

## 目次

### はじめに

画面の表示

時刻モードの表示を切り替える

モードを切り替える

針を一時的に移動する(針退避機能)

スマートフォンと接続する

### スマートフォンと一緒に使う(モバイルリンク機能)

接続

■ 時計とスマートフォンを接続する

■ 時計とスマートフォンの接続を解除する

■ 病院内、飛行機内で使うとき

■ ベアリングを解除する

■ スマートフォンを買い替えたとき

時計の時刻を自動で合わせる

歩数計のデータを見る

ストップウォッチのデータを見る

ストップウォッチのターゲットタイムを設定する

プログラムタイマーを設定する

ワールドタイムを設定する

針の位置を補正する

スマートフォンを探す(携帯電話探索機能)

時計の各種機能を設定する

ホーム都市のサマータイム設定を切り替える

### 歩数計

歩数を計測する

今日の歩数を確認する

歩数表示をリセットする

1日の目標歩数を変更する

ステップリマインダー機能とは

ステップリマインダーの表示を消す

ステップリマインダー機能のオン/オフを切り替える

正しく計測できないとき

### ストップウォッチ

スプリットタイムとラップタイムについて

計測する

スプリットを計測する

ラップを計測する

ターゲットタイム報知機能を使う

■ 概要

■ ターゲットタイムを設定する

■ ターゲットタイム機能を使って計測する

■ 特定のターゲットタイムを消去する

■ すべてのターゲットタイムを消去する

過去の計測データを確認する

■ 記録したデータを見る

■ 特定のデータを消去する

■ すべてのデータを消去する

### タイマー

時間を設定する

タイマーを使う

オートスタートで計測する

インターバルトレーニングでタイマーを使う

■ 概要

■ プログラムタイマーを設定する

■ プログラムタイマーで計測する

### デュアルタイム

デュアルタイムを設定する

ホーム都市の時刻とデュアルタイムを入れ替える

### アラーム・時報

アラームをセットする

アラームと時報のオン/オフを切り替える

アラームを止める

オン/オフの区分について

### 手動時刻合わせ

日時を設定する

12時間制/24時間制を切り替える

### ライト

手動で点灯させる

自動的に点灯させる

オートライト機能を設定する

点灯時間を設定する

### 針の補正

針の位置を補正する

### 電池の交換時期

### その他の設定

ボタンの操作音を設定する

### 海外に渡航するときは

### 補足

対応するスマートフォン

仕様一覧

モバイルリンク機能に関する注意事項

無線に関するご注意

商標、登録商標について

### 困ったときは

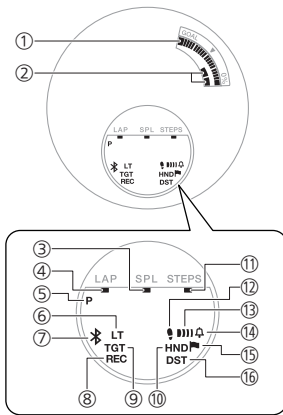
## はじめに

時計の概要と、スマートフォンとの接続設定について説明します。スマートフォンの接続することによって、時計の時刻を自動で合わせたり、時計で計測した歩数やストップウォッチのデータを見ることができます。

### 参考

- この操作ガイドに記載しているイラストは、視認性を考慮して実際のものとは異なる描写をしているものがあります。ご了承ください。

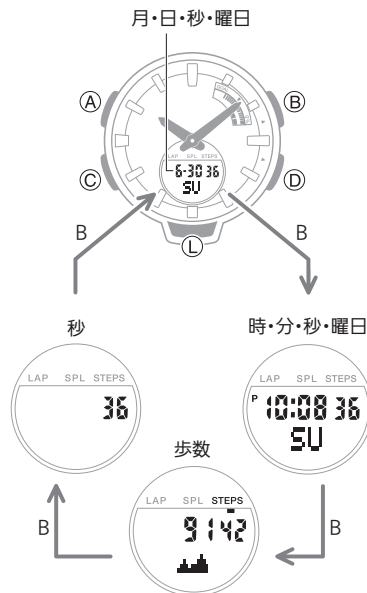
## 画面の表示



- ① グラフィック表示  
目標歩数への達成率を示します。
- ② ステップインジケータ  
歩数計の計測状態を示します。
- ③ [SPL]  
スプリットタイムを表示中に点灯します。
- ④ [LAP]  
ラップタイムを表示中に点灯します。
- ⑤ [P]  
表示している時刻が午後になるときに点灯します。
- ⑥ [LT]  
オートライトがオンのときに点灯します。
- ⑦ ✳  
スマートフォンと接続中のときに点灯します。
- ⑧ [REC]  
リコールモードで点灯します。
- ⑨ [TGT]  
ストップウォッチモードでターゲットタイム機能がオンのときに、計測状態を示します。
- ⑩ [HND]  
針が退避した状態になっているときに点灯します。

- ⑪ [STEPS]  
画面に歩数が表示されているときに点灯します。
- ⑫   
一定時間歩行がない状態が続くと点滅します(ステップリマインダー)。
- ⑬ アラーム  
アラームがオンのときに点灯します。
- ⑭ 時報  
時報がオンのときに点灯します。
- ⑮   
目標歩数を達成すると点滅します。
- ⑯ [DST]  
現在時刻がサマータイムのときに点灯します。

## 時刻モードの表示を切り替える

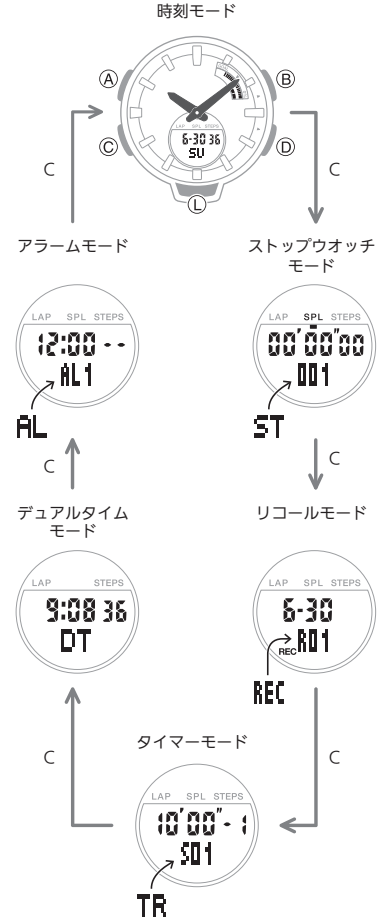


時刻モードのときに B ボタンを押すと、画面の表示を切り替えることができます。

## モードを切り替える

C ボタンを押すごとに、時計のモードが切り替わります。

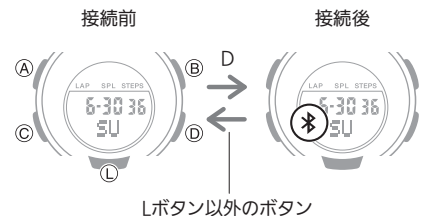
- どのモードからでも、C ボタンを 2 秒以上押し続けると、時刻モードになります。



### ●スマートフォンと接続する

時刻モードのときに D ボタンを 2 秒以上押し続け、 と が点滅したら指を離すと、スマートフォンと接続します。

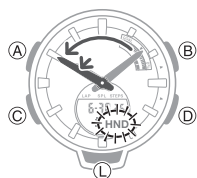
- L ボタン以外のボタンを押すと、スマートフォンとの接続が解除されます。



## 針を一時的に移動する(針退避機能)

針を一時的に移動させて、画面など他の表示を見やすくすることができます。

1. L ボタンを押しながら、C ボタンを押します。
  - 画面が見やすい位置に針が移動します。



2. もう一度 L ボタンを押しながら C ボタンを押すと、針が通常的位置(時刻表示)に戻ります。

### 参考

- 針を退避中にモードを切り替えると、針は通常的位置(時刻表示)に戻ります。

## スマートフォンと接続する

時計をスマートフォンに接続するには、カシオオリジナルのアプリケーション「CASIO WATCHES」をスマートフォンにインストールして、スマートフォンとペアリングしてください。

### ●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 Bluetooth を設定する

スマートフォンの Bluetooth 設定をオンにします。

### 参考

- 設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

### ●③ ペアリングする

時計とスマートフォンと一緒に使うには、最初にペアリングする必要があります。

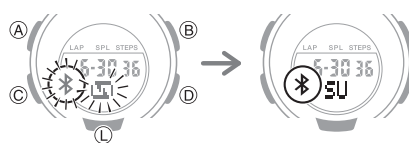
1. 時刻モードにします。
  - モードを切り替える
2. ペアリング相手のスマートフォンを、時計の近く(1m 以内を推奨)に置きます。
3. [CASIO WATCHES]アイコンをタップします。
4. 「マイウォッチ」タブの + をタップします。
5. 画面に従って操作して、時計を CASIO WATCHES に登録します。
6. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。
 

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。

  - ペアリングに失敗した場合は、手順 1 からやり直してください。

ペアリング開始

ペアリング完了



### 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。

## スマートフォンと一緒に使う(モバイルリンク機能)

時計とスマートフォンを Bluetooth で接続することで、時計の時刻を自動で合わせたり、時計の設定を変更したりできます。

### 重要

- ストップウォッチまたはタイマーが計測中は、スマートフォンと接続できません。

### 参考

- この機能は、CASIO WATCHES が起動しているときのみ使用できます。
- この章では、時計とスマートフォンを操作します。
  - : 時計を操作します。
  - : スマートフォンを操作します。

## 接続

### 時計とスマートフォンを接続する

ペアリングが完了している時計とスマートフォンを Bluetooth 接続します。

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

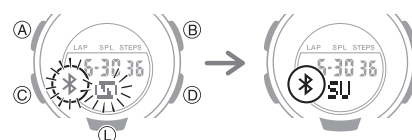
### ○③ ペアリングする

1. 時刻モードにします。
  - モードを切り替える
2. スマートフォンを、時計の近く(1m 以内を推奨)に置きます。
3. \*が点灯していないときに、D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。
 

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。

接続開始

接続完了後



### 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を起動してから、時計の D ボタンを 2 秒以上押し続けてください。

### 参考

- 接続中に一定時間何も操作しないと、自動で接続は解除されます。接続を維持する時間は、CASIO WATCHES の「時計設定」→「アプリとの接続時間」で、3分、5分、10分から選ぶことができます。

## 時計とスマートフォンの接続を解除する

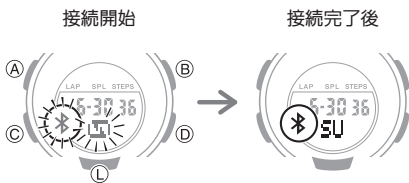
L ボタン以外のボタンを押すと、Bluetooth 接続が解除されます。



## 病院内、飛行機内で使うとき

病院内や飛行機内など、スマートフォンと接続しては困るような場合、自動時刻合わせを無効にできます。自動時刻合わせを有効に戻すときも同じ操作です。

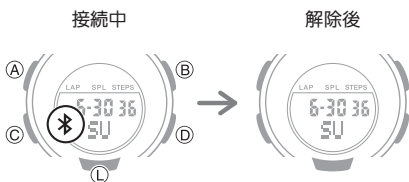
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。  
時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、自動時刻合わせを有効または無効に設定します。

## ペアリングを解除する

1. 時計とスマートフォンが接続している場合は、L ボタン以外のボタンを押して接続を解除します。



2. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
3. 画面に従って操作して、ペアリングを解除します。

## 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。

③ ペアリングする

## 時計の時刻を自動で合わせる

毎日決まった時刻にスマートフォンと接続して、時計の時刻を自動で合わせます。

### ●使い方

この時計は 1 日に 4 回の時刻合わせがスケジュールされています。(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

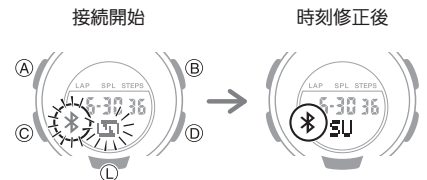
- スマートフォンと接続しても時計が正しい日時を示さない場合は、針や日付の位置を補正してください。  
④ 針の位置を補正する
- CASIO WATCHES でワールドタイム都市を設定している場合、ワールドタイムの時刻も自動で合います。
- 時刻合わせのタイミングは、午前 12 時半頃、午前 6 時半頃、午後 12 時半頃、午後 6 時半頃で、それぞれの時刻になると自動で接続して時刻が合います。時刻合わせが終了すると自動で接続が解除されます。

## ●すぐに時刻を合わせたい

時計とスマートフォンを接続すると、時計の時刻を合わせることができます。今すぐ時計の時刻を合わせたいときは、以下の手順で時計とスマートフォンを接続します。

1. D ボタンを押します。

\*と が点滅します。時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わり、時刻情報を取得して時計の時刻が合います。



### 参考

- 時刻合わせが終わると、接続が終了します。
- 時刻合わせが失敗すると、時刻モードに戻り、接続前の時刻を示します。

## 歩数計のデータを見る

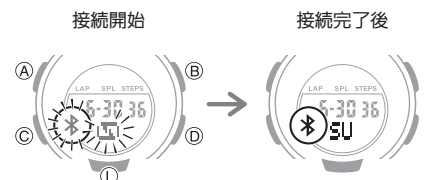
時計で計測した以下の情報を、CASIO WATCHES で見ることができます。

- 24 時間の歩数、消費カロリー
- 1 週間の歩数、消費カロリー

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。

2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、歩数計のデータを表示します。

## 参考

- CASIO WATCHES で 1 日の目標歩数を設定することもできます。
- 時計に表示される歩数はリアルタイムで変動しますが、CASIO WATCHES には毎正時および 30 分時点の歩数が表示されます。そのため、時計に表示される歩数と異なる場合があります。

## ストップウォッチのデータを見る

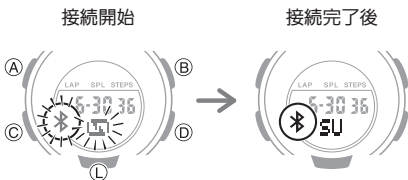
時計に記録されているラップタイムやスプリットタイム(最大 200 本)などのデータをスマートフォンに転送し、CASIO WATCHES で見ることができます。

### ●データを転送する

時計で計測したデータをスマートフォンに転送します。

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、時計で計測したデータをスマートフォンに転送します。転送が完了すると、計測データの一覧が表示されます。

- 計測データをタップすると、詳細が表示されます。

### ●データを確認する

スマートフォンに転送したデータを CASIO WATCHES で確認します。

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. 画面に従って操作して、確認したい計測データを表示します。

## 参考

- 「編集」をタップすると、データを削除できます。

## ストップウォッチのターゲットタイムを設定する

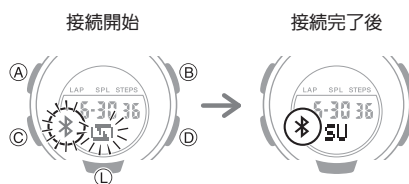
CASIO WATCHES で、ストップウォッチの目標タイム(ターゲットタイム)を 1 秒単位で 24 時間まで、最大で 10 本設定できます。

- ターゲットタイムについては、以下をご覧ください。

### 🔗概要

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、ストップウォッチのターゲットタイムを設定します。

## プログラムタイマーを設定する

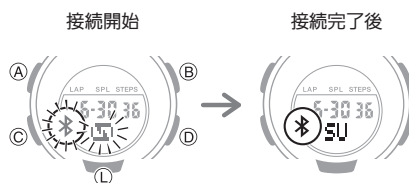
CASIO WATCHES で、複数の種類のタイマーを組み合わせたプログラムタイマーを設定できます。

- プログラムタイマーについては、以下をご覧ください。

### 🔗概要

1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、プログラムタイマーを設定します。

## 参考

- 「編集」をタップすると、タイマーのタイトルを変更したり、登録済みのタイマーを削除したりできます。

## ワールドタイムを設定する

CASIO WATCHES でワールドタイム都市を設定し、時計にその都市の時刻をセットします。また、設定した都市がサマータイムになると、時計を操作しなくても、時計の時刻が自動でサマータイムに切り替わります。



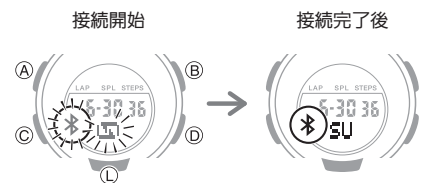
## 参考

- CASIO WATCHES のワールドタイム都市は約 300 都市あります。
- CASIO WATCHES を使えば、時計に設定がない都市をワールドタイム都市に設定できます。これらの都市をワールドタイム都市に設定する場合は、常に CASIO WATCHES を使って設定してください。

### ●ワールドタイム都市を設定する

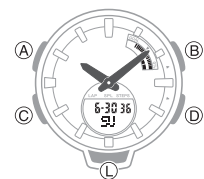
1. 「CASIO WATCHES」アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。

時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



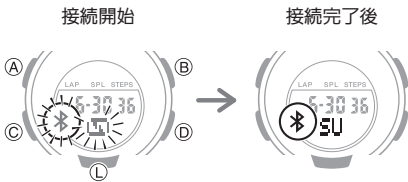
3. 画面に従って操作して、ワールドタイムを時計に反映させます。

- ワールドタイムは、デュアルタイムモードで確認できます。



## ●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. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。  
時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



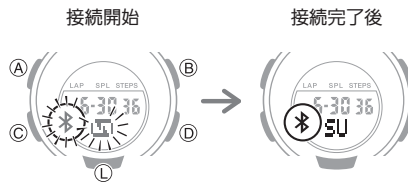
3. 画面に従って操作して、サマータイムを設定します。
  - 「Auto」  
スタンダードタイムとサマータイムが自動で切り替わります。
  - 「OFF」  
常にスタンダードタイムで表示します。
  - 「ON」  
常にサマータイムで表示します。

### 参考

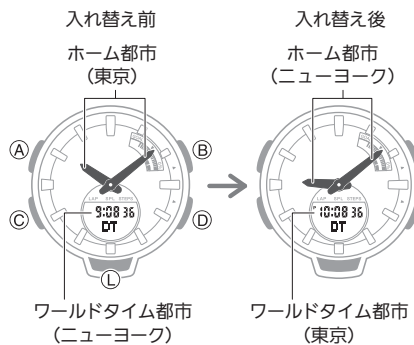
- サマータイム切り替えの設定が「Auto」のときは、自動でスタンダードタイムとサマータイムが切り替わります。サマータイムの切り替えのタイミングごとに時計の時刻を変更する必要はありません。また、サマータイムを導入していない都市でも、「Auto」の設定のまま使えます。
- 時計を操作して手動で時刻を合わせた場合は、サマータイムの自動切り替えが解除されます。
- サマータイムの切り替え期間は、CASIO WATCHES で確認できます。

## ●ワールドタイムとホーム都市の時刻を入れ替える

1. [CASIO WATCHES]アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。  
時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、ホーム都市の時刻とワールドタイムを入れ替えます。  
たとえば、ホーム都市が東京、ワールドタイム都市がニューヨークの場合、時刻を入れ替えると以下ようになります。



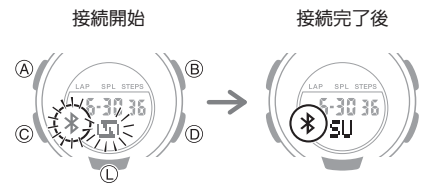
### 参考

- ワールドタイムとホーム都市の時刻を入れ替えた後、24 時間は自動時刻合わせを行いません。

## 針の位置を補正する

自動時刻合わせをしても針の位置が合っていないときは、CASIO WATCHES を使って針の位置を補正できます。

1. [CASIO WATCHES]アイコンをタップします。
2. D ボタンを 2 秒以上押し続け、\*と が点滅したら指を離します。  
時計とスマートフォンが接続すると、\*が点滅から点灯に変わります。



3. 画面に従って操作して、針の位置を補正します。

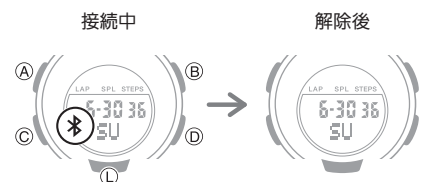
## スマートフォンを探す(携帯電話探索機能)

時計の操作で、スマートフォンの音を鳴らして探すことができます。スマートフォンがマナーモードに設定されていても、強制的に音が鳴ります。

### 重要

- スマートフォン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. 時計とスマートフォンが接続している場合は、L ボタン以外のボタンを押して接続を解除します。

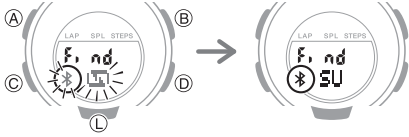


2. C ボタンを 2 秒以上押し続けます。  
時刻モードになります。

3. **D** ボタンを5秒以上押し続け、[Find]が表示されたら指を離します。

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。



4. **L** ボタン以外のボタンを押して音を止めます。

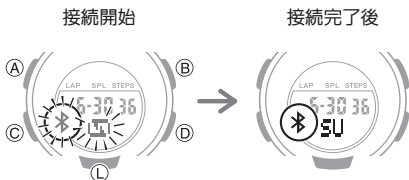
- 音が鳴り始めてから30秒間は、時計のボタン操作で音を止めることができます。

## 時計の各種機能を設定する

Bluetooth 接続を自動で切断する時間やライトの点灯時間などは、CASIO WATCHES で設定できます。

1. **CASIO WATCHES** アイコンをタップします。
2. **D** ボタンを2秒以上押し続け、**※**と**☑**が点滅したら指を離します。

時計とスマートフォンが接続すると、**※**が点滅から点灯に変わります。

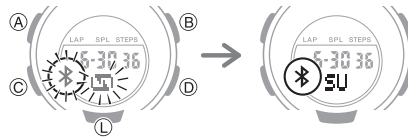


3. **設定したい内容を選び、画面に従って操作**します。

## ホーム都市のサマータイム設定を切り替える

1. **CASIO WATCHES** アイコンをタップします。
2. **D** ボタンを2秒以上押し続け、**※**と**☑**が点滅したら指を離します。  
時計とスマートフォンが接続すると、**※**が点滅から点灯に変わります。

接続開始 → 接続完了後



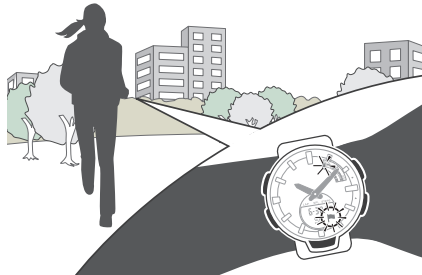
3. **画面に従って操作して、ホーム都市のサマータイム設定を切り替えます。**

## 歩数計

ウォーキングや日常生活などで歩いた歩数を計測します。

### ●目標歩数達成のお知らせ

1日の目標歩数を達成すると、**旗**が点滅してお知らせします。

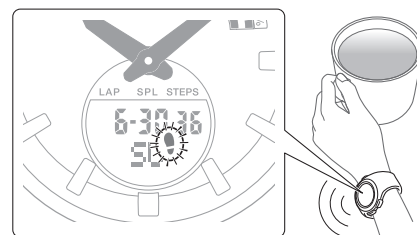


### ●ステップリマインダー機能

「座りすぎ」が健康に悪影響をおよぼすという研究発表があります。

ステップリマインダー機能とは、一定時間の間歩行が少ないと判断すると表示と音でお知らせして歩行を促す、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約5分程度の歩行をするように心がけましょう。



## 歩数を計測する

時計を正しく装着したら、ウォーキングしたり、普段通りに生活していれば、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ふことがあります。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。



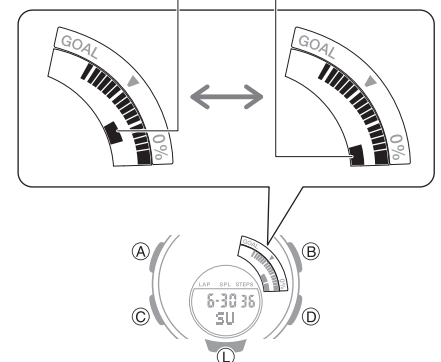
### ●計測する

歩行を始めると、歩数をカウントします。歩行を始めてから約10秒経過すると、ステップインジケーターが点灯して、計測状態を示します。

1秒ごとに交互に点灯:歩行中


2つとも同時に点灯:歩行していない

ステップインジケーター

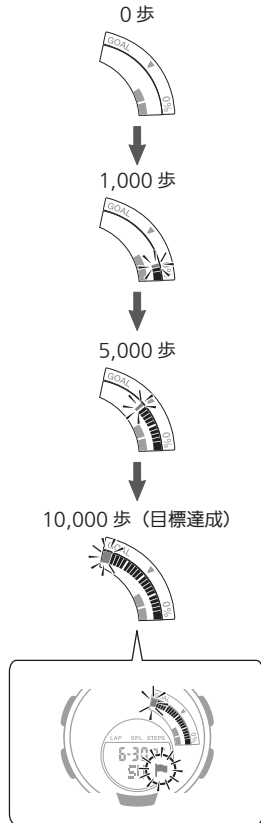


## ●進捗状況を確認する


グラフィック表示は、設定した目標歩数に対して、現在どれくらい達成しているかを表示します。

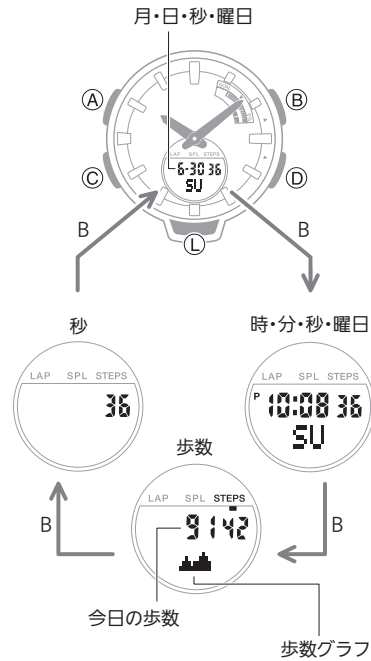
また、目標歩数を達成すると、が点滅します。

例：目標歩数を 10,000 歩に設定した場合



## 今日の歩数を確認する

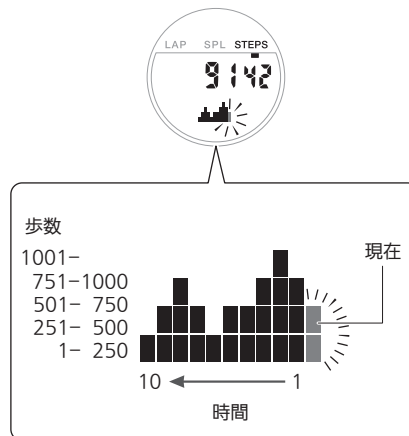
1. 時刻モードにします。  
 **モードを切り替える**
2. B ボタンを押して、画面を歩数表示に切り替えます。



## ●歩数グラフの見方

1 時間ごとの歩数を 1,000 歩までの範囲でグラフ表示します。過去 10~11 時間の簡易的な歩行ペースを確認できます。


- 0 歩のときは、歩数グラフが消灯します。
- グラフは毎正時に更新されます。

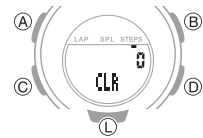


## 参考

- 歩数は、999,999 歩まで計測できます。100 万歩以上は 999,999 歩と表示されます。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 10 秒はカウント表示が増えませんが、約 10 秒以上歩行があると、それまでの歩行を追加した歩数が表示されます。
- 毎日午前 12 時(深夜 0 時)にカウントがリセットされます。
- 消費電力をおさえるため、時計を外した状態(時計が全く動かない状態)で 2~3 分以上操作しない状態が続くと、計測を止めて節電します。
- 以下の場合も、グラフは更新されます。
  - 加速度センサーが省電力機能で停止しているとき
  - センサーエラーや電圧不足で計測ができないとき

## 歩数表示をリセットする

1. 時刻モードにします。  
 **モードを切り替える**
2. B ボタンと D ボタンを同時に 2 秒以上押し続け、[CLR] が点滅から点灯に変わったら指を離します。  
 歩数がリセットされます。





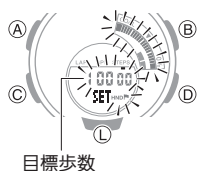
## 1日の目標歩数を変更する

1日の目標歩数を、1,000歩単位で50,000歩まで設定できます。

1. 時刻モードにします。  
☉ **モードを切り替える**
2. A ボタンを2秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面([OFF]または[ON]が点滅)になったら指を離します。



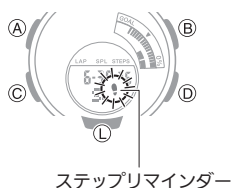
3. C ボタンを押します。
  - 目標歩数が点滅します。



4. D ボタンまたは B ボタンを押して目標歩数を設定します。
5. A ボタンを押して設定を終了します。

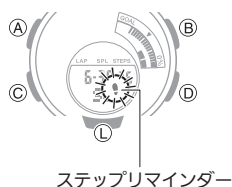
## ステップリマインダー機能とは

一定時間歩行が少ないと判断すると、音が鳴ってステップリマインダーが点滅します。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。



## ステップリマインダーの表示を消す

一定歩数に達すると、 が消えます。

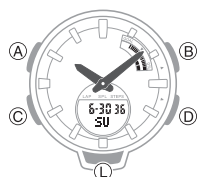


### 参考

- 時計を外した(時計が全く動かない)状態で2~3分以上操作しないと節電状態になり、 の表示が消えます。ただし、節電状態になってから1時間以内に時計を操作すると、節電状態が解除され再び が点滅します。

## ステップリマインダー機能のオン/オフを切り替える

1. 時刻モードにします。  
☉ **モードを切り替える**



2. A ボタンを2秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面([OFF]または[ON]が点滅)になったら指を離します。



3. D ボタンを押して、ステップリマインダー機能のオン/オフを切り替えます。
  - [ON]: オン
  - [OFF]: オフ
4. A ボタンを押して、設定を終了します。

## 正しく計測できないとき

次のような場合は、正しく計測できないことがあります。

- スリッパ、サンダル、草履など、すり足が起きやすい履物での歩行
- タイルやカーペット、雪道など、すり足が起きやすい路面を歩行
- 不規則な歩き方(混雑した場所や行列で少し歩いては止まるを繰り返すなど)
- 極端にゆっくりした歩行や極端に速いランニング
- ショッピングカートやベビーカーを押していた場合
- 振動の多い場所や、乗り物(自転車など)での使用の場合
- 手や腕だけを頻繁に動かすような動作(手拍子、うちわをあおぐなど)をしていた場合
- 手をつないで歩く、杖を突くなど、手と足がばらばらの動きになる場合
- 歩行以外の生活活動(掃除など)
- 利き腕に装着した場合
- 10秒以下の歩行
- 針移動中(針退避機能を使うなど)

## ストップウォッチ

計測開始から1時間は1/100秒単位で、それ以降は1秒単位で最大24時間計測できます。通常の計測に加えて、スプリットやラップも計測できます。さらに、目標値を設定すると、計測値の達成度合いを確認したり、目標値を達成したときに音や表示でお知らせしたりすることができます。

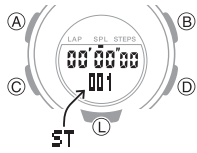
### 参考

- スプリットタイムとラップタイムは、最大200本保存できます。保存したデータが200本を超えると、古いデータから自動で消去されます。
- 最新の計測データは、リコールモードで見ることができます。  
☉ **記録したデータを見る**
- 過去の計測データは、CASIO WATCHESで見ることができます。

## 準備

ストップウォッチモードにします。

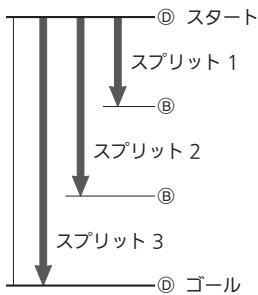
🕒 モードを切り替える



## スプリットタイムとラップタイムについて

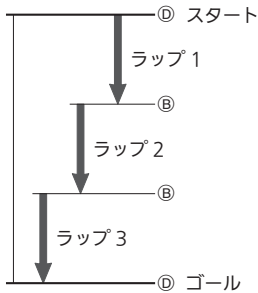
### ●スプリットタイム

スタートから任意の地点までの経過時間です。



### ●ラップタイム

トラック 1 周など、一定区間ごとの経過時間です。



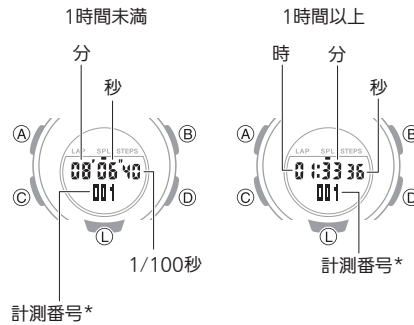
## 計測する



1. 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

- 計測開始から 1 時間までは、1/100 秒単位で経過時間を表示します。1 時間以降は、1 秒単位で表示します。



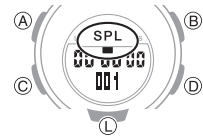
\* 計測ストップ時に、最後の計測番号は、[F]と表示します。

2. B ボタンを押して、計測をリセットします。

## スプリットを計測する



1. A ボタンを押して、[SPL]を表示させます。

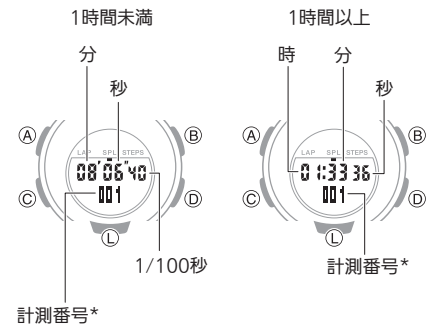


2. 以下の操作で計測します。

- B ボタンを押すごとに、その時点までの経過時間(スプリットタイム)が約 8 秒間表示されます。

- 🕒 スタート
- ↓
- 🕒 スプリット
- ↓
- 🕒 ストップ

- 計測開始から 1 時間までは、1/100 秒単位で経過時間を表示します。1 時間以降は、1 秒単位で表示します。



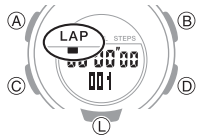
\* 計測ストップ時に、最後の計測番号は、[F]と表示します。

3. B ボタンを押して、計測をリセットします。

## ラップを計測する



1. A ボタンを押して、[LAP]を表示させます。

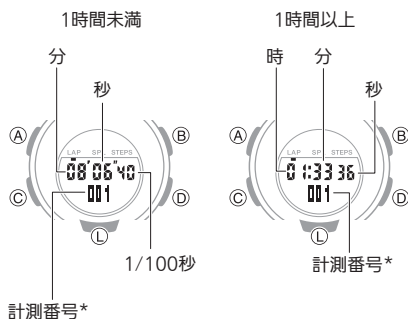


2. 以下の操作で計測します。

- B ボタンを押すごとに、区間ごとの経過時間(ラップタイム)が約 8 秒間表示されます。



- 計測開始から 1 時間までは、1/100 秒単位で経過時間を表示します。1 時間以降は、1 秒単位で表示します。



\* 計測ストップ時に、最後の計測番号は、[F]と表示します。

3. B ボタンを押して、計測をリセットします。

## ターゲットタイム報知機能を使う

### 概要

目標タイム(ターゲットタイム)を設定して計測すると、目標タイムを経過したとき、音と時計の表示でお知らせします。

たとえば、5km を 30 分で走りたい場合、以下のように目標タイムを設定すると、1km ごとのペースを確認しながら走ることができます。

- ターゲットタイム 1:6 分
- ターゲットタイム 2:12 分
- ターゲットタイム 3:18 分
- ターゲットタイム 4:24 分
- ターゲットタイム 5:30 分

### ターゲットタイムを設定する

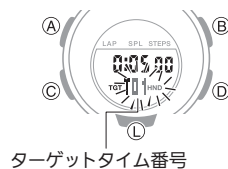
ターゲットタイムは 1 秒単位で 24 時間まで、最大 10 本設定できます。

- ターゲットタイムを複数設定する場合は、値が小さい順にターゲットタイム 1 番から設定してください。

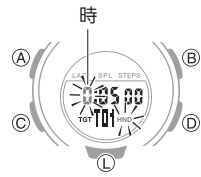
1. 計測がリセット状態のときに A ボタンを 2 秒以上押し続け、[TGT]が表示されたら指を離します。
- D ボタンを押すと、ターゲットタイム機能のオンとオフを切り替えることができます。
- ターゲットタイム機能がオンのときは、[TGT]が点灯します。



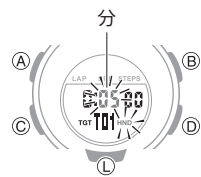
2. C ボタンを押します。
3. B ボタンまたは D ボタンを押して、設定するターゲットタイム番号を選びます。



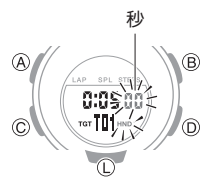
4. C ボタンを押します。
5. B ボタンまたは D ボタンを押して、ターゲットタイムの「時」を設定します。



6. C ボタンを押します。
7. B ボタンまたは D ボタンを押して、ターゲットタイムの「分」を設定します。



8. C ボタンを押します。
9. B ボタンまたは D ボタンを押して、ターゲットタイムの「秒」を設定します。



- ターゲットタイムを複数設定する場合は、手順 2~9 を繰り返して 2 つ目以降のターゲットタイムを設定してください。
10. A ボタンを押して設定を終了します。

## ターゲットタイム機能を使って計測する

計測方法は以下と同じです。

- 計測する
- スプリットを計測する
- ラップを計測する

計測を始めると、[TGT]が点滅を始めます。設定した目標タイムを経過すると、10秒間のアラーム音でお知らせします。最後の目標タイムが過ぎると、[TGT]は消灯します。



### 参考

- 設定したターゲットタイムの計測が残っている状態で計測をストップすると、[TGT]は点灯します。

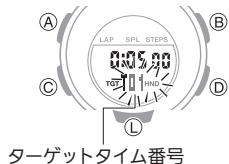
## 特定のターゲットタイムを消去する

選んだターゲットタイムのみを消去できます。

1. 計測がリセット状態のときに A ボタンを 2 秒以上押し続け、[TGT]が表示されたら指を離します。



2. C ボタンを押します。
3. B ボタンまたは D ボタンを押して、消去したいターゲットタイム番号を選びます。



4. C ボタンを押します。
5. B ボタンと D ボタンを同時に 2 秒以上押し続け、ターゲットタイムが [0:00 00] に変わったら指を離します。  
選んだターゲットタイム番号の設定が消去されます。



6. A ボタンを押して終了します。

## すべてのターゲットタイムを消去する

設定したすべてのターゲットタイムを工場出荷時の状態に戻します。

- ターゲットタイム 1:5 分
- ターゲットタイム機能: オフ

1. 計測がリセット状態のときに A ボタンを 2 秒以上押し続け、[TGT]が表示されたら指を離します。



2. B ボタンと D ボタンを同時に 5 秒以上押し続け、[ALL CLR]が点滅から点灯に変わったら指を離します。  
設定したターゲットタイムが工場出荷時の状態に戻ります。



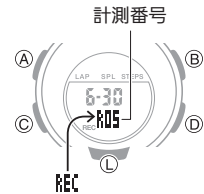
3. A ボタンを押して終了します。

## 過去の計測データを確認する

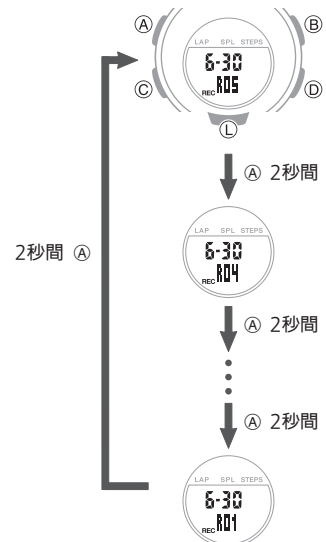
### 記録したデータを見る

スプリットとラップタイムを確認できます。

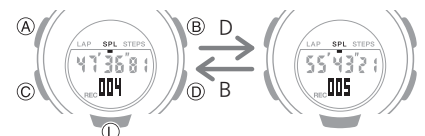
1. リコールモードにします。  
○ モードを切り替える
  - 最新の計測番号が表示されます。



2. A ボタンを 2 秒以上押し続けて計測番号を切り替えます。
  - A ボタンを押し続けるごとに、最新の計測番号から前の計測番号に切り替わります。

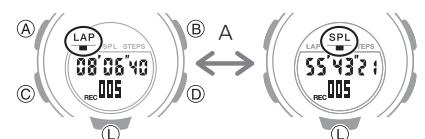


3. D ボタンまたは B ボタンを押して、確認したい計測値を表示します。



- A ボタンを押すと、計測値の表示をラップタイムとスプリットタイムで切り替えることができます。

ラップ                      スプリット



## 参考

- 計測したデータは、1回の計測(スタートからストップまで)ごとに計測番号で管理されます。

## 特定のデータを消去する

選んだデータのみを消去できます。

- リコールモードにします。  
 ◯ **モードを切り替える**
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
  - A ボタンを押し続けるごとに、計測番号が切り替わります。



計測番号

- B ボタンと D ボタンを同時に 2 秒以上押し続け、[CLR] が点滅から点灯に変わったら指を離します。
  - 表示していたデータが消去されます。



## 参考

- 計測中のデータは消去できません。

## すべてのデータを消去する

時計に記録されている計測データをすべて消去します。

- リコールモードにします。  
 ◯ **モードを切り替える**
- B と D ボタンを同時に 5 秒以上押し続け、[ALL CLR] が点滅から点灯に変わったら指を離します。

[CLR] が点滅から点灯になり、表示していたデータが 1 件消去されます。さらに押し続けると [ALL CLR] が点滅します。[ALL CLR] が点滅から点灯になると、すべてのデータが消去されます。



## 参考

- 計測中のデータは消去できません。

## タイマー

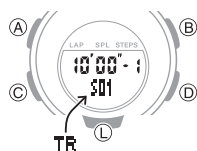
設定した時間をカウントダウンします。計測終了の 5 秒前からタイムアップまで音が鳴ります。

- 以下のときは音が鳴りません。
  - 電池が不足しているとき

### 準備

タイマーモードにします。

- ◯ **モードを切り替える**



TR

## 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。ここでは、1 種類のタイマーを 1 回だけ計測する場合の設定方法を説明します。

- 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**

- A ボタンを 2 秒以上押し続け、タイマーを繰り返す回数(01~20)が点滅したら指を離します。



繰り返す回数

- D または B 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 [01] に設定します。

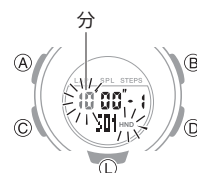


繰り返す回数

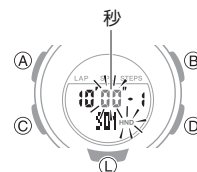
- C ボタンを押します。
- D または B ボタンを押して、[1] を表示します。



- C ボタンを押します。  
「分」を設定できるようになります。
- D または B ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



- C ボタンを押します。  
「秒」を設定できるようになります。
- D または B ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。

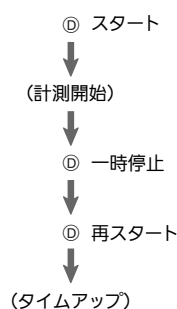


- A ボタンを押して、設定を終了します。

## タイマーを使う



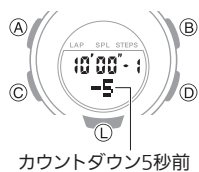
以下のように操作します。



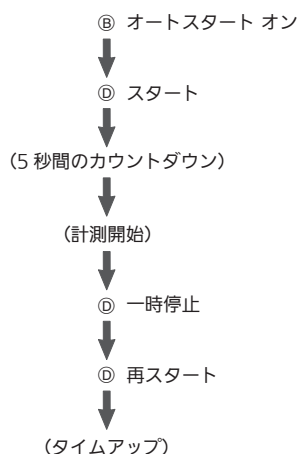
- 計測終了の 5 秒前からタイムアップまで音が鳴ります。
- 計測を途中で止めたい場合は、一時停止中に B ボタンを押してください。タイマーがリセットされます。

## オートスタートで計測する

5秒間のカウントダウン後にタイマー計測を始めることができます。



以下のように操作します。



- 計測を途中で止めたい場合は、一時停止中に B ボタンを押してください。タイマーがリセットされます。

## インターバルトレーニングでタイマーを使う

### 概要

複数のタイマーを連続で計測できます(プログラムタイマー)。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、プログラムタイマーを使うと希望したメニューに合わせて計測できます。

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

### タイマーの設定

- プログラム 1:30 秒
- プログラム 2:20 秒
- プログラム 3:30 秒
- プログラム 4:25 秒
- セット回数:10

### インターバルトレーニングのメニュー

- 腕立て伏せ:30 秒間
- 休憩:20 秒
- スクワット:30 秒
- 休憩:25 秒

### 参考

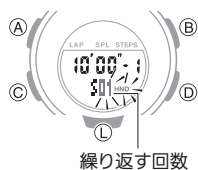
- このタイマーは、5本までのプログラムを最大で20回繰り返すことができます(オートリピートタイマー)。

## プログラムタイマーを設定する

- タイマーで計測中の場合は、タイマーをリセットしてください。

### タイマーを使う

- A ボタンを2秒以上押し続け、繰り返す回数(01~20)が点滅したら指を離します。



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

- C ボタンを押します。

- D または B ボタンを押して、設定するタイマーの順番を設定します。

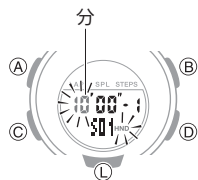
- 最初のタイマーを設定する場合は、[1]に設定します。



- C ボタンを押します。

最初のタイマーの「分」を設定できるようになります。

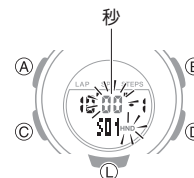
- D または B ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



- C ボタンを押します。

最初のタイマーの「秒」を設定できるようになります。

- D または B ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



- C ボタンを2回押します。

手順4の画面に戻ります。

- 手順4~9を繰り返して、2番目以降のタイマーを設定します。

- A ボタンを押して、設定を終了します。

## プログラムタイマーで計測する

- D ボタンを押して、タイマーを開始します。



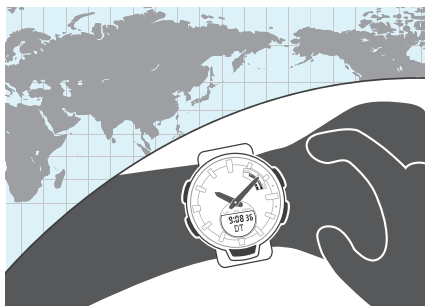
計測終了の5秒前からタイムアップまで音が鳴り、次のタイマーの計測が始まります。

- タイマー計測中に D ボタンを押すと、タイマーを一時停止できます。一時停止中に B ボタンを押すと、タイマーをリセットできます。

- 複数の種類のタイマーを設定している場合、計測中に A ボタンを押すと、現在進行中のタイマーが終了して次のタイマーの計測が始まります。

## デュアルタイム

世界の時刻を知ることができます。



### 準備

デュアルタイムモードにします。

☉モードを切り替える



## デュアルタイムを設定する

現在地の時刻とは別に、海外時刻などもう1つの時刻を設定できます。

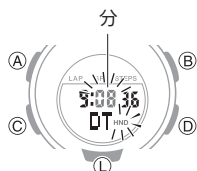
1. A ボタンを2秒以上押し続け、「時」が点滅したら指を離します。



2. D または B ボタンを押して「時」を合わせます。

3. C ボタンを押します。

「分」が点滅します。



4. D または B ボタンを押して「分」を合わせます。

- 15分単位で設定できます。

5. A ボタンを押して、設定を終了します。

## ホーム都市の時刻とデュアルタイムを入れ替える

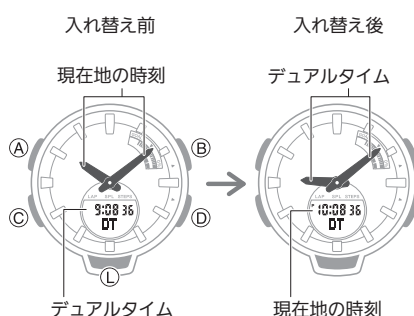
1. デュアルタイムモードにします。

☉モードを切り替える



2. B ボタンを2秒以上押し続けます。

ホーム都市の時刻とデュアルタイムが入れ替わります。



### 参考

- 海外に渡航するとき、この機能をお使いいただくと便利です。使い方は下記をご覧ください。

☉海外に渡航するときは

## アラーム・時報

指定した時刻を音でお知らせします。アラームは5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。

### 準備

アラームモードにします。

☉モードを切り替える

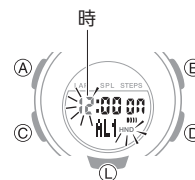


## アラームをセットする

1. D ボタンを押して、セットしたいアラームの番号([AL1]~[AL5])を表示させます。



2. A ボタンを2秒以上押し続け、「時」が点滅したら指を離します。



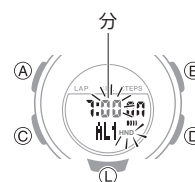
3. D または B ボタンを押して「時」を合わせます。

- 12時間制で表示している場合、午後は[P]が表示されます。



4. C ボタンを押します。

「分」が点滅します。



- D または B ボタンを押して「分」を合わせます。
- A ボタンを押して、設定を終了します。

### 参考

- セットした時刻になると、音を 10 秒間鳴らしてお知らせします。

## アラームと時報のオン/オフを切り替える

- D ボタンを押して、セットしたいアラームの番号 ([AL1] ~ [AL5]) または時報 ([SIG]) を表示させます。



アラーム番号または時報

- B ボタンを押して、アラームまたは時報のオン/オフを切り替えます。

[On]: オン  
[ー]: オフ

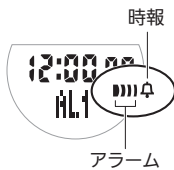


## アラームを止める

アラームの音が鳴っているときに、いずれかのボタンを押します。

## オン/オフの区分について

アラームや時報をオンにすると、該当する表示が点灯します。アラームの場合は、1 つでもオンにするとアラームの表示が点灯します。



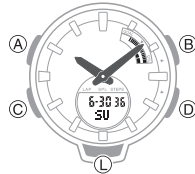
## 手動時刻合わせ

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

### 準備

時刻モードにします。

☉ モードを切り替える



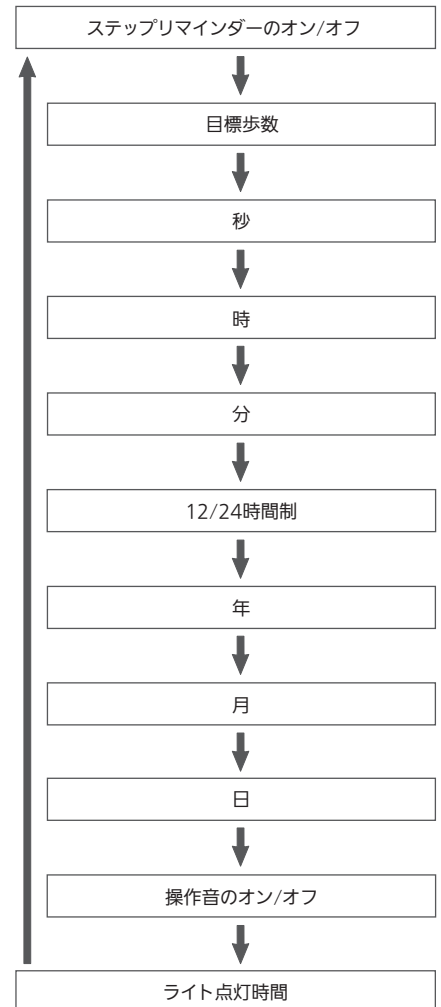
## 日時を設定する

- A ボタンを 2 秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面 ([OFF] または [ON] が点滅) になったら指を離します。



- C ボタンを押して、変更したい値を点滅させます。

- C ボタンを押すごとに、以下の順番で点滅する値が切り替わります。



- 日時を変更します。

- 「秒」を設定する場合: D ボタンを押すと 00 秒にリセットされます。30~59 秒のときは、1 分繰り上がります。
- 「秒」以外の値を設定する場合: D または B ボタンで値を変更します。

- 手順 2, 3 を繰り返して、日時を設定します。

- A ボタンを押して、設定を終了します。



## 12 時間制/24 時間制を切り替える

1. A ボタンを 2 秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面 ([OFF] または [ON] が点滅) になったら指を離します。



2. C ボタンを 5 回押しして、[12H] または [24H] を点滅させます。



3. 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。
4. A ボタンを押して、設定を終了します。

### 参考

- 12 時間制に設定した場合、午後は [P] が表示されます。



## ライト

暗い所で時計の表示を見るときに、LED ライトを点灯させて画面を明るくすることができます。

## 手動で点灯させる

L ボタンを押すと、ライトが点灯します。

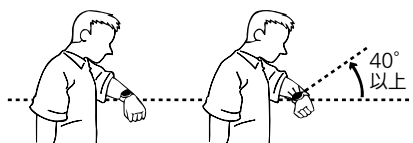


- ライト点灯中にアラーム音が鳴ると、消灯します。

## 自動的に点灯させる

オートライト機能がオンのときは、時計を 40° 以上傾けると、ライトが点灯します。

### ⓪ 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。

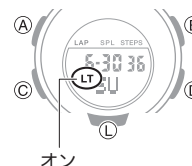
### 参考

- 以下の状態のとき、オートライト機能は作動しません。
  - アラーム音やタイマー音などが鳴っているとき
  - 針が移動しているとき

## オートライト機能を設定する

時刻モードで L ボタンを 3 秒以上押し続けるたびに、オートライト機能のオンとオフを切り替えることができます。

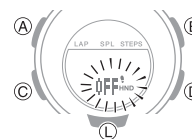
- オートライト機能がオンのときは、[LT] が点灯します。
- オートライト機能をオンにすると、約 6 時間オートライト機能が有効になります。



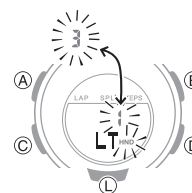
## 点灯時間を設定する

ライトの点灯時間は、1.5 秒と 3 秒のどちらかを選ぶことができます。

1. 時刻モードにします。  
⓪ モードを切り替える
2. A ボタンを 2 秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面 ([OFF] または [ON] が点滅) になったら指を離します。



3. C ボタンを 10 回押しして、[LT] を表示させます。
4. D ボタンを押して、点灯時間を選びます。  
[1] : 1.5 秒点灯します。  
[3] : 3 秒点灯します。



5. A ボタンを押して、設定を終了します。

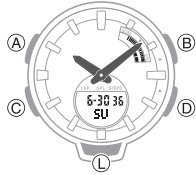
## 針の補正

強い磁気や衝撃を受けると、針の時刻とデジタル表示の時刻が合わなくなることがあります。そのようなときは、針の位置を補正します。

### 準備

時刻モードにします。

☉ **モードを切り替える**

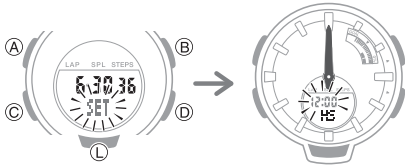


## 針の位置を補正する

- 時刻モードにします。  
☉ **モードを切り替える**
- A ボタンを 5 秒以上押し続け、[12:00] が点滅したら指を離します。  
時分針を補正できるようになります。

2秒後

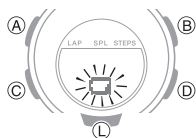
5秒後



- 時分針が 12 時位置になっていないときは、D ボタンまたは B ボタンを押して時分針を 12 時位置に合わせます。
- A ボタンを押して設定を終了します。

## 電池の交換時期

電池の電圧が低下すると、 が点滅し、使用できる機能が制限されます。 が常に点滅する場合は、電池を交換してください。

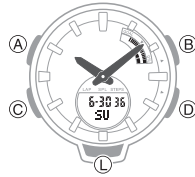


## その他の設定

### 準備

時刻モードにします。

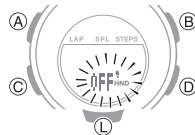
☉ **モードを切り替える**



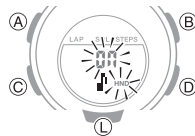
## ボタンの操作音を設定する

ボタンを押したときに音が鳴る／鳴らないを設定できます。

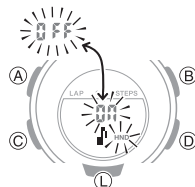
- 時刻モードにします。  
☉ **モードを切り替える**
- A ボタンを 2 秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面 ([OFF] または [ON] が点滅) になったら指を離します。



- C ボタンを 9 回押しして、[♪] を表示させます。



- D ボタンを押して、操作音を鳴らすかどうかを設定します。  
[On]: 操作音が鳴ります。  
[OFF]: 操作音は鳴りません。



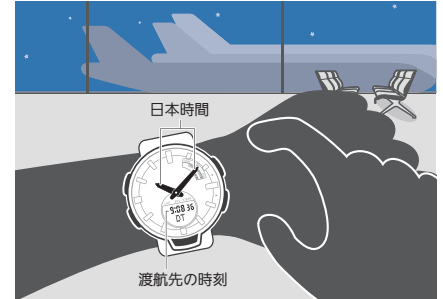
- A ボタンを押して、設定を終了します。

## 海外に渡航するときは

こんな使い方をすれば、スムーズに渡航先の日時に変更できます。

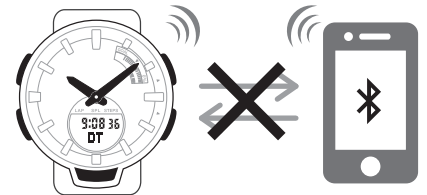
### ● 搭乗前

- 渡航先の時刻をワールドタイム(デュアルタイム)に設定します。



- ☉ **CASIO WATCHES** で設定する場合
- ☉ **時計を操作して設定する場合**

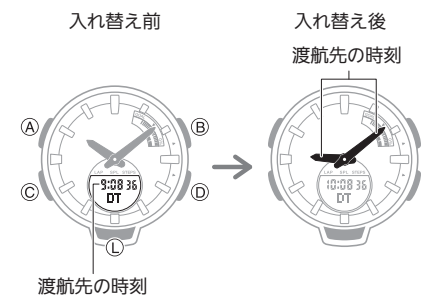
- 自動時刻合わせを無効にします。



☉ **病院内、飛行機内で使うとき**

### ● 到着前の機内

- 出発地と渡航先の時刻を入れ替えます。



- ☉ **CASIO WATCHES** で設定する場合
- ☉ **時計を操作して設定する場合**

### ● 到着後

- 時刻を合わせます。  
☉ **すぐに時刻を合わせたい**
- 自動時刻合わせを有効にします。  
☉ **病院内、飛行機内で使うとき**

## 補足

操作説明以外に必要な情報はここにまとめています。必要に応じてご覧ください。

### 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/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

### 仕様一覧

#### 精度：

スマートフォンとの通信による時刻合わせができない場合は、平均月差±15秒

#### 基本機能：

アナログ部

時・分(20秒運針)

デジタル部

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)

#### 歩数計機能：

3軸加速度センサーによる歩数計測

歩数表示範囲 0～999,999歩

ステップインジケータ表示

歩数グラフ

歩数リセット

毎日午前12時(深夜0時)に自動リセット  
手動リセット

目標歩数設定機能

歩数設定単位 1,000歩

歩数設定範囲 1,000～50,000歩

目標歩数達成のお知らせ機能

ステップリマインダー機能

歩数精度

±3%(振動試験機による)

パワーセービング機能

#### ストップウォッチ/データリコール機能：

計測単位

1/100秒(1時間未満)、1秒(1時間以上)

計測範囲 23時間59分59秒

計測機能

通常計測、積算計測、ラップタイム/スプリットタイム計測、計測データを200本メモリー

ターゲットタイム報知機能

最大10本設定、設定時間に電子音で報知

(10秒間)

#### タイマー機能：

計測単位 1秒

計測範囲 60分

インターバル数 1～5本

オートリピート数 1～20回

時間セット単位 1秒

時間セット範囲 1秒～60分

予告音 5秒間とタイムアップ音で報知

オートスタート機能

#### デュアルタイム機能：

時・分・秒

ホームタイムとの時刻入れ替え機能

#### アラーム機能：

時刻アラーム

アラーム数 5本

セット単位 時・分

アラーム報音時間 10秒間

時報 毎正時に電子音で報知

#### モバイルリンク機能：

自動時刻修正機能

決まった時刻に自動で時計を合わせる

ワンタッチ時刻修正

手動で接続して時刻を合わせる

携帯電話探索機能

時計操作により、スマートフォンの音を鳴らす

ワールドタイム

約300都市の時刻を時計に設定する

ホームタイム/ワールドタイムの時刻入れ替え機能

歩数データ転送機能

計測データ(歩数、カロリー)

ストップウォッチデータ転送機能

計測データ 200本(計測年月日時刻、ラップ/スプリットタイム、ラップ番号)

サマータイム自動切り替え機能

スタンダードタイム/サマータイムを自動で切り替える

タイマー設定

アラーム設定

針位置補正機能

通信仕様

Bluetooth®

周波数帯域 2400MHz～2480MHz

最大送信電力 0dBm(1mW)

通信距離 ～2m(環境により変化)

#### その他：

高輝度LEDライト、ライト点灯時間切り替え、オートライト、操作音 ON/OFF、針退避機能、電池切れ予告機能

#### 使用電池：

CR2016 1個(電池別途販売)

電池寿命 約2年

使用条件

自動時刻合わせ 4回/日

アラーム 1回(10秒間)/日

ライト点灯 1回(1.5秒)/日

歩数計測 12時間/日

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。

### 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場合があります。

●本機は、他の機器(電気製品、AV機器、OA機器など)の影響を受けることがあります。特に動作中の電子レンジには影響を受けやすく、その近くでは本機が正常に通信できないことがあります。逆に本機の影響で、テレビやラジオに雑音が入ったり、映像が乱れたりすることがあります。

●本機のBluetoothは無線LAN対応機器と同一の周波数帯(2.4GHz)を使用しているため、お近くで使用すると電波干渉が発生し、本機と無線LAN対応機器の双方で通信速度の低下や雑音、通信不能の原因となる場合があります。

## ●本機からの電波を止める必要があるときは

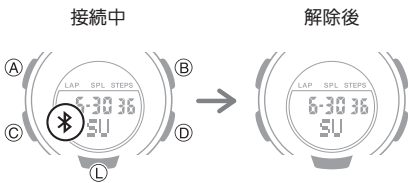
✳️が点灯しているときは、本機は電波を発信しています。

また、✳️が点灯していなくても、1日4回時刻合わせのため、自動で時計とスマートフォンが接続します。

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、以下のようにご対応ください。

- 電波の発信を止める

L ボタン以外のボタンを押して Bluetooth 接続を解除してください。



- 自動時刻合わせを無効にする  
CASIO WATCHES で時計とスマートフォンを同期しないように設定してください。  
📍病院内、飛行機内で使うとき

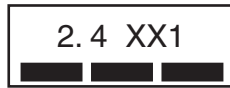
## 無線に関するご注意

- 本機は、電波法に基づいて工事設計認証を受けています。無線局の免許は不要です。
- 本機は、工事設計認証を受けています。以下の事項は法律で罰せられることがあります。
  - 分解および改造すること
- 無線 LAN は、本機と同じ周波数帯(2.4GHz)を使用しています。これらを利用した製品と本機との間で、互いに電波障害を与えることがあります。
- 下記のような環境では、電波状態が悪くなったり、電波が届かなくなったりします。
  - 電子レンジ等の磁場、静電気、不要輻射電波の発生する機器の近く
  - 鉄筋コンクリート(マンションなど)や鉄骨構造の建物内
  - 大型金属製家具の近く
  - 各無線機器の間に人が入ったり、間を人が横切るとき、腕を組んだりしたとき
  - 腕時計とスマートフォン等が別々の部屋にある場合(障害物がある場合)

- 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受することも考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。

<以下、ARIB(一般社団法人 電波産業会)に準ずる>

- 本機は 2.4GHz 帯を使用し、変調方式は DS-SS/FH-SS/OFDM 方式、DS-FH, FH-OFDM 複合方式以外の"その他の方式"です。また、想定される与干渉距離は約 10m です。



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

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

## 商標、登録商標について

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

## 困ったときは

### 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/](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

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

**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。

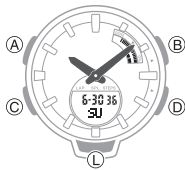
ホーム画面で「メニュー」→「本体設定」→「Bluetooth」→「メニュー」→「BT Smart 設定」→「無効にする」

## 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

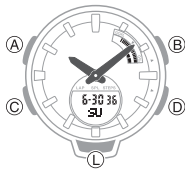
CASIO WATCHES は起動していますか？

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」アイコンをタップしてください。その後、時計の MODE ボタン(C)を2秒以上押し続けて時刻モードにしてから、時計の CONNECT ボタン(D)を2秒以上押し続けて時計とスマートフォンを接続してください。



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、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてください。その後、時計の MODE ボタン(C)を2秒以上押し続けて時刻モードにしてから、時計の CONNECT ボタン(D)を2秒以上押し続けて時計とスマートフォンを接続してください。

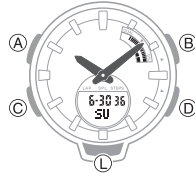


ストップウォッチまたはタイマーが計測中ですか？

ストップウォッチまたはタイマーが計測中は、スマートフォンと接続できません。計測を終了してから、スマートフォンと接続してください。

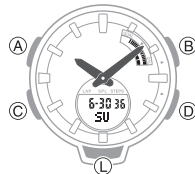
**Q2** スマートフォンの機内モードを有効にしたら接続できなくなった

スマートフォンの機内モードを解除してから、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてください。その後、時計の MODE ボタン(C)を2秒以上押し続けて時刻モードにしてから、時計の CONNECT ボタン(D)を2秒以上押し続けて時計とスマートフォンを接続してください。



**Q3** 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て、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてください。その後、時計の MODE ボタン(C)を2秒以上押し続けて時刻モードにしてから、時計の CONNECT ボタン(D)を2秒以上押し続けて時計とスマートフォンを接続してください。



**Q4** 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てから、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてください。その後、時計の MODE ボタン(C)を2秒以上押し続けて時刻モードにしてから、時計の CONNECT ボタン(D)を2秒以上押し続けて時計とスマートフォンを接続してください。

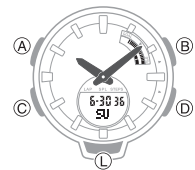


## どうしても接続できない場合

**Q1** どうしてもスマートフォンと時計を接続できない

スマートフォンを確認しましたか？

スマートフォンの電源を入れ直し、ホーム画面で「CASIO WATCHES」アイコンをタップしてください。その後、時計の MODE ボタン(C)を2秒以上押し続けて時刻モードにしてから、時計の CONNECT ボタン(D)を2秒以上押し続けて時計とスマートフォンを接続してください。



ペアリングをやり直しましたか？

CASIO WATCHES 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](#)

それでも接続できない場合

以下の手順で時計からペアリング情報を削除した後、再度ペアリングをしてください。

- ① C ボタンを2秒以上押し続けて、時刻モードにします。
- ② A ボタンを2秒以上押し続け、ステップリマインダー機能の設定画面([OFF]または[ON]が点滅)になったら指を離します。
- ③ [CLR]が点滅から点灯に変わるまで、B ボタンを押し続けます。
- ④ A ボタンを押して、設定を終了します。

## 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？

時刻合わせのタイミングは、午前 12 時半頃、午前 6 時半頃、午後 12 時半頃、午後 6 時半頃で、それぞれの時刻になると自動で接続して時刻が合います。時刻合わせが終了すると自動で接続が解除されます。

**Q2** 自動時刻合わせが始まらない

都市を入れ替えたり手動で時刻を合わせたりしましたか？

都市の時刻を入れ替えたり、手動で時刻を合わせたりすると、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。

自動時刻合わせは有効になっていますか？

自動時刻合わせを無効にしていると、時刻合わせのタイミングになっても時刻合わせを開始しません。自動時刻合わせを有効にしてください。  
 ☞ [病院内、飛行機内で使うとき](#)

**Q3** 正しい時刻が表示されない

スマートフォンが圏外の状態になっているなどでネットワークに接続していない場合は、スマートフォンの時刻が正しくない可能性があります。その場合は、スマートフォンをネットワークに接続して時刻を合わせてください。

## 歩数計

**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。

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。

☞ [歩数を計測する](#)

**Q2** 歩数が増えない

誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 10 秒はカウントの表示が増えません。

約 10 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。

**Q3** 使用中に [ERR] が表示された

センサーや内部回路が故障すると [ERR] (エラー) が表示され、センサー機能が使用できなくなります。

3 分以上経過しても表示が消えない、または何度も表示される場合は、センサーの故障が考えられます。

「修理に関するお問合せ先」(「取扱説明書」を参照)にご相談ください。

## アラーム

**Q1** アラームが鳴らない

アラームの設定がオンになっていますか？ オフになっている場合は、アラームの設定をオンにしてください。

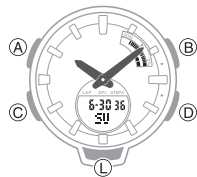
☞ [アラームと時報のオン/オフを切り替える](#)

## 針の動きと表示

**Q1** 現在の表示モードがわからない

現在のモードは、画面の表示で確認できます。モードは C ボタンで切り替えることができます。

☞ [モードを切り替える](#)



**Q2** すべての針が停止し、ボタン操作ができない

電池切れです。電池交換を「修理お申し込み先」(「取扱説明書」を参照)またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

☞ [電池の交換時期](#)

**Q3** 突然、針の動きが速くなった

以下の原因の場合は故障ではありません。通常の動きに戻るまでお待ちください。

- スマートフォンと接続して時刻を修正している。

☞ [時計の時刻を自動で合わせる](#)

**Q4** 現在時刻の表示が 1 時間や 30 分など区切りのよい時間でずれている

サマータイム設定が正しくありません。正しく設定してください。

☞ [ホーム都市のサマータイム設定を切り替える](#)

**Q5** 針の時刻とデジタルの時刻が異なる


強い磁気や衝撃の影響で針の位置が合っていないことがあります。針の位置を補正してください。

☞ [針の位置を補正する](#)

- 手動で針の位置を補正したい場合は、以下をご覧ください。

☞ [針の補正](#)

## 電池

**Q1**  が点滅している

電池の電圧が低下すると、バッテリーインジケーターが点滅します。

電池交換を「修理お申し込み先」(「取扱説明書」を参照)またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

☞ [電池の交換時期](#)

**Q2** [R] が点滅している

電池残量が少ない、もしくはライトなどを短時間に連続使用すると電池残量が一時的に減少し、[R] を表示することがあります。この場合、時計以外の全機能が使用できなくなります。

長時間 [R] 表示が消えない、または何度も表示されるときは、電池残量が少なくなっている可能性があります。

電池交換を「修理お申し込み先」(「取扱説明書」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。