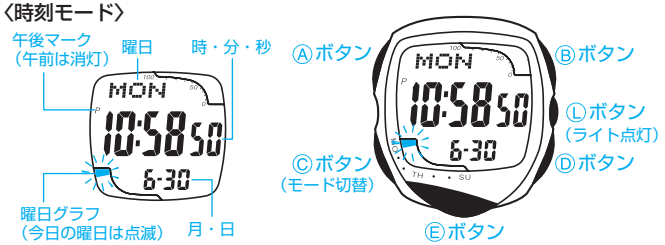
Operation Guide 2631

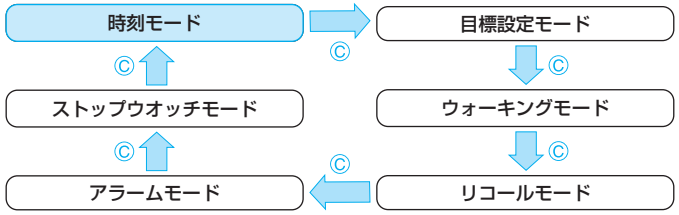
CASIO

ボタン名称と表示の見方

〈時刻モード〉



モード切り替えのしかた



電子音／振動の切り替えについて

アラーム・時報、ウォーキング計測で目標を達成したときの報知方法には以下の2種類があり、切り替えることができます。

[1] **電子音**…電子音でお知らせします。

[2] **振　動**…振動でお知らせします（VIB が点灯）。

※振動を選んでいるときは、モード切替などの操作確認音やペース音は鳴りません（ただし、ウォーキングモード、ストップウオッチモードでのスタート／ストップ時は除く）。

■電子音／振動を切り替える

時刻モードのとき

Ⓓ ボタンを約２秒間押します

電子音／振動が切り替わります。

※ 確認音が鳴った場合は、電子音の設定になります。

※ 振動後 VIB が点灯した場合は、振動の設定になります。



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

約２秒間文字板が発光します。

※ 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、どのモードのときでも、時計を傾けるだけで文字板が約２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 ON マークが点灯します。

※ オートライトをOFFにするときも、Ⓛボタンを約2秒間押して、オートライト ON 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、時計を「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。



＜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の電子音や振動が行なわれる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、オートライト ON マークを点灯させてから**約５時間**です。それ以降は電池消耗防止のため、自動的にオートライト ON マークが消え、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Ⓛボタンを約2秒間押してオートライト ON マーク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。
- 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２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。
- 本機を振ると「カラカラ」と音がすることがあります。これはオートライト機能のためのスイッチ（金属球）が内部で動くための音で、故障ではありません。

ウォーキング機能の使い方

歩いた時間を計測し、使用する人の体重と歩幅、セットしたペースから、そのとき消費したカロリー・歩いた距離・歩数を計算して表示します。
*「■個人データのセット」、「■計測のしかた」参照。

1日あたりの目標値（時間・消費カロリー・距離・歩数のいずれか1つ）を設定すると、達成時に5秒間電子音または振動でお知らせします。
*「■目標設定機能について」参照。

7日分のデータと10週分のデータをメモリーします。メモリーしたデータはリコールモードで見ることができます。
*「■リコールモードについて」参照。

■個人データのセット

消費カロリー・歩いた距離・歩数を正しく計算するために、使用する人の体重と歩幅、歩くペース（1分あたりの歩数）を設定することが必要です。

●体重と歩幅のセット

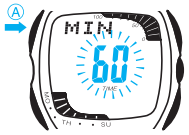
体重と歩幅のセットは目標設定モードで行ないます。
※目標設定モードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを1回押します。
※目標設定モードではⒹボタンを押すごとに表示が切り替わります。体重と歩幅のセットはどの表示のときでも行なえます。
※体重と歩幅のセットはウォーキング計測中はできません。必ずウォーキングモードで計測がストップしていることを確認してから行なってください。

- **体重**　セット単位＝1kg　　セット範囲＝30～150kg
- **歩幅**　セット単位＝2cm　　セット範囲＝40～160cm

1. セット状態にする
目標設定モードのとき

Ⓐ ボタンを約2秒間押します

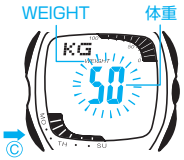
表示が点滅します。
※ 目標時間表示からセットする表示例で説明します。



2. 体重のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

体重が点滅します。



3. 体重をセットする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

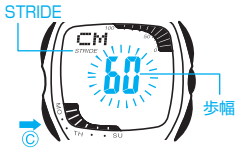
Ⓔ ボタンを押すごとに数字が進み、Ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。
※ Ⓔ・Ⓑボタンとも、押し続けると早送りができます。



4. 歩幅のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

歩幅が点滅します。



5. 歩幅をセットする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

Ⓔ ボタンを押すごとに数字が進み、Ⓑ 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。



6. セットを終了する

Ⓐ 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分間すると、自動的に点滅が止まります。

参考

●歩幅の目安

歩幅の目安は、おおよそ「身長－ 100cm」です。

例1）身長 164cm － 100cm ＝ 64cm

次のように、すでに分かっている長さを実際に歩き、その歩数で割って求めることもできます。

例2）テニスコートの長辺（23.77m）を37歩で歩いたとき。
23.77（m）÷ 37（歩）＝ 0.642（m）
≒ 64cm

※歩幅のセットは2cm刻みですので、計測値も2cm単位にします。

●ペースのセット

ペースのセットはウォーキングモードで行ないます。
※ウォーキングモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを2回押します。
※ウォーキングモードではⒹボタンを押すごとに表示が切り替わります。ペースのセットはどの表示のときでも行なえます。
※振動を選んでいるとき（VIB が点灯）は、ペース音が鳴りません。ペースを確認したいときは、電子音に切り替えてから行なってください。
*「電子音／振動の切り替えについて」参照。
※歩くペースを変更したときは、その都度ペースを設定しなおすと、より正確な消費カロリー・距離・歩数が算出されます。

- **ペース**　セット単位＝5歩　　セット範囲＝80～180歩

1. ペースのセットに切り替える
ウォーキングモードのとき

Ⓔ ボタンを押します

ペース値が表示されます。
※ 数字は1分あたりの歩数を示します。



2. 自分のペースを決める

計測時と同じペースで実際に歩き、ペースを決めます。

3. ペースをセットする
自分のペースに合わせて

Ⓔ ボタンを7回押します

ボタンを押した平均ペースを計算してペース値が表示されます。ペース値に合わせて15秒間ペース音が鳴ります。
※ Ⓔ ボタン以外のいずれかのボタンを押すと、音が止まります。
※ ペース値がセット範囲外のときやペースセット中にⒺボタンによる操作が約8秒間ないときは、ERRが表示され、ペース値表示に戻ります。



4. セットを終了する

Ⓐ・Ⓑ・Ⓒ・Ⓓボタンのいずれか1つを押します

ウォーキングモードの表示に戻ります。
※ ペース音が鳴っている状態からセットを終了する場合は、もう一度 Ⓐ・Ⓑ・Ⓒ・Ⓓ ボタンのいずれかを押してください。



■目標設定機能について

1日あたりの目標値（時間・消費カロリー・距離・歩数のいずれか1つ）を設定すると、達成時に5秒間電子音または振動でお知らせします。

●目標値のセット

目標値のセットは目標設定モードで行ないます。

※目標設定モードにするには、時刻モードからⓒボタンを1回押します。

※目標値のセットはウォーキング計測中はできません。必ずウォーキングモードで計測がストップしていることを確認してから行なってください。

- **目標時間**　セット単位＝10分　セット範囲＝0～500分
- **目標消費カロリー**　セット単位＝50kcal　セット範囲＝0～2,000.00kcal
- **目標距離**　セット単位＝0.50km　セット範囲＝0～50.00km
- **目標歩数**　セット単位＝500歩　セット範囲＝0～50,000歩

1. セットしたい表示を選ぶ

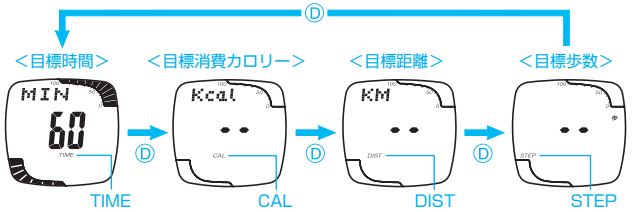
目標設定モードのとき

Ⓓ ボタンを押します



Ⓓボタンを押すごとに表示が切り替わります。

※目標時間表示からセットする表示例で説明します。

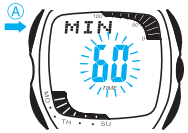


※目標値は時間・消費カロリー・距離・歩数のいずれか1つをセットすることができます。セットされている目標値のみ表示されます。

※工場出荷時または電池交換後は、目標時間「60分」でセットされています。

2. セット状態にする

Ⓐ ボタンを約2秒間押します



表示が点滅します。

3. 目標値をセットする

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します



Ⓔボタンを押すごとに数字が進み、Ⓑ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。

4. セットを終了する

Ⓐ ボタンを押します



点滅が止まります。

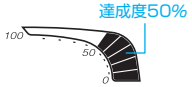
※ 点滅表示のまま2～3分間すると、自動的に点滅が止まります。

●目標達成度グラフと曜日グラフについて

＜目標達成度グラフ＞

時刻モード、ウォーキングモード、リコールモードの日データ表示で、何割まで目標を達成できたかを表示します。

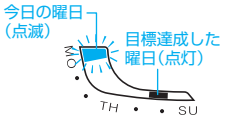
※目標値が0の場合、グラフ部が全部点灯します。



＜曜日グラフ＞

時刻モード、ウォーキングモード、リコールモードで、目標を達成した曜日が点灯します。

※時刻モード、ウォーキングモードでは今日の曜日は点滅します。



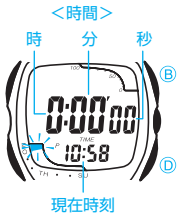
■計測のしかた

計測はウォーキングモードで行ないます。

※ウォーキングモードにするには、時刻モードからⓒボタンを2回押します。

- **時間**　計測単位＝1秒　計測範囲＝20時間
  ※計測範囲を超えると、自動的に計測がストップします。
- **消費カロリー**　計測単位＝0.01kcal　計測範囲＝9,999.99kcal
- **距離**　計測単位＝0.01km　計測範囲＝99.99km
- **歩数**　計測単位＝1歩　計測範囲＝999,999歩

Ⓑ ボタン：スタート／ストップ



※ストップ後、計測データをクリアーせずにⒷ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。

※日付変更時に計測したデータがメモリーされ、計測値が0（リセット）になります。

※計測中に日付が変わったときは、その時点でデータがメモリーされ、0から引き続き計測を行ないます。

＜計測データのクリアー＞

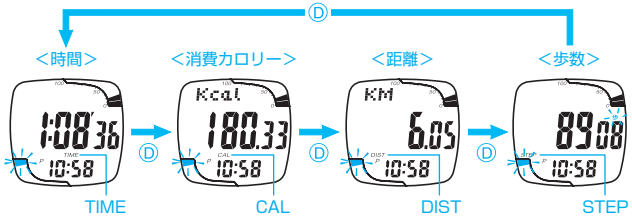
計測終了後、Ⓓボタンを約2秒間押すと、CLRが点滅して、確認音の報音とともに計測したデータがクリアーされます。

※クリアーされたデータはメモリーされません。

●表示切替について

ウォーキングモードでⒹボタンを押すごとに表示が切り替わります。

※計測中も切り替えることができます。



●ペース音について

ウォーキングモードでⒶボタンを押すと、15秒間ペース音が鳴ります。歩くペースを確認しながら計測を行なうことができます。

※歩くペースとペース音が合っていないときは、ペースを設定しなおしてください。

※ペース音を止めるには、Ⓛボタンを押します。

※ボタン操作を行なうと、音が止まります。

※振動を選んでいるとき（VIBが点灯）は、ペース音が鳴りません。ペース音を鳴らしたいときは、電子音に切り替えてから行なってください。

*「電子音／振動の切り替えについて」参照。



●消費カロリーについて

計測中は10秒ごとに消費カロリーを計算します。

※消費カロリーを表示しているときは、10秒ごとに更新されます。

消費カロリーを計算するために、あらかじめ目標設定モードで体重と歩幅をセットすることが必要です。
また、歩くペースに合わせて、ペースをセットしてください。

*「■個人データのセット」参照。



本機では、運動によって消費されたカロリーのみ表示します（運動中の基礎代謝によって消費されたカロリーは含まれていません）。
実際に消費されるカロリーは、運動の種類や個人により異なります。
本機で表示される消費カロリーは、あくまで“目安”としてお使いください。

- **消費カロリーの目安（体重60kgの人が歩いた場合）**

	時速3.6km（ゆっくり）	時速4.5km（普通）	時速5.4km（速歩）
30分	52kcal	66kcal	79kcal
1時間	104kcal	133kcal	158kcal
2時間	208kcal	266kcal	316kcal

■リコールモードについて

メモリーしたデータはリコールモードで見ることができます。
※リコールモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを３回押します。

●メモリーについて

７日分のデータと１０週分のデータをメモリーします。メモリーされる内容は計測月日と歩いた時間・消費カロリー・距離・歩数です。また、積算データもメモリーします。

＜メモリー容量をオーバーしたときは＞
一番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。
※すべてのデータを消去するときは、「●データの消去」をご覧ください。

- **日データ**　１日の計測結果
  メモリー数＝７本（月曜～日曜）
  ※日付変更時にメモリーされます。
- **週データ**　１週間の計測結果の合計
  メモリー数＝１０本（＃０１～＃１０）
  ※日曜から月曜へ日付変更時にメモリーされます。
- **積算データ**　前日までの計測結果の総計
  メモリー数＝１本（TOTAL）
  ※日付変更時にメモリーされます。

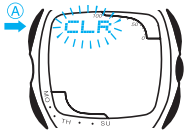
※時刻モードで年月日を修正したときは、日データ７本がクリアーされます。
※ウォーキング計測を１日行なわなかった場合、計測値が０でメモリーされます。

●データの消去

リコールモードのとき

Ⓐ ボタンを約２秒以上押します

Ⓐ ボタンを約２秒間押すとCLRが点滅して、そのまま押し続けると確認音の報音とともにすべてのデータが消去されます。
※ 特定のデータのみ消去することはできません。

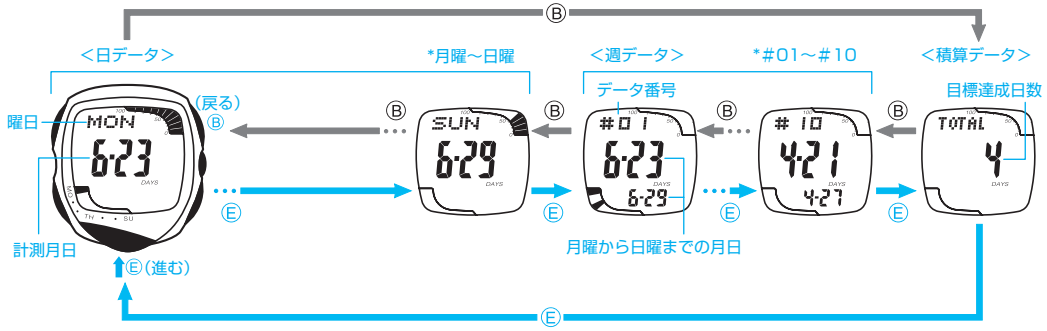


●データを見る

1. タイトルページを選ぶ
リコールモードのとき

Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します

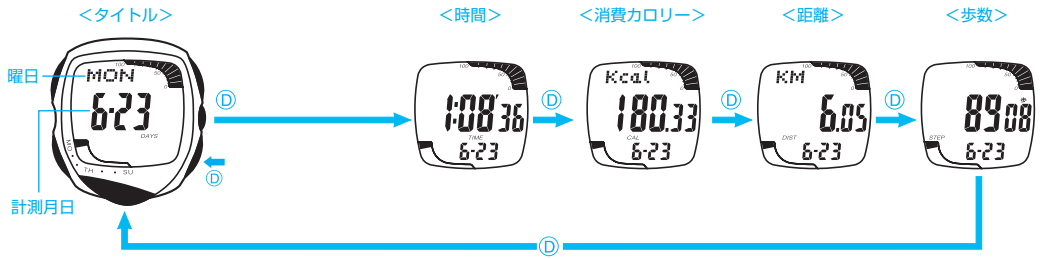
ⒺまたはⒷボタンを押すごとにタイトルページが切り替わります。
※ Ⓔ・Ⓑボタンとも、押し続けると早送りができます。
※ モードを切り替えた直後は、前回このモードで最後に見たタイトルページを表示します。



2. 計測結果を見る

Ⓓ ボタンを押します

Ⓓボタンを押すごとに表示が切り替わります。



アラーム・時報の使い方

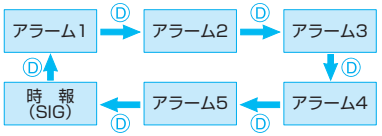
時・分・曜日を設定できるアラームが５本あり、セットした時刻になると１０秒間アラーム報知を行ないます。
また、毎正時（００分のとき）に時報報知を行なうこともできます。
※アラーム・時報は電子音または振動でお知らせします。
　*「電子音／振動の切り替えについて」参照。
※アラームモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを４回押します。

■アラーム時刻のセット

1. アラームを選ぶ
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以下の順で表示が切り替わります。

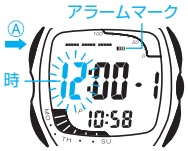




2. セット状態にする

Ⓐ ボタンを約２秒間押します

時が点滅します。
※ アラームマークが点灯して、自動的にアラームONになります。

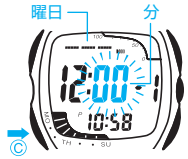


3. セット箇所を切り替える

Ⓒ ボタンを押します

Ⓒ ボタンを押すごとに以下の順でセット箇所（点滅箇所）が移動します。





4. 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数字（曜日）が進み、Ⓑ 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。



Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓔ・Ⓑ ボタンでセットする操作を繰り返し、セットしてください。

- 「時」のセットのとき、午前／午後（P）にご注意ください。
- 基本時刻を24時間制にしているときは、アラーム時刻も自動的に24時間制で表示されます。
- 「曜日」をセットしないときは“－－－”を表示させます。
- 「時・分」に加えて、「曜日」をセットすることにより、以下のようにアラームを鳴らすタイミングが選べます。

・毎日鳴らす	「時・分」のみセット
・毎週同じ曜日に鳴らす	「曜日・時・分」をセット

- 「曜日」をセットすると、該当の曜日マークのみ点灯します。

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。
※ 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・時報のON／OFF

1. アラームまたは時報を選ぶ
アラームモードのとき

Ⓓ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押してアラーム１～５または時報表示を選びます。



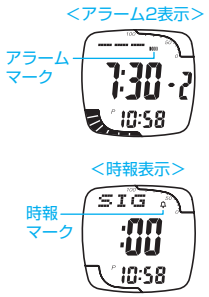
2. ON／OFF を切り替える

Ⓑ ボタンを押します

Ⓑボタンを押すごとにマークが点灯／消灯します。



※それぞれのマークが点灯しているときがONとなり、アラーム・時報報知を行ないます。
※振動を選んでいるとき（VIBが点灯）は、振動でお知らせします。電子音を選んでいるときは、電子音でお知らせします。



■電子音／振動を止めるには

いずれかのボタンを押します。

■モニターアラーム

アラームモードのときに Ⓓ ボタンを押し続けると、押している間、電子音または振動のモニターができます。

ストップウオッチの使い方

ストップウオッチは1/100 秒単位で23時間59 分59 秒99（24時間計）まで計測でき、以後、自動的に０に戻って計測を続けます。
※ストップウオッチモードにするには、時刻モードからⒸボタンを5回押します。

■計測のしかた

Ⓑ ボタン：スタート／ストップ
Ⓓ ボタン：スプリット／リセット

※計測中に Ⓓ ボタンを押すと、表示は止まりますが内部では計測を続ける**スプリット計測**となります。



●通常計測

Ⓑ スタート → Ⓑ ストップ → Ⓓ リセット

積算計測… ロスタイムのあるときは、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。

●スプリットタイム（途中経過時間）の計測

Ⓑ スタート → Ⓓ スプリット → Ⓓ スプリット解除 → Ⓑ ストップ → Ⓓ リセット

※スプリット計測中にモードを切り替えると、スプリットは解除されます。

●１・２着同時計測

Ⓑ スタート → Ⓓ １着ゴール（１着タイム表示） → Ⓑ 2着ゴール → Ⓓ 2着タイム表示 → Ⓓ リセット

時刻・カレンダーの合わせ方

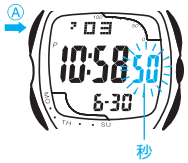
電池交換後などで、時刻・カレンダーが合っていない場合は、以下の方法で合わせてください。
月に１度くらい「秒合わせ」をしていただくと、時計はいつも正確です。

1. セット状態にする

時刻モードのとき

Ⓐ ボタンを約２秒間押します

秒が点滅します。



2.「秒」を合わせる…30 秒以内の遅れ／進みの修正

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。

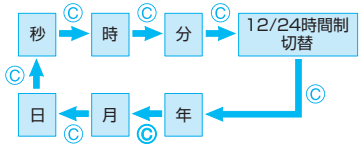
※ 秒が 00 ～ 29 秒のときは切り捨てられ、30 ～ 59 秒のときは１分繰り上がって 00 秒になります（時報は「時報サービス電話 117 番」が便利です）。



3. セット箇所を切り替える

Ⓒ ボタンを押します

Ⓒ ボタンを押すごとに以下の順でセット箇所（点滅箇所）が移動します。





4. 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数字が進み、Ⓑ 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。



Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓔ・Ⓑ ボタンでセットする操作を繰り返し、セットしてください。

- 「時」のセットのとき、午前／午後（P）にご注意ください。
- 「12/24 時間制切替」のとき、Ⓔ ボタンを押すごとに 12 時間制表示（12H）と 24 時間制表示（24H）が切り替わります。
- 「年」は 2000 年（' 00）～ 2049 年（' 49）までセットできます。
- 年月日を正しくセットすると、自動的に曜日が算出されます。
- 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、電池交換時以外の修正は不要です。

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。

※ 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。

