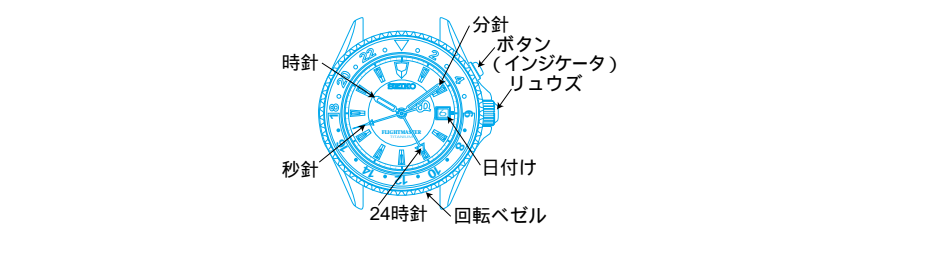


製品の特長

一般のクオーツ腕時計はボタン電池で動きますが、セイコーキネティック（5M65）は“時計を振る”ことによって内蔵された発電機が回され、発電した電気をキネティックE.S.U.に蓄えて時計を動かすというSEIKO独自の機構をもつクォーツ時計です。従って、電池交換の必要はありません。

あと何日動かかを針の動きでお知らせするインジケーター機能付きです。フル充電で約4〜6ヵ月動き続けます。



また、海外旅行中における時差修正や24時計でホームタイム表示としてもご利用いただけます。回転ベゼルの目盛りと24時計との使いかたで、多用な読み取りが可能です。国際的に活躍される方に特にご利用価値があります。一般のクオーツとは違い、海外旅行中の電池寿命切れ・電池交換を気にすることなく、ご利用いただけます。

充電

あなたの腕の動きを電気に変換して蓄える方式です。静止したままでは充電されません。目安として1日10時間以上の携帯をおすすめします。
・充電量が残り少なくなると、秒針が1度に2回振りつつ運針（以下の説明では　2秒運針　と表現します）してお知らせします。2秒運針になってから約1日以内に止まる可能性がありますので、「充電のしかた」をよくお読みになって充電をしてください。

ご使用にあたって

充電のしかた（止まっている時計を動かすには）
時計を右の図のように矢印の方向に振ってください。1秒間に2往復のリズムで、振ってください。この時、秒針は2秒運針で動き始めます。約250回（往復）振ると2秒運針が通常の1秒運針になります。約1日分のエネルギーの蓄えができたことになります。

1秒間に2往復程度の早さで、約20cm位の距離を往復させる様に振っていたことが最も効率的です。
極端に早く激しく振っても効率の良い充電はできません。
発電機を回す回転音の音が聞こえますが異常ではありません。

さらに振り続ける1日分の追加充電をしてから携帯することをおすすめします。この時計はフル充電で約4〜6ヵ月の持続時間を得られますが、初めにフル充電にしていたく必要はありません。
1日の充電量を確保するためには約200〜250回（往復）が必要です。

蓄えられた充電量はインジケーターで調べることができます。（インジケーターの使いかたを参照）

手振りによる充電の直後はインジケーターの示す充電量が若干多めに出る場合がありますので、10〜15分後に再度ご確認ください。

フル充電状態からさらに充電しても充電防止回路が働きますので、安心してお使いいただけます。

充電量を調べるには？（インジケーターの使いかた）
・発電し蓄えられた充電量を調べることができます。
・今からどのくらい動き続けるか（持続時間）が分かります。
・ボタンを押すと運針中の秒針が早送りし、その早送りする秒数で持続時間を示します。
・携帯中に充電状態を確認する時や腕から外しておく時など、後どのくらい動き続けるかを確認できます。

インジケーターが表示する意味

インジケーターはキネティックE.S.U.に蓄えられた充電量を調べ、4段階の表示で示します。段階的で幅をもった表示のため時計が動きつづける時間を細かくは表示できません。

	インジケーターの表示				
				フル充電表示	
秒針の振り幅	5秒	10秒	20秒	30秒	
充電持続時間	約1日〜約7日	約7日〜約1ヵ月	約1ヵ月	約4〜6ヵ月	

インジケーターで示す持続時間は目安としてお使いください。インジケーターの表示が実際の持続時間と異なる場合があります。
早送り後、秒針はその位置にとどまり、その後は正確な時刻を示します。インジケーターは2回まで続けてご使用できます。つまり、秒針が充電量を示し、一時的に留まっている最中にもう一度ボタンを押すと、再び秒針が早送ります。よって「10秒」の表示をした場合は、1回目と2回目とで20秒の早送りすることになります。充電量はあくまでも「10秒表示」分の意味です。もう一度確認する場合は、秒針が通常運針になってからボタンを押してください。
2秒運針時は、インジケーター機能はありません。

フル充電表示（インジケーター30秒表示）について
・インジケーターの30秒表示はフル充電の意味になります。上記のように約4〜6ヵ月の充電量が確保できたということです。
手振り充電直後はインジケータが示す充電量が若干多めに出る場合がありますので10〜15分後に再度ご確認ください。

2秒運針になったら（秒針が一度に2目盛ずつ運針する状態）
・携帯中もしくは外して置いてある時計が2秒運針を始めますと、約1日（24時間）以内に止まる可能性がありますので充電をしてください。（「充電のしかた」を参照）

2秒運針の場合は、インジケーター機能はありません。
2秒運針中でも時刻表示は正常です。

時刻の合わせかた（24時計の使用用途に2つのタイプがあります）

充電して秒針が通常運針になってから「時刻合わせ」をします。（「充電のしかた」を参照）この時計の24時計の使いかたには、2つのタイプがあります。そのタイプによって時刻の合わせかたが異なりますので、どんな使いかたにするか選択してから時刻合わせをしてください。

タイプ1　24時計を単なる24時計（午前・午後が読める）として使用する場合。
・普通の使いかたがこのタイプになります。
たとえば、24時計を日本時間に合わせるとおくと、海外旅行中に旅先の時刻を時計・分針で表示しても、24時計で日本時間を見ることが便利です。
この時の日本時間をホームタイムと呼ぶことがあり、以下の説明ではそう表現します。

タイプ2　24時計に他の地域の時刻を表示させて使用する場合。
・住む場所とは異なる時刻（時差のある時刻）に合わせておき、24時計と時分針とでデュアルタイム表示として使用する場合にこのタイプを選びます。
たとえば、24時計を世界標準時（GMT）に合わせて、時分針を日本時間に合わせると、いつでも24時計でGMTを確認できることになります。

【24時計を普通の24時計として合わせる方法】
タイプ1を選択した場合
ネジロックリュウスの場合はリュウズを左に回してネジロックをゆるめます。（通常のリュウズでは、この作業はありません。）

時計が動いていないと時刻合わせができません。充電をしてから時刻合わせをしてください。（「充電のしかた」を参照）

リュウズを2段目まで引き出してください。
秒針が止まりますので、秒針が0秒に来た時に引き出してください。
リュウズを右に回し、24時計と分針に注目し現在時刻に合わせます。現在時刻の午前午後に注意して合わせます。

例　午前10時0分に合わせる場合は・・・
24時計を10時位置（5時方向）に分針を0分に合わせます。

午後6時0分に合わせる場合は・・・
24時計を18時位置（9時方向）に分針を0分に合わせます。

時計が合わせる時刻と異なる時間を示している場合がありますが、24時計と分針とで合わせてください。（時計は後から合わせます。）
この時、時計の位置によって日付けが修正される場合がありますが、これも後で合わせられますので安心ください。

合わせる時刻より4〜5分進めてから逆に戻して合わせてください。

時報と同時にリュウズを押し込んでください。
24時計、分針、秒針の合わせができました。
時計を現在時刻に合わせます。リュウズを1段目まで引き出してください。
リュウズを左回転させ、現在時刻に合わせます。

日付けを合わせる場合は、ここで一緒に合わせてください。（詳しくは「日付けの合わせかた」を参照）
日付けが変わるとのが午前0時ですので、午前午後を間違いない合わせてください。リュウズの回転の際、時計の1時間単位の動きを確認しながら静かに回してください。時計を修正している時、その他の針が少し動きますが故障ではありません。
合わせ終わったらリュウズを押し込んでください。ネジロックリュウスの場合はさらに押しつけながら右に回し、リュウズが止まるまでネジ込んでください。

このタイプでの時刻合わせができました。海外旅行中などで時計を単独に修正（時差修正）したときは、24時計がホームタイムとして機能を果たすので便利です。（「時差修正の使いかた」を参照）

【24時計を他の地域の時刻24時計として合わせる方法】
タイプ2を選択した場合
例として24時計でGMTを表示し、時分針で日本時間を表示させる方法を説明します
ネジロックリュウスの場合はリュウズを左に回してネジロックをゆるめます。（通常のリュウズでは、この作業はありません。）

時計が動いていないと時刻合わせができません。充電をしてから時刻合わせをしてください。（「充電のしかた」を参照）
リュウズを2段目まで引き出してください。
秒針が止まりますので、秒針が0秒に来た時に引き出してください。

リュウズを右に回し、24時計と分針に注目し合わせたい「他の地域」の時刻に合わせます。午前午後に注意して合わせます。時差については事前に調べておきましょう。（「都市と時差の比較表」を参照）

例　世界標準時（GMT）に合わせる場合
日本時間午前10時0分の場合、GMTは午前1時0分になります。
24時計を午前1時に合わせる場合は、
・24時計を1時位置（12時と1時の間）に、分針を0分に合わせます。

時計が合わせる時刻と異なる時間を示している場合がありますが、24時計と分針とで合わせてください。（時計は後から合わせます。）
この時、時計の位置によって日付けが修正される場合がありますが、これも後で合わせられますので安心ください。

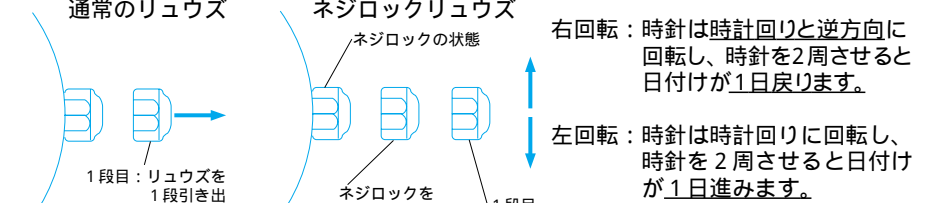
合わせる時刻より4〜5分進めてから逆に戻して合わせてください。
時報と同時にリュウズを押し込んでください。
24時計、分針、秒針の合わせができました。
時計を現在時刻（日本時間）に合わせます。リュウズを1段目まで引き出してください。
リュウズを左回転させ、現在時刻に合わせます。
日付けを合わせる場合は、ここで一緒に合わせてください。（詳しくは「日付けの合わせかた」を参照）

日付けが変わるところが午前0時ですので、午前午後を間違いない合わせてください。リュウズの回転の際、時計の1時間単位の動きを確認しながら静かに回してください。時計を修正している時、その他の針が少し動きますが故障はありません。
合わせ終わったらリュウズを押し込んでください。ネジロックリュウスの場合はさらに押しつけながら右に回し、リュウズが止まるまでネジ込んでください。

このタイプでの時刻合わせができました。時分針で現在時刻を見ながら、24時計で特定の地域の時刻をいつでも確認でき、便利です。24時計に表示させる時刻を変更する場合は、このタイプの操作　からあらためて行ってください。世界各地の時差については「都市と時差の比較表」を参照ください。

日付けの合わせかた

・この時計の日付けの修正は、時差修正の方法で時計を2周させて1日分の日付け修正を行います。（「時差修正の使い方」を参照ください。）
・時計を時計回りに2周させると「日を送る」こととなり、逆回転させると「日を戻す」ことができます。
・時刻合わせの後の日付け合わせや、前月が小の月（1ヶ月の日数が30日の月と2月）である場合の月初の日付けの修正のとき行ってください。
ネジロックリュウスの場合はリュウズを左に回してネジロックをゆるめます。（通常のリュウズでは、この作業はありません。）
リュウズを1段目まで引き出してください。
リュウズを回転させ時計を2周させる毎に、日付けが「1日分」修正できます。



日付けはどちらの方法で修正してもかまいません。日付け修正が少ない方向を選択してください。リュウズの回転は静かに行ってください。
2周単位で時計を回転させると、時刻を変えることなく日付の修正ができます。
時計を修正している時、その他の針が少し動きますが故障ではありません。

日付け合わせが終わったら、時計の位置を再度確認してリュウズを押し込んでください。ネジロックリュウスの場合はさらに押しつけながら右回し、リュウズが止まるまでネジ込んでください。

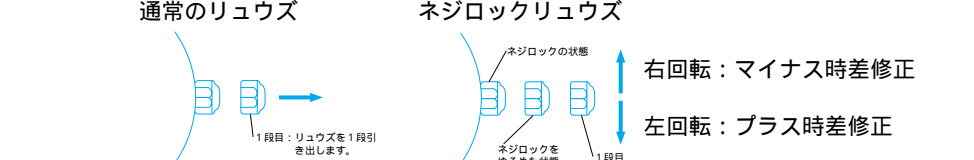
時差修正の使いかた

・海外旅行等で時差のある地域へ移動した場合、時計を止めることなく現地の時刻に合わせてられます。
・この修正は、日付けに連動していますので、時差の修正を行うと現地の日付けを表示させることができます。

【時差の求めかた】
時差修正の前に、修正する「時差」を正確に知っておくことが重要です。単に時計の表示を現地の時刻に合わせるだけでは、午前と午後および日付けが合わない場合もあるので正しい時差を求める必要があります。
計算方法

A地域にいる人がB地域へ移動したとすると、それぞれの地域のGMTからの時差の数値を使い計算します。（「都市と時差の比較表」参照）
・A地域のGMTからの時差を〔a〕、B地域のGMTからの時差を〔b〕とした場合、修正するべき時差は、〔b〕-〔a〕で求められます。
（例）日本からアメリカのニューヨークへ移動した場合、
A地域日本（東京）のGMTからの時差〔a〕=（+9）
B地域ニューヨークの “ ” “ ”〔b〕=（-5）
修正すべき時差=〔b〕-〔a〕=（-5）-（+9）=（-14）時間
サマータイムを使う地域では、GMTからの時差の数値を「+1」時間して計算します。

時差修正のしかた
【時差の求めかた】で計算した値などで時差修正します。
ネジロックリュウスの場合はリュウズを左に回してネジロックをゆるめます。（通常のリュウズでは、この作業はありません。）
リュウズを1段目まで引き出してください。
リュウズを回転して時差修正をします。1時間単位の進みかたを確認しながら回してください。



時差修正はどちらの方法で修正してもかまいません。時差修正が少ない方向を選択して下さい。
時計を修正している時、その他の針が少し動きますが、故障ではありません。
右回転で時差修正をしてAM0:00を通過してPM9:00〜AM0:00付近に合わせる場合は一旦PM8:00まで戻し合わせてください。

時差修正が終わったら、リュウズを押し込んで下さい。
ネジロックリュウスの場合はさらに押しつけながら右に回し、リュウズが止まるまでネジ込んでください。

都市と時差の比較表

GMTは、グリニッチ標準時を示しています。+はGMTより進み、-は遅れを示しています。

GMTとの時差	都　市　名	サマータイム有	その他の都市（印はサマータイム有）
0	LONDON　ロンドン		カサブランカ、ダカール
+1	PARIS　パリ		アムステルダム、フランクフルト
+2	CAIRO　カイロ		バルリオン、アサネ、イスタンブール、キエフ、ケープタウン、トリポリ
+3	MOSCOW　モスクワ		メッカ、ナイロビ
+4	DUBAI　デュバイ		タシゲント
+5	KARACHI　カラチ		
+6	DACCA　ダッカ		
+7	BANGKOK　バンコック		プリンゼン、ジャカルタ
+8	HONG KONG　ホンコン		マニラ、北京、シンガポール
+9	TOKYO　東京		ソウル、平壤
+10	SYDNEY　シドニー		グアム島、ハバロフスク
+11	NOUMEA　ヌメア（ニューカレドニア）		ソロモン諸島
+12	WELLINGTON　ウェリントン		フィジー諸島、オークランド
-11	MIDWAY　ミッドウェイ		
-10	HONOLULU　ホノルル		
-9	ANCHORAGE　アンカレッジ		
-8	LOS ANGELES　ロサンゼルス		サンフランシスコ、バンクーバー、ドーン（カナダ）
-7	DENVER　デンバー		エドモントン（カナダ）
-6	CHICAGO　シカゴ		メキシコシティ
-4	NEW YORK　ニューヨーク		ワシントンDC、モントリオール
-4	CARACAS　カラカス		サンチャゴ（チリ）
-3	RIO DE JANEIRO　リオデジャネイロ		ブエノスアイレス

）サマータイムの各都市における採用は、年毎に変わる可能性がありますのでご注意ください。この表は1992年8月時点の採用状況に基づいて作成してあります。

世界の時間が分かります（ワールドタイム用回転ベゼルモデルの場合）

・回転ベゼルの右図のような都市名があるモデルに限り世界の主要都市の時刻が分かります。
・24時計が示す位置に、回転ベゼルの上代表都市名を合わせると各地の時刻が読み取れます。
具体的な方法　日本国内で使う場合を例にとって説明します。
24時計が日本時間に合っていることを確認します。
午前・午後の違いに注意してください。「午後2時」の場合は「14時」を指しているはずです。
合っていない場合は、「時刻の合わせかた」を参照し、合わせてください。
24時計で日本時間ではない別の地域の時刻に合わせてご使用の場合は、回転ベゼルの合わせかたで合わせる必要があります。
回転ベゼルの刻印を、24時計が示している位置に「TYO」を合わせます。これで、世界各都市の時刻が読み取れます。回転ベゼルの上都市略称の、それぞれの位置の文字板上にある「24時間制の目盛り」とで読み取れます。

NYC（ニューヨーク）は20時つり午後8時8分と読み取れます

GMTとLON（ロンドン）は午前11時8分と読み取れます。

「TYO」を24時計に合わせてください。イラストは現在時刻が午前10時8分の場合を例としてあります。

世界各地の時刻を知りたいときは、その都府24時計で「TYO」を合わせてください。

【24時計を別の地域の時刻に合わせてご使用の場合】
・24時計をニューヨークに合わせ、時分針を日本時間に合わせようを合わせます。
24時計がニューヨークに合わせられている場合を例にとって説明します。
24時計がニューヨークに合わせられている位置に「NYC」を合わせます。これで、世界各都市の時刻が読み取れます。「回転ベゼルの上都市略称」のそれぞれの位置の文字板外周部にある「24時間制の目盛り」とで読み取れます。

【回転ベゼルの上都市略称について】
都市略称と都市名は下表のとおりです。時差等については「4都市と時差の比較表」を参照ください。

都市略称	都　市　名	都市略称	都　市　名	都市略称	都　市　名
GMT	グリニッチ標準時	HKG	香港	DNV	デンバー
ROM	ローマ	TYO	東京	CHI	シカゴ
IST	イスタンブール	SYD	シドニー	NYC	ニューヨーク
MOW	モスクワ	NOU	ヌメア	CCS	カラカス
DBS	デュバイ	WLG	ウェリントン	BUE	ブエノスアイレス
KHI	カラチ	HNL	ホノルル	PDL	アリゾナ諸島
DAC	ダッカ	ANC	アンカレッジ		
BKK	バンコック	LAX	ロサンゼルス		

24時目盛り付き回転ベゼルの使いかた（24時目盛り付回転ベゼルモデルの場合）

回転ベゼルの回すことで、24時計で別の時間が読み取れます。
<回転ベゼルの回す方向と量は、下記の方法で求められます>
【回転ベゼルの回す方向と量】Eは、【24時計のGMTからの時差C】+【これから知りたいた地域のGMTからの時差D】で求められます。
E=C+D

この例では、24時計が日本時間に合っていますので、C=+9
a)1つの例として、これから知りたいた地域がGMTとすると、GMTからの時差が「0」ですから、D=0
E=C+D=(+9)+0=(+9)
回転ベゼルの目盛りは、GMTが「1:00」と読めます。
Eが「+」のときは、回転ベゼルの右回転、「-」のときは左回転させます。
b)その他の例として、これから知りたいた地域が「ロサンゼルス」とすると、GMTからの時差が「-8時間」ですから、D=-8
E=C+D=(+9)+(-8)=+17
右回転で17時間回します。（結果：左回転で7時間も同じです）
ロサンゼルス時間で「17:00」と読めます。
この使用用途が不要になった場合、回転ベゼルの元位置「24」マークを12時間位置に戻してください。

簡易方位計（24時計を使い方位を知る）（方位表示付回転ベゼルモデルの場合）

・簡易方位計を使用する際の注意事項
・北半球でのみ使用可能ですが、経度の低い地域（北回帰線より南）では季節により利用できない場合があります。
・太陽の位置が確認できることが必要です。
・24時計が今いる場所の現在時刻に合っていることが必要です。（「1時刻の合わせかた」を参照）
・あくまでも簡易方位計であり、正確な方位を知るためのものではありません。
具体的な使用方法
回転ベゼルの「12」を12時方向へ合わせます。
よってそれぞれの方向に下記のようなマークが合います。
3時方向：E（東）
6時方向：S（南）
9時方向：W（西）
時計を水平に保ち、時計の24時計を太陽の方角に向けてください。その時、ベゼルの方位がそのまま方位となります。また、ベゼルのには15度毎に方位が印されています。







使用電源（キネティックE.S.U.）についてのご注意

この時計は一般の電池の代わりに専用のキネティックE.S.U.を電源として使用していますので、電池交換は不要です。
時計を保管する際、リュウズを2段引いて運針を止めても、IC制御の電流が消費されるため、持続時間の維持はできませんのでご注意ください。
フル充電からの持続時間については、長い間ご使用いただく間に若干短くなる場合があります。

注意　破裂、発熱、発火などの恐れがありますので、一般の銀電池は絶対に組み込まないようご注意ください。

使用電源（キネティックE.S.U.）についてのご注意

注意　防水性能
・時計の文字板または裏面に防水性能を表示ご確認ください。使用可能範囲にそって正しくご使用ください。
・水分がついたままリュウズを回したり、引き出したりしないでください。時計内部に水分が入ることがあります。

時計の防水表示	使用例	防水性能	注	注	注	注	注
防水性能なし 「WATER RESIST」	 日常生活防水	非防水	×	×	×	×	×
防水性能なし 「WATER RESIST 30 BAR」	 日常生活防水（30分防水）	日常生活防水	×	×	×	×	×
防水性能なし 「WATER RESIST 50 BAR」	 日常生活防水（50分防水）	日常生活防水		×	×		×
防水性能なし 「WATER RESIST 10 BAR」	 日常生活防水（10分防水）	日常生活防水			×		×
防水性能なし 「WATER RESIST 20 BAR」	 日常生活防水（20分防水）	日常生活防水				×	×
防水性能なし 「WATER RESIST 30 BAR」	 日常生活防水（30分防水）	日常生活防水					×

警告　この時計は、飽和潜水 / 空気潜水には使用できません。

注意　・水分のついたままリュウズをまわしたり、引き出したりしないでください。時計内部に水分が入る場合があります。
・海水に浸した時や多量の汗をかいた後は真水で洗い、よく拭き取ってください。

注意

日常のお手入れ
・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サビで衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因になることがありますので常に清潔にご使用ください。
・時計を外したときは、柔らかい布などで汗や水分をふき取るだけで汚れやケース、バンド、及びバックルの寿命が違ってきます。
・バンドはときどき柔らかい歯ブラシなどを使い、部分洗いなどのお手入れをお願いします。
・海中などでの使用のあとは、化学薬品類を使用せず、ためた真水で洗ってください。
・回転ベゼルの下に汚れなどがたまり、回転が重くなる場合がありますので清潔にしてご使用ください。

注意

かぶれやアレルギーについて
・バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
・かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
・かぶれの原因として考えられますのは、
1.　金属・皮革に対するアレルギー
2.　時計本体及びバンドに発生した錆、汚れ、付着した汗 etc.
・万が一肌に不異常を生じた場合は、直ちに使用を中止し医師にご相談ください。

その他、携帯などご注意ください
・バンド着脱の際に中留などで爪を傷つける恐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場合がありますのでご注意ください。
・特に乳幼児を抱いたりする場合は、時計に触れることでケガを負ったり、アレルギーによるかぶれをおこしたりする場合がありますので十分ご注意ください。

保管について
・「-10　〜 +60 　」からはずれた温度、下では機能が低下したり停止したりする場合があります。
・磁気や静電気の影響があるところに放置しないでください。
・極端に赤よりの多いところに放置しないでください。
・強い振動のあるところに放置しないでください。
・薬品の蒸気が発散しているところや薬品に触れるところに放置しないでください。
（薬品の例：ペンチン、シンナー、などの有機溶剤およびそれらを含有するもの、ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー剤、トイレ用洗剤、接着剤など・水銀、ヨウ素系消毒液など）
・温泉や防虫剤の入ったひきだしなど特殊な環境に放置しないでください。

定期点検について
なるべくご服用いただくために、2〜3年に一度程度の点検調整をおすすめします。定期的な点検により目に見えない部分の原因となる損傷を未然に防ぎ、より安心してご使用いただけます。点検の受付はお買い上げ店でいたしますが、点検作業はすべてセイコーサービスセンターで行います。点検の結果によっては調整・修理を必要とする場合があります。部品交換の際は「セイコー純正部品」とご指定ください。