

SEIKO

セイコーウォッチ株式会社

本 社 東京都港区芝浦一丁目2番1号 〒105-0023

SEIKO

KINETIC

7L22

取扱説明書
INSTRUCTION

このたびはセイコー-KINETICをお買い上げいただきまして
ありがとうございました。
ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ正しくご愛
用くださいますようお願い申し上げます。なおこの取扱説明
書はお手もとに保存し、必要に応じてご覧ください

セイコー製品について、修理その他のご相談は、「お買い上げ店」
でうけたまわっております。
なお、ご不明の点は下記へお問い合わせください。

セイコーウォッチ株式会社

お客様相談室

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町 2-1-10 1階 (03)3535-2211
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 (大阪四ツ橋新町ビルディング8階) (06)6538-6541

お客様相談係

〒060-0061 札幌市中央区南一条西 7-20-1 (011)231-0615
(札幌スカイビル4階 セイコーサービスセンター内)
〒810-0801 福岡市博多区中洲 5-1-22 (092)271-2538
(松月堂ビル6階 セイコーサービスセンター内)

全国共通フリーダイヤル

0120-612-911 (上記の最寄地に着信いたします)

目次

■製品の特長	2
■各部の名称とはたらき	3
■ネジロックリュウズやネジロックボタン構造について	4
■ご使用にあたって	6
■時刻・日付の合わせかた	8
■ストップウォッチについて（1/5秒単位45分計）	12
■上手な携帯をするために（充電量のめやす）	17
■使用電源について（キネティック E.S.U.）	18
■使用上のご注意とお手入れの方法	19
■製品仕様	25
■こんな時には	26
■アフターサービスについて	28
■補修用性能部品について	28

■製品の特長

一般のクォーツ式の腕時計はボタン型電池で動きますが、KINETIC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2次電源に蓄えて時計を動かすというSEIKO独自の機構を持ったクォーツ時計です。従って、電池交換の必要はありません。

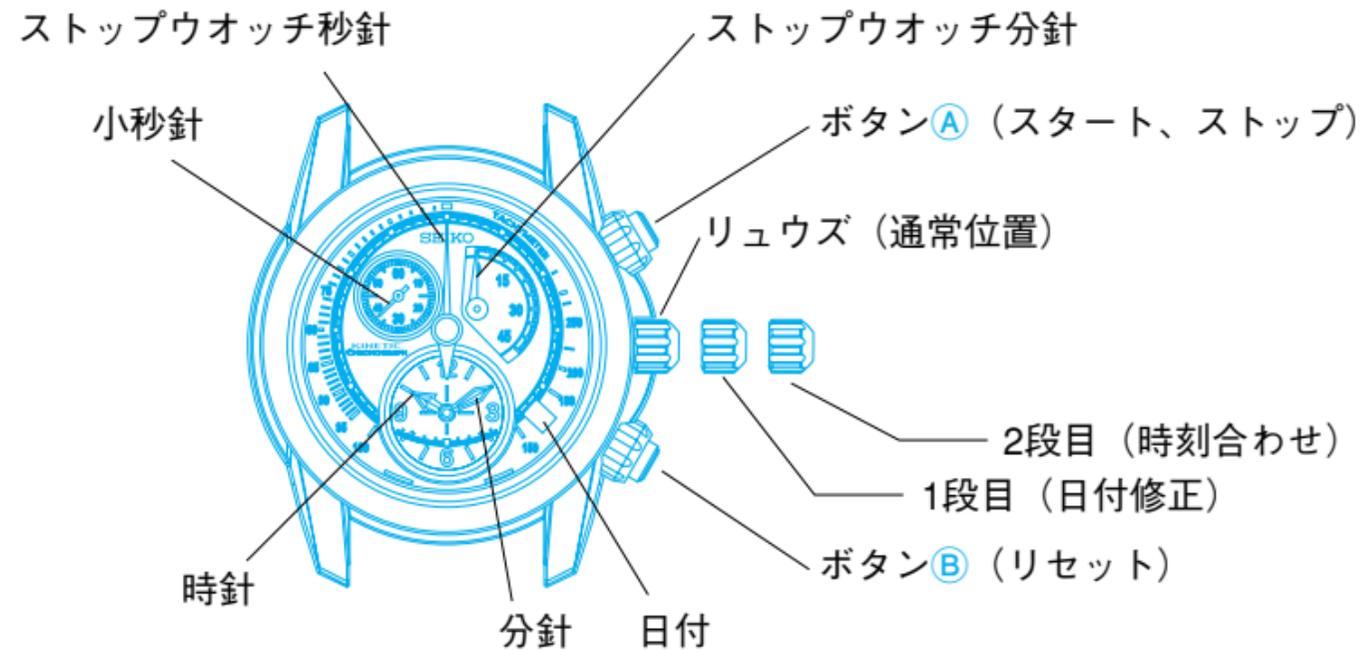
フル充電になると、約5ヶ月動き続けます。

この時計は、ストップウォッチ機能を備えています。1/5秒単位45分計です。このストップウォッチは48分経過後、自動的に止まります。

⚠ 注意

- 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。

■各部の名称とはたらき



■ネジロックリュウズやネジロックボタン構造について

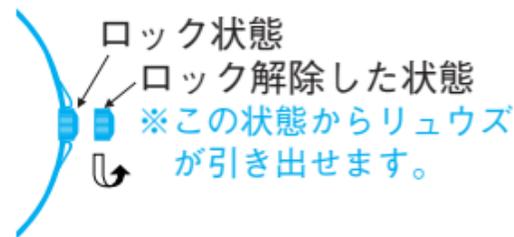
- ・操作しない時に、リュウズやボタンをネジでロックできる構造のモデルがあります。
- ・ロックすることで誤操作の防止や防水性の向上が図られます。
- ・操作をするときはロックを解除し、操作が終わったらロックしておいてください。

●ネジロックリュウズのモデルの場合

- ・リュウズをケースにネジ込んでロック（固定）できる構造のモデルは、リュウズを操作する際に、ロックを解除する必要があります。
- ・リュウズ操作する時以外は、常にロック状態にしておいてください。

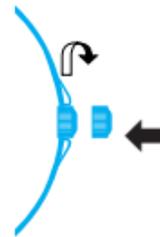
【ロック解除のしかた】

リュウズを左に回してください。
ネジがゆるんでリュウズが操作できるようになります。



【ロックのしかた】

リュウズ操作が終わったら、リュウズをケースに押しつけながら、右に止まるころまでしっかりネジ込んでください。



●ネジロックボタンのモデルの場合

- ・ボタンリング（ボタンの外周部）をネジ込むことでロック（固定）できる構造のモデルは、ボタンを操作する際に、ロックを解除する必要があります。
- ・ボタン操作する時以外は、常にロック状態にしておいてください。

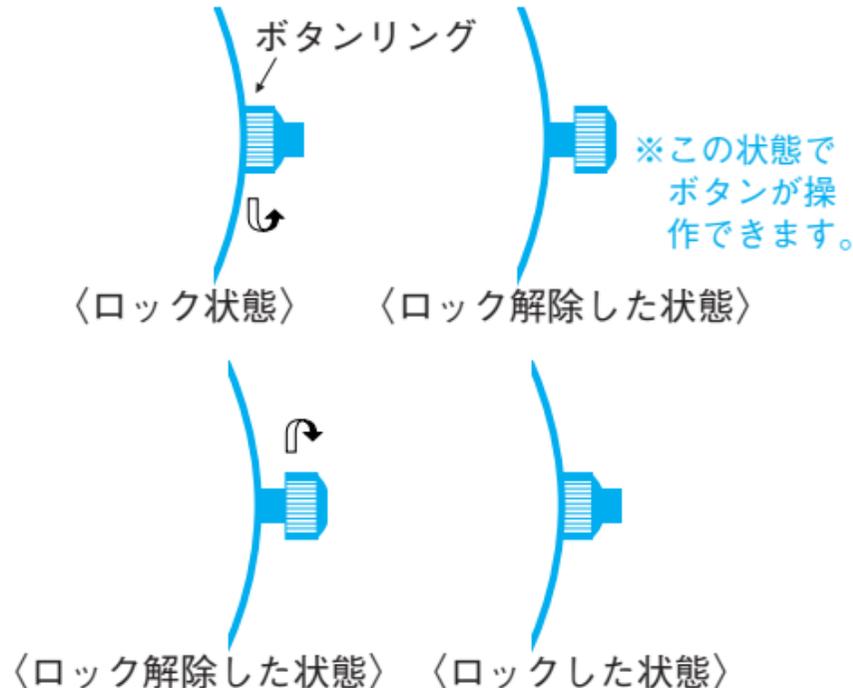
【ロック解除のしかた】

ボタンリングを左に止まるまで回してください。
ロックがゆるんでボタンが操作できるようになります。

※十分にゆるめない場合、ボタン操作ができない場合があります。必要以上に強く回さないでください。

【ロックのしかた】

ボタン操作が終わったら、ボタンリングを右に止まるころまでネジ込んでロックしてください。
※必要以上に強くネジ込まないでください。



■ご使用にあたって

●充電のしかた

- 止まっている時計（KINETIC）を動かす場合に下記の方法「①～②」で行なってください。
- 充電量が少なくなり（小秒針が2秒運針の状態等）追加充電したい場合は「①」の振りかたをご参照ください。
- ストップウォッチは、充電されていない（＝時計が止まっている）と操作できませんので、充電をしてから操作してください。（→「■ストップウォッチについて」を参照）

①時計を右図のように矢印の方向に振ってください。（手振り）

1秒間に2往復のリズムで、約500回（往復）連続で振ってください。

この方法で充電すると、止まっている時計（小秒針）が動きはじめ、2秒運針から通常の1秒運針になります。

約500回振り終わっても小秒針が2秒運針のままの場合は、1秒運針になるまでさらに振り続けてください。

振り終わったら、1秒運針になっていることをご確認ください。



※1秒間に2往復の早さで、約20cm位の距離を往復させるように振っていただくと、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。

※発電機を回す音が聞こえますが、異常ではありません。

②さらに振り続けて1日分程度の充電をしてから携帯することをお勧めします。

目安として約200回（往復）の手振りで、1日分の充電量を追加できるとお考えください。

※この時計はフル充電で「約5ヶ月」の充電量が得られますが、ご使用前にフル充電にしてください必要はありません。

●2秒運針になったら（小秒針が一度に2目盛ずつ運針する状態）

- 携帯中または外してある時計が2秒運針を始めると、12時間以内に時計が止まる可能性がありますので、充電してください。（→「●充電のしかた」を参照）
- ストップウォッチを使用中の場合は、45分以内に止まる可能性がありますので、ご注意ください。

■時刻・日付の合わせかた

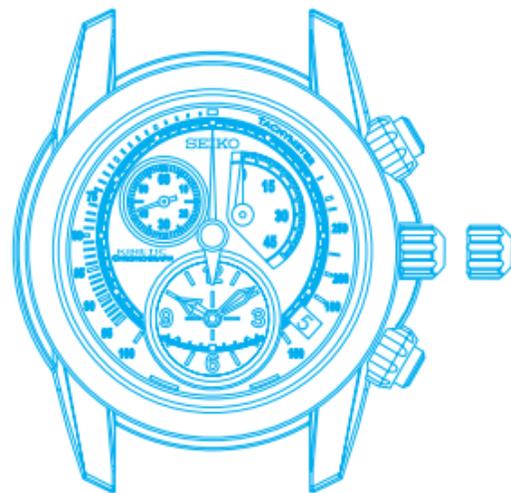
充電ができたら、日付・時刻を合わせてください。

＜日付・時刻の合わせかた＞

①リュウズを1段目まで引き出してください。

②リュウズを左に回して日付を前日に合わせます。

(例) 合わせる日付が「6日」の場合、「5日」に合わせます。



8

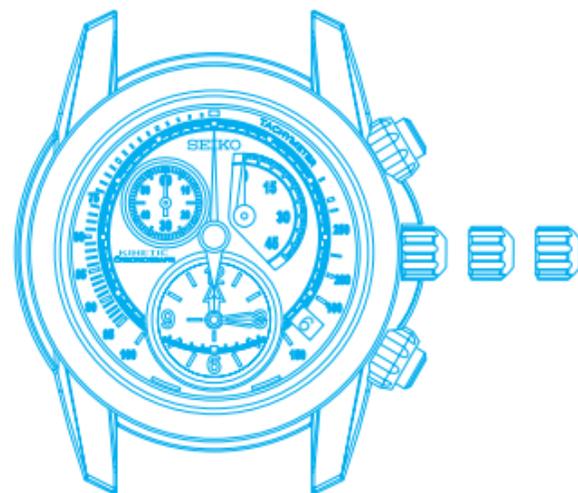


※時刻が午後9時～午前1時を示していると、日付の修正ができない場合があります。

この場合は、リュウズを2段目まで引き出し、リュウズを左に回して一旦時刻を午前1時より進めてから、リュウズを再び1段目にして日付を合わせてください。

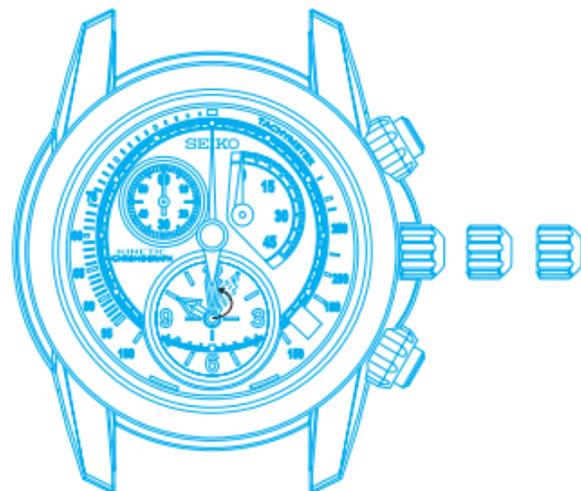
③小秒針が60秒位置にきたら、リュウズを2段目まで引き出してください。(小秒針が止まります)

リュウズを左に回して、今日の日付になるまで時刻を進めてください。



9

- ④日付は24時間に1回変わるように設定されていますので、午前午後を間違えないように合わせてください。時計の構造上、分針を合わせる時刻より一旦4～5分進めてから逆にもどすようにして合わせてください。



※時刻合わせは、電話の時報サービスTEL117が便利です。

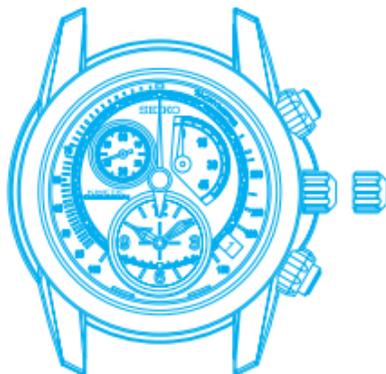
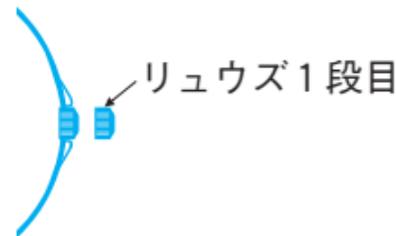
- ⑤時報と同時にリュウズを押し込んでください。

<月末の日付の修正について>

- ・この時計の日付表示は1日～31日となっています。小の月(2,4,6,9,11月)の場合は、月末または、翌月初に日付を合わせ直す必要があります。

- ①リュウズを1段目まで引き出してください。
- ②リュウズを左に回して今日の日付に合わせます。

(例) 月が変わって今日が「1日」だった場合、日付を「1日」に進めます。



※時刻が午後9時～午前1時を示していると、日付の修正ができない場合がありますので、この時間帯以外の時刻に「操作①と②」を行ってください。

- ③日付の合わせが終わったら、リュウズを押し込んでください。

■ストップウォッチについて（1/5秒単位45分計）

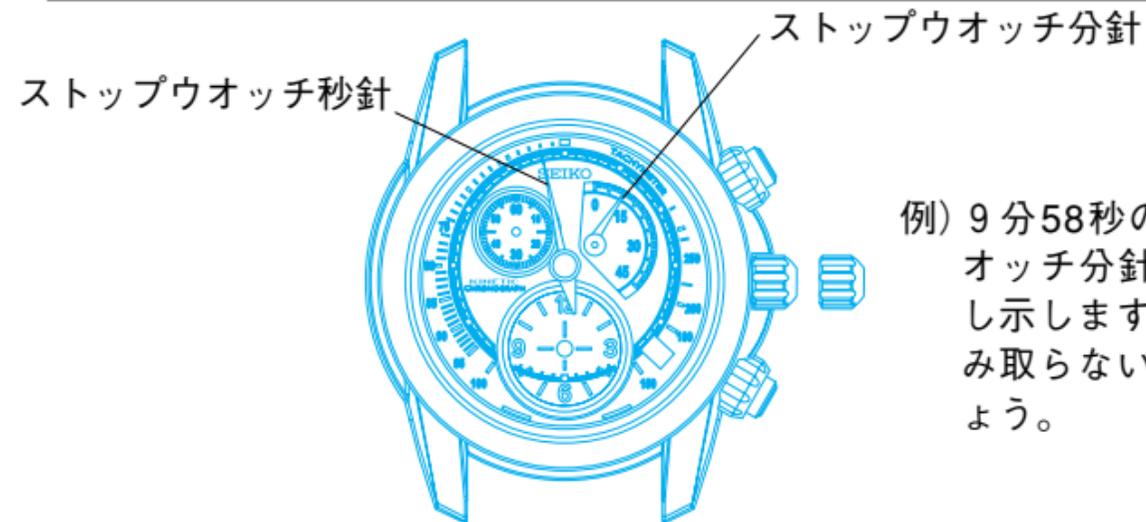
- 1/5秒ステップ運針で45分まで計測できます。計測時間は2本の針で示します。
- 計測時間が48分経過すると、自動的にストップします。
- リセット操作では2本の針が瞬時に戻るメカ時計の帰零構造を採用しています。

この時計はKINETICです。ストップウォッチを動かすエネルギーは発電し貯められた電気エネルギーを使用します。通常の時計を動かす時よりも大きなエネルギーを要します。時計だけを動かすエネルギーに対してストップウォッチが動いている場合は約5～6倍のエネルギーを消費することになります。

充電量が不足していると思われる場合は充電してください。小秒針が2秒運針している場合は、ストップウォッチを使用すると、45分以内で止まってしまう可能性がありますので、ご注意ください。また、メカ式の帰零構造（ハートカム方式）の関係から、ボタン操作がかなり重く感じますが、故障ではありません。

●ストップウォッチの使いかた

- ストップウォッチは2本の針で計測時間を表示します。
- センターのストップウォッチ秒針の動きが伝わり、ストップウォッチ分針が連動します。
よってストップウォッチ分針が示す目盛りをそのまま読むと間違いになる場合がありますのでご注意ください。



例) 9分58秒の場合、ストップウォッチ分針は、ほぼ10分を差し示しますが、10分58秒と読み取らないように注意しましょう。

ストップウォッチ秒針

通常の秒針のように1周60秒で読み取ってください。

ストップウォッチ分針

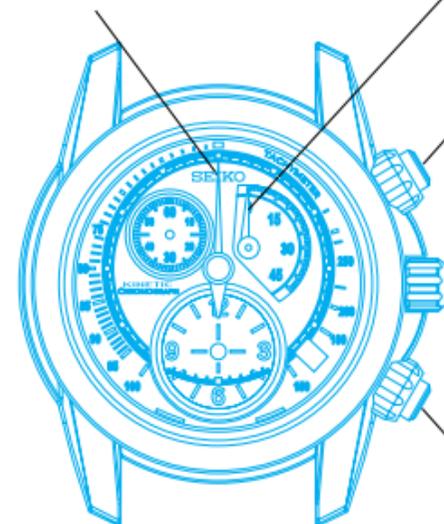
45分までの目盛で読み取ってください。

- ・時計が動いていないとストップウォッチは使用できません。(止まっている場合は充電が必要です)
- ・ストップウォッチを使用する前、ボタン②を押してリセットしてください。
 - ☆特に止まっていた時計を充電した場合、ゼロ(リセット)位置にあるように見えてもリセットしてからご使用ください。
 - ☆ストップウォッチ作動後、ストップ操作がない場合、48分で自動的にストップします。
ストップウォッチ分針が45分位置を超えた位置で止まっている場合がありますが、ご使用前にリセットしてください。

ストップウォッチ秒針

ストップウォッチ分針

ボタン① (スタート、ストップ)



※リセット操作はストップウォッチ作動中でも可能です。

ボタン② (リセット)

〈リセットの方法〉

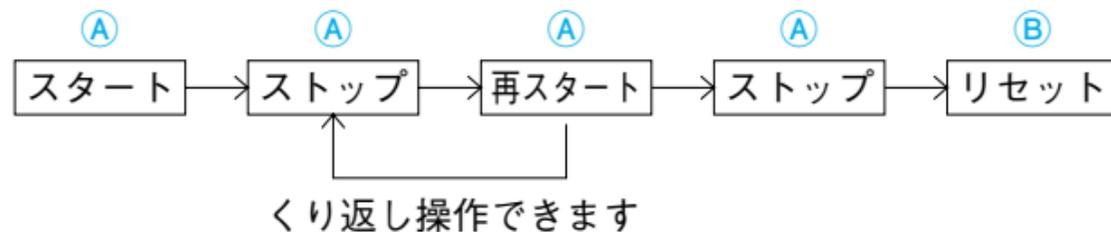
- ①ボタン②を押してリセットしてください。

※止まっている時計を充電後、ストップウォッチを初めて使用する場合、すべてのストップウォッチ針がゼロ(リセット)位置にある場合も、リセットをしてください。

〈普通の使いかた〉



〈時間計測を積算で行なう場合〉



※ボタン②のリセット操作はストップウォッチ作動中でも機能します。計測中の誤操作にご注意ください。

※ボタン①、②を同時に操作したり、一方のボタンを押しっぱなしで、他方のボタンを操作することはおやめください。故障の原因となります。

■上手な携帯をするために（充電量のめやす）

- ・この時計は、あとどのくらい動き続けるかを知る機能がありません。よって、普段の携帯状況から充電量を予測していただくことが、必要になります。

〈普段の携帯時間（日数）と充電量の関係について〉

1日携帯（12時間携帯）で、約2日分の追加充電が可能とお考えください。

例. ほとんど毎日携帯される方の場合

1日12時間の携帯を1ヶ月間続けると、2ヶ月分の充電量が確保できたとお考えください。

〈携帯時間（日数）が少ない方へ〉

- ・1日の携帯時間は短い、あるいはご使用される日数が少ない方
 - ・普段はご使用されず、必要な場合のみ携帯する方
- このような方の場合、携帯しようと思った時には、時計は止まっている場合があります。
- 「●充電のしかた」に従い、手振りによる充電をしてから携帯してください。

■使用電源について（キネティック E.S.U.）

- ・この時計には、一般の電池とは異なる専用の2次電源を使用しておりますので、電池交換は不要です。
- ・この2次電源は、環境に対して影響の少ないクリーンなものです。
- ・時計を保管する際、リュウズを2段目に引き出し運針を止めても、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。

⚠注意

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

■使用上のご注意とお手入れの方法

⚠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て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してください。
- ・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・バンド及びパッキンの寿命が違ってきます。

〈革バンド〉

- ・革バンドは、柔らかい布などで吸い取るように軽くふいてください。こするようにふくと色が落ちたり、ツヤがなくなったりする場合があります。

〈金属バンド〉

- ・金属バンドは、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。その際に、非防水の時計の場合には時計本体に水がかからないようにご注意ください。

〈軟質プラスチックバンド〉

- ・ウレタンバンド等軟質プラスチックでできているバンドは、特に手入れの必要はありませんが、汚れがひどいときには石鹸水で洗ってください。化学製品ですので溶剤によって変質することがあります。通常数年のご使用で材質が硬化してきたり、色があ



注意

せたりする場合がありますので、その際は新しいバンドに交換してください。

- 非防水時計は、水（水道の水はね、雨、雪など）や多量の汗にご注意ください。万一、水や汗でぬれた場合には吸湿性のよい布などで水分をふきとってください。
- 日常生活用強化防水時計は、海水中などでの使用のあと、化学薬品類を使用せず、ためた真水で洗ってください。
- 回転ベゼル付きの時計の場合、ベゼル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るのは、
 - 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、付着した汗などです。
- ・万一肌などに異常を生じた場合は、ただちに使用を中止し、医師にご相談ください。

防水性能

- ・時計の文字板または裏ぶたにある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。
- ・水分の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。また、ボタン操作もしないでください。時計内部に水分が入ることがあります。

時計の防水表示 上段：文字板 下段：裏ぶた	使用例 防水の 基準					
		雨や洗頭など日常生活で 予想される「水がかかる」 程度	水に関係の深い仕事(農水産・園 芸・食堂など)やスポーツ(水泳 やヨット)で使用できる程度	空気ボンベを使用しない 潜水(スキューバ潜水) で使用できる程度	空気ボンベを使用する潜 水(スキューバ潜水)に 使用できる	ヘリウムガスを使用する 潜水方式(飽和潜水)に 使用できる
表示なし 表示なし	非防水	×	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST	日常生活用防水 (3気圧防水)	○	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST WATER RESIST 5 BAR のいずれか	日常生活用強化防水 (5気圧防水)	○	○	×	×	×
表示なし WATER RESIST 10 BAR のいずれか または WATER RESIST 10 BAR	日常生活用強化防水 (10気圧防水)	○	○	○	×	×
表示なし WATER RESIST 20 BAR のいずれか WATER RESIST 20 BAR	日常生活用強化防水 (20気圧防水)	○	○	○	×	×

●入浴について

10気圧以上の防水の場合、時計をつけたまま入浴してもかまいませんが下記のことにご注意下さい。

- ・時計に、石けんやシャンプーがついた状態で、リュウス操作やボタン操作を行わないでください。
(防水機能が維持できなくなることがあります)
- ・温水で時計が温まると、多少の進み、遅れを生ずることがあります。ただし、常温にもどれば精度はもとにもどります。

⚠警告

- ・日常生活用防水（3気圧）の時計は水の中に入れてしまうような環境での使用はできません。
- ・日常生活用強化防水（5気圧）の時計は、スキンドビングを含めて全ての潜水に使用できません。
- ・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。

●その他、携帯上ご注意いただきたいこと

- ・バンドの着脱の際に中留め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、十分にご注意ください。

⚠注意

- ・提げ時計やペンダント時計の場合、ひもやチェーンによって大切な衣類や手・首などを傷つける事がありますので、ご注意ください。

●保管について

- ・「-10℃～+60℃からはずれた温度」下で長時間放置すると、機能が低下したり、停止する場合があります。

※この時計は、気温5℃～35℃において腕につけた時に安定した精度を得られるように調整してあります。よって、温度によって多少の進み遅れが生じることがありますが、常温にもどれば元の精度にもどります。

- ・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。
- ・強い振動のあるところに放置しないでください。
- ・極端にホコリの多い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ふれるところに放置しないでください。
(薬品の例：ベンジン、シンナーなどの有機溶剤、およびそれら含有するもの—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、防虫剤の入った引き出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

- ・ながくご愛用いただくために、2～3年に1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が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。
- ・部品交換の時は、「セイコー純正部品」とご指定ください。
- ・定期点検の際にはパッキンやバネ棒の交換もあわせてご依頼ください。

■製品仕様

1. 水晶振動数・・・32,768Hz
2. 精度・・・・・・・・平均月差±15秒（ただし、気温5℃～35℃において腕につけた場合）
3. 作動温度範囲・・・-10℃～+60℃
4. 駆動方式・・・・・・・・ステップモーター式：2個
5. 使用電源・・・・・・・・キネティック E.S.U.
6. 駆動持続時間・・・フル充電から止まりまで：約5ヶ月
※ただし、ストップウォッチ使用（1日45分）の場合
2秒運針から止まりまで：約12時間（ただしストップウォッチ未使用）
7. その他の機能・・・エネルギー切れ予告機能
過充電防止機能
8. 電子回路・・・・・・・・発振・分周・駆動・充電制御回路（C-MOS-IC）：1個
9. 発電システム・・・小型交流発電機

※仕様は改良のため予告なく変更することがあります。

■こんな時には

現象	考えられる原因
時計が止まった	充電した電気エネルギーがなくなった
時計が一時的に進む／遅れる	暑いところ、または寒いところに放置した。
	磁気を発生するもののそばに置いた。
	落したり強くぶついたりまたは激しいスポーツをした。強い振動が加えられた。
ガラスのくもりが消えない	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った
小秒針が2秒運針をしている	充電した電気エネルギーが残り少なくなった
毎日携帯しているが、たびたび2秒運針をみることがある。	1日の携帯時間がやや短いか、腕をほとんど動かさない。
日付が、日中に変わる	時刻合わせが12時間ずれている

※その他の現象は、お買上げ店にご相談ください。

このようにしてください
「●充電のしかた」を参照して、充電してください。
常温に戻れば元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合は、お買上げ店にご相談ください。
磁気を遠ざけると元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合は、お買上げ店にご相談ください。
時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合は、お買上げ店にご相談ください。
お買上げ店にご相談ください。
12時間以内に止まる可能性がありますので、「●充電のしかた」を参照に充電してください。
1日10時間の携帯を目安にしてください。■上手な携帯をするために（充電量のめやす）をご参照ください。
12時間、針を進めて時刻および日付を合わせ直してください。

■アフターサービスについて

- ・万一故障した場合には、お買い上げ店にお持ちください。保証期間内の場合は保証書を添えてください。
- ・修理期間経過後の修理およびこの時計についてのご相談は、お買い上げ店でうけたまわっております。
なお、ご不明な点は、「セイコーウオッチ株式会社お客様相談室・お客様相談係」へお問い合わせください。
- ・保証内容は保証書に記載したとおりですので、よくお読みいただき大切に保管してください。

■補修用性能部品について

- ・この時計における補修用性能部品の保有期間は、通常7年間を基準としています。正常なご使用であれば、この期間中は原則として修理可能です。（補修用性能部品とは、時計の機能を維持するのに不可欠な修理用部品です。）
- ・修理可能な期間はご使用条件によりいちじるしく異なり、精度等が元通りにならない場合もありますので、修理ご依頼の際にお買い上げ店とよくご相談ください。
- ・修理のとき、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどは、一部代替部品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。
- ・その他、わからない点がございましたら、「セイコーウオッチ株式会社お客様相談室・お客様相談係」にお問い合わせください。