MA0812-C

CASIO®

P

3166＊JA

取扱説明書

3166

この度は、弊社製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。末長くご愛用いただくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願いいたします。
本機を安全に正しくお使いいただくための注意事項「安全上のご注意」を本書に記載しています。本機をご使用になる前に、必ずお読みください。
なお、この説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

安全上のご注意

絵表示について

本書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するため、色々な絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。

⚠ **危険**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
⚠ **警告**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が想定される内容を示しています。
⚠ **注意**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



△ 記号は「気をつけるべきこと」（注意）を意味しています。（左の例は感電注意）



⃠ 記号は「してはいけないこと」（禁止）を意味しています。（左の例は分解禁止）



● 記号は「しなければならないこと」（強制）を意味しています。（左の例は電源プラグをコンセントから抜く）

⚠ 警告

本機をスキューバダイビング（アクアラング）に使用しないでください。
※本機はダイバーズウオッチではありません。誤って使用すると、事故の原因となります。



電池の取り扱いについて

本機で使用しているボタン電池を取り外した場合は、誤ってボタン電池を飲むことがないようにしてください。特に小さなお子様にご注意ください。

電池は小さなお子様の手の届かない所へ置いてください。万一、お子様が飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談してください。

⚠ 注意

お手入れについて

ケース・バンドは汚れからサビが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。ケース・バンドは常に清潔にしてご使用ください。特に、海水に浸した後放置しておくとサビ易くなります。

⚠ 注意

かぶれについて

時計の本体およびバンドは、直接肌に接触していますので、使用状態によってはかぶれを起こす恐れがあります。

①金属・皮革に対するアレルギー
②時計の本体およびバンドの汚れ・サビ・汗等
③体調不良等

- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。
- 「抗菌防臭バンド」は汗などによる細菌の繁殖を抑え、においの発生を防ぐもので、皮膚のかぶれを防ぐものではありません。
- 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

分解しないでください

本機を分解しないでください。ケガをしたり、本機が故障する原因となることがあります。



⚠ 注意

ご使用にあたって

時計表示の確認は、思わぬ転倒やケガの予防のため、十分に安全が確認された場所で行なってください。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。

時計が止まった場合は、速やかに電池を交換してください。

時計脱着の際に、中留で爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。

思わぬケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、就寝時は時計をはずすなど十分にご注意ください。

幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、時計をはずすなど十分にご注意ください。

データ控えを作ってください

記憶させた内容はノートなどに書くなどして、本機とは別に、必ず控えを残してください。本機の故障、修理や電池消耗により、記憶内容が消えることがあります。

こんなことができます

本機は時計としての機能に加えて、ランニングのための機能を搭載したスポーツウオッチです。

- 本機はランニングのような走るとき（走行状態）の歩数をカウントできるように設計されています。通常の歩行のような歩数は正しくカウントできませんのでご注意ください。

ランニング計測機能（15 ページ）
内蔵のセンサーで、ストップウオッチの動作中にランニングの歩数をカウントします。さらに、あらかじめ登録した個人データをもとに、消費エネルギー・走行距離・平均ピッチを算出します。



ストップウオッチ機能（15 ページ）
100時間計、1/100秒単位で計測できます。また、ラップ／スプリットタイム計測もできます。

メモリー機能（15 ページ）
一回の計測ごとにラップ／スプリットタイム、計測月日、走行距離、消費エネルギー、歩数などの計測データをメモリーします。また、メモリーされたデータをもとに累積走行データや、月ごとの走行データを算出します。

目標値設定機能（15 ページ）
目標の走行時間や走行距離などを設定しておくと、目標値に達したときにアラームでお知らせします。また設定した目標値に何割まで達成できたかをグラフで表示します。

タイマー機能（32 ページ）
タイマーを 1 分単位で 100 時間までセットできます。

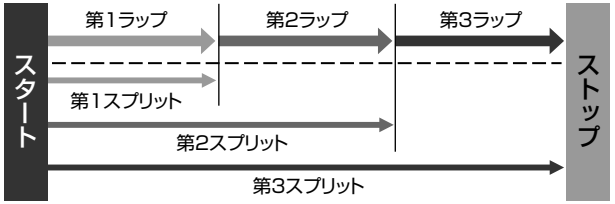
ワールドタイム機能（38 ページ）
世界48都市の時刻を簡単に知ることができます。また、都市ごとにサマータイムの設定もできます。

アラーム機能（34 ページ）
設定した時刻になると約10秒間電子音が鳴ります。また、毎正時（00分）に時報を鳴らすことができます。

EL バックライト（9 ページ）
暗いところでも、表示を見やすくします。

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5km地点、10km地点まで走ったときのタイム。

目　次

安全上のご注意 ……表紙裏面

こんなことができます …… 4

ご使用の前に …… 8

リカバーマーク（R）が点滅している場合 …… 8

各部の名称 …… 9

ライト点灯について …… 9

モードの切替え方 …… 10

時刻やカレンダーの合わせ方 …… 12

ストップウオッチの使い方 …… 15

目標値と個人データについて …… 16
ストップウオッチで計測するには …… 21
ストップウオッチモードの表示の見方や切替え方 … 22
メモリーデータの確認 …… 25
運動データを削除するには …… 30
累積データあるいは月間データを削除するには … 30

タイマーの使い方 …… 32

タイマー時間をセットするには …… 32
タイマーを使うには（減算計測のしかた）…… 33
鳴っている電子音を止めるには …… 33

アラーム・時報の使い方 …… 34
アラームや時報を選ぶには …… 34
アラーム時刻をセットするには …… 35
アラーム・時報のオンとオフを切り替えるには …… 37
鳴っている電子音を止めるには …… 37
電子音を試し聞きするには …… 37
ワールドタイムの使い方 …… 38
ワールドタイムを見るには …… 39
サマータイムについて …… 39
サマータイムを切り替えるには …… 40
都市コード一覧表 …… 41
製品仕様 …… 42
こんなときは …… 44
ご使用上の注意 …… 53
お手入れについて …… 56
電池交換について …… 57

ご使用の前に

- ベルトで皮膚がかぶれるなどの異常がある場合は使用を中止してください。
- 本機がよごれた場合は、「乾いた柔らかい布」か、「中性洗剤に浸し固くしぼった布」でお拭きください。シンナー・ベンジンなどの揮発油やアルコール類では絶対に拭かないでください。

■リカバーマーク（R）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（**R**）が点滅して、一時的に以下の操作ができなくなります。

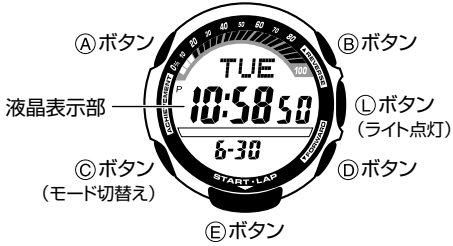
- 走行計測
- アラーム、時報などの報音
- EL バックライトの点灯

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。



リカバーマーク

各部の名称



■ライト点灯について

どのモードのときでも、Ⓛ ボタンを押すとライトが点灯し、暗いところでも時刻を見ることができます。



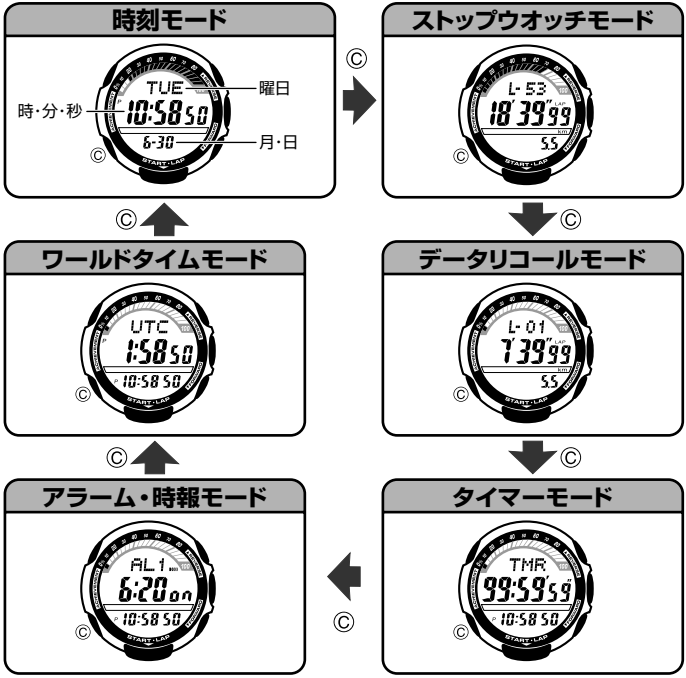
■ご注意■

- 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の鳴るボタンを押したり、アラームなどが鳴り出すと点灯を中断します。
- 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。

モードの切替え方

Ⓒ ボタンを押すと、操作できるモードが切り替わります。

- どのモードのときも、Ⓒ ボタンを約３秒間押し続けると、時刻モードへ切り替わります。



時刻や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、以下の方法で修正してください。ホームタイム（通常、時計を使用する都市の時刻）を正しくセットしていないと、ワールドタイム時刻が正しく表示されません。

- **日本国内で本機を使うときは、ホームタイム都市を TYO（東京）にセットしてください。**

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. 時刻、カレンダー、ホームタイム都市をセットする

下図のように Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させてから、Ⓓ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押してセットします。

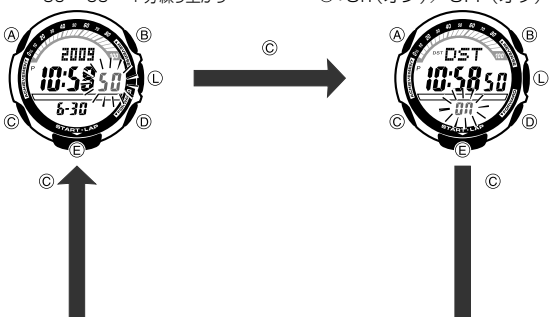
- Ⓓ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りします。

秒

Ⓓ 0 秒合わせ：00～29→切り捨て
30～59→1 分繰り上がり

サマータイム（DST）

切替え項目
Ⓓ：On（オン）／OFF（オフ）



日

セット範囲
1～31日（大の月、小の月自動判別）



Ⓒ

月

セット範囲
1～12月



Ⓒ

年

セット範囲
00～99年（2000～2099年）



Ⓒ

12/24時間制の切替え

切替え項目
Ⓓ：12H（12時間制）／
24H（24時間制）



Ⓒ

ホームタイム都市

セット項目
都市コード（41ページ参照）



Ⓒ

時

セット範囲
午前12～11時、午後12～11時



Ⓒ

分

セット範囲
0～59分



Ⓒ

3. セットを終了する

Ⓐ ボタンを２回押します。

- どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。
- 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。

- 「時」のセットのとき、午前／午後(P)および24時間制にご注意ください。
- 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。
- 「年月日」は西暦で2000年１月１日～2099年12月31日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。
- 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。
- サマータイムとはDST（Daylight Saving Time）とも言い、通常の時刻から１時間進める夏時間制度のことです。

  サマータイムの採用時期は都市により異なりますし、採用していない都市もありますのでご注意ください。

ストップウオッチの使い方

ストップウオッチモードでは、通常のストップウオッチ計測やラップ／スプリットタイム計測をします。
また、本機に内蔵しているセンサーで、ストップウオッチの計測中にカウントした歩数を表示します。あらかじめ登録した個人データをもとに、消費エネルギー・走行距離・平均ピッチを算出できます。
一回の計測ごとにラップ／スプリットタイム、計測月日、走行距離、消費エネルギー、歩数などの計測データをメモリーします。

ストップウオッチ

- 最小計測単位＝ 1/100 秒
- 最大測定時間＝ 99 時間 59 分 59 秒 99
- ラップ／スプリットカウント＝ 999

走行計測

- 運動時間
- 走行距離
- 消費エネルギー
- 平均ピッチ (*)
- 歩数

メモリーできるデータ（積算最大値）

- ラップ／スプリット（最大 150 本）
- 積算走行距離（999.9km / 621.1mile まで）
- 積算消費エネルギー（23900.5kcal / 99999.9kJ まで）
- 平均ピッチ（最大 220）(*)
- 積算歩数（999999 歩まで）
- 積算運動時間（9999 時間 59 分まで）
- ベストラップ

* 平均ピッチについて
- ストップウオッチ計測中に表示される平均ピッチは、走行中の数歩分の平均ピッチです。
- LAP を取ったときに表示される平均ピッチは、そのLAP区間の平均ピッチです。
- SPLITを取ったときに表示される平均ピッチは、ストップウオッチ計測スタートからその区間までの平均ピッチです。

■目標値と個人データについて

計測前に走行距離や消費エネルギーなどの目標値を設定します。また、使用する人の個人データを設定します。

● 設定する項目



1: 目標種別選択
目標として測定する種別をひとつ選びます。
km（走行距離）
kcal（消費エネルギー）
time（ストップウオッチ計測時間）
－－－（目標設定なし）

2: 目標値
目標種別選択で選んだ項目の値を決めます。
走行距離：1.0km ～ 100.0km（入力単位：0.1km）
0.6mile ～ 62.1mile（入力単位：0.1mile）(*)
消費エネルギー：10kcal ～ 23880kcal（入力単位：10kcal）、
50kJ ～ 99950kJ（入力単位：50kJ）
ストップウオッチ計測時間：10 分～ 24 時間（入力単位：1 分）

3: 歩幅設定
30cm ～ 300cm、12in ～ 118in (*)
- 歩幅は、すでに分かっている距離を実際に走って、その歩数で割って求めてください。

4: 体重設定
20kg ～ 120kg、44lb ～ 264lb (*)

5: 年齢設定
16 ～ 99

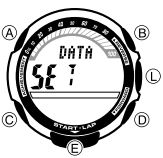
6: 性別設定
mALE（男性）または FEmALE（女性）

7: 単位
以下の単位を設定します。
消費エネルギー : kcal（キロカロリー）または kJ（キロジュール）
体重 : kg（キログラム）または lb（ポンド）(*)
歩幅 : cm（センチメートル）または in（インチ）(*)

* ホームタイム都市に TYO（東京）を選んでいる場合、消費エネルギーの単位だけを設定できます。また、体重の単位は kg に、歩幅の単位は cm に自動的に設定されます。

● 目標値と個人データをセットするには

1. セット状態にする



＜目標値と個人データのセット画面＞

時刻モードで Ⓐ ボタンを約２秒間押し続けると、現在時刻の秒が点滅しはじめます。そのあともう一度 Ⓐ ボタンを押して、目標値と個人データのセット状態にします。

- 目標値と個人データのセット画面を約 1 秒間表示したあと、目標種別選択の画面に切り替わります。

2. 目標値と個人データをセットする

- Ⓒ ボタンでセットしたい項目を選びます。
- Ⓓ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押して、値を入力します。Ⓓ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押し続けると早送りします。

* ホームタイム都市に TYO（東京）を選んでいる場合、消費エネルギーの単位だけを設定できます。また、体重の単位は kg に、歩幅の単位は cm に自動的に設定されます。

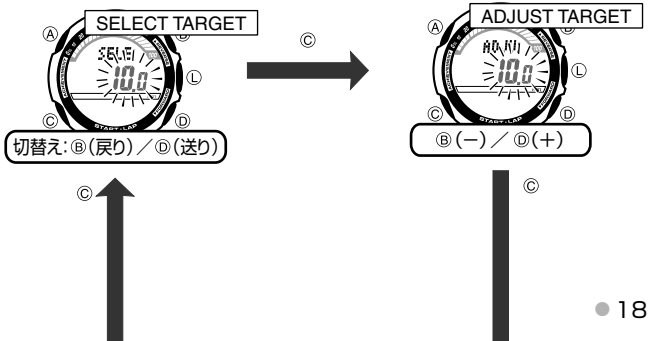
目標種別選択

km → kcal → time → - - -

- "- - -" は目標を設定しない時に選択します。

目標値

- 目標種別選択で "- - -" を選んだ場合、自動的に目標値の入力を飛ばして、次の歩幅の画面へ移ります。



歩幅(*)の単位



切替え:Ⓓ cm(センチメートル)
in(インチ)

Ⓒ

体重(*)の単位



切替え:Ⓓ kg(キログラム)
lb(ポンド)

Ⓒ

消費エネルギーの単位



切替え:Ⓓ kcal(キロカロリー)
kJ(キロジュール)

Ⓒ

性別



切替え:Ⓓ mALE(男性)
FEmALE(女性)

Ⓒ

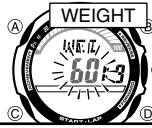
年齢



Ⓑ(−1)／Ⓓ(+1)

Ⓒ

体重



Ⓑ(−1)／Ⓓ(+1)

Ⓒ

歩幅



Ⓑ(−1)／Ⓓ(+1)

Ⓒ

3. セットを終了する

Ⓐ ボタンを押します。

- どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。
- セット状態のまま２～３分間ボタン操作をしないでいると、自動的にセット状態が解除されます。

■ストップウオッチで計測するには

- 走行計測する場合は、必ず個人データをセットしてから行なってください。（18ページをごらんください）
- ストップウオッチ計測をスタートさせてからまたはストップウオッチ計測中にランニングを開始すると、本機はその動きを感知して走行状態かを判断します。走行状態と判断すると、動きを感知してからカウントしてきた歩数の分も含めて、歩数とそれから計算した各計測データを表示しはじめます。

ストップウオッチや走行計測をするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを１回押して、ストップウオッチモードに切り替えます。



（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／スプリットタイム表示は約８秒後に自動的に解除されます。

■ストップウオッチモードの表示の見方や切替え方

● 表示の見方

<リセット表示>



<計測中表示>



- 「SENSOR」マークは、ストップウオッチの計測中に点灯します。走行状態になると、点滅に変わります。

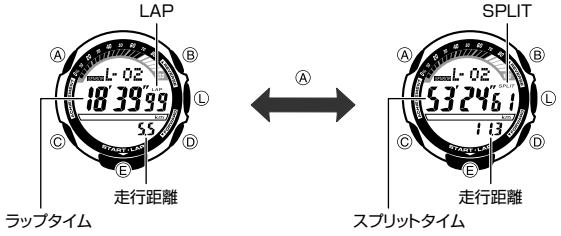
● 目標達成度グラフについて

設定した目標値に何割まで達成できたかを表示します。また、目標値を達成すると電子音が鳴ります。(目標値の設定方法については 18 ページをごらんください。) 目標値が設定されていないときは、ストップウオッチの計測時間に同期したグラフ表示になります。



● ラップ／スプリットタイム表示を切り替えるには

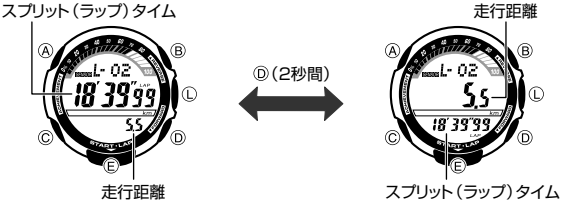
Ⓐ ボタンを押すごとに、ラップタイムとスプリットタイムの表示が切り替わります。



● 中段表示部と下段表示部を入れ替えるには

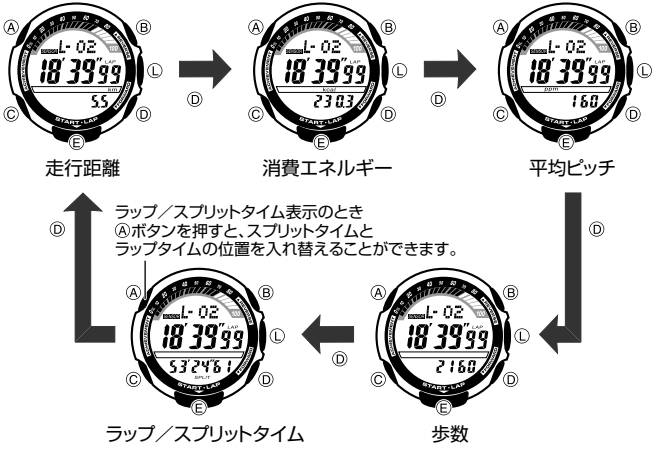
Ⓓ ボタンを押すと表示が点滅しはじめます。そのまま点滅が止まり電子音が鳴るまで、Ⓓ ボタンを約２秒間押し続けます。

- 中段で表示されていた項目と、下段で表示されていた項目が入れ替わります。



● 表示項目を切り替えるには

Ⓓ ボタンを押すと表示項目が切り替わります。



- ストップウオッチ計測中（あるいは計測開始と同時）にランニングを開始すると、しばらくの間、本機は走行状態かを判断しています。走行状態と判断した場合、その間にカウントしていた歩数をもとに平均ピッチを表示します。
- 平均ピッチを計測しているとき急激に走行スピードを落としても、しばらくの間は走行スピードを落とす前の平均ピッチを表示しています。
- ラップタイムが20秒以下の場合、平均ピッチは「－－－」を表示します。

■メモリーデータの確認

メモリーされた計測データは、データリコールモードで見ることができます。

- 運動データとは、1回のストップウオッチ計測で記録されているデータです。
- 表示される日付はデータの記録を開始した日付です。
- 月間データは、1ヵ月間に累積したデータ（走行距離と消費エネルギー）を表示します。
- 累積データは、前回にクリア（リセット）した日から累積したデータ（走行距離と消費エネルギー）を表示します。
- データが何も記録されていないときは「－－－」を表示します。
- データリコールモードに入っても、ストップウオッチ計測中は「SENSOR」マークが点灯します。走行状態であるとき、「SENSOR」マークは点滅します。

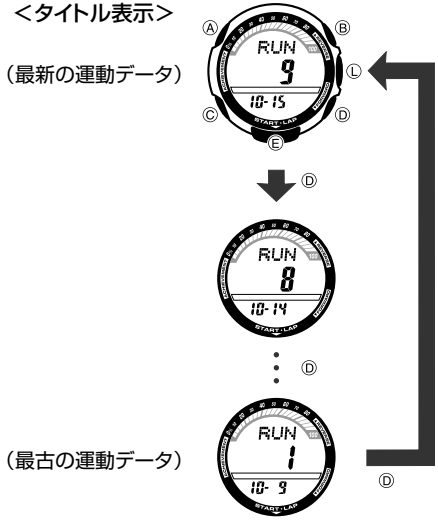
● メモリーデータを確認するには

時刻モードから Ⓒ ボタンを２回押してデータリコールモードに切り替えます。



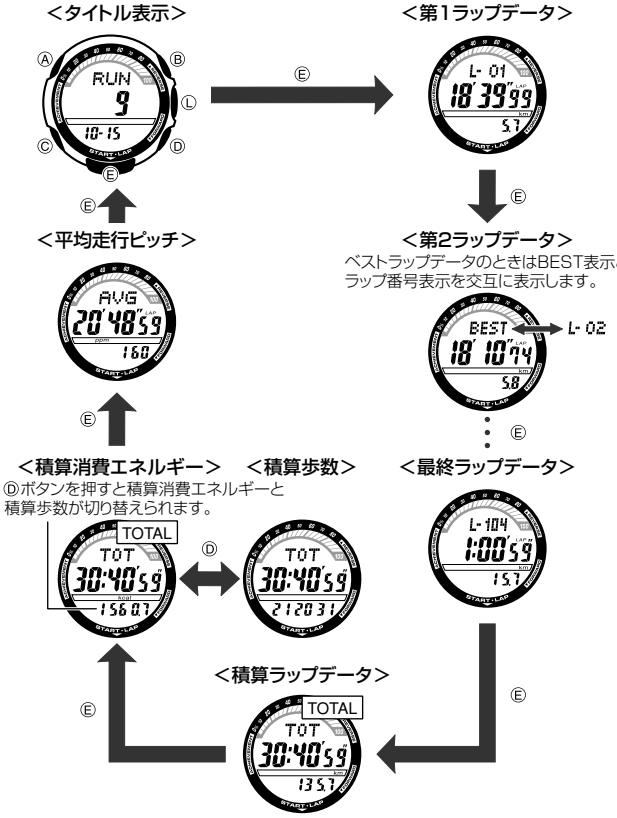
1. 運動データを選ぶ

Ⓓ ボタンを押して運動データを選びます。



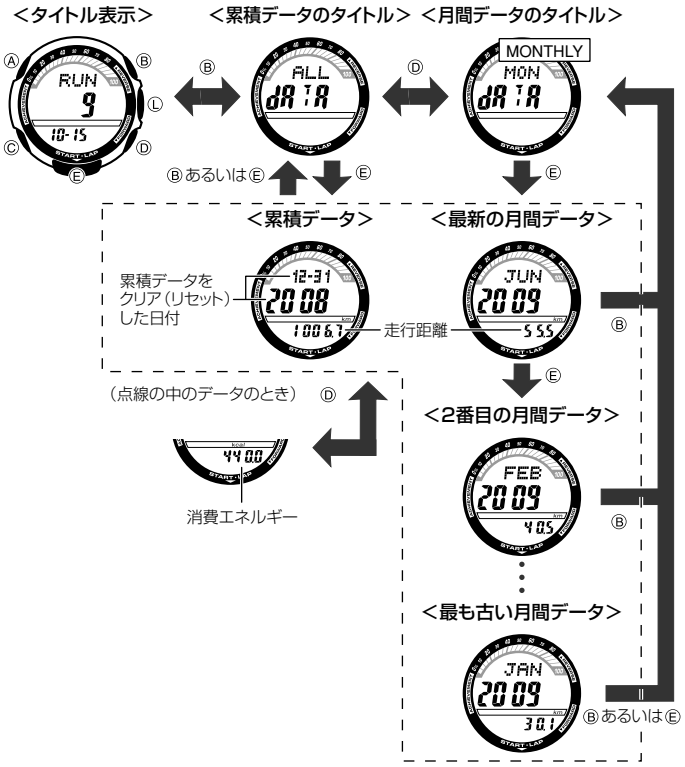
2. 運動データの記録を見る

Ⓔ ボタンを押して、運動データごとのラップ／スプリットタイムや積算データ、平均ピッチなどを見ます。



3. 累積データと月間データを見る

- 「タイトル表示(RUN)」のとき Ⓑ ボタンを押すと、「累積データのタイトル画面(ALL)」に入ります。「累積データのタイトル画面(ALL)」から「タイトル表示(RUN)」に戻るには、再び Ⓑ ボタンを押します。
- 「累積データのタイトル画面(ALL)」のとき Ⓓ ボタンを押すと、「月間データのタイトル画面(MONTHLY)」に入ります。「月間データのタイトル画面(MONTHLY)」から「累積データのタイトル画面(ALL)」に戻るには、再び Ⓓ ボタンを押します。
- 「累積データのタイトル画面(ALL)」あるいは「月間データのタイトル画面(MONTHLY)」を表示しているときに Ⓔ ボタンを押すと、各データの詳細を表示します。
- 「累積データ」や「月間データ」を表示しているときに Ⓓ ボタンを押すと、走行距離と消費エネルギーを切り替えることができます。Ⓑ ボタンを押すと、各タイトル画面に戻ることができます。
- 月間データは最大16ヵ月分のデータを記録できます。16ヵ月を超えた場合は、古いデータから削除されます。



4. 時刻モードに戻す

Ⓒ ボタンを４回押します。



■運動データを削除するには

運動データを表示中、Ⓐボタンを押すと削除の確認画面となり、そのままⒶボタンを約2秒間押し続けるとそのデータが削除されます。

- 削除の確認画面のときにボタンを離すと削除されません。



■累積データあるいは月間データを削除するには

累積データあるいは月間データを表示中、Ⓐボタンを押すと削除の確認画面となり、そのままⒶボタンを約2秒間押し続けるとそのデータが削除されます。



- 削除の確認画面のときにボタンを離すと削除されません。
- 累積データを削除したあと、下段の日付表示には削除を実行した日付が表示されます。
- ストップウオッチ計測中の場合、その計測中のデータは削除されません。

タイマーの使い方

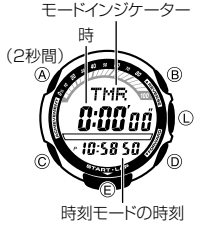
タイマーは１分単位で100時間までセットできます。セットした時間を経過（タイムアップ）すると5秒間の電子音が鳴ります。

タイマーの計測をするには、時刻モードから© ボタンを3回押して、タイマーモードに切り替えます。



■ タイマー時間をセットするには

1. セット状態にする



タイマーモード（リセット状態）のとき、Ⓐ ボタンを約２秒間押し続けます。

- 「時」が点滅します。
- 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。

2.「時」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。
- それぞれ押し続けると早送りします。

3.「分」をセットする



Ⓒ ボタンを押します。
- 「分」が点滅します。
- 「分」も「時」と同様に Ⓓ または Ⓑ ボタンでセットします。

4. 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。

■ タイマーを使うには（減算計測のしかた）

タイマーモードのとき、Ⓔ ボタンを押します。
- Ⓑ ボタンを押すと計測をストップします。Ⓔ ボタンを押すと再スタートします。
- 1 秒単位で計測を行ないます。



- 計測をストップしているときに Ⓑ ボタンを押すと、計測前の表示に戻ります（リセット）。

■ 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。

アラーム・時報の使い方

本機には、5 本のアラームと時報があります。

●時刻アラーム（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。

●時報
毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音が鳴ります。

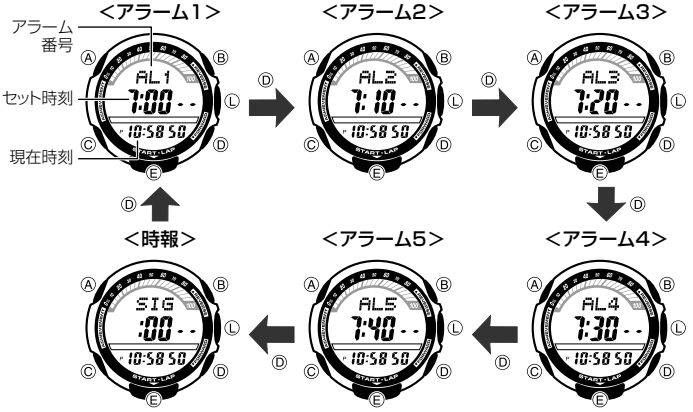
アラームや時報をセットするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを 4 回押して、アラームモードに切り替えます。



■ アラームや時報を選ぶには

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アラーム番号（時報）が進みます。

- Ⓓ ボタンを押し続けると早送りします。



■アラーム時刻をセットするには

「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。
ホームタイムを 24 時間制にしているときは、アラーム時刻も 24 時間制で表示されます。

1. セットしたいアラーム番号を表示する

アラームモードのとき、Ⓓ ボタンを押します。



2. セット状態にする

Ⓐ ボタンを約 2 秒間押し続けて、セット状態にします。

- アラーム時刻の「時」が点滅します。
- アラーム ON マークが点灯し、自動的にアラームがオンになります。

3. 時と分をセットします。

Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓓ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押して時や分をセットします。

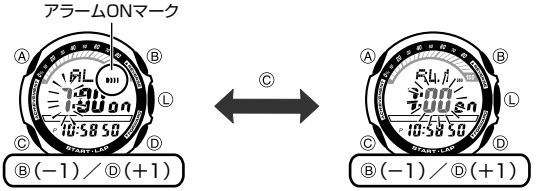
- Ⓓ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りします。

時

セット範囲
午前12～11時、午後12～11時

分

セット範囲
00～59分



4. セットを終了します。

Ⓐ ボタンを押します。

- どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。
- 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。

■アラーム・時報のオンとオフを切り替えるには

1. オンまたはオフに変更したいアラーム、時報を表示させる

アラームモードのとき、Ⓓ ボタンを押します。

2. オンとオフを切り替える

Ⓑ ボタンを押すごとにオンとオフが切り替わります。

- マークが点灯しているアラームまたは時報が鳴ります。
- アラームモード以外では、いずれかのアラームがオンになっていれば、アラーム ON マークが点灯します。

<アラーム>



<時報>



■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。

■電子音を試し聞きするには

アラームモードで Ⓑ ボタンを押し続けている間、電子音が鳴り続けます。

ワールドタイムの使い方

ワールドタイムモードでは、世界48都市（31タイムゾーン）の時刻を簡単に知ることができます。

- ワールドタイムモードに切り替えると、前回このモードで最後に見た都市の時刻を表示します。
- ワールドタイムの「秒」はホームタイム（時刻モードの時刻）の「秒」に連動しています。
- ホームタイム（時刻モードの時刻）を24時間制にしているときは、ワールドタイムも24時間制で表示されます。

■ご注意■

ワールドタイムが合っていないときは、時刻モードの時刻およびホームタイム都市設定を確認し、違っているときは正しくセットしてください。

- 時刻モードのセット方法については12ページをごらんください。

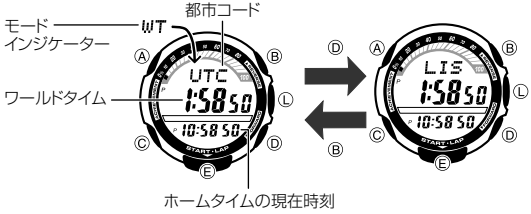
ワールドタイムを見るには、時刻モードからⒸボタンを5回押して、ワールドタイムモードに切り替えます。



■ワールドタイムを見るには

ワールドタイムモードのとき、Ⓑまたは Ⓓ ボタンを押して、時刻を確認したい都市の都市コードを選びます。

- Ⓓ ボタンを押すごとに都市コードが進み、Ⓑ 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。
- 表示される都市コードと順番は41ページの「都市コード一覧表」をごらんください。



■サマータイムについて

サマータイムとはDST（Daylight Saving Time）とも言い、通常の時刻（スタンダードタイム）から1時間進める夏時間制度のことです。

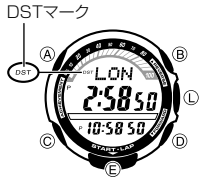
- サマータイムを採用していない国や地域があります。
- サマータイムを採用していても、その期間は国や地域により異なります。

● ON サマータイムはONに設定されていて、スタンダードタイムより1時間進んでいます（夏時間）。
● OFF サマータイムはOFFに設定されています（スタンダードタイム）。

■サマータイムを切り替えるには

1. サマータイムを切り替えたい都市を選ぶ

ワールドタイムモードのとき、Ⓓ または Ⓑ ボタンを押して、都市コードを選びます。



2. ON/OFF をセットする

Ⓐ ボタンを約 2 秒間押し続けます。

- サマータイムが ON のときは、DST マークが点灯して、通常の時刻から 1 時間進みます。
- ホームタイムに選んでいる都市のサマータイムをワールドタイムモードで切り替えた場合、ホームタイム（時刻モードの時刻）のサマータイムも連動して切り替わります。

■都市コード一覧表

都市コード	都市名	時差	都市コード	都市名	時差
PPG	パゴパゴ	−11	CAI	カイロ	+2
HNL	ホノルル	−10	JRS	エルサレム	+2
ANC	アンカレジ	−9	MOW	モスクワ	+3
YVR	バンクーバー	−8	JED	ジェッダ	+3
LAX	ロサンゼルス	−8	THR	テヘラン	+3.5
YEA	エドモントン	−7	DXB	ドバイ	+4
DEN	デンバー	−7	KBL	カブール	+4.5
MEX	メキシコシティ	−6	KHI	カラチ	+5
CHI	シカゴ	−6	DEL	デリー	+5.5
NYC	ニューヨーク	−5	KTM	カトマンズ	+5.75
SCL	サンティアゴ	−4	DAC	ダッカ	+6
YHZ	ハリファックス	−4	RGN	ヤンゴン	+6.5
YYT	セントジョンズ	−3.5	BKK	バンコク	+7
RIO	リオデジャネイロ	−3	SIN	シンガポール	+8
FEN	フェルナンド・デ・ノローニャ	−2	HKG	ホンコン(香港)	+8
RAI	プライア	−1	BJS	北京	+8
UTC	〈協定世界時〉	0	TPE	台北	+8
LIS	リスボン	0	SEL	ソウル	+9
LON	ロンドン	0	TYO	東京	+9
MAD	マドリード	+1	ADL	アデレード	+9.5
PAR	パリ	+1	GUM	グアム	+10
ROM	ローマ	+1	SYD	シドニー	+10
BER	ベルリン	+1	NOU	ヌーメア	+11
STO	ストックホルム	+1	WLG	ウェリントン	+12
ATH	アテネ	+2			

- この表は 2008 年 3 月現在作成のものです。
- この表の時差は協定世界時（UTC）を基準としたものです。
- 各国の時差やサマータイムは、その国の都合により変更になることがあります。

製品仕様

水晶発振周波数： 32,768Hz

精　　度： 平均月差± 15 秒以内

基本機能： 月・日・曜日・時・分・秒・午前／午後(P)／
24 時間制表示
フルオートカレンダー（2000 ～ 2099 年）

ストップウオッチ機能： 計測単位＝ 1/100 秒
計測範囲＝99時間59分59秒99（100時間計）
最大ラップ／スプリットタイム取得数＝ 999
積算走行距離＝ 999.9km/621.1mile
積算消費エネルギー＝
23900.5kcal/99999.9kJ
平均ピッチ＝最大 220ppm
積算歩数＝ 999999 歩
積算運動時間＝ 9999 時間 59 分
ラップ／スプリットタイムメモリー可能数＝
最大 150 本
目標値入力
目標種別選択（走行距離、消費エネルギー、
ストップウオッチ計測時間）、
およびその目標値
個人データ入力
歩幅、体重、年齢、性別、単位切替え
（消費エネルギー、体重、歩幅）
データリコールモード
各運動データ、月間データ、累積データ、
ベストラップ

タイマー機能： 計測単位＝ 1 秒
セット単位＝ 1 分　セット範囲＝ 100 時間
タイムアップ音＝ 5 秒間

アラーム機能： 時刻アラーム＝ 5 本
セット内容＝時・分
電子音＝ 10 秒間
時報
毎正時に 2 回電子音で報時

ワールドタイム機能： 48都市31タイムゾーン
時・分・秒（秒はホームタイムと連動）
サマータイム切替え機能付

セ　ッ　ト　機　能： 時刻・カレンダーセット機能、秒合わせ機能
（±30秒アジャスト）、ホームタイム都市設定、
サマータイム切替え、12/24時間制表示切替え

そ　　の　　他： ELバックライト

主要回路素子： 音叉型高性能水晶振動子

使　用　電　池： CR2025

電　池　寿　命： 時計本体＝約3年
※1日当たり、走行計測1時間、ライト1.5秒、
電子音10秒

こんなときは

Q1 歩数がカウントされない。

- 本機はストップウオッチの計測中に、歩数をカウントしています。ストップウオッチが動作していないとき（リセット表示中、またはストップ中）は、歩数をカウントしません。

<リセット表示>
歩数をカウントしません。



<ストップウオッチの計測中>
歩数をカウントします。



<ストップ中>
歩数をカウントしません。



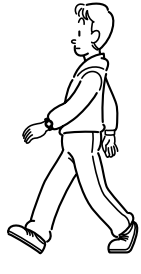
SENSOR：「SENSOR」マークは、ストップウオッチの計測中に点灯します。歩数をカウントしているときは点滅します。

- ストップウオッチ計測をスタートさせてからまたはストップウオッチ計測中にランニングを開始すると、本機はその動きを感知して走行状態かを判断します。走行状態と判断すると、動きを感知してからカウントしてきた歩数の分も含めて、各計測データを表示しはじめます。
- 本機はランニングのような走るとき（走行状態）の歩数をカウントできるように設計されています。通常の歩行のような歩数は正しくカウントできません。

<ランニング>



<歩行>



Q2 走行中に時計を見ていると、歩数がカウントされない。

- 本機はランニングのような走るとき（走行状態）の歩数をカウントできるように設計されています。本機に内蔵のセンサーは、腕の振りを感知して走行状態かを判断しています。このため、下図のように時計を見ながら走行すると、本機が走行状態であることを認識できない場合があります。



Q3 走行距離が合っていない。

- 本機は、カウントした歩数と個人データの設定で入力した歩幅を使って、走行距離を計算しています。このため、個人データの設定のときに入力した歩幅が合っているかご確認ください（16ページ参照）。
- 本機は、カウントした歩数と個人データの設定で入力した歩幅を使って、走行距離を計算しています。走行中に実際の歩幅が変わると、表示される走行距離が合わなくなります。

Q4 平均ピッチがあわない。

- ラップもしくはスプリットタイムの平均ピッチを表示しているとき、急激に走行スピードを落とすと（例えば、とても早いランニングから、歩くような速さの走行に変化したとき等）、本機のセンサーが走行状態かどうかを再び判断します。しばらくの間、平均ピッチを落とす前の値を表示します。

Q5 アラームの報音中に、歩数が計測できない。

- 本機はアラーム報音中に、歩数のカウントを中断します。短い距離を走ったり短い時間で走ったりするときには、その中断が影響しますので、ランニング中にアラーム時刻を鳴らす場合はご注意ください。

Q6 歩数が突然増えた。

- 本機は、ある一定の時間センサーがランニングの動きを感知しないと、「走行していない」と判断して歩数のカウントを止めます。再びセンサーがランニングの動きを感知すると、走行状態かをある一定の時間判断しはじめます。走行状態と判断すると、動きを感知してからカウントしてきた歩数の分も含めて、歩数とそこから計算したデータを表示しはじめます。

memo

memo

memo

memo

memo

memo

ご使用上の注意

■防水性

● 防水時計は時計の表面または裏蓋に「WATER RESIST」「WATER RESISTANT」と表示されているもので、次のように分類されます。

		日常生活用防水	日常生活用強化防水		
			5気圧防水	10気圧防水	20気圧防水
表示	時計の表面または裏蓋に表記	「BAR」表記無し	5BAR	10BAR	20BAR
使用例	洗顔、雨	○	○	○	○
	水仕事、水泳	×	○	○	○
	ウインドサーフィン	×	×	○	○
	スキンダイビング（素潜り）	×	×	○	○

※ 専門的な潜水＝スキューバダイビング（空気ボンベ使用）でのご使用はお避けください。

● 時計の表面または裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されていないものは防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
● 防水構造の機種でも水中や、水分のついたまま、りゅうずやボタンの操作をしないでください。
● 防水構造の機種でも、時計をつけたままの入浴、洗剤等（石鹸・シャンプーなど）のご使用をお避けください。防水性能を低下させる原因となります。
● 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れをふきとってください。
● 防水性を保つために定期的（2〜3年を目安）なパッキン交換をおすすめします。
● 電池交換の際、防水試験を行ないますので、必ずお買い上げ店あるいは最寄りのカシオテクノ修理相談窓口にお申し付けください（特殊な工具を必要とします）。
● 防水時計の一部にデザイン上、皮バンドを使用しているモデルがありますが、皮バンド付の状態で、水仕事・水泳など直接水のかかるご使用はお避けください。
● 時計が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。曇りが消えなかったり、水が時計内部に浸入した場合は、そのままご使用にならず、ただちに修理することが必要です。
● 時計内部に浸入した水は、電子部品や機械、文字板などを破損する原因となります。

■バンド

● バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
● バンドは劣化やさび（錆）などにより切れたり外れたりする場合があり、時計の落下や紛失の原因となります。バンドは、常にお手入れしていただき、清潔にご使用ください。
バンドに弾力性がなくなったり、ひび割れ・変色・緩みなどがある場合は、お早めに点検・修理（有償）または新しいバンドと交換してください。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオテクノ修理相談窓口にバンド交換（有償）をお申し付けください。

■温度

● 自動車のダッシュボードや暖房器具の近く等の高温になる場所に放置しないでください。また、寒い所に長く放置しないでください。遅れ、進みが生じたり、止まったり、故障の原因となります。
● ＋60℃以上の所に長時間放置すると液晶パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。液晶表示は、0℃以下や＋40℃以上では、表示が見えにくくなることがあります。

■ショック

● 通常の使用状態でのショックや軽い運動(キャッチボール、テニスなど)には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけたりすると、故障の原因になります。
ただし、耐衝撃構造の時計の場合(G-SHOCK/Baby-G/G-ms)は腕につけたままでチェーンソーなどの強い振動や、激しいスポーツ(モトクロスなど)でのショックを受けても時計には影響ありません。

■磁気

● 通常、磁気の影響はありませんが、極度に強い磁気(医療機器など)は誤動作や電子部品を破損する恐れがありますのでお避けください。

■静電気

● 静電気により誤った時刻を表示したりします。また、極度に強い静電気は、電子部品を破損する恐れがあります。
● 静電気により、一時的に液晶の点灯していない部分ににじみ現象が発生することがあります。

■薬品類

● シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類等が付着すると、樹脂ケース、樹脂バンド、皮革などに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。

■保管

● 長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などをふきとり、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

■樹脂製品について

● 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が樹脂製品に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとり、他の製品に密着させたままにしないでください。
● 長時間、直射日光(紫外線)に当てたり、汚れが付着したまま放置すると色あせする場合があります。
● 塗装部品は、使用状況(過度の外力、連続したこすれ、衝撃等)により磨耗し色落ちしたりすることがあります。
● バンドにプリントがしてある場合は、プリント部分を強くこすると他の部分に色がつくことがあります。
● 蛍光商品は、長時間濡れたままにしておくと色が落ちる恐れがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとって、乾かしてください。
● スケルトン(透明)仕様の部品は、汗や汚れ等の吸収や高温多湿への放置により変色を起こすことがあります。
● 樹脂部品の交換は、最寄りのカシオテクノ修理相談窓口にお申し付けください。有償にて申し受けます。

■天然皮革・合成皮革バンドについて

● 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が天然皮革や合成皮革に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとり、他の製品に密着させたままにしないでください。
● 長時間、直射日光(紫外線)に当てたり、汚れが付着したまま長時間放置すると色あせする場合があります。
ご注意:天然皮革・合成皮革は、摩擦・汚れにより色を移したり、色落ちすることがあります。

■金属製品について

- 金属を使用した製品・バンドは、ステンレスやメッキ品でも汚れたままご使用になりますと、さび(錆)が発生することがあります。汗をかいたときや水に濡らしたときは、柔らかい吸湿性の良い布などで良く拭き取った後に、通気性の良い場所に保管し、良く乾燥させてください。
- バンドは、時々、柔らかい歯ブラシなどにより、中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水でバンドを洗って、良く手入れをしてください。このとき、時計の本体にかからないようご注意ください。

■抗菌防臭バンドについて

- 抗菌防臭バンドは汗などによる細菌の増殖を抑え、においの発生を防ぎ、常に清潔で快適な装着感が得られます。抗菌・防臭の効果を上げるために、バンドの汚れ、汗、水分等は吸湿性のよい柔らかい布でふきとり、常に清潔にしてご使用ください。抗菌防臭バンドは微生物や細菌の増殖を抑えるためのもので、アレルギー等による皮膚のかぶれ等を抑えるものではありません。

■液晶表示について

- 液晶表示は、見る方向によって表示が見えにくくなることがあります。

■データ保護について

- 電池切れや電池交換および故障修理の場合、データ内容はすべて消えてしまいますのでご了承ください。また、故障・修理・電池交換等に起因するデータの消失による損害および逸失利益等につきましては、当社では一切その責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。なお、大切なデータはノートなどに控えをとっておいてください。

■センサーについて

- 本機のセンサーは精密機器ですので、絶対に分解しないでください。また、センサー部を細い棒などでついたり、ゴミ・ほこりなどが入らないようにご注意ください。なお、海水に浸したときは、必ず真水で洗い流してください。

万一、本機使用や故障により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても、当社では一切その責任を負えませんのであらかじめご了承ください。

お手入れについて

■お手入れのしかた

- ケース･バンドは汚れからさびが発生し、衣服の袖口を汚したり、皮膚がかぶれたり時計の性能が劣化することがあります。ケース･バンドは常に清潔にしてご使用ください。特に、海水に浸した後放置しておくとさび易くなります。
- 樹脂バンドの表面にシミ状の模様が発生することがありますが、人体および衣服への影響はありません。また布等で簡単にふきとることができます。
- 皮革バンドは乾いた布で軽く拭くなどして常に清潔にしてご使用ください。樹脂バンドも皮バンド同様、日々の使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。
- バンドにヒビなどの異常がある場合は、必ず新しいバンドと交換してください。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオテクノ修理相談窓口にバンド交換をお申し付けください。保証期間内であっても有償にて申し受けます。
- 時計も衣服同様、直接身につけるものです。本体ケースやバンドの汚れ、汗･水分などは吸湿性のよい柔らかい布でふきとり、常に清潔にご使用ください。

■お手入れを怠ると

〈さび(錆)〉

- 時計で使用している金属はさびにくい性質ですが、汚れによりさびが発生します。
  ※汚れにより酸素が絶たれると、表面の酸化皮膜が維持できなくなり、さびが発生します。
- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやさびがしみ出して、衣類の袖を汚したり、皮膚がかぶれたり、時計の性能が劣化することがあります。

〈劣化〉

- 樹脂バンドは汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に放置すると経年劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

〈かぶれ〉

- 皮膚の弱い方や体調により、かぶれたりすることがあります。特に、皮バンドや樹脂バンドをお使いの方は、こまめにお手入れをしてください。万一、かぶれた場合には、そのバンドの着用を中止し、皮膚科の専門医にご相談ください。

電池交換について

- 電池交換は必ずお買い上げ店または最寄りのカシオテクノ修理相談窓口にお申し付けください。
- 電池は必ず当社指定の専用電池と交換してください。指定以外の電池を使用しますと故障の原因となる場合があります。
- 電池交換の際、防水検査を行ないます（防水検査は別途有償となります）。

■最初の電池

- お買い上げの時計に組み込まれている電池（モニター用電池）は、工場出荷時点に時計の機能や性能をチェックするために組み込まれたものです。
- お客様がお買い上げになるまでの期間に電池は消耗しますので、モニター用電池は取扱説明書などに記載されている電池寿命に満たない場合があります。また、電池交換は保証期間内でも有料となります。

■電池の消耗

- 電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。
- 消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。