

目次

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

充電する

ソーラー充電

充電ケーブルによる充電

充電量を確認する

充電時間の目安

節電(パワーセービング機能)

暗い所で時計を見る

本機の便利な使い方

時刻合わせについて

GPS 電波で時刻を合わせる

概要

受信に適した場所

手動で位置情報を取得する

手動で時刻情報を受信する

自動で時刻情報を受信する

うるう秒の受信について

受信のご注意

海外での利用について

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

スマートフォンと一緒に使う
(モバイルリンク機能)

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

トレーニングプランを作成する

ランニングコースにチェックポイントを設定する
(高度ナビ)

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(携帯電話探索機能)

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とき

心拍数を計測する

心拍計測機能を使う

心拍トレーニングを始める

心拍計測のご注意

装着時のご注意

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

GPS の受信間隔を切り替える

チェックポイントとの高度差を確認する

アラートを設定する

実走行距離で表示する

オートラン計測を有効にする(走行自動判定)

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

ランニング計測のご注意

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

特定のログデータを削除する

すべてのログデータを削除する

トレーニングのパフォーマンスコン
ディションを確認する

トレーニングステータスを確認する

VO2MAX を確認する

リカバリータイムを確認する

トレーニング状況表示のご注意

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

特定の通知を削除する

すべての通知を削除する

方位計測

方位を計測する

方位を補正する

方位計測値のずれを補正する

北方位を真北に設定する(磁気偏角補正)

磁北と真北

方位計測のご注意

高度計測

現在地の高度を確認する

基準点を設定して高度差を計測する

高度計測値を補正する

自動計測の間隔を設定する

画面の表示を切り替える

高度計測のご注意

気圧/温度計測

気圧と温度を確認する

気圧の急激な変化を知らせる

気圧の計測値を補正する

温度の計測値を補正する

画面の表示を切り替える

気圧、温度計測のご注意

タイマー

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

ワールドタイム

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

アラームをセットする

アラームを解除する

歩数計

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

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

フィットネスカテゴリ

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

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

商標、登録商標について

困ったときは

はじめに

時計の概要と、便利な使い方を紹介します。

●本製品でできること

- GPS 電波の受信やスマートフォンとの接続により、正確な時刻や位置情報を取得
- ランニングなどトレーニングの計測や記録
 - 走行自動判定
 - オートラップ
 - オートポーズ
 - トレーニングログデータの記録
- 心拍数の計測
- 消費カロリーの計測
- 歩数の計測
- 方位、高度、気圧、温度の計測
- データをスマートフォンに転送して、アプリケーションで確認

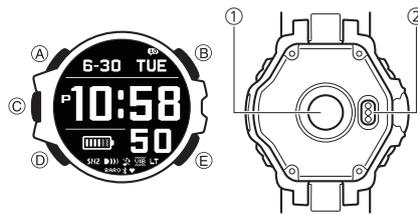
重要

- 専門的な計測器ではありません。計測機能は、目安としてお使いください。
- 方位計を本格的な登山などでご使用になるときは、必ず予備のコンパス(方位磁針)を携帯してください。予備のコンパスと比較して計測した方位が異なる場合は、正しい方位を計測するため、3点補正または8の字補正をしてください。
 - 永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、高圧線、架線、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)の近くのような、強い磁力がある場所では正しく計測や補正ができません。
- 方位計測
- 高度計は、計測した気圧を高度に換算した値を表示します(相対高度計)。そのため標高や海拔高度とは異なる値を表示することがあります。こまめに補正しながら計測することをおすすめします。
- 高度計測

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。
- 心拍計測機能や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すると、より正確な数値を表示できます。
- 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

押すと、ライトが点灯します。

C 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。

D 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。

E 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。

① 光学式センサー(心拍計)

心拍数を計測します。

② 充電端子

充電ケーブルで USB 端子のある機器と接続して、本機の充電をします。

○充電ケーブルによる充電

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。トレーニング状況モードを表示する前に設定が必要です。また、より正確な心拍ゾーンを算出するために、プロフィールの設定をおすすめします。

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 D ボタンを押して、[PROFILE] にポインターを合わせます。
4. C 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 D ボタンを押して、登録する項目を選びます。
6. C 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 D ボタンを押して、身長/体重の値を設定します。
- ② C ボタンを押します。
- ③ A または D ボタンを押して、体重の値を設定します。
- ④ C ボタンを押します。

- ⑤ A または D 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 C ボタンを押して、身長/体重の登録を終了します。
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、E 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 D 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 C ボタンを押して、性別の登録を終了します。
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 D ボタンを押して、生年月日の「年」を設定します。
- ② C ボタンを押します。
- ③ A または D ボタンを押して、生年月日の「月」を設定します。
- ④ C ボタンを押します。
- ⑤ A または D ボタンを押して、生年月日の「日」を設定します。
- ⑥ C ボタンを押します。
- ⑦ A または D 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 C ボタンを押して、生年月日の登録を終了します。
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、E ボタンを押して手順 ⑦ に進んでください。

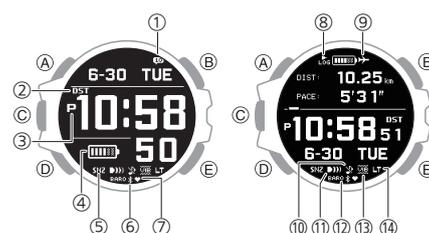
10. 時計を装着する手首を登録します。

- 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 D 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 C ボタンを押して、時計を装着する手首の登録を終了します。
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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

画面の表示

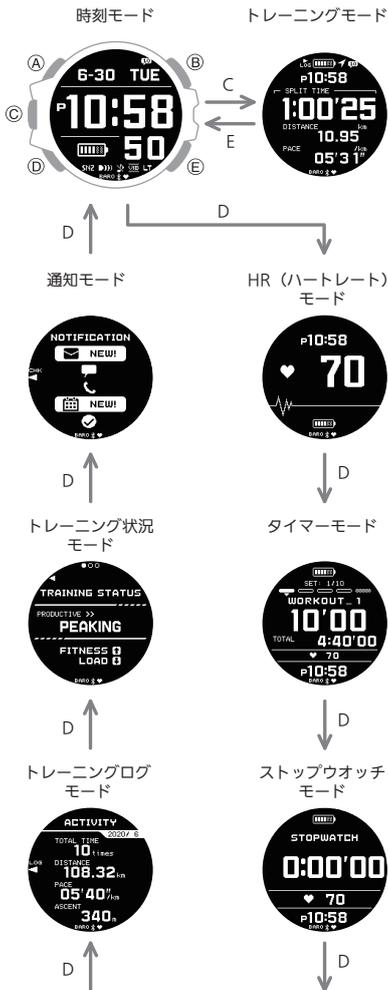


- ① スマートフォンの新着通知件数を表示します。
- ② 時刻が夏時間のときに点灯します。
- ③ 12 時間制表示で午後のに点灯します。
- ④ バッテリー残量を示します。
- ⑤ アラームのスヌーズ機能をオンにすると点灯します。
- ⑥ スマートフォンと接続中に点灯します。
 - スマートフォンと接続が切れていて、接続しようとしているとき: 1 秒間隔で点滅します。
 - スマートフォンと接続が切れていて、接続しようとしていないとき: 2 秒間隔で点滅します。
- ⑦ 心拍計測中のときに点灯します。
- ⑧ ランニングの計測状態、およびログ保存残量を表示します。
- ⑨ 機内モード/GPS アイコン
: 機内モードをオンにすると表示します。
: GPS 受信中に表示します。
- ⑩ 操作音または通知音をオフにすると点灯します。
- ⑪ アラームをオンにすると点灯します。
- ⑫ 気圧傾向インフォメーションをオンにすると点灯します。
- ⑬ 振動をオンにすると点灯します。
- ⑭ オートライトをオンにすると点灯します。

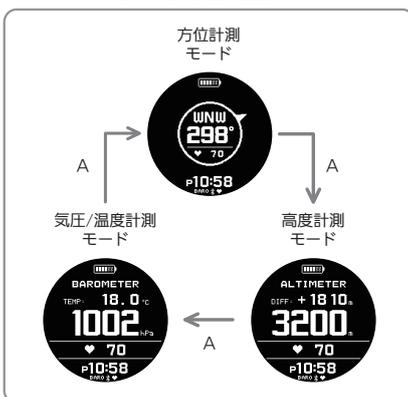
モードを切り替える

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、D ボタンを 1 秒以上押し続ける、または E 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 C 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 E ボタンを押します。



方位、高度、気圧・温度モード



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、トレーニングステータス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](#)



●HR(ハートレート)モード

現在の心拍数を表示します。

🔗 [心拍数を計測する](#)



●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](#)



●方位計測モード

北の方向、目標の方位や角度を計測します。

🔗 [方位計測](#)



●高度計測モード

現在地の高度を計測します。

🔗 [高度計測](#)



●気圧/温度計測モード

現在地の気圧と温度を計測します。

🔗 [気圧/温度計測](#)



●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](#)



●トレーニング状況モード

トレーニングの状況を確認します。

🔗 [トレーニングのパフォーマンスコンディションを確認する](#)



●通知モード

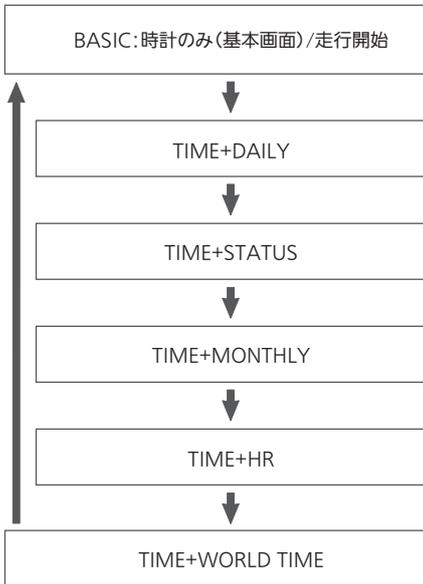
スマートフォンの電話着信、メール、SNSの通知や情報を受信します。

📍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 ボタンを押すたびに、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)



走行開始

ランニングなど走行開始すると BASIC 画面が以下の表示になります。

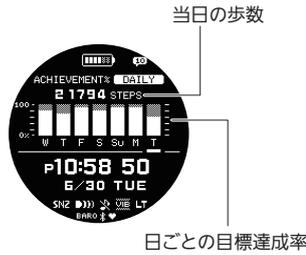


参考

- オートラン計測(走行自動判定)前ほどの画面を表示していても、走行開始画面になります。また、オートラン計測中に表示切り替えをしなければ、オートラン計測(走行自動判定)後は常にBASIC画面に戻ります。

TIME+DAILY: 時刻+週ごと表示

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。

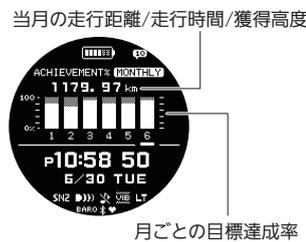


TIME+STATUS: 時刻+トレーニングステータス



TIME+MONTHLY: 時刻+月ごと表示

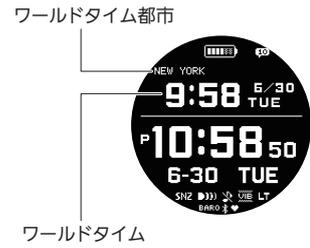
現在時刻、当月の走行距離、月ごとの目標達成率を表示します。走行距離の代わりに、当月の走行時間または当月の獲得高度を表示させることもできます。走行距離、走行時間、獲得高度の切り替えは、カシオオリジナルのアプリケーション「G-SHOCK MOVE」でのみ設定できます。



TIME+HR: 時刻+心拍数



TIME+WORLD TIME: 時刻+ワールドタイム



充電する

ソーラー充電

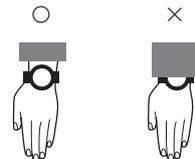
ソーラーパネルで発電した電気をバッテリー(二次電池)に充電しながら動作します。ソーラーパネルは液晶画面と一体になっており、液晶画面に光が当たっているときは常に発電し充電しています。

●充電する

時計を腕から外しているときは、光が当たる明るい場所に置いて充電してください。



腕につけているときは、液晶画面(ソーラーパネル)に衣類の袖がかからないように心がけてください。液晶画面(ソーラーパネル)が一部でも隠れていると発電効率が低下します。



重要

- 充電時に、光源の条件や環境によっては時計本体が非常に高温になることがあります。火傷をしないように注意してください。また、以下のような高温下での充電は避けてください。
 - 炎天下に駐車している車のダッシュボードの上
 - 白熱灯などの発熱体に近い所
 - 直射日光が長時間当たり、高温になる所

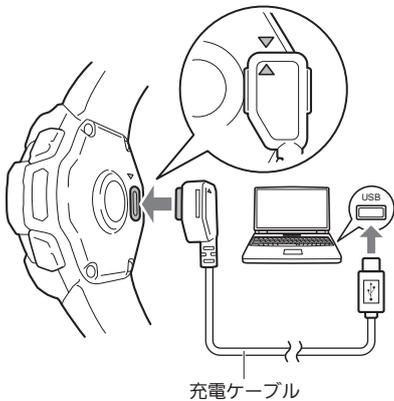
充電ケーブルによる充電

充電(USB)ケーブルで充電すると、ソーラー充電と比較して、時計を短時間で充電できます。

重要

- 充電ケーブルは必ず付属品をお使いください。
- USB 端子 (Type-A) のある機器で充電できます。
- 本機は USB2.0 以上に対応した機器の USB 端子から充電できます。
- すべての USB 端子で動作を保証するものではありません。充電できないときは USB の接続を解除することをおすすめします。
- 机の上など安定した場所で、周りに物が無い状態で充電してください。かばんの中などの狭い場所で充電すると、時計が発熱する場合があります。
- 充電中に水など液体がかかった場合は、ただちに充電ケーブルを電源から抜いてください。
- 周囲の温度が 5°C~35°C の環境で充電してください。

● 充電する



- 本体の ▽ マークと専用端子の △ マークを合わせてください。

1. パソコンなど USB 端子のある機器の電源を入れ、充電ケーブルを接続します。
2. 時計と充電ケーブルを接続します。
 - 充電が始まり、 が点滅します。
 - 満充電になると、 が消灯します。



● パソコン以外の USB 端子から充電する

USB 規格に適合する USB 端子 (Type-A) から充電できます。

- 電圧: 5V
- 電流: 0.5A 以上

● 充電時のご注意

- バッテリー表示が のときは、なるべく充電しないでください。バッテリー表示が 以下になってから充電することで、本機の充電電池を長持ちさせることができます。
- 次のような充電のしかたは、電池の劣化を早める原因となりますので、ご注意ください。
 - 満充電の状態、または満充電に近い状態で、頻繁に充電する
 - 電池残量が十分なのに、1日の間に何度も、本機への充電ケーブルの着脱を繰り返す
- 気温が 35°C 以上の高温状態では充電しないでください。充電によって時計の温度が上昇して、充電が停止することがあります。また、周囲の気温が高温の状態では満充電にならないことがあります。
- 自作のパソコンや改造したパソコンでの動作は保証できません。
- 充電ケーブルの端子を逆向きに差さないようにご注意ください。
- 充電中は、時計が温かくなることがありますが、故障ではありません。

参考

- 表示が消灯した状態から満充電になるまで、約 2.5 時間かかります。
- 室温など、環境により充電時間が変わります。

充電量を確認する

時計の充電量は、以下のモード以外で確認できます。

- トレーニングログモード
- トレーニング状況モード
- 通知モード

レベル	表示	使用可能な機能
HIGH		
MID		すべて
LOW		GPS を使った機能以外
		GPS、HR (ハートレート) を使った機能以外
CHG	<ul style="list-style-type: none"> ● 通常時 (非充電中): 消灯 ● USB 充電時 (充電中): [CHARGING BATTERY] (充電中) 表示のみ 	

- 電池がなくなると、画面の表示が消えます。

重要

- バッテリー表示が 以下になったら、早めに充電してください。電池がなくなった状態で数か月放置すると、電池が過放電の状態になり、充電できなくなることがあります。その場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。
- 電池がなくなり、表示が消灯した状態の場合、充電ケーブルで充電してください。

充電時間の目安

以下の時間を目安に毎日時計を充電すれば、充電量を **LOW** 以上に保つことができます。

LOW であれば、GPS、HR（ハートレート）を使った機能を除き、この時計の機能を使うことができます。

🔍 [充電量を確認する](#)

参考

- 実際の充電時間は環境によって異なります。

●ソーラー充電の場合

1日、使用するために必要な充電時間

光量(ルクス)	充電時間
50,000	9分
10,000	42分
5,000	83分
500	14時間

参考

- 蛍光灯下の室内(500ルクス)の環境でも充電されます。毎日約8時間蛍光灯下の室内で充電している場合は、追加で1週間の間に2時間晴れた日の窓際(10,000ルクス)で充電すれば、充電量を **LOW** 以上に保つことができます。

充電量の回復に必要な時間

- 晴れた日の屋外など(50,000ルクス)

LOW → MID	3時間
MID → HIGH	26時間

- 晴れた日の窓際など(10,000ルクス)

LOW → MID	15時間
MID → HIGH	131時間

- 曇りの日の窓際など(5,000ルクス)

LOW → MID	31時間
MID → HIGH	270時間

●充電ケーブルによる充電の場合

充電量の回復に必要な時間

CHG → LOW	7分
LOW → MID	5分
MID → HIGH	42分

節電(パワーセービング機能)

午後10時から午前6時の間に、時計を暗い場所に約1時間置いておくとレベル1の節電状態になります。この状態が6~7日続くと、レベル2の節電状態になります。時計が節電状態になると、画面の表示が消えます。

節電レベル1:

基本的な時計の機能は作動しています。

節電レベル2:

すべての機能が停止します。

●節電状態を解除する

以下の方法で、節電状態を解除します。

- いずれかのボタンを押す
- 時計を明るい場所に置く
- 時計を傾ける

参考

- 時計が以下のときは、節電状態になります。
 - 時刻モード
 - ストップウォッチモード(リセット状態のみ)
 - タイマーモード(リセット状態のみ)
- 時計の状態によっては節電状態にならない場合もあります。
- 時計を着装している場合でも、ソーラーパネルが袖などに隠れていると節電状態になることがあります。

暗い所で時計を見る

暗い所で時計の表示を見るときに、ライトを点灯させて画面を明るくできます。

●手でライトを点灯させる

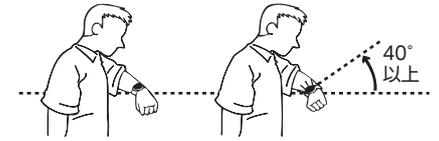
B ボタンを押すと、ライトが点灯します。

- 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。



●自動的にライトを点灯させる(オートライト機能)

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
- 方位、高度、気圧、温度を計測中は、タイミングによっては、遅れて点灯することがあります。

オートライト機能を設定する

1. 時刻モードにします。
🔍 [モードを切り替える](#)
2. A ボタンを2秒以上押し続けます。
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 D ボタンを押して、[LIGHT] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[AUTO LIGHT] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。

7. A または D 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. C 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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

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 D ボタンを押して、[LIGHT] にポインターを合わせます。

4. C ボタンを押します。

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

6. C ボタンを押します。

7. A または D 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. C 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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

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



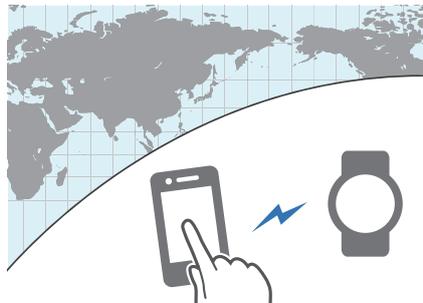
各種データをスマートフォンに転送できます

- ☞ 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「G-SHOCK MOVE」をスマートフォンにインストールする必要があります。

時刻合わせについて

この時計は、GPS 電波を受信したり、スマートフォンと接続したり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、電波の受信やスマートフォンの使用を禁止または制限されている場所では、機内モードに切り替えてください。
- ☞ 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。

GPS 電波を受信できる場所にいますか？

GPS 電波を受信して時刻を合わせることをお勧めします。

- ☞ GPS 電波で時刻を合わせる



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ができます。

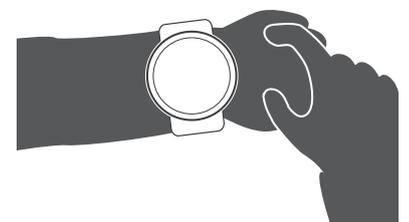
- ☞ 時計の時刻を自動で合わせる



上記以外

GPS 電波の受信ができず、接続できるスマートフォンもない場合は、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



GPS 電波で時刻を合わせる

概要

GPS 電波を受信すると、時計の時刻や日付、タイムゾーンを合わせることができます。

- GPS 電波(位置情報): タイムゾーンおよび時刻や日付が合います。
- GPS 電波(時刻情報): 時刻や日付が合います。

重要

- GPS 電波の時刻情報を受信する場合は、タイムゾーンを設定しておいてください。
- スマートフォンとペアリングをした場合は、GPS 電波を自動で受信しません。

受信に適した場所

ビルや樹木など視界を遮るものがなく、上空がよく見える屋外で GPS 電波を受信できます。



参考

- 受信しにくいときは、液晶画面を上に向けて動かさないようにしてください。
- 自動的に受信する場合は、衣服の袖が時計の液晶画面にかからないようにご注意ください。
- 以下の場所では、GPS 電波を受信できません。
 - 上空が見えない場所
 - 屋内(窓の近くでは受信できることがあります)
 - 無線通信機器など磁気を発する機器の近く
- 以下の場所では、GPS 電波を受信しにくくなります。
 - 上空の見える範囲が狭い場所
 - 樹木やビルの近く
 - 駅や空港など混雑した場所

手で位置情報を取得する

ボタン操作で GPS から位置情報を取得して、タイムゾーン、時刻や日付を現在地に合わせます。

参考

- GPS 電波の受信には、多くの電力を消費します。必要なときだけ操作してください。

1. 受信に適した場所に移動して、液晶画面を真上または空の方向に向けます。
2. 時刻モードにします。
 ① [モードを切り替える](#)
3. 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。



4. A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。
5. C ボタンを押します。
6. A または D ボタンを押して、[AUTO] にポインターを合わせます。
7. C ボタンを押します。
8. A または D ボタンを押して、[TIME +POSITION (GPS)] にポインターを合わせます。
9. C ボタンを押します。位置情報の取得が始まります。
 - 位置情報の取得に成功すると、取得した情報が時計の画面に表示されます。



- 位置情報の取得に失敗すると、[RECEIVING FAILED] と表示されます。
10. C ボタンを押して、設定を終了します。
 - 失敗時は、C ボタンを押すと手順 6 の画面に戻ります。E ボタンを 2 回押すと時刻モードに戻ります。

参考

- 受信には、約 40 秒から約 80 秒かかります。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大で 13 分かかることがあります。
- 都市の境界線近くでは適切な位置情報を取得できない場合があります。設定されたタイムゾーンが適切でないときは、時刻と日付が正しく表示されません。設定したい都市の中心に近い場所で改めて位置情報を取得してください。または、手動でホーム都市とサマータイムを設定した後、時刻情報を受信して時刻と日付を合わせてください。
 ① [手動で時刻情報を受信する](#)
 ② [ホーム都市を設定する](#)
 ③ [サマータイムを設定する](#)

手動で時刻情報を受信する

ボタン操作で GPS 電波の時刻情報を受信します。受信に成功すると、設定したホーム都市(タイムゾーン)に合わせて時刻と日付が表示されます。

参考

- GPS 電波の受信には、多くの電力を消費します。必要なときだけ操作してください。

1. 受信に適した場所に移動して、液晶画面を真上または空の方向に向けます。
2. 時刻モードにします。
 ① [モードを切り替える](#)
3. 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。



4. A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。
5. C ボタンを押します。
6. A または D ボタンを押して、[AUTO] にポインターを合わせます。
7. C ボタンを押します。
8. A または D ボタンを押して、[TIME (GPS)] にポインターを合わせます。

9. C ボタンを押します。

時刻情報の取得が始まります。



- 時刻情報の取得に成功すると、取得した情報が時計の画面に表示されます。



- 時刻情報の取得に失敗すると、[RECEIVING FAILED] と表示されません。

10. C ボタンを押して、設定を終了します。

- 失敗時は、C ボタンを押すと手順 6 の画面に戻ります。E ボタンを 2 回押すと時刻モードに戻ります。

参考

- 受信には、約 10 秒から約 65 秒かかります。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大で 13 分かかることがあります。

自動で時刻情報を受信する

以下の条件を満たすと GPS 電波から時刻情報を自動的に受信します。時刻情報は 1 日 1 回受信に成功すれば、その日は自動受信をしません。

- 時刻モードのとき
- 午前 6 時から午後 10 時の間
- 液晶画面に光(晴れた日の窓辺くらいの明るさ)が約 1 分から約 2 分連続して当たっている

重要

- スマートフォンとペアリングして自動時刻合わせをしている場合は、GPS 電波の自動受信は省略します。

参考

- 時刻情報の受信には約 10 秒から約 65 秒かかります。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大で 13 分かかることがあります。

うるう秒の受信について

毎年 6 月 1 日以降と 12 月 1 日以降、GPS 電波ではうるう秒情報を受信します。

参考

- うるう秒情報の受信が完了するには、最大で 13 分かかることがあります。
- うるう秒情報の受信に成功しない場合、成功するまで受信動作を繰り返します。
- うるう秒情報の受信が完了すれば、次の 6 月 1 日または 12 月 1 日までうるう秒情報を受信しません。
- スマートフォンと接続して日時を合わせている場合は、時刻情報と一緒にうるう秒もスマートフォンから受信しています。その場合は、GPS 電波を受信時にうるう秒を受信しないことがあります。
- 手で時刻や日付を変更したあとに GPS 電波を受信しても、うるう秒情報を受信します。

受信のご注意

- GPS 電波の受信による時刻合わせができないときは、平均月差 ±15 秒の精度で動きます。
- GPS 電波を受信して時刻合わせをするときに、時計内部の演算処理などにより若干(1 秒未満)のずれが発生します。
- 時計が以下の状態のときは、GPS 電波を受信できません。
 - バッテリー表示が [LOW] 以下のとき
 - 時刻モード以外のモードのとき
 - 節電状態のとき
 - スマートフォンと接続してデータ通信中
- 受信に成功すると、ホーム都市(タイムゾーン)、サマータイムの設定に従って、自動的に時計の時刻や日付が合います。ただし、以下のような場合は、サマータイムが正しく反映されません。
 - サマータイム開始日時、終了日時の規定が変わった
 - 位置情報は取得できたが、本来の場所の位置情報ではない(例えば、都市の境目で隣の都市の情報を取得してしまったなど)

海外での利用について

国や地域によっては、GPS の使用や位置情報ログを収集することなどが規制されている場合があります。本機には GPS 機能が内蔵されておりますので、本機を海外(本機を購入した国以外の国や地域)で利用したい場合は、移動先の国や地域に GPS 機能付き製品の持ち込みや、位置情報ログの収集に対する禁止、制限、その他規則などがないか、事前に大使館や旅行代理店などにご確認ください。

時計を操作して時刻を合わせる

GPS 電波を受信できないとき、またはスマートフォンと通信できないときは、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 D ボタンを押して、[HOME TIME] にポインターを合わせます。

4. C ボタンを押します。

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

6. C ボタンを押します。

7. A または D 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. C 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. E 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 [AUTO] です。多くの場合、[AUTO] であれば、設定を変更する必要はありません。
- 次の場合、GPS から位置情報を取得すると、自動的に [AUTO] に設定されます。
 - タイムゾーンが受信前と異なる
 - 受信前と同じタイムゾーンだが、サマータイムの規定(開始日時、終了日時)が異なる地域の位置情報を取得した

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

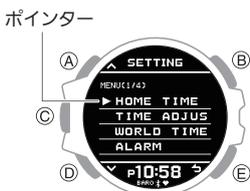
- C ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。
- E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●手動で時刻を合わせる

GPS 電波を受信できないとき、またはスマートフォンと通信できないときは、次の操作で時計の時刻と日付を合わせます。

- 時刻モードにします。
☉モードを切り替える

- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
時刻モードの設定画面が開きます。



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

- C 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。
- A または D ボタンを押して、時刻の「時」を設定します。
- C 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。
- A または D ボタンを押して、時刻の「分」を設定します。
- C 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。
- A または D ボタンを押して、日付の「年」を設定します。
- C 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。
- A または D ボタンを押して、日付の「月」を設定します。
- C 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。
- A または D ボタンを押して、日付の「日」を設定します。
- C 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。
- A または D ボタンを押して、現在の設定を保存するかどうを選びます。

[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。

- C 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。
- E 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、E ボタンを押して手順 17 に進んでください。

●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。

- 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 D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[12/24H] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[12H] (12 時間制) または [24H] (24 時間制) を選びます。
- C 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。
- E 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。

病院内、飛行機内で使うとき

病院内や飛行機内など、自動で GPS 電波を受信したり、スマートフォンと接続しては困るような場合、自動時刻合わせを無効にできません(機内モード)。自動時刻合わせを有効に戻すときも同じ操作です。

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



- A または D ボタンを押して、[AIRPLANE MODE] にポインタを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D 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。

- C 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。
- E 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。

スマートフォンと一緒に使う (モバイルリンク機能)

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。

また、カシオオリジナルのアプリケーション「G-SHOCK MOVE」で、トレーニングの記録を確認したり、トレーニングプランを作成したりできます。

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、G-SHOCK MOVE 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「G-SHOCK MOVE」を検索して、スマートフォンにインストールしてください。

●② Bluetooth を設定する

スマートフォンの Bluetooth 設定をオンにします。

参考

- 設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

●③ ペアリングする

時計とスマートフォンと一緒に使うには、最初にペアリングする必要があります。

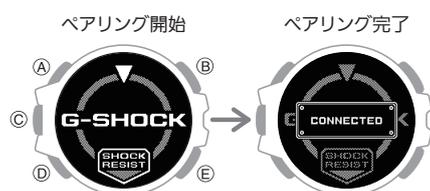
- 📱 「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
- 📱 画面に従って、初回セットアップ画面に進みます。
時計との接続を求める画面が表示されます。
 - すでに他の時計とペアリングしている場合
 - 📱 メニューバーから「その他」をタップします。
 - 📱 「時計」をタップします。
 - 📱 「管理」をタップします。
 - 📱 画面に従って操作して、新しい時計を追加する準備をします。
- 🕒 時刻モードにします。
🕒 **モードを切り替える**
- 🕒 A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
時刻モードの設定画面が開きます。

ポインタ



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

7. **A** または **D** ボタンを押して、
[CONNECT]にポインターを合わせます。
8. **C** ボタンを押します。
9. 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。
10. **B** 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5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。



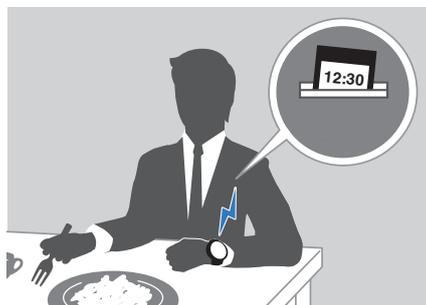
参考

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

時計の時刻を自動で合わせる

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
 - G-SHOCK MOVE が終了している

参考

- G-SHOCK MOVE 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、時計の自動時刻合わせをします。
 - 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 G-SHOCK MOVE 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
 - 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. **[G-SHOCK MOVE]**アイコンをタップします。
 2. **[メニューバー]**から「アクティビティ」をタップします。
 3. **[履歴]**をタップします。
 4. **[画面]**に従って操作します。

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 G-SHOCK MOVE 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
- 心拍計測機能が [ON (ALWAYS)] の場合、1 日、1 週間、1 か月の心拍数
 - [心拍計測機能を使う](#)
- 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. **[G-SHOCK MOVE]**アイコンをタップします。
2. **[メニューバー]**から「ホーム」をタップします。
3. **[ライフログ]**ウィジェットでデータを確認します。

参考

- G-SHOCK MOVE 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

G-SHOCK MOVE 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。G-SHOCK MOVE 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通りです。

- 日々の歩数
 - 月々の走行距離
 - 月々の走行時間
 - 月々の獲得高度
 - 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. **[G-SHOCK MOVE]**アイコンをタップします。
 2. **[メニューバー]**から「その他」をタップします。
 3. **[ユーザー]**をタップします。

4. 設定したい目標を選び、画面に従って操作します。

トレーニングプランを作成する

G-SHOCK MOVE であなたの目標、フィットネスレベル、トレーニング状況などからあなたにぴったりのトレーニングプランを作成できます。

日々の運動能力の維持、向上を目的としたトレーニングプランや、目標日、目標タイムを設定したトレーニングプランを作成できます。

- 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.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2.  メニューバーから「アクティビティ」をタップします。
3.  「プラン」をタップします。
4.  画面に従って操作します。

ランニングコースにチェックポイントを設定する(高度ナビ)

G-SHOCK MOVE で、ランニングコースにチェックポイントを設定できます。時計では、チェックポイントと現在位置の高度差を確認できます。

 [チェックポイントとの高度差を確認する](#)

重要

- 時計では、チェックポイントの設定はできません。G-SHOCK MOVE で設定してください。

- 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.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
 2.  メニューバーから「その他」をタップします。
 3.  「時計」をタップします。
 4.  優先する時計を選択します。
 5.  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)

G-SHOCK MOVE で、トレーニングでの消費カロリー、経過時間、上昇高度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。G-SHOCK MOVE で設定してください。

- 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.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
 2.  メニューバーから「その他」をタップします。
 3.  「時計」をタップします。
 4.  優先する時計を選択します。
 5.  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、G-SHOCK MOVE 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。G-SHOCK MOVE で設定してください。

- 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.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
 2.  メニューバーから「その他」をタップします。
 3.  「時計」をタップします。
 4.  優先する時計を選択します。
 5.  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

G-SHOCK MOVE 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](#)

- 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](#)

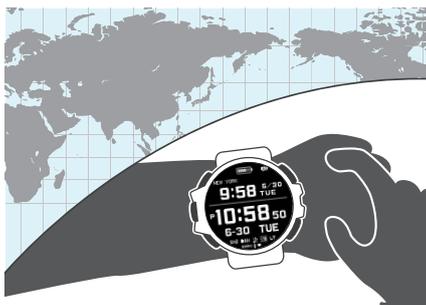
1.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2.  メニューバーから「その他」をタップします。
3.  「時計」をタップします。
4.  優先する時計を選択します。
5.  設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

ワールドタイムを設定する

G-SHOCK MOVE 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。

- 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

- G-SHOCK MOVE のワールドタイム都市は約 300 都市あります。

●ワールドタイム都市を設定する

1.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2.  メニューバーから「その他」をタップします。
3.  「時計」をタップします。
4.  優先する時計を選択します。
5.  設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

参考

- G-SHOCK MOVE 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 G-SHOCK MOVE を使って設定してください。

●サマータイムを設定する

1.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2.  メニューバーから「その他」をタップします。
3.  「時計」をタップします。
4.  優先する時計を選択します。
5.  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

- 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.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2.  メニューバーから「その他」をタップします。
3.  「時計」をタップします。
4.  優先する時計を選択します。
5.  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(携帯電話探索機能)

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。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 G-SHOCK MOVE 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。

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 D ボタンを押して、[PHONE FINDER] にポインターを合わせます。
4.  C ボタンを押します。

5. **A** または **D** ボタンを押して、
[EXECUTE] (実行) にポインターを合わせます。
6. **C** 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。
7. **E** 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、G-SHOCK MOVE 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。

- 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. **[G-SHOCK MOVE]** アイコンをタップします。
2. **メニューバー** から「その他」をタップします。
3. **「時計」** をタップします。
4. **優先する時計** を選択します。
5. **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接続します。

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

重要

- 時計とスマートフォンを接続できないときは、G-SHOCK MOVE 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「G-SHOCK MOVE」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、G-SHOCK MOVE の操作と時計の操作が必要です。

参考

- iPhone をお使いの方は、スマートフォン内のペアリング情報も削除してください。

● G-SHOCK MOVE からペアリング情報を削除する

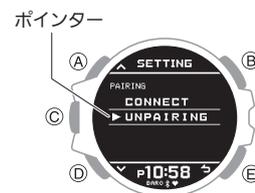
1. **[G-SHOCK MOVE]** アイコンをタップします。
2. **メニューバー** から「その他」をタップします。
3. **「時計」** をタップします。
4. **「管理」** をタップします。
5. **ペアリング解除したい時計** をタップします。
6. **画面に従って操作** します。

● 時計のペアリング情報を削除する

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。



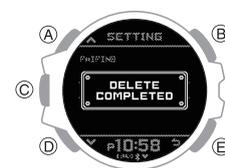
3. **A** または **D** ボタンを押して、
[PAIRING] にポインターを合わせます。
4. **C** ボタンを押します。
5. **A** または **D** ボタンを押して、
[UNPAIRING] にポインターを合わせます。



6. **C** ボタンを押します。
7. **A** または **D** 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. **C** 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. **E** ボタンを押して、設定画面を閉じます。

● < iPhone のみ >

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

スマートフォンを買い替えたとき

参考

- ペアリング操作の前に、今まで接続していたスマートフォンとのペアリング情報を時計から削除してください。
[🔗 時計のペアリング情報を削除する](#)

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。

[🔗 ③ ペアリングする](#)

心拍数を計測する

本機を手首に装着することで、推定心拍数の計測ができます。

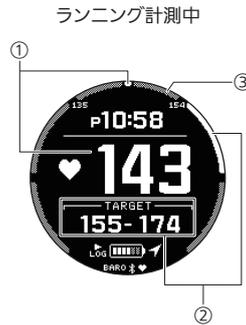
心拍数を計測して、日々の体調管理や効果的なトレーニングができます。



重要

- 本機で心拍数を計測するためには、必ず計測を開始する前に本機を腕に装着してください。計測の開始後に本機を腕に装着すると、正しい計測ができない場合があります。

HR(ハートレート)モードに切り替えると、現在の心拍数を確認できます。ランニング計測中の画面で次のような情報が表示されます。



- ① 現在の心拍数
- ② 目標の心拍ゾーン
目標のゾーンを白色で表示します。
- ③ 現在の心拍ゾーン
現在の心拍ゾーンを表示します。
心拍ゾーンについては、下記を参照してください。
[🔗 心拍トレーニングを始める](#)

心拍計測機能を使う

心拍計測中は、HR(ハートレート)モード以外の画面でも現在の心拍数を表示します。

HR(ハートレート)モードにすると、心拍データをグラフで確認することもできます。

- 心拍計測機能を使用する前にプロフィールの設定をすると、より正確な数値を表示できます。
[🔗 プロフィールを設定する](#)

●心拍計測機能の有効/無効を切り替える

心拍計測機能をオンに設定すると、現在の心拍数が画面に表示されます。

1. HR(ハートレート)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。
心拍計測のオン/オフ設定画面が開きます。



3. A または D ボタンを押して、オン/オフを設定します。

[ON (RUN ONLY)]	ランニング中のみ心拍計測をオン
[OFF]	心拍計測をオフ
[ON (ALWAYS)]	常時、心拍計測をオン

4. C 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、数秒後に通常の HR(ハートレート)モードの画面または HR(ハートレート)モードの設定画面に戻ります。

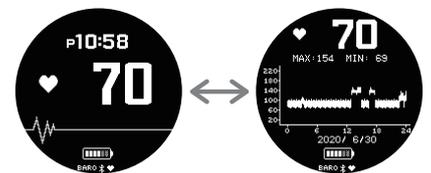
参考

- 心拍計測の設定を [ON (ALWAYS)] にした場合、トレーニングログモード、トレーニング状況モード、通知モード以外の画面で心拍数が表示されます。
[🔗 ライフログ関連のデータを見る](#)
- 心拍計測の設定を [OFF] にしても、HR(ハートレート)モードでは心拍数を表示します。

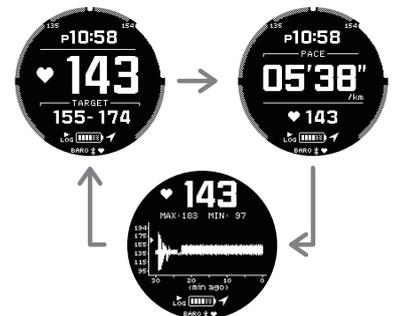
●心拍データの確認画面の表示を切り替える

HR(ハートレート)モードのときに A ボタンを押すと、画面の表示が以下のように切り替わります。

通常時



ランニング計測中



- 心拍グラフは最大 30 分、または最大 24 時間のデータを表示します。
- 心拍グラフの 1 目盛は 15 秒間、または 12 分間で計測した最大値と最小値の幅を表示します。

心拍トレーニングを始める

心拍トレーニングとは心拍数を計測し、その数値を指標としてトレーニングをすることで、目的に適した運動強度を心拍数の高低で把握することで、効率的なトレーニングや心肺機能の向上、健康維持に役立ちます。

●目標の心拍ゾーンを設定する

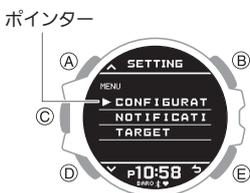
トレーニングの目的に合った運動強度の心拍ゾーンを目標に設定してください。

心拍ゾーンとは、運動の強度によって心拍数の数値に差が生じることから、最大心拍数に対する割合を基に、心拍数をゾーン1～ゾーン5の5段階に分けたものです。ゾーンの数字が大きいほど運動強度が高いことを示します。

- ゾーン1(50～60%*)：ウォーミングアップ
運動開始時のウォームアップ、クールダウン時の体力回復に役立ちます。
- ゾーン2(61～70%*)：脂肪燃焼
新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼します。より厳しいトレーニングに対応するための身体能力向上に役立ちます。
快適で呼吸しやすく、長時間のトレーニングに向いています。汗をかき始めます。
- ゾーン3(71～80%*)：有酸素運動
基本的な持久力と運動能力の向上。
呼吸しやすく、軽く汗をかきます。
- ゾーン4(81～90%*)：無酸素運動
持久運動能力、基礎代謝の向上。
息があがり、発汗が増加します。
- ゾーン5(91～100%*)：最大強度
運動能力と瞬発力の向上。
身体への負荷が大きいため、短期間のみ行ってください。最大強度のトレーニングは、たまに行う、または日頃からトレーニングを受けているアスリートにのみお勧めします。

*最大心拍数に対する心拍数の割合

1. 時刻モードにします。
☞ [モードを切り替える](#)
2. C ボタンを押します。
GPS 電波受信開始の画面が開きます。
3. D ボタンを押して、HR(ハートレート)モードにします。
4. A ボタンを2秒以上押し続けます。
HR(ハートレート)モードの設定画面が開きます。

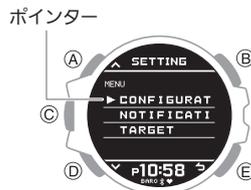


5. A または D ボタンを押して、[TARGET]にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D ボタンを押して、目標に設定する心拍ゾーンにポインターを合わせます。
8. C ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に HR(ハートレート)モードの設定画面に戻ります。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

●心拍ゾーンアラートを設定する

心拍トレーニングをするときに心拍ゾーンアラートをオンにすると、現在の心拍数が目標に設定している心拍ゾーンの±5bpm 範囲外の場合、音や振動でお知らせします。お知らせ後も目標のゾーンに入らない場合、範囲外であることを1分ごとに報知します。

1. 時刻モードにします。
☞ [モードを切り替える](#)
2. C ボタンを押します。
GPS 電波受信開始の画面が開きます。
3. D ボタンを押して、HR(ハートレート)モードにします。
4. A ボタンを2秒以上押し続けます。
HR(ハートレート)モードの設定画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION]にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D 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. C 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 HR(ハートレート)モードの設定画面に戻ります。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

心拍計測のご注意

心拍計測機能について

- 本機は背面(裏ぶた)に内蔵したセンサーによって計測された脈拍に基づく推定心拍数を表示します。この数値は、下記等の条件によって誤差が生じます。
 - 本機の腕への装着状態
 - お客様の腕の特徴や状態
 - トレーニングのタイプや強度
 - センサー周辺の汚れや汗等

このため、本機が表示する心拍数データはあくまで参考値であり、その正確性が保証されるものではありません。

- 本機は心拍計測機能はレクリエーションで使用することを目的としており、医療を目的としたいかなる用途にも使用することはできません。
- バッテリー表示が **LOW** 以下のとき、心拍計測機能は自動的にオフになります。

手首式心拍計測機能のスリープ(節電)について

心拍計測をするセンサーは、本機の装着の有無にかかわらず、一定時間時計の動きがないとスリープ状態になり、心拍計測を終了します。

装着時に心拍計測が開始されない場合は、腕を動かすと計測を始めます。

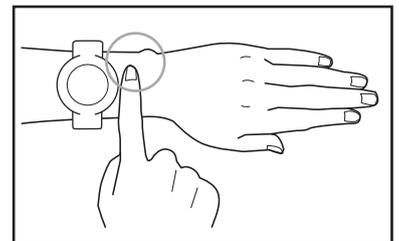
装着時のご注意

良好な精度で心拍計測をするためには、装着のしかたが重要です。特にトレーニングやランニングなどの運動をする場合は、本機が揺れたり、ずれたりしないように、下記の要領で調整してください。

1. 本機を腕に緩めに装着し、圧力センサー(右側面)の右側*に指を1本以上置きます(図①)。

*本機を右腕に装着する場合は、C ボタンの左側に指を置いてください。

図①



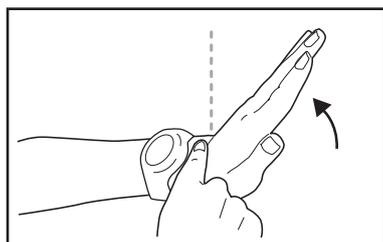
- 尺骨の突起(図の丸囲み部分)に本機がかぶる場合、指の本数を増やして尺骨の突起を避けてください。



- 尺骨の突起位置や形状には、個人差があります。

- 手首を曲げたときに、手首関節から本機側面までが指1本以上離れるよう、本機の装着位置を調整します(図②)。

図②



- 装着位置が決まったら、本機と腕が滑らない程度までバンドをしっかりと締めます。

重要

- 心拍測定のためにバンドをしっかり締めると、空気の通りが悪くなり、汗をかきやすくなりますのでかぶれやすくなります。測定終了後はいったんバンドを緩めてから、時計本体と腕の間に指一本が入る程度の余裕を持たせてご使用ください。

トレーニング機能を使う

GPS 機能や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 G-SHOCK MOVE 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

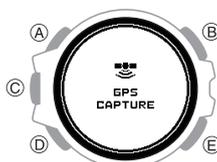
- 時刻モードにします。
▶ **モードを切り替える**

- C ボタンを押します。

時計が GPS 電波を探索します。



[GPS CAPTURE] に表示が切り替わり、GPS を使ったランニング計測が可能になります。



参考

- [GPS CAPTURE] の表示を待たずに手順 3 で C ボタンを押すと、加速度センサーによるランニング計測を開始します。加速度センサーによる計測では、ランニングの軌跡は記録されません。ランニングの軌跡を記録するには、[GPS CAPTURE] の表示を確認してから、ランニング計測を開始してください。
- 手順 2 で C ボタンを押してから、GPS を使ったランニング計測が可能になるまで、約 30 秒から約 2 分かかります。受信環境によっては、約 5 分かかる場合があります。

GPS を使ったランニング計測が可能になると、自動で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



- C ボタンを押します。

ランニング計測を開始します。

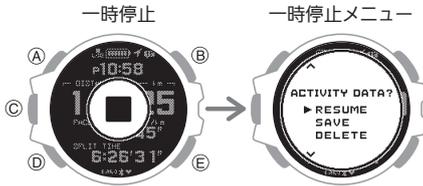
参考

- 機内モードがオンになっている、または GPS 設定がオフになっている場合、手順 2 の画面は表示されません。
- GPS 計測ができる状態か で確認できます。
 点灯: GPS 計測ができる
 点滅: GPS 計測ができない(GPS 電波を探索中)
- [GPS CAPTURE] 表示後に が点灯している場合、GPS 電波を見失い、探索している状態です。
- ランニング計測中に が点滅、または が点灯している場合、加速度センサーによる計測となり、ランニングの軌跡は記録されません。
- トレーニング中に、方位、高度、気圧・温度モードの設定に入ると、GPS での計測を一旦停止します。設定から抜けると、再び GPS 電波を探し始めます。GPS 計測をする場合は、[GPS CAPTURE] が表示されるまでお待ちください。

●ランニング計測を一時停止する

1. ランニング計測中に C 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 D 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. C 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。いずれか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. E ボタンを押します。

E 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。

心拍数(平均値/最大値)



スプリットタイム/ラップ距離

3. A または D 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

- G-SHOCK MOVE でラップタイム画面表示の切り替えができます。それぞれの画面は以下の項目を表示します。
 - 心拍数 [AVG] (平均値)、ラップタイム、[SPLIT TIME] (スプリットタイム)
 - 心拍数 [MAX] (最大値)、ラップタイム、[DISTANCE] (ラップ距離)

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びます。

☞ [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:



GPS の受信間隔を切り替える

ランニング計測中に GPS 電波を受信して位置情報を取得する間隔を設定します。

1. 時刻モードにします。

☞ [モードを切り替える](#)

2. C ボタンを押します。

GPS 電波受信開始の画面が開きます。

3. A または D ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

4. 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



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

6. C ボタンを押します。

7. A または D ボタンを押して、[USING GPS] にポインターを合わせます。

8. C ボタンを押します。

9. A または D 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。

10. C 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 GPS の設定画面に戻ります。

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

GPS 受信で位置情報を取得する間隔を設定します。

12. C ボタンを押します。

13. A または D ボタンを押して、GPS の受信間隔を選びます。

[NORMAL]	1 秒ごとに位置情報を取得します。
[LONG]	1 分ごとに位置情報を取得します。

14. C 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 GPS の設定画面に戻ります。

15. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- GPS の受信間隔の切り替えは、G-SHOCK MOVE でもできます。

チェックポイントとの高度差を確認する

ランニング計測中に、G-SHOCK MOVE で設定したチェックポイントと現在位置の高度差を確認できます。

- チェックポイントは、最大 10 箇所設定できます。

1. トレーニングモードにします。

☞ **モードを切り替える**

2. D ボタンを 3 回押します。

高度ナビの画面が表示されます。

チェックポイントと現在地の高度差
チェックポイントの高度



現在地の高度

移動時間

- **A** は、チェックポイントと現在地の高度差によって、表示と位置が目盛に沿って変わります。

表示	意味
	高度差が+100m 以上
	高度差が-100~100m 以内
	高度差が-100m 以上

A ボタンを押すごとに、チェックポイントの表示を切り替えます。

重要

- チェックポイントは、G-SHOCK MOVE で設定します。時計では設定できません。

アラートを設定する

トレーニングでの消費カロリー、経過時間、上昇高度をお知らせするアラート間隔を G-SHOCK MOVE 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. C ボタンを押します。

GPS 電波受信開始の画面が開きます。

3. A または D ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

4. 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



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

6. C ボタンを押します。

7. A または D 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
[ALTITUDE]	高度

8. C ボタンを押します。

9. A または D 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。

10. C 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 7~10 を繰り返します。

11. E 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、G-SHOCK MOVE で設定します。時計では設定できません。

参考

- アラートのオン/オフ切り替えは G-SHOCK MOVE でもできます。

実走行距離で表示する

距離表示は、水平距離(直線距離)または沿面距離(実走行距離)から選択できます。

沿面距離表示は、水平移動だけでなく上下動も考慮して計算しています。

1. 時刻モードにします。

☞ **モードを切り替える**

2. C ボタンを押します。

GPS 電波受信開始の画面が開きます。

3. A または D ボタンを押します。

トレーニングモード画面が開きます。

4. 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



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

6. C ボタンを押します。

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

8. C ボタンを押します。

9. A または D ボタンを押して、設定を選びます。

[OFF]	水平距離で表示します。
[ON]	沿面距離で表示します。

10. C 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、数秒後に距離表示の設定画面に戻ります。

11. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

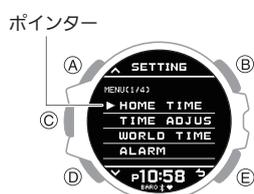
参考

- 距離表示の切り替えは G-SHOCK MOVE でもできます。

オートラン計測を有効にする (走行自動判定)

オートラン計測(走行自動判定)をオンにして走行開始すると、自動でランニング計測を開始します。

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 D ボタンを押して、[AUTO RUN DETECTION] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D 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。
6. C 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. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

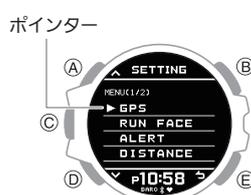
- オートラン計測(走行自動判定)のオン/オフ切り替えは G-SHOCK MOVE でもできます。

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、G-SHOCK MOVE 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. C ボタンを押します。
GPS 電波受信開始の画面が開きます。
3. A または D ボタンを押します。
トレーニングモード画面が開きます。
4. 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。



5. A または D ボタンを押して、[AUTO LAP] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D 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. C 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。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

- GPS 機能を使用してオートラップ計測をする場合、オートラップ計測のタイミングが、設定した距離からずれることがあります。
- オートラップ計測のオン/オフ切り替えは G-SHOCK MOVE 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. C ボタンを押します。
GPS 電波受信開始の画面が開きます。
3. A または D ボタンを押します。
トレーニングモード画面が開きます。
4. 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。



5. A または D ボタンを押して、[AUTO PAUSE] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D 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. C 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。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

- オートポーズのオン/オフ切り替えは G-SHOCK MOVE 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。
 ① **モードを切り替える**
- C ボタンを押します。
 GPS 電波受信開始の画面が開きます。
- A または D 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。

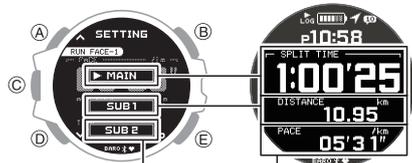
ポインター



- A または D ボタンを押して、[RUN FACE] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、カスタマイズする画面(RUN FACE)を選びます。



- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、画面のどの箇所を変更するか選びます。



- C ボタンを押します。

11. A または D 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
[HR]	心拍数
[AVG.HR]	平均心拍数
[GRADE]	勾配
[ALTITUDE]	高度
[ASCENT]	総上昇量
[DESCENT]	総下降量
[ASC PACE]	上昇ペース
[DSC PACE]	降下ペース
[TIME]	時間
[DATE]	日付

*心拍計測機能を有効にしている場合、心拍数から消費カロリーを算出して表示します。

- 画面の他の箇所を変更するには、E ボタンを押して変更箇所の選択画面に戻ります。手順 9~11 を繰り返してください。

12. C 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。

13. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 画面表示の項目のカスタマイズは G-SHOCK MOVE 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 G-SHOCK MOVE でできるものと、G-SHOCK MOVE でのみできるものがあります。

時計でも G-SHOCK MOVE 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
- GPS 計測のオン/オフ設定
- GPS の受信間隔
- アラートのオン/オフ設定
- 距離表示(水平/沿面)
- 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

G-SHOCK MOVE でのみ設定できる

- オートラップで表示する画面:
 [AVG] (平均心拍)+[SPLIT TIME] (スプリットタイム)、または [MAX] (最大心拍)+[DISTANCE] (ラップ距離)
- 高度のチェックポイント設定
- アラート消費カロリー間隔
- アラート時間間隔
- アラート高度間隔
- オートラップ計測の距離

ランニング計測のご注意

- トレーニング機能を使用したあとは、充電ケーブルによる充電をしてください。
 ① **充電ケーブルによる充電**

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 保存残量が残ります
	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 保存残量が残ります
	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、心拍数、最大酸素摂取量 (VO2MAX) 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
[ASCENT]	総上昇量
[DESCENT]	総下降量
[AVG.HR]	平均心拍
[MAX.HR]	最大心拍
[AEROBIC TE]	有酸素トレーニングエフェクト値*
[ANAEROBIC TE]	無酸素トレーニングエフェクト値*

*トレーニングエフェクトとは、トレーニングの生産性を数値化することで、あなたにあったトレーニングを見つけることができます。

●トレーニングエフェクト値の見かた

値	意味
0.0 - 0.9	フィットネスの効果なし
1.0 - 1.9	持久力の向上、1 時間以上のトレーニング、健康維持に効果があります。また、ハードなトレーニングからのリカバリーに適しています。
2.0 - 2.9	心拍機能の維持や基礎体力作りに効果があります。
3.0 - 3.9	心肺機能の向上に効果があり、トレーニングプランのペースとなります。
4.0 - 4.9	心肺機能を急激に向上させるトレーニングです。
5.0	身体に過負荷がかかっています。

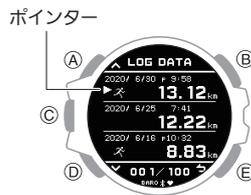
記録したログデータを確認する

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. C 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 D 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. C 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 D 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. C 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 D ボタンを押すと、画面をスクロールできます。
7. D 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 E ボタンを押すと、1 つ前の画面に戻ります。

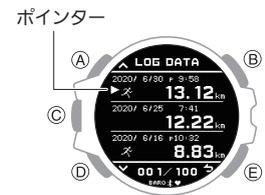
特定のログデータを削除する

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

ポインター



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 D ボタンを押して、[ALL] にポインターを合わせます。
5. C ボタンを押します。
6. A または D 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. C ボタンを押します。
実行確認画面が開きます。
8. A または D ボタンを押して、[YES] (はい) にポインターを合わせます。
9. C 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。

トレーニングのパフォーマンスコンディションを確認する

この時計は、心拍数、走行速度、高度を計測して、トレーニング状況を表示することができます。

重要

- トレーニング状況を計測するには、心拍数の計測とプロフィールの設定が必要です。
 心拍計測機能を使う
 プロフィールを設定する

参考

- トレーニング状況は、時刻モードで表示を切り替えても確認できます。
 時刻モードの表示を切り替える

トレーニングステータスを確認する

トレーニングステータスとは、トレーニング効果の評価です。トレーニングがフィットネスレベルとパフォーマンスにどのように影響するかを示します。トレーニングステータスを活用して、フィットネスレベルを向上しましょう。

1. トレーニング状況モードにします。
 モードを切り替える
- トレーニング状況モードにすると、トレーニングステータスの画面が開きます。



① トレーニングステータス

[NO STATUS]	週に 2 回以上の VO2MAX が更新される走行(10 分以上の走行)のデータが必要です。
[DETRAINING]	推奨よりも負荷の少ないトレーニングが 1 週間以上続いていて、フィットネスレベルに影響が出ています。トレーニング負荷を増やし改善してください。

[RECOVERY]	トレーニング負荷を軽くして身体の回復をしてください。長時間のハードトレーニングの中には必要です。回復したと感じたら、トレーニング負荷を上げてください。
[MAINTAINING]	フィットネスレベルを維持するために十分なトレーニング負荷が必要です。より良い結果を得るには、トレーニングの種類または量を増やしてみてください。
[PRODUCTIVE]	この状態を維持してください。トレーニング負荷は、フィットネスの基礎を構築するか正しい方向に導くかのいずれかです。この状態を維持するためには、トレーニングの合間にリカバリーの時間を計画的に入れてください。
[PEAKING]	理想的なコンディションです。トレーニング負荷を減少させたことにより、身体が回復し、以前のトレーニングを十分に補うことができます。このピーク状態は短期間しか維持できないので、次のトレーニングの計画を立てましょう。
[OVERREACHING]	トレーニング負荷が高く、逆効果です。休憩が必要です。負荷の少ないトレーニングを入れてリカバリーの時間を作りましょう。
[UNPRODUCTIVE]	トレーニング負荷レベルは良好ですが、フィットネスレベルは減少しています。身体が回復しにくいようです。ストレスや食事の栄養バランスなど、健康に注意してください。

② フィットネスレベル傾向 *1

(非表示)	結果なし
	減少
	維持
	増加

*1 長期にわたる VO2MAX の変化に基づいて、トレーニングの生産性を示します。

③ トレーニング負荷傾向 *2

(非表示)	結果なし
	減少
	変化なし
	増加

*2 長期にわたるトレーニング負荷に基づいて、トレーニングの生産性を示します。

VO2MAXを確認する

VO2MAX は、あなたの実際のフィットネスレベルを示します。数値が大きいくほど、心肺能力が優れていて持久力が大きいと言えます。今後のトレーニングの計画に役立ちます。

1. トレーニング状況モードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)

2. A ボタンを押します。

VO2MAX 画面が開きます。



① VO2MAX の値

② フィットネスカテゴリー

[EXCELLENT]	卓越して高い
[VERY GOOD]	とても高い
[GOOD]	高い
[AVERAGE]	普通
[FAIR]	やや低い
[POOR]	低い
[VERY POOR]	非常に低い

● 該当するカテゴリーを白黒反転して表示します。

● 年齢別の参考数値も確認できます。

🔗 [フィットネスカテゴリー](#)

リカバリータイムを確認する

リカバリータイムとは、トレーニングの効果上げるために身体を回復させる適切な時間を示します。

最大リカバリータイムは 4 日間(96 時間)です。

1. トレーニング状況モードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)

2. A ボタンを 2 回押します。

リカバリータイム画面が開きます。



● リカバリータイムは、30 分おきに減っていきます。

トレーニング状況表示のご注意

● VO2MAX を測定するためには、プロフィール(身長・体重・性別等)を正しく入力し、屋外で 10 分以上走行してください。

● VO2MAX の測定値は、以下の要因によりばらつくことがあります。

- ランニングコース(起伏の多いコースなど)
- ランニング以外のトレーニング
- 環境(気温、湿度、標高など)

● トレーニングステータスを表示するには、心拍計測機能を有効にし、週に 2 回以上、VO2MAX が更新される走行(10 分以上の走行)のデータを時計に保存してください。

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](#)

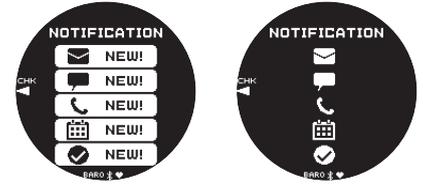
時刻モードでは、受信の新着件数を確認できます。



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](#)

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](#)

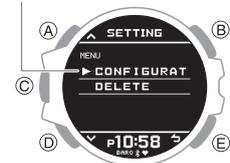
2. C ボタンを押します。

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 D ボタンを押して、[CONFIGURATION] にポインターを合わせます。

- C ボタンを押します。
- A または D 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。

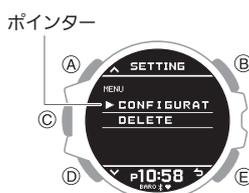
- 通知カットインとは、どのモードでも通知受信をしたら、受信内容を画面に表示する機能です。
 - 約 30 秒後に通知カットイン表示前の画面に戻ります。
- C ボタンを押して、設定を終了します。
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED]と表示され、数秒後に通知モードの設定画面に戻ります。
 - E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

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
- C 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 D 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。
- C 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 D 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、E ボタンを押します。
 - 時刻モードに戻るには、D ボタンを 1 秒以上押し続けます。

特定の通知を削除する

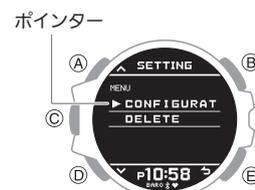
- 通知モードにします。
☉モードを切り替える
- C ボタンを押します。
通知リストが表示されます。
- A または D ボタンを押して、削除したい通知のタイトルにポインターを合わせます。
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
通知モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[DELETE]にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[ONE]にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D 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。
- C 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
- C 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 D ボタンを押して、[DELETE]にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[ALL]にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D 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。
- C ボタンを押します。
実行確認画面が開きます。
- A または D ボタンを押して、[YES] (はい)にポインターを合わせます。
- C 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。

方位計測

北の方向や目標の方位を調べることができます。



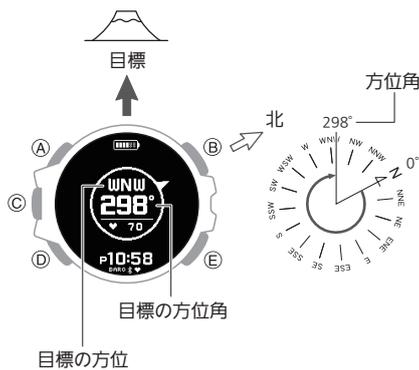
重要

- 正確な計測のために、以下をご覧ください。
- 方位計測値のずれを補正する
- 方位計測のご注意

方位を計測する

- 方位計測モードにします。
モードを切り替える
 - 方位計測モードに切り替えると、計測が始まります。
- 計測したい目標に時計の 12 時位置を向けて、水平に保ちます。
 - ▲ が北方位を示します。また、画面には目標の方位と方位角が表示されます。
 - 再計測するときは、C ボタンを押します。

方位の見方



方位：N(北)、E(東)、W(西)、S(南)

参考

- 計測によって示す北方位は磁北です。北方位を真北に変更することもできます。
- 北方方位を真北に設定する(磁気偏角補正)
- 磁北と真北
- 最初の計測結果を表示後、約 0.5 秒ごとに約 60 秒間計測が続きます。計測を始めてから約 60 秒経過すると、時刻モードに戻ります。

● 地図の方向と実際の風景を合わせる(整置)

「整置」とは、地図の北方位をコンパス(方位磁針)の北方位に合わせることです。「整置」をすると、地図と地形の関係を把握しやすくなります。この時計を使って「整置」するには、地図の北方位を、この時計で計測した北方位に合わせてください。「整置」をしたら、地図の方向と周囲の風景を見比べて現在地や目的地をご確認ください。

- 現在地や目的地を確認するには、地図を読むための知識と経験が必要です。

方位を補正する

方位計測値のずれを補正する

正確なコンパス(方位磁針)と比較して計測値がずれている場合や登山前に、正しい方位を計測するため、3 点補正または 8 の字補正をしてください。

- 強い磁力がある場所では正しく計測や補正ができません。
- 方位計測のご注意

3 点補正

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

ポインター



- A または D ボタンを押して、[CALIBRATION] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、[3-POINT] にポインターを合わせます。



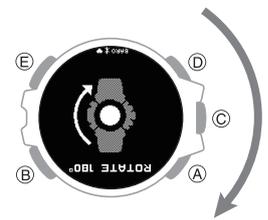
- C ボタンを押します。
3 点補正の画面が開きます。



- 時計を水平に保ちながら C ボタンを押します。

1 点目の補正が始まり、[PLEASE WAIT] が表示されます。補正に成功すると、[ROTATE 180°] と表示されます。

- 時計を上に向けたまま、できるだけ正確に 180 度回転します。



- 時計を水平に保ちながら C ボタンを押します。

2 点目の補正が始まり、[PLEASE WAIT] が表示されます。補正に成功すると、[TURN OVER] と表示されます。

- 時計を地面の方向に向くように裏返します。



地面

- 時計を水平に保ちながら C ボタンを押します。

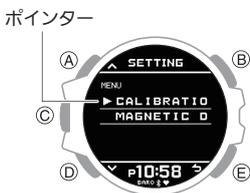
3 点目の補正が始まり、[PLEASE WAIT] が表示されます。補正に成功すると、[SUCCESSFUL] と表示され、数秒後に方位計測画面に戻ります。

参考

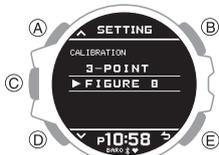
- 補正が失敗した場合、[FAILED RETRY?]と表示されます。補正をやり直す場合は、C ボタンを押してください。補正を止める場合は、E ボタンを押してください。
- 手順の途中で E ボタンを押すと、補正方法の選択画面に戻ります。

8の字補正

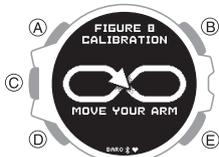
1. 方位計測モードにします。
☉ **モードを切り替える**
2. A ボタンを2秒以上押し続けます。
方位計測モードの設定画面が開きます。



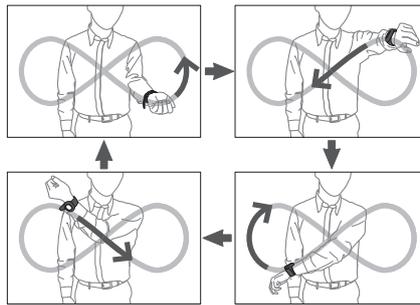
3. A または D ボタンを押して、[CALIBRATION]にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[FIGURE 8]にポインターを合わせます。



6. C ボタンを押します。
8の字補正の画面が開きます。



上記の画面が表示されたら、図のように腕を動かして8の字補正をします。



- 手首をひねるように動かしてください。
- 体からなるべく離れたところで動かしてください。
- 補正に成功すると、[SUCCESSFUL]と表示され、数秒後に方位計測画面に戻ります。

参考

- 補正が失敗した場合、[FAILED RETRY?]と表示されます。補正をやり直す場合は、C ボタンを押してください。補正を止める場合は、E ボタンを押してください。
- 手順の途中で E ボタンを押すと、補正方法の選択画面に戻ります。

北方位を真北に設定する(磁気偏角補正)

表示される北方位を磁北ではなく真北にする場合は、磁気偏角の方角(東偏または西偏)と角度を設定します。

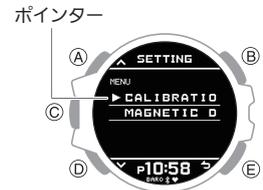
☉ 磁北と真北

- 磁気偏角は1°(度)単位で、近い方の値を設定してください。
例「7.4°(度)」の場合:「7°(度)」に設定
例「7°40′(7度40分)」の場合:「8°(度)」に設定

参考

- 「磁気偏角の方角(東偏または西偏)と角度」は、地形図や登山地図のような等高線が描かれた地図に記載されています。また、国土地理院のホームページなどで調べることもできます。

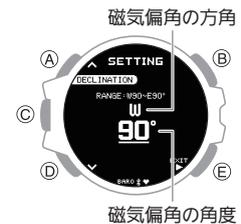
1. 方位計測モードにします。
☉ **モードを切り替える**
2. A ボタンを2秒以上押し続けます。
方位計測モードの設定画面が開きます。



3. A または D ボタンを押して、[MAGNETIC DECLINATION]にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A(East:東)ボタンまたはD(West:西)ボタンを押して、磁気偏角の方角と角度を設定します。

設定範囲: 西偏 90°~東偏 90°

[0° (OFF)]	磁北
[E]	磁北が真北よりも東(東偏)
[W]	磁北が真北よりも西(西偏)



- 設定を止める場合は、E ボタンを押して手順7に進んでください。
6. C ボタンを押します。
 7. A または D 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]	磁気偏角補正画面に戻ります。

8. C 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、数秒後に方位計測モードの設定画面に戻ります。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

磁北と真北

北を示す地理用語には磁北と真北の2種類があります。

磁北:コンパス(方位磁針)が示す北

真北:北極点の方向

下図のように、磁北と真北は一致していません。



参考

- 一般に市販されている地図の「北」は真北のことです。

方位計測のご注意

使用場所

強い磁力の近くで計測すると、計測値に誤差が発生します。以下の物から離れてご使用ください。

永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、高圧線、架線、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)

- 室内、特に鉄筋コンクリート構造の建物内では正確な計測はできません。
- 電車、船、飛行機などの乗り物の中では、正確な計測はできません。

保管場所

時計本体が磁気を帯びた場合、方位計測の精度に影響を及ぼす恐れがあります。以下の物の近くには置かないでください。

永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)

高度計測

気圧の変化量を計測して、高度を表示します。



重要

- 時計に内蔵の圧力センサーで計測した気圧の変化量を高度に換算します(相対高度計)。そのため、同じ場所で計測しても、気圧が変化すると表示する値も変化します。また、標高や海拔高度とは異なる値を表示することがあります。登山などで使用する場合は、実際に使用する場所の高度(標高)にこまめに補正してから計測することをおすすめします。

🔗 [高度計測値を補正する](#)

- 高度補正の値および気圧変化によってはマイナス値が表示されることがあります。
- 標高や海拔高度と計測値の差を少なくするために、以下をご覧ください。

🔗 [高度計測のご注意](#)

現在地の高度を確認する

1. 高度計測モードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)

🔗 [画面の表示を切り替える](#)



高度計測モードに切り替えると計測が始まり、現在地の高度が表示されます。

- 最初の約3分間は1秒ごとに、それ以降は設定した間隔で一定時間高度が計測されます(自動計測)。
- 自動計測の間隔を設定する方法は、以下をご覧ください。
🔗 [自動計測の間隔を設定する](#)
- 再計測する場合は、C ボタンを押します。
- 時刻モードに戻るには、E ボタンを押します。

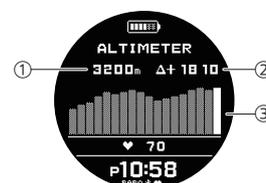
参考

- 計測範囲:-10,000m~10,000m(計測単位:1m)
ただし、高度計測値を補正すると、計測範囲は変わります。
- 計測範囲を超えたときは、[---]が表示されます。

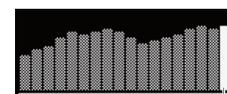
値表示の場合



傾向グラフ表示の場合



- ① 現在地の高度
- ② 基準点と現在地の高度差
- ③ 高度傾向グラフ

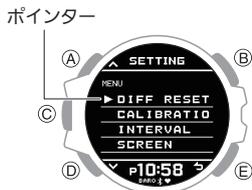


最新の高度データ

基準点を設定して高度差を計測する

基準とする場所と移動後の高度差を表示できます。登山やトレッキングのとき、高度基準点を設定すると、基準点からの高度差を簡単に計測できます。

1. 地図の等高線を使って、現在地と目的地の高度差を調べます。
2. 現在地の高度を計測します。
[現在地の高度を確認する](#)
3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
 高度計測モードの設定画面が開きます。



4. A または D ボタンを押して、[DIFF RESET] にポインターを合わせます。
5. C ボタンを押して、現在地の高度を基準点に設定します。
 高度差が ±0m になります。
6. 地図で調べた高度差と画面に表示されている高度差を比較しながら、目的地に向かって進みます。



- 地図で調べた高度差と画面に表示されている高度差が、同じになる地点が目的地付近です。

参考

- 高度差の計測範囲(±3,000m)を超えたときや計測エラーが発生したときは、[-----]が表示されます。

高度計測値を補正する

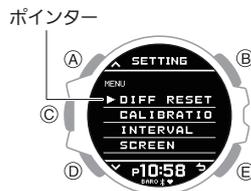
標高と計測値の差を少なくするため、登山の直前など計測の前に高度を補正することをおすすめします。

また、登山の途中でも標高の標識などと照らし合わせてこまめに補正すると、より正確な計測ができます。

参考

- 現在地の標高は、標識、地図、インターネットなどを使って調べることができます。
- 標高と計測値の差が発生する原因には、以下のものがあります。
 - 気圧の変化
 - 大気や標高差による温度変化
- 補正しないで計測すると、標高と計測値の差が大きくなる可能性があります。

1. 高度計測モードにします。
[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。
 高度計測モードの設定画面が開きます。



3. A または D ボタンを押して、[CALIBRATION] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[MANUAL] にポインターを合わせます。
 - 高度の値を初期設定(工場出荷時)に戻すには、[OFFSET OFF]を選んでください。
6. C ボタンを押します。

7. 以下の操作を繰り返して、現在地の高度を入力します。

- A または D ボタンを押して、下線が付いている値または符号を変更します。マイナスの値を設定する場合は、マイナス(-)を表示させてください。
- C ボタンを押して、変更する値の位を変更します。



- 設定を止める場合は、E ボタンを押して手順 9 に進んでください。
8. すべての値を設定したら、C ボタンを押します。
 9. A または D 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。

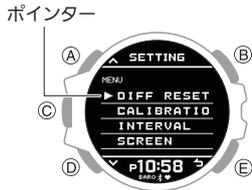
[YES]	現在の設定を保存します。
[NO]	現在の設定を保存しません。
[RETURN]	高度手動補正画面に戻ります。

10. C 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、数秒後に高度計測モードの設定画面に戻ります。
11. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

自動計測の間隔を設定する

自動計測の間隔は、5 秒または 2 分から選ぶことができます。

1. 高度計測モードにします。
☞ **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。
 高度計測モードの設定画面が開きます。



3. A または D ボタンを押して、[INTERVAL] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、自動計測の間隔を選びます。

[2 MINUTES]	1 秒おきに 3 分間計測後、2 分おきに約 12 時間計測します。
[5 SECONDS]	1 秒おきに 3 分間計測後、5 秒おきに約 1 時間計測します。

6. C 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、数秒後に高度計測モードの設定画面に戻ります。
7. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

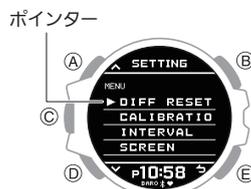
参考

- 高度計測モードで、[5 SECONDS] に設定したときは約 1 時間、[2 MINUTES] に設定したときは約 12 時間何も操作しないと時刻モードに戻ります。

画面の表示を切り替える

高度計測モードにしたときに、高度傾向グラフを表示できます。

1. 高度計測モードにします。
☞ **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。
 高度計測モードの設定画面が開きます。



3. A または D ボタンを押して、[SCREEN] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、表示方法を選びます。

[VALUE]	最新の計測値のみを表示します。
[GRAPH]	計測値と高度傾向グラフを表示します。

6. C 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、数秒後に高度計測モードの設定画面に戻ります。
7. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

高度計測のご注意

温度の影響について

高度を計測するときは、以下のように、できるだけ時計自体の温度を一定に保ってください。温度変化の影響を受けると多少の誤差が出ることがあります。

- 腕につけたままで計測する
- 温度が安定した場所で計測する

高度計測について

- スカイダイビング、ハングライダー、パラグライダーをしているとき、またはジャイロコプター、グライダーのように短時間で高度が変化する場合は、使用しないでください。
- この時計で計測した高度を、専門的または産業レベルで利用しないでください。
- 航空機内では、機内の気圧で高度を計測するため、機内でアナウンスされる高度と一致しません。

高度計測のしくみ(相対高度)

この時計では、国際民間航空機関(ICAO)が定めている国際標準大気(ISA)の定義をもとに、「相対高度」を表示します。一般的には、高度が上がると気圧は低くなります。

以下の条件下では、正しい計測ができない場合があります。

- 気象条件により、大気圧に変化が生じたとき
- 気温の変化が大きいつき
- 時計が強い衝撃を受けたとき

GPS 電波による高度計測値の補正

ランニング計測開始前であれば、GPS 電波を受信した場合、その補正情報を受け取ると高度計測値が自動で補正されます。ただし、実際の高度値と多少の誤差が生じることがあります。

また、GPS 電波による高度測定値の補正は、数分かかります。環境によっては、それ以上に時間がかかる場合があります。標高がわかっている場合は、手動で高度計測値を補正することをおすすめします。なお、高度計測値を手動で補正すると、その後 1 時間は GPS 電波で補正されません。

気圧/温度計測

現在の気圧と温度を確認できます。



重要

- 正確な計測のために、以下をご覧ください。
🔗 [気圧、温度計測のご注意](#)

気圧と温度を確認する

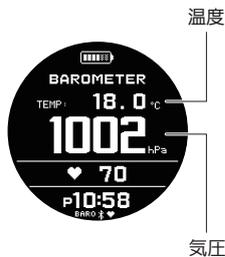
1. 気圧/温度計測モードにします。

🔗 [モードを切り替える](#)

気圧/温度計測モードに切り替えると計測が始まり、現在の気圧と温度が表示されます。

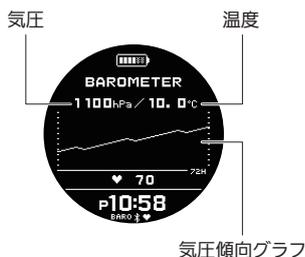
- 気圧/温度計測モードに切り替えてから3分間は約5秒ごとに計測されます。それ以降は、約2分ごとに計測されます。

値表示の場合



気圧傾向グラフ表示の場合

2時間ごとの気圧をグラフで表示します。過去72時間分の気圧の変化を確認したり、今後の天気予測に役立ちます。



表示	意味
	グラフが上昇しているときは、気圧が上がり傾向(天気がよくなる)という目安になります。
	グラフが下降しているときは、気圧が下がり傾向(天気が悪くなる)という目安になります。

参考

- 再計測する場合は、C ボタンを押します。
- 気圧/温度計測モードで、約1時間何も操作しないと時刻モードに戻ります。
- 計測範囲は以下の通りです。計測範囲を超えた場合は、[- -]が表示されます。
 気圧計測: 260hPa~1,100hPa
 温度計測: -10.0°C~60.0°C
- 気圧や高度が大きく変化すると、過去のデータがグラフ表示領域から外れて見えなくなることがあります(見えなくてもデータは存在しています)。

気圧の急激な変化を知らせる

注意すべき気圧の変化(急降下、急上昇、低気圧通過、高気圧通過)を時計が検知したときに音や振動でお知らせし、矢印が点滅で画面に表示されます。この矢印で気圧変化の傾向を確認できます。このような告知を気圧傾向インフォメーションと呼びます。

表示	意味
	気圧が急激に下降した
	気圧が急激に上昇した
	気圧が上昇を続けた後、下降に転じた
	気圧が下降を続けた後、上昇に転じた

重要

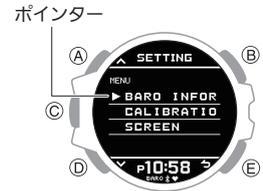
- 正しく計測するため、高度に変化がない場所で、気圧傾向インフォメーションをオンにしてください(例: 山小屋やテント滞在時、海上)。
- 高度に変化があると、気圧も変化します。そのため、正しい計測ができません。登山などで昇降するときは計測しないでください。

1. 気圧/温度計測モードにします。

🔗 [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。

気圧/温度計測モードの設定画面が開きます。



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

4. C ボタンを押します。

5. A または D ボタンを押して、気圧傾向インフォメーションの設定を選びます。

[ON]	気圧傾向インフォメーションを有効にします。
[OFF]	気圧傾向インフォメーションを無効にします。

6. C 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、数秒後に気圧/温度計測モードの設定画面に戻ります。

7. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

- 気圧傾向インフォメーションをオンにすると、気圧/温度計測モード以外のモードのときでも2分ごとに気圧を計測します。
- 気圧傾向インフォメーションをオンにしてから24時間経過すると、自動でオフに戻ります。
- 気圧傾向インフォメーションがオンのときは、パワーセービング機能が働きます。
🔗 [節電\(パワーセービング機能\)](#)
- バッテリー表示が[CHG]以下のときは、気圧傾向インフォメーションは自動的にオフになります。

気圧の計測値を補正する

内蔵の圧力センサーは、工場出荷時に調整されているため、通常は補正の必要がありません。ただし、計測値に大きなずれが発生したときは、表示を補正できます。

重要

- 補正を誤ると正しい計測結果が得られません。正確な気圧計と照らし合わせて正しい数値に補正してください。

1. 気圧/温度計測モードにします。

☉ **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。

気圧/温度計測モードの設定画面が開きます。



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

4. C ボタンを押します。

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

6. C ボタンを押します。

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

- [OFFSET OFF] を選ぶと工場出荷時の値に戻ります。

8. C ボタンを押します。

9. 以下の操作を繰り返して、値を変更します。

- A または D ボタンを押して、下線が付いている値を変更します。
- C ボタンを押して、変更する値に下線を移動します。



- 設定を止める場合は、E ボタンを押して手順 11 に進んでください。

10. すべての値を設定したら、C ボタンを押します。

11. A または D 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]	気圧手動補正画面に戻ります。

12. C 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、数秒後に補正方法の選択画面に戻ります。

13. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

温度の計測値を補正する

内蔵の温度センサーは、工場出荷時に調整されているため、通常は補正の必要がありません。ただし、計測値に大きなずれが発生したときは、表示を補正できます。

重要

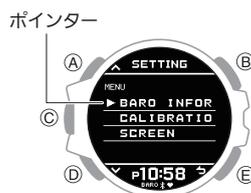
- 正確な温度計と照らし合わせて正しい数値に補正してください。
- 時計を腕から外し、時計本体が周囲の温度になじむまで(20~30分)待ってから、補正してください。

1. 気圧/温度計測モードにします。

☉ **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。

気圧/温度計測モードの設定画面が開きます。



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

4. C ボタンを押します。

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

6. C ボタンを押します。

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

- [OFFSET OFF] を選ぶと工場出荷時の値に戻ります。

8. C ボタンを押します。

9. 以下の操作を繰り返して、値を変更します。

- A または D ボタンを押して、下線が付いている値または符号を変更します。氷点下の気温を設定する場合は、マイナス(-)を表示させてください。
- C ボタンを押して、変更する値に下線を移動します。



- 設定を止める場合は、E ボタンを押して手順 11 に進んでください。

10. すべての値を設定したら、C ボタンを押します。

11. A または D 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]	温度手動補正画面に戻ります。

12. C 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、数秒後に補正方法の選択画面に戻ります。

13. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

画面の表示を切り替える

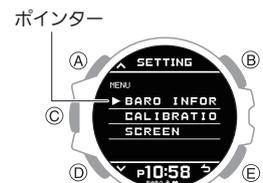
気圧/温度計測モードにしたときに、気圧傾向グラフを表示できます。

1. 気圧/温度計測モードにします。

☉ **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。

気圧/温度計測モードの設定画面が開きます。



- A または D ボタンを押して、[SCREEN] にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、表示方法を選びます。

[VALUE]	最新の計測値のみを表示します。
[GRAPH]	計測値と気圧傾向グラフを表示します。

- C ボタンを押して、設定を終了します。
気圧/温度計測モードの設定画面に戻ります。
- E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

気圧、温度計測のご注意

●気圧計測のご注意

- この時計で計測した気圧傾向グラフは、天候を予測する際の目安として使用できます。ただし、公式の天気予報や報道活動では、精密機器として使用しないでください。
- 圧力センサーは、急激な温度の変化に影響を受ける場合があります。その結果、計測した数値に多少の誤差が出る場合があります。

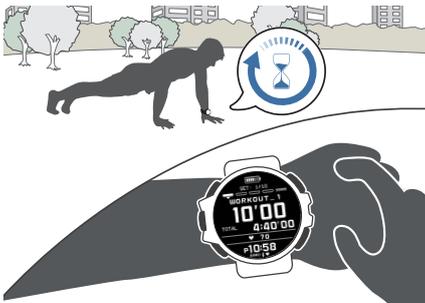
●温度計測のご注意

温度計測は体温、直射日光、湿気の影響を受けます。正確な温度を計測するためには、腕から時計を外して水分を拭き取り、換気が良く直射日光の当たらない所に置いてください。約 20～30 分で周囲の温度を計測できます。

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。

- バッテリー表示が **LOW** 以下のとき、音や振動でのお知らせはありません。



時間を設定する

タイマーは、1 秒単位で 60 分まで設定できません。

- タイマーモードにします。
☞ [モードを切り替える](#)

- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

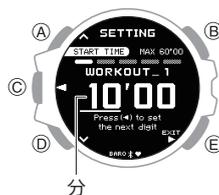
タイマーを繰り返す回数(1～20)の設定画面が表示されます。



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



- C 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。
- A または D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



- C 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。

- A または D ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



- C ボタンを押します。

- A または D 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。

- C ボタンを押して、設定を終了します。

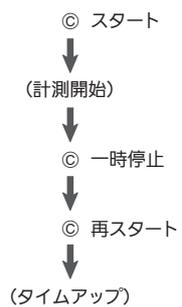
設定が完了すると、[SETTING COMPLETED] と表示され、数秒後にタイマーモードの画面に戻ります。

参考

- タイマーの設定を途中で止める場合は、E ボタンを押して手順 11 に進んでください。

タイマーを使う

- タイマーモードにします。
☞ [モードを切り替える](#)
- 以下の操作で計測します。



- 残りが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 E ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。
- 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いときにプログラムタイマーを使うと、希望したメニューに合わせて計測できます。

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

タイマーの設定

- [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)。

プログラムタイマーを設定する

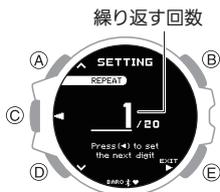
- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。
 タイマーを使う

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。

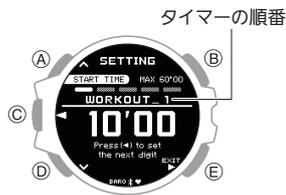


3. A または D ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数(オートリピート数)を設定します。

4. C ボタンを押します。

5. A または D ボタンを押して、タイマーの順番を設定します。

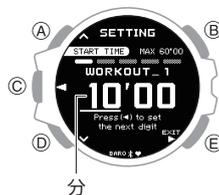
- 最初のタイマーを設定する場合は、[WORKOUT_1]に設定します。



6. C 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 D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



8. C ボタンを押します。

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 D ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



10. C ボタンを押します。

11. A または D 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. C 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、E ボタンを押して手順11に進んでください。
- G-SHOCK MOVE で、タイマータイトルを[WORKOUT_1]などから好きなタイトルに変更できます。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。

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. C 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C 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E 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。

- ◎ スタート
- ↓
- ◎ ストップ
- ↓
- ◎ 再スタート
- ↓
- ◎ ストップ



3. E 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

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。

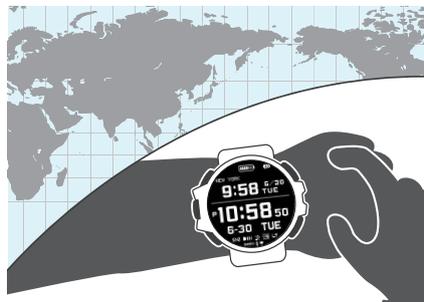
- ◎ スタート
- ↓
- ◎ スプリット
- ↓
- ◎ スプリット解除
- ↓
- ◎ ストップ



3. E ボタンを押して、計測をリセットします。

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。



参考

- G-SHOCK MOVE 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。
- ☞ [ワールドタイムを設定する](#)

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 D ボタンを押して、[WORLD TIME] にポインターを合わせます。

4. C 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 D ボタンを押して、[CITY] にポインターを合わせます。

6. C 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 D 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。

- C 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。
- E ボタンを2回押して、設定画面を閉じます。
選んだ都市の日時が表示されます。



参考

- G-SHOCK MOVE でのみ選択できるワールドタイム都市を設定している場合、時計を操作して都市を変更すると、変更前の都市の情報は時計から消去されます。
🔗 [ワールドタイムを設定する](#)

サマータイムを設定する

- 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 D ボタンを押して、[WORLD TIME]にポインターを合わせます。
- C 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。



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

- C 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。
- E 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[AUTO]です。多くの場合、[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。

- 以下のときは報音や振動をしません。
 - バッテリー表示が[CHG]以下のとき
 - 節電状態レベル2のとき
🔗 [節電\(パワーセービング機能\)](#)
- 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。



アラームをセットする

- 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



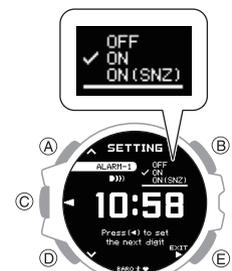
- A または D ボタンを押して、[ALARM]にポインターを合わせます。
- C ボタンを押します。
- A または D ボタンを押して、設定するアラームにポインターを合わせます。



- C ボタンを押します。
- A または D 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. C ボタンを押します。
9. A または D ボタンを押して、アラームの「時」を設定します。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、アラームの「分」を設定します。
12. C ボタンを押します。
13. A または D 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. C 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. E 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、E ボタンを押して手順 13 に進んでください。

●アラームを止める

アラームの音が鳴っているまたは振動しているときに、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 D ボタンを押して、[ALARM]にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D 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. C ボタンを押します。
7. A または D ボタンを押して、[OFF] (オフ)を選びます。
8. E ボタンを押します。
9. A または D 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. C 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. E 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。

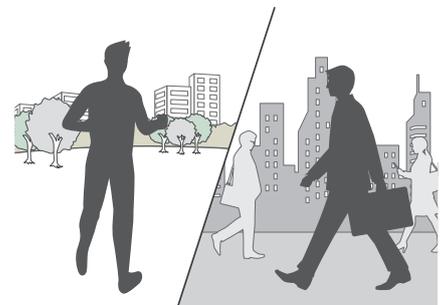


参考

- 「■」(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。

歩数計

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 歩と表示されません。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 20 秒はカウント表示が増えません。約 20 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
- 20 秒以下の歩行

その他の設定

時計の各種設定を変更できます。

ボタンの操作音を設定する

ボタンを押したときに音が鳴る/鳴らないを設定できます。

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



3. A または D ボタンを押して、[BEEP] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[OPERATION] にポインターを合わせます。

6. C ボタンを押します。
7. A または D 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. C 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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

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。
☞ 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 D ボタンを押して、[BEEP] にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D 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 G-SHOCK MOVE で変更できます。

8. C 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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

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。
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 D ボタンを押して、[VIBRATION]にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[OPERATION]にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D 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. C 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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

●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 D ボタンを押して、[VIBRATION]にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION]にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D 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 G-SHOCK MOVE で変更できます。
8. C 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. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

時計の設定をリセットする

時計の各種設定、トレーニングログ、通知をリセットし、工場出荷時の状態に戻すことができます。

重要

- リセット操作をすると、リセット前の設定に戻すことはできません。
- 時計が以下の状態のときは、リセットできません。
 - バッテリー表示が 以下のとき
 - 機内モードがオンのとき

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 D ボタンを押して、[RESET ALL SETTINGS]にポインターを合わせます。
4. C ボタンを押します。
5. A または D 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. C ボタンを押します。
7. A または D 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. C 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	キリスティマス島	+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 2020 年 1 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で更新されます。

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ことがあります。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、手動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
テヘラン	3月 22日または 3月 21日の 0時	9月 22日または 9月 21日の 0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 2020 年 1 月現在のものです。

フィットネスカテゴリー

男性(MEN)

年齢	カテゴリー	評価
24 以下	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
25-29	EXCELLENT	>62
	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
30-34	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
35-39	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
40-44	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
45-49	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
	VERY POOR	<25
50-54	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
55-59	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43

60 以上	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

女性(WOMEN)

年齢	カテゴリー	評価
24 以下	VERY POOR	<27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
25-29	VERY POOR	<26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	>49
30-34	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	>46
35-39	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	>44
40-44	VERY POOR	<22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	>41
45-49	VERY POOR	<21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	>38
50-54	VERY POOR	<19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	>36

55-59	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
60 以上	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

参考文献:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

『6 歳～75 歳の男性および女性の有酸素運動能力の基準: レビュー』。「Aviat Space Environ Med」誌、61:3-11 1990

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)

測位機能:

GPS、GLONASS、みちびき

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

各種時計の設定

携帯電話探索機能

データアップデート機能

タイムゾーン、サマータイムルールデータの更新

トレーニングプラン作成

トレーニング機能の設定

到達お知らせアラート設定

高度ナビ設定

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:

GPS または加速度センサーによる距離、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

自動走行計測開始機能

到達お知らせアラート設定(時間、高度、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

トレーニング分析機能:

トレーニングステータス

フィットネスレベル傾向

トレーニング負荷傾向

VO2MAX

リカバリータイム

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、心拍数、最大心拍数、有酸素トレーニング効果、無酸素トレーニング効果

方位計測:

計測範囲 0°～359°

16 方位表示

60 秒連続計測機能

自動水平補正機能

方位補正機能(3 点補正、8 の字補正)

磁気偏角補正機能

気圧計測:

計測範囲 260hPa～1,100hPa

表示範囲 260hPa～1,100hPa

計測単位 1hPa

常時気圧計測(2 時間毎)

気圧補正機能

気圧傾向グラフ

気圧傾向インフォメーション機能

温度計測:

計測範囲 -10.0°C～60.0°C

表示範囲 -10.0°C～60.0°C

計測単位 0.1°C

温度補正機能

高度計測(相対高度計) :

計測範囲 -700m~10,000m
表示範囲 -10,000m~10,000m
計測単位 1m
計測間隔 2分/5秒
高度補正機能(基準高度設定機能)
高度差計測機能 -3,000m~+3,000m
高度傾向グラフ

手首式心拍測定機能 :

最大計測値 220bpm
心拍数
目標心拍設定機能
心拍ゾーングラフィック表示
心拍数遷移グラフ
最大心拍数、最小心拍数

センサー精度 :

方位
計測精度 ±10°以内
精度保証温度範囲 -10℃~60℃
温度
計測精度 ±2.0℃以内
精度保証温度範囲 -10℃~60℃
圧力
計測精度 ±3hPa 以内(高度計測精度
±75m 以内)
精度保証温度範囲 -10℃~60℃

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 :

パワーセービング機能
LED バックライト(フルオートライト、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)
充電量の表示
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 :

リチウムイオン電池

持続時間 :

時刻モード 約 12 か月*
時刻モード+手首式心拍測定機能 約 66
時間*
*パワーセービング機能や心拍計測スリー
プ状態の節電状態を含む
トレーニングモード(GPS 連続計測)+手
首式心拍測定機能 約 14 時間
トレーニングモード(GPS 間欠計測)+手
首式心拍測定機能 約 18 時間
その他の条件
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
アラーム 1 回(10 秒間)/日
ライト 1 回(1.5 秒)/日

付属品 :

充電ケーブル
箱を開けたら、付属品を確認してください。
付属品が入っていないときは、お買い上げ
の販売店にお問い合わせください。

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

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

モバイルリンク機能に関する注 意事項

●法律上のご注意

●本機は、各国、地域の電波法の適合または認
証を取得しております。電波法の適合また
は認証を取得していないエリアでご使用に
なると罰せられることがあります。詳しく
は、カシオホームページをご覧ください。
<https://world.casio.com/ce/BLE/>

●各国の航空法により、航空機内でのご使用
は制限されています。航空会社の指示に従っ
てください。

●安全上のご注意

⚠ 警告 無線について

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

●モバイルリンク機能使用上のご注意

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

●本機からの電波を止める必要があるときは

✳ が表示されているときや GPS 機能を使用
中は、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、電波状態が悪くなったり、電波が届かなくなったりします。
 - 電子レンジ等の磁場、静電気、不要輻射電波の発生する機器の近く
 - 鉄筋コンクリート(マンションなど)や鉄骨構造の建物内
 - 大型金属製家具の近く
 - 各無線機器の間に人が入ったり、間を人が横切るとき、腕を組んだりしたとき
 - 腕時計とスマートフォン等が別々の部屋にある場合(障害物がある場合)
- 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受することも考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには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」(「取扱説明書」を参照)にお問い合わせください。

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。
- GALAXY は Samsung Electronics Co., Ltd.の登録商標です。
- Android および Google Play™ は、Google LLC の商標または登録商標です。
- その他の会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

困ったときは

充電ケーブルによる充電

Q1 充電ケーブルで時計を充電できない

充電ケーブルの端子は時計の充電端子にしっかりと差さっていますか？

端子の間に隙間があると、充電されないことがあります。

↓ 充電時のご注意

時計に充電ケーブルを取り付けたまま放置していますか？

時計の充電が完了すると、充電が停止します。再度充電したい場合は、充電ケーブルから時計をいったん取り外してください。

それでも充電できない

USB 機器などの電源が正常に機能しているか確認してください。

Q2 充電が途中で停止した

充電中に一時的な異常が発生した場合、充電が停止することがあります。時計から充電ケーブルをいったん取り外して、異常がないことを確認してから、再度充電してください。それでも充電できない場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

電波受信(GPS 電波)

Q1 GPS 電波を受信できない

時計は充電されていますか？

バッテリー表示が 以下のときは、GPS 電波を受信できません。時計を充電してください。

↓ 充電する

時計が機内モードになっていませんか？

時計が機内モードになっていると、GPS 電波を受信できません。機内モードを解除してください。

↓ 病院内、飛行機内で使うとき

それでも GPS 電波を受信できない

時計が以下の状態のときは、GPS 電波を受信できません。

- 節電状態のとき

Q2 自動で時刻情報が受信されない

スマートフォンとの通信が成立している場合は、GPS 電波を自動で受信しません。GPS 電波の時刻情報を受信したい場合は、手動で受信してください。

- ☞ 手動で時刻情報を受信する
- ☞ 時計の時刻を自動で合わせる

Q3 受信中の状態から変化がない

うるう秒を受信している可能性があります。

- ☞ うるう秒の受信について

Q4 GPS 電波の受信が成功しない

受信に適した場所ですか？

周辺の環境を確認し、GPS 電波を受信しやすい所で受信してください。

- ☞ 受信に適した場所

液晶画面を真上や空の方向に向けていますか？

受信中はできるだけ時計を動かささないでください。
自動的に受信する場合は、衣服の袖が時計の液晶画面にかからないようにご注意ください。

Q5 受信に成功したはずなのに、時刻や日付が合わない

ホーム都市(タイムゾーン)は正しく設定されていますか？

ホーム都市(タイムゾーン)を正しく設定してください。

- ☞ 手動で位置情報を取得する
- ☞ ホーム都市を設定する

それでも日時が合わない

時刻や日付を手動で合わせてください。

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/

G-SHOCK MOVE をインストールしましたか？

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

- ☞ ① アプリケーションをインストールする

Bluetooth は設定しましたか？

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

iPhone をお使いの方

- 「設定」→「Bluetooth」→オン
- 「設定」→「プライバシー」→「Bluetooth」→「G-SHOCK MOVE」→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 G-SHOCK MOVE 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

G-SHOCK MOVE は起動していますか？

G-SHOCK MOVE 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 G-SHOCK MOVE 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。

- ☞ ③ 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、G-SHOCK MOVE 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。

- ☞ ③ 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「G-SHOCK MOVE」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。

- ☞ ③ 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。

- ☞ 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「G-SHOCK MOVE」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。

- ☞ ③ 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、G-SHOCK MOVE 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。

- ☞ ③ 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、**G-SHOCK MOVE** 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。

☞ **③ 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。

☞ **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？

G-SHOCK MOVE とスマートフォン (iPhone のみ) 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。

☞ **G-SHOCK MOVE** からペアリング情報を削除する

☞ **< iPhone のみ >**

スマートフォンのペアリング情報を削除する

☞ **③ ペアリングする**

それでも接続できない場合

時計からペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。

☞ **時計のペアリング情報を削除する**

☞ **③ 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、時計の自動時刻合わせをします。

- 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

なお、1 日以上スマートフォンとの接続による自動時刻合わせができなかった場合は、GPS 電波を自動で受信します。

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。

☞ **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。

心拍計測

Q1 計測中に [ERROR] が表示された

センサーの異常の可能性があります。再度計測してください。何回か計測しても [ERROR] が表示される場合は、「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

高度計測

Q1 同じ場所なのに計測値が異なる
標高や海拔高度と計測値に差がある
正確な高度計測ができない

時計に内蔵されている圧力センサーで計測した気圧の変化量を、高度に換算しています。そのため、同じ場所で計測しても、気圧が変化すると表示される値が変わります。また、標高や海拔高度とは異なる値が表示されることがあります。登山などで使用する場合は、実際に使用する場所の高度(標高)に、こまめに補正してから計測されることをおすすめします。

☞ **高度計測値を補正する**

Q2 高度差を計測したら、[----] が表示された

高度差の計測範囲内(±3,000m)を越えると、[----] が表示されます。[ERROR] が表示されたときは、センサーの異常の可能性があります。

☞ **基準点を設定して高度差を計測する**

Q3 計測中に [ERROR] が表示された

センサーの異常の可能性があります。再度計測してください。何回か計測しても [ERROR] が表示される場合は、「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

方位計測

Q1 画面に△が表示されている

異常磁気を検出しました。強い磁力がある場所から離れて、再計測してください。

再計測しても△が表示される場合は、時計本体が磁気を帯びている可能性があります。強い磁力がある場所から離れて、方位を補正した後、計測してください。

- ☞ 方位を補正する
- ☞ 方位計測のご注意

Q2 計測中に[ERROR]が表示された

センサー異常時、または強い磁力の近くで計測したときに表示されます。強い磁力がある場所から離れて、再度計測してください。何回か計測しても[ERROR]が表示される場合は、「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

- ☞ 方位計測のご注意

Q3 方位を補正したら、[ERROR]が表示された

[...]が表示された後に[ERROR]が表示された場合、センサーの異常が考えられます。

- [ERROR]表示が約 1 秒後に消えた場合、もう一度補正してください。
- 何回か操作しても、[ERROR]が表示される場合は、「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

Q4 予備のコンパス(方位磁針)と比較して、計測した方位が異なる

強い磁力がある場所から離れて、方位を補正した後、計測してください。

- ☞ 方位を補正する
- ☞ 方位計測のご注意

Q5 同じ場所で計測結果が異なる室内で方位を計測できない

強い磁力がある場所から離れて、計測してください。

- ☞ 方位計測のご注意

気圧計測

Q1 計測中に[ERROR]が表示された

センサーの異常の可能性あります。再度計測してください。何回か計測しても[ERROR]が表示される場合は、「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

温度計測

Q1 計測中に[ERROR]が表示された

センサーの異常の可能性あります。再度計測してください。何回か計測しても[ERROR]が表示される場合は、「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

歩数計

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 20 秒はカウントの表示が増えません。約 20 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」(「取扱説明書」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

時計は充電されていますか？

充電量が回復するまで充電してください。
☞ 充電する

アラームは鳴る/振動する設定ですか？

アラームの設定をオンにしてください。
☞ アラームを解除する