

目次

注意事項

- 安全上のご注意
- ご使用上の注意
- お手入れについて
- 電池交換について
- 金属バンドの駒詰めについて
- モバイルリンク機能に関する注意事項
- 無線に関するご注意

はじめに

- 各部の名称
- 画面の表示
- グラフィック表示について
- モードを切り替える
- 時刻モードの表示を切り替える
- 節電（パワーセービング機能）
- 暗い所で時計を見る
- 本機の便利な使い方

スマートフォンと一緒に使う

- 準備する
- 時計の時刻を自動で合わせる
- CASIO WATCHES の更新情報などを時計で受信する
- パワーセービング機能を設定する
- 歩数計測のデータを見る
- ストップウォッチのデータを見る
- ストップウォッチのターゲットタイムを設定する
- プログラムタイマーを設定する
- ワールドタイムを設定する
- スマートフォンを探す
- 時計の各種機能を設定する
- ホーム都市のサマータイム設定を切り替える
- 訪れた場所を記録する（タイム&プレイス）

接続

- 時計とスマートフォンを接続する
- 時計とスマートフォンの接続を解除する
- 病院内、飛行機内で使うとき
- ペアリングを解除する
- スマートフォンを買い替えたとき

時刻合わせについて

- 時計を操作して時刻を合わせる

デュアルタイム

- CASIO WATCHES でワールドタイムを設定する
- デュアルタイムを設定する
- ホーム都市の時刻とデュアルタイムを入れ替える

アラーム

- CASIO WATCHES でアラームを設定する
- アラームを設定する
- 時報を設定する
- アラームや時報を解除する

海外に渡航するときは

ストップウォッチ

- スプリットタイムとラップタイムについて
- 計測する
- スプリットタイム/ラップタイムを計測する
- スプリットタイムとラップタイムの表示を入れ替える
- 計測時に現在時刻を表示する
- ターゲットタイム報知機能を使う
 - 概要
 - ターゲットタイムを設定する
 - ターゲットタイム機能を使って計測する
 - 特定のターゲットタイムを消去する
 - すべてのターゲットタイムを消去する
- 過去の計測データを確認する
 - 記録したデータを見る
 - 特定のデータを消去する
 - すべてのデータを消去する

タイマー

- CASIO WATCHES でタイマーを設定する
- 時間を設定する
- タイマーを使う
- オートスタートで計測する
- インターバルトレーニングでタイマーを使う
 - 概要
 - プログラムタイマーを設定する
 - プログラムタイマーで計測する

歩数計測

- 歩数を計測する
- 歩数表示に切り替える
- 歩数表示をリセットする
- 1 日の目標歩数を変更する
- 正しく計測できないとき

その他の設定

- ボタンの操作音を設定する
- パワーセービング機能を設定する
- 時計の設定をリセットする

補足

- 対応するスマートフォン
- 仕様一覧
- 商標、登録商標について

困ったときは

注意事項

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	死亡または重傷を負う可能性が大きい内容を示しています。
	警告	死亡または重傷を負う可能性がある内容を示しています。
	注意	軽傷を負う可能性および物的損害が発生する可能性がある内容を示しています。

絵表示の例



分解禁止

❌ 記号は「してはいけないこと」を意味しています (左の例は分解禁止)。



⚠ 記号は「気をつけるべきこと」を意味しています。



● 記号は「しなければならないこと」を意味しています。

危険

●電池について



ボタン電池を取り外した場合は、電池を誤飲しない、させない。特に乳幼児の手が届く所に電池を置かない。電池を飲み込んだ場合、または飲み込んだ恐れがある場合は、直ちに医師と相談してください。電池を飲み込むと、短時間で化学やけどや粘膜組織の貫通などを引き起こし、死亡事故の原因になります。

警告

●スクーバダイビングに使用しない



本機をスクーバダイビングに使用しない。
本機はダイバーズウォ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。

●分解・改造しない



分解禁止

本機を分解・改造しない。
けがの原因となります。

●他の電子機器への影響について



病院内や航空機内では、病院や航空会社の指示に従う。使用禁止の場所で、使用しない。

本機からの電磁波などが計器類に影響を与え、事故の原因となります。



高精度な電子機器または微弱な信号を取り扱う電子機器の近くで使用しない。

電子機器が誤作動するなどの影響を与え、事故の原因となります。



心臓ペースメーカーなどをご使用の方は、本機を胸部から離して使う。

心臓ペースメーカーなどに磁力の影響を与えることがあります。異常を感じたら直ちに本機を体から離し、医師に相談してください。



満員電車の中など混雑した場所では、無線機能をオフにするか機内モードにする。

付近に心臓ペースメーカーなどを装着している方がいると、電波が影響を及ぼし、誤動作による事故の原因となります。

注意

●お手入れについて



ケース・バンドは常に清潔に使う。

ケース・バンドは汚れからさびが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。特に、海水に浸した後、放置するとさびやすくなります。

●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。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・さび・汗など
3. 体調不良など

バンドは余裕を持たせて使用する。

きつくしめると、汗をかきやすく、空気の通りが悪くなり、かぶれを起こす恐れがあります。

「抗菌防臭バンド」は細菌の繁殖とにおいの発生を抑えます。皮膚のかぶれを防ぐものではありません。

かぶれなど、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。



ときどき時計を外して手首を休ませる。

お客様のご使用いただく環境 (長時間の装着や汗をかいた場合など) によっては、皮膚 (肌) に負担がかかる場合があります。皮膚障害を防ぐため定期的に製品の装着をやめ、皮膚 (肌) を休ませてください。

●データ保護について



データは、必ずノートなどに控えを取る。

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ます。

●ご使用にあたって



時計の表示は、安全な場所で確認する。

思わぬ転倒や、けが、事故の原因となることがあります。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車などの運転中はご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にもご注意ください。



時計の着脱に注意する。

バンドの中留で爪を傷つける恐れがあります。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。



小さなお子様と接するときは、時計を外す。

お子様のけがやアレルギーによるかぶれの原因となることがあります。



電池消耗で時計が止まった場合は、速やかに電池を交換する。

電池の液漏れによる周囲の汚損の原因となることがあります。



時計本体 (裏ぶたを含む) やバンドに製品保護シールが付いている場合は、ご使用になる前に必ずはがす。

シールをはがさずにご使用になると、「時計本体やバンド」と「シール」との隙間に汚れが付着し、さびやかぶれの原因となることがあります。

●オートライト作動時のご使用について



オートライトが作動する状態で、腕につけて自動車などの運転をしない。

不意のライト点灯が運転を妨げて、交通事故の原因となることがあります。

ご使用上の注意

●防水性

- 防水時計は時計の表面または裏ぶたに「WATER RESIST」または「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

時計の表面または裏ぶたに表記	「BAR」表記無し
----------------	-----------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	×
ウインドサーフィン	×
スキndaイビング(素潜り)	×

日常生活用強化防水

5 気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	5BAR
----------------	------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	○
ウインドサーフィン	×
スキndaイビング(素潜り)	×

10 気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	10BAR
----------------	-------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	○
ウインドサーフィン	○
スキndaイビング(素潜り)	○

20 気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	20BAR
----------------	-------

使用例

洗顔、雨	○
水仕事、水泳	○
ウインドサーフィン	○
スキndaイビング(素潜り)	○

- 専門的な潜水=スクーバダイビング(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ぶたに「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、以下のご使用はお避けください。
防水性能の低下や、ガラスの内側が曇る原因になります。
- 「水中で」および「時計に水分がついた状態で」リゅうずやボタンを操作すること
- 入浴のときに使用すること
- 温水プールやサウナなどの高温多湿な環境で使用すること
- 時計を手につけたまま手洗い／洗顔／家事などをすると、石鹸や洗剤を使うこと
- 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れを拭き取ってください。
- 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、防水検査を行いますので、必ず「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店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、皮革バンドを使用しているモデルがありますが、皮革バンド付の状態、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。
夏季に高温の室外から室内に入りエアコンの吹き出し口付近で冷気にさらされたり、冬季に暖かい室内から出て屋外の冷気や雪に触れた場合など、外気と時計内部の温度差が大きくなることによって曇る時間が長くなる場合があります。
なお、曇りが消えなかったり、時計内部に水が残っている場合は、ただちにご使用をやめて、修理を「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

●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、劣化やさびなどにより、切れたり外れたりすること、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。これらは、時計の落下や紛失、けがの原因となります。バンドは常にお手入れをして清潔な状態でご使用ください。
- バンドに弾力性がなくなる、ひび割れ、変色、緩み、接合部のピンの飛び出しや抜け落ちなどの異常がある場合は、ご使用をやめてください。点検・修理(有償)や新しいバンドとの交換を、「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店に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場合があります。

●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、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

●樹脂部品について

- 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部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拭き取り、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拭き取って、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。
- ご使用状態や保管環境により異なりますが、日々のご使用や長期保管によって劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

●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、他の製品の色が皮革バンド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柔らかい布などで軽く拭いて、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:

皮革バンドは、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。

●金属部品について

- 金属は、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よく拭き取った後に、通気性の良い場所に保管し、よく乾燥させてください。
- ときどき、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。

●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、水分等は吸湿性の良い柔らかい布で拭き取り、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場合があります。

●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

時計も衣類同様、直接身につけるものです。長くお使いいただくために、汚れ・汗・水分などは柔らかい布などでこまめに拭き取り、常に清潔な状態でご使用ください。

- 海水や泥がついた場合は、真水でよく洗い流してください。
- 金属バンドおよび樹脂バンドの金属部品は、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。
- 樹脂バンドは、水で洗い、柔らかい布などで水分を拭き取ってください。また、樹脂バンドの表面にシミのような模様が発生することがありますが、人体および衣類への影響はありません。布などで拭き取ってください。
- 皮革バンドは、水や汗がついた場合には、柔らかい布などで軽く拭いてください。
- リゅうずやボタンや回転ベゼルは、長期間操作しないと動きが悪くなる場合があります。ときどき、リゅうずや回転ベゼルの回したり、ボタンを押したりしてください。

●お手入れを怠ると

〈さび〉

- 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。
- さびが発生すると、金属部分に鋭利な箇所ができたり、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。異常に気がついた場合は、ご使用をやめて、修理(有償)を「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店にお申し付けください。
- 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〉

- 樹脂バンドや樹脂ベゼルは、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、皮革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「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)またはお買い上げの販売店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、防水検査を行います。
- 樹脂(外装)部品は日々のご使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。電池交換ご依頼品の樹脂部分にひびなどの異常がある場合、破損の恐れがありますので作業を行わずにご返却する旨のご案内をさせていただきます。あらかじめご了承ください。

●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「仕様一覧」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

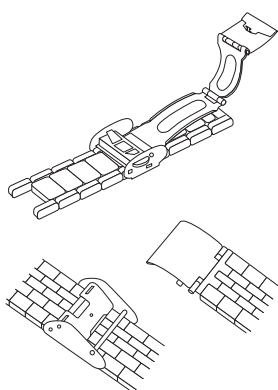
- 電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。
- 消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。

金属バンドの駒詰めについて

金属バンド(フリータイプの中留構造バンド*を除く)の駒詰めには専用の工具が必要となります。お取り扱いによる、部品の変形や破損、またはけが等を予防するためにも、お買い上げの販売店にご相談ください。なお、「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照)においても保証期間内は無償、保証期間経過後は有償にて承っております。詳しくは、「修理に関するお問い合わせ先」(「はじめにお読みください」を参照)へお問い合わせください。

* 中留をスライドさせて長さ調整するフリータイプのバンドでは、駒の取り外しはできません。

(例)



モバイルリンク機能に関する注意事項

● 法律上のご注意

- 本機は、各国、地域の電波法の適合または認証を取得しております。電波法の適合または認証を取得していないエリアでご使用になると罰せられることがあります。詳しくは、カシオホームページをご覧ください。
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- 各国の航空法により、航空機内でのご使用は制限されています。航空会社の指示に従ってください。

● 安全上のご注意

⚠ 警告 無線について

- 病院内や航空機内では、病院や航空会社の指示に従ってください。本機からの電磁波などが計器類に影響を与え、事故の原因となる恐れがあります。
- 高精度な電子機器または微弱な信号を取り扱う電子機器の近くでは、使用しないでください。電子機器が誤作動するなどの影響を与え、事故の原因となる恐れがあります。
- ペースメーカーなどをご使用の方は、本機を胸部から離してご使用ください。ペースメーカーなどに磁力の影響を与えることがあります。万一異常を感じたら直ちに本機を体より離し、医師に相談してください。

● モバイルリンク機能使用上のご注意

- スマートフォンは、本機の近くに置いてご使用ください。2m 以内が目安です。ただし、周囲の環境(壁、家具など)や建物の構造によっては、通信可能距離が極端に短くなることがあります。
- 本機は、他の機器(電気製品、AV 機器、OA 機器など)の影響を受けることがあります。特に動作中の電子レンジには影響を受けやすく、その近くでは本機が正常に通信できないことがあります。逆に本機の影響で、テレビやラジオに雑音が入ったり、映像が乱れたりすることがあります。
- 本機の Bluetooth は無線 LAN 対応機器と同一の周波数帯(2.4GHz)を使用しているため、お近くで使用すると電波干渉が発生し、本機と無線 LAN 対応機器の双方で通信速度の低下や雑音、通信不能の原因となる場合があります。

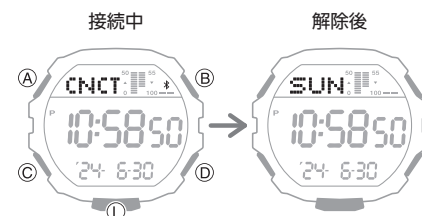
● 本機からの電波を止める必要があるときは

✳ が点滅または表示しているとき、本機は電波を発信しています。また、上記の状態ではないときでも、1 日 4 回時刻合わせのため、自動で時計とスマートフォンが接続します。

病院内や航空機内など、電波の使用を禁止された区域でお使いになるときは、以下のようにご対応ください。

● 電波の発信を止める

L ボタン以外のボタンを押して Bluetooth 接続を解除してください。



● 自動時刻修正を無効にする

CASIO WATCHES で時計とスマートフォンを同期しないように設定してください。

📍 病院内、飛行機内で使うとき

無線に関するご注意

- 本機は、電波法に基づいて工事設計認証を受けています。無線局の免許は不要です。
- 本機は、工事設計認証を受けています。以下の事項は法律で罰せられることがあります。
 - 分解および改造すること
- 無線 LAN は、本機と同じ周波数帯 (2.4GHz) を使用しています。これらを利用した製品と本機との間で、互いに電波障害を与えることがあります。
- 下記のような環境では、電波状態が悪くなったり、電波が届かなくなったりします。
 - 電子レンジ等の磁場、静電気、不要輻射電波の発生する機器の近く
 - 鉄筋コンクリート (マンションなど) や鉄骨構造の建物内
 - 大型金属製家具の近く
 - 各無線機器の間に人が入ったり、間を人が横切るとき、腕を組んだりしたとき
 - 腕時計とスマートフォン等が別々の部屋にある場合 (障害物がある場合)
- 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受することも考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることに使用しないでください。

<以下、ARIB (一般社団法人 電波産業会) に準ずる>

- 本機は 2.4GHz 帯を使用し、変調方式は DS-SS/FH-SS/OFDM 方式、DS-FH、FH-OFDM 複合方式以外の "その他の方式" です。また、想定される与干渉距離は約 10m です。

2.4 XX1

- 本機の使用周波数帯 (2.4GHz) では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか、工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局 (免許を要する無線局) および特定小電力無線局が運用されています。
1. 本機を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局が運用されていないことを確認してください。
 2. 万一、本機と移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局との間で、電波干渉が発生した場合には、速やかに通信チャンネルを変更するか、使用する場所を変えるか、本機の使用を停止してください。
 3. 不明な点がある場合やお困りの場合は、お買い上げの販売店または「修理に関するお問合せ先」(「はじめにお読みください」を参照) にお問い合わせください。

はじめに

時計の概要と、便利な使い方を紹介します。

本製品の特長

● スマートフォンと通信

Bluetooth 対応のスマートフォンと接続し、通信することができます。

● デュアルタイム

現在時刻とは別に、海外の時刻などもう 1 つの時刻を表示できます。

● アラーム

設定した時刻になると、アラーム音を鳴らしてお知らせします。

● ストップウォッチ

1 秒単位 (1 時間未満は 1/100 秒単位) で 24 時間まで計測できます。

● タイマー

設定時間をカウントダウン計測し、計測終了の 5 秒前から電子音でお知らせします。複数タイマーの連続計測を繰り返す設定をすれば、セットトレーニングの時間配分に役立ちます。

● 歩数計測

歩数をカウントします。

● パワーセービング

長時間使用しないときは、画面表示を消して節電します。

参考

- この操作ガイドに記載しているイラストは、視認性を考慮して実際のものとは異なる描写をしているものがあります。ご了承ください。

各部の名称



- ① 曜日
- ② 時・分・秒
- ③ 年・月・日

A ボタン

各モード表示中に 2 秒以上押し続けると、設定画面に切り替わります。

B ボタン

各設定画面を表示中に押すと、設定を変更できます。

C ボタン

押すごとに、モード (機能) が切り替わります。どのモードからでも、1 秒以上押し続けると、時刻モードに戻ります。

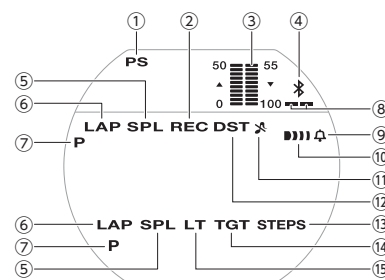
D ボタン

各設定画面を表示中に押すと、設定を変更できます。

L ボタン

押すと、ライトが点灯します。

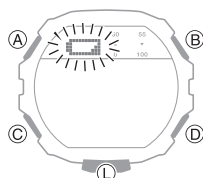
画面の表示



- ① パワーセービング設定時に表示します。
- ② リコールモードで点灯します。
- ③ 各モードに連動して動きます。
- ④ スマートフォンと接続中のときに点灯します。
- ⑤ スプリットタイムを表示中に点灯します。
- ⑥ ラップタイムを表示中に点灯します。
- ⑦ 12 時間制表示で午後のときに点灯します。
- ⑧ 歩数計測の状態を示します。
- ⑨ 時報がオンのときに点灯します。
- ⑩ アラームがオンのときに点灯します。
- ⑪ 操作音がオフのときに点灯します。
- ⑫ 現在時刻がサマータイムのときに点灯します。
- ⑬ 画面に歩数が表示されているときに点灯します。
- ⑭ ストップウォッチモードでターゲットタイム機能がオンのときに、計測状態を示します。
- ⑮ オートライトがオンのときに点灯します。

●電池の交換時期

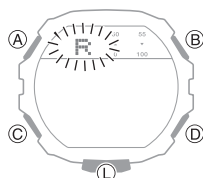
電池の電圧が低下すると、 が点滅し、使用できる機能が制限されます。 が常に点滅する場合は、電池を交換してください。電池交換は「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお申し付けください。



●[R]が点滅しているときは

[R]が点滅しているときは、一時的な電池消耗により、時刻表示以外の機能が使用できなくなります。

○ [R]が点滅している

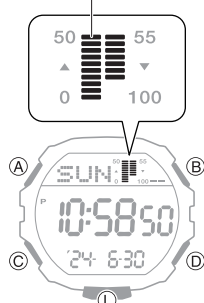


グラフィック表示について

グラフィック表示は、時計の各モードに連動して動きます。

- リコールモードとアラームモードのときは、グラフィック表示が消灯します。

グラフィック表示



時刻モード

歩数表示のときは、目標歩数の達成度を表示します。それ以外の表示のときは、現在時刻の秒に連動して動きます。

ストップウォッチモード

目標タイム（ターゲットタイム）がオンのときは、ターゲットタイムの達成度を表示します。ターゲットタイムがオフのときは、ストップウォッチの計測時間の秒に連動して動きません。

タイマーモード

タイマーの設定時間に対する残り時間の割合に連動して動きます。

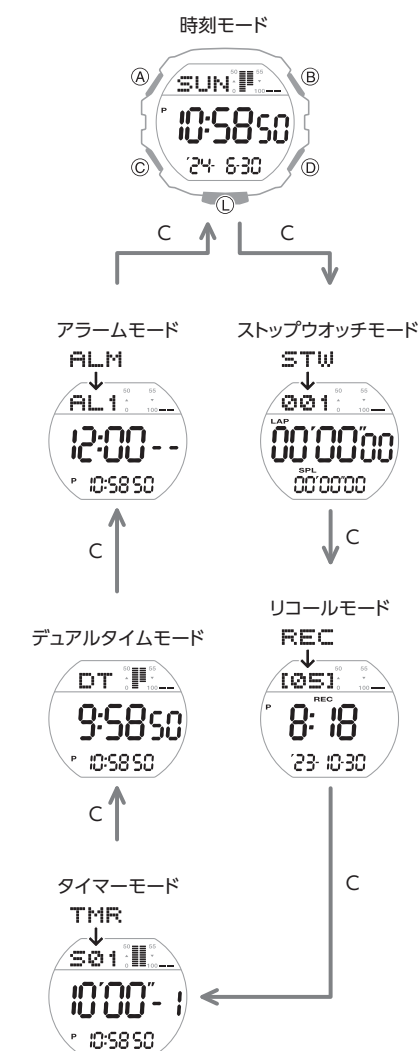
デュアルタイム

デュアルタイムの秒に連動して動きます。

モードを切り替える

C ボタンを押すごとに、時計のモードが切り替わります。

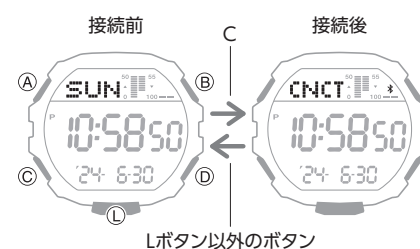
- どのモードからでも、C ボタンを1秒以上押し続けると、時刻モードに戻ります。



●スマートフォンと接続する

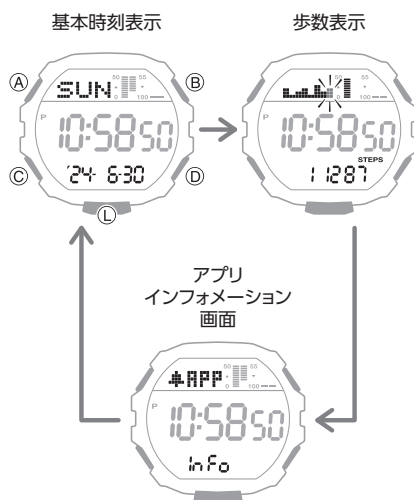
時刻モードでC ボタンを3秒以上押し続けると、スマートフォンと接続します。

- L ボタン以外のボタンを押すと、スマートフォンとの接続が解除されます。



時刻モードの表示を切り替える

時刻モードのときに B ボタンを押すと、画面の表示が以下のように切り替わります。



重要

- CASIO WATCHES の更新情報などを画面に表示するには、あらかじめアプリインフォメーション受信の設定をオンにする必要があります。
[CASIO WATCHES の更新情報](#)などを時計で受信する

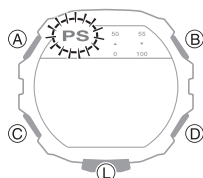
アプリインフォメーション画面について

- 時刻合わせのタイミングで、CASIO WATCHES の更新情報などを画面に表示できます。
- 時刻モードで CASIO WATCHES の更新情報などを受信すると、アプリインフォメーション画面に自動で切り替わります。
- アプリインフォメーション画面は、午前 0 時になると自動的に基本時刻表示に戻ります。

節電 (パワーセービング機能)

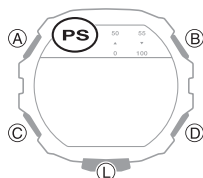
パワーセービング機能をオンにして、午後 10 時から午前 6 時の間に時計を約 150 分間置いておくことで画面の表示が消えて、レベル 1 の節電状態になります。この状態が 6~7 日続くと、レベル 2 の節電状態になります。

節電レベル 1:



画面表示を消して節電します。スマートフォンと接続することはできません。

節電レベル 2:



画面表示を消して節電します。すべての機能を使用できません。

電池寿命 (新品の電池)

パワーセービング機能がオン (週 5 日間 6 時間節電レベル 1 + 週 2 日時計装着なし) の場合:

約 38 か月

パワーセービング機能がオフの場合:

約 28 か月

節電状態を解除する

以下の方法で、節電状態を解除します。

- いずれかのボタンを押す
- 時計を装着する

参考

- 時計が以下のときは、節電レベル 1 の条件を満たしても表示は変化しません。
 - ストップウォッチモード
 - タイマーモード
 画面に表示中のストップウォッチモードまたはタイマーモードがリセット状態で 6~7 日が経過すると、レベル 2 の節電状態になります。
[ストップウォッチ](#)
[タイマー](#)
- パワーセービング機能のオン/オフを切り替えることができます。
[CASIO WATCHES で設定する場合](#)
[時計を操作して設定する場合](#)
- 時計を装着している場合でも、腕を動かさないと節電状態になることがあります。

暗い所で時計を見る

暗い所で時計の表示を見るときに、ライトを点灯させて画面を明るくできます。

●手動でライトを点灯させる

L ボタンを押すと、ライトが点灯します。

- ライト点灯中にアラーム音が鳴ると、消灯します。



重要

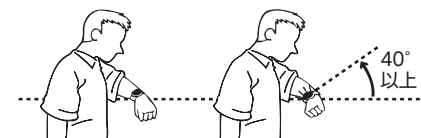
- ライトを頻繁に使用すると電池の減りが早くなります。

参考

- 以下の状態のとき、ライトは点灯しません。
 - アラーム音やタイマー音などが鳴っているとき

●自動的にライトを点灯させる

オートライト機能がオンのときは、時計を 40° 以上傾けると、ライトが点灯します。



重要

- 以下の図のように、時計が水平状態から 15°以上傾いていると、点灯しにくくなります。



- 静電気や磁気の影響でオートライトが作動しないことがあります。その場合、もう一度時計を水平状態にしてから傾けてください。
- 時計を傾けたとき、内部から「カラカラ」と音がする場合があります。これは、オートライトスイッチの作動音で、故障ではありません。

参考

- 以下の状態のとき、オートライト機能は作動しません。
 - アラーム音やタイマー音などが鳴っているとき

●オートライト機能を設定する

1. 時刻モードにします。
 〇 **モードを切り替える**
2. L ボタンを 3 秒以上押し続け、オートライト機能をオンまたはオフに設定します。
 - オートライト機能をオンにすると、[LT] が点灯します。



オン

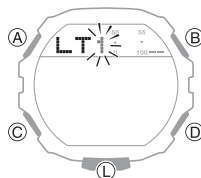
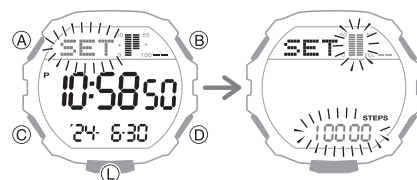
参考

- オートライト機能をオンにすると、約 6 時間オートライト機能が有効になります。

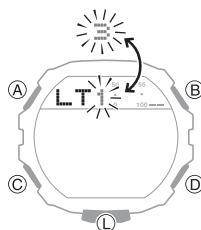
●点灯時間を設定する

ライトの点灯時間は、1.5 秒と 3 秒のどちらかを選ぶことができます。

1. 時刻モードにします。
 〇 **モードを切り替える**
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 目標歩数が点滅します。
3. C ボタンを 9 回押して、[LT] を表示させます。



4. D ボタンを押して、点灯時間を選びます。
 - [1]: 1.5 秒点灯します。
 - [3]: 3 秒点灯します。



5. A ボタンを押して、設定を終了します。

本機の便利な使い方

本機とスマートフォンをペアリングすることで、時計のさまざまな機能を簡単に使うことができます。

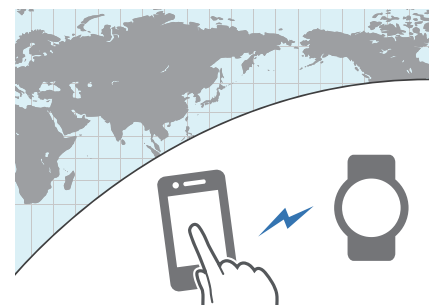
時刻を自動で合わせます

〇 **時計の時刻を自動で合わせる**



300 以上の都市の中から選ぶことができます

〇 **ワールドタイムを設定する**



その他、時計のさまざまな設定がスマートフォンで操作できます。

まずは、時計とスマートフォンをペアリングしてください。

〇 **準備する**

- 時計とスマートフォンをペアリングするには、カシオオリジナルのアプリケーション「CASIO WATCHES」をスマートフォンにインストールする必要があります。

スマートフォンと一緒に使う

時計とスマートフォンを Bluetooth で接続することで、時計の時刻を自動で合わせたり、時計の設定を変更したりできます (モバイルリンク機能)。

参考

- この機能は、CASIO WATCHES が起動しているときのみ使用できます。
- この章では、時計とスマートフォンを操作します。
📱: 時計を操作します。
📱: スマートフォンを操作します。

準備する

スマートフォンと一緒にお使いになるには、時計とスマートフォンをペアリングする必要があります。以下の手順でペアリングをしてください。

●① アプリケーションをインストールする

Google Play または App Store で、カシオオリジナルのアプリケーション「CASIO WATCHES」を検索して、スマートフォンにインストールしてください。

●② Bluetooth を設定する

スマートフォンの Bluetooth 設定をオンにします。

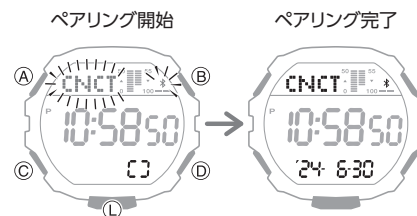
参考

- 設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

●③ ペアリングする

時計とスマートフォンと一緒に使うには、最初にペアリングする必要があります。

1. ペアリング相手のスマートフォンを、時計の近く (1m 以内を推奨) に置きます。
2. 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
3. 📱「マイウォッチ」タブの⊕をタップします。
4. 📱画面に従って操作して、時計を CASIO WATCHES に登録します。
5. 📱C ボタンを 3 秒以上押し続け、✳️と [CNCT] が点滅したら指を離します。
時計とスマートフォンが接続すると、✳️と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
● ペアリングに失敗すると、[ERR] を表示した後、時刻モードに戻ります。ペアリングを最初からやり直してください。



参考

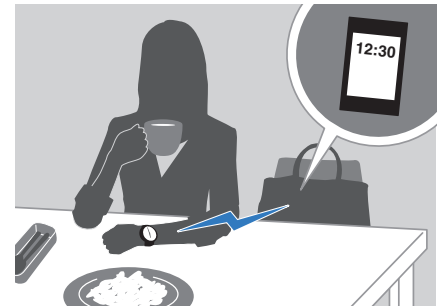
- CASIO WATCHES を初めて起動したときに、位置情報の使用を許可するかどうかのメッセージがスマートフォンの画面に表示されます。位置情報をバックグラウンドでも使用できるように設定してください。

時計の時刻を自動で合わせる

毎日決まった時刻にスマートフォンと接続して、時計の時刻を自動で合わせます。

●使い方

この時計は 1 日に 4 回の時刻合わせがスケジュールされています。時刻モードにしておけば、(イラストのように) 普段の生活の中で自動的に時刻を合わせるので、そのままお使いになれます。



重要

- 以下のような場合は、自動で時刻を合わせることができないことがあります。
 - スマートフォンと時計が離れた場所にある
 - 電波干渉などで通信できない
 - スマートフォンのシステム更新を実行している
 - CASIO WATCHES が終了している

参考

- CASIO WATCHES でワールドタイム都市を設定している場合、ワールドタイムの時刻も自動で合います。
- 時刻合わせのタイミングは、午前 12 時半頃、午前 6 時半頃、午後 12 時半頃、午後 6 時半頃で、それぞれの時刻になると自動で接続して時刻が合います。時刻合わせが終了すると自動で接続が解除されます。

●すぐに時刻を合わせたい

時計とスマートフォンを接続すると、時計の時刻を合わせることができます。今すぐ時計の時刻を合わせたいときは、以下の手順で時計とスマートフォンを接続します。

1. 時刻モードにします。

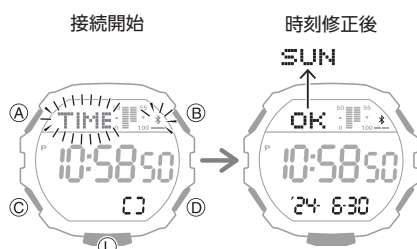
時刻モードを切り替える

2. スマートフォンを、時計の近く(1m 以内を推奨)に置きます。

3. D ボタンを押します。

[TIME] が点滅してスマートフォンとの接続が始まります。時計と、スマートフォンが接続すると [OK] が表示された後、時刻情報を取得して時計の時刻が合います。

- このとき、現在位置がスマートフォンに記録されます。



参考

- 時刻合わせが終わると、接続が終了します。
- 時刻合わせが失敗すると、[ERR] が表示されます。

CASIO WATCHES の更新情報などを時計で受信する

時計とスマートフォンを接続して時計の時刻を合わせたとときに、CASIO WATCHES の更新情報などを時計で受信できます。

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。

2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✱と [CNCT] が点滅したら指を離します。

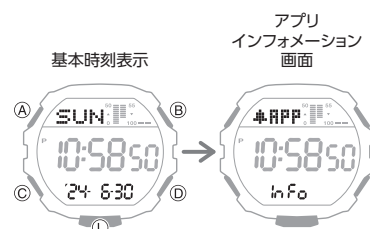
- 時計とスマートフォンが接続すると、✱と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
- 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、アプリインフォメーション受信機能をオンにします。

参考

- アプリインフォメーション受信機能をオンにすると、以下のタイミングで CASIO WATCHES の更新情報などを時計で受信します。
 - 1 日に 4 回の自動時刻修正のとき
 - 時刻モードで D ボタンを押して、時刻を合わせたととき
 - C ボタンを 3 秒以上押し続けて、時計とスマートフォンを接続したとき
- 時刻モードで CASIO WATCHES の更新情報などを受信すると、アプリインフォメーション画面に自動で切り替わります。



パワーセービング機能を設定する

CASIO WATCHES で、パワーセービング機能のオン/オフを切り替えることができます。

- パワーセービング機能については、以下をご覧ください。

節電 (パワーセービング機能)

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。

2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✱と [CNCT] が点滅したら指を離します。

- 時計とスマートフォンが接続すると、✱と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
- 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、パワーセービング機能のオン/オフを切り替えます。

歩数計測のデータを見る

時計で計測した以下の情報を、CASIO WATCHES で見ることができます。

- 24 時間の歩数、消費カロリー
- 1 週間の歩数、消費カロリー

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、 と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、 と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、歩数計測のデータを表示します。

参考

- CASIO WATCHES で 1 日の目標歩数を設定することもできます。
- 時計に表示される歩数はリアルタイムで変動しますが、CASIO WATCHES には遅れて転送されます。そのため、時計に表示される歩数と異なる場合があります。

ストップウォッチのデータを見る

時計に記録されているラップタイムやスプリットタイム (最大 200 本) などのデータをスマートフォンに転送し、CASIO WATCHES で見ることができます。

● データを転送する

時計で計測したデータをスマートフォンに転送します。

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、 と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、 と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、時計で計測したデータをスマートフォンに転送します。転送が完了すると、計測データの一覧が表示されます。
 - 計測データをタップすると、詳細が表示されます。

● データを確認する

スマートフォンに転送したデータを CASIO WATCHES で確認します。

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 画面に従って操作して、確認したい計測データを表示します。

参考

- 「編集」をタップすると、データを削除できます。

ストップウォッチのターゲットタイムを設定する

CASIO WATCHES で、ストップウォッチの目標タイム (ターゲットタイム) を 1 秒単位で 24 時間まで、最大で 10 本設定できます。

- ターゲットタイムについては、以下をご覧ください。

[概要](#)

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、 と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、 と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、ストップウォッチのターゲットタイムを設定します。

プログラムタイマーを設定する

CASIO WATCHES で、複数の種類のタイマーを組み合わせたプログラムタイマーを設定できます。

- プログラムタイマーについては、以下をご覧ください。

🔍 概要

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 🕒 C ボタンを 3 秒以上押し続け、🌟と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、🌟と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



- 📱画面に従って操作して、プログラムタイマーを設定します。

参考

- 「編集」をタップすると、タイマーのタイトルを変更したり、登録済みのタイマーを削除したりできます。

ワールドタイムを設定する

CASIO WATCHES でワールドタイム都市を設定し、時計にその都市の時刻をセットします。ワールドタイム都市にはサマータイムの時期になると自動でサマータイムになるような設定ができます。



参考

- CASIO WATCHES のワールドタイム都市は約 300 都市あります。
- CASIO WATCHES を使えば、時計に設定がない都市をワールドタイム都市に設定できます。これらの都市をワールドタイム都市に設定する場合は、常に CASIO WATCHES を使って設定してください。

●ワールドタイム都市を設定する

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 🕒 C ボタンを 3 秒以上押し続け、🌟と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、🌟と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



- 📱画面に従って操作して、ワールドタイムを時計に反映させます。
 - ワールドタイムは、デュアルタイムモードで確認できます。

●サマータイムを設定する

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 🕒 C ボタンを 3 秒以上押し続け、🌟と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、🌟と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



- 📱画面に従って操作して、サマータイムを設定します。

- 「Auto」
スタンダードタイムとサマータイムが自動で切り替わります。
- 「OFF」
常にスタンダードタイムで表示します。
- 「ON」
常にサマータイムで表示します。

参考

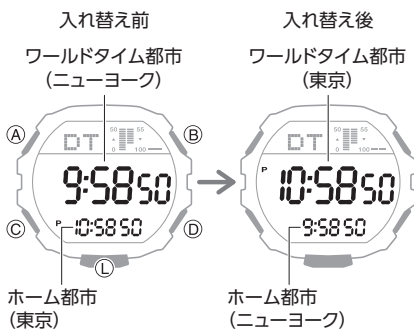
- サマータイム切り替えの設定が「Auto」のときは、自動でスタンダードタイムとサマータイムが切り替わります。サマータイムの切り替えのタイミングごとに時計の時刻を変更する必要はありません。また、サマータイムを導入していない都市でも、「Auto」の設定のまま使えます。
- 時計を操作して手動で時刻を合わせた場合は、サマータイムの自動切り替えが解除されます。
- サマータイムの切り替え期間は、CASIO WATCHES で確認できます。

●ワールドタイムとホーム都市の時刻を入れ替える

1. [CASIO WATCHES]アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✳と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、✳と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、ホーム都市の時刻とワールドタイムを入れ替えます。
たとえば、ホーム都市が東京、ワールドタイム都市がニューヨークの場合、時刻を入れ替えると以下ようになります。



参考

- ワールドタイムとホーム都市の時刻を入れ替えた後、24 時間は自動時刻修正を行いません。

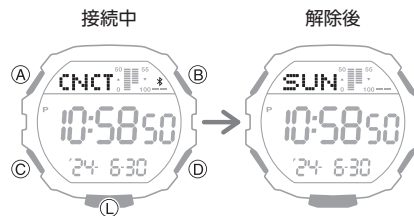
スマートフォンを探す

時計の操作で、スマートフォンの音を鳴らして探すことができます (携帯電話探索機能)。スマートフォンがマナーモードに設定されていても、強制的に音が鳴ります。

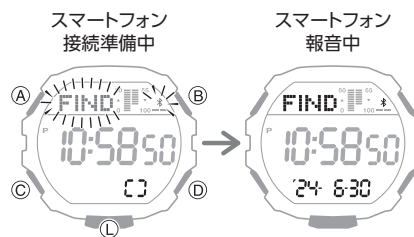
重要

- スマートフォンの音を鳴らすことが禁止されている場所では、この機能を使わないでください。
- 大音量が発生しますので、ヘッドホン使用時にこの機能を使わないでください。

1. 時計とスマートフォンが接続している場合は、L ボタン以外のボタンを押して接続を解除します。



2. 時計が時刻モード以外のモードの場合は、C ボタンを 1 秒以上押し続けて時刻モードにします。
3. D ボタンを 3 秒以上押し続け、✳と [FIND] が点滅したら指を離します。
スマートフォンと接続すると、スマートフォンの音が鳴ります。
 - スマートフォンの音が鳴るまで数秒かかります。



4. L ボタン以外のボタンを押して音を止めます。
 - 音が鳴り始めてから 30 秒間は、時計のボタン操作で音を止めることができます。

時計の各種機能を設定する

アラーム時刻やタイマー時間なども、CASIO WATCHES で設定できます。

1. [CASIO WATCHES]アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✳と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、✳と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

ホーム都市のサマータイム設定を切り替える

1. [CASIO WATCHES]アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✳と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、✳と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、ホーム都市のサマータイム設定を切り替えます。

訪れた場所を記録する(タイム & プレイス)

旅行などで訪れた場所の位置や訪れた日時を、スマートフォンに記録できます。記録した位置情報は、CASIO WATCHES の地図で確認できます。

●現在位置を記録する

1. 時計モードにします。
モードを切り替える
2. 記録したい場所で D ボタンを押します。
ボタンを押した場所の緯度、経度、日時がスマートフォンに記録されます。
 - 記録に成功すると [OK] を表示し、記録に失敗すると [ERR] を表示します。
 - このとき、スマートフォンと時計の時刻が合います。

●訪れた場所を地図で確認する

1. 時計の「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 画面に従って操作して、記録した位置情報を確認します。

参考

- 記録した位置情報は、CASIO WATCHES を操作して消去できます。

接続

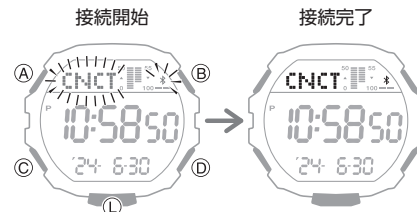
時計とスマートフォンを接続する

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続します。

- ペアリングしていないときは、下記を参照し、ペアリングを完了してください。
- ③ ペアリングする

●スマートフォンと接続する

1. スマートフォンを、時計の近く (1m 以内を推奨) に置きます。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✱と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、✱と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



重要

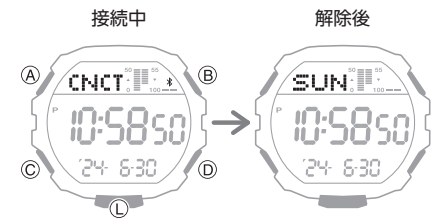
- 時計とスマートフォンを接続できないときは、CASIO WATCHES が終了している可能性があります。スマートフォンのホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてアプリケーションを起動してから、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。

参考

- 接続中に一定時間何も操作しないと、自動で接続は解除されます。接続を維持する時間は、CASIO WATCHES の「時計設定」→「アプリとの接続時間」で、3 分、5 分、10 分から選ぶことができます。

時計とスマートフォンの接続を解除する

L ボタン以外のボタンを押すと、Bluetooth 接続が解除され時刻モードに戻ります。



●病院内、飛行機内で使うとき

病院内や飛行機内など、スマートフォンと接続しては困るような場合、自動時刻修正を無効にできます。自動時刻修正を有効に戻すときも同じ操作です。

1. 時計の「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. C ボタンを 3 秒以上押し続け、✱と [CNCT] が点滅したら指を離します。
 - 時計とスマートフォンが接続すると、✱と [CNCT] が点滅から点灯に変わります。
 - 接続に失敗すると、[ERR] を表示した後に時刻モードに戻ります。



3. 画面に従って操作して、自動時刻修正を有効または無効に設定します。

●ペアリングを解除する

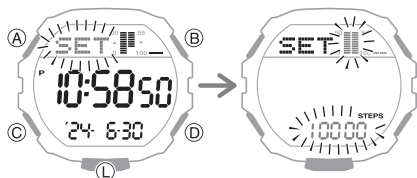
時計とスマートフォンのペアリングを解除するには、CASIO WATCHES、スマートフォン、時計からペアリング情報を削除します。

●CASIO WATCHES からペアリング情報を削除する

1. 時計の「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 画面に従って操作して、ペアリングを解除します。

●時計のペアリング情報を削除する

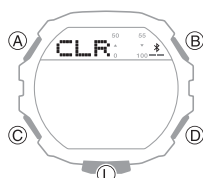
1. **C** ボタンを 1 秒以上押し続けて時刻モードにします。
2. **A** ボタンを 2 秒以上押し続けます。
目標歩数が点滅します。



3. **C** ボタンを押します。
「秒」が点滅します。



4. **B** ボタンを 2 秒以上押し続け、**✖**と [CLR] が点滅から点灯に変わったら指を離します。
時計からペアリング情報が削除され、時刻の表示に戻ります。



5. **A** ボタンを押して時刻モードに戻ります。

●スマートフォンのペアリング情報を削除する

設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

「設定」→「Bluetooth」→ 時計の機器登録を解除

スマートフォンの買い替えたとき

今まで接続したことのないスマートフォンと本機を Bluetooth 接続する場合は、ペアリング操作が必要です。

🔗 時計のペアリング情報を削除する

🔗 ③ ペアリングする

時刻合わせについて

この時計は、スマートフォンと接続して日付や時刻を合わせることができます。

重要

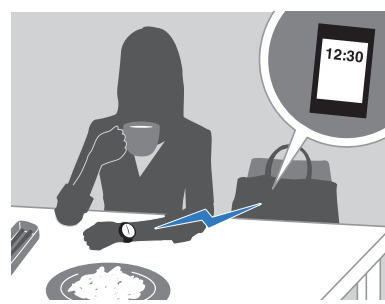
- 飛行機内など、スマートフォンと接続しては困るような場所では、スマートフォンとの接続を無効にしてください。
- 🔗 病院内、飛行機内で使うとき

以下のチャートを参考にして、自分の生活スタイルに合った方法で時刻を合わせてください。

スマートフォンをお使いですか？

スマートフォンと接続して時刻を合わせることをお勧めします。

🔗 時計の時刻を自動で合わせる



接続できるスマートフォンがない場合

接続できるスマートフォンがない場合は、時計を操作して時刻を合わせることができます。

🔗 時計を操作して時刻を合わせる

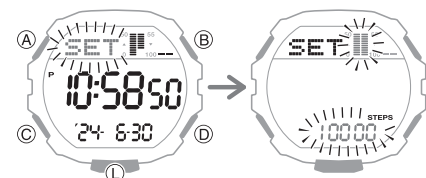


時計を操作して時刻を合わせる

スマートフォンと接続できない場合は、時計を操作して日付や時刻を合わせます。

●日時を設定する

1. 時刻モードにします。
🔗 モードを切り替える
2. **A** ボタンを 2 秒以上押し続けます。
目標歩数が点滅します。



3. **C** ボタンを押して、変更したい値を点滅させます。

- **C** ボタンを押すごとに、以下の順番で点滅する値が切り替わります。



4. 日時を変更します。

- 「秒」を設定する場合: D ボタンを押すと 00 秒にリセットされます。30~59 秒のときは、1 分繰り上がります。
- それ以外の値を設定する場合: B または D ボタンで値を変更します。
B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。

5. 手順 3、4 を繰り返して、日時を設定します。

6. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。

●12 時間制/24 時間制を切り替える

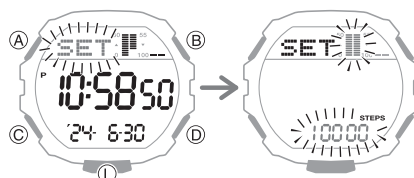
時刻の表示方法を、12 時間制または 24 時間制に設定できます。

1. 時刻モードにします。

🔄 [モードを切り替える](#)

2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

目標歩数が点滅します。

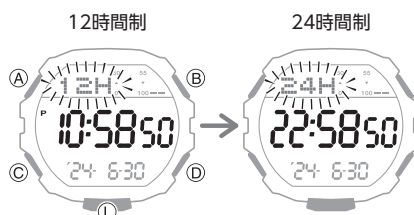


3. C ボタンを 4 回押します。

[12H] または [24H] が点滅します。



4. D ボタンを押して、[12H] (12 時間制) または [24H] (24 時間制) を選びます。



5. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。

デュアルタイム

世界の時刻を知ることができます。



CASIO WATCHES でワールドタイムを設定する

スマートフォンとペアリングしている場合は、CASIO WATCHES を使ってワールドタイム都市を設定することもできます。

🔄 [ワールドタイムを設定する](#)

参考

- CASIO WATCHES でのみ設定できるワールドタイム都市は、時計の操作では設定できません。

デュアルタイムを設定する

現在地の時刻とは別に、海外時刻などもう 1 つの時刻を設定できます。

1. デュアルタイムモードにします。

🔄 [モードを切り替える](#)

2. A ボタンを 2 秒以上押し続け、「時」が点滅したら指を離します。



3. B または D ボタンを押して「時」を合わせます。

4. C ボタンを押します。

「分」が点滅します。



5. B または D ボタンを押して「分」を合わせます。

- 15 分単位で設定できます。

6. A ボタンを押して、設定を終了します。

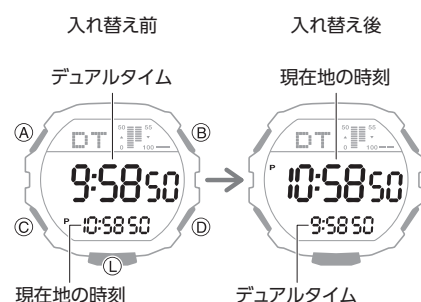
ホーム都市の時刻とデュアルタイムを入れ替える

1. デュアルタイムモードにします。

🕒 モードを切り替える

2. D ボタンを 2 秒以上押し続けます。

ホーム都市の時刻とデュアルタイムが入れ替わります。



参考

- 海外に渡航するときに、この機能をお使いいただくと便利です。使い方は下記をご覧ください。

🕒 海外に渡航するときは

アラーム

指定した時刻に音でお知らせします。アラームを 5 つ設定できます。また、毎正時 (00 分) に時報を鳴らすこともできます。

- 電池の残量が不足しているときは音が鳴りません。



CASIO WATCHES でアラームをセットする

スマートフォンとペアリングしている場合は、CASIO WATCHES を使ってアラームを設定することもできます。

🕒 時計の各種機能を設定する

アラームをセットする

1. アラームモードにします。

🕒 モードを切り替える

2. D ボタンを押して、セットしたいアラームの番号 ([AL1] ~ [AL5]) を表示させます。



3. A ボタンを 2 秒以上押し続け、「時」が点滅したら指を離します。

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。

アラーム時



4. B または D ボタンを押して「時」を合わせます。

- B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。

- 12 時間制で表示している場合、午後は [P] が表示されます。



5. C ボタンを押します。

「分」が点滅します。

アラーム分



6. B または D ボタンを押して「分」を合わせます。

7. A ボタンを押して、設定を終了します。

- アラームをセットすると、■■■■ (アラーム) が点灯します。



参考

- 設定した時刻になると、音を 10 秒間鳴らしてお知らせします。
- アラームモードで、約 2~3 分間何も操作しないと時刻モードに戻ります。

●アラーム音を確認するには (モニターアラーム)

アラームモードで D ボタンを押し続けると、押し続けている間、アラーム音が鳴ります。

●アラームを止めるには

アラームの音が鳴っているときに、いずれかのボタンを押します。

時報をセットする

1. アラームモードにします。
[モードを切り替える](#)
2. D ボタンを押して、時報 ([SIG]) を表示させます。



3. A ボタンを押して、時報のオン/オフを切り替えます。
 - 時報をオンにすると、 (時報) が点灯します。



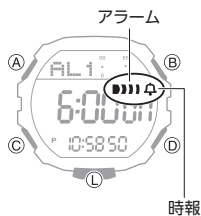
アラームや時報を解除する

アラームや時報の音が鳴らないようにするには、以下の操作で設定をオフにしてください。

- 再度アラームや時報の音を鳴らすには、アラームや時報の設定をオンにしてください。

参考

- 1 つ以上のアラームまたは時報をオンにすると、該当する表示が点灯します。
- すべてのアラームまたは時報をオフにすると、該当する表示が消灯します。



1. アラームモードにします。
[モードを切り替える](#)
2. D ボタンを押して、設定をオフにしたいアラームの番号 ([AL1] ~ [AL5]) または時報 ([SIG]) を表示させます。

アラーム番号または時報



3. A ボタンを押して、アラームまたは時報をオフにします。
 - A ボタンを押すごとに、オンとオフが切り替わります。
 - オフにすると、 (アラーム) または (時報) が消灯します。



参考

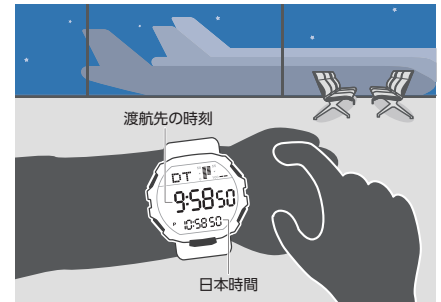
- (アラーム) が消灯しないときは、他のアラームがオンになっています。すべてのアラームを解除したいときは、 (アラーム) が消灯するまで手順 2.3 を繰り返してください。

海外に渡航するときは

こんな使い方をすれば、スムーズに渡航先の日時に変更できます。

●搭乗前

1. 渡航先の時刻をワールドタイム (デュアルタイム) に設定します。



- [CASIO WATCHES で設定する場合](#)
[時計を操作して設定する場合](#)

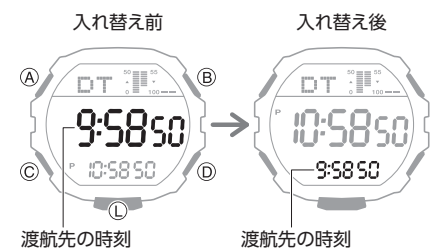
2. 自動時刻修正を無効にします。



- [病院内、飛行機内で使うとき](#)

●到着後

1. 出発地と渡航先の時刻を入れ替えます。



- [CASIO WATCHES で設定する場合](#)
[時計を操作して設定する場合](#)

2. 自動時刻修正を有効にします。
[病院内、飛行機内で使うとき](#)
3. 時刻を合わせます。
[すぐに時刻を合わせたい](#)

ストップウォッチ

計測開始から1時間は1/100秒単位で、それ以降は1秒単位で最大24時間計測できます。通常の計測に加えて、スプリットやラップも計測できます。さらに、目標値を設定すると、計測値の達成度合いを確認したり、目標値を達成したときに音や表示でお知らせしたりすることができます。



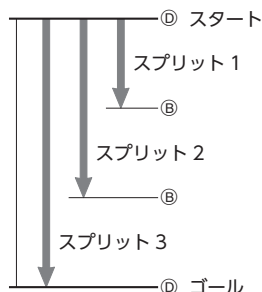
参考

- スプリットタイムとラップタイムは、最大200本保存できます。保存したデータが200本を超えると、古いデータから自動で消去されます。
- 最新の計測データは、リコールモードで見ることができます。
🔍 記録したデータを見る
- 過去の計測データは、CASIO WATCHESで見ることができます。

スプリットタイムとラップタイムについて

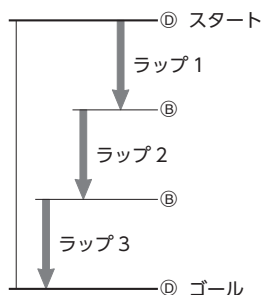
●スプリットタイム

スタートから任意の地点までの経過時間です。



●ラップタイム

トラック1周など、一定区間ごとの経過時間です。

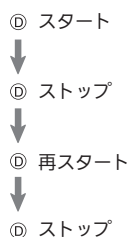


計測する

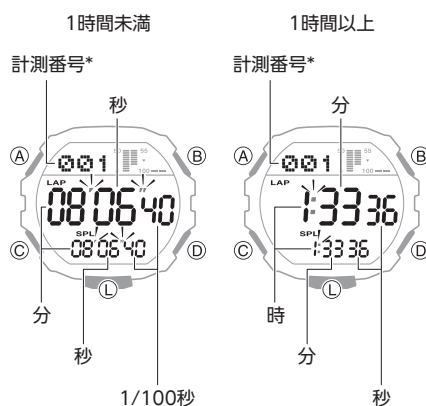
- ストップウォッチモードにします。

🔍 モードを切り替える

- 以下の操作で計測します。



- 計測開始から1時間までは、1/100秒単位で経過時間を表示します。1時間以降は、1秒単位で表示します。



* 計測ストップ時に、最後の計測番号は、[F]と表示します。

- B ボタンを押して、計測をリセットします。

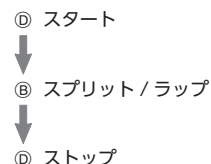
スプリットタイム/ラップタイムを計測する

- ストップウォッチモードにします。

🔍 モードを切り替える

- 以下の操作で計測します。

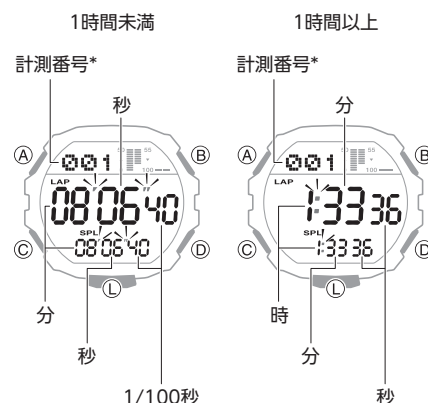
- B ボタンを押すごとに、その時点までの経過時間(スプリットタイム)と区間ごとの経過時間(ラップタイム)が表示されます。



- スプリットタイムとラップタイムが画面に表示されます。また、計測値が1時間までは1/100秒単位、1時間以降は1秒単位で表示されます。

[SPL]:スプリットタイム

[LAP]:ラップタイム

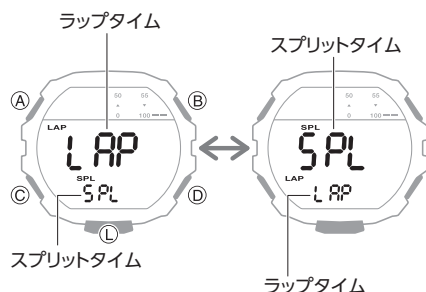


* 計測ストップ時に、最後の計測番号は、[F]と表示します。

- B ボタンを押して、計測をリセットします。

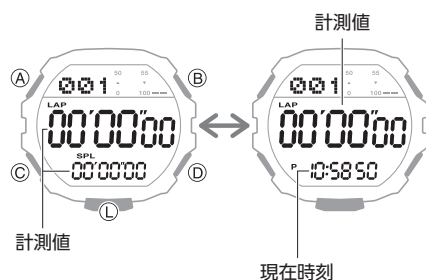
スプリットタイムとラップタイムの表示を入れ替える

計測がリセット状態のときに B ボタンを 2 秒以上押し続けると、スプリットタイムとラップタイムが表示される場所が入れ替わります。



計測時に現在時刻を表示する

A ボタンを押すと、下の画面の表示が現在時刻に切り替わります。再度 A ボタンを押すと、画面の表示が計測値に戻ります。



ターゲットタイム報知機能を使う

概要

目標タイム(ターゲットタイム)を設定して計測すると、目標タイムを経過したとき、音と時計の表示でお知らせします。

たとえば、5km を 30 分で走りたい場合、以下のように目標タイムを設定すると、1km ごとのペースを確認しながら走ることができます。

- ターゲットタイム 1:6 分
- ターゲットタイム 2:12 分
- ターゲットタイム 3:18 分
- ターゲットタイム 4:24 分
- ターゲットタイム 5:30 分

ターゲットタイムを設定する

ターゲットタイムは 1 秒単位で 24 時間まで、最大 10 本設定できます。

- ターゲットタイムを複数設定する場合は、値が小さい順にターゲットタイム 1 番から設定してください。

1. 計測がリセット状態のときに A ボタンを 2 秒以上押し続け、[TGT]が表示されたら指を離します。
- D ボタンを押すと、ターゲットタイム機能のオンとオフを切り替えることができます。



2. C ボタンを押します。
3. B または D ボタンを押して、設定するターゲットタイム番号を選びます。

ターゲットタイム番号



4. C ボタンを押します。

5. B または D ボタンを押して、ターゲットタイムの「時」を設定します。



6. C ボタンを押します。
7. B または D ボタンを押して、ターゲットタイムの「分」を設定します。



8. C ボタンを押します。
9. B または D ボタンを押して、ターゲットタイムの「秒」を設定します。



- ターゲットタイムを複数設定する場合は、手順 2~9 を繰り返して 2 つ目以降のターゲットタイムを設定してください。

10. A ボタンを押して、設定を終了します。

ターゲットタイム機能を使って計測する

計測方法は以下と同じです。

① 計測する

② スプリットタイム/ラップタイムを計測する

計測を始めると、[TGT] が点滅を始めます。設定した目標タイムを経過すると、10 秒間のアラーム音でお知らせします。最後の目標タイムが過ぎると、[TGT] は消灯します。



参考

- 設定したターゲットタイムの計測が残っている状態で計測をストップすると、[TGT] は点灯します。

特定のターゲットタイムを消去する

選んだターゲットタイムのみを消去できます。

- 計測がリセット状態のときに A ボタンを 2 秒以上押し続け、[TGT] が表示されたら指を離します。



- C ボタンを押します。
- B または D ボタンを押して、消去したいターゲットタイム番号を選びます。

ターゲットタイム番号



- C ボタンを押します。
- B と D ボタンを同時に 2 秒以上押し続け、ターゲットタイムが [0:00 00] に変わったら指を離します。
選んだターゲットタイム番号の設定が消去されます。



- A ボタンを押して終了します。

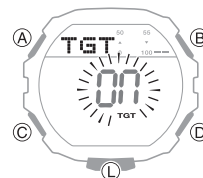
すべてのターゲットタイムを消去する

設定したすべてのターゲットタイムを消去して、お買い上げ時の状態に戻します。

お買い上げ時の設定

- ターゲットタイム 1:5 分
- ターゲットタイム機能: オフ

- 計測がリセット状態のときに A ボタンを 2 秒以上押し続け、[TGT] が表示されたら指を離します。



- C ボタンを押します。

ターゲットタイム番号



- B と D ボタンを同時に 5 秒以上押し続け、[ALL] が点滅から点灯に変わったら指を離します。
設定したターゲットタイムが工場出荷時の状態に戻ります。



- A ボタンを押して終了します。

過去の計測データを確認する

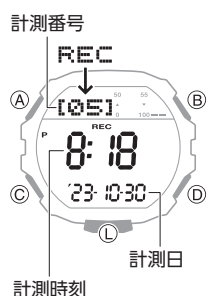
記録したデータを見る

スプリットタイムとラップタイムを確認できます。

1. リコールモードにします。

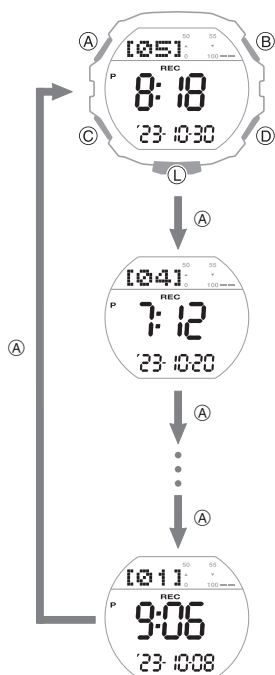
☞ **モードを切り替える**

- 最新の計測番号と計測日時が表示されます。



2. A ボタンを押して計測番号を切り替えます。

- A ボタンを押すごとに、最新の計測番号から前の計測番号に切り替わります。



3. B または D ボタンを押して、確認したい計測値を表示します。

[LAP]: ラップタイム

[SPL]: スプリットタイム

最も古いデータ



2番目に古いデータ



最新データ



- 計測値が 1 時間までは 1/100 秒単位、1 時間以降は 1 秒単位で表示されます。

参考

- 計測したデータは、1 回の計測 (スタートからストップまで) ごとに計測番号で管理されます。

特定のデータを消去する

選んだデータのみを消去できます。

1. リコールモードにします。

☞ **モードを切り替える**

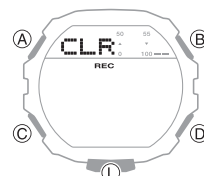
2. A ボタンを押して、消去したい計測番号を表示させます。

- A ボタンを押すごとに、計測番号が切り替わります。



3. B と D ボタンを同時に 2 秒以上押し続け、[CLR] が点滅から点灯に変わったら指を離します。

表示していたデータが消去されます。



参考

- 計測中のデータは消去できません。

すべてのデータを消去する

時計に記録されている計測データをすべて消去します。

重要

- 計測中はこの操作はできません。

1. リコールモードにします。

☞ **モードを切り替える**

2. B と D ボタンを同時に 5 秒以上押し続け、[CLR ALL] が点滅から点灯に変わったら指を離します。

[CLR] が点滅から点灯になり、表示していたデータが 1 件消去されます。さらに押し続けると、[ALL] が点滅から点灯に変わり、すべてのデータが消去されます。



タイマー

設定した時間をカウントダウンします。計測終了の 5 秒前からタイムアップまでの予告音が鳴り、残り時間がゼロになるとタイムアップ音でお知らせします。

- 電池の残量が不足しているときは音が鳴りません。



CASIO WATCHES でタイマーをセットする

スマートフォンとペアリングしている場合は、CASIO WATCHES を使ってタイマーの時間を設定することもできます。

📱 時計の各種機能を設定する

時間を設定する

タイマーは、1 秒単位で 60 分まで設定できます。

- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。

📱 タイマーを使う

1. タイマーモードにします。
📱 モードを切り替える
2. A ボタンを 2 秒以上押し続け、タイマーを繰り返す回数 (01~20) が点滅したら指を離します。



3. B または D ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数 (オートリピート数) を設定します。
4. C ボタンを押します。

5. B または D ボタンを押して、[1] を表示します。



6. C ボタンを押します。
「分」が点滅します。



7. B または D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。

- B または D ボタンを押し続けると、早送りできます。

8. C ボタンを押します。
「秒」が点滅します。



9. B または D ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。

10. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

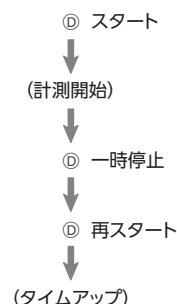
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。

タイマーを使う

1. タイマーモードにします。
📱 モードを切り替える



2. 以下の操作で計測します。



- 計測終了の 5 秒前から予告音とタイムアップ音が鳴ります。
- 一時停止中に B ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。

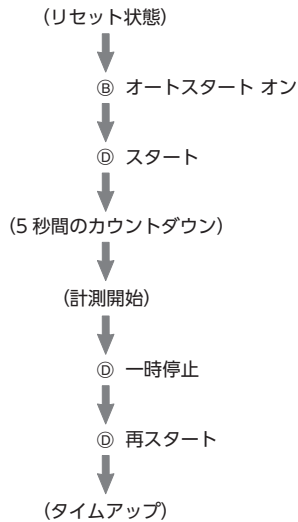
3. いずれかのボタンを押して、音を止めます。

オートスタートで計測する

5 秒間のカウントダウン後にタイマー計測を始めることができます。



以下のように操作します。



- 計測を途中で止めたい場合は、一時停止中に B ボタンを押してください。タイマーがリセットされます。

インターバルトレーニングでタイマーを使う

概要

複数のタイマーを連続で計測できます (プログラムタイマー)。腕立て伏せやスクワットなど、複数の運動を連続で行いたいときに、プログラムタイマーを使うと希望したメニューに合わせて計測できます。

たとえば、以下のようにプログラムタイマーを設定すると、インターバルトレーニングの①～④を自動で 10 回計測できます。

タイマーの設定

- プログラム 1:30 秒
- プログラム 2:20 秒
- プログラム 3:30 秒
- プログラム 4:25 秒
- セット回数:10

インターバルトレーニングのメニュー

- ① 腕立て伏せ:30 秒間
- ② 休憩:20 秒
- ③ スクワット:30 秒
- ④ 休憩:25 秒

参考

- このタイマーは、5 本までのプログラムを最大で 20 回繰り返すことができます (オートリピートタイマー)。

プログラムタイマーを設定する

- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。
- タイマーを使う

1. タイマーモードにします。
○ モードを切り替える
2. A ボタンを 2 秒以上押し続け、タイマーを繰り返す回数 (01~20) が点滅したら指を離します。



3. B または D ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数 (オートリピート数) を設定します。
4. C ボタンを押します。

5. B または D ボタンを押して、設定するタイマーの順番を設定します。

- 最初のタイマーを設定する場合は、[1] に設定します。



6. C ボタンを押します。

最初のタイマーの「分」を設定できるようになります。

7. B または D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



8. C ボタンを押します。

最初のタイマーの「秒」を設定できるようになります。

9. B または D ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



10. C ボタンを 2 回押します。

手順 5 の画面に戻ります。

11. 手順 5~10 を繰り返して、2 番目以降のタイマーを設定します。

12. A ボタンを押して、設定を終了します。

プログラムタイマーで計測する

1. D ボタンを押して、タイマーを開始します。



計測終了の 5 秒前からタイムアップまで音が鳴り、次のタイマーの計測が始まります。

- タイマー計測中に D ボタンを押すと、タイマーを一時停止できます。一時停止中に B ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。
- 複数の種類のタイマーを設定している場合、計測中に A ボタンを 0.5 秒以上押し続けると、現在進行中のタイマーが終了して次のタイマーの計測が始まります。

歩数計測

ウォーキングや日常生活などで歩いた歩数を計測します。



歩数を計測する

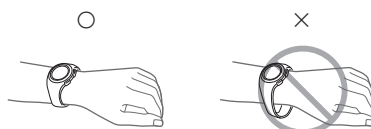
時計を正しく装着して、ウォーキングや普段通りの生活をしていれば、歩数を計測します。

重要

- この時計は、腕に装着する歩数計のため、実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知して歩数としてカウントしてしまうことがあります。また、歩行中の腕の動かし方によっては、正しく計測できないことがあります。

●準備

正しい歩数を計測するには、時計の文字板を手首の外側にし、バンドをしっかり締めて装着してください。緩めに装着すると、正しく計測できない可能性があります。



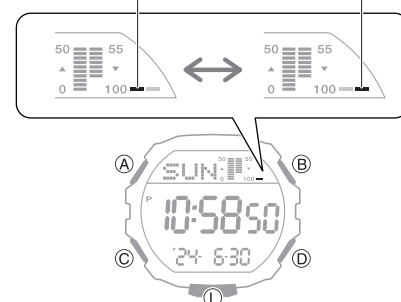
●計測する

歩行を始めると、歩数をカウントします。歩行中は、ステップインジケーターが計測状態を示します。

1 秒ごとに交互に点灯:歩行中

2 つとも同時に点灯:歩行していない

ステップインジケーター

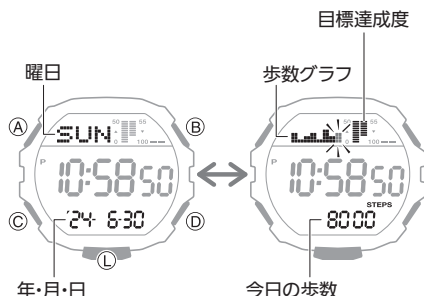


●歩数を確認する

歩数表示に切り替える

歩数表示に切り替える

- 時刻モードにします。
🔍 モードを切り替える
- B ボタンを押して、画面を歩数表示に切り替えます。



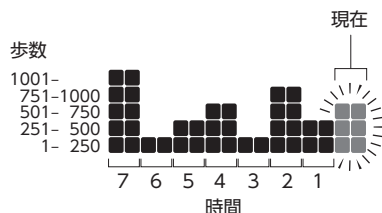
参考

- 時計とスマートフォンを接続して、アプリインフォメーション受信の設定をオンにしていると、アプリインフォメーションの画面も表示されます。
🔍 時刻モードの表示を切り替える

●歩数グラフの見方

1時間ごとの歩数を1,000歩までの範囲でグラフ表示します。過去7～8時間の簡易的な歩行ペースを確認できます。

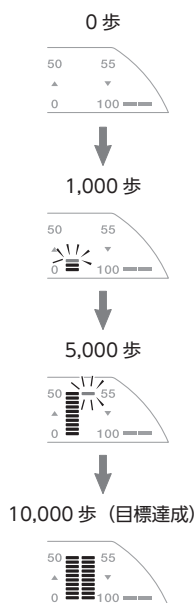
- 0歩のときは、歩数グラフが消灯します。
- グラフは毎正時に更新されます。



●進捗状況を確認する

グラフィック表示は、設定した目標歩数に対して、現在どれくらい達成しているかを表示します。

例：目標歩数を10,000歩に設定した場合



参考

- 歩数は、999,999歩まで計測できます。100万歩以上は999,999歩と表示されます。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始から約18秒はカウント表示が増えません。約18秒以上歩行があると、それまでの歩行を追加した歩数が表示されます。
- 毎日午前12時(深夜0時)にカウントがリセットされます。
- 消費電力を抑えるため、時計を外した状態(時計が全く動かない状態)で2～3分以上操作しない状態が続くと、歩数計測を止めて節電します。
- 以下の場合も、グラフは更新されません。
 - 消費電力を抑えるため、歩数計測を止めているとき
 - センサーエラーや電圧不足で計測ができないとき

歩数表示をリセットする

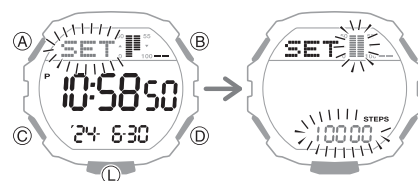
- 時刻モードにします。
🔍 モードを切り替える
- B と D ボタンを同時に2秒以上押し続け、[CLR]と歩数表示が点滅から点灯に変わったら指を離します。
歩数がリセットされます。



1日の目標歩数を変更する

1日の目標歩数を、1,000歩単位で50,000歩まで設定できます。

- 時刻モードにします。
🔍 モードを切り替える
- A ボタンを2秒以上押し続けます。
目標歩数が点滅します。



- B または D ボタンを押して目標歩数を設定します。
- A ボタンを押して、設定を終了します。

正しく計測できないとき

次のような場合は、正しく計測できないことがあります。

- スリッパ、サンダル、草履など、すり足が起きやすい履物での歩行
- タイルやカーペット、雪道など、すり足が起きやすい路面を歩行
- 不規則な歩き方 (混雑した場所や行列で少し歩いては止まるを繰り返すなど)
- 極端にゆっくりした歩行や極端に速いランニング
- ショッピングカートやベビーカーを押していた場合
- 振動の多い場所や、乗り物 (自転車など) の使用の場合
- 手や腕だけを頻繁に動かすような動作 (手拍子、うちわをあおぐなど) をしていた場合
- 手をつないで歩く、杖を突くなど、手と足がばらばらの動きになる場合
- 歩行以外の生活活動 (掃除など)
- 利き腕に装着した場合
- 18 秒以下の歩行

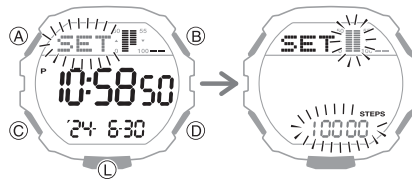
その他の設定

時計の各種設定を変更できます。

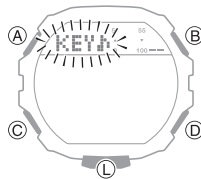
ボタンの操作音を設定する

ボタンを押したときに音が鳴る/鳴らないを設定できます。

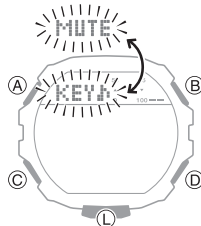
1. 時刻モードにします。
⌚ モードを切り替える
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
目標歩数が点滅します。



3. C ボタンを 8 回押します。
[KEY ♪] または [MUTE] が点滅します。



4. D ボタンを押して、[KEY ♪] または [MUTE] を選びます。
[KEY ♪]: 操作音が鳴ります。
[MUTE]: 操作音が鳴りません。



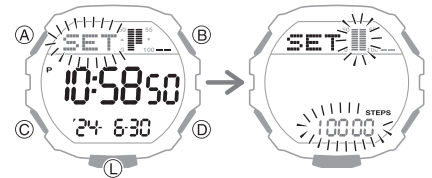
5. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

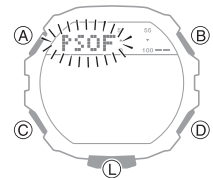
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。
- 操作音が鳴らないように設定しても、アラームやタイマーの音は鳴ります。

パワーセービング機能を設定する

1. 時刻モードにします。
⌚ モードを切り替える
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
目標歩数が点滅します。



3. C ボタンを 10 回押します。
[PSOF] または [PSON] が点滅します。



4. D ボタンを押して、オンとオフを切り替えます。
[PSON]: パワーセービング機能がオンになります。
[PSOF]: パワーセービング機能がオフになります。
5. A ボタンを押して、設定を終了します。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。
- パワーセービング機能については、下記を参照してください。
⌚ 節電 (パワーセービング機能)

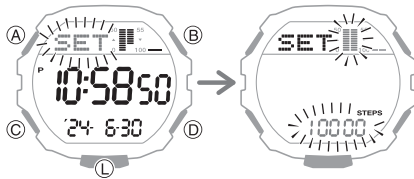
時計の設定をリセットする

時計の以下の設定を、お買い上げ時の状態に戻すことができます。

- 時計の各種設定
- 歩数計測
- ストップウォッチ
- タイマー
- アラーム

1. 時刻モードにします。
Q モードを切り替える

2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
目標歩数が点滅します。



3. C ボタンを押します。
[秒]が点滅します。



4. B ボタンを 5 秒以上押し続け、[ALL] が点滅から点灯に変わったら指を離します。



参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分間経過すると、セット状態が解除されます。
- 時計をリセットすると、時計からスマートフォンのペアリング情報が削除され、スマートフォンとのペアリングが解除されます。

補足

操作説明以外に必要な情報はここにまとめています。必要に応じてご覧ください。

対応するスマートフォン

本機と通信できるスマートフォンについてはカシオホームページでご確認いただけます。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

仕様一覧

精度：

スマートフォンとの通信による時刻合わせができない場合は、平均月差±15 秒

基本機能：

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

歩数計測機能：

3 軸加速度センサーによる歩数計測
歩数表示範囲 0~999,999 歩
ステップインジケーター表示
歩数グラフ
歩数リセット
毎日午前 12 時 (深夜 0 時) に自動リセット
手動リセット
目標歩数設定機能
歩数設定単位 1,000 歩
歩数設定範囲 1,000~50,000 歩
歩数精度
±3% (振動試験機による)

ストップウォッチ/デタリコール機能：

計測単位
1/100 秒 (1 時間未満)、1 秒 (1 時間以上)
計測範囲 23 時間 59 分 59 秒
計測機能
通常計測、ラップタイム/スプリットタイム計測、計測データを 200 本メモリー
ターゲットタイム報知機能
最大 10 本設定、設定時間に電子音で報知 (10 秒間)

タイマー機能：

計測単位 1 秒
計測範囲 60 分
インターバル数 1~5 本
オートリピート数 1~20 回
セット単位 1 秒
予告音 5 秒間とタイムアップ音で報知
オートスタート機能

デュアルタイム機能：

時・分・秒
ホームタイムとの時刻入れ替え機能

アラーム機能：

時刻アラーム
アラーム数 5 本
セット単位 時・分
アラーム報音時間 10 秒間
時報 毎正時に電子音で報知

モバイルリンク機能：

自動時刻修正機能
決まった時刻に自動で時計を合わせる
ワンタッチ時刻修正
手動で接続して時刻を合わせる
携帯電話探索機能
時計操作により、スマートフォンの音を鳴らす
ワールドタイム
約 300 都市の時刻を時計に設定する
ホームタイム/ワールドタイムの時刻入れ替え機能
歩数データ転送機能
計測データ (歩数、カロリー)
ストップウォッチデータ転送機能
計測データ 200 本 (計測年月日時刻、ラップタイム/スプリットタイム、ラップ番号)
サマータイム自動切り替え機能
スタンダードタイム/サマータイムを自動で切り替える
タイマー設定
アラーム設定
アプリインフォメーション受信
アプリ内更新情報などを時計に表示する機能
タイム&プレイス
通信仕様
Bluetooth®
周波数帯域 2400MHz~2480MHz
最大送信電力 0dBm (1mW)
通信距離 ~2m (環境により変化)

その他：

LED バックライト (オートライト、スーパーイルミネーター、残照機能、残照時間切り替え (1.5 秒/3 秒) 付き)、パワーセービングオン/オフ、操作音オン/オフ、電池切れ予告機能

使用電池：

CR2016 1 個 (電池別途販売)

公称電圧 3V

電池寿命 約 2 年

使用条件：

スマートフォンによる自動時刻修正 4 回/日
アラーム 1 回 (10 秒間)/日
ライト点灯 1 回 (1.5 秒)/日
歩数計測 12 時間/日
パワーセービングオフ

改良などのため、仕様は予告なく変更されることがあります。

商標、登録商標について

- Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、カシオ計算機(株)はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
- iPhone、App Store は、米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。
- IOS は米国シスコの商標または登録商標です。
- iPhone 商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- Android および Google Play™ は、Google LLC の商標または登録商標です。
- その他の会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

困ったときは

ペアリングできない

Q1 時計とスマートフォンが一度も接続(ペアリング)できない

機種は対応していますか？

お使いのスマートフォンと OS が対応機種となっているかご確認ください。対応機種についてはカシオホームページをご覧ください。

↓ https://world.casio.com/os_mobile/wat/

CASIO WATCHES をインストールしましたか？

時計と接続するためには、CASIO WATCHES をスマートフォンにインストールする必要があります。

📲 ① アプリケーションをインストールする

Bluetooth は設定しましたか？

スマートフォンの Bluetooth を設定してください。設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

iPhone をお使いの方

- 「設定」→「Bluetooth」→ オン
- 「設定」→「プライバシー」→「Bluetooth」→「CASIO WATCHES」→ オン

Android をお使いの方

- Bluetooth をオンにしてください。

上記以外

一部のスマートフォンで CASIO WATCHES を使用する場合、スマートフォンで BT Smart の設定を無効にする必要があります。設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

ホーム画面で「メニュー」→「本体設定」→「Bluetooth」→「メニュー」→「BT Smart 設定」→「無効にする」

再接続できない

Q1 時計とスマートフォンが再接続できない

CASIO WATCHES は起動していますか？

CASIO WATCHES が終了していると、時計とスマートフォンの再接続ができません。スマートフォンのホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップした後、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。



スマートフォンを確認しましたか？

スマートフォンの電源を入れ直し、「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてから、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。



ストップウォッチまたはタイマーが計測中ですか？

ストップウォッチまたはタイマーが計測中は、スマートフォンと接続できません。計測を終了してから、スマートフォンと接続してください。

Q2 スマートフォンの機内モードを有効にしたら接続できなくなった

スマートフォンの機内モードを有効にすると、時計と接続できません。スマートフォンの機内モードを解除してから、スマートフォンのホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップした後、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。



Q3 スマートフォンの Bluetooth をオンからオフにしたら接続できなくなった

スマートフォンの Bluetooth をオフからオンにし、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップした後、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。



Q4 スマートフォンの電源を切ったら接続できなくなった

スマートフォンの電源を入れ、「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてから、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。



どうしても接続できない場合

Q1 どうしてもスマートフォンと時計を接続できない

スマートフォンを確認しましたか？

スマートフォンの電源を入れ直し、「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてから、時計の C ボタンを 3 秒以上押し続けてください。



ペアリングをやり直しましたか？

CASIO WATCHES とスマートフォンからペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。

- ① CASIO WATCHES からペアリング情報を削除する
- ② スマートフォンのペアリング情報を削除する
- ③ ペアリングする

それでも接続できない場合

時計からペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。

- ① 時計のペアリング情報を削除する
- ② ペアリングする

スマートフォンを機種変更した場合

Q1 今使っている時計を別のスマートフォンと接続したい

お使いになっている時計からペアリング情報を削除した後、接続したいスマートフォンをペアリングしてください。

- ① スマートフォンを買い替えたとき

Bluetooth 接続による自動時刻修正機能

Q1 どのタイミングで時刻を合わせるのですか？

時刻合わせのタイミングは、午前 12 時半頃、午前 6 時半頃、午後 12 時半頃、午後 6 時半頃で、それぞれの時刻になると自動で接続して時刻が合います。時刻合わせが終了すると自動で接続が解除されます。

Q2 自動修正の時刻になっても時刻が合わない

時刻合わせのタイミングが遅れていますか？

都市の時刻を入れ替えたり、手動で時刻を合わせたりすると、それから 24 時間は自動時刻修正が起動しません。これらの操作の後、24 時間経過すると自動時刻修正が機能するようになります。

自動時刻修正は有効になっていますか？

自動時刻修正を無効にしていると、時刻合わせのタイミングになっても時刻合わせを開始しません。自動時刻修正を有効にしてください。

- ① 病院内、飛行機内で使うとき

Q3 D ボタンを押しても時計がスマートフォンの時刻にならない

ストップウォッチまたはタイマーが計測中は、D ボタンを押しても時刻合わせが始まりません。計測を終了してから再度 D ボタンを押してください。



Q4 正しい時刻が表示されない

スマートフォンが圏外の状態になっているなどでネットワークに接続していない場合は、正しい時刻を表示しない可能性があります。その場合は、スマートフォンをネットワークに接続して時刻を合わせてください。

歩数計測

Q1 歩数が正しく表示されない

本機は腕に装着する歩数計のため実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知し歩数としてカウントしてしまうことがあります。

歩数計測

また、時計の装着方法や歩行中の腕の動かし方によっては、正しくカウントできないことがあります。

歩数を計測する

Q2 歩数が増えない

誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 18 秒はカウントの表示が増えません。
約 18 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。

Q3 使用中に [ERR] が表示された

センサーや内部回路が故障すると [ERR] (エラー) が表示され、センサー機能が使用できなくなります。

3 分以上経過しても表示が消えない、または何度も表示される場合は、センサーの故障が考えられます。

「修理に関するお問合せ先」(「はじめにお読みください」を参照) にご相談ください。

アラーム・時報

Q1 アラームが鳴らない

アラームがセットされていない可能性があります。アラームをセットしてください。

アラームをセットする

Q2 時報が鳴らない

時報がセットされていない可能性があります。時報をセットしてください。

時報をセットする

画面の表示

Q1 現在のモードがわからない

現在のモードは、画面の表示で確認できます。モードは C ボタンで切り替えることができます。

モードを切り替える



Q2 現在時刻の表示が 1 時間や 30 分など区切りのよい時間でずれている

サマータイム設定が正しくありません。正しく設定してください。

ホーム都市のサマータイム設定を切り替える

電池

Q1 が点滅している

電池の電圧が低下すると、バッテリーインジケーターが点滅します。

電池交換を「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照) またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

電池の交換時期

Q2 [R] が点滅している

電池残量が少ない、もしくはライトなどを短時間に連続使用すると電池残量が一時的に減少し、[R] を表示することがあります。この場合、時計以外の全機能が使用できなくなります。

長時間 [R] 表示が消えない、または何度も表示されるときは、電池残量が少なくなっている可能性があります。

電池交換を「修理お申込み先」(「はじめにお読みください」を参照) またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

その他

Q1 「困ったときは」には知りたい情報がない

以下のウェブサイトをご確認ください。

<https://casio.jp/support/wat/>