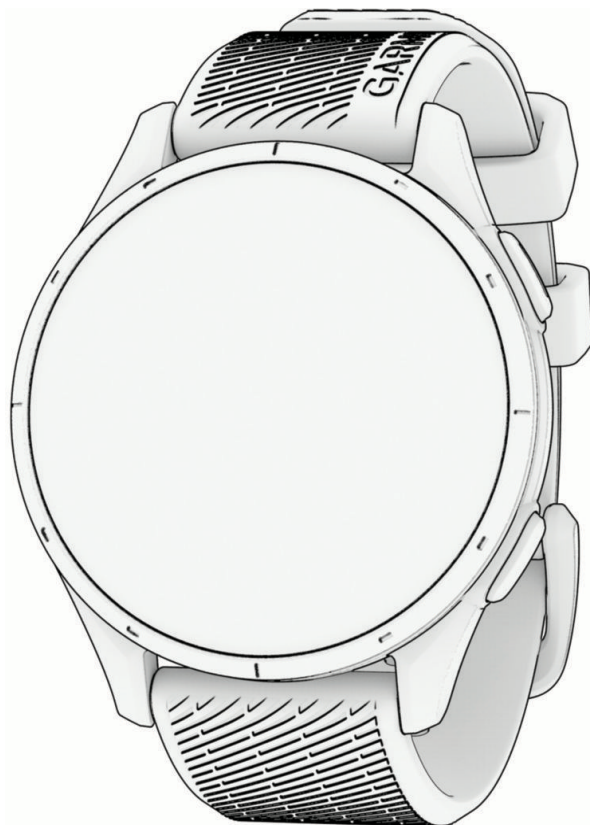




APPROACH S44

操作マニュアル

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	2
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
ホール情報ページ	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 / レイアアップ距離を確認する	6
タッチターゲットで距離を計測する (3 点 間距離計測)	7
ホールを変更する	7
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
スコア記録方法を設定する	8
スコア履歴	8
ハンディキャップスコアを有効にする	9
ピンの方向を確認する	9
ラウンド情報を確認する	9
ショットを記録する	9
ショットを確認する	10
手動でショットを追加する	10
クラブ統計を確認する	10
カスタムターゲットを保存する	10
数字を大きく表示する (ビッグナンバーモード)	10
PlaysLike 距離を確認する	11
ラウンドを中断 / 終了する	11
前半のホールを終了する	11
ラウンドを再開する	11
バックナインをプレーする	12
ワイヤレス接続	13
スマートフォン接続機能	13
通知機能を有効にする	13
サイレントモードを使用する	13
スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにする	

.....	13
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする	13
スマートフォン探索機能	14
スマートフォンと PC のアプリケーション	14
Garmin Golf アプリ	14
Garmin Connect	14
スマートフォンアプリから Garmin アカウント にデータを同期する	14
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	15
PC で Garmin Connect を利用する	15
ウィジェット	16
ウィジェット一覧を確認する	16
ウィジェットの表示をカスタマイズする	16
コントロールメニュー	18
コントロールメニューをカスタマイズする	18
アクティビティ	19
アクティビティを開始する	19
アクティビティを終了する	19
プールスイムを記録する	19
スイム用語	19
屋外アクティビティ	20
アラーム & タイマー	21
アラームを設定する	21
ストップウォッチを使用する	21
カウントダウンタイマーを開始する	21
ライフログ	22
自動ゴール	22
Move アラートを使用する	22
Move アラートをオンにする	22
睡眠トラッキング	22
自動睡眠トラッキングを使用する	22
週間運動量	22
Move IQ	22
ライフログ設定	22
ライフログをオフに設定する	23
設定	24
ウォッチフェイス設定	24
ウォッチフェイスを新規作成する	24
ウォッチフェイスを編集する	24
ゴルフ設定	24

スコア設定をカスタマイズする	25	デバイスを再起動する	35
クラブトラッキングセンサー	25	衛星信号を受信する	35
アクティビティ設定.....25		GPS 衛星受信を向上する	35
トレーニングページをカスタマイズする	26	ライフログ.....35	
GPS 設定を変更する	26	ステップ数が表示されません	35
アクティビティのアラート	26	ステップ数が正しくないようです	35
ユーザープロフィール.....27		デバイスに表示されるステップ数と Garmin	
ユーザープロフィールを設定する	27	Connect アカウントに表示されるステップ数	
ジェンダー設定	27	が異なります	36
セーフティ&トラッキング機能.....27		週間運動量の数字が点滅しています	36
緊急連絡先を追加する	28	付録..... 37	
事故検出	28	データ項目.....37	
援助要請を送信する	28	タイヤサイズと周長.....38	
LiveTrack をオンにする	29	商標について..... 39	
システム設定.....29			
時刻設定	29		
ディスプレイ設定	29		
表示単位を変更する	30		
バッテリー管理設定	30		
初期設定にリセットする	30		
アドバンス設定	30		
デバイス情報..... 31			
AMOLED ディスプレイについて.....31			
バンドを交換する	31		
仕様.....31			
バッテリー稼働時間	31		
お取り扱い上の注意事項.....32			
クリーニング方法	32		
長期間の保管	32		
デバイスの情報を確認する	32		
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する			
..... 32			
データ管理.....32			
ファイルを消去する	32		
トラブルシューティング..... 34			
デバイスに関するその他の情報.....34			
バッテリーの稼働時間を長くするには	34		
現在地に近いゴルフコースが表示されません..34			
デバイスを競技で使用できますか?	34		
デバイスはどのスマートフォンに対応していま			
すか?	34		
デバイスとスマートフォンが接続できません..34			
日本語で表示されません.....35			
単位が正しくありません.....35			

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 上または下にスワイプ ：ウィジェット / メニューをスクロール(16 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(18 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 デバイスの言語を選択します。
- 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通知などの機能が利用できるようになります。
- ④ スマートフォンとのペアリングをスキップした場合は、画面に表示される指示に従って各種設定を行います。
距離計測の単位を選択する画面では、アクティビティで使用する移動距離の単位を【メートル】または【マイル】から選択します。
ヒント：ラウンド中のホール距離の単位(設定項目名：ゴルフ距離)は、初期設定で【ヤード】に設定されています。
- 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。(24 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。

アクティビティー一覧ページ：ゴルフのほか、ランやバイクなどのアクティビティを開始します。(19 ページ [アクティビティ](#))

- 1 ウォッチフェイスページを表示した状態で、を押してアクティビティー一覧ページを表示します。
- 2 をタップすると、ゴルフ以外のアクティビティが表示されます。
- 3 項目をタップして、アクティビティを開始します。

コントロールメニュー：各種設定やサイレントモード、デバイスロックなどの機能にアクセスします。(18 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。ペアリングすると、スコアカードの同期やスマート通知などの機能が利用できるようになります。(13 ページ [スマートフォン接続機能](#))

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。

- 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、ウォッチフェイスページで 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 デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の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

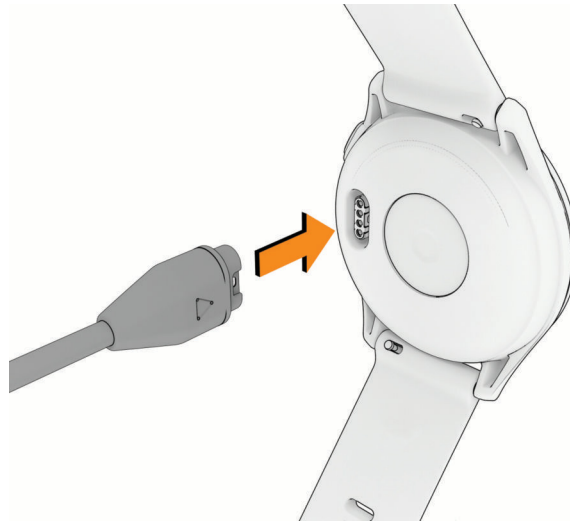
警告

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。(32 ページ [お取り扱い上の注意事項](#))

- 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](https://www.garmin.com/express)) を、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](https://www.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。

ヒント：Garmin Golf の有料サブスクリプションを契約している場合は、コースレイアウト(第 2 世代)、タッチターゲット、PlaysLike 距離、Green Contour 機能(グリーン傾斜情報)を利用できます。ペアリング済みのスマートフォンとの接続を有効にしてからラウンド開始の操作を行ってください。また、ラウンド開始後にコースのプレミアムマップの自動ダウンロードが完了するまでお待ちください。

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。(12 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。

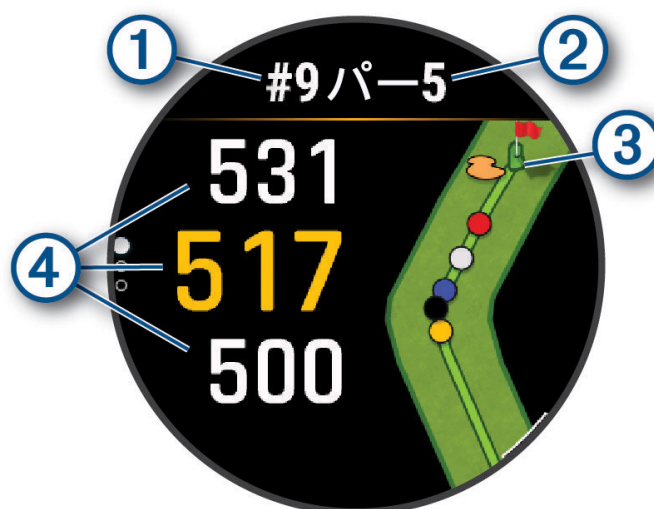
8 トーナメントモードを使用する場合、 を選択します。(トーナメントモード設定がオンの場合のみ)

ヒント：トーナメントモードでラウンドを開始したあとでも、ゴルフ設定からトーナメントモードをオフにすることができます。(24 ページ ゴルフ設定)

9 ティー位置を選択します。

ホール情報ページが表示されます。

ヒント：GPS の位置情報をもとに、選択したコースの現在地に近いホールが表示されます。クラブハウス内など、コースに出ていないときは 1 番ホールの情報が表示されます。



①	現在のホール番号
②	パー数
③	ホールビュー ・パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップポイントが表示されます。ポイントの色は各レイアップ距離を示します。 赤色：100、白色：150、青色：200、黄色：250（単位はヤードまたはメートル）
④	グリーン手前 / 中央 / 奥までの距離

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位置までの距離を表すものではありません。ピン位置を手動で変更すると、変更後のピン位置を基に距離が更新されます。

ホール情報ページの操作オプション

- ・グリーンの手前 / 中央 / 奥までの距離を**タップ**して、PlaysLike 距離を表示します。(11 ページ [PlaysLike 距離を確認する](#))
注意：この機能を使用するには、Garmin Golf の有料サブスクリプションが必要です。(14 ページ [Garmin Golf Membership](#))
- ・グリーンの手前 / 中央 / 奥までの距離を上または下に**スワイプ**して、ハンディキャップストローク数や PlaysLike 距離の決定に影響のあるデータを確認します。
- ・ホールビューマップを**タップ**して、タッチターゲットティングで距離を計測します。(7 ページ [タッチターゲットティングで距離を計測する \(3 点間距離計測\)](#))
注意：この機能を使用するには、Garmin Golf の有料サブスクリプションが必要です。(14 ページ [Garmin Golf Membership](#))
- ・ホールビューマップの詳細表示中に **▲** または **▼** を**タップ**して、レイアップポイントやハザード情報を確認します。(6 ページ [ハザード情報 / レイアップ距離を確認する](#))
- ・**📍** 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。

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]：ハザード情報 / レイアップ距離ページを表示します。(6 ページ [ハザード情報 / レイアップ距離を確認する](#)) (**[数字を大きく表示]** がオンのときのみ)

[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。Garmin Golf の有料サブスクリプションが有効な場合、Green Contour 機能でグリーンの傾斜情報を確認できます(14 ページ [Garmin Golf Membership](#))。また、ホール情報ページ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]：手動でプレーするホールを変更します。(7 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](#)) (2 グリーンのコースのみ)

【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](#))

【PinPointer】：現在地からグリーンの方角とピンまでの距離を示します。グリーンが目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。(9 ページ [ピンの方向を確認する](#))

注意：ゴルフカート乗車中は、ピンポインター機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

【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。(9 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(10 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。(9 ページ [ショットを記録する](#))

【クラブ統計】：各クラブでショットを打ったときの標準飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。(10 ページ [クラブ統計を確認する](#)) (【クラブトラッキング】がオン、または Approach クラブトラッキングセンサー接続中のみ)

【カスタムターゲット】：ホールにあるハザードや障害物などの情報を登録できます。(10 ページ [カスタムターゲットを保存する](#))

【日出&日没】：日の出 / 日の入、トワイライトの時刻を表示します。

【バックナインを追加】：後半の 9 ホールコースを選択します。(ハーフプレー中のみ)

【設定】：ゴルフ設定をカスタマイズします。(24 ページ [ゴルフ設定](#))

【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。(11 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。

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 / レイアアップ距離を確認する

ホール情報ページのホールビューマップを**タップ**すると、ハザードとレイアアップポイントを確認できます。



①	ハザードタイプまたはレイアアップ距離
②	ハザード / レイアアップポイントの位置
③	ハザード(手前 / 奥)やレイアアップポイントまでの距離
④	タップ ：ハザード / レイアアップポイントの切り替え

タッチターゲティングで距離を計測する(3点間距離計測)

コースビュー上の任意の地点を**タップ**して、現在地から選択地点までの距離と、選択地点からピンまでの距離を計測することができます。

注意：この機能を使用するには、Garmin Golf の有料サブスクリプションが必要です。(14 ページ [Garmin Golf Membership](#))

- 1 ホール情報ページのホールビュー表示部をタップします。
- 2 ホールビューが拡大表示されたら、マップ上の任意の地点を**タップ**します。
選択した地点にターゲットサークル  が表示されます。
- 3  の位置を変更するには、別の地点を**タップ**するか、 をドラッグして移動します。
現在地からターゲットサークルまでの距離と、ターゲットサークルからピンまでの距離が表示されます。

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 タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**してホール番号を選択し、 で決定します。

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 ホール情報ページで  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くても、**[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 ー 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(9 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]** > **[スコア]** > **[ラウンド概要記録]** の順に選択します。
- 3 **[ペナルティ]** を**タップ**すると、ペナルティ数の記録の有効 / 無効を切り替えることができます。

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。
注意：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、接続中の Approach クラブトラッキングセンサーがある場合は、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。

スコア記録方法を設定する

スコア記録方法を選択することができます。

1  を長押しします。

2 **[設定]>[ゴルフ設定]>[スコア]>[スコア記録方法]**の順に選択します。

3 スコア記録方法を選択します。

- ・ **[ストロークプレー]** 決められたホール数の総打数によって順位を決定し、最も打数の少ない者を優勝者とする競技方式。
- ・ **[ステーブルフォード]** 各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式。得点は、全米ゴルフ協会が定める点数が付与されます。ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

得点	パー数に対する打数
0	2 打以上多い(ダブルボギー以上)
1	1 打多い(ボギー)
2	パー
3	1 打少ない(バーディ)
4	2 打少ない(イーグル)
5	3 打少ない(アルバトロス)

スコア履歴

ラウンド中は、スコアカラー表示①でベゼルに刻印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：ゴルフ設定の**[スコア]>[合計スコア]**のオプションをオンにする必要があります。



カラー	パー数に対する打数
パープル	5 打以上多い(クイントゥープルボギー以上)
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

カラー	パー数に対する打数
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)

ハンディキャップスコアを有効にする

ハンディキャップスコアを有効にすると、ホール情報ページをスクロールしてハンディキャップストローク数とラウンド中のコースにおけるホールの難度を順位付けしたハンディキャップレートを確認できます。また、ゴルフウィジェットや、Garmin Golf アプリおよび Garmin Connect ウェブサイトのリーダーボードに、ハンディキャップを加味したスコアが表示されます。

1  を長押しします。

2 **[設定]** > **[ゴルフ設定]** > **[スコア]** > **[ハンディキャップスコア]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[Garmin Golf を使用]** Garmin Golf アプリのパフォーマンス統計で算出されたハンディキャップの数値を使用します。
- ・ **[ローカルハンディキャップ]** ローカルハンディキャップを利用します。**[ハンディキャップ]** で入力したハンディキャップの数字がトータルスコアから引かれます。
- ・ **[インデックス/スロープ]** インデックス/スロープハンディキャップを利用します。**[ハンディキャップ]** で入力したハンディキャップインデックスと、コースのスロープレートに基づいてハンディキャップが計算されます。

注意：スロープレートは、選択したティー位置に基づいて自動で計算されます。

ピンの方角を確認する

現在地からグリーンの方角と距離を示します。グリーン上のピンの位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。

注意：ゴルフカート乗車中は、ピンポインター機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

ヒント：ピンポインター機能が正常に機能しない場合は、 を長押しして、**[設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** > **[コンパス校正]** からコンパス校正を実施してください。

1  を押します。

2 **[PinPointer]** を選択します。

矢印がピンの方向を指し示します。

ピン位置は初期設定でグリーン中央に設定されています。**[グリーンを表示]** でピン位置を変更すると、ヤーデージ距離とピンの方向が連動します。

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 タッチスクリーンを上をスワイプします。

ショットを記録する

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。パットを計測するには、Approach クラブトラッキングセンサーとの接続が必要です。

1 ラウンドを開始してショットを打ちます。

ショットを検出すると、画面上部にバナーが表示されます。

ヒント：

- ・ バナーには、ショットを検出した地点から現在地までの距離が表示されています。
- ・ バナーをタップすると、10 秒間バナーを非表示にすることができます。

- 2 ボールの落下地点まで移動し、次のショットを打ちます。
前回のショットが記録されます。
ヒント：ショット検出地点間の距離が前回飛距離として記録されます。

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：直近のショットの距離はホール情報ページの上部にも表示されます。
- 注意：ショットが自動検出されなかった場合など、実際のショット数と記録が一致しない場合があります。手動でショットを追加することができますが、ショットを検出できなかった地点でデバイスを操作する必要があります。(10 ページ [手動でショットを追加する](#))

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以下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。

クラブ統計を確認する

クラブ統計を確認するには、あらかじめ Approach クラブトラッキングセンサーとペアリングするか、**[クラブトラッキング]** をオンにする必要があります。(24 ページ [ゴルフ設定](#))

ユーザーがショットを打ったときのクラブごとの標準飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。

- 1  を押します。
- 2 **[クラブ統計]** を選択します。
- 3 クラブを選択します。
- 4 タッチスクリーンを上を **スワイプ** します。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホールごとに 5 か所までカスタムターゲット(ポイント)を登録することができます。ホールビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。登録済みのカスタムターゲットは、ホールビューマップの詳細表示ページで確認できます。(6 ページ [ハザード情報/レイアウト距離を確認する](#))

- 1 カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。
注意：現在のホールから離れた地点にいる場合、カスタムターゲットを登録することはできません。
- 2 ホール情報ページで、 を押します。
- 3 **[カスタムターゲット]** を選択します。
- 4 カスタムターゲットのタイプを選択します。

数字を大きく表示する(ビッグナンバーモード)

ホール情報ページの数字を大きく表示することができます。

- 1  を押します。
- 2 **[設定] > [数字を大きく表示]** の順に選択します。
- 3  を押します。

ヒント：[数字を大きく表示]をオンにすると、ホール情報ページのデザインが変わります。ホールビューマップを確認するときはラウンドオプションからアクセスしてください。



4 タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して表示データを切り替えます。

PlaysLike 距離を確認する

コースの高低差を考慮したグリーンまでの実際に打つべき推奨距離を表示します。ラウンド中にホール情報ページのグリーンまでの距離表示部を**タップ**すると、高低差を考慮したグリーンまでの各距離が表示されます。

注意：この機能を使用するには、Garmin Golf の有料サブスクリプションが必要です。(14 ページ [Garmin Golf Membership](#))

- ▲：水平距離に比べて PlaysLike 距離がプラスの場合
- ：水平距離と PlaysLike 距離が同じ距離
- ▼：水平距離に比べて PlaysLike 距離がマイナスの場合

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 タッチスクリーンを上**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。
 - ・[終了] ラウンドを終了します。(スコアを記録していない場合)
 - ・[一時停止] ラウンドを一時停止して後で再開します。

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。

- ・[ラウンド続行] 休憩せず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)
- ・[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。
- ・[一時停止] 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。「後でラウンドを再開しますか？」で  を**タップ**します。

ラウンドを再開する

- 1  を押します。
- 2 [PLAY GOLF]を選択します。

3 上空の開けた屋外で静止して、衛星を受信します。

受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。

4 「ラウンドを開始しますか？」と表示されたら、✓ をタップします。

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完了したら、ラウンド終了メニューで次のオプションを選択します。

- ・ラウンド開始時にハーフプレーを選択した場合や、休憩してからラウンドを続行する場合は、**【一時停止】**を選択します。(手順 2 へ)

- ・休憩せずにラウンドを続行する場合は、**【ラウンド続行】**を選択します。(手順 10 へ)

2 「後でラウンドを再開しますか？」と表示されたら、✓ をタップします。

3 後半の9ホールでのプレーを開始するには、ウォッチフェイスページで  を押します。

4 **[PLAY GOLF]** を選択します。

5 「ラウンドを開始しますか？」と表示されたら、✓ をタップします。

6 ホール情報ページで  を押します。

7 **【バックナインを追加】** を選択します。

8 上空の開けた屋外で静止して、衛星を受信します。

現在地に近い9ホールのコースが一覧で表示されます。

9 一覧から後半にプレーするコースを選択します。

10 後半のコースのティー位置を選択します。

11 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。(5 ページ [ホール情報ページ](#))

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、ワイヤレス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](#))

スマートフォン接続機能

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、スマートフォン接続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(14 ページ [Garmin Golf アプリ](#))
- Garmin Connect アプリの機能(14 ページ [Garmin Connect](#))
- 16 ページ [ウィジェット](#)
- 18 ページ [コントロールメニュー](#)
- 27 ページ [セーフティ&トラッキング機能](#)
- 通知機能などのスマートフォン連携機能(13 ページ [通知機能を有効にする](#))

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1  を長押しします。
- 2 **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[スマート通知]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[通常時]** ウォッチモードで通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
 - **[アクティビティ実行中]** アクティビティ実行中に通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
 - **[睡眠中]** 睡眠中のサイレントモードのオン/オフを設定します。
 - **[プライバシー]** 通知の内容を表示する前に必要な動作を選択します。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

- iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
- Android™ デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの・・・> **[設定]** > **[通知]** から表示する通知を管理します。

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のバイブレーションとディスプレイ点灯を無効にします(アラームを除く)。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。

注意：サイレントモード中でも、タッチスクリーンやキーの操作、ジェスチャーによりディスプレイが点灯します。
また、デバイスが衝撃を感知するとディスプレイが点灯する場合があります。

注意：Garmin Connect アカунトのユーザー設定で通常の睡眠時間を設定できます。

- 1  を長押しします。
- 2 **[サイレントモード]** を選択します。

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]** の順に選択してステータスをオフにし、スマートフォンの 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、お持ちのスマートフォンの操作マニュアルをご参照ください。

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。

スマートフォン探索機能

手元から見失ってしまったペアリング済みのスマートフォンを探す際に役立つ機能です。

注意：探索対象のスマートフォンがデバイスの Bluetooth 接続圏外にある場合は探索できません。

1  を長押しします。

2 [スマートフォン探索]を選択します。

デバイスに探索ゲージが表示されるとともに、ペアリング済みのスマートフォンでアラート音が鳴り始めます。探索対象とデバイスの距離が近づくにつれ、デバイスに表示される探索ゲージが増えていきます。

3  を押して探索を終了します。

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、異なるコース間でもプレイ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イヤーを招待することができます。Garmin Golf Membership の有料プランに加入すると、Green Contour 機能(グリーン傾斜情報)をスマートフォンで利用できます。

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。

コースマップの自動更新

Approach S44 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 Golf Membership

Garmin Golf Membership (Garmin Golf の有料サブスクリプション)に加入すると、Approach S44 でコースレイアウト(第 2 世代)、タッチターゲット、PlaysLike 距離、Green Contour 機能(グリーン傾斜情報)を利用できます。デバイスでラウンドを開始するときは、ペアリング済みのスマートフォンとの接続を有効にしてからラウンド開始の操作を行う必要があります。また、ラウンド開始後にコースのプレミアムマップの自動ダウンロードが完了するまでお待ちください。

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。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。

スマートフォンアプリから Garmin アカウントにデータを同期する

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 以内に近づけます。
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。(14 ページ [スマートフォンアプリから Garmin アカウントにデータを同期する](#))

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](https://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。(15 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(16 ページ [ウィジェット一覧を確認する](#))。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。

一部のウィジェットはデフォルトで非表示に設定されています。ウィジェットは手動で追加することができます。(16 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

名前	説明
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
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。
ゴルフパフォーマンス	ショットの統計情報を表示します。統計データを表示するには、5 ラウンド分のスコアデータとクラブのパフォーマンス履歴が必要です。
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
音楽	スマートフォンの音楽再生をコントロールできます。
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(13 ページ 通知機能を有効にする)
ステップ	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。
天気	現在の気温や天気予報を表示します。

ウィジェット一覧を確認する

ウィジェット一覧からヘルスデータやアクティビティ、内蔵センサーなどの情報にすばやくアクセスできます。デバイスとスマートフォンをペアリングすると、通知や天気、カレンダーのイベントなどのスマートフォンからの情報を確認できます。

- 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。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

- 1 ウィジェット一覧をスワイプしてスクロールします。

2 **【編集】**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ ウィジェットを並べ替えるには、ウィジェットを選択して、タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**します。
- ・ ウィジェットを選択して、を選択してウィジェットを非表示にします。
- ・ **【追加】**を選択して、追加するウィジェットを選択します。

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。(18 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
	援助要請	援助要請を送信します。(28 ページ 援助要請を送信する)
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(30 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。(29 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。(21 ページ アラーム&タイマー)
	サイレントモード	スマート通知やアラート時のバイブレーションの鳴動とディスプレイ点灯を無効にします(アラームを除く)。映画鑑賞中などに便利な機能です。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったペアリング済みのスマートフォンを、音と探索ゲージで探します。(スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効)
	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。
	スマートフォン接続	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。
	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。
	睡眠モード	睡眠モードをオンにします。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	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には、 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。 を押して休息モードに移行後、再度  を押してタイマーを再開すると新たなインターバルとして記録が開始する。

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、アラーム作動時に表示する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、タッチスクリーンを下に**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、タッチスクリーンを上**スワイプ**し、**[保存]**を選択します。
 - ・ラップを確認するには、タッチスクリーンを上**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、**[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やアクティビティのデータは、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 アラートを使用する

長時間座ったままでは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間身体を動かさずにいると、メッセージが表示されます。バイブレーションの設定がオンのときは、メッセージの表示とともに振動でもお知らせします。(29 ページ [システム設定](#))

Move アラートをリセットするには、2 分以上のウォーキングまたは画面に表示された動作を行います。

Move アラートをオンにする

- 1  を長押しします。
- 2 **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康&ウェルネス]** > **[Move アラート]** > **[オン]** の順に選択します。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常就寝・起床時刻は、Garmin Connect アカウントのユーザー設定で設定できます。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動きが記録されます。記録した睡眠データは Garmin Connect アカウントで確認できます。

注意：昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。(13 ページ [サイレントモードを使用する](#))

自動睡眠トラッキングを使用する

- 1 デバイスを装着して就寝します。
 - 2 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします。(14 ページ [スマートフォンアプリから Garmin アカウントにデータを同期する](#))
- Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

週間運動量

米国疾病予防管理センターや米国心臓協会、世界保健機関などによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの運動を行うことが健康増進に効果的とされています。

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度以上の運動量を行った時間を測定します。運動量を加算するには、ウォーキングなどの運動を 10 分以上連続して行う必要があります。

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、週間運動量、睡眠トラッキング、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。ウォッチフェイスに表示するデータを変更したり(24 ページ [ウォッチフェイスを編集する](#))、新規作成する(24 ページ [ウォッチフェイスを新規作成する](#))ことができます。

- 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 タッチスクリーンを**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新規作成する

ウォッチフェイスのレイアウトや色、表示するデータなど、素材を組み合わせで新規作成できます。

- 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左に**スワイプ**し、**+**を選択します。
- 4 ウォッチフェイスのタイプを選択します。
- 5 背景のタイプを選択します。
- 6 上または下に**スワイプ**して背景のオプションをスクロールします。**タップ**して表示中の背景を選択します。
- 7 上または下に**スワイプ**してアナログ表示またはデジタル表示のオプションをスクロールします。**タップ**して選択します。
- 8 ウォッチフェイス上に表示するデータと表示位置を選択します。
緑色の囲みはカスタマイズ可能なデータ表示部を示します。
- 9 タッチスクリーンを左に**スワイプ**して目盛り / 秒のカスタマイズ手順に移行します。
- 10 上または下に**スワイプ**してタイムマーカのオプションをスクロールします。**タップ**して表示中のタイムマーカを選択します。
- 11 上または下に**スワイプ**してアクセントカラーのオプションをスクロールします。**タップ**して表示中のアクセントカラーを選択します。
- 12  を押します。
新規作成したウォッチフェイスが適用されます。

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 タッチスクリーンを**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

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

注意：一部の設定は、Garmin Golf の有料サブスクリプションを契約されている場合のみ有効になります。(14 ページ [Garmin Golf Membership](#))

- 【スコア】**：スコア設定をカスタマイズします。ラウンド概要記録をオン/オフします。(25 ページ [スコア設定をカスタマイズする](#))
- 【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。Garmin Golf の有料サブスクリプションを契約されている場合、ティーイングエリアからのドライバーの平均飛距離を示すアーク線が地図上に表示されます。
- 【PlaysLike】**：ゴルフのコースの高低差を考慮したグリーンまでの距離を表示します。(11 ページ [PlaysLike 距離を確認する](#))
- 【傾斜表示】**：グリーンの傾斜情報のビューを**【高度】**/ **【勾配】**から選択します。(14 ページ [Garmin Golf アプリ](#))
- 【数字を大きく表示】**：ホール情報ページで距離表示の数字を大きく表示します。
- 【トーナメントモード】**：ゴルフの公認トーナメントでの使用が認められていない機能が無効になります。
- 【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】**：ラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。また、対応の Garmin クラブトラッキングセンサーとの接続設定を行います。
- 【アクティビティの記録】**：ゴルフアクティビティを FIT ファイルで記録します。FIT ファイルに記録されたフィットネスデータは Garmin Connect アプリに表示されます。
- 【距離計をペアリング】**：Approach Z30 との接続設定を行います。

スコア設定をカスタマイズする

 を長押しして**【設定】**>**【ゴルフ設定】**>**【スコア】**の順に選択します。

- 【スコア記録方法】**：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。
- 【ハンディキャップスコア】**：ゴルフのハンディキャップスコアを設定します。(9 ページ [ハンディキャップスコアを有効にする](#))
- 【ハンディキャップ】**：ハンディキャップスコアで**【ローカルハンディキャップ】**または**【インデックス/スロープ】**を選択している場合、ハンディキャップを設定します。
- 【合計スコア】**：ラウンド中に、スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。また、ホール情報ページの外周に各ホールのスコアをカラーで表示します(8 ページ [スコア履歴](#))。
- 【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。
- 【ペナルティ】**：ラウンド概要記録でペナルティの記録をオン/オフします。
- 【確認】**：ラウンド開始時にスコアを記録するか確認します。オン/オフを設定します。
- 【2 プレーヤー】**：ラウンド中に 2 人分のスコアを記録します。

注意：この設定はラウンド中のみ有効です。ラウンドを終了すると自動でオフになります。新しくラウンドを開始したあとに毎回設定してください。

クラブトラッキングセンサー

デバイスは Approach クラブトラッキングセンサーに対応しています。クラブトラッキングセンサーをペアリングすると、ショットデータとして位置情報や飛距離、使用したクラブを記録できます。詳しくは、クラブトラッキングセンサーの操作マニュアルをご参照ください。

アクティビティ設定

アクティビティの設定をカスタマイズします。例えば、トレーニングページをカスタマイズしたり、アラートや各種トレーニング機能をオンにすることができます。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、>任意のアクティビティ>>**【設定】**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。(26 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。(26 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

【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。

【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。(26 ページ [GPS 設定を変更する](#))

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 アクティビティ設定を選択します。
- 6 **【トレーニングページ】**を選択します。
- 7 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。
- ・ トレーニングページに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。
- ・ ページ名の横のスイッチを切り替えると、トレーニングページの表示 / 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、 > 任意のアクティビティ >  > **【設定】** > **【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】：衛星測位システムの信号を受信しません。

【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
速度	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 アクティビティ設定を選択します。
- 6 **【アラート】**を選択します。
- 7 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。
- 8 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
- 9 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
- 10 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

性別、誕生日、身長、体重、着用する手首、睡眠スケジュールの設定を更新できます。トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

- 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ount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。

セーフティ＆トラッキング機能

△注意

セーフティ＆トラッキング機能は、補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

セーフティ＆トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アカountに緊急連絡先を登録する必要があります。

セーフティ＆トラッキング機能について詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/idtermsfuse/ をご参照ください。

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含むメッセージを送信します。

事故検出：特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[セーフティ&トラッキング]>[セーフティ機能]>[緊急連絡先]>[緊急連絡先を追加]**の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

緊急連絡先に追加した宛先に、ユーザーの緊急連絡先に追加されたことを通知するメッセージが送信されます。受信者は登録を承諾または拒否することができます。登録が拒否された場合は、別の連絡先を選択する必要があります。

事故検出

△注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中にのみ利用可能な補助的な機能です。緊急時の連絡手段を本機能のみに依存しないでください。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(28 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

事故検出をオン/オフにする

△注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中にのみ利用可能な補助的な機能です。本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(28 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1  を長押しします。
- 2 **[設定]>[セーフティ&トラッキング]>[事故検出]**の順に選択します。
- 3 GPS が有効なアクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中でメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

△注意

援助要請機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(28 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1  を長押しします。
- 2 バイブレーションが3回鳴動するまで長押しすると、援助要請機能が起動します。
画面にカウントダウンが表示されます。
- 3 カウントダウン終了前は次のオプションを利用できます。(任意)
 - ・  援助要請のメッセージを送信します。
 - ・  メッセージ送信をキャンセルします。

LiveTrack をオンにする

LiveTrack セッションを開始する前に、Garmin Connect アプリで連絡先を登録する必要があります。(28 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

- 1  を長押しします。
- 2 **[設定]** > **[セーフティ&トラッキング]** > **[LiveTrack]** の順に選択します。
- 3 **[自動スタート]** > **[オン]** に設定すると、屋外アクティビティを開始したときに自動で LiveTrack セッションが開始します。

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。(29 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]: バッテリーの残量表示のオン/オフとバッテリー節約のオン/オフを設定します。(30 ページ [バッテリー管理設定](#))

[時間]: 時刻表示を設定します。(29 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。(30 ページ [表示単位を変更する](#))

[自動ロック]: キーや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。(30 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。(30 ページ [アドバンス設定](#))

時刻設定

 を長押しして **[設定]** > **[システム]** > **[時間]** 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]** / **[ミリタリー]** 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。

[時間]: 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。(31 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】のオプションをオンに設定すると、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。

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。

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。

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

 を長押しして【設定】>【システム】>【アドバンス設定】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。

【コンパス校正】：コンパスが異常な動作をする場合や、長距離を移動した後や極端な温度変化があったときに、手動でコンパス校正を開始します。

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。(34 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(29 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 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。
- 3 クイックリリースピンをスライドさせ、スプリングバーをデバイスの反対側に合わせます。
- 4 手順 1 ～ 3 を繰り返して反対側のバンドも交換します。

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℃
充電温度範囲	0 ～ 45℃

* 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、スマートフォン通知の頻度、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](https://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。

データ管理

注意：このデバイスは Windows 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった

場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

- 1 デバイスを PC に接続して Garmin ドライブまたはボリュームを開きます。
- 2 フォルダまたはボリュームを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。

注意：Mac のオペレーティングシステムでは、MTP ファイル転送モードに制限があります。Windows のオペレーティングシステムで Garmin のドライブを開いてください。

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/
- チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\] Approach S44](#)
- 別売のアクセサリ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。

- 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。)([29 ページ ディスプレイ設定](#))
- 輝度を低く設定します。([29 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。)([24 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。([13 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。([22 ページ ライフログ設定](#))
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンの設定等で通知を制限するなどして、不必要な通知を表示させないようにしてください。([13 ページ デバイスに表示する通知を管理する](#))
- バッテリー節約をオンにします。([30 ページ バッテリー管理設定](#))

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。([15 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。

デバイスを競技で使用できますか？

2019 年 1 月 1 日以降、距離計測機 (GPS、レーザー距離計) を競技で使えるようになりました。使用する場合は、トーナメントモードをオンにします。トーナメントモードでは、使用できる機能が制限されます ([24 ページ ゴルフ設定](#))。実際に競技で使用する際には、事前に各大会のローカルルールをご確認ください。

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、**[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  (設定) 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。(30 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 再度 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](https://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。
 - デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続して、Garmin Golf アプリで同期します。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](https://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。(15 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。(14 ページ [スマートフォンアプリから Garmin アカウントにデータを同期する](#))

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。

週間運動量の数字が点滅しています

週間運動量の数字は、中強度以上の運動を検出中に点滅します。

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. 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. ペース：現在のインターバルの平均ペース
Int. ラップストローク数：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
カロリー：合計消費カロリー
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
タイム：現在のアクティビティのタイム
ピッチ：一分間あたりのステップ数(左右合計)(ラン)
ペース：現在のペース
ラップケイデンス：現在のラップの平均ケイデンス数(サイクリング)
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
ラップピッチ：現在のラップの平均ピッチ(ラン)
ラップペース：現在のラップの平均ペース
ラップ距離：現在のラップの走行距離
ラップ数：現在のアクティビティで完了したラップ数
運動消費カロリー：アクティビティ中に消費したカロリー
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)：高強度運動の量(分)
合計(分)：中強度運動量と高強度運動量の合計(分)
最高スピード：現在のアクティビティの最高スピード
最高気温 (24H)：過去 24 時間以内の最高気温(別売の対応する温度センサーが必要です。)
最低気温 (24H)：過去 24 時間以内の最低気温(別売の対応する温度センサーが必要です。)
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)
前回ラップケイデンス：前回のラップの平均ケイデンス数(サイクリング)
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
前回ラップピッチ：前回のラップの平均ピッチ(ラン)
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：前回のラップの走行距離
速度：現在の移動速度
中強度(分)：中強度運動の量(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(19 ページ [スイム用語](#))。

平均ケイデンス：アクティビティ中の平均ケイデンス数(サイクリング)

平均スピード：現在のアクティビティの平均スピード

平均ピッチ：アクティビティ中の平均ピッチ(ラン)

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

タイヤサイズと周長

バイクアクティビティで使用する場合、スピードセンサーはタイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

タイヤサイズは自転車のタイヤ側面に記載されています。サイズが記載されていない場合は、周長を手動で計測するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

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。

American Heart Association® は米国心臓協会の登録商標です。Android™ は Google LLC の商標です。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。Handicap Index® と Slope Rating® は全米ゴルフ協会の登録商標です。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。iPhone® および Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Windows® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。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

