルタイムディスプレイでBボタンを長押しすると時間の値が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の設定へ移行します。
4. 設定は、時間、分、秒、年、月、日、12/24時間表示、月日/日月表示、サウンドオン/オフの順に移行します。
5. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### アラームモード

1. Aボタンを押してアラームモードを選択します。
2. Cボタンを押すとアラームオン/オフの切り替えが出来ます。
3. Dボタンを押すとアラーム1/アラーム2の切り替えが出来ます。

### アラーム設定

1. アラームモードでBボタンを長押しすると時間の値が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の設定へ移行します。
4. 設定は、時間、分、ノーマルタイム/タイムゾーン2の順に移行します。
5. Bボタンを押して設定モードを終了します。  
注:Bボタンを押してアラーム設定モードを終了すると自動的にアラームオンに設定されますが、30秒間操作せずにノーマルタイムディスプレイに戻った場合はオフに設定されます。

### タイマーモード

1. Aボタンを押してタイマーモードを選択します。
2. Eボタンを押してタイマーをスタートします。
3. Dボタンを押してタイマーをストップします。
4. Dボタンを長押しするとタイマーがリセットされ、設定した数値が表示されます。  
注:アラームは20秒間鳴り続けますが、いずれかのボタンを押すとアラームは止まります。

## タイマー設定

タイマーモードでCボタンを押してレギュラータイマー、トレーニングタイマー、インターバルタイマーのいずれかを選択します。

### レギュラータイマー

1. レギュラータイマーモードでBボタンを長押しすると設定モードとなり、タイマーサブタイプが点滅します。
2. Cボタンを押してカウントダウン・ストップ、カウントダウン・リピート、カウントダウン・アップのいずれかを選択します。
3. Aボタンを押すと次の値へ移行します。
4. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
5. 設定は、タイマータイプ、時間、分、秒の順に移行します。
6. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### トレーニングタイマー

1. トレーニングタイマーモードでBボタンを長押しすると設定モードとなり、TR1の分が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の値へ移行します。
4. 設定は、TR1の分、TR1の秒、TR2の分、TR2の秒、セット数(最大50セット)の順に移行します。
5. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### インターバルタイマー

1. インターバルタイマーでBボタンを長押しすると設定モードとなり、インターバルセグメントが点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の値へ移行します。
4. 希望のセット数になるまで2と3の作業を繰り返します。(最大60セット)
5. 設定は、セグメント、分、秒の順に移行します。
6. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### クロノグラフモード

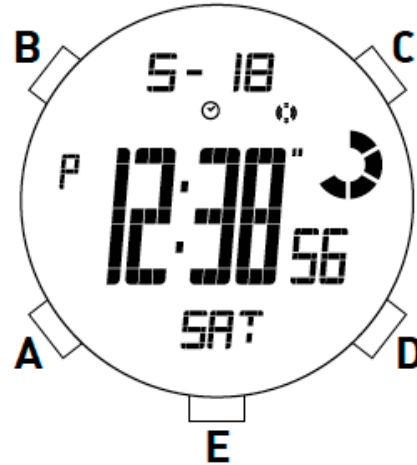
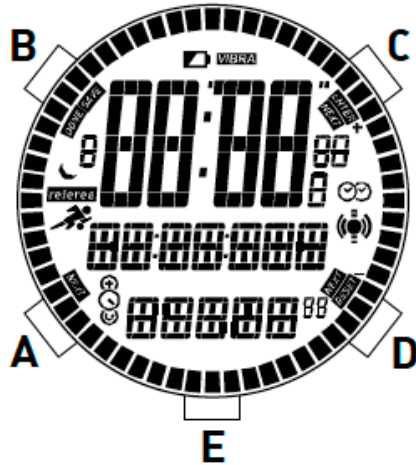
1. Aボタンを押してクロノグラフモードを選択します。
2. Eボタンを押すとクロノグラフがスタートし、Dボタンを押すとストップします。
3. クロノグラフがストップしている時にBボタンを長押しするとマイログデータが保存されます。また、Dボタンを長押しするとクロノグラフはリセットされ0に戻ります。

### ラップカウント

1. クロノグラフ作動中にEボタンを押すとラップを計測します(最大100ラップ)。
2. クロノグラフ作動中にCボタンを押すと、現在のラップとトータルタイムが表示されます。
3. Dボタンを押してクロノグラフをストップします。
4. クロノグラフがストップしている時にBボタンを長押しするとマイログデータが保存されます。また、Dボタンを長押しするとクロノグラフはリセットされ0に戻ります。

### マイログ

1. Aボタンを押してマイログモードを選択します。
2. Cボタンを押すと選択したデータの内容を見ることが出来ます。
3. Dボタンを押すと保存したデータを閲覧出来ます。
4. Dボタンを長押しすると選択したデータが消去されます。さらに押し続けると全てのデータが消去されます。  
注:最大100ラップと9セットのデータ保存が可能です。



### ノーマルタイムディスプレイ

1. Aボタンを押すとモードの切り替えが出来ます。モードは、ノーマルタイム、レフェリー、アラーム、タイマー、クロノグラフ、マイログの順に移行します。
2. Bボタンを押すとELバックライトが点灯します。
3. Cボタンを押すとチャイムのオン/オフの切り替えが出来ます。
4. Dボタンを押すとタイムゾーン2が表示され、さらに押し続けるとノーマルタイム/タイムゾーン2の切り替えが出来ます。
5. Eボタンを押すとELバックライトが点灯します。さらに押し続けるとオートELのオン/オフの切り替えが出来ます。オートELがオンの時には、どのボタンを押してもELバックライトが点灯します。
6. A、B、C、Dボタンを長押しすると時計がリセットされます。リセットすると全てのデータは消去され、初期設定に戻ります。

注：どの設定モードでも、Bボタンを押すと設定モードは終了します。

注：どの設定モードでも、ボタンを押さずに30秒間放置すると自動的に設定は保存され、ノーマルタイムディスプレイに戻ります。

### 時刻/カレンダー設定

1. ノーマルタイムディスプレイでBボタンを長押しすると時間の値が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の設定へ移行します。
4. 設定は、時間、分、秒、年、月、日、12/24時間表示、月日/日月表示、サウンドオン/オフの順に移行します。  
注：ヴァイブレート機能は「レフェリー」デジタルのみに適用されます。
5. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### レフェリーモード

1. Aボタンを押してレフェリーモードを選択します。
2. Dボタンで希望のゲーム時間を選択します。
3. ゲームタイマーは、45分、15分、40分、35分、30分、25分、20分、10分、5分、SET1、SET2、SET3の順に移行します。
4. Eボタンを押してゲーム時間をスタートします。
5. 再度Eボタンを押すとゲーム時間はストップしますが、経過時間はそのままカウントを続けます。
6. 再度Eボタンを押すとゲーム時間が再びスタートします。
7. Cボタンを押すとロスタイムが表示されます。
8. Dボタンを押すとゲーム時間と経過時間がストップします。
9. ゲーム時間と経過時間がストップしている時にDボタンを長押しするとリセットされます。

## ゲーム時間の設定

1. レフェリーモードでDボタンを押しSET1、2、3のいずれかで好きなゲーム時間を設定します。
2. Bボタンを長押しすると設定モードに移行し、時間の値が点滅します。
3. Cボタンを押すと値が進み、Dボタン押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
4. Aボタンを押すと次の値に移行します。
5. 設定は、時間、分、秒の順に移行します。
6. Bボタンを押して設定モードを終了します。

## アラームモード

1. Aボタンを押してアラームモードを選択します。
2. Cボタンを押すとアラームのオン/オフの切り替えが出来ます。
3. Dボタンを押してアラーム1/アラーム2の切り替えが出来ます。

## アラームの設定

1. アラームモードでBボタンを長押しすると時間の値が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタン押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の設定に移行します。
4. 設定は、時間、分、ノーマルタイム/タイムゾーン2の順に移行します。
5. Bボタンを押して設定モードを終了します。  
注：Bボタンを押してアラーム設定モードを終了すると自動的にアラームオンに設定されますが、30秒間操作せずにノーマルタイムディスプレイに戻った場合はオフに設定されます。

## タイマーモード

1. Aボタンを押してタイマーモードを選択します。
2. Eボタンを押してタイマーをスタートします。
3. Dボタンを押してタイマーをストップします。
4. Dボタンを長押しするとタイマーがリセットされ、設定した数値が表示されます。  
注：アラームは20秒間鳴り続けますが、いずれかのボタンを押すとアラームは止まります。

## タイマーの設定

タイマーモードでCボタンを押してレギュラータイマー、トレーニングタイマー、インターバルタイマーのいずれかを選択します。

### レギュラータイマー

1. レギュラータイマーモードでBボタンを長押しすると設定モードとなり、タイマーサブタイプが点滅します。
2. Cボタンを押してカウントダウン・ストップ、カウントダウン・リピート、カウントダウン・アップのいずれかを選択します。
3. Aボタンを押すと次の設定へ移行します。
4. Cボタンを押すと値が進み、Dボタン押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
5. 設定は、タイマータイプ、時間、分、秒の順に移行します。
6. Bボタンを押して設定モードを終了します。

### トレーニングタイマー

1. トレーニングタイマーモードでBボタンを長押しすると設定モードとなり、TR1の分が点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタン押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の値へ移行します。
4. 設定は、TR1の分、TR1の秒、TR2の分、TR2の秒、セット数(最大50セット)の順に移行します。
5. Bボタンを押して設定モードを終了します。

## インターバルタイマー

1. インターバルタイマーでBボタンを長押しすると設定モードとなり、インターバルセグメントが点滅します。
2. Cボタンを押すと値が進み、Dボタンを押すと値が戻ります。CボタンまたはDボタンを長押しすると早送りされます。
3. Aボタンを押すと次の設定へ移行します。
4. 希望のセット数になるまで2と3の作業を繰り返します。(最大60セット)
5. 設定は、セグメント、分、秒の順に移行します。
6. Bボタンを押して設定モードを終了します。

## クロノグラフモード

1. Aボタンを押してクロノグラフモードを選択します。
2. Eボタンを押すとクロノグラフがスタートし、Dボタンを押すとストップします。
3. クロノグラフがストップしている時にBボタンを長押しするとマイログデータが保存されます。また、Dボタンを長押しするとクロノグラフはリセットされ0に戻ります。

## ラップカウント





1. クロノグラフ作動中にEボタンを押すとラップを計測します(最大100ラップ)。
2. クロノグラフ作動中にCボタンを押すと、現在のラップとトータルタイムが表示されます。
3. Dボタンを押してクロノグラフをストップします。
4. クロノグラフがストップしている時にBボタンを長押しするとマイログデータが保存されます。また、Dボタンを長押しするとクロノグラフはリセットされ0に戻ります。

## マイログ

1. Aボタンを押してマイログモードを選択します。
2. Cボタンを押すと選択したデータの内容を見ることが出来ます。
3. Dボタンを押すと保存したデータを閲覧出来ます。
4. Dボタンを長押しすると選択したデータが消去されます。さらに押し続けると全てのデータが消去されます。  
注:最大100ラップと9セットのデータ保存が可能です。



## 防水機能について

耐水性		使用例			
裏面の表示	深度				
		手洗い	シャワー 入浴	水泳 シュノーケリ ング	スクーバダイ ビング
—	—	X	X	X	X
WR	—	○	X	X	X
3 ATM	3バール 30メートル	○	X	X	X
5 ATM	5バール 50メートル	○	○	X	X
10 ATM	10バール 100メートル	○	○	○	X
20 ATM	20バール 200メートル	○	○	○	○
30 ATM	30バール 300メートル	○	○	○	○
50 ATM	50バール 500メートル	○	○	○	○

### 注意事項

- ・リュウズは常に通常位置に設定して下さい。
- ・上記の表では手洗いが○と記載されている防水性の商品につきましても、蛇口及びシャワーからの水流が直接時計に当たりますと基準以上の水圧がかかる事がありますので、ご注意下さい。
- ・上記の表ではシャワーと入浴が○と記載されている防水性の商品につきましても、温水での使用はパッキンを変質させ、浸水させる原因になりますので、ご注意下さい。
- ・クロノグラフ(ストップウォッチ)及びボタン機能付きの時計を水中で使用されますと、浸水することがありますので、水中でのボタン操作はお避けください。
- ・10ATM/10バール/100メートルの防水性の商品は水泳時に使用可能ですが、水中で腕を強く振る等すると基準以上の水圧がかかる事がありますので、ご注意下さい。