



CIRQA Smart Band

操作マニュアル

目次

はじめに	1
使用開始にあたって	1
CIRQA Smart Band を起動する	1
デバイス概要	2
CIRQA Smart Band を装着する	2
バンド装着のヒント	3
モジュールのステータス LED	4
バッテリーステータス LED	5
ペアリングとセットアップ	6
Garmin Connect アプリとペアリングする	6
Garmin Connect	6
Garmin Connect+ サブスクリプション	6
Garmin Connect アプリを利用する	7
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップ デートする	7
統合トレーニングステータス	7
ホームの設定	8
Body Battery	9
Garmin Connect に手動でデータを同期する	9
ライフログ	10
アクティビティ	10
CIRQA Smart Band でアクティビティを記録する	10
Garmin Connect アプリからアクティビティを記 録する	10
アクティビティをお気に入りに追加または削除 する	11
アクティビティの自動検出	11
アクティビティの自動検出をオン / オフする	11
ワークアウトを実行する	11
アクティビティ設定	11
睡眠トラッキング	12
自動睡眠トラッキングを使用する	12
アラーム	13
アラームを設定する	13
アラームを編集する	13
アラームをスヌーズまたは停止する	13
健康&ウェルネス設定	14
血中酸素トラッキングのモードを設定する ..	14
心拍転送モード	14

通知とアラート設定	15
異常心拍アラートを設定する	15
パワー管理設定	16
ユーザープロフィール設定	17
装着位置を変更する	17
フィットネス年齢を確認する	17
VO2 Max を測定する	17
車いすモード	18
心拍ゾーンについて	18
ジェンダー設定	18
セーフティ&トラッキング機能	19
LiveTrack をオン / オフにする	19
連絡先を追加する	19
システム設定	20
ペース / スピード表示をカスタマイズする	20
デバイス情報	21
デバイスを充電する	21
バッテリー残量を確認する	21
デバイスを PC に接続する	21
バンドを交換する	22
お取り扱い上の注意事項	22
洗濯機でのお手入れ	23
仕様	23
トラブルシューティング	24
製品のアップデート	24
デバイスをリセットする	24
デバイスを探す	24
デバイスに関するその他の情報	24
商標について	25

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。

トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。

使用開始にあたって

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

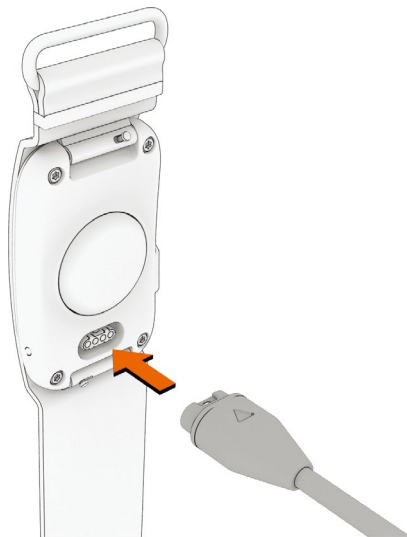
- 1 デバイスを外部電源に接続して起動します。(1 ページ [CIRQA Smart Band を起動する](#))
- 2 スマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードし、デバイスをペアリングします。(6 ページ [Garmin Connect アプリとペアリングする](#))
- 3 デバイスを充電します。(21 ページ [デバイスを充電する](#))
- 4 ソフトウェアの更新を確認します。(7 ページ [Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする](#))

デバイスを快適にご使用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にしてください。ソフトウェアを更新することで、プライバシーやセキュリティ、その他さまざまな機能の修正や改善が反映されます。

- 5 アクティビティを開始します。(10 ページ [CIRQA Smart Band でアクティビティを記録する](#))

CIRQA Smart Band を起動する

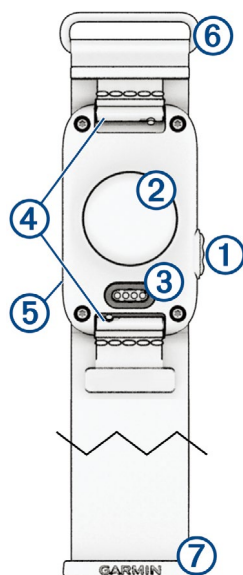
- 1 チャージングケーブルの ▲ マークの付いた方の端子を、充電ポートに差し込みます。



- 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。

ペアリングモード中は、LED が ● (紫色) で点滅します。(6 ページ [Garmin Connect アプリとペアリングする](#))

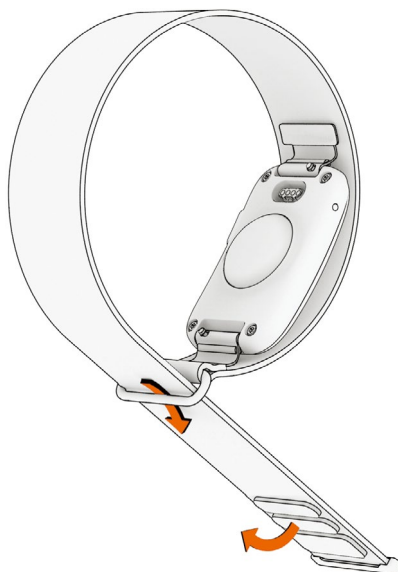
デバイス概要



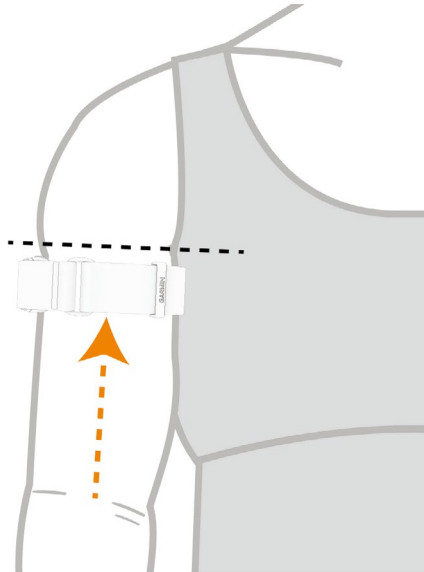
①	ボタン
②	センサー
③	充電ポート
④	クイックリリースピン
⑤	LED
⑥	固定バー
⑦	バンド

CIRQA Smart Band を装着する

- 1 バンドを広げます。
- 2 バンドを固定バーに通してループを作ります。

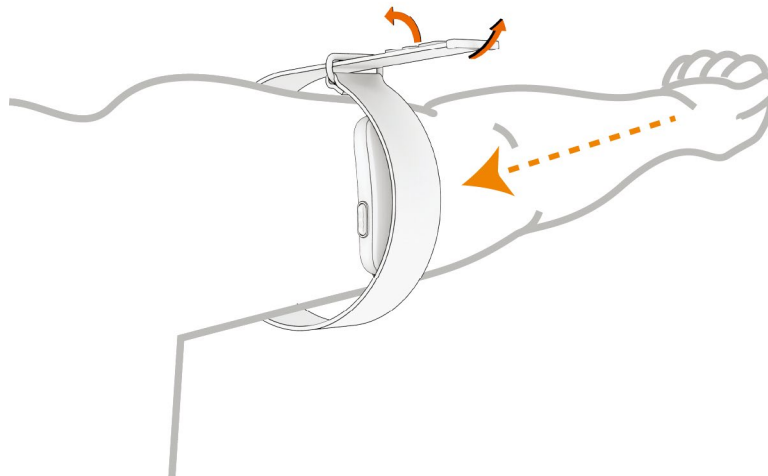


- 3 腕または手首をループに通します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ バンドを手首に装着する場合は、バンドの端を面ファスナーに固定します。
 - ・ バンドを上腕に装着する場合は、手順 5 に進みます。
- 5 バンドを上腕に通します。



アームバンド(別売)は、ひじより上に装着してください。

6 腕を曲げて、バンドの端を面ファスナーに固定します。



7 必要に応じてアームバンドを腕から外し、快適に装着できるように調整します。(3 ページ [バンド装着のヒント](#))

8 モジュールは、アクティビティの妨げにならず、睡眠中に体の下にならない位置に装着してください。

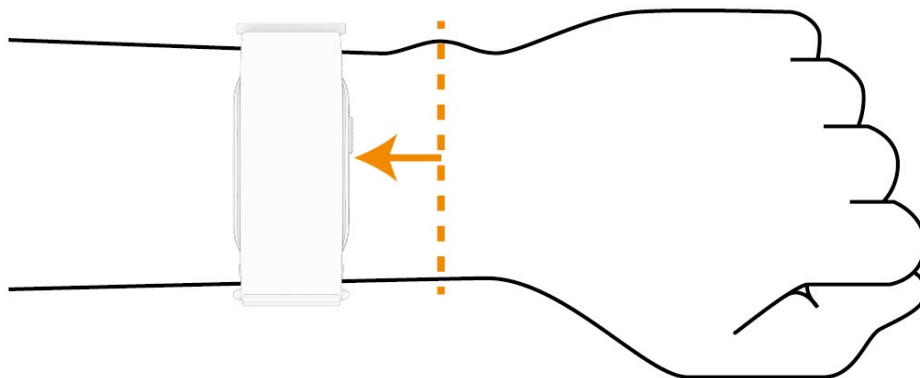
バンド装着のヒント

△注意

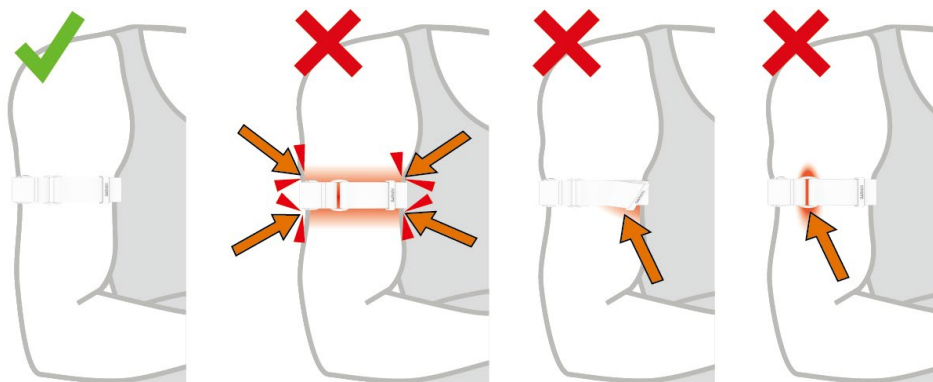
バンドを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでバンドを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、バンドを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、バンドを締め付けすぎないようにしてください。

CIRQA Smart Band は、きつすぎず、腕または手首に軽くフィットする程度に装着してください。

- 腕や手首が太めの場合は、固定バーに近い位置でストラップを固定してください。
- 不快感を軽減するため、バンドのフィット感を確認してください。快適な装着位置や締め具合が見つかるまでに時間がかかる場合があります。
- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。



- 腕や手首を締め付けすぎないでください。



- モジュールを腕の外側に配置します。
ヒント：モジュールが腕の内側に近い位置にあるほうが違和感がない場合は、そのように装着しても性能に影響はありません。
- モジュールに乗り上げないようにしてください。
- バンドを圧迫するような、きつい衣類の着用は避けてください。
- バンドは定期的に洗浄し、初めて使用する前にも洗浄してください。(23 ページ 洗濯機でのお手入れ)

モジュールのステータス LED

LED の動作	ステータス
● (紫色) 点滅	モジュールはペアリングモード中です。ペアリングモードは 15 分間有効です。ただし、一度もペアリングされたことがないデバイスでは、15 分を超えてもペアリングモードが維持されます。
● (緑色) 点滅 - アクティビティ中	アクティビティが開始されました。アクティビティ中は LED が点滅し続けます。
● (緑色) 点灯 - アクティビティ中	アクティビティは一時停止中です。 注意： アクティビティの一時停止は、Garmin Connect アプリでのみ操作できます。(10 ページ Garmin Connect アプリからアクティビティを記録する)
● (赤色) 点滅 - アクティビティ中	アクティビティが停止されました。アクティビティを保存、再開、または破棄するまで、LED は点滅し続けます。
● (オレンジ色) 点滅	モジュールは心拍転送モード中です。(14 ページ 心拍転送モード)
○ (白色) 点滅	ペアリング済みのモジュールが起動中または再起動中です。
全色で点滅	ペアリングされていないモジュールが起動中です。
● ● (緑 / オレンジ) 交互に点滅	ソフトウェア更新中です。
● (赤色) 点滅	ペアリングに失敗しました。デバイスを再度ペアリングしてください。(6 ページ Garmin Connect アプリとペアリングする) エラーが発生しました。デバイスをリセットしてください。(24 ページ デバイスをリセットする)
● ● ● (緑 / 黄 / 赤) 交互に点滅	デバイスを初期化中です。

バッテリーステータス LED

Garmin Connect アプリでこの機能を有効にすると、デバイス上部を **2 回タップ**して現在のバッテリー残量を確認できます。(16 ページ [パワー管理設定](#))

LED の動作	ステータス
約 2 秒間 ● (緑色) 点灯	バッテリーは満充電です。
● (緑色) 点滅	充電中です。バッテリーの充電残量が増えると点滅速度が遅くなります。
● (オレンジ色) 点灯	バッテリー残量が少なくなっています。
● (赤色) 点灯	バッテリー残量が非常に少なくなっています。

ペアリングとセットアップ

Garmin Connect アプリとペアリングする

CIRQA Smart Band を使用するには、Garmin Connect アプリとのペアリングが必要です。ペアリングすることで、接続機能を利用したり、健康データやアクティビティデータを確認することができます。

- 1 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近付けます。
- 2 スマートフォンのアプリストアから  Garmin Connect アプリをインストールし、起動します。
二次元コードをスマートフォンでスキャンして Garmin Connect アプリを開くこともできます。



- 3 USB ケーブルを使用してモジュールを電源に接続します。(1 ページ [CIRQA Smart Band を起動する](#))
LED が ● (紫色) で点滅します。デバイスはペアリングが完了するまでペアリングモードのままです。必要に応じて、ボタンを押してペアリングモードを再度有効にしてください。
ヒント：すでにデバイスをペアリングしている場合は、ペアリングモードを手動で開始する前に、スマートフォンの Bluetooth® 設定からデバイスを削除する必要があります。ペアリングモードを手動で開始するには、ボタンをすばやく 3 回押すか、LED が ● (紫色) で点滅するまで約 6 秒間ボタンを長押しします。(4 ページ [モジュールのステータス LED](#))
- 4 Garmin Connect アプリの画面の指示に従います。

Garmin Connect

Garmin Connect を使用すると、健康データやアクティビティデータを記録し、分析できます。Garmin Connect では、友人とつながり、データを共有したり、お互いを励まし合ったりすることもできます。ランニング、ウォーキング、サイクリング、スイミング、ハイキングなど、あなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録できます。無料のアカウントでサインアップするには、スマートフォンのアプリストアからアプリをダウンロードするか(Garmin.com/connectapp)、connect.Garmin.com にアクセスします。

アクティビティの保存：デバイスでアクティビティを完了して保存すると、そのアクティビティを Garmin Connect アカウントにアップロードして保存できます。

データ分析：タイム、距離、心拍数、消費カロリーなど、アクティビティに関するより詳細な情報を確認できます。

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：Garmin Connect アカウント上の友人同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

設定の管理：Garmin Connect アカウントで、デバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズできます。

Garmin Connect+ サブスクリプション

Garmin Connect+ サブスクリプション(有料)では、Garmin Connect アカウントでトレーニング機能やデータ分析が強化されたサービスを利用できます。サインアップするには、スマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードするか、connect.garmin.com にアクセスします。

Active Intelligence(AI)：栄養管理を含む、あなたのデータやアクティビティに関する AI インサイト(分析やアドバイス)を受け取れます。

LiveTrack 機能の強化：LiveTrack テキストメッセージの送信、ユーザー専用の LiveTrack URL、LiveTrack セッショ

ンの履歴を表示できます。

ライブアクティビティ：スマートフォン上でリアルタイムに屋内ワークアウトのデータや動画を確認することができます。

ライブアクティビティ統計：Garmin Connect アプリでワークアウトを実行しながら、トレーニングデータをリアルタイムで確認できます。

注意：この機能は、一部のアクティビティまたはデバイスで利用できます。

トレーニングガイド：Garmin コーチのトレーニングプランにより専門的なアドバイスを受け取ることができます。

栄養管理：豊富な食品データベースを使って、日々の栄養を記録し、摂取した三大栄養素やカロリーの詳細レポートを確認できます。対応する Garmin デバイスでは、毎日の栄養摂取状況の概要を簡単に確認できるほか、食事を手動で記録したり、朝夕の栄養レポートを受け取ったりできます。Garmin Connect アプリでは、バーコードのスキャン、新しい食品の登録、栄養目標の作成などが行えます。

パフォーマンスダッシュボード：栄養指標を含むカスタマイズ可能なチャートやグラフを使って、トレーニングデータを自分の好みに合わせて表示できます。

ソーシャル機能の強化：特別なバッジやバッジチャレンジにアクセスでき、チャレンジで 2 倍のポイントを獲得できます。カスタマイズ可能なフレームでプロフィールアバターを更新できます。

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングした後(6 ページ [Garmin Connect アプリとペアリングする](#))は、Garmin Connect アプリを使用して、すべてのアクティビティデータを Garmin Connect 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 Connect アプリを起動します。

2 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。

デバイスは、Garmin Connect アプリおよび Garmin Connect アカウントと自動的にデータを同期します。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

Garmin Connect アプリを使用してデバイスのソフトウェアを更新するには、事前に Garmin Connect アカウントを作成し、デバイスに対応するスマートフォンとペアリングしておく必要があります。(6 ページ [Garmin Connect アプリとペアリングする](#))

Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。(9 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

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ェアラブルデバイス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。

ホームの設定

Garmin Connect のホーム画面には、一日を通して同期される情報が表示されます。ホーム画面は、フィットネスや健康に関する目標に合わせてカスタマイズできます。一部の設定を利用するには、Garmin Connect+ サブスクリプションへの登録が必要です。

ヒント：Garmin Connect アカウントに追加のデバイスを接続している場合は、利用できる設定項目が増えます。Garmin Connect のホーム画面で下にスクロールし、**【ホームを編集】**を選択します。

名前	説明
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。(9 ページ Body Battery)
消費カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
チャレンジ	Garmin Connect のチャレンジへの参加状況や、自分で作成したチャレンジの進捗状況を記録します。
イベント	Garmin Connect のカレンダーに登録されたレースやその他のイベントを表示します。
フィットネス年齢	同じ性別の人と比較した場合の、自身のフィットネスレベルに基づく年齢を表示します。デバイスは、年齢、BMI(ボディマス指数)、安静時心拍数データ、高強度アクティビティの履歴などの情報を使用して、フィットネス年齢を算出します。Index 体重計を使用している場合は、フィットネス年齢の算出には BMI の代わりに体脂肪率が使用されます。運動や生活習慣の改善によって、フィットネス年齢は変化します。
Garmin コーチプラン	Garmin Connect アカウントで Garmin コーチのトレーニングプランを選択すると、予定されているワークアウトが表示されます。プランは、現在のフィットネスレベルやコーチング設定、スケジュールの設定、およびレース日程(設定されている場合)に応じて調整されます。
グローバルバッジ	他の地域のチャレンジに参加している場合、その進捗状況を記録します。
ヘルスステータス	呼吸数や心拍変動などの健康指標を表示します。 各要素を選択すると、履歴の確認、ベースラインの表示、およびデータに関する詳しい情報を確認できます。
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。
ホーム画面のインサイト	健康データやアクティビティに関する分析情報を表示します。
HRV ステータス	夜間の心拍変動(HRV)の過去 7 日間の平均値を表示します。
水分補給	摂取した水分量と、一日の目標に対する達成状況を記録します。
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
過去 7 日間	過去 7 日間のアクティビティ、平均睡眠スコア、健康指標の一覧を表示します。
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
ライフスタイルの記録	日常の行動を記録し、その行動が特定の健康指標にどのような影響を与えているかを確認できます。
生理周期	身体症状、性的欲求、性行為、排卵日などを記録できます。Garmin Connect アプリの健康情報の統計からこの機能の詳細を確認したり設定できます。
栄養管理	カロリーや三大栄養素を含む、一日の栄養概要を表示します。食事内容を記録することもできます。栄養を追跡・表示するには、有効な Garmin Connect+ サブスクリプションが必要です。(6 ページ Garmin Connect+ サブスクリプション)
血中酸素トラッキング	現在の設定に基づき、日中または睡眠中に記録された血中酸素トラッキングの測定結果を表示します。
プッシュ	車いすモードで、一日のプッシュ数と目標プッシュ数、前日のデータを表示します。(18 ページ 車いすモード)
ホームをリセット	既定のホーム画面レイアウトを選択できます。選択すると、カスタム設定は上書きされます。
呼吸数	現在の呼吸数(1 分あたりの呼吸数)、起床時の平均呼吸数、および睡眠中の平均呼吸数を表示します
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。昨晚の呼吸変動を表示します。(12 ページ 睡眠トラッキング)
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。
ストレス	現在のストレスレベルと、ストレスレベルのグラフを表示します。デバイスがストレスレベルを判定できないほど活動量が多い場合は、ストレスの測定値は記録されません。
アクティビティの傾向	特定のスポーツのアクティビティデータから、前回の概要と履歴を表示します。

名前	説明
VO2 Max	現在の VO2 Max の推定値を、数値、評価、およびカラーゲージ上の位置で表示します。
体重	最近の体重の推移と履歴を表示します。体重は手動で入力することもできます。Garmin Connect アカウントにペアリングされた Index 体重計がある場合、体重データを確認できます。
昨日	前日のアクティビティ、睡眠スコア、健康指標の一覧を表示します。

Body Battery

デバイスは、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分析し、総合的な Body Battery レベルを算出します。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Battery レベルは 5 ～ 100 の数値で表示され、5 ～ 25 はとても低い、26 ～ 50 は低い、51 ～ 75 は普通、76 ～ 100 は高いことを意味します。

デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、最新の Body Battery レベルや長期間の推移、その他の詳細な情報を確認することができます。[\(9 ページ Body Battery レベルを改善させるには\)](#)

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。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

デバイスが起動していて Garmin Connect アプリと接続しているときは、デバイスと Garmin Connect アプリは定期的に自動でデータを同期します。また、いつでも手動でデータを同期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を近づけます。
- 2 Garmin Connect アプリを開きます。
ヒント：アプリはバックグラウンド起動でも正常に動作します。
- 3 …(詳細) > **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
- 4 CIRQA を選択します。
- 5  を選択します。
- 6 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。
- 7 Garmin Connect アプリで睡眠データを確認します。

ライフログ

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

一日のステップ数は、Garmin Connect アカウントで確認できます。ステップ数は、定期的に更新されます。

車いすモードでは、ステップ数の代わりにプッシュ数が記録されます。(18 ページ [車いすモード](#))

アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、[Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) をご覧ください。

アクティビティ

Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > デバイスを選択 > **[アクティビティ設定]** > **[すべて]** の順に選択します。

注意：一部のアクティビティは複数のカテゴリーに表示されます。

一部のアクティビティを利用するには、Garmin Connect+ サブスクリプションへの登録が必要です。

カテゴリー	アクティビティ
ジム	ボクシング、カーディオ、屋内クライム、Xトレナー、フロアクライム、HIIT、なわとび、総合格闘技、モビリティ、ピラティス、屋内ロー、ステアステッパー、筋トレ、屋内ウォーク、ヨガ
アウトドア	アーチェリー、ボルダリング、ディスクゴルフ、ゴルフ、ハイキング、乗馬、インラインスケート、登山、ウォーク
ラン	屋内トラック、ラン、トラックラン、トレイルラン、トレッドミル、障害物レース
バイク	バイク、バイク通勤、屋内バイク、バイクツアー、BMX、e-バイク、e-MTB、グラベル、ハンドサイクル、屋内ハンドサイクル、MTB、ロードバイク
スイム	スイム
ラケットスポーツ	バドミントン、パデル、ピククルボール、ラケットボール、スカッシュ、卓球、テニス
チームスポーツ	アメリカンフットボール、野球、バスケットボール、クリケット、フィールドホッケー、ゲーム、アイスホッケー、ラクロス、ラグビー、サッカー、ソフトボール、バレーボール、アルティメット
ウィンタースポーツ	アイススケート、スキー、スノーボード、スノーシュー、XC クラシックスキー、XC スケートスキー
ウォータースポーツ	ボート、釣り、カヤック、ローイング、シュノーケル、SUP
その他	プレスワーク、瞑想、ダンスフィットネス、その他

CIRQA Smart Band でアクティビティを記録する

Garmin Connect アプリでお気に入りのアクティビティを選択できます。(11 ページ [アクティビティをお気に入りに追加または削除する](#))

1 CIRQA Smart Band のボタンを押します。

アクティビティの記録が開始されると、LED が ● (緑色) で点滅し、CIRQA Smart Band が振動します。

2 アクティビティ終了後、再度 CIRQA Smart Band のボタンを押します。

LED が ● (赤色) で点滅し、CIRQA Smart Band が振動します。同期が完了すると、Garmin Connect アプリにアクティビティが表示されます。

Garmin Connect アプリからアクティビティを記録する

Garmin Connect アプリからアクティビティを開始 / 終了できます。CIRQA Smart Band からは、お気に入りの設定したアクティビティを開始 / 終了することができます。(11 ページ [アクティビティをお気に入りに追加または削除する](#))

1 Garmin Connect アプリで **+** を選択し、**[アクティビティの記録]** を選択します。

2 アクティビティを選択します。

3 **[記録を開始]** を選択します。

CIRQA Smart Band が振動し、LED が ● (緑色) に点滅します。

4 **[ラップ]** を選択してラップを取得します。(任意)

5 **[停止]** を選択します。

6 次のオプションを選択します。

・ **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。

- ・【再開】 アクティビティを再開します。
- ・【保存】 アクティビティを保存します。

アクティビティをお気に入り追加または削除する

お気に入りに設定したアクティビティは、CIRQA Smart Band で開始 / 終了できます。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択し、**【Garmin デバイス】**を選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **【アクティビティ設定】**>**【編集】**の順に選択します。
- 4 アクティビティを選択します。

CIRQA Smart Band のボタンを押すと、お気に入りに設定したアクティビティが開始します。

アクティビティの自動検出

デバイスは、記録された動作データや運動強度データ、お客様のアカウントの履歴データを使用して、アクティビティを自動的に識別します。この機能では、接続されたスマートフォンの GPS 位置情報が使用される場合があります。アクティビティが検出されて記録されると、自動的に Garmin Connect アカウントにアップロードされます。Garmin Connect アカウントでは、記録内容を編集したり削除したりできます。この機能を利用するには、位置情報の使用に同意する必要があります。アクティビティ自動検出について、詳しくは Garmin.com/autoactivitydetection をご覧ください。

アクティビティの自動検出をオン / オフする

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択し、**【Garmin デバイス】**を選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **【健康&ウェルネス】**>**【アクティビティ自動検出】**の順に選択します。

ワークアウトを実行する

CIRQA デバイス装着中にスマートフォンの Garmin Connect アプリでワークアウトのステップを確認しながらワークアウトを実行できます。

この機能を利用するには、Garmin Connect+ サブスクリプションへの登録が必要です。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)>**【Garmin デバイス】**の順に選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **【ワークアウト】**を選択します。
- 4 必要な場合は**【ワークアウト検索】**を選択します。
- 5 ワークアウトを選択します。
- 6 **【開始】**>**【記録を開始】**の順に選択します。

ワークアウトを開始すると、スマートフォンにワークアウトのステップやメモ、現在のワークアウトデータが表示されます。

アクティビティ設定

これらの設定では、プリロードされている各アクティビティを用途に合わせてカスタマイズできます。一部の設定は、特定のアクティビティタイプでは利用できません。

Garmin Connect アプリで・・・(詳細)>**【Garmin デバイス】**>デバイスを選択>**【アクティビティ設定】**>アクティビティを選択します。

【アラート】: アクティビティのトレーニング用のアラートを設定します。

【ラップ】: 自動ラップを設定します。**【距離】**のオプションで設定した距離ごとにラップを取得します。

【スマートフォンの GPS】: スマートフォンの GPS の利用をオン / オフします。

【バンドの位置】: バンドの装着位置を腕または手首に設定します。

デフォルトの装着位置は、ユーザープロフィールで選択した側に設定されます。(17 ページ [装着位置を変更する](#))

【レップカウント】: ワークアウト中のレップ数のカウントを有効にします。**【ワークアウトのみ】**のオプションでは、ワークアウト中のみレップカウントが有効になります。(11 ページ [ワークアウトを実行する](#))

睡眠トラッキング

睡眠中、デバイスは自動的に睡眠を検出し、通常の睡眠時間内の身体の動きをモニタリングします。通常の睡眠時間は、Garmin Connect アプリで設定できます。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチでは、睡眠履歴やアクティビティ履歴、概日リズム、HRV ステータスに基づいて、推奨される睡眠時間を確認できます。Garmin Connect アカウントで詳細な睡眠データを確認できます。

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 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします([7 ページ](#) *Garmin Connect アプリ* [を利用する](#))。Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

アラーム

アラームを設定する

アラームを設定するには、CIRQA デバイスが Garmin Connect アプリに接続されている必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
- 2 CIRQA を選択します。
- 3 **[アラーム]** > **[追加]** の順に選択します。
- 4 **[タイム]** を選択して、アラーム時刻を設定します。
- 5 **[リピート]** を選択して、アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
- 6 最適な睡眠時間をもとに、設定したアラーム時刻の 30 分前から起床を優しく促すアラームを鳴らすには、**[スマート起床アラーム]** をオンにします。
注意：スマート起床アラームは、設定した時刻の前と設定時刻の両方でアラームが鳴ります。例えば、アラームを午前 8:00 に設定すると、午前 7:30 から 8:00 の間に優しく起床を促します。
- 7 アラームを弱い振動で開始し、その後徐々に振動を強くするには、**[徐々に強くアラーム]** をオンにします。
- 8 **[保存]** を選択します。
- 9 さらにアラームを追加するには、**[追加]** を選択して手順 4 ～ 8 を繰り返します。

アラームを編集する

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択し、**[Garmin デバイス]** を選択します。
- 2 CIRQA を選択します。
- 3 **[アラーム]** > **[編集]** の順に選択します。
- 4 アラームを選択します。
- 5 任意のオプションを選択します。
- 6 **[保存]** を選択します。

アラームをスヌーズまたは停止する

Garmin Connect アプリでアラームを設定できます。(13 ページ [アラームを設定する](#))

モジュールの振動中に、次の操作を行います。

- ・ ボタンを押して、アラームをスヌーズします。
- ・ ボタンを長押しして、アラームを停止します。

健康&ウェルネス設定

Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > デバイスを選択 > **[健康&ウェルネス]** の順に選択します。

[心拍計ステータス]：心拍計を有効にします。

光学式心拍計を無効にすると、VO2 Max の推定値、睡眠トラッキング、週間運動量、終日ストレスレベル機能、および血中酸素トラッキングセンサーなどの機能も無効になります。

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始 / 停止します。(14 ページ [心拍転送モード](#))

[血中酸素トラッキング]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。(14 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

[一日のステップ数]：一日のステップ数目標を、自動的に算出される目標値に設定するか、任意の目標値を設定できます。

[週間運動量]：週間運動量の目標を設定したり、運動強度の測定に心拍ゾーンを使用するオプションを有効にできます。

[アクティビティ自動検出]：アクティビティの自動検出を有効にします。(11 ページ [アクティビティの自動検出](#))

血中酸素トラッキングのモードを設定する

1 Garmin Connect アプリで・・・を選択し、**[Garmin デバイス]** を選択します。

2 お使いのデバイスを選択します。

3 **[健康&ウェルネス]** > **[血中酸素トラッキング]** を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ **[終日]** ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルを記録します。

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

- ・ **[睡眠中]** 睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターします。

注意：睡眠中に腕が体の下敷きになっていたり、血流に支障をきたすような姿勢になっていると、測定値が実際の値よりも低く表示されることがあります。

- ・ **[オフ]** 血中酸素トラッキングをオフにします。

心拍転送モード

デバイスで計測した心拍データは、ペアリング済みの Garmin デバイスに転送することができます。Edge シリーズのデバイスを使用してバイクアクティビティを実行しているときに、CIRQA Smart Band で計測した心拍データを共有することができます。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

1 Garmin Connect アプリで・・・を選択し、**[Garmin デバイス]** を選択します。

2 お使いのデバイスを選択します。

3 **[健康&ウェルネス]** > **[心拍転送モード]** の順に選択します。

4 **[ステータス]** を選択して心拍転送モードをオン / オフします。

5 **[デバイスのコントロール]** を選択すると、デバイスのボタンを 3 秒間長押しして、心拍転送モードのオン / オフを切り替えられます(任意)。

[デバイスのコントロール] がオンのときは、CIRQA Smart Band の LED が ● (黄色) に点滅するまでボタンを 3 秒間長押しして心拍転送を開始します。

6 対応する Garmin デバイスと CIRQA Smart Band 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。

通知とアラート設定

Garmin Connect アプリで、・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > デバイスを選択 > **[通知とアラート]** の順に選択します。

[異常心拍アラート]：心拍数の上限閾値 / 下限閾値をカスタマイズして異常心拍アラートを設定します。(15 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))

[就寝時間アラート]：就寝時間が近づいたときにアラートします。(12 ページ [睡眠トラッキング](#))

[フィットネス年齢]：フィットネス年齢が更新されたときにアラートします。

[ゴールアラート]：ステップ数や週間運動量の目標を達成したときにアラートします。

[高ストレス]：高ストレスアラートを有効にします。

[睡眠スコアの準備完了]：睡眠スコアが確認できるようになったときにアラートします。

[VO2 Max の更新]：VO2 Max が更新されたときにアラートします。

異常心拍アラートを設定する

△注意

この機能は、10 分間以上活動していない状態が続いた後に、一分間あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **[通知とアラート]** > **[異常心拍アラート]** を選択します。
- 4 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
- 5 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ペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、デバイスが振動します。

パワー管理設定

Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > デバイスを選択 > **[パワー管理]** の順に選択します。

[バッテリー節約]：LED の明るさを下げて、心拍計、アクティビティの開始、アクティビティ自動検出、血中酸素トラッキングの設定を無効にして、バッテリーの稼働時間を延ばします。

[電池残量低下アラート]：バッテリー残量が少なくなると、デバイスが振動し、LED が ● (赤色) で点滅します。
(21 ページ [バッテリー残量を確認する](#))

[バッテリーフル充電アラート]：バッテリーが完全に充電されると、デバイスが振動し、LED が ● (緑色) で点滅します。

[バッテリーステータス]：この設定を有効にすると、デバイスを 2 回 **タップ** してバッテリー残量を確認できます。
(4 ページ [モジュールのステータス LED](#))

ユーザープロフィール設定

身長、体重、心拍ゾーンなどの個人情報を更新できます。デバイスは、この情報を使用して正確なトレーニングデータを算出します。

Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > デバイスを選択 > **[ユーザープロフィール]** の順に選択します。

[VO2 Max]：現在の VO2 Max の推定値と、その推定値が最後に更新された日時を確認できます。(17 ページ [VO2 Max を測定する](#))

[フィットネス年齢]：現在のフィットネス年齢を表示します。(17 ページ [フィットネス年齢を確認する](#))

[性別]：性別を設定します。(18 ページ [ジェンダー設定](#))

[誕生日]：誕生日を表示します。

誕生日を変更するには、Garmin.com/account/profile でアカウント情報を更新する必要があります。

[身長]：身長を設定します。

[体重]：体重を設定します。

[装着位置]：バンドを装着する腕または手首の左右を選択できます。(17 ページ [装着位置を変更する](#))

[車いすモード]：車いすモードのオン/オフと運動頻度を設定します。(18 ページ [車いすモード](#))

[睡眠スケジュール]：睡眠スケジュールを設定します。(12 ページ [睡眠トラッキング](#))

[心拍ゾーン]：入力した最大心拍数をもとにカスタム心拍ゾーンを決定します。(18 ページ [心拍ゾーンについて](#))

装着位置を変更する

CIRQA Smart Band は、健康データやアクティビティデータの計測に装着位置の情報を使用します。アクティビティごとに装着位置を設定することもできます。(11 ページ [アクティビティ設定](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択し、**[Garmin デバイス]** を選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **[ユーザープロフィール]** > **[装着位置]** の順に選択します。
- 4 装着位置を選択します。

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数(BMI)、安静時心拍数のデータ、高強度運動の履歴をもとに推定されます。Index 体重計(別売)をお持ちの場合は、フィットネス年齢の推定に BMI の代わりに体脂肪率が使用されます。運動習慣やライフスタイルの変化がフィットネス年齢に影響します。

注意：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。(17 ページ [ユーザープロフィール設定](#))

Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[健康情報の統計]** > **[フィットネス年齢]** の順に選択します。

VO2 Max を測定する

VO2 Max を測定するには、光学式心拍計を使用して 15 分程度の早歩きウォークまたはランのアクティビティを記録する必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** > **[VO2 Max]** の順に選択します。
15 分間の早歩きウォークまたはランを記録すると、VO2 Max の推定値が表示されます。デバイスは、タイマー計測のウォークまたはランを完了するたびに、VO2 Max の推定値を更新します。
- 2 **[ヘルプ]** > **[VO2 Max の取得方法]** 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。
テストが完了すると、メッセージが表示されます。

車いすモード

車いすモードを有効にすると、利用できるアクティビティが変更されます。例えば、車いすモードでは、ランやウォークのアクティビティの代わりにプッシュアクティビティやハンドサイクリングアクティビティを使用できます。車いすモードが有効になっている場合、デバイスは移動をステップ数ではなく車いすのプッシュ数として記録します。車いすモードでは、VO2 Max の推定値は更新されません。

ヒント：最適なパフォーマンスを得るには、上腕ではなく手首にバンドを装着してください。

車いすモードを初めて有効にすると、アクティビティレベルの算出に適切なアルゴリズムを使用するために、運動頻度を選択できます。車いすモードは、ユーザープロフィール設定でオンまたはオフにできます。(17 ページ [ユーザープロフィール設定](#))

車いすユーザー向け機能の詳細については、Garmin.com/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/を参照してください。

心拍ゾーンについて

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

ジェンダー設定

デバイスを初めて設定するときは、性別を選択する必要があります。フィットネスとトレーニングのアルゴリズムは、そのほとんどで性別の選択が必要です。Garmin は、ユーザーの性別は出生時の性別に設定することをおすすめします。初期設定完了後は、Garmin Connect アカウントのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

セーフティ & トラッキング機能

△注意

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

注意

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

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

👁 **LiveTrack**：友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティやレースを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。

LiveTrack をオン / オフにする

初めて LiveTrack セッションを開始する前に、Garmin Connect アプリで連絡先を設定する必要があります(19 ページ [連絡先を追加する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで、・・・(詳細) > **[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **[自動スタート]** 屋外アクティビティを開始するたびに LiveTrack セッションを開始します。
 - ・ **[LiveTrack 開始]** LiveTrack セッションを開始します。

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリには最大 50 件の連絡先を追加できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack 機能で使用できます。

- 1 Garmin Connect アプリの・・・(詳細) > **[連絡先]** の順に選択します。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。

連絡先を追加した後は、変更内容をデバイスに反映するためにデータを同期する必要があります。(9 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

援助要請の連絡先を追加する

援助要請の連絡先の電話番号は、セーフティ & トラッキング機能で使用されます。

- 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]** > **[援助要請の連絡先]** > **[援助要請の連絡先を追加]** 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。

連絡先を援助要請の連絡先として追加すると、その連絡先に通知が送信されます。連絡先は、リクエストを承認または拒否できます。連絡先がリクエストを拒否した場合は、別の援助要請の連絡先を選択する必要があります。

システム設定

Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > デバイスを選択 > **[システム]** の順に選択します。

[フォーマット]：時刻表示形式や単位を設定できます。また、アクティビティごとにペースまたはスピードの表示設定を指定できます。(20 ページ [ペース/スピード表示をカスタマイズする](#))

[リセット]：データのバックアップを設定したり、ユーザーデータや設定をリセットしたりできます。(24 ページ [デバイスをリセットする](#))

[ソフトウェア更新]：ダウンロード済みのソフトウェアアップデートをインストールしたり、アップデートを手動で確認したりできます。(24 ページ [製品のアップデート](#))

[電源オフ]：CIRQA Smart Band の電源をオフにします。

[USB モード]：PC に接続したときの USB 接続モードを、MTP(メディア転送プロトコル)または Garmin モードに設定します。

[バージョン情報]：デバイス、ソフトウェア、ライセンスに関する情報を表示します。

ペース/スピード表示をカスタマイズする

アクティビティで使用する速度表示を、ペースまたはスピードから選択できます。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) を選択し、**[Garmin デバイス]** を選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **[システム]** > **[フォーマット]** > **[速度表示]** の順に選択します。
- 4 アクティビティを選択します。

デバイス情報

デバイスを充電する

⚠ 警告

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

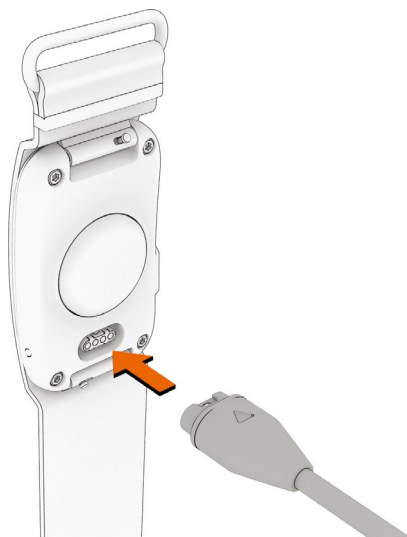
注意

さびや腐食の原因となりますので、端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電の前に必ずクリーニングしてください。

注意：充電温度範囲外の環境では充電できません。(23 ページ 仕様)

本製品には専用の充電ケーブルが付属しています。オプションアクセサリや交換部品については、Garmin.co.jp を参照するか、Garmin の販売店にお問い合わせください。

- 1 モジュールの裏面を表に出します。
- 2 チャージングケーブルの ▲ マークの付いた方の端子を、充電ポートに差し込みます。



- 3 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。
- 4 充電が完了するまで待機します。
充電中は、LED が ● (緑色) で点滅します。充電が完了すると、LED が ● (緑色) に点灯します。充電が完了するまでに最大 90 分かかる場合があります。

バッテリー残量を確認する

Garmin Connect アプリで、右上隅にあるデバイスアイコンを選択します。
デバイス名の横にバッテリーステータスが表示されます。

デバイスを PC に接続する

CIRQA を PC に接続してソフトウェア更新データをインストールしたり、アクティビティファイルやデータを PC に送信することができます。

- 1 Garmin Connect アプリで ●●●(詳細) を選択し、[Garmin デバイス] を選択します。
- 2 CIRQA を選択します。
- 3 [システム] > [USB ファイルアクセス] の順に選択します。
- 4 [USB 経由でのファイルアクセス] を有効にします。
- 5 チャージングケーブルの ▲ マークの付いた方の端子を、デバイスの裏面にある充電ポートに差し込みます。
- 6 USB ケーブルのもう一方の端子を PC の USB ポートに差し込みます。
デバイスは、ポータブルデバイス、リムーバブルドライブ、またはリムーバブルボリュームとして表示されます。
ご使用の PC のオペレーティングシステムによって異なります。

注意：Mac のオペレーティングシステムでは、ケーブルで接続しただけではデバイスを検出できません。デバイス上のファイルにアクセスするときは、Garmin Express アプリケーションを使用してください。

バンドを交換する

バンドはアームバンド (別売) またはリストバンドに交換できます。交換用バンドについては、[Garmin.co.jp](https://www.garmin.co.jp) を参照してください。モジュールは、幅 24 mm のファブリックバンド (幅 14 mm のクイックリリースピン付き) に対応しています。

モジュールは、他社製バンドには対応していません。

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



- 2 反対側も同様に取り外します。
- 3 新しいバンドのスプリングバーの片側をモジュールに差し込みます。



- 4 クイックリリースピンをスライドさせながら、バンドを所定の位置にはめ込みます。
- 5 反対側も同様の手順で取り付けます。

お取り扱い上の注意事項

注意

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

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。

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。

モジュールを洗濯機で洗わないでください。一時的な雨や水しぶきには耐えられるよう設計されていますが、洗濯

機や乾燥機を使用して洗浄または乾燥すると故障するおそれがあります。(23 ページ 洗濯機でのお手入れ)

モジュールのクリーニングの際に、先の尖ったものや研磨剤を使用しないでください。

モジュールの裏面にあるセンサー部分を傷つけないでください。

洗濯機でのお手入れ

洗濯機でバンドを洗浄する前に、バンドからモジュールを取り外す必要があります。

- 洗浄する前に、バンドの面ファスナーを留めてください。
- バンドは、通常の洗濯物と一緒に、または単独で洗濯機で洗浄できます。
- バンドが絡まるのを防ぐため、洗濯ネットに入れて洗浄してください。
- 少量の中性洗剤を使用してください。

注意：漂白剤を使用しないでください。また、強力な化学薬品、柔軟剤、漂白剤、研磨剤が含まれている洗剤を使用しないでください。

- 洗濯機のデリケートコースで、水または温水(最高 40°C)を使って洗濯してください。
- バンドを自然乾燥させる場合は、つり下げるか平らに置いて乾かしてください。

仕様

アームバンド(別売)	S/M : 36.0 × 2.4 × 0.2 cm (14.2 × 9.5 × 0.08 in.) L/XL : 50.0 × 2.4 × 0.2 cm (19.7 × 9.5 × 0.08 in.)
リストバンド	S/M : 24.5 × 2.4 × 0.2 cm (9.6 × 9.5 × 0.08 in.) L/XL : 28.5 × 2.4 × 0.2 cm (11.2 × 9.5 × 0.08 in.)
バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
バッテリー稼働時間	約 10 日間
動作温度範囲	-20 ~ 60°C
充電温度範囲	0 ~ 45°C
防水性能	5 ATM ¹

¹ 水深 50m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは [Garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating) をご参照ください。

トラブルシューティング

製品のアップデート

デバイスは、Bluetooth® 接続を使用してスマートフォンとペアリングされている場合、自動的にアップデートを確認します。アップデートは、システム設定から手動で確認することもできます(20 ページ システム設定)。スマートフォンに Garmin Connect 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
- Garmin Connect へのデータアップロード
- 製品の登録

デバイスをリセットする

初期設定にリセットする前に、アクティビティデータをアップロードするため、Garmin Connect アプリとデバイスを同期することをおすすめします。

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** の順に選択します。
- 2 CIRQA を選択します。
- 3 **[システム]** > **[リセット]** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[設定リセット]** アクティビティ履歴とダウンロードしたアプリやファイルは保持したまま、ユーザープロフィールデータを含むすべてのデバイス設定を工場出荷時の設定にリセットします。
 - ・ **[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ユーザー情報を削除します。

LED が ●●● のパターンで点滅を繰り返し、リセットが完了するまで続きます。デバイスのリセットには最大 10 分かかる場合があります。

- 5 再ペアリングを行ってください。(6 ページ Garmin Connect アプリとペアリングする)

デバイスを探す

この機能を使用すると、ペアリングされたスマートフォンの通信範囲内にある紛失した Garmin デバイスの位置を特定できます。

デバイスが通信範囲外にある場合は、最後に接続された日時と、最後に確認された GPS 位置が地図上に表示されます。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) を選択し、**[Garmin デバイス]** を選択します。
- 2 お使いのデバイスを選択します。
- 3 **[バンドを探す]** を選択します。

スマートフォンがペアリング済みの CIRQA Smart Band の検索を開始します。デバイスは、ボタンを押すまで振動し続けます。
- 4 Garmin Connect アプリで、**[OK]** を選択します。

デバイスに関するその他の情報

- サポートセンター support.Garmin.com/ja-JP/
- 互換性のあるデバイスや交換部品に関する情報については、Garmin.co.jp を参照するか、Garmin 販売店までお問い合わせください。
- ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ataccuracy
このデバイスは医療用機器ではありません。

商標について

Garmin および Garmin ロゴは、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。CIRQA および Garmin Connect は、Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Mac® は、Apple Inc. の商標であり、米国およびその他の国または地域で登録されています。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: AA5192

