

THE OUTDOOR WATCH

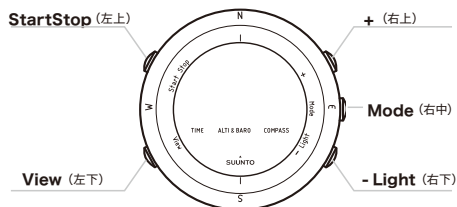
SUUNTO
CORE

USER'S MANUAL

Suunto Coreの基本操作

ボタンの名称と操作方法

■ボタンの名称



■ボタンの押し方

ボタンの押し方には2通りあり、押し長さによって機能が異なります。このユーザーズ・ガイドでは、ボタンの押し方を次のように表記しています。



押す











普通に短く押します

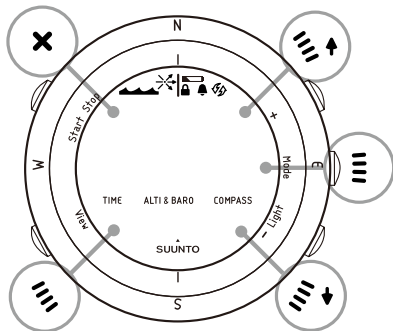


長押しする

画面が変わるまで2秒以上押します

■表示マーク

-  水深計使用中マーク: alti-baro の記録ベース (profile) 選択でスノーケリング (snorkeling) を選択しているときに表示されます。
-  気圧傾向インディケータ: 過去 6 時間、3 時間ごとの気圧の変化を示します。
-  バッテリー残量不足マーク: 残量が 5 ~ 15% になったときに表示されます。
-  ボタンロックマーク: 誤ってボタンを押さないようボタンロックをかけたときに表示されます。
-  アラームマーク: アラームが設定 (ON) されているときに表示されます。
-  高度 / 気圧計オート切り替えマーク: 高度計と気圧計をオート切り替えに設定したときに表示されます。
-  コンパス磁針マーク: ペアリングトラッキングを使って移動するときに目的地の方向を合わせるマークです。
-  操作可能ボタン: 押すことができるボタンを示します。
-  スクロール: 選択可能な他のメニュー項目があるときに表示されます。
-  終了: [Start/Stop] を押してメニューから出られるときに表示されます。



モードと機能

■モードと機能と画面下段の表示

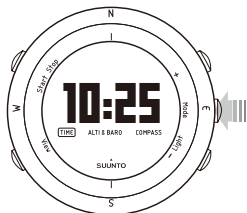
Suunto Core には、次の 3 種類のモードがあり、それぞれには下記の表に示す機能（画面表示）があります。

		日付と曜日
		秒
TIME (時刻) モード 表示方法や単位の設定、計測方法の選択、記録の表示		デュアルタイム
		日の出 / 日の入り
		ストップウォッチ
		カウントダウンタイマー
		表示なし
ALTI & BARO (高度・気圧計) モード 現在高度や海面気圧の計測、水深計機能	高度計	ログ記録
		高度差測定値
		気温
		表示なし
		気温
COMPASS (コンパス) モード 現在地や方角の確認	気圧計	ログ記録
		基準高度
		時刻
		表示なし
	水深計	ログ記録
気温		
時刻		
	時刻	
	基本方位	
	ベアリングトラッキング	

■モードの切り替え方法

[Mode]を押すと、時刻 (TIME) → 高度・気圧計 (ALTI&BARO) → コンパス (COMPASS) と順番にモードが切り替わります。

時刻 (TIME) モード



高度・気圧計 (ALTI & BARO) モード



コンパス (COMPASS) モード



■各モードの機能の切り替え方

[View]を押すたびに機能が切り替わり、画面下段の表示が変わります。

例：時刻 (TIME) モード

日付と曜日



秒



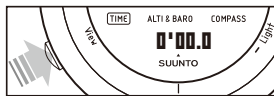
デュアルタイム



日の出/日の入り



ストップウォッチ



■設定メニューの階層について

各モードの設定メニューの階層は、以下の通りです。

	memory (メモリー)	alti-baro (7日間高度 / 気圧計自動メモリー) log book (ログブック) rec interval (ログ記録間隔)
	time-date (時間・日付)	alarm (アラーム) countdown (カウントダウンタイマー) time (時刻) dual time (デュアルタイム) date (日付)
TIME(時刻) モード	sunrise (日の出 / 日の入時刻)	location (基準地域) region (地域) city (都市)
ALT&BARO(高度・気圧計) モード	alti-baro (高度・気圧計)	reference (基準高度) profile (記録ベース) storm alarm (ウェザーアラーム)
COMPASS(コンパス) モード	compass (コンパス)	declination (磁針偏差) button tones (ボタン操作音)
	general (オプション機能)	tone guides (トーンガイド) backlight (バックライト点灯ボタン) language (使用言語) time (時間) date (日付)
	units (単位)	temperature (気温) air pressure (気圧単位) altitude (高度単位)

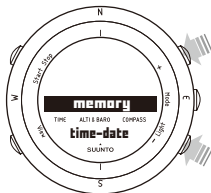
■ 設定メニューの選択の方法

表示方法や単位の設定は、以下の方法で設定メニューに入ってください。

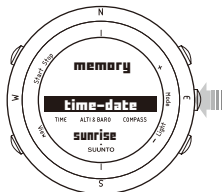
- 1 時刻(TIME)/高度・気圧計(ALTI.&BARO)/コンパス(COMPASS)のいずれかのモードで、画面が切り替わるまで [Mode] を長押しします。



- 2 設定メニューが表示されます。設定メニューには、memory(メモリー)、time-date(時間・日付)、sunrise(日の出/日の入り)、alti-baro(高度・気圧)、compass(コンパス)、general(一般機能)、units(単位)の7つのメニューがあります。[-Light]/[+] を押して設定メニューをスクロールします。

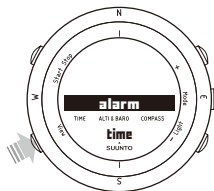


- 3 メニューを選んだら、Modeを押して決定します。

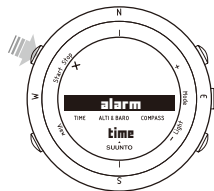


■ 設定メニューから出る方法

前の画面に戻る→[View]を押す



最初のモード画面に戻る→[Start Stop]を押す



Suunto Coreの初期設定

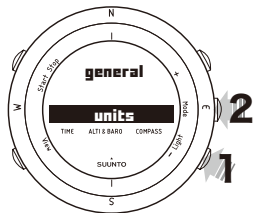
Suunto Core は、使う人に合わせて表示方法や単位を変更することができます。
ご自分にとって一番使いやすい表示を設定して、より快適にご使用ください。

単位 (units) を設定する

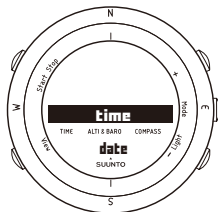
単位の設定では、時間、日付、温度、気圧、高度の表示方法を選ぶことができます。
単位 (units) の設定は、設定メニューの units (単位) で行います。

■unitsメニューへの入り方

- 1 設定メニューを [-Light] でスクロールし
units を選び、[Mode] を押します。



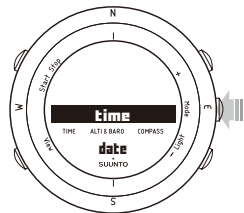
- 2 unitsメニューが表示されます。



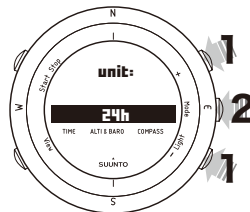
■時間の表示方法を設定する

→12時間/24時間表示

- 1 unitsメニューでtimeを選び、[Mode]を押します。



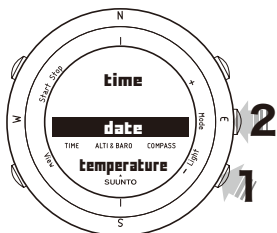
- 2 [-Light]/[+]で、12h(12時間表示)あるいは24h
(24時間表示)を選び、[Mode]を押して決定します。



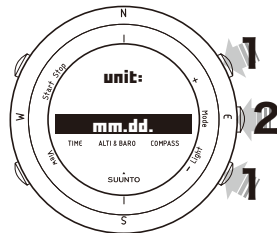
■日付の表示方法を設定する

→月日/日月表示

- 1 unitsメニューを[-Light]でスクロールしてdateを選び、[Mode]を押します。



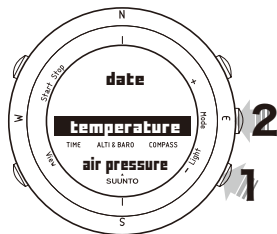
- 2 [-Light]/[+]で,mm.dd.(月.日.表示)あるいはdd.mm.(日.月.表示)を選び、[Mode]を押して決定します。



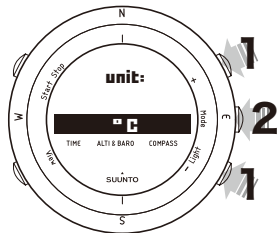
■温度の表示方法を設定する

→°C (摂氏) /°F (華氏)

- 1 unitsメニューを[-Light]でスクロールしてtemperatureを選び、[Mode]を押します。



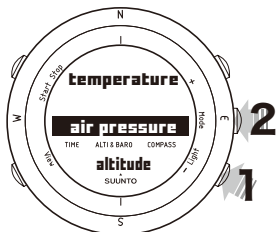
- 2 [-Light]/[+]で,°C(摂氏)あるいは°F(華氏)を選び、[Mode]を押して決定します。



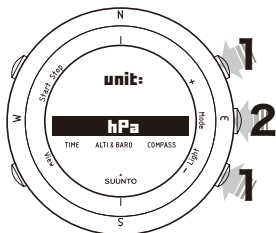
■気圧の表示方法を設定する

→hPa (ヘクトパスカル) /inHg (水銀柱インチ)

- 1 unitsメニューを[-Light]でスクロールしてair pressureを選び、[Mode]を押します。



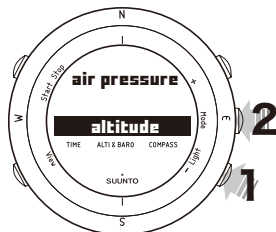
- 2 [-Light]/[+]で、hPa (ヘクトパスカル) あるいはinHg (水銀柱インチ) を選び、[Mode]を押して決定します。



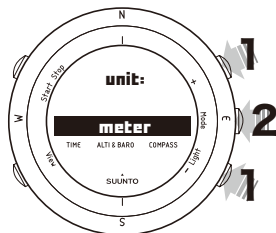
■高度の表示方法を設定する

→メートル (m)/フィート (ft)

- 1 unitsメニューを[-Light]でスクロールしてaltitudeを選び、[Mode]を押します。



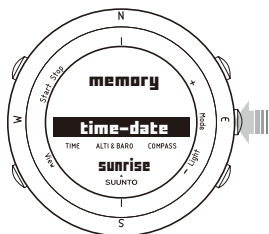
- 2 [-Light]/[+]で、meter (メートル) あるいはfeet (水銀柱インチ) を選び、[Mode]を押して決定します。



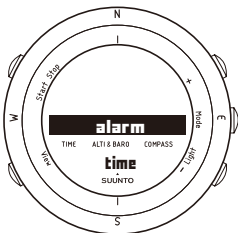
日付・時間 (time-date) を合わせる

■time-dateメニューへの入り方

- 1 設定メニューでtime-dateを選び、[Mode]を押します。

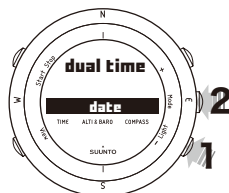


- 2 time-dateメニューが表示されます。

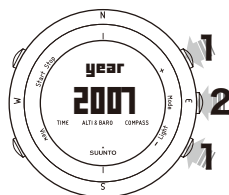


■日付を合わせる

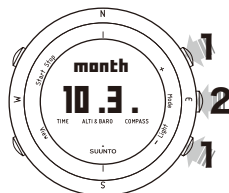
- 1 time-dateメニューを[-Light]でスクロールしてdateを選び、[Mode]を押します。



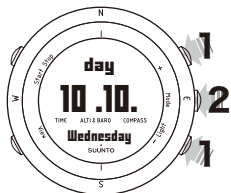
- 2 年が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。



- 3 月が点滅します。[-Light]/+で数字を変更し、[Mode] を押して決定します。



- 4 日にちが点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、
[Mode] を押して決定します。

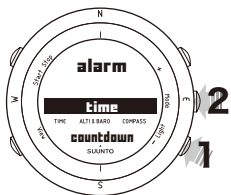


- 3 分が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、
[Mode] を押して決定します。

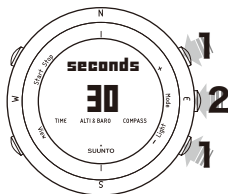


■時刻を合わせる

- 1 time-dateメニューを[-Light]でスクロールして
time を選び、[Mode] を押します。



- 4 秒が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、
[Mode] を押して決定します。



- 2 時間が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、
[Mode] を押して決定します。

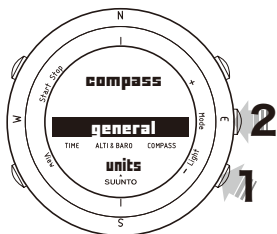


その他の一般的な機能 (general) の設定

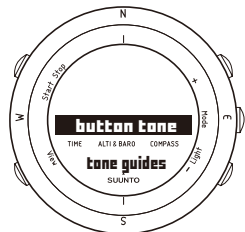
その他の一般的な機能 (general) には、button tone (ボタン操作音)、tone guides (トーンガイド)、backlight (バックライト)、language (表示言語) の4つのメニューがあります。

■ generalメニューへの入り方

- 1 設定メニューを [-Light] でスクロールしてgeneralを選び、[Mode] を押します。



- 2 generalメニューが表示されます。

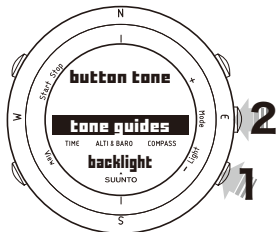


■ トーンガイド (tone guides) の有無を選択する

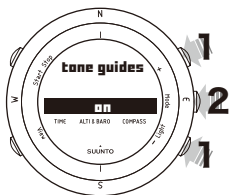
トーンガイドは一定のボタン操作をしたとき、または高度・気圧計 (ALTI & BARO) の記録ベースが切り替えられた時に鳴るビープ音です。トーンガイドは次の操作をしたときに鳴ります。

- ・ 設定値を変更したとき
- ・ 基準高度を設定したとき
- ・ ログ記録をスタート/ストップしたとき
- ・ ログ記録中にラップを保存したとき
- ・ ストップウォッチをスタート/ストップしたとき
- ・ 高度/気圧計オート切り替えを使用中に高度計と気圧計が切り替えられたとき

- 1 generalメニューを [-Light] でスクロールして tone guides を選び、[Mode] を押します。



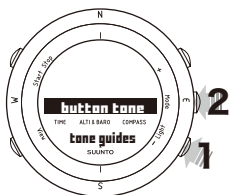
2 [-Light]/[+]でonあるいはoffを選び、[Mode]を押し
て決定します。



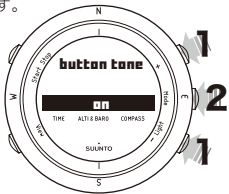
■ボタン操作音 (button tone) の 有無を選択する

ボタン操作音は、ボタンを押したときに鳴る音です。確実
にボタンが押されたかを音を確認することができます。

1 generalメニューを[-Light]でスクロールしbutton
toneを選び、[Mode]を押しします。



2 [-Light]/[+]で、on(ボタンを操作したときに“ピツ”と
鳴ります)あるいは off を選び、[Mode]を押しして決
定します。

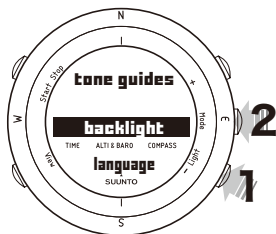


■バックライト (backlight) の 点灯方法を選ぶ

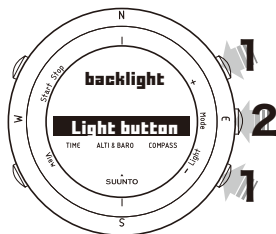
Light.button: [-Light] を押しただきだけバックライトが
点灯

any.button: どのボタンを押してもバックライトが点灯

1 generalメニューを [-Light] でスクロールして
backlight を選び、[Mode] を押しします。



2 [-Light]/[+]でLight.buttonあるいはany button
を選び、[Mode] を押しして決定します。

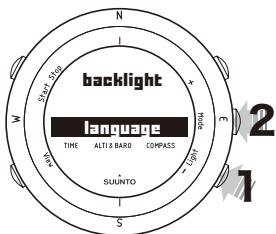


! バックライトの多用は、バッテリーの消耗を早めますのでご
注意ください。

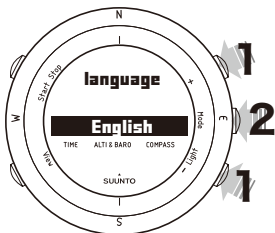
■ 言語 (language) を選択する

表示言語を英語、ドイツ語、フランス語、スペイン語から選びます。

- 1 generalメニューを[-Light]でスクロールして languageを選び、[Mode] を押します。



- 2 [-Light]/[+]でLight.buttonあるいはany.button
2 [-Light]/[+]で言語(英語/English、ドイツ語/D Deutsch、フランス語 /Français、スペイン語/Español)を選び、[Mode] を押して決定します。



! 本書は、表示言語を英語 (English) に設定した場合の画面表示で説明をしています。

■ ボタンロックをかける

意図せずにボタンを押してしまっても大丈夫なように、ボタン操作を無効にすることができます。ボタンロックは、どのモードでもかけることが可能です。

- 1 [-Light]を長押しします。



- 2 画面上部にボタンロックマーク🔒が表示されます。



POINT! ボタンロックの解除

ボタンロックマーク🔒が消えるまで、[-Light]を押し続けてください。

POINT! ボタンロック中にできること

ボタンロックをかけているときも、[View]で画面下段の表示を変更したり、[-Light]でバックライトを点灯することができます。

時刻 (TIME)モード

使用目的に合わせて、デュアルタイムや日の出/日の入り時刻、ストップウォッチ、カウントダウンタイマー、アラームといった時間に関する設定を表示します。

時刻 (TIME) モードでの表示

■画面下段の表示を切り替える

1 時刻 (TIME) モードで [View] を押します。



2 [View] を押すたびに、画面下段の表示が切り替わります。

日付と曜日



秒



デュアルタイム



日の出 / 日の入り



ストップウォッチ



カウントダウンタイマー



表示なし

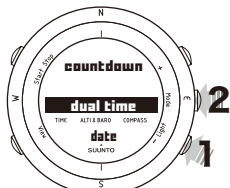


設定方法と使い方

■デュアルタイムを設定する

デュアルタイムは、自国と違う地域の異なる時間を設定表示する機能です。

- 1 time-dateメニューを[-Light]でスクロールして dualtimeを選び、[Mode]を押します。



- 2 時間が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。



- 3 分が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。

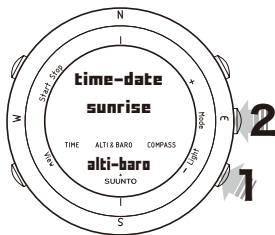


POINT! 主要時刻とデュアルタイム

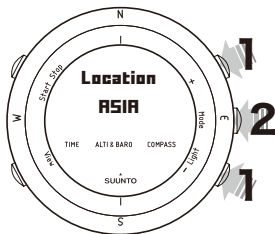
アラームが主要時刻の設定に基づいて機能するので、現在お使用の場所の時刻を主要時刻、離れた場所の時刻をデュアルタイムでお使いになることをお勧めします。

■日の出/日の入り時刻を設定する

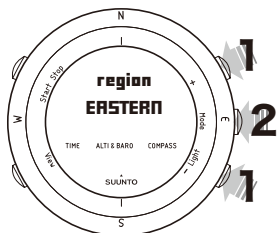
- 1 設定メニューを[-Light]でスクロールして sunrise を選び、[Mode]を押します。



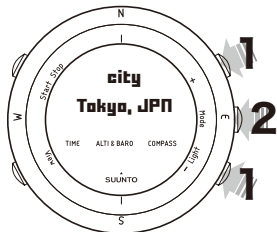
- 2 location(基準地域)が表示されます。[-Light]/[+]で基準地域を選択し、[Mode]を押して決定します。



- 3 region(地域)が表示されます。[-Light]/[+]で地域を選択し、[Mode]を押して決定します。



- 4 city(都市)が表示されます。[-Light]/[+]で都市を選択し、[Mode]を押して決定します。

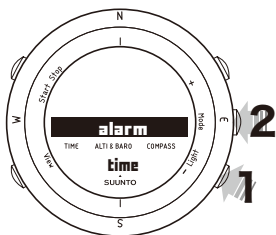


POINT! 設定したい地域や都市がない時

Suunto Coreにプログラムされている都市は、札幌(Sapporo, JPN)、東京(Tokyo, JPN)、広島(Hiroshima, JPN)、沖縄(Naha, Okinawa)です。設定したい都市や地域が表示されない場合は、同じ時間帯に属する設定したい場所の北あるいは南方向に最も近い場所を選択してください。

■アラームを設定する

- 1 time-dateメニューを[-Light]/[+]でスクロールしてalarmを選び、[Mode]を押します。

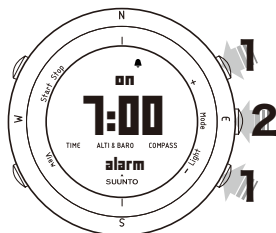


- 2 [-Light]/[+]でonを選び、[Mode]を押します。画面右上に▲マークが表示されます。

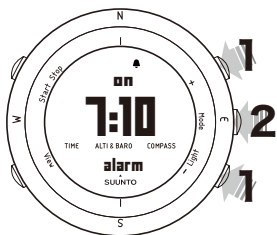
POINT! アラームをoffにすると

アラームがoffのままでもアラームを鳴らす時刻を設定することができます。ただし、設定後も自動的にアラームがonになるわけではありません。offのままだと、設定時刻がきてもアラームは鳴りません。

- 3 時間が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。



4 分が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。



POINT! 📍マークの表示

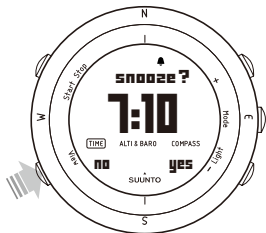
📍マークは、全てのモードで表示されます。

■アラームの止め方とスヌーズ機能

アラームが鳴ると、画面下にnoとyesが表示されます。

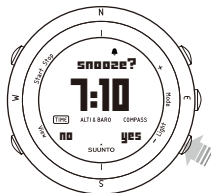
アラームを止める

[View]を押してnoを選択すると、アラームは停止し翌日の同時刻に再びアラームが鳴ります。



スヌーズする (一時的に止める)

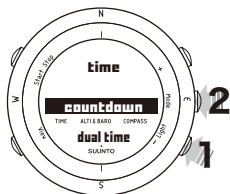
[-Light]を押してyesを選択すると、スヌーズが機能しアラームは一旦止まりますが、5分ごとに12回(60分間)鳴り続けます。



■カウントダウンタイマーを設定する

カウントダウンタイマーは、59分59秒以内で設定することができます。

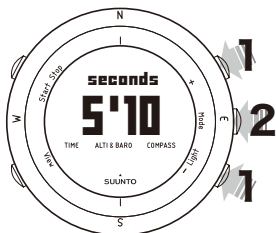
1 time-dateメニューを[-Light]でスクロールしてcountdownを選び、[Mode]を押します。



2 分が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。



- 3 秒が点滅します。[-Light]/[+]で数字を変更し、[Mode]を押して決定します。



■カウントダウンタイマーをスタートさせる

- 1 時刻(TIME)モード画面で、[View]を押してカウントダウンタイマーを表示してから、[Start Stop]を押してタイマーをスタートさせます。

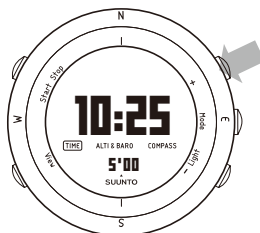


- 2 もう一度[Start Stop]を押すとタイマーがストップします。

- 3 その時間から再スタートさせるには、もう一度[Start Stop]を押します。

■カウントダウンタイマーをリセットし、始めからカウントダウンさせる

- 1 タイマーがストップされている状態[+]を長押しします。

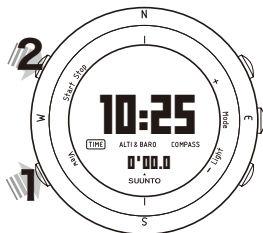


- 2 設定したカウントダウンタイムが表示されます。

■ストップウォッチを使う

Suunto Coreのストップウォッチは、0.1秒単位で正確にタイムを計ることができます。

- 1 時刻(TIME)モード画面で、[View]を押してストップウォッチを表示させます。[Start Stop]を押してストップウォッチをスタートさせます。



2 もう一度[Start Stop]を押すとストップウォッチが止まります。

3 その時間から再スタートさせるには、もう一度[Start Stop]を押します。

■ストップウォッチをリセットし、始めからタイムを計る

1 ストップウォッチがストップされている状態で[+]を長押しします。



2 ストップウォッチがリセットされます。

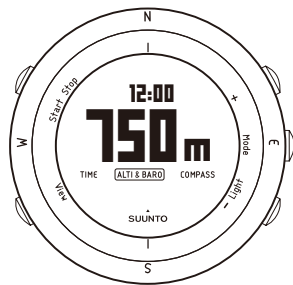
高度・気圧計 (ALTI & BARO)モード

Suunto Coreの高度・気圧計 (ALTI & BARO) モードでは、現在の高度、海面気圧を計測することができます。また、水深計の機能も搭載しています。

高度・気圧計の画面と機能

■高度計

高度計のメイン画面

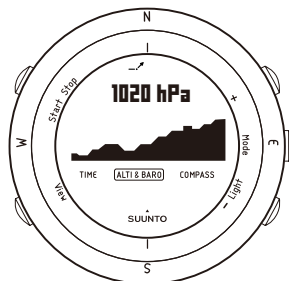


高度計の機能

- ・高度表示 (計測範囲: -500m~9,000m/-1,640ft~32,760ft、表示単位: 1m/3ft)
- ・高度差測定
- ・ログの記録・表示
- ・累積上昇/下降高度表示 (ログ記録中のみ)
- ・7日間高度/気圧自動メモリー
- ・高度/気圧計オート切り替え

■気圧計

気圧計のメイン画面

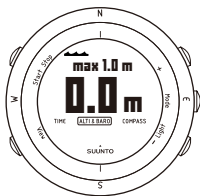


気圧計の機能

- ・海面気圧表示 (測定範囲: 300~1100hPa/8.8~32.6inHg、表示単位: 1hPa/0.03inHg)
- ・気圧変動グラフ表示
- ・気圧傾向インディケーター
- ・気温表示 (計測範囲: -20°C~+60°C/-4°F~+140°F、表示単位: 1°C/1°F)
- ・ログの記録・表示
- ・7日間高度/気圧自動メモリー
- ・ウェザーアラーム
- ・高度/気圧計オート切り替え

■水深計

水深計のメイン画面



水深計の機能

- ・水深表示 (計測範囲: 0~10m / 0~32.8ft、表示単位: 0.1m)
- ・ログの記録・表示

高度計と気圧計について

■仕組み

高度・気圧計 (ALTI&BARO) モードから正しく計測値を読み取るためには、Suunto Core がどのように高度と気圧を表示しているかを知ることが重要になります。Suunto Core は常に現地気圧 (現在いる場所の気圧) を測定することができます。気圧とは、その場所の真上にある空気の固まりの重さのことで、高度が高いほど空気の量が少なくなるので、気圧値が低下します。この現象を利用して、気圧の変動値から高度と海面気圧を導きだすことができます。

■現地気圧と海面気圧

気象台や測候所のある高さ (標高) で観測する気圧を現地気圧といいます。この現地気圧の値は観測場所によって異なります。この現地気圧を海面 (海抜 0m) の値に補正した気圧を海面気圧といい、新聞の天候図などに使われています。Suunto Core ではこの海面気圧を気圧計の画面に表示します。

■高度/海面気圧を割り出す仕組み

Suunto Core に高度の基準値 (基準高度) または海面気圧を入力すると、その数値を基準に計測した現地気圧の変動から高度/海面気圧を割り出して表示します。

POINT!

Suunto Core を高度計として使用しているときには、海面気圧の情報はロックされます。逆に気圧計として使用しているときには高度の情報がロックされます。

■正確な計測値を得る方法

正確な高度と気圧を表示するには、現在いる場所の基準高度または海面気圧を Suunto Core に入力する必要があります。

基準高度を入力する

現地気圧と基準高度から、海面気圧を割り出します。

海面気圧を入力する

現地気圧との差から高度を割り出します。したがって、山登りやハイキングで高度計を使用する場合には、まず自分がいる場所の高度または海面気圧を入力することが重要です。

POINT! 正しい情報の入手方法

高度の情報は、地図または現地の登山口や休憩ポイントなどでご確認ください。また、海面気圧の情報は、新聞や気象庁のホームページなどに掲載されています (古い情報が掲載されていることがありますのでご注意ください)。

■計測値の読み間違いについて

Suunto Coreは常に現地気圧を測定します。現地気圧は高度の変化だけではなく、天候の変化によっても変動するので、表示される高度は天候の変化に影響されることがあります。例えば、同じ高度の場所においても天候の変化で現地気圧が変わると、現地気圧の変動が高度の変化表示として現れることがあります。

■高度計 (altimeter) 設定での読み違い例

高度計 (altimeter) + 同高度での滞在 + 天候の変化 = 高度が変化

高度計 (altimeter) として設定して使用しているときに天候が変化すると、Suunto Coreは天候による現地気圧の変化を高度の変化として読みとり、高度表示に誤差が生じます。

高度計 (altimeter) + 高度の上昇/下降 + 天候の変化 = 高度に誤差

高度計 (altimeter) として設定し山登りなどで使用しているときに天候が頻繁に変化すると、天候による現地気圧の変化を高度の変化として読み取り、高度の情報に誤差が生じます。

■気圧計 (barometer) 設定での読み違い例

気圧計 (barometer) + 高度の上昇/下降

気圧計 (barometer) として設定して使用しているときに高度の上昇/下降があると、高度の変化による現地気圧の変化を天候の変化と読み取り、海面気圧の情報に誤差が生じます。

■計測値の読み間違いをできるだけ回避する

使用状況に合わせた設定の切り替えをお勧めします。

高度計 (altimeter) 設定

山登り、ハイキングなど高度の上昇/下降があるアクティビティを行うとき

気圧計 (barometer) 設定

カヌー、セーリングなど高度の変化がないアクティビティを行うとき、または高度や海面気圧の情報が分かるときは、Suunto Coreの表示と比べ、誤差の確認と修正を行ってください。

高度・気圧計 (ALTI & BARO) を使いこなす

記録ベース (profile) の選択

場所や状況に合わせて、記録ベースを変更して使います。記録ベース (profile) は4種類あり、それぞれが次のように機能します。

高度計 (altimeter)

「現地気圧の変化=高度の変化」として読み取る

気圧計 (barometer)

「現地気圧の変化=天気の変化」として読み取る

高度/気圧計オート切り替え (automatic)

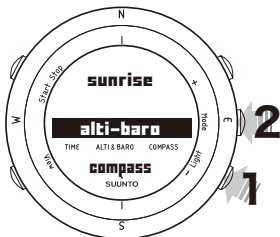
現地気圧の変動、高度の変動から自動的に高度計または気圧計に切り替える

水深計 (snorkeling)

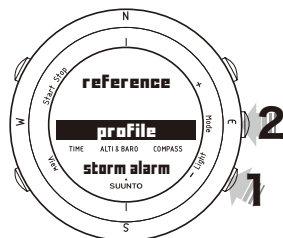
水圧から水深を計測

■記録ベース (profile) の選択方法

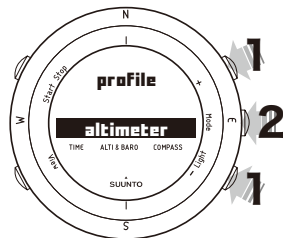
- 1 設定メニューを[-Light]でスクロールしてalti-baroを選び、[Mode]を押します。



- 2 alti-baroメニューが表示されます。[-Light]でスクロールしてprofileを選び、[Mode]を押します。



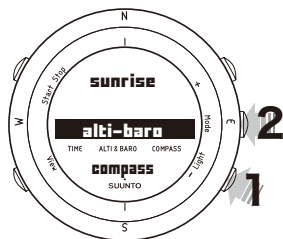
- 3 profileメニューが表示されます。[-Light]でスクロールしてaltimeter, barometer, automatic, snorkelingから記録ベースを選択し、[Mode]を押します。



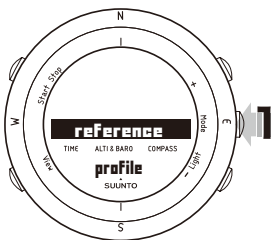
POINT! 違う方法でprofileメニューへ入る
高度・気圧計 (ALTI & BARO) モードで[View]を長押ししても、profileメニューに直接入ることができます。

■基準高度の入力方法

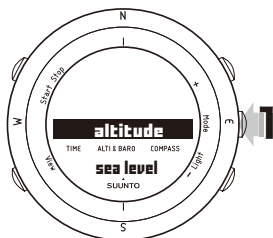
- 1 設定メニューを[-Light]でスクロールしてalti-baroを選び、[Mode]を押します。



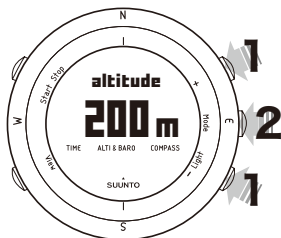
- 2 alti-baroメニューが表示されます。referenceを選び、[Mode]を押します。



- 3 referenceメニューが表示されます。altitudeを選び、[Mode]を押します。高度が表示されます。



- 4 [+] / [-Light]で高度を入力し、[Mode]を押します。

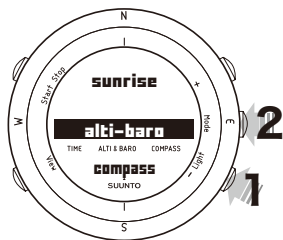


POINT! 計測の誤差を少なくする

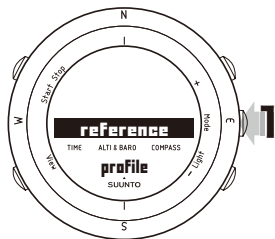
- ・使用状況に合わせて設定の切り替えを行う
- ・高度または海面気圧の情報が分かる場所で、Suunto Coreの表示と比べて誤差があったら修正する

■海面気圧の入力方法

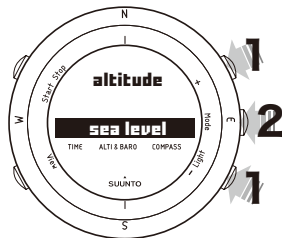
- 1 設定メニューを[-Light]でスクロールしてalti-baroを選び、[Mode]を押します。



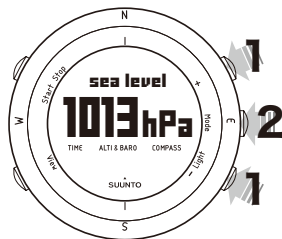
- 2 alti-baroメニューが表示されます。
referenceを選び、[Mode]を押します。



- 3 referenceメニューが表示されます。[-Light]でスクロールしてsealevelを選択し、[Mode]を押します。



- 4 海面気圧が表示されます。[+]/[-Light]で海面気圧を入力し、[Mode]を押します。



高度計 (altimeter) の使い方

Suunto Coreを高度計 (altimeter) 設定として使用しているときは、画面に現在高度が表示されます。現在高度は基準とした高度または海面気圧と現地気圧の変動から計算値で割り出されます。画面のモードマークALT1の下にアンダーバーが表示されます。



■画面下段の表示を切り替える

[View]を押して画面下段の表示を切り替えることができます。表示できる内容は以下の通りです。

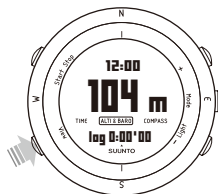
高度差測定値: 任意で設定したポイントからの高度差を表示します。



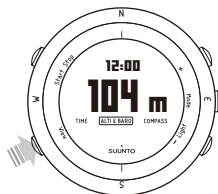
気温: 現在の気温が表示されます。



ログ記録: ログをスタート/ストップし高度の変化を記録することができます。



表示なし: 何も表示しません。



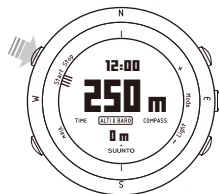
■高度差測定の使用方法和画面の見方

任意で設定したポイントから現在いる場所までの高度差がどれだけあるか表示する機能です。

- 1 高度・気圧計(ALT&BARO)モード画面で、[View] を押して画面下段を高度差測定表示に切り替えます。



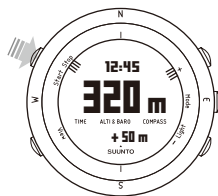
- 2 高度差測定表示に切り替わると[Start]の位置にボタン操作のマーク(IIII)が表示されます。測定を開始したい場所で[StartStop]を押します。



- 3 [STOP]の位置にボタン操作マーク(IIII)が移動します。測定が開始され画面下段に高度差が表示されます。
※高度差は上昇しているときは「+」m」、下降しているときは「-」m」と表示されます。図の例では、高度差測定をスタートした場所から+50mの高低差があることを示しています。



- 4 測定を中断するには、もう一度[Start Stop]を押します。引き続き測定を行うときは、この状態で[Start-Stop]を押してください。



- 5 測定を終了し高度差をゼロにリセットするには、測定を中断している状態で測定値がリセットされるまで[+]を長押しします。



高度計 (altimeter) のログ記録

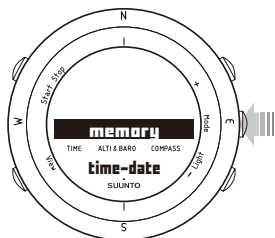
高度計 (altimeter) のログ記録では、スタートした地点からストップした地点までの高度の変化を記録し、任意の場所でラップを記録することもできます。また、スタート地点からの累積上昇/下降高度の記録中ログを画面下段に表示しながら保存します。

■ ログの記録間隔 (rec interval) について

高度計 (altimeter) のログ記録は、設定を行った記録間隔毎に情報が記録されます。記録間隔は、1秒、5秒、10秒、30秒、60秒から選択することができます。記録間隔によってログの記録可能時間が変わるため、ログ記録をスタートする前には記録間隔を設定する必要があります。

■ ログの記録間隔の設定方法

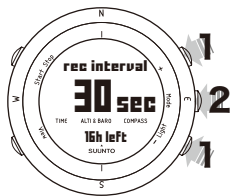
- 1 設定メニューで memory を選び、[Mode] を押します。



- 2 memoryメニューが表示されます。[-Light]でスクロールしてrecintervalを選び、[Mode]を押します。



- 3 現在設定されている記録間隔が点滅表示されます。[+]/[-Light]で設定したい記録間隔を1sec (1秒)、5sec (5秒)、10sec (10秒)、30sec (30秒)、60sec (60秒) のいずれから選択し、[Mode]を押します。記録間隔の下 (画面下段) にログの記録可能時間が表示されます (16h left = 16時間記録可能の意味となります)。



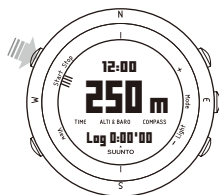
- !** 表示される記録可能時間は、使用状況により若干変化します。例えば、高度差の極端に大きい環境で使用すると、記録可能時間はわずかに短くなります。

■ログ記録のスタート/ストップ

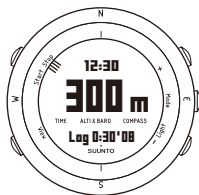
- 1** 高度・気圧計(ALT&BARO)モード画面で[View]を押して画面下段をログ記録表示に切り替えます。



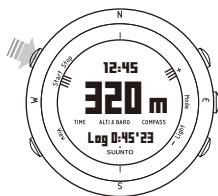
- 2** ログのストップウォッチが表示されます。
[StartStop]を押して記録をスタートします。



- 3** 画面下段のログのストップウォッチがスタートします。
[+]を押すとラップが記録されます。



- 4** 記録を中断するときは再度[StartStop]を押します。
この状態で[StartStop]を押すと、引き続き測定が行えます。



- 5 記録を終了しログのストップウォッチをリセットするには、記録を中断している状態で記録がリセットされるまで[+]を長押しします。



POINT! ログ記録とメモリーの関係

記録を終了しログのストップウォッチをゼロにリセットした時点で、ログはメモリー (memory) 機能に保存されます。また記録を中断しているときでも、ログの途中経過をメモリー機能で参照することがログのストップウォッチをリセットせず記録を再開すると、ログは引き続きメモリーに保存されていきます。

■ログ記録中の表示

ログ記録中にログのスタート地点からの高度差と累積の上昇/下降高度を表示することができます。この表示はログ記録をスタートした後、[View]を押して画面下段の表示を切り替えて表示させます。

ログのスタート地点からの高度差表示

- ・+ **m ▲: ログのスタート地点より高度が**m上昇していることを示しています。
- ・+ 0 m-: ログのスタート地点と高度差がないときの表示。
- ・- **m ▼: ログのスタート地点より高度が**m下降していることを示しています。

ログのスタート地点からの累積の上昇/下降高度表示

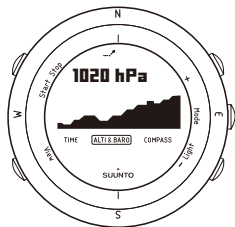
- ・**m ▲: ログのスタート地点からの累積上昇高度が**m上昇していることを示しています。
- ・**m ▼: ログのスタート地点からの累積下降高度が**m下降していることを示しています。

POINT! 累積高度表示の計算例

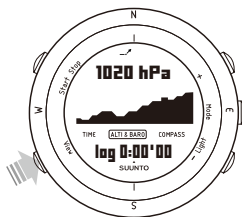
上昇200m～下降30m～上昇300m～下降100m では、「累積の上昇高度 = 500m」「累積の「累積の上昇高度 = 500m」「累積の下降高度 = 130m」と計算されます。

気圧計 (barometer) の使い方

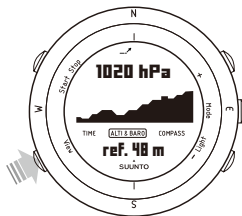
Suunto Coreを気圧計(barometer)に設定すると、現在の海面気圧がグラフ表示されます。海面気圧は基準とした海面気圧または高度と現地気圧の変動からの相対値です。気圧計(barometer)に設定すると、画面のモードマークBAROの下にアンダーバーが表示されます。



ログ記録: ログをスタート/ストップし高度の変化を記録することができます。



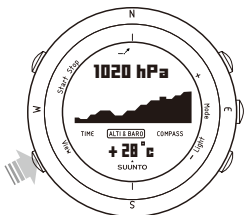
基準高度: 基準として入力した高度が表示されます。



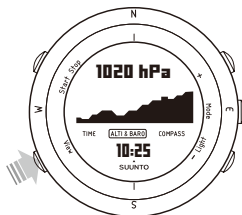
■ 画面下段の表示を切り替える

[View]で画面下段の表示を切り替えることができます。

気温: 現在の気温が表示されます。



時刻: 現在時刻を表示します。



■海面気圧のグラフ表示

画面中段に表示されているグラフは過去24時間の気圧の変動を表示しています。グラフは30分毎の最新情報が右へ更新されていきます。(左端が24時間前、右端が最新の気圧情報)。

■気圧傾向インディケータ表示

Suunto Coreを気圧計(barometer)設定として使用しているときには、気圧傾向を確認できるインディケータが画面上部に表示されます。このインディケータは時刻(TIME)または高度/気圧計(ALT&BARO)モードで表示されます。

気圧の傾向は矢印を形成する二つの線により構成され、各矢印は3時間ごとの気圧の傾向を示します。右の矢印は過去3時間の、左の線はそれより3時間前の気圧の傾向を示します。これらの線は次のような9つの異なる気圧の傾向を示すパターンを形成します。

POINT! インディケータの矢印

気象傾向インディケータの矢印が上昇していると天候が回復傾向にあり、矢印が下がっていると天候悪化が予測できます。

6~3時間前

3時間前~現在

急激に下降(3時間で2hPa以上)

連続して急激に下降(3時間で2hPa以上)



急激に下降(3時間で2hPa以上)

安定



急激に下降(3時間で2hPa以上)

急激に上昇(3時間で2hPa以上)



安定

急激に下降(3時間で2hPa以上)



安定

連続して安定



安定

急激に上昇(3時間で2hPa以上)



急激に上昇(3時間で2hPa以上)

連続して急激に上昇(3時間で2hPa以上)



急激に上昇(3時間で2hPa以上)

安定



急激に上昇(3時間で2hPa以上)

急激に下降(3時間で2hPa以上)



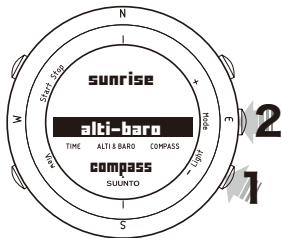
■ウェザーアラーム (storm alarm)

ウェザーアラーム (storm alarm) は、3時間で気圧が4hPa (0.12 inHg) 以上下がった時にアラームで知らせてくれる機能です。

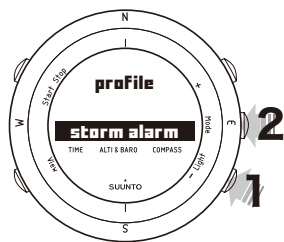
! このウェザーアラーム (storm alarm) はSuunto Coreが気圧計 (barometer) として設定されているときのみ有効となります (ウェザーアラームをセットしてもSuunto Coreを高度計 (altimeter) として使用しているときには、アラームは有効になりませんのでご注意ください)。また、このウェザーアラーム (storm alarm) の英語表記は、気圧の変動を分かりやすく表すための表現で、台風を予測する意味ではありません。

■ウェザーアラームの設定と解除

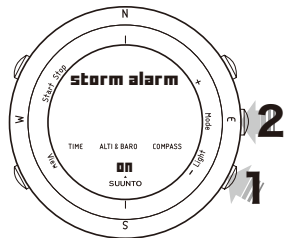
1 設定メニューを[-Light]でスクロールしてalti-baroを選び、[Mode]を押します。



2 alti-baroメニューが表示されます。[-Light]でスクロールしてstormalarmを選び、[Mode]を押します。



3 [-Light]でon(アラームを設定する)あるいはoff(アラームを解除する)を選び、[Mode]を押します。



POINT! 気温の測定について

Suunto Coreを腕など直接肌に触れるところに付けていると本体が体温の影響を受け、通常よりも高い気温表示をしてしまいます。正確な外気温を測定するには、本機を腕などからはずし15分ほどしてから測定して下さい。

■気圧計 (barometer) のログ記録

気圧計 (barometer) 設定になっているときでも、ログの記録を行うことは可能です。しかし、ログ記録は高度変化の情報を保存する機能で海面気圧の変化は保存しないため、メモリーに保存される記録は高度が平坦なものとして記録されます。

■山登りで高度計と気圧計を併用する

- 1 Suunto Coreを高度計 (altimeter) 設定にします。
- 2 スタート地点でSuunto Coreに基準高度または海面気圧を入力します。
- 3 ログ記録をスタートします。山を登っている途中で高度の変化を確認できます。
- 4 休憩地点にきたら、気圧計 (barometer) 設定に切り替えます。これで休憩中に天候の変化を確認できます。またウェザアラーム (stormalarm) を設定していれば、休憩中に万が一、急激な天候の変化があってもアラームが知らせてくれます。

5 山登りを再開するときにはSuunto Coreを高度計 (altimeter) 設定に切り替えます。再度、高度の変化を確認しながら登山を続けてください。

6 山登りが終了したら、ログ記録をストップさせます。

■7日間高度/気圧自動メモリー

Suunto Coreは高度の変化と気圧の変化を自動で7日間分記録します。Suunto Coreが高度計 (altimeter) として使用されている時には高度の情報を、気圧計 (barometer) として使用している時には気圧の情報を記録していきます。情報は、1時間ごとに自動的に記録されます。

POINT! 自動メモリーとログ記録時間

自動メモリーは、ログ記録とは独立した機能となっていますので、ログの記録可能時間に影響することはありません。

高度/気圧計オート切り替え

高度/気圧計オート切り替え(automatic)に設定すると、現在気圧の変動を高度変化によるものか、または天候の変化によるものかを自動的に読み取り、切り替えます。画面右上には、オート切り替えマーク(☞)が表示されます。この自動切り替え機能は次を条件としています。

高度計(altimeter)から気圧計(barometer)への切り替わり

12分以上、高度変化がなかったとき

気圧計(barometer)から高度計(altimeter)への切り替わり

3分間で5m以上の高度変化があったとき

POINT! オート切り替えを使用するタイミング

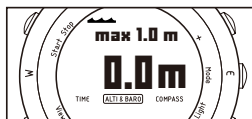
高度/気圧計オート切り替え(automatic)は、天候が比較的安定している日の登山(高度変化があるとき)に便利な機能です。常に平地にいるときや山登りの途中休憩などで高度に変化がない状況が続くときには、気圧計(barometer)に切り替えることをお奨めいたします。

! 高度/気圧計オート切り替え(automatic)に設定すると、最初は高度計(altimeter)として機能し始めます。

水深計(snorkeling)の使い方

! 水深10mを超えるダイビング、または無限圧表示を必要とするスクーバダイビングでの使用は絶対に行わないでください。

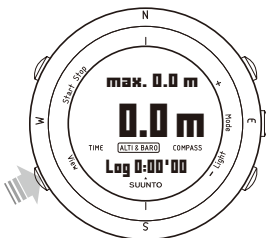
水深計(snorkeling)に設定にすると、画面中央に現在の水深、画面上段に最大深度、画面左上に水深計マークが表示されます。水深は最大10m(32.8ft)まで計測可能です。



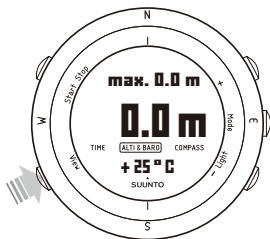
■ 画面下段の表示を切り替える

[View]で画面下段の表示を切り替えることができます。

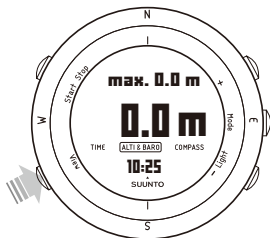
ログ記録: ログをスタート/ストップし水深の変化を記録することができます。



気温:現在の気温が表示されます。

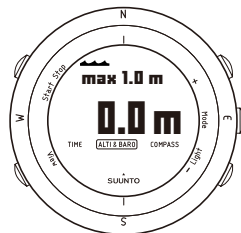


時刻:現在時刻を表示します。

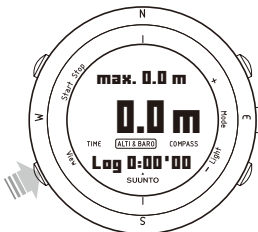


■ログ記録のスタート/ストップ

- 1 高度・気圧計 (ALTI&BARO) モードを表示し、Suunto Coreが水深計 (snorkeling) 設定になっているかを確認します。

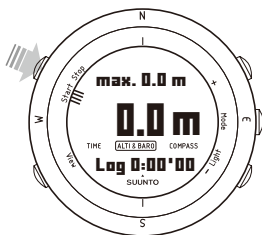


- 2 [View]を押して画面下段をログ記録表示に切り替えます。



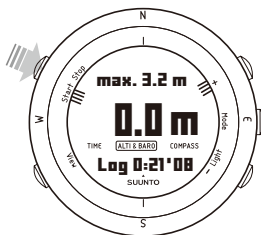
3

記録をスタートするには[Start/Stop]を押します。



5

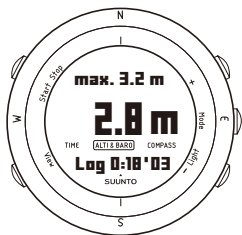
記録を中断するときは再度[Start/Stop]を押します。



この状態で[Start/Stop]を押すと、続けて測定します。

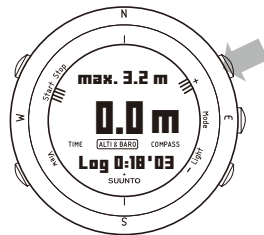
4

画面下段のログのストップウォッチがスタートします。ログの記録中には画面上段に最大深度が自動表示されます。



6

記録を終了しログのストップウォッチをゼロにリセットするには、記録を中断している状態で数字がリセットされるまで[+]を長押しします。



水深計 (snorkeling) は、高度計 (altimeter) / 気圧計 (barometer) とは独立した機能です。ログを記録する場合には、ログのストップウォッチをゼロにリセットしてから使用してください。

コンパス (COMPASS) モード

コンパス (COMPASS) モードを使用することで、磁北を基準にして自分の現在地や方角を確認しながら移動することができます。

方位を表示する際の注意事項

- ・コンパスの調整を行う(調整の方法は「コンパス調整」をご覧ください)
- ・磁針偏差の補正を行う(補正の方法は「磁針偏差の補正方法」をご覧ください)
- ・本体を水平に保ち計測を行う
- ・磁気を発する場所(テレビ、オーディオ機器、送電線の近くなど)では計測を避ける

正確なデータを得る

■コンパス調整

コンパスで正確に方位を表示するには、調整を行う必要があります。コンパスは磁気に影響されやすく、日常の使用でも狂いが出ることがあります。通常は自動コンパス調整で補正されますが、この調整だけでは不十分な場合もあります。その場合は、正確な方位を得るために、本機を水平に保つよう「keeplevel」と警告が表示されます。



■keep levelと表示されたら

本機を水平に保って、ゆっくりと回転させてください。

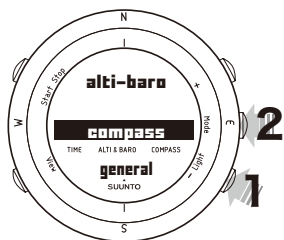
■磁針偏差の補正

Suunto Coreでは偏差角度(実際の北と磁北との差)の補正が可能です。

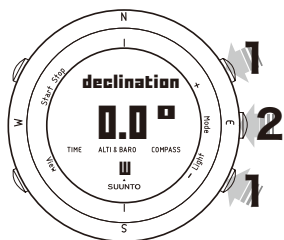
通常コンパスの針は磁北(地球の磁場の引力が働く位置)を指しています。磁北と実際の北は異なるため、磁針偏差の補正を行うことにより、本機の指す北と地図上の北を一致させることができます。偏差角度は、国土地理院発行の地図などに「磁針偏差は西偏約〇°」というように記載されています。

■ 磁針偏差の補正方法

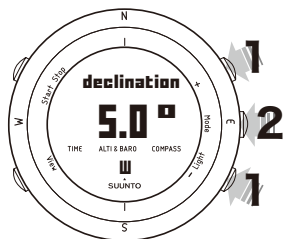
- 1 設定メニューを[-Light]でスクロールしてcompassを選び、[Mode]を押します。



- 2 [-Light]/[+]で磁針偏差を「W(西)」「E(東)」から選び、[Mode]を押します。



- 3 [-Light]/[+]で偏差角を変更し、[Mode]を押して決定します。



POINT! 磁針偏差をoffにする

オリエンテーリング用の地図は磁針北を基に描かれていますので、これらの地図の使用しているときは、磁針偏差をoff(オフ)に設定してください。

POINT! 磁針偏差の補正は必ず必要か

コンパスを特定の場所で地図と併用して使用するときには補正をすることをお奨めしますが、日常の使用でおおまかな方位を知るときには、特別に補正をする必要はありません。

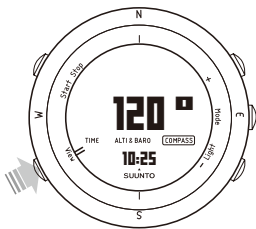
コンパスモードの画面

[Mode]を押してコンパスモードに切り替えると、画面の端に2本の動くセグメントが表れます。このセグメントは、常に「北」を指しています。画面本体の12時にある細い線が現在自分が向かっている方向(基本方位)を示し、コンパスの磁針として機能します。画面の中央の数字は、自分が向かっているこの方位角度を数値で示しています。画面下段には、現在時刻、基本方位、ペアリングトラッキングのいずれかに切り替えることができます。

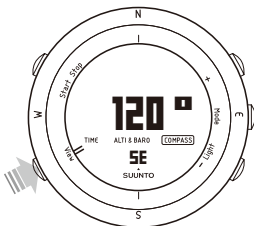


■画面下段の表示を切り替える

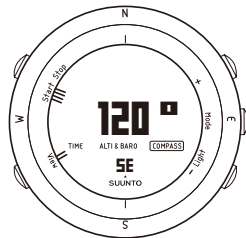
1 [View]を押すたびに表示が切り替わります。現在時刻が表示されます。



2 基本方位が表示されます。



3 設定したペアリングトラッキング(特定方位角度の追従)を基に、基本方位(ペアリングトラッキング)が表示されます。



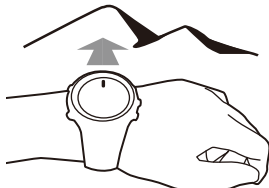
コンパスモードを使いこなす

Suunto Coreには、「ベゼル」を使用する方法と「ヘアリングトラッキング」を使用する2通りの方法があります。

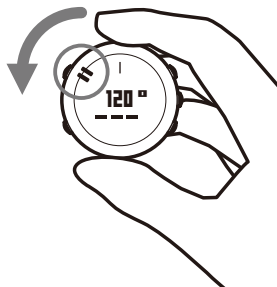
■ベゼルを使って移動する

北を指している2本のセグメントに基づいて外側のベゼルの動かし方によって方向を決めます。

- 1 本体の12時方向にある細い線を向きたい方向に向けます。

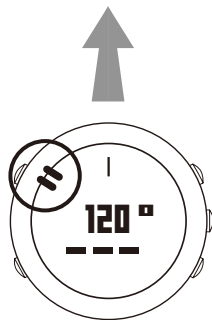


- 2 ベゼルの北と北を示している2本のセグメントが並ぶようにベゼルの回転させてください。



3

この状態(セグメントとベゼルが合わさったままの状態)を確認しながら、目的の方向に移動します。

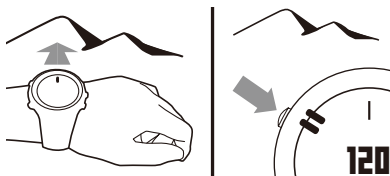


■ベアリングトラッキングを使って移動する

方向(ベアリング)を固定(ロック)して方向を決めます。

1 [View]を押してベアリングトラッキングに切り替えます。

2 目的の方向にコンパスの磁針を合わせて[Start-Stop]を押します。



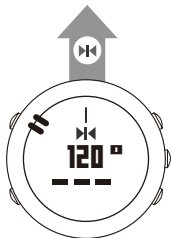
向かう方向がロックされます。

3 進むべき方向は、画面上部に表示されるマークで示されます。

⏸ : 正しい方向に進んでいる

➡ : 右方向に進路を修正

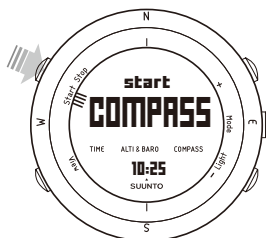
⬅ : 左方向に進路を修正



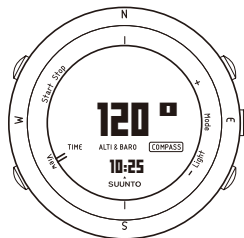
コンパスのスリープモード

バッテリーの消耗を防ぐために、コンパスは約40秒間動作した後、スリープモードに入ります。

1 [Start/Stop]を押します。



2 スリープモードが解除され、コンパスが再びスタートします。



メモリー (Memory) 機能

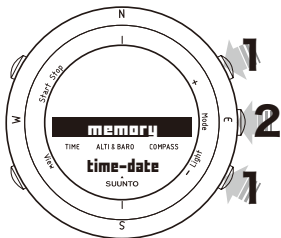
メモリー機能では「7日間高度/気圧自動メモリー (alti-baro)」「ログブック (logbook)」の表示と「ログの記録間隔 (recinterval)」の設定ができます。

7日間高度/気圧自動メモリーについて

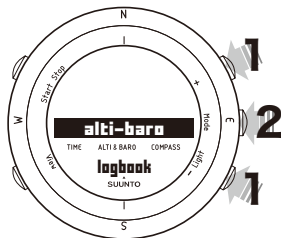
高度/気圧計(Alti&Baro)モードでは、過去7日間の高度と海面気圧の変化を自動的に記録します。Suunto Coreは高度の変化と気圧の変化を自動で7日間記録します。SuuntoCoreが高度計(altimeter)として使用されている時には高度の情報を、気圧計(barometer)として使用している時には気圧の情報を記録していきます。情報は、1時間ごとに自動的に記録されます。

■7日間高度/気圧自動メモリーを表示する

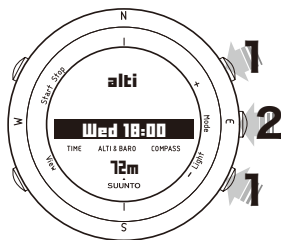
1 メニュー画面でmemoryを選び、[Mode]を押します。



2 [-Light]/[+]でalti-baroを選択して、[Mode]を押します。



3 [-Light]/[+]で記録を選択して、[Mode]を押して記録を確認します。



ログブックについて

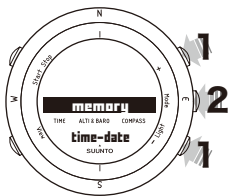
高度計、気圧計、水深計が記録したログは、ログブックに保存記憶されます。ログは、最大10本まで記録可能です。ログが10本以上になると、古いログから順番に消去され、新しいログと入れ替わり保存されます。ログブックでは過去のログをロック（保護）して、保存しておくことも可能です。ログは最大9本までロックすることができます。

POINT! ログとバッテリー交換

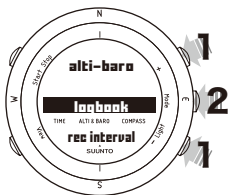
メモリー内に保存されているログは、バッテリー交換を行っても、消去されることはありません。

ログブックを表示（確認）する

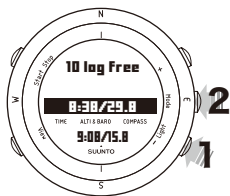
1 メニュー画面でmemoryを選び、[Mode]を押します。



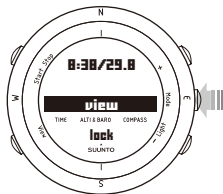
2 [-Light]でlogbookを選択して、[Mode]を押します。



3 上段にロックされていないログの数が表示されます。中央と下段にログ記録のリストが表示されます。[-Light]で確認したいリストを選択して、[Mode]を押します。



4 [View]を選択して、[Mode]を押します。



5 ログの要約情報画面が表示されます。



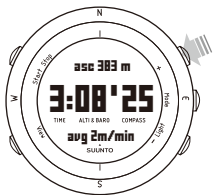
■ログの要約情報の見方

ログの要約情報画面で[+]を押すと、順番に要約情報が表示されます。

- 1 画面上段から、概要グラフ、記録時間、最高高度が表示されます。



- 2 画面上段から、累積合計下降高度、下降時間、平均下降速度が表示されます。

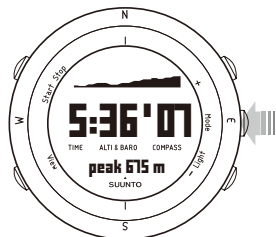


- 3 画面上段から、累積合計上昇高度、上昇時間、平均上昇速度が表示されます。



■ログの詳細情報の見方

- 1 要約情報画面のはじめの画面(概要グラフ、記録時間、最高高度が表示されている状態)で[Mode]を押すと、ログの詳細情報画面に切り替わります。

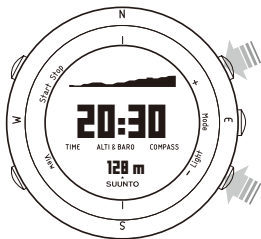


- 2 高度変化を示すスクロールグラフ、記録時間、記録時の高度/深度が表示されます。



POINT! グラフスクロールの速度

高度変化を示すスクロールグラフは、グラフが出ている画面で[Mode]を押した後、[+]を押すと速度が早まり、[-/Light]を押すと遅くなります。



POINT! グラフスクロールを止める



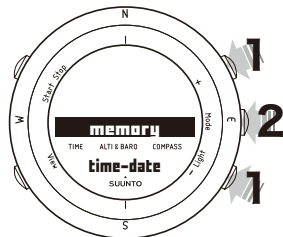
グラフのスクロールを止めるときは、[View]を押してください。

ログのロック (保護) 機能について

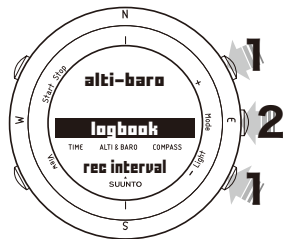
ログの保存は最大10本までで、11本目からは古いログから順番に消去され、新しいログと入れ替わり保存されます。メモリー内に保存し続けておきたいログがあるときには、ログをロック (保護) しておくことができます。ログは最大9本までロックすることができます。

■ログをロックする

1 メニュー画面でmemoryを選び、[Mode]を押します。



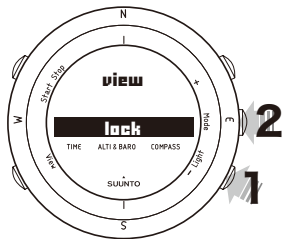
2 [-Light]/[+]でlogbookを選択して、[Mode]を押します。



- 3 ログの記録日時のリスト(logbook)が表示されます。
[-Light]/[+]でロックしたいログを選択して、
[Mode]を押します。



- 4 [-Light]でlockを選択し、[Mode]を押します。

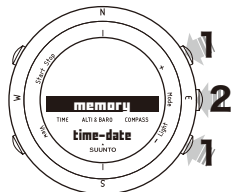


POINT!

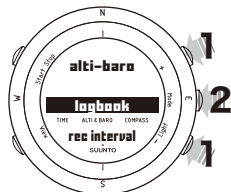
logbookを表示したとき画面上段に「**Logsfree」と表示がでます。これは、現在ロック(保護)されていないログの本数を表示しています。例えば、「10Logsfree」は、残り9本のログをロックできる意味となります。

■ログのロックを解除(保護)する

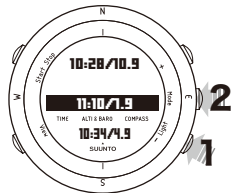
- 1 メニュー画面でmemoryを選び、[Mode]を押します。



- 2 [-Light]/[+]でlogbookを選択して、[Mode]を押します。

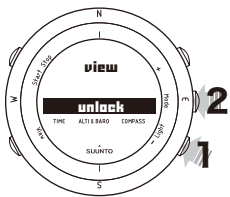


- 3 ログの記録日時のリスト(logbook)が表示されます。
[-Light]/[+]でロックを解除したいログを選択して、
[Mode]を押します。

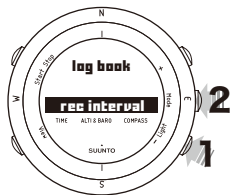


※ロックが掛かっているログを選択すると、画面上にロックマーク(🔒)が表示されます。

4 [-Light]でUNLOCKを選択し、[Mode]を押します。



2 memoryメニューが表示されます。[-Light]でスクロールしてrecintervalを選び、[Mode]を押します。



ログの記録間隔 (recinterval) について

高度計 (altimeter) のログ記録は、設定を行った記録間隔毎に情報が記録されます。

記録間隔は、1秒、5秒、10秒、30秒、60秒から選択することができます。

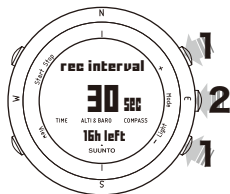
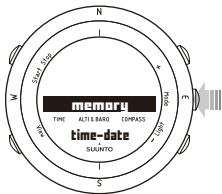
記録間隔によってログの記録可能時間が変わるため、ログ記録をスタートする前には記録間隔を設定する必要があります。

3 現在設定されている記録間隔が点滅表示されます。[+]/[-Light]で設定したい記録間隔を1sec(1秒)、5sec(5秒)、10sec(10秒)30sec(30秒)、60sec(60秒)のいずれかから選択し、[Mode]を押します。

4 記録間隔の下(画面下段)にログの記録可能時間が表示されます(16h left=16時間記録可能の意味となります)。

ログの記録間隔の設定方法

1 設定メニューでmemoryを選び、[Mode]を押します。



! 表示される記録可能時間は、使用状況により若干変化します。例えば、高度差の極端に大きい環境で使用すると、記録可能時間はわずかに短くなります。

POINT!

記録間隔時間を選択すると、下段には合計記録時間が表示されます。利用目的やログを取る合計時間などを考慮して記録間隔時間を選ぶことをお勧めいたします。

使用上のご注意

- 本機は、ユーザーズ・ガイドをよくお読みいただいた上でお使いください。
- 当ユーザーズ・マニュアルは、表示言語を英語(English)に設定した場合の画面表示で説明をしています。
- 当ユーザーズ・マニュアルの文字盤の表示に関して、実機と異なる場合がございますので、予めご了承ください。
- 本機を専門的もしくは業務レベルの精度を要する計測用途には使用しないでください。

本製品に関するお問い合わせ先

ウエニ貿易時計サービスセンター

Tel: 03-5842-1159

〒110-0008 東京都台東区池之端1-6-13 境会館2階

19.12-01