デジタルウオッチ
取扱説明書・保証書

取説No. G-D65b

この度はクレファーウオッチをお買い上げ頂き誠にありがとうございます。本製品を末永く御愛用頂ける様に、この取扱説明書をよく読んで正しくお使いくださいますようお願い申し上げます。なお、この保証書はお手元に保管して必要に応じてご覧ください。

■ 製品や説明書の内容は改良などのため、予告なしに変わる事があります。
■ この時計によって生じたいかなる支出・損益、その他の損失に対しては一切責任を負いかねますので、あらかじめご了承願います。
■ この取扱説明書は許可なく変更・複製しないでください。

保証書

製品型番
お買い上げ日
お客様氏名（ふりがな）
お客様住所
ご連絡先電話番号
販売店印

※保証期間はお買い上げ日より１年間です。

保証規定

保証書及び本保証規定に記載した内容によりこの時計を保証致します。

■ **本保証書は日本国内においてのみ有効です。**
■ **保証期間中、正常なご使用状態において、万一故障が発生した場合は、本保証規定によりお買い上げの日より１年間無償で修理・調整させて頂きます。本保証書と現品をお買い上げ店にご呈示ください。**
■ **保証期間中であっても、下記の場合には有償となりますのでご了承ください。**
① 誤ったご使用またはお取扱い上の不注意による故障。
② 火災・水害・地震、その他の天災地変による故障。
③ 分解による故障・不具合
④ ご使用中に生じた外装・外観上の変化
※ケース・ガラス・リュウズ・バンドのキズ、色落ちなど
⑤ 保証書のご呈示がない場合、あるいは保証書にお買い上げ店名・捺印・お買い上げ年月日の記入が無いなど、記入事項に不備がある場合。
■ **保証書は再発行できませんので、大切に保管してください。**
■ **修理の時、ケース・文字盤・針・ガラス・リュウズ・バンドなど、パーツについては、一部代替部品を使用する場合がございますので御了承ください。**
■ **最初に入っているモニター用電池、バンドの損耗、電池切れによる電池交換などは保証の対象外となります。お買上げ後、電池が切れた際には時計専門店・クレファーアフターサービスなどに電池交換（有償）をご依頼ください。**
□ **ご記入頂いたお客様の情報は、保証期間内のアフターサービス、及びその後の品質向上の為に利用させて頂く場合がございますので、ご了承願います。**
□ **この保証書により保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。**

製品仕様

■**時計精度**　平均月差±60秒以内
■**心拍計精度**　±2%
※常温（気温5℃～35℃で使用した場合）
■**作動温度範囲**　0℃～50℃
※電池寿命はご使用状況により異なります。
※最初に入っている電池は工場出荷時に時計の機能を点検し性能を検査する為のモニター用電池です。この電池は、保証の対象外となります。
全ての仕様は改良等の為予告なく変更になる場合があります。

■機能

■**時刻**　時・分・秒（12／24時間表示切り替え可能）
■**カレンダー**　年・月・日・曜日
■**ストップウオッチ**　最大計測時間：23時間59分59秒
■**アラーム**　ON／OFF設定可能
■**時報**　ON／OFF設定可能
■**カウントダウンタイマー**　設定可能範囲：1秒～23時間59分59秒
■**第2時刻**　通常時刻とは別にもう一つの時刻を設定可能（30分単位で時・分のみ設定可能）
■**心拍計測機能**　指タッチ式
■**エクササイズデータ**　ラップタイム・心拍数・運動強度表示
■**カロリー消費量、脂肪燃焼量、BMI表示**
■**防水機能**　「防水性」の項を必ずお読みください。

ご使用の前に

■本製品は医療機器の代替え品としてのご使用はできません。心拍計測は参考としてお使いください。
■本製品の心拍計測機能は、指の脈から微弱な電流を読み取って心拍数を計算し、1分間の心拍数（bpm）を表示しています。
■下記の方がご使用の場合は、医師とご相談ください。
・医師の治療を受けている方
・心臓ペースメーカーなどの体内埋め込み型の医療機器をご使用されている方
・ふだんあまり体を動かさない、運動・健康に不安のある方

安全上の注意

■ ご使用になられる方や他の方への危害及び財産の損害を未然に防ぐため、下の表示で区分されている内容につきましては、一読してご確認の上必ずお守りください。

⚠ 警告

この表示の欄は、表示内容と異なった使い方をした時に「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

⚠ 注意

この表示の欄は、表示内容と異なった使い方をした時に「人的傷害または物的傷害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

防水性

⚠ 警告

○非防水・日常生活用防水（3・5気圧）の時計は、水の中に入れてしまう様な環境での使用はできません。
○日常生活用強化防水（10～20気圧）の時計は、飽和潜水／空気潜水には使用できません。
○防水構造の時計でもシャワーや入浴等の温水では使用しないでください。

防水性能表

性能	非防水	日常生活用防水		日常生活用強化防水	
気圧（BAR）	―	3	5	10	20
洗顔や雨など、一時的にかかる水滴	×	○	○	○	○
家庭の水仕事や雨など	×	×	○	○	○
水泳や水仕事など、長時間水にふれる場合	×	×	×	○	○
空気ボンベを使用しないスキンダイビング	×	×	×	×	○
空気ボンベを使用する本格的なダイビング	×	×	×	×	×
濡れた状態での、ボタンやリュウズの操作	×	×	×	×	×
シャワーや入浴などの温水での使用	×	×	×	×	×

※気圧の数値は、ケースの裏や文字盤に、下記のように表記されています。（記載がないものが、非防水の時計です。）

気圧を表す表記例（例）・WR ・ BAR
・WATER RESISTANT
・WATER RESIST

※防水性能にはバンドは含まれません。

⚠ 注意

○水中あるいは水分がついたままでリュウズ及びボタン操作をしないでください。内部に水分が入り、防水不良・故障の原因となります。
○非防水時計については一時的にかかる水滴（洗顔時の水はね・雨など）や汗にもご注意ください。水や汗で濡れた場合は乾いた柔らかい布で水分を拭き取ってください。
○防水構造の時計でも、勢いのある水道の水を直接あてる等の事は避けてください。防水性能以上の水圧がかかり、防水不良や故障の原因となる場合があります。
○日常生活用強化防水時計（10～20気圧防水）の場合、海水に浸かった後は、ケースについた海水を真水で良く洗い落とし、洗った後はサビ等が出ないようによく拭き取り乾燥させてください。
○時計内部には多少の湿気があり、外気が時計内部の湿気より低い時などにガラス面がくもる事があります。くもりが一時的な場合は支障ありませんが、くもりが長時間消えなかったり、時計内部に水分が入っている場合は、そのまま放置せずにお買上げ店にご相談ください。

薬品について

⚠ 注意

○水銀・化学薬品（シンナー・ガソリン・各種溶剤・またはそれらを含むクリーナー・接着剤・塗料・薬品・香水・化粧品類）・ガスなどが触れると、ケース・バンド・文字盤の変色、樹脂部品では変色・変形破損する場合がありますので、充分ご注意ください。

電池

⚠ 警告

○ お客様自身で電池交換をしないでください。万一、ご自分で交換した際の作業により生じた事故・故障・防水不良等は保証の対象外となります。
○ 電池交換は必ず、お買上げ店または時計専門店に御用命ください。
○ やむを得ずお客様が時計から電池を取出した場合は、電池を直ちに幼児の手の届かない場所に保管してください。
○ 万一飲み込んだ場合は、体に害がある為、直ちに医師にご相談ください。
○ 破裂・発熱・発火などのおそれがありますので、絶対にショート・分解・加熱・火に入れるなどしないでください。

⚠ 注意

○この時計に使用している電池は充電式ではありません。無理に充電すると、液漏れや破損のおそれがあります。
○－10℃以下や＋60℃以上の温度下に放置すると、液漏れしたり寿命が短くなる事がありますので、ご注意ください。
○電池が切れた状態で時計を長期間放置すると、故障の原因にもなりますので、お早めの交換をおすすめ致します。

電池の消耗などについて

○電池は自然放電によっても少しずつ消耗していきます。
○電池が切れた状態で時計を長時間放置すると、故障の原因にもなりますので早めの交換をおすすめいたします。
○最初に入っている電池は、時計の機能や性能を検査・確認する為のモニター用電池です。この電池は、保証対象外となりますので、その場合の電池交換は有償となります。

衝撃・温度など

衝撃	**軽スポーツによる影響はありません。** ・床に落とす、ぶつける等の激しいショックを与えないでください。ガラスが割れたり、故障の原因になります。
振動	**乗り物等の軽い振動による影響はありません。** ・オートバイなどで強い振動が加えられた場合に、一時的に遅れる事があります。
温度	**40℃をこえる場所での精度は保証できません。** ・直射日光が長時間あたる所、高温になる所に置かないでください。 **10℃に満たない場所での精度は保証できません。** ・寒い所に長時間置かないでください。 ※温度の影響で多少の進み遅れが生じる事がありますが、常温に戻れば元の精度に戻ります。

その他

⚠ 注意

ご使用状況により、メッキパーツ、プリント塗装部分は摩擦により磨耗・経年劣化をいたします。ご了承ください。

⚠ 警告

○バンドの脱着の際にバックルなどで爪をキズつけるおそれがありますのでご注意ください。
○転倒時や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬケガを負う可能性がありますので、充分にご注意ください。
○特に乳幼児を抱いたりする時には、時計に触れる事で思わぬケガを負ったりアレルギーによるカブレをおこしたりする場合がありますので充分にご注意ください。

色落ち

○皮革・軟質プラスチックのカラーバンドは、変色・色落ちする場合がありますのでご注意ください。
○カラーバンドを水に濡れたまま、または湿った状態で使用すると色落ちの原因となり、衣服を汚すおそれがありますのでご注意ください。

かぶれやアレルギー

○バンドは多少余裕を持たせ、通気性を良くしてご使用ください。
○かぶれやすい体質の方は、体調により皮膚にかゆみやかぶれをきたす事があります。
○かぶれの原因としては、金属・皮革に対するアレルギー、時計本体やバンドに発生した、サビ・汚れ・付着した汗などが考えられますのでご注意ください。
○万一肌などに異常が生じた場合は直ちに使用を中止して、医師にご相談ください。

ケースやバンドのお手入れ

○ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汚れたままにしておくと、衣服を汚したり、肌の弱い方はかぶれたりする事があります。汚れや水分はそのままにせず、柔らかい吸湿性の良い布でふき取り、常に清潔にしてお使いください。また、汗をかきやすい季節等には、バンドを少しゆるめにして通気性を上げるなどして、お使いください。

軟質プラスチックバンド

○ご使用状況・環境により異なりますが、ベルトの耐用期間は約1年です。
○化学製品なので、溶剤等によって変質する事があります。
○ウレタンバンド等、軟質プラスチック製のバンドは、特にお手入れの必要はありませんが、汚れがひどくなると衣服を汚したり皮膚に障害を起こす場合もありますので、時々石鹸水で洗ってください。非防水時計は時計本体に水がかからないよう慎重に扱ってください。

メッキパーツ

金属バンドやその他金属・プラスチック部分には、メッキを施した製品があります。使用後に手入れをせずに使い続けると、メッキの腐食やハガレの原因となり、衣服を汚したり皮膚がかぶれたりする可能性もあります。特に夏場などの汗をかきやすい季節には、こまめなお手入れを心掛けてください。

アフターサービスについて

○保証期間中のアフターサービスについては、お買上げ店にご相談ください。保証期間経過後の修理については、お買上げ店またはお近くの取扱店にご相談ください。保証期間中は原則的に修理が可能ですが、保有パーツの在庫が無くなった場合など、修理をお断りさせて頂くこともございますのでご了承願います。
○修理の時、部品・その他すべての付属品は、一部代替部品を使用させていただく事もありますのでご了承ください。
○実際に修理が可能かどうかはご使用の状態により異なり、時計精度などは元通りにならない場合もあります。
○保証期間外もしくは保証の対象とならない修理の際は、本体の修理代金の他にお買い上げ店と修理工場との間の往復運賃・諸掛り費用をお客様にてご負担願います。修理内容によっては修理代が標準小売価格を上回る事もございますので、修理依頼の際には取扱店様とよくご相談の上ご依頼ください。

製造元　株式会社クレファー

株式会社クレファーアフターサービス

〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢1638-1
TEL:042-703-1785　FAX:042-700-1106
（土日休日を除く平日10:00~12:00／13:00~17:00）

機能説明・補足説明

※基本操作については、裏面をご覧ください。

個人データの設定について

○「Lb」とは「ポンド」のことです。1ポンド＝約0.4536キログラムとして換算できます。
○安静時心拍数（EM）とは朝目覚めて寝たままの状態の時の心拍数です。心拍数が一番穏やかな状態の時です。
○最大心拍数とは安全に運動が出来る状態での、最も高い心拍数を表しており、年齢に基づいています。この数値が高くなればなるほど、カロリー消費が大きくなります。
○目標心拍ゾーン設定は安全にご使用して頂く為、プログラム上、下記の範囲での設定になります。
上限設定範囲：40～220
下限設定範囲：40～200

目標心拍数について

目標心拍数を決めて運動しましょう！

心拍数は運動の強さを把握する最も有効な数値です。心拍数を目安に運動する事で限られた時間で最大限の効果を上げることができます。
以下の3段階に分かれた運動レベルから自分の目的に合った目標心拍数を参照してください。

＜軽い運動＞
体脂肪燃焼・健康増進を図るレベル
＜ややきつい運動＞
体力増強・運動能力の向上を図るレベル
＜激しい運動＞
競技成績や試合を意識したアスリートレベル

年齢（歳）	最大心拍数（220－年齢）	軽い運動 最大心拍数の 50 ～ 65%	ややきつい運動 最大心拍数の 65 ～ 85%	激しい運動 最大心拍数の 85%以上
20	200	100 ～ 130	130 ～ 170	170 ～
25	195	98 ～ 127	127 ～ 166	166 ～
30	190	95 ～ 124	124 ～ 162	162 ～
35	185	93 ～ 120	120 ～ 157	157 ～
40	180	90 ～ 117	117 ～ 153	153 ～
45	175	88 ～ 114	114 ～ 149	149 ～
50	170	85 ～ 111	111 ～ 145	145 ～
55	165	83 ～ 107	107 ～ 140	140 ～
60	160	80 ～ 104	104 ～ 136	136 ～
65	155	78 ～ 101	101 ～ 132	132 ～
70	150	75 ～ 98	98 ～ 128	128 ～
75	145	73 ～ 94	94 ～ 123	123 ～
80	140	70 ～ 91	91 ～ 119	119 ～

※表は一般的な心拍数を示したものです。目安としてご使用ください。上記の表に対して、安全にご使用していただく為にプログラム上、設定できない心拍数がございます。

BMIについて

「BMI」とは「体格指数」を表し、国際的にも認められている肥満度を測る為の数値です。

BMIは以下の方程式によって導かれます。

$$BMI = \frac{体重(Kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$

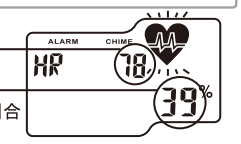
男女ともに大人のBMI標準値は22です。
※表はBMIに基づくガイドです

BMI（Kg/m2）	体格判定
18.5 未満	やせ気味
18.5 ～ 25 未満	標　準
25 ～ 30 未満	肥　満
30 以上	高度肥満

運動強度と糖質、脂肪燃焼の関係について

「HRM モード」で心拍と共に計測される「運動強度」は運動の強さを表しています。
「運動強度」の違いによって体の中の糖質、脂肪の燃焼が異なります。下記の表を参考に運動強度を確認してください。

心拍数
運動強度
※最大心拍数に対する割合



運動強度（%）	運動の例	糖質と脂肪の燃焼
＜50%	ウォーキングなどの軽い運動	少ないカロリー、糖質の燃焼
50%～ 60%	ジョギング（通常と同じような呼吸が出来る）	脂肪の燃焼が多い 糖質の燃焼は少ない
60%～ 70%	ランニング（走りながら軽い会話ができる）	最大の脂肪燃焼 糖質の燃焼は少ない
70%～ 80%	スピード中程度のランニング（走りながら短い言葉でしか話せない）	脂肪の燃焼は少ない 糖質の燃焼が多い
80%～ 90%	速いスピードでのランニング（呼吸は荒い）	脂肪の燃焼は少ない 最大の糖質燃焼
90%～ 100%	全力疾走	脂肪の燃焼は殆ど無い 最大の糖質燃焼

※表は目安です

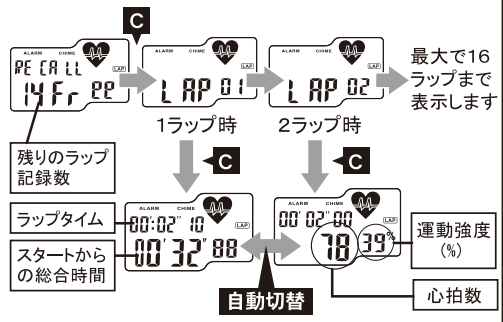
製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

記録を見る（リコールモード）

ストップウオッチモードでラップデータ・エクササイズデータを記録した後に数値を確認することができます。

リコールモードは、ラップタイム・総合タイム・心拍数・運動強度を表示します。

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを3回押して、リコールモード画面を表示させます。
② C ボタンで各ラップデータを切り替えます。
※ラップタイム・総合時間・心拍数・運動強度の記録は自動的に表示が切り替わります。
※ストップウオッチが動作している最中は見ることが出来ません。



③ D ボタンで長押しで、リセットします。

■ラップデータ、心拍計測結果、カロリー消費、 脂肪燃焼量データもリセットされます。

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

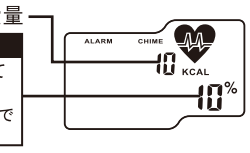
記録を見る（カロリーモード）

エクササイズデータを記録してから数値を確認することができます。

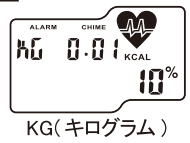
カロリーモードは、エクササイズモード（ストップウオッチと心拍数の結果）で得られた計算結果と、「個人データ設定」で設定した数値から、カロリー消費量と脂肪燃焼量、BMIを表示します。

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを4回押して、カロリーモード画面を表示させます。

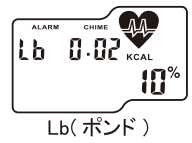
カロリー消費量
目標達成率（%）
目標カロリー消費数に対しての達成率です。
※設定は、「個人データ設定」で行なえます。



② C ボタンで脂肪燃焼量を確認します。



KG（キログラム）



Lb（ポンド）

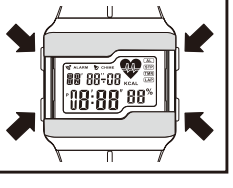
③ D ボタンでBMIを確認します。
※ Dボタンを押している間のみ表示します。

BMIの表示

初期化（リセット）の方法

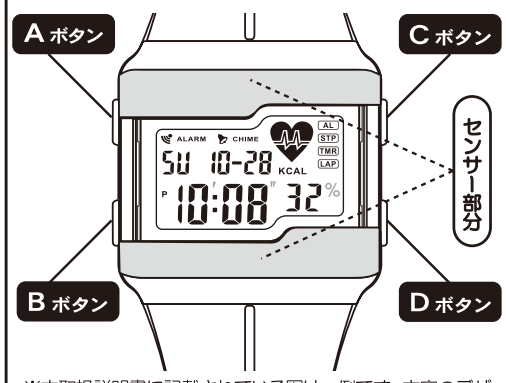
強い静電気などにより、表示が乱れたり、ボタン操作が出来なくなる場合があります。この時は、以下の方法をお試しください。

A ～ D のすべてのボタンを同時に約6秒間長押しすると、画面が全表示されて 1 回点滅した後にリセットされます。
※すべてのデータが消去されるので、個人データの再設定を行なってください。



各ボタンについて

本説明書中に出てくる各ボタンは、下図を参照してください。



※本取扱説明書に記載されている図は一例です。文字のデザインや表示はモデルによって異なります。

本書は共通取扱説明書です。全ての図は説明用で、実際の状態を表したものではありません。デザインや数字の表示スタイルなどが実際の製品とは異なりますので、あらかじめご了承願います。

各モード画面

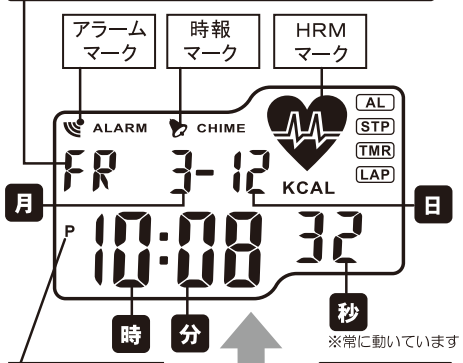
この時計はBボタンの操作でモード表示が切り替わります。図の順番で各モード画面へ切り替わります。

通常時刻モード画面

時間と曜日が表示

曜日 ※曜日は英語表記です

MO：月曜　TU：火曜　WE：水曜　TH：木曜
FR：金曜　SA：火曜　SU：日曜

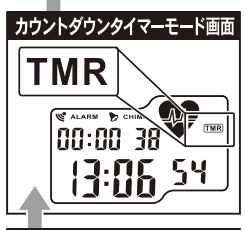


第2時刻モード画面

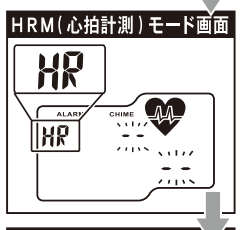
通常時刻の他に、もう一つの時刻を使用する場合にご利用ください。

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

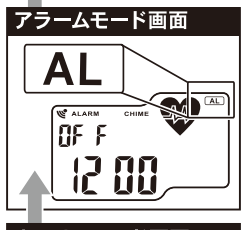
カウントダウンタイマーモード画面



HRM（心拍計測）モード画面

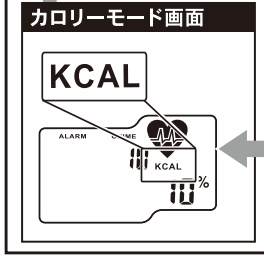


アラームモード画面

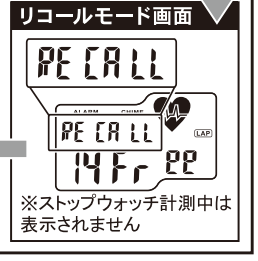


ストップウオッチモード画面

カロリーモード画面



リコールモード画面



※ストップウオッチ計測中は表示されません

時刻／日付の合わせ方

① 「通常時刻モード画面」で A ボタンを約2秒間長押しします。
→ 「秒」が点滅します

② C と D ボタンで数値の設定をしてください。
※秒は、00秒以外は設定できません。

③ B ボタンを押すごとに設定箇所の点滅が切り替わります。設定箇所を選び、C と D ボタンで数値や表示の設定をします。

秒 ▶ 分 ▶ 時 ▶ 年 ▶ 月 ▶ 日 ▶ 12/24 時間表示

④ 設定終了後は、A ボタンを押して設定終了します。

アラーム音の止め方

アラーム音はどのボタンを押しても止まりますが、放置しても約20秒後に自動的に止まります。鳴らせたくないときは、OFFにしてください。

個人データの設定

個人データは、カロリーの計算や脂肪燃焼量の計算などに使われます。正確な計算結果を得る為に、出来るだけ最初に設定するようにしてください。

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを4回押して、カロリーモード画面を表示させます。

② C ボタンを押して、**「単位」**の設定をします。単位は、KG（キログラム）かLb（ポンド）のどちらかを選びます。

単位 KG（キログラム） Lb（ポンド）

③ A ボタンを約2秒間長押しして、以下の順序で各設定をします。

④ B ボタンを押すごとに設定箇所の点滅が図の順に切り替わります。設定箇所を選び、C と D ボタンで数値や表示の設定をします。

性別 → 年齢 → 体重 → 身長 → 目標カロリー消費数 → 安静時心拍数 → 目標心拍数ゾーン（上限） → 目標心拍数ゾーン（下限）

- 性別：・男性（M）・女性（F）
- 年齢：範囲：10～99歳
- 体重：・KG（キログラム）範囲：20～199kg ・Lb（ポンド）範囲：44～438Lb
- 身長：範囲：30～260cm
- 目標カロリー消費数：範囲：10～9990kcal（数値は10kcalきざみで進みます）
- 安静時心拍数：範囲：40～100
- 目標心拍数ゾーン（上限）：範囲：40～220
- 目標心拍数ゾーン（下限）：範囲：40～200

⑤ 設定終了後は、A ボタンを押して設定終了します。

■安静時心拍数の測り方
朝目覚めて寝たままの状態で心拍数を計測してください。
計り方は 心拍数の計り方 をご覧ください。

■目標心拍数について
30歳で軽い運動をする場合、目標心拍数は上限が124、下限が95です。 目標心拍数について をご覧ください。

■体重を設定する時、体重の単位は脂肪燃焼量の単位と同じになります。体重の単位がKgであれば脂肪燃焼量の単位もKg、体重がLb（ポンド）であれば脂肪燃焼量もLbとなります。初期設定ではKgになっています。ご使用になりたい単位を選択してください。

※心拍数計測時、「個人データ」で設定した上限・下限ともに設定した範囲を超えると、ビープ音が鳴り、画面は点滅してお知らせします。

■ストップウオッチを使用している最中は、個人データの設定は行なえません。

第2時刻の設定

■第2時刻とは
・通常時刻とは別に、もう一つの時刻を表示する事が出来ます。海外旅行などの使用に便利です。

■第2時刻モードについて
・秒は通常時刻のものが表示されます。第2時刻では秒の設定はできません。
・第2時刻は特に設定しなくても時計の使用には支障ありません。必要な場合のみ設定してお使いください。

①「通常時刻モード画面」で C ボタンを押して、第2時刻モード画面を表示させます。

② 「第2時刻モード画面」で A ボタンを約2秒間長押しします。
→ 「分」が点滅します

③ C と D ボタンで数値の設定をしてください。
※分は、30分ごとの設定です。

④ B ボタンを押すごとに設定箇所の点滅が切り替わります。設定箇所を選び、C と D ボタンで数値の設定をします。

⑤ 設定終了後は、A ボタンを押して設定終了します。

アラームの設定とＯＮ／ＯＦＦ設定

設定した時刻にアラームを鳴らすことができます。
※秒の設定はできません。

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを5回押して、アラームモード画面を表示させます。

② C ボタンを押して、以下の**アラーム**設定を選びます。

ON CE 12:00 → MO-Fr（月曜～金曜） → MO-SA（月曜～土曜） → AL L（毎日） → OFF

1回のみアラームを鳴らす

アラーム OFF（アラームは鳴りません）

※アラーム OFF の時は、マークが消えます。

③ A ボタンを長押しして、時刻を設定します。

④ C と D ボタンを押して**「分」**の数値を設定します。

⑤ B ボタンを押して、**「時」**を点滅させます。

⑥ C と D ボタンを押して**「時」**の数値を設定します。

⑦ 設定終了後は、A ボタンを押して設定終了します。

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

時報のＯＮ／ＯＦＦ設定

「通常時刻モード画面」で D ボタンを押すと、時報ON/OFFの切り替えができます。
※第2時刻ではON・OFFの切替ができません。
※アラームと時報は通常時刻からのみの設定です。第2時刻で設定はできません。

時報 ON　マーク有り　　時報 OFF　マーク無し

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

カウントダウンタイマーについて

カウントダウンが0になるとビープ音が鳴ります。
アラーム音はどのボタンを押しても止まりますが、放置しても約20秒後に自動的に止まります。

カウントダウンタイマー 時：分：秒　00:00 38
現在時刻　13:06 54

●時間の設定

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを6回押して、カウントダウンタイマーモード画面を表示させます。

② 「カウントダウンタイマーモード画面」で A ボタンを長押しして**「秒」**を点滅させます。

③ C と D ボタンを押して**「秒」**の数値を設定します。

④ B ボタンを押して、**「分」**を点滅させます。

⑤ C と D ボタンを押して**「分」**の数値を設定します。

⑥ B ボタンを押して、**「時」**を点滅させます。

⑦ C と D ボタンを押して**「時」**の数値を設定します。

⑧ 設定終了後は、A ボタンを押して設定終了します。

●使用方法

時間の設定を行なったら、C ボタンでカウントダウンスタート。
→ 「TMR」が点滅します

C ボタンで一時停止できます。一時停止を解除するにはもう一度 C ボタンを押します。

■数値の設定中にCボタンを長押しすると数値は早送りできます。
■9秒前からカウントダウン終了を知らせるビープ音が鳴ります。
■カウントアップ機能はありません。

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

ストップウオッチの使い方

ストップウオッチ機能は、通常計測とラップタイム計測が可能です。最大計測時間が23時59分59秒になるとカウントが止まります。

ストップウオッチモード画面

1／100秒計測：59分59秒99まで　STP表示　1／1秒計測：1時間経過以後

ラップタイム　09:09" 59
スタートからの総合時間　59' 59" 99　1/100秒　1/10秒　分　秒
09:09" 59　1' 10" 30　時　分　秒

※計測開始後1時間を経過すると表示が1／1秒計測に変わり、1／10秒以下は表示されません。

●通常計測

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを2回押して、ストップウオッチモード画面を表示させます。

② C ボタンを押して、カウントをスタートします。
→ 「STP」が点滅します

③ C ボタンを押すと、計測がストップします。

④ D ボタンを長押しして、計測時間をリセットします。

●ラップタイム計測

区間ごとの時間を計測します。ペース配分や周回ごとのタイムを見たいスポーツに最適です。

ラップタイム　記録　記録　記録　記録
1周目　2周目　3周目　4周目

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを2回押して、ストップウオッチモード画面を表示させます。

② C ボタンを押して、カウントをスタートします。
→ 「STP」が点滅します

③ D ボタンを押すと、ラップを記録します。
※ラップ画面は一瞬だけ表示され、計測画面に切り替わります。

00' 15" 20 LAP 01（1ラップ時） → 00' 15" 38 LAP 02（2ラップ時） → 16ラップまで計れます

④ C ボタンを押すと、計測がストップし、計測終了します。

⑤ B ボタンを押すと、リコール画面に切り替わります。
残りのラップ記録数　RECALL 14Fr 22

⑥ C ボタンで各ラップタイムが表示されます。

⑦ D ボタンで長押しで、リセットします。

【注意】
ラップデータ、心拍計測結果、カロリー消費、脂肪燃焼量データもリセットされます。

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

心拍数の計り方

① 時計を腕に装着し、「通常時刻モード画面」で B ボタンを1回押して、HRMモード画面を表示させます。図の2箇所が点滅します。

2箇所が点滅

② 銀色のセンサー部分を人差し指と中指の指紋で軽く押し当てます。

※必ず腕にはめて二本の指で押さえて計測してください。

※図は一例です。

③ センサー部分が感知すると図のHRMマークが点滅し、計測を開始します。

HRMマークが点滅

④ 数値が表示されたら指を離して、数値を確認します。

心拍数　運動強度

⑤ 計測後、約10秒放置すると自動的に画面はリセットされます。再び計る場合は、C ボタンを1回押し、指を当ててください。

計測を始めて①の図の2箇所が、約10秒間点滅し、その後点滅が止まった場合

センサーが感知していないので、C ボタンを1回押してリセットし、再度計測し直してください。

計測のコツ

■時計を腕に付け、上下2つのセンサー部分を指で押さえ、十分な接触面積があることを確かめてください。
■正確な計測結果を得る為に、均等な力で、腕をリラックスさせ、動かさないように押さえます。
■手・指が乾燥している時は、センサーで読み取れない時があります。温度が低い時は、手をこすって温かくしてください。
外気が乾燥している時は水などで手に潤いを与えてから計測を行なってください。
■精度を上げるため、センサーへの接触中の動作は、最小限に抑えましょう。足踏みや身体の動作はセンサーでの感知ミスを誘発します。

【注意】
心拍計測時にビープ音が鳴ることがあります。これは心拍数値が個人データ設定で、上限・下減ともに設定した範囲を超えた時に鳴るものです。（音はどのボタンを押しても鳴り止みます）

安全にご使用いただくために、お願い

必ず、表示される数値だけでトレーニング量を判断せず、ご自身の体調を第一に考え、無理の無いトレーニングの範囲でご使用ください。

製品により、表示の絵柄や文字の位置・向きなどが異なるものがあります。

エクササイズデータの計り方

エクササイズデータで、時間計測と心拍数計測を同時に行なうことが出来ます。それらのラップデータを記録することもでき、後からリコールモードで記録を確認できます。計測結果はカロリー消費量や脂肪燃焼量の計算材料にもなります。
（※心拍数だけのラップデータは取れません）

① 「通常時刻モード画面」で B ボタンを2回押して、ストップウオッチモード画面を表示させます。

② C ボタンを押して、計測スタートします。

③ 計測画面の状態で、B ボタンを5回押して、HRMモード画面を表示させます。

④ 心拍数を計測します。

⑤ 数値が表示されたら、D ボタンを押して、心拍数とタイムを記録します。

●次の心拍数とタイムを記録するには

⑥ C ボタンを押して、図の2箇所を点滅させます。

2箇所が点滅

⑦ 心拍数を計測します。

⑧ 数値が表示されたら、D ボタンを押して、心拍数とタイムを記録します。
※16回まで繰り返し記録できます。

●運動を終了するには

⑨ B ボタンを1回押して、ストップウオッチモード画面を表示させます。

⑩ C ボタンを押して計測終了します。

運動の最中になるべく多く記録を行なうことでより正確な記録が得られます。

●記録を見るには

裏面の 記録を見る（リコールモード） と 記録を見る（カロリーモード） をご覧ください。

ＥＬライト

Aボタンを1回押すと、ELライトが点灯し、数秒後に自動的に消灯します。

- Aボタンを押したときに操作音はしません。
- ELライトを多用すると電池寿命が短くなります。
- ELライトは電池の電圧が低くなると明るさが低下します。また、点灯時間の累積で徐々に明るさが弱くなる特性を持っています。