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。

P

CASIO

オートライト機能／100時間計測ストップウオッチ
ラップ・スプリット50本記憶／マラソンシミュレーター／インターバルタイマー／アラーム

2038＊JA

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、正しくお取り扱い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。

安全上のご注意

絵表示について

この注意書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するため、色々な絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。

⚠ **危険**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
⚠ **警告**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が想定される内容を示しています。
⚠ **注意**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



△ 記号は「気をつけるべきこと」（注意）を意味しています。
（左の例は感電注意）



⃠ 記号は「してはいけないこと」（禁止）を意味しています。
（左の例は分解禁止）



● 記号は「しなければならないこと」（強制）を意味しています。
（左の例は電源プラグをコンセントから抜く）

⚠ 警告

本機をスキューバダイビング(アクアラング)に使用しないでください。

※本機はダイバーズウオッチではありません。誤って使用すると、事故の原因となります。



電池の取り扱いについて

本機で使用しているボタン電池を取り外した場合は、誤ってボタン電池を飲むことがないようにしてください。特に小さなお子様にご注意ください。

電池は小さなお子様の手の届かない所へ置いてください。万一、お子様が飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談してください。

⚠ 注意

お手入れについて

ケース・バンドは汚れからサビが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。ケース・バンドは常に清潔にしてご使用ください。特に、海水に浸した後放置しておくとサビ易くなります。

⚠ 注意

かぶれについて

時計の本体およびバンドは、直接肌に接触していますので、使用状態によってはかぶれを起こす恐れがあります。

① 金属・皮革に対するアレルギー
② 時計の本体およびバンドの汚れ・サビ・汗等
③ 体調不良等

- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。
- 「抗菌防臭バンド」は汗などによる細菌の繁殖を抑え、においの発生を防ぐもので、皮膚のかぶれを防ぐものではありません。
- 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

分解しないでください

本機を分解しないでください。ケガをしたり、本機が故障する原因となることがあります。



データ控えを作ってください

記憶させた内容は、付属の表やノートに書くなどして、本機とは別に、必ず控えを残してください。
本機の故障、修理や電池消耗により、記憶内容が消えることがあります。



⚠ 注意

ご使用にあたって

時計表示の確認は、思わぬ転倒やケガの予防のため、十分に安全が確認された場所で行なってください。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。

時計が止まった場合は、速やかに電池を交換してください。

時計着脱の際に、中留で爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。

思わぬケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、就寝時は時計をはずすなど十分にご注意ください。

幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、時計をはずすなど十分にご注意ください。

オートライト作動時のご使用について

オートライト作動状態のとき、本機を腕につけて自動車などを運転すると、不用意にライトが点灯し、運転の妨げになり危険ですのでおやめください。交通事故の原因となることがあります。

目 次

安全上のご注意 1

本機の特長 6

操作のしくみと表示の見方 8

表示照明用 EL バックライトについて 10

ストップウオッチの使い方 12
- 計測のしかた … 12
- 通常計測 … 12
- ラップ／スプリット計測 … 13
- 目標タイムについて … 14
- 記憶したデータを見る … 18
- 付属の表の使い方 … 21

マラソンシミュレーターの使い方 22
- マラソンシミュレーターとは … 22
- マラソンシミュレーターの使い方 … 22

タイマーの使い方 24
- タイマーの種類を選ぶ … 24
- タイマー時間の設定方法 … 25
- 計測のしかた … 26

アラーム・時報の使い方 27
- アラーム時刻の設定方法 … 27
- アラーム・時報の ON/OFF 設定 … 28
- 鳴っている電子音を止めるには … 28
- モニターアラーム … 28

時刻・カレンダーの合わせ方 29
- 秒の合わせ方 … 29
- 時刻・カレンダーの合わせ方 … 30

製品仕様 … 33

ご使用上の注意 … 34

お手入れについて … 35

電池交換について … 36

本機の特長

ストップウオッチ

◆最大 100 時間計測

スプリットタイムは99時間59分59秒（100時間計）まで計測でき、フルマラソンだけでなくトライアスロンにも対応可能！

◆ラップ／スプリット同時計測

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。表示切替の煩わしさはありません。

◆スタート前の現在時刻表示

スタートまでの残り時間を確認しながら、ストップウオッチのスタート操作ができます。

◆わかりやすい操作確認音

ストップウオッチのスタート／ラップ／ストップ／リセットは、それぞれ異なる操作音を使用。
表示を見なくても操作内容がわかります。

◆前回ラップ差表示

ラップタイムを計測すると、前回ラップタイムとの差を表示。区間ごとのペース差がわかります。

◆目標タイム設定／報音

チェックポイントごとの目標タイムを10本分設定可能。計測開始後、目標タイムになると電子音が鳴ります。
また、ボタン１つで目標タイムとの差も表示します。

◆最大50本分のラップタイム記憶

ラップタイムを計測すると、そのときのラップタイムとスプリットタイムを記憶。最大50本まで記憶できるのでフルマラソン５回分（１ラップ＝5kmのとき）の記憶ができます。レース終了後、区間ごとのペース推移もわかります。

マラソンシミュレーター

◆フルマラソンのタイムを予測

自分の最近記録したベストタイム（10kmまたは5km）から、フルマラソンを走ったときに狙えるタイムを予測します。このタイムから、自分の力に合ったペース配分計画をたてることができます。

タイマー

◆２本のタイマー内蔵

2種類の「時間」と「繰りかえし回数」が設定可能。設定次第でいろいろな場面で使用できます。例えば「トレーニング時間＋休憩時間を3セット」や「ダッシュ＋ジョグ10セット」という設定も簡単！

オートライト

◆オートライト機能

時計を傾けるだけで表示を明るく照らすオートライト機能を採用。トレーニング時などボタン操作をしなくても表示を見ることができます。

アラーム

◆アラーム・時報報知機能

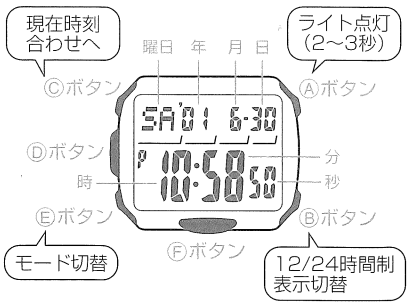
任意の「アラーム時刻」が設定可能。アラーム時刻になると20秒間の電子音で知らせます。
また、毎正時（00分）の時報の報知も可能。

操作のしくみと表示の見方

Ⓔボタンを押すごとに確認音が鳴り、以下の順でモードが切り替わります。

※詳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



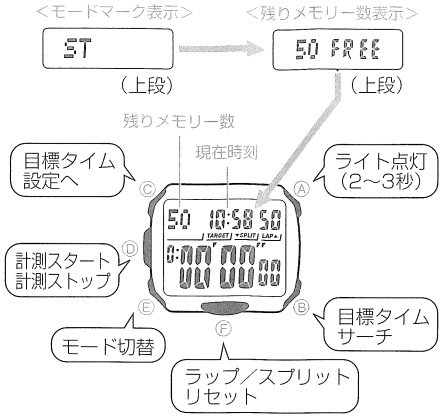
★曜日の見方…曜日は英語の頭2文字を表示します。

MO：月	TU：火	WE：水
TH：木	FR：金	SA：土
SU：日		

★12/24時間制表示切替

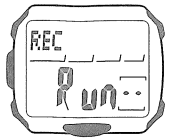
Ⓑボタンを押すごとに、12時間制表示(午前A／午後P) と24時間制表示とが切り替わります。

ストップウオッチモード



➡12ページ

リコールモード



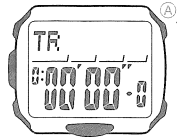
➡18ページ

マラソンシミュレーターモード



➡22ページ

タイマーモード



➡24ページ

アラームモード



➡27ページ

表示照明用 ELバックライトについて

本機の表示部にはELパネル（エレクトロルミネッセンスパネル）が内蔵されており、暗いときに表示を明るくして見ることができます。また、時計を傾けると文字板が発光するオートライト機能もあります。

■ ボタンを押して発光させる

～手動発光～

手動発光は、時刻・カレンダーモード、ストップウオッチモード、タイマーモード、アラームモードのときにのみ有効です。

Ⓐ ボタンを押します

⇒2～3秒間文字板が発光します。



※文字板発光中にⒶボタンを押すと、その時点から引き続き発光します。

※オートライトOFFのときもⒶボタンを押すと発光します。

■ 時計を傾けて発光させる

～オートライト機能～

オートライトは、ボタンを押さなくても文字板が発光する便利な機能です。
暗い場所で、時刻やストップウオッチの計測値などを見るときに大変便利です。

オートライト機能では、どのモード（修正中も含む）のときでも、時計を傾けるだけで2～3秒間文字板が発光します。

準備：Ⓐボタンを1～2秒間押し続けて、オートライトON（☀点灯）にします。

※オートライトONのとき、Ⓐボタンを1～2秒間押し続けるとオートライトOFF（☀消灯）に戻ります。

※オートライトON/OFF設定は、時刻・カレンダーモード、ストップウオッチモード、タイマーモード、アラームモードのいずれかのときにできます。



オートライトONマーク

●文字板を発光させる



※オートライト機能を使用するときは、時計を「左手首の外側」にくるようにつけてください。

※文字板の左右（3時－9時方向）の角度を±15°以内にしておいてください。15°以上傾いていると発光しにくくなります。



＜EL発光についてのご注意＞

- 直射日光下では発光が見えにくくなります。
- 発光中にⒶ・Ⓑ・Ⓓ・Ⓔ・Ⓕボタンのうち、いずれか1つを押したり、アラームなどが鳴り出すと発光を中断します。
- 発光中に時計本体より音が聞こえることがありますが、これはELパネルが点灯する際の振動音であり、異常ではありません。

＜オートライトご使用時の注意＞

- オートライトが作動するのは、"☀"を点灯させてから**約3時間**です。それ以降は電池消耗防止のため、自動的に"☀"が消え、オートライトOFFになります。

※引き続きオートライトを作動させたいときは、再度Ⓐボタンを1～2秒間押して"☀"を点灯させてください。ただし、オートライトを頻繁に使用すると電池寿命が短くなりますのでご注意ください。（33ページ「製品仕様」参照）

- 時計を傾けたとき、文字板の発光が一瞬遅れることがありますが異常ではありません。
- 文字板発光後、時計を傾けたままにしておいても、発光は2～3秒間のみとなります。
- 時計を「手首の内側」につけていたり、腕を振ったり、腕を上にあげたりしても発光することがあります。**オートライトを使用しないときは必ずOFF**にしておいてください。

※時計を「手首の内側」につけるときはできるだけオートライトをOFFにしてご使用ください。

- 静電気や磁気などでオートライトが動作しにくくなり、発光しないことがあります。このときはもう一度水平状態から傾けなおしてみてください。なお、それでも発光しにくいときは、腕を下からふりあげてみると発光しやすくなります。

ストップウオッチの使い方

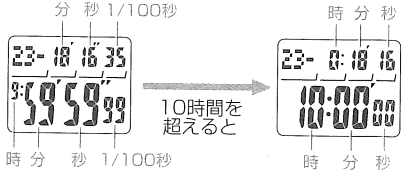
■計測のしかた

準備：Ⓔボタンを押してストップウオッチモードにします。

●計測単位／計測範囲

1/100秒単位(10時間を超えると1秒単位)で、最大99時間59分59秒(100時間計)まで計測できます。計測範囲を超えると自動的に0に戻って計測を引き続き行ないます。

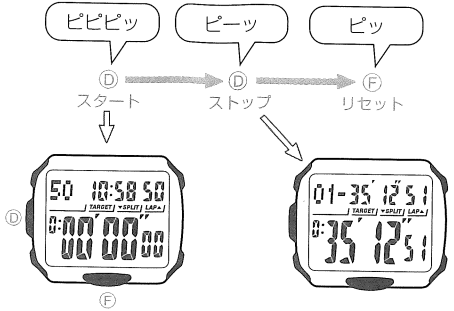
スプリットタイム（下段）が10時間未満のときは「時（下段のみ）・分・秒・1/100秒」が表示されますが、10時間を超えると「時・分・秒」に切り替わって表示されます。（表示単位自動切替）



■通常計測

使用するボタン

〈スタート／ストップ〉　Ⓓボタン
〈ストップ後、リセット〉　Ⓕボタン
※Ⓓ・Ⓕボタンを押すとそれぞれの機能に合わせた操作確認音が鳴ります。



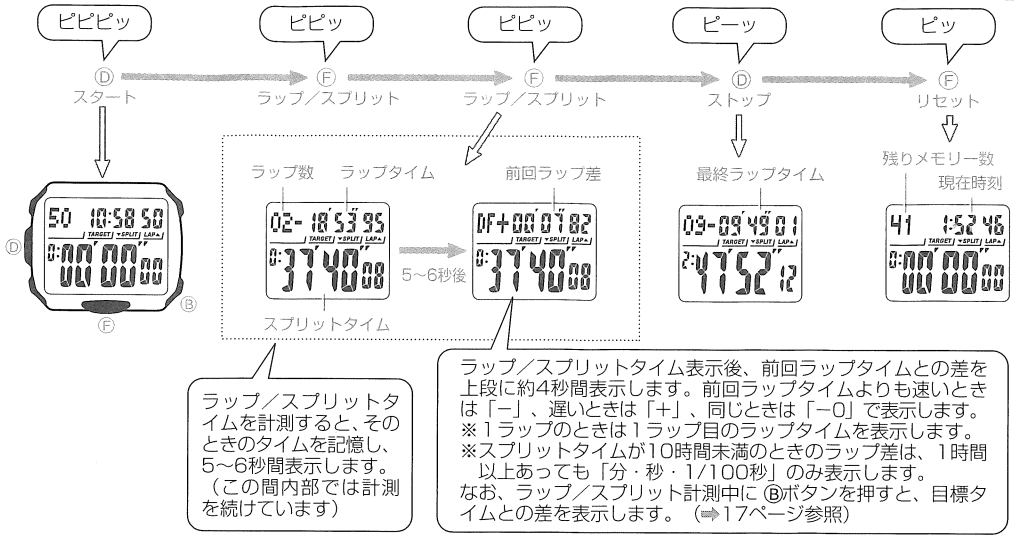
●積算計測

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。

■ラップ／スプリット計測

使用するボタン

〈スタート／ストップ〉　Ⓓボタン
〈ラップ／スプリット〉　Ⓕボタン
〈ストップ後、リセット〉　Ⓕボタン
※Ⓓ・Ⓕボタンを押すとそれぞれの機能に合わせた操作確認音が鳴ります。



ラップ／スプリットタイムを計測すると、そのときのタイムを記憶し、5～6秒間表示します。（この間内部では計測を続けています）

ラップ／スプリットタイム表示後、前回ラップタイムとの差を上段に約4秒間表示します。前回ラップタイムよりも速いときは「−」、遅いときは「+」、同じときは「−0」で表示します。
※1ラップのときは1ラップ目のラップタイムを表示します。
※スプリットタイムが10時間未満のときのラップ差は、1時間以上あっても「分・秒・1/100秒」のみ表示します。
なお、ラップ／スプリット計測中にⒷボタンを押すと、目標タイムとの差を表示します。（⇒17ページ参照）

■目標タイムについて

目標タイムは1秒単位で99時間59分59秒まで10本分セットできます。

●目標タイムの設定方法

準備：Ⓔボタンを押してストップウオッチモードにします。

●目標タイムの設定は、**計測値が0（リセット）のとき**に行ないます。計測値が0になっていないときは、あらかじめストップウオッチモードで計測値を0にしてから行なってください。（12ページ参照）

●目標タイムは、**目標番号（1～10）順に設定**してください。番号順に設定しないと、正しく目標タイム報音を行なわないことがあります。

※なお、新しく目標タイムを設定するときは、あらかじめすべての目標タイムを0に戻しておくことをおすすめします。（手順(2)参照）

(1) **Ⓒ ボタンを1～2秒間押します**

➡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3～4秒間押し続けます**

➡ピーッと確認音が鳴り、すべての目標タイムが0になります。



(3) **Ⓔ ボタンを押します**

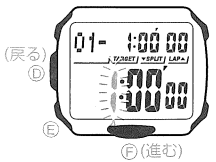
➡Ⓔ ボタンを押すごとに、「時➡分➡秒➡時…」の順番でスプリットタイムの桁の点滅が移動します。Ⓔボタンで設定したい桁を選びます。

(4) **Ⓕ または Ⓓ ボタンを押します**

➡Ⓕ ボタンを押すと数字が進み、Ⓓ ボタンを押すと数字が戻ります。

※ それぞれ押し続けると数字が早送りします。

※ 目標タイムはスプリットタイム（下段）を見ながら設定します。スプリットタイムに合わせてラップタイム（上段）も変わります。



上記(3)～(4)の操作を繰り返して、目標番号1のタイムを設定します。

(5) **目標番号1のタイム設定後、Ⓑ ボタンを押します**

➡目標番号2のタイム設定表示になります。

※ ラップタイムコピー機能*で、目標タイムを簡単にセットできます。



目標番号2以降は、ラップタイムコピーができます。以後、Ⓑ ボタンで目標番号を選び、Ⓔ・Ⓕ・Ⓓ ボタンで数値を設定する操作（左記(3)～(4)参照）を繰り返して、すべての目標タイムを設定します。

(6) **すべての目標タイムの設定が終わりましたら、Ⓒ ボタンを押します**

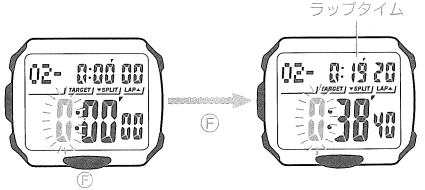
➡点滅が止まり、ストップウオッチモードに戻ります。

※ 点滅表示のまま、2～3分すると、自動的にストップウオッチモードに戻ります。

●ラップタイムコピー機能 〈1つ前に設定した目標ラップタイムを自動的に加算していく機能です〉

Ⓑボタンで目標番号を1つ進めてから、ⒻまたはⒹボタンを押すと、1つ前に設定した目標ラップタイムを加算してその回の目標スプリットタイムとして下段に表示します。

※このとき引き続き、Ⓔ・Ⓕ・Ⓓ ボタンで任意の目標タイムを設定できます（左記(3)～(4)参照）。目標タイムの微調整はここで行なうことができます。



〈ご注意〉

●目標タイムの微調整中に、1つ前の目標タイムより短い値になると"ERR"表示となります。このとき、ⒷまたはⒶボタンを押して数値を0に戻してから、ⒻまたはⒹボタンを押すと、再び1つ前の目標ラップタイムを表示します。



※"ERR"のままでは、目標タイムとして設定されません。

●ラップタイムコピーにより、目標タイム（下段）が100時間を超えると、"OVER"を1～2秒間表示後、1つ前の目標タイムを表示します。（このときのラップタイム（上段）は0）

●目標タイムセット例

フルマラソンで5kmずつ目標タイムを設定する

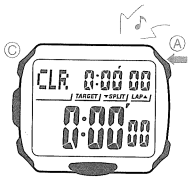
目標番号	目標ラップタイム	目標スプリットタイム	報　音
1	0：19＇00	0：19＇00	2秒
2	0：19＇00	0：38＇00	2秒
3	0：19＇30	0：57＇30	2秒
4	0：19＇30	1：17＇00	2秒
5	0：20＇00	1：37＇00	2秒
6	0：20＇00	1：57＇00	2秒
7	0：20＇30	2：17＇30	2秒
8	0：21＇00	2：38＇30	2秒
9	0：09＇30	2：48＇00	10秒
10	0：00＇00	0：00＇00	なし

●目標タイムをすべて0に戻すとき

目標タイム設定表示（点滅）のとき、Ⓐボタンを3～4秒間押し続けます

➡ピーッと確認音が鳴り、すべての目標タイムが0に戻ります。

※目標タイム消去後、引き続き新しい目標タイムをセットできます。セットしないときは、そのままⒸボタンを押して点滅を止めます。



●目標タイム報音のON/OFF

目標タイム設定表示（点滅）のとき、Ⓐボタンを押します

➡Ⓐボタンを押すごとに「報音ON／OFF」が切り替わります。

※「報音ON」のときは“TARGET”が点灯します。

※「報音ON／OFF」を選んだらⒸボタンを押して点滅を止めます。



☆目標タイムの設定、および目標タイムの消去操作を行なうと、自動的に「報音ON」になります。
☆目標タイム消去後、Ⓒボタンを押して点滅を止めると「報音OFF」になります。

●報音のしかた（「報音ON」のとき）

目標タイムになると、2秒間音が鳴ります。

※目標タイムが“0:00'00"”に設定されているときは報音しません。

※最終目標タイムのときは、9秒前からカウントダウンしていき、目標タイムになるとピーッと報音します。

※目標タイムを2本以上設定しているとき、ある1つの目標タイムのみを報音させることはできません。

●設定した目標タイムの確認

ストップウオッチモードのとき、Ⓑボタンを押します

〈計測待機表示のとき〉
Ⓑボタンを押すごとに目標番号1から10まで順番に表示します。

※目標タイム表示中に、ボタンから手を離すと、約4秒後計測待機表示に戻ります。

目標番号1



〈計測中または計測終了時〉
Ⓑボタンを押すと、そのときのラップ番号と同じ目標タイムを4～5秒間表示します。

※10ラップ以降は目標番号10のタイムを表示します

目標番号9のタイム



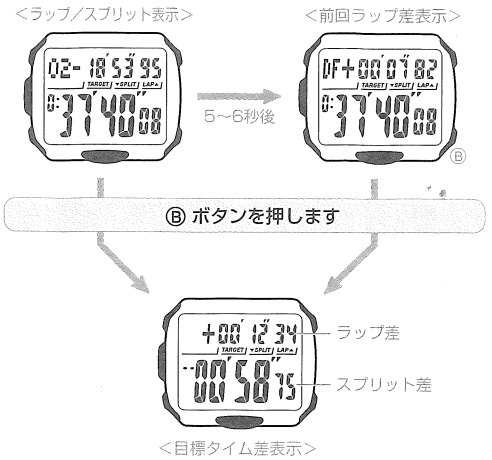
☆目標スプリットタイムが10時間以上のときは単位を切り替えて表示します。
☆目標タイムを設定していないときは“0:00'00"”と表示されます。

●目標タイムとの差を見る

ラップ／スプリット計測をしたときに、Ⓑボタンを押すと、そのときのタイムを目標タイムと比較し、その差を4～5秒間表示します。

※「目標タイム差」を4～5秒間表示したあと、自動的に通常計測表示に戻ります。

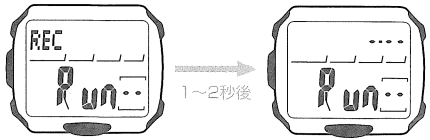
※計測範囲（99時間59分59秒）を超えると、目標タイム差はバー表示（- -＇- - ＂- -）となります。



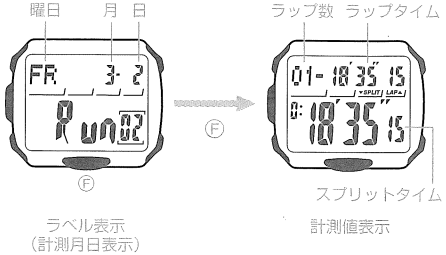
■記憶したデータを見る

準備：Ⓔボタンを押してリコールモードにします。
※リコールモードに切り替えると、以下の表示となります。

〈データが記憶されていないとき〉



〈データが記憶されているとき〉



●データ呼び出し

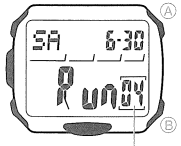
ストップウオッチモードで計測されたタイムは、自動的に記憶され、リコールモードで見ることができます。

記憶内容〉計測した月／日／曜日、ラップタイム／スプリットタイム最大50本、ラップ数
※計測月日は現在時刻（今日の日付）に連動していますので、計測前にあらかじめ合わせておいてください。

(1)ラベル（“計測月日”表示）を選ぶ

リコールモードのとき、Ⓐ または Ⓑ ボタンを押します

➡ⒶまたはⒷボタンを押すごとにそれぞれ以下の順でラベルの番号が進みます。（下図は計測４回のとき）

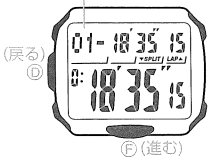




(2)ラップ／スプリットタイムを見る

計測番号を選んだら、ⒹまたはⒻボタンを押します

➡Ⓕ ボタンを押すごとにラップ１から順番に進み、Ⓓ ボタンを押すごとに逆方向に進みます。



●いらないデータを消す

ラップ数が50本を超えると、自動的に古いデータから消えます。計測値のメモリー確保のために、あえてデータを消去する必要はありません。

(1) Ⓐ または Ⓑ ボタンを押して、消したいラベルを選びます

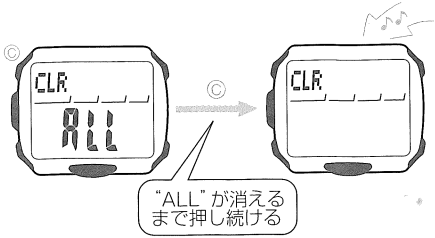
(2) Ⓒ ボタンを１～２秒間押し続けると“CLR”が表示され、そのラベルにあるすべてのデータ＊が消されます

＊ラベル内の特定のデータのみを消すことはできません。
※データ消去後、ラベルが順番に繰り上がります。

●すべてのデータを消す

リコールモードのとき、Ⓒ ボタンを４～５秒間押し続けます

➡“CLR”、“ALL”表示後、確認音が鳴り、記憶されているすべてのデータが消えます。
※“ALL”が消えるまでⒸボタンを押し続けます。



〈ご注意〉
計測中、および計測値をリセットする前のデータがあるときに上記操作を行なっても、すべてのデータは消えませんのでご注意ください。（“ALL”は表示されません。）
すべてのデータを消したいときは、ストップウオッチモードで計測を終了／リセットしてから、上記操作を再度行なってください。

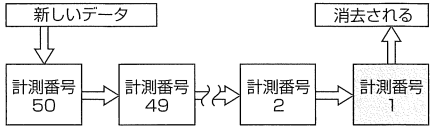
●データ自動入れ替え

データは最大50本（ラップ）まで記憶できますが、それ以上計測すると、一番古いデータから順番に消され、新たに計測し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、メモリーのしかたにより、一度に消されるデータの数が異なりますのでご注意ください。(例1～3参照)
大切なデータは、計測後すぐに、添付の記録表やノートなどに書き写しておくことをおすすめします。

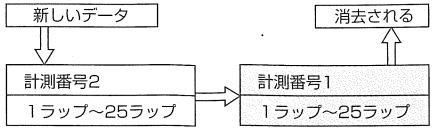
(例1)「スタート➡ストップ／リセット」の計測を50回行なったとき

➡新たに計測を行なうと、「計測番号1」のデータが消され、順に番号が繰り上がります。



(例2) 1回25ラップの計測を2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(25ラップ)がすべて消されます。
※このとき「計測番号2」のデータが「計測番号1」に繰り上がり、新しいデータを「計測番号2」として記憶します。



(例3) 1回50ラップの計測を行なったとき

➡連続して51本目のラップを計測すると、1ラップのタイムが消されます。



■付属の表の使い方（マラソンデータの記録方法）

本書に添付している「本機の活用例」のグラフに計測したタイムを記入しておくと便利です。

1 ランニングデータ記録表
マラソン大会に出場したときなど、そのときの年月日、コンディション、結果、および5kmごとのラップタイム、スプリットタイム、所感などを記録できます。
毎回記録して保管しておくと、貴重なデータとなります。

2 ランニングデータグラフ
1で記録した5kmごとのラップタイム、スプリットタイムをグラフにできます。ラップごとのペース配分が目に見えてわかります。

ランニングデータ記録表

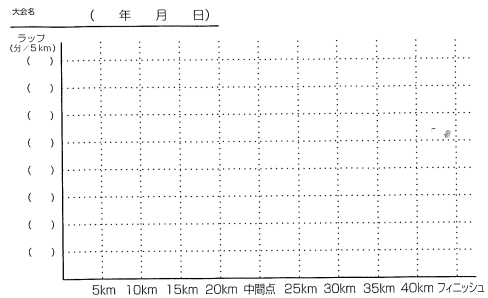
大会に参加したときなど、記念に残しておきたいデータはこの表に記録しておきましょう。
※この表は必要な数だけコピーしてお使いください。

大会名　（　年　月　日）　天気　湿度　%　体調
順位　位　記録　時間　分　秒　気温　℃　距離　m　体重　kg

		5km	10km	15km	20km	中間点	25km	30km	35km	40km	フィニッシュ	メモ
記録	ラップタイム											
	スプリットタイム											
目標	ラップタイム											
	スプリットタイム											
備考												

ランニングデータグラフ

（　）内にご自分の数値を入れて縦軸の目安としてください。
※この表は必要な数だけコピーしてお使いください。



マラソン シミュレーターの使い方

■マラソンシミュレーターとは

5kmまたは10kmレースでのベストタイムから、フルマラソンにおいて“最大限狙えるタイム”をシミュレート（予測）する機能です。

●マラソンシミュレーターでの予測は、過去に計測されたフルマラソン、および10km、5kmレースのタイムを参考にして算出*しているものです。
* 単純に5kmまたは10kmでのベストタイムのペースのまま、42.195kmを走ったときのタイムではありません。

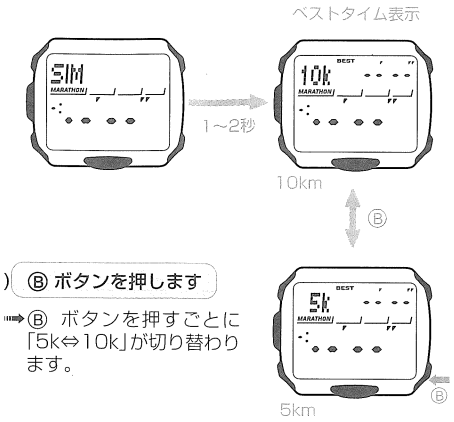
●フルマラソンを好記録で完走するには、日頃のトレーニング量や体調、コース状況などさまざまな要素が関係しています。そのため、本機の予測するタイムは**あくまで目安**としてご利用ください。

※なお、女性の場合は、本機の算出する予測タイムより若干早いタイムを出せる傾向があります。

■マラソンシミュレーターの使い方

準備１：自分の5kmまたは10kmでのベストタイムを用意します。
※計測値は最近のものを選んでください。

準備２：Ⓔボタンを押してマラソンシミュレーターモードにします。
※マラソンシミュレーターモードに切り替えると、１～２秒後ベストタイム表示になります。



(1) **Ⓑボタンを押します**

➡Ⓑボタンを押すごとに「5k⇔10k」が切り替わります。

(2) **「5k」「10k」のいずれかを選びましたら、Ⓕまたは Ⓓ ボタンを押します**

➡Ⓕボタンを押すごとにベストタイムが１秒ずつ進み、Ⓓボタンを押すごとに逆方向に進みます。

※Ⓕ・Ⓓボタンとも押し続けると早送りします。
（10kmのときは10秒単位、5kmのときは５秒単位で早送りします。）



〈ベストタイム範囲〉いずれも１秒単位で選べます。
10km…27'00"～1:10'00"
5km…13'00"～30'00"

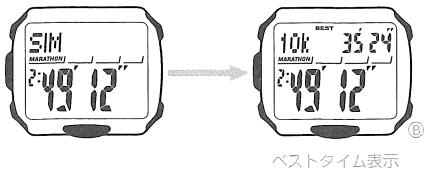
(3) **ベストタイムを選びましたら、Ⓐボタンを１～2秒間押します**

➡確認音が鳴り、ベストタイム表示に記憶します。（このとき、下段にフルマラソンでの予測タイムを表示します。）



●ベストタイム表示について

マラソンシミュレーターモードに切り替えると、左記手順で選んだタイム（10k）が表示されます。
（5kの表示を見るときはⒷボタンを１回押します。）

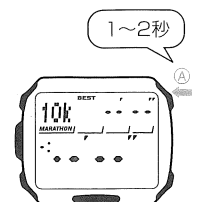


ベストタイムの変更（更新）するとき

➡左記の手順で、もう一度新しいベストタイムを選び直します。

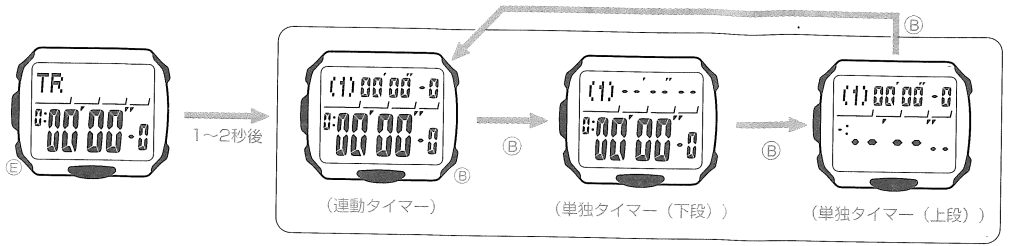
ベストタイムを消すとき

➡Ⓐボタンを１～２秒間押し続けると、確認音が鳴り、ベストタイムが消されます。



タイマーの使い方

準備：Ⓔ ボタンを押してタイマーモードにします。
※タイマーモードに切り替えると、以下の表示となります。



■ タイマーの種類を選ぶ

タイマーモードのとき、Ⓑ ボタンを押します

➠Ⓑ ボタンを押すごとに以下の順で表示が切り替わります。使用したいタイマーのタイプに合わせて選んでください。

●本機のタイマーについて

上段、下段にそれぞれ任意の時間を設定できます。そして、上段または下段だけを使用する「単独タイマー」と、上段／下段を交互に使用する「連動タイマー」を、用途に合わせて選ぶことができます。

※タイマー時間を設定できる範囲は、いずれも１秒単位で、上段は 60 分、下段は 10 時間となります。

「単独タイマー」…同じタイムを１回、または繰り返して計測するときに使用します。

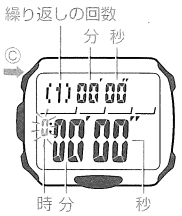
「連動タイマー」…異なるタイムを１回ずつ、または繰り返して計測するときに使用します。

※連動タイマーは、「練習時間＋休憩時間」を設定しておくとインターバルトレーニングに使用でき、大変便利です。

■ タイマー時間の設定方法

(1) **タイマーモードのとき、Ⓒ ボタンを１～２秒間押します**

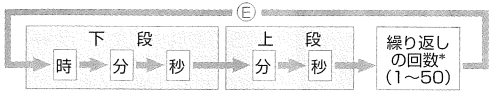
➠下段タイマー時間の「時」が点滅します。



(2) **Ⓔ ボタンを押します**

➠Ⓔ ボタンを押すごとに以下の順番で点滅が移動しますので、セットしたい桁を選びます。

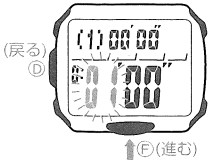




(3) **Ⓕ または Ⓓ ボタンを押します**

➠Ⓕ ボタンを押すと数字が進み、Ⓓ ボタンを押すと数字が戻ります。

※ それぞれ押し続けると数字が早送りします。



Ⓔ ボタンで桁を選び、Ⓕ または Ⓓ ボタンで数字を選ぶ操作を繰り返して、タイマー時間と繰り返しの回数を設定します。

* 繰り返しの回数は１～50の範囲内で設定でき、ここで設定した回数だけ減算計測を繰り返し行ないます。

(4) **タイマー時間の設定が終わりましたら、Ⓒ ボタンを押します**

➠点滅が止まり、タイマーモードに戻ります。

※ 点滅表示のまま、２～３分すると、自動的にタイマーモードに戻ります。

■計測のしかた

●タイマーの計測範囲

計測は1/10秒単位で行ない、上段は「60分」まで、下段は「10時間」まで計測できます。

※なお、上段に60分と設定するときは“00'00"-0”、下段に10時間と設定するときは“0：00'00"-0”にしておきます。

●計測のしかた

タイマーモードのとき、Ⓓボタンを押します

※単独タイマー、連動タイマーのいずれも同じ方法で減算計測ができます。

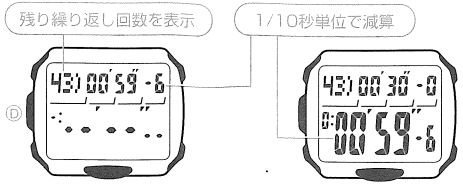
連動タイマーのとき、および繰り返し回数を2回以上にしたときは引き続き減算計測を行ないます。



※減算計測中にⒹボタンを押すと計測が一時的に中断します。このときにⒻボタンを押すと、計測前の表示に戻ります。

※Ⓓ・Ⓕボタンを押すと操作確認音が鳴ります。

●減算計測中の表示



●タイムアップになると

タイムアップ（残り時間0）を知らせる電子音が鳴ります。

タイマー時間が、
10秒以内のとき➡1回（ピッ）
11秒以上のとき➡4秒間（ピピピピ）

※ただし連動タイマーにおいて、タイマー時間が報音時間より短いときは電子音が途中で中断します。

※Ⓐ・Ⓑ・Ⓓ・Ⓔ・Ⓕのいずれかのボタンを押すと報音が止まります。

アラーム・時報の使い方

設定したアラーム時刻になると20秒間報音して知らせます。また、毎正時（00分）に時報を鳴らすこともできます。

■アラーム時刻の設定方法

準備：Ⓔボタンを押してアラームモードにします。

(1) **Ⓒボタンを1～2秒間押します**

➡アラーム時刻の「時」が点滅します。

※このとき、アラームONマーク“))))”が点灯し、アラームONになります。



(2) **Ⓔボタンを押します**

➡Ⓔボタンを押すごとに「時➡分➡時…」の順番で点滅が移動しますので、セットしたい桁を選びます。



(3) **Ⓕボタンを押します**

➡Ⓕボタンを押すと数字が進み、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、アラーム時刻も自動的に24時間制表示となります。

Ⓔボタンで桁を選び、Ⓕボタンで数字を選ぶ操作を繰り返してアラーム時刻を設定します。

(4) **アラーム時刻の設定が終わりましたら、Ⓒボタンを押します**

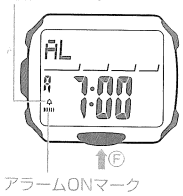
➡点滅が止まり、アラームモードに戻ります。

※点滅表示のまま、2～3分すると、自動的にアラームモードに戻ります。

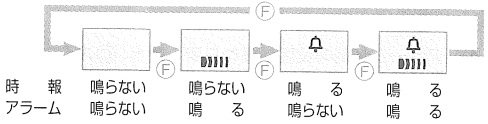
■ アラーム・時報のON/OFF設定

アラームモードのとき、Ⓕ ボタンを押します

➡Ⓕ ボタンを押すごとに、アラーム ON マークと時報 ON マークが以下のように点灯／消灯します。



アラームを鳴らしたいときは“🔔”を、時報を鳴らしたいときは“🔔”を点灯させます。



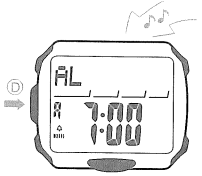
■ 鳴っている電子音を止めるには

Ⓐ・Ⓑ・Ⓓ・Ⓔ・Ⓕ のいずれかのボタンを押すと報音が止まります。

■ モニターアラーム

アラームモードのとき、Ⓓ ボタンを押し続けます

➡Ⓓボタンを押し続ける間、アラーム音が鳴ります。



時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで、時刻・カレンダーが合っていないときは、以下の手順で合わせてください。

■ 秒の合わせ方

…±30秒以内の遅れ／進みの調整

秒合わせは月に1回程度行なうと、時刻はいつも正確です。

(1) **時刻・カレンダーモードのとき、Ⓒ ボタンを1～2秒間押します**

➡現在時刻の「秒」が点滅します。



(2) **時報に合わせて、Ⓕ ボタンを押します**

➡「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分繰り上がって「00」秒になります。
※時報は「時報サービス電話 117 番」が便利です。

(3) **時刻を合わせましたら、Ⓒ ボタンを押します**

➡点滅が止まります。

※ 点滅表示のまま、2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

■時刻・カレンダーの合わせ方

(1) **時刻・カレンダーモードのとき、Ⓒボタンを1～2秒間押します**

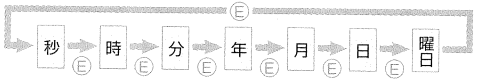
➡現在時刻の「秒」が点滅します。



(2) **Ⓔボタンを押します**

➡Ⓔボタンを押すごとに以下の順番で点滅が移動しますので合わせたい桁を選びます。





(3) **Ⓕボタンを押します**

➡Ⓕボタンを押すと数字が進み、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。



Ⓔボタンで桁を選び、Ⓕボタンで数字（曜日）を選ぶ操作を繰り返して時刻・カレンダーを合わせます。

※年は西暦で2000～2039年までセットできます。

※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、電池交換時以外は直す必要はありません。

(4) **時刻・カレンダーを合わせましたら、Ⓒボタンを押します**

➡点滅が止まります。

※点滅表示のまま、2～3分すると、自動的点滅が止まります。

memo

memo

製品仕様

水晶発振周波数：32,768Hz

精　　度：平均月差±30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(2000~2039年)

ストップウオッチ機能：計測単位＝1/100秒
（スプリット10時間未満）
1秒
（スプリット10時間以上）
計測範囲＝0:00'00"00~99:59'59"
（100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
目標タイム設定（10本）、
ラップコピー機能、目標タイム報知、
前回ラップ差、目標差表示
計測したデータ*を合計50本まで記憶
* 計測月／日／曜日、ラップタイム、
スプリットタイム、ラップ数

アラーム機能：時刻アラーム　セット単位＝1分
電子音＝20秒間
時報　毎正時電子音で報知

タイマー機能：計測単位＝1/10秒　セット単位＝1秒
電子音＝1回（10秒以下）/4秒間
（11秒以上）
計測範囲＝60分間(上段)/10時間(下段)
計測機能＝単独計測、連動計測
計測回数設定（1～50回）

その他：自動復帰機能、12/24時間制表示切替、
ELバックライト、オートライト機能

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）
※電池はカシオ指定電池をお使いください。

電池寿命：約3年
（1日あたりライト3秒、アラーム20秒間使用したとき）
※ライトの使用条件により、電池寿命が短くなることがあります。
ライト15秒使用のとき
…約28ヶ月
ライト30秒使用のとき
…約18ヶ月

ご使用上の注意

防水性

● 表面または裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されているもの。

	BAR無し	5BAR	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）	×	×	○	○

※「BAR」は気圧の意味で、防水性の高さを表わします。
※ 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。

● 表面または裏蓋に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テクノ・サービスステーション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。バンドにヒビなどの異常がある場合は、必ず新しいバンドと交換してください。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオテクノ・サービスステーションにバンド交換をお申し付けください。保証期間内であっても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、布等で簡単にふきとることができます。

温度

● 自動車のダッシュボード等の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。
● ＋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

● 時計機能には影響ありません。ただし、本機自体が磁気を帯びたり、強い磁気を発するものの近くで使用すると、オートライトが作動しにくくなることがあります。

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、水分などをふきとり、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

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テクノ・サービスステーションに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

ELパネル（表示照明部）の交換について

表示照明用として使用しているELパネル（エレクトロルミネッセンスパネル）は、長期間使用しますと明るさが弱くなり、光が暗く見えることがあります。このようなときにはお買い上げ店またはカシオテクノ・サービスステーションに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

データ保護について

電池切れや電池交換および故障修理の場合、データ内容はすべて消えてしまいますのでご了承ください。また、故障・修理・電池交換等に起因するデータの消失による損害および逸失利益等につきましては、当社では一切その責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。なお、大切なデータは備忘録やノートなどに控えをとっておいてください。

万一、本機使用により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても、当社では一切その責任を負えませんのであらかじめご了承ください。

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ふきとり、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。
● 「劣化」
• 樹脂バンドは汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に保管すると、劣化が早くなり、切れたり、折れたりすることがあります。
● 「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テクノ・サービスステーション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)

※ 電池交換を行なうと、本機に記憶されているデータは消えてしまいます。大切なデータはノートなどに書き写しておくことをおすすめします。