

# ウォッチ 操作ガイド 5641

CASIO®

## 目次

### はじめに

- プロフィールを設定する
- 画面の表示
- グラフィック表示について
- モードを切り替える
- 各モードの概略
- 針を一時的に移動する(針退避機能)
- 暗い所で時計を見る
- 本機の便利な使い方

### 時刻合わせについて

- 時計を操作して時刻を合わせる
- 病院内、飛行機内で使うとき

### スマートフォンと一緒に使う (モバイルリンク機能)

- 準備する
- 時計の時刻を自動で合わせる
- ライフログデータを見る
- 各種目標値を設定する
- 報音連動機能を有効にする
- トレーニングログデータを見る
- 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
- スマートフォンの通知受信を有効にする
- 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
- 接続
  - 時計とスマートフォンを接続する
  - ペアリングを解除する
  - スマートフォンを買い替えたとき

### ライフログ計測

- ライフログを計測する
- ライフログ表示に切り替える
- ライフログの計測値をリセットする
- 1日の目標値を変更する
- 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
- 計測距離とペースの表示を入れ替える
- オートラップ報知機能を使う
  - オートラップの距離を設定する
  - オートラップ機能を使って計測する
- トレーニングログデータを確認する
  - 記録したデータを見る

### 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
  - プログラムタイマー設定の有無を確認する

### デュアルタイム

- デュアルタイムを設定する
- 現在地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
- 時報をセットする
- アラームや時報を解除する

### 針の補正

- 針の位置を補正する

### スマートフォンの通知を受信する

### その他の設定

- ボタンの操作音を設定する
- 運動強度を確認する
- 時計の設定をリセットする

### 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、便利な使い方を紹介します。

### 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。
- ライフログデータを計測する前に、プロフィールの設定をしないと、より正確な数値を表示できません。  
[プロフィールを設定する](#)

## プロフィールを設定する

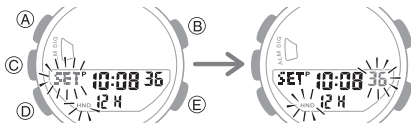
以下の項目を時計に登録してプロフィールを設定します。

- 身長
- 体重
- 性別
- 生年月日

- 時刻モードにします。  
[モードを切り替える](#)

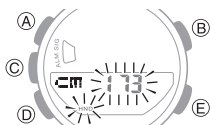
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

[SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。



- A ボタンを押します。  
 距離の目標値設定画面になります。

- D ボタンを 4 回押します。  
 身長を登録できます。

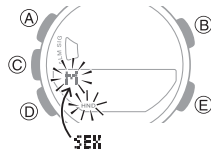


- E または B ボタンを押して、身長値を設定します。

- D ボタンを押します。  
 体重を登録できます。



- E または B ボタンを押して、体重の値を設定します。
- D ボタンを押します。  
 性別を登録できます。



- E ボタンを押して、[M] (男性) または [F] (女性) のどちらかを設定します。
- D ボタンを押します。  
 生年月日の「年」を登録できます。



- E または B ボタンを押して、生年月日の「年」を設定します。
- D ボタンを押します。  
 生年月日の「月」を登録できます。



- E または B ボタンを押して、生年月日の「月」を設定します。
- D ボタンを押します。  
 生年月日の「日」を登録できます。

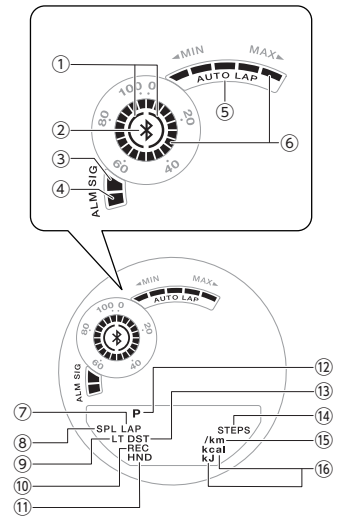


- E または B ボタンを押して、生年月日の「日」を設定します。
- A ボタンを押して、設定を終了します。

### 参考

- ストップウォッチ計測中の場合、プロフィール設定の操作はできません。

## 画面の表示



- ① ステップインジケーター  
歩数計の計測状態を示します。
- ② ✖  
スマートフォンと接続中のときに点灯します。
- ③ [SIG] (時報)  
時報がオンのときに点灯します。
- ④ [ALM] (アラーム)  
アラームがオンのときに点灯します。
- ⑤ [AUTO LAP]  
オートラップがオンのときに点灯します。
- ⑥ グラフィック表示 A、B  
時計の各モードに連動して動きます。
- ⑦ [LAP]  
ラップタイムを表示中に点灯します。
- ⑧ [SPL]  
スプリットタイムを表示中に点灯します。
- ⑨ [LT]  
オートライトがオンのときに点灯します。
- ⑩ [REC]  
リコールモードで点灯します。
- ⑪ [HND]  
針が退避した状態になっているときに点灯します。
- ⑫ [P]  
表示している時刻が午後になるときに点灯します。

⑬ [DST]

現在時刻がサマータイムのときに点灯します。

⑭ [STEPS]

画面に歩数が表示されているときに点灯します。

⑮ [km]

距離が表示されているときに点灯します。

⑯ [kcal]、[kJ]

カロリーが表示されているときに点灯します。

●電池の交換時期

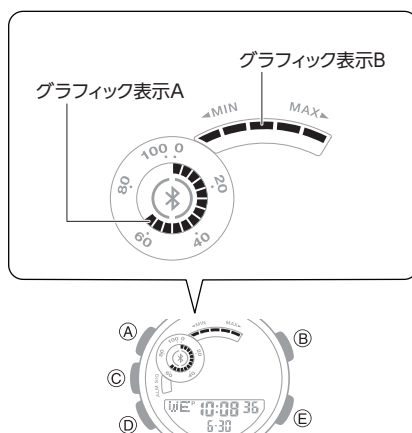
電池の電圧が低下すると、が点滅し、使用できる機能が制限されます。が常に点滅する場合は、電池交換が必要です。

電池交換は「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。



## グラフィック表示について

グラフィック表示は、時計の各モードに連動して動きます。



●グラフィック表示 A

時刻モード

ライフログ表示のときは、目標の達成度を表示します。それ以外の表示のときは、現在時刻の秒に連動して動きます。

ストップウォッチモード

オートラップ設定がオンのときは、ラップごとの距離達成度を表示します。

オートラップがオフのときは、ストップウォッチの計測時間の秒に連動して動きます。

タイマーモード

タイマーの設定時間に対する残り時間の割合に連動して動きます。

デュアルタイム

デュアルタイムの秒に連動して動きます。

●グラフィック表示 B

時刻モード、ストップウォッチモード、デュアルタイム

5段階の運動強度値に連動して表示します。

アラームモード

アラーム 1~5 がオンのときに、アラーム番号と対応する位置が点灯します。

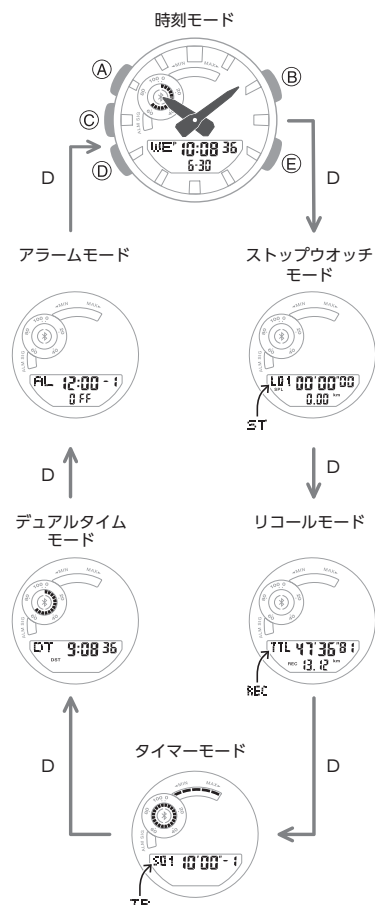
タイマーモード

プログラムタイマーがオンのとき、現在進行中のプログラム番号と対応する位置が点滅し、他は点灯します。

## モードを切り替える

D 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、D ボタンを 2 秒以上押し続けると、時刻モードになります。

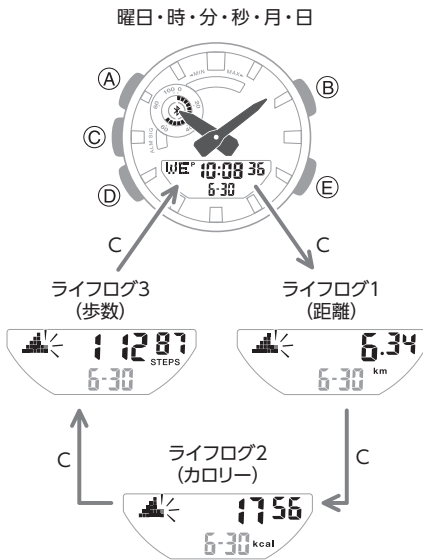


## 各モードの概略

### ●時刻モード

現在の曜日・時・分・秒・月・日を表示します。  
C ボタンを押して、以下のライフログ項目を表示することもできます。

- 距離
- カロリー
- 歩数



ペアリングしているスマートフォンと接続して時刻を合わせる

E ボタンを 2 秒以上押し続けます。

🔗 **すぐに時刻を合わせたい**

ペアリングしているスマートフォンを探す

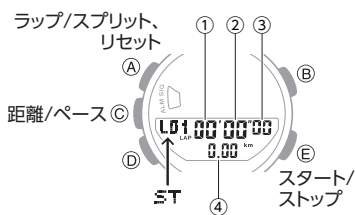
E ボタンを 5 秒以上押し続けます。

🔗 **スマートフォンを探す (携帯電話探索機能)**

### ●ストップウォッチモード

経過時間を計測します。

🔗 **ストップウォッチ**

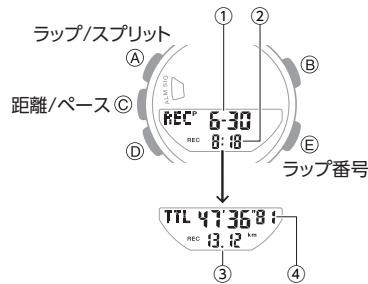


- ① ストップウォッチ分
- ② ストップウォッチ秒
- ③ ストップウォッチ 1/100 秒
- ④ 計測距離

### ●リコールモード

記録したスプリットとラップタイムを確認できます。

🔗 **トレーニングログデータを見る**

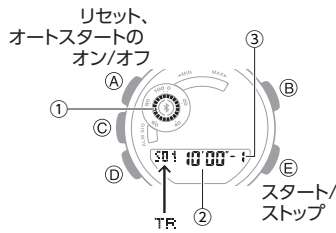


- ① 計測月日
- ② 計測開始時刻
- ③ 総距離
- ④ 総タイム

### ●タイマーモード

タイマーを計測します。

🔗 **タイマー**

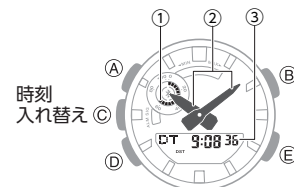


- ① タイマーの残り時間に連動
- ② タイマー分・秒
- ③ タイマー番号

### ●デュアルタイムモード

現在地の時刻とは別に、もう 1 つの時刻を表示します。

🔗 **デュアルタイム**

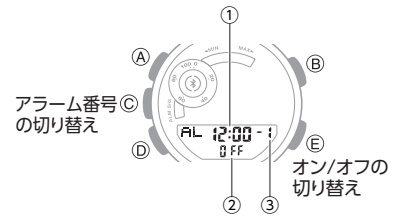


- ① 現在時刻の秒に連動
- ② 現在地の時刻
- ③ デュアルタイム

### ●アラームモード

指定した時刻に音でお知らせします。

🔗 **アラーム・時報**



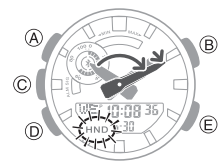
- ① アラーム時・分
- ② アラーム・時報のオン/オフ
- ③ アラーム番号

## 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. B ボタンを押しながら、D ボタンを押します。

- 画面が見えやすい位置に針が移動します。



2. もう一度、B ボタンを押しながら D ボタンを押す、または D ボタンを押してモードを切り替えると、針が通常の位置 (時刻表示) に戻ります。

## 参考

- 針が退避している状態で何も操作をしないまま約 1 時間経過、またはモードを切り替えると、針は現在時刻の位置に戻ります。

## 暗い所で時計を見る

暗い所で時計の表示を見るときに、ライトを点灯することができます。

### ●手動でライトを点灯させる

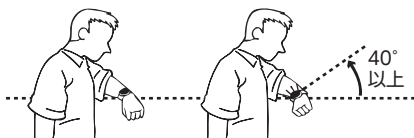
B ボタンを押すと、ライトが点灯します。

- ライト点灯中に以下の報音が鳴ると、消灯します。
  - アラーム音
  - タイマー音
  - オートラップ達成音



### ●自動的にライトを点灯させる

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。



## 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 B ボタンを 2 秒以上押し続けると、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。

- オートライト機能をオンにすると、[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。

☞ [モードを切り替える](#)

2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

[SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。

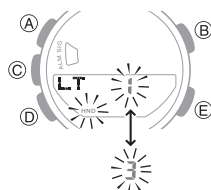


3. D ボタンを 9 回押して、[LT] を表示させます。

4. E 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 2 回押して、設定を終了します。

## 本機の便利な使い方

本機とスマートフォンをペアリングすることで、時計のさまざまな機能を簡単に使うことができます。

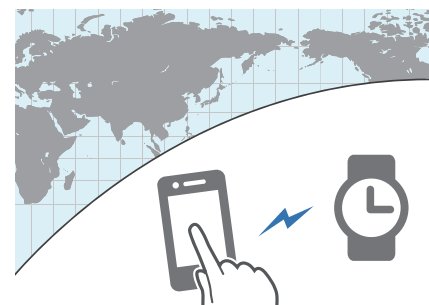
### 時刻を自動で合わせます

☞ [時計の時刻を自動で合わせる](#)



300 以上の都市の中から選ぶことができます

☞ [ワールドタイムを設定する](#)



各種データをスマートフォンに転送できます

☞ [ライフログデータを見る](#)

☞ [トレーニングログデータを見る](#)



その他、時計のさまざまな設定がスマートフォンで操作できます。

まずは、時計とスマートフォンをペアリングしてください。

☞ [準備する](#)

- 時計とスマートフォンをペアリングするには、カシオオリジナルのアプリケーション「G-SHOCK MOVE」をスマートフォンにインストールする必要があります。

## 時刻合わせについて

この時計は、スマートフォンと接続して日付や時刻を合わせることができます。

### 重要

- 飛行機内など、スマートフォンと接続しては困るような場所では、スマートフォンとの接続を無効にしてください。  


以下のチャートを参考にして、自分の生活スタイルに合った方法で時刻を合わせてください。

スマートフォンをお使いですか？

スマートフォンと接続して時刻を合わせることをお勧めします。

 時計の時刻を自動で合わせる



接続できるスマートフォンがない場合

接続できるスマートフォンがない場合は、時計を操作して時刻を合わせることができます。

 時計を操作して時刻を合わせる



## 時計を操作して時刻を合わせる

スマートフォンと接続できない場合などに、時計を操作して日付や時刻を合わせます。

### ●日時を設定する

1. 時刻モードにします。

 モードを切り替える

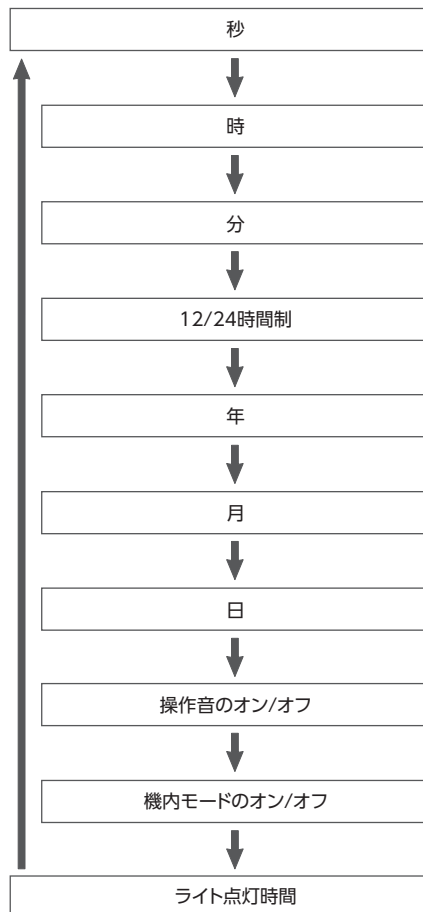
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

[SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。



3. D ボタンを押して、変更したい値を点滅させます。

- D 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。



4. 日時を変更します。

- 「秒」を設定する場合：E 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：E または B ボタンで値を変更します。

5. 手順 3, 4 を繰り返して、日時を設定します。

6. A ボタンを 2 回押して、設定を終了します。

### ●12 時間制/24 時間制を切り替える

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. 時刻モードにします。

 モードを切り替える

2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

[SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。



3. D ボタンを 3 回押して、[12H] または [24H] を点滅させます。



4. E 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。

5. A ボタンを 2 回押して、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。





## 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、スマートフォンとの接続を解除し、通信を行わないようにします(機内モード)。スマートフォンと再接続するには、同じ操作で機内モードを無効にします。

- 時刻モードにします。

🕒 **モードを切り替える**

- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

[SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。



- D ボタンを 8 回押します。

機内モードマークが表示されます。

機内モードマーク



- E ボタンを押して、機内モードの設定を変更します。

[On]: 機内モードを有効にします。

[OFF]: 機内モードを無効にします。

- A ボタンを 2 回押して、設定を終了します。

## スマートフォンと一緒に使う (モバイルリンク機能)

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

### 参考

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

## 準備する

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

### ●① アプリケーションをインストールする

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

### ●② Bluetooth を設定する

スマートフォンの Bluetooth 設定をオンにします。

### 参考

- 設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

### ●③ ペアリングする

時計とスマートフォンと一緒に使うには、最初にペアリングする必要があります。

- 📱「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。

- 📱画面に従って、初回セットアップ画面に進みます。

時計との接続を求める画面が表示されます。

- すでに他の時計とペアリングしている場合

- ① 📱メニューバーから「その他」をタップします。

- ② 📱「時計」をタップします。

- ③ 📱「管理」をタップします。

- ④ 📱画面に従って操作して、新しい時計を追加する準備をします。

- 🕒時刻モードにします。

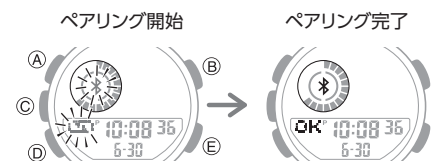
🕒 **モードを切り替える**

- 🕒 E ボタンを 2 秒以上押し続けます。

- 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。

- 📱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 3 の状態に戻ります。ペアリングを最初からやり直してください。



### 参考

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

## 時計の時刻を自動で合わせる

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。

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



### 重要

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

### 参考

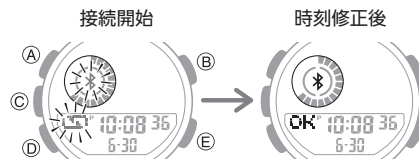
- スマートフォンと接続しても時計が正しい日時を示さない場合は、針や日付の位置を補正してください。  
[🔗 針の位置を補正する](#)
- G-SHOCK MOVE でワールドタイム都市を設定している場合、ワールドタイムの時刻も自動で合います。
- 以下のタイミングで、時計の自動時刻合わせをします。
  - スマートフォンのタイムゾーンやサマータイムが変更されたとき
  - 前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過したとき
  - G-SHOCK MOVE や時計で都市を入れ替えてから 24 時間以上経過したとき
  - 時計で時刻の変更をしてから 24 時間以上経過したとき
- スマートフォンと接続中も、時計の操作は可能です。

## ●すぐに時刻を合わせたい

時計とスマートフォンをペアリングすると、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. 🕒 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. 🕒 E ボタンを 2 秒以上押し続けます。

🔗 が点滅し、接続アニメーションが表示され、スマートフォンとの接続が始まります。時計と、スマートフォンが接続すると [OK] が表示された後、時刻情報を取得して時計の時刻が合います。



### 参考

- 機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。  
[🔗 病院内、飛行機内で使うとき](#)
- 時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、[ERR] が表示されます。

## ライフログデータを見る

時計で計測した以下の情報を G-SHOCK MOVE で見ることができます。

- 1 日、1 週間、1 か月の距離、カロリー、歩数

### 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。  
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

1. 📱「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2. 📱メニューバーから「ホーム」をタップします。
3. 📱「ライフログ」ウィジェットでデータを確認します。

### 参考

- G-SHOCK MOVE で 1 日の目標値を設定することもできます。  
[🔗 各種目標値を設定する](#)
- 時計に表示されるライフログデータの値はリアルタイムで変動しますが、G-SHOCK MOVE では、時計と同期すると表示が反映されます。そのため、時計に表示される値と異なる場合があります。

## 各種目標値を設定する

G-SHOCK MOVE で、1 日の目標値を設定できます。

目標値の設定ができる項目は以下のとおりです。

- 1 日の距離
- 1 日のカロリー
- 1 日の歩数

### 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。  
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

1. 📱「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2. 📱メニューバーから「その他」をタップします。
3. 📱「ユーザー」をタップします。
4. 📱設定したい目標を選び、画面に従って操作します。



## 報音連動機能を有効にする

G-SHOCK MOVE で、以下の時計報音時にスマートフォンでも報音するように設定できます。

- 設定したラップ距離に到達したとき
- プログラムタイマーの各プログラム終了時
- 設定したアラームが報音したとき

### 重要

- 時計では、報音連動機能の設定はできません。G-SHOCK MOVE で設定してください。
- 時計とスマートフォンとの Bluetooth 接続が切断されていると、スマートフォンでの報音はしません。

### 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。  
 [時計とスマートフォンを接続する](#)

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

## トレーニングログデータを見る

時計のストップウォッチモードで計測したラップデータから以下の情報を G-SHOCK MOVE で確認できます。

- ラップ/スプリットのタイム
- ラップ/スプリットごとの平均ペース
- ラップ/スプリットごとの距離
- 1 アクティビティに対する総消費カロリー

### 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。  
 [時計とスマートフォンを接続する](#)

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

## プログラムタイマーを設定する

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

- プログラムタイマーについては、以下をご覧ください。  
 [概要](#)

### 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。  
 [時計とスマートフォンを接続する](#)

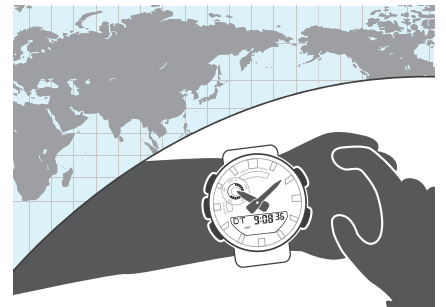
1.  「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2.  メニューバーから「その他」をタップします。
3.  「時計」をタップします。
4.  優先する時計を選択します。
5.  設定したい内容を選び、画面に従って操作します。

## ワールドタイムを設定する

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

### 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。  
 [時計とスマートフォンを接続する](#)



### 参考

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

### ●ワールドタイム都市を設定する

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

### 参考

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

## ●サマータイムを設定する

1. 「G-SHOCK MOVE」アイコンをタップします。
2. メニューバーから「その他」をタップします。
3. 「時計」をタップします。
4. 優先する時計を選択します。
5. 設定したい内容を選び、画面に従って操作します。
  - 「Auto」  
スタンダードタイムとサマータイムが自動で切り替わります。
  - 「OFF」  
常にスタンダードタイムで表示します。
  - 「ON」  
常にサマータイムで表示します。

### 参考

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

## 針の位置を補正する

スマートフォンと接続しても針の位置が合っていないときは、G-SHOCK MOVE を使って針の位置を補正できます。

### 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。  
🔗 [時計とスマートフォンを接続する](#)

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

## スマートフォンの通知受信を有効にする

時計でスマートフォンの通知(電話着信、メール、SNS など)を受信できるように G-SHOCK MOVE で設定します。

### 重要

- 時計では通知受信の設定はできません。G-SHOCK MOVE 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。  
🔗 [時計とスマートフォンを接続する](#)

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

## スマートフォンを探す(携帯電話探索機能)

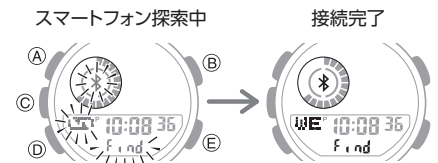
時計の操作で、ペアリング済みのスマートフォンの音を鳴らして探すことができます。スマートフォンがマナーモードに設定されていても、強制的に音が鳴ります。

### 重要

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

1. 時計が時刻モード以外のモードの場合は、D ボタンを 2 秒以上押し続けて時刻モードにします。

2. E ボタンを 5 秒以上押し続けます。  
スマートフォンと接続すると、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。



3. いずれかのボタンを押して音を止めます。
  - 音が鳴り始めてから 30 秒間は、時計のボタン操作で音を止めることができます。

### 参考

- 機内モードがオンのときは、スマートフォンと接続しません。機内モードをオフにしてください。  
🔗 [病院内、飛行機内で使うとき](#)

## 時計の各種機能を設定する

時計とスマートフォンを接続すると、G-SHOCK MOVE を使って時計のさまざまな機能を設定したり、時計が取得した情報を確認したりできます。

### 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。  
🔗 [時計とスマートフォンを接続する](#)

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

## ホーム都市のサマータイム設定を切り替える

### 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。  
[🔗 時計とスマートフォンを接続する](#)

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

## 接続

### 時計とスマートフォンを接続する

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続します。

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

### ● スマートフォンと接続する

ペアリング済みでも時計に  が表示されていない場合は、E ボタンを 2 秒以上押し続けると、スマートフォンと接続します。

- 一度スマートフォンと接続すると、接続を維持します。



### 重要

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

## ペアリングを解除する

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

### 参考

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

### ● G-SHOCK MOVE からペアリング情報を削除する

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

### ● 時計のペアリング情報を削除する

1.  時刻モードにします。  
[🔗 モードを切り替える](#)
2.  A ボタンを 2 秒以上押し続けます。  
 [SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。



3.  B ボタンを 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。  
 時計からペアリング情報が削除されます。



4.  D ボタンを 2 秒以上押し続けて、時刻モードに戻ります。

### ● < iPhone のみ >

スマートフォンのペアリング情報を削除する

設定方法の詳細についてはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

「設定」→「Bluetooth」→ 時計の機器登録を解除

## スマートフォンを買い替えたとき

### 参考

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

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

[🔗 ③ ペアリングする](#)

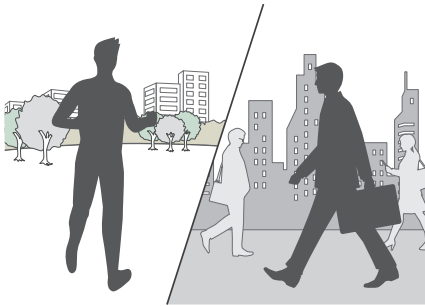
## ライフログ計測

ウォーキングや日常生活などで歩いた歩数を計測し、その歩数を元に距離やカロリーを計測します。



## ライフログを計測する

時計を正しく腕に装着すると、ウォーキングや普段の生活の歩行からライフログを計測します。



### 重要

- この時計は、腕に装着するライフログ計のため、実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知して歩数や距離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

正しいライフログを計測するには、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。

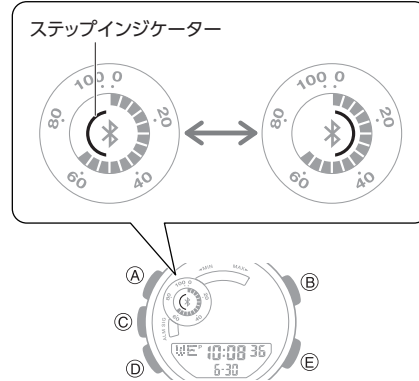


### ●計測する

歩行を始めると、歩数や距離をカウントします。歩行中は、ステップインジケータが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



### 参考

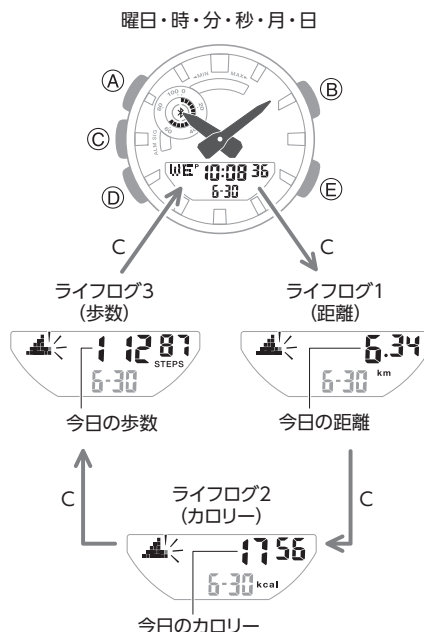
- ストップウォッチモードで計測中もステップインジケータは計測状態を示します。計測結果は距離やペースの結果に反映されます。

### ●ライフログを確認する

☞ [ライフログ表示に切り替える](#)

## ライフログ表示に切り替える

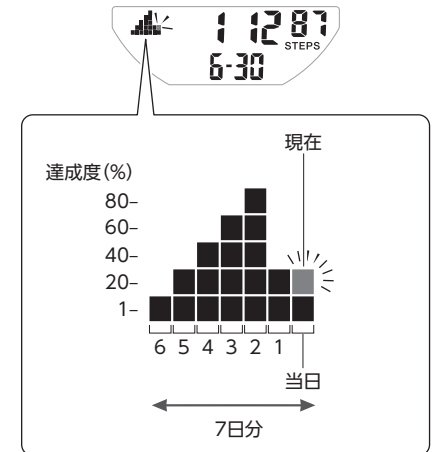
- 時刻モードにします。  
☞ [モードを切り替える](#)
- C ボタンを押して、画面をライフログ表示に切り替えます。



### ●目標達成度グラフの見方

設定した目標達成値に対し、1日ごとの距離、カロリー、歩数の目標達成度(%)をグラフ表示します。過去7日分の目標達成度を確認できます。

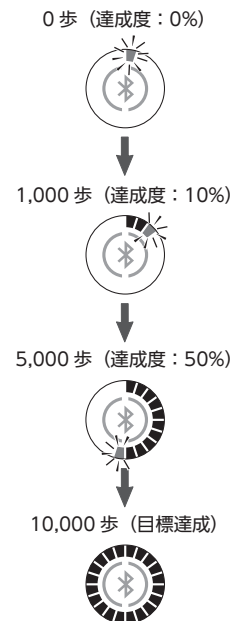
- グラフは分ごとに更新されます。



### ●進捗状況を確認する

グラフィック表示 A は、設定した目標に対する現在の達成度(%)を表示します。

例：目標歩数を 10,000 歩に設定した場合



## 参考

- 距離は、9,999.99km まで計測できます。10,000km 以上は 9,999.99km と表示されます。
- カロリーは、999,999kcal まで計測できます。1,000,000kcal 以上は 999,999kcal と表示されます。
- 歩数は、99,999 歩まで計測できます。10 万歩以上は 99,999 歩と表示されます。
- 歩数は、誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 20 秒はカウント表示が増えません。約 20 秒以上歩行があると、それまでの歩行を追加した歩数が表示されます。
- 毎日午前 12 時(深夜 0 時)にカウントがリセットされます。
- 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。
  - 消費電力を抑えるため、歩数計測を止めているとき
  - センサーエラーや電圧不足で計測ができないとき

## ライフログの計測値をリセットする

1. 時刻モードにします。  
 〰 モードを切り替える
2. C ボタンを押して、リセットしたいライフログ項目を表示します。
3. C ボタンと E ボタンを同時に 2 秒以上押し続けます。  
 計測値がリセットされます。  
 例: 歩数をリセットした場合



## 1 日の目標値を変更する

1 日の目標値(距離、カロリー、歩数)を設定できます。

各項目の設定範囲は以下の通りです。

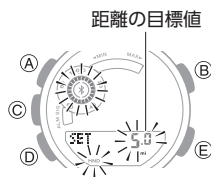
- 距離: 1.0km 単位で 199.0km まで
- カロリー: 10kcal 単位で 60,000kcal まで
- 歩数: 100 歩単位で 99,900 歩まで  
 カロリーの単位切り替えもできます。

1. 時刻モードにします。  
 〰 モードを切り替える

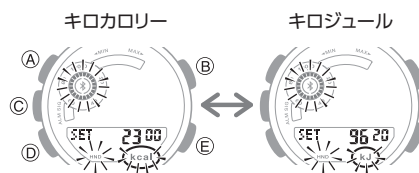
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。  
 [SET] が点滅から点灯に変わったなら、指を離してください。



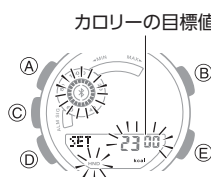
3. A ボタンを押します。  
 距離の目標値を設定できます。



4. E または B ボタンを押して、距離の目標値を設定します。
5. D ボタンを押します。  
 カロリーの単位を切り替えることができます。
6. E ボタンを押して、[kcal] (キロカロリー) または [kJ] (キロジュール) を選びます。

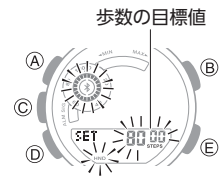


7. D ボタンを押します。  
 カロリーの目標値を設定できます。



8. E または B ボタンを押して、カロリーの目標値を設定します。

9. D ボタンを押します。  
 歩数の目標値を設定できます。



10. E または B ボタンを押して、歩数の目標値を設定します。
11. A ボタンを押して、設定を終了します。

## 参考

- 手順の途中で A ボタンを押すと、設定を終了します。
- ストップウォッチ計測中の場合、時計操作または G-SHOCK MOVE を使った目標値の変更はできません。

## 正しく計測できないとき

次のような場合は、正しく計測できないことがあります。

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



## 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。

また、スプリットやラップの他に、距離とペースの計測もできます。



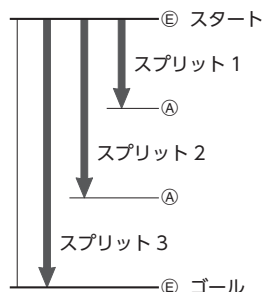
### 参考

- 計測開始から36時間経過すると、自動で計測が終了し、[F]が点滅します。
- スプリットタイムまたはラップタイムを計測すると、計測開始日時、スプリットごとまたはラップごとのタイム、ペース、総距離、総消費カロリーを一つの計測グループとして保存します。
- スプリットタイムとラップタイムは、最大45本保存できます。1回の計測で保存したデータが44本を超えると、スプリットタイムまたはラップタイムのデータは追加で保存できません。最終データの45本目は、計測のストップ後、リセット操作をしたときに保存されます。
- 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、G-SHOCK MOVEで見ることができます。
- スマートフォンと接続中の場合、計測を終了してリセット操作すると、計測したログが自動でG-SHOCK MOVEに転送されます。ログの転送が終わるまで、次の計測は開始できません。
- ストップウォッチモードで計測中は、G-SHOCK MOVEからのすべての設定の更新、または送信ができません。

## スプリットタイムとラップタイムについて

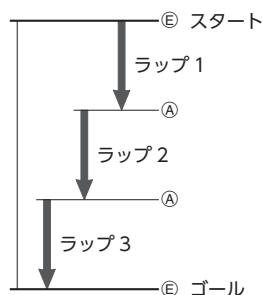
### ●スプリットタイム

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

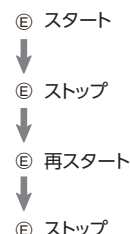
トラック1周など、一定区間ごとの経過時間です。



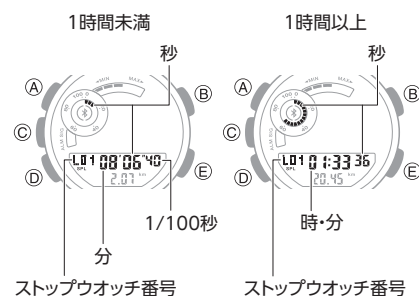
## 計測する

- ストップウォッチモードにします。  
🔍 [モードを切り替える](#)

- 以下の操作で計測します。



- 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。



- A ボタンを押して、計測をリセットします。

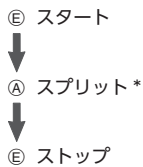


## スプリットを計測する

1. ストップウォッチモードにします。  
 ○モードを切り替える
2. A ボタンを押して、[SPL] を表示させます。

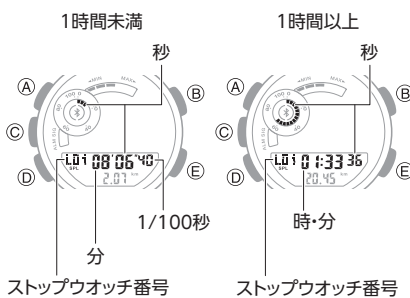


3. 以下の操作で計測します。



\* A 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。ラップタイムを約 8 秒間表示した後、現在の経過時間(スプリットタイム)が表示されます。

- 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。



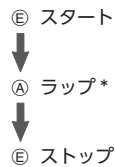
4. A ボタンを押して、計測をリセットします。

## ラップを計測する

1. ストップウォッチモードにします。  
 ○モードを切り替える
2. A ボタンを押して、[LAP] を表示させます。

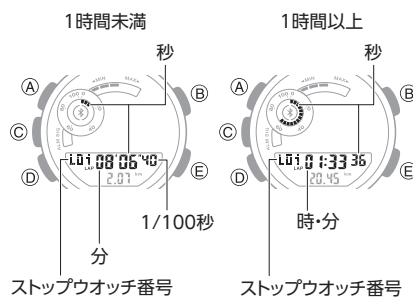


3. 以下の操作で計測します。



\* A 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。ラップタイムを約 8 秒間表示した後、新たに計測した区間ごとの計測時間(ラップタイム)が表示されます。

- 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。



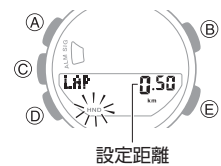
4. A ボタンを押して、計測をリセットします。

## オートラップ報知機能を使う

目標のラップ距離を設定してラップまたはスプリットを計測します。設定した距離に到達したとき、音と時計の表示でお知らせします。

### オートラップの距離を設定する

1. ストップウォッチモードにします。  
 ○モードを切り替える
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。
3. E ボタンを押して、距離を設定します。
  - E ボタンを押すごとに、OFF から 0.5km 単位で 10km まで設定できます。10km で E ボタンを押すと、OFF に戻ります。

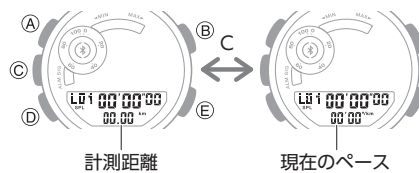


- 距離を設定すると、ストップウォッチモードのとき [AUTO LAP] が点灯します。

4. A ボタンを押して、設定を終了します。

## 計測距離とペースの表示を入れ替える

C ボタンを押すと、計測距離とペースの表示が入れ替わります。



## オートラップ機能を使って計測する

計測方法は以下と同じです。

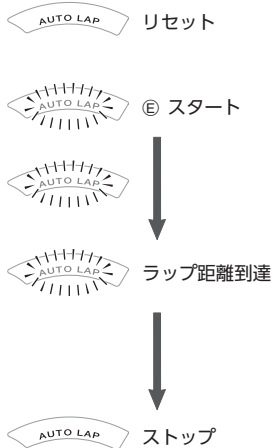
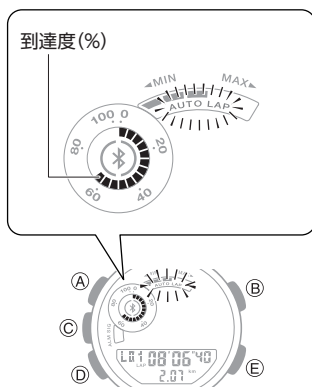
- 計測する
- スプリットを計測する
- ラップを計測する

計測を始めると、[AUTO LAP] が点滅を始めます。

設定した距離に到達するたびに以下の状態になります。

- 自動でラップまたはスプリットを取得
- アラーム音が鳴る
- 確認画面を約 8 秒間表示

また、グラフィック表示 A では、計測中の距離と設定した次のラップ距離までの到達度(%)を表示します。



## トレーニングログデータを確認する

### 記録したデータを見る

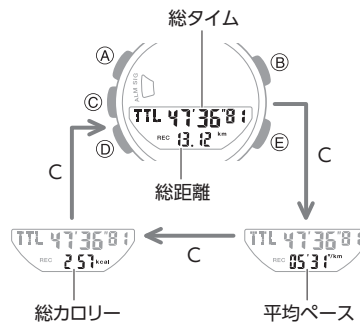
スプリットとラップタイムを確認できます。

#### 1. リコールモードにします。

##### ○ モードを切り替える

総タイムと一緒に、総距離、平均ペース、または総カロリーが表示されます。

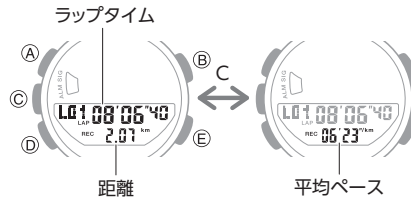
- C ボタンを押して、表示を切り替えることができます。



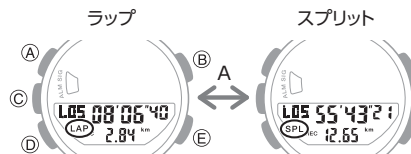
#### 2. E ボタンを押します。

最新のトレーニングデータの詳細が表示されます。

- C ボタンを押して表示を切り替えることができます。

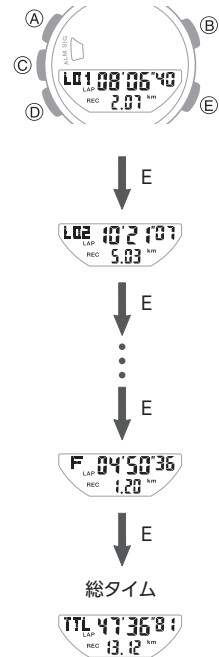


- A ボタンを押すと、計測値の表示をラップタイムとスプリットタイムで切り替えることができます。



#### 3. E ボタンを押して、計測番号を切り替えます。

- E ボタンを押すごとに、[L01]から次の計測番号に切り替わります。



- 計測グループ最後のデータが表示されているときに E ボタンを押すと、総タイムの表示に切り替わります。

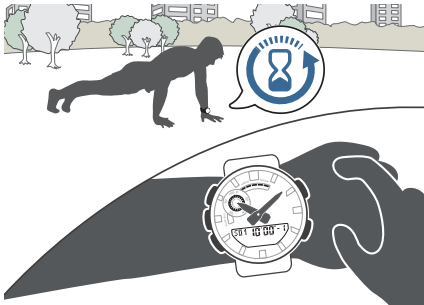
## 参考

- 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。
- 表示されているトレーニングログがまだ G-SHOCK MOVE に送信されていない場合、グラフィック表示 A が点滅します。
- リコールモードで、ラップタイムとスプリットタイムの表示を切り替えると、ストップウォッチモードの表示も連動して切り替わります。

## 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。

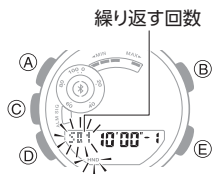
- 電池が不足しているときは音が鳴りません。



### 時間を設定する

タイマーは、1秒単位で60分まで設定できます。

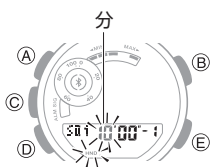
1. タイマーモードにします。  
🔄モードを切り替える
2. A ボタンを2秒以上押し続けます。
3. E または B ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数を設定します。



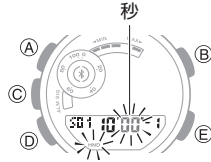
4. D ボタンを押します。
5. E または B ボタンを押して、[1] を表示します。



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



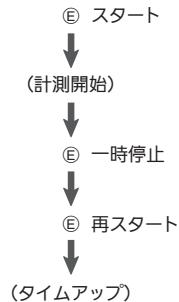
8. D ボタンを押します。  
「秒」を設定できるようになります。
9. E または B ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



10. A ボタンを押して、設定を終了します。

### タイマーを使う

1. タイマーモードにします。  
🔄モードを切り替える
2. 以下のように操作します。

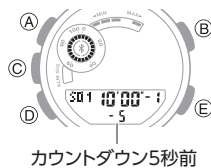


- 計測終了の5秒前からタイムアップまで音が鳴ります。
- 計測を途中で止めたい場合は、一時停止中に A ボタンを押してください。タイマーがリセットされます。

### オートスタートで計測する

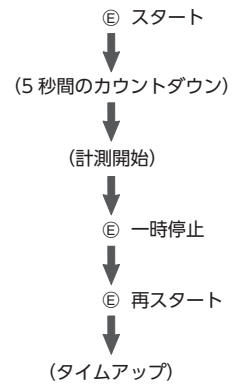
5秒間のカウントダウン後にタイマー計測を始めることができます。

1. タイマーモードにします。  
🔄モードを切り替える
2. A ボタンを押して、オートスタートに切り替えます。



カウントダウン5秒前

3. 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 A 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、複数の運動を連続で行いたいときに、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

- ① 腕立て伏せ:30 秒間
- ② 休憩:20 秒
- ③ スクワット:30 秒
- ④ 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。

## プログラムタイマーを設定する

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

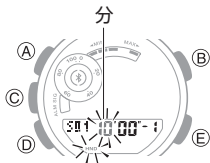
1. タイマーモードにします。  
☞ **モードを切り替える**
2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。



3. E または B ボタンを押して、タイマーを繰り返す回数を設定します。
4. D ボタンを押します。
5. E 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。

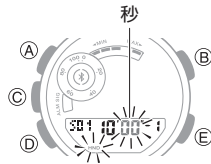


6. D ボタンを押します。  
最初のタイマーの「分」を設定できるようになります。
7. E または B ボタンを押して、タイマーの「分」を設定します。



8. D 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。

9. E または B ボタンを押して、タイマーの「秒」を設定します。



10. D ボタンを 2 回押します。  
手順 5 の画面に戻ります。
11. 手順 5～10 を繰り返して、2 番目以降のタイマーを設定します。
12. A ボタンを押して、設定を終了します。

### 参考

- プログラムタイマーは、G-SHOCK MOVE を使って設定することもできます。

## プログラムタイマーで計測する

1. タイマーモードにします。  
☞ **モードを切り替える**
2. E ボタンを押して、タイマーを開始します。



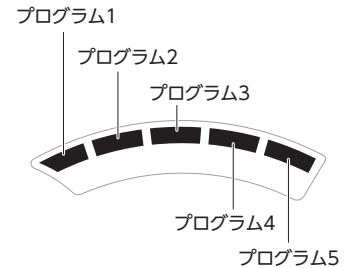
計測終了の 5 秒前からタイムアップまで音が鳴り、次のタイマーの計測が始まります。

- タイマー計測中に E 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 A 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 0.5 秒以上押し続けると、現在進行中のタイマーが終了して次のタイマーの計測が始まります。

## プログラムタイマー設定の有無を確認する

タイマーモードのとき、プログラムタイマー 1～5 の設定の有無をグラフィック表示 B で確認できます。  
プログラム番号と対応するグラフィックが点灯、点滅、消灯で設定状態を示します。

### <グラフィック表示 B>

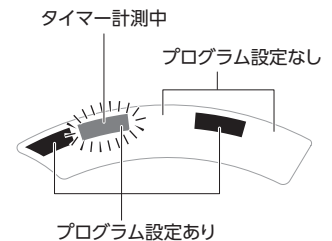


| プログラムタイマーの状態    | グラフィックの状態 |
|-----------------|-----------|
| プログラム設定なしの場合    | 消灯        |
| プログラム設定ありの場合    | 点灯        |
| タイマー計測中/オートスタート | 点滅*       |
| タイマー一時停止中       | 点滅        |
| タイマー設定中         |           |

\* 終了したプログラム番号は、順次消灯します。

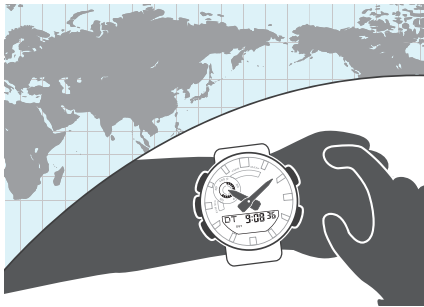
### <表示例>

プログラム 1, 2, 4: プログラム設定あり  
プログラム 3, 5: プログラム設定なし  
プログラム 2: タイマー計測中



## デュアルタイム

世界の時刻を知ることができます。

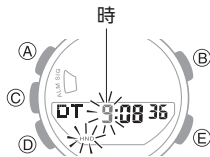


### デュアルタイムを設定する

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。

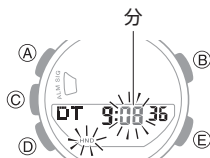
1. デュアルタイムモードにします。  
 〰 モードを切り替える

2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。  
 「時」が点滅します。



3. E または B ボタンを押して「時」を合わせます。

4. D ボタンを押します。  
 「分」が点滅します。



5. E 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。

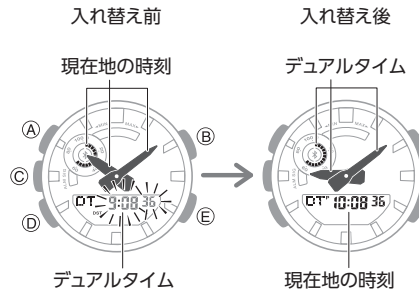
6. A ボタンを押して、設定を終了します。

### 現在地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. C ボタンを 2 秒以上押し続けます。

現在地の時刻とデュアルタイムが入れ替わります。



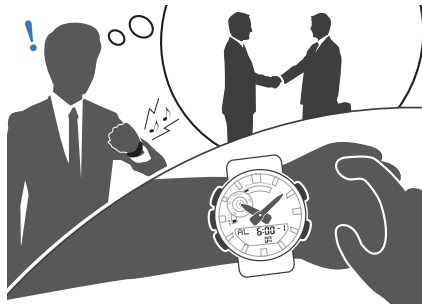
#### 参考

- 海外に渡航するときに、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

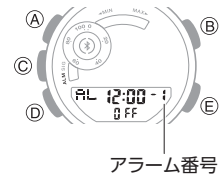
指定した時刻を音でお知らせします。アラームは 5 つ設定できます。また、毎正時(00 分)に時報を鳴らすこともできます。

- 電池が不足しているときは音が鳴りません。

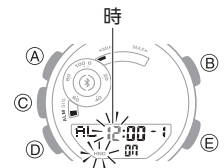


### アラームをセットする

1. アラームモードにします。  
 〰 モードを切り替える
2. C ボタンを押して、セットしたいアラームの番号([1]~[5])を表示させます。

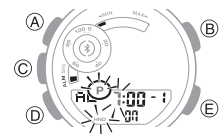


3. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。  
 「時」が点滅します。



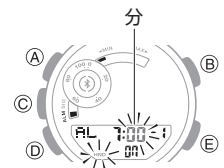
4. E または B ボタンを押して「時」を合わせます。

- 12 時間制で表示している場合、午後は [P] が表示されます。



5. D ボタンを押します。

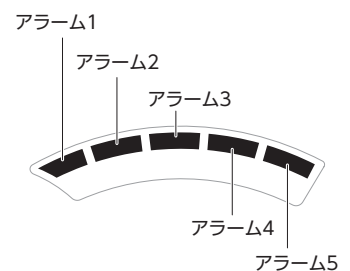
「分」が点滅します。



6. E または B ボタンを押して「分」を合わせます。

7. A ボタンを押して、設定を終了します。

- 設定したアラーム番号と対応するグラフィックが点灯します。



8. D ボタンを 2 秒以上押して、時刻モードに戻ります。



## ●アラームを止めるには

設定した時刻に音が鳴ったら、いずれかのボタンを押すと、音が止まります。

### 参考

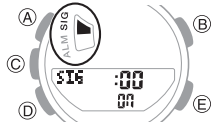
- セットした時刻になると、音を 10 秒間鳴らしてお知らせします。
- アラーム時刻は、G-SHOCK MOVE を使って設定することもできます。

## 時報をセットする

1. アラームモードにします。  
🔄 **モードを切り替える**
2. C ボタンを押して、時報 ([SIG]) を表示させます。



3. E ボタンを押して、時報のオン/オフを切り替えます。
  - オンにすると、[SIG] (時報) が点灯します。



4. D ボタンを 2 秒以上押して、時刻モードに戻ります。

### 参考

- 時報は、G-SHOCK MOVE を使って設定することもできます。

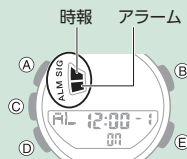
## アラームや時報を解除する

アラームや時報の音が鳴ら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。

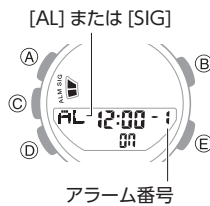
- 再度アラームや時報の音を鳴らすには、アラームや時報の設定をオンにしてください。

### 参考

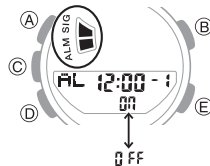
- 1 つ以上のアラームまたは時報をオンにすると、該当する表示が点灯します。
- すべてのアラームまたは時報をオフにすると、該当する表示が消灯します。



1. アラームモードにします。  
🔄 **モードを切り替える**
2. C ボタンを押して、設定をオフにしたいアラームの番号 ([-1] ~ [-5]) または時報 ([SIG]) を表示させます。



3. E ボタンを押して、アラームまたは時報をオフにします。
  - E ボタンを押すごとに、オンとオフが切り替わります。
  - オフにすると [ALM] (アラーム) または [SIG] (時報) が消灯します。



4. D ボタンを 2 秒以上押して、時刻モードに戻ります。

### 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、グラフィック表示 B で点灯しているアラーム番号を確認し、グラフィック表示 B と [ALM] (アラーム) が消灯するまで手順 2, 3 を繰り返してください。

## 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。

## 針の位置を補正する

1. 時刻モードにします。  
🔄 **モードを切り替える**
2. A ボタンを 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。

3.5秒後

5秒後



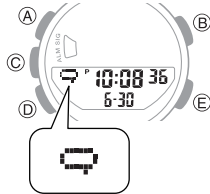
3. 時分針が 12 時位置になっていないときは、E または B ボタンを押して時分針を 12 時位置に合わせます。
4. A ボタンを押して、設定を終了します。

## 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 の通知を受信できます。

- スマートフォンの通知を受信するには、スマートフォンとのペアリングが必要です。  
🔗 [準備する](#)

時刻モードで、最新の通知情報を表示します。



| 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       |

### 参考

- 通知受信、針退避やデュアルタイムの都市入れ替えの操作はできません。
- 通知受信のオン/オフは G-SHOCK MOVE で設定します。時計では設定できません。  
🔗 [スマートフォンの通知受信を有効にする](#)

### ●通知表示の消去

いずれかのボタンを押す、または何も操作しないまま約 30 秒経過すると通知表示は消えます。

## その他の設定

時計の各種設定を変更できます。

### ボタンの操作音を設定する

ボタンを押したときに音が鳴る/鳴らないを設定できます。

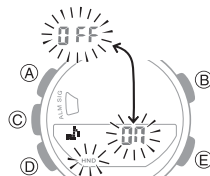
- 時刻モードにします。  
🔗 [モードを切り替える](#)
- A ボタンを 2 秒以上押し続けます。  
[SET] が点滅から点灯に変わったなら、指を離してください。



- D ボタンを 7 回押して、[♪] を表示させます。



- E 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。



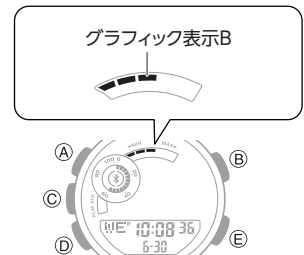
- A ボタンを 2 回押して、設定を終了します。

## 運動強度を確認する

本機は、歩数とユーザーのプロフィール情報(身長)を元に運動強度を算出します。算出された運動強度は、5 段階でグラフィック表示 B に表示されます。

運動強度は、次のモードで確認できます。

- 時刻モード
- ストップウォッチモード
- デュアルタイムモード



### 5 段階運動強度の表示

| 運動強度 | グラフィック表示 B |
|------|------------|
| 1    |            |
| 2    |            |
| 3    |            |
| 4    |            |
| 5    |            |

### 5 段階運動強度の目安

| 運動強度 | 状態               | おおよその時速                        |
|------|------------------|--------------------------------|
| 1    | ゆっくりとした歩行        | 時速 4.5km までの歩行                 |
| 2    | 普通～速めの歩行         | 時速 4.5km～時速 6km までの歩行          |
| 3    | 速い歩行、またはゆっくりめの走行 | 時速 6km 以上の歩行、時速 5.1km～7.7km 走行 |
| 4    | 普通～少し速めの走行       | 時速 7.7km～時速 11.0km までの走行       |
| 5    | 速い走行             | 時速 11km より速い走行                 |

## 時計の設定をリセットする

時計の各種設定、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。

- 現在地の時刻とデュアルタイムはリセットされません。

1. 時刻モードにします。  


2. A ボタンを 2 秒以上押し続けます。

[SET] が点滅から点灯に変わったら、指を離してください。



3. B ボタンを 5 秒以上押し続け、[CLR ALL] が点滅から点灯に変わったら指を離します。



### 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。

## 海外に渡航するときは

海外に渡航したときは、スマートフォンのタイムゾーン変更に合わせて、時計の時刻が自動で現地の時刻に合います。渡航先で時計の機内モードを解除してください。



1. 渡航先で、スマートフォンとの接続を有効にします。

 病院内、飛行機内で使うとき

時計の時刻が自動で現地の時刻に合います。

- すぐに時刻を合わせたい場合は、下記を参照してください。

 **すぐに時刻を合わせたい**

## 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)

サマータイム設定

### ライフログ計測機能：

距離

計測範囲 0.00～9999.99km

目標距離設定機能

距離設定単位 1km

距離設定範囲 1～199km

カロリー

計測範囲 0～999,999kcal

目標カロリー設定機能

カロリー設定単位 10kcal

カロリー設定範囲 10～60,000kcal

歩数計

3 軸加速度センサーによる歩数計測

歩数計測範囲 0～99,999 歩

ステップインジケータ表示

目標歩数設定機能

歩数設定単位 100 歩

歩数設定範囲 1,000～99,900 歩

歩数精度

±3%(振動試験機による)

パワーセービング機能

ライフログリセット

毎日 0 時に自動リセット

手動リセット

ライフロググラフ

運動強度表示

### 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、距離/ペース切り替え表示、自動/手動ラップ機能、自動ラップ報知、計測データを 45 本メモリー

### 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:

Bluetooth®対応機器との無線通信による機能連動\*

\* モバイルリンクによって広がる使い勝手

自動時刻修正機能

簡単時計設定

ワールドタイム:世界約 300 都市(38 タイムゾーン、サマータイム自動設定機能付き)+UTC(協定世界時)の時刻表示  
各種時計の設定

携帯電話探索機能

距離補正機能

ライフログデータ管理機能

管理データ(距離、カロリー、歩数)

トレーニングログデータ管理機能

管理データ(ラップごとのタイム、距離、ペース、総消費カロリー)

簡易通知機能(報音のみ)

● 時計の画面に件名や本文は表示されません。

報音連動機能

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:

LED バックライト(オートライト、スーパーイルミネーター、残照機能、残照時間切り替え(1.5 秒/3 秒)付き)、操作音オン/オフ、機内モード設定、ユーザープロフィール設定機能、針退避機能、電池切れ予告機能

## 使用電池:

CR2025 1 個(電池別途販売)

電池寿命 約 2 年

使用条件

Bluetooth 接続時間 10 時間/日

アラーム 1 回(10 秒間)/日

ライト点灯 1 回(1.5 秒)/日

表示点灯 24 時間/日

ライフログ計測 12 時間/日

ストップウォッチ計測 3 時間/週(1 時間/日、3 回/週)

通知 20 回/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、航空機内での使用は制限されています。航空会社の指示に従ってください。

### ● 安全上のご注意

#### ⚠ 警告 無線について

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

### ● モバイルリンク機能使用上のご注意

- スマートフォンは、本機の近くに置いてご使用ください。2m 以内が目安です。ただし、周囲の環境(壁、家具など)や建物の構造によっては、通信可能距離が極端に短くなることがあります。
- 本機は、他の機器(電気製品、AV 機器、OA 機器など)の影響を受けることがあります。特に動作中の電子レンジには影響を受けやすく、その近くでは本機が正常に通信できないことがあります。逆に本機の影響で、テレビやラジオに雑音が入ったり、映像が乱れたりすることがあります。
- 本機の Bluetooth は無線 LAN 対応機器と同一の周波数帯(2.4GHz)を使用しているため、お近くで使用すると電波干渉が発生し、本機と無線 LAN 対応機器の双方で通信速度の低下や雑音、通信不能の原因となる場合があります。

### ● 本機からの電波を止める必要があるときは

※ が表示されているとき、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、以下のようにご対応ください。

- 時計の機内モードをオンにする  
📍 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、想定される干渉距離は約 10m です。

2.4 XX1

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

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

## 商標、登録商標について

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

G-SHOCK MOVE をインストールしましたか？

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

🔗 ① アプリケーションをインストールする

Bluetooth は設定しましたか？

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

**iPhone をお使いの方**

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

**Android をお使いの方**

- Bluetooth をオンにしてください。

上記以外

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

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

## 再接続できない

**Q1** 時計とスマートフォンが再接続できない

G-SHOCK MOVE は起動していますか？

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

🔗 ③ ペアリングする

スマートフォンを確認しましたか？

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

🔗 ③ ペアリングする

**Q2** スマートフォンの機内モードを有効にしたら接続できなくなった

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

🔗 ③ ペアリングする

**Q3** 時計の機内モードを有効にしたら接続できなくなった

時計の機内モードを解除してください。

🔗 病院内、飛行機内で使うとき

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

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

🔗 ③ ペアリングする

**Q5** スマートフォンの電源を切ったら接続できなくなった

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

🔗 ③ ペアリングする



## Q6 ＊が消灯し、スマートフォンとの接続が切れている

いずれかのモードで設定中ですか？

各モードで設定(たとえば、時刻合わせやアラーム時刻の設定など)をしているときは、Bluetooth 接続が一時的に解除されます。再接続するには、設定を終了してください。

時計を使わないで約 1 時間経過していますか？

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。

## どうしても接続できない場合

### Q1 どうしてもスマートフォンと時計を接続できない

スマートフォンを確認しましたか？

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

➡ ③ ペアリングする

時計が機内モードになっていませんか？

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

➡ ④ 病院内、飛行機内で使うとき

ペアリングをやり直しましたか？

G-SHOCK MOVE とスマートフォン (iPhone のみ) からペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。

➡ G-SHOCK MOVE からペアリング情報を削除する

➡ < iPhone のみ > スマートフォンのペアリング情報を削除する

➡ ③ ペアリングする

それでも接続できない場合

時計からペアリング情報を削除した後、ペアリングをやり直してください。

➡ 時計のペアリング情報を削除する

➡ ③ ペアリングする

## スマートフォンを機種変更した場合

### Q1 今使っている時計を別のスマートフォンと接続したい

お使いになっている時計と接続したいスマートフォンをペアリングしてください。

➡ スマートフォンを買い替えたとき

## Bluetooth 接続による自動時刻修正機能 (Time Adjustment)

### Q1 どのタイミングで時刻を合わせるのですか？

この時計は、ペアリング済みのスマートフォンと接続して、時刻を合わせます。以下のタイミングで、時計の自動時刻合わせをします。

- スマートフォンのタイムゾーンやサマータイムが変更されたとき
- 前回の Bluetooth 接続による時刻合わせから 24 時間以上経過したとき
- G-SHOCK MOVE や時計で都市を入れ替えてから 24 時間以上経過したとき
- 時計で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

＊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？

Bluetooth 接続による時刻合わせは 24 時間に 1 回です。前回の時刻合わせから 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。

手動で時刻の変更、都市の変更、都市の入れ替えをしてから 24 時間以上経過していますか？

手動で時刻を変更したり、都市を変更したり、都市を入れ替えたりすると、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。

➡ 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。



## ライフログ計測

### Q1 ライフログが正しく表示されない

本機は腕に装着するライフログ計のため実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知し距離や歩数としてカウントしてしまうことがあります。

#### 🔗 ライフログ計測

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。

#### 🔗 ライフログを計測する

### Q2 距離や歩数が増えない

誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 20 秒はカウントの表示が増えません。  
約 20 秒以上の歩行があると、それまでの距離や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。

#### 🔗 アラームをセットする

## 針の動きと表示

### Q1 現在の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 D 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 電池の残量が点滅している

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。

電池交換をしてください。

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。

## 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/>