Operation Guide 2536

CASIO

パワーセービング機能について

本機は工場出荷時に「パワーセービングモード」に設定されております。
※パワーセービングモードとは、暗いところで液晶表示を消してスリープ状態にするものです。
※時計が袖などで隠れている場合でも、表示が消えることがあります。

●パワーセービングモード



- 暗いところに30～35分間置くと
  ➡液晶表示が消え、"SLEEP" マークが点滅します。
  アラーム・時報の報音は行ないます。

●スリープ状態を解除するには

本機を明るいところに置くか、いずれかのボタンを押すか、オートライト（「■時計を傾けて発光させる ～オートライト機能～」）のように傾けたりします。
※本機を明るいところに出した場合は、表示が点灯するまで最大5秒かかる場合があります。

●パワーセービング機能のオン／オフ

パワーセービング機能を働かせなくするには「時刻・カレンダーの合わせ方」をご覧になり、パワーセービング機能をオフにしてください。

机の中などに長期間しまっておく時は、パワーセービング機能をオンにしておけば、節電の効果があります。

電源について

本機は太陽電池で発電し、二次電池に充電しながら使うようになっております。光が当たりにくい場所での保管および使用、長袖で本機が隠れたままの使用が長時間続きますと、二次電池が消耗して表示しなくなることがあります。
安定してご使用いただくために、なるべく光に当たるようにしてお使いください。

ご注意

二次電池が消耗して時計機能が停止すると（レベル5）、メモリーされているデータや設定データは消去されます。

■電池容量インジケーターの見方

レベル1		通常動作可能
レベル2		通常動作可能
レベル3		通常動作可能
レベル4		アラーム・時報の報音不可、EL点灯不可、液晶表示不可、ボタン操作不可
レベル5		時計機能停止



※直射日光下などの強い光で充電した場合、電池容量インジケーターが一時的に実際の電池容量より高いレベルを表示することがあります。レベルは充電後しばらくしてから確認してください。

※レベル5になっても、再度充電を行なうことで使用できます。
このときは、レベル3またはレベル2、レベル1になるまで十分に光をあててから、時刻・カレンダーを合わせてください。
※レベル5から充電したときは、レベル4になると表示が点灯しますが時刻・カレンダー合わせはできません。

例）レベル3に戻すには、晴れた日などの屋外（50,000ルクス）で約65分間、晴れた日の窓際（10,000ルクス）で約4時間充電します。

●充電必要サイン

レベル4状態でインジケーターが点滅しているとき（CHARGE状態）は、電池残量が極端に少なくなっています。このときは、本機を光に当てて、十分に充電を行なってください。



●RECOVERマークが点滅している場合

ライトやアラームなどを短時間に連続して使用し、電池に大きな負担がかかった場合、RECOVERマークが点滅して、一時的に以下の操作ができなくなります。

- ELバックライトの点灯
- アラーム・時報などの報音



このような場合は、時間がたてば電池電圧が復帰し、使用できるようになります。

■充電時のご注意

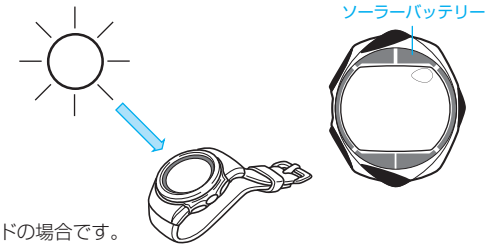
以下のような高温下での充電はお避けください。
- 炎天下に駐車中の車のダッシュボード
- 白熱ランプなどの発熱体に極端に近い所
- 直射日光が長く当たって、高温になる所

⚠ 充電の際、光源の条件によっては時計本体が極端に高温になることがありますので、やけどなどをしないようにご注意ください。

●充電のしかた

本機のソーラーバッテリー部を光源に向けます。
※ソーラーバッテリーの一部が隠れていると充電効率が下がりますのでご注意ください。

例）時計の置き方



※イラストは樹脂バンドの場合です。

●充電の目安（パワーセービング機能使用時）

本機は一度フル充電すると、充電しなくても下記の条件で使用した場合に約9ヶ月動き続けます。
※フル充電からレベル4になるまで。

1日あたりの使用量
- ELバックライト：1.5秒間
- アラーム報音：10秒間
- タイマー計測：1回
- 表示点灯：18時間

および2日に1回120ピッチ／分のベース音を1分間

なお、こまめに充電を行なえば、安定してご使用いただけます。

〈1日あたりの回復充電時間〉

環境（照度）	充電時間
晴れた日の屋外など（50,000ルクス）	約5分
晴れた日の窓際など（10,000ルクス）	約24分
曇り日の窓際など（5,000ルクス）	約48分
蛍光灯下の室内など（500ルクス）	約8時間

- 各レベルに回復するための充電時間

環境（照度）	充電時間 レベル5 ➡ レベル4 ➡ レベル3 ➡ レベル2 ➡ レベル1		
晴れた日の屋外など（50,000ルクス）	約65分間	約18時間	約4時間
晴れた日の窓際など（10,000ルクス）	約4時間	約98時間	約19時間
曇り日の窓際など（5,000ルクス）	約7時間	－－－	－－－
蛍光灯下の室内など（500ルクス）	約60時間	－－－	－－－

※この充電時間は目安のため、実際の環境下においては充電時間が異なる場合があります。

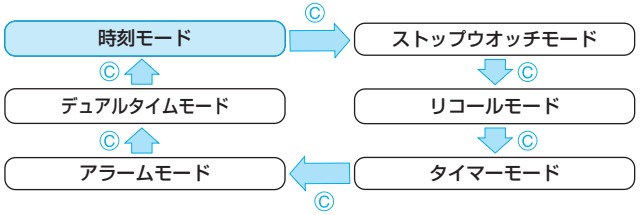
操作のしくみと表示の見方

〈時刻モード〉



■モード切り替えのしかた

※詳しい使い方は、各項目をご覧ください。



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、暗いときには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。

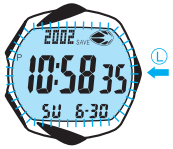
■ボタンを押して発光させる　～手動発光～

どのモードのときでも

Ⓛ ボタンを押します

Ⓛボタンを押すと約1.5秒間文字板が発光します。

※ オートライトオフのときもⓁ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暗いときに文字板が自動発光する便利なフルオートライト機能です。

※明るいときは、自動発光しません。

暗い場所で、時刻などを見るときに大変便利です。

オートライト機能では、どのモードのときでも、時計を傾けるだけで文字板が約1.5 秒間発光します。

時刻モードのときに

Ⓓ ボタンを約２秒間押します

オートライトオンマークが点灯します。

※ オートライトをオフにするときも、Ⓓ ボタンを約2秒間押してオートライトオンマークを消します。



●発光のしかた



- オートライト機能を使用するときは、時計が「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。

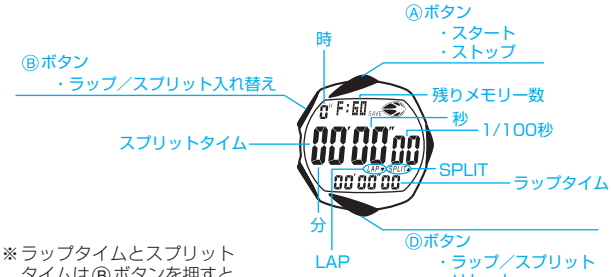
●オートライトご使用時の注意

- オートライトを頻繁に使用すると電池の持続時間が短くなりますのでご注意ください。
- 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、発光は約1.5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オフ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オフ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作動しにくくなり、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、腕を下から振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

本機のストップウオッチは、ラップ／スプリット計測を行なうと、そのときのタイムを最大 60 本までと走行距離・日付 1 本をメモリーします。
また、一定のペースに合わせて走った時間から、走行距離を計算して表示します。
※走行距離を計算するためには、「■個人データのセット」をご覧になり歩幅をセットしてください。

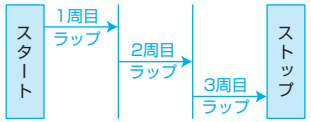
- ストップウオッチ　計測単位＝ 1/100 秒（10 時間以上は 1 秒）
  計測範囲＝ 99 時間 59 分 59 秒
- 走行距離　計測単位＝ 0.1km　計測範囲＝ 99.9km
  ※走行距離の積算計測範囲は 999.9km
- ラップ／スプリットカウント　カウント範囲＝ 99



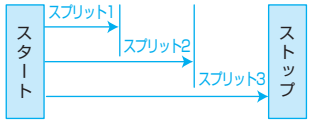
※ラップタイムとスプリットタイムはⒷボタンを押すと入れ替えることができます。

〈ラップタイムとスプリットタイム〉
ラップタイムは任意の区間（周回競技では 1 周分）を進むのに要する時間のことで、スプリットタイムはスタート地点から任意の地点までの経過時間のことです。

- **ラップタイム例**
  陸上、モータースポーツなどの周回競技での 1 周あたりのタイム。

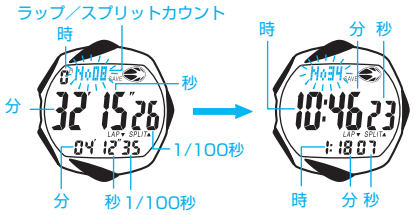


- **スプリットタイム例**
  マラソンの 10km 地点まで走ったときのタイム。



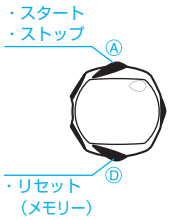
●タイムレンジ切り替え

計測開始時は上段表示が「時・分・秒・1/100 秒」、下段表示が「分・秒・1/100秒」ですが、計測時間が上段表示は 10 時間を超えると「時・分・秒」に、下段表示は 1 時間を超えると「時・分・秒」に切り替わります。



■計測のしかた

(1) 通常計測

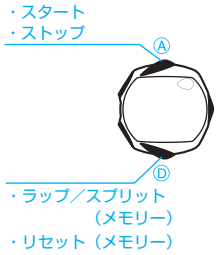


Ⓐ → Ⓐ → Ⓓ
スタート　ストップ　リセット

計測がストップしているときにⒹボタンを押すと計測がリセットされ、同時に計測結果がメモリーされます。

- **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Ⓐボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

(2) ラップ／スプリットタイム計測



Ⓐ → Ⓓ → Ⓓ → ・・・
スタート　ラップ／スプリット　ラップ／スプリット

・・・ Ⓐ → Ⓓ
ストップ　リセット

※ラップ／スプリット表示は約8秒後に自動的に解除されます。

●メモリーについて

メモリーは 61 本あり、ラップ／スプリットタイム 60 本と走行距離・日付 1 本をメモリーします。
※ラップ／スプリットメモリーは最大60本までで、60本以上の場合は、最新の60本がメモリーされます。

例 1）一連の計測結果が 1 つだけの場合
走行距離・日付＋ラップ 60 本＝ 61 本
※一連の計測とはスタートしてからリセットするまでの計測です。

例 2）複数の計測結果がある場合
（計測 1）走行距離・日付＋ラップ 30 本＝ 31 本
（計測 2）走行距離・日付＋ラップ 29 本＝ 30 本　合計 61 本

※メモリーの呼び出し方については、「■メモリーしたデータを見る」をご覧ください。

〈メモリータイミング〉
Ⓓボタンを押してラップ／スプリットを計測すると、ラップ／スプリットタイムと走行距離をメモリーし、計測がストップしているときにⒹボタンを押してリセットすると最終の走行距離をメモリーします。

〈メモリー容量をオーバーしたときは〉
メモリー容量をオーバーしたときは、古いデータを自動的にクリアーして、新たな計測結果をメモリーします。

例 1）一連の計測が 1 つだけの場合
もっとも古いラップ／スプリットデータをクリアーします。

例 2）複数の計測結果がある場合
もっとも古い一連の計測結果をまとめてクリアーします。

※任意のメモリーをクリアーするときは、「●計測データのクリアー」をご覧ください。

■メモリーしたデータを見る

メモリーしたデータはリコールモードで呼び出します。
※リコールモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを 2 回押します。

リコールモードに切り替えると、最新計測 No. のタイトルが表示されます。

〈タイトル表示〉



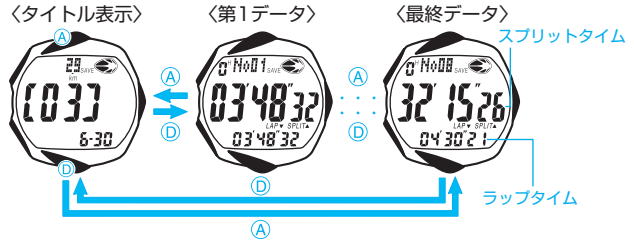
●データのサーチ

リコールモードでⒷボタンを押すごとに、計測No.の新しい順にタイトルを表示します。
※Ⓑ ボタンは押し続けると早送りができます。

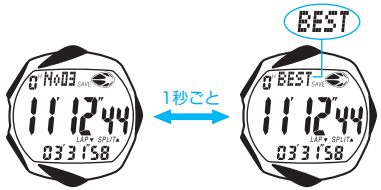


●ラップ／スプリットデータのサーチ

タイトル表示でⒶボタンまたはⒹボタンを押すごとに、ラップ／スプリットタイムを表示します。
※Ⓐ・Ⓓ ボタンは押し続けると早送りができます。
※上下段のラップ／スプリット表示は、ストップウオッチモードでの設定と同じになります。



〈ベストラップ表示〉
ラップタイムがベストラップのときは、"BEST" マークを表示します。
※メモリーオーバーによりベストラップがクリアーされたときは、ベストラップ表示は行ないません。



●計測データのクリアー

※ストップウオッチをリセットしていないデータはクリアーできません。

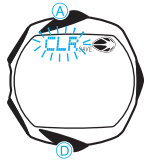


1. クリアーしたいデータを探す

Ⓑ ボタンを押します

タイトルを表示させます。

※ Ⓑボタンは押し続けると早送りができます。



2. クリアーする

Ⓐ ボタンを押しながら Ⓓ ボタンを押し続けます

“CLR”が約２秒間点滅し、その一連のデータがクリアーされます。

●積算データのクリアー

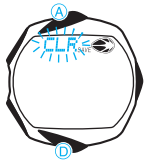


1. 積算データを探す

Ⓑ ボタンを押します

※ Ⓑ ボタンは押し続けると早送りができます。

2. クリアーする



Ⓐ ボタンを押しながら Ⓓ ボタンを押し続けます

“CLR”が約２秒間点滅し、積算データが0kmになります。

●ペース音について

- ペース音はストップウオッチの計測をスタートすると、セットしたピッチ数に合わせて30秒間鳴ります。
- 鳴り終わった後にもう一度鳴らすときは、Ⓑボタンを押します。30秒間鳴ります。
- ペース音が鳴っているときに計測をストップすると、ペース音も止まります。

ペース音のオン／オフやピッチ数のセットは、「■個人データのセット」で行ないます。

※オンのときは“♪”マークが点灯します。

※ペース音を鳴らすには、必ずピッチ数を100～200の間でセットし、オン／オフ設定をオンにしてください。



■個人データのセット（計測がリセットされているときに）

走るリズムをつかむためのピッチ数および走行距離を計算するための歩幅のセット、ペース音のオン／オフを設定します。

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約１秒間押します

ピッチ数（回／分）が点滅します。

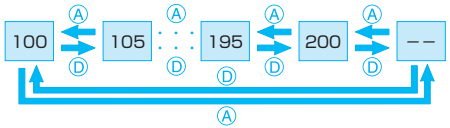
※ ストップウオッチの計測がリセットされていないときは、セット状態になりません。



2. ピッチ数をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと５つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。





〈ピッチ数を“– –”にすると〉

ピッチ数のセットで、ピッチ数表示を“– –”にすると、ペース音は鳴らず、走行距離の計測は行ないません。

3. ペース音のオン／オフ設定に切り替える

Ⓒ ボタンを押します

※“On”または“OFF”が点滅します。



4. オン／オフを設定する

Ⓓ ボタンを押します

※ Ⓓ ボタンを押すごとに、“On”と“OFF”が切り替わります。



5. 歩幅のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

歩幅（cm）が点滅します。

・セット単位＝5cm

・セット範囲＝40～190cm

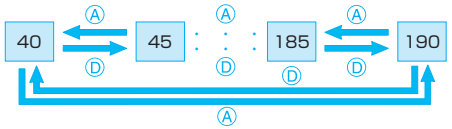


6. 歩幅をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとに5cmずつ増え、Ⓐ ボタンを押すごとに減ります。

※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。





7. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※ 歩幅のセットで表示を点滅させたまま２～３分すると、自動的に点滅が止まります。

参考

●歩幅を測るには

歩幅は次のように、すでに分かっている長さを実際に走り、その歩数で割って求めると便利です。

※歩幅のセットは5cm刻みですので、計測値も5cm単位にします。

例１）テニスコートの長辺（23.77m）を25歩で走ったとき。
23.77（m）÷25（歩）＝0.9508（m）
≒95cm

例２）300mトラック１周を239歩で走ったとき。
300（m）÷239（歩）＝1.255（m）
≒126cm➡125cm

タイマーの使い方

タイマーは１分単位で 100 時間までセットでき、セットした時間を経過（タイムアップ）すると 10 秒間の電子音が鳴ります。また、タイムアップ後も自動的に同じ時間の計測を合計8回繰り返すオートリピートタイマーとしても使えます。
※タイマーモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを３回押します。



- 計測がストップしているときにⒹボタンを押すと、計測前の時間に戻ります。（リセット）
- ロスタイムがあるときは、計測中にⒶボタンを押してストップ後、もう一度Ⓐボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

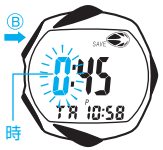
●タイマー時間のセット

（計測がストップ中に行ないます）

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約 1 秒間押します

時が点滅します。



2. 時をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



3. 分のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

分が点滅します。



4. 分をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

※ 100 時間をセットするときは、「0:00 00」をセットします。
※ タイマー時間のセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

●タイマー方法を選ぶ

- **リピートタイマー** **～繰り返し計測～**

タイムアップすると計測が止まり、セット時間表示に戻ります。

- **オートリピートタイマー** **～自動繰り返し計測～**

タイムアップしても、ストップするまで自動的に同じ時間を合計８回繰り返し計測します。

タイマーモードで計測がリセットされているときにⒹボタンを約１秒間押します。押すごとにリピートタイマーとオートリピートタイマーが切り替わります。オートリピートタイマーのときは “↻” マークが点灯します。
※リセットは Ⓐ ボタンを押して計測をストップし、Ⓓ ボタンを押して行ないます。



- **鳴っている電子音を止めるには**

いずれかのボタンを押します。

デュアルタイムの使い方

デュアルタイムとは、現在時刻とは別に海外時刻などもう１つの時刻を 30 分単位でセットできる機能です。
※デュアルタイムの「秒」は基本時刻の「秒」に連動しています。
※基本時刻を24時間制にしているときは、デュアルタイムも自動的に24時間制で表示されます。
※デュアルタイムモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを５回押します。

●デュアルタイムのセット

Ⓓ または Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとに 30 分ずつ進み、Ⓐ ボタンを押すごとに戻ります。
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。
※ Ⓑ ボタンを押すと、現在時刻をセットすることができます。



アラーム・時報の使い方

時刻モードから Ⓒ ボタンを４回押してアラームモードに切り替えます。

■アラームについて

●通常アラーム（アラーム１～アラーム５）
設定した時刻になると約 10 秒間の電子音が鳴ります。

●スヌーズアラーム（アラーム１のみ）
スヌーズ機能をONにすると、設定した時刻に約10秒間の電子音が鳴り、5分おきに合計７回（約 30 分間）報音を繰り返します。なお、スヌーズアラームのときは、ボタンを押して音を止めても再び鳴り出します。

●ブライトアラーム
暗いところに約30～35分以上置いたあと、明るい所で約15～20分経過すると、約 10 秒間の電子音が鳴ります。

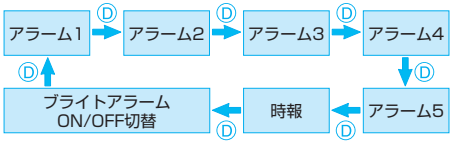
●時報
毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音を鳴らすことができます。

■アラーム時刻のセット

1. アラームを選ぶ

Ⓓ 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ので、セットしたいアラームを選びます。





2. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約 1 秒間押します

「時」が点滅します。
※ アラームマーク“ALM”が点灯し、自動的にアラーム ON になります。



3. セット箇所を選ぶ

Ⓒ ボタンを押します

Ⓒボタンを押すごとに、点滅箇所が「時」と「分」を移動しますので、セットしたい箇所を点滅させます。



4. 点滅箇所をセットする

Ⓓ または Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すごとに戻ります。
※ Ⓓ・Ⓐ ボタンとも押し続けると早送りができます。
※「時」のセットのとき午前／午後（P）、または24時間制にご注意ください。
※ 時刻モードの現在時刻を24時間制表示にしているときは、アラームのセット時刻も 24 時間制表示になります。



手順 *3.* と *4.* の操作を繰り返して、アラーム時刻をセットします。

5. セットを終わる

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まり、セット完了です。
※ 点滅表示のまま２～３分間すると、自動的に点滅が止まります。

- アラーム１がスヌーズアラームのときにセット操作を行ないますと、スヌーズ機能は OFF になります。

■アラームの ON/OFF 設定

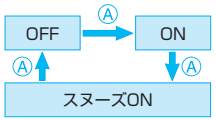
アラームモードで Ⓓ ボタンを押して、設定したいアラームを選びます。

Ⓐ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとに、以下のようにアラームの ON/OFF が切り替わります。



- アラーム１



- アラーム２～５、時報、ブライトアラーム



〈スヌーズアラーム〉



〈時報〉



〈ブライトアラーム〉



●モニターアラーム
アラームモードで Ⓓ ボタンを押し続けると、押している間電子音が鳴ります。

●鳴っている電子音を止めるには
いずれかのボタンを押すと、音が止まります。
※スヌーズアラーム機能中のときは、約5分後に再び鳴り出します。（スヌーズ中は“SNZ”が点滅します）
※スヌーズアラーム機能中のときに以下の操作を行ないますと、スヌーズアラーム機能が中断されます。
- アラームモードでアラーム１をOFFにしたり、通常のアラームに切り替えたとき。
- アラームモードでアラーム１をセット状態にしたとき。
- 時刻モードで時刻セット状態にしたとき。

秒の合わせ方 30秒以内の遅れ進みの修正

月に1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. 時刻モードのときに、

Ⓑ ボタンを約1秒間押します

「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. 秒セット後は、

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。



- 秒（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、時刻モードに戻ります。

時刻・カレンダーの合わせ方

二次電池が完全に空になった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. 時刻モードのときに、

Ⓑ ボタンを約1秒間押します

「秒」が点滅します。

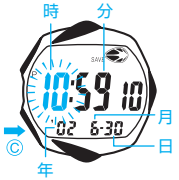


2. セット箇所を選ぶには、

Ⓒ ボタンを押します

Ⓒ ボタンを押すごとにセット箇所（点滅表示）が以下の順に移動します。

秒 → Ⓒ 時 → Ⓒ 分 → Ⓒ 12/24時間制切替 → Ⓒ 年 → Ⓒ 月 → Ⓒ 日 → Ⓒ パワーセービング → Ⓒ 秒



※「年」は2000年～2039年までセットできます。
※曜日は年月日を合わせると自動的にセットされます。

3. 点滅箇所のセットは、

Ⓓ または Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すごとに戻ります。

※ Ⓓ・Ⓐ ボタンとも押し続けると早送りができます。



Ⓒ ボタンでセットしたい箇所を選び、Ⓓ または Ⓐ 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。
※12/24時間制切替およびパワーセービング機能のオン／オフはⒹボタンを押すごとに切り替わります。

4. セット後、点滅を止めるには、

Ⓑ ボタンを押します

- 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。