

機種名

GSW-H1000

取扱説明書



ご使用前に「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。

中国国外で販売されている本機は中国国内で使用することはできません。

# 本機の特長

## 耐衝撃、20気圧防水

過酷なスポーツにおける衝撃にも耐える、G-SHOCK 基準の耐衝撃性能を搭載しました。また、弊社スマートウォッチとしては初となる、20気圧防水を実現しています。強い衝撃がかかるタフなスポーツ、マリンスポーツなど、本機を着用したまま楽しむことができます。

## いろいろなセンサーを内蔵

本機は、GPS、圧力センサー、加速度センサー、ジャイロセンサー、磁気センサー、光学式センサー（心拍計）を内蔵しています。アクティビティ種目により計測されるデータは異なり、さまざまな種目のデータ計測に対応しています。

## 2層ディスプレイによる表現力と視認性

本機はカラーとモノクロの2層ディスプレイを搭載しています。高解像度で表現力の高いカラー表示と、低消費電力で屋外視認性に優れたモノクロ表示を組み合わせることで、快適なユーザー体験を実現します。

## 使ってみよう！

### 画面のウォッチフェイス（表示内容・デザイン）を変更して楽しむ

目的や生活スタイルなどに合わせ、デジタル時計にしたりアナログ時計にしたり、画面の表示内容を変更できます。

→ [「別のウォッチフェイスを使う」](#)

## 「DIGITAL」

アクティビティ中をはじめ、日常生活での消費カロリーや歩数などの情報を計測するウォッチフェイス。

→ 「ウォッチフェイス「DIGITAL」を使う」



## 「ANALOG」

日ごりの行動状況に応じてデザインが変化するアナログウォッチフェイス。

→ 「カシオ製ウォッチフェイス「ANALOG」を使う」



## 「2レイヤー」

電池消費を抑え、すっきり見やすいデジタルウォッチフェイス。

→ 「カシオ製ウォッチフェイス「2レイヤー」を使う」



## アクティビティしたときの運動の成果を確認する

各センサーでアクティビティ時のデータを計測・記録し、スマートフォンアプリ[G-SHOCK MOVE]で確認・分析できます。ランニングやサイクリングなどのアウトドアアクティビティ、筋力トレーニングなど、さまざまなアクティビティに対応しています。

→ [アクティビティの種目を選んで計測する]

## 電力消費を抑える

Wear OS by Google™ を OFF して電池消費を抑えて使うことができます。

→ [電力消費を抑えて使う(タイムピース)]

# 目次

---




本機の特長 .....	JA-1
使ってみよう！ .....	JA-1
安全上のご注意 .....	JA-7
はじめに .....	JA-16
Wear OS by Google 搭載 .....	JA-17
iPhone をご利用のお客様へのご注意 .....	JA-17
パッケージ内容 .....	JA-18
各部の名称 .....	JA-19
使用前の準備 .....	JA-20
STEP 1: 充電する .....	JA-21
STEP 2: スマートフォンとペア設定する .....	JA-24
STEP 3: 本機のアプリを最新の状態にアップデートする .....	JA-27
STEP 4: スマートフォンにカシオ製アプリ「G-SHOCK MOVE」をインストールする .....	JA-28
電源をオン/オフする・再起動する .....	JA-29
電源をオン/オフする .....	JA-29
再起動する .....	JA-29
初期設定と正しい装着 .....	JA-31
心拍計測のための初期設定をする .....	JA-31
本機を正しく装着する .....	JA-32
ボタンと画面(タッチスクリーン)の基本操作 .....	JA-34
画面の復帰について .....	JA-34
ボタンの基本操作 .....	JA-34
画面の基本操作(ウォッチフェイスを上下左右にスワイプする) .....	JA-36

<b>基本機能について</b> .....	<b>JA-39</b>
時刻合わせ .....	JA-39
アラーム、タイマー、ストップウォッチなど .....	JA-39
アプリのアップデートについて .....	JA-39
<b>ウォッチフェイス「DIGITAL」を使う</b> .....	<b>JA-40</b>
DIGITAL の画面表示 .....	JA-41
DIGITAL の表示内容を切り替える .....	JA-43
表示切替画面のメニューを使う .....	JA-44
DIGITAL の背景を変更する .....	JA-46
DIGITAL の表示内容例 .....	JA-47
<b>主要機能を素早く呼び出す (CASIO's APPS)</b> .....	<b>JA-51</b>
CASIO's APPS で機能呼び出す .....	JA-51
<b>アクティビティの種目を選んで計測する</b> .....	<b>JA-55</b>
アクティビティ計測 (屋内ワークアウト以外の場合) .....	JA-56
アクティビティ計測 (屋内ワークアウトの場合) .....	JA-61
アクティビティ計測の設定メニュー .....	JA-70
アクティビティ計測中画面の表示内容を切り替える .....	JA-71
<b>地図のダウンロードとルート取込</b> .....	<b>JA-72</b>
地図のダウンロード .....	JA-72
ルート取込 .....	JA-75
<b>別のウォッチフェイスを使う</b> .....	<b>JA-78</b>
ウォッチフェイスを切り替える .....	JA-78
カシオ製ウォッチフェイス「ANALOG」を使う .....	JA-79
カシオ製ウォッチフェイス「2 レイヤー」を使う .....	JA-84

電力消費を抑えて使う(タイムピース) .....	JA-87
タイムピースの表示内容について .....	JA-88
タイムピースに切り替える .....	JA-89
タイムピースで高度と気圧の誤差を小さくする .....	JA-90
スマートフォンと未接続時にできること・できないこと .....	JA-91
困ったときは .....	JA-92
本機が操作できなくなったら .....	JA-92
スマートフォンを機種変更したらペア設定できないときは .....	JA-92
本機を出荷時の状態にリセットする .....	JA-94
エラーコード/エラーメッセージ一覧 .....	JA-95
使用上のご注意 .....	JA-97
計測機能についてのご注意 .....	JA-99
その他のご注意 .....	JA-103
お手入れについて .....	JA-110
その他注意事項 .....	JA-112
充電式電池の取り扱いについて(電池リサイクルのお願い) ....	JA-112
個人情報の保護に関するご注意 .....	JA-112
無線に関するご注意 .....	JA-113
主な仕様 .....	JA-115
補足情報 .....	JA-119

# 安全上のご注意

ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。

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

## 絵表示の例



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



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



● 記号は「しなければならないこと」(強制)を意味しています。



# 危険

## ご使用にあたって



本機を使用する際は、次のことを絶対にしない。  
発熱、発火、破裂の原因となります。

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



暖房器具の近く、ホットカーペットの上、コタツの中、直射日光が当たる場所、炎天下の車など本機が高温になる場所での使用、充電、放置をしない。  
発熱、発火、破裂の原因となります。

## 充電について



指定された方法で充電する。

指定以外の方法で充電すると、発熱、発火、破裂の原因となります。

# 危険

## 充電式電池について



**本機から充電式電池を取り出さない。**

発熱、発火、破裂の恐れがあります。やむを得ず充電式電池を取り出した場合は、誤って飲み込むことがないように注意してください。特に小さなお子様にご注意ください。万一、飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。電池を飲み込むと、短時間で化学やけどや粘膜組織の貫通などを引き起こし、死亡事故の原因になります。



**充電式電池の交換は、必ず「修理に関するお問合せ先」またはお買い上げの販売店に依頼する。**

指定外の電池を使用したり、電池の交換を誤ったりすると、発熱、発火、破裂の恐れがあります。

# 警告

## ご使用にあたって



**本機をスクーバダイビングに使用しない。**

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



**本機を使用中に他の機器に電波障害などが発生した場合は、本機の「機内モード」をオンにするか、本機の電源を切る。**

他の機器が誤作動するなどの影響を与え、事故の原因となります。



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

本機からの電磁波などが計器類に影響を与え、事故の原因となります。



**心臓ペースメーカーなどをご使用の方は、本機および充電ケーブルを胸部から離して使う。**

心臓ペースメーカーなどに電波や磁力が影響を与えることがあります。異常を感じたら、直ちに本機および充電ケーブルを体より離し、医師に相談してください。



**満員電車の中など混雑した場所では、本機の「機内モード」をオンにするか、電源を切る。**

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



**煙が出ている、へんな臭いがする、発熱しているなどの異常状態のまま使用しない。**

そのまま使用すると、火災や感電の原因となります。すぐに次の処置をしてください。

1. 充電中の場合は、充電ケーブルを本機から抜く。
2. 本機の電源を切る。
3. 「修理に関するお問合せ先」に連絡する。

# 警告

## ご使用にあたって



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

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

気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、速やかに医師にご相談ください。

## 充電について



**USB-AC アダプターと充電ケーブルでの充電時の発熱、発火、破裂、感電を防ぐため、次のことを必ず守る。**

- 付属の充電ケーブル以外は、本機の充電に絶対に使用しない
- 付属の充電ケーブルは、他機器の充電には絶対に使用しない
- 指定された条件を満たさない USB-AC アダプターは、本機の充電に絶対に使用しない
- 電源は、指定されている電圧、周波数以外のコンセントは使用しない
- タコ足配線をしない
- 布団、毛布等をかぶせて使わない、熱器具のそばで使わない
- 重いものを乗せない、充電ケーブルを束ねたまま使わない
- 加熱しない、加工しない、傷つけない
- 無理に曲げない、ねじらない、引っ張らない
- 充電ケーブルの端子部や USB-AC アダプターの電源プラグにホコリなどが付いたら取り除き、常にきれいに保つ
- 清掃には、乾いた布を用い、洗剤は使用しない

# 警告

## 充電について



- 濡れた手で電源プラグに触れない



- 液体(水、スポーツドリンク、海水、動物やペットの尿など)のかからない状態で使用する
- 本機や充電ケーブルが濡れた状態で充電しない
- 雷が鳴り始めたら、本機や USB-AC アダプター、充電ケーブルに触れない



本機や USB-AC アダプター、充電ケーブルが破損したときは、直ちに使用をやめ、USB-AC アダプターの電源プラグをコンセントから抜き、「修理に関するお問合せ先」に連絡する。

破損したまま使用を続けると、火災、感電の原因となります。



腕に付けた状態で充電しない。  
低温やけどの原因となります。

## 表示画面について



表示画面は強く押さない、強い衝撃を与えない。  
表示画面のガラスが割れてけがの原因となります。



表示画面が割れた場合、内部の液体には絶対に触れない。  
皮膚に付着した場合は炎症の原因となります。

- 口に入った場合は、すぐにうがいをして医師に相談してください。
- 目に入ったり、皮膚に付着したりしたら、清浄な水でよく洗い流して、医師に相談してください。

# 注意

## ご使用にあたって



### 本機の表示は安全な場所で確認する。

思わぬ転倒や、けが、事故の原因となることがあります。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク、自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。



### 皮膚のかぶれに注意して使用する。

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

- 金属、皮革に対するアレルギー
- 本機の本体およびバンドの汚れ、さび、汗等
- 体調不良等
  - 心拍計測のためにバンドをしっかりしめると、空気の通りが悪くなり汗をかきやすくなりますのでかぶれやすくなります。計測終了後はいったんバンドを緩めてから、時計本体と腕の間に指一本が入る程度の余裕を持たせてご使用ください。
  - 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。



### 就寝時は時計を外す。

思わぬけがやアレルギーによるかぶれの原因となることがあります。



### 本機の本体およびバンドは常に清潔にして使う。

- 本体およびバンドに付着した汗や汚れは、水道水などの真水で洗い流し、柔らかい布で拭き取ってください。
- 本体およびバンドに付着した汗や汚れにより、皮膚にかぶれ等が生じる場合があります。皮膚に異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、医師にご相談ください。



### 幼児を抱いたり、接したりする場合は、本機を腕からはずす。

幼児のけがや、アレルギーによるかぶれの原因となることがあります。

# ⚠ 注意

## ご使用にあたって

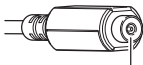


子供が本機を使用する場合は、保護者の管理、監督のもとで使用させる。また、本機は乳幼児の手の届かない所へ保管する。



充電ケーブルをクレジットカード、キャッシュカード、プリペイドカード、切符などの磁気カードに近づけない。

充電ケーブルは、プラグ先端に磁石を内蔵しています。充電ケーブルを近づけると、磁気カードや磁気記録媒体が使用できなくなる場合があります。



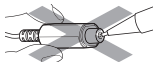
磁石部分



充電ケーブルを使用する際は、次のことを必ず守る。

故障の原因となることがあります。

- 充電ケーブルプラグに過度な力を加えたり、つついたり、無理に押し込んだりしない



充電ケーブルプラグのそばにはキー、ネックレス、クリップなどの金属類を置かない。

プラグ内磁石のはたらきで、金属類とくっつくとショートする原因となることがあります。



充電ケーブルを使用しないときはコンセントから AC アダプターを抜き充電ケーブルをはずす。



本体裏ぶた中央のセンサー部分は LED ライトにより発光するので、直視しない。

# 注意

## 充電について



**USB-AC アダプターと充電ケーブルでの充電時の発熱、発火、破裂、感電を防ぐため、次のことは必ず守る。**

- USB-AC アダプターはコンセントの奥まで確実に差し込む
- 旅行などの長時間使用しないときは USB-AC アダプターをコンセントから抜く
- 年 1 回以上は、USB-AC アダプターのプラグ部分の刃と刃の周辺部分にほこりがたまらないように乾いた布で清掃する
- 湿気やほこりの多い場所、調理台のそばなど油煙が当たるような場所での充電や保管はしない



**充電時に所定の充電時間を超えても充電が完了しない場合は、充電を止める。**

内蔵電池の発熱、発火、破裂の原因となることがあります。

- 充電時間については、[「主な仕様」](#)を参照してください。

## お手入れ



**ケース、バンドは常に清潔にして使う。**

ケース、バンドは汚れからさびが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。特に、海水に浸した後放置しておくとしびやすくなります。



# はじめに

---

- この取扱説明書の内容に関しては、将来予告なしに変更することがあります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複製することは禁止されています。また、個人としてご利用になるほかは、著作権法上、弊社に無断では使用できません。
- この取扱説明書および本製品の使用により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求につきましても、弊社では一切その責任を負えません。
- 故障、修理、その他の理由に起因するデータの消失による、損害および逸失利益などにつきまして、弊社では一切その責任を負えません。
- この取扱説明書に掲載されているイラストや画面は、実際の製品と異なる場合があります。

## Wear OS by Google 搭載

本機は Android™または、iOS のスマートフォンとペア設定して使用します。スマートフォンとの連携利用はもちろんのこと、本機単独でも数多くの機能が利用できます。なお利用できる機能は、プラットフォームや国によって異なります。対応しているスマートフォンについては、以下のサポートサイトをご覧ください。

<https://support.casio.com/gsw/ja/GSW-H1000/>



## Wear OS by Google の機能について

本機は Wear OS by Google の機能として、次のようなことができます。

- 音声入力
- 各種メッセージの送受信や電話の着信通知
- アラーム、ストップウォッチ、タイマー、予定リスト、翻訳
- Google Fit™などの Google アプリ
- Play ストアを使ったウォッチフェイスやアプリの追加
- Wear OS by Google の設定

本書では上記の機能については、説明していません。

これらの機能について詳しくは、下記ウェブサイトを参照してください。

<https://support.google.com/wearos/>

## iPhone をご利用のお客様へのご注意

iPhone とペア設定して本機をご使用の場合は、必ず iPhone の Wear OS by Google アプリを起動したままにしてください。iPhone のバックグラウンドでこのアプリが動作している必要があります。Wear OS by Google アプリが終了した状態では、iPhone との通信を必要とする機能が動作しなくなります。

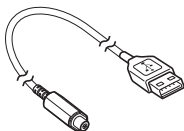
# パッケージ内容

---

本体



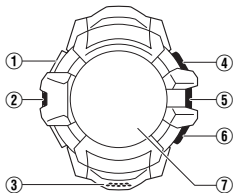
充電ケーブル



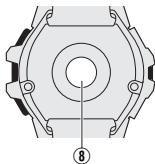
「はじめにお読みください」(保証書付)

---

# 各部の名称



- ① 充電端子
- ② 圧力センサー
- ③ マイク
- ④ **START** ボタン  
(上ボタン)



- ⑤ 電源ボタン
- ⑥ **APP** ボタン  
(下ボタン)
- ⑦ タッチスクリーン  
(画面)
- ⑧ 光学式センサー  
(心拍計)

# ■ 使用前の準備

---

本機を初めて使う前に、以下の順番で本機の充電および設定をしてください。

「STEP 1: 充電する」



「STEP 2: スマートフォンとペア設定する」



「STEP 3: 本機のアプリを最新の状態にアップデートする」



「STEP 4: スマートフォンにカシオ製アプリ「G-SHOCK MOVE」をインストールする」

## STEP 1: 充電する

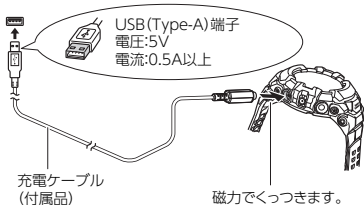
ご使用前に必ず本機を充電してください。

付属の充電ケーブルを使用し、USB-AC アダプターやパソコンなどから充電します。

- パソコンから充電する場合、パソコンの仕様や設定により、充電できない場合があります。

### USB (Type-A) 端子へ

- 差し込む向きに注意して、USB 端子に接続してください。



### 重要

- USB-AC アダプターその他の USB 給電機器には、一定の規格があります。粗悪なもの、規格から外れるものは、本機や USB 給電機器の誤動作や故障の原因となることがありますので使用しないでください。また、USB-AC アダプターはお使いになる国によっては個別の規格が適用される場合がありますのでご注意ください。粗悪なもの、規格から外れるものの使用により生じた本機および USB 給電機器の誤動作や故障については、弊社では一切その責任を負えません。

## 充電時のご注意

- 充電ケーブルを USB 端子に接続する際は、端子の表裏を逆向きに入れないようにご注意ください。
- パソコンから充電する場合、USB2.0 以上に対応した USB (Type-A) 端子からのみ充電できます。なおパソコンの種類や接続環境によっては、充電時間が長くなる場合や、充電できない場合があります。また、パソコンが休止状態のときは充電できません。
- 自作のパソコンや改造したパソコンでの動作は保証できません。市販のパソコンでも USB 端子の仕様によっては充電ケーブルを接続しても充電されないことがあります。
- パソコンに初めて本機を充電ケーブルで接続したとき、パソコンにエラーメッセージが表示されることがあります。  
その場合は充電ケーブルを一度抜き差ししてください。
- 充電できない場合は、他の USB ポートや、USB-AC アダプターの使用をお試しください。

## 充電中の電池残量表示について

- 時計の充電を開始すると、電池残量が表示されます。
- 完全放電状態から充電を開始した場合は、一定以上充電されてから、電池残量が表示されます。
- 電源ボタンを 2 秒以上押し続けると、電源がオンになります。

## その他充電についてのご注意

- 充電時間は、電池の残量、使用環境によって若干変化します。
- 充電中に本機、充電ケーブル、または USB 給電機器に水がかかった場合は、直ちに充電ケーブルを抜き、充電を中止してください。
- 充電が途中で停止した場合は、本機を充電ケーブルから外して、異常がないことを確認した上で、再度充電してください。
- 極端な低温または高温の場所では、充電ができなかったり、100%までの満充電ができなかったりすることがあります。本機の周辺温度が 10℃～35℃の環境下で充電してください。
- 充電中、テレビやラジオに雑音が入ることがあります。その場合、テレビやラジオからできるだけ離れたコンセントをご使用ください。
- 本機の電池をより長くお使いいただくために、長期間ご使用にならない場合でも、1 か月に 1 回程度の定期的な充電を推奨します。
- 充電端子や充電ケーブルの接続部分に汚れや異物などが付着すると、充電時間が長くなる場合や、充電できない場合があります。乾いたきれいな綿棒や布などを使って、充電端子と充電ケーブルの接続部分を、時々清掃することを推奨します。



## STEP 2: スマートフォンとペア設定する

- 操作手順は 2021 年 4 月現在の内容です。

1. スマートフォンの設定で、Bluetooth®を ON にする。
2. スマートフォンに「Wear OS by Google」アプリをインストールする。

### Android スマートフォンをご使用の場合

Android スマートフォンの Google Play ストアを起動して、「Wear OS by Google」アプリを検索し、インストールしてください。

### iPhone をご使用の場合

iPhone の App Store を起動して、「Wear OS by Google」アプリを検索し、インストールしてください。

3. Google アカウントを用意する。

Google アカウントとは、各種の Google サービスを利用するためのアカウントです。本機をご使用の際は、Google アカウントを必ず登録してください。

- Google アカウントをお持ちの方は、事前にアカウントの名前とパスワードをご用意ください。
- iPhone をご使用の場合で Google アカウントをお持ちでない方は、下記手順 4 の操作の途中で iPhone の画面に現れる指示に従って、アカウントを取得してください。

4. 本機とスマートフォンをペア設定する。

### 重要

- ペア設定の操作手順は、本機やスマートフォンの更新によって変わることがあります。最新の操作は、下記のウェブサイトをご覧ください。

<https://support.casio.com/gsw/ja/GSW-H1000/>

- ペア設定時は、スマートフォンを本機の 1m 以内に置くことを推奨します。
- iPhone をご使用の場合は、Wi-Fi 環境が必要です。

1. 本機の電源がオフの場合は、電源ボタンを2秒以上押し続けて、電源をオンにする。
2. 本機の画面をタップすると表示される画面で、言語を選択する。
3. 画面を下から上にスワイプして、本機の名前(GSW-H1000)を表示する。
4. スマートフォンで Wear OS by Google アプリを起動する。

以下、「スマートウォッチ」とは、Wear OS by Google を搭載したスマートウォッチのことです。

5. ご使用のスマートフォンとスマートウォッチのペア設定が初めての場合は、スマートフォン側で Wear OS by Google アプリを起動すると表示される「設定を開始」をタップする。
  - 以降は、スマートフォンの画面に表示される指示に従って、本機とのペア設定を進めます。

すでにご使用のスマートフォンとペア設定済みのスマートウォッチがある場合は、上記5の代わりに、ご使用のスマートフォンに応じて下記のとおり操作します。

### **Android スマートフォンをご使用の場合**

Android スマートフォンは、複数のスマートウォッチと同時にペア設定することが可能です。

Wear OS by Google アプリ画面左上のスマートウォッチ名をタップし、表示されるメニューで「新しいスマートウォッチを追加」をタップしてください。

- 以降は、スマートフォンの画面に表示される指示に従って、本機とのペア設定を進めます。

## iPhone をご使用の場合

iPhone をご使用の場合、1 台の iPhone とペア設定できるスマートウォッチは 1 つだけです。下記の手順でペア設定済みのスマートウォッチを削除してから、本機とペア設定します。

1. iPhone のホーム画面から「設定」>「Bluetooth」の順にタップする。
2. 「自分のデバイス」一覧で、接続済みの Wear OS by Google スマートウォッチの名前の右にある ⓘ をタップする。
3. 「このデバイスの登録を解除」をタップする。
4. Wear OS by Google アプリを起動する。
5. 画面左上のメニュー( ≡ マーク)をタップし、表示されるメニューで「新しいスマートウォッチのセットアップ」をタップする。
  - 以降は、スマートフォンの画面に表示される指示に従って、本機とのペア設定を進めます。

## 本機とペア設定済みのスマートフォンを機種変更する場合

(本機をスマートフォンとペア設定した後、別のスマートフォンとペア設定する場合も該当します。)


1 つのスマートウォッチとペア設定できるスマートフォンは 1 台のみです。本機を新しいスマートフォンとペア設定したい場合は、本機と古いスマートフォンのペア設定を解除してから、新しいスマートフォンとペア設定してください。

ペア設定を解除するには、「[本機を出荷時の状態にリセットする](#)」を実行してください。

## STEP 3: 本機のアプリを最新の状態にアップデートする

本機の機能を 100%ご利用いただくために、ご使用前に必ず、アプリを最新バージョンにアップデートしてください。

- 操作手順は 2021 年 4 月現在の内容です。
- iPhone をご使用の場合は、Wi-Fi 環境が必要です。

1. 本機でウォッチフェイス(アプリ画面や設定画面でない通常の時計画面)を表示中に電源ボタンを短く押して、アプリのリストを表示する。
2. タッチスクリーンを上下にスクロールして、「Play ストア」をタップする。
3. タッチスクリーンを上端から下にスワイプして Play ストアのメニューを表示し、「マイアプリ」アイコン(  )をタップする。
  - 上記の操作ができない場合は、タッチスクリーンを下から上にスワイプして「マイアプリ」をタップする。
4. アップデートできるアプリがある場合は「アップデートあり」の下に表示されるので、「すべて更新」をタップする。

## STEP 4: スマートフォンにカシオ製アプリ「G-SHOCK MOVE」をインストールする

カシオオリジナルの専用アプリで、アクティビティの記録(ログ)確認が可能です。

- カシオオリジナルアプリのご利用に際しては CASIO ID への登録が必要です。CASIO ID に登録すると、カシオグループが提供するオンラインサービスを利用できます。

### 1. スマートフォンに「G-SHOCK MOVE」アプリをインストールする。

#### **Android** スマートフォンをご使用の場合

Android スマートフォンの Google Play ストアを起動して、「G-SHOCK MOVE」アプリを検索し、インストールしてください。

#### **iPhone** をご使用の場合

iPhone の App Store を起動して、「G-SHOCK MOVE」アプリを検索し、インストールしてください。

「使用前の準備」を済ませると、ウォッチフェイス「DIGITAL」が表示されます。DIGITAL については、「[ウォッチフェイス「DIGITAL」を使う](#)」を参照してください。



# 電源をオン/オフする・再起動する

## 電源をオン/オフする

電源をオンにするには

1. 電源ボタンを2秒以上押し続ける。



電源をオフにするには

1. ウォッチフェイスの表示中に、画面を上から下にスワイプする。
2.  > 「システム」 > 「電源 OFF」の順にタップし、確認画面で  をタップする。

## 再起動する

Wear OS by Google の設定を使って再起動する方法と、ボタン操作で強制的に再起動する方法があります。

Wear OS by Google の設定を使って再起動するには

1. ウォッチフェイスの表示中に、画面を上から下にスワイプする。
2.  > 「システム」 > 「再起動」の順にタップし、確認画面で  をタップする。

## 強制的に再起動するには

### 重要

- 下記の操作は、本機の画面が固まって動かなくなった場合など、本機の動作に何らかの問題が発生した場合に限り、お試しください。その他の場合は、[「Wear OS by Google の設定を使って再起動するには」](#)の操作をおすすめします。

## 1. 画面が白くなるまで、電源ボタンを押し続ける。

- 12 秒程度が目安です。画面が白くなったらシステムが再起動しますので、指を離してください。

# 初期設定と正しい装着

アクティビティ計測のために必要な、本機の初期設定操作を説明します。また、より正確な計測のための、正しい装着のしかたについて説明します。

## 心拍計測のための初期設定をする

心拍ゾーン、VO<sub>2</sub>Maxをはじめ、パフォーマンスを計算する上で必要不可欠な設定です。

1. ウォッチフェイス「DIGITAL」の表示中に、画面中央を約2秒間押し続ける。
  - ウォッチフェイスが縮小表示され、その下に ⚙ が現れます。
2. ⚙ > 「心拍の初期設定」の順にタップする。
  - 「心拍の初期設定」のメニュー画面が表示されます。
3. 「誕生日」、「安静時の心拍数」、「性別」、「身長」、「体重」を、順次入力する。
4. 設定を終了してウォッチフェイス表示に戻るには、電源ボタンを押す。

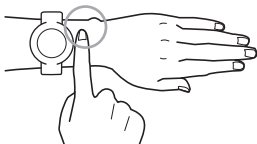


## 本機を正しく装着する

良好な精度で心拍計測をするためには、装着のしかたが重要です。本機を腕に装着する位置を、下記の要領で調整してください。

### 1. 本機を腕にゆるめに装着し、電源ボタンの右側※に指を1本以上置く。

※ 本機を右腕に装着する場合は、圧力センサー（左側面）の左側に指を置いてください。

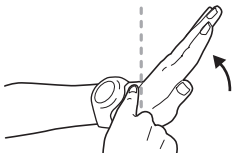


- 尺骨の突起（下図の丸囲み部分）に本機がかぶる場合、指の本数を増やして尺骨の突起を避けてください。



- 尺骨の突起位置や形状には、個人差があります。

2. 手首を曲げたときに、手首関節から本機側面までが指1本以上離れるよう、本機の装着位置を調整する。




3. 装着位置が決まったら、本機と腕が滑らない程度までバンドをしっかりしめる。

#### 重要

- 心拍計測のためにバンドをしっかりしめると、空気の通りが悪くなり汗をかきやすくなりますのでかぶれやすくなります。計測終了後はいったんバンドを緩めてから、時計本体と腕の間に指一本が入る程度の余裕を持たせてご使用ください。
- 日焼け止めやハンドクリーム、化粧品等をご使用の場合、センサーの窓に付着し、脈拍計の精度が落ちることがあります。本機を装着している手首へのご使用は、避けてください。

#### ご注意

本機を腕に装着しているかを各センサーからのデータで推定し、装着していると推定したときに心拍数を計測します。本機を装着していても心拍数を計測しない場合は「装着を推定する」※を「OFF」にしてください。ただし、カシオ製アクティビティアプリで計測中は、設定に関わらず、計測されます。

※ 「装着を推定する」は、ウォッチフェイス画面を下にスワイプすると表示される設定画面で、 > 「ユーザー補助機能」 > 「心拍計測」の順にタップすると表示されます。

# ボタンと画面(タッチスクリーン)の基本操作

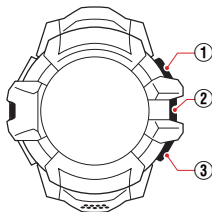
本機は3つのサイドボタンと、画面(タッチスクリーン)を使って操作します。

## 画面の復帰について

本機の画面が暗くなっている場合は、画面をタップするか電源ボタンを押して、画面を明るくしてから操作してください。

## ボタンの基本操作

ここではウォッチフェイス表示中のボタン操作を説明します。



- ① START ボタン(上ボタン)
- ② 電源ボタン
- ③ APP ボタン(下ボタン)

### ① START ボタン(上ボタン)

ウォッチフェイス表示中に押すと、アクティビティ計測の開始や、計測する種目を選ぶための、START 画面が表示されます。詳しくは、「[アクティビティの種目を選んで計測する](#)」を参照してください。

### ② 電源ボタン

ウォッチフェイス表示中に押すと、Wear OS by Google のアプリのリストが表示されます。アプリのリストを上下にスワイプし、アプリを選んでタップすることで、アプリを起動できます。アプリ画面や設定画面など、ウォッチフェイス以外の画面表示時に電源ボタンを押すと、ウォッチフェイス表示に戻ります。

### ③ APP ボタン(下ボタン)

ウォッチフェイス表示中に押すと、カシオオリジナルの各種機能を素早く呼び出すための CASIO's APPS 画面が表示されます。詳しくは、「[主要機能を素早く呼び出す \(CASIO's APPS\)](#)」を参照してください。

## 重要

- START ボタンと APP ボタンの操作は Wear OS by Google の設定で変更が可能ですが、ウォッチフェイス「DIGITAL」を使用している間は、変更せずにお使いください。本書では、設定を変更していない状態を前提として、操作を説明しています。

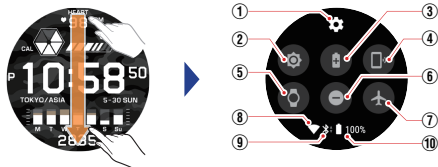
## 画面の基本操作(ウォッチフェイスを上下左右にスワイプする)

ウォッチフェイス表示中に画面を上下左右にスワイプすることで、さまざまな Wear OS by Google の機能が利用できます。

### 参考

- 下記の操作は、2021年4月現在のものです。Wear OS by Google のアップデート等によって、ここでの説明とは操作が異なる場合があります。Wear OS by Google の操作に関するより詳細な情報は、下記ウェブサイトを参照してください。  
<https://support.google.com/wearos/>

### 上から下にスワイプ



Wear OS by Google の設定画面が表示されます。

- |              |  |
|--------------|--|
| ① 設定         | ⑦ 機内モード  |
| ② 明るさ        | ⑧ <input checked="" type="checkbox"/> W-Fi 接続中に表示される               |
| ③ バッテリーセーバー  | ⑨ <input checked="" type="checkbox"/> Bluetooth でスマートフォンと接続中に表示される |
| ④ スマートフォンを探す | ⑩ <input type="checkbox"/> 電池残量                                    |
| ⑤ シアターモード    |  |
| ⑥ サイレントモード   |  |

---

## 下から上にスワイプ

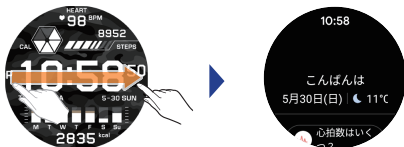


通知が表示されます。

- この画面を下から上にスワイプすると、他の通知を表示できます。
- 通知を右または左にスワイプすると、通知を消せます。

---

## 左から右にスワイプ



日付などが表示されます。

- この画面を下から上にスワイプすると、各種情報が表示されます。
-

---

## 右から左にスワイプ



スワイプするたびに、タイル\*を次々と表示します。

\* タイルで天気やニュース、ワークアウト、呼吸など、重要な情報をすぐに表示することができます。表示する内容は設定できます。

---

# 基本機能について

## 時刻合わせ

本機はペア設定したスマートフォンと Bluetooth で接続すると、スマートフォンと同じ時刻に合わせます。手動で時刻修正も可能です。

## アラーム、タイマー、ストップウォッチなど

Wear OS by Google の標準搭載アプリで使用できます。

ウォッチフェイス表示中に電源ボタンを短く押すと表示されるアプリのリストで使用したいアプリをタップします。

上記の設定や使用方法について、詳しくは以下のウェブサイトを参照してください。

<https://support.google.com/wearos/>

## アプリのアップデートについて

### 重要

本機の機能を 100% ご利用いただくためには、すべてのアプリを最新の状態にしておく必要があります。アプリが自動的にアップデートされるように、充電時は本機の電源をオンにし、スマートフォンと Wi-Fi に接続している状態にしておくことをおすすめします。また、本機の Play ストアのマイアプリに更新できるカシオ製アプリがある場合は、必ず更新してください。詳しくは、以下のサポートサイトをご覧ください。

<https://support.casio.com/gsw/ja/GSW-H1000/>



# ■ ウォッチフェイス「DIGITAL」を使う

「DIGITAL」は、本機の初期設定で表示されるウォッチフェイスです。特に本機のアクティビティ計測機能を活用する上で、重要かつ必要なウォッチフェイスです。

大きく分けて「日常」と「アクティビティ」の2つの表示形態があります。ランニング、スキー、筋力トレーニングなどのアクティビティ計測をスタートすると、日常時のウォッチフェイス表示から、それぞれの種目に最適な機能とデザインに大きく変化します。また、ウォッチフェイスへの表示項目は上段・中段・下段で好みの機能に入れ替えることもできます。多くの機能とともに、文字板の多彩なデザイン変化も楽しむことができます。

この章では、基本的に日常の画面の場合で説明します。

## 重要

- 「DIGITAL」は、本機のあらゆる操作の起点としての機能を備えた、重要なウォッチフェイスです。本機には複数のウォッチフェイスが搭載されていますが、特にアクティビティ計測のために本機を使用するためには、日常的に当ウォッチフェイスをご使用になることをおすすめします。

## DIGITAL の画面表示

### 日常画面

アクティビティ計測をしていないときの、日常の画面です。



- ① 上段：消費カロリー / 歩数 / 心拍数
- ② 中段：時刻
- ③ 下段：消費カロリー / 週間統計
- ④ 背景

- 上段、中段、下段それぞれの表示内容は、多数のパリエーションから選択可能です。背景には数種類の模様パターンまたは現在地地図から表示を選ぶことができます。
- 他のウォッチフェイスに切り替えて本機を使用している場合でも、アクティビティ計測の開始から終了までの間は、自動的に「DIGITAL」に切り替わります（表示内容は計測対象の種目に応じて変化します）。詳しくは「[アクティビティの種目を選んで計測する](#)」を参照してください。

## アクティビティ計測中画面

アクティビティ計測\*をしているときの画面です。本機はアクティビティとワークアウトの種目、数十種類に対応しており、各段への表示情報は種目に応じてふさわしいものに切り替えることができます。

「ランニング」や「ロードバイク」といった種目ごとに、上段・中段・下段それぞれの表示内容と背景を、種目に応じたバリエーションから選択可能です。

\* アクティビティ計測について詳しくは、「[アクティビティの種目を選んで計測する](#)」を参照してください。

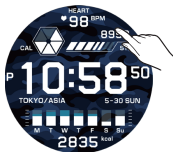


「ランニング」選択時の画面例

## DIGITAL の表示内容を切り替える

### 1. DIGITAL の上段、中段、下段のうち、表示内容を切り替えたい位置をタップする。

- タップした段の表示切替画面が現れます。



DIGITALの日常画面



表示切替画面

### 2. ◀ または ▶ をタップして、表示内容を切り替える。

- 左右にスワイプして切り替えることはできません。
- ≡ をタップすると、選択している表示内容のメニューが表示されます。メニューから表示内容に関連した設定の変更などができます。詳しくは「[表示切替画面のメニューを使う](#)」を参照してください。

## 表示切替画面のメニューを使う

表示切替画面では、選択している表示内容のメニューを表示させ、そこから表示内容に関連した機能を使ったり、設定を変更したりすることができます。

### 1. DIGITAL の上段、中段、下段いずれかの位置をタップする。

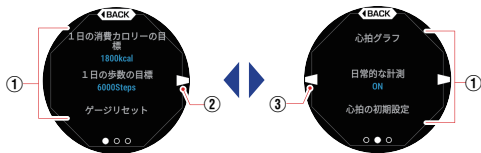
- タップした段の表示切替画面が現れます。



例: 上段の表示内容「消費カロリー / 歩数 / 心拍数」の場合

### 2. をタップする。

- メニューが表示されます。



- ① メニュー項目
- ② タップ(または画面を右から左へスワイプ)してメニューの次ページを表示
- ③ タップ(または画面を左から右へスワイプ)してメニューの前ページを表示

### 3. メニュー項目をタップする

- たとえば「消費カロリー/歩数/心拍数」のメニューに含まれるメニュー項目には、下記のようなものがあります。

メニュー項目	解説
1日の消費カロリーの目標	1日の消費カロリーの目標を設定します。
1日の歩数の目標	1日の歩数の目標を設定します。
ゲージリセット	画面に表示される歩数または消費カロリーメータの最大値をリセットします。
心拍グラフ	日常心拍グラフを表示します。
日常的な計測	アクティビティ以外での日常的な心拍数の記録を指定します。
心拍の初期設定	心拍ゾーンやVO <sub>2</sub> Maxを計算するために必要な設定をします(「 <a href="#">心拍計測のための初期設定をする</a> 」を参照)。
装着のコツ	心拍数を計測するための本機の装着のコツを表示します。
消費熱量の単位	消費熱量の単位を指定します。

### 4. ウォッチフェイス表示に戻るには、電源ボタンを押す。

## DIGITAL の背景を変更する

### 1. APP ボタン(下ボタン)を押す。

- 主要機能のメニュー画面 (CASIO's APPS 画面) が表示されます。

### 2. 画面の外周部をスワイプしてアイコンを回転させ、「ウォッチフェイス背景」のアイコンを画面中央に表示する。



### 3. 画面中央のアイコンをタップする。

- ウォッチフェイス背景の選択画面が表示されます。

### 4. 画面を左右にスワイプして、背景を選ぶ。

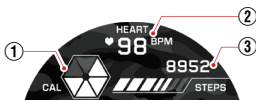
## DIGITAL の表示内容例

DIGITAL の日常画面で選択可能な表示内容の一部を説明します。

### 上段の表示内容例

ここでは「消費カロリー / 歩数 / 心拍数」を説明します。ほかにも「心拍数」、「気圧 / フィッシングタイム」、「気圧 / 気圧グラフ」などの選択肢があります。

### 消費カロリー / 歩数 / 心拍数 (初期設定)



- ① あなたが本機で記録した消費カロリーの最大値に対する、今日(午前0時から現在まで)の消費カロリーの割合を、6段階で表示します。最大値の1/6未満では非点灯、最大値以上で全点灯します。\*
  - ② 現在の心拍数を40～220BPMの間で表示します。
  - ③ 今日(午前0時から現在まで)の歩数を表示します(非計測時は"----"と表示)。\*
- ※ アクティビティ中は、アクティビティ開始時から現在までの消費カロリー・歩数を表示します。



## 中段の表示内容例

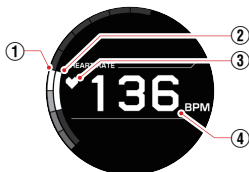
ここでは「時刻」と「心拍数」を説明します。

### 時刻 (初期設定)



- ① 現在時刻
- ② 現在地 (タイムゾーン名)
- ③ 日付、曜日

## 心拍数




- ① ④ に表示されている心拍数に該当する心拍ゾーンを、10段階で表示します。
  - ② あなたのターゲット心拍ゾーン\*を表示します。
  - ③ このハートアイコンは、心拍数を測定しているとき点滅し、測定していないときは点灯します。点滅中は④に現在の心拍数が表示され、点灯中は④に前回最後に測定したときの心拍数が表示されます。
  - ④ 現在または前回最後に測定したときの心拍数を 40～220 BPM の間に表示します（範囲外、測定不能の場合は "---" と表示）。
- \* [ターゲット心拍ゾーン]は、スマートフォン用のカシオオリジナルアプリ「G-SHOCK MOVE」で設定可能です。

## 下段の表示内容例

ここでは「消費カロリー / 週間統計」を説明します。ほかにも「心拍数」、「予定」、「高度 / コンパス」、「高度 / 高度グラフ」などの選択肢があります。

### 消費カロリー / 週間統計 (初期設定)



- ① 曜日の頭文字です。今日を含む1週間の消費カロリーのグラフを表示します。右端が今日の消費カロリーです。グラフの高さは、あなたが本機で記録した消費カロリーの最大値を100%としたときの割合を表します。  
「1日の消費カロリーの目標\*1」が設定されている場合、目標を超える部分はテーマカラー\*2で表示されます。
- ② 今日(午前0時から現在まで)の消費カロリーを表示します(非計測時は"----"と表示)。
  - ※1 この表示内容(画面の下段)をタップし、続いてをタップすると表示されるメニューから、設定できます。
  - ※2 「テーマカラー」は本機の設定項目の1つで、表示上の特定の文字やデザインの色を決めています。

# 主要機能を素早く呼び出す (CASIO's APPS)

APP ボタン(下ボタン)を押すと表示されるアイコンメニューから、本機が搭載しているカシオオリジナルの主要機能に素早くアクセスすることが可能です。

## CASIO's APPS で機能呼び出す

1. ウォッチフェイスの表示中に、APP ボタン(下ボタン)を押す。
  - CASIO's APPS 画面が表示されます。
2. 画面の外周部をスワイプしてアイコンを回転させ、呼び出したい機能のアイコンを画面中央に表示する。






### 3. 画面中央のアイコンをタップする。

- 呼び出し可能な機能は下表のとおりです。

機能	解説
 アクティビティ	アクティビティの計測を開始するための <b>START</b> 画面を表示します。 すでにアクティビティ計測中だった場合は、手順 1 の操作前にもともと表示されていた計測中画面に戻ります。
 履歴	アクティビティの計測結果の履歴リストを表示します。
 ウォッチフェイス背景	ウォッチフェイス「DIGITAL」の背景画を選択します。
 テーマカラー	本機の画面で統一されたテーマカラーを選択します。アイコンやカーソルの色として反映されます (カシオ製アプリのみ)。
 地図	本機の全画面で、地図を表示します。

機能	解説
 <p>心拍グラフ</p>	<p>過去 24 時間の心拍グラフと最新の心拍数を表示します。</p> <p>アクティビティ中であれば、アクティビティ時間中の心拍グラフと、現在の心拍数を表示します。</p>
 <p>センサーオーバーレイ</p>	<p>アクティビティを撮影した動画や静止画と合成するためのアクティビティ中のデータを計測します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動画や静止画と計測したデータを合成するには、スマートフォンアプリ「G-SHOCK MOVE」が必要です。</li> </ul>
 <p>タイムピース</p>	<p>Wear OS by Google からタイムピースに切り替わります。</p> <p>タイムピースではスマートウォッチの機能は無効になり、モノクロの時計表示などだけにすることで、電池消費量を抑えて動作します。</p>
 <p>タイドグラフ</p>	<p>現在から前後 12 時間の潮汐をグラフで表示します。現在潮位、向こう 12 時間の満潮と干潮の潮位を、時刻とともに表示します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• タイドグラフを表示する港は、ウォッチフェイス「DIGITAL」の下段表示切替画面でタイドグラフのメニューから設定します。操作については「DIGITAL の表示内容を切り替える」を参照してください。</li> </ul>
 <p>高度</p>	<p>過去 24 時間の高度グラフと現在高度を表示します。</p> <p>アクティビティ中であれば、アクティビティ時間中の高度グラフと、現在の高度を表示します。</p>

機能	解説
 <p data-bbox="174 288 232 317">気圧</p>	<p data-bbox="353 142 940 200">過去 24 時間の気圧グラフと現在気圧を表示します。</p> <p data-bbox="353 215 940 273">アクティビティ中であれば、アクティビティ時間中の気圧グラフと、現在の気圧を表示します。</p>
 <p data-bbox="149 477 256 506">コンパス</p>	<p data-bbox="353 331 746 361">コンパス (方位計) を表示します。</p>
 <p data-bbox="97 666 311 695">G-SHOCK MOVE</p>	<p data-bbox="353 521 951 579">スマートフォンアプリ「G-SHOCK MOVE」と接続したり、接続を解除したりします。</p> <p data-bbox="353 586 951 674">「G-SHOCK MOVE」と接続すると、スマートフォンでアクティビティの記録を確認したり、本機の設定を変更したりすることができます。</p>

# アクティビティの種目を選んで計測する

本機は数十種類ものアクティビティの計測や記録に対応しています。下表は対応種目の一部です。

ウォーキング	アームカール*
サイクリング	アブドミナルランチ*
スキー	ショルダープレス*
セーリング	スクワット*
トレイルランニング	トレッドミル*
トレッキング	プッシュアップ*
フィッシング	プランク*
プールスイミング	ベンチプレス*
マウンテンバイク	レッグプレス*
ランニング	ローワーバック*など
ロードバイクなど	

※ 本機でアクティビティ計測する際の種目選択画面で「屋内ワークアウト」に含まれる種目です。その他の種目と操作が少し異なります。

## 重要

- 本機で正しく心拍数を計測するためには、次のことにご注意ください。
  - あらかじめ「[心拍計測のための初期設定をする](#)」の操作でプロフィール（誕生日や性別など）を正しく入力しておく。
  - 必ず計測を開始する前に、本機を腕に正しく装着する（「[本機を正しく装着する](#)」を参照）。
- ランニングなどの屋外アクティビティの計測を開始する際は、位置情報の取得がしやすいように、屋外の空の開けた場所に出てください。



## 参考

- スマートフォンアプリ「G-SHOCK MOVE」と接続すると、スマートフォンでアクティビティの記録を確認できます。
  - 「G-SHOCK MOVE」と接続する場合は、ウォッチフェイス表示中にAPP ボタン(下ボタン)を押すと表示される画面で、「G-SHOCK MOVE」のアイコンを画面中央に表示させ、タップしてください。詳しくは、「[主要機能を素早く呼び出す\(CASIO's APPS\)](#)」を参照してください。

## アクティビティ計測(屋内ワークアウト以外の場合)

ランニングをはじめとする、主に屋外で実施するアクティビティの計測操作について説明します。

屋内ワークアウトの計測操作については、「[アクティビティ計測\(屋内ワークアウトの場合\)](#)」を参照してください。

## アクティビティ計測の開始・一時停止・終了

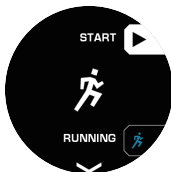
### アクティビティ計測を開始する

## 参考

- 下記の手順1の操作時に表示しておくウォッチフェイスは、「DIGITAL」をおすすめします。
- 表示していたウォッチフェイスの種類に関わらず、アクティビティ計測を開始すると、「DIGITAL」のアクティビティ計測中画面に切り替わります。

## 1. ウォッチフェイスの表示中に、START ボタン(上ボタン)を押す。

- アクティビティ計測の START 画面に切り替わり、現在選択されている種目が表示されます。



- 種目を変更するには、手順 2 に進みます。現在の種目でそのまま計測を開始するには、手順 4 に進みます。

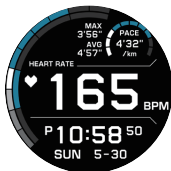
## 2. APP ボタン(下ボタン)を押して、種目の選択画面を表示する。



## 3. 画面を上下にスワイプして、希望するアクティビティ種目をタップする。

#### 4. 計測を開始するには、START ボタンを押す。

- 位置情報を記録する種目の場合は、ここで「位置情報取得中」というメッセージが表示されます。位置情報が取得できるまで、屋外の開けた場所で、静止してお待ちください。
- カウントダウンが表示された場合は表示が 0 になったタイミングで、運動を開始してください(カウントダウンが 0 になるのを待たずに開始する場合は、START ボタンを押します)。
- 種目によっては「現在待機中です。記録を再開するには、GO ボタンを押してください。」というメッセージが表示されます(スキーなどの場合)。この場合は、もう一度 START ボタンを押すと同時に計測が開始されます。
- 計測の開始と同時に、本機はウォッチフェイス「DIGITAL」のアクティビティ計測中画面に移行します。



「ランニング」選択時の画面例

表示内容について詳しくは、「[アクティビティ計測中画面の見かた](#)」を参照してください。

## アクティビティ計測を一時停止・終了するには

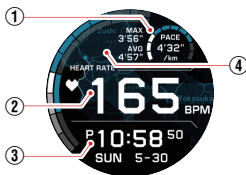
1. 計測を一時停止するには、アクティビティ計測中画面で **START ボタン(上ボタン)** を押す。
  - 計測が一時停止し、一時停止中画面に切り替わります。
  - 計測を再開するには、**START ボタン** を押してください。
2. 計測を終了するには、**APP ボタン(下ボタン)** を約 2 秒間押し続ける。
3. 「履歴を保存しますか？」と表示されるので、「保存(上ボタン)」をタップする(または **START ボタン** を押す)。
  - 履歴を破棄してよい場合は「破棄(下ボタン)」をタップします(または **APP ボタン** を押します)。
  - 「保存(上ボタン)」をタップすると、保存完了後に統計画面が表示されます。統計画面では、上下にスワイプして表示をスクロールできます。
  - 保存した統計データを後で見るには、**CASIO's APPS** で「履歴」を選んでください。

### 参考

- 「位置の記録頻度」の設定を初期設定の「MAX (1 秒毎)」から「MID (5 秒毎)」または「LOW (120 秒毎)」に変更すると、電池の消費は抑えられますが、各種の精度が低下したり、オートポーズなど一部の機能が使用不可になったりします。

## アクティビティ計測中画面の見かた

種目として「ランニング」を選択したときのアクティビティ計測中画面を例に、表示の見かたを説明します。



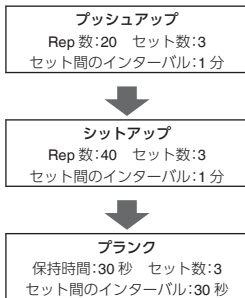
「ランニング」選択時の画面例

- ① このリングは、あなたが本機で計測した走行履歴の過去最高ペース（未計測時の初期値は 4:00 min/km）を 100%としたときの現在のペースを、10 段階で表示します。  
リング周辺は、次を表示しています。
  - PACE:現在の走行ペース
  - MAX:現在までの計測での最速ペース
  - AVG:現在までの計測の平均ペース
- ② 心拍数表示です。[【中段の表示内容例】](#)の「心拍数」を参照してください。
- ③ 現在時刻、曜日、日付を表示します。
- ④ 現在地周辺の地図と走行軌跡が、背景として表示されます。

## アクティビティ計測(屋内ワークアウトの場合)

効果的な屋内ワークアウトを計測し記録を取るためには、種目ごとに自分に合ったトレーニング量や目標などを決めて、本機に入力しておくことが必要です。

例:



## トレーニング量や目標などを本機に入力する

### 参考

- 下記の手順 1 の操作時に表示しておくウォッチフェイスは、「DIGITAL」をおすすめします。
- 表示していたウォッチフェイスの種類に関わらず、アクティビティ計測を開始すると、「DIGITAL」のアクティビティ計測中画面に切り替わります。

- 1. ウォッチフェイスの表示中に、START ボタン(上ボタン)を押す。**
  - アクティビティ計測の START 画面に切り替わり、現在選択されている種目が表示されます。
- 2. APP ボタン(下ボタン)を押して種目の選択画面を表示し、「屋内ワークアウト」をタップする。**
- 3. ワークアウト種目選択画面で、トレーニング量や目標などを入力したい種目をタップする。**
  - アクティビティ計測の START 画面に戻り、タップした種目が表示されます。
  - ここで画面を下から上にスワイプすると、表示中の種目に対する設定メニューが表示されます。このメニューについて詳しくは、「[アクティビティ計測の設定メニュー](#)」を参照してください。
- 4. 画面を下から上にスワイプすると表示されるメニューで、「設定」をタップする。**
  - 手順 3 で選択した種目に応じた設定メニュー画面が表示されます。
- 5. 種目に応じて、必要な設定項目にそれぞれ入力する。**
  - 選択した種目により、入力が必要な設定項目は異なります。

## 6. 必要項目の入力がすべて済んだら、下記操作で START 画面に戻る。

1. 設定メニュー画面を左から右にスワイプして、手順 4 で表示されていたメニュー画面に戻る。
2. 画面を上から下にスワイプする。

## 7. 別の種目についても入力したい場合は、手順 2~6 の操作を繰り返す。

### 屋内ワークアウトの分類に応じた計測のしかた

筋力トレーニング、脂肪燃焼トレーニング、体幹トレーニングの分類によって、屋内ワークアウトを計測する際の操作が少し異なります。屋内ワークアウトの分類については、「[トレーニング量や目標などを本機に入力する](#)」を参照してください。

### 筋力トレーニングの計測を開始するには

#### 参考

- 筋力トレーニング(プッシュアップ、シットアップ、ベンチプレスなど)の計測では、設定されている Rep 数、セット数、インターバルが、計測時の操作に影響します。

1. ウォッチフェイスの表示中に、START ボタン(上ボタン)を押す。
2. APP ボタン(下ボタン)を押して種目の選択画面を表示し、「屋内ワークアウト」をタップする。
  - 屋内ワークアウトのワークアウト種目選択画面が表示されます。
3. 計測を開始したい種目をタップする。
  - タップした種目が、START 画面に表示されます。



#### 4. 計測を開始するには、START ボタンを押す。

- 屋内ワークアウトの計測開始 1 種目目の場合、「センサー情報取得中」画面が表示されます。本機と肌が密着した状態で約 15 秒間静止してください。
- 本機の画面に、設定されているセット数と Rep 数、および重量 (設定のある種目の場合のみ) が数秒間表示されます。
- その後すぐにウォッチフェイス [DIGITAL] のアクティビティ計測中画面に切り替わり、1 セット目の計測が始まります。屋内ワークアウトを開始してください。

#### 5. 設定されている Rep 数を完了したら、START ボタンを押す。

- 確認画面が表示されます。

#### 6. 確認画面で、下記から操作を選ぶ。

このセットの計測データを保存して、次セットに進むには：

「セットを保存する」をタップします。手順 7 へ進んでください。

このセットの計測データを破棄して、次セットに進むには：

「セットを破棄する」をタップします。確認画面でゴミ箱アイコンをタップし、手順 7 へ進んでください。

このセットの計測データを保存して、屋内ワークアウトを終了するには：

「保存して終了する」をタップします。[\[1 つの屋内ワークアウト終了時に、屋内ワークアウトを継続するか終了するか選ぶ\]](#)へ進んでください。

このセットの計測データを破棄して、屋内ワークアウトを終了するには：

「破棄して終了する」をタップします。[\[1 つの屋内ワークアウト終了時に、屋内ワークアウトを継続するか終了するか選ぶ\]](#)へ進んでください。

- 最終セットを完了して START ボタンを押した場合は、「保存して終了する」と「セットを破棄して終了」だけが表示されます。

## 7. 表示されるインターバル画面で、カウントダウン時間が0になるまで待つ。

- 例えばインターバルが30秒に設定されている場合、カウントダウン時間は30秒です。次セットの開始まで休憩を取ってください。
- カウントダウン時間が0になるのを待たずに屋内ワークアウトを再開するには、**START** ボタンを押します。
- カウントダウン時間が0になるか **START** ボタンを押すと、次のセットの計測が始まります。屋内ワークアウトを再開し、手順5に戻ってください。

## 体幹トレーニングの計測を開始するには

### 参考

- 体幹トレーニング(プランクなど)の計測では、設定されている保持時間、セット数、インターバルが、計測時の操作に影響します。

1. ウォッチフェイスの表示中に、**START** ボタン(上ボタン)を押す。
2. **APP** ボタン(下ボタン)を押して種目の選択画面を表示し、「屋内ワークアウト」をタップする。
  - 屋内ワークアウトのワークアウト種目選択画面が表示されます。
3. 計測を開始したい種目をタップする。
  - タップした種目が、**START** 画面に表示されます。

#### 4. 計測を開始するには、START ボタンを押す。

- 屋内ワークアウトの計測開始 1 種目目の場合、「センサー情報取得中」画面が表示されます。本機と肌が密着した状態で約 15 秒間静止してください。
- 本機の画面に、設定されているセット数と保持時間が数秒間表示されます。
- その後すぐにウォッチフェイス「DIGITAL」のアクティビティ計測画面に切り替わり、1 セット目の計測が始まります。このとき画面には、設定されている保持時間のカウントダウン時間が表示されます。屋内ワークアウトを開始してください。

#### 5. 設定されている保持時間が経過しカウントダウン時間が 0 になったら、START ボタンを押す。

- 確認画面が表示されます。

#### 6. 確認画面で、下記から操作を選ぶ。

このセットの計測データを保存して、次セットに進むには：  
「セットを保存する」をタップします。手順 7 へ進んでください。

このセットの計測データを破棄して、次セットに進むには：  
「セットを破棄する」をタップします。確認画面でごみ箱アイコンをタップし、手順 7 へ進んでください。

このセットの計測データを保存して、屋内ワークアウトを終了するには：  
「保存して終了する」をタップします。[\[1 つの屋内ワークアウト終了時に、屋内ワークアウトを継続するか終了するか選ぶ\]](#)へ進んでください。

このセットの計測データを破棄して、屋内ワークアウトを終了するには：  
「破棄して終了する」をタップします。[\[1 つの屋内ワークアウト終了時に、屋内ワークアウトを継続するか終了するか選ぶ\]](#)へ進んでください。

- 最終セットを完了して START ボタンを押した場合は、「保存して終了する」と「セットを破棄して終了」だけが表示されます。

## 7. 表示されるインターバル画面で、カウントダウン時間が0になるまで待つ。

- 次セットの開始まで休憩を取ってください。
- カウントダウン時間が0になるのを待たずに屋内ワークアウトを再開するには、**START** ボタンを押します。
- カウントダウン時間が0になるか **START** ボタンを押すと、次のセットの計測が始まります。屋内ワークアウトを再開し、手順5に戻ってください。

## 脂肪燃焼トレーニングの計測を開始するには

### 1. ウォッチフェイスの表示中に、**START** ボタン(上ボタン)を押す。

### 2. **APP** ボタン(下ボタン)を押して種目の選択画面を表示し、「屋内ワークアウト」をタップする。

- 屋内ワークアウトのワークアウト種目選択画面が表示されます。

### 3. 計測を開始したい種目をタップする。

- タップした種目が、**START** 画面に表示されます。

### 4. 計測を開始するには、**START** ボタンを押す。

- 屋内ワークアウトの計測開始1種目目の場合、「センサー情報取得中」画面が表示されます。本機と肌が密着した状態で約15秒間静止してください。
- 本機の画面に、設定されている目標時間と目標消費カロリーが数秒間表示されます。
- その後すぐにウォッチフェイス「**DIGITAL**」のアクティビティ計測中画面に切り替わり、計測が始まります。このとき画面には、計測開始からの経過時間が表示されます。屋内ワークアウトを開始してください。

**5. 計測を一時停止するには、アクティビティ計測中画面で START ボタンを押す。**

- 計測が一時停止し、一時停止中画面に切り替わります。
- 計測を再開するには、START ボタンを押してください。

**6. 計測を終了するには、APP ボタンを約 2 秒間押し続ける。**

- 走行距離の入力画面が表示されます。

**7. 走行距離の入力画面で、下記から操作を選ぶ。**

**走行距離を保存して終了するには：**

走行距離を入力し、「距離を保存して終了」をタップします。

**走行距離を保存しないで終了するには：**

「距離保存なしで終了」をタップします。

- 走行距離以外の計測データは保存されません。

**今回の計測データを破棄して終了するには：**

「記録を破棄して終了」をタップし、確認画面でゴミ箱アイコンをタップします。

**8. 「1 つの屋内ワークアウト終了時に、屋内ワークアウトを継続するか終了するか選ぶ」に進む。**

## 1つの屋内ワークアウト終了時に、屋内ワークアウトを継続するか終了するか選ぶ

下記の操作は、「筋力トレーニングの計測を開始するには」、「体幹トレーニングの計測を開始するには」、または「脂肪燃焼トレーニングの計測を開始するには」で屋内ワークアウトを終了した後の操作です。独立した操作ではありません。

### 1. 「お疲れ様でした!まだ、別のワークアウトを続けますか?」というメッセージ画面で、下記から操作を選ぶ。

続けて別の種目の屋内ワークアウトを開始するには:

「はい。続けます。」をタップします。

- 屋内ワークアウトのワークアウト種目選択画面に戻ります。
- 次に開始したい種目に応じて、「筋力トレーニングの計測を開始するには」、「体幹トレーニングの計測を開始するには」、または「脂肪燃焼トレーニングの計測を開始するには」の手順3に進んでください。

これで屋内ワークアウトを終了するには:

「いいえ。やめます」をタップします。

- 履歴の保存確認画面が表示されます。「保存(上ボタン)」または「破棄(下ボタン)」をタップしてください。
- 実施したすべての屋内ワークアウトの統計画面が表示されます。統計画面では、上下にスワイプして表示をスクロールできます。
- 屋内ワークアウトを開始する前に表示していたウォッチフェイスに戻るには、電源ボタンを押します。
- 保存した統計データを後で見るとするには、CASIO's APPS で「履歴」を選んでください。

## アクティビティ計測の設定メニュー

アクティビティ計測の **START** 画面で下から上にスワイプすると、表示中の種目に対する設定メニューが表示されます。

メニュー項目	解説
履歴	アクティビティ計測結果の履歴リストを表示します。種目ごとに最適化された、詳細なログの振り返りができます。
情報表示	タップすると現れるサブメニューを使って、現在選択されている種目の計測中画面の表示をカスタマイズできます。 「表示項目」... 上段・中段・下段それぞれへの表示項目を選択します。 「背景」... 背景を選択します。
地図のダウンロード	ネットワーク通信ができない場所に行き地図を利用したい場合に、事前にネットワーク通信が可能な場所で地図をダウンロードしておくことができます。Mapbox <sup>®</sup> の地図データを、最大 5 つまで本機に保存可能です。
地図を表示	本機の全画面で、地図を表示します。
ルート取込	アクティビティ計測の履歴として本機に保存されているルートデータ、または Google ドライブに保存されている外部のルートデータ (GPX または KML ファイル) を取り込んで、参考ルートとして表示することができます。
設定	全種目に共通の各種設定項目を含むサブメニューを表示します。
キャンセル	アクティビティ計測をキャンセルし、START 画面表示前のウォッチフェイス表示に戻ります。

※ 本機が扱う地図の種類は「Google マップ」と「Mapbox」の 2 種類あり、ダウンロードして利用できるのは Mapbox のみです。ネットワーク通信が可能な場所では、上記「設定」に含まれる「地図アプリ」> 「地図の種類」で「Google マップ」または「Mapbox」が選択可能です。

## アクティビティ計測中画面の表示内容を切り替える

アクティビティ計測中画面はウォッチフェイス「DIGITAL」の表示形態の1つなので、DIGITALの日常画面と同様の操作で上段・中段・下段の表示内容を切り替えることが可能です。操作については「[DIGITALの表示内容を切り替える](#)」を参照してください。

### 参考

- アクティビティ計測中画面をタップすると現れる表示切替画面には、日常画面をタップした場合は異なり、画面上にポーズボタン (⏸) が表示されます。このボタンをタップすると、計測は一時停止します。



# 地図のダウンロードとルート取込

ここでは下記について説明します。

- 本機がオフラインのときでも地図の表示ができるように、あらかじめ地図をダウンロードしておく操作
- アクティビティ計測中に地図上に参照用として表示するための、ルートデータ取り込みの操作

## 参考

- 本機が扱う地図の種類は「Google マップ」と「Mapbox」の2種類あり、ダウンロードして利用できるのは Mapbox のみです。

## 地図のダウンロード

ネットワーク通信ができない場所に行って地図を利用したい場合は、事前にネットワーク通信が可能な場所で Mapbox の地図データをダウンロードしておきます。

## 重要

- 地図のダウンロード中は、ダウンロードをキャンセルする場合を除き、本機を操作せずにダウンロードが完了するまでお待ちください。操作すると、ダウンロードが中断されることがあります。
- 地図データは容量が大きいため、Wi-Fi のご利用をおすすめします。
- ダウンロードした地図を表示する際は、拡大できる段階に制限があります。下記の手順 4 で指定する地図の範囲を狭くするほど、拡大したときの地図の表示内容はより詳細になります。手順 4 では、地図の範囲を必要最小限にとどめておくことをおすすめします。
- 本機に保存可能な Mapbox の地図データは、最大 5 つです。5 つを超えてダウンロードしようとする、ダウンロード済み地図の消去を促すメッセージが表示されますので、不要な地図を消去してからダウンロードの操作を再開してください。

1. CASIO's APPS 画面で「地図」をタップして、地図を表示する。
2. 画面の最下部をタップすると表示されるメニューで、「地図のダウンロード」をタップする。
  - 現在地を中心とした地図画面が表示されます。
3. 地図をスクロールして、ダウンロードする地図の中心にしたい位置を画面の中央に表示させる。
  - APP ボタン(下ボタン)を使って地図を縮小し、広域地図を表示してから、地図をスクロールすることもできます。このとき、画面中央の円で囲まれた範囲が、ダウンロードできる最大の範囲を表します。
4. START ボタン(上ボタン)と APP ボタン(下ボタン)を使って地図を拡大/縮小し、ダウンロードしたい範囲の地図を画面に表示する。
  - このとき画面に表示されている範囲が、ダウンロードされるおおよその範囲を表しています。
5. 「地図を決定」をタップする。
  - 地図のダウンロードが開始され、進行状況が表示されます。ダウンロードをキャンセルするには **X** をタップしてください。
  - ダウンロードが完了すると、ダウンロードされた地図が表示されません。

## 地図の種類を切り替える

ネットワーク通信が可能な場所では、下記操作で地図の種類を切り替えることができます。

1. CASIO's APPS 画面で「地図」をタップして、地図を表示する。
2. 画面の最下部をタップすると表示されるメニューで、「地図アプリ」>「地図の種類」の順にタップする。
  - 「地図の種類」をタップするたびに、「Google マップ」と「Mapbox」の間で切り替わります。

### 参考

- 「Mapbox」選択時に表示される地図には、OpenStreetMap の地理情報データが利用されています。OpenStreetMap の地理情報データは誰でも自由に編集することができるため、地図上に表示される情報が実際とは異なる場合があります。
- 地図のダウンロードを行った直後は、自動的に「Mapbox」に切り替わります。

## ルート取込

アクティビティ計測の履歴として本機に保存されているルートデータ、または Google ドライブに保存されている外部のルートデータ\*を地図上に取り込んで、そのルートを参照しながらアクティビティ計測ができます。取り込んだルートは、アクティビティ計測中の地図上にグレーの線で表示されます。

※ KML 形式または GPX 形式のファイルに対応。ただし、ファイルの作成元によっては書式の不適合が発生し、取り込みエラーとなる場合があります。

### 参考

- 地図上に参照表示するためのルートデータを、本機は 1 つだけ保持することができます。別のルートデータを取り込むたびに、以前のルートデータは新たに取り込んだルートデータによって上書きされます。

## アクティビティ履歴からルートデータを地図上に取り込むには

1. CASIO's APPS 画面で「地図」をタップして、地図を表示する。
2. 画面の最下部をタップすると表示されるメニューで、「ルート取込」>「履歴から」の順にタップする。
  - アクティビティ計測の履歴リスト(日付/時刻/種目名の一覧)が表示されます。
3. ルートデータを取り込みたい履歴をタップする。
  - タップした履歴の地図画面に切り替わり、地図上にルートが表示されます。
  - この履歴からルートデータを取り込むには、手順 4 に進みます。別の履歴を確認したい場合は、画面を下から上にスワイプすると表示されるメニューで「日付選択に戻る」をタップします。

- 画面を下から上にスワイプすると表示されるメニューで、「ルート取込」>「読み込み」の順にタップする。
  - 読み込みが開始され、進行状況が表示されます。読み込みをキャンセルするには×をタップしてください。
  - 完了すると、読み込まれたルートデータが表示された地図画面に切り替わります。
- 地図からウォッチフェイス表示に戻るには、電源ボタンを押す。

## Google ドライブからルートデータを地図上に取り込むには

- CASIO's APPS 画面で「地図」をタップして、地図を表示する。
- 画面の最下部をタップすると表示されるメニューで、「ルート取込」>「Google ドライブから」の順にタップする。
  - Google アカウントの選択画面が表示されます。
- 使用するアカウント名をタップする。
  - ファイル選択画面に切り替わり、Google ドライブに保存されているファイルとフォルダーが一覧表示されます。
- 取り込みたい KML ファイルまたは GPX ファイルをタップする。
  - 「このデータを参照しますか?」という確認画面が表示されます。ここでファイル選択画面に戻るには「キャンセル」をタップしてください。
- このファイルを読み込むには「読み込み」をタップする。
  - 読み込みが開始され、進行状況が表示されます。読み込みをキャンセルするには×をタップしてください。
  - 完了すると、読み込まれたルートデータが表示された地図画面に切り替わります。
- 地図からウォッチフェイス表示に戻るには、電源ボタンを押す。

## ルートデータの表示/非表示を切り替えるには

### 参考

- 本機の初期設定では、取り込み済みのルートデータが地図上に表示されます。必要に応じて、ルートデータを表示しないように設定を切り替えることができます。表示/非表示の切り替えには、「ルート参照表示」を使います。

1. CASIO's APPS 画面で「地図」をタップして、地図を表示する。
2. 画面の最下部をタップすると表示されるメニューで、「設定」> 「地図アプリ」> 「ルート参照表示」の順にタップする。
  - 「ルート参照表示」をタップするたびに、「OFF」(ルートデータを表示しない)と「ON」(ルートデータを表示する)の間で切り替わります。
  - 「OFF」に切り替えても、取り込み済みのルートデータは本機に保持されます。

# 別のウォッチフェイスを使う

Wear OS by Google の機能として、本機は初期設定のウォッチフェイス「DIGITAL」だけでなく、複数のウォッチフェイスを切り替えて利用できます。カシオ製、Google 製のほか、サードパーティー製のものを追加することも可能です。

## 重要

- カシオ製以外のウォッチフェイスを利用していた場合、アクティビティ計測後に、それらのウォッチフェイスに戻ることができません。元のウォッチフェイスに戻りたいときは、画面を長押しして、ウォッチフェイスを再選択してください。
- 別のウォッチフェイスに切り替えた場合でも、アクティビティ計測中は、自動的に「DIGITAL」に切り替わります。

## ウォッチフェイスを切り替える

1. ウォッチフェイスの表示中に、画面中央を約 2 秒間押し続ける。
  - ウォッチフェイスのリストが表示されます。
2. 画面を左または右にスワイプして、使いたいウォッチフェイスをタップする。
  - 例えばカシオ製ウォッチフェイス「2 レイヤー」をタップします。「2 レイヤー」について詳しくは、[「カシオ製ウォッチフェイス「2 レイヤー」を使う」](#)を参照してください。

## 参考

- 上記の手順 1 で表示されたウォッチフェイスのリストで「他のウォッチフェイスを見る」をタップすると、他のウォッチフェイスをインストールすることもできます。

## カシオ製ウォッチフェイス「ANALOG」を使う

アナログ時計表示の視認性を優先したウォッチフェイスです。  
現在位置や行動に応じて、自動で表示内容が変化します。

### ANALOG の表示内容について

時刻が見やすく表示され、自動で切り替わる情報は背景に表示されます。  
画面をタップすると、約5秒間、背景情報が見やすく表示されます。



時刻



背景情報



## 背景情報について

ホームタイムゾーンと「日常行動範囲※」を設定することで、現在位置と行動内容に応じて背景情報が自動で切り替わります。

※「日常行動範囲」とは、普段生活している範囲のことです。範囲は、自宅など中心にしたい地点と、円の半径を本機の地図上で設定して決めます。

日常行動範囲内にいるとき



運動していない



運動中

日常行動範囲外にいるとき



運動していない



運動中

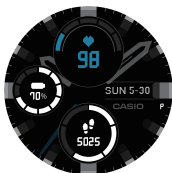
## 背景情報の内容について

表示が切り替わる背景情報の内容を説明します。

ここでは画面をタップして、背景情報を見やすくした例で説明します。

### (A)表示

日常行動範囲内にいて、運動していないときの表示です。心拍数や一日の歩数などを確認できます。



背景情報例

### (B)表示

(A)の表示中に、歩く、走る、自転車走行などの運動を一定時間連続ですると、切り替わる表示です。心拍ゾーンや歩数が大きく表示されて、見やすくなります。



背景情報例

## (C)表示

日常行動範囲外にいて、運動していないときの表示です。ウォッチフェイスの背景が地図に切り替わります。


- ホームタイムゾーン外に移動すると、時計表示は現在位置の時刻に切り替わり、ホームタイムゾーンの時刻は、下段に表示されます。



ホームタイムゾーン内  
背景情報例



ホームタイムゾーン外  
背景情報例

- 現在位置の時刻に切り替わらないときは、ウォッチフェイス画面を下にスワイプすると表示される設定画面で、 > 「システム」 > 「日付と時刻」の順にタップし、「タイムゾーンを自動設定」が「ON」になっていることを確認してください。

## (D)表示

(C)の表示中に、歩く、走る、自転車走行などの運動を一定時間連続ですると、切り替わる表示です。ウォッチフェイスの背景が、より詳細な現在位置の地図に変わります。



ホームタイムゾーン内  
背景情報例



ホームタイムゾーン外  
背景情報例

## カシオ製ウォッチフェイス「2レイヤー」を使う

視認性のよいモノクロ液晶と、カラー表現できる液晶を使い分けるデジタル時計です。上段に表示する情報と下段に表示する情報を、カスタマイズすることができます。このウォッチフェイスの表示中に画面をタップすると、心拍数の手動計測を開始できます。

### 2レイヤーの表示内容について

2レイヤーでは、画面への表示情報を下記組み合わせから選べます。

上段:日付、気圧、心拍数

下段:歩数、電池残量、高度、消費カロリー




表示例(上段:心拍数、下段:消費カロリー)

中段には、通常は曜日と時刻、外周リングには電池残量が表示されます。心拍数を計測しているときの表示については、「[心拍数を手動で計測するには](#)」を参照してください。



## 2 レイヤーの表示内容を切り替えるには

1. ウォッチフェイス「2 レイヤー」の表示中に、画面中央を約 2 秒間押し続ける。
  - ウォッチフェイスが縮小表示され、その下に ⚙️ が現れます。
2. ⚙️ > 「表示内容」の順にタップする。
3. 「上段」をタップすると表示されるメニューから、上段に表示したい項目（日付、気圧、または心拍数）をタップする。
4. 「下段」をタップすると表示されるメニューから、下段に表示したい項目（歩数、電池残量、高度、または消費カロリー）をタップする。
5. 設定を終了してウォッチフェイス表示に戻るには、電源ボタンを押す。

## 心拍数を手動で計測するには

1. ウォッチフェイス「2 レイヤー」を表示中の画面をタップする。
2. 「心拍数の計測を開始します。」と表示されるので  をタップする。
  - 心拍数の計測が開始されます。ウォッチフェイスの表示に戻り、画面の中段に計測された心拍数が表示されます。外周リングには、心拍ゾーンが表示されます\*1。



- 心拍数の手動計測は、「手動心拍計測時間\*2」で設定された時間(1~3分)で自動的に終了します。途中で終了させる場合は、もう一度画面をタップし、「心拍数の計測を終了します。」と表示されたら、 をタップします。
- ※1 「心拍計測のための初期設定をする」の操作でプロフィール(誕生日や性別など)を正しく入力しておく必要があります。
- ※2 この設定は、「2 レイヤーの表示内容を切り替えるには」の手順 2 で  > 「手動心拍計測時間」の順にタップして、切り替えることができます。

# 電力消費を抑えて使う(タイムピース)

タイムピースではスマートウォッチの機能は無効になり、時計とセンサーだけを動かし、表示する情報を最小限にすることで充電電池の消費を極力抑えます。

就寝時や機能をフルに使う必要のない場合、ネットワークに接続されていない場合など、電池消費を抑えたいときにご使用ください。

## 重要

- タイムピースでは、アプリ、位置情報、Wi-Fi の利用、スマートフォンとの連携 (通知を受けるなど) は一切できなくなります。
- タイムピースでは、本機の日付時刻に関する各種設定 (タイムゾーンの自動切り替えや、サマータイムの反映を含むスマートフォンとの日付時刻同期設定など) を行うことができません。時刻合わせのため、少なくとも数日に 1 回程度はタイムピースを終了して、本機とスマートフォンを接続状態にしてください。



## タイムピースの表示内容について

タイムピースでは、画面への表示情報を下記組み合わせから選べます。

上段: 日付、気圧

下段: 歩数、電池残量、高度



表示例(上段:気圧、下段:高度)

- 中段には曜日と時刻、外周リングには電池残量が、常に表示されます。
- 下段の表示を「歩数」にすると、充電電池の持続時間は短くなります。

## タイムピースに切り替える

### 1. CASIO's APPS 画面で「タイムピース」をタップする。

- タイムピースのスタート画面が表示されます。

### 2. 「設定」をタップし、必要に応じて下記設定を変更する。

モノクロ表示	「ブライト」(白地に黒い文字で表示)または「ダーク」(黒地に白い文字で表示)を選択します。
表示内容	タップすると表示されるサブメニュー画面を使って、タイムピース画面の上段、下段に表示される情報を選択します。

- 必要な設定が済んだら画面を左から右にスワイプして、タイムピースのスタート画面に戻ります。

### 3. 「スタート」をタップする。

- Wear OS by Google が終了し、タイムピースに移行します。

## タイムピースを終了し通常の機能に復帰(Wear OS by Google を起動)するには

電源ボタンを2秒以上押し続けます。Wear OS by Google が起動し、通常の機能に戻ります。

## タイムピースで高度と気圧の誤差を小さくする

タイムピースで本機が表示する高度/気圧と、実際の標高/気圧との誤差を小さくするには、手動で補正が必要です。標高の標識などが示す現在高度や、正確な気圧計で計測した現在の気圧に合わせて、本機の高度と気圧の値を入力してください。

下記は、タイムピースの画面に気圧と高度が表示されている場合です。どちらか片方だけが表示されているときは、表示されている項目だけが操作対象です。

- 1. タイムピースで、START ボタン(上ボタン)を 2 秒以上押し続ける。**
  - 下段の「ALTI」(高度)の数値が点滅します。
- 2. START ボタンまたは APP ボタンを使って数値を増減し、希望する数値に変更する。**
- 3. START ボタンを 2 秒以上押し続ける。**
  - 上段の「BARO」(気圧)の数値が点滅します。
- 4. START ボタンまたは APP ボタンを使って数値を増減し、希望する数値に変更する。**
- 5. START ボタンを 2 秒以上押し続ける。**
  - 補正モードを抜けて、通常の状態に戻ります。

# スマートフォンと未接続時にできること・できないこと

---

本機はスマートフォンと未接続のときでも、スマートフォンとのペア設定が済んでいれば、多くの機能を利用できます。下記のようなことが可能です。

- アクティビティ計測
- CASIO's APPS から呼び出し可能な、ほぼすべての機能
- ウォッチフェイス「DIGITAL」の表示内容切り替えやメニューの利用
- 時刻や日付の確認
- アラーム、ストップウォッチ、タイマー
- ウォッチフェイスの変更
- 機内モードの切り替え

スマートフォンと未接続のときは、スマートフォンとの連携を前提としたアプリ、サービスなど、一部の機能が利用できなくなります。詳しくは、下記ウェブサイトを参照してください。

<https://support.google.com/wearos/>

または、下記ウェブサイトにアクセスし、「スマートフォンがないときにできることは何ですか」と入力してから検索ボタンを押してください。

<https://s.casio.jp/w/10016ja/>

# 困ったときは

本機の操作で困ったときには、ここでの説明をお読みください。  
それでも解決しない場合は、下記のウェブサイトを参照してください。  
<https://s.casio.jp/w/10016ja/>

## 本機が操作できなくなったら

本機が正常に操作できなくなった場合は、本機を再起動してから、再度操作をお試しください。再起動の操作については「再起動する」を参照してください。

## スマートフォンを機種変更したらペア設定できないときは

本機をスマートフォンとペア設定した後、別のスマートフォンとペア設定する場合も該当します。

## Android スマートフォン、iPhone 共通

1つのスマートウォッチとペア設定できるスマートフォンは1台のみです。本機を新しいスマートフォンとペア設定したい場合は、本機と古いスマートフォンのペア設定を解除してから、新しいスマートフォンとペア設定してください。

ペア設定を解除するには、「本機を出荷時の状態にリセットする」を実行してください。




## iPhone をご使用の場合

iPhone をご使用の場合、1 台の iPhone とペア設定できるスマートウォッチは 1 つだけです。ペア設定をやり直す場合や、他のスマートウォッチを iPhone とペア設定する場合は、下記の手順でペア設定済みのスマートウォッチを削除してから、本機とペア設定します。


1. iPhone のホーム画面から「設定」>「Bluetooth」の順にタップする。
2. 「自分のデバイス」一覧で、接続済みの Wear OS by Google スマートウォッチの名前の右にある ⓘ をタップする。
3. 「このデバイスの登録を解除」をタップする。
4. Wear OS by Google アプリを起動する。
5. 画面左上のメニュー( ≡ マーク)をタップし、表示されるメニューで「新しいスマートウォッチのセットアップ」をタップする。
  - 以降は、スマートフォンの画面に表示される指示に従って、本機とのペア設定を進めます。

## 本機を出荷時の状態にリセットする

本機を出荷時の状態にリセットすると、現在の本機とスマートフォンのペア設定が解除されます。同時に、お客様が本機ご購入後に本機に保存した各種データ（アクティビティ計測の履歴やインストールしたアプリなど）、およびお客様が変更した各種設定は、すべて初期化されます。

1. ウォッチフェイスの表示中に、画面を上から下にスワイプする。
2.  > 「システム」の順にタップする。
3. 「接続を解除してリセット」をタップする。
  - 確認画面が表示されるので、下にスクロールして説明をお読みください。
4.  をタップする。
  - 操作をキャンセルする場合は、 をタップしてください。

## エラーコード/エラーメッセージ一覧

コード メッセージ	対処
<p><b>1001、1009</b> 正常に充電できません。このメッセージが繰り返し出る場合はサービスにお問い合わせください。</p>	<p>本機から充電ケーブルを取り外し、電源を切ってから、再度充電を行ってください。必ず本機に付属の充電ケーブルを使用し、<b>[STEP 1: 充電する]</b>で指定されている方法で充電してください。</p> <p>同じメッセージ/エラーコードが何度も表示される場合は、充電池の劣化や故障が考えられます。修理を「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。</p>
<p><b>1003</b> 温度低下のため、充電できません。</p>	<p>本機の周辺温度が 10℃～35℃の環境下で充電してください。</p>
<p><b>1004、1007</b> 温度上昇のため、充電できません。</p>	
<p><b>1021</b> センサーからデータを取得できなかった可能性があります。画面操作で設定から再起動してください。</p>	<p>本機に内蔵されている圧力センサー、加速度センサー、ジャイロセンサー、磁気センサー、光学式センサー（心拍計）のいずれかから、データが取得できなかった可能性があります。一度、本機を再起動してください。再起動するには、ウオッチフェイス（時計表示）画面を上から下にスワイプすると表示される画面で  をタップし、「システム」、「再起動」の順にタップします。</p> <p>再起動後も同じメッセージ/エラーコードが何度も表示される場合は、修理を「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。</p>



コード メッセージ	対処
<b>9000</b> 本体に異常が見つかりました。電源をオフします。	再起動するには、1 時間以上充電した上で、画面が白くなるまで、電源ボタンを約 12 秒間押し続けてください。
<b>9001、9002、9003</b> 本体に異常が見つかりました。電源をオフします。	修理を「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。
<b>9010</b> 本体温度上昇・保護のため、電源をオフします。	本機を腕から外し、直射日光の当たらない涼しい場所 (10℃～30℃くらいの環境下) にしばらく放置してください。本機の温度が十分に下がったら、電源を入れることができます。

# 使用上のご注意

## 表示情報の精度について

### タイドグラフの注意

日本の海域では、海上保安庁水路部発行、書誌 742 号日本沿岸潮汐調和定数表(平成 4 年 2 月発行)、および気象庁・潮位表掲載地点一覧表(2015 年)から得られる調和定数データを使用して、干満の時刻や潮位の変化を予測計算しています。それ以外の海域では、UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-05, UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-208, NOAA, NOAA CO-OPS, or the NOAA Tides&Currents website および、U. S. DEPARTMENT OF COMMERCE / COAST AND GEODETIC SURVEY January 1942 TH-1 から得られる調和定数データを使用して干満の時刻や潮位の変化を予測計算しています。

実際の潮汐現象は天候や季節などさまざまな条件に左右され、計算どおりに規則正しく起こらないこともあり、場合によっては、実際の潮汐とずれてしまうことがあります。このような事情がある為、本アプリおよび時計のタイドグラフ機能は、あくまでも参考程度にしてください。危険を左右する潮汐の判断材料には決して使用しないでください。また、航海には必ず海上保安庁発行の潮汐表を使用してください。

### 日の出日の入りに関する注意

日の出、日の入り計算は、方位角を北:0 度、東:90 度、南:180 度、西:270 度で行っています。計算結果は数秒ほどの誤差を含み、高緯度ほど誤差が大きくなります。平坦な地平線を想定しており、固有地形は考慮していません。

### 月齢に関する注意

本機は次の計算に基づいて、月齢を表示しています。

- (1) 関数計算した太陽と月の座標を使って、「離角」を計算する。
- (2) 「離角」と「平均的な月齢」の相関関係から、月齢を計算する。

月齢周期の平均は 29.53 日ですが、実際には  $\pm 1$  日程度の変動があるため、 $\pm 1$  日程度の誤差が生じることがあります。

## 防水性

本機は 20 気圧防水の性能を備えており、着用したまま水仕事やサーフィン、スキンドайビングなどをすることが可能です。ただし、次のことにご注意ください。

- 以下のことは避けてください。
  - スクーバダイビング (空気ボンベ使用) での使用
  - 「水中で」および「本機に水分がついた状態で」ボタンを操作すること
  - 「水中で」および「本機に水分がついた状態で」本機を充電すること
  - 入浴のときに使用すること
  - サウナなどの高温多湿な環境で使用すること
  - 本機を手につけたまま手洗い、洗顔、家事などをするとともに、石鹸や洗剤を使うこと
- 水中で使用した場合、タッチスクリーンは動作しません。
- 水仕事や水泳中は、心拍数データの精度が低くなる可能性があります。
- 水仕事や水泳中は、状況により位置情報が取得できないか、精度が低くなる場合があります。
- 海水、淡水に関わらず水中で使用したり、砂や泥がついたりしたときは、次の要領で本機を真水で洗ってから、十分に乾かしてください。
  1. バケツなどに水道水などの真水を入れる。
  2. その中に本機を入れる。
  3. 塩分、ゴミ、泥、砂などがよく落ちるように本機を軽くゆすりながら洗う。
  - タッチスクリーンが汚れたときは、真水で汚れを流してください。汚れが残っているときは、柔らかい布で拭き取ってください。
  - 充電端子部が汚れたときは、真水で汚れを流してください。汚れが残っているときは先の細い綿棒等で拭き取ってください。
  - 水洗い後は清潔で乾燥した柔らかい布で本機の水気を拭き取り、風通しの良い日陰にしばらく放置して、本機を完全に乾燥させてください。
  - 本体裏ぶた中央のセンサー表面の汚れ等を除去する場合は、柔らかい布で拭き取るようにし、センサー表面を傷付けないように注意してください。
- 防水性を保つために定期的 (2~3 年を目安) なパッキン交換をおすすめします。パッキン交換の際には必ず「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。
- 防水性能に問題が生じるため、電池交換の際には必ず「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

- 本機が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りがなくなるようであれば特に問題はありません。夏季に高温の室外から室内に入りエアコンの吹き出し口付近で冷気にさらされたり、冬季に暖かい室内から出て屋外の冷気や雪に触れたりした場合など、外気と本機内部の温度差が大きくなることによって曇る時間が長くなる場合があります。なお、曇りが消えなかったり、本機内部に水が残っていたりする場合は、ただちにご使用をやめて、修理を「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

## 計測機能についてのご注意

本機は位置情報、気圧、高度、方位、装着者の心拍数などを計測し、表示することが可能です。ただし、本機は専門的な計測器ではありません。本機の各種計測機能は、目安としてお使いください。

## GPS 機能の利用について

GPS (Global Positioning System) とは、衛星軌道上の GPS 衛星から送信される電波を利用して、地球上の位置を計測するシステム (全地球測位システム) のことです。この GPS 機能を使うと、GPS 衛星から電波を受信して、現在の位置と時刻を計算することができます。現在の位置を計算することを、「測位」といいます。

### 受信に適した場所と適していない場所

- GPS 電波の受信に適しているのは、ビルや樹木など視界を遮るものがなく、上空がよく見える屋外です。
- 以下の場所では、GPS 電波を受信しにくくなります。
  - 上空の見える範囲が狭い場所
  - 樹木やビルの近く
  - 駅や空港など混雑した場所、交通量が多く電波障害がある場所
  - 電車の架線、高圧電線やテレビ塔の近く
- 以下の場所では、GPS 電波を受信できません。
  - 上空が見えない場所
  - 地下、トンネル内、水中
  - 屋内 (窓の近くでは受信できることがあります)
  - 無線通信機器など電磁波を発する機器の近く
- GPS 衛星は常に移動しているため、お使いになる場所や時刻などによっては測位に時間がかかる場合や、測位できない場合があります。

## 内蔵 GPS について

本機は GPS<sup>※1</sup> を内蔵しており、スマートフォンとの連携なしで位置情報の取得が可能です。現在地の地図表示<sup>※2</sup>、各種トレーニングの計測や記録などが、本機単独で実行できます。

※1 本機の測位システムは GPS (米国) だけでなく GLONASS (ロシア) および QZSS (日本) にも対応しています。本書中では、本機が対応しているすべての測位システムを代表して、「GPS」という表現を使用しています。

※2 スマートフォンがないときに地図を表示するためには、あらかじめ地図のダウンロードをしておくか、本機が Wi-Fi に接続していることが必要です。


## 海外での利用について

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

## 長期間本機を使用していなかった場合について

長い間充電しないまま本機を使用していなかった場合、本機の使用を再開した直後は、GPS 電波を受信して測位するのに長い時間がかかる場合があります。

## GPS 機能に関するご注意

- 電波の受信を禁止または制限されている場所では、下記の操作で本機の「位置情報」を「OFF」に切り替えてください。
  1. ウォッチフェイスの表示中にタッチスクリーンを上端から下にスワイプし、 をタップする。
  2. 下にスクロールして「接続」、「位置情報」の順にタップする。
  3. 表示される画面で「位置情報」をオフにする。
- 地図データには、不正確な情報が含まれる場合があります。また、すべての国や地域には対応しておりません。
- 国や地域の法律や制度により、地名や住所名が正しく表示されない場合があります。
- 本機の GPS を使用した位置情報は参考であり、その場所に行くことができない場合や困難な場合があります。また地図情報には山岳地、ジャングル、砂漠など危険な場所や、治安が悪い場所が存在しますので、現地の規制や最新の治安情報、安全性を事前に十分ご確認ください。
- 1.5GHz 帯の電波を利用した携帯電話などを本機の近くで使うと、うまく GPS 衛星の電波を受信できなくなる場合があります。
- GPS 衛星による測位は、電波の状況により数百メートルの誤差を生じる場合があります。
- 飛行機など非常に高速な乗り物での移動時は、位置情報を取得できません。
- 測量目的などの高精度な計測には使用できません。
- 船舶や航空機、車両、人などの航法目的には使用できません。
- 本機が測位に使用する GPS 衛星、GLONASS 衛星、または QZSS 衛星は、それぞれ米国、ロシア、日本が運営管理しています。このため各国政府の都合等により、いつでも変更されたり、使えなくなったりする可能性があります。

## コンパス(方位計測)

本格的な登山など、正確な方位の確認が必須となるような場面では、信頼性の高い予備の方位磁針をご用意の上、本機のコンパス機能と併用してください。

### 重要

- 次のような場所では、正しい計測や補正ができません。
  - 永久磁石(磁気アクセサリなど)、金属類、高圧線、架線、家庭電化製品(テレビ、パソコン、携帯電話など)の近くのような強い磁力がある場所
  - 電車、船、飛行機などの乗り物の中
  - 室内、特に鉄筋コンクリート構造の建物内

## 高度計、気圧計

本機の高度計は、圧力センサーで計測した気圧を高度に換算した値を表示します(相対高度計)。このため同じ場所で計測しても、時間の経過により気温、湿度、気圧などが変化すると、高度計の値も変化します。また、標高とは異なる値を表示することがあります。登山などでご使用いただく際は、実際にご使用いただく場所の高度(標高)に、こまめに補正しながら計測されることをおすすめします。

## タイドグラフ(潮汐情報のグラフ表示)

本機のタイドグラフは、あくまで潮の満ち引きの目安を表示するものであり、航海のための潮汐情報としては利用できません。航海には必ず、海上保安庁発行の潮汐表を使用してください。表示される潮位はあくまでも目安であり、現地の地形や天候により、誤差が大きくなる場合があります。

## 心拍計

- 本機は背面(裏ぶた)に内蔵した光学式センサーによって計測された脈拍に基づく推定心拍数を表示します。この数値は、下記等の条件によって誤差が生じます。
  - 本機の腕への装着状態
  - お客様の腕の特徴や状態
  - トレーニングのタイプや強度
  - センサー周辺の汚れや汗等
  - 水泳など、水没を伴う状態このため、本機が表示する心拍数データはあくまで参考値であり、その正確性が保証されるものではありません。
- 本機的心拍計測機能はレクリエーションで使用することを目的としており、医療を目的としたいかなる用途にも使用することはできません。

## その他のご注意

### Wi-Fi 接続について

本機を Wi-Fi に接続して使用する場合は、本機の電池残量や使用環境にご注意ください。電池残量が少なかったり、極端に気温の低い場所で使用したりすると、システム保護のため Wi-Fi の動作が自動的に停止する場合があります。

### 保護シールについて

- 本機の本体(裏ぶたを含む)やバンドに製品保護シールや紙タグが付いている場合は、ご使用になる前に必ずはがしてください。シールや紙タグをはがさずにご使用になると、「本機の本体やバンド」と「シールや紙タグ」との隙間に汚れが付着し、さびやかぶれの原因となることがあります。



## 充電

- 充電中は本機および AC アダプターが若干温かくなることがありますが、故障ではありません。
- 電池残量が十分なときは、なるべく充電しないでください。電池残量が少なくなってから充電することで、本機の充電電池を長持ちさせることができます。満充電になったら充電ケーブルを外しておくことをおすすめします。次のような充電のしかたは、充電電池の劣化を早める原因となりますので、ご注意ください。
  - 満充電の状態、または満充電に近い状態で、頻繁に充電する
  - 何日間も充電したまま放置する
  - 電池残量が十分なのに、1日の間に何度も、本機への充電ケーブルの着脱を繰り返す
- 本機や充電ケーブルが濡れた状態で、充電しないでください。濡れている場合は水分をよく拭き取り、十分に乾いてから充電してください。
- 湿気やほこり、細かな金属異物が多い場所、振動が頻発する場所、固定電話、テレビ、ラジオなどの近くでは、充電しないでください。
- 本機の充電ケーブルは磁気を帯びているため、鉄分を含んだ砂が付着するなどして充電できなくなる場合があります。泥や砂で充電端子やケーブルが汚れた場合、端子とケーブルの砂を十分に取り除いてから充電してください。
- 極端な低温または高温の場所では、充電ができなかったり、100%までの満充電ができなかったりすることがあります。本機の周辺温度が 10℃～35℃の環境下で充電してください。

## 手首式心拍計測機能について

- 本機は背面(裏ぶた)に内蔵したセンサーによって計測された、手首の脈拍に基づく推定心拍数を表示します。この数値は、下記等の条件によって誤差が生じます。
  - 本機の腕への装着状態
  - お客様の腕の特徴や状態
  - トレーニングのタイプや強度
  - センサー周辺の汚れや汗等このため、本機が表示する心拍数データはあくまで参考値であり、その正確性が保証されるものではありません。
- 次のような場合、正確な心拍数を読み取ることができなくなる可能性があります。
  - 低温環境での運動時など、腕への血流が減少してしまう場合
  - 腕に刺青(タトゥー)がある場合
  - 皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布した場合
- 本機的心拍計測機能はレクリエーションで使用することを目的としており、医療を目的としたいかなる用途にも使用することはできません。

## バンド

- 心拍計測のためにバンドをしっかりしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。計測終了後はいったんバンドを緩めてから、時計本体と腕の間に指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
- バンドは劣化などにより、切れたり外れたりすること、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。これらは、本機の落下や紛失、けがの原因となります。バンドは常にお手入れをして清潔な状態でご使用ください。
- バンドに弾力性がなくなる、ひび割れ、変色、緩み、接合部のピンの飛び出しや抜け落ちなどの異常がある場合は、使用をやめてください。点検、修理(有償)や新しいバンドとの交換を、「修理お申込み先」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

## 温度

- 自動車のダッシュボードや暖房器具の近く等の高温になる場所に放置しないでください。また、寒い所に長く放置しないでください。故障の原因となります。
- + 60℃以上の所に長時間放置すると表示パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。表示パネルは、0℃以下や+ 40℃以上では、表示が見えにくくなることがあります。高温によって動作停止した場合は、本機の温度が十分に下がるまでは動作しませんので、しばらくお待ちください。

## 低温環境での使用について

- 充電機の特性上、本機が十分に充電されていても、寒い場所では使用時間が短くなります。
- 極端に気温の低い場所で使用すると、システム保護のため Wi-Fi の動作が自動的に停止する場合があります。

## 磁気

- 磁気のある場所では、一部機能が正常に動作しない場合があります。また、極度に強い磁気 (医療機器など) は誤動作や電子部品を破損する恐れがありますのでお避けください。

## 薬品類

- シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂またはそれら含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類等が付着すると、樹脂ケースや樹脂バンドに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。
- 本機の裏ぶたに日焼け止めやハンドクリーム、化粧品等が付着すると、センサーの窓に付着し、脈拍計の精度が落ちることがあります。脈拍計測時は、使用を避けてください。

## 保管

- 長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。
- 充電しないときは充電ケーブルを AC アダプターから抜き、AC アダプターをコンセントから外して保管してください。また、充電ケーブルは磁気を帯びていますので、磁気カード、精密機器、アナログ時計に近づけないようにして保管してください。

## 樹脂部品

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしたりしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が樹脂部品に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取り、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま放置したりすると、色あせする場合があります。
- 塗装部品は、使用状況（過度の外力、連続したこすれ、衝撃等）により磨耗し、色落ちすることがあります。
- バンドにプリントがしてある場合は、プリント部分を強くこすると他の部分に色がつくことがあります。
- ご使用状態や保管環境により異なりますが、日々のご使用や長期保管によって劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

## センサー

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

## 金属部品

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

## 表示パネル

- 表示パネルは、見る方向によって表示が見えにくくなる場合があります。
- 本機の表示パネルは高精度な技術で作られており、有効画素は 99.99%以上です。点灯しない画素や常時点灯する画素が存在することがありますが、表示パネルの特性で、故障ではありません。

## 表示画面の確認

**本機の表示は安全な場所で確認してください。**

思わぬ転倒や、けが、事故の原因となることがありますので、ご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。

## 皮膚のかぶれ

**皮膚のかぶれに注意して使用してください。**

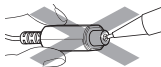
本機の本体およびバンドは直接肌に接触していますので、使用状態によってはかぶれを起こす恐れがあります。

- 金属、皮革に対するアレルギー
- 本機の本体およびバンドの汚れ、さび、汗等
- 体調不良等
  - 時計をご使用の際は、時計本体と腕の間に指一本が入る程度の余裕を持たせてください。
  - 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

## 充電ケーブル

充電ケーブルを使用する際は、次のことを必ずお守りください。故障の原因となることがあります。

- 充電ケーブルプラグに過度な力を加えたり、つついたり、無理に押し込んだりしないでください。



- 充電ケーブルプラグのそばにはキー、ネックレス、クリップなどの金属類を置かないでください。プラグ内蔵磁石のはたらきで、金属類とくっつくこととショートする原因となります。
- 使用しないときはコンセントから **USB-AC アダプター** を抜き充電ケーブルをはずしてください。

# お手入れについて

## お手入れのしかた

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

- 海水や泥がついた場合は、真水でよく洗い流してください。
- 樹脂バンドは、水で洗い、柔らかい布などで水分を拭き取ってください。また、樹脂バンドの表面にシミのような模様が発生することがありますが、人体および衣類への影響はありません。布などで拭き取ってください。
- 樹脂バンドの金属部品は、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹼水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、本機本体に洗剤や石鹼水がかからないようにしてください。
- ボタンは、長時間操作しないと動きが悪くなる場合があります。時々、ボタンを押してください。
- 充電端子や充電ケーブルの接続部分に汚れや、異物などが付着すると充電時間が長くなる場合や、充電できない場合があります。乾いたきれいな綿棒や布などを使って、充電端子と充電ケーブルの接続部分を時々、清掃してください。

## お手入れを怠ると

### さび

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

### 劣化

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

### かぶれ

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



# その他注意事項

## 充電式電池の取り扱いについて(電池リサイクルのお願い)



### Li-ion 00

本機に内蔵されている充電式電池(リチウムイオン電池)は、貴重な資源です。本機を廃棄する際は、資源リサイクルのため、正しい手順に従ってください。

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

## 個人情報の保護に関するご注意

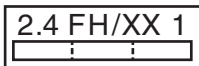
本機を譲渡または廃棄する際は、お客様の個人情報を保護するため、事前に必ずスマートフォンとのペア設定を解除してください。ペア設定を解除するには、「[本機を出荷時の状態にリセットする](#)」を実行してください。

## 無線に関するご注意

- 本機は電波法に基づく工事設計認証を受けた特定無線設備を内蔵しています。
- 本機は 2.4GHz 帯の周波数を使用しています。このため同じ周波数帯を使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、間を人が横切ったり、腕を組んだりしたとき
  - 本機とスマートフォン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 FH-SS、その他の方式を採用し、想定される与干渉距離は約 10m です。



- 本機は 2.4GHz 帯を使用し、変調方式は DS-SS、OFDM 方式を採用し、想定される与干渉距離は約 40m 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並びにアマチュア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並びにアマチュア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、「機能・操作・購入先に関するお問合せ先」またはお買い上げの販売店にお問い合わせください。

なお、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。

電波法の適合又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。

詳細は以下のウェブサイトをご覧ください。

<https://s.casio.jp/w/10122en/>

# 主な仕様

---

## ディスプレイ:

1.2 インチ、2 層液晶、カラー TFT 液晶(360×360 ピクセル)+モノクロ液晶

## タッチパネル:

静電容量式タッチパネル

## その他:

マイクロフォン、パイプレーター

## バッテリー:

形式: リチウムイオン電池

充電時間:

常温で約 3 時間(必ず専用の充電ケーブルを使用すること)

## Bluetooth:

Bluetooth® V4.1 (Low Energy 対応)

## Wi-Fi(無線 LAN):

IEEE802.11b/g/n

## メモリー:

4GB 内蔵メモリー、768MB RAM

## 充電方式:

マグネット圧着式充電端子

## ボタン:

START ボタン、電源ボタン、APP ボタン

## 防水性:

20 気圧防水※1

## センサー:

GPS、圧力センサー、加速度センサー、ジャイロセンサー、磁気センサー、光学式センサー(心拍計)

## 時計:

### 自動時刻修正:

スマートフォンとの通信による(手動による時刻修正可能)

GPS 情報による(手動操作での一時的補正)

### タイムゾーン(世界時計対応機能):

全世界の複数のタイムゾーンに対応(種類はシステムのタイムゾーンに依存)

### 12 時間/24 時間切替

### 自動年月日設定(フルオートカレンダー):

スマートフォンとの連携により自動切替

### サマータイム対応:

スマートフォンとの連携により自動切替

### ウォッチフェイス種類:

カシオ製 3 種類(DIGITAL、ANALOG、2 レイヤー)

インストールして追加可能

## 地図機能:

地図表示、ルート表示、地図のスキン選択、地図のダウンロード(オフラインマップ)、音声メモ機能、地点マーク機能、過去の履歴表示機能

## コンパス(方位計測):

計測範囲: 0 度~359 度

計測単位: 1 度

方位連続計測: 1 分間

北方位指針、磁気偏角補正、ベアリングメモリー、傾斜補正

## 高度計:

計測範囲: -700~10,000m

計測単位: 1m 単位

計測精度:  $\pm 75\text{m}$  以内(頻繁に補正をした場合)

高度計測間隔: 1 分

高度変化グラフ: 過去 24 時間分

マニュアル高度補正、位置情報による自動高度補正<sup>\*\*2</sup>

## 気圧計:

計測範囲: 260~1,100hPa

計測単位: 1hPa 単位

計測精度:  $\pm 3\text{hPa}$  以内

気圧変化グラフ: 過去 24 時間分

気圧計測間隔: 1 分

マニュアル気圧補正

**潮汐とフィッシング:**

タイドグラフ: 過去 12 時間 + 未来 12 時間分  
フィッシングタイム (現在地と月の時角、月齢を元に計算)

**日の出日の入り:**

日の出・日の入りの時刻 (現在地の日の出日の入り)

**アクティビティの種目:**

ランニング、トレイルランニング、ロードバイク、サイクリング、  
マウンテンバイク、屋内ワークアウト、プールスイミング、サーフィン、  
セーリング、カヤック、SUP、スキー、  
スノーボード、トレッキング、フィッシング、ウォーキング

**画面の明るさの設定:**

5 段階

**時計のバッテリー残量表示:**

0~100% 整数値

**充電ケーブル:**

長さ: 約 0.75m  
形状: AC アダプター側 USB Type A

**フル充電からの使用時間\*1:**

通常使用時: 約 1.5 日以上  
タイムピースモード使用時: 約 1 か月\*3

**動作温度範囲:**

-10°C ~ 40°C

**風防:**

無機ガラス (防汚コーティング)

**本体サイズ (ボディ部分の縦×横×厚さ):**

約 65.6 × 56.3 × 19.5 (センサー部含む場合 21.3) mm

**質量 (バンド含む):**

約 103 g

**付属品:**

専用充電ケーブル

- ※1 弊社の試験環境による
- ※2 GPS の高度情報を利用しているため実際の海拔高度や標高とは一致しません。
- ※3 歩数を表示した場合、使用時間は短くなります。
- ※4 iOS 利用時は、一部機能が制限されます。

# 補足情報

## オープンソース情報

弊社は GPL、LGPL、その他オープンソースライセンスの適用対象となるソースコードを本製品に利用しています。弊社は各オープンソースライセンスの定めに従い、ソースコードを開示しています。ソースコードおよび各オープンソースライセンスの内容については、弊社ウェブサイトにてご確認ください。ソースコードは現状有姿のまま提供されるものとし、いかなる保証もいたしません。ただし、本製品の不具合(ソースコードに含まれる不具合も含みます)に関する弊社による保証条件には影響しません。


## 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。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。
- Wi-Fi は Wi-Fi Alliance の登録商標です。
- Google、Google Play、Wear OS by Google、Google Fit およびその他のマークは Google LLC の商標です。
- iPhone は、米国およびその他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。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。
- App Store は、Apple Inc.のサービスマークです。
- その他本書に記載されている会社名、製品名またはサービス名は各社の商標または登録商標です。



## 規制情報について

本機は電子的表示の対応装置です。規制情報を表示するには、下記の操作を行ってください。

1. ウォッチフェイスの表示中にタッチスクリーンを上端から下にスワイプし、をタップする。
2. 下にスクロールして「システム」、「規制情報」の順にタップする。

この装置は、クラスB 情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。取扱説明書に従って正しい取り扱いをしてください。

VCCI-B

本機は米国再輸出規制 (EAR) の対象となり、米国禁輸国への輸出や持ち出しはできません。

周波数帯域および周波数帯域で送信する最大無線周波数出力

• GSW-H1000

IEEE802.11b/g/n:2.4GHz band  $\leq$  19dBm

Bluetooth(2.4GHz)  $\leq$  10.5dBm

JIS C 61000-3-2 適合品

本装置は、高調波電流規格「JIS C 61000-3-2」に適合しています。

## 品質向上のために

製品の品質や機能の向上に役立てるため、本機は一部の利用情報を個人を特定しない形式でカシオ計算機のサーバーに送信しています。

**CASIO®**

**カシオ計算機株式会社**

〒151-8543 東京都渋谷区本町 1-6-2