■製品の説明

・メニュー画面から各モードへ切り替えるとき、ランダムにアニメーショングラフィックが表示されるときがありますので、楽しみにしてください。
ボタンの名称とモードの切り替え

（メニュー表示）

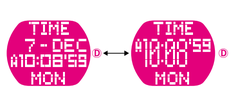
ボタン	モード	表示
ボタンA	時刻・カレンダーモード	TM
ボタンB	アラームモード	AL
ボタンC	ストップウオッチモード	CHR
ボタンD	タイマーモード	TMR
ボタンE	ワールドタイムモード	WTM
ボタンF	内部照明の点灯	EL

※表示中のモードから他のモードへ切り替えるときは、一度ボタンAを押して、一旦メニュー表示に戻してから各モードへ切り替えてください。

※メニュー表示から各モードのボタンを押すと、オープニングアニメーションから各モードが表示されたのち、各モードの表示になります。
※メニュー表示のときにストップウオッチモード表示が点滅している場合は、ストップウオッチが計測中であることを示しています。

各モード表示のSMALL（小）表示とLARGE（大）表示
・各モード表示のとき、ボタンDを押すごとにSMALL表示または、LARGE表示に切り替えることができます。

1．時刻・カレンダー表示



（SMALL表示）

（LARGE表示）

4．タイマー表示

（SMALL表示）

（LARGE表示）

2．アラーム表示

（SMALL表示）

（LARGE表示）

5．ワールドタイム表示

（SMALL表示）

（LARGE表示）

3．ストップウオッチ表示

（SMALL表示）

（LARGE表示）

■時刻・カレンダーの合わせかた

（1）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。
※他のモードになっている場合は、一度ボタンAを押して、メニュー表示にしてからボタンAを押し、「時刻・カレンダーモード」状態にしてください。

ボタンA：時刻・カレンダーモードへの切り替え
　　メニュー表示への切り替え
ボタンB：時刻・カレンダー修正状態の呼び出し／解除
ボタンC：報時のセット／解除
　　修正箇所の合わせ（進み）
ボタンD：SMALL／LARGE表示の切り替え・修正箇所の選択
ボタンE：現在時刻の都市名呼び出し（スクロール）
　　修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンF：内部照明の点灯
　　オートパネライトのセット／解除

TIMEモード表示

※ボタンEを1回押すと、「曜日」表示から「都市名」（現在設定されてある都市名）表示に替わりスクロール（右から左へ）表示し、また、もとの「曜日」表示に戻ります。
※ボタンEを約3秒間押し続けると、各モードの操作説明を繰り返しおこないます。止めたい場合はボタンA B C D E Fいずれかのボタンを押してください。

（2）時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンBを2～3秒間押し続けると、「ADJUST」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Dを1回押すごとに合わせたいところ（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。
※都市名を「GREENWICH」にすると「D.S.T」の「ON」または「OFF」は表示しません。
※「D.S.T」の「ON」を表示させると「☼マーク」が点灯し、1時間進みます。

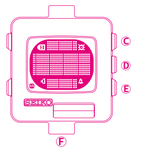
ボタンDを押すたびに修正個所が替わります。

③ボタンDを押して「秒」点滅状態にし、時報と同時にボタンCまたはボタンEを押すと「00」に合います。
※秒表示が30～59秒のとき、ボタンCまたはボタンE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（TEL117）が便利です。
④合わせたいところを選択したあと、ボタンCを1回押すごとに点滅している数字・都市名および月が1つずつ進みます。（反対に、ボタンEを押すごとに1つずつ戻ります。）
（「秒」「12/24h」「D.S.T」を除く。）
※ボタンCまたはボタンE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」が終わりましたら、ボタンBを1回押して「時刻・カレンダーモード」に戻してください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的に戻ります。

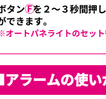
※カレンダーは1998年から2047年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンCとボタンDが同時に押された状態です。その場合は、A B C D E Fいずれか1つのボタンを押して、「時刻・カレンダーモード」に戻してください。つぎにあらためて、上記の①から合わせ直してください。

（3）アラーム音の試し聴き（サウンドデモンストレーション）と報時ならびに操作確認音のセットと解除
※「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。

＝全点灯表示＝

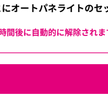


報時します。



報時マーク点灯

報時しません。



報時マーク消灯

（4）オートパネライトのセットと解除
ボタンFを2～3秒間押しつづけるごとにオートパネライトのセット（◥マーク点灯）と解除（◥マーク消灯）ができます。
※オートパネライトのセット後、約11～12時間後に自動的に解除されます。

■アラームの使いかた

・設定した時刻（時・分）で毎日報知する5チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
・各チャンネルは、アラームのON/OFF（セット／解除）切り替えができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
・ボタンBを押して「アラームモード」状態にしてください。
※他のモードになっている場合は、一度ボタンAを押して、メニュー表示にしてからボタンBを押し、「アラームモード」状態にしてください。

ボタンA：メニュー表示への切り替え
ボタンB：アラームモードへの切り替え
　　アラーム時刻修正状態の呼び出し／解除
ボタンC：アラームのセット／解除
　　修正箇所の合わせ（進み）
ボタンD：SMALL／LARGE表示の切り替え
　　修正箇所の選択
ボタンE：アラームチャンネルの選択
　　修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンF：内部照明の点灯
　　オートパネライトのセット／解除

Ch―1～5の内で1つでもアラームをセット（ON）してあると、アラームマークが点灯します。
（2）アラームの使いかた
例：「Ch―1」のところでアラーム時刻を「午前6時30分」にセットする場合

①ボタンEを押して「Ch―1」を呼び出します。ボタンBを2～3秒押し続けると、「ADJUST」文字が点滅、次に、「時」が点滅し、「アラーム時刻合わせ状態」になります。
②ボタンD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あと、ボタンC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。（反対に、ボタンEを押すごとに、1つずつ戻ります。）
※ボタンCまたはボタンEを押し続けると、早送りできます。
④セットが終わりましたら、ボタンBを押して「アラームモード」にもどしてください。「ON」と「アラームマーク」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」へ戻ります。

（3）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（OFF）ができます。

（アラームが鳴ります。）

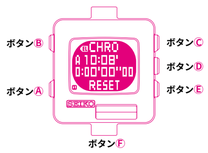
（アラームが鳴りません。）

（4）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間になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを止めたい場合はボタンA B C D E Fいずれかのボタン押してください。

■ストップウオッチの使いかた

・1／100秒単位、最大計測時間は、9時間59分59秒99です。
・ラップ回数は、199回まで表示し、ボタン無操作で100時間以上放置された場合は自動的にストップします。

（1）ボタンの名称とはたらき



ボタンA：メニュー表示への切り替え
ボタンB：リコール表示への切り替え
ボタンC：ストップウオッチモードへの切り替え
　　スタート／ストップ
ボタンD：SMALL／LARGE表示の切り替え
ボタンE：ラップ／リセット
ボタンF：内部照明の点灯
　　オートパネライトのセット／解除

CHROモード表示

●ボタンCを押して「ストップウオッチモード」にしてください。
※他のモードになっている場合は、一度ボタンAを押して、メニュー表示にしてからボタンCを押し、「ストップウオッチモード」状態にしてください。
（1）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→E）

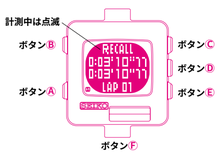
スタート後「RUN」表示に切り替わります。　例：9秒36　（00秒に戻ります。）

（2）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→E）

スタート後「RUN」表示に切り替わります。　例：1分50秒45　20分00秒00

※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。
（3）ラップ計測とスプリット計測をおこなう場合
例：10,000メートル競争（ボタンを押す順序：C→E→E……→C→E）

スタート後「RUN」表示に切り替わります。
※ラップ／スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウオッチ計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。
※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、199回まで表示します。以降は200（表示：00）、201（表示：01）、202（表示：02）と順次表示します。
●計測中に他の表示（モード）に切り替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。
（4）リコールの使いかた
・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ができます。
・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。
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。
例：リコール（呼び出し）状態（計測終了後）



ボタンA：メニューモードへの切り替え
ボタンB：リコール表示への切り替え
ボタンC：リコール区間の選択（進み）
ボタンD：SMALL／LARGE表示の切り替え
ボタンE：リコール区間の選択（戻り）
ボタンF：内部照明の点灯
　　オートパネライトのセット／解除

（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が表示されます。
（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が表示されます。
※ボタンCを1回押すと次データを参照できます。また、ボタンEを1回押すと前のデータが参照できます。
※SMALL表示のときは、最下段にはラップ数が表示されます。
※LARGE表示のときは、スプリットタイムが表示され、スプリット数が表示されます。
※測定結果がないときには「NO DATA」と表示されます。

■ワールドタイムの使いかた

・世界38都市の国番号と現在時刻を表示します。
・LARGE表示でもSMALL表示と同様に最下段に世界の都市名が右から左へスクロール表示されます。

（1）ボタンの名称とはたらき

ボタンA：メニューモードへの切り替え
ボタンB：サマータイム有／無の選択
ボタンC：都市選択
ボタンD：SMALL／LARGE表示の選択
ボタンE：ワールドタイムモードへの切り替え
　　都市選択
ボタンF：内部照明の点灯
　　オートパネライトのON／OFF

WORLDモード表示

※サマータイムを採用している国は、ボタンBを押し、「DST」表示をしてください。
※表示をLARGEに設定したときは、「DST」は表示されません。

都市名と国コード一覧　　1998年4月現在

都市略号	都市名	都市名（日本語）	国名または地域名	国名または地域名（日本語）	国コード	GMTとの時差	サマータイム有
GMT	GREENWICH	グリニッジ	UNITED KINGDOM	イギリス	44	+0	
LON	LONDON	ロンドン	UNITED KINGDOM	イギリス	44	+0	●
PAR	PARIS	パリ	FRANCE	フランス	33	+1	●
ROM	ROME	ローマ	ITALY	イタリア	39	+1	●
BER	BERLIN	ベルリン	GERMANY	ドイツ	49	+1	●
ATH	ATHENS	アテネ	GREECE	ギリシャ	30	+2	●
CAI	CAIRO	カイロ	EGYPT	エジプト	20	+2	●
JRS	JERUSALEM	エルサレム	ISRAEL	イスラエル	972	+2	●
MOW	MOSCOW	モスクワ	RUSSIAN FEDERATION	ロシア連邦	7	+3	●
JED	JEDDAH	ジェッダ	SAUDI ARABIA	サウジアラビア	966	+3	
RUH	RIYADH	リヤド	SAUDI ARABIA	サウジアラビア	966	+3	

■タイマーの使いかた

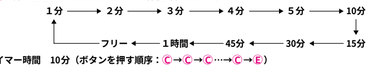
・1分、2分、3分、4分、5分、10分、15分、30分、45分、1時間の10chの初期値がセットされたプリセットタイマーと、1分から9時間59分までの1分単位で設定が可能なフリータイマーがあります。
※タイマーは、リピート（繰り返す）機能付のため、ストップさせないと最大10回繰り返し作動し停止します。

（1）ボタンの名称とはたらき

ボタンA：メニューモードへの切り替え
ボタンB：修正（フリータイマー）の呼び出し／解除
ボタンC：スタート／ストップ
　　修正箇所の合わせ（フリータイマー）（進み）
ボタンD：タイマーモードへの切り替え
　　SMALL／LARGE表示の選択
　　修正箇所の選択
ボタンE：リセット
　　タイマー時間の選択（プリセットタイマー）
　　修正箇所の合わせ（フリータイマー）（戻り）
ボタンF：内部照明の点灯
　　オートパネライトのセット／解除

・プリセットタイマー：あらかじめタイマー時間が設定されているタイマー。

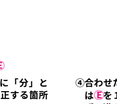
●ボタンDを押して「タイマーモード」状態にしてください。
※他のモードになっている場合は、一度ボタンAを押して、メニュー表示にしてからボタンDを押し、「タイマーモード」状態にしてください。
（2）プリセットタイマーの使いかた
ボタンEを押すごとに次のようにタイマー時間が替わります。



例：タイマー時間　10分（ボタンを押す順序：C→C→C……→C→E）

スタート後「RUN」表示に切り替わります。
※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、A B C D E F、いずれか1つのボタンを押してください。
※タイマーのリピート回数は、最大10回です。
（3）フリータイマーの合わせかた
・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Eを押してフリータイマー表示にしてください。

②ボタンBを2～3秒間押し続けると「ADJUST」が点滅した後、「時」が点滅表示し「タイマー合わせ状態」になります。



③ボタンD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CまたはEを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進み（戻り）ます。
※ボタンCまたはEを押し続けると、早送りできます。

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」にもどしてください。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もどります。

■こんな時には

現象	考えられる原因	このようにしてください
表示が消えた	・電池容量がなくなった。	・直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
全ての点灯セグメントが点滅になった。	・電池切れが間近であることを知らせています。	・お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
時計が一時的に進む／遅れる	・寒いところまたは暑いところへ放置した。	・精度は、常温にもどれば元にもどります。
	・磁気を発生するもののそばに置いた。	・磁気を遠ざけると、元の精度で動きます。この場合には、時刻を修正してください。
	・落としたり強くぶつけたり激しいスポーツをした。	・元にもどらない場合には、お買い上げ店にご相談ください。
	・強い振動が加えられた。	・この場合には、時刻を修正してください。
ガラスのくもりが消えない。	・パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	・元にもどらない場合には、お買い上げ店にご相談ください。
		・お買い上げ店にご相談ください。

（2）ワールドタイムの使いかた
・ボタンEを押して「ワールドタイムモード」状態にしてください。
※他のモードになっている場合は、一度ボタンAを押してメニュー表示にしてからボタンEを押し、「ワールドタイムモード」状態にしてください。
例：東京が午前10時8分のときロサンゼルスの国番号と現在時刻を調べる場合
①現在時刻を確認します。　②メニュー表示にします。　③ボタンEを押して、「ワールドタイムモード」状態にします。ボタンCまたはボタンEを押して都市名「ロサンゼルス」に合わせてください。

国コード：1

※時差およびサマータイムについては、「都市名と国コード一覧」をご参照ください。
※サマータイム期間中は、ボタンBを押し、DST（サマータイム）に設定してください。

THR	TEHRAN	テヘラン	IRAN	イラン	98	+3.5	●
DXB	DUBAI	ドバイ	UNITED ARAB EMIRATES	アラブ首長国連邦	971	+4	
KBL	KABUL	カブール	AFGHANISTAN	アフガニスタン	93	+4.5	
KHI	KARACHI	カラチ	PAKISTAN	パキスタン	92	+5	
DEL	DELHI	デリー	INDIA	インド	91	+5.5	
DAC	DHAKA	ダッカ	BANGLADESH	バングラディシュ	880	+6	
RGN	YANGON	ヤンゴン	MYANMAR	ミャンマー	95	+6.5	
BKK	BANGKOK	バンコク	THAILAND	タイ	66	+7	
HKG	HONG KONG	香港	HONG KONG	香港	852	+8	
BJS	BEIJING	北京	CHINA	中国	86	+8	
TYO	TOKYO	東京	JAPAN	日本	81	+9	
ADL	ADELAIDE	アデレード	AUSTRALIA	オーストラリア	61	+9.5	●
SYD	SYDNEY	シドニー	AUSTRALIA	オーストラリア	61	+10	●
NOU	NOUMEA	ヌメア	NEW CALEDONIA	ニューカルドニア	687	+11	
WLG	WELLINGTON	ウェリントン	NEW ZEALAND	ニュージーランド	64	+12	●
HNL	HONOLULU	ホノルル	UNITED STATES	アメリカ	1	−10	
ANC	ANCHORAGE	アンカレッジ	UNITED STATES	アメリカ	1	−9	●
YVR	VANCOUVER	バンクーバー	CANADA	カナダ	1	−8	●
LAX	LOS ANGELES	ロサンゼルス	UNITED STATES	アメリカ	1	−8	●
DEN	DENVER	デンバー	UNITED STATES	アメリカ	1	−7	●
CHI	CHICAGO	シカゴ	UNITED STATES	アメリカ	1	−6	●
NYC	NEW YORK	ニューヨーク	UNITED STATES	アメリカ	1	−5	●
YMQ	MONTREAL	モントリオール	CANADA	カナダ	1	−5	●
CCS	CARACAS	カラカス	VENEZUELA	ベネズエラ	58	−4	
BUE	BUENOS AIRES	ブエノスアイレス	ARGENTINA	アルゼンチン	54	−3	
RIO	RIO DE JANEIRO	リオデジャネイロ	BRAZIL	ブラジル	55	−3	●
PDL	AZORES IS	アゾレス諸島	AZORES ISLANDS	アゾレス諸島	351	−1	●

※各国の時差、およびサマータイムは国の都合により変更する場合があります。

■アフターサービスについて

・万一故障した場合には、お買い上げ店にお持ちください。保証期間内の場合は保証書を添えてください。
・修理期間経過後の修理およびご時計についてのご相談はお買い上げ店でうけたまわっております。なお、ご不明の点は「セイコー株式会社お客様相談室」「セイコーサービスセンターお客様相談係」にお問い合わせください。
・保証内容は保証書に記載したとおりですので、よくお読みいただき大切に保管してください。

■電池交換後のお願い（システムリセット）

・電池交換後や万一異常な表示（読めない表示など）をした場合、以下の操作を行ってください。
時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。
●システムリセットのしかた
・A B C E 4つのボタンを同時に2～3秒間押し続けてください。表示が消え、ボタンを離すと、メニュー表示になります。ボタンAを押すと「TIME 1-JAN A12:00'00 秒THU」の表示になります。
ご使用前に下記の順番に操作してください。
①時刻・カレンダーの合わせ
②アラームの設定等
それぞれの項目を参照ください。