

CASIO®

P

3256 \* JA

取扱説明書

保証書付

3256

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

本機を安全に正しくお使いいただくための注意事項「安全上のご注意」を本書に  
 記載しています。本機をご使用になる前に、必ずお読みください。

なお、この説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

※本書に記載の製品イラストの中には、視認性を考慮して、実際のものとは異なる  
 描写を行っているものがあります。ご了承ください。

●ストップウォッチ .....	10
●リコール .....	17
●タイマー .....	20
●アラーム .....	22
●デュアルタイム .....	25

# 安全上のご注意

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

**危険** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

**警告** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が想定される内容を示しています。

**注意** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

## 絵表示の例



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



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



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

## 警告

本機をスキューバダイビング（アクアラング）に使用しないでください。

- 本機はダイバース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。



## 電池の取り扱いについて

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

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

## 注意

### お手入れについて

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

### かぶれについて

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

- ① 金属・皮革に対するアレルギー
- ② 時計の本体およびバンドの汚れ・サビ・汗等
- ③ 体調不良等
- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。
- 「抗菌防臭バンド」は汗などによる細菌の繁殖を抑え、においの発生を防ぐもので、皮膚のかぶれを防ぐものではありません。
- 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

### 分解しないでください

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



## **注意**

### **ご使用にあたって**

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

時計が止まった場合は、速やかに電池を交換してください。

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

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

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

### **オートライト作動時のご使用について**

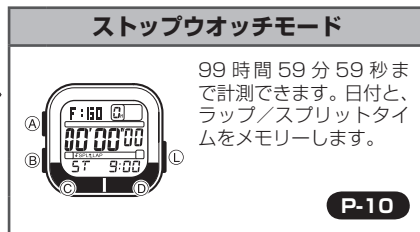
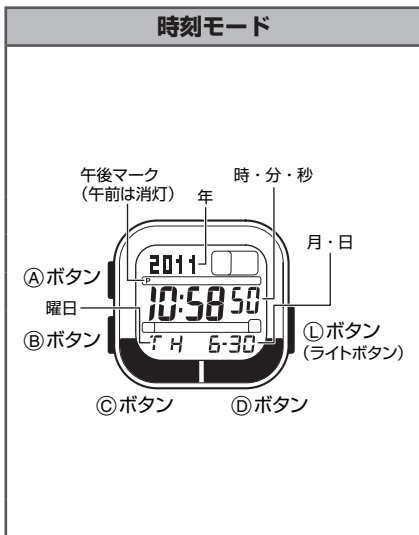
オートライト作動状態のとき、本機を腕につけて自動車などを運転すると、不用意にライトが点灯し、運転の妨げになり危険ですのおやめください。交通事故の原因となることがあります。

# 目次

<b>安全上のご注意</b>	<b>1</b>	<b>デュアルタイムの使い方</b>	<b>25</b>
<b>操作のしくみと表示の見方</b>	<b>6</b>	<b>秒の合わせ方</b>	<b>26</b>
<b>ライト点灯について</b>	<b>8</b>	<b>時刻・カレンダーの合わせ方</b>	<b>27</b>
ボタンを押して点灯させる	8		
時計を傾けて点灯させる	8		
<b>ストップウォッチの使い方</b>	<b>10</b>		
計測のしかた	12		
個人データのセット	14		
<b>リコールモードの使い方</b>	<b>17</b>		
メモリーしたデータを見る	17		
<b>タイマーの使い方</b>	<b>20</b>		
<b>アラーム・時報の使い方</b>	<b>22</b>		
アラームについて	22		
時報について	22		
アラーム時刻のセット	22		
アラームの ON / OFF 設定	24		
		製品仕様	29
		ご使用上の注意	30
		お手入れについて	33
		電池交換について	34
		金属バンドの駒詰めについて	34

# 操作のしくみと表示の見方

- ② ボタンを押すと確認音が鳴り、ストップウォッチモード、リコールモード、タイマーモード、アラームモード、デュアルタイムモードに切り替わります。



## リコールモード

ストップウォッチモードでメモリーしたデータを呼び出します。



P-17

## タイマーモード

タイマーは1分単位で100時間までセットでき、セットした時間を経過（タイムアップ）すると10秒間の電子音が鳴ります。



P-20

## デュアルタイムモード

現在時刻とは別に海外時刻などもう1つの時刻を30分単位でセットできます。



P-25

## アラームモード

アラーム時刻のセットや時報のON/OFFができます。



P-22



# ライト点灯について

暗い場所で表示を見たいときは、ボタンを押してライトを点灯させることができます。

## ■ ボタンを押して点灯させる

～手動点灯～

どのモードのときでも、

① ボタンを押します

➡ ① ボタンを押すと約 1.5 秒間ライトが点灯します。

※ オートライトオフのときも ① ボタンを押すと点灯します。



### — 〈ライト点灯についてのご注意〉 —

- 直射日光下では点灯が見えにくくなります。
- 点灯中にアラームなどが鳴り出すと点灯を中断しません。

## ■ 時計を傾けて点灯させる

～オートライト機能～

オートライトは、ボタンを押さなくても時計を傾げるだけでライトが約 1.5 秒間点灯します。

時刻モードのときに、

② ボタンを約 2 秒間押し続けます

➡ オートライトオンマークが点灯します。

※ オートライトをオフにするときも、② ボタンを約 2 秒間押し続けてオートライトオンマークを消します。

オートライトオンマーク



(約2秒間)




## ● ライトを点灯させる



- オートライト機能を使用するときは、時計を「**手首の外側**」にくるようにつけてください。
- 文字板の左右（3時－9時方向）の角度を±15°以内にしておいてください。15°以上傾いていると表示しにくくなります。



## 〈オートライトご使用時の注意〉

- オートライトが作動するのは、「」を点灯させてから約**6時間**です。それ以降は電池消耗防止のため、自動的に「」が消え、オートライトオフになります。  
※引き続きオートライトを作動させたいときは、再度② ボタンを約2秒間押し続けて、「」を点灯させてください。ただし、オートライトを頻繁に使用すると電池寿命が短くなりますのでご注意ください。
- 時計を傾けたとき、ライトの点灯が一瞬遅れることがあります。異常ではありません。
- ライト点灯後、時計を傾けたままにしていても、点灯は約1.5秒間のみとなります。
- 時計を「**手首の内側**」につけていたり、腕を振ったり、腕を上にあげたりしても点灯することがあります。**オートライトを使用しないときは必ずオフ**しておいてください。  
※時計を「**手首の内側**」につけるときはできるだけオートライトをオフにしてご使用ください。
- 静電気や磁気などでオートライトが動作しにくくなり、点灯しないことがあります。このときはもう一度水平状態から傾けなおしてみてください。なお、それでも点灯しにくいときは、腕を下からふりあげてみると点灯しやすくなります。
- 本機を振ると「カラカラ」と音がすることがあります。これはオートライト機能のためのスイッチ（金属球）が内部で動くための音で、故障ではありません。

# ストップウォッチの使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい  
② ボタンを押し、ストップウォッチモードにします。

本機のストップウォッチは、ラップ/スプリット計測を行うと、そのときのタイムを最大 60 本までと走行距離・日付 1 本をメモリーします。

また、一定のペースに合わせて走った時間から、走行距離を計算して表示します。

※走行距離を計算するためには、14 ページをご覧ください  
歩幅をセットしてください。

## • ストップウォッチ

計測単位 = 1/100 秒 (10 時間以上は 1 秒)

計測範囲 = 99 時間 59 分 59 秒

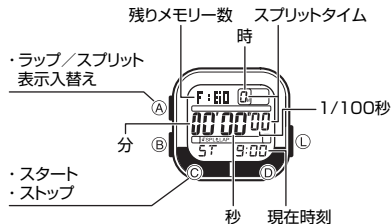
## • 走行距離

計測単位 = 0.1 km 計測範囲 = 99.9 km

※走行距離の積算計測範囲は 999.9 km

## • ラップ/スプリットカウント

カウント範囲 = 99



※ラップタイムとスプリットタイムの表示位置は ① ボタンを押すと入れ替えることができます。

## 〈ラップタイムとスプリットタイム〉

ラップタイムは任意の区間（周回競技では1周分）を進むのに要する時間のことで、スプリットタイムはスタート地点から任意の地点までの経過時間のことです。

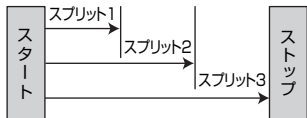
### ●ラップタイム例

陸上、モータースポーツなどの周回競技での1周あたりのタイム。



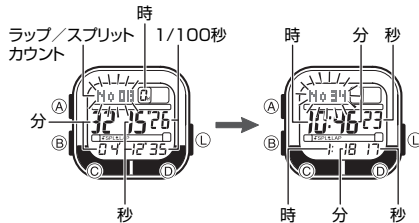
### ●スプリットタイム例

マラソンの10km地点まで走ったときのタイム。



## ●タイムレンジ切替え

計測開始時は上段表示が「時・分・秒・1/100秒」、下段表示が「分・秒・1/100秒」ですが、計測時間が10時間を超えると上段表示は「時・分・秒」に、1時間を超えると下段表示は「時・分・秒」に切り替わります。





## ●メモリーについて

メモリーは 61 本あり、ラップ/スプリットタイム 60 本と走行距離・日付 1 本をメモリーします。

※ラップ/スプリットメモリーは最大 60 本までで、60 本以上の場合は、最新の 60 本がメモリーされます。

### 例 1) 一連の計測結果が 1 つだけの場合

走行距離・日付+ラップ 60 本= 61 本

※一連の計測とはスタートしてからリセットするまでの計測です。

### 例 2) 複数の計測結果がある場合

(計測 1) 走行距離・日付+ラップ 30 本= 31 本

(計測 2) 走行距離・日付+ラップ 29 本= 30 本  
合計 61 本

※メモリーの呼び出し方については、17 ページをご覧ください。

## 〈メモリータイミング〉

⑩ ボタンを押してラップ/スプリットを計測すると、ラップ/スプリットタイムと走行距離をメモリーし、計測がストップしているときに ⑩ ボタンを押してリセットすると最終の走行距離をメモリーします。

## 〈メモリー容量をオーバーしたときは〉

メモリー容量をオーバーしたときは、古いデータを自動的にクリアーして、新たな計測結果をメモリーします。

### 例 1) 一連の計測が 1 つだけの場合

もっとも古いラップ/スプリットデータをクリアーします。

### 例 2) 複数の計測結果がある場合

もっとも古い一連の計測結果をまとめてクリアーします。

※任意のメモリーをクリアーするときは、19 ページをご覧ください。

## ● ペース音について

- ペース音はストップウォッチの計測をスタートすると、セットしたピッチ数に合わせて 30 秒間鳴ります。
- 鳴り終わった後にもう一度鳴らすときは、(A) ボタンを押します。
- ペース音が鳴っているときに計測をストップすると、ペース音も止まります。

ペース音のオン/オフやピッチ数のセットは、右記の「個人データのセット」で行います。

※オンのときは“♪”マークが点灯します。

※ペース音を鳴らすには、必ずピッチ数を 100 ~ 200 の間でセットし、オン/オフ設定をオンにしてください。



## ■ 個人データのセット

(ストップウォッチモードで計測がリセットされているとき)

走るリズムをつかむためのピッチ数および走行距離を計算するための歩幅のセット、ペース音のオン/オフを設定します。

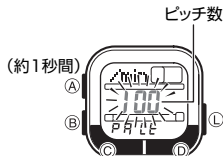
### 1. セット状態にする

ストップウォッチモードのとき、

(A) ボタンを約 1 秒間  
押し続けます

⇒ピッチ数 (回/分) が  
点減します。

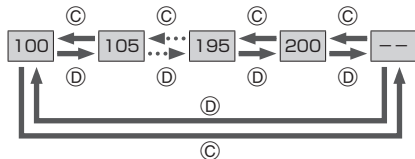
※ストップウォッチの計測がリセットされていないときは、セット状態になりません。



## 2. ピッチ数をセットする

④ ボタンまたは ③ ボタンを押します

→ ④ ボタンを押すと5つずつ進み、③ ボタンを押すと戻ります。



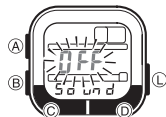
〈ピッチ数を“--”にすると〉

ピッチ数のセットで、ピッチ数表示を“--”にすると、ペース音は鳴らず、走行距離の計測は行いません。

## 3. ペース音のオン/オフ設定に切り替える

③ ボタンを押します

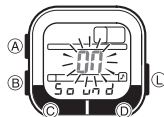
※ “On” または “OFF” が点滅します。



## 4. オン/オフを設定する

④ ボタンを押します

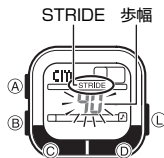
※ ④ ボタンを押すごとに、“On” と “OFF” が切り替わります。



## 5. 歩幅のセットに切り替える

③ ボタンを押します

→ 歩幅 (cm) が点滅します。  
・セット単位 = 5cm  
・セット範囲 = 40 ~ 190cm



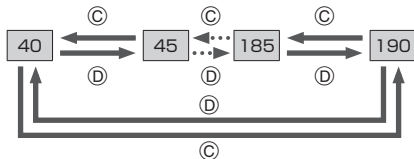
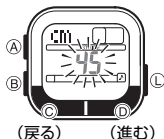


## 6. 歩幅をセットする

① ボタンまたは ② ボタンを押します

→ ① ボタンを押すごとに 5cm ずつ増え、② ボタンを押すごとに減ります。

※ ①・② ボタンとも押し続けると早送りができます。



## 参考

### ● 歩幅を測るには

歩幅は次のように、すでに分かっている長さを実際に走り、その歩数で割って求めると便利です。

※歩幅のセットは 5cm 刻みですので、計測値も 5cm 単位にします。

例 1) テニスコートの長辺 (23.77m) を 25 歩で走ったとき

$$23.77 \text{ (m)} \div 25 \text{ (歩)} = 0.9508 \text{ (m)} \\ \approx 95\text{cm}$$

例 2) 300m トラック 1 周を 239 歩で走ったとき

$$300 \text{ (m)} \div 239 \text{ (歩)} = 1.255 \text{ (m)} \\ \approx 126\text{cm} \rightarrow 125\text{cm}$$

## 7. セットを終了する

③ ボタンを押します

→ 点滅が止まります。

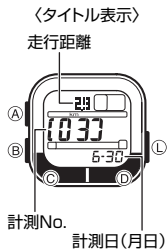
※ 歩幅のセットで表示を点滅させたまま 2～3 分すると、自動的に点滅が止まります。

# リコールモードの使い方

## ■ メモリーしたデータを見る

メモリーしたデータはリコールモードで呼び出します。

リコールモードに切り替えると、最新計測 No. のタイトルが表示されます。

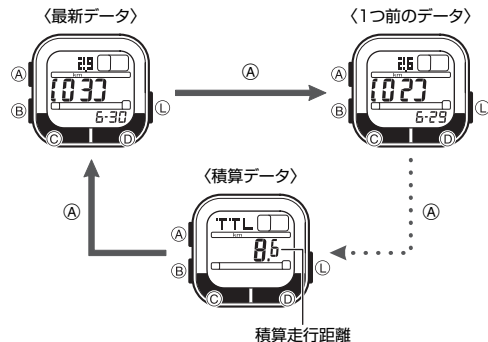


6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい  
② ボタンを押し、リコールモードにします。

## ● データのサーチ

リコールモードで (A) ボタンを押すごとに、計測 No. の新しい順にタイトルを表示します。

※ (A) ボタンは押し続けると早送りができます。

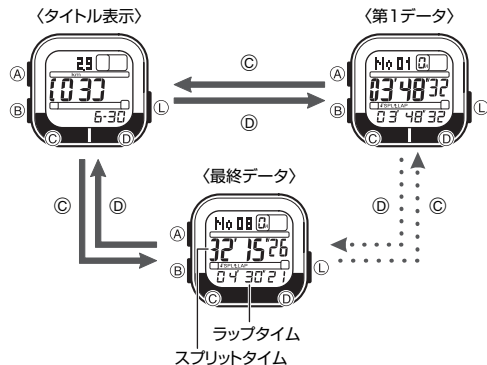


## ●ラップ／スプリットデータのサーチ

タイトル表示で **Ⓒ** ボタンまたは **Ⓓ** ボタンを押すごとに、ラップ／スプリットタイムを表示します。

※ **Ⓒ**・**Ⓓ** ボタンは押し続けると早送りができます。

※ 上下段のラップ／スプリット表示は、ストップウォッチモードでの設定と同じになります。



## 〈ベストラップ表示〉

ラップタイムがベストラップのときは、“BEST” マークを表示します。

※メモリーオーバーによりベストラップがクリアされたときは、ベストラップ表示は行いません。



## ●計測データのクリアー

※ストップウォッチの計測がリセットされていないと、クリアーすることはできません。

### 1. クリアーしたいデータを探す

リコールモードのとき、

**A** ボタンを押します

⇒タイトルを表示させます。



### 2. クリアーする

**C** ボタンを押しながら **D** ボタンを押し続けます

⇒“CLR” が約 2 秒間点滅し、その一連のデータがクリアーされます。



## ●積算データのクリアー

### 1. 積算データを探す

リコールモードのとき、

**A** ボタンを押します



### 2. クリアーする

**C** ボタンを押しながら **D** ボタンを押し続けます

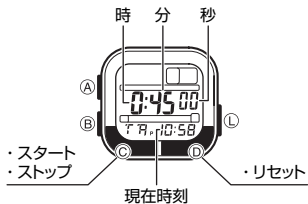
⇒“CLR” が約 2 秒間点滅し、積算データが 0km になります。



# タイマーの使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい  
② ボタンを押し、タイマーモードにします。

タイマーは 1 分単位で 100 時間までセットでき、セットした時間を経過（タイムアップ）すると 10 秒間の電子音が鳴ります。また、タイムアップ後も自動的に同じ時間の計測を合計 8 回繰り返すオートリピートタイマーとしても使えます。



- ③ ボタンを押して、計測をスタートします。
- 計測がストップしているときに ④ ボタンを押すと、計測前の時間に戻ります（リセット）。
- ロスタイムがあるときは、計測中に ③ ボタンを押してストップ後、もう一度 ③ ボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

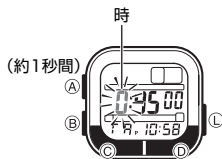
## ● タイマー時間のセット (計測がストップ中に行います)

### 1. セット状態にする

タイマーモードのとき、

① ボタンを約 1 秒間  
押し続けます

⇒「時」が点滅します。



### 2. 時をセットする

④ ボタンまたは ③ ボタンを押します

⇒ ④ ボタンを押すと 1 つずつ進み、③ ボタンを押すと戻ります。

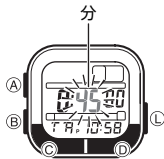
※ ③・④ ボタンとも押し続けると早送りができます。



### 3. 分のセットに切り替える

② ボタンを押します

→「分」が点滅します。

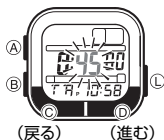


### 4. 分をセットする

④ ボタンまたは ③ ボタンを押します

→④ ボタンを押すと1つずつ進み、③ ボタンを押すと戻ります。

※ ③・④ ボタンとも押し続けると早送りができます。



### 5. セットを終了する

① ボタンを押します

→点滅が止まります。

※100時間をセットするときは、「0:00 00」をセットします。


※タイマー時間のセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

### ●タイマー方法を選ぶ

●リピータイマー ～繰り返し計測～  
タイムアップすると計測が止まり、セット時間表示に戻ります

●オートリピータイマー ～自動繰り返し計測～  
タイムアップしても、ストップするまで自動的に同じ時間を合計8回繰り返し計測します。

タイマーモードで計測がリセットされているときに④ ボタンを約1秒間押し続けます。押し続けるごとにリピータイマーとオートリピータイマーが切り替わります。

オートリピータイマーのときは「」マークが点灯します。

※リセットは③ ボタンを押して計測をストップし、④ ボタンを押して行います。

オートリピートマーク



### ●鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押します。

# アラーム・時報の使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい  
⑧ ボタンを押し、アラームモードにします。

## ■ アラームについて

### ● 通常アラーム（アラーム 1～アラーム 5）

設定した時刻になると約 10 秒間の電子音が鳴ります。

### ● スヌーズアラーム（アラーム 1 のみ）

スヌーズ機能をオンにすると、設定した時刻に約 10 秒間の電子音が鳴り、5 分おきに合計 7 回（約 30 分間）報音を繰り返します。なお、スヌーズアラームのときは、ボタンを押して音を止めても再び鳴り出します。

## ■ 時報について

毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音を鳴らすことができます。

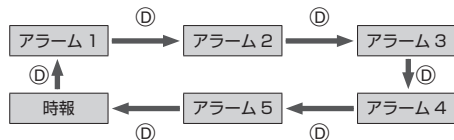
## ■ アラーム時刻のセット

### 1. アラームを選ぶ

アラームモードのとき、

⑩ ボタンを押します

→ ⑩ ボタンを押すごとに、以下の順で表示が切り替わりますので、セットしたいアラームを選びます。

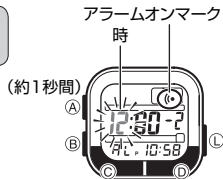


## 2. セット状態にする

**Ⓐ** ボタンを約 1 秒間押し続けます

⇒「時」が点滅します。

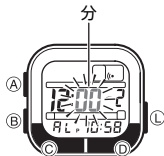
※ アラームオンマーク“(●)”が点灯し、自動的にアラームオンになります。



## 3. セット箇所を選ぶ

**Ⓑ** ボタンを押します

⇒ Ⓑ ボタンを押すごとに、点滅箇所が「時」と「分」を移動しますので、セットしたい箇所を点滅させます。



## 4. 点滅箇所をセットする

**Ⓓ** または **Ⓒ** ボタンを押します

⇒ Ⓓ ボタンを押すごとに 1 つずつ進み、Ⓒ ボタンを押すごとに戻ります。

※ Ⓓ・Ⓒ ボタンとも押し続けると早送りができます。

※ 「時」のセットのとき午前／午後 (P)、または 24 時間制にご注意ください。

※ 時刻モードの現在時刻を 24 時間制表示にしているときは、アラームのセット時刻も 24 時間制表示になります。



手順 3. と 4. の操作を繰り返して、アラーム時刻をセットします。

## 5. セットを終わる

**Ⓐ** ボタンを押します

⇒ 点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま 2 ~ 3 分間すると、自動的に点滅が止まります。

- アラーム 1 がスヌーズアラームのときにセット操作を行うと、スヌーズ機能はオフになります。

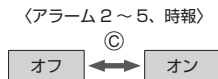
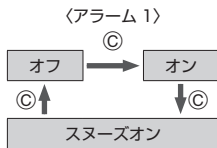


## ■ アラームの ON / OFF 設定

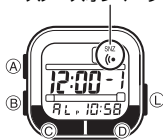
アラームモードで **(D)** ボタンを押して、設定したいアラームまたは時報を選びます。

### ◎ ボタンを押します

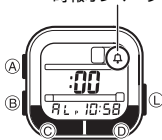
**(C)** ボタンを押すごとに、以下のよう  
にアラームのオンとオフが切り  
替わります。



〈スヌーズアラーム〉  
スヌーズオンマーク



〈時報〉  
時報オンマーク



## ● 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、押し続けている間電子音が鳴ります。

## ● 鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押すと、音が止まります。

※スヌーズアラーム機能中のときは、約 5 分後に再び鳴り出します（スヌーズ中は“SNZ”が点滅します）。

※スヌーズアラーム機能中のときに以下の操作を行いますと、スヌーズアラーム機能が中断されます。

- アラームモードでアラーム 1 をオフにしたり、通常のアラームに切り替えたとき
- アラームモードでアラーム 1 をセット状態にしたとき
- 時刻モードで時刻セット状態にしたとき

# デュアルタイムの使い方

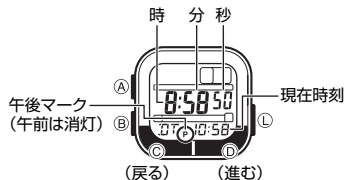
デュアルタイムとは、現在時刻とは別に海外時刻などもう1つの時刻を30分単位でセットできる機能です。

※デュアルタイムの「秒」は基本時刻の「秒」に連動しています。

※基本時刻を24時間制にしているときは、デュアルタイムも自動的に24時間制で表示されます。

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい  
② ボタンを押し、デュアルタイムモードにします。

## ●デュアルタイムのセット



### ④ または ③ ボタンを押します

➡ ④ ボタンを押すごとに30分ずつ進み、③ ボタンを押すごとに戻ります。

※ ③・④ ボタンとも押し続けると早送りができます。

※ ② ボタンを押すと、現在時刻をセットすることができます。

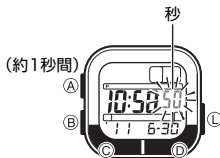
# 秒の合わせ方 30秒以内の遅れ／進みの修正

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. 時刻モードのときに、

**(A) ボタンを約1秒間押し続けます**

→「秒」が点滅します。



## 2. 時報に合わせて、

**(D) ボタンを押します**

→00秒からスタートします。



秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは1分繰り上がって、00秒からスタートします。

## 3. 秒セット後は、

**(A) ボタンを押します**

→点滅が止まります。



- 秒（時刻）セット状態で表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まり、時刻モードに戻ります。

※時報は「時報サービス電話 117 番」が便利です。

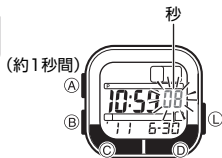
# 時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで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。

## 1. 時刻モードのときに、

Ⓐ ボタンを約1秒間押し続けます

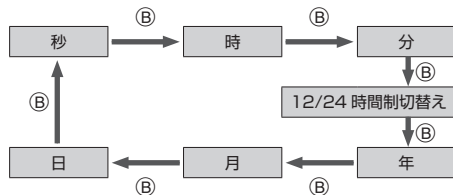
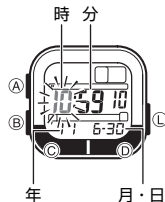
⇒「秒」が点滅します。



## 2. セット箇所を選ぶには、

Ⓑ ボタンを押します

⇒ Ⓑ ボタンを押すごとにセット箇所（点滅表示）が以下の順に移動します。



※ 「年」は2000年～2039年までセットできます。  
※ 曜日は年月日を合わせると自動的にセットされます。

### 3. 点滅箇所のセットは、

④ または ③ ボタンを押します

→ ④ ボタンを押すごとに1つずつ進み、③ ボタンを押すごとに戻ります。

※ ④・③ ボタンとも押し続けると早送りができます。



③ ボタンでセットしたい箇所を選び、④ または ③ ボタンで表示をセットする操作を繰り返し行い、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／午後(P)、24時間制にご注意ください。

※12/24時間制切替えは ④ ボタンを押すごとに切り替わります。

### 4. セット後、点滅を止めるには、

① ボタンを押します

- 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。

# 製品仕様

水晶発振周波数：32,768Hz

精度：平均月差±30秒以内

基本機能：年・月・日・曜日・時・分・秒・  
午前/午後 (P) / 24 時間制表示  
フルオートカレンダー(2000～2039年)

ストップウォッチ機能：計測単位 = 1/100 秒(10 時間以上は 1 秒)  
計測範囲 = 99 時間 59 分 59 秒  
(100 時間計)  
データメモリー機能 (61 本)  
走行距離計算 = 99.9km  
(積算計測は 999.9km)  
ラップ/スプリットカウント = 99  
歩幅セット、ペース音付

タイマー機能：計測単位 = 1 秒 計測範囲 = 100 時間  
セット単位 = 1 分  
タイムアップ音 = 10 秒間  
通常計測、ロスタイム計測、  
オートリピート計測/リピート計測

アラーム機能：時刻アラーム 5 本  
セット単位 = 分 電子音 = 10 秒間  
アラーム 1 はスヌーズ切替え可  
時報 毎正時に 2 回電子音で報音

デュアルタイム機能：表示内容 = 時・分・秒 セット単位 = 30 分

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)、  
アラームセット機能、タイマーセット機能

その他：自動復帰機能、モニターアラーム、  
12/24 時間制表示切替え、  
LED ライト、オートライト

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：CR2025 1 個 (電池別途販売)

電池寿命：約 10 年

(ライト 1.5 秒間/日、電子音 10 秒間/日、  
ストップウォッチのペース音 120 ピッチ/分  
を 30 秒間/週に 1 回鳴らした場合)

# ご使用上の注意

## ■ 防水性

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

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

- 専門的な潜水=スキューバダイビング(空気ボンベ使用)でのご使用はお避けください。
- 時計の表面または裏蓋に WATER RESIST または WATER RESISTANT と表示されていないものは防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
- 防水構造の機種でも水中や、水分のついたまま、りゅうずやボタンの操作をしないでください。
- 防水構造の機種でも、時計をつけたままの入浴、洗剤等(石鹸・シャンプーなど)のご使用をお避けください。防水性能を低下させる原因となります。
- 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れをふきとってください。
- 防水性を保つために定期的(2~3年を目安)なバックシン交換をおすすめします。

- 電池交換の際、防水試験を行いますので、必ずお買い上げの販売店あるいは最寄りのカシオテクノロジーリペアセンターにお申し付けください(特殊な工具を必要とします)。
- 防水時計の一部にデザイン上、皮バンドを使用しているモデルがありますが、皮バンド付の状態では、水仕事・水泳など直接水がかかるご使用はお避けください。
- 時計が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。曇りが消えなかったり、水が時計内部に浸入した場合は、そのままご使用にならず、ただちに修理することが必要です。
- 時計内部に浸入した水は、電子部品や機械、文字板などを破損する原因となります。

## ■ バンド

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

## ■ 温度

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

## ■ 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、水分などをふきとり、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

## ■ 樹脂製品について

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



## ■ 天然皮革・合成皮革バンドについて

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

## ■ 金属製品について

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

## ■ 抗菌防臭バンドについて

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

## ■ 液晶表示について

- 液晶表示は、見る方向によって表示が見えにくくなる場合があります。

## ■ 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。

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

# お手入れについて

## ■ お手入れのしかた

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

## ■ お手入れを怠ると

### 〈さび（錆）〉

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

### 〈劣化〉

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

### 〈かぶれ〉

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

## 電池交換について

- 電池交換は必ずお買い上げの販売店または最寄りのカシオテクノリペア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、防水検査を行います（防水検査は別途有償となります）。

### ■ 最初の電池

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

### ■ 電池の消耗

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

## 金属バンドの駒詰めについて

金属バンド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、またはケガ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、カシオテクノ・サービスステーション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、最寄りのカシオテクノ・サービスステーションまたはカシオテクノお客様修理相談センターへお問い合わせください。