GARMIN



APPROACH J1

操作マニュアル

Rev. A

© 2026 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
- **デバイス概要 1**
- **使用開始にあたって 1**
- **主な操作ページ 1**
- **スマートフォンとペアリングする 2**
- **デバイスを充電する 2**
- **製品のアップデート 3**
  - Garmin Express をセットアップする 3

ゴルフ 4
- **ラウンドを開始する 4**
- **フォワードティー 5**
  - ティーイングエリアを変更する 5
- **パーソナルパーを設定する 5**
- **ラウンドオプション 5**
- **グリーン上のピンの位置を変更する 6**
- **ハザード情報 / レイアップ距離を確認する 6**
- **ホールを変更する 6**
- **グリーンを変更する 7**
- **スコアを記録する 7**
  - ラウンド概要記録を有効にする 7
  - ラウンド概要を記録する 7
  - スコア履歴 7
- **ラウンド情報を確認する 8**
- **ショットの自動検出機能（ガーミンオートショット） 8**
  - ショットを確認する 8
  - 手動でショットを追加する 8
- **ラウンドを中断 / 終了する 9**
  - 前半のホールを終了する 9
- **バックナインをプレーする 9**

ワイヤレス接続 10
- **スマートフォン連携機能 10**
  - スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにする 10
  - スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする 10
- **スマートフォンと PC のアプリケーション 10**
  - Garmin Golf アプリ 10
  - Garmin Connect 10
  - Garmin Connect こども用アカウント 11
  - スマートフォン向けアプリを利用する 11
  - PC で Garmin Connect を利用する 11

ウィジェット 12
- **ウィジェット一覧を確認する 12**

コントロールメニュー 13
- **コントロールメニューをカスタマイズする 13**

アクティビティ 14
- **アクティビティを開始する 14**
- **アクティビティを終了する 14**
- **プールスイムを記録する 14**
  - スイム用語 14
- **屋外アクティビティ 15**

アラーム＆タイマー 16
- **アラームを設定する 16**
- **ストップウォッチを使用する 16**
- **カウントダウンタイマーを開始する 16**

ライフログ 17
- **自動ゴール 17**
- **Move IQ 17**
- **ライフログ設定 17**
  - ライフログをオフに設定する 17

設定 18
- **ウォッチフェイス設定 18**
  - ウォッチフェイスを編集する 18
- **ゴルフ設定 18**
- **アクティビティ＆アプリ設定 18**
  - トレーニングページをカスタマイズする 19
  - GPS 設定を変更する 19
  - アクティビティのアラート 19
- **ユーザープロフィール 20**
  - ユーザープロフィールを設定する 20
  - ジェンダー設定 20
- **システム設定 21**
  - 時刻設定 21
  - ディスプレイ設定 21
  - バッテリー管理設定 21
  - 表示単位を変更する 22
  - 初期設定にリセットする 22
  - アドバンス設定 22

デバイス情報 23
- **AMOLED ディスプレイについて 23**
- **バンドを交換する 23**
- **仕様 24**
  - バッテリー稼働時間 24

お取り扱い上の注意事項 24
クリーニング方法 24
長期間の保管 24
デバイスの情報を確認する 25
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 25
トラブルシューティング 26
デバイスに関するその他の情報 26
バッテリーの稼働時間を長くするには 26
現在地に近いゴルフコースが表示されません .. 26
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 26
デバイスとスマートフォンが接続できません .. 26
日本語で表示されません 26
単位が正しくありません 27
デバイスを再起動する 27
衛星信号を受信する 27
GPS 衛星受信を向上する 27
ライフログ 27
ステップ数が表示されません 27
ステップ数が正しくないようです 27
デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります 28
付録 29
データ項目 29
商標について 30

はじめに

⚠警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

デバイス概要



①	タッチスクリーン	**タップ**：メニューのオプションを選択 **上下にスワイプ**：ウィジェット / メニューをスクロール（*12 ページ　ウィジェット*） ジェスチャー機能が有効な場合、デバイスを装着している腕を上げて時計を見る動作をすると、ディスプレイがオンになります。腕を体の横に下ろすと、ディスプレイがオフになります。 **ヒント**：ジェスチャー機能がオフのときでも、衝撃を感知するとディスプレイがオンになる場合があります。
②	キー（上）	**押す**：ラウンド開始、アクティビティ / アプリを開始 **長押し**：電源オン、コントロールメニューとデバイス設定を開く（*13 ページ　コントロールメニュー*）
③	キー（下）	**押す**：前のページに戻る **アクティビティ中に押す**：ラップ取得、休息に移行

使用開始にあたって

デバイスを初めてご使用になるときには、次の手順に沿ってデバイスをセットアップし、基本的な機能を理解しましょう。

1. を長押ししてデバイスの電源をオンにします。（*1 ページ　デバイス概要*）
2. デバイスに表示されるメッセージに回答していきます。
3. スマートフォンとペアリングします。（*2 ページ　スマートフォンとペアリングする*）
   ペアリングすると、スコアカードの同期やスマートフォン探索機能などが利用できるようになります。
4. 必要な場合は、画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
5. デバイスを充電します。ラウンド前に十分に充電してからご使用ください。（*2 ページ　デバイスを充電する*）

主な操作ページ

ウォッチフェイスページ：現在の時刻が表示されます。ウォッチフェイスページの表示スタイルは変更することができます。（*18 ページ　ウォッチフェイス設定*）

ウィジェット：デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットを表示するには、スマートフォンとの接続が必要です。

1. ウォッチフェイスページでタッチスクリーンを上または下にスワイプして、ウィジェット一覧を表示します。

2 各ウィジェットをタップして、詳細ページを表示します。

アクティビティ＆アプリページ：ゴルフのほか、ランやバイクなどのアクティビティやアプリケーションを開始します。（*14 ページ　アクティビティ*）

1 ウォッチフェイスページで を押して、アクティビティ＆アプリページを表示します。

2 をタップすると、ゴルフ以外のアプリケーションとアクティビティが表示されます。

3 項目をタップして、アプリケーションまたはアクティビティを開始します。

コントロールメニュー：各種設定やデバイスロック機能などにアクセスします。（*13 ページ　コントロールメニュー*）

1 を長押しして、コントロールメニューを表示します。

2 メニューをタップして選択します。

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンとデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングには、Garmin Golf アプリを使用します。スマートフォンの Bluetooth® 接続設定からペアリングすることはできません。お子さまが Garmin Golf アカウントを作成・利用する場合は、親または保護者の方による許可と管理が必要です。（*11 ページ　Garmin Connect こども用アカウント*）

1 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、✔ を選択します。

注意：初期設定がすでに完了している場合は、 を長押しして **[設定]** ＞ **[スマートフォン]** ＞ **[ペアリング]** の順に選択します。

2 スマートフォンで二次元コードをスキャンします。

3 親または保護者の方に手伝ってもらいながら、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

デバイスを充電する

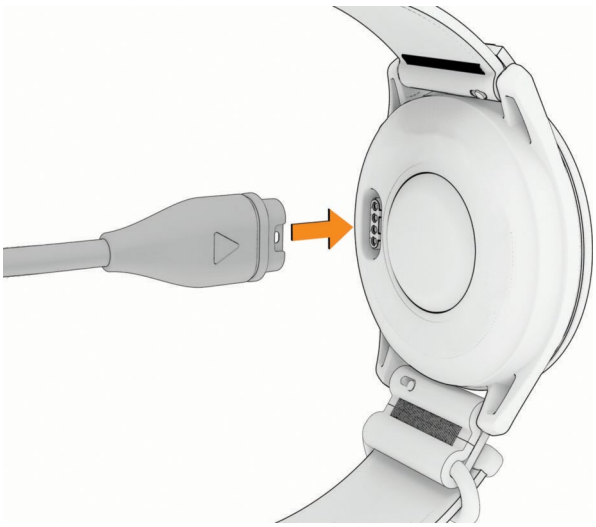
⚠警告

本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

1 チャージングケーブルの ▲ マークのある方の端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



2 チャージングケーブルの USB 端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

製品のアップデート

デバイスをより快適にご利用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。PC をご使用の場合は、Garmin Express（*Garmin.com/express*）をインストールします。スマートフォンをご使用の場合は Garmin Golf アプリをインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- コースデータのアップデート
- Garmin Golf へのデータアップロード
- 製品の登録

Garmin Express をセットアップする

1. 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. *Garmin.com/express* にアクセスします。
3. Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
4. Garmin Express を起動し、**[デバイスの追加]** を選択します。
5. 画面に表示される指示に従って操作します。

ゴルフ

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(*2 ページ　デバイスを充電する*)

アジア地域では、スペースや地形の関係で、9 ホールのゴルフコースがほかの地域より多い傾向があります。同じゴルフ場の 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンド(18 ホール)として記録することもできます。

1. を押します。
2. **[PLAY GOLF]** を選択します。

   デバイスが衛星を受信し、現在地からコースまでの距離を計算します。近くに利用可能なコースが一つしかない場合、そのコースが選択されます。

   注意：衛星信号の捕捉中に **[スキップ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
3. コースの一覧が表示されたら、プレーするコースを選択します。
4. 9 ホールのコースを選択した場合は、次のオプションを選択します。(18 ホールのコースの場合は手順 7 へ)
   - **[9 ホール]**　ハーフプレーとして記録します。(手順 7 へ)

     ヒント：ハーフプレーとして開始しても、あとから後半の 9 ホールを追加して 18 ホールのラウンドとして記録することができます。(*9 ページ　バックナインをプレーする*)
   - **[18 ホール]**　2 つの 9 ホールコースを 1 つのラウンドとして記録します。後半のコースを選択してからラウンドを開始します。(手順 5 へ)
5. バックナインを選択しますか？
   - ✖：前半の 9 ホールをプレーしたあとに後半のコースを選択します。(手順 7 へ)
   - ✔：後半の 9 ホールを選択します。
6. 後半のコースを選択します。
7. スコアを記録する場合、✔ を選択します。
8. デバイスが提案するティーイングエリアにするか、任意のティーイングエリアを選択します。(*5 ページ　フォワードティー*)

   ホール情報ページが表示されます。



①	現在のホール番号
②	パー数。パーソナルパー設定が有効な場合は、パーソナルパーが表示されます。(*5 ページ　パーソナルパーを設定する*)
③	グリーン中央までの距離
④	次のショットでのおすすめの使用クラブ(**[クラブトラッキング]** がオンのときのみ)(*18 ページ　ゴルフ設定*)
⑤	前回ショットの飛距離(*8 ページ　ショットの自動検出機能(ガーミンオートショット)*)

⑥	プレーペースタイマー。次のショットを打つまでの時間の目安を、画面を一周する緑色のバーで表します。 緑：カウントダウン中、赤：カウントダウン終了・タイムオーバー **ヒント**：プレーペースタイマーの稼働中に現在のホールから移動すると、タイマーは継続しますが、バーの色がグレーに変わります。

9 次のオプションを選択します。
- タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、グリーンの形状と現在地からグリーンの手前 / 中央 / 奥までの距離を確認します。
  注意： 画面に表示されている数字は、グリーンの奥 / 中央 / 手前までの距離を示します。実際のグリーン上のピンの位置までの距離を表すものではありません。
- を押してラウンドオプションを開きます。(*5 ページ　ラウンドオプション*)

次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。

フォワードティー

初期設定時に、年齢に基づいてあなたに合ったレベルのティーイングエリアが割り当てられます。これにより、どのゴルフコースでも年齢やスキルレベルを気にすることなくプレーしやすくなります。レベルが高いほど実際のティーイングエリアに近く、低いほどグリーン寄りに配置されます。ティーイングエリアがフェアウェイ上に設定された場合は、デバイスがティー位置まで案内します。ティーイングエリアのレベルは手動で変更できます。(*5 ページ　ティーイングエリアを変更する*)

ティーイングエリアを変更する

初期設定で登録されたユーザーの年齢をもとに、あなたに合ったレベルのティーイングエリアが自動で選択されます。ティーイングエリアのレベルを手動で変更したり、自動選択機能を無効にすることもできます。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ゴルフ設定]** > **[フォワードティー]** の順に選択します。
3 ティーイングエリアのレベルを選択します。
  注意：レベルの低いティーイングエリアになるほど、グリーンまでの距離が短くなります。

パーソナルパーを設定する

パーソナルパー設定は、各ホールのパー数に指定した打数を加算します。これは、経験の浅いプレーヤーが現実的な目標を設定するのに役立ちます。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ゴルフ設定]** > **[パーソナルパー]** の順に選択します。
3 必要に応じて、**[ステータス]** > **[オン]** の順に選択します。
4 **[ホールごとのパーソナルパー]** を選択します。
5 任意のオプションを選択します。

ラウンドオプション

ラウンド中に を押してラウンドオプションからゴルフ機能にアクセスします。

[ハザードとレイアップ]：レイアップポイントやハザード情報を表示します。(*6 ページ　ハザード情報 / レイアップ距離を確認する*)

[グリーンを表示]：グリーンの形状やレイアウトを表示します。また、ホール情報に表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。(*6 ページ　グリーン上のピンの位置を変更する*)

[ホール変更]：プレーするホールを変更します。(*6 ページ　ホールを変更する*)

[グリーンを変更]：プレーするホールの左右グリーンを変更します。 (*7 ページ　グリーンを変更する*).

[スコア記録開始] / [スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。(*7 ページ　スコアを記録する*)
注意：スコア記録を有効にしていないときでも、**[スコア記録開始]** を選択してスコア記録をオンにできます。

[ラウンド情報]：ラウンド中のステップ数やスコア、ゴルフ統計情報を表示します。(*8 ページ　ラウンド情報を確認する*)

[前回ショット]：ショット記録の手動追加(*8 ページ　手動でショットを追加する*)、およびガーミンオートショッ

ト機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。(*8 ページ　ショットを確認する*)

[バックナインを追加]：後半の 9 ホールコースを追加します。(9 ホールコースをプレー中の場合のみ)

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。(*18 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。(*9 ページ　ラウンドを中断 / 終了する*)

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピン位置を変更します。Garmin Golf アプリのパフォーマンス統計では、デバイスで設定したピン位置をもとにしたデータが表示されます。より正確なデータを算出するためには、必ずラウンド中にピン位置を正しく設定してください。

1 を押します。

2 **[グリーンを表示]** を選択します。

3 グリーン上のピンをドラッグするか、グリーン上の任意の地点を**タップ**してピンの位置を変更します。

変更後のピンの位置を元に、ホール情報ページの距離表示が更新されます。変更したピンの位置は、現在のラウンド中のみ保存されます。

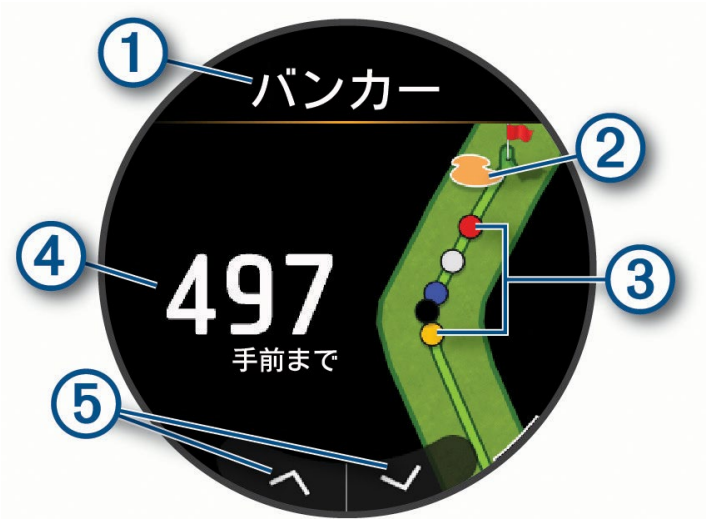
ハザード情報 / レイアップ距離を確認する

現在のホールのハザードとレイアップポイントを確認できます。

1 を押します。

2 **[ハザードとレイアップ]** を選択します。

注意：現在のホールのマップが表示されます。



①	ハザードタイプまたはレイアップ距離
②	ハザード / レイアップポイントの位置
③	レイアップポイントの色はピンまでの距離を示します。(単位はヤードまたはメートル) 赤：100、白：150、青：200、黄：250
④	ハザード(手前 / 奥)やレイアップポイントまでの距離
⑤	**タップ**：ハザード / レイアップポイントの切り替え

ホールを変更する

ホール情報ページに表示するホールを手動で切り替えることができます。

1 を押します。

2 **[ホール変更]** を選択します。

3 画面を上または下に**スワイプ**してホール番号を選択します。

グリーンを変更する

2 グリーンのコースの場合は、プレーするホールの左右グリーンを切り替えることができます。

1 を押します。
2 **[グリーンを変更]** を選択します。
左右のグリーンが切り替わります。（例：1L → 1R）

スコアを記録する

1 を押します。
2 **[スコアカード]** を選択します。
注意：スコア記録を有効にしていないときでも、**[スコア記録開始]** を選択してスコア記録をオンにできます。
3 ホールを選択します。
4 — または ＋ を選択してスコアを編集します。

ラウンド概要記録を有効にする

ラウンド概要記録をオンに設定すると、ラウンドの情報をより詳細に記録し、確認することができます（*8 ページ　ラウンド情報を確認する*）。ラウンド概要はラウンド中に確認できるほか、Garmin Golf アプリでラウンドの統計を確認することもできます。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ゴルフ設定]** > **[ラウンド概要記録]** > **[ステータス]** > **[オン]** の順に選択します。
3 必要に応じて、**[フェアウェイ追跡]** を選択してフェアウェイ情報を記録します。

ラウンド概要を記録する

ラウンド概要を記録するには、ゴルフ設定でラウンド概要記録を有効に設定する必要があります。（*7 ページ　ラウンド概要記録を有効にする*）

1 スコア入力画面でホールを選択します。
2 ストローク数（パット数を含む）を入力し、**[次へ]** を**タップ**します。
3 パット数を入力し、**[次へ]** を**タップ**します。
ヒント：パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
4 必要な場合は、次のオプションを選択します。
注意：パー 3 のホールでのプレー中や、**[フェアウェイ追跡]** がオフのとき（*7 ページ　ラウンド概要記録を有効にする*）、Approach クラブトラッキングセンサーが接続されているときは、ショット方向の入力画面は表示されません。
- ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、 を選択します。
- ティーショットで左または右にミスショットした場合は、 または を選択します。
5 必要な場合は、ペナルティ数を入力します。
ヒント：入力したペナルティ数は、スコアには反映されません。また、入力したペナルティ数は Garmin Golf アプリで確認できます。

スコア履歴

ラウンド中は、スコアカラー表示①でベゼルに印字されたホールインジケーター②が示す各ホールのスコアを確認できます。

ヒント：スコアカラー表示は、プレーペースタイマーの稼働中は表示されません。スコアを入力してプレーペースタイマーが解除されると、スコアカラー表示を確認できるようになります。



カラー	パー数に対する打数
パープル	5 打以上多い(クインテュープルボギー以上)
ピンク	4 打多い(クワドラプルボギー)
レッド	3 打多い(トリプルボギー)
オレンジ	2 打多い(ダブルボギー)
イエロー	1 打多い(ボギー)
グリーン	パー
ライトブルー	1 打少ない(バーディ)
ダークブルー	2 打以上少ない(イーグル以上)

ラウンド情報を確認する

ラウンド中のステップ数、距離、タイム、トータルスコアや、フェアウェイキープ率などのゴルフ統計情報を確認することができます。

1 を押します。
2 **[ラウンド情報]** を選択します。
3 画面を上に**スワイプ**します。

ショットの自動検出機能(ガーミンオートショット)

デバイスにはガーミンオートショット機能が搭載されています。ガーミンオートショット機能はコース上で打ったショットを検出し、距離を自動で計測して記録します。記録されたショットは、後から確認することもできます。

ヒント:リード側の手首にデバイスを装着して、ショットを打ったときにしっかりとボールにコンタクトしてください。デバイスではパットを計測できません。

ショットを確認する

1 ラウンド実行中に、 を押します。
2 **[前回ショット]** を選択します。
前回のショットの距離が表示されます。
注意:次のショットを打つか、グリーン上でパットする、または次のホールに移動すると、距離がリセットされます。
3 > **[さらに表示]** の順に選択して、プレー中のラウンドで記録されたすべてのショットを確認します。
注意:直近のショット地点からの距離はホール情報ページにも表示されます。

手動でショットを追加する

ショットが自動検出されなかったときは、手動でショットを追加できます。ショットが検出されなかった地点で次の操作をする必要があります。

1 を押します。
2 **[前回ショット]** > ^ > **[ショット追加]** の順に選択します。
3 ✓ を選択して現在地から新しいショットを記録します。

ラウンドを中断 / 終了する

1 を押します。
2 **[ラウンド終了]** を選択します。
3 画面を上に**スワイプ**します。
4 次のオプションを選択します。
   - **[保存]** スコアデータを保存してラウンドを終了します。
   - **[スコア編集]** スコアを編集します。
   - **[削除]** スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。

前半のホールを終了する

スコアカードを記録してプレーしている場合、9 ホール終了後にラウンド終了メニューが自動で表示されます。

- **[再開]** ラウンドを続ける場合に選択します。(ハーフプレー中以外)
- **[ラウンド終了]** スコアデータを保存してラウンドを終了します。
- **[スコア編集]** スコアを編集します。

バックナインをプレーする

2 つの 9 ホールコースのスコアを一つのラウンドとして記録できます。最初の 9 ホールコースでラウンドを終了せず、ラウンドを一時停止してください。

1 前半の 9 ホールでのプレーが終了し、必要なデータの入力が完了したら、次のオプションを選択します。
   - ラウンド終了メニューで **[再開]** を選択します。(手順 7 へ)
   - ラウンド終了メニューに **[再開]** オプションが表示されない場合は、タッチスクリーンを右に**スワイプ**してホール情報ページに戻ります。
2 ホール情報ページで を押します。
3 **[バックナインを追加]** を選択します。
4 上空の開けた屋外で静止して、衛星信号を受信します。
   現在地に近い 9 ホールのコースが一覧で表示されます。
5 一覧から後半にプレーするコースを選択します。
6 後半のコースのティー位置を選択します。
7 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを再開します。
   同じラウンドの 10 ホール目からとして継続してスコアを記録できます。

ワイヤレス接続

スマートフォンとデバイスをペアリングすることで、スマートフォン連携機能が利用できます。(*2 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

スマートフォン連携機能

スマートフォンの Garmin Golf アプリでデバイスをペアリングして、スマートフォン連携機能を利用できます。(*2 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

- Garmin Golf アプリの機能(*10 ページ　Garmin Golf アプリ*)
- Garmin Connect アプリの機能(*10 ページ　Garmin Connect*)
- *12 ページ　ウィジェット*
- *13 ページ　コントロールメニュー*

スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにする

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[スマートフォン]** > **[ステータス]** > **[オフ]** の順に選択して、スマートフォンとデバイスの Bluetooth 接続をオフにします。スマートフォンの Bluetooth 設定については、スマートフォンの取扱説明書をご参照ください。

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする

デバイスとペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続 / 切断時に、アラートでお知らせします。

注意：この設定は、デフォルトでオフに設定されています。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[スマートフォン]** > **[接続アラート]** の順に選択します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに 1 つの Garmin アカウントでサインインしてアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Golf アプリ

Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショットの分析を確認できます。また、異なる場所にいてもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なウィークリーリーダーボードが 43,000 コース以上用意されています。ユーザーは、自由にトーナメントイベントを設定してプレーヤーを招待することができます。

Garmin Golf アプリのデータは、Garmin Connect アカウントに同期されます。Garmin Golf アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます。(*Garmin.com/golfapp*)

コースマップの自動更新

Approach J1 は Garmin Golf アプリの自動コース更新機能に対応しています。デバイスをスマートフォンに接続すると、最も利用頻度が高いゴルフコース情報が自動で更新されます。

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin が提供する無償のオンラインサービスです。Garmin Golf アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングすると、Garmin Connect アカウントが自動で作成されます。Garmin Golf アプリに保存したデータは Garmin Connect アカウントに同期されます。スマートフォンのアプリストアから、Garmin Connect アプリをダウンロードすることができます。

Garmin Connect アカウントの追跡・分析・共有のためのツールを使って、友人と励まし合いながらトレーニングできます。追跡・分析・共有のためのツールを使って、友人と励まし合いながらトレーニングできます。ランニング、サイクリング、スイミングなどのあなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。

アクティビティデータの保存：無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。

アクティビティデータの分析：タイムや距離、心拍数などの様々なデータを、地図やグラフでより詳細に分析することができます。カスタマイズ可能なレポートを確認することもできます。

アクティビティトラッキング：毎日のステップ数や睡眠時間、運動量などのライフログデータを記録します。

データの共有：コネクション(Garmin Connect アカウント上の友人)同士でデータの閲覧を共有したり、SNS にアク

ティビティへのリンクを投稿することができます。

Garmin Connect こども用アカウント

親または保護者の方は、デジタル同意年齢に達していないユーザーのためにこども用アカウントを作成・承認することができます。これにより、こども本人のアカウントが用意され、デバイスとアプリをペアリングできるようになります。作成されたこども用アカウントは、親または保護者の方によって監視することができます。通常アカウント所有者は、こども用アカウントの設定およびデータにアクセスしたり、こども用アカウントの利用状況に関する通知を受け取ることができます。ユーザーがデジタル同意年齢に達すると、こども用アカウントは自動的に通常アカウントに切り替わります。

スマートフォン向けアプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると(*2 ページ　スマートフォンとペアリングする*)、デバイスで記録したデータを Garmin Golf アプリや Garmin Connect アプリを経由して Garmin アカウントにアップロードできます。

1. スマートフォンで Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect アプリを起動します。
   ヒント：アプリはバックグラウンド起動でも正常に動作します。
2. デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近付けます。
   デバイスのデータが自動で Garmin アカウントに同期されます。

スマートフォンアプリでソフトウェアをアップデートする

デバイスをスマートフォンとペアリングすると(*2 ページ　スマートフォンとペアリングする*)、Garmin Golf アプリや Garmin Connect アプリを経由してデバイスに更新ソフトウェアをダウンロードできます。

いずれかのアプリでデバイスのデータを同期します。(*11 ページ　スマートフォン向けアプリを利用する*)
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを PC で接続することができます。

1. 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. *Garmin.com/express* にアクセスします。
3. Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
4. Garmin Express を起動し、**[デバイスの追加]** を選択します。
5. 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。(*11 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*)

1. 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
2. Garmin Express からデバイスへの更新データの送信が完了したら、デバイスを PC から取り外します。デバイスに更新がインストールされます。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

名前	説明
ゴルフ	前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。
ステップ数	一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。
日出＆日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻などを表示します。

ウィジェット一覧を確認する

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下にスワイプします。
ウィジェット一覧がスクロールします。



2 **タップ**してウィジェットを選択すると、ウィジェットが全画面で表示されます。
3 次のオプションを選択します。
- **スワイプ**してウィジェットの詳細ページをスクロールできます。
- さらに を押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除することができます。(*13 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

を長押ししてコントロールメニューを表示します。

アイコン	名前	説明
	バッテリー節約	バッテリー節約機能をオンにします。(*21 ページ　バッテリー管理設定*)
	輝度	ディスプレイの輝度を調整します。(*21 ページ　ディスプレイ設定*)
	アラーム＆タイマー	アラーム＆タイマーメニューを開きます。(*16 ページ　アラーム＆タイマー*)
	画面のロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加 / 削除 / 並べ替えをカスタマイズできます。

1. を長押しします。
2. **[編集]** を選択します。
3. 並べ替えまたは削除するオプションを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - コントロールメニューを並べ替えるには、オプションを選択してドラッグします。
   - コントロールメニューから削除する場合は、を選択します。
5. コントロールメニューを追加する場合は、**[追加]** を選択して追加するオプションを選択します。

アクティビティ

アクティビティを開始する

アクティビティを開始するときに、自動で GPS がオンになります。（GPS 設定が有効なアクティビティの場合）

1. を押します。
2. を選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。
5. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

   アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

アクティビティを終了する

1. を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - データを保存してアクティビティを終了するには、を選択します。
   - データを削除してアクティビティを終了するには、を選択します。
   - アクティビティを再開するには、を押します。

プールスイムを記録する

注意：スイムアクティビティ中は、タッチスクリーンは使用できません。

1. を押します。
2. を選択します。
3. **[プールスイム]** を選択します。
4. プールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
5. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
6. スイミングを開始します。

   ラップやインターバルが自動で記録されます。
7. 休息するときは を押します。

   ヒント：自動休息を有効にすると、アクティビティ実行中に休息を感知して、自動で休息モードに移行します。休息モードに切り替わります。
8. を押してインターバルの記録を再開します。
9. アクティビティが完了したら、を押してタイマーを停止します。
10. 次のオプションを選択します。
    - データを保存してアクティビティを終了するには、を長押しします。
    - データを削除するには、を長押しします。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

インターバル：1 ラップ以上の連続したラップを含む区間。休息モードを終了すると新たなインターバルの記録が開始される。

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

SWOLF：1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和。1 ラップを 30 秒、15 ストロークで泳いだ場合、SWOLF スコアは 45 となる。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

屋外アクティビティ

デバイスにはランやバイクなどの GPS を利用する屋外アクティビティがプリインストールされています。

アラーム＆タイマー

アラームを設定する

複数のアラームを登録できます。一回のみまたは設定したスケジュールで繰り返すアラームを設定できます。

1 を長押しします。
2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[アラーム]** ＞ **[追加]** の順に選択します。
3 時刻を入力します。
4 アラームを選択します。
5 **[リピート]** を選択し、オプションを選択します。
6 **[ラベル]** を選択し、アラームの目的に合うラベルを選択します。

ストップウォッチを使用する

1 を長押しします。
2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[ストップウォッチ]** の順に選択します。
3 を押してタイマーを開始します。
4 ラップを取得するには、 を押します。
全体のタイム計測は継続されます。
5 タイマーを停止するには、 を押します。
6 次のオプションを選択します。
- ストップウォッチをリセットするには、画面を下に**スワイプ**します。
- 計測したタイムをアクティビティとして保存するには、画面を上に**スワイプ**し、**[保存]** を選択します。
- ラップを確認するには、画面を上に**スワイプ**し、**[ラップ確認]** を選択します。
- ストップウォッチを終了するには、画面を上に**スワイプ**し、**[完了]** を選択します。

カウントダウンタイマーを開始する

1 を長押しします。
2 **[アラーム & タイマー]** ＞ **[タイマー]** の順に選択します。
3 タイマーの時間を入力し、✔ を選択します。
4 を押します。

ライフログ

デバイスで記録したライフログデータおよびアクティビティデータは、Garmin Connect アプリで確認できます。

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、前日のステップ数などのアクティビティレベルにより自動で設定されます。

自動ゴール機能を利用せず、毎日一定の目標ステップ数にしたい場合は、Garmin Connect アカウントで設定することができます。

Move IQ

Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作が一般的なアクティビティの動作パターンと一致した場合に、イベントを自動検出してタイムラインに表示する機能です。Move IQ イベントは、アクティビティの時間とタイプを表示しますが、アクティビティ履歴やニュースフィードには表示されません。

Move IQ の自動アクティビティスタート機能で記録されたウォークまたはランのアクティビティは、アクティビティの履歴に表示されます。

ライフログ設定

を長押しして、**[設定]** > **[ライフログ]** の順に選択します。

[ステータス]：ライフログ機能のオン / オフを設定します。

[Move IQ]：Move IQ のオン / オフを設定します。

[自動アクティビティスタート]：Move IQ によりデバイスがランまたはウォークのアクティビティを自動検出し、設定した時間以上継続した場合に、アクティビティタイマーを自動で開始し、アクティビティとして保存します。

ライフログをオフに設定する

ライフログをオフに設定すると、ステップ数および Move IQ イベントが記録されなくなります。

1. ウォッチフェイスページで、を長押しします。
2. **[設定]** > **[ライフログ]** > **[ステータス]** > **[オフ]** の順に選択します。

設定

ウォッチフェイス設定

デバイスにプリインストールされた数種類のウォッチフェイスを利用できます。また、ウォッチフェイスに表示するデータを変更することができます。(*18 ページ　ウォッチフェイスを編集する*)

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ウォッチフェイス]** の順に選択します。
3 タッチスクリーンを右または左に**スワイプ**し、ウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。
4 画面を**タップ**して使用するウォッチフェイスを選択します。

ウォッチフェイスを編集する

ウォッチフェイスのデザインや表示するデータをカスタマイズします。

注意：一部のウォッチフェイスは編集できません。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ウォッチフェイス]** の順に選択します。
3 タッチスクリーンを右または左に**スワイプ**し、ウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。
4 を選択して、ウォッチフェイスを編集します。
5 編集する項目を選択します。
6 上または下に**スワイプ**してオプションをスクロールします。
7 を押してオプションを選択します。
8 画面を**タップ**して使用するウォッチフェイスを選択します。

ゴルフ設定

を長押しし、**[設定]** > **[ゴルフ設定]** の順に選択してゴルフに関する設定を行います。

[パーソナルパー]：各ホールの標準パー数に自動で加算するストローク数を設定します。(*5 ページ　パーソナルパーを設定する*)

[フォワードティー]：利用するティーイングエリアのレベルを設定します。(*5 ページ　フォワードティー*)

[ラウンド概要記録]：パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要記録をオン / オフします。(*7 ページ　ラウンド概要を記録する*)

[ドライバー飛距離]：ドライバーの平均飛距離を設定します。この設定は、おすすめの使用クラブの決定に影響します。

[ゴルフ距離]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[クラブトラッキング]：各ショットにおすすめの使用クラブを表示したり、使用クラブを提案する際に参照するクラブセットを管理します。

アクティビティ & アプリ設定

トレーニングページやアラート、トレーニング機能などのアクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。アクティビティタイプにより設定可能なオプションが異なります。

ウォッチフェイスページで を押して、 > 任意のアクティビティ > の順に選択します。

ヒント：アクティビティ中でも、アクティビティ設定を変更できます。アクティビティ中に を長押しし、**[設定]** > **[現在のアクティビティ]** の順に選択します。

[アクセントカラー]：トレーニングページのアクセントカラーを選択します。

[アラート]：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(*19 ページ　アクティビティのアラート*)

[自動ラップ]：特定の距離(1km、5km など)ごとに自動でラップを取得します。アクティビティ中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに便利な機能です。

[自動ポーズ]：アクティビティ実行中に運動を中断したり速度の低下などを感知して、タイマーを一時停止します。

信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

[自動休息]：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。

[トレーニングページ]：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。（*19 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

[GPS]：アクティビティで使用する衛星システムを選択します。（*19 ページ　GPS 設定を変更する*）

[プールサイズ]：プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。

[名前を変更]：アクティビティ名を編集します。

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングページのデータ項目をカスタマイズできます。

1. を押します。
2. を選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. を選択します。
5. **[トレーニングページ]** を選択します。
6. 次のいずれかまたは複数のオプションを選択します。

   注意：設定可能な項目は、アクティビティによって異なります。
   - 1 ページに表示するデータ項目の数を変更するには、ページを選択して **[レイアウト]** を選択します。
   - 表示するデータ項目を変更するには、ページを選択して **[データ項目編集]** を選択します。
   - 画面名の横のスイッチを切り替えると、ページの表示 / 非表示を設定できます。

GPS 設定を変更する

アクティビティごとに使用する衛星システムを設定できます。GPS に関する情報について、詳しくは *Garmin.com/aboutGPS* をご参照ください。

を押して、＞任意のアクティビティ＞ ＞ **[GPS]** の順に選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

[オフ]：GPS を受信しません。

[GPS]：GPS とみちびきのみを受信します。

[マルチ GNSS]：GPS、みちびき、GLONASS（ロシア）、GALILEO（欧州）の衛星測位システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。

アクティビティのアラート

トレーニングの特定の目標値やトレーニング環境に合わせてアクティビティごとにアラートを設定できます。アクティビティにより利用可能なアラートが異なります。アラートには、イベントアラート、範囲アラート、繰り返しアラートの 3 つの異なるタイプがあります。

イベントアラート：イベントアラートは、1 回のみアラートします。イベントとは、特定の値を指します。例えば、ある特定の高度に達したときにアラートするように設定できます。

範囲アラート：範囲アラートは、特定の範囲または値を上回ったとき、または下回ったときにアラートします。例えば、ペースが 1km あたり 10 分より速くなったとき、または 15 分より遅くなったときにアラートするように設定できます。

繰り返しアラート：繰り返しアラートは、特定の値または間隔を記録するごとにアラートします。例えば、30 分経過ごとにアラートするように設定できます。

アラート名	タイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
カスタム	イベント / 繰り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
距離	繰り返し	距離の間隔を設定できます。
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。

アラート名	タイプ	説明
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

1. を押します。
2. を選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. を選択します。
5. **[アラート]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[追加]** を選択して新しいアラートを設定します。
   - アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
7. 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
8. ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
9. 必要に応じて、アラートをオンにします。

イベントアラートと繰り返しアラートは、アラートの設定値に達したときにメッセージが表示されます。範囲アラートは、設定した範囲(上限値および下限値)を上回ったときまたは下回ったときにメッセージが表示されます。

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールは、デバイスまたは Garmin Connect アプリで設定できます。

ユーザープロフィールを設定する

年齢、性別、ゴルフの利き手を設定できます。この設定は、トレーニングデータの測定精度に影響します。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** の順に選択します。
3. 任意のオプションを選択します。

ジェンダー設定

デバイスの初期設定では、ユーザーの性別の選択が必須となっています。フィットネスとトレーニングのアルゴリズムは、そのほとんどで性別の選択が必要です。Garmin は、ユーザーの性別は出生時の性別に設定することをおすすめします。初期設定完了後は、Garmin Connect アカウントのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

ユーザー設定：性別を設定します。**[回答しない]** を選択した場合、性別の選択が必要なアルゴリズムでは、デバイスの初期設定で選択した性別が使用されます。

システム設定

を長押しして **[設定]** > **[システム]** の順に選択します。

[ディスプレイ]：ディスプレイを設定します。(*21 ページ　ディスプレイ設定*)

[バイブレーション]：バイブレーションのオン / オフおよび強さを設定します。

[バッテリー管理]：バッテリー残量の表示形式とバッテリー節約のオン / オフを設定します。(*21 ページ　バッテリー管理設定*)

[時刻]：時刻表示を設定します。(*21 ページ　時刻設定*)

[単位]：デバイスで使用する表示単位を設定します。(*22 ページ　表示単位を変更する*)

[自動ロック]：キーとタッチスクリーンの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[リセット]：設定の初期化やデータの削除を行います。(*22 ページ　初期設定にリセットする*)

[ソフトウェア更新]：ソフトウェア更新を確認します。

[バージョン情報]：デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

[アドバンス設定]：システムのアドバンス設定を行います。(*22 ページ　アドバンス設定*)

時刻設定

を長押しし、**[設定]** > **[システム]** > **[時刻]** の順に選択します。

[時刻表示形式]：時間の表示方法を **[12 時間]** / **[24 時間]** から選択します。

[時刻設定]：時刻を設定します。**[自動]** のオプションを選択すると、GPS を受信したときに現在地のタイムゾーンの時刻に設定されます。

[時刻]：時刻設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。

[時刻同期]：タイムゾーンを変更したいときやサマータイムを更新したいときなど、時刻を GPS と手動で同期します。

ディスプレイ設定

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。
3. **[大きなフォント]** をオンにして画面のテキストサイズを大きくします。
4. **[バックライトレベル]** を選択して、画面の輝度を調節します。
5. **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[タイムアウト]**　ディスプレイの点灯時間を設定します。
   - **[常時オン]**　タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。バッテリーの消費が早まります。(*23 ページ　AMOLED ディスプレイについて*)
   - **[ジェスチャー]**　腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときのバックライト点灯を設定します。
   - **[感度]**　ジェスチャーがオンのとき、ジェスチャーの感度を設定します。
7. **[睡眠中]** > **[ウォッチフェイス]** でスリープを選択すると、ユーザーの睡眠時間中に睡眠用に表示を最小化したウォッチフェイスを表示します。

   注意：ユーザーの睡眠時間は午後 10 時から午前 6 時までです。

バッテリー管理設定

を長押しして **[設定]** > **[システム]** > **[バッテリー管理]** の順に選択します。

[バッテリー節約]：特定の機能を一括でオフにしてバッテリー稼働時間を最大化します。

ヒント：バッテリー節約モードをオンにするとウォッチフェイスページのデザインが変わり、バッテリー節約にかかわる各機能および各種センサーが無効になります。バッテリー残量の低下により自動でバッテリー節約モードに移行した場合は、デバイスを充電してください(*2 ページ　デバイスを充電する*)。

[バッテリー%]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

[バッテリー推定残量]：残りのバッテリー稼働時間(日数または時間数)の予測値を表示します。

表示単位を変更する

距離、ペースと速度、体重、身長、気温の表示単位を設定します。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[単位]** の順に選択します。
3 計測の種類を選択します。
4 表示単位を選択します。

初期設定にリセットする

リセットを実行する前に、必要なデータは Garmin Connect アカウントに同期してください。

デバイスの設定やデータをリセットします。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[リセット]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - **[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。デバイスに登録したユーザープロフィールは削除されますが、アクティビティデータは保持されます。
   - **[データ削除と設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータとユーザー情報を削除します。

アドバンス設定

を長押しし、**[設定]** > **[システム]** > **[アドバンス]** の順に選択します。

[データ記録]： アクティビティデータの記録方法を設定します。**[スマート]** のオプション（初期設定）を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。**[毎秒]** のオプションを選択すると、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。

[USB モード]： デバイスを PC に接続するときのモードを、MTP（メディア転送）モードか Garmin モードから選択します。Garmin モードを選択すると、電源に接続されているときでもデバイスを使用することができます。

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスのバッテリー稼働時間とパフォーマンスは、デフォルトの設定で最適化されています。(*26 ページ　バッテリーの稼働時間を長くするには*)

AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持ちます。ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にするために、デバイスのディスプレイはディスプレイのタイムアウト設定時間が経過すると自動で消灯します(*21 ページ　ディスプレイ設定*)。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、タッチスクリーンの**タップ**、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。

バンドを交換する

バンドは交換用バンドに交換できます。対応する交換用バンドは *Garmin.co.jp* からお求めいただけます。

注意：サードパーティ製のバンドは使用できません。

1 バンドのスプリングバーのクイックリリースピンをスライドさせて、本体からバンドを取り外します。



2 バンドのもう一方の端も同様に取り外します。

3 新しいバンドのスプリングバーの片側をデバイスに挿入します。

4 クイックリリースピンをスライドさせ、バンドを取り付けます。



5 バンドのもう一方の端も同様に取り付けます。

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
防水性能	5 ATM *
動作・保管温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C

* 水深 50m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは *Garmin.com/waterrating* をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログなどの設定、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	バッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約 10 日間
マルチ GNSS モード	約 15 時間

お取り扱い上の注意事項

注意

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなどの強い衝撃を与えないでください。

水中でキー操作を行わないでください。

デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。

タッチスクリーンを傷付けるおそれがありますので、タッチスクリーンの操作に硬いものや先のとがったものを使用しないでください。

化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。

塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。

高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

⚠注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

ヒント：クリーニング方法については、*Garmin.com/fitandcare* をあわせてご参照ください。

1. 真水ですすぐか、湿らせたリントフリークロスを使用します。
2. デバイスを完全に乾かします。

長期間の保管

デバイスを数か月間使用しない場合は、バッテリー残量が 50%以上になるように充電してから、高温多湿の場所を避けて保管してください。長期保管後は、デバイスを使用する前にバッテリーを完全に充電してください。

デバイスの情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

1 を長押しします。

2 **[設定]** > **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

デバイスのラベルを電子的に確認できます。e ラベルでは、FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報、該当する製品およびライセンス情報が表示されます。

1 を長押しします。

2 **[設定]** > **[システム]** の順に選択します。

3 **[バージョン情報]** を選択します。

トラブルシューティング

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、Garmin のウェブサイト（*Garmin.co.jp*）をご参照ください。

- サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*
- 別売のアクセサリーまたはパーツの購入については、*Garmin.co.jp* にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- バッテリー節約をオンに設定します。（*21 ページ　バッテリー管理設定*）
- ディスプレイのタイムアウト設定を、なるべく短く設定します。（**[常時オン]** はバッテリーを多く消費します。）（*21 ページ　ディスプレイ設定*）
- 輝度を低く設定します。（*21 ページ　ディスプレイ設定*）
- ウォッチフェイスの背景に静止画を選択します。（ライブ背景はバッテリーを多く消費します。）（*18 ページ　ウォッチフェイス設定*）
- 必要のないときは Bluetooth 接続をオフにします。（*10 ページ　スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにする*）
- ライフログをオフに設定します。（*17 ページ　ライフログ設定*）

現在地に近いゴルフコースが表示されません

ゴルフコースのアップデートが中断またはキャンセルされた場合に、コースデータが正常にインストールされていない可能性があります。コースデータを正常に戻すには、コースデータをもう一度アップデートする必要があります。

1. Garmin Express からコースデータをインストールします。（*11 ページ　Garmin Express でソフトウェアをアップデートする*）
2. デバイスを安全に取り外します。
3. 上空の開けた屋外でテストのラウンドを開始して、現在地に近いコースが表示されるか確認してください。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.com/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Golf アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Golf アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Golf アプリからデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m（33ft）以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Golf アプリを開き、アプリで **[プロフィール]** > **[マイデバイス]** > **[デバイス追加]** の順に選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、 を長押しし、**[設定]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順に選択します。

日本語で表示されません

1.  を長押しします。

2 を選択します。
3 メニューの一番下の項目を選択します。
4 メニューの上から 7 番目の項目を選択します。
5 **[日本語]** を選択します。

単位が正しくありません

- デバイスの単位設定を確認してください。(*22 ページ　表示単位を変更する*)
- Garmin Golf アプリで単位の表示設定を確認してください。
  デバイスで設定した単位と Garmin アカウントで設定した単位が異なる場合は、データを同期したときにデバイスの設定が Garmin アカウントの設定で上書きされます。

デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。

1 デバイスの電源が切れるまで、 を長押しします。
2 を長押ししてデバイスの電源を入れます。

衛星信号を受信する

デバイスで衛星信号を受信するには、上空の開けた屋外に出る必要があります。GPS の位置情報に基づいて、日付と時刻が自動で設定されます。

ヒント：GPS について詳しくは *Garmin.com/aboutGPS* をご参照ください。

1 上空の開けた屋外に出ます。
  デバイスの表面を空に向けてください。
2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
  通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

- デバイスを定期的に Garmin アカウントに同期してください。
  ・ USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。
  同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされ、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内などでは、衛星信号の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
- 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

ステップ数が表示されません

ステップ数は毎日深夜 0 時にリセットされます。
  ステップ数に -(ダッシュ)が表示されている場合は、GPS を受信して時刻を自動で合わせてください。

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。
  注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数としてカウントすることがあります。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数はデバイスのデータを同期すると更新されます。

1. 次のオプションを選択します。
   - Garmin Express でデータを同期します。（*11 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*）
   - Garmin Connect アプリでデータを同期します。（*11 ページ　スマートフォン向けアプリを利用する*）
2. データが同期されるまで待ちます。同期完了まで数分かかることがあります。

   注意：Garmin Connect ウェブサイトまたは Garmin Connect アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

付録

データ項目

Int. SWOLF：現在のインターバルの平均 SWOLF スコア
Int. ペース：現在のインターバルの平均ペース
Int. ストロークタイプ：現在のインターバルのストロークタイプ
Int. タイム：現在のインターバルのタイム
Int. ラップストローク：現在のインターバルの 1 ラップあたりの平均ストローク数
Int. ラップ数：現在のインターバルで完了したラップ数（プールスイム）
Int. 距離：現在のインターバルの距離
スイムタイム：現在のアクティビティの泳いだ時間（休息を除く）
ステップ：アクティビティ中のステップ数
スピード：現在の移動速度
タイム：現在のアクティビティのタイム
ペース：現在のペース
ラップステップ数：現在のラップのステップ数
ラップスピード：現在のラップの平均スピード
ラップタイム：現在のラップのタイム
ラップペース：現在のラップの平均ペース
ラップ距離：現在のラップの移動距離
ラップ数：現在のアクティビティで完了したラップ数
距離：現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
経過時間：タイマーをスタートしてからアクティビティを終了するまでのタイム（自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム）
高強度（分）：高強度での運動時間（分）
合計（分）：中強度運動と高強度運動の合計時間（分）
最高スピード：現在のアクティビティの最高スピード
時刻：現在地と時刻設定（時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム）に基づく時刻（時 : 分）
進行方位：現在移動している方向
前回 Int.SWOLF：前回のインターバルの平均 SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF：前回のラップの SWOLF スコア（プールスイム）
前回ラップストロークタイプ：前回のラップのストロークタイプ（プールスイム）
前回ラップストローク数：前回のラップの合計ストローク数（プールスイム）
前回ラップスピード：前回のラップの平均スピード
前回ラップタイム：前回のラップのタイム
前回ラップペース：前回のラップの平均ペース
前回ラップ距離：前回のラップの移動距離
中強度（分）：中強度での運動時間（分）
日の出時刻：GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻：GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
平均 SWOLF：現在のアクティビティの平均 SWOLF スコア。SWOLF スコア＝ 1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和（*14 ページ　スイム用語*）。
平均ストローク数：アクティビティ中の 1 ラップあたりの平均ストローク数
平均スピード：現在のアクティビティの平均スピード
平均ペース：現在のアクティビティの平均ペース
平均ラップタイム：現在のアクティビティの平均ラップタイム

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。製品に関する最新・補足情報については、*Garmin.co.jp* にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ , Approach, Move IQ は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf は、Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Bluetooth® 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、Garmin 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。

M/N: AA4999

January 2026