

























内容

1.	はじめに	3
•	お礼.....	3
•	互換性.....	3
2.	バージョンおよび新しい機能	6
3.	時計の初期設定と操作方法	7
•	基本操作.....	7
•	時計の操作をはじめる.....	11
•	スマートフォンへ時計を再接続する.....	15
•	時計を充電する.....	19
4.	 Clock (時刻)	20
•	 Date (カレンダー)	20
•	  TIME 1 および TIME 2 (時刻 1 および時刻 2)	20
5.	 METEO (晴雨計)	22
•	 BAROMETER (気圧計)	22
6.	 ACTIVITY (アクティビティ)	25
•	 ACTIVITY TRACKER (アクティビティトラッカー)	25
•	 ALTIMETER (高度計)	26
•	 OUTDOOR TRACKER (アウトドアトラッカー) (from V4.1)	27
7.	 CONNECTED (コネクト)	29
•	 NOTIFICATON (通知)	29

-  Incoming call (着信) 30
-  FIND MY PHONE (スマートフォンを探す) (V2.0以降) 30
-  FIND MY WATCH (ウォッチを探す) (V2.0以降) 30
-  NBA (V4.0以降) 30
- 8.  **T-TOUCH (各種設定)** **32**
 -  QUICK SETTINGS (クイック設定) 32
 -  WATCH SETTINGS (設定) 33
- 9.  **TIMING (ストップウォッチおよびアラーム)** **38**
 -  CHRONO (ストップウォッチ) 38
 -  TIMER (タイマー) 40
 -  ALARM (アラーム) 40
- 10.  **NAVIGATION (ナビゲーション)** **43**
 -  COMPASS (コンパス) 43

1. はじめに

- お礼

1853年にル・ロククルで創業し、現在も当地に拠点を構えるスイスのブランド、Tissot™の時計をお選びいただき、ありがとうございます。高品質の素材と部品を使用し、細部に至るまで注意を払って綿密に設計されたこの時計は、衝撃や温度変化に強く、防水性と防塵性を備えています。

- 互換性

T-Touch Connect SolarにはBluetooth®が搭載されており、Android 7.0以降、またはiOS 12.0以降で動作するスマートフォンを使用する必要があります。

OS 7.0 以降

Android の要件

Android のバージョン 7.0 (Android Nougat) は 2016 年 10 月にリリースされました。この日以降に製造されたほとんどの機種は、その要件を満たしています。

iOS 13 以降

Apple iOS の要件

iPhone と互換性があります

HarmonyOS 2.0 以降

Huawei の要件

2021 年以降の一部の Huawei スマートフォンで利用可能。

この製品は、世界中で最もよく知られ、最も広く使用されている Android モバイルデバイスと互換性があります。ただし、一部のデバイスは T-Touch Connect Solar と互換性がありません。

- Xiaomi Mi 8 lite international version
- Blackberry Key2 LE
- Samsung A21S
- Sony XZ3
- Caterpillar S60

T-Touch Connect Solar アプリケーションは、次の国と言語でのみサポートされています。

サポートされている国	サポートされている文字セット（通知）	アプリケーションの言語	時計の言語
アルバニア	アフリカーンス語	イタリア語	中国語（簡体字）
アイスランド	アルバニア語	オランダ語	英語
アイルランド	バスク語	スウェーデン語	フランス語
アメリカ	ブルトン語	スペイン語	ドイツ語
アンドラ	カタロニア語*	デンマーク語	イタリア語
イギリス	中国語（簡体字）	ドイツ語	日本語
イタリア	コルシカ語	ノルウェー語	スペイン語
ウクライナ	チェコ語	フィンランド語	
エストニア	デンマーク語*	フランス語	
オーストリア	オランダ語*	ポーランド語	
オランダ	英語	ポルトガル語	
カナダ	エストニア語*	ルーマニア語	
キプロス	フェロー語	英語	
ギリシャ	フィンランド語*	中国語（簡体字）	
クロアチア	フランス語	中国語（繁体字）	
グリーンランド	ガリシア語	日本語	
コンボ	ドイツ語		
コロンビア	ハンガリー語*		
サンマリノ	アイスランド語		
シンガポール	インドネシア語		
ジブラルタル	アイルランド語		
スイス	アイルランド語* （伝統的な表記法による）		
スウェーデン	イタリア語		
スペイン	日本語		
スロバキア	クルド語		
スロベニア	レオン語		
セルビア	リトアニア語		
チェコ共和国	ルクセンブルク語		
デンマーク	マレー語		
トルコ	マンクス語		

ドイツ	ノルウェー語		
ニュージーランド	オック語		
ノルウェー	ポーランド語		
ハンガリー	ポルトガル語		
バチカン市国	レト・ロマンス語		
フィンランド	スコットランド語		
フィンランド	スロバキア語		
フェロー諸島	スコットランドゲール語		
フランス	南部サーミ語		
ブルガリア	スペイン語		
ベラルーシ	スワヒリ語		
ベラルーシ	スウェーデン語		
ベルギー	タガログ語		
ボスニア・ヘルツェゴビナ	ワロン語		
ポーランド	ウェールズ語*		
ポルトガル			
マカオ			
マルタ			
メキシコ			
モナコ			
モルダビア			
モンテネグロ			
ラトビア			
リトアニア			
リヒテンシュタイン			
ルーマニア			
ルクセンブルク			
香港			
台湾			
中国			
日本			
北マケドニア			

*使用される文字のうち、一部が欠落している可能性があります。予めご了承ください。

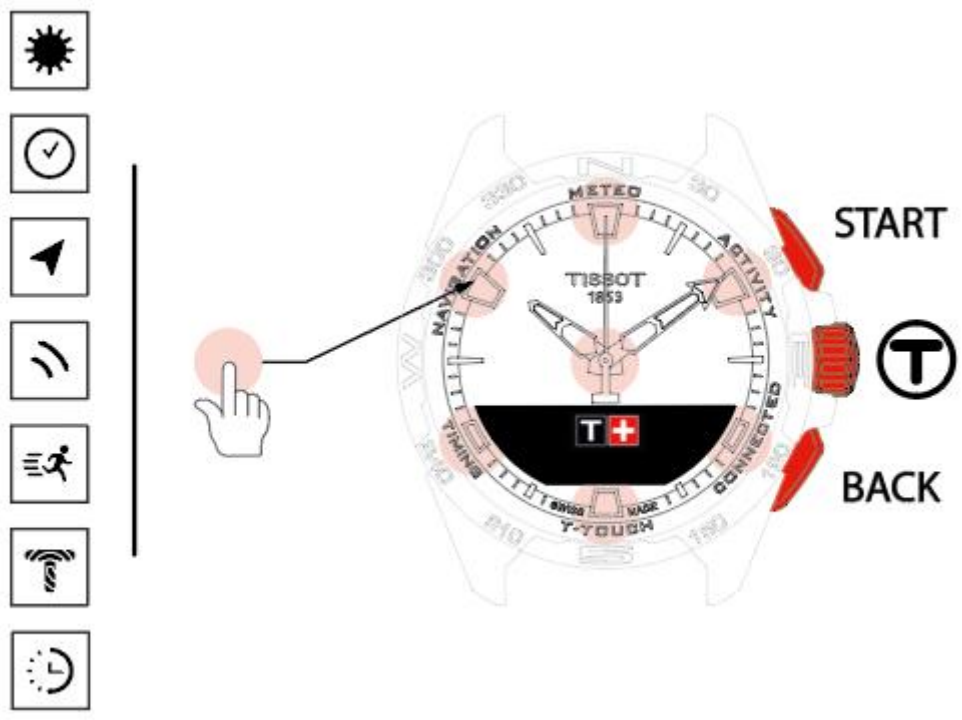
2. バージョンおよび新しい機能


バージョン	有効	変更
1.1	2020年9月	製品基本バージョン
2.0	2020年12月	<p>TIMER: アプリでカウントダウンのリストを管理、アプリから直接カウントダウンを開始</p> <p>FIND MY PHONE: 時計で行う新しいスマートフォン位置特定機能</p> <p>FIND MY WATCH: スマートフォンで行う新しい時計位置特定機能</p> <p>ENERGY: 時計の "QUICK SETTINGS" でのバッテリー残量とソーラー充電レベルの詳細表示</p> <p>NOTIFICATIONS: すべての通知をクリアできる新機能</p> <p>ONBOARDING: 簡略化されたペアリング手順: モバイルアプリはリンクを確立するために最も近くにある時計を検出します。</p> <p>SOUND & VIBRATION: 通知用に追加された個別のサウンドとバイブレーションの設定</p> <p>CONNECTION: スマートフォンが数時間圏外になった後の再接続を改善</p>
3.1	2021年3月	<p>マルチランゲージ: 英語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、スペイン語、中国語に対応</p> <p>マルチリージョン: 中国居住者の場合、ユーザーデータは中国に保存されます。</p> <p>NOTIFICATIONS: ユーザーはリユーズを回して通知の行をスクロールできます。</p> <p>WATCH: 時計とスマートフォンの間の接続範囲が広がっています。</p> <p>BAROMETER: 針に加えて、天気傾向が適切なアイコンで表示されます。</p>
4.0	2021年6月	<p>ユーザーインターフェースの改善</p> <p>お客様からのフィードバックに基づき、以下を実施:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ダッシュボードは新しいウィジェット追加によりデザインが見直され、「マイウォッチ」ページと統合されました。 - アップデート後、時計またはアプリケーションの新しいバージョンの利点が表示されます。 - アラームとタイムゾーンの編集が簡略化されました。


		<p>- 時計のバッテリー残量と時計のカスタム時刻もアプリケーションに表示されるようになっていきます。</p> <p>NBA ウィジェット</p> <p>- お気に入りのチームのスケジュールを確認し、スマートフォンのカレンダーに試合を追加することができます。</p> <p>- 今シーズンとプレーオフのすべての順位（カンファレンス別、ディビジョン別）</p> <p>- チームのスコアとスタッツ</p> <p>- いつでも他のチームをフォローすることができます。</p> <p>- 次の試合と最後の試合も時計に表示されます。</p> <p>マルチリージョン</p> <p>アプリケーションの表示言語の追加（デンマーク語、オランダ語、フィンランド語、ノルウェー語、ポーランド語、ポルトガル語、スウェーデン語）</p> <p>改善およびバグ修正</p> <p>ユーザー エクスペリエンスを向上させるための改善とバグ修正</p>
4.1	2021 年 8 月	<p>アウトドアトラッカー</p> <p>ユーザーは時計を着用して野外活動を行う際、活動時間、歩数、カロリー数、現在の高度の追跡データを保存できます。</p> <p>サイクリングアプリの通知</p> <p>サードパーティのサイクリングアプリの通知は、特定のアイコンで表示されます。</p>
5.0	2021 年 11 月	<p>アウトドアトラッカー</p> <p>差動高度計の追加：標高の増減、平均の垂直上昇速度、垂直下降速度が表示されます。</p> <p>NBA</p> <p>ウォッチ上でリアルタイムに好きなチームの試合結果を共有できます。</p> <p>マルチリージョン</p> <p>ウォッチの新しい日本語訳を追加。</p>
5.2	2022 年 2 月	改善と不具合の修正

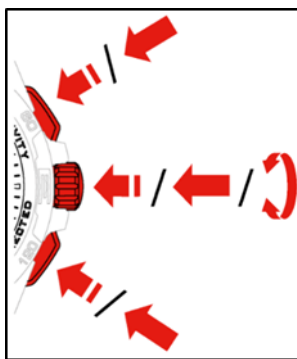
3. 時計の初期設定と操作方法




- 基本操作





 : タッチゾーン

 : MIP (メモリーインピクセル)画面



-  : 短く押す (½ 秒未満)
-  : 長押しする (½ 秒以上)
-  : 回す (リューズにのみ適用)

START プッシュボタン:

- 短く押す: タイマー／カウントダウンのスタートまたはストップ
- 長押しする: 時計のロック／ロック解除  / 



BACK プッシュボタン:

- 短く押す: 設定をキャンセルする、着信を拒否する、アラームを停止する、前の画面に戻る、モードを終了する
- 短く押す: タイマー／カウントダウンのリセット
- 長押しする: メインメニューへ戻る



リューズ :

- 短く押す: 確認する、サブメニューにアクセスする、アラームをスヌーズにする、着信中のアラーム音を停止する
- 長押しする: 画面のバックライトを点灯する
- 回す: 機能とメニューのナビゲート／スクロールまたは値の変更



注意事項:

すべてのタッチ操作は、代わりにプッシュボタンとリューズを使って行うことができます。

プッシュボタンを軽く押し、ガラスに軽く触れるだけで、T-Touch Connect Solar の機能が起動します。力を強く入れすぎると、時計が損傷するおそれがあります。

1つ以上のアラームが有効

カウントダウンが進行中

タイマーが作動中

ナビゲーションが進行中

アクティビティが進行中

時計をロック中

時計を安全モードでロック中
(パスワード)

左側のメニューが利用可能

Bluetooth® 接続が有効

時計が非接続

バッテリー残量低下

バッテリーの充電中

バッテリー充電済み

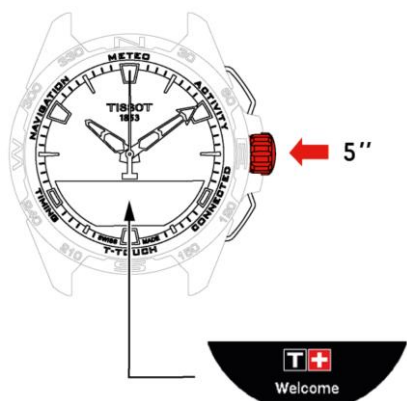
エコモード設定中

未読の通知

右側のメニューが利用可能

- 時計の操作をはじめるとして
 - 時計の電源を入れる

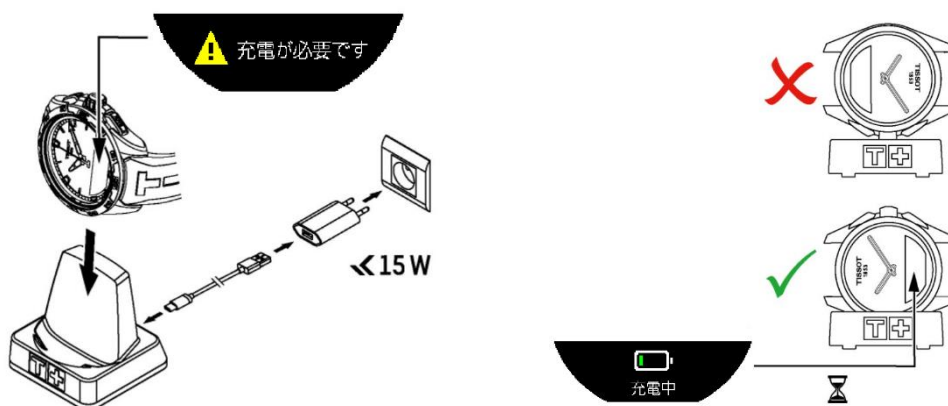
MIP 画面が点灯するまで、リューズを5秒間長押しします。



- 時計を充電する

T-Touch Connect Solar を初めて使用するときは、付属の T229 充電器で充電することをお勧めします。充電器に T-Touch Connect Solar を正しくセットし、MIP 画面に “Charging” インジケータが表示されることを確認してください。

15 ワットを超える電力を供給する USB アダプター（この時計には付属しません）は使用しないでください。



T-Touch Connect Solar のバッテリーが充電されたら、リューズを短く押して時計の言語を選択します。

言語選択

▲日本語

リューズを短く押して、選択内容を確定します。続けて、2種類の時計の使用方法（スマートフォンとペアリングする / ペアリングしない）のどちらかを選択します。

-  スマートフォンとペアリングして T-Touch Connect Solar を使用する

T-Touch Connect Solar のすべての機能にアクセスできるのは、ペアリングモードのみです。

T-Touch Connect Solar アプリをスマートフォンにダウンロードし、画面表示に従って操作します。



T-Touch Connect Solar の MIP 画面に次のように表示されます。

“PAIR WITH PHONE?” (ペアリングを実行)

リユーズを使用して、“YES” を選択します。

“Date?” (日付を入力)

データの安全性を最大限に確保するには、T-Touch Connect Solar に今日 (当日) の日付を正確に入力する必要があります。この情報はスマートフォンの画面に表示されます。



「Tissot アプリをダウンロードして起動」

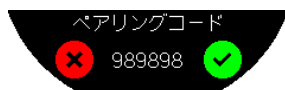
スマートフォンで T-Touch Connect Solar アプリを開きます。



「T-Touch Connect XXX とペアリング」 (T-Touch Connect Solar とペアリング)

アプリは自動的に最も近くにある時計とペアリングされ、“PAIRING CODE” (ペアリングコード) が表示されます。コードが時計に表示されない場合、または時計に表示されるコードがアプリに表示されるコードと異なる場合は、“CANCEL” (キャンセル) をクリックして最初からやり直してください。

注意事項: 次のステップとは異なり、この段階ではチェックを行うのではなく、近くに複数のペアリング可能な時計がある場合に適切な時計を選択することになります。



“PAIRING CODE” (ペアリングコード)

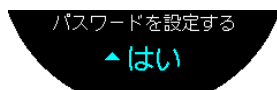
T-Touch Connect Solar の MIP 画面と T-Touch Connect Solar アプリでペアリングコードを確認します。

30 秒が経過すると、ペアリングプロセスがタイムアウトしますのでご注意ください。

“SET PASSWORD?” (パスワードを設定する)

リューズを使用して、時計をパスワードで保護するかどうかを選択します。パスワードを有効にすると、次のことが保証されます。

- 受信した通知の内容は時計に表示されないため、プライバシーが保護されます。
- ウォッチメニューにアクセスできなくなります。



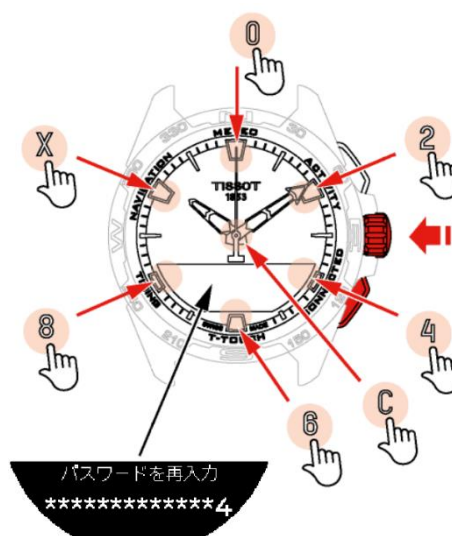
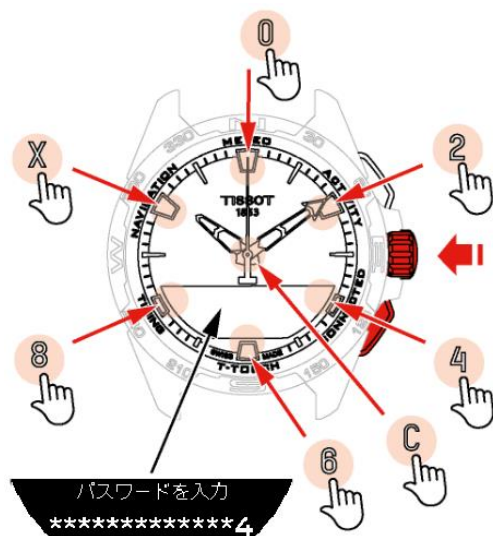
設定する場合は、“Yes” (はい) を選択します。

“ENTER PASSWORD” (パスワードを入力)

タッチゾーンを使用して、パスワードを作成します。各ゾーンは 0, 2, 4, C, 6, 8, X に対応します。

注意事項: 最小 6 桁、最大 14 桁です。

コードを入力したら、**Ⓜ** を押して確定します。BACK プッシュボタンを押すと、いつでも前の画面に戻ることができます。



もう一度パスワードを入力し、**T**を押して確定します。

パスワードを設定する

▲いいえ

設定しない場合は、“No”（いいえ）を選択し、次のステップに進みます。

セットアップが正常に完了したことを意味する“Setup completed”（設定完了）というメッセージが表示されます。


時計のアナログ針は正しい時刻に設定され、時計は自動的にロックされます。

時計を Tissot T-Connect アプリにペアリングしようとしたときにエラーが表示された場合は、「再試行」オプションを選択してプロセスを再開してください。

問題が解決しない場合は、次のステップに従ってください。

- Tissot T-Connect アプリをアンインストールします。
- 時計をリセットします (BACK ボタン > "Abort" (中止する) または T-Touch/設定/システム/初期化する)。
- 時計の "Welcome" 画面で、リ्यूズを押して、年、月、日で始まる今日（当日）の日付を入力します。
- スマートフォンで Bluetooth を有効にします。
- スマートフォンの Bluetooth 設定から時計を削除します。
- スマートフォンのインターネット接続を有効にします。
- Tissot T-Connect アプリの最新バージョンをインストールします。
- アプリを起動してアカウントに接続し、プロセスを再開します。

- スマートフォンへ時計を再接続する



時計がスマートフォンに接続されている場合、それは  のアイコンで示されます


時計が一時的にスマートフォンの圏外になると、2 時間の間、再接続を試みます。それは



のアイコンで示されます。この場合、スマートフォンの Bluetooth が有効であれば、再接続するためには、時計をスマートフォンから数メートル以内に近づけるだけで済みます。

2 時間を過ぎると、バッテリーを節約するために、時計は Bluetooth シグナルを切断します。接続のアイコンは表示されません。バージョン 2.0 以降では、シグナルを再度アクティ

ブにするには、(BACK / START / ) ボタンのいずれかを押すだけで済みます。 のアイコンが即座に表示されます。

-  スマートフォンとペアリングせずに、T-Touch Connect Solar を使用する

T-Touch Connect Solar の MIP 画面に次のように表示されます。

« PAIR WITH PHONE?» (ペアリングする)

リユーズを使用して、“No” (いいえ) を選択します。

“SET PASSWORD?” (パスワードを設定する)

リユーズを使用して、時計をパスワードで保護するかどうかを選択します。パスワードを有効にすると、解除されない限りウォッチメニューにアクセスできなくなります。

パスワードを設定する


▲はい

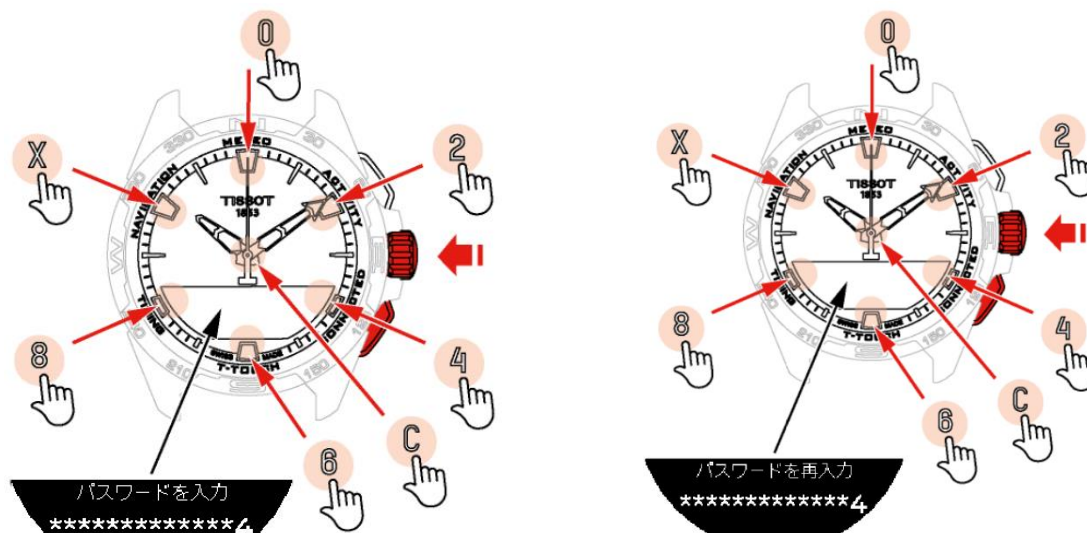
設定する場合は、“Yes” (はい) を選択します。

“ENTER PASSWORD” (パスワードを入力)

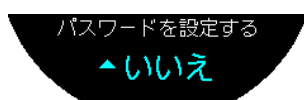
タッチゾーンを使用して、パスワードを作成します。各ゾーンは 0, 2, 4, C, 6, 8, X に対応します。

注意事項: 最小 6 桁、最大 14 桁です。

コードを入力したら、 を押して確定します。BACK プッシュボタンを押すと、いつでも前の画面に戻ることができます。



もう一度パスワードを入力し、**T**を押して確定します。



設定しない場合は、“No”（はい）を選択し、次のステップに進みます。

リユーズを使用して、マニュアルで時計の設定を進めます。



“Gender”（性別を選択）

- 男性、女性、または設定しない

“Height unit”（身長を入力）

- センチメートルまたはフィート
- 身長を入力します

“Weight unit”（体重を入力）

- キログラムまたはポンド
- 体重を入力します

“Date format”（カレンダー表示を設定）

- DD.MM.YY（日、月、年）または MM.DD.YY（月、日、年）

“Birth date”（生年月日を入力）

- 年、月、日を選択します

“Date”（日付を入力）

- 今日の日付を入力します

“Time format”（時刻の表示形式を設定）

- 24 時間表記 または 12 時間表記（午前／午後）

“TIME 1?”（時刻 1）

- 時刻を入力します

セットアップが正常に完了したことを意味する “Setup completed”（設定完了） というメッセージが表示されます。


時計のアナログ針は設定した時刻に合わせて配置され、時計は自動的にロックされます。

- 時計を充電する

-  ソーラー充電

T-Touch Connect Solar は、その名称が示す通り、光、特に太陽光を利用して、自動的かつ自然にバッテリーを充電します。これには、時計の動作時間が長くなるという利点があります。

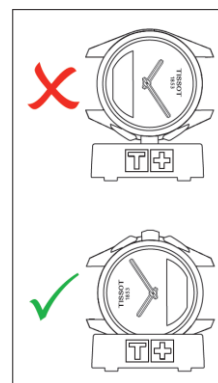
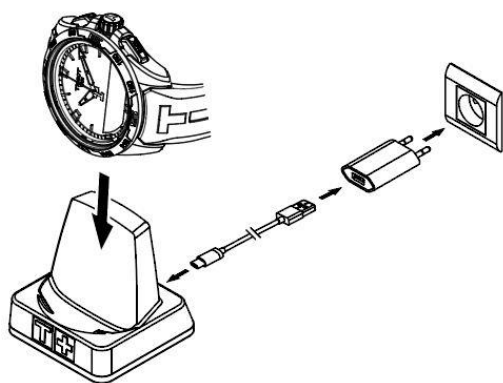
注意事項: 時計を光源に近づけ過ぎないでください ($\leq 20\text{cm}$)。いかなる場合でも、バッテリーの充電を早めるためにそのようなことを行わないでください。

-  T229 コードレス充電器

15 ワットを超える電力を供給する USB アダプター（この時計には付属しません）は使用しないでください。

よじれたり、ねじれたり、損傷したり、または壊れたりしているケーブルやコネクタは使用しないでください。

T229 コードレス充電器にセットすると、T-Touch Connect Solar は 4 時間以内に完全に充電されます。



このコードレス電源装置は、EN62368-1 で規定されている回路 PS1 に準拠しています。

4. Clock (時刻)

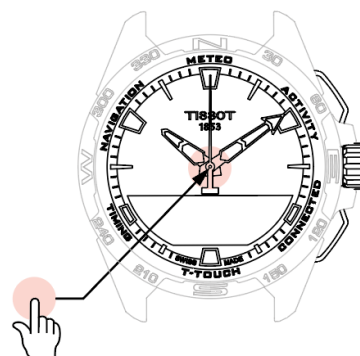
“Clock” (時刻) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“Clock” タッチゾーンを押します。

Ⓣ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



-  Date (カレンダー)

T-Touch Connect Solar にはカレンダーが備わっています。



: ペ어링モードでは、日付は時計と自動的に同期します。



: 非ペ어링モードでは、設定はマニュアルで入力します。

- Ⓣ を押します

“Set Date?” (日付を入力)

- Ⓣ を押します
- 今日の日付を入力します

-   TIME 1 および TIME 2 (時刻 1 および時刻 2)

- Set Time (時刻 1 を設定)



: 非ペ어링モードでは

- ①を回して **TIME 1 (時刻 1)** を表示させ、①を押すと、時計が“Set time 1” (時刻 1) を表示します。
- ①を押して確定します
- ①を使用して時間を入力し、①を押して確定します



- Swap with Time 2 (第 2 時間への変更)

「スワップ」機能により、**時刻 1** と **時刻 2** で設定した時刻を入れ替えることができます。

この機能は、**時刻 1** と **時刻 2** が設定されている場合にのみ使用できることに注意してください。

- Timezone (タイムゾーン)



: ペアリングモードでは

時計には **時刻 1** と **時刻 2** の 2 つの時刻があり、Tissot のスマートフォンアプリで変更可能なリストから希望のタイムゾーンを選択できます。針は常に **時刻 1** を表示します。

タイムゾーンのリストには以下が含まれます。

- スマートフォンのタイムゾーンである“スマートフォン”タイムゾーン
- マニュアルで時刻を設定できる“カスタム”タイムゾーン
- T-Touch Connect Solar のスマートフォンアプリにリストされているさまざまな都市やその他の場所のタイムゾーン

注意事項: 夏時間と冬時間の切り替え時には、時計が 18 時間前に変更を知らせ、自動的に更新されます。

5.  METEO (晴雨計)

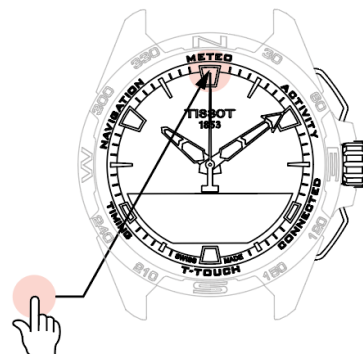
“METEO” (晴雨計) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“METEO” タッチゾーンを押します。

Ⓣ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

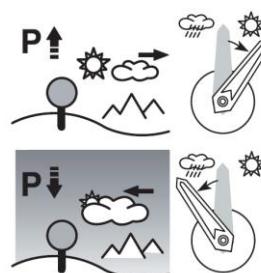
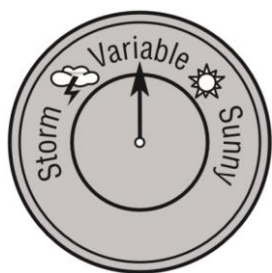
注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



•  BAROMETER (気圧計)

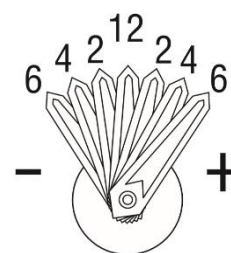
天候モードでは、針を重ね合わせて気象傾向を表示します。気圧計の利点は、相対大気圧を表示できることです。この相対気圧は、ヘクトパスカルで表示されます。

天候の変化は、大気圧の変化に関係しています。大気圧が上がると空は晴れます。そして、その地域は「高圧」の一種、つまり「高気圧」と呼ばれます。大気圧が下がると空は曇ります。そして、その地域は「低圧」の一種、つまり「低気圧」と呼ばれます。



- T-Touch Connect Solar ウォッチは、それらの気圧の変化を測定し、気象条件の変化に応じて次の7つのポジションを採用した針で気象傾向を表示します。

- -6': 急激な気圧低下、急速な天候悪化
- -4': 中程度の気圧低下、天候悪化の可能性あり
- -2': わずかな気圧低下、わずかな天候悪化の可能性あり
- 12h: 天候に目立った変化なし
- +2': わずかな気圧上昇、わずかな天候回復の可能性あり
- +4': 中程度の気圧上昇、天候回復の可能性あり
- +6': 急激な気圧上昇、急速な天候回復



T-Touch Connect Solar のプログラムは、表示される予測を計算するために、過去 6 時間の大気圧の変動を考慮に入れています。また、高度の急激な変化に伴う気圧の変動を時計が検知し、自動的に補正します。そのため、高度の変化は大気圧の傾向にほとんど影響を及ぼしません。T-Touch Connect Solar のデジタルディスプレイには、大気圧の絶対値と相対値がヘクトパスカル [hPa] で表示されます。絶対大気圧は、測定を行った時点および場所での実際の圧力であり、変更することはできません。相対気圧とは、現地の絶対気圧を基準にした海面での値です。気圧計と天気図は、相対的な圧力の値を示しています。相対気圧の値は、設定された気候帯に依存しており、時計内でリセットできます。相対気圧の補正は高度に関連しています。

測定範囲:	絶対気圧: 250 hPa ~ 1200 hPa 相対気圧: 950 hPa ~ 1100 hPa
精度:	絶対気圧: ± 3 hPa
相対気圧:	高度によって変化します
解析値:	1 hPa
単位変換:	1 ヘクトパスカル [hPa] = 1 ミリバール [mb]

Ⓜ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。



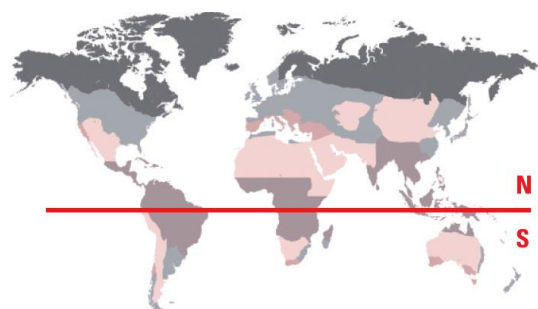
- Calibrate relative pressure (相対気圧の補正)

相対気圧を調整すると、表示される高度が変化します。相対気圧は意図的に 950 hPa から 1,100 hPa の間に制限されています。

- Absolute pressure (絶対気圧)

絶対気圧は、測定を行った時点および場所での実際の大気圧であり、変更することはできません。

最も正確な気圧計の読み取り値を取得するために、地理的なロケーションに基づいて半球と気候帯を調整するオプションがあります (T-TOUCH / 設定 / 補正 / 高度計)。簡略版のケッペンの気候区分を使用して、マニュアルまたは自動で気候帯を選択します (下の図を参照)。時計が設定されていない (“Not Set”) 場合、標準大気モデルが使用されます: 海面での定常温度 = 15°C、海面での平均気圧 = 1013.25hPa。



■ 寒帯 ■ 温帯 ■ 乾燥帯 ■ 熱帯 ■ 地中海

○  TEMPERATURE (気温)

表示される温度は時計のケースの温度です。そのため、体温の影響も受けます。これが、表示される温度が周囲温度と異なる場合がある理由です。

実際の周囲温度を表示させるには、体温の影響を受けなくなるまで時計を手首から外しておく必要があります (これには約 15 ~ 30 分かかります)。

温度は摂氏 [°C] または華氏 [°F] で表示させることができます。

測定範囲:	-10°C ~ +60°C	14°F ~ 140°F
精度:	± 1°C	± 1.8°F
解析値:	1°C	1°F

6. ACTIVITY (アクティビティ)

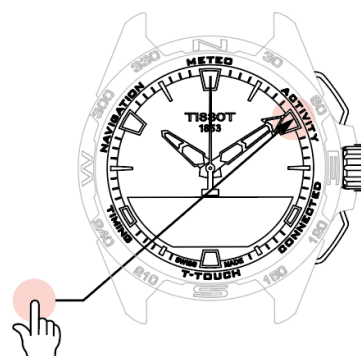
“ACTIVITY” (アクティビティ) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“ACTIVITY” タッチゾーンを押します。

Ⓣ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



-  ACTIVITY TRACKER (アクティビティトラッカー)

アクティビティトラッカーモードでは、T-Touch Connect Solar が歩数をカウントすることで、日々の身体活動を測定します。

これらの日々のデータは常に **時刻 1** を参照して計算されており、**時刻 1** を変更すると、自動的に日々のデータは更新されます。

より詳細な活動の追跡については、走行距離、消費カロリー数、活動期間など、より多くのデータが推定されます。

Ⓣ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

- STEPS GOAL (歩数目標)

デフォルトの 1 日の歩数目標は 5,000 です。この数字は Ⓣ を使用して変更できます。

その日の目標が達成されると、ビープ音またはバイブレーションを伴う “goal alert” (ゴールアラート) 通知が表示されます。

: ペ어링モードでは

“STEPS GOAL” (歩数目標) はアプリでも設定できます。さらに、アプリで最大 10 年間の日々の活動記録を調べることができます。

-  CALORIES (消費カロリー)

日中の消費カロリー数を表示します。

-  DISTANCE (移動距離)

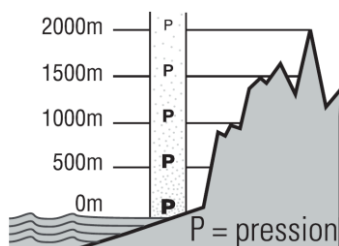
日中の移動距離をキロメートル (km) またはマイル (mi) で表示します。これは 1 日の歩数に基づいて計算されます。

- ACTIVITY PERIOD (活動時間)

その日の活動時間を表示します。

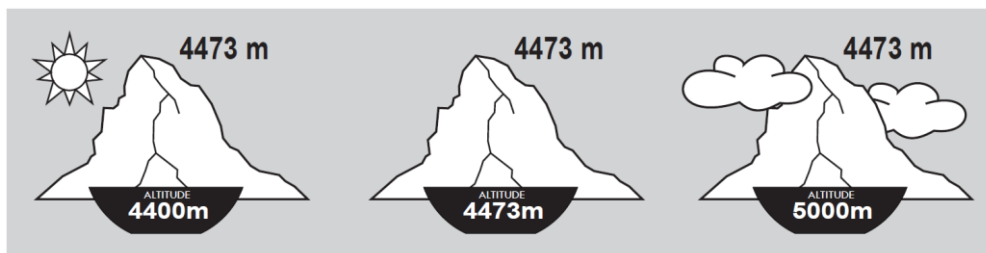
-  ALTIMETER (高度計)

高度計モードでは、T-Touch Connect Solar は気圧高度計になり、平均海面に対する高度を表示します。高度 (m または ft) を表示するために使用される測定単位は、時計の設定で選択された単位です。



注意事項: 高度の算出には気圧を用いるため、高度計は天候の変化による大気圧の変化に敏感に反応します。一晩で 100 m の高度差を観測することも珍しくありません。したがって、高度が実際に変更されていない場合でも、表示される値は変化することがあります。

天候の変化 = 気圧の変化 = 表示される高度の変化



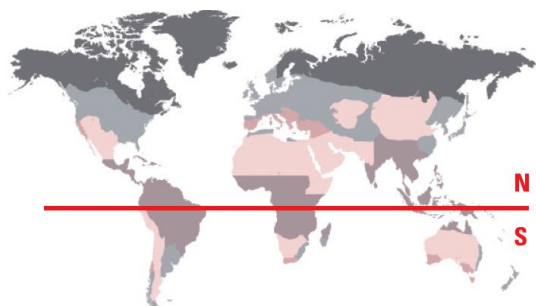
○ ALTITUDE SETTING (高度の補正)

高度計の「補正」とは、特定の地点で既知の高度に高度計を設定することを意味します。高度は **Ⓣ** を使用してリセットできます。標識、等高線、地図上のスポット標高の各所に真の高度値が表示されています。高度は周囲の大気圧と関連して「補正」する必要があります。

測定範囲:	- 400 m ~ +9000 m	- 1,312 ft ~ +29,527 ft
解析値:	1 m	3 ft

注意事項: 海面での平均気圧は 1,013.25 hPa です。

最も正確な高度計の読み取り値を取得するために、地理的なロケーションに基づいて半球と気候帯を調整できます。“T-TOUCH” / “SETTINGS” / “Calibration” / “Altimeter” 機能で、簡略版のケッペンの気候区分を使用して、マニュアルまたは自動で気候帯を選択します（下の図を参照）。時計が設定されていない (“Not Set”) の場合、標準大気モデルが使用されます: 海面での定常温度 = 15°C、海面での平均気圧 = 1013.25hPa。



■ 寒帯 ■ 温帯 ■ 乾燥帯 ■ 熱帯 ■ 地中海

•  OUTDOOR TRACKER (アウトドアトラッカー) (from V4.1)

T-Touch Connect Solar で「アウトドアトラッカー」機能を使用して垂直方向の動きを測定できます（例：マウンテントレッキング時）。この機能により、経過時間、歩数、カロリー数、現在の高度、累積高度の増減、および平均垂直上昇速度と下降速度が表示されます。



活動の追跡を開始するには、**T** を短く押します。時計は活動データの保存を開始します。
"START" プッシュボタンを短く押すと、いつでも活動の追跡を一時停止できます。

注意事項: 測定できる最大の活動時間は 23 時間 59 分 59 秒です。

"OUTDOOR TRACKING" (アウトドアトラッカー) 機能で **T** を押して回すと、新しい活動が開始されるか、履歴が検索されます。

- "Start hike" (ハイキング開始) を選択し、**T** を押して新しい活動を開始します。以前の活動のデータが履歴に保存されます。
- 以前の活動のデータを表示するには、**T** を押して "History" (履歴) を選択します。
注意事項: 履歴には 1 つの活動のみが保存されます。

7. CONNECTED (コネクト)

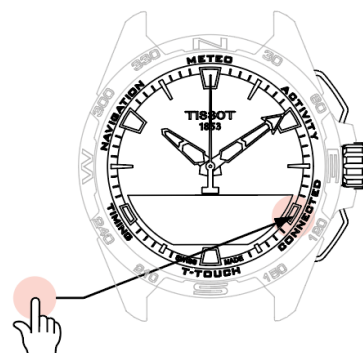
“CONNECTED” (コネクト) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“CONNECTED” タッチゾーンを押します。

Ⓣ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



-  NOTIFICATION (通知)




時計をスマートフォンとペアリングして接続すると、スマートフォンから送信された通知（メッセージ、Eメール、通話、ソーシャルメディア）を表示できます。スマートフォンから時計に送信される通知の選択は、スマートフォンの設定で行われ、スマートフォンの OS によって異なります。

通知を受け取ると、次のことができます。

- Ⓣ を押して回し、通知を開いて通知をスクロールします。メッセージの最後に “CLEAR” と表示されたら、Ⓣ を押して時計から通知を削除します。
- 通知を非表示にするには、BACK プッシュボタンをクリックすると、通知が “NOTIFICATIONS” (通知) に保存されます。
- 何もしなかった場合、通知は MIP 画面に 15 秒間表示されたままになり、その後、自動的に “NOTIFICATIONS” (通知) に保存されます。

非表示の通知と削除されていない通知を読み取る、または削除するには:




- “NOTIFICATIONS” (通知) が表示されたら、Ⓣ を押して確定し、Ⓣ を回して受信したさまざまな通知を表示させます。
- Ⓣ を押して通知を開き、Ⓣ を回して通知をスクロールします。メッセージの最後に “CLEAR” と表示されたら、Ⓣ を押して時計から通知を削除します。
 - CLEAR ALL (すべて消去する) (バージョン 2.0 以降)

-  を押して通知を開き、 を回して通知をスクロールします。メッセージの最後に“CLEAR ALL”（すべて消去する）と表示されたら、 を押して時計からすべての通知を削除できます。

-  Incoming call（着信）





着信コールを受信すると、次のことができます。

- MIP 画面の右側の  を押すか、 を押して時計をサイレント（マナー）モードにします。
- MIP 画面の左側の  を押すか、BACK を押して、通話を拒否します。

-  FIND MY PHONE（スマートフォンを探す）（V2.0 以降）

時計がスマートフォンとペアリングされて接続されている場合、スマートフォンが見つからないときにスマートフォンを鳴らすことができます。

"Start" 画面が表示されます。 を押して着信音を有効にします。これでスマートフォンが見つかった場合は、 をもう一度押して着信音を停止します。

注意事項: スマートフォンが iOS システムを使用している場合、着信音の音量はスマートフォンの設定によって異なります。サイレント（マナー）モードの場合、スマートフォンを鳴らすことはできません。

-  FIND MY WATCH（ウォッチを探す）（V2.0 以降）

時計がスマートフォンとペアリングされて接続されている場合、T-Touch Connect Solar アプリから時計が見つからないときに時計のチャイムを鳴らすことができます。

-  NBA（V4.0 以降）

NBA モードで、時計はお気に入りのチームの最新の試合結果と次の試合の日付を表示します。

Ⓣ を押して回すと、お気に入りのチームのカレンダーが表示されます。

注意事項: アプリにサインインすると、お気に入りのチームを選択したり、NBA シーズンの詳細情報にアクセスしたりできます。

8. T-TOUCH (各種設定)

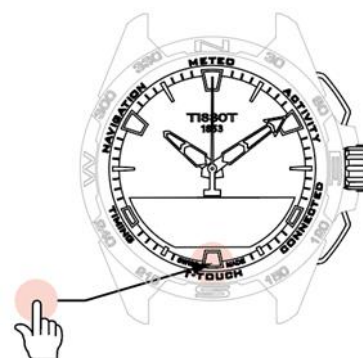
“T-TOUCH” (各種設定) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“T-TOUCH” タッチゾーンを押します。

① を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



• QUICK SETTINGS (クイック設定)

クイック設定を使用することにより、時計の設定の一部をより素早く確認できます。

① を押して、次のクイック設定を有効または無効にします。

○ “Sound” (サウンドのクイック設定)



時計のサウンドアラートが有効または無効になります。


注意事項: この設定に関係なく、アラームとタイマーの音は有効なままです。

○ “Vibration” (バイブレーションのクイック設定)



時計のバイブレーションアラートが有効または無効になります。

注意事項: この設定に関係なく、アラームとタイマーのバイブレーションは有効なままです。

: ペ어링モードでは

時計をスマートフォンとペ어링すると、追加のクイック設定を使用して時計の Bluetooth® テクノロジーをコントロールできます。

- “Bluetooth” (Bluetooth® のクイック設定)



Bluetooth® の有効化または無効化

注意事項: T-Touch Connect Solar とスマートフォンの接続が解除されています。

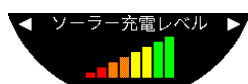
- “BATTERY LEVEL” (バッテリー残量) (バージョン 2.0 以降)



は現在のバッテリー残量を示します。

注意事項: バッテリー残量は色付きのバーで表示されます。時計が完全に充電されると、バッテリー残量は 8 本の緑色のバーで表されます。バッテリーが消耗しているときは、赤色のバーで残量が表示されます。

- “SOLAR ENERGY” (ソーラー充電レベル) (バージョン 2.0 以降)



は時計が受け取っている現在の太陽エネルギー レベルを示します。

注意事項: エネルギー レベルは色付きのバーで表示されます。太陽光にさらされると、フルスケールの状態になります。

-  WATCH SETTINGS (設定)

- “Pair with phone” (ペアリングする)



: 非ペアリングモードのみでは

時計が非ペアリングモードで動作しているときは、いつでもスマートフォンとペアリングすることができます。

このオプションを確定した場合、時計に保存されているデータが削除されることに注意してください。

注意事項: 最新バージョンの Tissot T-Connect アプリをスマートフォンにインストールする必要があります。

- “CONNECTION” (接続設定)

このサブメニューでは、時計をスマートフォンに接続するための設定を調整できます。



- “Alerts” (接続アラート)

接続アラートの有効化または無効化。

注意事項: この設定が有効な場合、スマートフォンとの接続や切断が行われるたびに時計が通知します。



- “Notification” (通知)

スマートフォンからの通知の受信の有効化または無効化。

注意事項: この設定が有効な場合、時計はスマートフォンからの通知を受信します。

- “Unpair from phone” (スマートフォンからの時計の接続解除)

この操作を行うと、時計がスマートフォンから切断され、Tissot T-Connect アプリでのデータの同期が許可されなくなります。

- System (システム)

“System” (システム) サブメニューでは、時計のシステム設定を調整できます。

- Language (言語)

“Language” (言語) サブメニューでは、時計の言語を設定できます。この時計がサポートしている言語については、「互換性」の章を参照してください。

- Time (時刻)

“Time” (時刻) サブメニューでは、日付と時刻の表示形式や週の最初の曜日など、時計のすべての日付と時刻の設定を調整できます。

- Password (パスワード)

“Password” (パスワード) サブメニューでは、時計のパスワードを管理できます。パスワードが有効になっている場合、スマートフォンから切断されたとき、または“START”と“BACK”プッシュボタンを同時に押すと、時計は自動的にロックされます。

- Sounds (サウンド)

“Sounds” (サウンド) サブメニューでは、通知や時計のメニューを閲覧する際のサウンドとバイブレーションを設定できます。

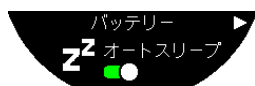
注意事項: アラームと時間のサウンドとバイブレーションは、このパラメーターに関係なく常に有効になっています。

- Units (単位)

“Units” (単位) サブメニューでは、時計のあらゆる単位を調整できます。

- Energy saving (バッテリー)

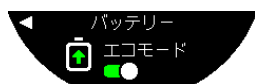
“Energy saving” (バッテリー) サブメニューでは、時計の電力消費量を管理できます。



“Auto sleep” (オートスリープ) モードの有効化と無効化

注意事項: このモードが有効になっている場合、時計は2時間以上着用されていないと、自動的にスリープモードになります。時計がスリープモードのときは、針が停止し、画面、バックライト、Bluetooth® をオフになり、エネルギーを節約します。

“Enter sleep mode” (スリープモードを開始する) を選択すると、マニュアルでこのモードにすることができます。



“Eco mode” (エコモード) の有効化と無効化

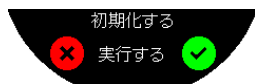
このモードでは、時計のパフォーマンスを下げることで、バッテリーの寿命が延びます。たとえば、スマートフォンとの接続が遅くなり、バイブレーションとバックライトが無効になります。

以下に、バッテリーの寿命を延ばすためにダウングレードされた機能の一覧を示します。

- バイブレーションが無効になります
- アラームとタイマー以外のブザーが無効になります
- 自動バックライトは無効になりますが、マニュアルバックライトは引き続き使用できます
- 高度計が5秒ごとに高度を更新します

ストップウォッチが現在の時間の代わりに“IN PROGRESS” (計測中) を表示します

- Restore to factory settings (初期化する)



このサブメニューでは、時計を工場出荷時の設定に戻すことができます。

注意事項: 工場出荷時の設定に戻すことを選択した場合、Tissot T-Connect モバイルアプリとまだ同期されていないすべてのデータが失われます。スマートフォンとの接続が解除されますので、再度接続手続きを行う場合は、スマートフォンの接続設定から時計を削除する必要があります。

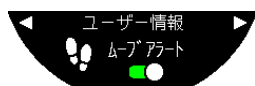
- User profile (ユーザー情報)

“User profile” (ユーザー情報) サブメニューでは、すべてのユーザー情報の詳細とアラートの受信設定を変更できます。

- “Language” (言語) (V3.1 以降)

時計の言語を英語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、スペイン語、中国語に変更できます。

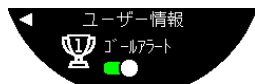
- “Move alerts” (ムーブアラート)



十分に動いていないときのアラートの受信の有効化と無効化。

注意事項: 一定期間、十分に動いていない場合、時計は動きを促すアラートを発信します。

- “Goal alerts” (ゴールアラート)



日々の歩数に設定した目標に到達したときのアラートの受信の有効化と無効化。

- Calibration (補正)

“Calibration” (補正) サブメニューでは、時計のすべてのセンサーとモーターを補正、調整できます。

- “Compass” (コンパス)

コンパスの精度を最大限に高めるために、自動またはマニュアルで正しい磁気偏角値 (場所と日付) に調整できます。「ナビゲーション/コンパス」の章で説明されているように、コンパスを補正することもできます。

- “Barometer” (気圧計)

最も正確な気圧計の読み取り値を取得するために、地理的なロケーションに基づいて半球と気候帯を調整するオプションがあります。

- “Altimeter” (高度計)

最も正確な高度計の読み取り値を取得するために、地理的なロケーションに基づいて半球と気候帯を調整できます。

- “Motors” (針の同調)

時計の針が正しい時間を表示しなくなった場合、このサブメニューからモーターを自動的に調整できます。この同期は毎晩自動的に行われます。

- About (端末情報)

“About”（端末情報）サブメニューでは、時計の詳細情報を確認できます。

- E-labelling

“About”（端末情報）メニューでは、Eラベリングについてのあらゆる情報を確認できます

9. TIMING (ストップウォッチおよびアラーム)

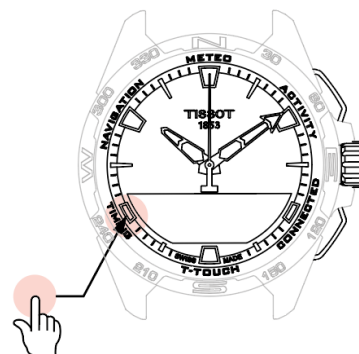
“TIMING” (ストップウォッチおよびアラーム) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“TIMING” タッチゾーンを押します。

Ⓣ を押して回すと、次の機能にアクセスできます。

注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



-  CHRONO (ストップウォッチ)


“CHRONO” (ストップウォッチ) モードでは、基本的なストップウォッチ機能に加えて、ラップタイムやスプリットタイムなど、さまざまなストップウォッチ機能が利用できます。

ストップウォッチ機能の有効化:

- “START” プッシュボタンを短く押してタイマーをスタートさせます
- “BACK” プッシュボタンを短く押してタイム (例: ラップタイムまたは最初のランナーの到着) を入力します
- “START” プッシュボタンを短く押してタイマーをストップさせます (例: 最終ラップの終了または最後のランナーの到着)
- “START” プッシュボタンを短く押してタイマーをリセットします

ラップタイムとスプリットタイムのどちらかを選択するには:

Ⓣ を押して回し、“Set mode” (モード選択) を選択します。これで、ストップウォッチのタイプを選択できる “Set mode” (モード選択) と、最新の時間記録用の “LOGBOOK” (ログブック) にアクセスできるようになります。

-  LAP (ラップタイム)


ラップタイム機能は、一人のランナーまたは 1 台の車両などのラップタイムを測定するためのタイマーです。最大測定限界: 99 日 23 時間 59 分 59 秒。

-  SPLIT (スプリットタイム)

スプリットタイム機能は、同じ時間計測条件のイベントに参加している最大 99 人のランナーまたは最大 99 台の車両のレースのトータルの走行時間を測定するためのタイマーです。

例：100 メートル競走での複数人のランナーの到着時間の測定。

-  LOGBOOK (ログブック)

ペアリングのタイプに関係なく、“LOGBOOK” (ログブック) 機能を使用すると、最後に行われたストップウォッチと、ストップウォッチの種類に応じた統計情報にアクセスできます。それらの詳細にアクセスするには、 を押して回します。

注意事項: ゼロから新しいストップウォッチを開始すると、保存されているデータは削除されます。

- 保存されているラップタイムデータの読み取り:



: 非ペアリングモードでは、ラップタイム機能によって測定されたすべてのタイムが保存され、“LOGBOOK” 機能で時計に表示され、トータルの走行時間と最速、最遅、平均のラップタイムの統計が表示されます。



: ペアリングモードでは、T-Touch Connect Solar アプリに記録された最新のタイムも表示されます。履歴の見出しで、最新のタイムにアクセスすることもできます。

- 保存されているスプリットタイムデータの読み取り:



: 非ペアリングモードでは、スプリットタイム機能によって測定されたすべてのタイムが保存され、“LOGBOOK” (ログブック) 機能で時計に表示されます。





: ペアリングモードでは、タイマーをゼロにリセットすると、T-Touch Connect アプリに記録された最新のタイムを確認できます。履歴の見出しで、最新のタイムにアクセスすることもできます。



- **TIMER** (タイマー)

“TIMER” (タイマー) 機能により、最大 23 時間 59 分 59 秒までのカウントダウンが開始できます。

- カウントダウン時間を調整するには、 を押して回します
- “START” プッシュボタンを短く押して確定します
- カウントダウンの終了時にアラート音が鳴ります
- MIP 画面の左側にある「X」記号を押してアラート音を停止するか、BACK を押します
- MIP 画面の右側にある「リロード」記号を押してタイマーを再スタートさせるか、 を押します



: ペアリングモードでは、T-Touch Connect Solar アプリからカウントダウン設定を調整し、カウントダウンを初期化できます。




- **ALARM** (アラーム)

T-Touch Connect Solar ウォッチはアラーム機能を備えています。アラームはさまざまな間隔で繰り返し鳴らすことができます。30 種類のアラームをプログラミングすることができます。

- アラームの設定



: 非ペアリングモードでは、設定は時計のみで行います:

-  を押します

“ADD ALARM” (アラームの追加)

- **T** を押します
- **T** を使用してアラーム時間を入力し、確定します
- **T** を使用して繰り返しを指定します。

ONCE:	アラームが一度だけ鳴ります
WEEKDAY:	アラームが常に平日（月曜日から金曜日）に鳴ります
EVERY DAY:	アラームが毎日（月曜日から日曜日に）鳴ります
PERSONALIZED:	T を押して回し、必要な曜日を選択すると、ユーザーが選択した曜日にアラームが鳴ります



: ペ어링モードでは、T-Touch Connect Solar アプリから直接アラームを設定、調整することもできます。

アラームが鳴ったら、オフにするか、スヌーズするように設定できます。スヌーズの場合、アラームは5分後に繰り返されます。注意事項: 最大3回のスヌーズが可能です。

- アラームを停止するには、“X”を押すか、BACKを押します
- アラームをスヌーズにするには、“ZZ”を押すか、STARTを押します



○ アラームの変更、作動、作動解除



: 非ペ어링モードでは、設定は時計のみで行います。

- **T** を押します
- **T** を使用して変更するアラームを選択します
- **T** を使用すると、次の3つのオプションがあります。

“Enable”/“Disable”? (有効にする/解除する) : アラームを設定または解除する

“Modify”? (変更する) : アラームを変更する

“Delete”? (削除する) : 1つまたはすべてのアラームを削除する



: ペ어링モードでは、T-Touch Connect Solar アプリからアラームを直接、変更することもできます。

10. NAVIGATION (ナビゲーション)

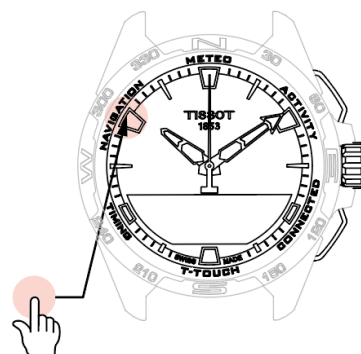
“NAVIGATION” (ナビゲーション) 機能にアクセスするには:

START を長押しして時計のロックを解除します。

“NAVIGATION” タッチゾーンを押します。

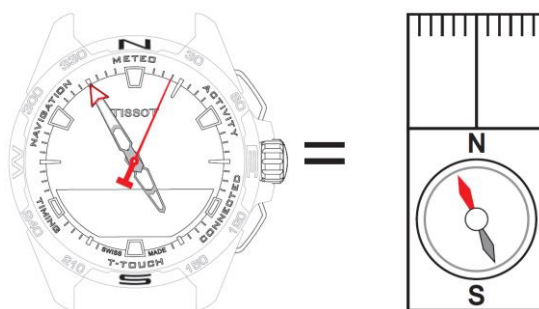
Ⓜ を押し回すと、次の機能にアクセスできます。

注意事項: BACK プッシュボタンを押すと、いつでも戻ることができます。



-  COMPASS (コンパス)

コンパスモードでは、時計は磁北を示します。真北または方位角の方向の表示など、他の表示モードを使用できます。



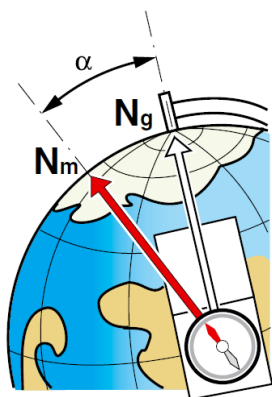
説明:

地理的な世界地図では、垂直線 (子午線) が地理的北極 (gN) に向かって収束し、その方向を示しています。多くの場合、赤色である標準コンパスの針は、北磁極 (mN) を指します。これら2つの方向 gN と mN の間の角度 (α) は、磁気偏角と呼ばれます。したがって、磁気偏角の値は、地球上のどこにいるかによって異なります。

さらに、北磁極は絶えず変動しています。したがって、磁気偏角の値は日付にも依存しています。正確な (場所と日付の) 磁気偏角値が自動またはマニュアルで設定されると (「T-Touch」の見出しの設定手順を参照)、T-Touch Connect Solar の分針は地理的北 (gN) を指します。磁気偏角がゼロにリセットされると、時計は磁北 (mN) を指します。

磁気偏角値と日付は、地形図に表示されているほか、オンラインで利用可能な専用のソフトウェアで調べることができます。

全世界向け: www.ngdc.noaa.gov/geomag/calculators/magcalc.shtml



精度: $\pm 8^\circ$

解析値: 1°

注 1:

北を最も正確に表示するには、時計をできるだけ水平に保持してください。

注 2:

コンパス機能は他のコンパスと同様に、金属や磁気を帯びた物体の近くでは使用しないでください。屋外で使用することをお勧めします。疑わしい場合は、コンパスの再補正が行えません。

Ⓣ を押して回すと、次のコンパス設定にアクセスできます。

“Set Mode” (モード選択)

“Magn. North” (磁北)、“True north” (真北)、“Azimuth” (方位角) の 3 種類の表示が可能です。Ⓣ を押して回して、希望の表示を選択します。

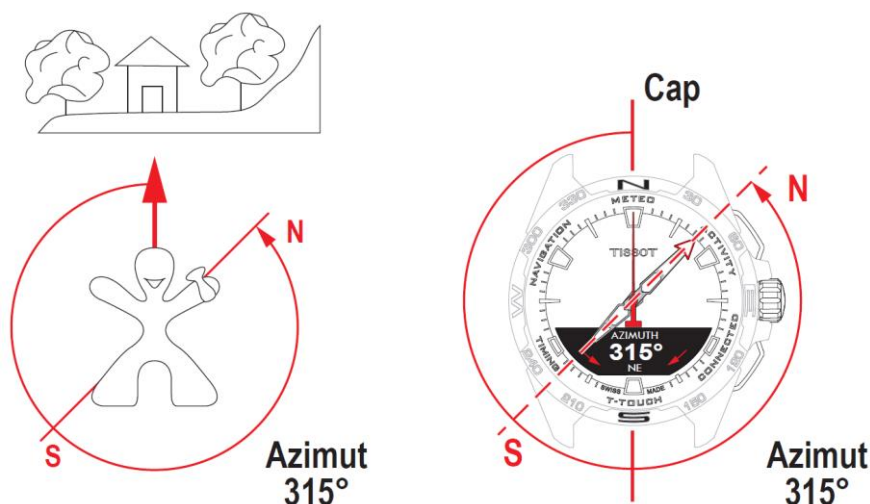
注意事項: “Azimuth” (方位角) モードでは、T-Touch Connect Solar は、進むべき方位角の方向 (コース) を示します。



“Set azimuth” (方位角の設定)

方位角とは、対象 (コース) の方向と地理的な北 (真北) の間の水平方向の角度のことです。方位角は北から $0^\circ \sim 359^\circ$ までの角度で測定され、Ⓣ を押して回すことで調整できます。コンパスを方位角モードで使用する場合、MIP 画面の赤色の矢印は、秒針がプログラミングされた方位角方向 (コース) を指すように時計を回転させる方向を示します。

方位角モードでは、T-Touch Connect Solar は、時計の 6 時-12 時軸が設定された方位角方向に位置合わせされると、アラート音を発し、視覚信号 (“Go” (直進)) を表示します。分針の方向は地理的な北に対する方位角の方向を、時針の方向は地理的な北 (真北) を表します。



“Calibrate” (補正)

さまざまな要因がコンパス機能の精度に影響を与えるため、コンパスの再補正が必要になる場合があります。正確な補正を行うには、屋外にいて、金属や磁気を帯びた物体から十分に離れていることを確認してください。それから、60 秒後にビープ音が鳴るか、MIP 画面に補正が完了したことを示す “Calibrated” (補正完了) が表示されるまで、



8 の字を描くように手首をかなり速く動かしてください。MIP 画面に「補正に失敗しました」と表示された場合は、補正操作に失敗しているため、再度操作を行う必要があります。

注意事項: 正確な補正を行うために、8 の字の動きの間、時計を水平に保つ必要はありません。また、完璧な 8 の字を描く必要があるわけでもありません。時計がその環境の中で補正されることが最も重要です。