Operation Guide 3098

CASIO

低電圧検出

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。

- 歩行計測
- アラーム、時報などの報音
- EL バックライトの点灯

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が、頻繁にリカバーマークが点滅する場合は早めに電池交換をしてください。



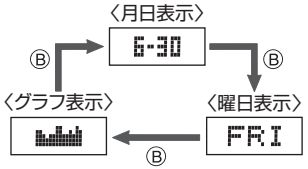
ボタン名称と表示の見方



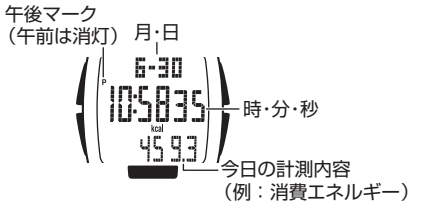
● 上部表示切替え

Ⓑ ボタンを押すごとに、上部表示が以下の順で切り替わります。

※ グラフ表示については「グラフ表示の見方」をご覧ください。



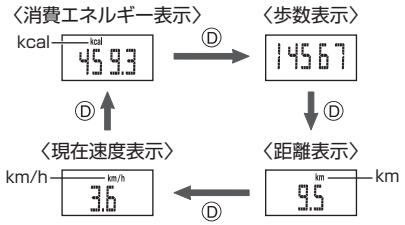
時刻モードでは、時刻とカレンダーを表示します。



●下部表示切替え

Ⓓ ボタンを押すごとに、下部表示の「今日の計測内容（1 日の累積）」が以下の順で切り替わります。

※ 詳しくは「表示切替え」をご覧ください。



操作のしくみ

※ Ⓒ ボタンを押すごとに、以下の順でモードが切り替わります。

時刻モード

現在時刻とカレンダーを表示します。



〈通常歩行計測〉

時刻モードでⒷボタンを約2秒間押し続けると、通常の歩行計測状態になります。

※ 詳しくは「通常歩行計測のしかた」をご覧ください。

●ライトの点灯

どのモードでも、Ⓔ ボタンを押すとライトが約1.5秒間点灯します。

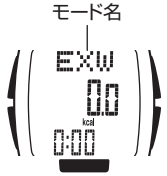
ご注意

- 直射日光下では、ライト点灯が見えにくくなります。
- ライト点灯中に操作確認音などの電子音が鳴ると点灯を中止します。
- 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。

Ⓒ

エクササイズモード

エクササイズ・ウオーキングの計測ができます。



Ⓒ

リコールモード

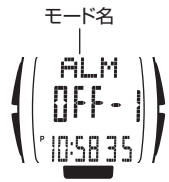
メモリーした計測データを見ることができます。



Ⓒ

アラームモード

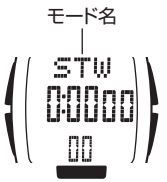
時刻アラームのセットや時報のON/OFFができます。



Ⓒ

ストップウオッチモード

ストップウオッチの計測ができます。



Ⓒ

データセットモード

計測するための、個人データをセットします。



Ⓒ

歩行計測機能の使い方

本機で計測する歩行は、日常生活における「通常歩行」と通常より速め（広い歩幅）で歩く「エクササイズ・ウオーキング」があります。
また、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。
日常生活の中では、その消費エネルギーの目安とするために通常歩行計測をオンにしておき、運動のために速く歩くときはエクササイズ・ウオーキング計測をオンにします。
※２つの計測を同時に行なった場合は、エクササイズ・ウオーキング計測が優先されます。
通常歩行、エクササイズ・ウオーキングともにアラーム報音時およびセット状態以外のどのモードにおいても計測します。計測可能状態では各マークが点灯または点滅します。

＜通常歩行計測＞
通常の速さ（歩幅）で歩いたときの運動を計測します。歩幅は「身長×0.37」くらいが目安で、「個人データのセット」の通常歩行の歩幅（01）で計算されます。

＜エクササイズ・ウオーキング計測＞
背筋を伸ばして、普段歩くときより広い歩幅で、腕をなるべく大きく振って歩いたときの運動を計測します。
歩幅は「身長×0.45」くらいが目安で、「個人データのセット」のエクササイズ・ウオーキングの歩幅（02）で計算されます。

●計測範囲
消費エネルギー：0～23,900.5kcal
（99,999.9kJ）
歩数：0～999,999歩
歩行距離：0～999.9km
歩行時間：0～99時間59分
（エクササイズ・ウオーキング）
現在速度：0～99.9km/h
※ 消費エネルギー、歩数、歩行距離、歩行時間のいずれかが計測範囲を超えた場合は、計測データの更新は行ないません。

本機は、歩行中ではない状態での腕の振りをできるだけキャンセルするようソフト制御しています。そのため、歩き始めなどに歩数カウントが遅れたり、歩数をまとめて表示することがありますが、累計歩数への影響はありません。

●メモリー機能
• REC1
1日ごとの通常歩行計測データとエクササイズ・ウオーキング計測データの累積を7日分と、過去7日間の累積を1本。
※過去の７日間データには当日は含まれません。
※メモリーデータ：消費エネルギー、歩数、歩行距離、平均速度

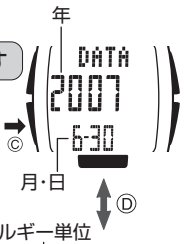
• REC2
運動ごとのエクササイズ・ウオーキング計測データを10本と、10回分の累積を1本。
※リセットしていないデータはメモリーされません。
※メモリーデータ：運動日、消費エネルギー、歩数、歩行距離、平均速度

■ お使いになる前に ～個人データのセット～

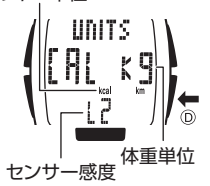
本機は、センサーにより歩数を計測し、使用する人の個人データ（体重・歩幅・年齢・性別）から、距離・速度とそのとき消費したエネルギーを計算して表示しますので、ご使用前に個人データをセットしてください。

1. セットモードに切り替える
時刻モードのとき

Ⓒ ボタンを５回押します
前回の個人データセット日を表示します。



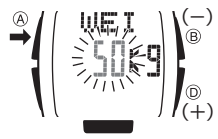
●単位表示
前回の個人データセット日を表示しているときに、Ⓓボタンを押すと、セットされている単位とセンサー感度を表示します。



2. セット状態にする
データセットモードで

Ⓐ ボタンを約２秒間押し続けます
体重がセットできます。
- Ⓓ：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が１つ戻る

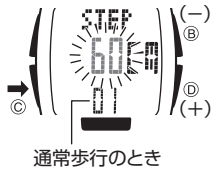
※Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。
※セット範囲:20～120kg



3. 通常歩行の歩幅セットにする
体重セット後

Ⓒ ボタンを押します
- Ⓓ：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が１つ戻る

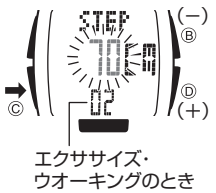
※Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。
※ セット範囲：30～120cm
※「身長×0.37」くらいが目安です。



4. エクササイズ・ウオーキングの歩幅セットにする
通常歩行の歩幅セット後

Ⓒ ボタンを押します
- Ⓓ：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が１つ戻る

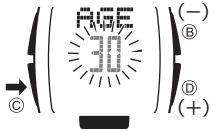
※Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。
※セット範囲:30～120cm
※「身長×0.45」くらいが目安です。



5. 年齢セットにする
エクササイズ・ウオーキングの歩幅セット後

Ⓒ ボタンを押します
- Ⓓ：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が１つ戻る

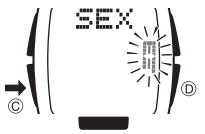
※Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。
※セット範囲:16～99歳



6. 性別セットにする
年齢セット後

Ⓒ ボタンを押します
- Ⓓ：性別切替え

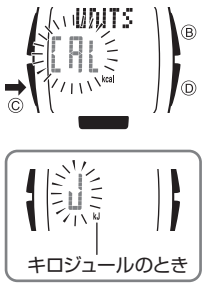
※m：男性／F：女性



7. 消費エネルギー単位セットにする
性別セット後

Ⓒ ボタンを押します
- Ⓓ：kcal／J(kJ)切替え

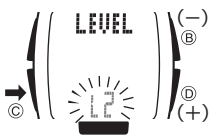
※ kcal：キロカロリー
J(kJ)：キロジュール
※1kcal ＝ 4.184kJ



8. センサー感度セットにする
性別セット後

Ⓒ ボタンを押します
- Ⓓ：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が１つ戻る

※Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。
※セット範囲:L1（低感度）～L4（高感度）
※最初にセットした感度で歩数が多く計測される場合は低感度に、少なく計測される場合は高感度に変えてご使用ください。



9. セットを終了する
センサー感度セット後

Ⓐ ボタンを押します
点滅が止まり、セット状態が解除されます。
※Ⓐ ボタンを押さずにⒸ ボタンを押すと、手順２の体重セットに戻ります。
※セット状態のまま２～３分間放置すると、自動的にセット状態が解除されます。



■通常歩行計測のしかた

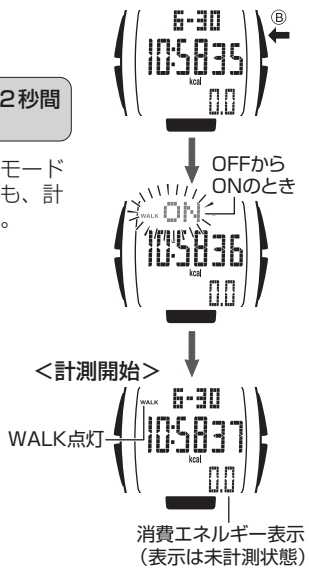
通常歩行計測のオン・オフやその状態の確認は時刻モードで行ないます。

●計測開始

時刻モードで

Ⓑ ボタンを約２秒間押し続けます

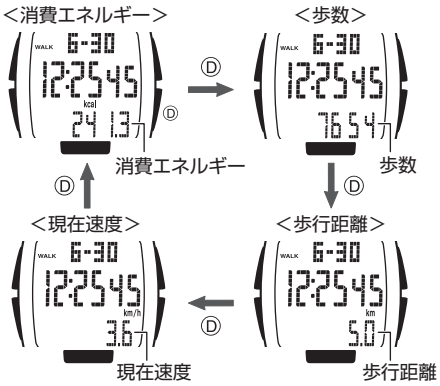
※計測中に他のモードに切り替えても、計測を続けます。



●表示切替え

消費エネルギー、歩数、歩行距離、現在速度を切り替えて見ることができます。

Ⓓ ボタンを押します

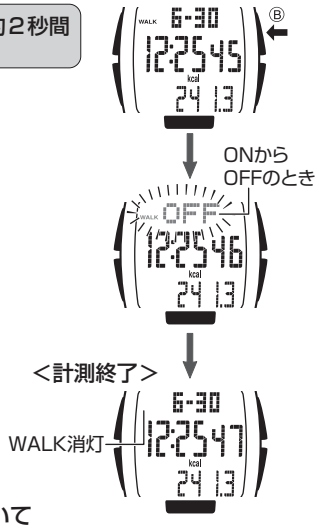


※消費エネルギーの単位は、kcal（キロカロリー）とkJ（キロジュール）から選べます。
※歩行距離はkm、現在速度はkm/h（時速）です。

表示内容は、 当日の通常歩行計測とエクササイズ・ウオーキング計測を加算した累積結果です。

●計測終了（計測停止）

Ⓑ ボタンを約２秒間押し続けます



★メモリーについて

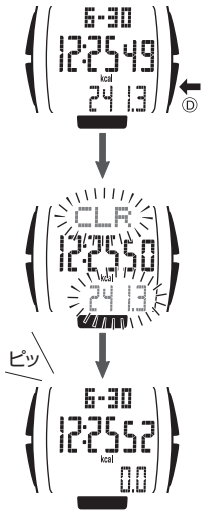
通常歩行計測の結果は、その日のエクササイズ・ウオーキング計測の結果とともに、午前0時に自動的にメモリーされます。
なお、最新の7日分のみメモリーされますので、メモリーするたびに最古のデータは自動的に消去されます。

●クリアー：計測データの消去

計測中および計測終了（計測停止）後に

Ⓓ ボタンを約３秒間押し続けます

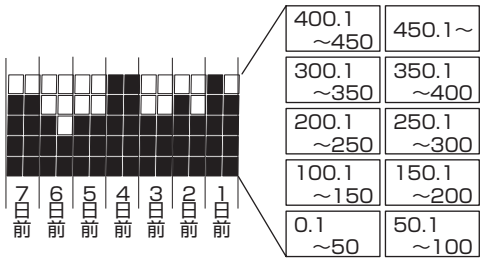
計測データをメモリーせずに、消去します。
※「CLR」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、消去されません。



基本的にはクリアーせずに、毎日の消費エネルギーの目安として活用することをお勧めします。

●グラフ表示の見方

グラフ表示は、過去１週間分の消費エネルギーをグラフであらわします。
※２本分の 10 ドットで１日をあらわします。



※単位はkcal。

■エクササイズ・ウオーキング計測のしかた

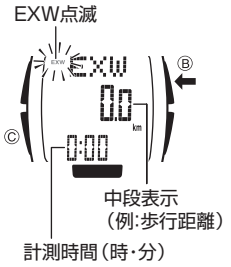
エクササイズ・ウオーキング計測はエクササイズモードで行ないます。
※エクササイズモードに切り替えるには、時刻モードのときに Ⓒ ボタンを１回押します。

●計測開始

エクササイズモードで

Ⓑ ボタンを押します

※計測中に他のモードに切り替えても、計測を続けます。
※通常歩行計測中でも、Ⓑボタンを押せばエクササイズ・ウオーキング計測に切り替わります。



計測時間は計測開始から計測終了までの時間ではなく、実際の歩行が行なわれたと判断した時間の累積値です。

●計測終了（計測停止）

Ⓑ ボタンを押します

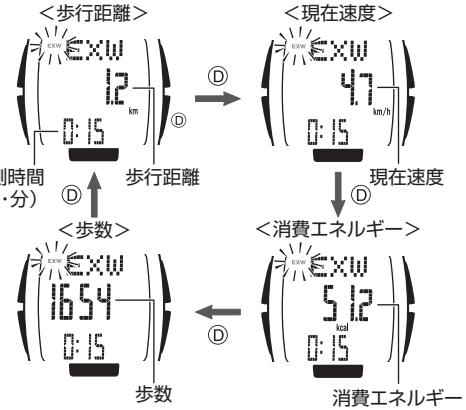
※計測結果を表示して、停止します。
※リセットせずにもう一度Ⓑボタンを押すと、引き続き計測を始めます。



●表示切替え

消費エネルギー、歩数、歩行距離、現在速度を切り替えて見ることができます。

Ⓓ ボタンを押します

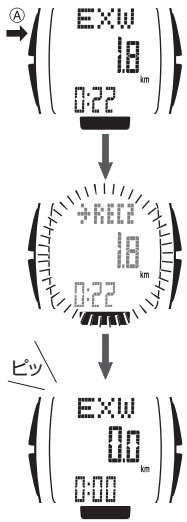


※消費エネルギーの単位は、kcal（キロカロリー）とkJ（キロジュール）から選べます。
※歩行距離はkm、現在速度はkm/h（時速）です。

●リセット：計測データのメモリー

計測終了（計測停止）後に

Ⓐ ボタンを約２秒間押し続けます



計測データをメモリーして、リセットします。

※メモリーするときは、「→REC2」と表示されます。

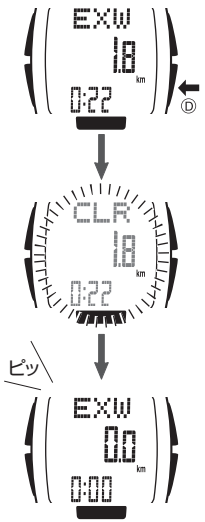
※データは最新の10本のみメモリーされ、新たなデータをメモリーしたときは、最古のデータを自動的に消去します。

※「→REC2」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、リセットとメモリーはされません。

●クリアー：計測データの消去

計測終了（計測停止）後に

Ⓓ ボタンを約３秒間押し続けます



計測データをメモリーせずに、消去します。

※「CLR」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、消去されません。

★メモリーについて

エクササイズ・ウオーキング計測の結果は、リセットと同時にメモリーされます。

■ メモリーデータの見方

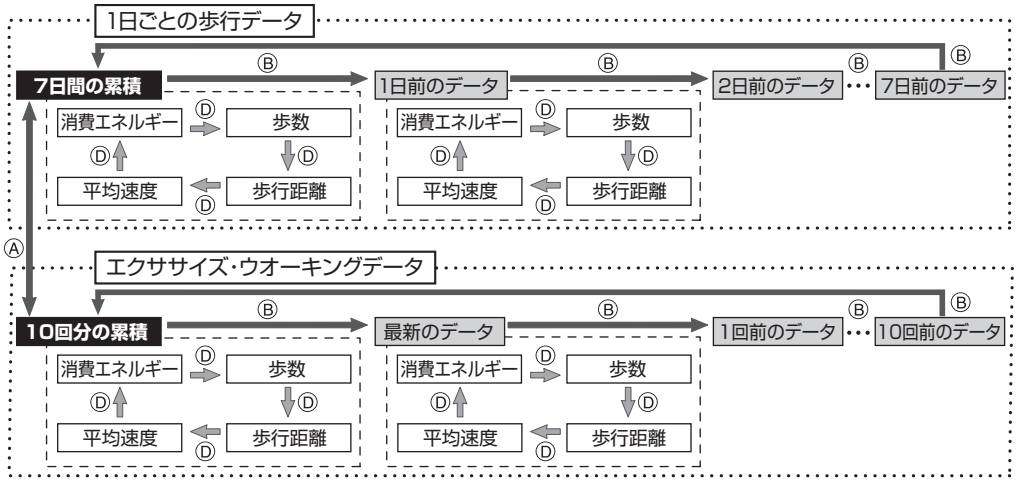
メモリーしたデータは、リコールモードで以下のボタンを押すと見ることができます。

※ リコールモードに切り替えるには、時刻モードのときにⒸボタンを2回押します。

※ 7日間の累積データおよび1日ごとのデータは、通常歩行計測とエクササイズ・ウオーキング計測を加算した累積結果の合計です。

※ 10回分の累積データおよび10回のデータは、エクササイズ・ウオーキング計測のみのデータです。



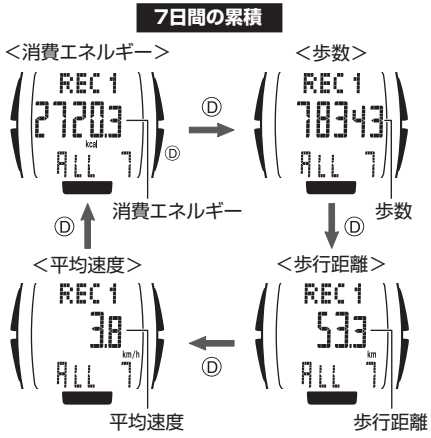


●7日間の累積データを見る

リコールモードに切り替えると、過去7日間の累積データを表示します。

このとき、Ⓓボタンを押すと消費エネルギー、歩数、歩行距離、平均速度を切り替えて見ることができます。

※1日ごとの通常歩行計測とエクササイズ・ウオーキング計測を加算した累積データを表示しているときは、上段に「REC1」と表示します。

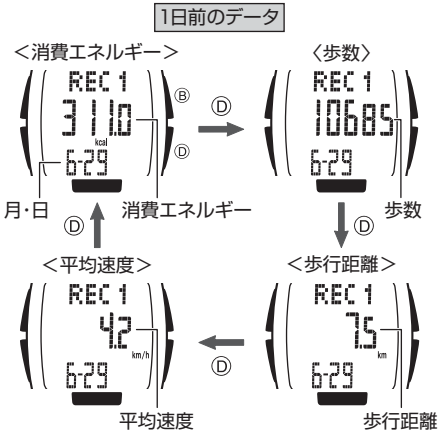


●1日ごとのデータを見る

過去7日間の累積データを表示しているときにⒷボタンを押すと、1日前のデータを表示します。

このとき、Ⓓボタンを押すと消費エネルギー、歩数、歩行距離、平均速度を切り替えて見ることができます。

また、Ⓑボタンを押すと、2日前のデータを表示します。

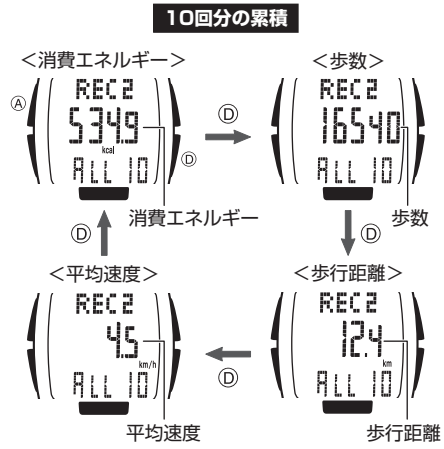


●10回分の累積データを見る

過去7日間の累積データまたは1日ごとのデータを表示しているときにⒶボタンを押すと、エクササイズ・ウオーキングの10回分のデータ表示します。

このとき、Ⓓボタンを押すと消費エネルギー、歩数、歩行距離、平均速度を切り替えて見ることができます。

※エクササイズ・ウオーキング計測のみのデータを表示しているときは、上段に「REC2」と表示します。

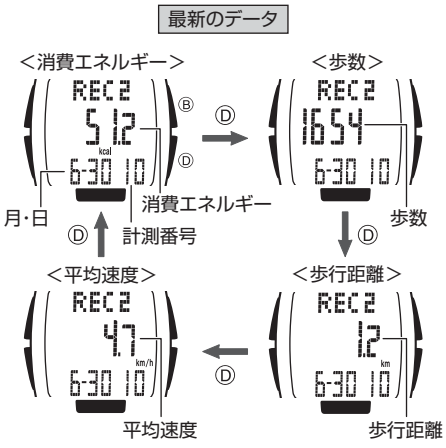


●計測ごとのデータを見る

10回分の累積データを表示しているときにⒷボタンを押すと、最新のデータを表示します。

このとき、Ⓓボタンを押すと消費エネルギー、歩数、歩行距離、平均速度を切り替えて見ることができます。

また、Ⓑボタンを押すと、もう1回前のデータを表示します。



■メモリーデータの消去

メモリーしたデータの消去には、以下の方法があります。

※リコールモードで行ないます。

(1)1日ごとのデータ消去

※1日の計測データを消去します。日付は消去されません。

(2)7日分の全データ消去

※7日分の1日ごとのデータすべてと7日間の累積データを消去します。

(3)計測ごとのエクササイズ・ウオーキングデータ消去

※計測ごとのデータを消去します。消去すると計測番号が繰り上がります。

(4)10回分の全データ消去

※10回分の計測データすべてと10回分の累積データを消去します。

●1日ごとのデータ消去

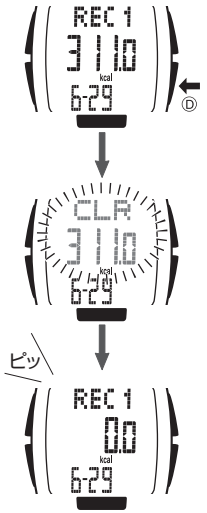
リコールモードで消去したい1日ごとのデータを表示させます。

Ⓓ ボタンを約3秒間押し続けます

「CLR」が点滅し、さらに押し続けると消去されます。

※その日の計測データが消去されます。

※「CLR」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、消去されません。



●7日分の全データ消去

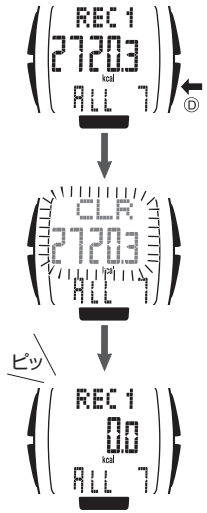
リコールモードに切り替えると、7日間の累積データを表示します。

Ⓓ ボタンを約3秒間押し続けます

「CLR」が点滅し、さらに押し続けると消去されます。

※7日分の全データを消去すると、累積データも消去されます。

※「CLR」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、消去されません。



●計測ごとのエクササイズ・ウオーキングデータ消去

リコールモードで消去したい計測ごとのエクササイズ・ウオーキングデータを表示させます。

Ⓓ ボタンを約3秒間押し続けます

「CLR」が点滅し、さらに押し続けると消去されます。

※その計測データが消去されます。

※「CLR」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、消去されません。



●10回分の全データ消去

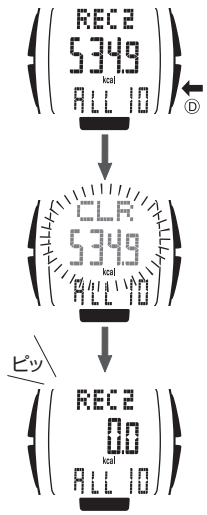
リコールモードで10回分の累積データを表示させます。

Ⓓ ボタンを約3秒間押し続けます

「CLR」が点滅し、さらに押し続けると消去されます。

※10回分の全データを消去すると、累積データも消去されます。

※「CLR」点滅中、“ピッ”と鳴る前にボタンを離すと、消去されません。



アラーム・時報の使い方

アラームは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３回押します。

■ アラーム時刻のセット

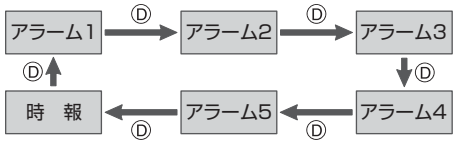
1. アラームを選ぶ

アラームモードのときに

Ⓓ ボタンを押します

以下の順で、アラーム番号が切り替わります。

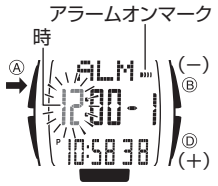




2. セット状態にする

アラームモードで

Ⓐ ボタンを約２秒間押し続けます



「時」が点滅し、セットできます。

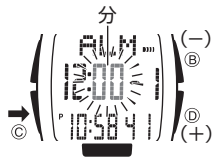
- Ⓓ：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が１つ戻る

※ Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。
※ アラームオンマークが点灯して、自動的にアラームがオンになります。

3. 分をセットにする

「時」のセット後

Ⓒ ボタンを押します



- Ⓓ：点滅箇所が1つ進む
- Ⓑ：点滅箇所が1つ戻る

※ Ⓓ・Ⓑ とも、押し続けると早送りします。

Ⓒ ボタンを押して「時」または「分」を点滅させ、Ⓓ・Ⓑ ボタンで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。

4. セットを終了する

セット後

Ⓐ ボタンを押します



点滅が止まり、セット状態が解除されます。

※ セット状態で２～３分間何も操作を行なわないと、自動的にセット状態が解除されます。

★いずれかのアラームがオンのときは、すべてのモードでアラームオンマークが点灯します。

●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。

●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。

■ アラーム・時報のオン／オフ

1. アラームまたは時報を選ぶ

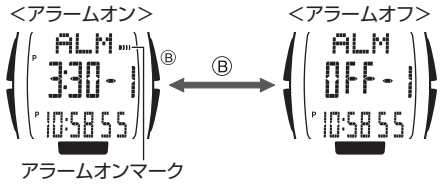
アラームモードのときに

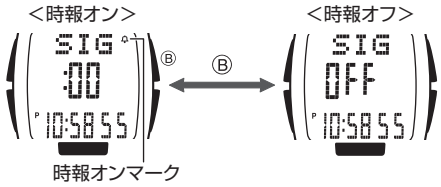
Ⓓ ボタンを押します



2. オンまたはオフを切り替える

Ⓑ ボタンを押します



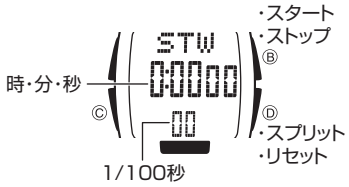


ストップウオッチの使い方

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４回押します。

●計測のしかた

- Ⓑボタンを押すごとにスタート／ストップします。
- 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。
  ※ 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。
- 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）



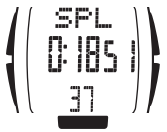
● 通常計測

Ⓑ → Ⓑ → Ⓓ
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　スプリット計測　スプリット解除　ストップ　リセット



● 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。

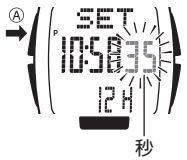
■秒合わせ…30秒以内の遅れ／進みの修正

1. セット状態にする

時刻モードで

Ⓐ ボタンを約2秒間押し続けます

「秒」が点滅します。



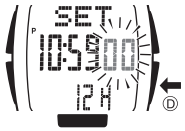
2. 秒を合わせる

時報に合わせて

Ⓓ ボタンを押します

秒が「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。



3. セットを終了する

Ⓐ 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、自動的にセット状態が解除されます。



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。

4. セットを終了する

Ⓐ 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、自動的にセット状態が解除されます。



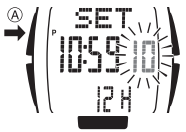
■時刻・カレンダーのセット

1. セット状態にする

時刻モードで

Ⓐ ボタンを約2秒間押し続けます

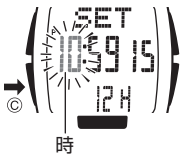
「秒」が点滅します。

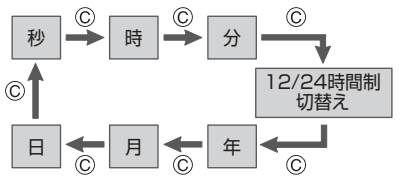


2. セット箇所を選ぶ

Ⓒ ボタンを押します

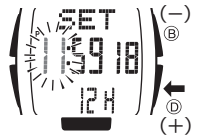
Ⓒ ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順で移動しますので、合わせたい箇所を点滅させます。





3. 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点滅箇所の数字が進み、Ⓑ 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。

手順 *2.* ～ *3.* の操作を繰り返して、時刻・カレンダーをセットします。

※「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。

※ 12/24時間制切替えは、Ⓓ 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2000～2099年の範囲内でセットできます。正しくセットすると、自動的に曜日が算出されます。

なお、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。