



APPROACH S70

操作マニュアル

目次

はじめに	1
デバイス概要	1
デバイスを充電する	1
初期設定	2
スマートフォンとペアリングする	2
ソフトウェアアップデート	2
Garmin Express をセットアップする	3
PC でソフトウェアをアップデートする	3
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	3
コースマップのアップデート	3
主な操作ページ	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	6
バーチャルキャディ	7
グリーン上のピンの位置を変更する	7
現在の位置情報をピン位置として記録する	7
ハザード情報 / レイアップ距離を確認する	8
タッチターゲティングで距離を計測する (3 点間距離計測)	8
ホールを変更する	8
グリーンを変更する	8
スコアを記録する	9
ラウンド概要記録をオンにする	9
スコア記録方法を設定する	10
ハンディキャップスコアを有効にする	10
スコア履歴	11
ピンの方向を確認する	11
風速 / 風向き	11
ラウンド情報を確認する	12
ショットを記録する	12
ショットを手動で追加する	12
パッティングの地点を記録する	13
ショット履歴を確認する	13
クラブ統計を確認する	13
カスタムターゲットを保存する	13
数字を大きく表示する (ビッグナンバーモード)	13
ビッグナンバーモード中にホールビューマップを確認する	14
PlaysLike 距離を確認する	14

ラウンドを中断 / 終了する	15
前半のホールを終了する	15
ラウンドを再開する	15
バックナインをプレーする	15
テンポトレーニング	16
テンポトレーニングを開始する	16
ヒント動画を確認する	16
ワイヤレス接続	18
スマートフォン接続機能	18
通知機能を有効にする	18
サイレントモード	18
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする	18
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする	19
スマートフォン探索機能	19
Wi-Fi 接続機能	19
Wi-Fi ネットワークに接続する	19
スマートフォンと PC のアプリケーション	19
Garmin Golf アプリ	19
Garmin Connect	20
Garmin Messenger アプリ	21
Connect IQ 機能	21
Garmin Pay	23
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	23
登録済みの参加銀行カードで支払いをする	23
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	23
Garmin Pay のカードを管理する	23
交通系 IC カードにチャージする	24
ラピッドパス	24
ラピッドパスを設定する	24
チャージ残額通知を設定する	24
ラピッドパスで支払いをする	24
NFC モード	25
Garmin Pay のパスコードを変更する	25
ウィジェット	26
ウィジェット一覧を確認する	27
ウィジェット一覧をカスタマイズする	27
ウィジェットのフォルダを作成する	27
HRV ステータス	28
Body Battery	28
Body Battery レベルを改善させるには	28
トレーニングステータス	28

トレーニングステータスのレベル.....	29	Alt. タイムゾーンを追加する.....	43
短期的負荷.....	30	Alt. タイムゾーンを編集する.....	43
負荷バランス.....	30	トレーニング.....	44
負荷比.....	30	統合トレーニングステータス.....	44
トレーニング効果について.....	31	アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する.....	44
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する.....	31	ワークアウト.....	44
株価ウィジェットに銘柄を追加する.....	31	ワークアウトを実行する.....	44
時差ぼけアドバイザーを使用する.....	32	Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する.....	45
Garmin Connect アプリで旅行を計画する.....	32	インターバルワークアウトを実行する.....	45
コントロールメニュー.....	33	バーチャルパートナー.....	45
コントロールメニューをカスタマイズする.....	33	トレーニングカレンダー.....	46
心拍計測機能.....	35	Garmin Connect のトレーニングプランを利用する.....	46
光学式心拍計.....	35	音楽.....	47
デバイスを装着する.....	35	音楽プロバイダに接続する.....	47
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法.....	35	音楽プロバイダから音楽をダウンロードする.....	47
光学式心拍計設定.....	35	Garmin Express で音楽をダウンロードする.....	47
異常心拍アラートを設定する.....	36	音楽を再生する.....	48
心拍転送モード.....	36	音楽再生のコントロール.....	48
光学式心拍計をオフにする.....	36	Bluetooth イヤホンと接続する.....	48
心拍ゾーン.....	36	オーディオモードを変更する.....	48
心拍ゾーンを設定する.....	37	モーニングレポート.....	49
心拍ゾーン参考表.....	37	モーニングレポートをカスタマイズする.....	49
血中酸素トラッキング.....	37	設定.....	50
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する.....	38	ウォッチフェイスをカスタマイズする.....	50
血中酸素トラッキングのモードを設定する.....	38	ゴルフ設定.....	50
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合.....	38	スコア設定をカスタマイズする.....	51
アクティビティ & アプリ.....	39	PlaysLike 設定.....	51
アクティビティを開始する.....	39	アクティビティ & アプリ一覧をカスタマイズする.....	51
アクティビティ記録のヒント.....	39	アクティビティ & アプリ設定.....	51
アクティビティを終了する.....	39	トレーニングページをカスタマイズする.....	52
アクティビティを自己評価する.....	39	GPS 設定を変更する.....	53
屋内アクティビティ.....	39	アクティビティのアラート.....	53
トレッドミル距離を校正する.....	40	自動ラップを設定する.....	54
プールスイム.....	40	自動ポーズをオンにする.....	54
屋外アクティビティ.....	40	気圧高度計.....	54
スキー / スノーボードの滑走を確認する.....	40	高度計設定.....	54
アラーム & タイマー.....	42	高度計を校正する.....	55
アラームを設定する.....	42	気圧設定.....	55
アラームを編集する.....	42	気圧計を校正する.....	55
カウントダウンタイマーを開始する.....	42		
ストップウォッチを使用する.....	42		

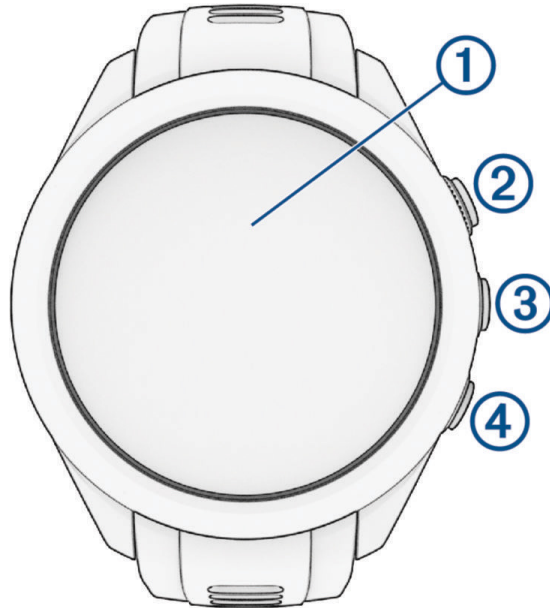
ユーザープロフィールを設定する	55	バーチャルキャディが正しく機能しません	66
セーフティ&トラッキング機能.....	55	デバイスを競技で使用できますか?	66
緊急連絡先を追加する	56	デバイスはどのスマートフォンに対応していま	
事故検出をオン/オフにする	56	すか?	67
援助要請を送信する	56	デバイスとスマートフォンが接続できません..	67
健康&ウェルネス設定	57	日本語で表示されません.....	67
自動ゴール.....	57	単位が正しくありません.....	67
Move アラートを使用する	57	デバイスを再起動する	67
週間運動量.....	57	衛星信号を受信する.....	67
睡眠トラッキング	57	GPS 衛星受信を向上する	67
システム設定	58	ライフログ.....	68
時刻設定	58	ステップ数が表示されません	68
ディスプレイ設定	58	ステップ数が正しくないようです.....	68
単位設定	59	デバイスに表示されるステップ数と Garmin	
睡眠モード設定	59	Connect アカウントに表示されるステップ数	
初期設定にリセットする	59	が異なります	68
アドバンス設定	59	週間運動量の数字が点滅しています	68
ワイヤレスセンサー.....	61	デバイスに関するその他の情報.....	68
ワイヤレスセンサーをペアリングする	61	付録.....	69
クラブトラッキングセンサー	61	データ項目.....	69
Approach CT10 をペアリングする	61	タイヤサイズと周長.....	72
Approach CT1 の使用に関するヒント.....	62	商標について	73
ハートレートセンサーのランニングペースと距			
離	62		
ランニングペースと距離の記録のヒント	62		
バイクスピード・ケイデンスセンサー	62		
tempe(ワイヤレス温度センサー)	62		
デバイス情報.....	63		
AMOLED ディスプレイについて.....	63		
バンドを交換する	63		
仕様.....	64		
バッテリー稼働時間	64		
お取り扱い上の注意事項.....	64		
クリーニング方法	65		
長期間の保管	65		
デバイスの情報を確認する	65		
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する			
.....	65		
データ管理.....	65		
ファイルを消去する	65		
トラブルシューティング	66		
バッテリーの稼働時間を長くするには	66		
バッテリー節約モードをオン/オフにする..	66		
現在地に近いゴルフコースが表示されません..	66		

はじめに

⚠ 警告

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

デバイス概要



① タッチスクリーン

- ・ **タップ**：メニューのオプションを選択
- ・ **ウォッチフェイス上のデータを長押し**：関連するメニューやウィジェットを開く
注意：この操作は一部のウォッチフェイスに対応しています。
- ・ **上または下にスワイプ**：ウィジェット / メニュー / メッセージをスクロール
- ・ ジェスチャー機能が有効な場合、デバイスを装着している腕を上げて時計を見る動作をすると、ディスプレイがオンになります。腕を体の横に下ろすと、ディスプレイがオフになります。
ヒント：ジェスチャー機能がオフのときでも、衝撃を感知するとディスプレイがオンになる場合があります。

② アクションキー

- ・ **押す**：ラウンド開始
- ・ **押す**：アクティビティ & アプリを表示、アクティビティ開始 / 停止

③ ≡ MENU キー

- ・ **長押し**：電源オン(電源オフ時)、電源オフ
- ・ **押す**：コントロールメニューや設定を表示

④ ↶ BACK キー

- ・ **押す**：前のページに戻る

デバイスを充電する

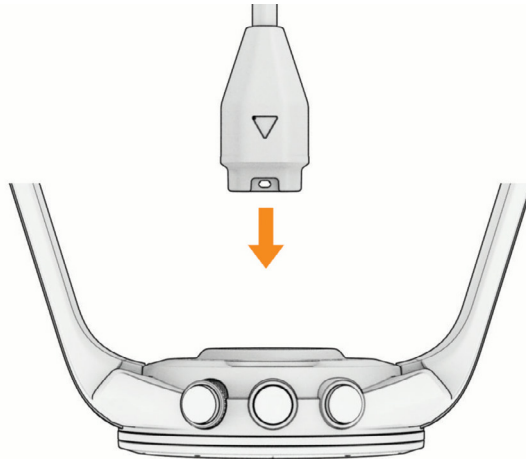
⚠ 警告

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のお取り扱いに関する注意やその他の情報について、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」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。(64 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もう一方の端子を充電可能な 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。

初期設定

初めてデバイスの電源を入れたときは、初期設定を行う必要があります。

- 1 **≡**キーを長押ししてデバイスの電源をオンにします。(1 ページ [デバイス概要](#))
- 2 デバイスの言語を選択します。
- 3 距離計測の単位を **[メートル]** または **[マイル]** から選択します。
ヒント：距離計測の単位とは、アクティビティで使用する移動距離の単位です。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。
- 4 ドライバー飛距離を選択し、**✓** で決定します。
入力したドライバー飛距離は、ホールビューに表示されます。
ヒント：Approach クラブトラッキングセンサー接続時は、入力したドライバー飛距離の代わりに、Approach クラブトラッキングセンサーで記録したドライバーの標準飛距離がホールビューに表示されます。
- 5 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、バーチャルキャディ、風速 / 風向き情報、スコアカードの同期などの機能が利用できるようになります。
- 6 初期設定が完了すると、ウォッチフェイスページが表示されます。
- 7 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。(1 ページ [デバイスを充電する](#))

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、スマートフォンなどのモバイル端末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、バーチャルキャディ、風速 / 風向き情報、スコアカードの同期などの機能が利用できるようになります。(18 ページ [スマートフォン接続機能](#))

ペアリングには、Garmin Golf アプリを使用します。スマートフォンの Bluetooth® 接続設定からペアリングすることはできません。

- 1 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、**[はい]** を選択します。
注意：初期設定がすでに完了している場合は、**≡**キーを押して**[設定]>[ワイヤレス接続]>[スマートフォン]>[ペアリング]**を選択します。
- 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。

ソフトウェアアップデート

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/ja-JP/software/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 付属の充電ケーブルを使用して、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。

PC 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。(3 ページ [Garmin Express をセットアップする](#))

- 1 付属の充電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 更新データの送信が完了したことを確認し、デバイスを PC から取り外します。
更新データのインストールが開始されます。

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。

Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。
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。

コースマップのアップデート

Garmin Golf アプリまたは Garmin Express でデバイスのゴルフコース情報を最新の状態にアップデートすることができます。アップデートについて詳しくは 19 ページ [Garmin Golf アプリ](#)および Garmin.com/ja-JP/maps/updates/golf をご参照ください。

注意：海外のゴルフコースでプレーする場合は、あらかじめプレーされる地域のゴルフコース情報がデバイスにインストールされていることを確認してください。

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。(50 ページ [ウォッチフェイスをカスタマイズする](#))

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、スマートフォンなどのモバイル端末との接続が必要です。各ウィジェットの機能について詳しくは 26 ページ [ウィジェット](#)をご参照ください。

- 1 ウォッチフェイスページで画面を上または下に**スワイプ**して、ウィジェット一覧を表示します。
- 2 各ウィジェットを**タップ**して、詳細ページを表示します。

アクティビティ&アプリページ：ゴルフやスイングテンポなどのアプリケーション、ランやバイクなどのアクティビティを開始します。(39 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、**アクションキー**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。(51 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。(33 ページ [コントロールメニュー](#))

- 1  キーを押して、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。

ゴルフ

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(1 ページ デバイスを充電する)

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

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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、そのコースが自動で選択されます。

注意：衛星信号の捕捉中に**【スキップ】**を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。

3 コースの一覧が表示されたら、プレーするコースを選択します。

4 9 ホールのコースを選択した場合は、次のオプションを選択します。(18 ホールのコースの場合は手順 7 へ)

- ・ **[9 ホール]** ハーフプレーとして記録します。(手順 7 へ)

ヒント：ハーフプレーとして開始しても、あとから後半の 9 ホールを追加して 18 ホールのラウンドとして記録することができます。(15 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 スコアを記録しますか？

- ・ **✕**：スコアを記録しません。

- ・ **✓**：スコアを記録します。

8 トーナメントモードを使用しますか？(トーナメントモード設定がオンの場合のみ)

- ・ **✕**：トーナメントモードを利用しません。

- ・ **✓**：トーナメントモードを利用します。

ヒント：**✓**を選択して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。(50 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 グリーンのコースの場合、L または R がホール番号の後に表示されます)
②	パー数
③	ホールビュー ・パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップポイントが表示されます。ポイントの色は各レイアップ距離を示します。 赤色：100、白色：150、青色：200、黄色：250（単位はヤードまたはメートル） ・ Approach クラブトラッキングセンサーを使用した場合、クラブ名のアイコンが現在地に表示されます。
④	ティーイングエリアからのドライバー飛距離
⑤	グリーン手前 / 中央 / 奥までの距離
⑥	ホールインジケータと現在ホールを示すマーカー

注意：初めに表示されるグリーン中央までの距離は、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。

ヒント：Approach クラブトラッキングセンサー接続時は、デバイスで入力したドライバー飛距離の代わりに、Approach クラブトラッキングセンサーで記録したクラブの標準飛距離が表示されます。Approach クラブトラッキングセンサー接続時は、ドライバー以外のクラブでも標準飛距離が表示されます。Approach クラブトラッキングセンサーを初めて使用した場合は、まだ標準飛距離がないため、何も表示されません。

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 / 奥までの距離表示を**タップ**して、PlaysLike 距離を表示します。(14 ページ [PlaysLike 距離を確認する](#))
- ・ グリーンの手前 / 中央 / 奥までの距離表示を上または下に**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、マップの詳細を表示したりタッチターゲティングで距離を計測します。(8 ページ [タッチターゲティングで距離を計測する\(3 点間距離計測\)](#))
- ・ 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。(8 ページ [ハザード情報 / レイアップ距離を確認する](#))
- ・ ホールインジケータの現在のホールのマーカーを長押しして画面外周に沿ってドラッグすると、ホールを変更できます。
- ・ グリーンの近くにいるときに画面を**タップ**すると、グリーン拡大表示に切り替わります。(13 ページ [パッティングの地点を記録する](#)、7 ページ [現在の位置情報をピン位置として記録する](#))
- ・ **アクションキー**を押して、ラウンドオプションを開きます。(6 ページ [ラウンドオプション](#))

次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。

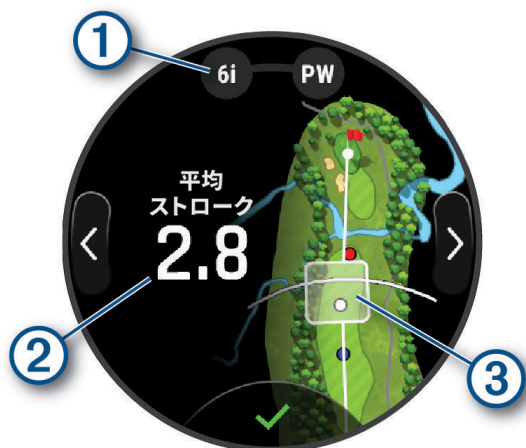
ラウンドオプション

ラウンド中に**アクションキー**を押してラウンドオプションからゴルフ機能にアクセスします。

- [**地図表示**]: ホールビューマップの詳細を表示したり、タッチターゲティングで距離を計測できます。(8 ページ [タッチターゲティングで距離を計測する\(3点間距離計測\)](#)) ([**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 アプリ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。また、ホール情報に表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。(7 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#))
- [**バーチャルキャディ**]: バーチャルキャディがクラブ選択をアシストします。(7 ページ [バーチャルキャディ](#))
- [**ホール変更**]: 手動でプレーするホールを変更します。(8 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。(8 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。(9 ページ [スコアを記録する](#))
- [**PinPointer**]: 現在地からグリーンの方角とピンまでの距離を示します。グリーンが目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。(11 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。
- [**風向 / 風速**]: 風向きと風速を表示します。(11 ページ [風速 / 風向き](#))
- [**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。(12 ページ [ラウンド情報を確認する](#))
- [**ショットの計測**]: ショット記録の手動追加(12 ページ [ショットを手動で追加する](#))、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。(13 ページ [ショット履歴を確認する](#))
- [**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。(13 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。(13 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。(50 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。(15 ページ [ラウンドを中断 / 終了する](#))

バーチャルキャディ

バーチャルキャディを使用するには、5 ラウンド分のクラブ統計データが必要です。クラブトラッキング(50 ページ [ゴルフ設定](#))をオンにして使用クラブを記録するか、別売の Approach クラブトラッキングセンサーを接続して 5 ラウンド以上プレーし、スコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードしてください。また、各ラウンドをプレー中は、Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを接続してください。バーチャルキャディは、ホール情報や風向き、風速、各クラブの過去のパフォーマンスと、現在の位置情報をもとに、アドバイスを表示します。



①	おすすめの使用クラブ(またはクラブの組み合わせ) ＜または＞をタップして他の提案を確認できます。
②	①のクラブを使用した場合の予想ストローク数平均
③	①のクラブを使用した場合の次のショットの着弾地点予想範囲(クラブのショット履歴に基づいて計算されます) 注意：着弾地点の予想範囲にグリーンが含まれる場合、予想グリーンオン成功率が表示されます。

グリーン上のピンの変更する

グリーン上のピン位置を変更します。

- 1 ホール情報ページで**アクションキー**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。
- 4 必要に応じて、画面右側に表示されるバーでグリーン表示を拡大 / 縮小します。
- 5 **↶** キーを押して変更を完了します。

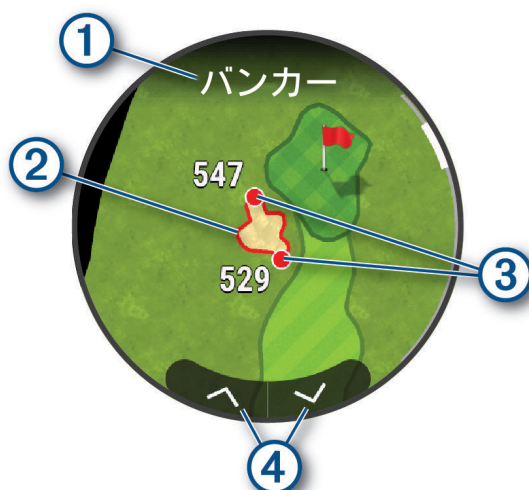
現在の位置情報をピン位置として記録する

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

- 1 ピンフラッグの位置まで移動します。
- 2 ホール情報ページを**タップ**してグリーン拡大表示に切り替えます。
ヒント：**[ラウンド概要記録]** がオンの場合は、グリーンに近づいたときにホール情報ページからグリーン拡大表示に自動で切り替わります。画面が切り替わらない場合は、ラウンドオプションの**[グリーンを表示]** を選択してください。
- 3 タッチスクリーンを**ダブルタップ**します。
GPS で測位した現在位置がピン位置として記録されます。

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	タップ : ハザード / レイアップポイントの切り替え

タッチターゲティングで距離を計測する (3 点間距離計測)

ホール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。

- 1 ホール情報ページのホールビュー表示部を**タップ**します。
- 2 ホールビューが拡大表示されたら、マップ上の任意の地点を**タップ**します。
選択した地点にターゲットサークル  が表示されます。
- 3  の位置を変更するには、別の地点を**タップ**するか、 を**ドラッグ**して移動します。
現在地から  までの距離と、 からピンまでの距離が表示されます。
- 4 必要に応じて、画面右側に表示されるバーをスクロールしてマップを拡大 / 縮小します。

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変更できます。

- 1 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。
- 2 **【ホール変更】**を選択します。
- 3 画面を上または下に**スワイプ**してホール番号を選択し、**✓**で決定します。

ヒント : ホールインジケーターの現在のホールを示すマーカー部分を長押しして画面外周に沿って**ドラッグ**することでも、ホールを変更できます。

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**アクションキー**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

スコア記録をオンにすると、ホールアウト後に自動でスコア入力画面が表示されます。ラウンド中は、いつでもスコアを編集できます。

ヒント：ラウンド概要記録をオンにすると、パット数なども入力できます。(9 ページ [ラウンド概要記録をオンにする](#))

- 1 グリーンに近付くと  が表示されます。 を **タップ** してスコアを記録します。
- 2 デバイスが記録したスコアを確認し、次のオプションを選択します。
 - ・ 自動記録されたスコアが正しい場合は、 を **タップ** して終了します。
 - ・ 自動記録されたスコアを修正する場合は、スコア表示部分を **タップ** します。(手順 3 へ)
- 3 + または - を **タップ** してスコアを入力します。
- 4 ラウンド概要記録がオンの場合は、パット数やペナルティ数を入力します。(9 ページ [ラウンド概要を記録する](#))

ヒント：ショットの方向はデバイスにより自動検出されるため、この手順ではショットの方向を手動で選択する画面は表示されません。ショットの方向を手動で選択したい場合は、ラウンドオプションからスコア入力画面を表示して、スコアを編集する必要があります。

- 5 **[完了]** を **タップ** して終了します。

スコア入力画面を手動で表示する

- 1 ホール情報ページで **アクションキー** を押します。
- 2 **[スコアカード]** または **[スコア記録開始]** を **タップ** します。
- 3 ホール番号を選択して、スコアを編集します。

ラウンド概要記録をオンにする

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(12 ページ [ラウンド情報を確認する](#))。ラウンド概要はラウンド中に確認できるほか、Garmin Golf アプリでラウンドの統計を確認することもできます。

- 1 ホール情報ページで **アクションキー** を押し、**[設定]** > **[スコア]** の順に選択します。
ラウンド中以外は、**≡キー** > **[設定]** > **[ゴルフ設定]** > **[スコア]** の順に選択します。
- 2 **[ラウンド概要記録]** を **タップ** してオンにします。
- 3 ラウンド概要記録にペナルティ数も記録する場合は、**[ペナルティ]** を **タップ** してオンにします。

ラウンド概要を記録する

ラウンド概要を記録するには、あらかじめラウンド概要記録を有効に設定する必要があります。(9 ページ [ラウンド概要記録をオンにする](#))

- 1 ホール情報ページで **アクションキー** を押します。
- 2 **[スコアカード]** または **[スコア記録開始]** を選択します。
- 3 ホール番号を選択して、ラウンド概要記録を入力します。
- 4 + または - を **タップ** してストローク数(パット数を含む)を入力し、**[次へ]** を **タップ** します。
- 5 + または - を **タップ** してパット数を入力し、**[次へ]** を **タップ** します。
- 6 ショット方向を選択します。

ヒント：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。

- 7 ペナルティの記録をオンにしている場合は、+ または - を **タップ** し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。

- 8 **[完了]** を **タップ** して終了します。

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 ホール情報ページで**アクションキー**を押し、**【設定】>【スコア】**の順に選択します。
ラウンド中以外は、**≡キー>【設定】>【ゴルフ設定】>【スコア】**の順に選択します。
- 2 **【スコア記録方法】**をタップします。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・**【ストロークプレイ】** 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。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)

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。

ヒント：9 ホールのコースはハンディキャップスコアに対応していません。

- 1 ホール情報ページで**アクションキー**を押し、**【設定】>【スコア】**の順に選択します。
ラウンド中以外は、**≡キー>【設定】>【ゴルフ設定】>【スコア】**の順に選択します。
- 2 **【ハンディキャップスコア】**をタップします。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・**【オフ】** ハンディキャップスコアを利用しません。
 - ・**【Garmin Golf を使用】** Garmin Golf アプリのパフォーマンス統計で算出されたハンディキャップの数値を使用します。
 - ・**【ローカルハンディキャップ】** ローカルハンディキャップを利用します。**【ハンディキャップ】**で入力したハンディキャップの数字がトータルスコアから引かれます。
 - ・**【インデックス/スロープ】** インデックス/スロープハンディキャップを利用します。**【ハンディキャップ】**で入力したハンディキャップインデックスと、コースのスロープレートに基づいてハンディキャップが計算されます。

注意：スロープレートは、選択したティー位置に基づいて自動で計算されます。

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】>【スコアを表示】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(クインテューブルボギー以上)
ピンク	4 打多い(クワドラブルボギー)
レッド	3 打多い(トリプルボギー)
オレンジ	2 打多い(ダブルボギー)
イエロー	1 打多い(ボギー)
グリーン	パー
ライトブルー	1 打少ない(バーディ)
ダークブルー	2 打以上少ない(イーグル以上)

ピンの方向を確認する

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

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およ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、**≡キー**>【設定】>【センサー】>【コンパス】からコンパス校正を実施してください。

1 ホール情報ページで**アクションキー**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。ホールビューマップでピン位置を変更すると、ヤードージ距離とピンの方向が連動します。

風速 / 風向き

風速と風向きを表示します。また、ピン位置の方角を基準とした風向きが矢印で示されます。風速 / 風向き情報を利用するには、あらかじめ Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンとデバイスを接続してください。

1 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。

2 **[風向 / 風速]** を選択します。

矢印がピン位置の方角を基準とした風向きを指し示します。

ヒント：風速 / 風向き情報は、ホール情報ページでも確認することができます。ホール情報ページのグリーンまで

の距離表示部を上または下にスクロールして、表示情報を切り替えます。

ラウンド情報を確認する

ラウンド中のステップ数、移動距離、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 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。
- 2 **【ラウンド情報】**を選択します。
- 3 画面を**スワイプ**して、ラウンド情報を確認します。

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。
(13 ページ **ショット履歴を確認する**)

ヒント：

- ・ リード側の手首にデバイスを装着するとショットが検出されやすくなります。右打ちの方は左腕に、左打ちの方は右腕に装着してください。
- ・ ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。パットを計測するには、Approach クラブトラッキングセンサー(別売)との接続が必要です。

- 1 ラウンドを開始してショットを打ちます。
ショットを検出すると、画面上部にバナーが表示されます。

ヒント：

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

- 2 クラブトラッキングをオンに設定している場合、クラブ選択画面が表示されます。使用したクラブをリストから選択します。

ヒント：

- ・ クラブ選択画面で入力しないまま一定時間が経過すると、リマインダーとしてデバイスが振動し、使用クラブの入力を促します。
- ・ 使用したクラブがデバイスに表示されないときは、Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect ウェブサイトでクラブを追加登録できます。

- 3 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。

ヒント：クラブトラッキングがオンの場合、ラウンドオプションの**【ショットの計測】>アクションキー>【クラブを編集】**から、現在ショットのクラブを変更できます。

ショットを手動で追加する

ラウンド中にショットが検出されなかった場合、ショットを手動で追加できます。ショットが検出されなかった位置で、以下の操作をして、ショットを追加します。

- 1 ラウンド中、ショットを打った地点で**アクションキー**を押します。
- 2 **【ショットの計測】**を選択します。
ショット地点から現在地までの距離が表示されます。
- 3 **アクションキー**を押します。
- 4 **【ショット追加】>✓**の順に選択します。
- 5 ショットに使用したクラブを選択します。(クラブトラッキングがオンのとき)
- 6 ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動します。
次のショットを打つか、再度**【ショット追加】**を選択すると、ショットの距離が記録されます。

パッティングの地点を記録する

別売の Approach クラブトラッキングセンサーを使用しなくても、パッティングの地点を記録することができます。

注意：記録したデータを確認するには、スコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードする必要があります。
なお、使用クラブにはパターが自動で選択されます。

- 1 ラウンド中、パッティングの地点でホール情報ページを**タップ**してグリーン拡大表示に切り替えます。

ヒント：**[ラウンド概要記録]**がオンの場合は、グリーンに近づいたときにホール情報ページからグリーン拡大表示に自動で切り替わります。画面が切り替わらない場合は、ラウンドオプションの**[グリーンを表示]**を選択してください。

- 2 **アクションキー**を押します。

GPS で測位した現在位置がパッティング地点として記録されます。

ショット履歴を確認する

- 1 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。

- 2 **[ショットの計測]**を選択します。

ショット地点から現在地までの距離が表示されます。

- 3 **アクションキー**を押します。

- 4 **[前回のショット]**を選択します。

プレー中のラウンドで記録したショットが一覧で表示されます。

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。(12 ページ [ショットを手動で追加する](#))

クラブ統計を確認する

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。

ヒント：あらかじめ Approach クラブトラッキングセンサー(別売)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。

- 1 ホール情報ページで**アクションキー**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 画面を**スワイプ**して、選択したクラブを使用したときの統計データを確認します。

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。(5 ページ [ホール情報ページ](#))

- 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**アクションキー**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 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。

- 2 **[設定]**を選択します。

- 3 **[数字を大きく表示]**を**タップ**して、オン/オフを切り替えます。

- 4 **←**キーを押します。

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。



5 画面を上または下に**スワイプ**して表示データを切り替えます。

グリーンの手前 / 中央 / 奥までの距離、グリーン中央までの PlaysLike 距離、風向きと風速、ハンディキャップストローク数などのデータを確認できます。

ビッグナンバーモード中にホールビューマップを確認する

1 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。

2 **【地図表示】**を選択します。

3 必要に応じて、画面右側に表示されるバーをスクロールしてマップを拡大 / 縮小します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ マップを**タップ**して任意の地点にターゲットサークル  を置き、タッチターゲッティングで距離を計測します。
(8 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)**)
- ・  または  を**タップ**して、レイアアップ / ドッグレッグ情報とハザード情報を確認します。

PlaysLike 距離を確認する

コースの高低差や風速、風向き、空気密度を考慮した、グリーンまでの実際に打つべき推奨距離を表示します。

注意：風速、風向き、空気密度の要素を考慮した PlaysLike 距離を算出するには、あらかじめ Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンとデバイスを接続してください。スマートフォンと接続されていないと、PlaysLike 距離を算出する際に参照する要素はコースの高低差情報のみになります。

ヒント：PlaysLike 距離を算出する際に参照する要素は、ゴルフ設定で編集できます。(51 ページ **PlaysLike 設定**)

1 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**します。

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。

各距離の横に表示されるアイコンは、あらかじめ表示されていた水平距離に比べて、PlaysLike 距離がどのように変化したかを示します。

▲：プラスの場合

■：同じ距離

▼：マイナスの場合

2 ホール情報ページのグリーンまでの距離表示部を上**にスワイプ**すると、それぞれの要素が PlaysLike 距離に与えた距離の増減を確認できます。

：高低差による距離の変化量

：風速と風向きによる距離の変化量

：空気密度による距離の変化量

3 水平距離表示に戻すには、再度距離表示部を**タップ**します。

ラウンドを中断 / 終了する

- 1 ホール情報ページで**アクションキー**を押します。
- 2 **【ラウンド終了】**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・スコアなどのラウンド概要データを確認するには、スコア表示部を**タップ**します。
 - ・**【ラウンド終了】** ラウンドを終了します。(スコアを記録していない場合)
 - ・**【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】** ラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。

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。
(15 ページ [前半のホールを終了する](#))

- ・**【再開】** 休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
- ・**【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。
- ・**【ラウンド終了】** ラウンドを終了します。
- ・**【スコア編集】** スコアを編集します。

ラウンド開始時にハーフプレー (**【9 ホール】**) を選択した場合は、次のオプションも表示されます。

- ・**【保存】** スコアデータを保存してラウンドを終了します。
- ・**【削除】** スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。

ラウンドを再開する

- 1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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 「現在プレー中のラウンド」選択画面で**【続行】**を選択します。

バックナインをプレーする

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

- 1 前半の9ホールでのプレーが終了し、必要なデータの入力完了したら、ラウンド終了メニューで次のオプションを選択します。
 - ・ラウンド開始時にハーフプレーを選択した場合や、休憩してからラウンドを続行する場合は、**【一時停止】**を選択します。(手順 2 へ)
 - ・休憩せずにラウンドを続行する場合は、**【再開】**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**アクションキー**を押します。
- 4 **【PLAY GOLF】**を選択します。
- 5 「現在プレー中のラウンド」選択画面で**【続行】**を選択します。
- 6 ホール情報ページで**アクションキー**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。

テンポトレーニング

デバイスには、スイングを練習する際にスイングスピードを計測して、スイング分析をアシストするスイングテンポ機能が搭載されています。スイングテンポでは、スイング速度比をテンポに換算して表示します。一般に理想的なスイングは、バックスイングとダウンスイングの速度比が3:1とされ、このスイングテンポを3.0とします。

テンポトレーニングを開始する

速さの異なる6つのテンポから、自分のレベルに合わせたテンポを選択し、スイング練習でボールを打って、テンポを分析します。

また、スイングテンポのバイブレーション設定をオンにすると、バックスイングとダウンスイングの理想的なタイミングをバイブレーションでお知らせします。

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。

2  > **テンポ** の順に選択します。

ヒント：初めてテンポトレーニングを開始した場合は、ヒントが表示されます。**アクションキー**を押してすべてのヒントを確認します。

3 テンポ分析の画面が表示されたら、**アクションキー**を押します。

4 次のオプションを選択します。

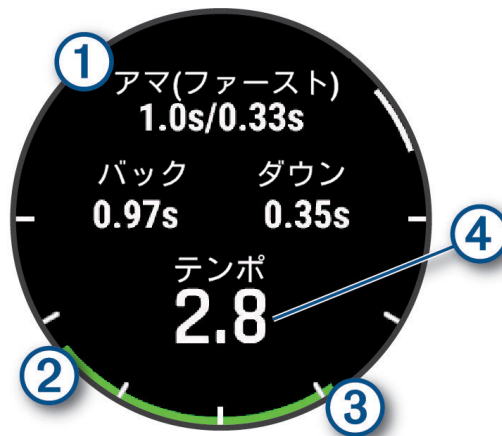
- ・ **スイングスピード** スイングスピードを選択します。
- ・ **バイブレーション** スイングの理想的なタイミングに合わせてデバイスが振動します。
- ・ **ヒント** テンポトレーニングのヒントを確認します。

5 準備が完了したら、フルスイングして、ボールを打ちます。

スイングテンポ分析が表示されます。

ヒント：画面を上を**スワイプ**すると、現在のセッションの平均値を確認できます。

注意：ボールを打った衝撃を感知して計測します。ボールを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、スイングスピードを計測できない場合があります。



①	選択したテンポ(バックスイング速度 / ダウンスイング速度)
②	バックスイング速度
③	ダウンスイング速度
④	あなたのテンポ
カラーゲージ	 良い  遅い  速い

ヒント：まずは遅いテンポのスイング練習から始めて、カラーゲージがバックスイング / ダウンスイング共に緑色のゲージになるようになったら、より速いテンポの練習に切り替えると効果的です。

ヒント動画を確認する

初めてテンポトレーニングアクティビティを開始したときは、スイングの分析方法を解説するヒントが表示されます。

1 テンポアクティビティ実行中に**アクションキー**を押します。

2 **ヒント**を選択します。

3 アクションキーを押して次のヒントを表示します。

ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを 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 ネットワークに接続(19 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(19 ページ [Garmin Golf アプリ](#))
- Garmin Connect アプリや Connect IQ アプリなどのアプリ機能(19 ページ [スマートフォンと PC のアプリケーション](#))
- 26 ページ [ウィジェット](#)
- 33 ページ [コントロールメニュー](#)
- 55 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(18 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などのモバイル端末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 キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[スマート通知]** > **[ステータス]** の順に選択し、ステータスを **[オン]** に設定します。
- 3 **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
- 4 通知タイプを選択します。
- 5 通知タイプごとのステータスとバイブレーションを設定します。
- 6 キーを押します。
- 7 **[プライバシー]** を選択して次のオプションを設定します。
 - **[オフ]** プライバシー設定をオフにします。通知を受信すると画面に本文が即時表示されます。
 - **[ジェスチャー]** 通知受信時に手首を返して時計を見る動作をすると、通知の本文を確認できます。
 - **[START キーを押す]** 通知受信時に **アクションキー** を押すと、通知の本文を確認できます。
- 8 **[タイムアウト]** を選択して通知の表示時間を設定します。
- 9 キーを押します。
- 10 **[署名]** を選択してテキストメッセージ返信の署名を選択します。

注意：テキストメッセージ返信機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

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。

次の方法で設定します。

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

サイレントモード

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、ジェスチャーによるディスプレイ点灯を無効にします(アラームを除く)。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます(58 ページ [システム設定](#))。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を操作すると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。

- 1 キーを押します。
- 2 **[サイレントモード]** を選択します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

- 1 キーを押します。

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。

スマートフォンなどのモバイル端末の Bluetooth 設定については、お持ちのモバイル端末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、初期設定でオフに設定されています。

1 **≡** キーを押します。

2 **[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[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スマートフォンなどのペアリング済みモバイル端末を探す際に役立つ機能です。

注意：

- 探索機能を利用するには、デバイスとスマートフォンがペアリング済みで、Garmin Golf または Garmin Connect アプリが起動している必要があります。
- 探索対象がデバイスの Bluetooth 接続圏外にある場合は探索できません。

1 **≡** キーを押します。

2 **[探索]** を選択します。

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赤→黄→緑の順に増えていきます。アラート音とゲージの増減を頼りに探索してください。

3 **↶** キー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 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унツ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

注意：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 Garmin Express または Garmin Connect アプリ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 **≡** キーを押します。

2 **[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[Wi-Fi]** > **[ネットワークを追加]** の順に選択します。

3 ネットワーク一覧から接続するネットワーク名を選択します。

4 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 アカウンツ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)をスマートフォンまたはデバイスで利用できます。

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。

コースマップを手動で更新する

ゴルフのコースマップを手動で更新するには、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。
([19 ページ](#) [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

- 1 **☰** キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[システム]** > **[地図管理]** の順に選択します。
- 3 必要な場合、**[更新を確認]** を選択します。
- 4 地域を選択します。
- 5 **アクション** キーを押します。
- 6 **[更新]** を選択します。

選択した地域に含まれるすべてのコースデータが更新されます。

注意：地図データのダウンロードは、デバイスをチャージングケーブルに接続して充電すると開始されます。

コースマップの自動更新

Approach S70 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。

ヒント：Wi-Fi ネットワークに接続すると、デバイスにダウンロード済みのすべてのゴルフコース情報を手動で更新できます。(20 ページ [コースマップを手動で更新する](#))

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。

Garmin Connect アカウントでは、デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有することができます。

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。

データの分析：デバイスで記録したフィットネスや屋外アクティビティデータに含まれるタイムや距離、心拍数、ピッチ、ケイデンス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。

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。

- 1 スマートフォンで Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect アプリを起動します。(バックグラウンド起動でも可)
- 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。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。デバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、音楽データのダウンロード(47 ページ [Garmin Express で音楽をダウンロードする](#))、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

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

Garmin Messenger アプリ

△ 注意

Garmin Messenger アプリの非衛星通信メッセージ機能のみに依存せず、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。Approach S70 では SOS を発信できません。

注意

Garmin Messenger アプリは、インターネット環境(スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用)で動作します。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。

Garmin デバイスを持たない相手でも、Garmin Messenger アプリでメッセージをやりとりできます。アプリをスマートフォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新しく追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認できます。

スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送信されたメッセージには、データ料金は発生しません。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに対する料金が適用されます。

ご利用のスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Messenger アプリをダウンロードできます。
(Garmin.com/messengerapp)

Messenger 機能を使用する

△ 注意

Garmin Messenger アプリのメッセージ機能のみに依存せず、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。

注意

メッセージ機能を使用するには、デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

Garmin Messenger アプリのメッセージ機能で、デバイスでメッセージを確認したり、メッセージの作成・返信を行うことができます。

- 1 ウォッチフェイスページで画面を上または下に**スワイプ**して、Messenger ウィジェットを表示します。
ヒント：Messenger 機能は、デバイスのウィジェットまたはコントロールメニューからアクセスできます。
- 2 **タップ**してウィジェットを開きます。
- 3 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでスキャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。
- 4 デバイスで次のオプションを選択します。
 - ・【**新規メッセージ**】 メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。
 - ・メッセージを確認するには、画面を上または下に**スワイプ**して、任意のメッセージのスレッドを選択します。
 - ・メッセージに返信するには、任意のメッセージのスレッドを選択して、【**返信**】を選択します。プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。

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、音楽プロバイダ、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 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などのモバイル端末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](#))

- 1 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어링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い、ダウンロードを完了します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

- 1 付属の充電ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 [apps.Garmin.com](https://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]** > **[はじめに]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

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。

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **[ウォレット]** を選択します。
- 3 4 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。
- 6 必要に応じて、決済端末の指示にしたが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い、操作を完了します。

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。

- ・ **[削除]** 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などのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。

2 アプリで・・・(詳細) > **[Garmin 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などのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。

2 アプリで・・・(詳細) > **[Garmin 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などのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。

2 アプリで・・・(詳細) > **[Garmin 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。(33 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

デバイスが Garmin Pay ウォレットにアクセスする際に必要なパスコードを変更することができます。

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い、操作を完了します。

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(27 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。

また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。(27 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

ウィジェット名	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
高度計	気圧高度計の高度データを表示します。
校正気圧	高度に基づく校正気圧データを表示します。
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフ、Body Battery レベルの回復量を表示します。(28 ページ Body Battery)
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。
コンパス	電子コンパスを表示します。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴール、連続ゴール日数を表示します。
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	2 分間のセッションを開始して、平均心拍数、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均ストレス、心拍変動データを一度に測定して記録します。 また、保存したヘルススナップショット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。
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。(28 ページ HRV ステータス)
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。(32 ページ 時差ぼけアドバイザーを使用する)
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。
Messenger	Garmin Messenger アプリのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返信することができます。(21 ページ Garmin Messenger アプリ)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
ミュージックコントロール	スマートフォンの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。(59 ページ 睡眠モード設定)
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。)(18 ページ 通知機能を有効にする)
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。(38 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	一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、プ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	昨晚の睡眠時間、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、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
株価	株価のリストを表示します。(31 ページ 株価ウィジェットに銘柄を追加する)
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、プレスワークアクティビティを開始することができます。

ウィジェット名	説明
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。
トレーニングレディネス	トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。
トレーニングステータス	現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。(28 ページ トレーニングステータス)
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

ウィジェット一覧でヘルスデータやアクティビティの情報、内蔵センサーなどのデータを一目ですばやく確認できます。デバイスをスマートフォンとペアリングすることで、通知や天気情報、カレンダーなどのデータも表示できます。

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



- 2 **タップ**してウィジェットを選択すると、ウィジェットが全画面で表示されます。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **アクションキー**を押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。
 - ・ **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。

ウィジェット一覧をカスタマイズする

ウィジェットの表示順を変更したり、ウィジェットを追加または非表示します。

- 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、画面を上または下に**スワイプ**します。
 - ・ ウィジェットを非表示にするには、ウィジェットを選択して、を選択します。
 - ・ ウィジェットを追加するには、**[追加]**を選択して、追加するウィジェットを選択します。

ヒント: **[フォルダの作成]**を選択して複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。(27 ページ [ウィジェットのフォルダを作成する](#))

ウィジェットのフォルダを作成する

複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。

- 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]** > **[追加]** > **[フォルダの作成]**の順に選択します。
- 3 フォルダにまとめるウィジェットを選択し、すべて選択し終わったら**[完了]**を選択します。
注意: すでにウィジェット一覧に表示中のウィジェットを選択した場合、ウィジェットを移動またはコピーすることができます。
- 4 フォルダ名を選択するか、カスタム名を入力します。
- 5 フォルダのアイコンを選択します。
- 6 必要の場合は、次のオプションを選択します。

- ・フォルダを編集するには、ウィジェット一覧でフォルダを長押ししてオプションを表示します。
- ・フォルダ内のウィジェットを編集するには、フォルダを開いて **【編集】** を選択します。(27 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

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。HRV ステータスを表示するには、睡眠中にデバイスを装着し、デバイスに 3 週間分の安定した睡眠データが保存されている必要があります。



カラー	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。
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 ステータスなし	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、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。(28 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。

トレーニングステータス

トレーニングステータスやその他の項目の測定には光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用して 2 週間トレーニングを行う必要があります。初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパ

パフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。パフォーマンス測定機能について詳しくは [Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/](https://garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/) をご参照ください。



トレーニングステータス：VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。

VO2 Max：VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。(28 ページ [HRV ステータス](#))

短期的負荷：運動の時間や強度などの最近の運動負荷を加重合計したスコアを表示します。(30 ページ [短期的負荷](#))

負荷バランス：過去 4 週間のトレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動または無酸素運動に分類し、各分類の負荷の量とバランスを表示します。

リカバリータイム：身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

トレーニングステータスは、VO2 Max とトレーニング負荷の長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングステータスを参考にすることで、トレーニングの計画やフィットネスレベルの向上に役立てられます。

ステータスなし：利用可能なトレーニングデータがありません。トレーニングステータスを表示するには、2 週間で複数のランニングまたはサイクリング VO2 Max の測定結果を含むアクティビティを記録する必要があります。

ディトレーニング：一週間またはそれ以上、通常よりトレーニングを行っていません。フィットネスレベルに影響を及ぼし始めています。トレーニング負荷を増やして改善を試みてください。

リカバリー：ハードトレーニングで消耗した身体の回復に適したトレーニング負荷です。十分な回復を感じたら、負荷の高いトレーニングを再開しましょう。

キープ：現在のフィットネスレベルを維持するのに適したトレーニング負荷です。今よりもワークアウトのバリエーションやトレーニングのボリュームを増やすことで、フィットネスレベルの向上が期待できます。

プロダクティブ：フィットネスレベルとパフォーマンスが良い方向に推移しています。フィットネスレベルを維持するためにトレーニングに休息期間を取り入れることも重要です。

ピーキング：これまでのトレーニングでの疲労も上手く回復ができた、理想的なレースコンディションです。このコンディションは長く続かないため、その際はトレーニングプランを改めて計画し、実行しましょう。

オーバーリーチ：トレーニング負荷が高すぎるため、フィットネスレベルの向上には逆効果です。十分な休息が必要です。適度に軽い運動を行いながら、時間をかけて身体を休めてください。

アンプロダクティブ：トレーニング負荷は適切なレベルですが、フィットネスレベルが低下しています。休息や栄養状態、ストレスなどの健康面に低下の要因があるかもしれません。

疲れている：リカバリーとトレーニング負荷のバランスが悪い状態です。ハードなトレーニングを行った後や、レースの後に通常起こり得る状態です。身体の回復を助けるため、全体的な健康状態に注意してください。

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1 週間に最低 1 回分の VO2 Max の測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデータを基に評価されます。最大心拍数の 70% 以上の心拍数を数分間維持する強度の屋外ランニングを行うと、VO2

Max の測定値が更新されます。屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Max は測定できません。

トレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。(51 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

- トレーニングステータスを表示するには、週に 1 回以上の頻度で、光学式心拍計(またはハートレートセンサー)を使用して、最大心拍数の 70%以上の心拍数を 10 分以上維持する強度のトレーニングを行います。
デバイスを 1 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。(44 ページ [アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する](#))
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新の HRV ステータスを測定してください。有効な HRV ステータスを保持することで、VO2 Max を含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

短期的負荷

短期的負荷は、過去数日間の EPOC(運動後過剰酸素消費量)の加重合計値で表されます。ゲージは、現在の負荷の高さと、最適な負荷の範囲を示します。最適な負荷の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴に基づきます。トレーニングの時間や強度が変わると、最適な負荷の範囲も変動します。

負荷バランス

トレーニングの効果とパフォーマンスを向上させるためには、低強度と高強度の有酸素運動と、無酸素運動をバランスよく行う必要があります。トレーニング負荷バランスは、トレーニングを低強度有酸素、高強度有酸素、無酸素の 3 つのカテゴリに分類して、各カテゴリの過去 4 週間分のトレーニング量と目標を示します。トレーニング負荷バランスを測定するには、まずあなたのトレーニング負荷が低い、最適な、高いかを判断するために最低 7 日間のトレーニングを行う必要があります。さらに 4 週間トレーニングを続けることで、トレーニング負荷の推定精度が向上し、バランスよくトレーニングを行うための指標として役立ちます。

目標未達成: あなたのトレーニング負荷は、すべてのカテゴリで目標を下回っています。トレーニングの時間を増やしたり、頻度を上げてください。

低強度有酸素 不足: 低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。

高強度有酸素 不足: 乳酸閾値と VO2 Max の向上のため、徐々に高強度の有酸素運動を増やしてください。

無酸素不足: スピードと無酸素性キャパシティの向上のため、もう少し高強度の無酸素運動を徐々に増やしてください。

良いバランス: あなたのトレーニング負荷はバランスのとれた良い状態で、トレーニングを続けることでフィットネス全体に良い効果が得られます。

低強度有酸素: あなたのトレーニング負荷は主に低強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、より強度の高い運動を実行するための強固な基盤となります。

高強度有酸素: あなたのトレーニング負荷は主に高強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、乳酸閾値や VO2 Max、持久力の向上に役立ちます。

無酸素: あなたのトレーニング負荷は主に激しい無酸素運動です。トレーニングの効果を急速に得られますが、低強度の有酸素運動もバランスよく実行する必要があります。

目標超過: あなたのトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。トレーニングの時間を減らしたり頻度を下げることを検討してください。

負荷比

負荷比とは、ユーザーの短期的なトレーニング負荷と長期的なトレーニング負荷の比率です。トレーニング負荷の推移を追跡するのに役立ちます。

ステータス	値	説明
ステータスなし	なし	2 週間トレーニングを記録すると負荷比が表示されます。
低	0.8 未満	長期的負荷に比べて短期的負荷が低いです。
最適	0.8 ~ 1.4	短期的負荷と長期的負荷のバランスがとれています。最適な範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴により異なります。
高	1.5 ~ 1.9	長期的負荷に比べて短期的負荷が高いです。
とても高い	2.0 以上	長期的負荷に比べて短期的負荷がとても高いです。

トレーニング効果について

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認することができます。トレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています(30 ページ 負荷バランス)。各フィードバックフレーズ(例: V02 Max の更なる向上)の詳細は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

トレーニング効果の測定には、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データを取得してアクティビティを行う必要があります。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、アクティビティ中の心拍データから、トレーニングがもたらす有酸素運動への影響を計測し、フィットネスレベルの維持や向上に対する効果を示します。中強度の一定したペースで行う運動や、180 秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素運動能力に高い向上効果をもたらします。

無酸素トレーニング効果(無酸素 TE)は、アクティビティ中の心拍データとスピード(またはパワー)から、トレーニングがもたらすきわめて高い強度の運動に対するユーザーの能力やパフォーマンスへの効果を示します。10 秒から 120 秒までの短いインターバルを高強度で繰り返し行うワークアウトは、無酸素性キャパシティの向上にかなり高い効果をもたらします。

トレーニングページのデータ項目に有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果を追加することで、アクティビティ中に数値をモニターすることができます。

TE 値	有酸素向上効果	無酸素向上効果
0.0 ~ 0.9	効果なし	効果なし
1.0 ~ 1.9	効果 小	効果 小
2.0 ~ 2.9	有酸素フィットネスの維持	無酸素フィットネスの維持
3.0 ~ 3.9	有酸素フィットネスの向上	無酸素フィットネスの向上
4.0 ~ 4.9	有酸素フィットネスの更なる向上	無酸素フィットネスの更なる向上
5.0	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり

トレーニング効果に関する情報は、Firstbeat Analytics により提供、サポートされています。詳しくは、www.firstbeat.com をご覧ください。

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

けがや病気をしているときなどには、トレーニングステータス機能を一時停止することができます。一時停止すると、トレーニングステータスとトレーニング負荷、リカバリーアドバイザー、おすすめワークアウトの機能が一時的に無効になります。

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低 1 回の V02 Max 測定が必要です。

- 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを一時停止します。
 - ウィジェット一覧でトレーニングステータスウィジェットを長押しし、[トレーニングステータス設定] > [トレーニングステータス停止] の順に選択します。
 - Garmin Connect アプリの ●●●(詳細) から、[パフォーマンス統計] > [トレーニングステータス] > ⋮ > [トレーニングステータスを一時停止] を選択します。
- Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。
- 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを再開します。
 - ウィジェット一覧でトレーニングステータスウィジェットを長押しし、[トレーニングステータス設定] > [トレーニングステータス再開] の順に選択します。
 - Garmin Connect アプリの ●●●(詳細) から、[パフォーマンス統計] > [トレーニングステータス] > ⋮ > [トレーニングステータスを再開] を選択します。
- Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。

株価ウィジェットに銘柄を追加する

株価ウィジェットを表示するには、株価ウィジェットをウィジェット一覧に追加する必要があります。(27 ページ ウィジェット一覧をカスタマイズする)

株価ウィジェットのデータを取得するには、ペアリング済みのスマートフォンとデバイスを接続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 ウィジェット一覧で株価ウィジェットを選択します。
- 2 **アクションキー**を押します。
- 3 **[追加]**を選択します。
- 4 追加する会社名または株式表示記号を入力して **✓**を**タップ**します。
検索結果が表示されます。
- 5 追加する銘柄を選択します。
- 6 銘柄を選択して詳細を確認します。
ヒント：アクションキーを押して**[お気に入りに設定]**を選択すると、お気に入りに設定した銘柄がウィジェット一覧に表示されます。

時差ぼけアドバイザーを使用する

時差ぼけアドバイザーを使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリに旅行を予定する必要があります。
(32 ページ [Garmin Connect アプリで旅行を計画する](#))

時差ぼけアドバイザーで、体内時計と現地時間の差を確認したり、時差ぼけを軽減するためのガイダンスを参照することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで画面を上または下に**スワイプ**し、時差ぼけアドバイザーウィジェットを表示します。
- 2 **アクションキー**を押して、体内時計と現地時間の差と、時差ぼけの程度を確認します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・現在の時差ぼけの程度に関連するメッセージを確認するには、**アクションキー**を押します。
 - ・時差ぼけの症状の軽減におすすめの活動スケジュールを確認するには、画面を上**スワイプ**します。

Garmin Connect アプリで旅行を計画する

- 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]** > **[時差ぼけアドバイザー]** > **[トリップの詳細を追加]**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。

コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフやデバイスロック、サイレントモード、Garmin Pay ウォレットなどのコントロールオプションが登録されています。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。(33 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

≡キーを押してコントロールメニューを表示します。

アイコン	コントロール名	説明
	ABC	ABC(高度計・気圧計・コンパス)アプリを開きます。
	高度	高度グラフを表示します。
	援助要請	援助要請を送信します。(56 ページ 援助要請を送信する)
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン/オフします。(66 ページ バッテリー節約モードをオン/オフにする)
	輝度	バックライトの輝度を調節します。(58 ページ ディスプレイ設定)
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたスケジュールを表示します。
	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。(42 ページ アラーム&タイマー)
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の【常に表示】のステータスをオフにします。(58 ページ ディスプレイ設定)
	サイレントモード	サイレントモードをオン/オフします。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。
	探索	手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、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)
	フラッシュライト	フラッシュライトを点灯します。
	デバイスロック	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。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。(21 ページ Messenger 機能を使用する)
	月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
	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。
	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。)(18 ページ 通知機能を有効にする)
	血中酸素	血中酸素トラッキングアプリを開きます。(37 ページ 血中酸素トラッキング)
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン/オフします。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン/オフします。お昼寝タイマーを設定したり、手動でお昼寝を記録します。(59 ページ 睡眠モード設定)
	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。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(23 ページ Garmin Pay)
	天気	現在天気と天気予報を表示します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの並び順を変更したり、コントロールを追加または非表示します。

1 ≡キーを押します。

- 2 **【編集】**を選択します。
- 3 編集するコントロール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。
 - ・ コントロールオプションを並べ替えるには、オプションを選択して、画面を上または下に**スワイプ**します。
 - ・ コントロールオプションを非表示にするには、オプションを選択して、を**タップ**します。
- 5 コントロールオプションを追加する場合は、**【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。心拍データは、心拍ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

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

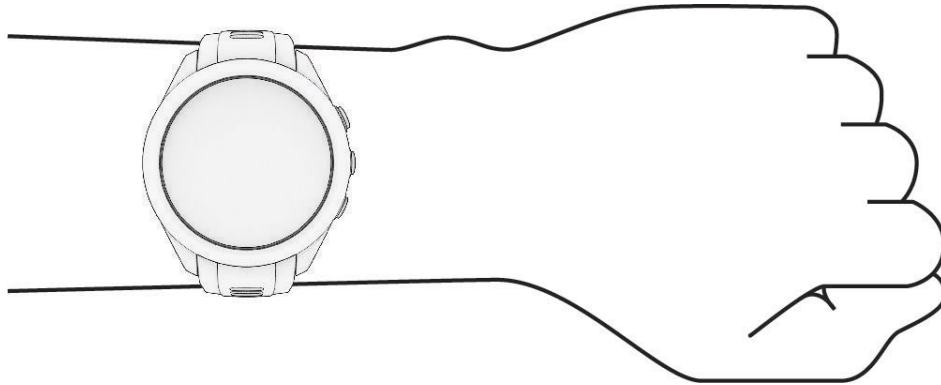
デバイスを装着する

⚠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/ja-JP/watch-fit-and-care 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 [35 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 [38 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.co.jp/legal/atdisclaimer 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/ja-JP/watch-fit-and-care 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、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。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

三 キーを押し、**[設定] > [健康&ウェルネス] > [心拍]** 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。初期設定では **[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：光学式心拍計がオフのときは、血中酸素レベルは計測できません。

[スイム中]：スイムアクティビティ中の光学式心拍計のオン/オフを設定します。

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。(36 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始します。(36 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、1分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。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[異常心拍アラート]** の順に選択します。
- 3 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
- 4 アラートの閾値を設定します。

設定した閾値を上回ったとき、または下回ったときにデバイスにメッセージが表示され、バイブレーションします。

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。(51 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[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 **アクションキー**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 Garmin 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 心拍転送モードを終了するには、心拍転送画面で**アクションキー**を押します。

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。別売の外部心拍センサーが接続されているアクティビティ中以外、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 **≡**キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[ステータス]** の順に選択し、ステータスを**[オフ]**にします。

心拍ゾーン

自身のトレーニングレベルを測る際には、心拍ゾーンが計測のよい指標となります。

心拍数は、運動強度を客観的に測るための一つの物差しです。トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、オーバートレーニングを防いだり、けがのリスクを減らすことができます。

一般的に、心拍ゾーンは最大心拍数に対する割合を基に計算され、ゾーン1～ゾーン5の5つのゾーンに分けられます。ゾーンの数字が大きいくほど運動強度が高いことを示します。

心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。(37 ページ [心拍ゾーン参考表](#))

最大心拍数は、あらかじめ 220 -(年齢) で求められた推定値が使用されています。

自身の正確な最大心拍数が分からない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。

心拍ゾーンを設定する

ラン/バイク/スイムのアクティビティ別に、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。また、Garmin Connect アプリでも数値を調整できます。

- 1 **≡**キーを押します。
- 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]** > **[最大心拍数]** の順に選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
自動検出機能をオンにすると、アクティビティ中の最大心拍数が自動で記録されます。
- 4 **[安静時心拍]** > **[カスタム]** の順に選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用することもできます。
- 5 **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[%Max]** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
 - ・ **[%HRR]** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
- 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 **[スポーツ心拍を追加]** を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するスポーツプロフィールを選択します。(任意)
- 9 同様の手順でスポーツプロフィール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	状態	効果
1	50-60%	・心身ともにリラックスしたペース ・リズムカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 ・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング ・ストレスの軽減
2	60-70%	・快適さを感じるペース ・少し呼吸が深くなるが、会話は可能	【心肺機能の向上】 ・心肺機能向上の基本となるトレーニング ・脂肪燃焼に効果的 ・高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70-80%	・マラソンをするような標準のペース ・会話を続けるのが難しくなる	【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 ・持久力の向上
4	80-90%	・ややきついペース ・呼吸が力強くなり会話することができない	【無酸素性能力の向上】 ・無酸素性作業閾値の向上 ・スピードの向上
5	90-100%	・全速力の速さで、長時間維持することはできないペース ・呼吸が相当きつい	【無酸素性持久力の向上】 ・瞬発力、筋持久力の向上

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。高地での活動に参加する場合、血中酸素レベルは身体の順応状態の参考となり、高度の変化に伴う血中酸素レベルの増減を追跡するのに役立ちます。また、普段の生活のなかで身体的パフォーマンスに関する洞察を得ることができ、個人の健康の長期的な傾向を追跡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。(35 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/ja-JP/legal/atdisclaimer/ 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。

- 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画面を上または下に**スワイプ**して、ウィジェット一覧を表示します。
- 3 血中酸素トラッキングウィジェットを**タップ**して、ウィジェットを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。腕を心臓の高さまで上げ、安静にしたまま測定が完了するまで待ちます。測定が完了すると、血中酸素レベル(%)の測定値と、過去 24 時間の平均血中酸素レベルと高度のグラフが更新されます。

血中酸素トラッキングのモードを設定する

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[センサー]** > **[血中酸素トラッキング]** > **[血中酸素モード]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[手動]** 血中酸素トラッキングの自動測定をオフにします。手動で測定を開始するには、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
 - ・ **[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。

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。
- ・ デバイスを正しく装着してください。(35 ページ [デバイスを装着する](#))
- ・ 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またはナイロンバンドで装着してください。
- ・ デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- ・ 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。(21 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.co.jp/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.jp/legal/atdisclaimer) をご覧ください。

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 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
- 2  を選択します。
- 3 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。
- 4 **アクションキー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
タイマー計測中のみデータが記録されます。

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。(1 ページ [デバイスを充電する](#))
-  **キー**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。
- 画面を上または下に**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 **アクションキー**を押してタイマーを停止します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - **【再開】** タイマーを再開します。
 - **【保存】** > **アクションキー** > **【完了】** データを保存してアクティビティを終了します。
注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。(39 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
 - **【後で再開】** アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。
 - **【ラップ】** ラップを取得します。
 - **【リカバリー心拍】** 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ)
 - **【削除】** データを削除してアクティビティを終了します。

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。

特定のアクティビティでは、自己評価設定をカスタマイズできます。(51 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

- 1 アクティビティのタイマーを停止して、オプションから**【保存】**を選択します。
- 2 エフォート評価を 10 段階で選択します。
注意：**》**を選択して評価をスキップすることができます。
- 3 フィーリング評価を 5 段階で選択します。
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。(51 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くと、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、加速度計によるデータ計測の精度が低くなります。

屋内バイクアクティビティでは、距離とスピードは別売のスピードセンサー / ケイデンスセンサーを使用しないと計測できません。

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、走行後に距離を手動校正することができます。

ヒント：走行距離を手動校正するには、最低 1.6km (1mi) 走行する必要があります。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。(39 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 2 デバイスの距離表示が 1.6km (1mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 **アクションキー**を押してタイマーを停止します。
- 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 **【保存】** を選択して、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 **【校正 & 保存】 > 【はい】** の順に選択して、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。

プールスイム

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 シリーズ、HRM-Dual 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 ウォッチフェイスページで **アクションキー** を押します。
- 2  > **【プールスイム】** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・プールスイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従って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。
 - ・2 回目以降は前回選択したプールサイズが使用されます。プールサイズを変更する場合は、 > **【プールスイム設定】 > 【プールサイズ】** の順に選択します。
- 4 **アクションキー** を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。
デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- 6 休息するときは、 **キー** を押します。
休息モードに切り替わります。
- 7 再度  **キー** を押すと、休息モードを終了します。
タイマーが再開され、新たなインターバルとして記録が開始されます。
- 8 アクティビティを終了するには、**アクションキー** を押してタイマーを停止します。
- 9 **【保存】** を選択して終了します。

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。 **キー** を押して休息モードに移行後、再度  **キー** 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 / スノーボードの滑走を確認する

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。自動ラン機能は初期設定でオンに設定されています。リフト乗車中と滑走中を自動的に検出し、滑走を開始するたびに自動で新しい滑走を記録します。滑走中または滑走の一時停止中に、滑走本数や標高差、スピードなどの情報を確認できます。

- 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 画面を上または下に**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

アラームは複数件登録できます。

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > **[追加]** の順に選択します。
- 3 アラームの時刻を入力します。

アラームを編集する

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** の順に選択します。
- 3 アラームを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ステータス]** アラームのオン / オフを設定します。
 - ・ **[時間]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・ **[リピート]** アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・ **[バイブレーション]** アラームのバイブレーションのオン / オフを設定します。
 - ・ **[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
 - ・ **[削除]** 設定したアラームを削除します。

カウントダウンタイマーを開始する

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** を選択します。
- 3 タイマーのカウント時間を入力します。
- 4 必要な場合は、**...**を選択して次のオプションを選択します。
 - ・ **[時間]** タイマーのカウント時間を変更します。
 - ・ **[自動スタート]** > **[オン]** タイマーのカウント終了後に、タイマーを自動再開します。
 - ・ **[バイブレーション]** タイマーのバイブレーションのオン / オフを設定します。
- 5 **アクションキー**を押してタイマーを開始します。

ストップウォッチを使用する

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[ストップウォッチ]** を選択します。
- 3 **アクションキー**を押してストップウォッチを開始します。
- 4 ラップ①を取得するには、**↺**を**タップ**します。



ストップウォッチのタイムは②に表示されます。

- 5 **アクションキー**を押してストップウォッチを停止します。
- 6 次のオプションを選択します。

- ・  を選択して合計タイムとラップタイムをリセットします。
- ・ **...** > **[アクティビティ保存]** を選択して、タイムとラップをアクティビティとして履歴に保存します。
- ・ **...** > **[完了]** を選択して、ストップウォッチ機能を終了します。
- ・ **...** > **[確認]** を選択して、ラップタイムを確認します。
注意：[確認] のオプションは、複数ラップ取得時のみ表示されます。
- ・ **...** > **[ウォッチフェイスに戻る]** を選択して、ストップウォッチをカウントしたまま、ウォッチフェイスページに戻ります。

Alt. タイムゾーンを追加する

複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。最大 4 つのタイムゾーンを追加できます。

- 1  キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[Alt. タイムゾーン]** > **[Alt. タイムゾーン追加]** の順に選択します。
- 3 画面を横に**スワイプ**して地域をスクロールし、**アクションキー**で選択します。
- 4 タイムゾーンを選択します。
- 5 必要な場合は、タイムゾーン名を変更します。

Alt. タイムゾーンを編集する

- 1  キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[Alt. タイムゾーン]** の順に選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 **アクションキー**を押します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[名前を変更]** タイムゾーン名を変更します。
 - ・ **[略称]** タイムゾーンの略称を設定します。
 - ・ **[ゾーン変更]** タイムゾーンを変更します。
 - ・ **[削除]** タイムゾーンを削除(非表示)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測定結果を同期する

他の 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 S70 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 S70 デバイス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。(44 ページ [統合トレーニングステータス](#))

スマートフォンと同期したときに、他のデバイスで記録した最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Approach S70 デバイスに反映されます。

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。

ワークアウト実行中は、ワークアウトのステップの距離や現在のペースがトレーニングページに表示されます。

デバイス：アクティビティ & アプリ一覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを表示できます(39 ページ [アクティビティ & アプリ](#))。

ワークアウトの履歴を確認することもできます。

Garmin Connect：ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます(45 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))。

ワークアウトの実行日をスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

ワークアウトを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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  > **[トレーニング]** の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[インターバル]** インターバルワークアウトを開始します。(45 ページ [インターバルワークアウトを実行する](#))
 - ・ **[ワークアウトライブラリ]** プリインストールまたは保存済みのワークアウトを開始します。(45 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))
 - ・ **[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。(46 ページ [トレーニングカレンダー](#))

注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

- 6 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。

- 7 必要な場合は、**[開始]** を選択します。

- 8 **アクションキー**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、ステップの目標と現在のワークアウトデータが表示されます。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

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。
(20 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 次のいずれかを選択します。
 - 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]** のメニューを選択します。
- 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  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 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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  > **[トレーニング] > [インターバル] > [開始]** の順に選択します。
 - 5 ウォームアップがある場合、 キーを押して最初のインターバルを開始します。
 - 6 画面に表示される指示に従って操作します。
 - 7  キーを押すと、現在のトレーニングステップまたは休息ステップから次のステップに移行します。(任意)
- 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。

インターバルワークアウトを作成する

- 1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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  > **[トレーニング] > [インターバル] > [編集]** の順に選択します。
- 5 次のいずれかまたは複数のオプションを選択します。
 - **[トレーニングステップ]** インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - **[休息]** 休息インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - **[リピート]** 繰り返し回数を設定します。
 - **[ウォームアップ]** ウォームアップのオン / オフを設定します。
 - **[クールダウン]** クールダウンのオン / オフを設定します。
- 6  キーを押します。

作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

バーチャルパートナー

バーチャルパートナーは、設定したペースで走る仮想のパートナーとともにトレーニングを行う機能です。

注意：バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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 **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。
- 6 **[トレーニングページ] > [追加] > [バーチャルパートナー]** の順に選択します。
- 7 ペースまたはスピードを入力します。
- 8 画面を上または下に**スワイプ**してバーチャルパートナーページの表示位置を選択します。(任意)
- 9 **アクションキー**を押してアクティビティを開始します。
- 10 画面を上または下に**スワイプ**してトレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状況を確認します。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect アカウントのカレンダーに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できます。スケジュールされたワークアウトは、カレンダーウィジェットにも表示されます。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(20 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。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 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】**を選択します。
- 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 アカウントで好みのコーチを選択していくつかの質問に答えるだけで、現在のユーザーのフィットネスレベルに適したコーチングとトレーニングのプランを利用できます。

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스에 다운로드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になくと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。

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 アプリでデバイスを音楽プロバイダに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、お使いの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。
([19 ページ](#) **Wi-Fi ネットワークに接続する**)

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[音楽]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 3 ログイン済みの音楽プロバイダを選択するか、**[プロバイダ追加]** 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 同期開始の確認画面が表示されるまで、**↶** キーを押します。

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。

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.co.jp/products/apps/garmin-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 付属のチャージングケーブルで、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® 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® コンピューターでは、iTunes® 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스에 다운로드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。

音楽を再生する

- 1 必要な場合、Bluetooth イヤホンに接続します。(48 ページ [Bluetooth イヤホンと接続する](#))
- 2  キーを押します。
- 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。(47 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어링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  を選択して音楽を再生します。

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
	音量調整
	再生 / 一時停止
	押す：曲送り 長押し：早送り
	押す：頭出し再生 2 回押す：プレイリストの前の曲に戻る 長押し：早戻し
	リピートモードを変更
	シャッフルモードを変更

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。Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、[Bluetooth イヤホン / ヘッドフォンの互換性](#)をご参照ください。

- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近づけます。
- 2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
ヒント：Bluetooth イヤホンをペアリングモードにする方法は、お持ちのイヤホンの操作マニュアル等をご確認ください。
- 3  キーを押します。
- 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。

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  キーを押します。
- 2 **[設定] > [音楽] > [オーディオ]** の順に選択します。
- 3 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。画面を上にもスワイプしてモーニングレポートを表示します。(49 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：Garmin Connect アカウントのデバイス設定からも設定をカスタマイズできます。

- 1  キーを押します。
- 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。
 - ・ **【レポート表示】** モーニングレポートをオン / オフします。オンにすると、設定した起床時刻に合わせてその日の天気や睡眠、HRV ステータスなどをまとめて確認できます。
 - ・ **【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。

設定

ウォッチフェイスをカスタマイズする

デバイスには、数種類のウォッチフェイスがプリインストールされています。また、Connect IQ から様々なデザインのウォッチフェイスをインストールして使用することができます (21 ページ [Connect IQ 機能](#))。

- 1 **≡**キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[ウォッチフェイス]** の順に選択します。
- 3 画面を上または下に**スワイプ**してウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。
- 4 **[追加]** を選択してデジタルまたはアナログウォッチフェイスを新規作成します。
- 5 **アクションキー**を押します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[適用]** ウォッチフェイスを適用します。
 - ・ **[目盛り]** アナログ時計の目盛り表示を選択します。
 - ・ **[針]** アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[レイアウト]** デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
 - ・ **[秒]** デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
 - ・ **[スポーツを選択]** VO2 Max のデータをランとバイクのどちらを表示するか選択します。
 - ・ **[アクセントカラー]** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
 - ・ **[データカラー]** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
 - ・ **[削除]** ウォッチフェイスを削除します。

ゴルフ設定

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

[スコア]：スコア記録に関する設定をカスタマイズします。(51 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。

[PlaysLike]：PlaysLike 距離(コースの高低差などを考慮した実際に打つべきグリーンまでの距離)を算出する際に参照する要素を設定します。(14 ページ [PlaysLike 距離を確認する](#)、51 ページ [PlaysLike 設定](#))

[傾斜表示]：グリーンの傾斜情報のビューを**[高度]**/**[勾配]**/**[なし]**から選択します。(19 ページ [Garmin Golf アプリ](#))

[バーチャルキャディ]：バーチャルキャディ機能の表示方法を**[自動]**/**[手動]**から選択します。バーチャルキャディを使用するには、クラブ統計データを含む 5 ラウンド分のスコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードしてください。

[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。(13 ページ [数字を大きく表示する\(ビッグナンバーモード\)](#))

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、ホールビューマップが表示されなくなります。(14 ページ [ビッグナンバーモード中にホールビューマップを確認する](#))

[トーナメントモード]：ピンポインターや PlaysLike 距離、バーチャルキャディなど、ゴルフの公認トーナメントやハンディキャップを算出するラウンドでの使用が認められていない機能を一括で無効にします。グリーンの傾斜情報の表示機能は任意でオン/オフできます。

注意：ラウンド中にトーナメントモードをオフにすると、ピンポインターおよび PlaysLike 距離の機能は自動的に有効になります。バーチャルキャディ機能を使用するには、ゴルフ設定でバーチャルキャディを**[手動]**に設定し、ラウンドオプションで**[バーチャルキャディ]**を選択する必要があります。

[ゴルフ距離]：ラウンド中のコースの距離表示の単位を設定します。

[ゴルフ風速]：ラウンド中の風速の表示単位を選択します。

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。(53 ページ [GPS 設定を変更する](#))

[アクティビティの記録]：ラウンド中の移動距離やタイムなどをアクティビティデータ (FIT ファイル) として記録します。

[クラブトラッキング]/[クラブセンサー]：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、Approach CT1 対応モデルでは**[クラブトラッキング]**、Approach CT1 未対応モデルでは**[クラブセンサー]**から、対応の Approach クラブトラッキングセンサーとの接続設定が行えます。

ヒント：

- Approach クラフトラッキングセンサーを使用する場合は、オン / オフのどちらに設定しても、使用したクラブが自動で記録されます。
- Approach クラフトラッキングセンサー使用時でもデバイスとのワイヤレス接続が切れていた場合は、デバイスのクラブトラッキングが作動します。そのため、Approach クラフトラッキングセンサーが動作しない場合のバックアップとして、Approach クラフトラッキングセンサー使用時でもこの設定項目をオンにしておくことをお勧めします。

【距離計をペアリング】：Approach Z30 との接続設定を行います。

【設定リセット】：ゴルフ設定をリセットします。

スコア設定をカスタマイズする

三キーを押し、**【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。(10 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。

【スコアを表示】：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します(9 ページ [スコアを記録する](#))。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(11 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。

PlaysLike 設定

三キーを押し、**【設定】** > **【ゴルフ設定】** > **【PlaysLike】** の順に選択します。

【風速】：風速と風向きの情報を PlaysLike 距離の算出に利用します。

【天気】：空気密度の情報を PlaysLike 距離の算出に利用します。

【ホームコース基本情報】：空気密度の要素(高度、気温、湿度)の値を手動で設定できます。

注意：普段よくプレーするコースの平均的な環境情報を設定することで、ユーザーが慣れたプレー環境を考慮して PlaysLike 距離が微調整されます。設定した情報と異なる環境では、空気密度の値が不正確になる場合があります。

アクティビティ & アプリ一覧をカスタマイズする

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。

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一覧から削除(非表示)するには、アクティビティまたはアプリを選択して、 を**タップ**します。
- アクティビティ & アプリ一覧を並べ替えるには、アクティビティまたはアプリを選択して、画面を上または下に**スワイプ**して位置を決め、 で決定します。

アクティビティ & アプリ設定

アクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。

ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押し、 > **【(アクティビティ名)】** >  > **【(アクティビティ名)設定】** の順に選択します。

ヒント：アクティビティ実行中にアクティビティ設定を変更するときは、**三**キーを押し、**【設定】** > **【現在のアクティビティ】** の順に選択します。

【沿面速度】：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測します。

【沿面距離】：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測します。

【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。(53 ページ [アクティビティのアラート](#))

ト)

【自動ラップ】：ラップの取得方法を設定します。(54 ページ [自動ラップを設定する](#))

【自動ポーズ】：停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。(54 ページ [自動ポーズをオンにする](#))

【自動スクロール】：アクティビティのタイマー計測中に、トレーニングページを自動でスクロールします。

【自動セット】：筋力トレーニングアクティビティで動き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。(36 ページ [心拍転送モード](#))

【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。(52 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。

【グレード】：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

【ジャンプモード】：ジャンプロープ(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。

【レーン番号】：トラックランの走行レーンを設定します。

【モード切り替え】：BC スキー / BC スノーボードで滑走とハイクアップのモード切り替えの自動 / 手動を設定します。

【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。

【パワーセーブ】：タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。【標準】のオプションでは 5 分、【延長】のオプションでは 25 分でタイムアウトします。【延長】を選択するとバッテリーの消費が早まります。

【VO2 Max 記録】：トレイルランで VO2 Max の記録を有効にします。

【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。

【設定リセット】：アクティビティ設定を初期化します。

【ルートデータ】：屋内クライミングアクティビティのルートデータの記録を有効にします。

【GPS】：GPS の受信モードを設定します。(53 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。(39 ページ [アクティビティを自己評価する](#))

【ストロークタイプ検出】：プールスイムのストロークタイプ自動検出を有効 / に設定します。

【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。

【ワークアウト動画】：筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを有効に設定します。

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表示 / 非表示、レイアウトとデータ項目をカスタマイズします。

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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  > [(アクティビティ名)設定] > [トレーニングページ] の順に選択します。

5 画面を上または下に**スワイプ**して、カスタマイズするトレーニングページを選択します。

6 **アクションキー**を押します。

7 次のオプションを選択します。

・【レイアウト】 分割数とレイアウトを選択します。

・【項目 1 ~ 8】 データ項目を変更します。

ヒント：データ項目については、69 ページ [データ項目](#)をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。

・【並べ替え】 ページの表示位置を並べ替えます。

・【削除】 ページを削除(非表示)します。

8 必要に応じて、【追加】を選択してトレーニングページを追加します。

カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

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/ja-JP/AboutGPS/ をご参照ください。

ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押し、 > [(アクティビティ名)] >  > [(アクティビティ名)設定] > [GPS] の順に選択します。

注意：この設定は、一部のアクティビティでは利用できません。

[オフ]：GPS を受信しません。

[システム設定を使用]：システム設定の GPS 設定を使用します。(59 ページ [アドバンス設定](#))

[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(ロシアの衛星システム)、GALILEO(欧州宇宙機関の衛星システム)の全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。

[マルチ GNSS マルチバンド]：GPS、みちびき、GLONASS(ロシアの衛星システム)、GALILEO(欧州宇宙機関の衛星システム)の全システムの信号と、L1 信号と L5 信号の 2 周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上しますが、バッテリーを多く消費します。

注意：このオプションは一部のモデルにのみ対応しています。

[自動選択]：SatIQ 技術により、環境に応じて最適なモードを自動的に選択します。これにより、バッテリーの稼働時間を優先しながらも、測位精度を向上させることができます。

注意：このオプションは一部のモデルにのみ対応しています。

[UltraTrac]：GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

アクティビティのアラート

アクティビティごとにアラートを設定できます。アラートを設定することで、目標に向かってトレーニングするときに役立ちます。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。また、ハートレートセンサーやケイデンスセンサーなどの別売のアクセサリが必要な場合があります。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、心拍数が 60bpm 以下になったとき、または 210bpm 以上に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	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

- ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押しします。
-  を選択します。
- アクティビティを選択します。

4  > [(アクティビティ名)設定] > [アラート] の順に選択します。

5 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。

6 必要に応じて、アラートタイプを選択します。

7 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。

8 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。

自動ラップを設定する

設定した距離に到達するごとまたはスタート地点を通過するごとに自動でラップを取得できます。

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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  > [(アクティビティ名)設定] > [自動ラップ] の順に選択します。

5 [自動ラップ] のステータスのオン/オフを設定します。

6 [モード] を選択します。

- ・ [距離] 設定した距離に到達するごとにラップを取得します。
- ・ [位置] スタート地点を通過するごとにラップを取得します。

7 必要な場合、[距離] を選択して自動ラップを取得する距離を設定します。(モード [距離] 選択時)

8 [ラップキー] で手動でのラップ取得機能のオン/オフを設定します。

9 [ラップアラート] を選択して、ラップ取得時に表示されるページを編集します。

- ・ [第1項目] または [第2項目] [ラップタイム]、[ラップ距離]、[ラップスピード]、[ラップペース]、[合計時間] またはその他のデータ項目から選択します。(第2項目のみ [オフ] が選択できます。)
- ・ [確認] ラップアラートページをプレビューします。

自動ポーズをオンにする

アクティビティ中に停止したときに、自動ポーズ機能でタイマーを一時停止することができます。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。

注意：タイマー停止中は、データは記録されません。

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**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  > [(アクティビティ名)設定] 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では利用できません。

5 [自動ポーズ] を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ [停止時] 走行を停止したときにタイマーを自動で停止します。
- ・ [カスタム] 特定のペースまたはスピードを下回ったときにタイマーを自動で停止します。

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。

高度計設定

三キーを押し、[設定] > [センサー] > [高度計] の順に選択します。

[校正]：気圧高度計の校正を開始します。

[自動校正]：気圧高度計を自動校正します。[オン] に設定すると、手動校正時のデータ、DEM データ、GPS データなどからアクティビティ開始時点とアクティビティ実行中、および夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正されます。[夜間] に設定すると、夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正され、アクティビティの開始時に現在の高度の校正値を確認する画面が表示されます。

【センサーモード】：気圧高度計のモードを設定します。**【自動】**は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**【高度計のみ】**は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**【気圧計のみ】**は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

【高度】：高度の表示単位を選択します。

高度計を校正する

高度計は工場出荷時に校正されています。また、初期設定では、自動校正がオンに設定されています。現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で高度計を校正できます。

1 **≡**キーを押します。

2 **【設定】** > **【センサー】** > **【高度計】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・気圧高度計を自動校正するには、**【自動校正】**を選択し、オプションを選択します。
- ・現在地の正確な高度を入力するには、**【校正】** > **【手動入力】**を選択します。
- ・数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**【校正】** > **【DEMを使用】**を選択します。
注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。
- ・GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**【校正】** > **【GPSを使用】**を選択します。

気圧設定

≡キー押し、**【設定】** > **【センサー】** > **【校正気圧】** の順に選択します。

【校正】：気圧高度計の校正を開始します。

【プロットタイプ】：校正気圧ウィジェットのグラフ横(時間)軸のスケールを設定します。

【センサーモード】：気圧高度計のモードを設定します。**【自動】**は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**【高度計のみ】**は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**【気圧計のみ】**は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

【気圧】：気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

気圧計は工場出荷時に校正されています。また、初期設定では、GPS 受信開始地点で自動校正されます。現在地の正確な高度または海面気圧が分かる場合は、手動で気圧計を校正できます。

1 **≡**キーを押します。

2 **【設定】** > **【センサー】** > **【校正気圧】** > **【校正】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**【手動入力】**を選択します。
- ・数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**【DEMを使用】**を選択します。
注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。
- ・GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**【GPSを使用】**を選択します。

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生日、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン(37 ページ **心拍ゾーンを設定する**)を設定することができます。

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 **≡**キーを押します。

2 **【設定】** > **【ユーザープロフィール】** の順に選択します。

3 オプションを選択します。

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 アプリに接続する必要があります。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末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 アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ&トラッキング機能について詳しくは [Garmin.com/safety](https://garmin.com/safety) をご参照ください。

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

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

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

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

事故検出をオン/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

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(56 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **[設定]** > **[セーフティ]** > **[事故検出]** の順に選択します。
- 3 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。15 秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect アプリからあなたの名前と GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信されます。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(56 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **[援助要請]** を選択します。
画面にカウントダウンが表示されます。
ヒント：カウントダウンが完了する前に **[キャンセル]** を選択すると、援助アラートの送信をキャンセルできます。

健康&ウェルネス設定

三 キーを押し、**[設定]>[健康&ウェルネス]**の順に選択します。

[心拍]：光学式心拍計の設定を行います。(35 ページ [光学式心拍計設定](#))

[血中酸素モード]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。(38 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

[Move アラート]：Move アラートのオン/オフを設定します。(57 ページ [Move アラートを使用する](#))

[ゴールアラート]：ゴールアラートのオン/オフを設定します。**[アクティビティ中以外]**を選択すると、アクティビティ実行中のゴールアラートがオフになります。ステップ、上昇階数、週間運動量の目標を達成したときにアラートします。

[Move IQ]：Move IQ のオン/オフを設定します。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ランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect アカountのタイムラインにイベントとして表示されます。

自動ゴール

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

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

Move アラートを使用する

Move アラートは、一定時間体を動かしていない場合にアラートでお知らせする機能です。

一時間動いていないと、Move! のバナーとともにデバイスが鳴動して、赤いバー (Move バー) が表示されます。

Move バーは、15 分ごとに 1 セグメント増えます。バーをリセットするには、2 分以上のウォーキングを行う必要があります。

Move アラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。

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、1 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、1 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。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます(59 ページ [睡眠モード設定](#))。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(26 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ountで、より詳細なデータを確認することができます。

注意：睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。(18 ページ [サイレントモード](#))

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睡眠します。
- 2 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカountに同期します。(20 ページ [スマートフォンアプリから Garmin アカountにデータを同期する](#))

Garmin Connect アカountで睡眠データを確認できます。

昨晚の睡眠データは、デバイスの睡眠ウィジェットでも確認できます。(26 ページ [ウィジェット](#))

システム設定

≡キーを押し、**[設定]>[システム]**の順に選択します。

[言語]: デバイスの表示言語を選択します。

[時刻]: 時刻表示を設定します。(58 ページ [時刻設定](#))

[ディスプレイ]: ディスプレイを設定します。(58 ページ [ディスプレイ設定](#))

[睡眠モード]: 睡眠時間と睡眠モードの表示に関する設定を行います。(59 ページ [睡眠モード設定](#))

[サイレントモード]: サイレントモードのオン/オフを設定します。**[編集]**からサイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。

[自動ロック]: キーの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。

[単位]: デバイスで使用する表示単位を設定します。(59 ページ [単位設定](#))

[週の開始日]: 週の開始日を設定します。

[バッテリーステータス]: バッテリー残量の表示をパーセンテージまたは残り稼働時間から選択します。

[バックアップと復元]: デバイスのデータと設定をバックアップできます。自動バックアップのオン/オフを設定できます。Garmin Connect アプリで前回のバックアップデータからデバイスにデータを復元できます。

[リセット]: デバイスの設定とデータをリセットします。(59 ページ [初期設定にリセットする](#))

[ソフトウェア更新]: ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます(2 ページ [ソフトウェアアップデート](#))。インストールしたソフトウェアの新着情報を確認できます。

[地図管理]: ダウンロード済みの地図データのバージョンを表示します。追加の地図データをダウンロードします。

[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。(59 ページ [アドバンス設定](#))

時刻設定

≡キーを押し、**[設定]>[システム]>[時刻]**の順に選択します。

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

[日付の形式]: 日付の表示形式を選択します。

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

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

[アラート]: 日の入までアラート、日の出までアラート、1 時間ごとアラートを設定します。(58 ページ [日の入まで/日の出まで/1 時間ごとアラートを設定する](#))

[時刻同期]: 時刻を GPS と手動で同期します。

日の入まで/日の出まで/1 時間ごとアラートを設定する

1 **≡**キーを押します。

2 **[設定]>[システム]>[時刻]>[アラート]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・**[日の入まで]>[ステータス]>[オン]**に設定し、**[時間]**を選択して日の入時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・**[日の出まで]>[ステータス]>[オン]**に設定し、**[時間]**を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・**[1 時間ごと]>[オン]**に設定して、毎正時にアラートします。

ディスプレイ設定

1 **≡**キーを押します。

2 **[設定]>[システム]>[ディスプレイ]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・**[アクティビティ実行中]** アクティビティ実行中のディスプレイを設定します。
- ・**[通常時]** アクティビティを実行していないときのディスプレイを設定します。
- ・**[睡眠中]** 睡眠時間中のディスプレイを設定します。

4 次のオプションを選択します。

- ・**[常に表示]** タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度や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。(63 ページ [AMOLED ディスプレイについて](#))

- ・ **【バックライトレベル】** バックライトの輝度を調節します。
- ・ **【レッドシフト】** 暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
- ・ **【アラート】** アラート時のディスプレイ点灯を設定します。
- ・ **【ジェスチャー】** 腕を上げる動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯を設定します。
ヒント：ジェスチャー機能がオフのときでも、衝撃を感知するとディスプレイがオンになる場合があります。
- ・ **【タイムアウト】** ディスプレイの点灯時間を設定します。

ヒント：

- ・ コントロールメニュー(33 ページ [コントロールメニュー](#))の **【ディスプレイ】** がアクティブのときは、**【常に表示】**、**【アラート】**、**【ジェスチャー】** のオプションが無効(選択不可)になります。
- ・ **【睡眠中】** のオプションでは、**【バックライトレベル】**、**【レッドシフト】**、**【タイムアウト】** のみ設定できます。

単位設定

距離、ペースと速度、高度、体重、気温などの表示単位を設定します。

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **【設定】** > **【システム】** > **【単位】** の順に選択します。
- 3 カテゴリーを選択します。
- 4 単位を選択します。

睡眠モード設定

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **【設定】** > **【システム】** > **【睡眠モード】** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【スケジュール】** 睡眠時間のスケジュールを設定します。
 - ・ **【ウォッチフェイス】** 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
 - ・ **【ディスプレイ】** 睡眠時間中のバックライトレベルとタイムアウトを設定します。
 - ・ **【お昼寝アラーム】** お昼寝アラームの鳴動タイプを設定します。
 - ・ **【サイレントモード】** 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
 - ・ **【バッテリー節約】** 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。

初期設定にリセットする

デバイスの設定やデータをリセットします。必要なデータは、リセットする前に Garmin Connect アカウントに同期してください。

- 1 **≡** キーを押します。
- 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。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
 - ・ **【全アクティビティ削除】** デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
 - ・ **【合計リセット】** デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
 - ・ **【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

≡ キーを押し、**【設定】** > **【システム】** > **【アドバンス設定】** の順に選択します。

【スクリーンショット】：スクリーンショット機能のオン / オフを設定します。取得したデータはデバイスストレージの **【Screenshot】** フォルダに保存されます。

【データ記録】：アクティビティデータの記録に関する設定を行います。(60 ページ [データ記録設定](#))

【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。

【GPS】：衛星信号の受信モードを設定します。GPS 設定はアクティビティごとにカスタマイズできます。(53 ページ [GPS 設定を変更する](#))

データ記録設定

≡ キーを押し、**【設定】** > **【システム】** > **【アドバンス設定】** > **【データ記録】** の順に選択します。

【頻度】：アクティビティのデータ記録間隔を設定します。**【スマート】** のオプション(デフォルト設定)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。

【心拍変動記録】：心拍変動記録のオン/オフを設定します。オンに設定すると FIT ファイルに心拍変動データが記録されます。(胸部ハートレートセンサーが必要です。心拍変動データはサードパーティ製アプリで利用することができます。)

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(61 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(52 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))。付属のセンサーは、あらかじめデバイスとペアリングされた状態で出荷されています。

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、使用したクラブが自動で記録されます。
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 シリーズや HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングします。
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。 (48 ページ Bluetooth イヤホンと接続する)
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。 (72 ページ タイヤサイズと周長)
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。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。

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。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とペアリングする場合は、心拍計を装着します。
ハートレートセンサーは、データの送受信は装着中のみ有効です。
- 3 **≡** キーを押します。
- 4 **[設定] > [センサー] > [追加]** の順に選択します。
- 5 センサータイプを選択します。
- 6 デバイスとセンサーの距離を 3m (10ft) 以内に近づけ、ペアリングが完了するまで待機します。
センサーとデバイスの接続が完了すると、画面上部にアイコンが表示されます。

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(別売)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。

Approach CT10 をペアリングする

- 1 センサーをすべての対象のクラブに取り付けます。
- 2 ペアリングするクラブをキャディバッグから取り出します。
ペアリング中、ほかのクラブはすべてキャディバッグの中にしまっておいてください。
ヒント: 明るい室内でペアリングを行います。センサーは周囲の明るさを感知して自動で起動します。
- 3 デバイスとクラブを 1m 以内に近づけます。
注意: グリップが上を向くようにします。
- 4 デバイスの **≡** キーを押し、次のオプションを選択します。
 - Approach CT1 対応モデルの場合は、**[設定] > [センサー] > [クラブトラッキング] > [Approach CT10] > [追加]** の順に選択します。
 - Approach CT1 未対応モデルの場合は、**[設定] > [センサー] > [クラブセンサー] > [追加]** の順に選択します。デバイスがセンサーの検索を開始します。センサーが検出されると、メッセージが表示されます。

- 5 画面の指示に従って、デバイスとセンサーをペアリングします。
センサーにクラブが登録されると、メッセージが表示されます。
- 6 ペアリング済みのクラブをキャディバッグに戻します。
- 7 ペアリングする次のクラブをキャディバッグから取り出します。
- 8 すべてのセンサーにクラブが登録されるまで、手順 5～7 の操作を繰り返します。

Approach CT1 の使用に関するヒント

- 2025 年 3 月現在、Approach CT1 は一部のモデルのみ対応しています。また、あらかじめデバイスのソフトウェアを最新のバージョンにアップデートする必要があります。
- 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。(33 ページ [コントロールメニュー](#))
- Approach CT1 の使用方法については、Garmin.com/manuals/ApproachCT1 をご確認ください。

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（別売）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では実行されません。(62 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。(40 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

- Approach S70 デバイスのソフトウェアを更新してください。(2 ページ [ソフトウェアアップデート](#))
- デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリを接続し、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し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- 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。(40 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。(40 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

バイクスピード・ケイデンスセンサー

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。(61 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 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。(72 ページ [タイヤサイズと周長](#))
- アクティビティを開始します。(39 ページ [アクティビティを開始する](#))

tempe(ワイヤレス温度センサー)

別売の tempe(ANT+ ワイヤレス温度センサー)を接続して、データを取得することができます。センサーで気温を計測する際は、体温などの影響を受けにくくするため、センサーにストラップ等を取り付けてセンサー全体が空気にさらされるようにしてください。センサーを使用するには、デバイスとペアリングする必要があります。

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスは初期設定でバッテリー稼働時間とパフォーマンスが最適化されています。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つため、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。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。(58 ページ [ディスプレイ設定](#))

バンドを交換する

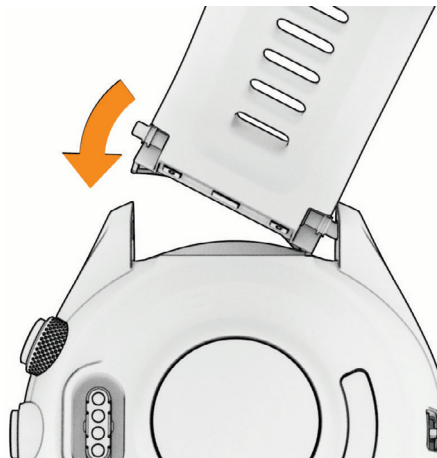
- 1 精密マイナスドライバーでピンを押し込みます。



- 2 バンドを取り外します。

- 3 次のオプションを選択します。

- **Approach S70 用バンドの場合**：新しいバンドの片側のピンをデバイスのピン穴に差し込み、反対側のピンを押し込みながらバンドを取り付けます。



注意：ピンがデバイスのピン穴にまっすぐ差し込まれていて、バンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。

- **Approach S70 対応の QuickFit バンドの場合**：Approach S70 用バンドからピンを取り外し、ピンのみを再びデバイスに取り付けます。新しいバンドをピンに合わせて押し込み、取り付けます。



注意：ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることを確かめください。

4 反対側のバンドも同様に交換します。

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 *
動作温度範囲 保管温度範囲	-20 ～ 55℃
充電温度範囲	0 ～ 45℃
比吸収率(EU SAR)	Approach S70 - 42 mm : 0.27 W/kg (四肢), 0.42 W/kg (胴体) Approach S70 - 47 mm : 1.20 W/kg (四肢), 0.47 W/kg (胴体)

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

* 防水性能について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://www.garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、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。

モード	Approach S70 - 42 mm	Approach S70 - 47 mm
スマートウォッチモード	約 10 日間	約 16 日間
マルチ GNSS モード	約 15 時間	約 20 時間

お取り扱い上の注意事項

注意

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど激しいショック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。

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。

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/ja-JP/watch-fit-and-care](https://garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care) 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ス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

デバイスを数ヵ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 **≡** キーを押します。
- 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 **≡** キーを押します。
- 2 **[設定] > [システム] > [バージョン情報]** の順に選択します。

データ管理

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

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

- 1 デバイスを PC に接続して Garmin ドライブまたはボリュームを開きます。
- 2 必要な場合、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 では MTP ファイル転送モードの使用に一部制限がかかるため、Windows で Garmin ドライブを開いて作業することを推奨します。
- デバイスに保存した音楽ファイルを削除するには、Garmin Express を使用する必要があります。

トラブルシューティング

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。

- ディスプレイ設定のタイムアウトを短く設定してください。(58 ページ [ディスプレイ設定](#))
- ディスプレイ設定の【常に表示】のオプションをオフに設定し、タイムアウトを短く設定してください。(58 ページ [ディスプレイ設定](#))
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。(58 ページ [ディスプレイ設定](#))
- アクティビティの GPS 設定を【UltraTrac】モードに設定してください。(53 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- 必要のないときは Bluetooth 接続をオフに設定してください。(18 ページ [スマートフォンの Bluetooth 接続をオン/オフにする](#))
- アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しないときは、【後で再開】オプションを選択してください。(39 ページ [アクティビティを終了する](#))
- ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のものは避けてください。
例えば、秒針の備わっていないウォッチフェイスを使用してください。(50 ページ [ウォッチフェイスをカスタマイズする](#))
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンなどのモバイル端末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。(18 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てください。(36 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。(35 ページ [光学式心拍計設定](#))
注意：光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは計測されません。
- 血中酸素トラッキングのモードを【手動】に設定してください。(38 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))
- コントロールメニューでバッテリー節約をオンにしてください。(33 ページ [コントロールメニュー](#))

バッテリー節約モードをオン/オフにする

バッテリー節約モードがオンにな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(1 ページ [デバイスを充電する](#))。

1  キーを押して、コントロールメニューを表示します。

2 【バッテリー節約】を選択します。

注意：必要な場合は、コントロールメニューに【バッテリー節約】を追加してください。(33 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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。(3 ページ [PC でソフトウェアをアップデートする](#))
- 2 付属のチャージングケーブルを PC の USB ポートから取り外します。
- 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。

バーチャルキャディが正しく機能しません

- バーチャルキャディ機能のご利用には、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。
- 選択中のホールから離れた地点にいる場合、バーチャルキャディのアドバイスは表示されません。このとき、ホール情報ページのバーチャルキャディアイコンの横に ! が表示されます。

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(50 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.co.jp/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 および Garmin Connect 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 および Garmin Connect アプリ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 および Garmin Connect 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ください。
- スマートフォンがデバイスの 10m (33ft) 以内であることを確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリまたは Garmin Golf アプリを開き、アプリで **…(詳細) > [Garmin デバイス] > [デバイスの追加]** 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、**≡** キーを押し、**[設定] > [ワイヤレス接続] > [スマートフォン] > [ペアリング]** を選択します。

日本語で表示されません

次の手順で言語を日本語に変更します。

- 1 **≡** キーを押します。
- 2 **⚙**(設定)を選択します。
- 3 リストの一番下のオプションを選択します。
- 4 リストの一番上のオプションを選択します。
- 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。(59 ページ [単位設定](#))
- 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 Connect 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 Connect 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、**≡** キーを長押しします。
- 2 再度 **≡** キー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/ja-JP/aboutGPS/ をご参照ください。

- 1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面を空に向けてください。
- 2 デバイスが衛星信号を受信するまで待ちます。
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 Connect アカウントに同期してください。
 - チャージング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 Connect 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。

- ・次のような場所では、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。
 - ・屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- ・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/ja-JP/legal/atdisclaimer/ 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。

- 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。(20 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。(20 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 デバイスの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 アプリまたはウェブサイト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 S70](#)
- ・ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/

このデバイスは医療用機器ではありません。

付録

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(スイム)

GPS：GPS 衛星信号の受信強度

GPS 高度：GPS による現在地の高度

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. ストロークレート：現在のインターバルの一分間あたりの平均ストローク数

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

Int. 最大 %HRR：現在のインターバルの最大%HRR(スイム)

Int. 最大 %Max：現在のインターバルの最大%Max(スイム)

Int. 最大心拍：現在のインターバルの最大心拍数(スイム)

Int. 平均 %HRR：現在のインターバルの平均%HRR(スイム)

Int. 平均 %Max：現在のインターバルの平均%Max(スイム)

Int. 平均心拍：現在のインターバルの平均心拍数(スイム)

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。)

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)

ステップスピード：ワークアウトのステップの現在のスピード

ステップタイム：現在のワークアウトのステップのタイム

ステップペース：ワークアウトのステップの現在のペース

ステップ距離：ワークアウトのステップの現在の移動距離

ステップ数：アクティビティ中のステップ数

ストローク：アクティビティ中の合計ストローク数(パドルスポーツ)

ストロークレート：一分間あたりのストローク数(スイム、パドルスポーツ)

ストローク距離：一回のストロークで進む距離

ストローク数平均 / ラップ：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

スピード：現在の移動速度

スピードグラフ：アクティビティ中のスピードをグラフで表示

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)：心拍ゾーンごとの経過時間

タイム：現在のアクティビティのタイム

トレーニング効果ゲージ：有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示

バッテリー稼働時間：バッテリーの残量を稼働時間で表示

バッテリー残量：バッテリーの残量をパーセンテージで表示

ピッチ：一分間あたりのステップ数(左右合計) (ラン)

ピッチゲージ：現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(ラン)

ペース：現在のペース

ペースグラフ：アクティビティ中のペースをグラフで表示

ラウンド：アクティビティ中の運動の回数(ジャンプロープ(なわとび) など)

ラップ %HRR：現在のラップの平均%HRR

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(スイム)
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)
ラップストロークレート：現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム、パドルスポーツ)
ラップストローク距離：現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム、パドルスポーツ)
ラップストローク数：現在のラップの合計ストローク数(スイム、パドルスポーツ)
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
ラップ下降量：現在のラップの下降量
ラップ距離：現在のラップの走行距離
ラップ上昇量：現在のラップの上昇量
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
リピート残り回数：現在のワークアウトの残りリピート回数
移動時間：現在のアクティビティの合計運動時間
運動時間：現在の運動のタイム
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
下降階数：一日の総下降階数
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)
階数 / 分：一分間の上昇階数
滑空比：現在の滑空比(垂直距離の変化に対する水平移動距離の比)
気圧グラフ：現在までの気圧をグラフで表示
気温：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。)
休息タイム：現在の休息インターバルのタイム(プールスイム)
休息リピート：前回のインターバルと現在の休息インターバルの合計タイム(プールスイム)
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)
勾配：垂直方向(高度)の変化／水平方向(距離)の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5% となる。
勾配調整されたペース(GAP)：地形の急勾配を考慮した平地を走った場合の推定平均ペース
校正気圧：校正された現在の気圧
高度：現在の高度(海拔)
高度グラフ：現在までの高度をグラフで表示
合計カロリー：一日の合計消費カロリー
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。)
最高高度：前回データリセット以降の最高高度
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。)
最低高度：前回データリセット以降の最低高度
時刻(秒)：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：秒)
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)
上昇階数：一日の総上昇階数
心拍 %HRR：心拍予備量(最大心拍数と安静時心拍数の差)に対する現在の心拍数の割合(%)
心拍 %Max：最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)

心拍：現在の心拍数(bpm)

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。

心拍ゾーンゲージ：現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示

心拍ゾーン比：心拍ゾーン別タイムの比率を表示

心拍数グラフ：アクティビティ中の心拍数をグラフで表示

進行方位：現在移動している方向

先行 / 遅延：目標ペースまたは目標スピードに対する先行 / 遅延時間

前回ラウンド回数：アクティビティの前のラウンド中の回数

前回ラップ %HRR：前回のラップの平均%HRR

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(スイム)

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レート：前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム、パドルスポーツ)

前回ラップストローク距離：前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム、パドルスポーツ)

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(スイム、パドルスポーツ)

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

前回ラップ下降量：前回のラップの下降量

前回ラップ距離：前回のラップの走行距離

前回ラップ上昇量：前回のラップの上昇量

前回ラップ心拍：前回のラップの平均心拍数

総下降量：現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の下降量

総上昇量 / 総下降量ゲージ：現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージで表示

総上昇量：現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量

大気圧：校正されていない現在の気圧

停止時間：現在のアクティビティの合計停止時間

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

負荷：現在のアクティビティのトレーニング負荷。トレーニング負荷とは EPOC(運動後過剰酸素消費量)の合計値で、運動の激しさを示します。

平均 %HRR：現在のアクティビティの平均%HRR

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(スイム)

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(Swim Terminology, page X)。

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)

平均ストロークレート：アクティビティ中の一分間あたりの平均ストローク数(パドルスポーツ)

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(スイム、パドルスポーツ)

平均スピード：現在のアクティビティの平均スピード

平均ピッチ：アクティビティ中の平均ピッチ(ラン)

平均ペース：現在のアクティビティの平均ペース

平均ラップタイム：現在のアクティビティの平均ラップタイム

平均移動速度：現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度

平均心拍数：現在のアクティビティの平均心拍数

平均全体速度：現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度

無酸素トレーニング効果：現在のアクティビティが無酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値

有酸素トレーニング効果：現在のアクティビティが有酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値

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, Auto Lap, Edge, inReach, Move IQ, QuickFit, Virtual Partner 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, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, SatIQ, 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™ は Google LLC の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Handicap Index® と Slope Rating® は全米ゴルフ協会の登録商標です。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Wi-Fi® は Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

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: A04431, A04432

