本書は、旧製品の取扱説明書を電子化したものです。
一部見えにくい箇所がございます。

記載されている内容はすべて販売当時のものです。
仕様や価格などは、その後予告なしに変更されることがあります。
あらかじめご了承ください。

CASIO

LAP & PACE MEMO

1/100秒ストップウオッチ／ラップメモリー30
タイマー2本／アラーム

1091

取扱説明書

このたびは、弊社製品をお買い上げくださいまして、誠にありがとうございます。末長くご愛用いただくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取扱くださいますようお願い申し上げます。

なお、この説明書は大切に保存し、必要に応じてご覧ください。

本機のお取り扱いで、万一、誤ったボタン操作を行なっても、製品に障害を与えることは一切ありません。本機の特長、機能を十分に使いこなしていただくためにも、ご納得のゆくまでお試しください。

目　次

本機の特長 ―― 1

操作のしくみと表示の見方 ―― 2

ストップウオッチの使い方 ―― 4

- ストップウオッチ機能、ここが便利 4
- ストップウオッチの計測範囲 5
- 計測のしかた 6
- 歩幅（ストライド）のセット 8
- 目標タイムのセット 9
- メモリーの呼び出し 12
- 本取説で使用する用語について 16

タイマーの使い方 ―― 18

- タイマー計測について 18
- タイマー時間のセットのしかた 20
- 計測のしかた 21

アラームの使い方 ―― 22

- アラームのセットのしかた 22
- アラーム・時報を鳴らすには 23

秒の合わせ方 ―― 24

時刻・カレンダーの合わせ方 ―― 25

ご使用上の注意 ―― 27

本機の特長

本機には以下の機能があり、本機を活用することにより、マラソンなどの陸上競技およびトレーニングにとても便利です。

■ストップウオッチ機能 ☛4ページ参照

★ ラップ／スプリット同時計測

1/100秒単位で最大9時間59分59秒99までの計測を行ないます。
上段にラップタイム、下段にスプリットタイムを同時に表示しますので、計測中でもそれぞれのタイムを一括して見ることができます。

★ ペースセンサー内蔵

本機には、ペースセンサーが内蔵されており、走ったときの振動を検知して歩数を表示します。また、1分あたりの歩数（ピッチ）や前回ラップとのピッチ差を算出し、表示します。さらに、あらかじめ歩幅（ストライド）をセットしておけば、自動的に走った距離を算出します。

★ 計測したデータを30本までメモリー

ストップウオッチモードで計測を行なうと、自動的に計測月日、ラップ／スプリットタイム、平均ピッチ、ラップ／スプリット歩数をメモリーします。これらのデータは、合計で30本までメモリーできるので、フルマラソンなどで区間毎にメモリーしておくこともでき便利です。

■タイマー機能 ☛18ページ参照

★ 2本のタイマー内蔵

本機にはタイマーが2本内蔵されており、用途に応じて単独タイマー、連動タイマーとして使い分けできます。例えば、「トレーニング時間」と「休憩時間」をそれぞれセットすると、交互に減算計測を行なう連動タイマーとなります。

■アラーム機能 ☛22ページ参照

あらかじめセットした時刻になると20秒間報音を行ないます。また、毎正時の時報も報音させることができます。

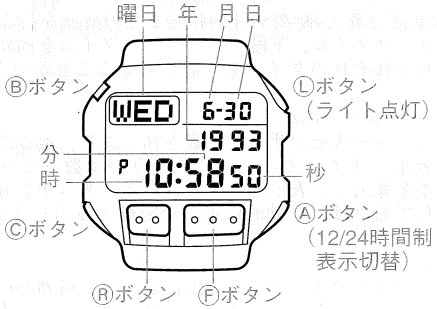
操作のしくみと表示の見方

ⓒボタンを押すごとに以下の順でモードが切り替わります。
（押すごとに確認音が鳴ります。）
※くわしくは各機能の項目をご覧ください。

時刻・カレンダーモード

（曜日の見方）

SUN	日
MON	月
TUE	火
WED	水
THU	木
FRI	金
SAT	土

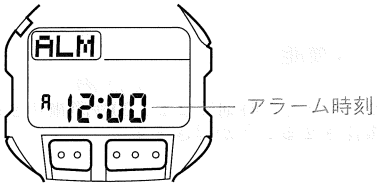


★ 12/24時間制表示切り替え
Ⓐボタンを押すごとに12時間制表示（午前“A”／午後“P”）と24時間制表示が切り替わります。

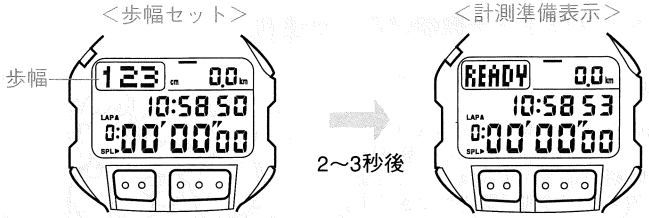
★ ライト点灯…Ⓛボタンを押している間、ライトが点灯します。

Ⓒ

アラームモード

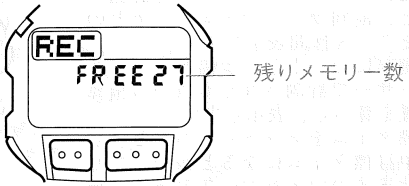


ストップウオッチモード



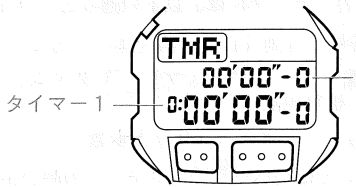
Ⓒ

リコールモード



Ⓒ

タイマーモード



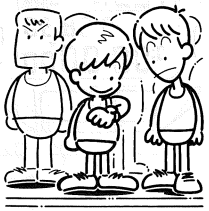
Ⓒ

ストップウオッチの使い方

… 操作のしくみにしたがって©ボタンを押し、ストップウオッチモードにします。

■ストップウオッチ機能、ここが便利

＜計測スタート前には＞



- 歩幅のセットが簡単にできます。
  （8ページ「歩幅のセット」参照）
- 現在時刻が表示されるので、大会などでのスタート時刻の確認ができます。

＜計測中には＞



- 約20秒間隔でピッチを算出し、表示します。
  また、ラップ／スプリットを計測すると、前回ラップの平均ピッチとの差を７～８秒間表示します。
- 計測前にセットした歩幅と、ペースセンサーで計測された歩数から積算距離を算出し、表示します。
- 目標タイムをセットしておくと、計測中目標タイムになると報音して知らせますので走行ペースの確認に便利です。

＜計測終了後、メモリー＞

- ラップ／スプリットを計測、またはストップ／リセット操作後、自動的に計測値をメモリーします。
  なお、メモリーする内容（データ）は、以下の通りとなります。

計測番号表示…計測番号、計測月日、計測全体の平均ピッチ数

ピッチ表示…ラップ番号、ラップ／スプリットタイム、ラップ内平均ピッチ、積算距離

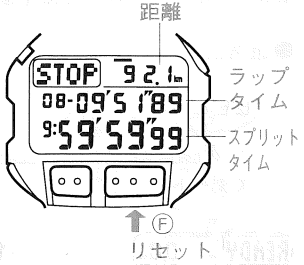
歩数表示…ラップ番号、ラップ／スプリット歩数

※メモリーの各表示については12ページの「メモリーの呼び出し」をご覧ください。

■ストップウオッチの計測範囲

スプリットタイム　：0～9時間59分59秒99
ラップタイム　：0～59分59秒99
※ラップタイムが計測範囲を超えると以後0に戻って計測を続けます。
距　　離：0.0km～99.9km（0.1km単位で計測）
歩　　数：0歩～99998歩（2歩単位で計測）
ピッチ数：130（歩／分）～250（歩／分）

※ スプリットタイムが計測範囲を超えると計測が停止し、10秒間報音します。このとき、Ⓕボタンを押してリセットすると、新たな計測が行なえます。（なお、それまで計測されたデータはメモリーされます。）



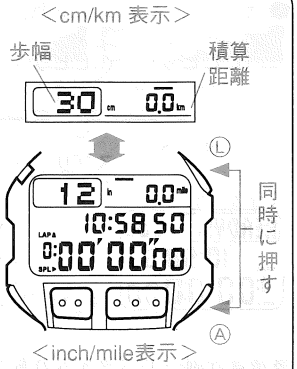
※ 距離、歩数およびピッチ数が計測範囲を超えると“--”表示となります。
また、計測開始後20秒間のピッチ表示は“---”表示となります。

★歩幅（距離）の単位切り替え

本機の表示する歩幅（積算距離）の単位は、工場出荷時に”cm／km”表示にセットされていますが、海外でのレースなど必要に応じて単位を切り替えて使用できます。

＜単位の切り替え＞
ストップウオッチモード（リセット時）のとき、Ⓛ・Ⓐボタンを同時に約２秒間押し続けます。

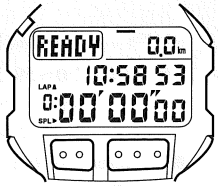
※単位切り替え後の歩幅の値は、自動的に”30cm”（cm／km表示）／”12in”（inch／mile表示）になります。
※単位切り替えを行なっても、すでにメモリーされているデータには影響ありません。



（1 inch＝2.54cmとなります。）

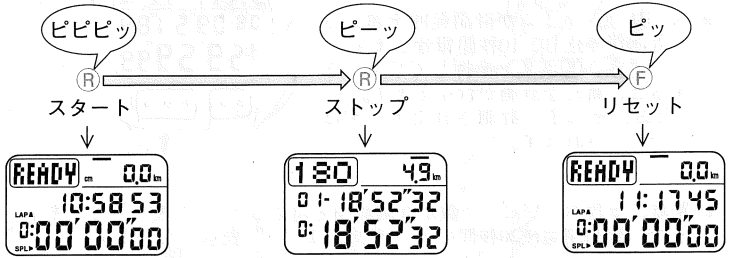
■計測のしかた…ストップウオッチモードで行ないます。

Ⓡボタンを押すごとに計測がスタート／ストップします。
計測中Ⓕボタンを押すとラップ／スプリット計測となります。ラップ／スプリットを計測すると、表示が7～8秒間静止しますが内部では計測が続けられています。
※Ⓡ・Ⓕボタンを押すと操作確認音が鳴ります。

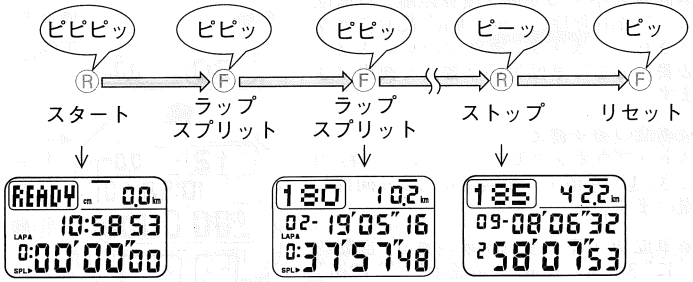


Ⓡ スタート ストップ　Ⓕ ラップ／スプリット リセット

●通常計測



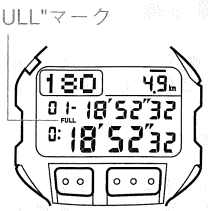
●ラップ／スプリット計測



※積算計測… ロスタイムのある場合は、ストップ後リセットせずに再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

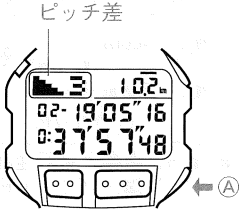
●計測中、“FULL”マークが点灯したときは

“FULL”マークは、残りメモリー数が1本となったときに点灯します。
このとき、ラップ／スプリット計測または計測ストップ操作を行なうとメモリーされていたデータが消去されます。
※ くわしくは15ページ「データの自動入れ替え」をご覧ください。

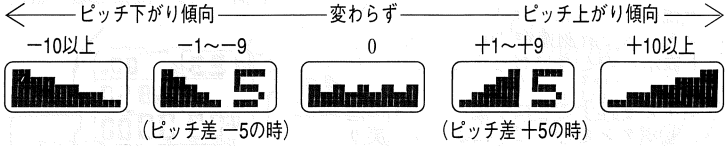


●ピッチ差表示…計測中にⒶボタンを押すとピッチ差表示に切り替わります。

ピッチ差は、そのとき表示されているピッチ数と、前回ラップでの平均ピッチ数を比較して算出します。（1ラップ計測中は20秒ごとに比較します。）
なお、ラップ／スプリットを計測すると、タイムが静止している間（7～8秒間）前回ラップと今回ラップ間の平均ピッチ数を比較して算出します。



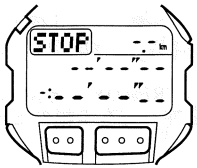
★ ピッチ差グラフ表示…算出したピッチ差をグラフ表示します。



●計測自動停止

計測開始後、歩数が検知されずに5分経過すると5秒間の報音を行ないます。以後1分ごとに5回くりかえし、その間に歩数を検知しない場合は、電池消耗防止のため、自動的に計測が停止します。
※ なお、この間のラップ／スプリット計測データはメモリーされます。

計測停止時には5秒間報知し、右図表示となります。このとき、Ⓕボタンでリセットすると、新たな計測を行なうことができます。



Ⓕ リセット

■歩幅（ストライド）のセット

歩幅をセットして計測を始めると、本機で計測する歩数から走った距離が算出できます。※歩幅はストップウオッチ計測中には表示されません。

●ランニング中の平均歩幅（ストライド）を求める

ある決まった距離をランニングし、同時に本機での計測を行ないます。
ランニングした距離を計測された歩数で割ると、平均歩幅が求められます。
※ 本機で計測した歩数はリコールモードで見ることができます。
（詳しくは、14ページ「メモリーの呼び出し」をご覧ください。）

例１）400mトラック１周を268歩で走ったとき
400（m）÷ 268（歩）≒ 1.49（m）→ 149（cm）
例２）5.0kmのランニングを行ない、そのときの歩数が3588歩のとき
5.0（km）÷ 3588（歩）≒ 0.00139（km）→ 139（cm）

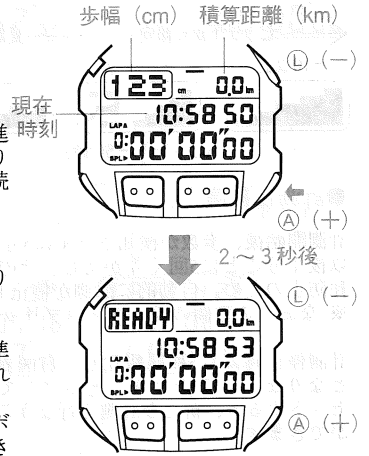
※ なお、歩幅と走行速度（ペース）との関係は別紙の表（3|ペース・ピッチ・歩幅グラフ）を利用すると便利です。

●歩幅セットのしかた

（歩幅のセットは、ストップウオッチモードで計測値が“0”（リセット表示）のときに行なえます。）

Ⓐボタンを押すごとに歩幅が１つずつ進み、Ⓛボタンを押すごとに１つずつ戻ります。Ⓐ・Ⓛボタンともそれぞれ押し続けると早送りします。
※歩幅の単位は”cm”と”in（inch）”で切り替えることができます。
（５ページ「歩幅（距離）の単位切り替え」参照）

歩幅のセット後、２～３秒すると計測準備表示となり、“READY”と表示されます。
※ なお、“READY”表示中にⒶ・Ⓛボタンを押しても歩幅のセットができます。



■目標タイムのセット

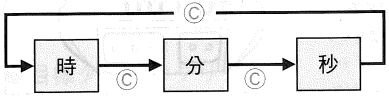
目標タイムは、１秒単位で9時間59分59秒まで10本分セットすることができ、あらかじめセットしておくと、計測中目標タイムになったときに報音して知らせます。なお、本機でセットする目標タイムは「目標スプリットタイム」となり、この「目標スプリットタイム」をセットすると自動的に「目標ラップタイム」を算出／表示します。
※ ただし、ラップタイムの表示は59分59秒までとなりますので、目標ラップタイムが１時間を超える場合は、時桁は表示せず、分・秒桁のみの表示となります。

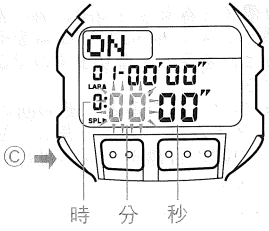
(1) ストップウオッチモード（リセット時）のときに、Ⓑボタンを押します。

➔目標番号１のスプリットタイムの「時」が点滅します。

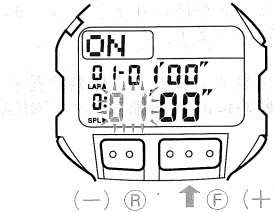


(2) Ⓒボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動します。点滅箇所がセット可能ですので、Ⓒボタンでセットしたい箇所を点滅させます。



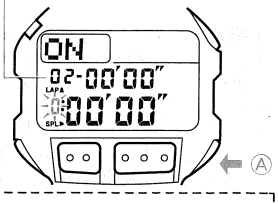


(3) 点滅箇所の数字は、Ⓕボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓡボタンを押すごとに１つずつ戻りますので、セットしたい数字を表示させます。
※ Ⓕ・Ⓡボタンともそれぞれ押し続けると早送りします。



(4) 目標番号１のタイムのセット後、Ⓐボタンを押すと、目標番号２が表示されますので、(2) ～ (3) の手順をくりかえしてセットを行ないます。
※ 以後、Ⓐボタンを押すごとに目標番号が1つずつ進みます。

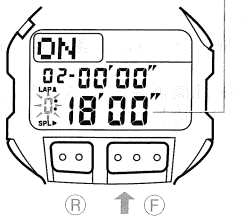
目標番号２



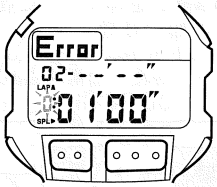
★ データコピー機能

セット表示のとき、Ⓕ・Ⓡボタンのいずれかを押すと前の番号の目標タイムを表示しますので、そのタイムから続けてセットできます。
※ データコピーは、現在セットを行なっているタイムがセットされていないとき、または前の番号のタイムより大きいときにのみ行ないます。

目標番号１のタイムを表示



＜ご注意＞
目標タイムセットの際、前の番号の目標タイムより小さいタイムをセットすると、エラーとなりますのでご注意ください。
※ エラーになると、その回のラップタイムは“－－”表示、およびその回の目標タイムの報音も行ないません。



(5) セットが終わりましたら、Ⓑボタンを押すと計測準備表示（“READY”）に戻ります。

※ 目標タイムセット状態で表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に計測準備表示（“READY”）に戻ります。

●目標タイムセット例

目標番号	目標スプリットタイム(セット)	目標ラップタイム	報　音	備　考
1	0:18'00"	18'00"	2 秒	
2	0:37'00"	19'00"	2 秒	
3	0:57'00"	20'00"	2 秒	
4	0:56'00"	--'--"	なし	目標３よりも小さいのでエラー
5	1:17'00"	20'00"	2 秒	
6	1:37'00"	20'00"	2 秒	
7	1:58'00"	21'00"	2 秒	
8	2:20'00"	22'00"	2 秒	
9	0:00'00"	00'00"	なし	未セットのときは報音なし
10	2:43'00"	23'00"	11 秒	

●目標タイム報音のON/OFF

目標タイムセットのとき、Ⓛボタンを押すごとにON／OFFが切り替わります。
ONのときは、目標タイムになると２秒間電子音で報音します。
※ 最終目標タイムのときは、10秒前から１秒ずつ10回報音し、目標タイムになると１秒間報音します。
※ ある１つの目標タイムのみ報音させることはできません。

●目標タイムのクリアー

目標タイムセット状態のときにⓁボタンを５～６秒間押すと“ピーッ”という確認音が鳴り、セットした目標タイムがすべてクリアーされます。

※ Ⓛボタンを押して２～３秒後には“ピッ”と報音し“CLR”表示となりますが、そのままⓁボタンを２～３秒間押し続けるとクリアーできます。

■メモリーの呼び出し

…Ⓒボタンを押してリコールモードにします。

●本機でメモリーされるデータは

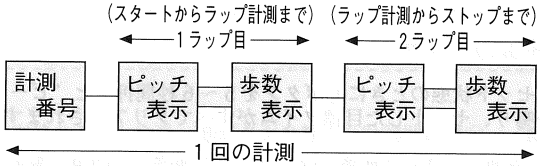
本機は、合計30本のラップ／スプリットタイムをメモリーし、同時に各ラップごとの平均ピッチ数、ラップ歩数、スプリット歩数を表示します。
また、歩数に応じた積算距離もメモリーされますので、歩幅をセットしておくと走った距離がわかります。

本機でメモリーする内容（データ）は以下の通りとなります。

- 計測番号表示 …計測番号、計測月日、計測全体の平均ピッチ
- ピッチ表示 …ラップ番号、ラップ／スプリットタイム、ラップ内平均ピッチ、積算距離
- 歩数表示 …ラップ番号、ラップ／スプリット歩数

計測番号表示は各計測（スタートからストップ／リセットまでの一連の操作）ごとに1つ、ピッチ表示、歩数表示はラップ／スプリット計測をするごとにそれぞれ1つとなります。

例） 1回の計測でラップ／スプリット計測を1回行なった場合
（メモリー2本使用）

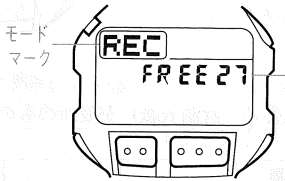


★ スタートからストップ／リセットまでの操作を続けて行なった場合は、一番古い計測データの計測番号を“1”とし、以後新しくなるごとに1つずつ計測番号が増えていきます。
※ 最新データの計測番号が一番大きいものとなります。

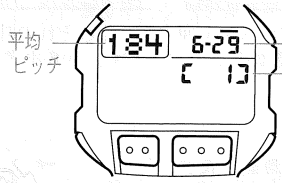
●メモリー表示の種類

リコールモードには、次の4種類の表示があります。

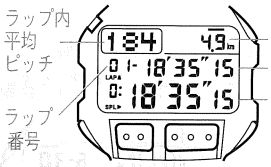
★モード表示★



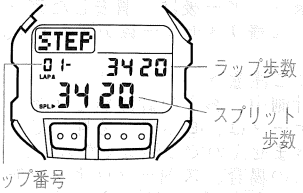
★計測番号表示★



★ピッチ表示★

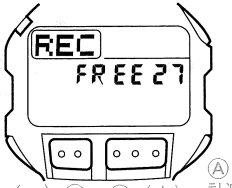


★歩数表示★



ピッチ表示と歩数表示はラップ／スプリット計測ごとに1セット（メモリーは双方合わせて1本）となり、順番に表示されます。

●メモリーの呼び出し

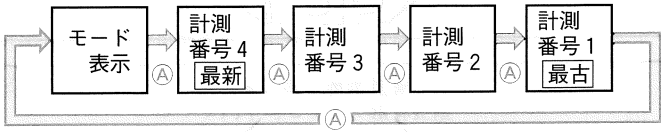


★ 個別データサーチ

リコールモードのときに、Ⓕボタンを押すごとに計測番号１のラップ番号１のデータから順番に１つずつ表示されます。Ⓡボタンを押すごとに逆方向に進みます。

★ 計測番号サーチ

Ⓐボタンを押すごとに計測番号（計測表紙）が最新のものから順番に表示されますので、見たいデータを早く探せます。



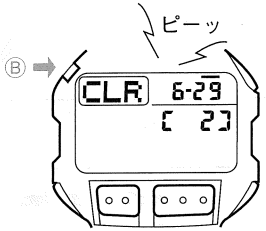
※ 計測番号表示のときにⒻボタンを押すと、それぞれの計測のラップ番号順にピッチ、歩数データを見ることができます。（Ⓡボタンを押すと逆方向にデータが進みます。）

●データのクリアー

消したいデータを表示（計測番号表示、ピッチ表示、歩数表示いずれでも可）させ、Ⓑボタンを２～３秒間押し続けると“ピーッ”と鳴り、データがクリアーされます。

※なお、クリアーされるデータは同じ計測番号のもの(スタートからストップ／リセットまで一連の操作)のみとなります。

※クリアー後は、消去したデータの本数ぶん残りメモリー数が増えます。



＜ご注意＞

計測中、および計測値をリセットする前のデータは、Ⓑボタンを押してもクリアーできませんのでご注意ください。

この場合、ストップウオッチモードで計測をストップ／リセットさせてから、リコールモードでデータのクリアーを行なってください。



●データの自動入れ替え

データは30本までメモリーでき、データがいっぱいになると古いデータから順番にクリアーされ、新たに計測されたデータに書き替わります。

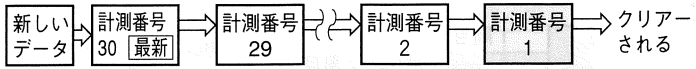
＜ご注意＞

本機のメモリーは計測番号単位となりますので、計測、およびメモリーのされ方により、クリアーされるデータの数が異なりますのでご注意ください。

なお、大切なデータは付属の表やノートなどに控えをとっておいてください。

例1）「スタート→ストップ／リセット」の計測を30回行なったとき

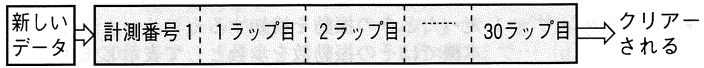
➔ 新たに計測を行なうと、「計測番号１」のデータがクリアーされ、順に番号がくりさがります。（“FULL”表示されたまま）



例2） １回の計測で30回ラップ／スプリット計測を行なったとき

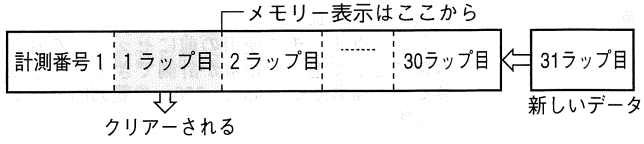
①計測ストップ／リセット後、新たに計測をはじめ、メモリーを行なった場合

➔ 計測番号１のデータがすべてクリアーされます。（“FULL”表示は消えます）



②引き続き、31ラップ目を計測した場合

➔ 計測番号１のデータのうち、一番古いラップ番号１のデータがクリアーされます。（“FULL”表示されたまま）



■本取説で使用する用語について

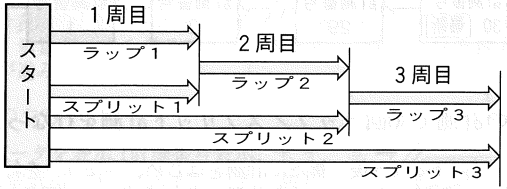
• ラップタイム：計測中の任意の区間（周回競技では１周分）の所要時間。

例）陸上トラック１周のタイム
※本機では「59分59秒99」まで計測できます。

• スプリットタイム：スタート地点から任意の地点までの経過時間。

例）マラソンでの10㎞までのタイム
※本機では「9時間59分59秒99」まで計測できます。

＜ラップタイムとスプリットタイム＞



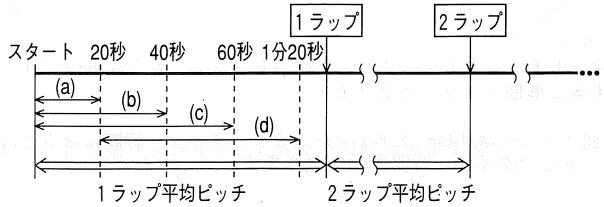
• ペースセンサー：走ったときの振動を検知するセンサー。
本機ではその振動数を歩数として表示します。
※ なお、正しい歩数計測のために、本機を腕にはめて、足の動きと同じリズムで振るようにしてご使用ください。

• 歩幅（ストライド）：１歩あたりの長さ。
ストップウオッチご使用の前にセットしておくと、歩数に応じて進んだ距離が計測できます。なお、本機では１㎝単位で、30㎝～250㎝の範囲内でセットできます。

• ピッチ：１分あたりの歩数（ペースセンサーで検知）。
本機では、20秒ごとに計測した歩数を１単位とし、過去３回分（計60秒）の歩数をピッチとして表示します。
ピッチは、走行に適度な130(歩/分)～250(歩/分)の範囲で表示します。走るには遅すぎる130(歩/分)未満、また、全力疾走以上に相当する251(歩/分)以上を検知すると“－－－”表示になります。

• ピッチ差：そのとき表示（計測）されているピッチ数と前回ラップ（１ラップ計測中は20秒前）の平均ピッチ数との差。
ラップ／スプリット計測時は今回ラップと前回ラップの平均ピッチ数の差を表示します。

＜ピッチとピッチ差＞



・ピッチ表示値
スタート後　20秒まで…“－－－”表示
40秒まで…（a）×３倍　　60秒まで…（b）×1.5倍
１分20秒まで…（c）　　１分40秒まで…（d）
１分40秒以降…最新60秒間(20秒単位)の歩数
・ピッチ差表示値
１ラップ計測前まで…20秒前のピッチと比較
１ラップ計測後以降…前回ラップの平均ピッチと比較

• 積算距離：スタート地点からの「歩幅×歩数」。
計測を開始すると自動的に計算／表示します。

タイマーの使い方

…操作のしくみにしたがって©ボタンを押し、タイマーモードにします。

本機には2つのタイマーがあり、単独もしくは連動して計測することができます。計測中は1/10秒単位で減算計測を行ない、セット時間が経過すると10秒間の電子音で知らせてくれます。

■タイマー計測について

●セット範囲　それぞれ1秒単位で以下の範囲内でセットできます。

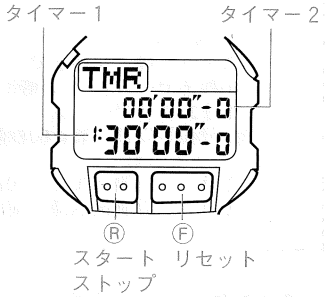
タイマー1：0時間00分01秒～9時間59分59秒
タイマー2：00分01秒～59分59秒
※タイマー時間が0のときは減算計測を行ないません。

●単独タイマー

タイマー1またはタイマー2のいずれかをセット（もう片方は“0”にセット）すると単独タイマーとなります。

※ 単独タイマーはリピートタイマーとなり、タイマー時間になると自動的にセットしたタイマー時間表示に戻ります。

タイマー	表　示　例	
2（上段） 1（下段）	00'00"- 0 1:30'00"- 0	30'00"- 0 0:00'00"- 0
計　測	タイマー1のみ	タイマー2のみ

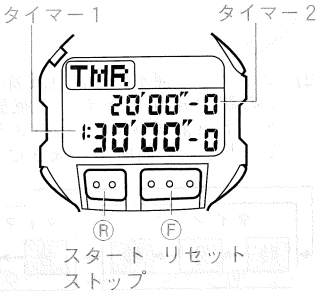


●連動タイマー

タイマー1、タイマー2の両方のセットを行なうと連動タイマーとなります。

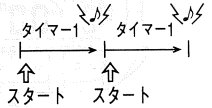
※ 連動タイマーはオートリピートタイマーとなり、タイマー1とタイマー2の減算計測を最大30回まで交互にくりかえします。
タイマー1にトレーニング時間、タイマー2に休憩時間をセットしておくとインターバルトレーニングに便利です。

タイマー	表　示　例	
2（上段） 1（下段）	20'00"- 0 1:30'00"- 0	45'00"- 0 0:45'00"- 0
計　測	タイマー1計測後、続けてタイマー2を計測／以後、合計30回までくりかえし	

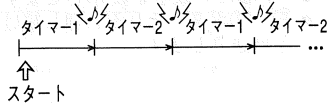


リピートタイマーとオートリピートタイマー

●リピートタイマー
1回1回の計測を行ないます。



●オートリピートタイマー
連続して計測を行ないます。

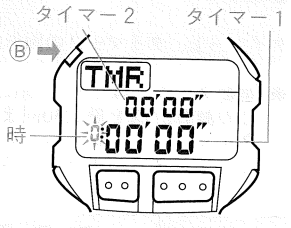


＜ご注意＞

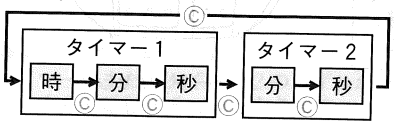
・タイマー時間が10秒以下のとき、タイムアップの電子音は“ピッ”と1回鳴ります。
・連動タイマーで2つのタイマーを使用するとき、どちらかのタイマー時間が10秒以下のときには、タイムアップの電子音は10秒間鳴りませんのでご注意ください。

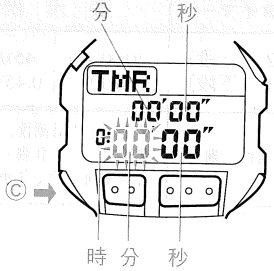
■タイマー時間のセットのしかた

(1) タイマーモードのときに、Ⓑボタンを押すとタイマー１の「時」が点滅します。

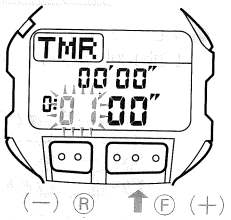


(2) Ⓒボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動します。点滅箇所がセット可能ですので、Ⓒボタンでセットしたい箇所を点滅させます。





(3) 点滅箇所の数字は、Ⓕボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓡボタンを押すごとに１つずつ戻りますので、セットしたい数字を表示させます。
※ Ⓕ・Ⓡボタンそれぞれ押し続けると早送りします。



Ⓒボタンでセットしたい箇所を選び、Ⓕ・Ⓡボタンで表示をセットする操作をくりかえし行ない、タイマー時間１・２をそれぞれセットします。

(4) セットが終わりましたら、Ⓑボタンを押すと点滅が止まりセット完了です。

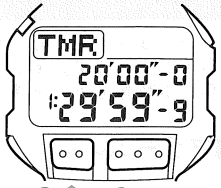
※ タイマー時間セット状態で表示を点滅させたままにしておくと、２～３分後自動的に点滅が止まります。

■計測のしかた

Ⓡボタンを押すと減算計測を開始し、残り時間 を1/10秒単位で表示します。

計測中Ⓡボタンはスタート／ストップボタンとなりますので、ロスタイムがあるときは、Ⓡボタンを押して計測を停止します。

計測の途中で最初からやり直すときは、Ⓡボタンを押して計測ストップ後、Ⓕボタンを押すと計測前の表示に戻ります。



●鳴っている電子音を止めるには

鳴っている電子音を止めるには、ⓁⒶⒷⒸⓇⒻボタンのいずれかを押します。

●タイマーのセット例

タイマーの使い方	セット時間	タイマー１	タイマー２
１回限りで終了させる（単独タイマー）	60分未満	0:00'00"	タイマー時間をセット
		タイマー時間をセット	00'00"
	10時間未満	タイマー時間をセット	00'00"
くりかえし使用する（連動タイマー）	同じ時間	それぞれ同じタイマー時間をセット	
	違う時間	それぞれ違うタイマー時間をセット	

どちらでも可

アラーム・時報の使い方

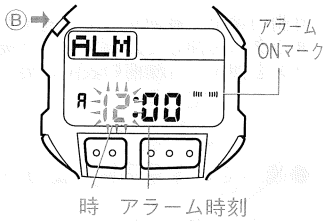
…操作のしくみにしたがってⓒボタンを押し、アラームモードにします。

アラームは分単位でセットでき、セットした時刻になると20秒間の電子音で知らせてくれます。また、毎正時（00分のとき）を“ピッピッ”と電子音で知らせる時報もセットすることができます。

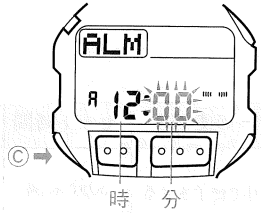
■アラームのセットのしかた

＜アラームモード＞

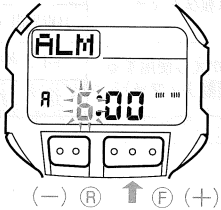
(1) アラームモードのときに、Ⓑボタンを押すと「時」が点滅します。
※ アラームONマーク（▪▪）が点灯します。



(2) ⓒボタンを押すごとに点滅箇所が「時」と「分」を移動します。点滅箇所がセット可能ですので、ⓒボタンでセットしたい箇所を点滅させます。



(3) 点滅箇所の数字は、Ⓕボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓡボタンを押すごとに１つずつ戻りますので、セットしたい数字を表示させます
※それぞれ押し続けると早送りします。



※ 「時」のセットのとき午前（A）／午後（P）にご注意ください。
※ 基本時刻を24時間制表示にしているときは、アラーム時刻のセットも自動的に24時間制表示となります。

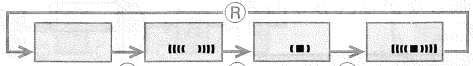
(4) セットが終わりましたら、Ⓑボタンを押すと点滅が止まりセット完了です。

※ アラーム時刻セット状態で表示を点滅させたままにしておくと、２～３分後自動的に点滅が止まります。

■アラーム・時報を鳴らすには

アラームモードのとき、Ⓡボタンを押すごとにアラームONマーク（▪▪）、時報ONマーク（▪）が以下の順で点灯・不点灯をくりかえします。
各マークとも点灯しているときがONで、アラーム・時報が鳴ります。





アラーム	鳴らない	鳴　る	鳴らない	鳴　る
時　報	鳴らない	鳴らない	鳴　る	鳴　る

※ アラーム・時報を鳴らさないときは、各マークが点灯していない状態にします。

●鳴っている電子音を止めるには

鳴っている電子音を止めるには、ⓁⒶⒷⓒⒻⓇのいずれかボタンを押します。

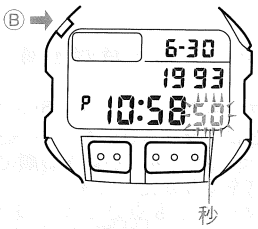
●モニターアラーム

アラームモードでⒻボタンを押している間電子音が鳴ります。

秒の合わせ方…30秒以内の遅れ進みの修正

月に一度くらいこの「秒合わせ」をしていただくと、時計はいつも正確です。

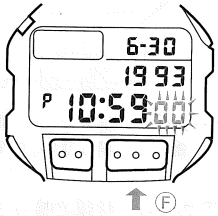
(1) 時刻・カレンダーモードのときに、Ⓑボタンを押すと「秒」が点滅します。



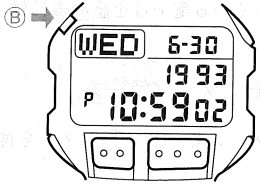
(2) 時報に合わせて、Ⓕボタンを押すと「秒」が点滅しながら00秒からスタートします。

秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは1分くりあがって、00秒からスタートします。

※ 時報は「時報サービス電話117番」が便利です。



(3) 秒合わせが終わりましたら、Ⓑボタンを押すと時刻・カレンダーモードに戻ります。



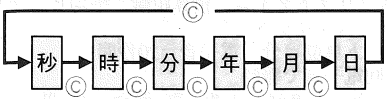
時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで時刻やカレンダーが合っていない場合は、以下の方法で合わせてください。

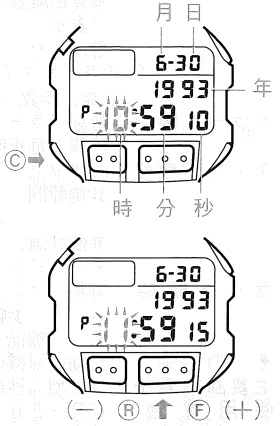
(1) 時刻・カレンダーモードのときに、Ⓑボタンを押すと「秒」が点滅します。



(2) Ⓒボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動します。点滅箇所がセット可能ですので、Ⓒボタンでセットしたい箇所を選びます。



※ 「年」は1990年～2029年までセットできます。
※ 曜日は年・月・日を合わせれば自動的にセットされます。



(3) 点滅箇所が秒以外のときは、Ⓕボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓡボタンを押すごとに1つずつ戻りますので、セットしたい数字を表示させます。
※ それぞれ押し続けると早送りします。

Ⓒボタンでセットしたい箇所を選び、Ⓕ・Ⓡボタンで表示をセットする操作をくりかえし行ない、時刻・カレンダーを合わせてください。
※「時」のセットのとき午前／午後（P）、24時間制にご注意ください。

(4) セットが終わりましたら、Ⓑボタンを押すと時刻・カレンダーモードに戻ります。

- 時刻セット状態で表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まり、時刻・カレンダーモードに戻ります。
- カレンダーはうるう年および大の月、小の月を自動判別するフルオートカレンダーですので、電池交換時以外は修正不要です。

製品仕様

水晶発振周波数：32,768Hz
常温携帯精度：平均月差±15秒以内
基本機能：年・月・日・曜日・時・分・秒・午前（A）／午後（P）
／24時間制表示、フルオートカレンダー（1990年～2029年）
ストップウォッチ機能：計測単位＝1/100秒
計測範囲＝ラップタイム　59分59秒99（60分計）
スプリットタイム 9時間59分59秒99（10時間計）
計測機能＝通常計測、積算計測、ラップ／スプリット計測
歩数測定精度＝±２％以内（振動試験機による）
目標タイムセット（10本）、歩幅セット（30cm～250cm）、積算距離表示、ピッチ（１分あたりの歩数）、ピッチ差グラフ表示
計測したデータを合計30本までメモリー（後入れ優先）
（ラップタイム、スプリットタイム、積算距離、平均ピッチ数、歩数（ラップ／スプリット））
アラーム機能：時刻アラーム　セット単位＝分　電子音＝20秒間
時報　毎正時に２回電子音で報時
タイマー機能：計測単位＝1/10秒　セット単位＝１秒　電子音＝10秒間
計測範囲　タイマー１　9時間59分59秒9（9:59'59"9）
タイマー２　59分59秒9（59'59"9）
単独計測、連動計測、リピート計測、
オートリピート計測（30回）
セット機能：時刻・カレンダーセット機能、秒合わせ機能（±30秒アジャスト）、歩幅／目標タイムセット機能、タイマー（１・２）セット機能、アラームセット機能
その他：自動復帰機能、12/24時間制表示切り替え、ライト
主要回路素子：音叉型高性能水晶振動子　ワンチップCMOS-LSI
使用電池：ＣＲ－２０１６（電池別途販売）
※ 電池はカシオ製電池またはカシオ指定電池をお使いください。
電池寿命：約２年（１日あたりライト１秒、アラームを20秒間および、歩数センサーを１日１時間30分使用（週５回）した場合）

●仕様およびデザインは改良のため予告なしに変更することがあります。

ご使用上の注意

防水性 ●裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されているもの。

	BAR無し	5 BAR	10BAR	20BAR
洗顔、雨	○	○	○	○
水仕事、水泳	×	○	○	○
ウインドサーフィン	×	×	○	○
スキンダイビング（素潜り）	×	×	○	○

※専門的な潜水＝スキューバダイビング（アクアラング）でのご使用はお避けください。

●裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されていないもの。
防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
●防水構造の機種でも、水中でのボタン操作は行なわないでください。
●海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れをふきとってください。
●防水性を保つために定期的（２～３年を目安に）なパッキン交換をおすすめします。
●電池交換の際、防水検査を行ないますので、必ずお買い上げの店あるいは最寄りのカシオサービスセンターにお申し付けください。（特殊な治具を必要とします）
●防水時計の一部にデザイン上皮バンドを使用しているモデルがありますが、皮バンド付の状態で、水仕事・水泳など直接水のかかるご使用はお避けください。

バンド ●バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
●樹脂バンドも皮バンド同様、日々の使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオサービスセンターにバンド交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。
●樹脂バンドの表面にシミ状の模様が発生することがありますが、人体および衣服への影響はありません。また、布等で簡単に拭き取ることができます。

●直射日光が長く当ったり、高温になる所に放置しないでください。また、寒い所に長く放置しないでください。遅れ、進みが生じたり、止まったりすることがあります。

温　度 ●＋60℃以上の所に長時間放置すると液晶パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。

ショック ●通常の使用状態でのショックや軽い運動（キャッチボール、テニスなど）には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけたりすると故障の原因になります。

磁　気 ●磁気の影響はありません。

薬品類 ●水銀や化学薬品（シンナー、ガソリン、各種溶剤、またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類）が付着すると、ケース、バンドなどに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。

保　管 ●長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

お手入れについて

お手入れのしかた ●時計も衣服同様、直接身につけるものです。本体ケースやバンドの汚れ、汗・水分などは、吸湿性のよい柔らかい布で拭き取り、常に清潔にご使用ください。

●金属バンドは、時々、部分洗いすることをおすすめします。部分洗いの際、時計本体に水がかからないようにしてください。非防水時計の場合は故障の原因となり、また防水時計でも石けん水により防水性が損われることがあります。

お手入れを怠ると ●「サビ」

- ステンレススチールはサビにくい性質ですが、汚れによりサビが発生します。

※汚れにより酸素が断たれると、表面の酸化被膜が維持できなくなり、サビが発生します。

- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやサビがしみ出して、衣類の袖を汚すことがあります。

●「かぶれ」

- 皮膚の弱い方やアレルギー体質の方は、かぶれたりすることがあります。
- 特に、皮バンドや樹脂バンドをお使いの方は、こまめにお手入れをするか、金属バンドのご使用をおすすめします。
- 万一、かぶれた場合には、そのバンドの着用を中止し、皮膚科の専門医にご相談ください。

電池交換について

最初の電池 ●工場出荷時にモニター用電池が組み込まれておりますので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。

※モニター用電池とは時計の機能や性能をチェックするための電池のことで、時計本体価格に電池代は含まれておりません。

※電池交換の場合は保証期間内でも有料となります。

消　耗 ●電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。

●消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。

電池交換 ●電池交換は必ずお買い上げ店または最寄りのカシオサービスセンターにお申し付けください。

●電池は必ず当社指定の専用電池と交換してください。指定以外の電池を使用しますと故障の原因となる場合があります。

●電池交換の際、防水検査を行ないます。（防水検査は別途有料となります）

液晶パネルの交換について

液晶パネルは約７年を過ぎますと数字や文字が読みにくくなる場合があります。そのときはお買い上げ店またはカシオサービスセンターに交換をお申しつけください。実費にて申し受けます。

カシオ計算機株式会社

MA9707-000524D