

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
- 金属バンドの胸詰めについて
- 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
- プロフィールを設定する
- 画面の表示
- モードを切り替える
- 各モードの概要
- 時刻モードの表示を切り替える
- 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
- トレーニングの記録を確認する
- ライフログ関連のデータを見る
- 各種目標値を設定する
- アラート間隔を設定する (到達お知らせアラート)
- オートラップ計測の距離を設定する
- 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
- アラームを設定する
- スマートフォンを探す
- 時計の各種機能を設定する
- 接続
 - 時計とスマートフォンを接続する
 - 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

スマートフォンの通知を受信する

- 通知受信のオン/オフを設定する
- 通知内容を表示する
- 通知を削除する

時刻合わせについて

- 時計を操作して時刻を合わせる
- 病院内、飛行機内で使うとき

ワールドタイム

- CASIO WATCHES でワールドタイムを設定する
- ワールドタイムを確認する
- ワールドタイム都市を設定する
- サマータイムを設定する

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
- アラームを解除する

トレーニング機能を使う

- ランニング計測をする
- ランニング計測中の表示を切り替える
- アラートを設定する
- オートラップ計測を有効にする
- オートポーズ (一時停止) を有効にする
- ランニング中の画面表示を設定する (RUN FACE)
- アプリケーションで設定する機能

トレーニングログの確認

- トレーニングログで確認できる項目
- 記録したログデータを確認する
- ログデータを削除する

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
- 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

ストップウォッチ

- 計測する
- スプリットを計測する

歩数計測

- 歩数を計測する
- 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
- 通知音を設定する
- 振動 (バイブレーション) を設定する
- 画面消灯機能
- 時計の設定をリセットする

補足

- 都市一覧
- サマータイム期間一覧
- 対応するスマートフォン
- 仕様一覧
- 無線認証情報を確認する
- 商標、登録商標について
- ソフトウェアについて

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。

	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。
	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。
	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。

本機はダイブ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。

⚠ 注意

●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	×
スキンドай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	×
スキンドай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	○
スキンドай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	○
スキンドай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」り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。
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ことがあります。
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。

●個人情報の保護に関するご注意

本機を譲渡または廃棄する際は、お客様の個人情報を保護するため、事前に必ず「時計の設定をリセットする」を操作してください。

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くことがございます。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

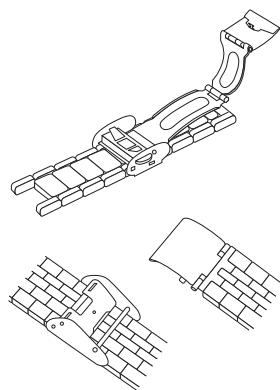
- 電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。
- 消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。

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、「修理に関するお問合せ先」（「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。電子機器が誤動作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

✳ が表示されているとき、本機は電波を発信しています。

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、機内モード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

トレーニングデータを、Bluetooth®対応のスマートフォンに転送して、アプリケーションで活用できます。

• トレーニング機能

ランニングやウォーキングの距離や経過時間、ペースなどを計測、記録します。

• トレーニングログ

ランニング計測で取得したデータを最大 100 件保存できます。

• ワールドタイム

世界 38 都市*と UTC の時刻を表示できます。

* スマートフォンとの接続で更新される場合があります。

• アラーム

設定した時刻になると、音や振動でお知らせします。

• タイマー

設定時間をカウントダウン計測し、残り時間が 0 になると音や振動でお知らせします。

• ストップウォッチ

経過時間を 1 秒単位で 99 時間 59 分 59 秒まで計測できます。

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。
- トレーニング機能を使用する前に、プロフィールの設定をしないと、より正確な数値を表示できません。
📌 [プロフィールを設定する](#)
- 時計ソフトウェアのバージョンによっては、この操作ガイドで説明している時計の操作や画面表示と異なる場合があります。

各部の名称



A ボタン

各モード表示中に押すと、画面の表示切り替えができます。

各設定画面を表示中に押すと、メニュー項目を上スクロールできます。

B ボタン

時刻モード表示中に押すと、トレーニングモードに切り替わります。

各モードの設定画面を表示中に押すと、選んだ設定や変更を決定します。

C ボタン

1 秒以上押し続けると、時刻モードに戻ります。ランニング計測中の場合は、ランニング計測画面に戻ります。

各設定画面を表示中に押すと、メニュー項目を下スクロールできます。

D ボタン

時刻モード以外のモード表示中に押すと、時刻モードに戻ります。

各設定の操作中に押すと、1 つ前の画面に戻ります。

E ボタン

押すと、ライトが点灯します。

プロフィールを設定する

プロフィール(身長/体重、性別、生年月日、時計を装着する手首)の設定ができます。

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。

時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[PROFILE] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

プロフィールの項目選択画面が開きます。



[HEIGHT/WEIGHT]	身長/体重
[SEX]	性別
[BIRTHDAY]	生年月日
[WRIST]	時計を装着する手首

5. A または C ボタンを押して、登録する項目を選びます。

6. B ボタンを押して、項目を決定します。

7. 身長/体重を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で [HEIGHT/WEIGHT] を選びます。

① A または C ボタンを押して、身長の値を設定します。

② B ボタンを押します。

③ A または C ボタンを押して、体重の値を設定します。

④ B ボタンを押します。

⑤ A または C ボタンを押して、現在の値を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の値を保存します。
[NO]	現在の値を保存しません。
[RETURN]	身長/体重の設定画面に戻ります。

⑥ B ボタンを押して、身長/体重の登録を完了します。
登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

参考

- 身長/体重の登録を途中で止める場合、D ボタンを押して手順⑤に進んでください。

8. 性別を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で[SEX]を選びます。

① A または C ボタンを押して、[MALE] (男性) または [FEMALE] (女性) のどちらかにポインターを合わせます。

② B ボタンを押して、性別の登録を完了します。
登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

9. 生年月日を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で[BIRTHDAY]を選びます。

① A または C ボタンを押して、生年月日の「年」を設定します。

② B ボタンを押します。

③ A または C ボタンを押して、生年月日の「月」を設定します。

④ B ボタンを押します。

⑤ A または C ボタンを押して、生年月日の「日」を設定します。

⑥ B ボタンを押します。

⑦ A または C ボタンを押して、現在の値を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の値を保存します。
[NO]	現在の値を保存しません。
[RETURN]	生年月日の設定画面に戻ります。

⑧ B ボタンを押して、生年月日の登録を完了します。
登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

参考

- 生年月日の登録を途中で止める場合、D ボタンを押して手順⑦に進んでください。

10. 時計を装着する手首を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で[WRIST]を選びます。

① A または C ボタンを押して、[LEFT] (左) または [RIGHT] (右) のどちらかにポインターを合わせます。

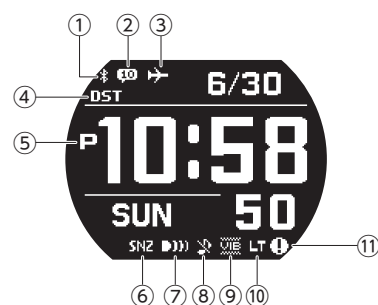
② B ボタンを押して、時計を装着する手首の登録を完了します。
登録が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

11. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

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

画面の表示



- スマートフォンと接続中に点灯します。
 - スマートフォンと接続が切れていて、接続しようとしているとき: 1 秒間隔で点滅します。
 - スマートフォンと接続が切れていて、接続しようとしていないとき: 2 秒間隔で点滅します。
- スマートフォンの新着通知件数を表示します。
- 機内モードをオンにすると表示します。
- 時刻が夏時間のときに点灯します。
- 12 時間制表示で午後のときに点灯します。
- アラームのスヌーズ機能をオンにすると点灯します。
- アラームをオンにすると点灯します。
- 操作音または通知音をオフにすると点灯します。
- 振動をオンにすると点灯します。
- オートライトをオンにすると点灯します。
- 電池の電圧が低下すると点灯します。一時的に電圧が低下すると点滅します。

●電池の交換時期

電池の電圧が低下すると、**!** が点灯します。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。

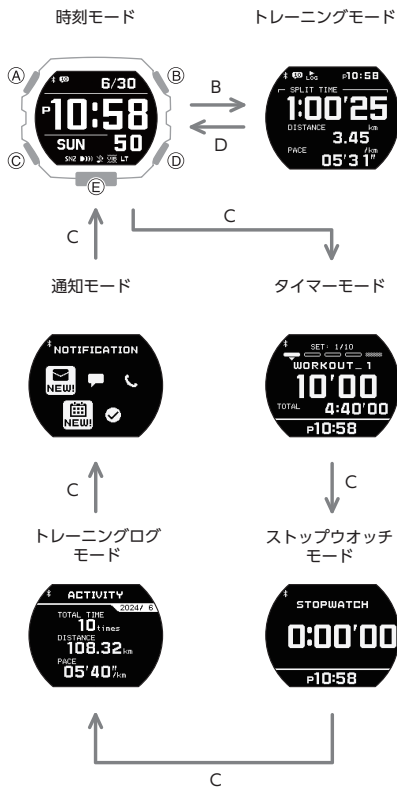


- 電池に一時的に大きな負荷がかかり、電圧が低下すると、**!** が点滅します。**!** が点滅している間は、ボタン操作が無効となります。

モードを切り替える

この時計には、以下のモード（機能）があります。

- トレーニングモード以外のモードのとき、C ボタンを 1 秒以上押し続ける、または D ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。
- 時刻モードを表示中に B ボタンを押すと、トレーニングモードになります。
- トレーニングモードから時刻モードに切り替えるには、トレーニングの計測を停止してから D ボタンを押します。



モードは、上記イラスト内に記載のボタンで切り替えます。

各モードの概要

この時計には、以下のモードがあります。

●時刻モード

現在の日時の他、日々の歩数、月ごとの走行距離などを確認できます。また、ホーム都市やアラームなど、時計の基本的な機能の設定を変更できます。



●トレーニングモード

ランニングの距離や経過時間、ペースなどを計測、記録します。

🔗 [トレーニング機能を使う](#)



●タイマーモード

設定した時間をカウントダウンします。残り時間がゼロになると音や振動でお知らせします。

🔗 [タイマー](#)



●ストップウォッチモード

経過時間を計測します。

🔗 [ストップウォッチ](#)



●トレーニングログモード

記録したトレーニングログを確認します。

🔗 [トレーニングログの確認](#)



●通知モード

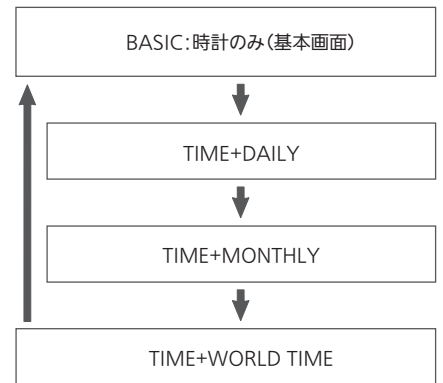
スマートフォンの電話着信、メール、SNS の通知や情報を受信します。

🔗 [スマートフォンの通知を受信する](#)



時刻モードの表示を切り替える

時刻モードのとき、A ボタンを押すごとに、画面の表示が以下のように切り替わります。現在時刻と一緒にもう一つの情報を表示できます。

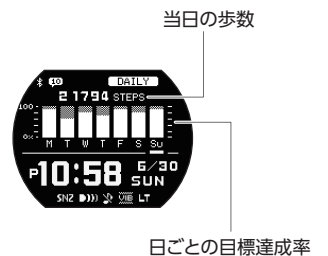


BASIC:時計のみ(基本画面)



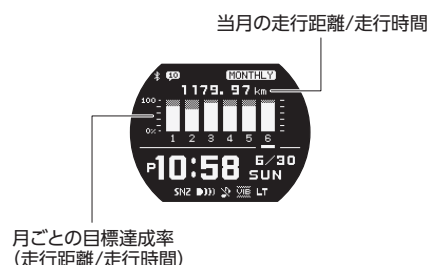
TIME+DAILY:時刻+週ごとと表示

現在時刻、当日の歩数、1 週間の日ごとの目標達成率を表示します。

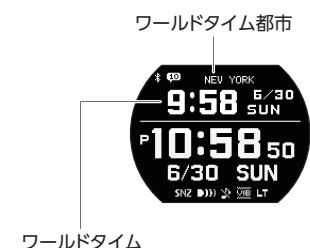


TIME+MONTHLY:時刻+月ごと表示

現在時刻、当月の走行距離、月ごとの走行距離の目標達成率を表示します。走行距離の代わりに、走行時間を表示させることもできます。走行距離、走行時間の切り替えは、カシオオリジナルのアプリケーション「CASIO WATCHES」でのみ設定できます。



TIME+WORLD TIME:時刻+ワールドタイム



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

E 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などのお知らせがあると、消灯します。



重要

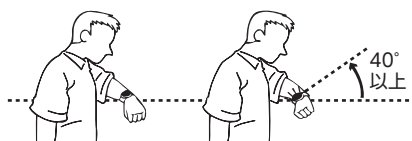
- ライトを頻繁に使用すると電池の減りが早くなります。

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、または振動しているとき

●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、または振動しているとき

●オートライト機能を設定する

1. 時刻モードにします。
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。
時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[LIGHT] にポインターを合わせます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、[AUTO LIGHT] にポインターを合わせます。
6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、[OFF] (オフ) または [ON] (オン) にポインターを合わせます。
 - オートライト機能がオンの場合、時刻モードのときに [LT] が表示されます。
8. B ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にライトの設定画面に戻ります。
9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

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

●点灯時間を設定する

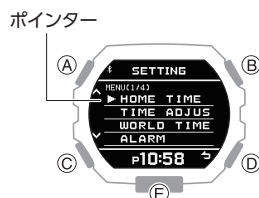
ライトの点灯時間は、1.5 秒と 3 秒のどちらかを選ぶことができます。

1. 時刻モードにします。

🔗 **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。

時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[LIGHT] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、[DURATION] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、点灯時間を選びます。

[1.5 SEC.]	1.5 秒点灯します。
[3.0 SEC.]	3 秒点灯します。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にライトの設定画面に戻ります。

9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

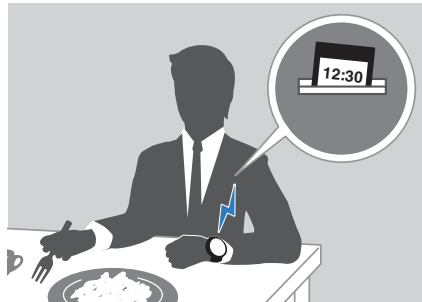
- 設定画面で、何も操作せず 2～3 分経過すると、セット状態が解除されます。

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

🔗 **時計の時刻を自動で合わせる**



各種データをスマートフォンに転送できます

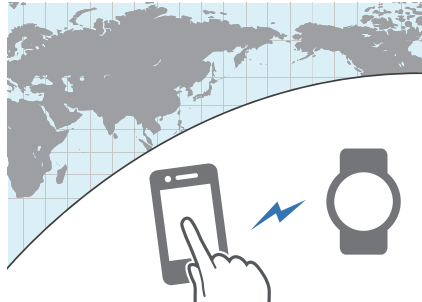
🔗 **トレーニングの記録を確認する**

🔗 **ライフログ関連のデータを見る**



300 以上の都市の中から選ぶことができます

🔗 **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。

🔗 **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)。

また、カシオオリジナルのアプリケーション「CASIO WATCHES」で、トレーニングの記録を確認できます。

参考

- 本機を快適にお使いいただくために、スマートフォンアプリケーションと時計ソフトウェアを常に最新のバージョンでお使いいただくことをお勧めします。
- 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 位置情報をオンにする

スマートフォンの位置情報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 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。

●④ ペアリングする

時計とスマートフォンを一緒に使うには、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. 時刻モードにします。
○ モードを切り替える
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
時刻モードの設定画面が開きます。

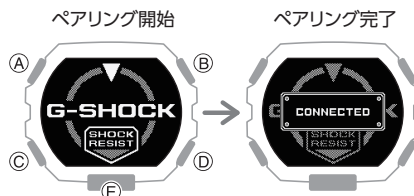
ポインター



7. A または C ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
8. B ボタンを押します。
9. A または C ボタンを押して、[CONNECT] にポインターを合わせます。
10. B ボタンを押します。

11. ペアリングしたい時計が画面に表示されたら、画面に従って操作してペアリングします。

- ペアリングの要求が表示される場合は、画面に従って操作してください。
- ペアリングに失敗すると、時計が手順 7 の状態に戻ります。ペアリングを最初からやり直してください。



- ペアリングが完了したら、時計の初期設定やプロフィール設定を CASIO WATCHES で登録します。
プロフィールは時計でも設定できます。
○ プロフィールを設定する

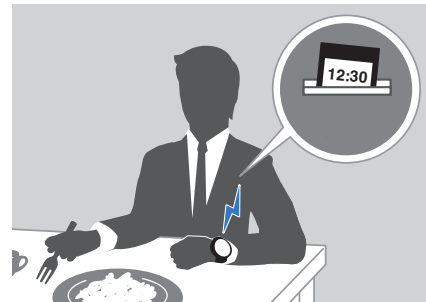
参考

- 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。
- ペアリングできないときは、以下をご覧ください。
○ ペアリングできない
- 他のスマートフォンとペアリング済みの場合、手順 5 の画面で [PAIRING] が選べません。他のスマートフォンとのペアリングを解除してから本機とのペアリング操作をしてください。
○ ペアリングを解除する

時計の時刻を自動で合わせる

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。

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、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。
- 以下のタイミングで、時計の自動時刻修正をします。
 - スマートフォンのタイムゾーンやサマータイムが変更されたとき
 - 前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過したとき
 - 時計で都市の変更や時刻の変更をしてから 24 時間以上経過したとき
- 時刻合わせが終わっても、スマートフォンとの接続を維持します。
- 時刻合わせが失敗すると、[CONNECT FAILED] が表示されます。
- スマートフォンと接続中も、時計の操作は可能です。
- 機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。
○ 病院内、飛行機内で使うとき

トレーニングの記録を確認する

時計で計測したトレーニングのデータから以下の情報を CASIO WATCHES で確認できます。

- トレーニングログデータ、ラップデータ
- トレーニング分析結果

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
-  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

1.  「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2.  「マイページ」タブをタップします。
3.  画面をスクロールして確認したいアクティビティの履歴をタップします。

ライフログ関連のデータを見る

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。

- 1 日、1 週間、1 か月の歩数や消費カロリー

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
-  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

1.  「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2.  「マイページ」タブをタップします。
3.  「LIFE LOG」ウィジェットをタップします。
LIFE LOG のページが開き、詳細を確認できます。

参考

- CASIO WATCHES で 1 日の目標歩数を設定することもできます。
[🔗 各種目標値を設定する](#)

各種目標値を設定する

CASIO WATCHES で、日々または月々の目標値を設定できます。

重要

- 時計では、各種目標値の設定はできません。CASIO WATCHES で設定してください。

目標値の設定ができる項目は以下のとおりです。

- 日々の歩数

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
-  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

1.  「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2.  画面右上の  をタップします。
3.  「プロフィール設定」をタップします。
4.  設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

アラート間隔を設定する (到達お知らせアラート)

CASIO WATCHES で、トレーニングでの消費カロリーや経過時間をお知らせするアラート間隔を設定できます。設定したアラート間隔の値へ達するたびに、ランニング中に音や振動でお知らせします。

重要

- 時計では、アラート間隔の設定はできません。CASIO WATCHES で設定してください。

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
-  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

1.  「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2.  「マイウォッチ」タブをタップします。
3.  「GBD-300」を選んでタップします。
4.  設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

オートラップ計測の距離を設定する

オートラップ計測を使用する前に、CASIO WATCHES でオートラップ計測する距離を設定します。

重要

- 時計では、オートラップ距離の設定はできません。CASIO WATCHES で設定してください。

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
 -  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
- [🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 📱「マイウォッチ」タブをタップします。
- 📱「GBD-300」を選んでタップします。
- 📱設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

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](#)

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
 -  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
- [🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 📱「マイウォッチ」タブをタップします。
- 📱「GBD-300」を選んでタップします。
- 📱「タイマー」を選び、画面に従って操作します。

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。

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
 -  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
- [🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)



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。
- 📱「マイウォッチ」タブをタップします。
- 📱「GBD-300」を選んでタップします。
- 📱設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

●サマータイムを設定する

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 📱「マイウォッチ」タブをタップします。
- 📱「GBD-300」を選んでタップします。
- 📱設定したい内容を選び、画面に従って操作します。
 - 「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。
- サマータイムの切り替え期間は、サマータイム期間一覧で確認できます。

[🔗 サマータイム期間一覧](#)

アラームを設定する

接続確認

- 時計に  が点灯している状態で操作してください。
 -  が点灯していない場合は、下記を参照してください。
- [🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

- 📱「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 📱「マイウォッチ」タブをタップします。
- 📱「GBD-300」を選んでタップします。
- 📱設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

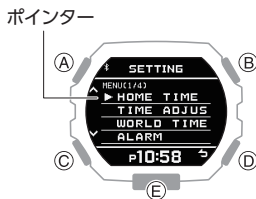
スマートフォンを探す

時計の操作で、ペアリング済みの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

- スマートフォンで CASIO WATCHES が終了しているときは、この機能を使ってもスマートフォンは鳴りません。
- 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。

- 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。
時刻モードの設定画面が開きます。



- A または C ボタンを押して、[PHONE FINDER] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
- A または C ボタンを押して、[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
時計とスマートフォンが接続すると、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。
- いずれか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。

参考

- 機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。
病院内、飛行機内で使うとき

時計の各種機能を設定する

時計とスマートフォンを接続すると、CASIO WATCHES を使って時計のさまざまな機能を設定したり、時計が取得した情報を確認したりできます。

接続確認

- 時計に * が点灯している状態で操作してください。
- * が点灯していない場合は、下記を参照してください。
時計とスマートフォンを接続する

- 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 「マイウォッチ」タブをタップします。
- 「GBD-300」を選んでタップします。
- 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

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自動的に接続します。

時計とスマートフォンが接続しているときは、時計画面の上部に * が点灯します。点滅しているときは、接続していない状態です。

- 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。
④ ペアリングする

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、画面に従って操作してペアリングしてください。

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 の操作と時計の操作が必要です。

参考

- スマートフォン内にペアリング情報が残っている場合は、その情報も削除してください。
- 機内モードがオンのときは、ペアリング解除できません。機内モードをオフにしてください。
病院内、飛行機内で使うとき

CASIO WATCHES からペアリング情報を削除する

- 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
- 「マイウォッチ」タブをタップします。
- ペアリング解除したい時計をタップします。
- 「...」をタップします。
- 画面に従って操作して、ペアリングを解除します。

参考

- CASIO WATCHES からペアリング情報を削除しても、すでに CASIO WATCHES に取り込んだデータは削除されません。

時計のペアリング情報を削除する

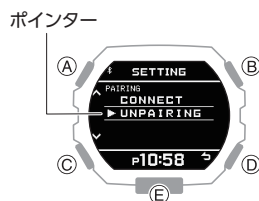
- 時刻モードにします。
モードを切り替える
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



- A または C ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、[UNPAIRING] にポインターを合わせます。



6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、ペアリング情報の削除を実行するかどうかを選びます。

[YES]	ペアリング情報の削除を実行します。
[NO]	ペアリング情報の削除を実行しません。

8. B ボタンを押します。
- ペアリング情報の削除が完了すると [DELETE COMPLETED] と表示され、数秒後に時刻モードの設定画面に戻ります。



9. D ボタンを押して、設定画面を閉じます。

●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るとき

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

🔗 ④ ペアリングする

スマートフォンの通知を受信する

Bluetooth 接続しているスマートフォンの電話着信、メールや SNS の通知や情報を受信し、受信内容を確認できます。通知は最大 10 件まで保存できます。

- スマートフォンの通知を受信するには、スマートフォンとのペアリングが必要です。

🔗 準備する

時刻モードでは、受信の新着件数を確認できます。



通知モードでは、通知情報の種類と新着の有無を確認できます。

新着メッセージあり



新着メッセージなし



表示	意味
	メール
	SNS
	電話着信、不在着信
	スケジュール
	その他

- 通知受信をオンに設定すると、どのモードでも通知を受信したら受信内容を画面に表示します (通知カットイン)。

🔗 通知受信のオン/オフを設定する

参考

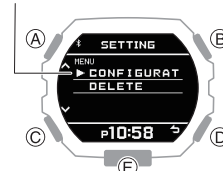
- 通知モードで、約 2～3 分間何も操作しないと時刻モードに戻ります。

通知受信のオン/オフを設定する

通知受信のオン/オフの設定ができます。

1. 通知モードにします。
🔗 モードを切り替える
2. B ボタンを押します。
通知リストが表示されます。
3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
通知モードの設定画面が開きます。

ポインター



4. A または C ボタンを押して、[CONFIGURATION] にポインターを合わせます。
5. B ボタンを押します。
6. A または C ボタンを押して、通知受信のオン/オフを設定します。

[ON]	受信をオン、通知カットインを表示します。
[ON (RUN OFF)]	ランニング計測中のみ受信をオフにします。
[OFF]	受信をオフ、通知カットインを表示しません。

- 通知カットインとは、どのモードでも通知受信をしたら、受信内容を画面に表示する機能です。
 - 約 30 秒後に通知カットイン表示前の画面に戻ります。
7. B ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に通知モードの設定画面に戻ります。
 8. D ボタンを押して、設定画面を閉じます。

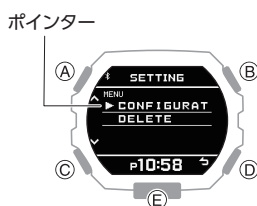
通知内容を表示する

- 通知モードにします。
🔄 **モードを切り替える**
- B ボタンを押します。
通知リストが表示されます。
 - 通知リストは 10 件まで保存できます。
 - 11 件目の通知情報を記録すると、一番古い通知が消去されます。
- A または C ボタンを押して、通知内容を表示したいタイトルにポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
通知内容を表示します。本文は全角で 83 ～100 文字まで表示します。
 - A または C ボタンを押すと、スクロールできます。
 - 通知リストに戻るには、D ボタンを押します。
 - 時刻モードに戻るには、C ボタンを 1 秒以上押し続けます。

通知を削除する

●特定の通知を削除する

- 通知モードにします。
🔄 **モードを切り替える**
- B ボタンを押します。
通知リストが表示されます。
- A または C ボタンを押して、削除したい通知のタイトルにポインターを合わせます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
通知モードの設定画面が開きます。

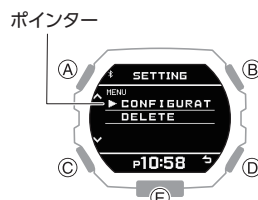


- A または C ボタンを押して、[DELETE] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
- A または C ボタンを押して、[ONE] にポインターを合わせます。

- B ボタンを押します。
- A または C ボタンを押して、[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。
 - データの削除をキャンセルする場合は、[CANCEL] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED] が表示され、数秒後に通知モードの画面に戻ります。

●すべての通知を削除する

- 通知モードにします。
🔄 **モードを切り替える**
- B ボタンを押します。
通知リストが表示されます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
通知モードの設定画面が開きます。



- A または C ボタンを押して、[DELETE] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
- A または C ボタンを押して、[ALL] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
- A または C ボタンを押して、[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。
 - データの削除をキャンセルする場合は、[CANCEL] にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
実行確認画面が開きます。
- A または C ボタンを押して、[YES] (はい) にポインターを合わせます。
- B ボタンを押します。
データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED] が表示され、数秒後に通知モードの画面に戻ります。

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。

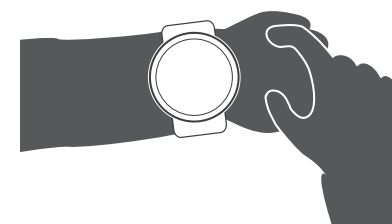
🔄 **時計の時刻を自動で合わせる**



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などに、時計を操作して日付や時刻を合わせます。

●ホーム都市を設定する

この時計を使用する都市を設定します。

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。

時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[HOME TIME] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、[CITY] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、ホーム都市にポインターを合わせます。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。

9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●サマータイムを設定する

サマータイムを実施している地域の場合は、サマータイムを設定できます。

参考

- 各都市のサマータイムの初期設定(工場出荷時の状態)は[AT (AUTO)]です。多くの場合、[AT (AUTO)]であれば、設定を変更する必要はありません。

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。

時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[HOME TIME] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、[DST] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、サマータイムの設定を選びます。

[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。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。

9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●手動で時刻を合わせる

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。

時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、[MANUAL] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

カーソルが表示され、「時」を設定できるようになります。

7. A または C ボタンを押して、時刻の「時」を設定します。

8. B ボタンを押します。

カーソルが移動し、「分」を設定できるようになります。

9. A または C ボタンを押して、時刻の「分」を設定します。

10. B ボタンを押します。

カーソルが移動し、「年」を設定できるようになります。

11. A または C ボタンを押して、日付の「年」を設定します。

12. B ボタンを押します。

カーソルが移動し、「月」を設定できるようになります。

13. A または C ボタンを押して、日付の「月」を設定します。

14. B ボタンを押します。

カーソルが移動し、「日」を設定できるようになります。

15. A または C ボタンを押して、日付の「日」を設定します。

16. B ボタンを押します。

17. A または C ボタンを押して、現在の設定を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	「時」の設定画面に戻ります。

18. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に時刻合わせの設定画面に戻ります。

19. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 時刻合わせの設定を途中で止める場合は、D ボタンを押して手順 17 に進んでください。
- 設定画面で、何も操作せず 2～3 分経過すると、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

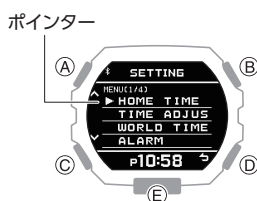
時刻の表示方法を、12 時間制または 24 時間制に設定できます。

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。

時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、[12/24H] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

7. A または C 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。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に時刻合わせの設定画面に戻ります。

9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

- 12 時間制に設定した場合、午後は [P] が表示されます。

参考

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

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。

時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[AIRPLANE MODE] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、機内モードの設定を選びます。

[OFF] 機内モードを解除します。

[ON] 機内モードになります。

6. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に時刻モードの設定画面に戻ります。

7. D ボタンを押して、設定画面を閉じます。

- 時計が機内モードのときは、✈ が表示されます。

ワールドタイム

世界 38 都市と UTC (協定世界時) 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。

ワールドタイムを確認する

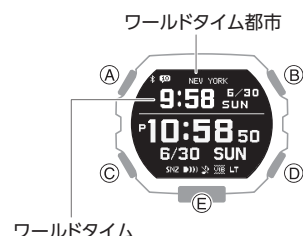
1. 時刻モードにします。

🔄 モードを切り替える

2. A ボタンを何回か押して、ワールドタイムを表示します。

🔄 時刻モードの表示を切り替える

現在設定しているワールドタイム都市とその都市の時刻を表示します。



ワールドタイム都市を設定する

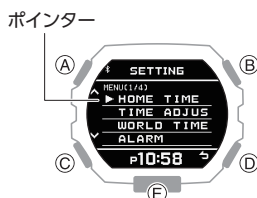
ワールドタイムを表示する都市を設定します。

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。

時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[WORLD TIME] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

ワールドタイムの設定画面が開きます。

5. A または C ボタンを押して、[CITY] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

ワールドタイム都市の一覧が表示されます。



7. A または C ボタンを押して、設定したい都市にポインターを合わせます。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にワールドタイムの設定画面に戻ります。

9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

ワールドタイムの表示で、選んだ都市の日時が表示されます。

☞ [時刻モードの表示を切り替える](#)



参考

- CASIO WATCHES でワールドタイム都市を設定後に時計を操作して都市を変更した場合、時計からその都市の情報は消去されます。

☞ [ワールドタイムを設定する](#)

サマータイムを設定する

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。

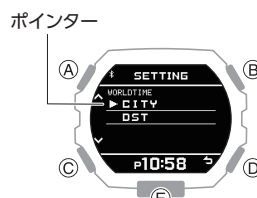
時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[WORLD TIME] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

ワールドタイムの設定画面が開きます。



5. A または C ボタンを押して、[DST] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、サマータイムの設定を選びます。

[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。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にワールドタイムの設定画面に戻ります。

9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 各都市のサマータイムの初期設定(工場出荷時の状態)は [AT (AUTO)] です。多くの場合、[AT (AUTO)] であれば、設定を変更する必要はありません。
- 都市に [UTC] を選んだ場合、サマータイムの設定を確認したり、切り替えたりすることはできません。

アラーム

指定した時刻に音や振動でお知らせします。アラームは 4 つ設定できます。

- 電池が不足しているときは報音や振動をしません。
- スヌーズ機能をオンにすると、約 5 分ごとに 7 回、音が鳴ります。



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。

☞ [アラームを設定する](#)

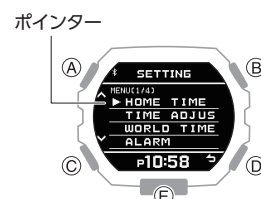
アラームをセットする

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。

時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[ALARM] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、設定するアラームにポインターを合わせます。

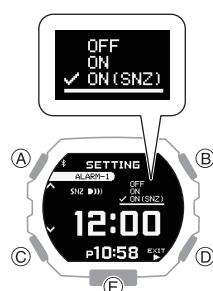


6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、アラームとスヌーズ機能のオン/オフを設定します。

[OFF]	アラームをオフ、スヌーズ機能をオフ
[ON]	アラームをオン、スヌーズ機能はオフ
[ON (SNZ)]	アラームをオン、スヌーズ機能をオン

- 選択している設定の左に **✓** が付きます。



8. B ボタンを押します。

9. A または C ボタンを押して、アラームの「時」を設定します。

10. B ボタンを押します。

11. A または C ボタンを押して、アラームの「分」を設定します。

12. B ボタンを押します。

13. A または C ボタンを押して、現在の設定を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	アラームの設定に戻ります。

14. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にアラームの選択画面に戻ります。

- アラームがオンになると、設定時刻の右に **■** が表示されます。スヌーズ機能がオンのときは、[SNZ] も表示されます。

15. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- アラームの設定を途中で止める場合は、D ボタンを押して手順 13 に進んでください。
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分経過すると、セット状態が解除されます。

●アラームを止める

アラームの音や振動が動作しているときに、いずれかのボタンを押します。

参考

- スヌーズ機能をオンにすると、約 5 分ごとに 7 回、報音や振動を繰り返します。アラームを中断したい場合は、スヌーズ機能がオンになっているアラームをオフに切り替えてください。

アラームを解除する

アラームの音が鳴らない、または振動し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。

- 再度アラームの音を鳴らす、または振動させるには、アラームの設定をオンにしてください。

参考

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



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。

時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター

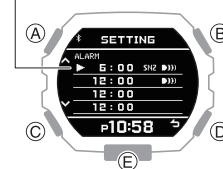


3. A または C ボタンを押して、[ALARM] にポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、設定をオフにしたいアラームにポインターを合わせます。

ポインター



6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、[OFF] (オフ) を選びます。

8. D ボタンを押します。

9. A または C ボタンを押して、現在の設定を保存するかどうかを選びます。

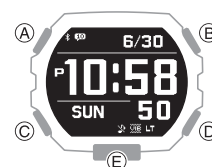
[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	アラームの設定に戻ります。

10. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にアラームの選択画面に戻ります。

11. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

- オフにすると **■** (アラーム) が消灯します。



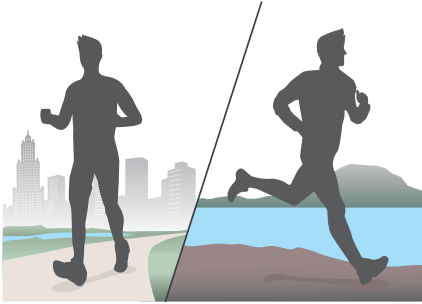
参考

- **■** (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 5~10 を繰り返してください。

トレーニング機能を使う

加速度センサーを使用し、ランニングやウォーキングの距離や経過時間、ペースなどを計測、記録します。

記録したデータは時計や CASIO WATCHES で確認できます。



ランニング計測をする

トレーニング機能を使って、ランニングを始めます。

●ランニング計測を開始する

1. 時刻モードにします。

☞ [モードを切り替える](#)

2. B ボタンを押します。

トレーニングモード画面に切り替わります。

トレーニングモード



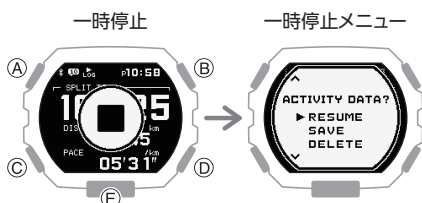
3. B ボタンを押します。

ランニング計測を開始します。

●ランニング計測を一時停止する

1. ランニング計測中に B ボタンを押します。

ランニング計測を一時停止し、一時停止メニュー画面が開きます。



2. A または C ボタンを押して、計測していたランニングのデータをどうするかを選びます。

[RESUME]	計測を再開します。
[SAVE]	データを保存します。
[DELETE]	データを削除します。

3. B ボタンを押します。

- データ保存を選択した場合、ランニングの計測結果が表示されます。E ボタン以外のボタンを押すと時刻モードに戻ります。
- データ削除を選択した場合、時刻モードに戻ります。

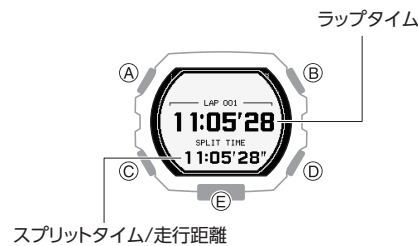
●ラップ計測をする

1. ランニング計測を開始します。

☞ [ランニング計測を開始する](#)

2. D ボタンを押します。

D ボタンを押すごとに、その区間ごとの経過時間 (ラップタイム) が表示されます。



3. A または C ボタンを押して、ランニング計測画面に戻ります。

- 時計を操作しなくても、約 10 秒後にランニング計測画面に戻ります。

参考

- [SPLIT TIME] (スプリットタイム) または [DISTANCE] (走行距離) のどちらを表示するかは、CASIO WATCHES で設定します。

ランニング計測中の表示を切り替える

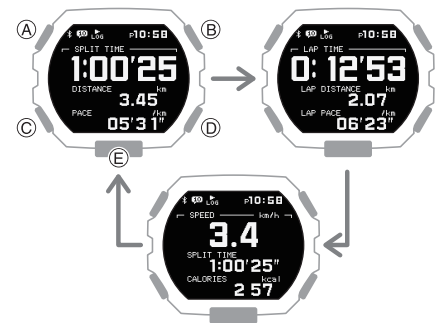
ランニング計測 (トレーニングモード) 中に表示できる画面は 3 つあり、それぞれの画面で、表示させたい項目を設定できます。

トレーニングに合った項目を設定した画面を選べます。

☞ [ランニング中の画面表示を設定する \(RUN FACE\)](#)

A ボタンを押して、表示を切り替えることができます。

例:



アラートを設定する

トレーニングでの消費カロリーや経過時間をお知らせするアラート間隔を CASIO WATCHES で設定できます。設定したアラート間隔の値へ達するたびに、ランニング中に音や振動でお知らせします。アラートのオン/オフを時計で設定します。

☞ [アラート間隔を設定する \(到達お知らせアラート\)](#)

1. 時刻モードにします。

☞ [モードを切り替える](#)

2. B ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

トレーニングモード設定画面が開きます。

ポインター



4. A または C ボタンを押して、[ALERT] にポインターを合わせます。

5. B ボタンを押します。

6. A または C ボタンを押して、設定する項目を選びます。

[CALORIES]	消費カロリー
[TIME 1]	時間 1
[TIME 2]	時間 2

7. B ボタンを押します。

8. A または C ボタンを押して、アラートを設定します。

[OFF]	オフ
[ON (REPEAT)]	オン (繰り返し)
[ON (1 TIME)]	オン (1 回のみ)

- [ON (REPEAT)] に設定すると、設定した値に達するたびにアラートでお知らせします。

9. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にアラートの設定画面に戻ります。

- 他の項目を続けて設定変更する場合、手順 6～9 を繰り返します。

10. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

重要

- 各項目のアラート間隔は、CASIO WATCHES で設定します。時計では設定できません。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2～3 分経過すると、セット状態が解除されます。
- アラートのオン/オフ切り替えは CASIO WATCHES でもできます。

オートラップ計測を有効にする

オートラップ計測をオンにすると、CASIO WATCHES で設定した一定距離を走行したときに、自動でラップ計測をします。

📌 オートラップ計測の距離を設定する

1. 時刻モードにします。

📌 モードを切り替える

2. B ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

トレーニングモード設定画面が開きます。

ポインター



4. A または C ボタンを押して、[AUTO LAP] にポインターを合わせます。

5. B ボタンを押します。

6. A または C ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わせます。

7. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にトレーニングモードの設定画面に戻ります。

8. D ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2～3 分経過すると、セット状態が解除されます。
- オートラップ計測のオン/オフ切り替えは CASIO WATCHES でもできます。

オートポーズ (一時停止) を有効にする

オートポーズをオンにすると、走行中に立ち止まったときに、自動で計測を停止します。

1. 時刻モードにします。

📌 モードを切り替える

2. B ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

トレーニングモード設定画面が開きます。

ポインター



4. A または C ボタンを押して、[AUTO PAUSE] にポインターを合わせます。

5. B ボタンを押します。

6. A または C ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わせます。

7. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にトレーニングモードの設定画面に戻ります。

8. D ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2～3 分経過すると、セット状態が解除されます。
- オートポーズのオン/オフ切り替えは CASIO WATCHES でもできます。

ランニング中の画面表示を設定する (RUN FACE)

ランニング計測 (トレーニングモード) で表示できる 3 つの画面の表示項目をカスタマイズできます。

- 時刻モードにします。
🔄 モードを切り替える

- B ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

トレーニングモード設定画面が開きます。

ポインター



- A または C ボタンを押して、[RUN FACE] にポインターを合わせます。

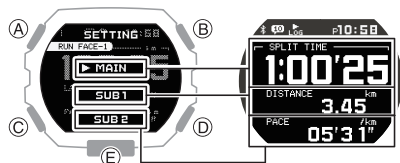
- B ボタンを押します。

- A または C ボタンを押して、カスタマイズする画面 (RUN FACE) を選びます。



- B ボタンを押します。

- A または C ボタンを押して、画面のどの箇所を変更するか選びます。



- B ボタンを押します。

- A または C ボタンを押して、表示する項目を選びます。

[SPLIT TIME]	スプリットタイム
[DISTANCE]	移動距離
[PACE]	ペース
[LAP TIME]	ラップタイム
[LAP DISTANCE]	ラップ距離
[LAP PACE]	ラップペース
[AVG. PACE]	平均ペース
[SPEED]	スピード
[AVG. SPEED]	平均スピード
[CALORIES]	消費カロリー
[TIME]	時間
[DATE]	日付

- 画面の他の箇所を変更するには、D ボタンを押して変更箇所の選択画面に戻ります。手順 8~10 を繰り返してください。

- B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に RUN FACE 選択画面に戻ります。

- D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分経過すると、セット状態が解除されます。
- 画面表示の項目のカスタマイズは CASIO WATCHES でもできます。

アプリケーションで設定する機能

トレーニング機能の設定によっては時計と CASIO WATCHES でできるものと、CASIO WATCHES でのみできるものとがあります。

時計でも CASIO WATCHES でも設定できる

- ランニング計測中の表示画面をカスタマイズ
- アラートのオン/オフ設定
- オートラップ計測のオン/オフ設定
- オートポーズのオン/オフ設定

CASIO WATCHES でのみ設定できる

- オートラップ画面で表示する項目: [SPLIT TIME] (スプリットタイム) または [DISTANCE] (走行距離)
- アラート消費カロリー間隔
- アラート時間間隔
- オートラップ計測の距離

トレーニングログの確認

この時計は、ランニング計測で取得したデータ (ログ) を保存します。最大 100 件のログを保存できます。

ログデータの保存残量は で確認できます。

●ランニング計測中の場合

表示	意味
点灯	十分な保存残量があります
点滅	保存残量が残りにわずか
点滅	保存残量がありません

●ランニング計測していない場合

表示	意味
マーク表示なし	十分な保存残量があります
点灯	保存残量が残りにわずか
点灯	保存残量がありません

トレーニングログデータの精度について

- 本機のセンサーにより、歩数、消費カロリーなどのデータを算出しています。算出した統計内容および情報は、参考値であり、正確な値や情報を保証されたものではありません。

トレーニングログで確認できる項目

以下の項目をトレーニングログ画面で表示します。

[DISTANCE]	移動距離
[TIME]	移動時間
[PACE]	ペース
[CALORIES]	消費カロリー
[CADENCE]	ピッチ

記録したログデータを確認する

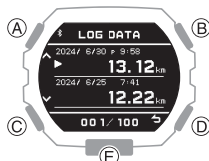
1. トレーニングログモードにします。

☞ モードを切り替える



2. B ボタンを押します。

トレーニングログのリストが表示されます。



3. A または C ボタンを押して、確認したいログデータにポインターを合わせます。

4. B ボタンを押します。

選択したログデータの項目が表示されます。



5. A または C ボタンを押して、詳細を確認したい項目にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

選択した項目の詳細が表示されます。



- A または C ボタンを押すと、画面をスクロールできます。

7. 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。

参考

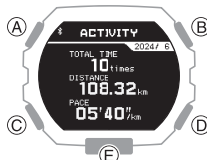
- 手順の途中で D ボタンを押すと、1 つ前の画面に戻ります。
- トレーニングログモードで、約 2~3 分間何も操作しないと時刻モードに戻ります。

ログデータを削除する

- 特定のログデータを削除する

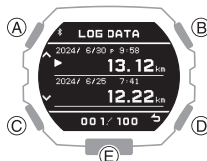
1. トレーニングログモードにします。

☞ モードを切り替える



2. B ボタンを押します。

トレーニングログのリストが表示されます。



3. A または C ボタンを押して、削除したいデータにポインターを合わせます。

4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

削除メニュー画面が開きます。

5. A または C ボタンを押して、[ONE] にポインターを合わせます。

6. B ボタンを押します。

7. A または C ボタンを押して、[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。

ログデータの削除をキャンセルする場合は、[CANCEL] にポインターを合わせます。

8. B ボタンを押します。

データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED] が表示され、数秒後にトレーニングログモードの画面に戻ります。

- すべてのログデータを削除する

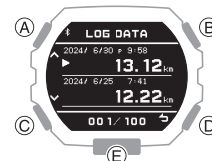
1. トレーニングログモードにします。

☞ モードを切り替える



2. B ボタンを押します。

トレーニングログのリストが表示されます。



3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

削除メニュー画面が開きます。

4. A または C ボタンを押して、[ALL] にポインターを合わせます。

5. B ボタンを押します。

6. A または C ボタンを押して、[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。

ログデータの削除をキャンセルする場合は、[CANCEL] にポインターを合わせます。

7. B ボタンを押します。

実行確認画面が開きます。

8. A または C ボタンを押して、[YES] (はい) にポインターを合わせます。

9. B ボタンを押します。

データ削除が完了すると、[DELETE COMPLETED] が表示され、数秒後にトレーニングログモードの画面に戻ります。

タイマー

設定した時間をカウントダウンします。残り時間がゼロになると音や振動でお知らせします。

- 電池が不足しているときは報音や振動をしません。



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

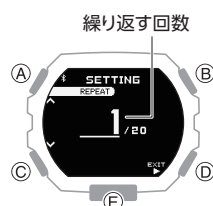
タイマーは、1 秒単位で 60 分まで設定できます。

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 秒以上押し続けます。

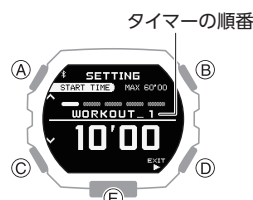
タイマーを繰り返す回数 (1~20) の設定画面が表示されます。



3. A または C 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. B ボタンを押します。

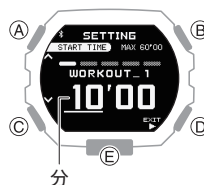
5. A または C ボタンを押して、タイマーの順番を設定します。



6. B ボタンを押します。

カーソルが表示され、「分」を設定できるようになります。

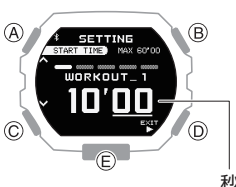
7. A または C ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



8. B ボタンを押します。

カーソルが移動し、「秒」を設定できるようになります。

9. A または C ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



10. B ボタンを押します。

11. A または C ボタンを押して、現在の設定を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	リピート回数の設定に戻ります。

12. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にタイマーモードの画面に戻ります。

参考

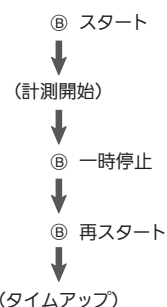
- タイマーの設定を途中で止める場合は、D ボタンを押して手順 11 に進んでください。
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分経過すると、セット状態が解除されます。

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。



- 残り時間がゼロになると、音や振動で 10 秒間お知らせします。
- 一時停止中に D 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、音や振動を止めます。

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)。ジョグ (緩走) と疾走 (急走) を繰り返すインターバルトレーニングをした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

- [WORKOUT_1]: 10 分 00 秒
- [WORKOUT_2]: 4 分 00 秒
- [WORKOUT_3]: 10 分 00 秒
- [WORKOUT_4]: 4 分 00 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 ジョグ: 10 分 00 秒
- ② 疾走 1km: 4 分 00 秒
- ③ ジョグ: 10 分 00 秒
- ④ 疾走 1km: 4 分 00 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)。
- CASIO WATCHES で、タイマータイトルを変更できます。アルファベット (A~Z)、数字 (0~9)、記号で最大 14 文字まで表示できます。例として、この章ではタイトルを [WORKOUT_1] などに変更して説明します。

プログラムタイマーを設定する

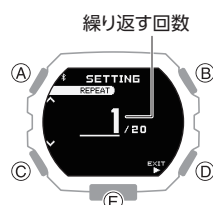
- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。
- 🔗 [タイマーを使う](#)

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 秒以上押し続けます。

タイマーを繰り返す回数 (1~20) の設定画面が表示されます。

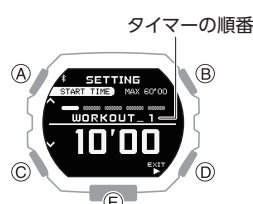


3. A または C ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数 (オートリピート数) を設定します。

4. B ボタンを押します。

5. A または C ボタンを押して、タイマーの順番を設定します。

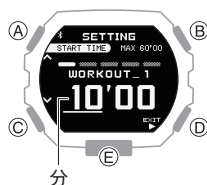
- 最初のタイマーを設定する場合は、[WORKOUT_1] に設定します。



6. B ボタンを押します。

カーソルが表示され、最初のタイマーの「分」を設定できるようになります。

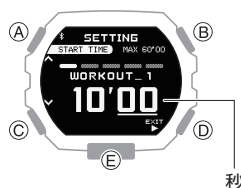
7. A または C ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



8. B ボタンを押します。

カーソルが移動し、最初のタイマーの「秒」を設定できるようになります。

9. A または C ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



10. B ボタンを押します。

11. A または C ボタンを押して、現在の設定を保存するかどうかを選びます。

[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	リピート回数の設定に戻ります。

12. B ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にタイマーモードの画面に戻ります。

13. 手順 2~12 を繰り返して、2 番目以降のタイマーを設定します。

参考

- プログラムの設定を途中で止める場合は、D ボタンを押して手順 11 に進んでください。

プログラムタイマーで計測する

1. タイマーモードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)

2. B ボタンを押して、タイマーを開始します。



- タイマー計測中に B 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 D ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。
- 複数のタイマーを設定している場合、計測中に A ボタンを 2 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。

ストップウォッチ

1 秒単位で 99 時間 59 分 59 秒まで計測ができます。

通常の計測のほかに、スプリットタイムも計測できます。



計測する

1. ストップウォッチモードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)

2. 以下の操作で計測します。

- 🔼 B スタート
- ↓
- 🔼 B ストップ
- ↓
- 🔼 B 再スタート
- ↓
- 🔼 B ストップ

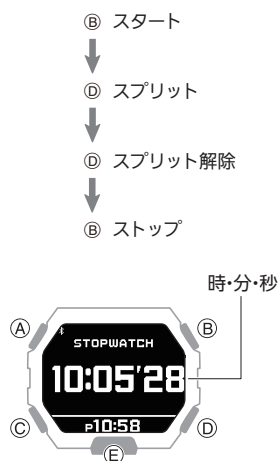


3. D ボタンを押して、計測をリセットします。

スプリットを計測する

- 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。



- D ボタンを押して、計測をリセットします。

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

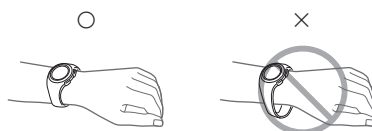
時計を正しく装着して、ウォーキングや普段通りの生活をしていれば、歩数を計測します。

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。

●歩数を確認する

TIME+DAILY の画面に切り替えます。

🔄 時刻モードの表示を切り替える

参考

- 歩数は、99,999 歩まで計測できます。10 万歩以上は 99,999 歩と表示されず。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 10 秒はカウント表示が増えません。約 10 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。
- 時計を腕から外した (時計が全く動かない) 状態で 2~3 分操作をしないと、計測を止めて節電します。

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) での使用の場合
- 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
- 10 秒以下の歩行

その他の設定

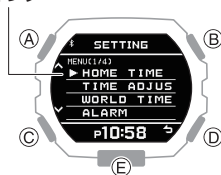
時計の各種設定を変更できます。

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。
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。
時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[BEEP] にポインターを合わせます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、[OPERATION] にポインターを合わせます。
6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、[ON] (オン) または [OFF] (オフ) にポインターを合わせます。
8. B ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に BEEP (音) の選択画面に戻ります。
• 操作音をオフにすると、時刻モードのときに [] が表示されます。
9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

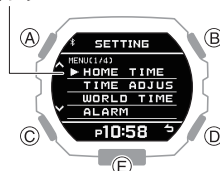
- 設定画面で、何も操作せず 2~3 分経過すると、セット状態が解除されます。

通知音を設定する

通知音のオン/オフの設定ができます。

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。
時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[BEEP] にポインターを合わせます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、[NOTIFICATION] にポインターを合わせます。
6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、通知音のオン/オフを設定します。

[ALL ON]	すべての通知音をオンにします。
[USER]	ユーザーが設定した項目のみオンにします。
[ALL OFF]	すべての通知音をオフにします。

参考

- [USER] の内容は CASIO WATCHES で変更できます。

8. B ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に BEEP (音) の選択画面に戻ります。
• 通知音をオフにすると、時刻モードのときに [] が表示されます。
9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

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

振動 (バイブレーション) を設定する

この時計には、操作音や通知音の他に振動 (バイブレーション) でお知らせする機能があります。振動のオン/オフを設定できます。

- 操作振動または通知振動をオンにすると、時刻モードのときに [] が表示されます。

● 操作振動を設定する

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。
時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、[VIBRATION] にポインターを合わせます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、[OPERATION] にポインターを合わせます。
6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、操作振動のオン/オフを設定します。

[ON]	操作振動をオンにします。
[OFF]	操作振動をオフにします。

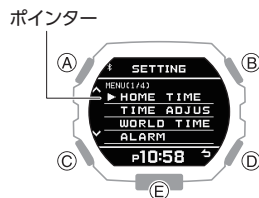
8. B ボタンを押します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に振動の選択画面に戻ります。
9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

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

●通知振動を設定する

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。
時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、
[VIBRATION] にポインターを合わせます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、
[NOTIFICATION] にポインターを合わせます。
6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、通知振動の
オン/オフを設定します。

[ALL ON]	すべての通知振動をオンにします。
[USER]	ユーザーが設定した項目の通知振動のみオンにします。
[ALL OFF]	すべての通知振動をオフにします。

参考

- [USER] の内容は CASIO WATCHES で変更できます。

8. B ボタンを押します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後に振動の選択画面に戻ります。
9. D ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

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

画面消灯機能

時計を腕から外して使用していない場合、画面の焼き付き軽減のため、CASIO WATCHES で設定した時刻に画面が一定時間消灯します。

- 以下の方法で画面消灯を解除できます。
 - 時計を着着する
 - ボタン操作する
 - 消灯から 3 時間経過する

参考

- 画面消灯を開始する時刻は CASIO WATCHES で設定できます。時計では設定できません。初期設定 (工場出荷時) は午前 2 時です。

時計の設定をリセットする

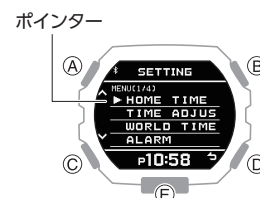
時計の以下の設定を、お買い上げ時の状態に戻すことができます。

- 時計の各種設定
- ストップウォッチ
- タイマー
- アラーム
- プロフィール

重要

- 機内モードがオンのときは、リセットできません。

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。
時刻モードの設定画面が開きます。



3. A または C ボタンを押して、[RESET ALL SETTINGS] にポインターを合わせます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。
 - リセットを止める場合は、[CANCEL] にポインターを合わせます。
6. B ボタンを押します。
7. A または C ボタンを押して、[YES] (はい) にポインターを合わせます。
 - リセットを止める場合は、[NO] (いいえ) に合わせます。
8. B ボタンを押します。
リセットが完了すると、時刻モードの画面に戻ります。画面右下の [AC] が、リセット完了したことを示します。
9. A ボタンを押して、[AC] 表示を消灯します。

参考

- 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。

都市一覧

都市	UTC からの時差
UTC	協定世界時 0
LONDON	ロンドン 0
PARIS	パリ +1
ATHENS	アテネ +2
JEDDAH	ジェッダ +3
TEHRAN	テヘラン +3.5
DUBAI	ドバイ +4
KABUL	カブール +4.5
KARACHI	カラチ +5
DELHI	デリー +5.5
KATHMANDU	カトマンズ +5.75
DHAKA	ダッカ +6
YANGON	ヤンゴン +6.5
BANGKOK	バンコク +7
HONG KONG	香港 +8
EUCLA	ユークラ +8.75
TOKYO	東京 +9
ADELAIDE	アデレード +9.5
SYDNEY	シドニー +10
LORD HOWE ISLAND	ロードハウ島 +10.5
NOUMEA	ヌーメア +11
WELLINGTON	ウェリントン +12
CHATHAM ISLAND	チャタム島 +12.75
NUKU'ALOFA	ヌクアロファ +13
KIRITIMATI	キリスィマスィ島 +14
BAKER ISLAND	ベーカー島 -12
PAGO PAGO	パゴパゴ -11
HONOLULU	ホノルル -10
MARQUESAS ISLANDS	マルキーズ諸島 -9.5
ANCHORAGE	アンカレジ -9
LOS ANGELES	ロサンゼルス -8
DENVER	デンバー -7
CHICAGO	シカゴ -6
NEW YORK	ニューヨーク -5
HALIFAX	ハリファックス -4
ST. JOHN'S	セントジョンズ -3.5
RIO DE JANEIRO	リオデジャネイロ -3
F. DE NORONHA	フェルナンド・デ・ノローニャ -2
PRAIA	プライア -1

- この表は 2023 年 7 月現在のものです。
- タイムゾーンの変更により、UTC からの時差は上表と異なる可能性があります。その場合、スマートフォンと接続すると、時計のタイムゾーン情報が最新の状態に更新されます。

サマータイム期間一覧

サマータイムを導入している都市でサマータイムの設定を[AUTO]にすると、以下のタイミングで時刻が切り替わります。

参考

- 現在地のサマータイムの開始、終了タイミングが変更になるなどで下表と異なる場合があります。その場合は、スマートフォンと接続すると、ホーム都市とワールドタイム都市の新しいサマータイムの情報が時計に送られます。スマートフォンと接続しない場合は、手でサマータイムの設定を切り替えてください。

都市名	サマータイム開始	サマータイム終了
ロンドン	3 月最終日曜 1 時	10 月最終日曜 2 時
パリ	3 月最終日曜 2 時	10 月最終日曜 3 時
アテネ	3 月最終日曜 3 時	10 月最終日曜 4 時
シドニー、アデレード	10 月第 1 日曜 2 時	4 月第 1 日曜 3 時
ロードハウ島	10 月第 1 日曜 2 時	4 月第 1 日曜 2 時
ウェリントン	9 月最終日曜 2 時	4 月第 1 日曜 3 時
チャタム島	9 月最終日曜 2 時 45 分	4 月第 1 日曜 3 時 45 分
アンカレジ	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ロサンゼルス	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
デンバー	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
シカゴ	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ニューヨーク	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
ハリファックス	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時
セントジョンズ	3 月第 2 日曜 2 時	11 月第 1 日曜 2 時

- この表は 2023 年 7 月現在のものです。

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・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)

モバイルリンク：

Bluetooth®対応機器との無線通信による機能連動*

* モバイルリンクによって広がる使い勝手

自動時刻修正機能

簡単時計設定

ワールドタイム：世界約 300 都市 (38 タイムゾーン、サマータイム自動設定機能付き)+UTC (協定世界時) の時刻表示

時計の各種設定

携帯電話探索機能

データアップデイト機能

タイムゾーン、サマータイムルールデータの更新

トレーニング機能の設定

スマートフォンの GPS 機能を活用した距離、速度、ペースなどの高精度計測機能
各種アラートのカスタム設定

トレーニングログデータ管理機能

トレーニングログデータ、ラップデータ管理

トレーニング分析結果表示

通知機能

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)

トレーニング機能：

加速度センサーによる測定値から距離、速度、ペースなどを計算して表示

自動/手動ラップ機能

オートポーズ機能

到達お知らせアラート設定 (時間、消費カロリー) オン/オフ切り替え機能

トレーニング表示カスタマイズ機能

トレーニングログデータ：

最大 100 走分、ラップデータはそれぞれ最大 140 本

計測タイム、距離、ペース、消費カロリー

歩数計測：

3 軸加速度センサーによる歩数計測
 歩数表示範囲 0~99,999 歩
 歩数リセット 毎日 0 時に自動リセット
 歩数精度 ±3% (振動試験機による)

ストップウォッチ：

計測単位 1 秒
 計測範囲 99 時間 59 分 59 秒 (100 時間)
 スプリット機能

タイマー：

セット単位 1 秒
 計測単位 1 秒
 最大セット 60 分
 最大 5 つの時間設定が可能
 オートリピート

ワールドタイム：

UTC + 38 都市 (38 タイムゾーン)*の時刻
 を表示、サマータイム自動設定機能
 * スマートフォンとの接続で更新される
 場合があります。

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)
 画面消灯機能
 操作音オン/オフ切り替え機能
 バイブレーション機能
 機内モード設定
 アラーム (スヌーズ設定可) 4 本

使用電池：

CR2032 1 個 (電池別途販売)
 公称電圧 3V
 電池寿命 約 2 年
 使用条件
 表示点灯 21 時間/日
 歩数計測 12 時間/日
 Bluetooth 接続時間 12 時間/日
 通知機能 (バイブレーション含む) 20
 回/日
 ランニング計測 2 時間/週
 アラーム 1 回 (10 秒間)/日
 ライト 1 回 (1.5 秒)/日

ご使用条件によっては、電池寿命が短く
 なることがあります。

参考

- 以下の使用条件では、電池寿命は約 18
 か月になります。
 - Bluetooth 接続時間 18 時間/日
 - 通知機能 (バイブレーション含む)
 50 回/日
 - ランニング計測 4 時間/週
- 以下の使用条件では、電池寿命は約 12
 か月になります。
 - Bluetooth 接続時間 24 時間/日
 - 通知機能 (バイブレーション含む)
 150 回/日
 - ランニング計測 7 時間/週

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。

無線認証情報を確認する

1. 時刻モードにします。
 〻 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。
 時刻モードの設定画面が開きます。

ポインター



3. A または C ボタンを押して、
 [REGULATORY] にポインターを合わせ
 ます。
4. B ボタンを押します。
5. A または C ボタンを押して、確認したい
 情報を選びます。
6. C ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻モー
 ドに戻ります。

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。

ソフトウェアについて

以下の URL からご確認ください。
<https://s.casio.jp/w/10405ja/>

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

位置情報は有効にしましたか？

スマートフォンで以下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。

- スマートフォンの位置情報設定を有効にする
- アプリの位置情報利用権限を有効にする

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 のアイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

🔗 ④ ペアリングする

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 のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

🔗 ④ ペアリングする

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、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

🔗 ④ ペアリングする

Q3 時計の機内モードを有効にしたら接続できなくなった

時計の機内モードを解除してください。

🔗 ④ 病院内、飛行機内で使うとき

Q4 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、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

🔗 ④ ペアリングする

Q5 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 のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

🔗 ④ ペアリングする

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 のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

🔗 ④ ペアリングする

時計が機内モードになっていませんか？

機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。

🔗 ④ 病院内、飛行機内で使うとき

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。

🔗 CASIO WATCHES からペアリング情報を削除する

🔗 スマートフォンのペアリング情報を削除する

🔗 ④ 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。

🔗 時計のペアリング情報を削除する

🔗 ④ 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と接続したいスマートフォンをペアリングしてください。

🔗 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 (Time Adjustment)

Q1 どのタイミングで時刻を合わせるのでですか？

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。以下のタイミングで、時計の自動時刻修正をします。

- スマートフォンのタイムゾーンやサマータイムが変更されたとき
- 前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過したとき
- 時計で都市の変更や時刻の変更をしてから 24 時間以上経過したとき

Q2 自動で時刻が合わない

✳ が消灯していますか？

電池節約のため、約 1 時間使用していないとみなされると、Bluetooth 接続が一時的にオフになります。このとき、自動時刻修正も機能しません。再接続するには、時計のいずれかのボタンを押す、または時計を傾けてください。

前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過していますか？

手動で時刻合わせをすると、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。

手動で時刻や都市の変更をしてから 24 時間以上経過していますか？

手動で時刻や都市を変更すると、それから 24 時間は自動時刻修正が機能しません。これらの操作の後、24 時間以上経過すると自動時刻修正が機能するようになります。

時計が機内モードになっていますか？

機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。

☞ 病院内、飛行機内で使うとき

Q3 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、スマートフォンの時刻が正しく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。

☞ 歩数を計測する

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。

☞ 正しく計測できないとき

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 10 秒はカウントの表示が増えません。約 10 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 [ERROR] が表示された

センサーや内部回路が故障すると [ERROR] (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

Q1 アラームが鳴らない/振動しない

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

電池

Q1 ❶ が点灯している

電池の電圧が低下すると、❶ が点灯します。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。

☞ 電池の交換時期

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/>