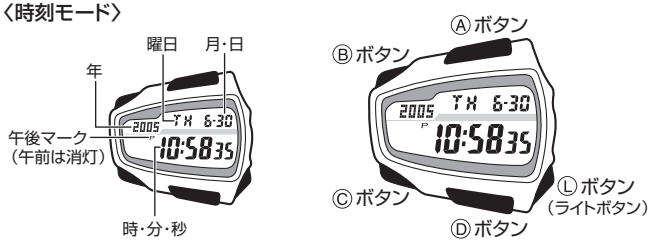
Operation Guide 2984

CASIO

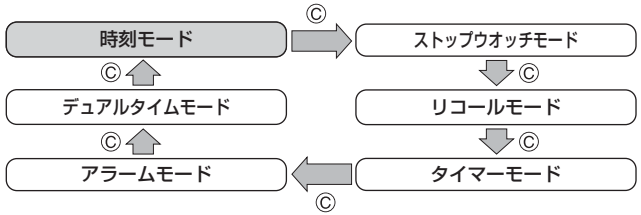
操作のしくみと表示の見方

〈時刻モード〉



■モード切り替えのしかた

※詳しい使い方は、各項目のページをご覧ください。



ライト点灯について

本機にはELパネル（エレクトロルミネッセンスパネル）がついており、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、時計を傾けるとライトが点灯するオートライト機能もあります。

■ボタンを押して点灯させる　～手動点灯～

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秒間ライトが点灯します。

※ オートライトオフのときもⓁボタンを押すと点灯します。



■時計を傾けて点灯させる　～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時計を傾けるだけでライトが約1.5秒間点灯します。

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。



●点灯のしかた



- 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°以上傾いていると点灯しにくくなります。



〈ご注意〉

- 直射日光下では点灯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点灯を中断します。
- ライト点灯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。

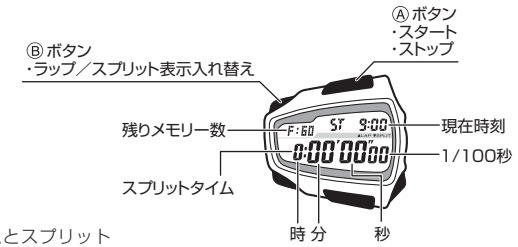
●オートライトご使用時の注意

- オートライトが作動するのは、“AUTO”を点灯させてから**約6時間**です。それ以降は電池消耗防止のため、自動的に“AUTO”が消え、オートライトオフになります。
  ※ 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、“AUTO”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、ライトの点灯が一瞬遅れることがありますが異常ではありません。
- ライト点灯後、時計を傾けたままにしておいても、点灯は約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点灯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、点灯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、それでも点灯しにくいときは、腕を下から振りあげてみると点灯しやすくなります。
- 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。

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。
※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 1 回押します。
※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。

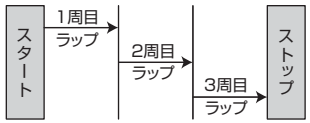
- ストップウオッチ　計測単位＝1/100秒（10時間以上は1秒）
  計測範囲＝99時間59分59秒
- 走行距離　計測単位＝0.1km　計測範囲＝99.9km
  ※走行距離の積算計測範囲は999.9km
- ラップ／スプリットカウント　カウント範囲＝99



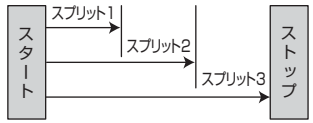
※ラップタイムとスプリットタイムの表示位置はⒷボタンを押すと入れ替えることができます。

〈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。

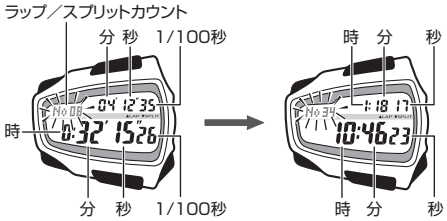
● ラップタイム例
陸上、モータースポーツなどの周回競技での1周あたりのタイム。



● 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。

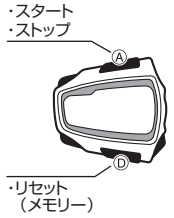


●タイムレンジ切り替え
計測開始時は下段表示が「時・分・秒・1/100秒」、上段表示が「分・秒・1/100秒」ですが、計測時間が下段表示は10時間を超えると「時・分・秒」に、上段表示は1時間を超えると「時・分・秒」に切り替わります。



■計測のしかた

(1) 通常計測

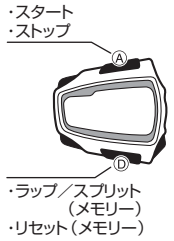


Ⓐ スタート　Ⓐ ストップ　Ⓓ リセット

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。

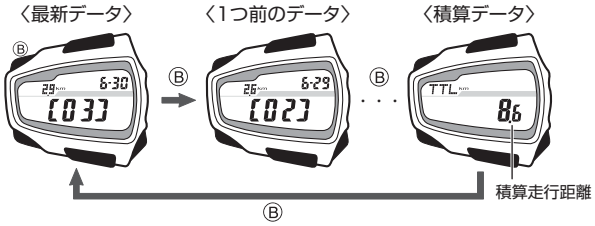
※任意のメモリーをクリアーするときは、「計測データのクリアー」をご覧ください。

■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。

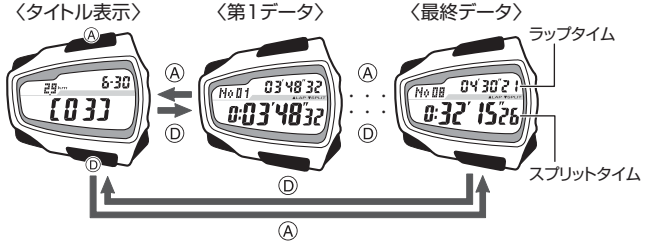
リコールモードに切り替えると、最新計測No.のタイトルが表示されます。



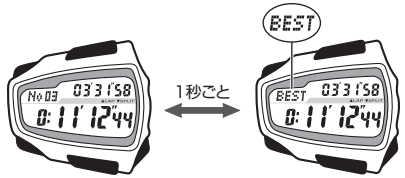
●データのサーチ
リコールモードでⒷボタンを押すごとに、計測No.の新しい順にタイトルを表示します。
※Ⓑ ボタンは押し続けると早送りができます。



●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

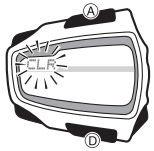
※ストップウオッチの計測がリセットされていないと、クリアーすることはできません。



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。

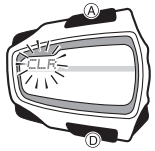
●積算データのクリアー



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

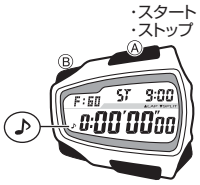
Ⓐ ボタンを押しながら Ⓓ ボタンを押し続けます

“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(ストップウオッチモードで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。

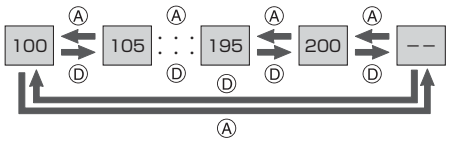


2. ピッチ数をセットする

Ⓓ 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

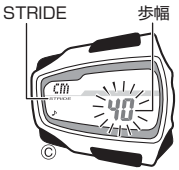
※ Ⓓ ボタンを押すごとに、“On” と “OFF” が切り替わります。



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

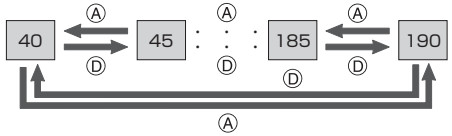


6. 歩幅をセットする

Ⓓ 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

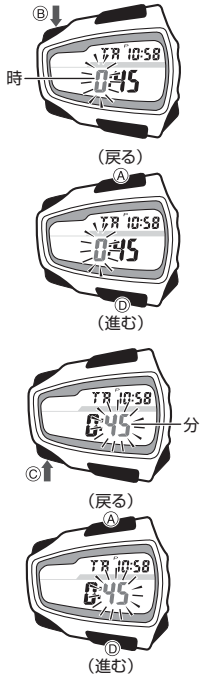
Ⓒ ボタンを押します

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。

アラーム・時報の使い方

※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）
スヌーズ機能をオンにすると、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。

■時報について

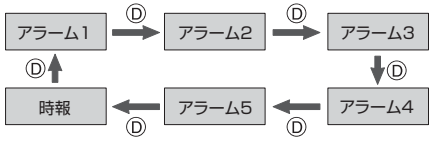
毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音を鳴らすことができます。

■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

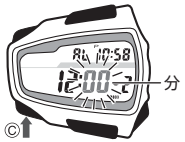
「時」が点滅します。
※ アラームオンマーク “▮▮▮” が点灯し、自動的にアラームオンになります。



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（PM）、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、スヌーズ機能はオフになります。

■アラームの ON／OFF 設定

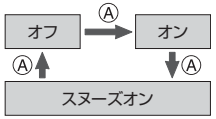


アラームモードで Ⓓ ボタンを押して、設定したいアラームまたは時報を選びます。

Ⓐ 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オンとオフが切り替わります。

- アラーム１



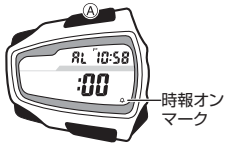
- アラーム２～５、時報



〈スヌーズアラーム〉



〈時報〉



●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をオフにしたり、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。

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。

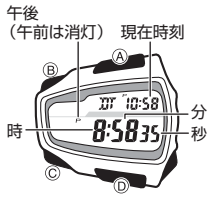
●デュアルタイムのセット

Ⓓ 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。



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分繰り上がって、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

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

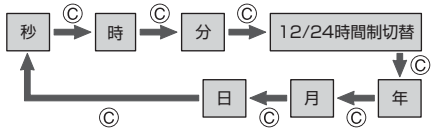
「秒」が点滅します。



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。



※「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繰り返し行ない、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(PM)、24時間制にご注意ください。

※12/24時間制切替はⒹ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。