© 2023 CASIO COMPUTER CO., LTD.
2025 年 1 月作成

ウオッチ 操作ガイド 3515

CASIO

対象製品

- GBD-H2000

目次

安全上のご注意

簡単な使い方

- アクティビティを計測するには
- アプリケーションを使ってアクティビティの結果を確認するには
- 回復サポート/ヘルスマネージメント

ご使用になる前に

- 本製品の特長
- 充電
  - 充電する
  - ソーラーアシスト充電
  - 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）
- 時計とスマートフォンを接続する
  - スマートフォンとペアリングする
  - ペアリング済みのスマートフォンと接続する
  - ペアリングを解除する
  - スマートフォンを買い替えたとき
- プロフィールを設定する
- モードの概要
  - ウオッチモード
  - アクティビティモード
  - コントロールモード

アクティビティを計測する

- アクティビティの概要
  - GPS 電波を受信して計測できるアクティビティ
  - GPS 電波を受信せずに計測できるアクティビティ
- アクティビティ計測をする
- プールスイミングをご利用の前に（POOL SWIMMING）
- インターバルトレーニングでタイマーを使う
  - 概要
  - インターバルタイマーで計測する
  - タイマーを一時停止またはリセットする
- 心拍トレーニングを始める
- アクティビティ計測のご注意

アクティビティログの確認

- アクティビティログで確認できる項目
- アクティビティの記録を確認する
- アクティビティの記録を削除する
  - 特定のデータを削除する
  - すべてのデータを削除する

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

- カーディオ負荷ステータスを確認する

Nightly Recharge™で回復状態を確認する

- Nightly Recharge™のステータスを確認する

呼吸エクササイズ

- 呼吸エクササイズの実施時間を設定する
- 呼吸エクササイズを計測する

スマートアラーム

- スマートアラームをセットする
- スマートアラームを解除する

心拍数を計測する

- 現在の心拍数を確認する
- 心拍計測機能を使う
- 心拍計測のご注意

血中酸素レベル計測

- 血中酸素レベルを計測する

歩数計

- 歩数を計測する
- 正しく計測できないとき

ライフログの確認

- ライフログを確認する

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
- 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
- 気圧、温度計測のご注意

アルマナック（日の出/日の入り時刻・月齢）

- 日の出/日の入り時刻、月齢を確認する

時刻合わせについて

- スマートフォンと接続して時計の時刻を自動で合わせる
  - 時計の時刻を自動で合わせる
  - 手動でスマートフォンと接続して時刻を合わせる
- GPS 電波で時刻を合わせる
  - 受信に適した場所
  - 手動で GPS 電波を受信して時刻を合わせる
  - 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

ワールドタイム

- ワールドタイムを設定する

アラーム

- アラームをセットする
- 時報をセットする
- アラームを解除する

ストップウオッチ

- 計測する
- スプリットタイムを計測する

タイマー

- 時間を設定する
- タイマーを使う

スマートフォンの通知を受信する

- 通知受信のオン/オフを設定する
- 通知内容を表示する
- 通知カットイン表示を切り替える
- 通知を削除する
  - 特定の通知を削除する
  - すべての通知を削除する

アクティビティ計測の設定

- オートラップ計測を有効にする
- 泳ぐプールの長さを設定する
- オートポーズ（一時停止）を有効にする
- GPS の受信間隔を切り替える
- トレーニングアラートを設定する
- トレーニングアラート画面表示
- アラート画面を切り替える
- 距離計測の設定をする
- インターバルタイマーを設定する

アプリケーションを使って設定する

- ウオッチフェイスを設定する
- ウオッチモード/アクティビティモードの機能をカスタマイズする
- アクティビティ計測画面表示を設定する
- トレーニングコースにチェックポイントを設定する（高度ナビ）
- 時計の着脱判定するセンサーを有効にする
- 希望する入眠/起床時刻を設定する
- 1 日の歩数の目標値を設定する
- 時計の各種機能を設定する

その他の設定

- ウオッチフェイスを切り替える
- マナーモードを有効にする
- ステップリマインダー機能を有効にする
- 夜間の時間帯を設定する
- 報音や振動（バイブレーション）を設定する
  - 操作音や操作振動を設定する
  - 通知音や通知振動を設定する
- オートライト機能を設定する
- ライトの点灯時間を設定する
- パワーセービングモードにする
  - パワーセービングモードを解除する

基本情報

- 各部の名称
- 画面の表示
- 暗い所で時計を見る
- 本機を正しく装着する
- 時計ソフトウェアのバージョンアップについて
- 時計の設定をリセットする
- スマートフォンを探す
- 時計を機内モードにする

仕様一覧

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ー
- 対応するスマートフォン
- メッセージ画面一覧
- 無線認証情報を確認する
- 商標、登録商標について
- ソフトウェアについて

困ったときは

注意事項

- ご使用上の注意
- お手入れについて
- 本製品で使用している電池について
- 金属バンドの駒詰めについて
- モバイルリンク機能に関する注意事項
- 無線に関するご注意

安全上のご注意

絵表示について

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

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

絵表示の例

分解禁止

⃠記号は「してはいけないこと」を意味しています（左の例は分解禁止）。

⚠記号は「気をつけるべきこと」を意味しています。

●記号は「しなければならないこと」を意味しています。

⚠危険

●ご使用にあたって

本機を使用する際は、次のことを必ず守る。

発熱、発火、破裂の原因となります。

- 火中に投入しない、加熱しない
- 分解・改造しない、強い衝撃（踏みつけるなど）を与えない
- 電子レンジ、乾燥機、高圧容器などに入れない

分解禁止

暖房器具の近く、ホットカーペットの上、コタツの中、直射日光が当たる場所、炎天下の車中など本機が高温になる場所での使用、充電、放置をしない。

発熱、発火、破裂の原因となります。

●充電について

指定された方法で充電する。

指定以外の方法で充電すると、発熱、発火、破裂の原因となります。

⚠警告

●ご使用にあたって

本機が表示する各種計測データに関わらず、体調に合わせて適度な範囲で運動する。

心拍計測をはじめ、本機を使って各種計測を実施するために過度の負担をかけた運動をすることは、思わぬ事故やけがの原因になります。必ず無理のない範囲で運動してください。

気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、速やかに医師にご相談ください。

●充電について

充電ケーブルでの充電時の発熱、発火、破裂、感電を防ぐため、次のことを必ずお守りください。

- 付属の充電ケーブル以外は絶対に使用しない
- 指定の機器以外には絶対に使用しない
- 布団、毛布等をかぶせて使わない、熱器具のそばで使わない
- 重いものを乗せない、充電ケーブルを束ねたまま使わない
- 加熱しない、加工しない、傷つけない
- 無理に曲げない、ねじらない、引っ張らない
- 充電ケーブルの端子部にホコリなどが付いたら取り除き、常にきれいに保つ
- 清掃には、乾いた布を用い、洗剤は使用しない
- 液体（水、スポーツドリンク、海水、動物やペットの尿など）のかからない状態で使用する
- 本機が濡れた状態で充電しない
- 雷が鳴り始めたら、本機や充電ケーブルに触れない

水ぬれ禁止

本機や充電ケーブルが破損したときは、ただちに使用をやめ、「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）に連絡する。

- 破損したまま使用を続けると、火災、感電の原因となります。

●スクーバダイビングに使用しない

本機をスクーバダイビングに使用しない。

本機はダイバーズウオッチではありません。誤って使用すると、事故の原因となります。

●分解・改造しない

本機を分解・改造しない。

けがの原因となります。

分解禁止

●他の電子機器への影響について

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

本機からの電磁波などが計器類に影響を与え、事故の原因となります。

高精度な電子機器または微弱な信号を取り扱う電子機器の近くで使用しない。

電子機器が誤作動するなどの影響を与え、事故の原因となります。

心臓ペースメーカーなどをご使用の方は、本機を胸部から離して使う。

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

満員電車の中など混雑した場所では、無線機能をオフにするか機内モードにする。

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

⚠注意

●お手入れについて

ケース・バンドは常に清潔にして使う。

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

●かぶれについて

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

1. 金属・皮革に対するアレルギー
2. 時計の本体およびバンドの汚れ・さび・汗など
3. 体調不良など

バンドは余裕を持たせて使用する。

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

心拍測定などでバンドをしっかりしめると、空気の通りが悪くなり、汗をかきやすくなり、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。

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

かぶれなど、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

ときどき時計を外して手首を休ませる。

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

●データ保護について

データは、必ずノートなどに控えを取る。

電池切れや電池交換および故障修理の場合、データ内容はすべて消えます。

●ご使用にあたって

時計の表示は、安全な場所で確認する。

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

時計の着脱に注意する。

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

小さなお子様と接するときは、時計を外す。

お子様のけがやアレルギーによるかぶれの原因となることがあります。

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

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

●オートライト作動時のご使用について

オートライトが作動する状態で、腕につけて自動車などの運転をしない。

不意のライト点灯が運転を妨げて、交通事故の原因となることがあります。

簡単な使い方

アクティビティを計測するには

時計を装着してアクティビティを計測すると、計測したデータを時計で確認できます。
操作の流れは以下のとおりです。

●計測の流れ（ランニングを計測する場合）

1. 時計を正しく装着します。
   本機を正しく装着する
2. 時計を操作してアクティビティ計測から［RUNNING］を選びます。
   アクティビティ計測をする
3. ランニングを開始します。
   時計を操作して計測を開始します。
   アクティビティ計測をする
4. ランニングを終了します。
   計測を終了する
5. 計測したデータを保存します。
   計測を終了する
6. 計測したデータを時計で確認します。
   アクティビティログの確認

参考

- ランニング以外のアクティビティを計測するときは、手順 2 で［RUNNING］以外を選んでください。

●便利な機能

アクティビティ計測の設定をカスタマイズすると、より効果的な計測が可能になります。

- オートラップ計測/オートラップ距離
- オートポーズ
- 心拍ゾーン

この他にもカスタマイズ可能な設定があります。詳細は以下をご覧ください。

アクティビティを計測する
アクティビティ計測の設定
心拍トレーニングを始める

アプリケーションを使ってアクティビティの結果を確認するには

時計で計測したアクティビティのデータをスマートフォンアプリ「CASIO WATCHES」で確認できます。
操作の流れは以下のとおりです。

●事前準備

初めてアクティビティを計測するときは、以下の操作で準備をしてください。2 回目以降、これらの操作は必要ありません。

- 時計とスマートフォンを接続する
  - スマートフォンアプリ「CASIO WATCHES」のインストール
  - 時計とスマートフォンのペアリング

  スマートフォンとペアリングする

●計測の流れ（ランニングを計測する場合）

1. 時計を正しく装着します。
   本機を正しく装着する
2. 時計を操作してアクティビティ計測から［RUNNING］を選びます。
   アクティビティ計測をする
3. ランニングを開始します。
   時計を操作して計測を開始します。
   アクティビティ計測をする
4. ランニングを終了します。
   計測を終了する
5. 計測したデータを保存します。
   計測を終了する
6. 計測したデータを時計または CASIO WATCHES で確認します。
   アクティビティログの確認

参考

- ランニング以外のアクティビティを計測するときは、手順 2 で［RUNNING］以外を選んでください。
- 計測したデータは、以下のタイミングで CASIO WATCHES に転送されます。
  - スマートフォンと接続中で計測を終了した直後
  - スマートフォンと接続が切れているときは、再接続した直後
  - スマートフォンの電源がオフのときは、電源をオンにして CASIO WATCHES を起動し、接続した直後
- スマートフォンと接続できない、またはデータ転送ができないときは、CASIO WATCHES を再起動してください。

●便利な機能

アクティビティ計測の設定をカスタマイズすると、より効果的な計測が可能になります。

- アクティビティ計測画面
- オートラップ計測/オートラップ距離
- オートポーズ
- トレーニングアラート
- 心拍ゾーン

この他にもカスタマイズ可能な設定があります。詳細は以下をご覧ください。

アクティビティを計測する
アクティビティ計測の設定
心拍トレーニングを始める

回復サポート/ヘルスマネージメント

心身をサポートする機能の操作の流れを説明します。

- 血中酸素レベル計測

  血中酸素レベルを計測できます。計測結果は時計で確認します。

- 睡眠計測（Nightly Recharge™）

  時計を装着しながら就寝することで、寝ている間の身体の状態を計測し睡眠の質を知ることができます。計測結果は時計とアプリケーションで確認します。

- 呼吸エクササイズ（Breathing Exercise）

  ゆっくりと安定したリズムのガイダンスにあわせて呼吸することで、ストレス解消をサポートします。計測結果は時計で確認します。

- ステップリマインダー

  一定時間内の歩行数が少ないことを時計が検知すると、通知し歩行を促します。ステップリマインダーが発動したら 5 分程度の歩行をするように心がけましょう。

●血中酸素レベル計測

1. 時計を正しく装着します。
   本機を正しく装着する
2. 血中酸素レベル計測を開始します。

   計測が終了すると、計測結果が表示されます。
   血中酸素レベルを計測する
3. 計測結果を時計で確認します。

参考

- 血中酸素レベル計測の詳細は、以下をご覧ください。
  血中酸素レベル計測

●睡眠計測（Nightly Recharge™）

* Powered by Polar

1. 夜間の時間帯を設定します。
   夜間の時間帯を設定する
2. 入眠/起床時刻を設定します。
   希望する入眠/起床時刻を設定する
3. 心拍計測機能を［ON］または［ACTIVITY & NIGHT TIME ON］にします。
   心拍計測機能の有効/無効を切り替える
4. 時計を正しく装着します。
   本機を正しく装着する
5. 睡眠を取ります。

   時計が起床を認識すると、計測が自動的に終了します。
6. 計測結果を時計で確認します。
   Nightly Recharge™のステータスを確認する

参考

- 時計では、入眠/起床時刻の設定はできません。入眠/起床時刻を設定するには、時計とスマートフォンをペアリングして、CASIO WATCHES で設定してください。
  スマートフォンとペアリングする
- 睡眠計測の詳細は、以下をご覧ください。
  Nightly Recharge™で回復状態を確認する
- 睡眠計測の結果は、時計で確認できます。睡眠解析の結果は、時計では確認できません。CASIO WATCHES で確認してください。
- 睡眠解析の精度を上げるため、時計で計測結果が表示されるまでに起床してから 1～2 時間程度かかることがあります。
- 睡眠をサポートする機能の詳細は、以下をご覧ください。
  スマートアラーム

●呼吸エクササイズ（Breathing Exercise）

* Powered by Polar

1. 時計を正しく装着します。
   本機を正しく装着する
2. 呼吸エクササイズを開始します。

   画面に表示されるアニメーションに合わせて深呼吸します。

   心身の状態がリアルタイムに表示されます。

   呼吸エクササイズが終了すると、計測結果が表示されます。
   呼吸エクササイズを計測する
3. 計測結果を時計で確認します。

参考

- 呼吸エクササイズの詳細は、以下をご覧ください。
  呼吸エクササイズ
  呼吸エクササイズの実施時間を設定する

●ステップリマインダー

1. ステップリマインダー機能を有効にします。
   ステップリマインダー機能を有効にする
2. 一定時間内の歩行数が少ないとき、時計が通知します。

   いずれかのボタンを押して通知を停止します。

参考

- 行動解析で「歩行」や「走行」と判定されない場合、ステップリマインダー機能が歩行数が少ないと判断し、時計が通知する可能性があります。

ご使用になる前に

本製品の特長

- スマートフォンと通信

  アクティビティデータを、Bluetooth®対応のスマートフォンに転送して、アプリケーションで活用できます。
- アクティビティ機能

  アクティビティの距離や経過時間、ペースなどを計測、記録します。
- アクティビティログ

  アクティビティ計測で取得したデータを最大 100 件保存できます。
- ライフログ

  歩数、消費カロリー、アクティブ時間の結果などを確認できます。
- 心拍計測

  推定の心拍数を計測します。
- 血中酸素レベル計測

  血液中の酸素レベルを計測します。
- 呼吸エクササイズ

  ガイダンスに合わせて、深呼吸エクササイズができます。
- Nightly Recharge™

  睡眠状態を解析して、身体の回復状態を確認できます。
- 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。
- 高度計測

  現在地の高度を計測できます。
  日時や高度を記録できます。
  2 点間の高度差を計測できます。
- 気圧/温度計測

  気圧傾向の表示、注意すべき気圧変化の通知もできます。

  現在の気温を計測できます。

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、8 の字補正をしてください。
  - 永久磁石（磁気アクセサリーなど）、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）。そのため標高や海抜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。
- 心拍計測機能やアクティビティ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
- 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。
- この操作ガイドで説明している時計の機能や画面表示をお使いただくには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。常に最新のバージョンでお使いいただくことをお勧めいたします。

  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

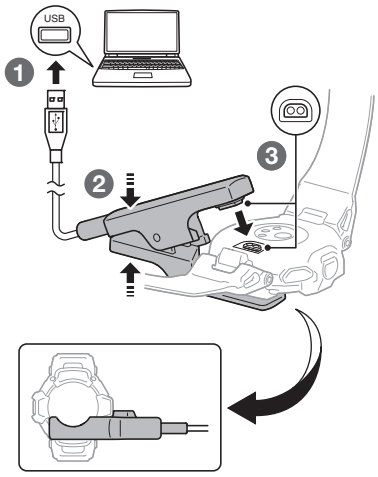
充電

付属の充電ケーブルを使用して本機を充電します。
充電量が少なくなっても、時刻表示はソーラー充電で駆動します。

充電する

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。
- 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、周りに物がな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。
- 充電ケーブルのクリップの隙間に手や指を入れないでください。



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. 充電ケーブルのクリップを開きます。

3. クリップの電極部を時計の充電端子と合わせ、クリップで時計を挟みます。
   - 充電を開始すると ϟ が点滅します。

   - 満充電になると HIGH が表示され、ϟ は消灯します。充電は停止します。

●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

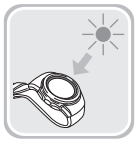
- バッテリー表示が HIGH のときに充電しても、充電されません。バッテリー表示が ▯ 以下になってから充電することで、本機の充電池を長持ちさせることができます。
- 気温が 35°C 以上の高温状態では充電しないでください。充電によって時計の温度が上昇して、充電が停止することがあります。また、周囲の気温が高温の状態では満充電にならないことがあります。
- 自作のパソコンや改造したパソコンでの動作は保証できません。
- 充電中は、時計が温かくなることがありますが、故障ではありません。

参考

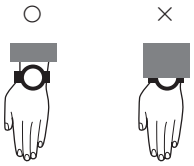
- 表示が消灯した状態から満充電になるまで、約 3.2 時間かかります。
- 室温など、環境により充電時間が変わります。

ソーラーアシスト充電

時計のバッテリー表示が LOW になっても、時刻表示、ストップウオッチ、タイマー、ワールドタイム、アラームはソーラーパネルで発電した電気をバッテリー（二次電池）に充電するソーラー充電で動作します。
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。



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

- ソーラーアシスト充電は、充電量が少なくなっても時刻表示を続ける補助機能です。バッテリー表示が LOW になったら、早めに充電ケーブルで充電してください。
- 環境によっては時計本体が非常に高温になり、火傷を負ったり、時計内部の部品が破損する原因となります。
  以下のような 60°C 以上になる可能性がある場所に時計を長時間置くことは避けてください。
  - 炎天下に駐車している車のダッシュボードの上
  - 白熱灯、撮影用ライト、ハロゲンランプ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

充電量を確認する

時計の充電量は、バッテリー表示で確認できます。

レベル	表示	使用可能な機能
HIGH	HIGH	すべて
5	▮▮▮▮▮	
4	▮▮▮▮▯	
3	▮▮▮▯▯	
2	▮▮▯▯▯	
1	▮▯▯▯▯	
LOW	LOW	時刻表示、ストップウオッチ、タイマー、ワールドタイム、アラーム
CHG	● 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 LOW になると使用できる機能が制限されます。バッテリー表示が LOW になったら、早めに充電ケーブルで充電してください。
- バッテリー表示が LOW 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。
- バッテリー表示が LOW になると使用できる機能が時刻表示、ストップウオッチ、タイマー、ワールドタイム、アラームだけに制限されます。
- バッテリー表示が LOW になっても、ソーラー充電により、時刻の表示を続けることができます。
- 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。
- 本機の電池をより長くお使いいただくために、長期間ご使用にならない場合でも、1 か月に 1 度程度の定期的な充電をおすすめします。

参考

- ソーラー充電では、バッテリー表示 HIGH までは充電できません。

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 でも、時刻表示、ストップウオッチ、タイマー、ワールドタイム、アラーム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、環境や時計の設定などによって異なります。

●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

表示消灯 → HIGH（満充電）	約 3.2 時間 *
CHG → LOW	約 10 分
LOW → レベル 1	約 15 分
レベル 1 → HIGH（満充電）	約 3.1 時間

* 気温が 5℃～10℃の場合：約 6 時間

●ソーラー充電の場合

バッテリーレベルが「LOW」になっても時刻を表示し続けるために必要な充電時間

光量（ルクス）	充電時間
50,000 ルクス（晴れた日の屋外など）	9 分
10,000 ルクス（晴れた日の窓際など）	42 分
5,000 ルクス（曇りの日の窓際など）	83 分
500 ルクス（蛍光灯下の室内など）	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。

節電（パワーセービング機能）

本機は、一定時間の動きがないとスマートフォンとの接続を解除し、スリープ状態になります。

- 本機を強制的に節電モード（パワーセービングモード）にすることもできます。

パワーセービングモードにする

表示スリープ

午後 10 時から午前 5 時 50 分の間に、時計を暗い場所に約 1 時間置いておくと、画面を消灯します。

機能スリープ

表示スリープの状態が 7 日続くと、センサー計測などの機能を停止します。

●節電（スリープ）状態を解除する

いずれかのボタンを押すなど時計を操作することで、節電（スリープ）状態を解除します。

時計とスマートフォンを接続する

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。
本機は、スマートフォンと一緒に使うことで機能を最大限活用できます。

スマートフォンとペアリングする

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

●① アプリケーションをインストールする

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

●② 位置情報をオンにする

スマートフォンの位置情報設定をオンにします。

参考

- 設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

●③ Bluetooth を設定する

スマートフォンの Bluetooth 設定をオンにします。

参考

- 設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

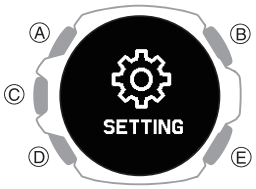
●④ ペアリングする

はじめて本機とスマートフォンをペアリングする場合は以下の手順に従って操作してください。

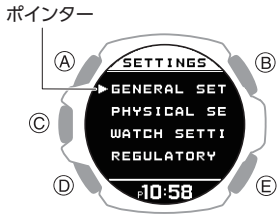
重要

- ペアリングするには、CASIO ID でログインする必要があります。すでに ID をお持ちの場合、お持ちの ID でログインします。ID をお持ちでない場合は、画面に従い新規登録をし、ログインしてください。

1. ペアリング相手のスマートフォンを、時計の近く（1m 以内を推奨）に置きます。
2. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
   - 「マイウオッチ」タブの ⊕ をタップして、該当する製品名を選択してください。
3. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   [SETTING] 画面になります。



5. C ボタンを押します。
   設定メニュー画画面が開きます。

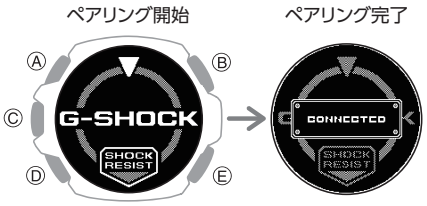


6. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
7. C ボタンを押します。
8. A または D ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
9. C ボタンを押します。

10. ⌚ 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。

11. ⌚ C ボタンを押します。

12. 📱 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 8 の状態に戻ります。ペアリングを最初からやり直してください。



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

参考

- CASIO WATCHES を初めて起動したときに、位置情報の使用を許可するかどうかのメッセージがスマートフォンの画面に表示されます。位置情報をバックグラウンドでも使用できるように設定してください。
- ペアリングできないときは、以下をご覧ください。
  ペアリングできない
- 他のスマートフォンとペアリング済みの場合、手順 11 の画面で [PAIRING] が選べません。他のスマートフォンとのペアリングを解除してから本機とのペアリング操作をしてください。
  ペアリングを解除する
- CASIO WATCHES に本機をすでに登録済みの場合、手順 2 の「マイウオッチ」で表示される登録済み製品の中から本機を選択してペアリングしてください。

ペアリング済みのスマートフォンと接続する

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと自動的に接続します。

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

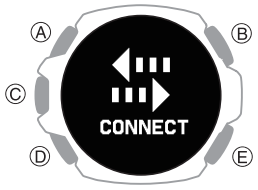
- ペアリングしていないときは、下記を参照し、ペアリングを完了してください。
  ④ ペアリングする

重要

- 時計とスマートフォンを接続できないときは、CASIO WATCHES が終了している可能性があります。スマートフォンのホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてアプリケーションを起動してから、画面に従って操作してペアリングしてください。

ペアリング済みのスマートフォンと接続できず、アクティビティなどのデータがスマートフォンに転送されていないとき、以下の手順で再接続してください。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[CONNECT] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   Bluetooth 接続を開始します。
   - 接続が完了すると、[CONNECTED] と表示され、数秒後に [CONNECT] の画面に戻ります。
     データがスマートフォンに転送されます。
   - 接続に失敗すると、[FAILED] と表示されます。

参考

- 時計では最大 3 日分のライフログデータを保存します。
  3 日に 1 回は時計とスマートフォンを接続してデータを CASIO WATCHES へ転送してください。
- 時計とスマートフォンの接続の頻度を高くすれば、アクティビティ計測開始時の GPS 電波の受信時間を短縮できます。

ペアリングを解除する

時計とスマートフォンのペアリングを解除するには、CASIO WATCHES の操作と時計の操作が必要です。

参考

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

●CASIO WATCHES からペアリング情報を削除する

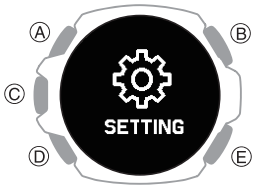
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. ペアリング解除したい時計をタップします。
4. 「●●●」をタップします。
5. 画面に従って操作して、ペアリングを解除します。

参考

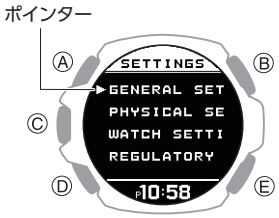
- CASIO WATCHES からペアリング情報を削除しても、すでに CASIO WATCHES に取り込んだデータは削除されません。

●時計のペアリング情報を削除する

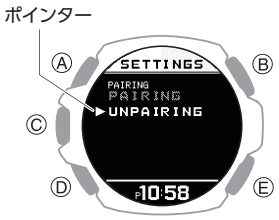
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



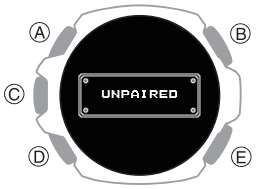
5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
7. A または D ボタンを押して、[PAIRING] にポインターを合わせます。
8. C ボタンを押します。
9. A または D ボタンを押して、[UNPAIRING] にポインターを合わせます。



10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、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。

12. 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 [UNPAIRED] と表示され、数秒後に手順 9 の状態に戻ります。



13. 時刻表示にします。
    ウオッチモード

●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

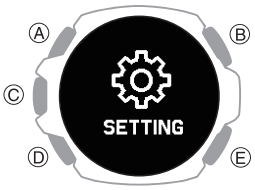
今まで接続したことのないスマートフォンと本機を Bluetooth 接続する場合は、ペアリング操作が必要です。

時計のペアリング情報を削除する
④ ペアリングする

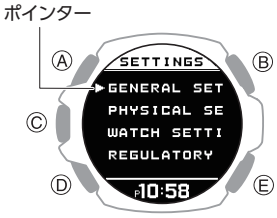
プロフィールを設定する

アクティビティログを表示する前や正確な心拍ゾーンを算出するために、プロフィール（体重、身長、生年月日、性別など）の設定が必要です。

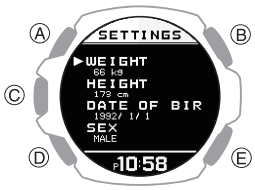
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[PHYSICAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. 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。



[WEIGHT]	体重
[HEIGHT]	身長
[DATE OF BIRTH]	生年月日
[SEX]	性別
[WRIST]	時計を装着する手首
[STRIDE RESET]	ストライドリセット
[TRAINING BACKGROUND]	トレーニング頻度
[MAXIMUM HEART RATE]	最大心拍数
[RESTING HEART RATE]	安静時の心拍数
[VO2MAX]	最大酸素摂取量

7. A または D ボタンを押して、登録する項目を選びます。
8. C ボタンを押して、項目を決定します。
9. 体重を登録します。
   - プロフィールの項目選択画面で [WEIGHT] を選びます。
   - ① A または D ボタンを押して、体重の値を設定します。
   - ② C ボタンを押して、体重の登録を終了します。
     登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。
10. 身長を登録します。
    - プロフィールの項目選択画面で [HEIGHT] を選びます。
    - ① A または D ボタンを押して、身長の値を設定します。
    - ② C ボタンを押して、身長の登録を終了します。
      登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。
11. 生年月日を登録します。
    - プロフィールの項目選択画面で [DATE OF BIRTH] 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 ボタンを押して、生年月日の登録を終了します。
      登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。
12. 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、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。
13. 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、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。
14. ストライドをリセットします。
    - 身長から算出した歩幅に戻します。
    - プロフィールの項目選択画面で [STRIDE RESET] を選びます。
    - ① C ボタンを押して、ストライドをリセットします。
      リセットが完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

15. トレーニング頻度を登録します。

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

① A または D ボタンを押して、トレーニング頻度を設定します。
トレーニング頻度は、あなたの長期的な身体活動レベルの評価です。過去 3 か月間の、身体的活動量と強度を最もよく説明しているものを選択します。

［OCCASIONAL］	● 時々（0〜1 時間/週） ごくまれにしか激しい呼吸や発汗を伴う運動などの身体的活動を行わない。
［REGULAR］	● 普通（1〜3 時間/週） 週に 5〜10km 走る、または同等の身体的活動を週 1〜3 時間など、定期的にスポーツをしている。もしくは、仕事上で適度な身体的活動をしている。
［FREQUENT］	● 頻繁に（3〜5 時間/週） 週に 20〜50km 走る、または週に 3 回以上ハードな運動をしている。もしくは、同等の身体的活動を週 3〜5 時間している。
［HEAVY］	● 非常に頻繁に（5〜8 時間/週） 週に 5 回以上ハードな運動をしている、または競技でパフォーマンスを向上させるための運動をしている。
［SEMI-PRO］	● セミプロレベル（8〜12 時間/週） ほとんど毎日、強度の高い身体的運動を行い、競技のパフォーマンスを向上させるための運動をしている。
［PRO］	● プロレベル（12 時間〜/週） 耐久能力を持つアスリート。競技でのパフォーマンス向上のために強度の高い身体的運動をしている。

② C ボタンを押して、トレーニング頻度の登録を終了します。
登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

16. 最大心拍数を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で［MAXIMUM HEART RATE］を選びます。

① A または D ボタンを押して、最大心拍数の登録の仕方を選びます。

［AUTO］	登録した生年月日を基に自動で設定
［MANUAL］	手動入力

- 選択している設定の左に ✔ が付きます。

② ［MANUAL］を選んだ場合、A または D ボタンを押して、最大心拍数の値を登録します。

- ［AUTO］を選んだ場合、手順 ③ に進みます。

③ C ボタンを押して、最大心拍数の登録を終了します。
登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

17. 安静時の心拍数を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で［RESTING HEART RATE］を選びます。

① A または D ボタンを押して、安静時の心拍数の登録の仕方を選びます。

［AUTO］	自動で更新
［MANUAL］	手動入力

- 選択している設定の左に ✔ が付きます。

② ［MANUAL］を選んだ場合、A または D ボタンを押して、安静時の心拍数の値を登録します。

- ［AUTO］を選んだ場合、手順 ③ に進みます。

③ C ボタンを押して、安静時の心拍数の登録を終了します。
登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

18. 最大酸素摂取量を登録します。

- プロフィールの項目選択画面で［VO2MAX］を選びます。

① A または D ボタンを押して、最大酸素摂取量の登録の仕方を選びます。

［AUTO］	自動で更新
［MANUAL］	手動入力

- 選択している設定の左に ✔ が付きます。

参考

- ［AUTO］では、プロフィールから最大酸素摂取量を算出します。
- 呼気ガス分析装置などで計算した最大酸素摂取量の値を知っている場合は、［MANUAL］を選んで値を入力します。

② ［MANUAL］を選んだ場合、A または D ボタンを押して、最大酸素摂取量の値を登録します。

- ［AUTO］を選んだ場合、手順 ③ に進みます。

③ C ボタンを押して、最大酸素摂取量の登録を終了します。
登録が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプロフィールの項目選択画面に戻ります。

19. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

モードの概要

この時計には、ウオッチモード、アクティビティモード、コントロールモードがあります。

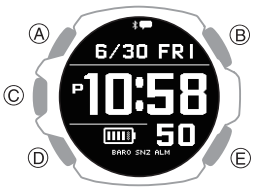
モード内の機能にアクセスして、計測や計測結果を確認、または各種設定をします。

ウオッチモード

時計の基本的な機能や身体回復サポート機能など、日常生活で使用できる機能にアクセスできます。

他のモードを表示中に E ボタンを 1 秒以上押し続けると、ウオッチモードになります。

- アクティビティ計測中の場合は、計測をリセットしてから E ボタンを 1 秒以上押し続けてウオッチモードにします。



- モード内の機能の切り替えは、A または D ボタンを押します。

●時刻表示

現在の日時を表示します。

●心拍計測

現在の心拍数を表示します。

心拍数を計測する

●血中酸素レベル

血中酸素レベルを計測します。

血中酸素レベル計測

●呼吸エクササイズ（Breathing Exercise）

* Powered by Polar

ゆっくりと安定したリズムのガイダンスと伴に呼吸することで、ストレス解消をサポートします。

呼吸エクササイズ

●カーディオ負荷ステータス（Cardio Load Status）

* Powered by Polar

トレーニングの効果を確認します。

カーディオ負荷ステータスを確認する

●ライフログ

歩数や消費カロリーなどのライフログを確認します。

ライフログの確認

●Nightly Recharge™

* Powered by Polar

睡眠での身体回復状態を確認します。

Nightly Recharge™で回復状態を確認する

●アクティビティログ

計測したアクティビティの記録を確認します。

アクティビティログの確認

●アルマナック（日の出/日の入り時刻・月齢）

日の出/日の入り時刻と月齢を確認します。

アルマナック（日の出/日の入り時刻・月齢）

●方位計測

北の方位、目標の方位や角度を計測します。

方位計測

●高度計測

現在地の高度を計測します。

高度計測

●気圧/温度計測

現在地の気圧と温度を計測します。

気圧/温度計測

●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。

ワールドタイム

●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。

タイマー

●ストップウオッチ

経過時間を計測します。

ストップウオッチ

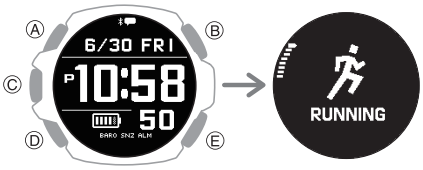
●通知の確認機能

スマートフォンの電話着信、メール、SNS の通知や情報を確認します。

スマートフォンの通知を受信する

アクティビティモード

アクティビティモードでは、選んだトレーニングやアクティビティを計測したり、計測結果を確認したりできます。
時刻表示のとき C ボタンを押すと、アクティビティモードになります。



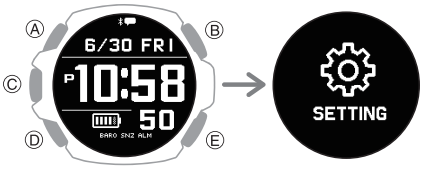
- モード内の機能の切り替えは、A または D ボタンを押します。

アクティビティの種目については、以下をご覧ください。

アクティビティの概要

コントロールモード

コントロールモードでは、時計のさまざまな設定やスマートフォンとの通信などをコントロールできます。
時刻表示のとき A ボタンを 2 秒以上押し続けると、コントロールモードになります。



- モード内の機能の切り替えは、A または D ボタンを押します。

●SETTING

時計の各種設定を変更します。

- [SETTING] 画面で C ボタンを押すと、設定メニュー一覧が表示されます。
  設定の詳細は、各機能の操作説明をご確認ください。

●コネクト

ペアリング済みのスマートフォンと手動で再接続できます。

ペアリング済みのスマートフォンと接続する

●スマートフォンを探す

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。

スマートフォンを探す

●時刻を合わせる

時計のボタン操作でペアリング済みのスマートフォンに接続、または GPS 電波を取得して、時計の時刻を合わせます。

手動でスマートフォンと接続して時刻を合わせる
GPS 電波で時刻を合わせる

●機内モード

機内モードをオン/オフできます。

時計を機内モードにする

アクティビティを計測する

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などのアクティビティの距離、歩数、経過時間、ペースなどを計測、記録します。

記録したデータは時計や CASIO WATCHES で確認できます。

アクティビティログの確認

アクティビティ計測前に各種設定することをおすすめします。

アクティビティ計測の設定

アクティビティの概要

本機が対応しているアクティビティモードの機能（アクティビティ）は 10 種類あります。

- CASIO WATCHES でアクティビティモードの機能の追加、削除、または並び替えができます。
  ウオッチモード/アクティビティモードの機能をカスタマイズする

GPS 電波を受信して計測できるアクティビティ

GPS 電波を利用することで、距離や時間、速さなどを計測できます。

RUNNING	RUNNING（ラン） ランニングを計測します。
BIKING	BIKING（バイク） バイク走行を計測します。
OPEN WATER SWIMMING	OPEN WATER SWIMMING（海水泳） 海や川など屋外での水泳を計測します。
TRAIL RUNNING	TRAIL RUNNING（トレイルラン） トレイルランニングを計測します。
WALKING	WALKING（歩行） ウォーキングを計測します。
TREKKING	TREKKING（トレッキング）* 登山の計測をします。
OTHER ACTIVITY	OTHER ACTIVITY（その他のアクティビティ）* スキー、スノーボード、SUP などの屋外でのアクティビティを計測します。

* CASIO WATCHES で追加してください。

ウオッチモード/アクティビティモードの機能をカスタマイズする

参考

- TREKKING や OTHER ACTIVITY を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

GPS 電波を受信せずに計測できるアクティビティ

GPS 電波を利用せずにアクティビティを計測できます。

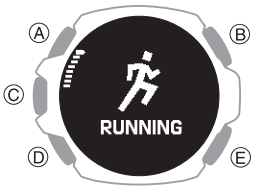
GYM WORKOUT	GYM WORKOUT（筋トレなど） ワークアウトを計測します。
INTERVAL TIMER	INTERVAL TIMER（インターバルタイマー） インターバルタイマーを利用してトレーニングをします。
POOL SWIMMING	POOL SWIMMING（プール水泳） プールでの水泳を計測します。

アクティビティ計測をする

アクティビティを選んで、計測してみましょう。

●アクティビティを選ぶ

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



3. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
   - アクティビティの種目については以下をご覧ください。
     アクティビティの概要

●GPS 電波を受信する

以下のアクティビティの計測をする場合、計測前に GPS 電波を受信してください。

- RUNNING
- BIKING
- OPEN WATER SWIMMING
- TRAIL RUNNING
- WALKING
- TREKKING*
- OTHER ACTIVITY*

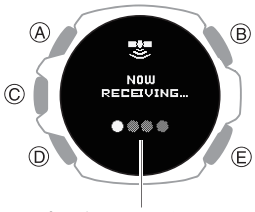
* CASIO WATCHES で追加してください。
ウオッチモード/アクティビティモードの機能をカスタマイズする

GPS 電波を受信しにくいときは、受信に適した場所に移動して、再受信してください。
受信に適した場所

参考

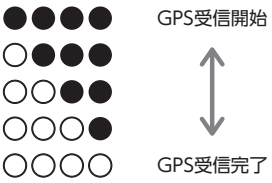
- TREKKING や OTHER ACTIVITY を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

1. C ボタンを押します。
   時計が GPS 電波を探索します。



プログレスインジケーター

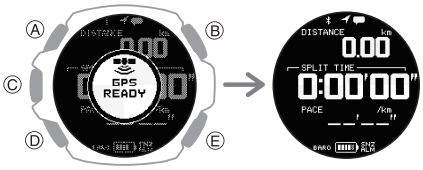
- プログレスインジケーターは、GPS 電波受信の進行状況を表示します。



参考

- GPS 電波受信プログレスインジケーター表示は、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

GPS 受信が完了すると[GPS READY]に表示が切り替わり、GPS を使ったアクティビティ計測が可能になります。



参考

- CASIO WATCHES と頻繁に接続して、GPS アシストデータを自動取得してください。アクティビティ計測開始時の GPS 電波の受信時間を短縮できます。
- [GPS READY]の表示を待たずに C ボタンを押すと、警告画面が表示されたあと、加速度センサーによるアクティビティ計測を開始します。
  加速度センサーによる計測では、アクティビティの軌跡は記録されません。アクティビティの軌跡を記録するには、[GPS READY]の表示を確認してから、アクティビティ計測を開始してください。

警告画面

E ボタンを押して、計測開始をキャンセルすると GPS 受信画面に戻ります。

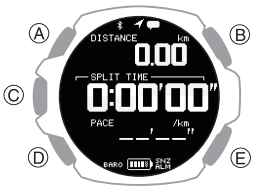
- 手順 1 で C ボタンを押してから、GPS を使ったアクティビティ計測が可能になるまで、約 15 秒から約 2 分かかります。受信環境によっては、5 分以上かかる場合があります。
- OPEN WATER SWIMMING では GPS を利用して泳いだ距離を計測しますが、GPS 電波は以下の外的要因の影響を受けるため、泳いだ距離を正確に記録できないことがあります。
  - 水面は GPS 電波を反射してしまうため、計測精度に影響を及ぼします。
  - 水中では GPS 電波が届きにくいため、時計が水面下に入るたびに GPS 電波が失われます。

  GPS による距離や軌跡の計測精度を改善するために、以下を参考にしてください。
  - GPS 電波を受信したあと、さらに数分待ってからアクティビティ計測を開始します。数分待つことで GPS センサーをウォームアップして、時計が衛星から必要な GPS 情報をダウンロードできます。
  - 水泳中は、時計を装着した腕が水面より上に出るよう心がけてください。泳法によっては距離や軌跡が正確に記録できない可能性があります。
  - GPS 電波の受信間隔を[HIGH]に設定します。
    GPS の受信間隔を切り替える

●計測を開始する

1. C ボタンを押します。

   アクティビティ計測を開始します。



- CASIO WATCHES で設定したアクティビティ計測中の画面を表示します。アクティビティ計測中に、A または D ボタンを押して計測画面表示を切り替えることができます。
  アクティビティ計測画面表示を設定する

計測中に一時停止するには

アクティビティ計測中に C ボタンを押すと、計測が一時停止します。もう一度 C ボタンを押すと、計測を再開します。

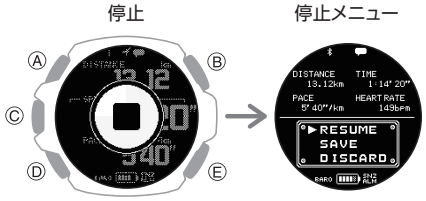
参考

- GPS 受信が必要なアクティビティの場合、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 READY］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。
- アクティビティ計測中に が点滅、または が点灯している場合、アクティビティの軌跡は記録されません。
- アクティビティ計測前に、機能の設定に入ると、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 READY］が表示されるまでお待ちください。

●計測を終了する

1. アクティビティ計測中に C ボタンを押します。

   アクティビティ計測を一時停止し、停止メニュー画面が開きます。



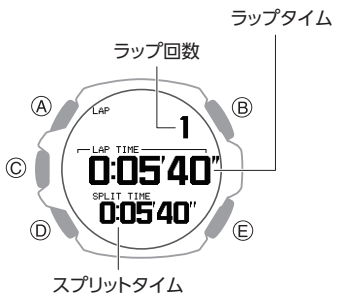
［RESUME］	計測を再開します。
［SAVE］	データを保存して計測を終了します。
［DISCARD］	データを保存せず計測を終了します。

2. D ボタンを押して、［SAVE］を選びます。
3. C ボタンを押します。
   - アクティビティの計測結果が表示されます。
   - A または D ボタンを押して、計測結果のサマリー画面を切り替えることができます。
     一定時間経過する、または E ボタンを押すと時刻表示に戻ります。
   - データを保存せず計測を終了した場合、選択しているアクティビティ画面に戻ります。

●ラップタイムを計測する

1. アクティビティ計測を開始します。
   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。



3. C ボタンを押して、アクティビティ計測を一時停止します。
   計測を終了する

参考

- POOL SWIMMING では、上記の操作でラップ計測はできません。

プールスイミングをご利用の前に（POOL SWIMMING）

アクティビティの POOL SWIMMING をご利用になる前に、以下の設定をしてください。

- 利用するプールに合わせてプールの長さを設定
  泳ぐプールの長さを設定する
  - 設定したプールの長さでターンするごとにラップを取得して、泳いだ距離を算出します。
  - 泳ぐのを止めると、約 6 秒後に自動でラップを取得します。
- 時計を左右どちらの腕に装着するか登録
  ストローク数の検出などに必要です。
  プロフィールを設定する

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（インターバルタイマー）。腕立て伏せやスクワットなど、複数の運動を連続して行いたいときにインターバルタイマーを使うと、希望したメニューに合わせて計測できます。

たとえば、以下のようにインターバル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

- ［TIMER1］:30 秒
- ［TIMER2］:20 秒
- ［TIMER3］:30 秒
- ［TIMER4］:25 秒
- セット回数：10

インターバルトレーニングのメニュー

① 腕立て伏せ：30 秒

② 休憩：20 秒

③ スクワット：30 秒

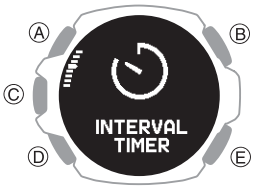
④ 休憩：25 秒

参考

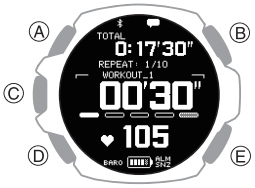
- インターバルタイマーは、5 本までのタイマーを最大で 10 回繰り返すことができます（オートリピートタイマー）。
- インターバルタイマーの設定方法は、以下をご覧ください。
  インターバルタイマーを設定する

インターバルタイマーで計測する

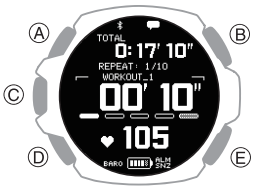
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[INTERVAL TIMER] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   計測開始前の画面が開きます。



5. C ボタンを押して、タイマーを開始します。



   - インターバルタイマーが終了すると、音や振動で 10 秒間お知らせします。
6. いずれかのボタンを押して、音や振動を止めます。
   サマリー（計測結果）画面が表示されます。
   - インターバルタイマー終了のお知らせの 10 秒間何も操作しないと、自動的にデータを保存してサマリー（計測結果）画面が表示されます。

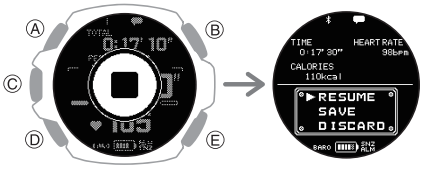
参考

- 各インターバルタイマーが残り 5 秒になると、音や振動でカウントダウンします。
- タイマー計測中に E ボタンを 1 秒以上押し続けると、進行中のタイマーを終了し、次のタイマーの計測を開始します。

タイマーを一時停止またはリセットする

1. タイマー計測中に C ボタンを押します。
   タイマーを一時停止し、数秒後に一時停止メニュー画面が開きます。

一時停止　　一時停止メニュー



2. A または D ボタンを押して、タイマー計測していたインターバルトレーニングのデータをどうするか選びます。

[RESUME]	タイマーを再開します。
[SAVE]	データを保存してタイマーを終了します。
[DISCARD]	タイマーをリセットします。

3. C ボタンを押します。
   - [SAVE] を選んだ場合、インターバルトレーニングの結果が表示されます。
     A または D ボタンを押して、計測結果のサマリー画面を切り替えることができます。
     E ボタンを押すと時刻表示に戻ります。

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す。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。

* 心拍ゾーン（HR zones）
Powered by Polar

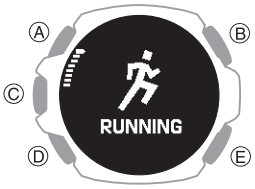
●目標の心拍ゾーンを設定する

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。

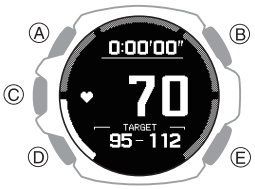
最大心拍数の 50%から 100%の範囲を 5 つの心拍数ゾーンに区分しています。心拍数をゾーン内に収めることで、トレーニングの強度を簡単にコントロールすることができます。それぞれの心拍ゾーンには主な効果があり、それを理解することで、トレーニングの効果を高めることができます。

- ゾーン 1（最大心拍の 50～60%）：非常に軽いトレーニング
  全体的な健康状態を改善し、より厳しいトレーニングからの回復に役立ちます。
  長時間トレーニングを続けることができます。
- ゾーン 2（最大心拍の 60～70%）：軽いトレーニング
  一般的な耐久性を高めます。脂肪をエネルギー源とするため、脂肪を燃焼させる身体の能力を向上させます。
  快適なトレーニングを長時間続けることができます。
- ゾーン 3（最大心拍の 70～80%）：中程度のトレーニング
  有酸素フィットネスを向上させます。ゾーン 3 では乳酸が血流に蓄積し始めますが、身体はそれをエネルギーとして再利用できるため、パフォーマンスには影響しません。
  より深く呼吸する必要があるため、適度な力みを感じるようになります。
- ゾーン 4（最大心拍の 80～90%）：ハードなトレーニング
  スピード持久力を向上させ、身体がタンパク質（糖質）をエネルギーとして利用することに長けています。また、血中の乳酸濃度が高くても耐えられるようになります。
  筋肉に疲労を感じ、呼吸が荒くなります。
- ゾーン 5（最大心拍の 90～100%）：非常にハードなトレーニング
  最大パフォーマンスを向上させます。乳酸が多く蓄積されるため、長時間のトレーニングを続けることはできません。
  呼吸、筋肉に疲労を感じます。

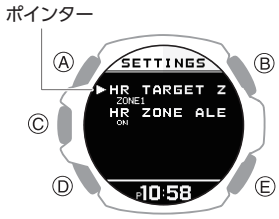
1. アクティビティ計測画面表示で心拍計測画面を表示するよう、CASIO WATCHESで設定します。
   アクティビティ計測画面表示を設定する
2. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
3. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



4. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
   - POOL SWIMMING、OPEN WATER SWIMMING では心拍トレーニングがご利用できません。
5. C ボタンを押します。
   GPS 電波受信中またはアクティビティ計測開始前の画面が開きます。
6. A または D ボタンを押して、心拍計測画面を選びます。



7. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   HEART RATE（心拍計測）機能の設定画面が開きます。



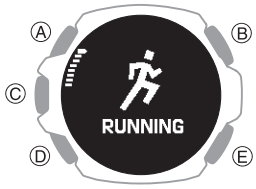
8. A または D ボタンを押して、[HR TARGET ZONE] にポインターを合わせます。
9. C ボタンを押します。
10. A または D ボタンを押して、目標に設定する心拍ゾーンにポインターを合わせます。
11. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に HEART RATE（心拍計測）機能の設定画面に戻ります。
12. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

●心拍ゾーンアラートを設定する

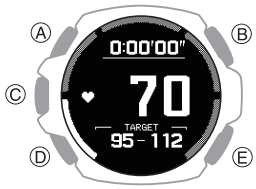
心拍トレーニングをするときに心拍ゾーンアラートをオンにすると、現在の心拍数が目標に設定しているゾーンから外れた場合、音や振動でお知らせします。お知らせ後も目標のゾーンに入らない場合、範囲外であることを 1 分ごとに通知します。

心拍ゾーンアラートは、心拍計測画面を表示中のみ通知します。

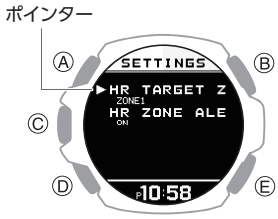
1. アクティビティ計測画面表示で心拍計測画面を表示するよう、CASIO WATCHESで設定します。
   アクティビティ計測画面表示を設定する
2. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
3. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



4. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
   - POOL SWIMMING、OPEN WATER SWIMMING では心拍トレーニングがご利用できません。
5. C ボタンを押します。
   GPS 電波受信中またはアクティビティ計測開始前の画面が開きます。
6. A または D ボタンを押して、心拍計測画面を選びます。



7. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   HEART RATE（心拍計測）機能の設定画面が開きます。



8. A または D ボタンを押して、[HR ZONE ALERT] にポインターを合わせます。
9. C ボタンを押します。
10. 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。
11. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に HEART RATE（心拍計測）機能の設定画面に戻ります。
12. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

アクティビティ計測のご注意

- アクティビティ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。
  充電する
- バッテリー表示が LOW 以下のときはアクティビティ計測はできません。アクティビティ計測する前に充電することをお勧めします。
  充電
- アクティビティの計測中に [MEMORY FULL] になると、計測を強制終了します。1 回のアクティビティで 80 時間を超えても、計測を強制終了します。

- アクティビティログの残量が少ないと、計測結果を保存できない場合があります。残量が少ない場合は、アクティビティ計測前にログデータを削除して容量を確保してください。
  アクティビティの記録を削除する

- アクティビティ計測後に表示されるサマリー（計測結果）画面については、以下をご覧ください。
  アクティビティログで確認できる項目
- 機内モードがオンになっている場合、GPS を使用するアクティビティは選べません。
  アクティビティを選ぶ
  時計を機内モードにする

アクティビティログの確認

アクティビティ計測終了後にサマリー（計測結果）が画面に表示され、データ（ログ）として時計に保存します。

最大 100 件のログを保存できます。

計測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、ランニングインデックス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。

アクティビティログで確認できる項目

以下のサマリー（計測結果）はアクティビティ計測終了後やアクティビティログで確認できます。

表示されるサマリー画面はアクティビティによって異なります。

アクティビティ	サマリー（計測結果）画面
RUNNING	計測結果詳細 心拍 消費カロリー ピッチ ペース 高度 ラップ
TRAIL RUNNING	
WALKING	計測結果詳細 心拍 消費カロリー ピッチ スピード 高度 ラップ
TREKKING	計測結果詳細 心拍 消費カロリー ペース 高度 ラップ
BIKING	計測結果詳細 心拍 消費カロリー スピード 高度 ラップ
OTHER ACTIVITY	
OPEN WATER SWIMMING	計測結果詳細 消費カロリー ストローク ペース ラップ
POOL SWIMMING	
GYM WORKOUT	計測結果詳細 心拍 消費カロリー セグメント
INTERVAL TIMER	

参考

- TREKKING や OTHER ACTIVITY を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

●各サマリー画面の説明

計測結果詳細サマリー

① アクティビティ名称

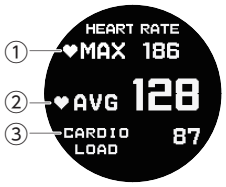
② スプリットタイム

③ 移動距離

④ アクティビティ開始日時

⑤ ペース

心拍サマリー



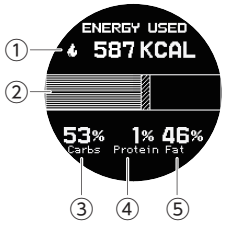
① 最大心拍

② 平均心拍

③ カーディオ負荷 *1

*1 カーディオ負荷（CARDIO LOAD）Powered by Polar
カーディオ負荷は、トレーニングセッションが心臓血管系にどれだけの負担をかけたかを測定します。カーディオ負荷の数値は、999 まで表示します。CASIO WATCHES では 1,000 以上も表示します。

消費カロリーサマリー



① 計測期間中の消費カロリー

② グラフ

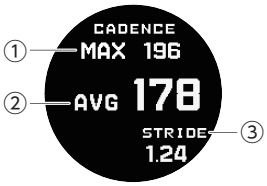
③ 炭水化物の割合

④ タンパク質の割合

⑤ 脂肪の割合

* 三大栄養素別消費エネルギー分析
使用エネルギー源（Energy Used）
Powered by Polar
使用エネルギー源の内訳は、セッション中に異なるエネルギー源（脂肪、炭水化物、タンパク質）をどれだけ使用したかを示しています。これらは、総消費カロリーに対するパーセンテージで表示されます。
心拍センサー非使用時は消費カロリーは出力されますが、使用エネルギー源は出力されません。
POOL SWIMMING、OPEN WATER SWIMMING では総消費カロリーに対するパーセンテージが表示されません。

ピッチサマリー



① 最大ピッチ

② 平均ピッチ

③ 平均ストライド

ストロークサマリー

① 総ストローク数 *2

② 平均ストローク数 *2

③ 最高 SWOLF *3

④ 平均 SWOLF *3

*2 クロールと背泳ぎの場合、ストローク数は片腕分のみをカウント

*3 SWOLF とは水泳効率の指標です。
SWOLF=プール片道分のストローク数＋プール片道に要した時間

参考

- POOL SWIMMING のラップ取得方法
プールでターンするごと、または、設定したプールの長さを泳ぎ終えたとき、約 6 秒後に自動でラップを取得します。
- ストローク・SWOLF の平均値について
平均値は、設定したプールの長さを泳ぎ終えるごとに計算されます。設定したプールの長さを泳ぎ切らずに計測を停止した場合、最後のラップから計測停止までのストローク・SWOLF は平均値には含まれません。

ペースサマリー

① 最高のペース

② 平均のペース

③ ランニングインデックス *4 *5

④ 評価 *6

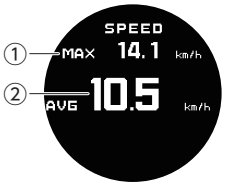
*4 ランニングインデックス（RUNNING INDEX）
Powered by Polar
ランニングインデックスは、ランニングにおける最大有酸素運動能力を提供するものです。この計算は、ランニング中に測定された心拍数と速度データからランニングごとに算出されます。
RUNNING 選択時のみ表示します。

*5 ランニングインデックスは、GPS の受信間隔の設定が［HIGH］または［NORMAL］のときに算出されます。

*6 評価は、VERY LOW（とても低い）/LOW（低い）/FAIR（普通）/MODERATE（中）/GOOD（良い）/VERY GOOD（とても良い）/ELITE（最高）を表示します。

評価に対する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

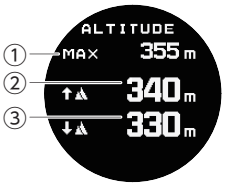
スピードサマリー



① 最高速度

② 平均速度

高度サマリー

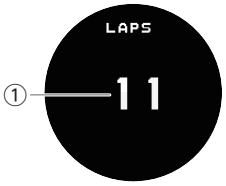


① 最高到達地点の標高

② 累積上昇高度

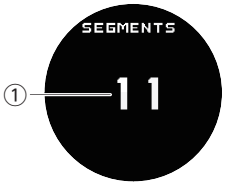
③ 累積下降高度

ラップサマリー



① ラップ回数

セグメントサマリー



① セグメント回数

アクティビティの記録を確認する

記録したアクティビティログデータを CASIO WATCHES または時計で確認できます。

●CASIO WATCHES でアクティビティの記録を確認する

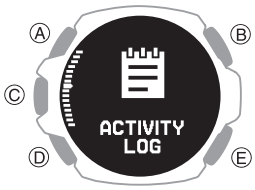
接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

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

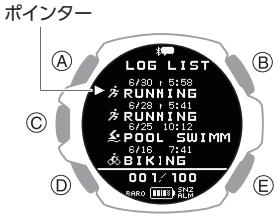
●時計でアクティビティの記録を確認する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ACTIVITY LOG] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   アクティビティログのリストが表示されます。



4. 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。
5. C ボタンを押します。

   選択したログデータの詳細サマリー画面が表示されます。

6. A または D ボタンを押して、確認したいサマリー画面に切り替えます。
   - サマリー画面の詳細は以下をご確認ください。
     アクティビティログで確認できる項目
   - ラップサマリー、セグメントサマリー画面で C ボタンを押すと、個々のラップデータの詳細を確認できます。
7. E ボタンを押して、アクティビティログのリスト画面に戻ります。

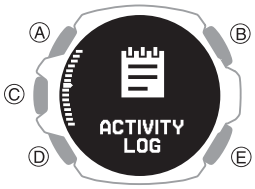
参考

- 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。

アクティビティの記録を削除する

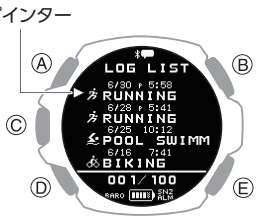
特定のデータを削除する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ACTIVITY LOG] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   アクティビティログのリストが表示されます。



4. 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。
5. C ボタンを押します。

   選択したログデータの詳細サマリー画面が表示されます。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

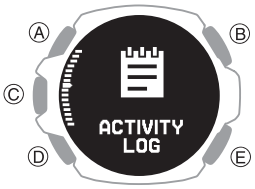
   削除メニュー画面が開きます。
7. A または D ボタンを押して、[YES] にポインターを合わせます。

   ログデータの削除をキャンセルする場合は、[NO] 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、チェックマークが表示され、数秒後にアクティビティログのリスト画面に戻ります。
9. E ボタンを 2 回押して、時刻表示に戻ります。

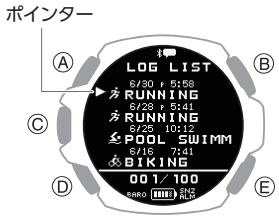
すべてのデータを削除する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ACTIVITY LOG] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   アクティビティログのリストが表示されます。



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、[YES] 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、[NO] にポインターを合わせます。

6. C ボタンを押します。

   データ削除が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に [NO DATA] が表示されます。

7. E ボタンを 2 回押して、時刻表示に戻ります。

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、カーディオ負荷ステータスを表示することができます。

重要

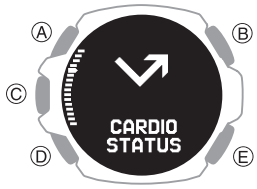
- カーディオ負荷ステータスを計測するには、心拍数の計測とプロフィールの設定が必要です。
  心拍計測機能を使う
  プロフィールを設定する
- POOL SWIMMING、OPEN WATER SWIMMING でのアクティビティは、カーディオ負荷ステータスに反映されません。
- POOL SWIMMING、OPEN WATER SWIMMING 以外のアクティビティでも心拍計測の設定がオフになっている場合、アクティビティはカーディオ負荷ステータスに反映されません。

カーディオ負荷ステータスを確認する

カーディオ負荷ステータスは、負荷（STRAIN）と持久力（TOLERANCE）を比較し、トレーニングが身体にどのような影響をおよぼしているかを表示します。カーディオ負荷ステータスを確認することで、短期的、長期的にトレーニングの総量をコントロールすることができます。

* カーディオ負荷ステータス（Cardio Load Status）
Powered by Polar

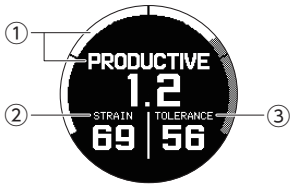
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[CARDIO STATUS] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   カーディオ負荷ステータスの画面が開きます。

   - データがない場合は、[NO DATA] が表示されます。



① カーディオ負荷ステータス

[DETRAINING]	● ＜ 0.8 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。
[MAINTAINING]	● 0.8～1.0 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]	● 1.0～1.3 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。
[OVERREACHING]	● ＞ 1.3 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。

● 表示される数値は、「負荷÷持久力」で算出しています。

② 負荷

最近のトレーニングでどれだけ負荷がかかっているかを表示します。

過去 7 日間の平均負荷を示します。

③ 持久力

心肺機能を強化するトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを表示します。

過去 28 日間の平均負荷を示します。

4. E ボタンを 2 回押して、時刻表示に戻ります。

参考

● カーディオ負荷ステータスを表示するには、アクティビティ計測が過去 28 日間で 3 日以上必要です。

● カーディオ負荷ステータスは、心拍計測機能を有効にしてアクティビティ計測したあと、または毎日午前 12 時（深夜 0 時）に更新されます。

Nightly Recharge™で回復状態を確認する

Nightly Recharge™は、日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。Nightly Recharge™のステータスは、2 つの要素に基づいています。睡眠の質（睡眠ステータス Sleep Charge）と、睡眠の早い時間帯に自律神経系（ANS）がどれだけ落ち着いたか（自律神経ステータス ANS Charge）です。

* Nightly Recharge™
Powered by Polar

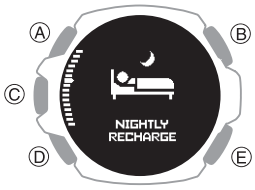
重要

● 時計を長時間装着したり、汗をかいたり、ご使用いただく環境によってはかぶれを起こす恐れがあります。皮膚トラブルを防ぐため、定期的に時計を外して皮膚を休ませてください。

Nightly Recharge™のステータスを確認する

1. 時刻表示にします。
ウオッチモード

2. A または D ボタンを押して、[NIGHTLY RECHARGE] を選びます。

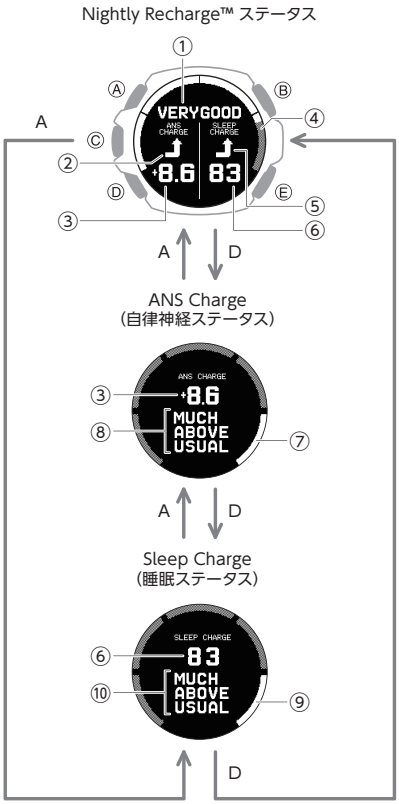


3. C ボタンを押します。

Nightly Recharge™ステータスのサマリー画面が開きます。

● データがない場合は、[NO DATA] が表示されます。

A または D 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。



① Nightly Recharge™ステータス

② ステータスアイコン（ANS Charge）

③ ANS Charge スコア

④ インジケーターレベル

⑤ ステータスアイコン（Sleep Charge）

⑥ Sleep Charge スコア

⑦ 自律神経ステータス

⑧ ANS Charge ステータス

⑨ 睡眠ステータス

⑩ Sleep Charge ステータス

参考

- 以下の状態の場合、睡眠データを取得できず［NO DATA］が表示されたり、睡眠解析の精度が下がります。
  - 睡眠（就寝から起床まで）が 4 時間未満
  - 睡眠中に絶えず動いている、または、ほとんど動かない
  - 就寝中のみ時計を装着し、起床後直ちに時計を外している
- 以下の条件を満たすと、Nightly Recharge™を使用できます。
  - 心拍計測を［ON］または［ACTIVITY & NIGHT TIME ON］に設定して継続的な心拍計測を有効にする
    心拍計測機能を使う

    ［ACTIVITY & NIGHT TIME ON］では、NIGHT TIME で設定した時刻から睡眠計測を開始します。NIGHT TIME の時間は、普段の睡眠時刻（入眠、起床時刻）を設定してください。
  - 就寝時に時計をしっかり手首に装着する
  - 過去 28 日間で 3 回以上（うち 1 回は前夜）の睡眠計測をしている
- 睡眠解析の精度を上げるため、時計で計測結果が表示されるまでに起床してから 1〜2 時間程度かかることがあります。

●ステータスの見かた

Nightly Recharge™のステータス

［VERY GOOD］	とても良い
［GOOD］	良い
［OK］	OK
［COMPROMISED］	やや悪い
［POOR］	悪い
［VERY POOR］	とても悪い

ANS Charge（自律神経ステータス）

夜間に自律神経がどれだけ鎮静化したかを数値化します。

スコア範囲：-10〜10

スコア	ステータス	
-6 以下		［MUCH BELOW USUAL］（通常より非常に低い）
-6〜-2		［BELOW USUAL］（通常より低い）
-2〜2		［USUAL］（通常）
2〜6		［ABOVE USUAL］（通常より高い）
6 以上		［MUCH ABOVE USUAL］（通常より非常に高い）

Sleep Charge（睡眠ステータス）

睡眠時間と睡眠状態を評価して数値化します。

スコアと指数は、昨晩の睡眠を過去 28 日間のスコア平均と比較して決まります。

スコア範囲：1〜100

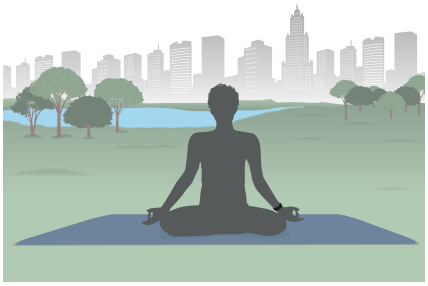
スコア	ステータス	
平均より-10 以下		［MUCH BELOW USUAL］（通常より非常に低い）
平均より-3.33〜-10		［BELOW USUAL］（通常より低い）
平均より±3.33		［USUAL］（通常）
平均より+3.33〜+10		［ABOVE USUAL］（通常より高い）
平均より+10 以上		［MUCH ABOVE USUAL］（通常より非常に高い）

呼吸エクササイズ

呼吸エクササイズは、ガイダンスを伴う深呼吸エクササイズです。ガイダンスに合わせて、ゆっくりと安定したリズムで呼吸しましょう。

呼吸エクササイズで、心身をリラックスさせ、ストレスに的確に対処しましょう。

* 呼吸エクササイズ（Breathing Exercise）Powered by Polar

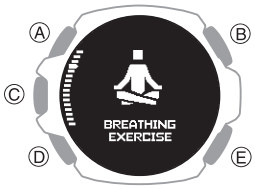


呼吸エクササイズの実施時間を設定する

呼吸エクササイズの実施時間（分）を設定します。

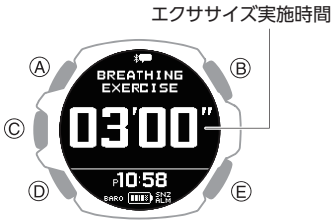
設定範囲：02'00"〜20'00"

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、［BREATHING EXERCISE］を選びます。



3. C ボタンを押します。

   呼吸エクササイズリセット画面が開きます。



4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

   呼吸エクササイズ実施時間の設定画面が開きます。

5. A または D ボタンを押して、実施時間（分）を設定します。
   - 1 分単位で、2 分〜20 分の間で設定できます。
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、チェックマークが表示され、数秒後に呼吸エクササイズリセット画面に戻ります。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。

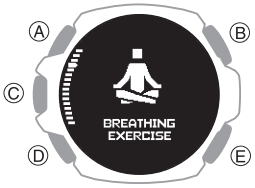
呼吸エクササイズを計測する

呼吸エクササイズ中に、あなたが平静ゾーンで費やした時間（ゆっくりとした呼吸することで、呼吸のリズムと心臓が互いに同調し良い影響を与えあう状態にあった時間）を計測します。

呼吸エクササイズ計測時は腕を動かさず安静にしてください。

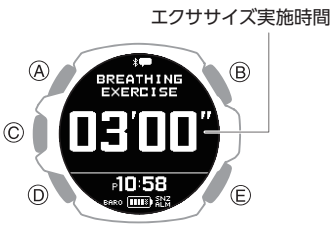
1. 時刻表示にします。

   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[BREATHING EXERCISE] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   呼吸エクササイズリセット画面が開きます。

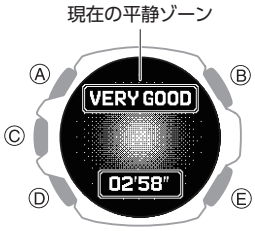


4. 座る、または横になります。

   腕をリラックスさせ、手を動かさないようにできる姿勢になってください。
5. C ボタンを押します。

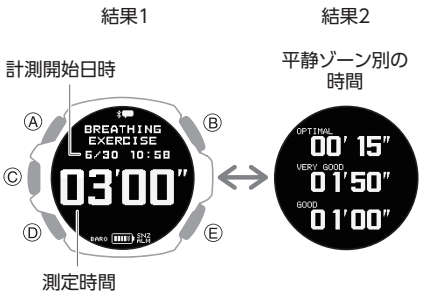
   呼吸エクササイズの準備画面が開きます。

   準備が完了すると呼吸エクササイズの計測を開始します。
6. アニメーションに合わせてゆっくり呼吸（息を吸う、息を吐く）をします。



平静ゾーン	意味
（表示なし）	良好なゾーン未到達
[GOOD]	良好なゾーン
[VERY GOOD]	非常に良好なゾーン
[OPTIMAL]	最良なゾーン

   計測が終了すると、結果が表示されます。
   - A または D ボタンを押すごとに、結果表示が切り替わります。



参考

- [OPTIMAL] のゾーンに到達するには、1 分間に 6 回の呼吸（息を吸う、息を吐く）を維持してください。
- 準備画面表示中に時計を腕から外している場合や、安定した信号を得られない場合、[ERROR] が表示されます。

スマートアラーム

スマートアラームは、加速度センサーや心拍センサーを使用して睡眠状態を推測し、指定した時間帯で睡眠が浅い状態と判断されたときに音や振動で 10 秒間お知らせします。

たとえば、アラーム時刻を 7:30、アラーム時間帯を 60 分前からお知らせする設定にした場合、6:30 から 7:30 の時間帯で目覚めが良いタイミングでお知らせします。

重要

- スマートアラームを使用する場合は、必ず本機を腕に装着してください。

参考

- スマートアラームを使用するには、心拍計測を [ON] または [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] に設定して継続的な心拍計測を有効にしてください。心拍計測を [OFF] に設定した場合、通常のアラームとして機能します。

  心拍計測機能を使う
- スマートアラームは、必ずしもよい目覚めを保証する機能ではありません。体質や体調によっては正しく睡眠状態を判断できない場合があります。
- スマートアラームは、目覚めをサポートする機能です。睡眠の質を改善する機能ではありません。睡眠の質を改善するためには、生活リズムを整えて、十分な睡眠時間を確保してください。
- 睡眠時間が短いと、睡眠状態の判断精度が低くなる場合があります。
- アラーム時間帯を除いた睡眠時間が 2 時間未満の場合、睡眠状態の判断ができません。アラーム時刻に音や振動でお知らせします。
- 通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。

  報音や振動（バイブレーション）を設定する
- バッテリー表示が「CHG」以下のときは報音や振動をしません。
- 起床以外でアラームを使用する場合は、以下をご覧ください。

  アラーム

スマートアラームをセットする

CASIO WATCHES または時計を操作してスマートアラームをセットします。

●CASIO WATCHES でスマートアラームをセットする

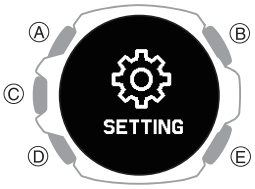
接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

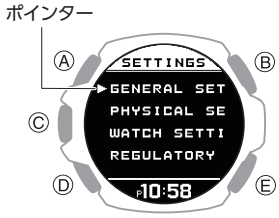
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

●時計でスマートアラームをセットする

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



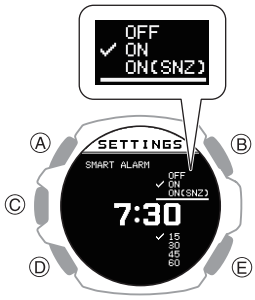
4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



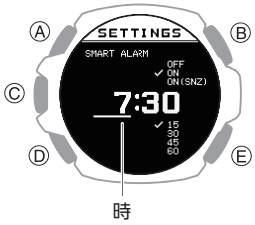
5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   時計の設定画面が開きます。
7. A または D ボタンを押して、[SMART ALARM] にポインターを合わせます。
8. C ボタンを押します。
9. A または D ボタンを押して、スマートアラームとスヌーズ機能のオン/オフを設定します。

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

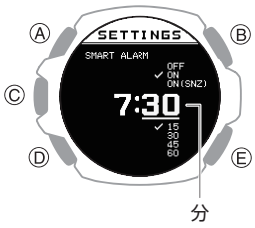
- この設定でのスヌーズ機能のオン/オフは、スマートアラームにのみ反映します。
- 選択している設定の左に ✓ が付きます。



10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、アラーム時刻の「時」を設定します。



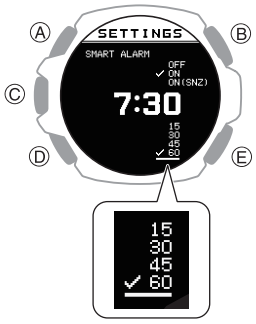
12. C ボタンを押します。
    カーソルが移動し、「分」を設定できるようになります。
13. A または D ボタンを押して、アラーム時刻の「分」を設定します。



14. C ボタンを押します。
    カーソルが移動し、アラーム時間帯を設定できるようになります。
    - アラーム時間帯で、睡眠が浅いと判断したときにスマートアラームが鳴ります。
15. A または D ボタンを押して、アラーム時間帯を設定します。

[15]	15 分前～アラーム時刻
[30]	30 分前～アラーム時刻
[45]	45 分前～アラーム時刻
[60]	60 分前～アラーム時刻

- 選択している設定の左に ✓ が付きます。



参考

- アラーム時間帯を短く設定するほどアラーム時刻に報音する確率が高くなります。

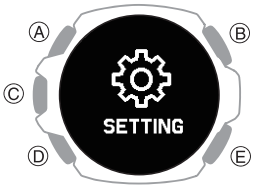
16. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に時計の設定画面に戻ります。
    - スマートアラームの設定時刻と、スマートアラームとスヌーズ機能のオン/オフが確認できます。
17. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

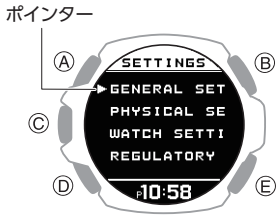
- スマートアラームの設定で何も操作せず 2～3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

スマートアラームを解除する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   時計の設定画面が開きます。
7. A または D ボタンを押して、[SMART ALARM] 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、[OFF] (オフ) を選びます。
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、チェックマークが表示され、数秒後に時計の設定画面に戻ります。
11. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- スマートアラームの設定で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

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。

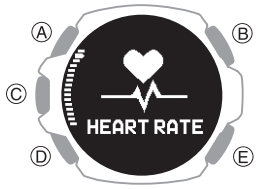
重要

- より正確な心拍数を計測するために、心拍計測機能を使用する前にプロフィール設定をしてください。
  プロフィールを設定する
- 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。

現在の心拍数を確認する

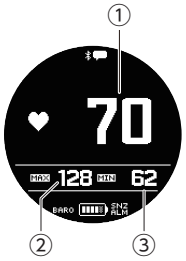
HEART RATE (心拍計測) 機能に切り替えると、現在の心拍数を確認できます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[HEART RATE] を選びます。

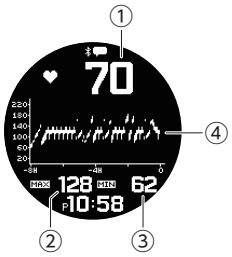


3. C ボタンを押します。
   現在の心拍数が表示されます。
   - A または D ボタンを押すごとに、値表示とグラフ表示が切り替わります。

値表示の場合



心拍グラフ表示の場合



① 現在の心拍数

② 最大心拍数
当日の最大心拍数

③ 最小心拍数
当日の最小心拍数

④ 心拍グラフ

- 心拍グラフは、最大 8 時間のデータを表示します。
- 心拍グラフの 1 目盛りは 4 分間で計測した最大値と最小値の幅を表示します。

参考

- HEART RATE (心拍計測) 機能で、約 1 時間何も操作しないと時刻表示に戻ります。

心拍計測機能を使う

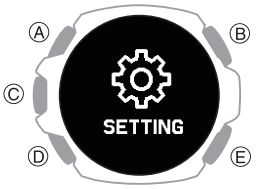
心拍計測中は、HEART RATE（心拍計測）機能以外の画面でも現在の心拍数を表示します。

- 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

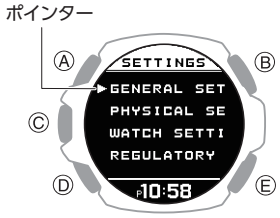
●心拍計測機能の有効/無効を切り替える

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。

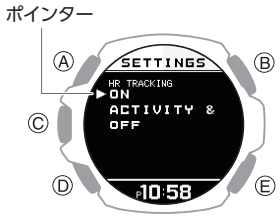
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] 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、[HR TRACKING] にポインターを合わせます。
8. C ボタンを押します。
   心拍計測のオン/オフ設定画面が開きます。



9. A または D ボタンを押して、オン/オフを設定します。

[ON]	心拍計測をオン
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	アクティビティ計測中と設定した夜間の時間帯のみ心拍計測をオン
[OFF]	心拍計測をオフ

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、チェックマークが表示され、数秒後に GENERAL SETTINGS 画面に戻ります。
11. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- 心拍計測の設定を [OFF] にしても、HEART RATE（心拍計測）機能では心拍数を表示します。
- 心拍計測の設定によって、使用できる機能や電池消費量が異なります。目的にあった設定をしてください。
  - [ON]：日中の心拍計測、正確な消費カロリーの計測、夜間の睡眠計測など、本機の持つ機能をフルに使えます。電池消費量は多いです。
  - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]：アクティビティ計測中と夜間の時間帯（睡眠計測対応）のみ計測し、日中の心拍計測などの機能が制限されています。電池消費量は中程度です。
    夜間の時間帯の設定は、以下をご覧ください。
    夜間の時間帯を設定する
  - [OFF]：心拍計測をしません。正確な消費カロリー、睡眠、ランニングインデックス、カーディオ負荷が計測できないなど、機能が制限されます。電池消費量は少ないです。

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。
- 次のような場合、正確な心拍数を読み取ることができない可能性があります。
  - 低温環境での運動時など、腕への血流が減少してしまう場合
  - 腕に刺青（タトゥー）がある場合
  - 皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレーなどを塗布した場合
- 本機の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。

心拍計測に影響を与える動き

- 腕だけを激しく動かすアクティビティや特定の動作*は、心拍計測に影響を与え、本機が表示する心拍数データに誤差が生じる可能性があります。
  * 手首を激しく動かす動作、手首をこねる動作（例：打楽器の演奏、テニス等）

トレーニング前のウォーミングアップ

- 低い気温や手の冷えなどによって血液の循環が弱くなることで、心拍計測に影響を与える可能性があります。
- 心拍計測を伴うトレーニングをする場合は、事前に身体を温めるなどの適度なウォーミングアップを心掛けてください。

心拍計測設定 [ON] での計測について

心拍計測を [ON] に設定した場合、間欠計測（2 分毎計測）で心拍計測します。
加速度センサーによる行動解析を基に、動作があると判定された場合は、連続計測（毎秒計測）で心拍を計測します。

血中酸素レベル計測

この時計は、血液中に取り込まれた酸素のレベルを計測することができます。

血中酸素レベルは、95～100%が正常と言われていますが、アクティビティや身体の状態によって数値が異なります。

参考

- 表示される数値は参考です。異常を感じる場合は、早めに医師に相談してください。

重要

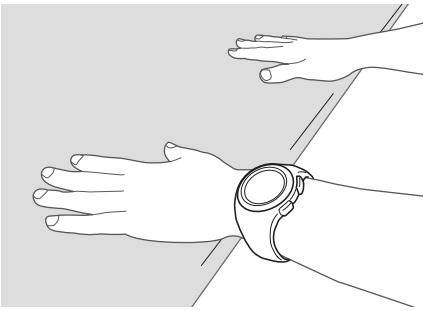
- 本機で血中酸素レベルを計測するためには、必ず計測を開始する前に本機を腕に装着してください。計測の開始後に本機を腕に装着すると、正しい計測ができない場合があります。
- 血中酸素レベル計測機能は、具体的な疾病の診断をはじめとする医療機器としての使用を意図するものではなく、一般的な健康維持のみで使用されることを目的としています。

血中酸素レベルを計測する

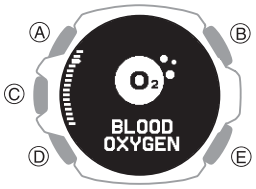
重要

- 寒冷地で手首が冷たくなっている場合、血中酸素レベル計測の結果を出せないことがあります。手首を温めてから計測してください。
- 手首の同じ位置で連続して計測に失敗した、または計測値にばらつきがある場合、装着位置を調整するか反対の手首で計測してください。
- 同じ状態で何回か計測し、安定して計測できる装着位置を確認してください。
- 運動後はすぐに計測せず、呼吸が安定してから計測してください。
- 計測中は腕を動かさず、安静にしてください。
- 計測中は呼吸を止めずに安定させ、会話も控えてください。

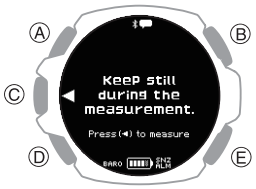
1. 座った状態で、腕をテーブルなどの上に置きます。
2. 肘や手首をできるだけ真っすぐにして安静にします。



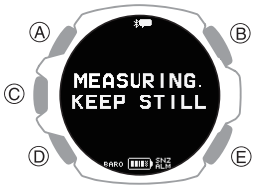
3. バンドで手首を圧迫させないよう、バンドはテーブルなどから離します。
4. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
5. A または D ボタンを押して、[BLOOD OXYGEN] を選びます。



6. C ボタンを押します。
   血中酸素レベル計測画面が開きます。



7. C ボタンを押します。
   血中酸素レベル計測を開始します。



血中酸素レベル計測が完了すると、結果が表示されます。

8. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- 血中酸素レベルの計測エラーが発生したときは、[ERROR] が表示されます。
- 計測範囲外のときは、[- - -%] が表示されます。
- 血中酸素レベル計測機能で、約 1 時間何も操作しないと時刻表示に戻ります。

歩数計

ウォーキングやランニング、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

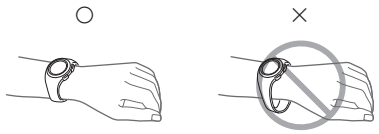
時計を正しく装着してウォーキングやランニングをしたり、普段どおりに生活をしていれば、歩数を計測します。

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

計測した歩数は、時計の時刻表示画面、ライフログ機能または CASIO WATCHES で確認できます。

ウオッチフェイスを設定する
ライフログの確認

参考

- 歩数は、99,999 歩まで計測できます。10 万歩以上は [- - - - -] と表示されます。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始直後はカウント表示が増えません。
- 毎日午前 12 時（深夜 0 時）にカウントがリセットされます。
- 時計では最大 3 日分の歩数の記録を保存します。
- 歩数の計測結果は、時計と CASIO WATCHES との接続時、またはアプリの起動時に CASIO WATCHES へ転送されます。
- CASIO WATCHES で 1 日の目標歩数を設定することもできます。
  1 日の歩数の目標値を設定する

正しく計測できないとき

状況によっては、歩数を正しく計測できないことがあります。

重要

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）
- 腕の設定と逆の腕に装着した場合
  プロフィールを設定する
- 20 秒以下の歩行

ライフログの確認

ライフログでは、以下の情報を確認できます。

- 当日の歩数目標値と目標達成率
- 歩数

ライフログを確認する

●CASIO WATCHES でライフログ関連のデータを見る

時計で計測した情報を CASIO WATCHES で見ることができます。

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

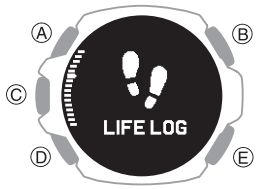
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイページ」タブをタップします。
3. 「LIFE LOG」ウィジェットをタップします。
   LIFE LOG のページが開き、詳細を確認できます。

参考

- CASIO WATCHES で 1 日の目標歩数を設定することもできます。
  1 日の歩数の目標値を設定する

●時計でライフログ関連のデータを見る

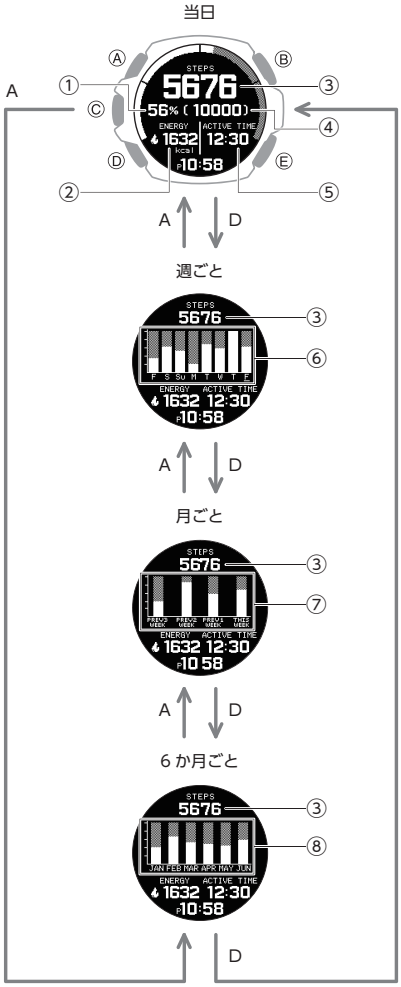
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[LIFE LOG] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   ライフログのサマリー画面が開きます。

4. A または D ボタンを押して、確認したい画面を選びます。



① 歩数の目標達成率

② 当日の消費カロリー

③ 当日の歩数

④ 目標値

⑤ 当日のアクティブ時間

⑥ 日ごとの歩数の目標達成率

⑦ 週ごとの歩数の目標達成率

⑧ 月ごとの歩数の目標達成率

5. E ボタンを 2 回押して、時刻表示に戻ります。

参考

- ライフログ画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

アクティブ時間とは

本機は、加速度センサーの計測値をもとに、歩行、走行、自転車、それ以外の活動、または静止状態を行動解析します。
アクティブ時間はその日の歩行、走行、自転車、それ以外の活動時間の合計です。
また、心拍計測をしていないときの消費カロリーは、行動解析の判定に基づいて算出します。

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。

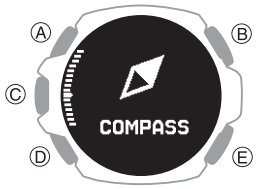
重要

- 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

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード

2. A または D ボタンを押して、[COMPASS] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   方位表示部に [∞] が表示されます。

4. 腕を 8 の字に動かします。

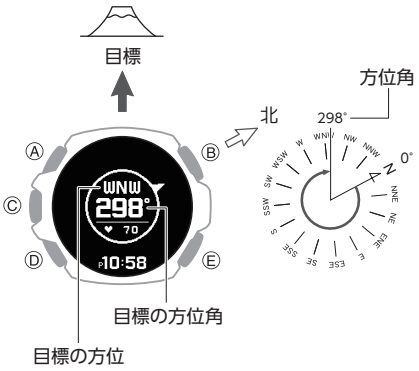
   [∞] が消灯し、正常に方位計測を開始します。

   - [∞] が消灯しない場合は、方位を補正します。
     方位計測値のずれを補正する

5. 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 1 秒ごとに約 60 分間計測が続きます。
- 方位計測で、約 1 時間何も操作しないと時刻表示に戻ります。

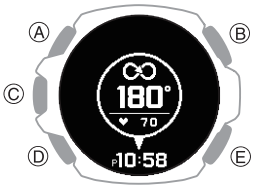
●地図の方向と実際の風景を合わせる（整置）

「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」をするには、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

この時計は、ウオッチモードの方位計測機能とアクティビティモードで常に方位の補正をしています。
方位表示部に[∞]が表示された場合は、腕を 8 の字に動かしてください。



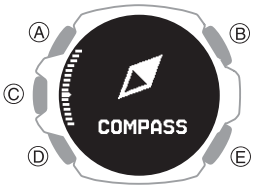
それでも[∞]が消灯しないときは、以下の操作で方位の補正をしてください。

方位計測値のずれを補正する

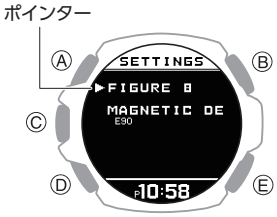
正しい方位を計測するため、正確なコンパス(方位磁針)と比較して計測値がずれている場合や登山前に、8 の字補正をしてください。

- 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

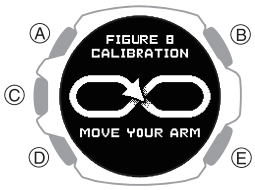
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[COMPASS] を選びます。



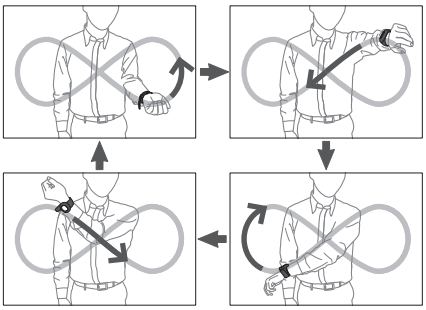
3. C ボタンを押します。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   方位計測の設定画面が開きます。



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、チェックマークが表示され、数秒後に方位計測の設定画面に戻ります。

参考

- 補正が失敗した場合、[FAILED RETRY?] と表示されます。
  A または D ボタンを押して、[YES] (補正をやり直す) か [NO] (補正を止める) を選んで、C 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、方位計測の設定画面に戻ります。

北方位を真北に設定する(磁気偏角補正)

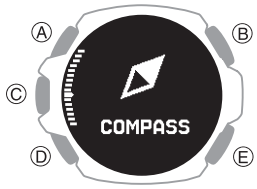
表示される北方位を磁北ではなく真北にする場合は、磁気偏角の方角(東偏または西偏)と角度を設定します。
磁北と真北

- 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

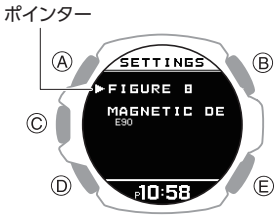
参考

- 「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. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[COMPASS] を選びます。

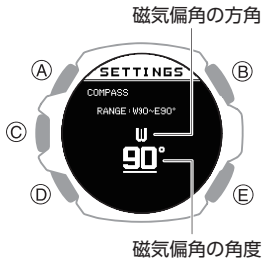


3. C ボタンを押します。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   方位計測の設定画面が開きます。



5. 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。
6. C ボタンを押します。
7. A(West:西) または D(East:東) 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 9 に進んでください。

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、チェックマークが表示され、数秒後に方位計測の設定画面に戻ります。
9. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

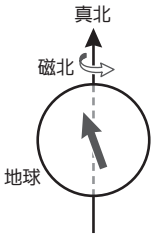
磁北と真北

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（磁気アクセサリーなど）、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（磁気アクセサリーなど）、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

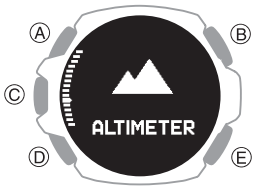
気圧の変化量を計測して、高度を表示します。

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、標高や海抜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。
- 標高や海抜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. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ALTIMETER] を選びます。



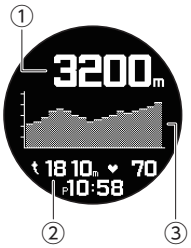
3. C ボタンを押します。

   現在地の高度が表示されます。

   - A または D ボタンを押すごとに、値表示と傾向グラフ表示が切り替わります。

値表示の場合

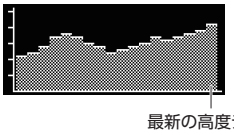
傾向グラフ表示の場合



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。
- 時刻表示に戻るには、E ボタンを 1 秒以上押し続けます。

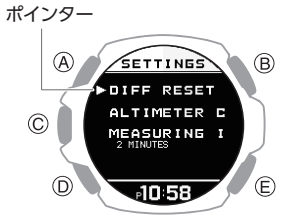
参考

- 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。

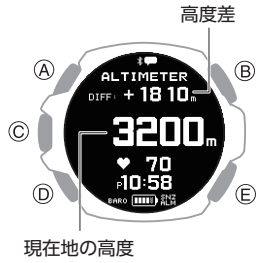
基準点を設定して高度差を計測する

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。
   設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に高度計測の設定画面に戻ります。
6. E ボタンを押します。
   高度計測画面に戻ります。
7. 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

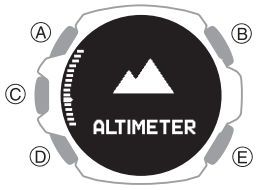
標高と計測値の差を少なくするため、登山の直前など計測の前に高度を補正することをおすすめします。

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。

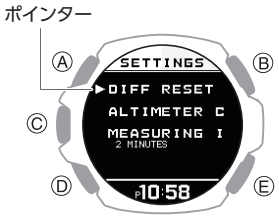
参考

- 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。

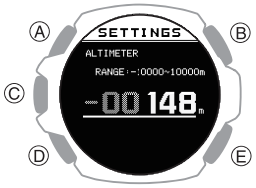
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ALTIMETER] を選びます。



3. C ボタンを押します。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   高度計測の設定画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[ALTIMETER CALIBRATION] 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。
   - 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。
8. C ボタンを押します。
   手動補正画面が開きます。
9. A または D ボタンを押して、現在地の高度を入力します。

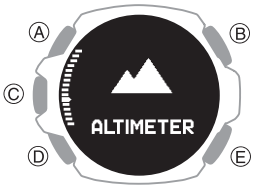


10. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に高度計測の設定画面に戻ります。
11. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

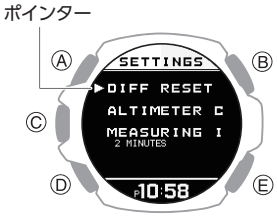
自動計測の間隔を設定する

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. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ALTIMETER] を選びます。



3. C ボタンを押します。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   高度計測の設定画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[MEASURING INTERVAL] 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、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。

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、チェックマークが表示され、数秒後に高度計測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

- 高度計測で、約 1 時間何も操作しないと時刻表示に戻ります。

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とき
- 時計が強い衝撃を受けたとき

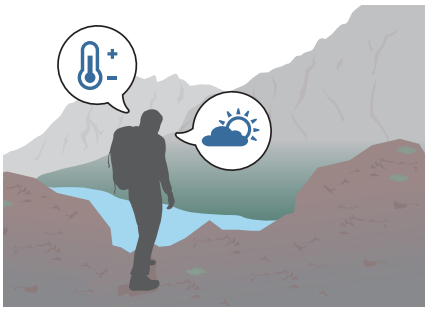
GPS 電波による高度計測値の補正

GPS 電波を利用するアクティビティの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

現在地の気圧と温度を確認できます。

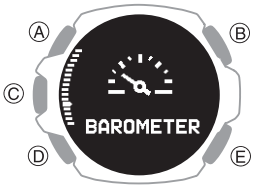


重要

- 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

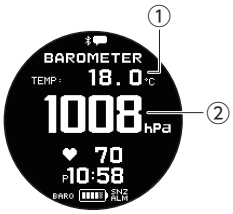
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[BAROMETER] を選びます。



3. C ボタンを押します。

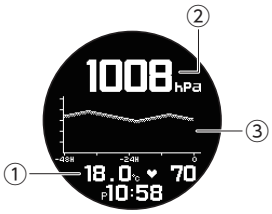
   現在の気圧と温度が表示されます。
   - A または D ボタンを押すごとに、値表示と傾向グラフ表示が切り替わります。
   - 気圧/温度計測に切り替えてから 3 分間は約 5 秒ごとに計測されます。それ以降は、約 2 分ごとに計測されます。

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、今後の天気の予測に役立ちます。



① 温度

② 気圧

③ 気圧傾向グラフ

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/温度計測で、約 1 時間何も操作しないと時刻表示に戻ります。
- 計測範囲は以下のとおりです。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。

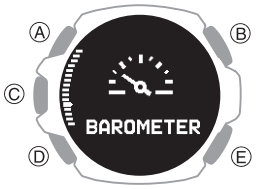
- 気圧が急降下した場合、音や振動で 10 秒間お知らせします。
- 気圧が急上昇、低気圧通過、高気圧通過の変化があった場合、音や振動で 4 秒間お知らせします。

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。

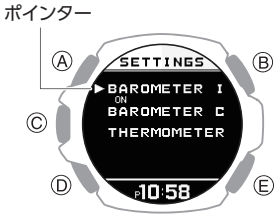
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[BAROMETER] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   現在の気圧と温度が表示されます。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

   気圧/温度計測の設定画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[BAROMETER INFORMATION] 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、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。

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、チェックマークが表示され、数秒後に気圧/温度計測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

- 気圧傾向インフォメーションをオンにすると、気圧/温度計測以外のときでも 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せん。
  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。

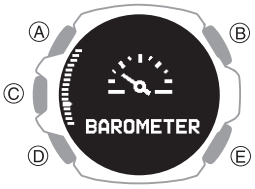
気圧の計測値を補正する

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。

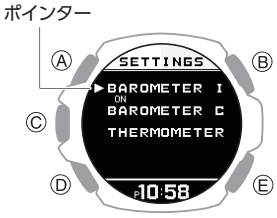
重要

- 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。

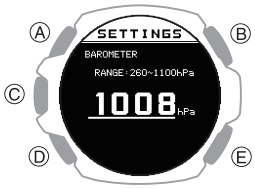
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[BAROMETER] を選びます。



3. C ボタンを押します。
   現在の気圧と温度が表示されます。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   気圧/温度計測の設定画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[BAROMETER CALIBRATION] 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。
   手動補正画面が開きます。
9. A または D ボタンを押して、現在の気圧を入力します。



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、チェックマークが表示され、数秒後に気圧/温度計測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。

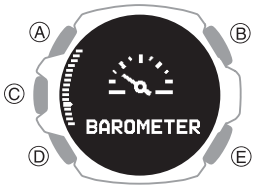
温度の計測値を補正する

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。

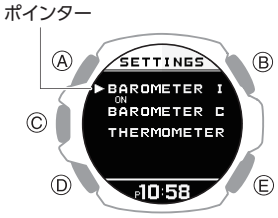
重要

- 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. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[BAROMETER] を選びます。



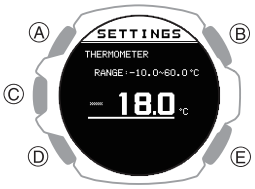
3. C ボタンを押します。
   現在の気圧と温度が表示されます。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   気圧/温度計測の設定画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[THERMOMETER CALIBRATION] 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。

   手動補正画面が開きます。
9. A または D ボタンを押して、現在の温度を入力します。



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、チェックマークが表示され、数秒後に気圧/温度計測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。

気圧、温度計測のご注意

●気圧計測のご注意

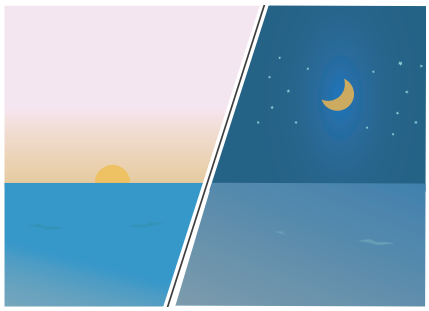
- この時計で計測した気圧傾向グラフは、天候を予測する際の目安として使用できます。ただし、公式の天気予報や報道活動では、精密機器として使用しないでください。
- 圧力センサーは、急激な温度の変化に影響を受ける場合があります。その結果、計測した数値に多少の誤差が出ることがあります。

●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。

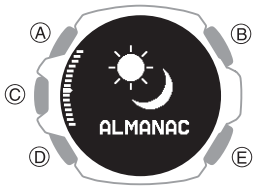
アルマナック（日の出/日の入り時刻・月齢）

スマートフォン接続や GPS 受信で取得した位置情報、または手動で設定したホーム都市の日の出/日の入り時刻と月齢を確認できます。



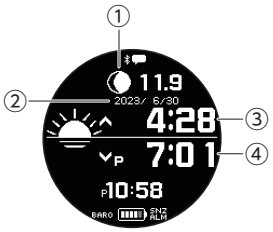
日の出/日の入り時刻、月齢を確認する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[ALMANAC] を選びます。



3. C ボタンを押します。
4. A または D ボタンを押して、日にちを選びます。

   日の出/日の入り時刻と月齢を表示します。



① ムーングラフ+月齢
ムーングラフと月齢の見かた

② 日付

③ 日の出時刻

④ 日の入り時刻

参考

- 日の出/日の入り時刻は、時計内部で計算して出力します。計算結果には誤差があり、高緯度ほど誤差が大きくなります。
- 計算結果が出力できないとき、または南緯 65.0°～北緯 65.0°を超えた地域では、[--:--] が表示されます。
- 日の出/日の入り時刻の画面で、何も操作せず 2～3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

ムーングラフと月齢の見かた

月の形	月齢	表示
新月	0.0～0.9 28.7～29.8	
	1.0～2.7	
	2.8～4.6	
	4.7～6.4	
上弦	6.5～8.3	
	8.4～10.1	
	10.2～12.0	
	12.1～13.8	
満月	13.9～15.7	
	15.8～17.5	
	17.6～19.4	
	19.5～21.2	
下弦	21.3～23.1	
	23.2～24.9	
	25.0～26.8	
	26.9～28.6	

- 上表は、北半球を基準として月を南向きに見上げたときのおおよその形です。
  月の左右どちらが欠けているかのみを表現するものであり、実際に見える月の形とは異なります。なお、南半球や赤道付近で北寄りに月が見えるときは左右逆に表示します。

時刻合わせについて

この時計は、スマートフォンとの接続や GPS 電波の受信により日付や時刻を合わせることができます。

重要

- 飛行機内など、スマートフォンの使用や GPS 電波の受信が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、時計を操作して時刻を合わせてください。
  時計を機内モードにする
  時計を操作して時刻を合わせる

スマートフォンと接続して時計の時刻を自動で合わせる

時計の時刻を自動で合わせる

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。

時刻表示にしておけば、(イラストのように)普段の生活の中で自動的に時刻を合わせるので、そのままお使いになれます。

重要

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

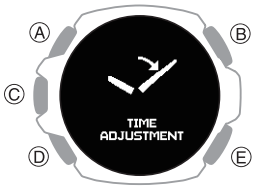
参考

- CASIO WATCHES でワールドタイム都市を設定している場合、ワールドタイムの時刻も自動で合います。
- 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、[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。
  時計を機内モードにする

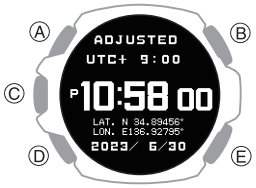
手動でスマートフォンと接続して時刻を合わせる

ペアリング済みのスマートフォンと手動で接続して、時刻を合わせます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] を選びます。



4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、[BLUETOOTH] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   Bluetooth 接続が始まります。
   - 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、[FAILED] と表示されます。
7. いずれかのボタンを押して、手順 5 の画面に戻ります。
8. E ボタンを 2 回押して、設定を終了します。

GPS 電波で時刻を合わせる

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。

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。
- GPS 電波を受信する場合は、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

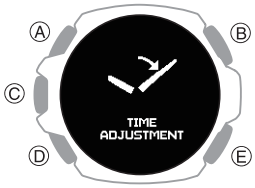
手動で GPS 電波を受信して時刻を合わせる

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。

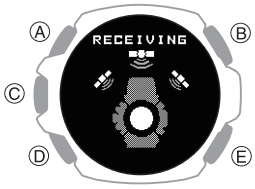
参考

- 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。

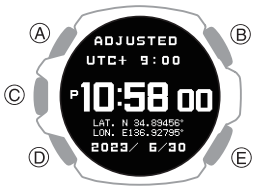
1. 受信に適した場所に移動して、液晶画面を真上または空の方向に向けます。
2. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
4. A または D ボタンを押して、[TIME ADJUSTMENT] を選びます。



5. C ボタンを押します。
6. A または D ボタンを押して、[GPS] にポインターを合わせます。
7. 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、[FAILED] と表示されます。

8. いずれかのボタンを押して、手順 6 の画面に戻ります。
9. E ボタンを 2 回押して、設定を終了します。

参考

- 受信には、約 30 秒から約 2 分かかります。
- うるう秒情報を受信する場合は、最大で 15 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。

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 15 分かかる場合があります。
- 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ときがあります。
- 手動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
  - スマートフォンと接続してデータ通信中
  - 機内モードがオンのとき
  - 睡眠計測中
- 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(たとえば、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。

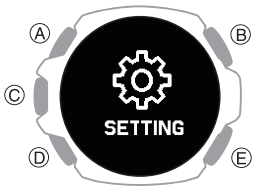
時計を操作して時刻を合わせる

スマートフォンと通信できないとき、GPS 電波を受信できないときは、時計を操作して日付や時刻を合わせます。

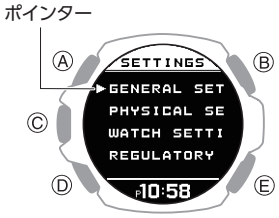
●ホーム都市を設定する

この時計を使用する都市を設定します。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] 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、[HOME TIME] 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、[HOME TIME CITY] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、ホーム都市にポインターを合わせます。
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、チェックマークが表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

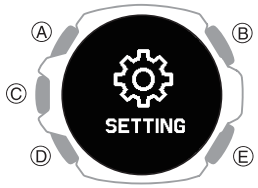
●サマータイムを設定する

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。

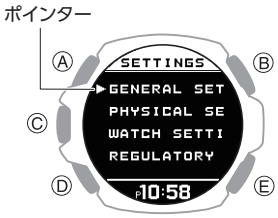
参考

- 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

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



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

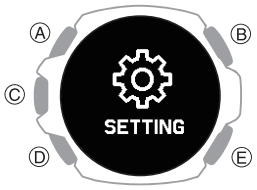
12. C ボタンを押して、設定を終了します。

    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にホームタイムの設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

●手動で日付を合わせる

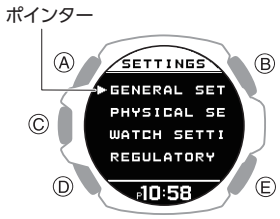
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。

   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] 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、[DATE & TIME] 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、[DATE SETTING] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。

    カーソルが表示され、「年」を設定できるようになります。
11. A または D ボタンを押して、日付の「年」を設定します。
12. 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。
13. A または D ボタンを押して、日付の「月」を設定します。
14. 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。
15. A または D ボタンを押して、日付の「日」を設定します。
16. C ボタンを押して、設定を終了します。

    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に時刻合わせの設定画面に戻ります。
17. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

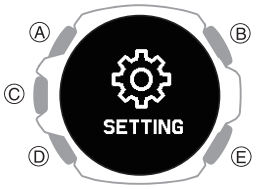
参考

- 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。

●手動で時刻を合わせる

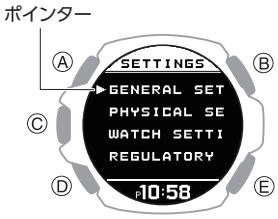
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。

   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] 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、[DATE & TIME] 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、[TIME SETTING] にポインターを合わせます。
10. 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。
11. A または D ボタンを押して、時刻の「時」を設定します。
12. C ボタンを押します。

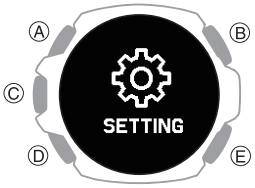
    カーソルが移動し、「分」を設定できるようになります。
13. A または D ボタンを押して、時刻の「分」を設定します。
14. C ボタンを押して、設定を終了します。

    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に時刻合わせの設定画面に戻ります。
15. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

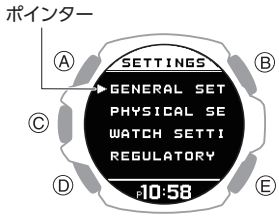
●12 時間制/24 時間制を切り替える

時刻の表示方法を、12 時間制または 24 時間制に設定できます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] 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、[DATE & TIME] 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、[TIME FORMAT] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、[12H] (12 時間制) または [24H] (24 時間制) を選びます。
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、チェックマークが表示され、数秒後に時刻合わせの設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。
    - 12 時間制に設定した場合、午後は [P] が表示されます。

ワールドタイム

世界 38 都市と UTC (協定世界時) の時刻を知ることができます。

ワールドタイムを設定する

CASIO WATCHES または時計を操作してワールドタイムを設定します。

●CASIO WATCHES でワールドタイムを設定する

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

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

参考

- CASIO WATCHES のワールドタイム都市は約 300 都市あります。

●ワールドタイム都市を設定する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

参考

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

●サマータイムを設定する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。
   - 「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

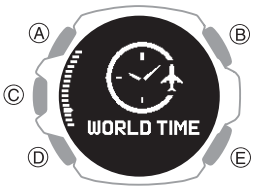
- サマータイム切り替えの設定が「AUTO」のときは、自動でスタンダードタイムとサマータイムが切り替わります。サマータイムの切り替えのタイミングごとに時計の時刻を変更する必要はありません。また、サマータイムを導入していない都市でも、「AUTO」の設定のまま使えます。
- サマータイムの切り替え期間は、サマータイム期間一覧で確認できます。
  サマータイム期間一覧

●時計でワールドタイムを設定する

時計を操作してワールドタイムを表示する都市や、ワールドタイム都市のサマータイムを設定します。

●ワールドタイム都市を設定する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[WORLD TIME] を選びます。



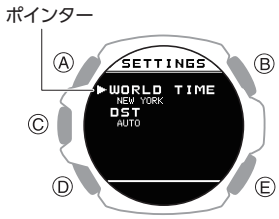
3. C ボタンを押します。

   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。

4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

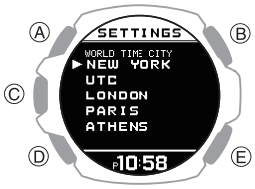
   ワールドタイムの設定画面が開きます。

   - 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。



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

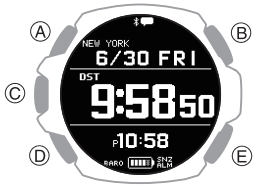
   ワールドタイム都市の一覧が表示されます。



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。
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、チェックマークが表示され、数秒後にワールドタイムの設定画面に戻ります。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

   選んだ都市の日時が表示されます。

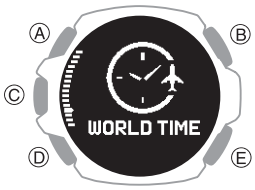


参考

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

●サマータイムを設定する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[WORLD TIME] を選びます。

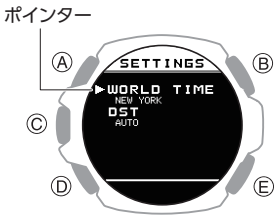


3. C ボタンを押します。

   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。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

   ワールドタイムの設定画面が開きます。

   - 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。



5. 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。
6. C ボタンを押します。
7. 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。

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、チェックマークが表示され、数秒後にワールドタイムの設定画面に戻ります。
9. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

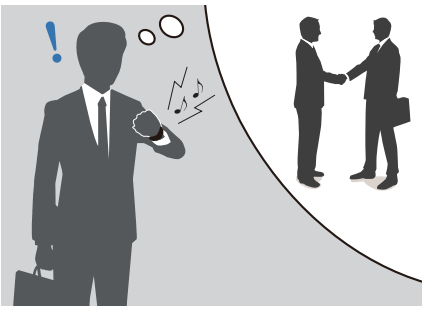
参考

- 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。また、毎正時(00 分)に時報を鳴らすこともできます。

- 通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。
  報音や振動(バイブレーション)を設定する
- バッテリー表示が LOW になると振動でのお知らせはしません。「CHG」以下になると報音もしません。
- スヌーズ機能をオンにすると、約 5 分ごとに 7 回、音や振動でお知らせします。
- 睡眠の状態を判定し、睡眠が浅いときにアラームでお知らせするスマートアラームについては、以下をご覧ください。
  スマートアラーム



アラームをセットする

CASIO WATCHES または時計を操作してアラームをセットします。

●CASIO WATCHES でアラームをセットする

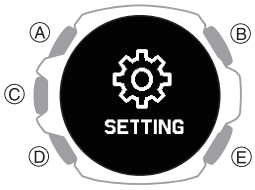
接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

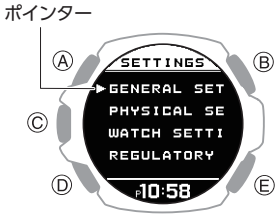
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

●時計でアラームをセットする

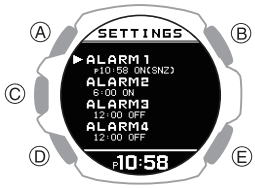
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



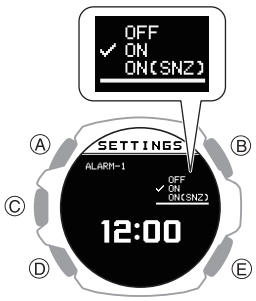
5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   時計の設定画面が開きます。
7. A または D ボタンを押して、[ALARM] にポインターを合わせます。
8. C ボタンを押します。
9. A または D ボタンを押して、設定するアラームにポインターを合わせます。



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。



12. C ボタンを押します。
13. A または D ボタンを押して、アラームの「時」を設定します。
14. C ボタンを押します。
15. A または D ボタンを押して、アラームの「分」を設定します。
16. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にアラームの選択画面に戻ります。
    - アラームの設定時刻とアラームとスヌーズ機能のオン/オフが確認できます。
17. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- アラームの設定を途中で止める場合は、E ボタンを何回か押すと時計の設定画面に戻ります。

●アラームを止める

アラームの音や振動が動作しているときに、いずれかのボタンを押します。

参考

- 設定した時刻になると、音や振動で 10 秒間お知らせします。
- 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。
- アラームの設定で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

時報をセットする

CASIO WATCHES を操作して時報をセットします。

重要

- 時計では、時報のセットはできません。CASIO WATCHES でセットしてください。

参考

- 時報を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

参考

- 設定した NIGHT TIME の時間帯は時報の通知をしません。

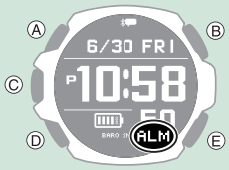
アラームを解除する

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。

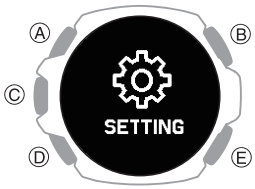
- 再度アラームの音を鳴らす、または振動させるには、アラームの設定をオンにしてください。

参考

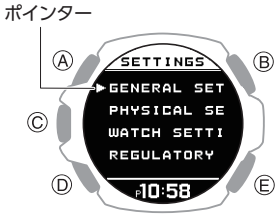
- 1 つ以上のアラームをオンにすると、該当する表示が点灯します。
- すべてのアラームをオフにすると、該当する表示が消灯します。



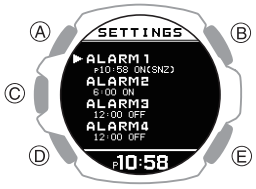
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



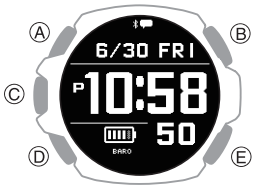
4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   時計の設定画面が開きます。
7. 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。
8. C ボタンを押します。
9. A または D ボタンを押して、設定をオフにしたいアラームにポインターを合わせます。



10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、[OFF] (オフ) を選びます。
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、チェックマークが表示され、数秒後にアラームの選択画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。
    - オフにすると [ALM] (アラーム) が消灯します。



参考

- [ALM] (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、[ALM] (アラーム) が消灯するまで手順 8〜11 を繰り返してください。
- すべてのアラームをオフにしても [ALM] (アラーム) が消灯しないとき、スマートアラームがオンになっています。スマートアラームを解除してください。
  スマートアラームを解除する

ストップウオッチ

1 秒単位で 99 時間 59 分 59 秒まで計測ができます。

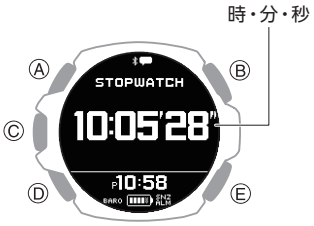
通常の計測のほかに、スプリットタイムも計測できます。

計測する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[STOPWATCH] を選びます。

3. C ボタンを押します。
   ストップウオッチ画面を開きます。
4. 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



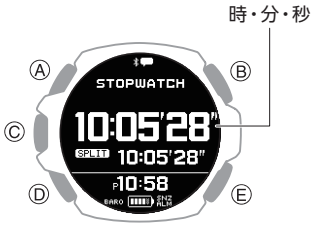
5. E ボタンを押して、計測をリセットします。

スプリットタイムを計測する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[STOPWATCH] を選びます。

3. C ボタンを押します。
   ストップウオッチ画面を開きます。
4. 以下の操作で計測します。

Ⓒ スタート
↓
Ⓔ スプリット
↓
Ⓒ ストップ



5. E ボタンを押して、計測をリセットします。

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 になると振動でのお知らせはしません。「CHG」以下になると報音もしません。
- 通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。
  報音や振動(バイブレーション)を設定する

時間を設定する

タイマーは、1 秒単位で 60 分まで設定できます。

●CASIO WATCHES でタイマーをセットする

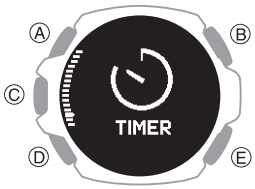
スマートフォンとペアリングしている場合は、CASIO WATCHES を使ってタイマーの時間を設定することもできます。
時計の各種機能を設定する

●時計でタイマーをセットする

簡易設定

30 秒単位でタイマーを設定できます。

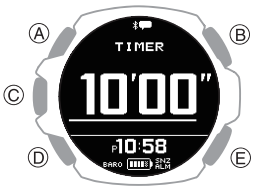
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[TIMER] を選びます。



3. C ボタンを押します。
   TIMER 画面を開きます。

4. A または D ボタンを押します。

   簡易設定画面になります。



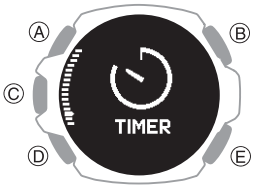
5. A または D ボタンを押して、タイマーを設定します。
   - A ボタンを押すごとに-30 秒、D ボタンを押すごとに+30 秒で値を変更します。
6. C ボタンを押します。

   タイマー計測を開始します。

「分」、「秒」を設定

1 秒単位で 60 分までタイマーを設定できます。

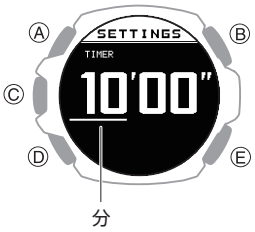
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[TIMER] を選びます。



3. C ボタンを押します。

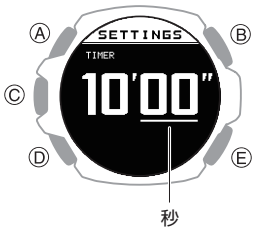
   TIMER 画面を開きます。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

   カーソルが表示され、「分」を設定できるようになります。
5. A または D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



6. 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。
7. A または D ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



   - 「分」の設定に戻るには、E ボタンを押します。
8. C ボタンを押して、設定を終了します。

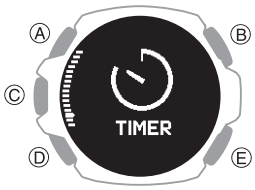
   設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に TIMER 画面に戻ります。

参考

- タイマーの設定を途中で止める場合は、E ボタンを押します。
- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。

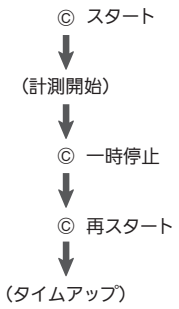
タイマーを使う

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[TIMER] を選びます。



3. C ボタンを押します。

   TIMER 画面を開きます。
4. 以下の操作で計測します。



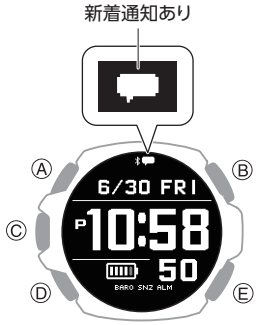
   - 残り時間がゼロになると、音や振動で 10 秒間お知らせします。
   - 一時停止中に E ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。
5. いずれかのボタンを押して、音や振動を止めます。

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。
  スマートフォンとペアリングする

時刻表示、およびアクティビティモードで、新着の受信を確認できます。



通知リストでは、通知情報の種類や受信日時を確認できます。

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

- 新着メッセージがない場合は、[NO DATA] が表示されます。
- 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
- 通知を受信すると、音や振動でお知らせします。通知音や振動のオン/オフを切り替えることができます。
  報音や振動（バイブレーション）を設定する
- 電話着信の通知は最大 20 秒間、電話着信以外の通知は 1 秒間、音や振動でお知らせします。

重要

- スマートフォンの通知を受信するためには、スマートフォンの以下の設定をしてください。

  iPhone の場合:以下すべてを設定する
  - CASIO WATCHES の通知を許可する
  - 「設定」→「Bluetooth」→「CASIO GBD-H2000」→「システム通知を共有」をオン
  - 通知したい各アプリの通知を許可し、通知のロック画面、通知センター、バナーの 3 つすべてにチェックを入れる

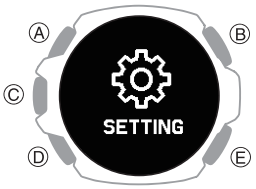
    例:メールアプリの場合　「設定」→「メール」→「通知」

  Android の場合:以下すべてを許可する
  - 通知へのアクセス
  - 連絡先へのアクセス
  - 通話履歴へのアクセス
- 通知カットインは 1 分間表示した後に、カットイン前に操作していた画面に戻ります。通知カットイン表示されているとき、A または D ボタンを押すと通知内容を確認できます。

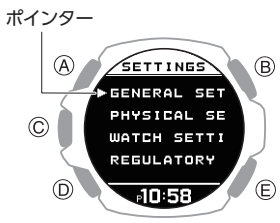
通知受信のオン/オフを設定する

通知受信のオン/オフの設定ができます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] 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、[NOTIFICATIONS] 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、通知受信のオン/オフを設定します。

[OFF]	通知をオフ、通知カットインを表示しません。
[ACTIVITY OFF]	アクティビティ計測中のみ受信をオフにします。
[NIGHT TIME OFF]	設定した夜間の時間帯は受信をオフにします。
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	アクティビティ計測中と設定した夜間の時間帯は受信をオフにします。
[ON]	受信をオン、通知カットインを表示します。

- 通知カットインとは、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 1 分後に通知カットイン表示前の画面に戻ります。

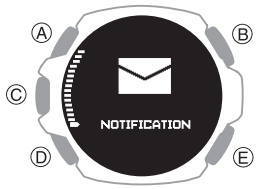
10. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に GENERAL SETTINGS 画面に戻ります。
11. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

通知内容を表示する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION] を選びます。

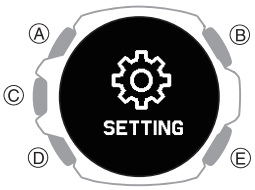


3. C ボタンを押します。
   通知リストが表示されます。
   - 通知リストは 10 件まで保存できます。
   - 11 件目の通知情報を記録すると、一番古い通知が消去されます。
4. A または D ボタンを押して、通知内容を表示したいタイトルにポインターを合わせます。
5. C ボタンを押します。
   通知内容を表示します。
   - A または D ボタンを押すと、スクロールできます。
   - 通知リストに戻るには、E ボタンを押します。
   - 時刻表示に戻るには、E ボタンを 1 秒以上押し続けます。

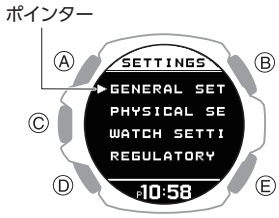
通知カットイン表示を切り替える

通知カットイン表示を簡易表示またはフル表示に設定できます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。

7. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION PATTERN] 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、表示タイプを設定します。

[SIMPLE]	簡易表示
[FULL]	フル表示

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、チェックマークが表示され、数秒後に GENERAL SETTINGS 画面に戻ります。
11. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

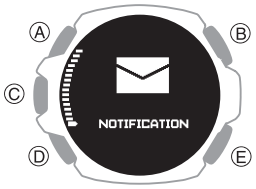
参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

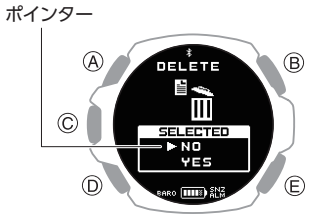
通知を削除する

特定の通知を削除する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION] を選びます。



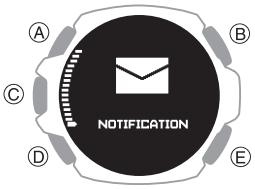
3. C ボタンを押します。
   通知リストが表示されます。
4. A または D ボタンを押して、削除したい通知のタイトルにポインターを合わせます。
5. C ボタンを押します。
   通知内容を表示します。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   データの削除画面が開きます。



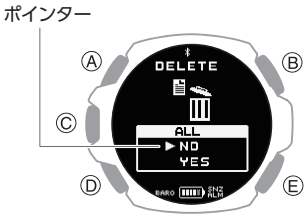
7. A または D ボタンを押して、[YES] にポインターを合わせます。
   - データの削除をキャンセルする場合は、[NO] にポインターを合わせます。
8. C ボタンを押します。
   データ削除が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に通知リストの画面に戻ります。

すべての通知を削除する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A または D ボタンを押して、[NOTIFICATION] を選びます。



3. C ボタンを押します。
   通知リストが表示されます。
4. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   データの削除画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[YES] 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、[NO] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   データ削除が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に [NO DATA] が表示されます。

アクティビティ計測の設定

この章では、アクティビティ計測に関連する設定の操作説明をします。
アクティビティによって、設定メニューが異なります。

●アクティビティ別設定メニュー

アクティビティ	設定メニュー
POOL SWIMMING	TRAINING ALERT POOL LENGTH
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	GPS TRACKING AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT
WALKING	
BIKING	
TREKKING	GPS TRACKING AUTO LAP TRAINING ALERT
OPEN WATER SWIMMING	
TRAIL RUNNING	
OTHER ACTIVITY	GPS TRACKING TRAINING ALERT

参考

- TREKKING や OTHER ACTIVITY を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

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して、設定した一定距離を走行すると、自動でラップ計測をします。

CASIO WATCHES または時計を操作して、オートラップ計測の設定ができます。

ラップ計測距離は、0.1km 単位で 10.0km まで設定できます。

●CASIO WATCHES でオートラップを設定する

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

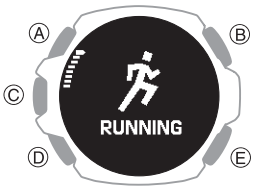
接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

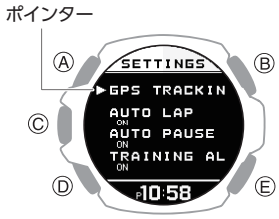
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

●時計でオートラップを設定する

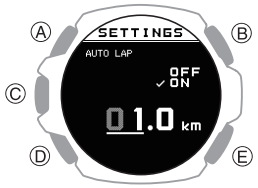
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



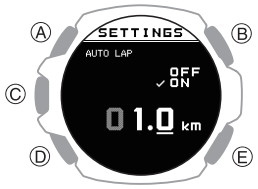
3. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
4. C ボタンを押します。
   - GPS 電波を利用せず計測できるアクティビティの場合、計測開始前の画面が開きます。手順 6 に進みます。
   - GPS 電波を受信して計測するアクティビティの場合、GPS 電波を受信します。
   - GPS 電波を受信して計測するアクティビティか、GPS 電波を利用せず計測できるアクティビティかは以下をご確認ください。
     アクティビティの概要
5. GPS 電波を受信して計測するアクティビティの場合、A または D ボタンを押します。
   計測開始前の画面が開きます。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   アクティビティ計測設定画面が開きます。



7. 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。
8. C ボタンを押します。
9. A または D ボタンを押して、[ON] を選びます。
   - オートラップを無効にする場合は、[OFF] を選びます。
   - 選択している設定の左に ✔ が付きます。
10. C ボタンを押します。
    カーソルが表示され、オートラップで計測する距離を設定できるようになります。
11. A または D ボタンを押して、距離の「整数」を設定します。



12. C ボタンを押します。
    カーソルが移動し、「小数」を設定できるようになります。
13. A または D ボタンを押して、距離の「小数」の値を設定します。



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、チェックマークが表示され、数秒後にアクティビティ計測設定画面に戻ります。
15. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

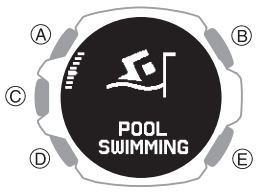
参考

- 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。
- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。

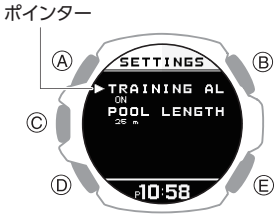
泳ぐプールの長さを設定する

プールの長さを設定すると、ラップタイム計測に便利です。

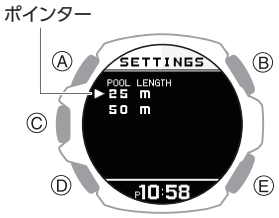
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[POOL SWIMMING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
5. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   プール水泳の設定画面が開きます。



6. A または D ボタンを押して、[POOL LENGTH] にポインターを合わせます。
7. C ボタンを押します。
   プールの長さ設定の画面が開きます。



8. A または D ボタンを押して、プールの長さを選びます。

[25m]	25 メートル
[50m]	50 メートル

9. C ボタンを押して、設定を終了します。
   設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にプール水泳の設定画面に戻ります。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。

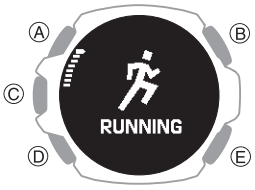
オートポーズ(一時停止)を有効にする

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。

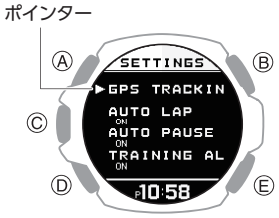
参考

- オートポーズから計測再開したとき、実際の行動よりも時計の表示が遅れますが、計測している時間や距離に影響はありません。
- RUNNING や WALKING で GPS 受信間隔が [OFF] または GPS 電波を見失っている場合、オートポーズが機能しにくくなります。
- BIKING で GPS 受信間隔を [LONG] または [OFF] に設定している、もしくは GPS 電波を見失っている場合、オートポーズは機能しません。
  GPS の受信間隔を切り替える
- オートポーズをオンに設定してもオートポーズが効かなかったり、計測再開しない場合は、手動で一時停止、計測再開をしてください。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



3. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
4. C ボタンを押します。
   - GPS 電波を利用せず計測できるアクティビティの場合、計測開始前の画面が開きます。手順 6 に進みます。
   - GPS 電波を受信して計測するアクティビティの場合、GPS 電波を受信します。
   - GPS 電波を受信して計測するアクティビティか、GPS 電波を利用せず計測できるアクティビティかは以下をご確認ください。
     アクティビティの概要
5. GPS 電波を受信して計測するアクティビティの場合、A または D ボタンを押します。
   計測開始前の画面が開きます。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   アクティビティ計測設定画面が開きます。



7. 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。
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 ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にアクティビティ計測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。

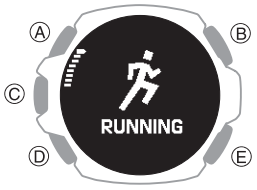
参考

- 設定画面で何も操作せず 2~3 分経過すると、設定画面を閉じます。
- オートポーズのオン/オフ切り替えは CASIO WATCHES でもできます。

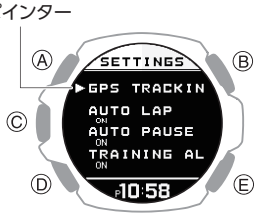
GPS の受信間隔を切り替える

アクティビティ計測中に 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. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



3. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
4. C ボタンを押します。
   GPS 電波受信開始の画面が開きます。
5. A または D ボタンを押します。
   計測開始前の画面が開きます。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   アクティビティ計測設定画面が開きます。



7. A または D ボタンを押して、[GPS TRACKING] 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、[GPS] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、GPS の受信間隔を選びます。

[HIGH]	受信間隔:1 秒ごと 測位精度:高い
[NORMAL]	受信間隔:1 秒ごと 測位精度: [HIGH] より低い
[LONG]	受信間隔:1 分ごと
[OFF]	GPS を使用しません。

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、チェックマークが表示され、数秒後に GPS の設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 2 回押して、設定画面を閉じます。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2~3 分経過すると、設定画面を閉じます。
- GPS の受信間隔の切り替えは、CASIO WATCHES でもできます。
- BIKING、OPEN WATER SWIMMING で GPS 受信間隔を [LONG] または [OFF] に設定している場合、計測結果の移動距離が表示されません。

トレーニング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、移動距離、上昇高度をお知らせするアラート目標値を CASIO WATCHES で設定できます。設定したアラート目標値に達するたびに、アクティビティ計測中に音や振動、アラート画面を表示してお知らせします。
時計では、CASIO WATCHES で設定したアラートの各項目のオン/オフを一度に切り替えることができます。

●CASIO WATCHES でトレーニングアラートの目標値を設定する

重要

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

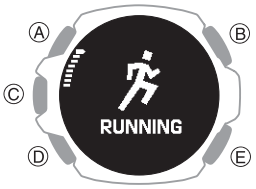
接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

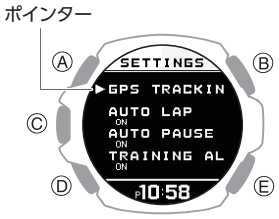
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

●時計でトレーニングアラートを有効にする

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例:



3. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
4. C ボタンを押します。
   - GPS 電波を利用せず計測できるアクティビティの場合、計測開始前の画面が開きます。手順 6 に進みます。
   - GPS 電波を受信して計測するアクティビティの場合、GPS 電波受信開始の画面が開きます。
   - GPS 電波を受信して計測するアクティビティか、GPS 電波を利用せず計測できるアクティビティかは以下をご確認ください。
     アクティビティの概要
5. GPS 電波を受信して計測するアクティビティの場合、A または D ボタンを押します。
   計測開始前の画面が開きます。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   アクティビティ計測設定画面が開きます。



7. A または D ボタンを押して、[TRAINING ALERT] 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] にポインターを合わせます。
   - トレーニングアラートを無効にする場合は、[OFF] (オフ) に合わせます。
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、チェックマークが表示され、数秒後にアクティビティ計測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。

重要

- 各項目のアラート目標値は、CASIO WATCHES で設定します。時計では設定できません。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、設定画面を閉じます。

トレーニングアラート画面表示

アクティビティ計測中、設定した目標値に到達すると、時計の画面にトレーニングアラート画面が表示されます。

表示	意味
	消費カロリーが目標値に到達しました。
	経過時間が目標値に到達しました。
	移動距離が目標値に到達しました。
	積算獲得高度が目標値に到達しました。

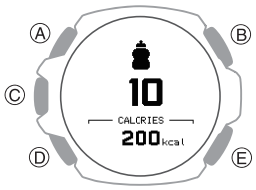
参考

- アクティビティによって設定できるアラートが異なります。

アラート画面を切り替える

アクティビティ計測中、設定した目標値に到達するとトレーニングアラート画面が表示されます。

例:



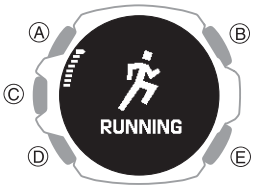
- C ボタンを押す、または約 9 秒間何も操作しないと、ランニング計測画面に戻ります。

距離計測の設定をする

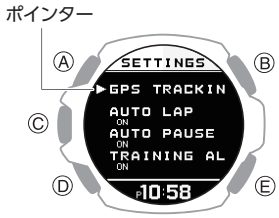
距離計測は、水平距離（直線距離）計測または沿面距離（実走行距離）計測から選択できます。

沿面距離計測は、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. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
   例：



3. A または D ボタンを押して、アクティビティを選びます。
4. C ボタンを押します。
   GPS 電波受信開始の画面が開きます。
5. A または D ボタンを押します。
   計測開始前の画面が開きます。
6. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   アクティビティ計測設定画面が開きます。



7. A または D ボタンを押して、[GPS TRACKING] 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、[3D DISTANCE] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、設定を選びます。

[ON]	沿面距離計測をします。
[OFF]	水平距離計測をします。

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、チェックマークが表示され、数秒後に GPS の設定画面に戻ります。
13. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2～3 分経過すると、設定画面を閉じます。
- 距離計測の切り替えは CASIO WATCHES でもできます。

インターバルタイマーを設定する

●CASIO WATCHES でインターバルタイマーを設定する

CASIO WATCHES で、複数の種類のタイマーを組み合わせたインターバルタイマーを設定できます。

- インターバルタイマーについては、以下をご覧ください。
  概要

接続確認

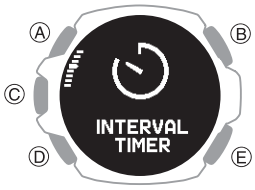
- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

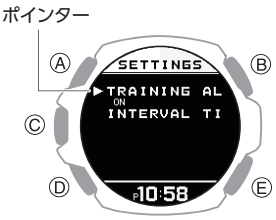
●時計でインターバルタイマーを設定する

- 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

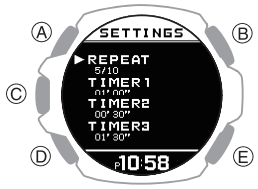
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. C ボタンを押します。
   アクティビティモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[INTERVAL TIMER] を選びます。



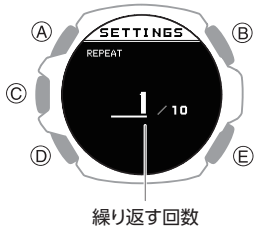
4. C ボタンを押します。
5. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   インターバルトレーニングの設定画面が開きます。



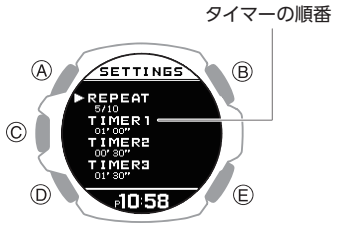
6. A または D ボタンを押して、[INTERVAL TIMER] にポインターを合わせます。
7. C ボタンを押します。
   インターバルタイマーの設定画面が開きます。



8. A または D ボタンを押して、[REPEAT] にポインターを合わせます。
9. C ボタンを押します。
   タイマーを繰り返す回数（1～10）の設定画面が表示されます。



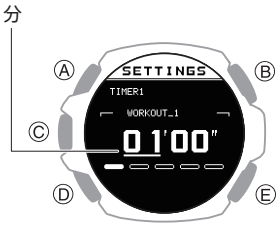
10. A または D ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数（オートリピート数）を設定します。
11. C ボタンを押します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にインターバルタイマーの設定画面に戻ります。
12. A または D ボタンを押して、タイマーを順番に設定します。
    - 最初のタイマーを設定する場合は、[TIMER1] に設定します。



13. 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。

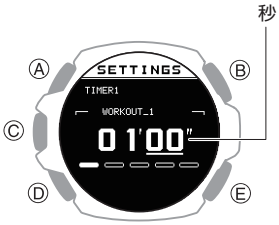
14. A または D ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



15. 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。

16. A または D ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



17. C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後にインターバルタイマーの設定画面に戻ります。

18. 手順 11〜16 を繰り返して、2 番目以降のタイマーを設定します。

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。
- CASIO WATCHES で、タイマータイトルを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。

アプリケーションを使って設定する

この章では、カシオオリジナルのスマートフォンアプリ「CASIO WATCHES」でのみ変更できる主な時計の設定を説明します。

この章の設定をお使いいただくには、スマートフォンアプリ「CASIO WATCHES」のインストールが必要です。

① アプリケーションをインストールする

ウオッチフェイスを設定する

時刻表示の画面は 5 パターンあり、自分のライフスタイルに合わせた画面を選ぶことができます。

「フェイス 5」は表示項目をカスタマイズできます。

重要

- 時計では、「フェイス 5」の表示項目をカスタマイズできません。CASIO WATCHES で設定してください。
- 時刻表示の画面選択は時計でも設定できます。
  ウオッチフェイスを切り替える

フェイス 1

フェイス 2

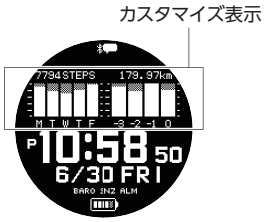
* グラフィックは秒と連動して動きます。

フェイス 3

* グラフィックは秒と連動して動きます。

フェイス 4

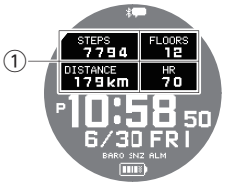
フェイス 5



カスタマイズ表示部分は、テキスト+数値表示かグラフ表示を設定できます。

カスタマイズパターン 1

- テキスト+数値表示を 4 つ設定できます。



カスタマイズパターン 2

- グラフ表示を 2 つ設定できます。

カスタマイズパターン 3

- テキスト+数値表示を 2 つ、グラフ表示を 1 つ設定できます。

カスタマイズ表示を以下から自由に設定できます。

① テキスト+数値表示

[STEPS]	当日の歩数
[STATUS]	カーディオ負荷ステータス（Cardio Load Status）
[DISTANCE]	当月の走行距離 ● RUN ● WALK ● BIKE
[FLOORS]	当日の獲得階数
[HR]	心拍数
[MAX MIN]	最高最低心拍数
[SLEEP]	● 睡眠スコア+レベル表示 ● 睡眠時間 ● 睡眠評価
[CALORIES]	消費カロリー
[ACTIVE]	当日の身体を動かしていた時間
日の出日の入り時刻	
月齢	

② グラフ表示

歩数達成率グラフ（5 日間）
月間走行距離増減グラフ（4 か月間） ● RUN ● WALK ● BIKE

設定方法

どの時刻画面を表示するか、またカスタマイズ表示の場合、どの項目を表示するか CASIO WATCHES で設定します。

重要

- 時計では、「フェイス 5」の表示項目をカスタマイズできません。CASIO WATCHES で設定してください。

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

ウオッチモード/アクティビティモードの機能をカスタマイズする

CASIO WATCHES で、ウオッチモードとアクティビティモードの機能の並び替えと機能の削除または追加を設定し、時計に反映できます。

重要

- 時計では、機能のカスタマイズはできません。CASIO WATCHES で設定してください。

並び替えや削除ができる機能は以下のとおりです。

ウオッチモード
アクティビティの概要

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

参考

- 機能数の増減により、設定が変わる場合があります。
- アルマナック（日の出/日の入り、月齢）機能を削除しても、時刻表示で日の出/日の入り時刻は表示できます。

アクティビティ計測画面表示を設定する

アクティビティ計測画面は数種類あり、各アクティビティに最大 9 画面登録できます。

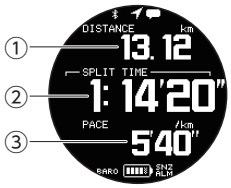
登録した画面の中から、どの画面を各アクティビティ計測中に表示するか設定できます。

重要

- アクティビティ計測画面表示は CASIO WATCHES で設定します。時計では設定できません。

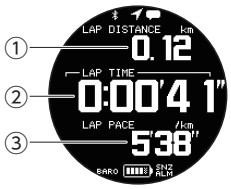
- 画面 1 は「計測画面 1」に固定されています。画面 2〜9 は「計測画面 1」以外の画面から選びます。

計測画面 1

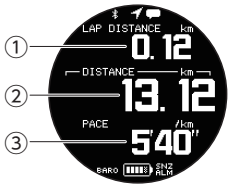


以下から、画面 2〜9 に表示する画面を選びます。

計測画面 2

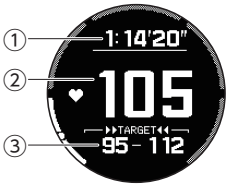


計測画面 3



- 計測画面 1〜3 で表示する ① 上段、② 中段、③ 下段は、表示項目をカスタマイズできます。カスタマイズ項目も CASIO WATCHES で設定します。

心拍計測画面

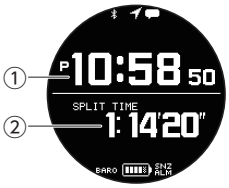


① 計測開始時からの移動時間

② 現在の心拍数

③ 目標 HR ゾーンの値

時刻画面



① 現在の時刻

② 計測開始時からの移動時間

高度画面

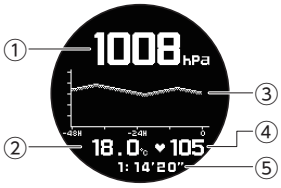
① 現在位置の高度

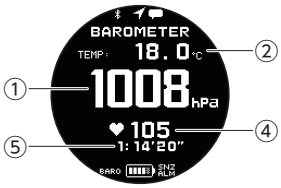
② 現在の心拍数

③ [DIFF RESET] (高度差リセット) との高度差

④ 計測開始時からの移動時間

気圧画面





① 現在の気圧

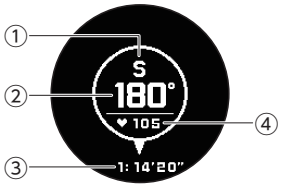
② 現在の温度

③ 気圧傾向グラフ

④ 現在の心拍数

⑤ 計測開始時からの移動時間

方位画面



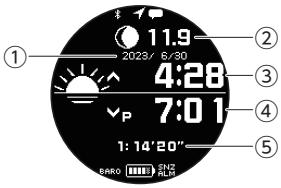
① 現在の方位

② 現在の方位角度

③ 現在の心拍数

④ 計測開始時からの移動時間

アルマナック画面



① 計測日の年月日

② 計測日の月齢

③ 計測日の日の出時刻

④ 計測日の日の入り時刻

⑤ 計測開始時からの移動時間

高度ナビ画面

① 現在の高度を目盛り位置で表示

② 表示中のチェックポイント

③ 表示中のチェックポイントに設定された高度

④ 現在の高度とチェックポイントとの高度差

⑤ 計測開始時からの移動時間

⑥ 現在の心拍数

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

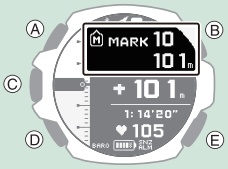
表示	意味
	高度差が+100m 以上
	高度差が-100～100m 以内
	高度差が-100m 以上

- 高度ナビの設定については、以下をご覧ください。

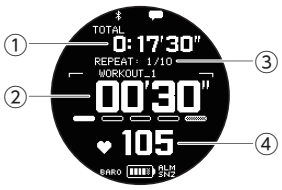
トレーニングコースにチェックポイントを設定する (高度ナビ)

参考

- D ボタンを 2 秒以上押し続けるたびに、チェックポイントの表示が切り替わります。



インターバルタイマー画面



① 合計の測定時間

② インターバルタイマー値

③ リピート回数

④ 現在の心拍数

参考

- INTERVAL TIMER のとき、画面 1 は「インターバルタイマー」の画面を表示します。

設定方法

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

トレーニングコースにチェックポイントを設定する（高度ナビ）

CASIO WATCHES 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。

アクティビティ計測画面表示を設定する

重要

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

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

時計の着脱判定するセンサーを有効にする

CASIO WATCHES で、時計の装着・非装着を検出する着脱判定のセンサーを有効/無効にできます。

- 着脱判定するセンサーの初期設定（工場出荷時の状態）はオンです。

重要

- 時計では、着脱判定するセンサーの設定はできません。CASIO WATCHES で設定してください。

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 「時計設定」をタップします。
5. 「装着の検出」をタップします。
6. 「有効にする」をオンにします。

希望する入眠/起床時刻を設定する

CASIO WATCHES で、希望する入眠時刻と起床時刻を設定できます。

重要

- 時計では、入眠/起床時刻の設定はできません。CASIO WATCHES で設定してください。

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 「LIFE LOG」をタップします。
5. 「睡眠」をタップします。
6. 「入眠時刻」と「起床時刻」を設定します。

1 日の歩数の目標値を設定する

CASIO WATCHES で、1 日の歩数の目標値を設定できます。

重要

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

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

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

参考

- 目標値設定だけでなく、目標到達時のアラート設定もできます。

時計の各種機能を設定する

時計と CASIO WATCHES を接続すると、アプリケーションを使って時計のさまざまな機能を設定したり、時計が取得した情報を確認したりできます。

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

その他の設定

時計の各種設定を変更できます。

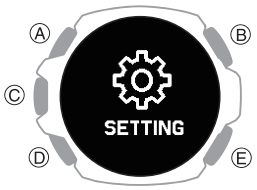
ウオッチフェイスを切り替える

時刻表示の画面は 5 パターンあり、自分のライフスタイルに合わせた画面を選ぶことができます。

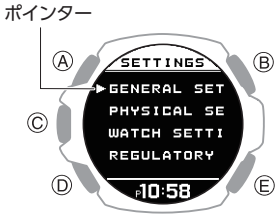
5 つのウオッチフェイスの詳細については以下をご覧ください。

ウオッチフェイスを設定する

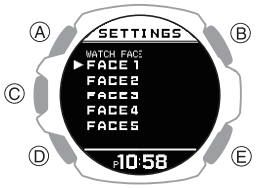
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[WATCH SETTINGS] 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、[WATCH FACE] 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、設定するウオッチフェイスにポインターを合わせます。



- 各ウオッチフェイスの表示やカスタマイズ方法については以下をご覧ください。
  ウオッチフェイスを設定する

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、チェックマークが表示され、数秒後にウオッチフェイスの設定画面に戻ります。
11. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

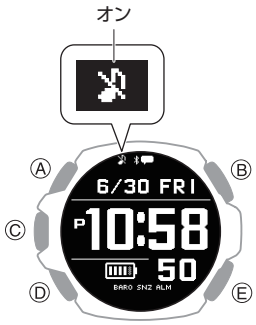
マナーモードを有効にする

マナーモードを有効にすると、通知設定（報音、振動）にかかわらず振動のみの通知になります。通知時またはボタン操作時のライト点灯もしません。

参考

- マナーモード機能を使用するには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. E ボタンを 3 秒以上押し続け、マナーモードのオン/オフを切り替えます。
   - マナーモードをオンにすると [ ] が点灯します。



参考

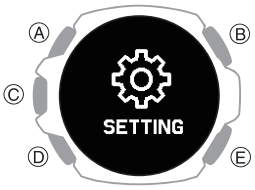
- 報音・振動の設定がオフ、マナーモードがオンの場合、報音、振動、ライト点灯での通知をしません。

ステップリマインダー機能を有効にする

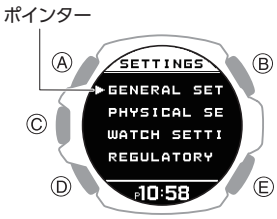
ステップリマインダー機能は一定時間の間、歩行が少ないと判断すると表示と音や振動でお知らせし歩行を促す運動不足解消に便利な機能です。

ステップリマインダーが発動したら 5 分程度の歩行をするように心がけましょう。

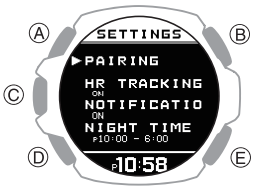
1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。



7. A または D ボタンを押して、[STEP REMINDER] 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、ステップリマインダー機能のオン/オフを設定します。

[OFF]	ステップリマインダー機能をオフ
[ON]	ステップリマインダー機能をオン

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、チェックマークが表示され、数秒後にステップリマインダー機能の設定画面に戻ります。
11. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。
- 時計が以下の状態のときは、オンに設定しても通知しません。
  - 時計を非装着と判定されている間
  - 設定した希望する入眠/起床時刻の間
  - アクティビティ中
  - バッテリー表示が LOW 以下のとき
  - センサーに異常があるとき
- 行動解析で「歩行」や「走行」と判定されない場合、ステップリマインダー機能が歩行数が少ないと判断し、時計が通知する可能性があります。

●お知らせを消すには

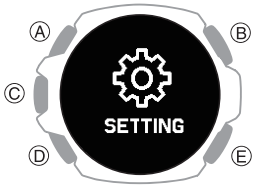
いずれかのボタンを押すとステップリマインダーのお知らせが消えます。

夜間の時間帯を設定する

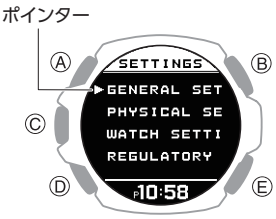
夜間の時間帯を設定します。

夜間の時間帯を設定すると、スマートフォンからの通知受信や心拍計測の設定の NIGHT TIME と連携することができます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。

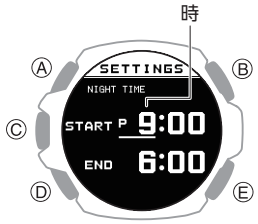


4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。

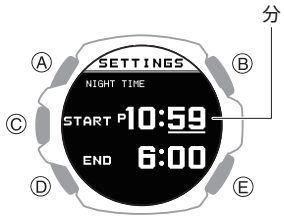


5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。

7. A または D ボタンを押して、[NIGHT TIME] にポインターを合わせます。
8. C ボタンを押します。
   カーソルが表示され、開始時刻の「時」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、開始時刻の「時」を設定します。



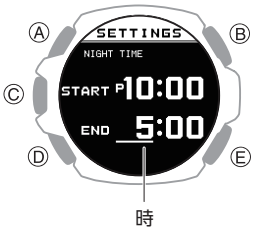
10. C ボタンを押します。
    カーソルが表示され、開始時刻の「分」を設定できるようになります。
11. A または D ボタンを押して、開始時刻の「分」を設定します。



12. C ボタンを押します。

カーソルが表示され、終了時刻の「時」を設定できるようになります。

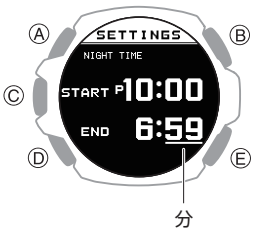
13. A または D ボタンを押して、終了時刻の「時」を設定します。



14. C ボタンを押します。

カーソルが表示され、終了時刻の「分」を設定できるようになります。

15. A または D ボタンを押して、終了時刻の「分」を設定します。



16. C ボタンを押して、設定を終了します。

設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に夜間の時間帯の設定画面に戻ります。

17. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

- 夜間の時間帯の設定範囲は開始から終了まで最小 6 時間、最大 12 時間です。範囲外の設定をした場合、終了時間が有効範囲に合わせて自動修正されます。
- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。
- 心拍計測を [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] に設定して睡眠計測をする場合、NIGHT TIME で設定した時刻から睡眠計測を開始します。NIGHT TIME の時間は、普段の睡眠時刻（入眠、起床時刻）を設定してください。

報音や振動（バイブレーション）を設定する

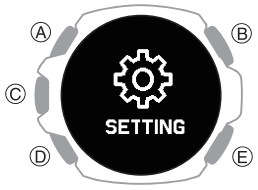
この時計には、ボタン操作や通知を音や振動（バイブレーション）でお知らせする機能があります。音や振動のオン/オフを設定できます。

参考

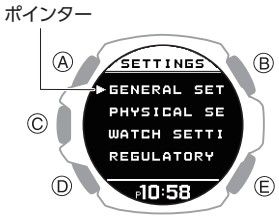
- 音や振動のパターンや時間は変更できません。
- 音や振動の設定にかかわらず、ボタン操作や通知の開始に合わせてライトが点灯します。ボタン操作時や通知時のライト点灯はオフにできません。
  この仕様を有効にするには、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

操作音や操作振動を設定する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。

7. A または D ボタンを押して、[BEEP/VIBE] 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、[BUTTON OPERATION] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、操作音、操作振動のオン/オフを設定します。

	操作音	操作振動
[BEEP+VIBE]	○	○
[BEEP]	○	×
[VIBE]	×	○
[OFF]	×	×

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、チェックマークが表示され、数秒後に音や振動の設定画面に戻ります。

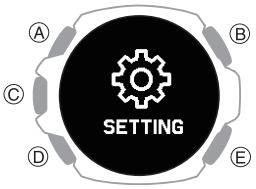
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

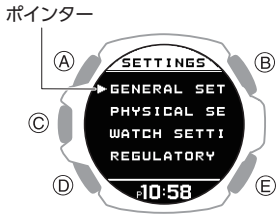
- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

通知音や通知振動を設定する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。

7. A または D ボタンを押して、[BEEP/VIBE] 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、[NOTIFICATIONS] にポインターを合わせます。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、通知音、通知振動のオン/オフを設定します。

	通知音	通知振動
[BEEP+VIBE]	○	○
[BEEP]	○	×
[VIBE]	×	○
[USER]	ユーザーが設定した項目のみオン	
[OFF]	×	×

- [USER] の内容は CASIO WATCHES で変更できます。

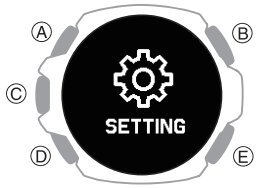
12. C ボタンを押して、設定を終了します。
    設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に音や振動の設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

参考

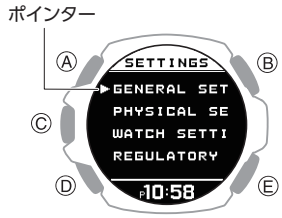
- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

オートライト機能を設定する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。
7. 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。
8. C ボタンを押します。
9. 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。
10. C ボタンを押します。
11. 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。
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、チェックマークが表示され、数秒後にオートライトの設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

ライトの点灯時間を設定する

ライトの点灯時間は、1.5 秒と 5 秒のどちらかを選ぶことができます。

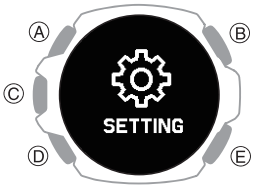
設定したライトの点灯時間は、以下に反映されます。

- ボタン操作でライト点灯
- オートライト点灯
- オートラップ、通知、アラームなどの通知時のライト点灯

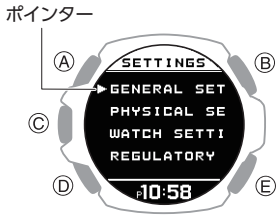
参考

- オートラップ、通知、アラームなどの通知時のライト点灯に関しては、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。
7. 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。
8. C ボタンを押します。
9. 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。
10. C ボタンを押します。
11. A または D ボタンを押して、点灯時間を選びます。

[1.5s]	1.5 秒点灯します。
[5.0s]	5 秒点灯します。

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、チェックマークが表示され、数秒後に点灯時間の設定画面に戻ります。
13. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

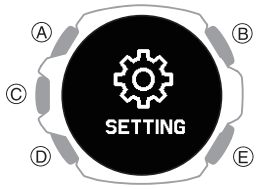
参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。

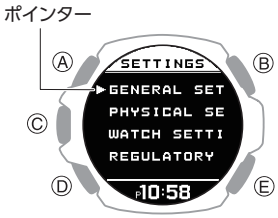
パワーセービングモードにする

長期間ご使用の予定がない場合はパワーセービングモードにすることで節電できます。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



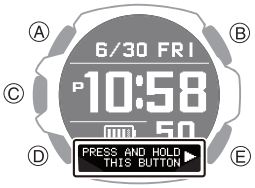
4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。

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

   パワーセービングモードに入り、画面下に [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] が表示されます。



参考

- 設定画面で何も操作せず 2〜3 分経過すると、時刻表示に戻ります。
- パワーセービングモード中は、アラームや時報の通知をしません。

パワーセービングモードを解除する

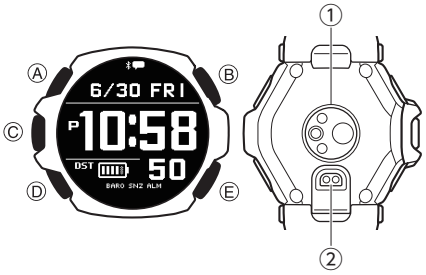
E ボタンを 2 秒以上押し続けてパワーセービングモードを解除します。

- パワーセービングモードが解除されると、画面下の [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] が消灯します。

基本情報

この章では、各部の名称など知っておきたい基本情報や操作を紹介します。

各部の名称



A ボタン

時刻表示のとき、2 秒以上押し続けると、コントロールモードに切り替わります。

各設定画面を表示中に押すと、メニュー項目を上に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

時刻表示中に押すと、アクティビティモードに切り替わります。

各機能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

各設定画面を表示中に押すと、メニュー項目を下にスクロールできます。

E ボタン

時刻表示以外のとき、1 秒以上押し続けると、時刻表示に戻ります。

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）

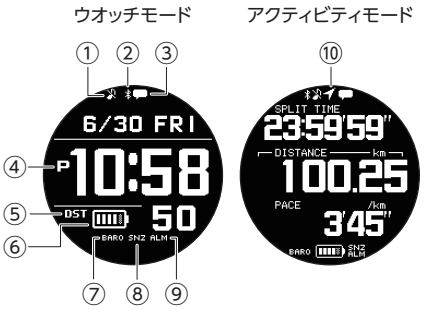
心拍数を計測します。

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。

充電する

画面の表示



① マナーモードをオンにすると点灯します。

② 機内モード/Bluetooth アイコン

✈:機内モードをオンにすると表示します。

ᛒ: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。

③ スマートフォンの新着通知があると点灯します。

④ 12 時間制表示で午後のときに点灯します。

⑤ 時刻が夏時間のときに点灯します。

⑥ バッテリー残量を示します。

⑦ 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。

⑧ アラームまたはスマートアラームのスヌーズ機能をオンにすると点灯します。

⑨ アラームまたはスマートアラームをオンにすると点灯します。

⑩ 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。

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。

- ボタン操作するたびにライトが点灯します。
- オートラップ、通知、アラームなど通知の音や振動の開始に合わせてライトが点灯します。通知時のライト点灯はオフにできません。

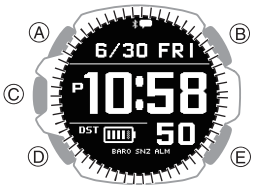
参考

- オートラップ、通知、アラームなどの通知時のライト点灯に関しては、時計ソフトウェアのバージョンアップが必要な場合があります。
  時計ソフトウェアのバージョンアップについて

●手動でライトを点灯させる

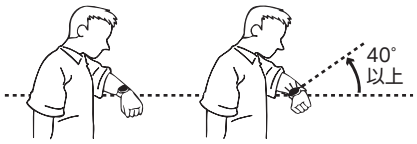
B ボタンを押すと、ライトが点灯します。

- 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。



オートライト機能をオンにするには、以下をご覧ください。

オートライト機能を設定する

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

- 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。

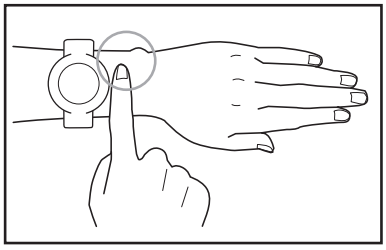
本機を正しく装着する

良好な精度で心拍や呼吸エクササイズ、睡眠を計測するためには、装着のしかたが重要です。特に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。

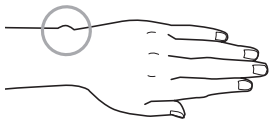
1. **本機を腕に緩めに装着し、本機の右側*に指を 1 本以上置きます（図）。**

   * 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



2. **尺骨の突起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）。**
   - 尺骨の突起（図の丸囲み部分）位置や形状には、個人差があります。



3. **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

- 心拍測定などのためにバンドをしっかりしめると、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。
- 時計を長時間装着したり、汗をかいたり、ご使用いただく環境によってはかぶれを起こす恐れがあります。皮膚トラブルを防ぐため、定期的に時計を外して皮膚を休ませてください。
- 時計を装着した状態で、緑色の光が漏れている場合は正しく装着できていません。
- 呼吸エクササイズ計測時は腕を動かさず安静にしてください。
- 血中酸素レベル計測時の装着方法については、以下をご覧ください。
  血中酸素レベルを計測する

時計ソフトウェアのバージョンアップについて

時計ソフトウェアの更新（バージョンアップ）をすることで、本機の機能が向上し、より快適にご使用になれます。
常に最新のバージョンにアップデートしてご使用ください。

●バージョンアップ方法

時計ソフトウェアは、CASIO WATCHES で更新（バージョンアップ）します。

CASIO WATCHES の画面上でソフトウェアの更新の通知が表示されます。画面の指示に従って更新してください。

接続確認

- 時計に ✱ が点灯している状態で操作してください。✱ が点灯していない場合は、下記を参照してください。
  ペアリング済みのスマートフォンと接続する

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 「マイウオッチ」タブをタップします。
3. 「GBD-H2000」を選んでタップします。
4. 画面に従って操作し、時計ソフトウェアのバージョンアップをします。

重要

- 時計ソフトウェアの更新をするときは、必ず時計をウオッチモードの時刻表示の状態にしてください。
- ソフトウェアの更新は最大 30 分かかります。
- 時計を充電ケーブルで充電しながらソフトウェアを更新することを推奨します。
- ソフトウェアの更新ができない場合、以下のウェブサイトをご確認ください。
  https://support.casio.com/wat/app/3515/ja/

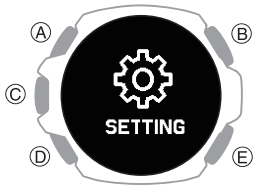
時計の設定をリセットする

時計の日時、各種設定、ログをリセットし、お買い上げ時の状態に戻すことができます。

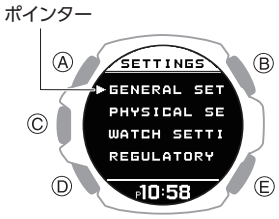
重要

- 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 LOW 以下のとき

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. A または D ボタンを押して、[GENERAL SETTINGS] にポインターを合わせます。
6. C ボタンを押します。
   GENERAL SETTINGS 画面が開きます。
7. A または D ボタンを押して、[RESET] 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、[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。
10. C ボタンを押します。
    リセットが完了すると、時刻表示の画面に戻ります。画面右下の [AC] が、リセット完了したことを示します。
11. 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。

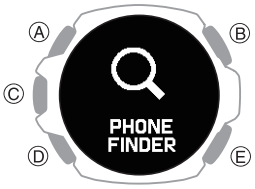
スマートフォンを探す

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

重要

- スマートフォンで CASIO WATCHES が終了しているときは、この機能を使ってもスマートフォンは鳴りません。
- スマートフォンの音を鳴らすことが禁止されている場所では、この機能を使わないでください。
- 大音量が発生しますので、ヘッドホン使用時にこの機能を使わないでください。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[PHONE FINDER] を選びます。



4. 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。
   - スマートフォンの探索に失敗すると [FAILED] と表示されます。
5. 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。

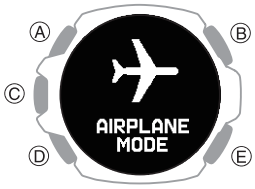
参考

- 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。
  時計を機内モードにする

時計を機内モードにする

病院内や飛行機内など、スマートフォンと接続したり、GPS 電波を受信しては困るような場合、時計を機内モードにします。機内モードを解除するときも同じ操作です。

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[AIRPLANE MODE] を選びます。



4. C ボタンを押します。
5. A または D ボタンを押して、機内モードの設定を選びます。

[OFF]	機内モードを解除します。
[ON]	機内モードになります。

6. C ボタンを押して、設定を終了します。
   設定が完了すると、チェックマークが表示され、数秒後に機内モード画面に戻ります。
7. E ボタンを押して、設定画面を閉じます。
   - 時計が機内モードのときは、✈が表示されます。

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）

GPS：
GNSS
GPS、QZSS 、Galileo、Beidou 、GLONASS
帯域
L1/L5

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
機能の並び順と機能の数を設定
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
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
アクティビティ機能の設定
アクティビティの並び順とアクティビティの数を設定
アクティビティ表示カスタマイズ機能
到達お知らせアラート設定（時間、距離、高度、消費カロリー）
高度ナビ設定
アクティビティログデータ管理機能
アクティビティログデータ、ラップデータ管理
トレーニング分析結果表示
通知機能
携帯電話探索機能
通信仕様
Bluetooth®
周波数帯域　2400MHz～2480MHz
送信電力　1.6mW（2dBm）
通信距離　～2m（環境により変化）

アクティビティ機能：
マルチスポーツ（ラン、ウォーク、バイク、スイムなど）
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

トレーニング分析機能：
カーディオ負荷ステータス

アクティビティログデータ：
最大 100 走分、ラップデータはそれぞれ最大 200 本
計測タイム、距離、ペース、ランニングインデックス、消費カロリー、使用エネルギー源、心拍数、最大心拍数、カーディオ負荷、ピッチ、最大ピッチ、ストライド、獲得高度、ストローク数、SWOLF

方位計測：
計測範囲　0°～359°
16 方位表示
自動水平補正機能

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 時間ごと）
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

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：
計測範囲 30～220bpm
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：
温度
　計測精度　±2.0°C 以内
　精度保証温度範囲　-10°C～60°C
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°C～40°C

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

血中酸素レベル*：
計測範囲　80%～100%
計測単位　1%
* 血中酸素レベル計測機能は、具体的な疾病の診断をはじめとする医療機器としての使用を意図するものではなく、一般的な健康維持のみで使用されることを目的としています。

睡眠計測：
睡眠回復ステータス　6 段階
　睡眠回復レベル表示
睡眠ステータス　5 段階
　睡眠スコア表示範囲　1～100
　計測単位　1
自律神経ステータス　5 段階
　ANS スコア範囲　-10～+10
　計測単位　0.1

呼吸エクササイズ：
セット範囲　2 分～20 分
セット単位　1 分
バイオフィードバック
ゾーン別の費やした時間のサマリー

ライフログ：
歩数計測
歩数グラフ（週、月、6 か月）
消費カロリー計測
アクティブタイム計測

アルマナック：
日の出/日の入り時刻表示（計算結果が出力できないとき、または南緯 65.0°～北緯 65.0°を超えた地域では、[--:--] を表示）
月齢

ストップウオッチ：
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

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/5 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
スマートアラーム（スヌーズ設定可）
ステップリマインダー機能
フロア昇降計測

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。

使用電池：
リチウムイオン電池

持続時間：
以下の持続時間は目安としてご使用ください。時計の表示や使い方によって、持続時間は変更されます。

ウオッチモード

設定	持続時間（約）
心拍 *1+睡眠	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] +睡眠時装着（8 時間）	14 日
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] +睡眠時非装着	2 か月
[ON] +睡眠時装着（8 時間）	7 日
[ON] +睡眠時非装着	10 日
[OFF]	2 か月

アクティビティモード

● RUNNING/WALKING 系、TREKKING、BIKING、OTHER ACTIVITY

設定		持続時間（約）
心拍 *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] または [ON]	[HIGH]	14 時間
	[NORMAL]	16 時間
	[LONG]	19 時間

● GYM WORKOUT

設定		持続時間（約）
心拍 *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] または [ON]	–	79 時間

● POOL SWIMMING

設定		持続時間（約）
心拍 *1	GPS *2	
–	–	50 時間

● OPEN WATER SWIMMING

設定		持続時間（約）
心拍 *1	GPS *2	
–	[NORMAL]	15 時間

*1 心拍計測の設定
- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]：アクティビティと夜間のみオン
- [ON]：常時オン
- [OFF]：常時オフ（睡眠は非計測）

*2 GPS
- [HIGH]：L1 または L5 の帯域で連続計測
- [NORMAL]：L1 の帯域で連続計測
- [LONG]：L1 の帯域で間欠計測+曲り角判定

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。

補足

操作説明以外で必要な情報はここにまとめています。必要に応じてご覧ください。

都市一覧

都市		UTC からの時差
UTC	協定世界時	0
LONDON	ロンドン	0
PARIS	パリ	+1
ATHENS	アテネ	+2
JEDDAH	ジェッダ	+3
TEHRAN	テヘラン	+3.5
DUBAI	ドバイ	+4
KABUL	カブール	+4.5
KARACHI	カラチ	+5
DELHI	デリー	+5.5
KATHMANDU	カトマンズ	+5.75
DHAKA	ダッカ	+6
YANGON	ヤンゴン	+6.5
BANGKOK	バンコク	+7
HONG KONG	香港	+8
EUCLA	ユークラ	+8.75
TOKYO	東京	+9
ADELAIDE	アデレード	+9.5
SYDNEY	シドニー	+10
LORD HOWE ISLAND	ロードハウ島	+10.5
NOUMEA	ヌーメア	+11
WELLINGTON	ウェリントン	+12
CHATHAM ISLAND	チャタム島	+12.75
NUKU'ALOFA	ヌクアロファ	+13
KIRITIMATI	キリスィマスィ島	+14
BAKER ISLAND	ベーカー島	-12
PAGO PAGO	パゴパゴ	-11
HONOLULU	ホノルル	-10
MARQUESAS ISLANDS	マルキーズ諸島	-9.5
ANCHORAGE	アンカレジ	-9
LOS ANGELES	ロサンゼルス	-8
DENVER	デンバー	-7
CHICAGO	シカゴ	-6
NEW YORK	ニューヨーク	-5
HALIFAX	ハリファックス	-4
ST. JOHN'S	セントジョンズ	-3.5
RIO DE JANEIRO	リオデジャネイロ	-3
FERNANDO 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 2022 年 7 月現在のものです。
- タイムゾーンの変更により、UTC からの時差は上表と異なる可能性があります。その場合、スマートフォンと接続すると、時計のタイムゾーン情報が最新の状態に更新されます。

サマータイム期間一覧

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

参考

- 現在地のサマータイムの開始、終了タイミングが変更になるなどで下表と異なることがあります。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 2022 年 7 月現在のものです。

フィットネスカテゴリー

男性（MEN）

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

年齢	評価	値
60 以上	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

女性（WOMEN）

年齢	評価	値
24 以下	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
25-29	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36
55-59	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
60 以上	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>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/

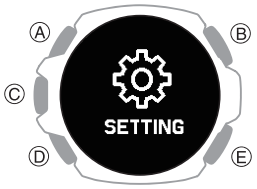
メッセージ画面一覧

表示	意味
	時計の電池容量が不足しています。時計を充電してください。
	メモリー容量が不足しています。
	メモリー容量がいっぱいです。
	GPS 電波受信起動中
	GPS 電波受信中
	GPS 受信中
	GPS 受信完了
	警告 GPS の準備ができていません
	Bluetooth 受信中

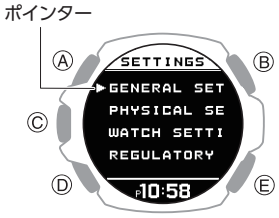
表示	意味
	スマートフォンと接続しました。
	スマートフォンとの接続/ペアリング、または GPS 電波受信に失敗しました。やり直してください。
	計測中は、時計を動かさないでください。 C ボタンを押して計測を始めます。
	計測中です。そのままお待ちください。
	お待ちください
	データがありません
	時計でエラーが発生しました。センサーの異常の可能性があります。再計測、または再度補正を行ってください。
	時計の設定をリセット実行中

無線認証情報を確認する

1. 時刻表示にします。
   ウオッチモード
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
   コントロールモードになります。
3. A または D ボタンを押して、[SETTING] を選びます。



4. C ボタンを押します。
   設定メニュー画面が開きます。



5. 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。
6. C ボタンを押します。
7. A または D ボタンを押して、確認したい情報を選びます。
8. E ボタンを 1 秒以上押し続けて、時刻表示に戻ります。

商標、登録商標について

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

ソフトウェアについて

以下の URL からご確認ください。
https://s.casio.jp/w/10382ja/

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合っていますか？

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。

GPS 電波について

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 LOW 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

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。
時計を機内モードにする

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 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ないでください。
また、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。

GPS 電波による時刻合わせ

Q1 自動で時刻情報が受信されない

本機は、GPS 電波受信による自動時刻合わせはできません。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 GPS 電波を受信して時刻を合わせる

Q2 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

Q3 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 GPS 電波を受信して時刻を合わせる
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/

CASIO WATCHES をインストールしましたか？

時計と接続するためには、CASIO WATCHES をスマートフォンにインストールする必要があります。
① アプリケーションをインストールする

位置情報は有効にしましたか？

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

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

Bluetooth は設定しましたか？

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

iPhone をお使いの方

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

Android をお使いの方

- Bluetooth をオンにしてください。

上記以外

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

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

再接続できない

Q1 時計とスマートフォンが再接続できない

CASIO WATCHES は起動していますか？

CASIO WATCHES が終了していると、時計とスマートフォンの再接続ができません。スマートフォンのホーム画面で CASIO WATCHES のアイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

④ ペアリングする

スマートフォンを確認しましたか？

スマートフォンの電源を入れ直し、CASIO WATCHES のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

④ ペアリングする

Q2 スマートフォンの機内モードを有効にしたら接続できなくなった

スマートフォンの機内モードを有効にすると、時計と接続できません。スマートフォンの機内モードを解除し、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

④ ペアリングする

Q3 時計の機内モードを有効にしたら接続できなくなった

時計の機内モードを解除してください。

時計を機内モードにする

Q4 スマートフォンの Bluetooth をオンからオフにしたら接続できなくなった

スマートフォンの Bluetooth をオフからオンにし、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップした後、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

④ ペアリングする

Q5 スマートフォンの電源を切ったら接続できなくなった

スマートフォンの電源を入れ、CASIO WATCHES のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

④ ペアリングする

どうしても接続できない場合/接続が不安定な場合

Q1 どうしてもスマートフォンと時計を接続できない

スマートフォンを確認しましたか？

スマートフォンの電源を入れ直し、CASIO WATCHES のアイコンをタップしてから、画面に従って操作し、ペアリングしてください。

④ ペアリングする

時計が機内モードになっていませんか？

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

時計を機内モードにする

ペアリングをやり直しましたか？

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

ペアリングを解除する
④ ペアリングする

それでも接続できない場合

以下のウェブサイトよりお問い合わせください。

https://www.casio.com/jp/support/watches/inquiry/

また、以下のウェブサイトもご参照ください。

https://support.casio.com/wat/app/3515/ja/

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

Q2 自動で時刻が合わない

ᛒ が消灯していますか？

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

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

手動で時刻合わせをすると、それから 24 時間は自動時刻修正が起動しません。これらの操作の後、24 時間経過すると自動時刻修正が機能するようになります。

手動で時刻や都市の変更をしてから 24 時間以上経過していますか？

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

時計が機内モードになっていますか？

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

時計を機内モードにする

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。

Bluetooth 接続について

Q1 Bluetooth に関連する質問が「困ったときは」で見つからない

以下のウェブサイトをご確認ください。

https://www.casio.com/jp/support/watches/faq/category.watch@sp-apps@connected-apps/

アクティビティログ、ライフログ

Q1 アクティビティログおよびライフログのデータは、どのくらいの期間時計に保存されていますか？

時計でのデータ保存容量は以下のとおりです。

- アクティビティログ：100 件
- ライフログ：3 日分

データが多いと CASIO WATCHES へ転送するのに時間がかかります。こまめに CASIO WATCHES と接続してデータを転送することをお勧めします。

Nightly Recharge™

Q1 睡眠計測（Nightly Recharge™）の結果が表示されない

以下の状態のときは、睡眠データを取得できません。

- 設定した入眠/起床時刻と実際の睡眠時間がずれている
- 睡眠（就寝から起床まで）が 4 時間未満
- 就寝中のみ時計を装着し、起床後直ちに時計を外している
- 心拍計測を［ON］または［ACTIVITY & NIGHT TIME ON］以外に設定している
- 就寝時に時計をしっかり手首に装着していない
- 過去 28 日間で 3 回以上（うち 1 回は前夜）の睡眠計測をしていない

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」（「はじめにお読みください」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 標高や海抜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、標高や海抜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」（「はじめにお読みください」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

方位計測機能に入ると［∞］が表示されます。方位計測の手順に従って操作すると消灯します。

方位を計測する

方位計測中またはアクティビティ計測中に［∞］が表示される場合、異常磁気を検出しています。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」（「はじめにお読みください」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］が表示されるときは、「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）にご相談ください。

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」(「はじめにお読みください」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」(「はじめにお読みください」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、歩行開始直後はカウントの表示が増えません。

Q3 使用中に[ERROR]が表示された

センサーや内部回路が故障すると[ERROR](エラー)が表示され、センサー機能が使用できなくなります。
3分以上経過しても表示が消えない、または何度も表示される場合は、センサーの故障が考えられます。

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

アラーム

Q1 アラームが鳴らない/振動しない

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

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

その他

Q1 「困ったときは」には知りたい情報がない

以下のウェブサイトをご確認ください。

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

注意事項

ご使用上の注意

●防水性

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

日常生活用防水

時計の表面または裏ぶたに表記	「BAR」表記無し

使用例

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

日常生活用強化防水
5 気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	5BAR

使用例

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

10 気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	10BAR

使用例

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

20 気圧防水

時計の表面または裏ぶたに表記	20BAR

使用例

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

- 専門的な潜水＝スクーバダイビング（空気ボンベ使用）でのご使用はお避けください。
- 時計の表面または裏ぶたに「WATER RESIST」または「WATER RESISTANT」と表示されていないものは防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
- 防水構造の機種でも、以下のご使用はお避けください。
  防水性能の低下や、ガラスの内側が曇る原因になります。
  - 「水中で」および「時計に水分がついた状態で」りゅうずやボタンを操作すること
  - 入浴のときに使用すること
  - 温水プールやサウナなどの高温多湿な環境で使用すること
  - 時計を手につけたまま手洗い／洗顔／家事などをするときに、石鹸や洗剤を使うこと
- 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れを拭き取ってください。
- 防水性を保つために定期的（2～3 年を目安）なパッキン交換をおすすめします。
- 電池交換の際、防水検査を行いますので、必ず「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお申し付けください（特殊な工具を必要とします）。
- 防水時計の一部にデザイン上、皮革バンドを使用しているモデルがありますが、皮革バンド付の状態で、水仕事・水泳など直接水のかかるご使用はお避けください。
- 時計が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。
  夏季に高温の室外から室内に入りエアコンの吹き出し口付近で冷気にさらされたり、冬季に暖かい室内から出て屋外の冷気や雪に触れた場合など、外気と時計内部の温度差が大きくなることによって曇る時間が長くなることがあります。
  なお、曇りが消えなかったり、時計内部に水が残っている場合は、ただちにご使用をやめて、修理を「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

●バンド

- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
- バンドは、劣化やさびなどにより、切れたり外れたりすること、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。これらは、時計の落下や紛失、けがの原因となります。バンドは常にお手入れをして清潔な状態でご使用ください。
- バンドに弾力性がなくなる、ひび割れ、変色、緩み、接合部のピンの飛び出しや抜け落ちなどの異常がある場合は、ご使用をやめてください。点検・修理（有償）や新しいバンドとの交換を、「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

●温度

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

●ショック

- 通常の使用状態でのショックや軽い運動（キャッチボール、テニスなど）には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけたりすると、故障の原因になります。
  ただし、耐衝撃構造の時計の場合（G-SHOCK/BABY-G/G-MS）は腕につけたままでチェーンソーなどの強い振動や、激しいスポーツ（モトクロスなど）でのショックを受けても時計には影響ありません。

●磁気

- 時計動作に影響を与えることはありませんが、製品自体が磁気を帯びますと精度に影響を与えますのでお避けください。
  なお、極度に強い磁気（医療機器など）は、誤動作や電子部品を破損する恐れがありますのでお避けください。

●静電気

- 静電気により誤った時刻を表示したりします。また、極度に強い静電気は、電子部品を破損する恐れがあります。
- 静電気により、一時的に液晶の点灯していない部分ににじみ現象が発生することがあります。

●薬品類

- シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類等が付着すると、樹脂ケース、樹脂バンド、皮革などに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。

●保管

- 長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

●樹脂部品について

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が樹脂部品に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取り、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま放置すると色あせする場合があります。
- 塗装部品は、使用状況（過度の外力、連続したこすれ、衝撃等）により磨耗し色落ちしたりすることがあります。
- バンドにプリントがしてある場合は、プリント部分を強くこすると他の部分に色がつくことがあります。
- 蛍光商品は、長時間濡れたままにしておくと色が落ちる恐れがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取って、乾かしてください。
- スケルトン（透明）仕様の部品は、汗や汚れ等の吸収や高温多湿への放置により変色を起こすことがあります。
- ご使用状態や保管環境により異なりますが、日々のご使用や長期保管によって劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

●皮革バンドについて

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が皮革バンドに移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに柔らかい布などで軽く拭いて、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま長時間放置すると色あせする場合があります。

ご注意：
皮革バンドは、摩擦・汚れにより色を移したり、色落ちすることがあります。

●金属部品について

- 金属は、ステンレスやメッキ品でも汚れたままご使用になりますと、さびが発生することがあります。汗をかいたときや水に濡らしたときは、柔らかい吸湿性の良い布などでよく拭き取った後に、通気性の良い場所に保管し、よく乾燥させてください。
- ときどき、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。

●抗菌防臭バンドについて

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

●液晶表示について

- 液晶表示は、見る方向によって表示が見えにくくなることがあります。

●データ保護について

- 電池切れや電池交換および故障修理の場合、データ内容はすべて消えてしまいますのでご了承ください。また、故障・修理・電池交換等に起因するデータの消失による損害および逸失利益等につきましては、当社では一切その責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。なお、大切なデータはノートなどに控えをとっておいてください。

●センサーについて

- 本機のセンサーは精密機器ですので、絶対に分解しないでください。また、センサー部を細い棒などでついたり、ゴミ・ほこりなどが入らないようにご注意ください。なお、海水に浸したときは、必ず真水で洗い流してください。

●心拍計測機能について

- 本機は背面（裏ブタ）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。
- 本機の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。

●充電式電池の取り扱いについて（電池リサイクルのお願い）

Li-ion 00

本機が内蔵しているリチウムイオン電池は、貴重な資源です。本機を廃棄する際は、資源リサイクルのため、正しい手順に従ってください。

本機に内蔵されている充電式電池は、当社が責任を持ってリサイクルいたします。本機を廃棄するときは、「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）にお問い合わせください。

重要

- 本機の電池はご自分で交換できません。電池を交換するときは、「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお問い合わせください。

●個人情報の保護に関するご注意

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

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

お手入れについて

●お手入れのしかた

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

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

●お手入れを怠ると

〈さび〉

- 時計で使用している金属はさびにくい性質ですが、汚れによりさびが発生します。
  - 汚れにより酸素が絶たれると、表面の酸化皮膜が維持できなくなり、さびが発生します。
- さびが発生すると、金属部分に鋭利な箇所ができたり、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。異常に気がついた場合は、ご使用をやめて、修理（有償）を「修理お申込み先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にお申し付けください。
- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやさびがしみ出して、衣類の袖を汚したり、皮膚がかぶれたり、時計の性能が劣化することがあります。

〈劣化〉

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

〈かぶれ〉

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

本製品で使用している電池について

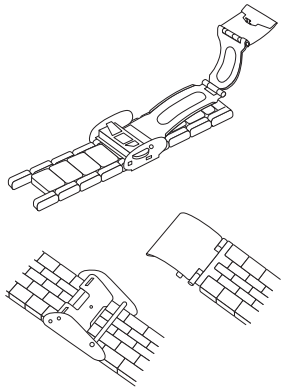
- 専用の二次電池を使用しておりますので、お客様は電池を取り外さないでください。専用の二次電池以外の電池を入れると時計の破損の原因になります。
- 二次電池は、本機と USB 端子のある機器を充電ケーブルで接続することにより充電されますので、一次電池のような定期的な電池交換の必要はありません。ただし、二次電池は長期的なご使用や使用環境により容量や充電効率が低下しますので、充電しても「使用できる時間が短くなった」と感じたときは、「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）またはお買い上げの販売店にご相談ください。ご希望により保証期間経過後は有料で充電点検調整いたします。
- 本機の電池をより長くお使いいただくために、長期間ご使用にならない場合でも、1 か月に 1 度程度の定期的な充電をおすすめします。

金属バンドの駒詰めについて

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

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

（例）



モバイルリンク機能に関する注意事項

●法律上のご注意

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

●安全上のご注意

⚠ 警告　無線について

- 病院内や航空機内では、病院や航空会社の指示に従ってください。本機からの電磁波などが計器類に影響を与え、事故の原因となる恐れがあります。
- 高精度な電子機器または微弱な信号を取り扱う電子機器の近くでは、使用しないでください。電子機器が誤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

ᛒ 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。

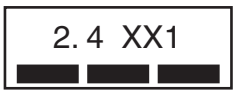
時計を機内モードにする

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。



- 本機の使用周波数帯（2.4GHz）では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか、工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）および特定小電力無線局が運用されています。

1. 本機を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局が運用されていないことを確認してください。
2. 万一、本機と移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局との間で、電波干渉が発生した場合には、速やかに通信チャンネルを変更するか、使用する場所を変えるか、本機の使用を停止してください。
3. 不明な点がある場合やお困りの場合は、お買い上げの販売店または「修理に関するお問合せ先」（「はじめにお読みください」を参照）にお問い合わせください。