

高度補正が完了します。  
ADU ボタン/⑩を押すと、  
現在の高度に合わせます。  
+ ボタン/⑧と- ボタン/⑦で  
※画面に“ADU”が表示されます。



◆高度を補正しよう  
登山中、高度標示のある場所で、高度補正を行います。  
ALTI モードでADU ボタン/⑩を長押し。  
※画面に“ADU”が表示されます。

※この画面から“登山データ記録”ができます(詳細は 5 へ)  
◆高度を表示・補正しよう  
登山中、高度標示のある場所で、高度補正を行います。  
ALTI モードでADU ボタン/⑩を長押し。  
※画面に“ADU”が表示されます。



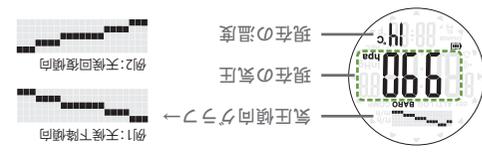
◆高度を補正しよう  
登山中、高度標示のある場所で、高度補正を行います。  
ALTI モードでADU ボタン/⑩を長押し。  
※画面に“ADU”が表示されます。

◆方位を確認しよう  
時計を水平にし、12 時側を計測する方向に向けます。  
現在の方角(中央の▲)  
時計の12時側が向いている方向(16方位)と方位角  
現在時刻  
※“---”表示になった時は、MSR ボタン/⑤で再計測できます。



◆方位を確認しよう  
時計を水平にし、12 時側を計測する方向に向けます。  
現在の方角(中央の▲)  
時計の12時側が向いている方向(16方位)と方位角  
現在時刻  
※“---”表示になった時は、MSR ボタン/⑤で再計測できます。

◆気圧・温度を確認しよう  
気圧傾向グラフ → 例1:天候下降傾向  
現在の気圧 例2:天候回復傾向  
現在の温度  
※“---”表示になった時は、MSR ボタン/⑤で再計測できます。



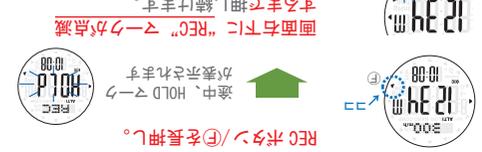
◆気圧・温度を確認しよう  
気圧傾向グラフ → 例1:天候下降傾向  
現在の気圧 例2:天候回復傾向  
現在の温度  
※“---”表示になった時は、MSR ボタン/⑤で再計測できます。

◆記録途中の登山データを表示したい  
DATA ボタン/⑥を押すことに、  
開始から現在までの  
平均登山スピード(上り・下り)  
・積算高度(上昇・下降)  
・記録開始高度・時刻  
・消費エネルギー  
が表示されます。



◆記録途中の登山データを表示したい  
DATA ボタン/⑥を押すことに、  
開始から現在までの  
平均登山スピード(上り・下り)  
・積算高度(上昇・下降)  
・記録開始高度・時刻  
・消費エネルギー  
が表示されます。

◆登山データを記録しよう  
画面右下に“REC”マークが点滅  
するまで押し続けます。  
※記録終了時も REC ボタン/⑤を長押しします。  
※登山データは15 回分の記録ができます。  
16 回目以降は古いデータから削除されます。



◆登山データを記録しよう  
画面右下に“REC”マークが点滅  
するまで押し続けます。  
※記録終了時も REC ボタン/⑤を長押しします。  
※登山データは15 回分の記録ができます。  
16 回目以降は古いデータから削除されます。

平均登山スピードは自分のペース管理に役立ちます。  
自分の適なペースを知ること、次の登山計画に  
役立ち、ペースの見直しが出来ます。

◆登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう

◆登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう

◆登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう  
登山後は記録データを振り返ろう

### 3 高度を表示・補正しよう



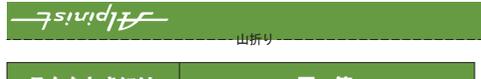
### 4 気圧・温度・方位を計測しよう



### 5 登山データを記録しよう



### 6 記録したデータで振り返ろう



## 2 アルピニストで出来ること

◆ボタンを押すごとに  
表示が切り替わります



◆モード ボタン/⑩で切り替え  
・時刻 / カレンダー表示  
・ストップウォッチ  
・アラーム設定  
・ワールドタイム表示

◆SENSOR ボタン/⑧で切り替え  
・高度計測 (ALTI) 詳しくは⇒ 3  
・高度記録の呼び出し (LOG) 詳しくは⇒ 6  
・気圧・温度計測 (BARO) 詳しくは⇒ 4  
・方位計測 (COMP) 詳しくは⇒ 4  
・体重・単位の設定 (SET)

※消費エネルギー算出をするためには、あらかじめ体重と装備を合わせた総重量をセットする必要があります。

## 1 アルピニストの表示について

◆時計の各ボタン表示 (英語) とガイダンスマークで主な操作をガイドします



◆ガイダンスマーク  
ガイダンスマーク (▲)  
各モードで使用頻度の高いボタン付近に“▲”のガイダンスマークが点灯します。

## SEIKO



## Alpinist

こんなときは	回答
バッテリーはどれくらい持ちますか?	ソーラー充電機能付ですので、長い山行でも基本的に電池切れの心配はありません。 ※使用状況により異なります。
防水に対応していますか?	日常生活用強化防水 (10 気圧) 対応ですので、汗や急な雨でも心配ありません。
登山口で高度補正をしたけれど、途中地点の高度表示とずれていますか?	アルピニストは気圧変化量を基に高度差を計測しますが、大気圧の変化の影響も受けますので、高度が分かる地点で都度高度補正をしてください。
登山データはいつからいつまでを取れば良いですか?	1回の記録で24時間まで記録出来ます。また登高スピードや積算高度は上りと下りを自動で判断し、別々に集計する為、途中で止めずに山行の始まり～終わりまで測ることができます。

ご使用に際しては、付属の取扱説明書をよくお読みください。

アルピニスト スペシャルサイト公開中  
登山家三浦豪太氏が語るアルピニストの魅力や  
操作ガイドビデオがご覧いただけます。  
<http://www.seiko-watch.co.jp/psx/alpinist/special/>

この印刷物の無断転載を禁じます (インターネット告知等)