Operation Guide 2803

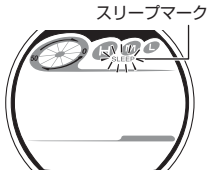
CASIO

パワーセービング機能について

本機は工場出荷時に「パワーセービング機能」をONに設定してあります。
※パワーセービング機能とは、暗いところに放置すると自動的に液晶表示を消してスリープ状態にし、節電する機能です。
※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。
※カロリー計測モード、ストップウオッチモードのときは、スリープ状態になりません。

● スリープ状態になるには

●表示スリープ
午後10時～午前6時の間、暗いところで本機を約1時間放置します。
➡液晶表示が消え、スリープマークが点滅します。
アラーム・時報の報音は行ないます。



●機能スリープ
表示スリープのまま暗いところで6～7日間経過します。
➡スリープマークが点滅から点灯にかわります。
アラーム・時報の報音は行ないません。
※ 時計機能は正常に作動しています。

● 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（「●発光のしかた」）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に最大2秒かかる場合があります。

● パワーセービング機能のON／OFF

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」からの操作をご覧になり、パワーセービング機能をOFFにしてください。

机の中などに長期間しまっておくときは、パワーセービング機能をONにしておけば、節電効果があります。

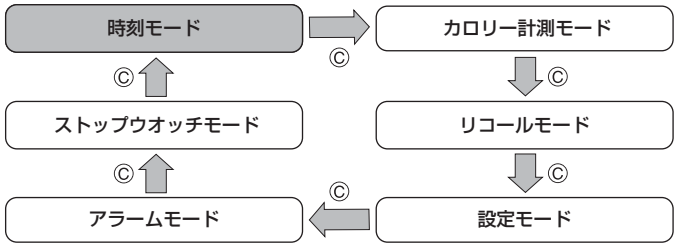
ボタン名称と表示の見方



※時刻モードのときにⒹボタンを押し続けると、押している間、カレンダー（年·月·日·曜日）を表示します。



モード切り替えのしかた



電源について

本機はソーラーセルで発電し、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、なるべく光が当たるようにしてお使いください。

二次電池が消耗して時計機能が停止すると（レベル4）、メモリーされているデータや設定は消去されます。

● バッテリーインジケーターの見方

レベル1	H M L	すべての機能が使用可能
レベル2	H M L	すべての機能が使用可能
レベル3	H M L CHARGE	液晶表示、ライト点灯、アラーム・時報などの報音が不可
レベル4	H M L	時計発振不可（時計機能停止）

※直射日光下などの強い光で充電した場合、バッテリー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4になっても再度充電を行なうことで使用できます。
※レベル4から充電したときは、レベル3になると表示が点灯しますので、時刻·カレンダーを合わせてください。ただし、レベル2またはレベル1になるまで十分に光を当ててから、ご使用ください。

● 充電必要サイン

レベル3の状態は、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。



● リカバー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、リカバーマークが点滅して、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

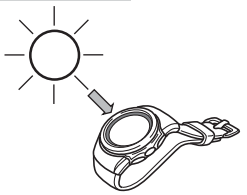
なお、極端な高温下では液晶パネルが黒くなることがありますが、温度が下がれば正常に戻ります。

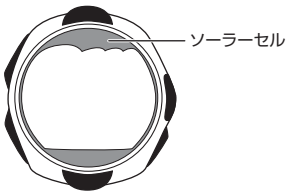
⚠ 充電の際、光源の条件によっては時計本体が極端に高温になることがありますので、やけどなどをしないようにご注意ください。

● 充電のしかた

本機のソーラーセル部を光源に向けます。
※ソーラーセル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

本機は一度フル充電すると、充電しなくても基本動作に加え、下記の条件で使用した場合に約 11ヶ月動き続けます。

※フル充電からレベル 3 になるまで。

- EL バックライト：1.5 秒間／日
- アラーム報音：10 秒間／日
- カロリー計測：1 時間／日
- 目標消費カロリー達成時のアラーム報音：5 秒間／日、5 秒間／週
- 表示点灯：18 時間／日

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。

*基本動作とは、時計内部の時刻演算処理のことです。

〈1 日動くのに必要な充電時間〉
※左記の条件で使用した場合。

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2時間	約24時間	約7時間
晴れた日の窓際など（10,000ルクス）	約7時間	約119時間	約33時間
曇り日の窓際など（5,000ルクス）	約10時間	約242時間	約67時間
蛍光灯下の室内など（500ルクス）	約117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。

● 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。
- 時計が服の袖に隠れるようにつけると、明るいときでもオートライトが点灯することがあります。
- 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秒または約2.5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。

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 1.5 秒または約 2.5 秒間文字板が発光します。

※ ライトの発光時間は設定により異なります（「■ライトの発光時間を設定する」参照）。

※ オートライトOFFでもⓁ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 秒または約 2.5 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 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。

■ライトの発光時間を設定する

ライトの発光時間は約 1.5 秒と約 2.5 秒の 2 パターンあり、切り替えることができます。

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. セットする

Ⓐ ボタンを押します



Ⓐ ボタンを押すごとに発光時間の設定が切り替わります。

※ 発光時間約 1.5 秒＝✣マーク
発光時間約 2.5 秒＝✣マーク

3. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押して、点滅を止めます

※ 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。

カロリー計測機能の使い方

運動した時間を計測し、使用する人の体重、設定したスポーツの種類または運動強度から、そのとき消費したカロリーを計算して表示します。
計測したデータをメモリーでき、簡単に見ることができます。

■カロリー計測をするときの簡単な手順

(1) 使用する人の体重、カロリーの単位をセットします(「■体重とカロリー単位のセット」参照)。
(2) 1日の目標消費カロリーと1週間の目標消費カロリーを設定します(「■目標設定機能について」参照)。
(3) スポーツの種類または運動強度を選びます(「■スポーツの種類と運動強度について」参照)。
(4) 計測をします(「■カロリー計測のしかた」参照)。
(5) メモリーしたデータを見ます(「■リコールモードについて」参照)。

■体重とカロリー単位のセット

消費カロリーを正しく計算するために、使用する人の体重を設定することが必要です。
カロリーの単位にはkcal(キロカロリー)とkJ(キロジュール)があり、切り替えることができます。
体重とカロリー単位のセットは設定モードで行ないます。
※設定モードにするには、時刻モードからⓒボタンを3回押します。
※体重のセットはカロリー計測中はできません。必ずカロリー計測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。
※カロリー単位を変更する場合、メモリーされたデータをすべて消去すると変更できます(データ消去については「★すべてのデータを消去するときは…」参照)。

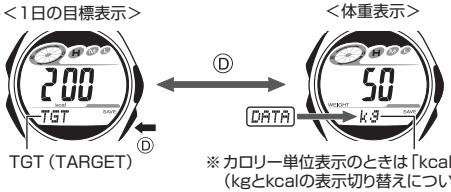
●**体重**　セット単位＝1kg　　セット範囲＝30～150kg

1. 体重またはカロリー単位を表示させる

設定モードのとき

Ⓓ ボタンを押します

Ⓓボタンを押して、体重またはカロリー単位を表示させます。



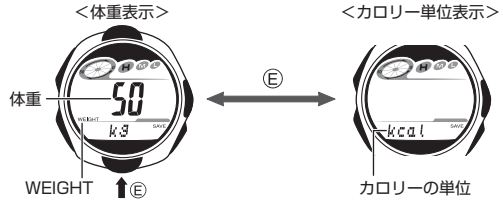
TGT (TARGET)

※カロリー単位表示のときは「kcal」と表示されます。(kgとkcalの表示切り替えについては次の「2.セットしたい表示を選ぶ」参照)

2. セットしたい表示を選ぶ

Ⓔ ボタンを押します

Ⓔボタンを押すごとに体重とカロリー単位の表示が切り替わりますので、セットしたい方を表示させます。



3. セットする

★ 体重をセットするときは…

a. **Ⓑ ボタンを約2秒間押します**

体重が点滅します。

b. **Ⓔ 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。



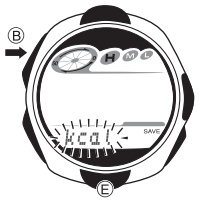
★ カロリー単位をセットするときは…

a. **Ⓑ ボタンを約2秒間押します**

カロリー単位が点滅します。

b. **Ⓔ ボタンを押します**

Ⓔボタンを押すごとにkcalとkJが切り替わります。



4. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押して、点滅を止めます

※ 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。

■目標設定機能について

1日の目標消費カロリーと1週間(月曜から日曜まで)の目標消費カロリーを設定することができます。
設定した目標消費カロリーを達成するまでの残り消費カロリーを表示させることができます。また、目標達成度グラフで何割まで目標を達成できたかを確認することもできます。
目標達成時に5秒間電子音が鳴ります。
※工場出荷時または電池交換後は、1日の目標消費カロリーは「200kcal」で、1週間の目標消費カロリーは「1,000kcal」でセットされています。

● 目標値のセット

目標値のセットは設定モードで行ないます。
※設定モードにするには、時刻モードからⓒボタンを3回押します。
※目標値のセットは今日のカロリー計測を行なっていないときにできます。カロリー計測後に目標値を変更するときは、メモリーした今日のデータを消去すると変更できます(今日のデータ消去については「★今日のデータのみ消去するときは…」参照)。
※1週間の目標消費カロリーを週の途中で変更した場合、変更した時点から今週の残り消費カロリーと目標達成度グラフを再計算します。

● 1日の目標消費カロリー
セット単位＝20kcal／100kJ　セット範囲＝100～2,000kcal／400～8,000kJ

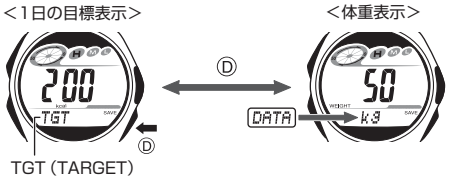
● 1週間の目標消費カロリー
セット単位＝50kcal／200kJ　セット範囲＝100～9,950kcal／400～40,000kJ

1. 1日の目標または1週間の目標を表示させる

設定モードのとき

Ⓓ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押して、1日の目標または1週間の目標を表示させます。

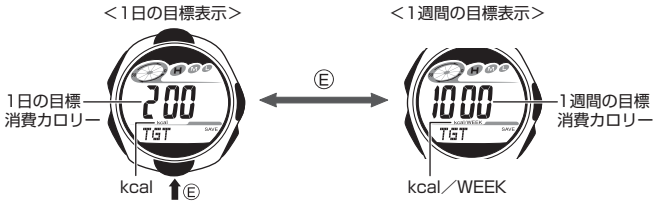


TGT (TARGET)

2. セットしたい表示を選ぶ

Ⓔ ボタンを押します

Ⓔ ボタンを押すごとに1日の目標と1週間の目標の表示が切り替わりますので、セットしたい方を表示させます。



3. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

目標カロリーが点滅します。



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。

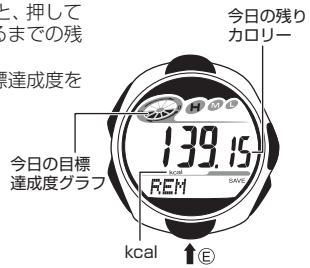
5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押して、点滅を止めます

※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。

● 今日の残り消費カロリー表示

時刻モードのとき、Ⓔボタンを押し続けると、押している間、１日の目標消費カロリーを達成するまでの残り消費カロリーを表示します。
また、１日の目標消費カロリーに対する目標達成度をグラフで表示します。



● 今週の残り消費カロリー表示

時刻モードのとき、Ⓐボタンを押し続けると、押している間、１週間（月曜から日曜まで）の目標消費カロリーを達成するまでの残り消費カロリーを表示します。
また、１週間の目標消費カロリーに対する目標達成度をグラフで表示します。



● 目標達成度グラフについて

何割まで目標を達成できたかをグラフで表示します。

※10%ごとに目盛りが１つ点灯します。



● 目標を達成すると

目標達成時に５秒間電子音が鳴ります。

※いずれかのボタンを押すと音が止まります。

■スポーツの種類と運動強度について

消費カロリーを正しく計算するために、スポーツの種類または運動強度を設定することが必要です。

本機には、24 種類のスポーツと運動のレベルに合わせて設定された数値（運動強度１～19）があらかじめ登録されています。

スポーツの種類／運動強度のセットはカロリー計測モードで行ないます。

※カロリー計測モードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを１回押します。

※スポーツの種類／運動強度のセットは、カロリー計測中はできません。必ずカロリー計測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。

● スポーツの種類／運動強度のセット

カロリー計測モードのとき

Ⓓ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとにスポーツの種類または運動強度が切り替わりますので、これから行なう運動に合わせて選びます。

*「●スポーツの種類と運動強度一覧」、「●スポーツの種類と運動強度の関係」参照。

※ 押し続けると早送りします。

※ スポーツ名が4文字以上のときは、右から左に流れて表示されます。その後、最初の4文字を表示します。



● マイスポーツ機能について

カロリー計測を行なうと、そのとき設定していたスポーツの種類または運動強度を自動的に最大5種類までメモリーします。よく行なう運動を簡単に探すことができます。

※メモリー件数が５種類を超えると、一番古いデータが消去され、新しいデータがメモリーされます。

カロリー計測モードのとき

Ⓐ ボタンを押します

Ⓐ ボタンを押すごとにマイスポーツが切り替わります。

※ Ⓐ ボタンと Ⓓ ボタンを同時に押すとマイスポーツがすべて消去されます。



● スポーツの種類と運動強度一覧

表示内容	スポーツ名
AEROBICS L	エアロビクス・弱
AEROBICS M	エアロビクス・中
AEROBICS H	エアロビクス・強
BASEBALL	野球
BASKETBALL	バスケットボール
BIKE L	自転車・弱
BIKE M	自転車・中
BIKE H	自転車・強
FOOTBALL	サッカー
GOLF	ゴルフ
JOG L	ジョギング・弱

表示内容	スポーツ名
JOG M	ジョギング・中
JOG H	ジョギング・強
RUN L	ランニング・弱
RUN M	ランニング・中
RUN H	ランニング・強
SWIM L	水泳・弱
SWIM M	水泳・中
SWIM H	水泳・強
TENNIS	テニス
WALK L	歩行・弱
WALK M	歩行・中

表示内容	スポーツ名
WALK H	歩行・強
WEIGHT TRAINING	ウェイトトレーニング
**** 1	運動強度 1
**** 2	運動強度 2
**** 3	運動強度 3
**** 4	運動強度 4
**** 5	運動強度 5
**** 6	運動強度 6
**** 7	運動強度 7
**** 8	運動強度 8
**** 9	運動強度 9

表示内容	スポーツ名
**** 10	運動強度 10
**** 11	運動強度 11
**** 12	運動強度 12
**** 13	運動強度 13
**** 14	運動強度 14
**** 15	運動強度 15
**** 16	運動強度 16
**** 17	運動強度 17
**** 18	運動強度 18
**** 19	運動強度 19

参考資料）第六次改定　日本人の栄養所要量　第一出版　健康・栄養情報研究会　編集
監修）大妻女子大学人間生活科学研究所教授　橋本勲

● スポーツの種類と運動強度の関係

運動強度(METS)	1	2	3	4	5	6	7
スポーツの種類		エアロビクス		初級 L			中級 M
				野球			バスケットボール
			自転車	時速10km L	時速17.5km M	時速25km H	
				ゴルフ		テニス	サッカー
					ジョギング	分速120m L	
		歩行	散歩 L	正常歩 M	急歩 H		

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	上級 H											
		ランニング	分速200m L		分速220m M	分速240m H						
	ウェイトトレーニング											
分速150m M	分速180m H											
遠泳 L	平泳 流す M									クロール H	水泳	

参考資料）第六次改定　日本人の栄養所要量　第一出版　健康・栄養情報研究会　編集
監修）大妻女子大学人間生活科学研究所教授　橋本勲

運動強度(METS)	1	2	3	4	5
その他のスポーツ			ゲートボール ボーリング ソフトボール	キャッチボール ラジオ体操	卓球 ボート カヌー
運動の感じ方	運動しているという感覚はない	楽しく気持ちよいが、まるで物足りない	話しをしながらでき、汗がでるかでないか程度	いつまでも続く、充実感、汗がでる	

6	7	8	9	10~20
スキー バトミントン バレーボール 登山 柔道 剣道	ラグビー スケート	縄跳び		
どこまで続くか不安、やめたい		若干言葉が出るが苦しい		からだ全体が苦しい

■カロリー計測のしかた

計測はカロリー計測モードで行ないます。

※カロリー計測モードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを 1 回押します。

※計測する前に、スポーツの種類または運動強度が合っているか確認してください。違っているときはセットし直してください。

*「●スポーツの種類／運動強度のセット」参照。

※カロリー計測中は時刻合わせを行なわないでください。

●時間　計測単位＝ 1 秒　計測範囲＝ 23 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 ／ 0.1kJ
計測範囲＝ 0.00 ～ 9,999.99kcal ／ 0.0 ～ 99,999.9kJ
※ 計測範囲を超えると、0 に戻って計測を続けます。

● 計測をする

カロリー計測モードのとき

Ⓔ ボタンを押します

Ⓔ ボタンを押すごとに計測がスタート／ストップします。

※ 計測をストップすると、計測した消費カロリーとスポーツの種類または運動強度が 2 秒ごとに切り替わって表示されます。

※ 計測終了後Ⓑボタンを押すと計測値が0に戻ります（リセット）。なお、計測値をリセットしても、計測したデータはメモリーされます。



- 計測中にモードを切り替えても、計測し続けます。
- 計測中に Ⓐ ボタンを押し続けると、押している間、設定しているスポーツの種類または運動強度を表示します。
- 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。
- 計測したデータは、午前 12 時または午前 2 時になると自動的にメモリーされ、計測値が 0 に戻ります。計測中にメモリー時刻になったときは、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。
  * メモリー時刻は設定により異なります（メモリー時刻の切り替えについては「時刻・カレンダーの合わせ方」参照）。

● 計測例

- 同じ運動を休憩を入れて計測する場合

スポーツの種類／運動強度セット → Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ ---- 休憩 ---- Ⓔ 再スタート → Ⓔ ストップ → Ⓑ リセット

- 複数の運動を通しで計測する場合

スポーツの種類／運動強度セット → Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ → スポーツの種類／運動強度の変更 → Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ → Ⓑ リセット

- 複数の運動をそれぞれ計測する場合

スポーツの種類／運動強度セット → Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ → Ⓑ リセット → スポーツの種類／運動強度セット → Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ → Ⓑ リセット

● 消費カロリーについて

本機は、スポーツの種類または運動強度を選択して、そのレベルに応じた運動を行なうことにより、どれだけカロリーを消費したかを簡単に知ることができます。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、あらかじめ設定モードで体重をセットすることが必要です（「■体重とカロリー単位のセット」参照）。

本機は、専門的な計測器としての用途を目的に製造されたものではありません。ご使用にあたっては本機の特性をよくご理解の上、あくまでも目安としてご使用ください。



■リコールモードについて

カロリー計測を行なうと、7日分のデータと11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。

※リコールモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタン 2 回押します。

※リコールモードに切り替えた直後は、今日のデータを表示します。

※計測中のデータはリコールモードで見ることができません。

●日データ…1 日の計測結果の合計
表示内容＝計測日、運動時間、消費カロリー、1 日の目標達成度グラフ
メモリー数＝ 7 本（今日～ 6 日前）

※今日のデータと前日のデータのみ、行なった運動ごとの計測結果を最大7本まで見ることができます。

※今日のデータは計測をストップするごとにメモリーされます。午前 12 時または午前 2 時に 1 日の計測結果の合計をメモリーします。

●週データ…1 週間（月曜から日曜まで）の計測結果の合計
表示内容＝運動時間、消費カロリー、1 週間の目標達成度グラフ
メモリー数＝ 11 本（＃ 01W ～＃ 11W）

※日曜から月曜へ変わる午前 12 時または月曜の午前 2 時にメモリーします。

●積算データ…計測結果の総計
表示内容＝運動時間、消費カロリー
メモリー数＝ 1 本（TTL）

※午前 12 時または午前 2 時にデータを更新します。

* メモリー時刻は設定により異なります（メモリー時刻の切り替えについては「時刻・カレンダーの合わせ方」参照）。

＜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、新たなデータをメモリーします。

※ただし、積算データは、一番古いデータがクリアーされずにカウントされたままとなります（午前 12 時または午前 2 時にデータを更新します）。

● データを見る

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以下の順で表示が切り替わります。

※ Ⓔ・Ⓐ ボタンとも、押し続けると早送りします。





★ 日データの見方

計測日と 1 日の計測結果の合計は 2 秒ごとに切り替わって表示されます。
今日のデータと前日のデータのみ、Ⓓボタンを押すごとに行なった運動ごとの計測結果を表示します（最大 7 本まで）。

例：今日のデータのとき

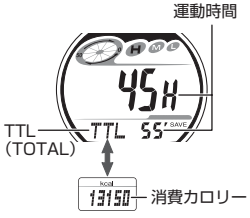


★ 週データの見方

例：1 週間前のデータのとき



★ 積算データの見方



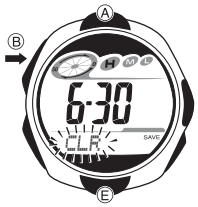
● データの消去

★ 今日のデータのみ消去するときは…

リコールモードのとき Ⓔ または Ⓐ ボタンを押して、今日のデータ（計測日または 1 日の計測結果）を表示させます。

※行なった運動ごとの計測結果を表示しているときは消去できません。

※カロリー計測中は消去できません。



今日のデータ表示のとき

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

“CLR”が点滅して、確認音の報音とともに今日のデータが消去されます。

★ すべてのデータを消去するときは…

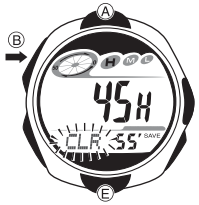
リコールモードのとき Ⓔ または Ⓐ ボタンを押して、積算データを表示させます。

※カロリー計測中は消去できません。

積算データ表示のとき

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

“CLR”が点滅して、確認音の報音とともにすべてのデータが消去されます。



■参考

● 健康づくりに適した運動について

健康づくりに適した運動としては、最大酸素摂取量を維持または増加させることができ、かつ安全である必要があります。この観点から、有酸素運動が適しています。有酸素運動は、運動中呼吸により酸素を取り込みながらエネルギーを発生させて行なう運動であるので、酸素を効率的に取り込み、利用するように体を適応させる刺激となり最大酸素摂取量を増加させます。

● 健康づくりに必要な運動量について

健康のために取り入れたい毎日の運動量（消費エネルギー）は下記の通りです。

技術的・事務的な仕事の方	製造業・販売業・サービス業の方
男性：200～300kcal 女性：100～200kcal	男性：100～200kcal 女性：100kcal程度

● 運動時間と頻度

(1) 運動の持続時間
体が有酸素運動として反応するための時間を考慮すると、少なくとも10分以上継続した運動であることが必要です。

(2) 1 日の合計時間
1 日の合計時間としては 20 分以上であることが望ましいです。

(3) 運動頻度
原則として毎日行なうことが望ましいです。

● 運動を行なうときの注意事項

(1) 健康づくりのためには、運動強度が強ければ強いほど良いというものではありません。また、運動時間が長ければ長いほど良いというものではありません。過度の運動は、かえって健康を害することがありますのでご注意ください。

(2) 疾病をお持ちの方、医師から激しい運動を控えるように言われている方が健康づくりのために運動を行なう場合には、医師の指導の下で行なってください。

(3) 健康な方であっても、強度の高い運動を行なう場合には、医学的検査（運動負荷心電図検査）により安全であることを確認してから行なってください。

● 運動強度について

運動強度の指標として、RMR と METS があります。

(1) RMR（Relative Metabolic Rate）
運動によって余分に消費されたエネルギー（安静代謝を除く）が基礎代謝の何倍かを示す値であり、次式によって求められます。
RMR =（活動時総代謝－安静代謝）／基礎代謝

(2) METS（Metabolic Equivalent）
運動中に消費されたエネルギー（安静代謝も含む）が安静代謝の何倍かを示す値であり、次式によって求められます。
METS =活動時総代謝／安静代謝

この METS と RMR には、次の換算式があてはまります。
METS ≒ 0.83 × RMR + 1

本機における各種スポーツの運動強度は、RMR 値を METS 値に換算して、求めています。

基礎代謝	…… 生きているために最低限必要なエネルギー消費量
安静代謝	…… 静かに座っている状態でのエネルギー代謝
活動時総代謝	… 活動によって消費された総代謝

参考資料）
第六次改定　日本人の栄養所要量　　第一出版　健康・栄養情報研究会　編集

監修）
大妻女子大学人間生活科学研究所教授　橋本勲

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 秒間の電子音が鳴ります。
また、毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音を鳴らすこともできます。
※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。

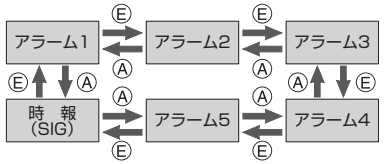
■アラーム時刻のセット

1. アラームを選ぶ

アラームモードのとき

Ⓔ または Ⓐ ボタンを押します

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。

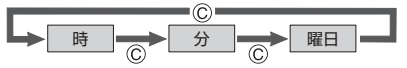
※ アラームマークが点灯して、自動的にアラームON になります。

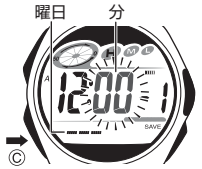


3. セット箇所を切り替える

Ⓒ 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します。



Ⓒ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（A）／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）

5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押して、点滅を止めます

※ 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

Ⓔ またはⒶ ボタンを押します

Ⓔ またはⒶ 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。

<アラーム2表示>



<時報表示>



■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。

■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、電子音が鳴ります。

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

二次電池が完全に空になった後などで、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。
メモリー時刻の切り替え、パワーセービング機能のON/OFF設定も以下の操作で行ないます。

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

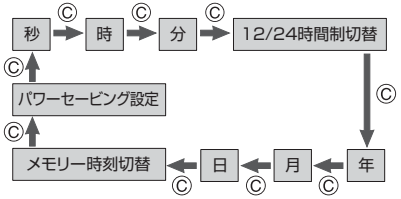
秒が点滅します。

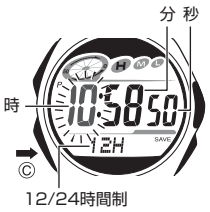


2. セット箇所を切り替える

Ⓒ 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。





3. セットする

Ⓔ または Ⓐ ボタンを押します

Ⓔ または Ⓐ ボタンで点滅箇所をセットします。

Ⓒ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。



★「秒」セットのときは…

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）。

※ 秒が点滅しているときにⒶボタンを押すと、ライトの発光時間を切り替えることができます。
*「■ライトの発光時間を設定する」参照



★「時」「分」「年」「月」「日」セットのときは…

Ⓔ 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します。

※「年」は 2000 年～2049 年までセットできます。



- 「時」のセットのとき、午前（A）／午後（P）にご注意ください。
- 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。

★「12/24 時間制切替」のときは…

Ⓔ ボタンを押します

Ⓔ 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。



★「メモリー時刻切替」のときは…

Ⓔ ボタンを押します

Ⓔ ボタンを押すごとに午前 12 時と午前 2 時が切り替わります。
カロリー計測モードで計測したデータのメモリー時刻を切り替えることができます。

※ 工場出荷時は、「午前12時」で設定されています。深夜にカロリー計測を行なう場合は、「午前2時」に設定を切り替えてください。



★「パワーセービング設定」のときは…

Ⓔ ボタンを押します

Ⓔボタンを押すごとにパワーセービング機能のON／OFFが切り替わります。

※ パワーセービング機能を ON にすると、パワーセービングマークが点灯します。



4. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押して、点滅を止めます

※ 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。