## **GARMIN**.



# **APPROACH S50**

# 操作マニュアル

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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 / レイアップ距離を確認する	6
タッチターゲッティングで距離を計測する(3 問題新離計測)	;点 7
	7
小 ルを交更する	7
フロアを記録する	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	,
スコア履歴	8
ハコッ 履歴 パ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)	<b>ギ</b> )
	10
PlaysLike 距離を確認する	TT
フリントを中断 / 約 」9 る	
前十の小一ルを於」9 る	
ノラントを再開する	1 1
ハッシューンをシレーッる	12
フィャレス技術は	נו. 13
インタンメリンパルに     ボーム     ボーム	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	13 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13
スマートフォン探索機能14
Wi-Fi 接続機能14
Wi-Fi ネットワークに接続する14
スマートフォンと PC のアプリケーション14
Garmin Golf アフリ 14
Garmin Connect
スマートフォンアフリから Garmin アカウント にデータを同期する
にア タを回知する
プデートする
PC で Garmin Connect を利用する15
Connect IQ 機能16
Garmin Pay 17
Garmin Pay $\dot{D} + L_{W} \wedge \delta + V_{W} \wedge Z_{W} - 17$
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 17
<b>Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 17</b>
Garmin Pay のカードを管理する 18
交通系 IC カードにチャージする 18
ラピッドパス 18
ラピッドパスを設定する 18
ラピッドパスを設定する18 チャージ残額通知を設定する
ラピッドパスを設定する18 チャージ残額通知を設定する18 ラピッドパスで支払いをする19
ラピッドパスを設定する18 チャージ残額通知を設定する18 ラピッドパスで支払いをする19 NFC モード19
<ul> <li>ラピッドパスを設定する</li></ul>
<ul> <li>ラピッドパスを設定する</li></ul>
ラピッドパスを設定する
ラピッドパスを設定する       18         チャージ残額通知を設定する       18         ラピッドパスで支払いをする       19         NFC モード       19         Garmin Pay のパスコードを変更する       19         ウィジェット       20         ウィジェット一覧を確認する       20         ウィジェットの表示をカスタマイズする       21         HRV ステータス       21         Body Battery       22         Body Battery レベルを改善させるには       22         コントロールメニューをカスタマイズする       23         コントロールメニューをカスタマイズする       23         バ拍計測機能       24         デバイスを装着する       24
ラピッドパスを設定する       18         チャージ残額通知を設定する       18         ラピッドパスで支払いをする       19         NFC モード       19         Garmin Pay のパスコードを変更する       19         ウィジェット       20         ウィジェット一覧を確認する       20         ウィジェットの表示をカスタマイズする       21         HRV ステータス       21         Body Battery       22         Body Battery レベルを改善させるには       22         コントロールメニューをカスタマイズする       23         ントロールメニューをカスタマイズする       23         ベ拍計測機能       24         デバイスを装着する       24         心拍データが不規則な値を示す場合の対処法       24
ラピッドパスを設定する       18         チャージ残額通知を設定する       18         ラピッドパスで支払いをする       19         NFC モード       19         Garmin Pay のパスコードを変更する       19         ウィジェット       20         ウィジェット一覧を確認する       20         ウィジェットの表示をカスタマイズする       21         HRV ステータス       21         Body Battery       22         Body Battery       22         Body Battery       23         コントロールメニューをカスタマイズする       23         ベ拍計測機能       24         デバイスを装着する       24         光学式心拍計設定       24
ラピッドパスを設定する       18         チャージ残額通知を設定する       18         ラピッドパスで支払いをする       19         NFC モード       19         Garmin Pay のパスコードを変更する       19         ウィジェット       20         ウィジェットー覧を確認する       20         ウィジェットの表示をカスタマイズする       21         HRV ステータス       21         Body Battery       22         Body Battery       22         Body Battery       23         コントロールメニューをカスタマイズする       23         ハ白計測機能       24         デバイスを装着する       24         光学式心拍計設定       24         光学式心拍計設定       24         光学式心拍計設定       24         光学式心拍計設定       24
ラピッドパスを設定する       18         チャージ残額通知を設定する       18         ラピッドパスで支払いをする       19         NFC モード       19         Garmin Pay のパスコードを変更する       19         ウィジェット       20         ウィジェットー覧を確認する       20         ウィジェットの表示をカスタマイズする       21         HRV ステータス       21         Body Battery       22         Body Battery レベルを改善させるには       22         コントロールメニューをカスタマイズする       23         コントロールメニューをカスタマイズする       23         バ拍計測機能       24         デバイスを装着する       24         光学式心拍計       24         光学式心拍計設定       24         光学式心拍計設定       24         光学式心拍計設定       24         カントロートを設定する       25         心拍データ       25

i

光学式心拍計をオフにする	25
心拍ゾーンについて	25
心拍ゾーンを設定する	26
心拍ゾーン参考表	26
血中酸素トラッキング	26
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する	. 26
血中酸素トラッキングのモードを変更する	. 27
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	27
アクティビティ&アプリ	. 28
アクティビティを開始する	28
アクティビティ記録のヒント	28
アクティビティを終了する	28
アクティビティを自己評価する	28
屋内アクティビティ	28
トレッドミル距離を校正する	29
プールスイムを記録する	29
スイム用語	29
屋外アクティビティ	29
スキーの滑走を確認する	30
アラーム&タイマー	. 31
アラームを設定する	31
	01
ストツノワオツナを使用する	31
ストッノワォッナを使用する カウントダウンタイマーを開始する	31 31
ストップワォッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング	31 31 <b>. 32</b>
ストッノワォッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス	31 31 . <b>32</b> 32
ストッノワォッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果	31 31 32 32 !&
ストップワォッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する	…31 …31 <b>.32</b> …32 !を …32
ストッノワォッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する ライフログ…	31 31 32 32 32 32 32
ストッノワォッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する 自動ゴール	31 31 32 32 32 32 32 32
ストッノワォッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 32
ストッノワォッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 32 32
ストッノワォッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 32 32 32
ストッノワォッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 32 33 33
ストッノワォッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 33 33 33
ストッノワオッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33
ストッノワオッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する ライフログ 自動ゴール Move アラートを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33
ストッノワオッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33 34
ストッノワオッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する 自動ゴール Move アラートを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33 33 33 34 172 34
ストッノワオッチを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33 33 34 177 34 24
ストッノワオッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する 自動ゴール Move アラートを使用する 睡眠トラッキング 週間運動量 Move IQ 自己評価をオンにする ライフログ設定 ワークアウト ワークアウトを実行する Garmin Connect からワークアウトをデバー に転送する インターバルワークアウトを実行する トレーニングカレンダー	31 31 32 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33 33 34 177 34 34 34 34 34 34 34
ストッノワオッチを使用する カウントダウンタイマーを開始する トレーニング 統合トレーニングステータス アクティビティとパフォーマンスの測定結果 同期する 自動ゴール Move アラートを使用する	31 31 32 32 32 32 32 32 32 33 33 33 33 33 33 34 イス 34 イス 34 イス 34

音楽
Garmin Express で音楽をダウンロードする36
音楽プロバイダに接続する
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする
Bluetooth イヤホンと接続する37
音楽を再生する37
音楽再生のコントロール37
オーディオモードを変更する37
モーニングレポート38
モーニングレポートをカスタマイズする38
設定
ウォッチフェイス設定39
ウォッチフェイスを新規作成する
ウォッチフェイスを編集する
ゴルフ設定39
スコア設定をカスタマイズする
ワイヤレスセンサーをペアリングする 40
アクティビティ&アプリ一覧をカスタマイズす
a40
アクティビティ&アプリ設定41
トレーニングページをカフタフイブする 11
GPS 設定を変更する
FU       ニンジベ ジをガスメスマイスタる ギ1         GPS 設定を変更する 70       42         アクティビティのアラート 43       ユーザープロフィール 43         ユーザープロフィール       43         ジェンダー設定 43       ジェンダー設定 43         セーフティ&トラッキング機能 43       緊急連絡先を追加する 44         援助要請を送信する 44       44         援助要請を送信する 44       44         ジステム設定 45       45         ディスプレイ設定 45       45         ボッテリー管理設定 46       初期設定にリセットする 46         アンマ設定       45
FU       ニンジベ ジをガスメスマイスタる 41         GPS 設定を変更する 70       42         アクティビティのアラート 43       ユーザープロフィール 43         ユーザープロフィール       43         ジェンダー設定 43       ジェンダー設定 43         セーフティ&トラッキング機能 43       緊急連絡先を追加する 44         援助要請を送信する 44       44         援助要請を送信する 44       44         システム設定       45         時刻設定 45       ディスプレイ設定 45         表示単位を変更する 45       バッテリー管理設定 46         初期設定にリセットする 46       アドバンス設定 46
FU       ニングへ、シをガスグく「スダる「」         GPS 設定を変更する
FD       ニングペ、シをガスグペイスする41         GPS 設定を変更する71       42         アクティビティのアラート43       ユーザープロフィール         ユーザープロフィール       43         ジェンダー設定43       ジェンダー設定43         マーフティ&トラッキング機能43       緊急連絡先を追加する44         援助要請を送信する44       44         援助要請を送信する44       44         ジステム設定45       45         時刻設定55       45         ボッテリー管理設定45       45         バッテリー管理設定46       初期設定にリセットする46         アドバンス設定46       アドバンス設定47         クラブトラッキングセンサー47       47
GPS 設定を変更する

ランニンクペースと距離の記録のヒント4	-7
別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを	
使用する4	8
tempe4	8
デバイス情報4	9
AMOLED ディスプレイについて4	9
バンドを交換する4	9
仕様4	9
バッテリー稼働時間4	9
お取り扱い上の注意事項5	50
クリーニング方法5	50
長期間の保管5	50
デバイスの情報を確認する5	50
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	
5	50
データ管理5	50
ファイルを消去する5	50
トラブルシューティング5	2
デバイスに関するその他の情報5	52
バッテリーの稼働時間を長くするには5	52
現在地に近いゴルフコースが表示されません…5	52
デバイスを競技で使用できますか?5	52
デバイフはどのフマートフォンに対応していま	
すか?	52
すか?	52 52
すか?5 デバイスとスマートフォンが接続できません5 日本語で表示されません	52 52 53
すか?5 デバイスとスマートフォンが接続できません5 日本語で表示されません5 単位が正しくありません5	52 52 53
y ハイスは200スペートフォンが接続できません5 デバイスとスマートフォンが接続できません5 日本語で表示されません5 単位が正しくありません5 デバイスを再起動する5	52 53 53 53
すか?	52 52 53 53 53
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません5         単位が正しくありません5         デバイスを再起動する5         衛星信号を受信する5         GPS 衛星受信を向上する	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません	<b>i2</b> <b>i3</b> <b>i3</b> <b>i3</b> <b>i3</b> <b>i3</b> <b>i3</b> <b>i3</b> <b>i3</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません5         単位が正しくありません5         デバイスを再起動する5         衛星信号を受信する5         GPS 衛星受信を向上する5         ライフログ5         ステップ数が表示されません	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>54</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         5         デバイスを再起動する         6         衛星信号を受信する         6         ライフログ         5         ステップ数が表示されません         5         ステップ数が正しくないようです	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         5         デバイスを再起動する         5         衛星信号を受信する         6         アンプ数が表示されません         5         デバイスに表示されるステップ数と Garmin	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         5         デバイスを再起動する         第         衛星信号を受信する         GPS 衛星受信を向上する         ライフログ         ステップ数が表示されません         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	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>55</b> <b>56</b> <b>56</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         5         デバイスを再起動する         第         衛星信号を受信する         GPS 衛星受信を向上する         ステップ数が表示されません         ステップ数が表示されません         ア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         週間運動量の数字が点端しています	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>55</b> <b>55</b> <b>56</b> <b>56</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         5         デバイスを再起動する         5         衛星信号を受信する         6         アンプ数が表示されません         5         ライフログ         5         ステップ数が表示されません         ア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         週間運動量の数字が点滅しています	<b>52</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>53</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>54</b> <b>55</b> <b>56</b> <b>56</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b> <b>57</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         5         デバイスを再起動する         第         衛星信号を受信する         GPS 衛星受信を向上する         ステップ数が表示されません         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         週間運動量の数字が点滅しています         5         付録	<b>2</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         第         デバイスを再起動する         第         衛星信号を受信する         GPS 衛星受信を向上する         ステップ数が表示されません         ズテップ数が正しくないようです         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         週間運動量の数字が点滅しています         5         データ項目	<b>2</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b>
すか?       5         デバイスとスマートフォンが接続できません5         日本語で表示されません         単位が正しくありません         第         単位が正しくありません         デバイスを再起動する         第         衛星信号を受信する         GPS 衛星受信を向上する         ステップ数が表示されません         ステップ数が表示されません         ステップ数が正しくないようです         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         週間運動量の数字が点滅しています         第         プータ項目         タイヤサイズと周長	<b>2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3</b>

### はじめに

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



		<b>タップ</b> :メニューのオプションを選択
		<b>上または下にスワイプ</b> :ウィジェット/メニューをスクロール( <i>20 ページ ウィジェット</i> )
1	タッチスクリーン	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。
		<b>ヒント</b> :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。
		<b>押す</b> :ラウンド開始、アクティビティ / アプリを開始
2	≠−(上) (_)	<b>長押し</b> :電源オン、コントロールメニューとデバイス設定を開く( <i>23 ページ コントロ</i> ールメニュー)
3	+_(T)	押す:前のページに戻る
3		<b>アクティビティ中に押す</b> :ラップ取得、休息に移行、ワークアウトの次のステップに移行

### 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。
- 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。(*39 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。

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。
 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。(*28 ページ アクティビティ&アプリ*)

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&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。
- **ヒント**:アクティビティ&アプリページに表示するアプリケーションとアクティビティは、カスタマイズする ことができます。(*40 ページ アクティビティ&アプリ一覧をカスタマイズする*)
- 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、ウォレット機能などにアクセスします。 (23 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<sup>®</sup> 接続設定からペアリングするこ とはできません。

- 1 次のオプションを選択します。
  - ・ 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。
  - ・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] > [ワイヤレス接続] > [ペ アリング] の順に選択します。
  - ・新しいスマートフォンとペアリングしたい場合は、ウォッチフェイスページで (\*\*) を長押しして、[設定]>[ワイヤレ ス接続]>[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。(*50 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*)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 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。

### 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 ゲッティング、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) ・**19 ホール** 1 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。(*39 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
	ホールビュー
3	・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 の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)
- 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、タッチターゲッティングで距離を計測します。(7ページ タッチター ゲッ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。(15 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)

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

- [地図表示]: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(15 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向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。(39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ップ距離
2	ハザード / レイアップポイントの位置
3	ハザード (手前 / 奥) やレイアップポイントまでの距離
4	<b>タップ</b> :ハザード / レイアップポイントの切り替え

#### タッチターゲッ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。(15 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。
- 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(*9 ページ ジー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 ジー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。
- 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 必要に応じて、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	/^-

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を基に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。

#### ピンの方向を確認する

現在地からグリーンの方向と距離を示します。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に**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。

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] > へ > [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。(*39 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に**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 / レイアップ距離 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。

- ▲: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。
  - ・【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が完了したら、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 Bluetooth 接続したり (2*ページ スマートフォンとペアリングする* )、デバイスを Wi-Fi<sup>®</sup> ネットワークに接続 (*14 ページ Wi-Fi ネットワークに接続する* ) することで、ワイヤレス連携機能を利用 できます。

#### 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(15 ページ Garmin Connect)
- Connect IQ アプリなどのアプリ機能(14 ページ スマートフォンと PC のアプリケーション)
- 20 ページ ウィジェット
- 23 ページ コントロールメニュー
- 43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<sup>®</sup>を使用している場合は、iOS<sup>®</sup>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<sup>™</sup> 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 アカウン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]>[ワイヤレス接続]>[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] > [ワイヤレス接続] > [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。

#### Wi-Fi 接続機能

- **自動アップロード:**デバイスでアクティビティを保存後、データを自動で Garmin Connect アカウントにアップロード(同期)します。
- **音楽のダウンロード:**音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。
- **コースデータのアップデート:**ゴルフコースのデータをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。
- **ソフトウェア更新:**利用可能な更新ソフトウェアをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。 **ワークアウトとトレーニングプランの転送:**Garmin Connect アカウントで選択したワークアウトデータまたはト レーニングプランデータをワイヤレス受信します。

#### Wi-Fi ネットワークに接続する

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめスマートフォンの Garmin Golf アプリとペアリングする か、Garmin Express にデバイスを追加してセットアップを完了する必要があります。

- 1 ( ) を長押しします。
- 2 [設定]>[ワイヤレス接続]> [Wi-Fi]> [ステータス]の順に選択してステータスをオンにします。
- 3 [マイネットワーク]>[ネットワークを検索]の順に選択します。

近くの Wi-Fi ネットワークの一覧が表示されます。

- 4 接続するネットワーク名を選択します。
- 5 必要な場合は、ネットワークのパスワードを入力します。

デバイスがネットワークに接続され、接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。デバ イスがネットワークの接続圏内に入ると、自動で再接続します。

### 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 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 S50 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 S50 でコースレイアウト(第2世代)、タッチターゲッティング、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。

**トレーニングの計画:**フィットネスの目標や負荷を選択して、毎日のトレーニングの計画を立てられます。

**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。

- 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。(15 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 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。

#### Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア(*Garmin.com/connectiqapp*)から、Connect IQ アプリやデータ 項目、ウィジェット、ウォッチフェイスを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。 **ウォッチフェイス:**様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

**デバイス用のアプリ:**新しいウィジェットやアクティビティなどのインタラクティブ機能を追加できます。

**データ項目:**アクティビティやセンサー、履歴に表示するデータ項目をダウンロードできます。デバイスにデフォ ルトで用意されている機能やトレーニングページに追加できます。

**音楽プロバイダ:**音楽プロバイダを追加できます。

#### Connect IQ コンテンツをダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンと デバイスをペアリングする必要があります。(2*ページ スマートフォンとペアリングする*)

- お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Connect IQ アプリをダウンロードします。インストー ル完了後、アプリを起動します。
- 2 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、デバイスを選択します。
- 3 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

#### PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 apps.Garmin.com にアクセスし、Garmin アカウントでサインインします。
- 3 Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

### **Garmin Pay**

Garmin Pay の機能を使用することにより、対応する加盟店や交通機関などで非接触決済での支払いが可能です。

### Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Payウォレットに参加銀行のカードまたは交通系ICカードを登録してセットアップします。Garmin Payウォ レットには複数のカードを追加することができます。

Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについては*こちら*をご参照ください。交通系 IC カードについては*こちら*をご参照ください。

- 1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] > [開始] 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。

#### 登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも1枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。デ バイスで、対応する加盟店で支払いをすることができます。

- **1** で長押しします。
- 2 [ウォレット]を選択します。
- 34桁のパスコードを入力します。
  - **注意**:パスコードの入力を3回間違えると、ウォレットがロックされます。ロックされた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

前回使用したカードが表示されます。



- **4** Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**スワイプ**してカードを切り替えます。(任 意)
- 5 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてか ざしてください。リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
   6 必要に応じて、決済端末の指示に従って取引処理を完了します。
- **ヒント**:一度パスコードの入力に成功すると、デバイスを腕から取り外さない限り、その後 24 時間はパスコードなしで支払いをすることができます。デバイスを腕から取り外したり、デバイスの光学式心拍計による心拍モニタリングが無効になると、支払いの際に再度パスコードの入力が必要になります。

### Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

Garmin Pay ウォレットには、最大で 10 枚のカードを登録することができます。交通系 IC カードは、1 枚まで登録 することができます。

- 1 Garmin Connect アプリで ●●●(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] > > [ カードを追加 ] 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。

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

#### Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

注意:一部の国では、参加銀行により Garmin Pay の機能に利用制限を設けている場合があります。

- **1** Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] を選択します。
- 3 カードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
  - 参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション
    - ・【カードの停止】 カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での 支払いに使用することはできません。
  - ・【冊】 カードを削除します。

交通系 IC カードで選択可能なオプション(\*を選択して表示)

- ・【利用履歴のエクスポート】 利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。
- ・【カードを削除】 カードの削除手続きに進みます。

### 交通系 IC カードにチャージする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードにチャージ(入金)します。

- **注意**:NFC モードでは、交通系 IC カードにチャージ(入金)することはできません。ラピッドパスで交通機関を利用 する前に、カードのチャージ残額をお確かめください。
- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
- **2** Garmin Connect アプリで •••(詳細) > [Garrmin Pay] の順に選択します。
- 3 チャージする交通系 IC カードを選択します。
- 4 [チャージする]を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

### ラピッドパス

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードをラピッドパスカードに設定すると、デバイスの操作やパス コードの入力をしなくても、デバイスをかざすだけで支払いをしたり、交通機関の改札機を通ることができます。

#### ラピッドパスを設定する

交通系 IC カードを Garmin Pay ウォレットに追加すると、自動でラピッドパスカードに設定されます。次の手順で ラピッドパス設定を変更することができます。

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 Garmin Connect アプリで •••(詳細) > [Garrmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)] の順に選択します。
- 3 [Garmin Pay] を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、[ラピッドパスカード]を選択します。
- 5 ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、【なし】 を選択します。

#### チャージ残額通知を設定する

ラピッドパスで支払いをしたときに、デバイスの画面にカードのチャージ残額を通知します。次の手順でラピッド パスの残額通知設定を変更することができます。

1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。

- 2 Garmin Connect アプリで ••• (詳細) > [Garrmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)] の順に選択します。
- 3 [Garmin Pay] を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、[チャージ残額通知]を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
  - ・【毎回表示】 決済ごとに毎回通知します。
  - ・【¥500 未満】/【¥1000 未満】/【¥2000 未満】 決済後のチャージ残額が選択した金額未満のときに通知します。
  - ・【**オフ**】 通知をオフにします。

#### ラピッドパスで支払いをする

ラピッドパスで支払いをするには、デバイスの電源がオンになっている必要があります。

- **ヒント**:デバイスのバッテリー残量が低下すると、自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの 動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。
- **注意**: Approach CT1 を使用したクラブトラッキングを有効にしている場合、ラウンド中にラピッドパスで支払いを するときは、コントロールメニューから【**ウォレット**】を選択して手動で起動する必要があります。(*23 ペー ジ コントロールメニュー*)
- 1 ラピッドパスを設定済みのデバイスの画面を、決済端末や改札機などの読み取り部にかざします。デバイスの 画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。

2 通信が完了すると、決済端末や改札機から音がします。

#### NFC モード

ラピッドパスが有効なデバイスでバッテリー残量が低下すると、デバイスは自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。

#### Garmin Pay のパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合は、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を入力しなおす必要があります。

- **1** Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] > [パスコードの変更]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。

パスコード変更後の初回支払い時は、新しいパスコードを入力する必要があります。

### 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(*20 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。 (*21 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
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。( <i>22 ページ Body Battery</i> )
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。
チャレンジ	Garmin Connect で参加中のチャレンジのリーダーボードランキングを表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
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。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットの保存済みセッションの概要を表示します。
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。( <i>21 ページ HRV ステータス</i> )
水分補給	水分補給量と一日の目標水分補給量を表示します。水分補給量を記録できます。(16 ページ Connect IQ コンテンツをダウンロードする)
週間運動量	ー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	スマートフォンまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設 定できます。
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。)(1 <i>3 ページ 通知機能を有効にする</i> )
血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。(26 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する)
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(最大4日間)
呼吸数	ー分間あたりの呼吸数と7日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを 開始することができます。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
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。
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始する ことができます。
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。

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。

#### 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。

### HRV ステータス

睡眠中の光学式心拍計の測定値を分析して心拍変動(HRV)を表示します。トレーニングや身体活動、睡眠、栄養、 健康習慣などのすべてが HRV に影響します。HRV の値は、性別や年齢、フィットネスレベルにより大きく異なり ます。HRV ステータスのバランスが良いと、トレーニングとリカバリーのバランスが良く、心臓血管の健康状態が 優れていて、ストレスからの回復力があるなど、健康状態が良い兆候であることを示します。HRV ステータスのバ ランスが悪いと、疲労や十分な回復の必要性、高いストレスなどの兆候を示します。最良の結果を得るには、睡眠 中にもデバイスを装着してください。デバイスに3週間分の安定した睡眠データが蓄積されることで、HRV ステー タスが表示されます。



カラーゾーン	ステータス	説明
グリーン	バランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。

カラーゾーン	ステータス	説明
- オレンジ	アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回って います。
── レッド	低	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。
なし	悪い	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。
	ステータスなし	ステータスなしが表示される場合は、7 日間の平均値を算出するためのデータ が不足していることを示します。

デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、現在の HRV ステータスや傾向、学習のためのフィードバッ クを確認することができます。

### **Body Battery**

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定され る値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Battery レベルは 5 ~ 100 の数値で表示され、5 ~ 25 はとても低い、26 ~ 50 は低い、51 ~ 75 は普通、76 ~ 100 は高いことを意味します。 Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(22 ページ Body Battery レベルを改善させるには)

#### Body Battery レベルを改善させるには

- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 質の良い睡眠をとると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレスは Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接的に影響しません。

### 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。(*23 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。( <i>44 ページ 援助要請を送信する</i> )
( <b>+</b> )	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。( <i>46 ページ バッテリー管理設定</i> )
-`•	輝度	ディスプレイの輝度を調整します。( <i>45 ページ ディスプレイ設定</i> )
•	心拍転送モード	心拍データ転送モードを開始します。( <i>25 ページ 心拍転送モード</i> )
$\odot$	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。( <i>31 ページ アラーム&amp;タイマー</i> )
•	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。
<b>\$</b> ?	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。
F	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
<b>₹</b>	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。
Ċ	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。
(Zz	睡眠モード	睡眠モードをオンにします。
<u>.</u>	日出&日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
C	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。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。( <i>17 ページ Garmin Pay</i> )

#### 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。

### 心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計または別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。計 測した心拍データは心拍ウィジェットで確認できます。内蔵の光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計 測が有効な状態でアクティビティを開始した場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。

### 光学式心拍計

#### デバイスを装着する

#### △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。詳しくは Garmin.com/fitandcare をご参照ください。

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。
  - **注意**:運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。血中酸素レベル を測定するときは、動かないでください。



**ヒント**:デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは 24 ページ 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法をご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは 27 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合をご参照くだ さい。
- 測定精度について、詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.com/fitandcare をご参照ください。

#### 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

光学式心拍計で計測した心拍データが不規則な値を示す または 計測できない場合には、次の方法をお試しください。

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の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ないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン♥が点滅(接続待機中)から点灯(接続 完了)に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に5~10分程度のウォームアップを行ってください。
   ヒント:気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

#### 光学式心拍計設定

( <sup>●</sup>を長押しして、**[設定] > [ウォッチセンサー] > [光学式心拍計]**の順に選択します。

- [ステータス]:光学式心拍計の自動(オン)/オフを設定します。デフォルトの設定では[自動]に設定されています。 ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先さ れます。
  - **注意**:光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングはウィジェットからの手動計測のみ有効になります。
- [**心拍転送モード**]:ペアリング済みのデバイスに心拍データの転送を開始します。(25 ページ 心拍転送モード)

#### 異常心拍アラートを設定する

∧注意

この機能は、一定時間活動していない状態が続いた後に、一分間あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えた とき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設 定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在 的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓 に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

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]>[心拍]の順に選択します。
- 3[上限]または[下限]を選択します。

4 異常心拍アラートの心拍数閾値を設定します。

設定した閾値を超過すると、メッセージとバイブレーションで通知します。

#### 心拍転送モード

デバイスで計測した心拍データをペアリング済みのデバイスに送信する場合は、心拍転送モードを利用します。心 拍転送モードは、バッテリーを多く消費します。

- **ヒント**:アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定することが できます(*41 ページ アクティビティ&アプリ設定*)。例えば、サイクリングアクティビティ中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。
- 1 () を長押しします。
- 2 [設定]>[ウォッチセンサー]>[光学式心拍計]>[心拍転送モード]の順に選択します。
- **3** ( ) を押します。

心拍データの転送が開始します。

- 4 デバイスと対応するデバイスをペアリングします。
   注意:デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。
- 5 ()を押して心拍転送モードを終了します。

#### 光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、初期設定でオンに設定されています。アクティビティ中に別売の外部心拍センサーが接続されて いる場合を除いて、光学式心拍計で心拍データを計測しています。光学式心拍計をオフにする場合は、次の手順で 設定を行います。

**注意**:光学式心拍計がオフのときは、Body Battery レベルの測定、ストレススコアの測定、週間運動量(高強度運動) の測定、Garmin Pay の支払い時のパスコード自動入力、血中酸素レベルの測定は使用できません。

**1** ( ) を長押しします。

2 [設定]>[ウォッチセンサー]>[光学式心拍計]>[ステータス]>[オフ]の順に選択します。

### 心拍ゾーンについて

多くのアスリートは、自身の心臓血管の強度を測定して強化し、フィットネスレベルを向上させるために心拍ゾー ンを利用しています。心拍ゾーンは一分間あたりの心拍数の範囲を設定したものです。一般的に、心拍ゾーンは1 ~5の5つのゾーンに分けられ、ゾーンの数字が大きいほど強度が高いことを示します。多くの場合、心拍ゾーン は最大心拍数に対する割合を基に計算されます。

#### 心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。

ランやバイクなどのアクティビティタイプ別に心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをよ り正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力する こともできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

- 1 () を長押しします。
- 2 [設定]>[ユーザープロフィール]>[心拍]の順に選択します。
- 3【最大心拍数】を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
- 4 ✔ を選択します。
- 5 [安静時心拍数]を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
  - ・【平均値を使用】 デバイスで計測した平均安静時心拍数を使用します。
  - ・【カスタム】 安静時心拍数を手動で入力します。
- 7 必要な場合は、【ゾーン】を選択して、各ゾーンの数値を入力します。
- 8 アクティビティタイプを選択してアクティビティタイプ別の心拍ゾーンを追加します。(任意)
- 9 同様の手順でアクティビティタイプ別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

#### 心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	運動強度	効果
1	$50 \sim 60\%$	リラックスした楽なペースでリズミカルな呼吸	有酸素性能力の基礎作り、ストレスの軽減
2	60 <b>~</b> 70%	快適さを感じるペースで呼吸は少し深いが会話は 可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に 適したペース
3	70~80%	マラソンをするような標準のペースで会話を続け るのが難しい	有酸素性能力の向上、心肺機能向上に最適なトレ ーニング
4	80~90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90~100%	長時間維持することのできない全速力のペースで 呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

### 血中酸素トラッキング

#### ▲警告

Garmin デバイスと血中酸素トラッキング機能は、自己診断または医師への相談をはじめとする医学的な使用を意 図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光 線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。血中酸素レベルを 知ることで、体調を評価し、フィットネスの目標を立てたり、適切なトレーニング強度を決定するのに役立ちます。 デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカ ウントに同期すると、Garmin Connect アプリおよびウェブサイトで、より詳細なデータを確認することができます。 血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前 にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(24 ページ デバイスを装着する) デバイスのトラッキングとフィットネス測定の精度について、詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。

#### ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、血中酸素レベルの測定を開始することができます。デバイスの装 着状態や測定中の身体の動作などにより、正確な数値が測定されない場合があります。

- **注意**:必要に応じて、血中酸素トラッキングウィジェットを一覧に追加してください。(*21 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする*)
- 1 デバイスを装着して、安静にします。
- 2 ウォッチフェイスページでタッチスクリーンをスワイプし、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。

- 3 血中酸素トラッキングウィジェットを**タップ**して、全画面で表示します。
- 4 血中酸素レベルの測定が開始します。測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。 測定が完了すると、血中酸素レベル(%)と過去24時間の血中酸素レベルと心拍数のグラフが表示されます。

#### 血中酸素トラッキングのモードを変更する

- **1** ( ) を長押しします。
- 2 [設定]>[ウォッチセンサー]>[血中酸素]>[トラッキングモード]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - ・【終日】 ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルを測定します。 注意:終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。
  - ・【睡眠中】 睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターします。 注意:睡眠中に腕が体の下敷きになっていたり、血流に支障をきたすような姿勢になっていると、測定値が実際の値より も低く表示されることがあります。
  - ・【手動】 血中酸素トラッキングの自動測定をオフにします。

#### 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

血中酸素レベルの測定値が不規則な値を示したり、測定できない場合には、次のことをご確認ください。

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスはシリコンバンドやナイロンバンドで装着してください。
- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の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ないでください。
- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

### アクティビティ&アプリ

デバイスを使用して、屋内または屋外、アスレチック、フィットネス向けのアクティビティを実行できます。アク ティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示して記録します。デバイスに保存した アクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブやアプリ上でデータを閲覧・管理・共有する ことができます。

Connect IQ アプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。(*16 ページ Connect IQ 機能*) アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、*Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

### 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** <br />
  <br />
  <br />
  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。 必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
- 5 で 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。

#### アクティビティ記録のヒント

- アクティビティ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)
- ・

   を押して、手動でラップを取得します。または、セットまたはポーズの切り替え、ワークアウトの次のス テップに移行します。
- タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。

### 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。

### アクティビティを自己評価する

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。

- アクティビティ設定で自己評価設定をカスタマイズできます。(41 ページ アクティビティ&アプリ設定)
- 1 アクティビティ終了後、 ✓ を選択します。(28 ページ アクティビティを終了する)
- 2 フィーリング評価を5段階で選択します。
- 3 エフォート評価を10段階で選択します。

注意:自己評価をスキップするには、【スキップ】を選択します。

自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

### 屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、屋内アクティ ビティを選択します。屋内アクティビティでは GPS がオフになります。(*41 ページ アクティビティ&アプリ設 定*)

屋内ランニングアクティビティでの距離やスピードは、デバイスに内蔵の加速度計で計測されます。加速度計は自 己校正します。屋外で GPS を利用したランまたはウォークのアクティビティを数回行うと、加速度計の計測データ 精度が向上します。

ヒント:デバイスを装着した手でトレッドミルの手すりをつかむなどして固定した状態で走った場合、加速度計に

#### トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティでより正確な距離を記録するためには、トレッドミル上で 2.4km(1.5mi)以 上走行した後に校正を行います。複数のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルを変更するごと、または一 回のランごとに校正することができます。

- **1** トレッドミルアクティビティを開始します。(*28 ページ アクティビティを開始する*)
- 2 デバイスで計測した走行距離が 2.4km (1.5mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 ラン終了後、 を押します。
- 4 トレッドミルに表示されている走行距離を確認します。
- 5 次のオプションを選択します。
  - ・ 初めて距離の校正を行う場合はトレッドミルに表示されている走行距離をデバイスに入力します。
  - 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、タッチスクリーンを上にスワイプして【校正】を選択し、走行距離をデバイスに入力します。

#### 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。

- 注意:デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。デバイスは HRM-Pro などの別 売のハートレートセンサーにも対応しています。光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計測が有 効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。
- **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。
- 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、〇 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。

#### スキーの滑走を確認する

スキーまたはスノーボードの滑走を自動ラン機能で記録することができます。自動ラン機能はデフォルトでオンに 設定されています。アクティビティ中の動きを基に自動で新しい滑走を記録します。滑降を停止したり、リフトに 乗車すると、タイマーが一時停止します。リフトで移動中はタイマーが停止したままになります。滑降し始めると タイマーが再開します。一時停止中の画面またはタイマー稼働中に滑走の詳細を確認できます。

- **1 [スキー]**または**[ボード]**のアクティビティを開始します。
- 2 タッチスクリーンを上または下にスワイプして、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。 タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

### 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にスワイプし、【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、**【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 でを長押しします。
- 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** で を 押します。

### トレーニング

### 統合トレーニングステータス

Garmin Connect アカウントで2つ以上の Garmin デバイスを使用する場合、日常的な使用とトレーニングでの使用で、 どのデバイスを優先データソースとするかを選択することができます。

Garmin Connect アプリで、•••(詳細)>【設定】の順に選択します。

- **優先トレーニングデバイス:**トレーニングステータスやトレーニング負荷バランスなどのトレーニング指標の優先 データソースとするデバイスを選択します。
- **優先ウェアラブル:**ステップ数や睡眠などの毎日の健康指標の優先データソースとするデバイスを選択します。最 も頻繁に装着するウォッチを選択してください。

ヒント:より良い結果を得るため、Garmin Connect アカウントと定期的に同期してください。

#### アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由で デバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイス に反映されます。例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Approach S50 デバイスでアクティビティの詳 細とリカバリータイムを確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、Approach S50 とその他のデバイスを同期します。

**ヒント**:Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。(*32 ページ 統合トレーニングステータス*)

ほかの Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Approach S50 に同期されます。

#### ライフログ

ライフログとは、一日のステップ数と移動距離、運動量、消費カロリー(基礎代謝 + 運動消費)、睡眠データを記録 する機能です。

一日のステップ数はステップウィジェットで確認できます。表示されるステップ数はリアルタイムで反映される ものではなく、定期的に更新されます。ライフログの取得およびフィットネス指標の精度について、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

#### 自動ゴール

ー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いることは、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。(*45 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。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アカウントまたはデバイスで設定できます。睡眠デー タには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠 やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します(20 ページ ウィ ジェット)。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカウントで詳 細な睡眠データを確認できます。 **注意**: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がオフになります。(*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。(15 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。

デバイスでは、昨晩の睡眠データを表示できます。(20 ページ ウィジェット)

#### 週間運動量

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(ランニングなどの強度が高い運動で あれば、一週間に 75 分以上)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、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。(高強度 の運動を検出するには、心拍データが必要です。)中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運動 を行った場合は、一分間あたり中強度の運動の2分間分として運動量に加算されます。

#### 週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できな い場合は、一分間あたりの歩数から中強度の運動量を算出しています。

- 運動量をより正確に計測するには、タイマーを利用したアクティビティを開始してください。
- 正確な安静時心拍数の計測のために、デバイスを就寝中も含め一日中装着してください。

#### 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。

#### 自己評価をオンにする

アクティビティを保存したとき、アクティビティの強度とどのくらい大変だったかを自己評価することができます。 Garmin Connect アカウントで自己評価の情報を確認することができます。

- 1 () を押します。
- アクティビティを選択します。
   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。
- 3 ♀ > [設定] > [自己評価]の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
  - ・【**ワークアウトのみ**】 ワークアウト完了時のみ自己評価を行います。
  - ・【常時】 アクティビティ完了時に自己評価を行います。

#### 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。

[週間運動量]:週間運動量の中強度運動と高強度運動の基準となる心拍ゾーンを選択できます。[自動]を選択すると、 既定のアルゴリズムで運動量を検出します。

#### 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。

### ワークアウト

距離やタイム、消費カロリーなどの達成値や維持目標をカスタマイズしてワークアウトを作成できます。ワークア ウトは Garmin Connect アカウントで作成し、デバイスに転送することができます。 Garmin Connect でワークアウトの実行日をスケジュールして、デバイスに転送することもできます。

### ワークアウトを実行する

ワークアウトの各ステップの動作について、詳しく確認できます。

- **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 🏠 > [ワークアウト]の順に選択します。
- 5 ワークアウトを選択します。

注意:アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。

**ヒント**:筋肉図①を**タップ**して、鍛えるターゲットとなる筋肉群を確認できます。(利用可能な場合)



6 上にスワイプしてワークアウトのステップを確認します。(任意)

7 ()を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

ワークアウトを開始すると、現在のワークアウトデータが表示されます。また、各ステップのメモや目標が表示さ れます。(任意)

#### Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。 (*15 ページ Garmin Connect*)

- 1 次のオプションを選択します。
  - ・ Garmin Connect アプリを開き、●●●(詳細)を選択します。
  - ・ connect.Garmin.com にアクセスします。
- 2 [トレーニングと計画]>[ワークアウト]の順に選択します。
- 3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
- 4 者 または [デバイスへの送信] 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。

#### インターバルワークアウトを実行する

- **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 🏠 > [インターバル] の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
  - ・【オープン】 トレーニングと休息のインターバルを 🔵 で手動で切り替えるワークアウトを実行します。
  - ・【リピート】> ( ) トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行します。
- **6** () を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 7 ウォームアップがある場合、 を押して最初のインターバルを開始します。

8 画面に表示される指示に従って操作します。

すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

### トレーニングカレンダー

デバイスのトレーニングカレンダーに Garmin Connect アカウントのトレーニングカレンダーまたは設定したスケ ジュールを同期できます。Garmin Connect のカレンダーにワークアウトを追加すると、デバイスにも送信できます。 スケジュール済みのすべてのワークアウトは、デバイスのカレンダーウィジェットに表示されます。カレンダーで 日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。

トレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削 除されることはありません。Garmin Connect アカウントから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが 上書きされます。

#### Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect アカウントが必要です(*15 ページ Garmin Connect*)。また、デバイスと対応するスマートフォンをペアリングする必要があります。

- **1** Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [トレーニングと計画]> [トレーニングプラン]の順に選択します。
- 3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

#### Garmin コーチのプラン

Garmin Connect アカウントには、トレーニングの目標に合わせたさまざまなトレーニングプランや Garmin コーチ によるプランが用意されています。例えば 5km のレースの完走を目指したいとき、いくつかの質問に答えるだけで 適したプランを見つけることができます。プランは、ユーザーの現在のレベル、コーチとスケジュールの設定、レー ス日に合わせて調整されます。トレーニングプランをデバイスに転送すると、Garmin コーチウィジェットが追加さ れます。

### 音楽

注意:デバイスの音楽再生機能は、次の3つのオプションがあります。

- サードパーティの音楽プロバイダの音楽を再生
- デバイスにダウンロードした音楽を再生
- ペアリング済みスマートフォンの音楽再生のコントロール

PC またはサードパーティの音楽プロバイダから音楽コンテンツをデバイスにダウンロードすることができ、スマー トフォンが近くなくても音楽を再生できます。デバイスにダウンロードした音楽を聴くには、Bluetooth イヤホン (別売)と接続する必要があります。ミュージック機能に関するよくある質問はこちらをご参照ください。

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、1 週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

#### Garmin Express で音楽をダウンロードする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは *Garmin. com/express* をご参照ください。

.mp3 や .m4a などのファイルに対応しています。対応する音楽ファイルの形式について詳しくは *Garmin.com/ musicfiles* をご覧ください。

- 1 付属の USB ケーブルで、デバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、【音楽】を選択します。
  - **ヒント**: Windows<sup>®</sup> のコンピューターでは、 ■● を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択で きます。Apple<sup>®</sup> のコンピューターでは、iTunes<sup>®</sup> のライブラリが表示されます。
- 3 マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリーを選択します。
- 4 ダウンロードする音楽にチェックを入れ、[デバイスへの送信]を選択します。
- 5 デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Expressのマイミュージック下のデバイスのリストからカテゴリーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて【デバイスから削除】を選択します。

### 音楽プロバイダに接続する

デバイスに音楽プロバイダから音楽データをダウンロードするには、あらかじめ Garmin Connect アプリで音楽プ ロバイダと接続する必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin デバイス] を選択して、デバイスを選択します。
- 3[音楽]>[音楽プロバイダ]の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
  - ・ インストール済みのプロバイダに接続するには、プロバイダを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。
  - その他のプロバイダに接続するには、[ミュージックアプリの入手]を選択してプロバイダを検索し、画面に表示される 指示に従って操作します。

#### 音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。 (*14 ページ Wi-Fi ネットワークに接続する*)

- **1** ( ) を長押しします。
- 2 [設定]>[音楽]>[音楽プロバイダ]の順に選択します。
- 3 接続済みの音楽プロバイダを選択するか、【音楽アプリの追加】を選択して Connect IQ ストアから音楽プロバイ ダを追加します。
- 4 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
- 5 音楽サービスとの同期を求められるまで()を押して戻ります。

**注意**:音楽のダウンロードにはバッテリーを消費します。バッテリー残量が少ないときは、デバイスを充電してく

ださい。

### Bluetooth イヤホンと接続する

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。

- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。
- 2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
- **3** を長押しします。
- 4 [設定]>[音楽]>[イヤホン]>[追加]の順に選択します。
- 5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

#### 音楽を再生する

- 1 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。(37 ページ Bluetooth イヤホンと接続する)
- **2** ( ) を長押しします。
- 3 [設定]>[音楽]>[音楽プロバイダ]の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
  - ・**【マイミュージック】** Garmin Express からダウンロード済みの音楽を選択します。(*36 ページ Garmin Express で音 楽をダウンロードする*)
  - ・【スマートフォン】 ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
  - ・【(音楽プロバイダ名)】 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。

5 ▶を選択します。

### 音楽再生のコントロール

注意:操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

•••	コントロールオプションを表示
<b>I</b> )	音量調整
	再生 / 一時停止
	<b>押す</b> :曲送り <b>長押し</b> :早送り
	<b>押す</b> :頭出し再生 <b>2 回押す</b> :プレイリストの前の曲に戻る <b>長押し</b> :早戻し
¢	リピートモードを変更
	シャッフルモードを変更

### オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

- 1 ()を長押しします。
- 2 [設定]>[音楽]>[オーディオ]の順に選択します。
- 3 任意のオプションを選択します。

### モーニングレポート

毎朝、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどを設定した起床時刻に合わせてお知らせします。タッチスクリーンを上に**スワイプ**してモーニングレポートを表示します。(*38 ページ モーニングレポートをカスタマイズする*)

### モーニングレポートをカスタマイズする

注意:これらの設定は、Garmin Connect アカウントでもカスタマイズできます。

- **1** を長押しします。
- **2 [設定]>[通知とアラート]>[モーニングレポート]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - ・【レポートを表示】 モーニングレポートをオン / オフします。
  - ・【レポート編集】 モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えします。
  - ・【名前】 モーニングレポートのユーザーの表示名を編集します。

### 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、Connect IQ から様々なデザ インのウォッチフェイスをデバイスにダウンロードして使用することができます(*16 ページ Connect IQ コンテ ンツをダウンロードする*)。ウォッチフェイスに表示するデータを変更したり(*39 ページ ウォッチフェイスを編 集する*)、新規作成する(*39 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、素材を組み合わせて新規作成できます。

- **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、十を選択します。
- 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**して表示中のタイムマー カーを選択します。
- 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。(15 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。(40 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。

#### ワイヤレスセンサーをペアリングする

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリング する必要があります。センサーが ANT+ 接続と Bluetooth 接続の両方に対応している場合は、Garmin は ANT+ 接続 でペアリングすることを推奨します。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアク ティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

- 1 ほかのセンサーから 10m(33ft.)以上離れます。
- 2 ハートレートセンサーをペアリングする場合は、センサーを体に装着します。
- ハートレートセンサーは、体に装着しないとデータを送受信できません。
- **3**() を長押しします。
- 4 [設定]>[アクセサリー]の順に選択します。
- 5[追加]を選択します。
- **6** センサータイプを選択します。
- 7 デバイスとセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近付けて、ペアリングが完了するまで待機します。

### アクティビティ&アプリ一覧をカスタマイズする

- **1** を押します。
- 2 2 2 [編集]の順に選択します。

- 3 次のオプションを選択します。
  - ・アクティビティまたはアプリを一覧に追加するには、【追加】を選択します。
  - アクティビティまたはアプリをリストから消去するには、任意のアクティビティまたはアプリを選択して を選択します。
  - ・リストを並べ替えるには、任意のアクティビティまたはアプリを選択して、タッチスクリーンを上または下にスワイプして位置を決め、

#### アクティビティ&アプリ設定

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。
- [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。(*42 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。
- [自動セット]: 筋力トレーニングアクティビティで動作のセットを自動で開始 / 終了します。
- 【**心拍転送モード】:**アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。(*25 ページ 心拍転送モード*)
- [GameOn に配信]:ゲームアクティビティ開始時に Garmin GameOn アプリにデバイスで計測したデータを自動で 転送します。
- [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。(*41 ページ トレー ニングページをカスタマイズする*)
- [ウエイト編集]:筋力トレーニングアクティビティまたはカーディオでウエイトの入力を有効にします。
- 【終了アラート】: 瞑想アクティビティの終了2分前または5分前にお知らせするアラートを設定します。
- 【ジャンプモード】: なわとびアクティビティのモードを回数指定、時間指定、フリーから選択します。
- 【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。
- [回数カウント]:筋力トレーニングアクティビティの回数のカウントのオン / オフを設定します。[ワークアウトの み]を選択すると、ワークアウト実行中のみ回数カウントがオンになります。
- [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。(42 ページ GPS 設定を変更する)
- [自己評価]:アクティビティの自己評価の有効 / 無効を設定します。(*28 ページ アクティビティを自己評価する*)
- 【振動アラート】: ブレスワークアクティビティ実行中に、呼吸法に合わせたタイミングをバイブレーションでお知らせします。

#### 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 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。
- ・【**心拍ゾーンゲージ**】のスイッチを切り替えると、心拍ゾーンゲージの表示 / 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。一部のアラートは、心拍計やケイデンスセンサーなどの別売 のアクセサリーが必要な場合があります。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。
心拍	範囲	心拍数の上限値と下限値、または心拍ゾーンを選択します。( <i>26 ペ ージ 心拍ゾーン参考表</i> )
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。
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

VO2 Max やフィットネス年齢を確認したり、性別、誕生年、身長、体重、着用する手首、睡眠スケジュール、心拍ゾー ン(*26 ページ 心拍ゾーンを設定する*)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。

#### 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 アカウント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/idtermsofuse/ 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。 △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(43 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できる必要があります。(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のみに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(43 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できる必要があります。(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に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(43 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できる必要があります。(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。(*43 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。(45 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。(46 ペー ジ バッテリー管理設定)
- [時間]:時刻表示を設定します。(45 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。(45 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。(46 ページ 初期設定にリセットする)

注意:セットアップ済みの Garmin Pay ウォレットは、設定を初期化すると削除されます。

- [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。(46 ページ アドバンス設定)

#### 時刻設定

( ̄<sup>●</sup>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]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。(49 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 少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およびダウンロードしたアプリや音楽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音楽 データを削除します。
    - **注意**:このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽 データは削除されます。

### 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などに、 手動でコンパス校正を開始します。

### ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーをペアリングして使用することができます(*40 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項 目に表示することができます(*41 ページ トレーニングページをカスタマイズする*)。デバイスに標準付属のセン サーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin.co.jp をご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、 使用したクラブを記録できます。
e- バイク	ライド中のバッテリーや航続可能距離などの e- バイクのデータを表示できます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro シリーズまたは HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングして、アクテ ィビティ中の心拍数を計測します。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測でき ます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できま す。( <i>37 ページ Bluetooth イヤホンと接続する</i> )
距離計	Approach Z30 レーザー距離計とペアリングします。距離計で計測した距離をデバイスに表示できます。
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計 測できます。タイヤ周長を手動で入力できます。( <i>57 ページ タイヤサイズと周長</i> )
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるように ストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。

### 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。

**注意**: Approach CT1 を使用してクラブトラッキングを行う場合、ラウンド中は Garmin Pay のラピッドパスが無効 になります。ラピッドパスで支払いをするときは、コントロールメニューから【**ウォレット**】を選択して手動 で起動してください。(*23 ページ コントロールメニュー*)

### ハートレートセンサーのランニングペースと距離

HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごと のモーションを基にランニングペースと距離を算出することができます。ハートレートセンサーを使用することで、 トレッドミル上でのランニング時などに、GPS が利用できなくてもペースと距離を計測できます。ランニングペー スと距離を確認するには、デバイスと ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。対応するサードパー ティ製のトレーニングアプリなどと Bluetooth 接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

- **自動校正:**デフォルトで自動校正がオンに設定されています。ハートレートセンサーをデバイスに接続して屋外ラ ンニングアクティビティを実行すると、毎回自動で校正されます。
  - **注意**:自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(47 ページ ラ ンニングペースと距離の記録のヒント)
- **手動校正:**ハートレートセンサーを接続してトレッドミルランを実行した後に、【校正&保存】を選択して手動で校正することができます。(29 ページ トレッドミル距離を校正する)

#### ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。(3ページ 製品のアップデート)
- デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを 複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してくだ さい。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続 ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。

- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(29 ページ トレッドミル距離を校正する)
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から**[HRM ペース&距離] > [校正データ** リセット] を選択してください。
  - **注意**:自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。(*29 ページ トレッドミル距離を校正する*)

### 別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを接続してデータを取得することができます。

- デバイスとセンサーをペアリングしてください。(*47 ページ ワイヤレスセンサー*)
- タイヤサイズ(ホイールサイズ)と周長を正しく設定してください。(57ページ タイヤサイズと周長)
- ライドを開始します。(28 ページ アクティビティを開始する)

#### tempe

デバイスは tempe ワイヤレス温度センサーに対応しています。センサーが空気にさらされるようにストラップなど で取り付けることで、より正確な気温を計測できます。デバイスに温度データを表示するには、tempe センサーを ペアリングする必要があります。詳しくは、tempe センサーの説明書をご参照ください。

### 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。(52 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(45 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	$-20 \sim 60^{\circ}$ C
充電温度範囲	$0 \sim 45^{\circ}$ C
比吸収率(EU SAR)	0.31 W/kg(四肢)

\*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

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、光学式心拍計、血中酸素トラッキングなどの設定、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。

注意

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

#### 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。

### データ管理

**注意**:このデバイスは Windows 95, 98, Me, Windows NT<sup>®</sup> と Mac<sup>®</sup> 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。デバイスに保存された音楽ファイルを削除する ときは、Garmin Express を使用してください。

### 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 S50
- 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。
- ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ataccuracy

このデバイスは医療用機器ではありません。

### 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。)
   (45ページ ディスプレイ設定)
- 輝度を低く設定します。(45 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。)(39 ページ
   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。(33 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*)
- 心拍転送モードをオフに設定します。(25ページ 心拍転送モード)
- 光学式心拍計をオフに設定してください。(25ページ 光学式心拍計をオフにする)
- 血中酸素トラッキングのトラッキングモードを【**手動**】に設定します。(27 ページ 血中酸素トラッキングの モードを変更する)
- バッテリー節約をオンにします。(46 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)を競技で使用でき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 (*39 ページ ゴ ルフ設定*)。実際に競技で使用される際には、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]>[ワイヤレス接続]>[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 〇(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。(45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 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。
- 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。
  - ・ デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続して、Garmin アカウントと同期します。

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。(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。(15 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。

### データ項目

一部のデータ項目を表示するには、対応する ANT+ アクセサリーが必要です。 **500m ペース:**現在のアクティビティの 500m あたりのペース(ローイング) **Body Battery**: 一日の Body Battery の残量(ゲーム) e- バイクバッテリー: e- バイクのバッテリー残量 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 **ケイデンス:**クランクアームの毎分の回転数(サイクリング)(ケイデンスセンサーが必要です。) ゲームパワー:アクティビティ中の残りパワー(ゲーム) 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 **ストレス:**現在のストレスレベル ストローク距離:一回のストロークで進む距離 セットタイム:筋力トレーニングの現在のセットのタイム **ゾーン(タイム):**心拍ゾーンまたはパワーゾーンごとの経過時間 **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 ポーズタイム:現在のポーズのタイム **メイン:**トレーニングページのメインページ(ゲーム) ラウンド:アクティビティ中の運動の数(ジャンプロープ(なわとび)など) **ラップ%Max:**現在のラップの平均%Max ラップ 500m ペース:現在のラップの 500m あたりの平均ペース(ローイング) ラップ ST 距離:現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ) 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 **ラップ心拍:**現在のラップの平均心拍数 ラップ数:現在のアクティビティで完了したラップ数 **運動時間**:現在のアクティビティの合計運動時間 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 温度:気温(温度センサーが体温の影響を受けないよう、体から離して使用してください。)(Tempe センサーが必 要です。) 回数:ワークアウトのセットでの回数(ジムアクティビティ) 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) 呼吸数:一分間あたりの呼吸の回数(brpm) **航続可能距離:**現在の e- バイクの設定とバッテリー残量を基にした残り走行可能距離 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) 心拍:現在の心拍数(bpm)(光学式心拍計または対応する心拍計が必要です。) **心拍%Max:**最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%) 心拍ゾーン:現在の心拍ゾーン(1~5)。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数(220-年齢)を もとに計算されます。 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 前回ポーズタイム:前回のポーズのタイム 前回ラウンド回数:アクティビティの前回のラウンド中の回数 前回ラップ%Max:前回のラップの平均%Max 前回ラップ 500m ペース:前回のラップの 500m あたりの平均ペース(ローイング) 前回ラップ ST 距離:前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ) 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 前回ラップ心拍:前回のラップの平均心拍数 **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%Max:現在のアクティビティの平均%Max 平均 500m ペース:現在のアクティビティの 500m あたりの平均ペース(ローイング) **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(*29 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) 平均ストローク距離:アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離 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 平均ポーズタイム:現在のアクティビティのポーズの平均タイム 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 **平均心拍:**現在のアクティビティの平均心拍数

### 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, ANT+, Approach, Edge, 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。Body Battery, Connect IQ, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, tempe 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。

Android<sup>™</sup> は Google LLC の商標です。BLUETOOTH<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> と Slope Rating<sup>®</sup> は全米ゴルフ協会の登録商標です。iOS<sup>®</sup> 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。Apple<sup>®</sup>, iPhone<sup>®</sup>, iTunes<sup>®</sup>, Mac<sup>®</sup> は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Wi-Fi<sup>®</sup> は Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。Windows<sup>®</sup> 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。

本製品は ANT+ の認証を受けています。互換性のある製品とアプリの一覧は *www.thisisANT.com/directory* をご覧 ください。

M/N: A04999

## support.Garmin.com