本書は、旧製品の取扱説明書を電子化したものです。
一部見えにくい箇所がございます。

記載されている内容はすべて販売当時のものです。
仕様や価格などは、その後予告なしに変更されることがあります。
あらかじめご了承ください。

CASIO

1/100秒ストップウオッチ／ラップメモリー30
ベース音報音付／アラーム3本

757

取扱説明書

757

このたびは弊社製品をお買い上げくださいまして、誠にありがとうございます。末長くご愛用いただくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願い申し上げます。

なお、この説明書は大切に保存し、必要に応じてご覧ください。

時計のお取り扱いで、万一、誤ったボタン操作を行なっても、製品に障害を与えることは一切ありません。本機の特長、機能を十分使いこなしていただくためにも、ご納得のゆくまでお試しください。

ご使用上の注意

防水性
● 裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されているもの。

	BAR無し	5 BAR	10BAR	20BAR	30BAR
洗顔、雨	○	○	○	○	○
水仕事、水泳	×	○	○	○	○
ウインドサーフィン	×	×	○	○	○
スキンダイビング（素潜り）	×	×	○	○	○

※ 専門的な潜水＝スキューバダイビング（アクアラング）でのご使用はお避けください。
● 裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されていないもの。
防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
● 防水構造の機種でも、水中でのボタン操作は行なわないでください。
● 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れをふきとってください。
● 防水性を保つために定期的（2～3年を目安に）なパッキン交換をおすすめします。
● 電池交換の際、防水検査を行ないますので、必ずお買い上げの店あるいは最寄りのカシオサービスセンターにお申し付けください。（特殊な治具を必要とします）
● 防水時計の一部にデザイン上皮バンドを使用しているモデルがありますが、皮バンド付の状態で、水仕事・水泳など直接水のかかるご使用はお避けください。

バンド
● 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。
● 樹脂バンドも皮バンド同様、日々の使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオサービスセンターにバンド交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。
● 樹脂バンドの表面にシミ状の模様が発生することがありますが、人体および衣服への影響はありません。また、布等で簡単に拭き取ることができます。

温度
● 直射日光が長く当たり、高温になる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、止まったりすることがあります。
● +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。

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。

磁気
● 家庭用電機製品（テレビなど）程度の磁気には影響ないように耐磁構造をとってありますが、強い磁気を発生する器具に近付けると一時的に遅れ・進みが生じることがあります。

薬品類
● 水銀や化学薬品（シンナー、ガソリン、各種溶剤、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）が付着すると、ケース、バンドなどに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。

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

お手入れについて

お手入れのしかた
● 時計も衣服同様、直接身につけるものです。本体ケースやバンドの汚れ、汗・水分などは、吸湿性のよい柔らかい布でふきとり、常に清潔にご使用ください。
● 金属バンドは、時々、部分洗いすることをおすすめします。部分洗いの際、時計本体に水がかからないようにしてください。非防水時計の場合は故障の原因となり、また防水時計でも石けん水により防水性が損われることがあります。

お手入れを怠ると
● 「サビ」
● ステンレススチールはサビにくい性質ですが、汚れによりサビが発生します。
※汚れにより酸素が断たれると、表面の酸化被膜が維持できなくなり、サビが発生します。
● 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやサビがしみ出して、衣類の袖を汚すことがあります。
● 「かぶれ」
● 皮膚の弱い方やアレルギー体質の方は、かぶれたりすることがあります。
● 特に、皮バンドや樹脂バンドをお使いの方は、こまめにお手入れをするか、金属バンドのご使用をおすすめします。
● 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

最初の電池
● 工場出荷時にモニター用電池が組み込まれておりますので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。
※ モニター用電池とは時計の機能や性能をチェックするための電池のことで、時計本体価格に電池代は含まれておりません。
※ 電池交換の場合は保証期間内でも有料となります。

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。

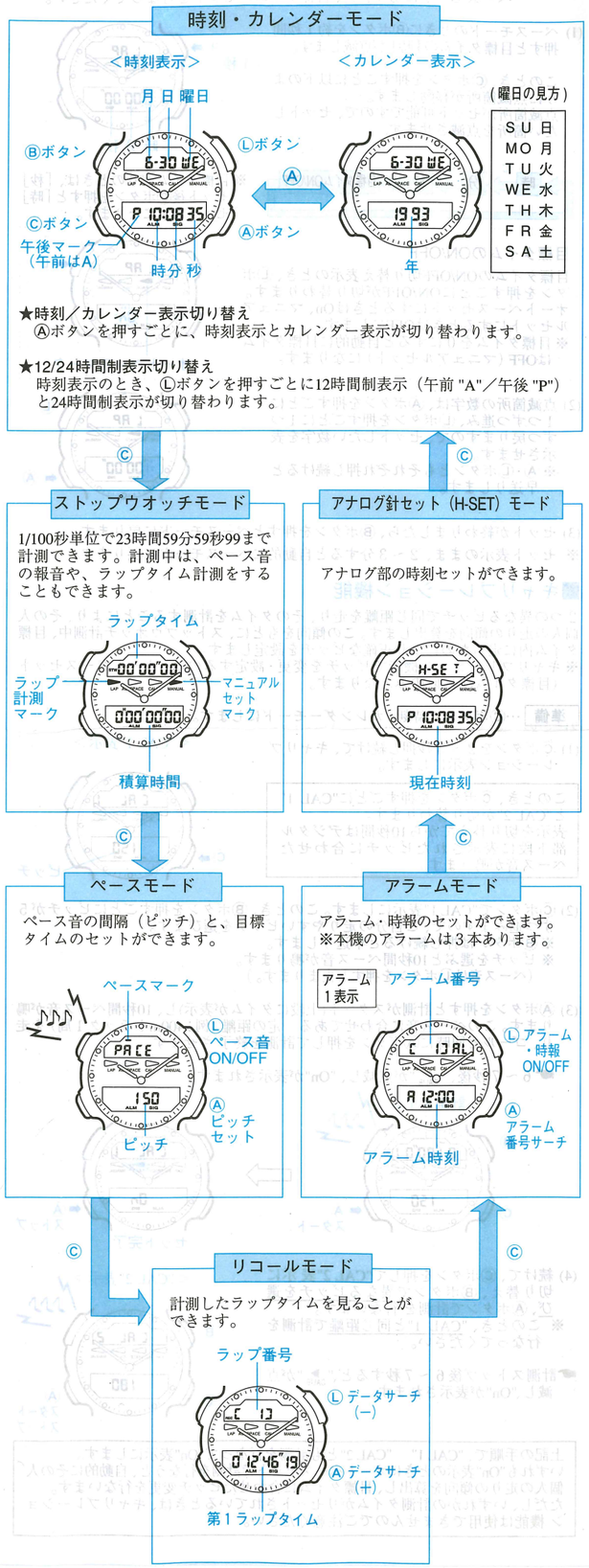
電池交換
● 電池交換は必ずお買い上げ店または最寄りのカシオサービスセンターにお申し付けください。
● 電池は必ず当社指定の専用電池と交換してください。指定以外の電池を使用しますと故障の原因となる場合があります。
● 電池交換の際、防水検査を行ないます。（防水検査は別途有料となります）

液晶パネルの交換について

液晶パネルは約7年を過ぎますと数字や文字が読みにくくなる場合があります。そのときはお買い上げ店またはカシオサービスセンターに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

操作のしくみと表示の見方

Ⓒボタンを押すごとに以下の順でモードが切り替わります。
（押すごとに確認音が鳴ります。）
※くわしくは各機能の項目をご覧ください。



★時刻／カレンダー表示切り替え
Ⓐボタンを押すごとに、時刻表示とカレンダー表示が切り替わります。

★12/24時間制表示切り替え
時刻表示のとき、Ⓛボタンを押すごとに12時間制表示（午前"A"／午後"P"）と24時間制表示が切り替わります。

デジタル時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などでデジタル部の時刻やカレンダーが合っていない場合は、以下の方法で合わせてください。デジタル時刻とアナログ時刻は連動していますので、デジタル時刻と合わせると、アナログ時刻もそれに合わせて修正されます。

■秒の合わせ方…30秒以内の遅れ・進みの修正

月に1度くらいこの「秒合わせ」をしていただくと、時計はいつも正確です。

(1) 時刻・カレンダーモードのとき、Ⓑボタンを約1秒間押すと、「秒」が点滅します。



(2) 時報に合わせてⒶボタンを押すと「秒」が点滅しながら"00秒"からスタートします。



秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは1分くりあがって、00秒からスタートします。

※時報は「時報サービス電話117番」が便利です。

(3) Ⓑボタンを押すと点滅が止まり、セット完了です。
※秒を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

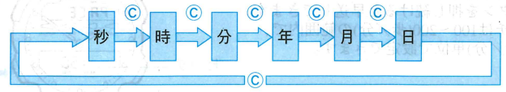
■時刻・カレンダーの合わせ方

(1) 時刻・カレンダーモードのとき、Ⓑボタンを約1秒間押すと、「秒」が点滅します。



(2) このとき、Ⓒボタンを押すごとに以下の順で点滅箇所が移動します。点滅箇所がセット可能ですので、Ⓒボタンでセットしたい箇所を点滅させます。





※「年」は1990年～2029年までセットできます。
※曜日はカレンダーを合わせれば自動的にセットされます。

(3) 点滅箇所の数字は、Ⓐボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓛボタンを押すごとに1つずつ戻りますので、Ⓐ・Ⓛボタンで時刻・カレンダーを合わせます。
※Ⓐ・Ⓛボタンは押し続けると早送りできます。



Ⓒボタンでセットしたい個所を点滅させ、Ⓐ・Ⓛボタンで表示をセットするという操作をくりかえし行ない、時刻・カレンダーを合わせてください。
※「時」のセットのとき午前(A)／午後(P)、24時間制表示にご注意ください。

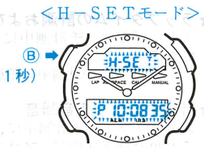
(4) Ⓑボタンを押すと点滅が止まり、修正された時刻に合わせてアナログ部分も修正されます。

※ セット表示のまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。
※ カレンダーはうるう年および大の月、小の月を自動判別するフルオートカレンダーですので、電池交換時以外は修正不要です。

針をデジタル時計に合わせるには
…Ⓒボタンを押して"H－SET"モードにします

デジタル時刻とアナログ時刻は連動していますが、電池交換後などで、双方が合っていないときには以下の方法でアナログ時刻（針）がセットできます。

(1) H－SETモードのときに、Ⓑボタンを約1秒間押すと、デジタル表示がすべて点滅します。



(2) このとき、Ⓐボタンを押すごとにアナログ針が1/3分（20秒）ずつ進みますので、デジタル時刻と同じ時刻に合わせます。
※ Ⓐボタンを押し続けると早送りします。
※ アナログ針は、時計回りの方向にのみ回せ、逆方向には回せません。



(3) アナログ針を合わせましたら、Ⓑボタンを押してデジタル部の点滅を止めます。
※セット表示のまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

製品仕様

水晶発振周波数　：32,768Hz
常温携帯精度　：平均月差±20秒以内
基本機能　：アナログ部　時・分針（2針）
デジタル部　年・月・日・曜日・時・分・秒・午前（A）／午後（P）／24時間制表示、フルオートカレンダー（1990年～2029年）
ストップウオッチ機能　：計測単位＝1/100秒　計測範囲＝59分59秒99（60分計）
計測機能＝通常計測、積算計測、ラップ計測、ラップタイム30本までメモリー
ピッチ　セット単位＝5（歩／分）　セット範囲＝100～200（歩／分）（クイックセット、マニュアルセット、オートベースセット、キャリブレーション機能）
目標タイム　セット単位＝1秒　セット範囲＝23時間59分59秒
アラーム機能　：時刻アラーム3本　セット単位＝分　電子音＝20秒間
時報　毎正時に2回電子音で報時
セット機能　：時刻・カレンダーセット機能、秒合わせ機能（±30秒アジャスト）、ピッチセット機能、目標タイムセット機能、アラームセット機能
その他　：自動復帰機能、12/24時間制表示切り替え
主要回路素子　：音叉型高性能水晶振動子　ワンチップCMOS-LSI
使用電池　：SR-920W（電池別途販売）
※電池はカシオ製電池またはカシオ指定電池をお使いください。
電池寿命　：約2年（1日あたりアラームを20秒間、および"ベース音ON"でストップウオッチを1週当たり2時間使用した場合）

カシオ計算機株式会社
MA1206631A

ストップウオッチの使い方 …操作のしくみにしたがってⓒボタンを押し、ストップウオッチモードにします

本機のストップウオッチ機能は

★1/100秒単位で23時間59分59秒99（24時間計）まで計測
計測範囲を越えると、自動的に0に戻って計測を続けます。

★ラップタイムの計測およびラップタイム30本メモリー
ストップウオッチ計測中にラップタイムが計測でき、最大30本までメモリーできます。
・ラップタイム…計測中の任意区間の所要時間（例：陸上トラック1周のタイム）

★計測中にピッチ音報音
ストップウオッチ計測中に、走行速度に合わせたピッチ音を選び、報音させることができますので、マラソンなどのトレーニング時に使うと便利です。

■計測のしかた

Ⓐボタンを押すごとに計測がスタート／ストップします。
計測中Ⓛボタンを押すとラップ計測となり、表示が約6秒間静止しますが、内部では計測が続けられています。

※Ⓐ・Ⓛボタンを押すと操作確認音が鳴ります。
※ラップタイム（上段に表示）が1時間を越えると、時間単位と分・秒単位が1秒ごとに切り替わります。



●通常計測
Ⓐ スタート ⟹ Ⓐ ストップ ⟹ Ⓐ リセット （1〜2秒）

●ラップ計測
Ⓐ スタート ⟹ Ⓛ ラップ ⟹ Ⓛ ラップ ⟹ Ⓐ ストップ ⟹ Ⓐ リセット （1〜2秒）

※積算計測
ロスタイムのある場合は、ストップ後リセットせずに再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

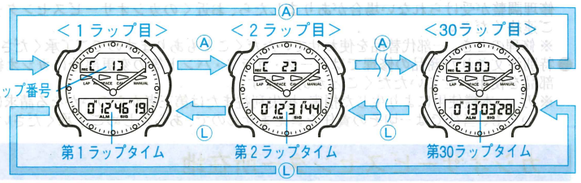
■計測したラップタイムのメモリー

ストップウオッチモードでラップタイムを計測すると、最大30本分のラップタイムをメモリーします。なお、メモリーしたデータは、リコールモードで見ることができます。

本機は、スタート後30本までのラップタイムをメモリーします。なお、31本目以降のラップタイムは表示されますがメモリーは行ないませんのでご注意ください。ただし、計測途中にデータのクリアーを行なうと、それ以後30本ぶんのラップタイムをメモリーできます。（「データのクリアー」参照）

■メモリーの呼び出し…ⓒボタンでリコールモードにします。

リコールモードでは、メモリーしたラップタイムを順番に見ることができます。
Ⓐボタンを押すごとに第1ラップタイムから順に表示され、Ⓛボタンを押すごとに逆の順で表示されます。



●データのクリアー
メモリーしたデータは、新しい計測をスタートさせると自動的にクリアーされますが、任意に以下の方法でクリアーすることもできます。

(1) リコールモードのとき、Ⓑボタンを1秒間押すと、デジタル部が点滅します。

(2) このとき、Ⓛ・Ⓐボタンを同時に2〜3秒間押し続けると確認音が鳴り、メモリーされているすべてのデータがクリアーされます。



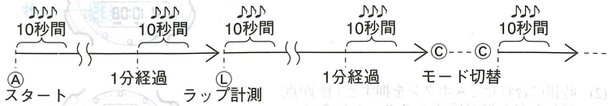
※メモリーしたデータのうち、1本のみのクリアーはできませんのでご注意ください。
※ストップウオッチ計測中に上記の操作を行なってメモリーしたデータをクリアーすることもできます。なお、クリアー後ストップウオッチモードに戻すと、デジタル部上段には積算時間が表示されます。

■ペース音について

本機はストップウオッチ計測中に、ピッチに合わせたペース音が鳴りますので、ランニングなどのトレーニングに便利です。
※ピッチ： 1分あたりの歩数。
本機では100〜200(歩/分)の範囲で5(歩/分)単位で設定できます。

●ペース音が鳴るタイミングは
ペース音は、ストップウオッチモードのとき、以下のボタン操作後10秒間報音し、以後1分ごとに10秒間ずつ、30分間くりかえします。

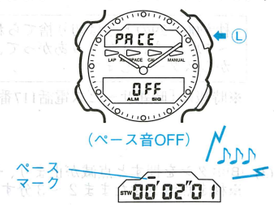
・Ⓐボタンで計測スタート後　・Ⓛボタンでラップタイム計測後
・ⓒボタンでストップウオッチモードに切替後（ストップウオッチ計測中のとき）



※ⓒボタンでペースモードに切り替えたとき、およびペースモードでピッチのセットを行なったときにも10秒間報音します。

※ペース音のOFF
ペース音を鳴らしたくないときは、ペースモードのときにⓁボタンを押して"OFF"表示にします。

※ペース音OFFでないときは、デジタル部上段にペースマークがペース音に合わせて点灯します。



●ペース音の間隔（ピッチ）を選ぶ
本機のペース音の間隔は、以下のようにトレーニング方法によって変えることができます。

・本機のペース音の間隔を変えずに一定の速度で走行したいとき ⟶ マニュアルセット
・目標タイムに合わせて走行するとき ⟶ オートセット
・現在走っているピッチでペース音を鳴らしたいとき ⟶ クイックセット

★マニュアルセット／オートペースセット～ペースモードで行ないます
ペースモードではピッチを設定して、ペース音の間隔を決めることができます。

・マニュアルセット：（"▶ MANUAL"点灯）
自分で設定したピッチで一定にペース音を鳴らす方法。一定の速度で走行するトレーニングに便利です。

・オートペースセット：（"▶ AUTOPACE"点灯）
1区間内の目標タイムと、実際に計測したラップタイムを比較して、目標タイム内に走行できるように、次の区間から自動的にピッチを変更してペース音を鳴らす方法。目標タイム達成のトレーニングに便利です。
※なお、キャリブレーション機能を使うと、より正確なピッチを算出できます。(「キャリブレーション機能」参照)

＜ピッチの設定＞
ペースモードのとき、Ⓐボタンを押すごとにピッチが5ずつ増え、それとともにペース音も速くなります。
※Ⓐボタンを押し続けると早送りできます。
※ピッチは100〜200(歩／分)の範囲内で、5(歩／分)単位で設定できます。



☛ピッチ設定後、目標タイムをセットしていない（または目標タイムOFF）ときは、マニュアルセット、目標タイムをセットしているときはオートペースセットとなりますので、トレーニング方法によって使い分けることができます。
※目標タイムのセット方法は、「目標タイムのセット」を参照してください。

オートペースセット時のピッチは
計測したタイムが目標タイムより速いとき…ピッチが遅くなります。
計測したタイムが目標タイムより遅いとき…ピッチが速くなります。
（ピッチが変更されると"▶ AUTOPACE"が点滅します。）
※ただし変更されたピッチが範囲（100〜200）を越えるとセットエラーとなり、100未満のときは"100"、201以上のときは"200"に設定され、報音します。
このときベースモードのピッチ表示は"Error"となります。
※ピッチ変更後、Ⓑボタンを3〜4秒押し続けると、ペースモードで設定したピッチに戻ります。
※オートペースセットのときは、クイックセットでのピッチ変更はできません。

★クイックセット～計測中の簡単セット～ストップウオッチモードで行ないます
ストップウオッチ計測中に、Ⓑボタンを2回押すと、その間隔でペース音が鳴ります。現在走っているピッチに合わせてペース音を鳴らしたいときに便利です。
（ピッチを変更すると"▶ MANUAL"が点滅します。）



※ただし、このときの間隔が、ピッチ範囲外（100未満、201以上）のときは、セットエラーとなり、"ピピピーッ"と報音して、引き続き変更前のピッチとなります。
※ピッチ変更後、Ⓑボタンを3〜4秒押し続けると、ペースモードで設定したピッチに戻ります。

■目標タイムのセット…目標タイムは1秒単位で23時間59分59秒までセットできます

ご注意 ストップウオッチ計測中は、目標タイムのセットはできません。このときは、ストップウオッチモードで計測をストップ／リセットさせてから、ペースモードに切り替え、目標タイムのセットを行なってください。

(1) ペースモードのときにⒷボタンを約1秒間押すと目標タイムの「時」が点滅します。
このとき、ⓒボタンを押すごとに以下のように点滅箇所が移動します。
点滅箇所がセット可能ですので、セットしたい箇所を点滅させます。





※目標タイムが0のときは、「秒」セット後ⓒボタンを押すと「時」セット表示になります。

目標タイムのON/OFF
目標タイムのON/OFF切り替え表示のとき、Ⓛボタンを押すごとにON/OFFが切り替わります。
オートペースセットにするときはOn、マニュアルセットにするときはOFFにします。
※目標タイムを0にすると自動的に目標タイムはOFF（マニュアルセット）になります。



(2) 点滅箇所の数字は、Ⓐボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓛボタンを押すごとに1つずつ戻りますので、セットしたい数字を表示させます。
※Ⓐ・Ⓛボタンともそれぞれ押し続けると早送りします。



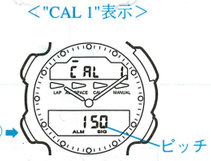
(3) セットが終わりましたら、Ⓑボタンを押すとペースモードに戻ります。
※ セット表示のまま、2〜3分すると自動的にペースモードに戻ります。

■キャリブレーション機能

2つの異なるピッチで同じ距離を走り、そのタイムを計測することにより、その人個人の走りの傾向を算出します。この傾向をもとに、ストップウオッチ計測中、目標タイム内に走るためにより正確なピッチを設定します。
※キャリブレーション機能でピッチを変更・設定するのは、オートペースセット（目標タイムON）時のみとなります。

準備 …ⓒボタンで時刻・カレンダーモードにします。

(1) ⓒボタンを2〜3秒押し続けて、キャリブレーション表示にします。

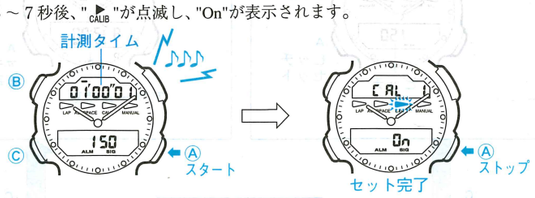


このとき、ⓒボタンを押すごとに"CAL 1"と"CAL 2"が切り替わります。
表示を切り替えてから10秒間はデジタル部下段に表示されたピッチに合わせたペース音が鳴ります。

(2) ⓒボタンで"CAL 1"表示にします。このとき、Ⓑボタンを押すごとにピッチが5ずつ進みますので、ご自分の走りやすいピッチを選びます。
※Ⓑボタンは押し続けると早送りします。
※ ピッチを選ぶと10秒間ペース音が鳴ります。
（ペース音はⓁボタンを押すと止まります。）

(3) Ⓐボタンを押すと計測がスタート(上段にタイムが表示)し、10秒間ペース音が鳴ります。このペース音に合わせてある一定の距離（例：400mトラック1周）を走り、ゴールと同時にⒶボタンを押して計測を終了させます。

☛6〜7秒後、"▶ CALIB"が点滅し、"On"が表示されます。



(4) 続けて、ⓒボタンを押して"CAL 2"表示に切り替え、Ⓑボタンで異なるピッチを選び、Ⓐボタンで計測を行ないます。
※ このとき、"CAL 1"と同じ距離で計測を行なってください。

☛計測ストップ後6〜7秒すると、"▶ CALIB"が点滅し、"On"が表示されます。



上記の手順で、"CAL 1"　"CAL 2"とも計測を行なって"On"表示にします。
いずれも"On"表示のときにオートペースセットで計測を行なうと、自動的にその人個人の走りの傾向を算出し、目標タイムに合わせたピッチ変更を行ないます。
ただし、いずれかの計測タイムがリセットされているときは、キャリブレーション機能は使用できませんのでご注意ください。

●計測したタイムをリセットするには
キャリブレーション機能を使わないとき、またはもう一度計測をやり直したいときは、Ⓛボタンを1〜2秒間押し続けて、計測したタイムをリセットさせます。
このとき、確認音が鳴り、"▶ CALIB"が消えてピッチが表示されます。



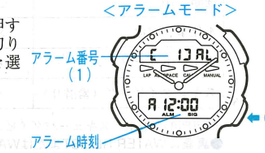
(5) キャリブレーション表示での計測が終了しましたら、ⓒボタンを2〜3秒間押すと、時刻・カレンダーモードに戻ります。

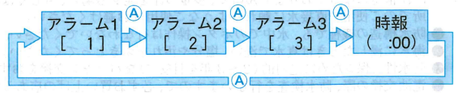
アラーム機能の使い方
…操作のしくみにしたがってⓒボタンを押し、アラームモードにします

本機のアラームは3本あり、それぞれ分単位でセットできます。セットした時刻になると20秒間電子音で知らせます。また、毎正時（00分のとき）を"ピッピッ"と電子音で知らせる時報もセットできます。

■アラームのセットのしかた

(1) アラームモードのとき、Ⓐボタンを押すごとに以下のようにアラーム番号が切り替わりますので、セットしたい番号を選びます。





(2) 「時」のセット
Ⓑボタンを約1秒間押すと、「時」が点滅します。このとき、Ⓐボタンを押すごとに「時」が1つずつ進み、Ⓛボタンを押すごとに1つずつ戻りますので、セットしたい「時」に合わせます。
※ Ⓐ・Ⓛボタンとも押し続けると早送りします。



(3) 「分」のセット
「時」のセット後、ⓒボタンを押すと「分」が点滅し、「分」セットとなります。
「分」も「時」と同様にⒶ・Ⓛボタンでセットします。

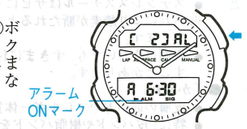


(4) セットが終わりましたら、Ⓑボタンを押しますと点滅が止まり、セット完了です。
※このときアラームONマーク（▶ALM）が点灯します。
※セット表示のまま、2〜3分すると自動的に点滅が止まります。

■アラーム・時報を鳴らすには

アラームモードのときⒶボタンを押して表示（アラーム1〜3、時報）を選び、それぞれの表示のときⓁボタンを押すと、ON／OFFを切り替えることができます。

●アラームを鳴らすには
各アラーム表示（1〜3）表示のとき、Ⓛボタンを押すごとにアラームONマーク（▶ALM）が点灯／不点灯をくりかえします。マークを点灯させるとアラームONとなります。



●時報を鳴らすには
時報表示のとき、Ⓛボタンを押すごとに時報ONマーク（SIG◀）が点灯／不点灯をくりかえします。マークを点灯させると時報が毎正時に鳴ります。



●鳴っている電子音を止めるには
鳴っている電子音を止めるにはⓁⒶⒷⒸボタンのいずれかのボタンを押します。

●アラーム音の試し聞き（モニターアラーム）
アラームモードのとき、Ⓐボタンを1〜2秒間押し続けるとアラーム音が鳴ります。以後、同じようにⒶボタンを押すごとにアラーム音が切り替わりますので、お好きな音を選べます。