GARMIN.



LILY 2

操作マニュアル

© 2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに	. 1
デバイスのセットアップ	1
初期設定に関するよくある質問	2
ディスプレイを起動する	2
デバイスの電源をオン / オフする	2
ウィジェットおよびメニューを表示する	2
メニュー項目	3
デバイスを装着する	4
ウィジェット	. 5
ステップゴール	5
Move バー	6
週間運動量	6
週間運動量を加算するには	6
カロリー計測制度を向上する	6
健康情報の統計ウィジェット	6
Body Battery	6
Body Battery ウィジェットを表示する	7
ストレススコア	7
ストレスウィジェットを表示する	7
リラックスタイマーを使用する	7
心拍ウィジェットを表示する	7
水分補給ウィジェットを使用する	7
生理周期トラッキング	7
生理周期トラッキングで体調を記録する	8
妊娠トラッキング	8
妊娠トラッキングで体調を記録する	8
音楽再生をコントロールする	9
通知を確認する	9
テキストメッセージに返信する	9
コントロールメニュー	10
Garmin Pay	10
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	10
登録済みの参加銀行カードで支払いをする .	10
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	11
Garmin Pay のカードを管理する	11
交通系 IC カードにチャージする	11
ラピッドパスで支払いをする	11
NFC モード	12
Garmin Pay のパスコードを変更する	12
Garmin Pay に関するよくある質問	12
トレーニング	13

アクティビティを記録する13
コネクテッド GPS を利用してアクティビティを
記録する13
筋力トレーニングアクティビティを記録する13
筋力トレーニングアクティビティのポイント
ダンスフィットネスアクティビティを記録する
「「「「」」フィレアクティビティを記録する
ノールス1ムノソノ1とJ1を記録9る
フィルアラートを設定する
トレッドミル距離を校正する 16
光字式心拍計設定17
血中酸素トラッキンク
ワイジェットで皿甲酸素レベルを確認する.1/
世眠時皿甲酸素トラッキングをオンにする.18
VO2 Max(最大酸素投取重)18
VU2 Max を測定 9 る
ノイットイス年齢を確認9る18 国党心地フニートを記完する 10
兵吊心拍アラートを設定9る
アラーム&タイマー20
アラームを使用する20
ストップウォッチを使用する20
カウントダウンタイマーを開始する20
スマートフォン連携機能21
デバイスに表示する通知を管理する21
スマートフォン探索機能21
電話の着信通知に応答 / 拒否する21
サイレントモードを使用する21
モーニングレポート22
モーニングレポートをカスタマイズする 22
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフに する22
セーフティ&トラッキング機能 23
緊急連絡先を追加する
援助要請を送信する23
事故検出24
事故検出
事故検出

i

Garmin Connect2	25
Move IQ	25
コネクテッド GPS	25
睡眠トラッキング	25
睡眠モード設定	25
Garmin Connect アプリにデータを同期する	25
PC でデータを同期する	26
Garmin Express をセットアップする	26
Garmin Connect に関するよくある質問	26
設定2	27
ウォッチフェイス設定	27
コントロールメニューをカスタマイズする	27
トレーニングページをカスタマイズする	27
ウィジェットの表示をカスタマイズする	27
デバイス設定	27
アラート設定	28
ユーザープロフィール設定	28
システム設定	28
スマートフォン設定	29
Garmin Connect 設定	29
アラート設定(Garmin Connect)	29
アクティビティオプションをカスタマイズす	
	30
	30
ユーサーフロフィール (Garmin Connect)	30
デバイス情報	32
デバイスを充電する	32
デバイスを充電するためのヒント	32
お取り扱い上の注意事項	32
クリーニング方法	33
レザーバンドのお手入れ	33
バンドを交換する	33
デバイスの情報を確認する	33
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	-
4样	33 24
	54
トラフルシューティング	35
デバイスはどのスマートフォンに対応していま すか?	35
テル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	32
ライフログ	35
ステップ数が正しくないようです	35
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	35
ストレスレベルが表示されません	35
週間運動量の数字が点滅しています	35
タッチスクリーン操作のヒント	.35
心拍数の計測値が正しくないようです	.36
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法.	.36
Body Battery レベルを改善させるには	.36
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	.36
バッテリーの稼働時間を長くするには	.37
屋外にいるときにディスプレイが見づらい	.37
日本語で表示されません	.37
リセット	.37
製品のアップデート	.37
Garmin Connect アプリでソフトウェアをア プデートする	ッ 38
Garmin Express でソフトウェアをアップデ・	
デッる	20
シストスに関するとの他の情報	38
	20
19 疎	39
アクティビティー覧	.39
フィットネスの目標	.39
心拍ゾーンについて	.40
心拍ゾーン参考表	.40
VO2 Max レベル分類表	40
商標について	41

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。

デバイスのセットアップ

初めてデバイスを使用する際は、付属のチャージングクリップでデバイスを PC の USB ポートなどの外部電源に接 続して電源をオンにします。

デバイスの使用を開始する前に、スマートフォンなどのモバイル端末でセットアップを行います。スマートフォン の Bluetooth[®] 設定からではなく、Garmin Connect アプリを利用してデバイスをペアリングする必要があります。

- 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、Garmin Connect アプリをインストールして起動します。
- 2 チャージングクリップの①をつまんでクリップ部分を開きます。



- **3** デバイスの裏面にある端子とチャージングクリップの電極部②がしっかりとかみ合うように、クリップでデバイスを挟みます。
- 4 チャージングクリップの USB 端子を PC の USB ポートなどの外部電源に接続して、デバイスの電源をオンにします。(32 ページ デバイスを充電する)

デバイスの電源がオンになると、画面に「Hello! こんにちは!」と表示されます。



- 5 次のいずれかの方法でデバイスを Garmin Connect アカウントに登録します。
 - 初めて Garmin Connect アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン(またはアカウント作成)を行います。サインイン後、アプリの画面に表示される指示に従ってデバイスをペアリングします。
 - すでに他の Garmin デバイスを Garmin Connect アプリにペアリングしている場合は、•••(詳細)>[Garmin デバイス]>[デバイス追加]の順に選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

スマートフォンとのペアリングが完了すると、メッセージが表示され、デバイスのデータが Garmin Connect アカ ウントに自動で同期されます。

初期設定に関するよくある質問

• スマートフォンとペアリングしないと初期設定が完了できない機種

ディスプレイを起動する

デバイスの電源がオンのときに操作すると、自動的に起動します。

- **注意**:デバイスの電源がオフになっているときは、チャージングクリップで電源に接続する必要があります。 (2*ページ デバイスの電源をオン / オフする*)
- 1 次のいずれかの方法で、ディスプレイをオンにします。
 - ・ 腕を上げて手首を返し時計を見る動作をします。
 注意:サイレントモード中は、ジェスチャー機能は無効になります。(21 ページ サイレントモードを使用する)
 ・ タッチスクリーン①をダブルタップします。



- 2 ディスプレイをオフにするには、腕を体の横に下ろします。
- **注意**:デバイスを一定時間操作しないと、自動的にディスプレイがオフになります。ディスプレイがオフのと きでも、デバイスはデータを記録しています。

デバイスの電源をオン / オフする

デバイスの電源がオンのときに操作すると、ディスプレイが自動的にオンになります。(2*ページ ディスプレ イを起動する*)

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ♣ > ‰ > [電源オフ]の順に選択します。
- 3 チャージングクリップでデバイスを電源に接続し、オンにします。 ディスプレイに▲アイコンが表示されたことを確認してから、デバイスを取り外してください。

ウィジェットおよびメニューを表示する

ウォッチフェイス画面で○を押してメインメニューを表示します。



• ウォッチフェイス画面で下に**スワイプ**してコントロールメニューを表示します。



• ウォッチフェイス画面で右または左に**スワイプ**してウィジェットを表示します。



メニュー項目

〇を押すとメニューを表示できます。 **ヒント**:タッチスクリーンを**スワイプ**して、メニューをスクロールします。



X	アクティビティを開始します。
\bigotimes	ウォッチフェイスに関する設定を行います。



デバイスを装着する

<u>∕∖注意</u>

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

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



ヒント:デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは 35 ページ トラブルシューティングをご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは *36 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照くだ さい。
- 測定精度について、詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.com/fitandcare をご参照ください。

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。ウィジェットはウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを横に**スワイプ**して表示します。 一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。 **注意**:ウィジェットの表示 / 非表示をカスタマイズできます。(27 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズ する)

ウォッチフェイス	現在日時を表示します。Garmin Connect アカウントとのデータ通信時に現在時刻を同期します。
Body Battery	現在の Body Battery レベルを表示します。
ブレスワーク	現在の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。
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。
距離	一日の移動距離をキロメートルまたはマイルで表示します。
健康情報の統計	現在の心拍数、ストレスレベル、Body Battery レベルをまとめて表示します。
心拍	現在の一分間あたりの心拍数(bpm)と7日間の平均安静時心拍数(RHR)を表示します。
水分補給	水分補給量と一日の目標水分補給量を表示します。
週間運動量	ー週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールを表 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。
ミュージックコントロール	スマートフォンの音楽再生アプリをリモート操作します。
マイデイ	ステップ数、週間運動量、消費カロリーをまとめて表示します。
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。)
血中酸素	血中酸素レベルの測定を開始します。
睡眠	睡眠時間などの昨晩の睡眠データを表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴールを表示します。
ストレス	
	現在のストレスレベルを表示します。
天気	現在の気ドレスレベルを表示します。 現在の気温や天気予報を表示します。(スマートフォンより情報を取得します。)

ステップゴール

ステップウィジェットには、現在のステップ数①と一日の目標ステップ数②が表示されます。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。初期値では 7500 に設定されて います。



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

とができます。(30ページ ライフログ設定)

Move バー

長時間座ったままでいることは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move バー機能が運動するよう促します。一時間動かずにいると、Move バー①が表示されます。さらに動かずにいると、15 分ごとに短い バー②が追加されます。



Move バーをリセットするには、短距離のウォーキングを行うか、Move アラートの設定を変更します。(*28 ページ Move アラートをカスタマイズする*)

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、一分間あたりの歩数から中強度の運動量を算出しています。

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

カロリー計測制度を向上する

デバイスは一日の総消費カロリーの推定値を表示します。屋外で 15 分以上のウォーキングまたはランニングを実施 すると計測制度を向上させることができます。

- 1 タッチスクリーンを**スワイプ**して、カロリーウィジェットを表示します。
- 2 ●を選択します。
 - **注意**:カロリー計測の校正が必要な場合のみ、❶が表示されます。校正が必要になるのは一度だけです。校正 に必要なウォークまたはランのアクティビティデータがすでにデバイスに保存されている場合、❶は表 示されません。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

健康情報の統計ウィジェット

健康情報が一目でわかるように、現在の心拍数、ストレスレベル、Body Battery レベルがまとめて表示されます。 **注意:**それぞれの計測データを選択して詳細を確認できます。

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定され る値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Battery レベルは 5 ~ 100 の数値で表示され、5 ~ 25 はとても低い、26 ~ 50 は低い、51 ~ 75 は普通、76 ~ 100 は高いことを意味します。 Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(*36 ページ Body Battery レベルを改善させるには*)

Body Battery ウィジェットを表示する

Body Battery ウィジェットでは、現在の Body Battery レベルを確認できます。

- 1 タッチスクリーンをスワイプして、Body Battery ウィジェットを表示します。
- **2** タッチスクリーンを**タップ**して、Body Battery のグラフを表示します。
 - グラフには、過去8時間のBody Batteryの推移と、最高値および最低値が表示されます。

ストレススコア

安静時の心拍変動を分析してストレススコアを測定します。トレーニング、運動状況、睡眠、栄養、日常生活にお けるストレスがストレスレベルに影響します。ストレスレベルは 0 から 100 の数値で表され、0 ~ 25 は休息、26 ~ 50 はストレスレベル低、51 ~ 75 はストレスレベル中、76 ~ 100 はストレスレベル高に分類されます。ストレ スレベルを把握することで、一日の中でいつストレスが高いのかがわかります。最良の結果を得るには、睡眠中に もデバイスを装着してください。

Garmin Connect アカウントとデバイスを同期すると、一日のストレスレベル、長い期間の推移、詳細な情報を確認 できます。

ストレスウィジェットを表示する

ストレスウィジェットでは、現在のストレスレベルを確認できます。

- **1** タッチスクリーンを**スワイプ**して、ストレスウィジェットを表示します。
- **2** タッチスクリーンを**タップ**して、ブレスワークアクティビティを開始します。(7*ページ リラックスタイ マーを使用する*)

リラックスタイマーを使用する

リラックスタイマーから、ストレス解消に役立つブレスワークアクティビティを開始できます。

- 1 タッチスクリーンをスワイプして、健康情報の統計ウィジェットを表示します。
- 2 [ストレス]を選択します。
- 3 タッチスクリーンを**タップ**します。
- 4 →を選択してリラックスタイマーを開始します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。 息を吸う、または吐くを切り替えるタイミングをバイブレーションでお知らせします。(*29 ページ バイブ* レーションレベルを設定する)

心拍ウィジェットを表示する

心拍ウィジェットでは、現在の一分間あたりの心拍数(bpm)を確認できます。心拍数の精度について、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

- 1 タッチスクリーンを**スワイプ**して、心拍ウィジェットを表示します。 現在の心拍数と過去7日間の平均安静時心拍数(RHR)が表示されます。
- 2 タッチスクリーンを**タップ**して、心拍数のグラフを表示します。 グラフには、過去4時間の心拍数の推移と、最高値および最低値が表示されます。

水分補給ウィジェットを使用する

水分補給ウィジェットでは、水分摂取量と一日の目標水分補給量を確認できます。

- 1 タッチスクリーンをスワイプして、水分補給ウィジェットを表示します。
- 2 十 を選択すると、最小単位ごとに水分を追加できます。(1 cup、8 oz.、250 ml ごと)
 - **ヒント**: Garmin Connect アカウントで、水分補給に使用する容器の容量や一日の水分補給量の目標などの設定 をカスタマイズできます。
 - **ヒント**:水分補給アラートを設定できます。(28 ページ 水分補給アラートを設定する)

生理周期トラッキング

生理周期は体調を知るための重要なバロメーターです。デバイスの女性の健康ウィジェットでは、生理周期を追跡 したり症状と気分を記録することができます(*8 ページ 生理周期トラッキングで体調を記録する*)。生理周期ト ラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect アプリの健康情報の統計から行ってください。

- 生理周期トラッキングと詳細
- 身体症状と気分の記録
- 生理期間と妊娠の予測
- 健康と栄養に関する情報

注意:ウィジェットの追加および削除は、Garmin Connect アプリから行えます。

生理周期トラッキングで体調を記録する

生理周期トラッキング機能を使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリでセットアップする必要があります。 1 タッチスクリーンを**スワイプ**して、女性の健康ウィジェットを表示します。

- **2** タッチスクリーンを**タップ**します。
- **3** + を選択します。
- 4 生理が開始している場合は、【生理期間】> ✓ の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【経血】 経血量を記録します。
 - ・【身体症状】 身体の痛みや疲労を記録します。
 - ・【気分】 気分を記録します。
 - ・**【おりもの】** おりものを記録します。
 - ・【排卵日】 今日を排卵日として記録します。
 - ・【性行為】 性行為の有無を記録します。
 - ・【性的欲求】 性的欲求の強さを記録します。
 - ・【生理期間】 今日を生理期間として記録します。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。 デバイスで身体や気分の症状、血糖値、胎動を記録できます(*8 ページ 妊娠トラッキングで体調を記録する*)。 生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect アプリの健康情報の統計から行ってください。

妊娠トラッキングで体調を記録する

妊娠トラッキング機能を使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリでセットアップする必要があります。 1 タッチスクリーンを**スワイプ**して、女性の健康ウィジェットを表示します。



2 タッチスクリーンを**タップ**します。

3 次のオプションを選択します。

- ・【症状】 身体的な症状や気分などを記録します。
- ・【血糖】 食前、食後、就寝前などの血糖値を記録します。
- ・【胎動】 ストップウォッチやタイマーを使って胎動を記録します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

音楽再生をコントロールする

ミュージックコントロールウィジェットを使用して、デバイスからスマートフォンの音楽再生をコントロールでき す。スマートフォンで現在起動しているか、最後に使用していた音楽再生アプリをリモート操作します。 音楽再生アプリが起動していない場合、ウィジェットにトラック情報が表示されません。スマートフォンで音楽再 生アプリを操作して音楽を再生してください。

1 スマートフォンで音楽を再生します。

2 デバイスのタッチスクリーンを**スワイプ**して、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。

通知を確認する

デバイスと Garmin Connect アプリが接続されているときは、スマートフォンのテキストメッセージやメールなど の通知をデバイスで確認できます。

1 タッチスクリーンを**スワイプ**して、通知ウィジェットを表示します。

- 2 通知を選択します。 ヒント:タッチスクリーンをスワイプして過去の通知を確認できます。
- 3 タッチスクリーンを**タップ**し、**図**を選択して通知を消去します。

テキストメッセージに返信する

注意:この機能は Android[™] スマートフォンのみ対応しています。

テキストメッセージの受信通知から、定型文のメッセージを選択して返信することができます。

- **注意**:この機能は、お使いのスマートフォンを使用してテキストメッセージを送信します。ご利用のキャリアと電話プランの通常のテキストメッセージに対する制限と料金が適用されることがあります。テキストメッセージの料金または制限の詳細については、ご利用の携帯電話会社までお問い合わせください。
- 1 タッチスクリーンを**スワイプ**して、通知ウィジェットを表示します。
- 2 テキストメッセージの通知を選択します。
- 3 タッチスクリーンを**タップ**して、通知オプションを表示します。
- 4 ■を選択します。
- 5 定型文一覧からメッセージを選択します。 選択したメッセージがスマートフォンでテキストメッセージとして送信されます。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオ プションは、追加 / 並べ替え / 削除することができます。(*27 ページ コントロールメニューをカスタマイズす る*)

ウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを下に**スワイプ**します。

アイコン	名前	説明
()	アラーム	アラームを作成、編集します。(<i>20 ページ アラームを使用する</i>)
83	援助要請	援助要請を送信します。(<i>23 ページ 援助要請を送信する</i>)
•	サイレントモード	スマート通知やアラート時のバイブレーションの鳴動とディスプレイ点灯、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)。就寝時や映画鑑 賞の際に便利な機能です。(<i>21 ページ サイレントモードを使用する</i>)
\$?	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)
	Garmin Pay	Garmin Pay ウォレットを使用します。(<i>10 ページ Garmin Pay</i>)
, Fa	音楽	ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
•••	通知	スマート通知を表示します。
لا	スマートフォン	スマートフォンとの Bluetooth 接続をオン / オフします。
Ċ	電源オフ	電源をオフします。
Zz	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(25 ページ 睡眠モード設定)
Ō	ストップウォッチ	ストップウォッチを開始します。(<i>20 ページ ストップウォッチを使用する</i>)
t	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
Ō	タイマー	タイマーを設定します。(20 ページ カウントダウンタイマーを開始する)

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 の参加銀行は *Garmin.com/garminpay/banks* をご参照ください。

注意:この機能は一部モデルのみ対応しています。

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って操作します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。 **注意:**コントロールメニューはカスタマイズできます。(*27 ページ コントロールメニューをカスタマイズする*)

- 1 ウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを下にスワイプしてコントロールメニューを表示します。
- 2 🖬 を選択します。
- 34桁のパスコードを入力します。

注意:パスコードの入力を3回間違えると、ウォレットがロックされます。ロックされた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

前回使用したカードが表示されます。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

- 1 Garmin Connect アプリで•••(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] >:> [カードを追加]の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

- **1** Garmin Connect アプリで•••(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] を選択します。
- 3 カードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - 参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション
 - ・【カードの停止】 カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での 支払いに使用することはできません。
 - ・【 👕 】 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(*12 ページ NFC モード*)では、交通系 IC カードにチャージ(入金)することはできません。ラ ピッドパスで交通機関を利用する前に、カードのチャージ残額をお確かめください。
- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
- **2** •••(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。

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

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

- 2 •••(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。(*12 ページ NFC モード*)
- 1 ラピッドパスを設定済みのデバイスの画面を、決済端末や改札機などの読み取り部にかざします。デバイスの 画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
- 2 通信が完了すると、決済端末や改札機から音がします。

NFC モード

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

Garmin Pay のパスコードを変更する

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

- **1** Garmin Connect アプリで ••• (詳細)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] > [パスコードの変更]の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

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

Garmin Pay に関するよくある質問

- Garmin Pay の交通系 IC カードで改札入場後にエラーで改札を出られませんでした
- Garmin Pay:スマートフォンを機種変更した場合、交通系 IC カードの情報は引き継げますか
- GarminPay: 改札口や決済のタイミングでないときに、ウォッチの交通系 IC カードが反応し残高が表示される

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。

アクティビティを記録する

デバイスでアクティビティデータを記録・保存したり、Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ∦を選択します。
- **3** タッチスクリーンを**スワイプ**してアクティビティ一覧をスクロールし、アクティビティを選択します。 (*39 ページ アクティビティ一覧*)

注意:アクティビティの追加および削除は、Garmin Connect アプリから行えます。(*30 ページ アクティビ ティオプションをカスタマイズする*)

- 4 必要な場合は、✿を選択してトレーニングページやアクティビティオプションをカスタマイズします。
- 5 ▶を選択してアクティビティのタイマーを開始します。
- **6** アクティビティを開始します。
- 7 アクティビティを終了するには、〇を長押ししてタイマーを停止します。
- 8 次のオプションを選択します。
 - ・ ✓ アクティビティデータを保存します。
 - ・ 🖻 > 🖌 アクティビティデータを削除します。
 - ト アクティビティを再開します。

コネクテッド GPS を利用してアクティビティを記録する

ペアリング済みのスマートフォンの GPS を利用して、ウォーク、ラン、バイクのアクティビティ中の位置情報を記 録できます。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ∦を選択します。
- **3 🔬 🕉**、 🖧 のいずれかを選択します。
- 4 Garmin Connect アプリを開きます。

注意:スマートフォンとの Bluetooth 接続ができないときは、タッチスクリーンの ★を選択して位置情報の取得を中止してください。

- 5 ▶を選択してアクティビティのタイマーを開始します。
- **6** アクティビティを開始します。 アクティビティ実行中は、スマートフォンとデバイスの Bluetooth 接続を維持してください。
- **7** アクティビティを終了するには、**〇**を長押ししてタイマーを停止します。
- 8 次のオプションを選択します。
 - ・ ✓ アクティビティデータを保存します。
 - ・ 🖻 > 🖌 アクティビティデータを削除します。
 - ・▶ アクティビティを再開します。

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングの動作の回数(レップ数)をカウントして、セットとして記録することができます。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2** *X* > *i* → の順に選択します。

- 3 🖨 を選択して、アラートや回数カウント、セットの自動検出などを設定します。
- 4 [回数カウント]や[自動セット]を有効にするには、スイッチを選択します。
- 5【アラート】から、心拍、タイム、カロリーを基準とするアラートを設定します。
- 6 〇を押してアクティビティのタイマー画面に戻ります。
- 7 ▶を選択してアクティビティのタイマーを開始します。

8 最初のセットを開始します。 【回数カウント】がオンの場合、デバイスが腕の動きをもとに回数をカウントします。

- **9** タッチスクリーンを**スワイプ**してトレーニングページをスクロールします。(任意)
- 10 セットを終了するには、→を選択します。
 注意:回数を編集するには、タッチスクリーンを上または下にスワイプします。
- 11 ✔を選択して休息タイマーを開始します。

休息タイマーが表示されます。

- 12 次のセットを開始するには、→を選択します。
- **13** 必要に応じて、手順9~11を繰り返します。
- 14 アクティビティを終了するには、〇を長押ししてタイマーを停止します。
- 15 次のオプションを選択します。
 - ・ ✓ アクティビティデータを保存します。
 - ・ 🖻 > 🗸 アクティビティデータを削除します。
 - ・▶ アクティビティを再開します。

筋力トレーニングアクティビティのポイント

- パフォーマンス中は、デバイスを見ないでください。
 デバイスの操作は、パフォーマンスの区切りや休息中に行ってください。
- パフォーマンス中は、フォームに集中してください。
- ボディウエイトまたはフリーウエイトのトレーニングを行ってください。
- 動作する幅が広く、かつ均一なフォームを意識してパフォーマンスを行ってください。
 デバイスを装着している腕がパフォーマンスの開始地点に戻ると、1回としてカウントします。
 注意:脚の運動はカウントされません。
- 自動セットのオプションをオンにして、セットの開始と終了を自動検出できます。
- 筋力トレーニングアクティビティを Garmin Connect アカウントに保存してください。
 Garmin Connect アカウントのツールを使用して、アクティビティの詳細を確認して編集できます。

ダンスフィットネスアクティビティを記録する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ※>★の順に選択します。 初めてダンフフィットウフアクティビティを開始するt
 - 初めてダンスフィットネスアクティビティを開始する場合は、ダンスの種類を選択する必要があります。
- 3 ✿を選択して、アラートやダンスの種類、曲数の記録などを設定します。
- 4 [アラート]から、心拍、タイム、カロリーを基準とするアラートを設定します。
- 5 [ダンスの種類]を設定します。
- 6 [曲数カウント]から、曲の切り替わりで休憩を挟むかどうかを設定したり、曲数の記録をオフにできます。
- 7 〇を押してアクティビティのタイマー画面に戻ります。
- 8 ▶を選択してアクティビティのタイマーを開始します。
- 9 最初のダンスを開始します。
- 10 タッチスクリーンをスワイプしてトレーニングページをスクロールします。(任意)
- 11 曲の終了を記録するときは、→を選択します。
- 12 曲の切り替わりで休憩を挟む場合は、次の曲の開始時に→を選択します。
- 13 必要に応じて、手順 11 ~ 12 を繰り返します。
- 14 アクティビティを終了するには、〇を長押ししてタイマーを停止します。
- 15 次のオプションを選択します。

- ・ ✓ アクティビティデータを保存します。
- ・ 図 >
 ✓
 アクティビティデータを削除します。
- ・▶ アクティビティを再開します。

HIIT アクティビティを記録する

- HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。
- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ※> №の順に選択します。
 - 初めて HIIT アクティビティを開始する場合は、HIIT アクティビティの種類を選択する必要があります。
- 3次のオプションを選択します。
 - ・【フリー】 セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
 - ・**[HIIT タイマー]** > **[AMRAP]** AMRAP(できるだけ多くのラウンド)の HIIT アクティビティを実行します。セットのタイ ムを設定します。
 - ・[HIIT タイマー] > [EMOM] EMOM(エブリミニットオンザミニット)の HIIT アクティビティを実行します。1 分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
 - ・【HIIT タイマー】>【タバタ】 20 秒間の高強度のインターバルと 10 秒間の休息のセットを交互に繰り返す HIIT アクティ ビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定しま す。
 - ・【HIIT タイマー】>【カスタム】 セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカ スタマイズして HIIT アクティビティを実行します。
- 4 ✿を選択して、アラートやトレーニングページ、HIIT アクティビティの種類などを設定します。
- 5[アラート]から、心拍、タイム、カロリーを基準とするアラートを設定します。
- **6 [トレーニングページ]**から、トレーニングページをカスタマイズします。
- 7 [トレーニングタイプ]から、HIIT アクティビティの種類を選択します。
- 8 〇を押してアクティビティのタイマー画面に戻ります。
- 9 ▶を選択してアクティビティのタイマーを開始します。

 画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。
- 10 最初のアクティビティを開始します。
- 11 タッチスクリーンをスワイプしてトレーニングページをスクロールします。(任意)
- 12 アクティビティを終了するには、〇を長押ししてタイマーを停止します。
- 13 次のオプションを選択します。
 - ・ ✓ アクティビティデータを保存します。
 - ・
 マークティビティデータを削除します。
 - ・▶ アクティビティを再開します。

プールスイムアクティビティを記録する

- **注意**:プールスイムアクティビティ実行中は、心拍データはデバイスに表示されません。アクティビティ中の心拍 データは Garmin Connect アプリのアクティビティ履歴から確認してください。
- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2** 𝕺 > **▲** の順に選択します。

初めてプールスイムアクティビティを開始する場合は、プールサイズを設定する必要があります。

- 3 ✔を選択します。
- 4 タッチスクリーンをダブルタップしてアクティビティのタイマーを開始します。 アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。
- アクティビティを開始します。
 ラップやインターバルなどのデータが表示されます。
- 6 アクティビティを終了するには、タッチスクリーンをダブルタップしてタイマーを停止します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ ✓ アクティビティデータを保存します。
 - ・▶ アクティビティを再開します。

プールサイズを設定する

1 〇を押してメニューを表示します。

- 2 𝕺 > ▲ > ┣ > [プールサイズ]の順に選択します。
- 3 プールサイズを選択します。

スイムアラートを設定する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 𝕺 > 🏡 > ✿ > [アラート]の順に選択します。
- 3 [タイム]/[距離]/[カロリー]の各種アラートをカスタマイズします。
- 4 スイッチを選択してアラートを有効にします。

トレッドミル距離を校正する

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

- **1** トレッドミルアクティビティを開始します。(*13 ページ アクティビティを記録する*)
- 2 デバイスで計測した走行距離が 2.4km (1.5mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 ラン終了後、↓を選択します。
- 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、タッチスクリーンをタップして、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、 √ 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。

デバイスには光学式心拍計が内蔵されています。

)jo	現在の Body Battery レベルを表示します。Body Battery は、デバイスで睡眠、ストレスレベル、およびアク ティビティデータを基に決定され、体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示しています。Body Battery レ ベルが高いほど、蓄えられたエネルギーが多いことを示します。
•	ー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特定の値を上回ったとき、または下回っ たときにアラートでお知らせします。
Ø	血中酸素レベルを測定します。血中酸素レベルを知ることで、体調を評価し、フィットネスの目標を立てたり、 適切なトレーニング強度を決定するのに役立ちます。 注意 :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。
<u> </u>	現在のストレスレベルを表示します。安静時の心拍変動を分析してストレススコアを測定します。ストレス スコアが低いほど、ストレスレベルが低いことを示します。
VO2	現在の VO2 Max を表示します。VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させ るために増やす必要があります。

光学式心拍計設定

○を押してメニューを表示し、 ◇ ◇ の順に選択します。

[光学式心拍計]:光学式心拍計のオン/オフを切り替えます。

- **ヒント**:心拍数がユーザーの設定した閾値を上回ったときまたは下回ったときにアラートする、異常心拍アラートを設定できます。(*18 ページ 異常心拍アラートを設定する*)
- [睡眠時血中酸素]:終日(安静時のみ)または睡眠中の血中酸素レベルの自動記録を有効にできます。(*18 ページ 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする*)

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 ウェブやアプリで、数日分の測定値の推移などのより詳細なデータを確認す ることができます。

デバイスのトラッキングとフィットネス測定の精度について、詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、血中酸素レベルの測定を開始することができます。デバイスの装 着状態や測定中の身体の動作などにより、正確な数値が測定されない場合があります。(*36 ページ 血中酸素レ ベルが不規則な値を示す場合*)

1 デバイスを、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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。

- 2 タッチスクリーンをスワイプして、血中酸素ウィジェットを表示します。
- 3 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。

4 安静にします。

測定が完了すると、血中酸素レベル(%)が表示されます。

注意:睡眠時の血中酸素レベルは、Garmin Connect アカウントでトラッキングを有効にしたりデータを確認できま す。(*18 ページ 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする*)

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠時血中酸素トラッキング機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アカウントでデバイスを優先ウェ アラブルとして設定する必要があります。(*13 ページ 統合トレーニングステータス*) 睡眠中に最長 4 時間連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。(*36 ページ 血中酸素レベルが不*

規則な値を示す場合)

- **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。
- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2 ☆** > ⊙) > [睡眠時血中酸素]の順に選択します。

3 スイッチを選択してトラッキングをオンにします。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

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。自身のフィットネ スレベルの向上とともに VO2 Max の値も上昇していくため、運動能力の指標として役立ちます。VO2 Max の測定 には、光学式心拍計を使用します。

VO2 Max の測定画面には数値と評価のメッセージが表示されます。Garmin Connect アカウント上では、VO2 Max の詳細な評価を確認できます。

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute[®]の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは *40 ページ VO2 Max レベル分類表*および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

VO2 Max を測定する

VO2 Max を測定するには、心拍数を計測しながら 15 分程度の早歩きの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 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿ > ▲ > [VO2 Max] の順に選択します。 すでに屋外での 15 分間のウォークまたはランのアクティビティデータを取得している場合は、VO2 Max が表示 されます。VO2 Max はウォークまたはランのアクティビティを実行するたびに更新されます。
- 3 画面に表示される指示に従って VO2 Max を測定します。 測定テストが完了するとメッセージが表示されます。
- 4 VO2 Max の測定テストを手動で開始するには、表示されている VO2 Max の測定値をタップし、画面に表示される指示に従って操作します。
 測定テストが完てすると VO2 Max が更新されます

測定テストが完了すると VO2 Max が更新されます。

フィットネス年齢を確認する

正確なフィットネス年齢を測定するには、あらかじめ Garmin Connect アプリでユーザープロフィールの設定を完 了する必要があります。

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。

1 〇を押してメニューを表示します。

2 ✿ > ▲ > [フィットネス年齢]の順に選択します。

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。

1 〇を押してメニューを表示します。

- 2 ♣ > 肇 > 【光学式心拍計】の順に選択します。
- 3 [上限]または[下限]を選択します。
- 4 異常心拍アラートの心拍数閾値を設定します。

5 ✔を選択します。

設定した閾値を超過すると、メッセージとバイブレーションで通知します。

アラーム&タイマー

アラームを使用する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2** > ① > + の順に選択します。
- 3 時刻を選択し、 ✓を選択します。
- 4 必要な場合は、アラームを選択して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。
 - ・【時刻】 アラーム時刻を編集します。
 - ・【**リピート**】 アラームのスケジュールを設定します。
 - ・【**削除】** アラームを削除します。

ストップウォッチを使用する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2 ◎**> ⑦の順に選択します。
- 3 ▶を選択してタイマーを開始します。
- 4 ■を選択してタイマーを停止します。
- 5 必要な場合は、 5を選択してタイマーをリセットします。

カウントダウンタイマーを開始する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2 ◎**> ⑦ の順に選択します。
- 3 必要な場合は、✿を選択して時間を設定します。
- 4 ▶を選択してタイマーを開始します。
- 5 ■を選択してタイマーを停止します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - 🖸 タイマーをリセットします。
 - ・ 🗙 タイマー画面を閉じます。
 - ▶ タイマーを再開します。
- 7 タイマーが終了したら、タッチスクリーンをタップしてタイマーを停止します。

スマートフォン連携機能

- スマートフォンの Garmin Connect アプリとデバイスを Bluetooth 接続することで、次の機能が利用できます。
- **自動アップロード:**デバイスでアクティビティを保存後、データを自動で Garmin Connect アプリにアップロード(同期)します。
- **援助要請:**Garmin Connect アプリを使用して、緊急連絡先に名前と GPS 位置情報を含む自動生成のテキストメッ セージを送信します。
- **デバイス検索機能:**Bluetooth 通信範囲内にあるとき、手元から見失ってしまったデバイスをスマートフォンで検索します。
- スマートフォン探索機能:Bluetooth 通信範囲内にあるとき、手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバ イル端末をデバイスで検索します。
- **事故検出:**デバイスが事故を検出した場合、Garmin Connect アプリを使用して緊急連絡先にメッセージを送信します。 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。
- ミュージックコントロール:スマートフォンの音楽再生アプリをコントロールできます。
- スマート通知:スマートフォンの電話着信やメッセージ、アプリ、カレンダー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。

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。天気情報:現在の気温や天気予報を、スマートフォンから情報を取得して表示します。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

- 次のオプションを選択します。
- iPhone[®]を使用している場合は、iOS[®]の通知設定からスマートフォンとデバイスに表示する通知を管理します。
 注意:iOSでは、スマートフォンに表示される通知の一部のみをデバイスに転送するよう設定することはできません。
- Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの •••(詳細) > [設定] > [通知] > [アプリ通知] から デバイスに表示する通知を管理します。

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**:コントロールメニューはカスタマイズできます。(27*ページ コントロールメニューをカスタマイズする*)

- 1 ウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを下に**スワイプ**してコントロールメニューを表示します。
- 2 🕻 を選択します。

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

電話の着信通知に応答 / 拒否する

デバイスとペアリング済みのスマートフォンに電話の着信があると、発信元の電話番号や電話帳に登録されている 発信者名がデバイスに表示されます。

- ・着信に応答するには、↓を選択します。
 注意:通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。
- 着信を拒否するには、 🗝 を選択します。
- ・着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、■を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを 選択します。
 - **注意**:テキストメッセージ返信機能を利用するには、デバイスと対応する Android スマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のバイブレーションとディスプレイ点灯、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)。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を操作するとディスプレイが点灯します。

- Garmin Connect アプリのデバイスメニューから、就寝・起床時刻に合わせてサイレントモードを自動でオン/ オフするよう設定できます。就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリで設定することができます。(30 ペー ジ ユーザープロフィール(Garmin Connect))
- ウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを下にスワイプしてコントロールメニューを表示します。
 注意:コントロールメニューはカスタマイズできます。(27ページ コントロールメニューをカスタマイズ する)
- 2 ●を選択します。

モーニングレポート

毎朝、設定した起床時刻に合わせてモーニングレポートが表示されます。タッチスクリーンを**タップ**すると、その 日の天気や Body Battery、ステップ数、女性の健康に関する情報、予定表、睡眠の情報をまとめて確認できます。 注意:モーニングレポートに表示する情報はカスタマイズできます。(*28 ページ アラート設定*) ユーザーの表示名は、Garmin Connect アカウントでカスタマイズできます。(*30 ページ ユーザープロフィール (Garmin Connect)*)

モーニングレポートをカスタマイズする

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

- 1 〇を押します。
- 2 🍄 > [アラート] > [モーニングレポート]の順に選択します。
- 3 [ステータス]を選択して、モーニングレポートのオン / オフを設定します。
- 4 [オプション]を選択します。
- 5 任意のオプションを選択して、モーニングレポートでの表示 / 非表示を設定します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

コントロールメニューからスマートフォンとの Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

- **注意**:コントロールメニューはカスタマイズできます。(27*ページ コントロールメニューをカスタマイズする*)
- 1 ウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを下にスワイプしてコントロールメニューを表示します。
- 2 😢を選択して、スマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。
 - スマートフォンの Bluetooth 設定については、お持ちのスマートフォンの操作マニュアルをご参照ください。

<u> ()</u>注意

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

注意

セーフティ&トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必 要があります。デバイスとペアリングするスマートフォン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 をご参照ください。

- ② 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。
- 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。

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。

援助要請を送信する

<u>∕∖注意</u>

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(23 ペ ージ 緊急連絡先を追加する)。デバイスとペアリングするスマートフォン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。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。 (規定の通信料が発生する場合があります。)

デバイスのバイブレーションが作動するまで、タッチスクリーンを強めに複数回すばやくタップします。
 画面にカウントダウンが表示されます。



2 必要な場合は、カウントダウン中に ¥をタップして送信をキャンセルします。

⚠注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(23 ペ ージ 緊急連絡先を追加する)。デバイスとペアリングするスマートフォン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。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。 (規定の通信料が発生する場合があります。)

事故検出をオン / オフにする

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿ > ❸ > [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、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を緊急連絡先に送信することが できます。デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知さ れます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

LiveTrack をオンにする

LiveTrack セッションを開始する前に、Garmin Connect アプリで連絡先を登録する必要があります。(23 ページ 緊急連絡先を追加する)

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿ > ❸ > [LiveTrack] の順に選択します。
- **3[自動スタート]>[オン]**に設定すると、屋外アクティビティを開始したときに自動で LiveTrack セッションが 開始します。

連絡先を追加する

- 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。

連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(*25 ページ Garmin Connect アプリにデータを同期す* る)

Garmin Connect

Garmin Connect アカウント上で友人とつながりましょう。Garmin Connect アカウントの追跡・分析・共有のため のツールを使って、友人と励まし合いながらトレーニングできます。ラン、ウォーク、バイクなどのあなたのアク ティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。

Garmin Connect アカウントの作成は、Garmin Connect アプリまたは *Garminconnect.com* から無料で行えます。 **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。

- **アクティビティデータの保存:**無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。
- **アクティビティデータの分析:**タイムや距離、心拍数、消費カロリー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。
- **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。

設定のカスタマイズ:デバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズすることができます。

Move IQ

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

コネクテッド GPS

デバイスでウォーク、ラン、バイクのアクティビティを実行する際に、接続中のスマートフォンの GPS を利用して アクティビティデータを記録することができます(*13 ページ コネクテッド GPS を利用してアクティビティを記 録する*)。記録した位置情報や距離、スピードなどのデータは、Garmin Gonnect Mobile または Garmin Gonnect の アクティビティ詳細から確認することができます。

コネクテッド GPS は、援助要請機能や LiveTrack 機能でも利用されます。

注意:コネクテッド GPS 機能を使用するには、スマートフォンの設定で、Garmin Connect アプリの位置情報への アクセス許可を常時オンにする必要があります。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の 動きを記録します。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect ア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。Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

注意:昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラー ムを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。(*21 ページ サイレントモードを使用す* る)

睡眠モード設定

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿ > ‰ > [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。
 - ・【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。
 - ・【輝度】 ディスプレイの輝度を調節します。
 - ・【タイムアウト】 ディスプレイの点灯時間を設定します。
 - ・【**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。

Garmin Connect アプリにデータを同期する

ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect アプリを開くと、デバイスは自動でデータを同期します。デ バイスと Garmin Connect アプリは定期的に自動で同期します。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 〇を押してメニューを表示します。

- 4 ♣ > ‰ > 【スマートフォン】> 【同期】の順に選択します。
- 5 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。
- 6 Garmin Connect アプリで最新のデータを確認します。

PC でデータを同期する

Garmin Connect とのデータ同期を PC で行うには、あらかじめ Garmin Express をインストールする必要があります。 (*26 ページ Garmin Express をセットアップする*)

- 1 付属のチャージングクリップでデバイスを PC に接続します。
- 2 Garmin Express を起動します。 デバイスが自動でマスストレージモードになります。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。
- 4 Garmin Connect アカウント上でデータを確認します。

Garmin Express をセットアップする

- 1 付属のチャージングクリップでデバイスを PC に接続します。
- 2 Garmin.com/express にアクセスします。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Connect に関するよくある質問

- Garmin Connect 対応のウェブブラウザ
- Garmin Connect:タイム、ペース、スピード測定項目の定義

設定

ウォッチフェイス設定

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。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ②を選択します。
- **3** タッチスクリーンを右または左にスワイプし、ウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。
- **4** タッチスクリーンを**タップ**して使用するウォッチフェイスを選択します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールメニューのショートカットオプションの追加、削除、並べ替えを行います。(2*ページ ウィジェットおよびメニューを表示する*)

- ウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを下にスワイプしてコントロールメニューを表示します。
 コントロールメニューが表示されます。
- 2 タッチスクリーンを長押しします。
- コントロールメニューが編集モードに変わります。
- 3 次のオプションを選択します。
 ・表示位置を並べ替える場合は、新しく表示したい位置へショートカットをドラッグします。
 ・コントロールメニューから削除する場合は、ショートカットを 南 ヘドラッグします。
- 4 必要な場合は、十を選択して、ショートカットをコントロールメニューに追加します。 ヒント:ショートカットの追加は、ショートカットを配置していない場所がある場合のみ利用できます。

トレーニングページをカスタマイズする

各種アクティビティのトレーニングページをカスタマイズできます。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ∦を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 ✿ > [トレーニングページ] > [ページ 1]の順に選択します。
- 5 データ項目を選択してカスタマイズします。 注意:設定可能な項目は、アクティビティによって異なります。
- 6 ↓を選択して変更を保存します。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

- 1 Garmin Connect アプリのデバイスメニューで、【ウィジェット】を選択します。
- 2 ウィジェット名の横の ⊕ を選択してウィジェット一覧に追加、 を選択してウィジェット一覧から削除します。
- **3 く**を選択します。
 - データをデバイスに同期すると、ウィジェット一覧の変更が反映されます。

デバイス設定

デバイスでは一部の設定オプションのみカスタマイズできます。その他の設定オプションは、Garmin Connect アプ リから変更してください。

- ●を押してメニューを表示し、◆を選択します。
- (学:各種アラートの設定を変更します。(28 ページ アラート設定)
- ●):光学式心拍計の設定変更(17ページ 光学式心拍計設定)、睡眠時血中酸素トラッキングの設定変更 (18ページ 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする)を行います。
- ▲:ユーザープロフィールの設定を変更します。(28 ページ ユーザープロフィール設定)
- ③:セーフティ&トラッキング機能の設定を変更します。(23 ページ セーフティ&トラッキング機能)
- %:システム設定を変更します。(28 ページ システム設定)

アラート設定

○を押してメニューを表示し、 ◆> ♥ の順に選択します。

- 【モーニングレポート】: モーニングレポートの設定を変更します。(22 ページ モーニングレポート)
- [光学式心拍計]: 異常心拍アラートを設定します。(*18 ページ 異常心拍アラートを設定する*)
- [Move アラート]: Move アラートのオン / オフと、Move アラートを消去するための動作や時間を設定します。 [リラックスリマインダー]: リラックスリマインダーのオン / オフを設定します。
- [水分補給アラート]:水分補給アラートの設定を変更します。(28 ページ 水分補給アラートを設定する)

水分補給アラートを設定する

水分補給を促すリマインドアラートを設定できます。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 袋 > [アラート] > [水分補給アラート]の順に選択します。
- 3 [アラート]を選択します。
- **4** アラートのタイミングを設定します。
- 5 ✔を選択します。

Move アラートをカスタマイズする

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿ > [アラート] > [Move 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。

- ・【ステータス】 アラートのオン / オフを設定します。
- ・【Move アラートのタイプ】 アラートの基準をステップ数または動作パターンから選択します。
- ・【動作の種類】 アラートを消去するための動作を、座る動作またはフリーモーションから選択します。
- ・【動作の時間】 アラートを消去するための動作の継続時間を、30 秒 / 45 秒 / 60 秒から選択します。

ユーザープロフィール設定

デバイスではユーザープロフィールの一部の設定オプションのみカスタマイズできます。その他の設定オプション は、Garmin Connect アプリから変更してください。

- ○を押してメニューを表示し、⇔> ■の順に選択します。
- [VO2 Max]: VO2 Max を測定します。(18 ページ VO2 Max を測定する)
- [フィットネス年齢]:フィットネス年齢を表示します。(*18 ページ フィットネス年齢を確認する*)
- [**表示名]:** デバイス名を表示します。Garmin Connect アプリで設定できます。(*30 ページ ユーザープロフィー ル (Garmin Connect)*)
- [着用する手首]:デバイスを着用する手首を選択します。

注意:この設定は、筋力トレーニングアクティビティおよびジェスチャー機能に影響します。

システム設定

○を押してメニューを表示し、 ◇ 物の順に選択します。

- 【ディスプレイ】: ディスプレイの輝度、ジェスチャーモードとセンサー感度、タイムアウトを設定します。(29 ペー ジ ディスプレイ設定)
- [バイブレーション]:バイブレーションの強さを設定します。(29 ページ バイブレーションレベルを設定する) 注意:バイブレーションレベルを高くするほど、バッテリーを多く消費します。
- 【スマートフォン】: Bluetooth 接続のオン / オフ、デバイスとスマートフォンのペアリングや同期を行います。 (*29 ページ スマートフォン設定*)
- [**アクティビティオプション]**: Garmin Connect アプリのアクティビティオプションを開きます。(*30 ページ ア クティビティオプションをカスタマイズする*)
- [**ウィジェット**]: Garmin Connect アプリのウィジェット設定を開きます。(27 ページ ウィジェットの表示をカ スタマイズする)
- [**コントロールメニュー**]:コントロールメニューを編集します。(27*ページ コントロールメニューをカスタマ イズする*)
- [睡眠モード]:睡眠モードをカスタマイズします。(25 ページ 睡眠モード設定)
- 【言語】:デバイスの表示言語を選択します。
- [リセット]:設定の初期化やデータの削除を行います。(37 ページ リセット)

[電源オフ]: デバイスの電源をオフにします。(2ページ デバイスの電源をオン / オフする)

- 【**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。(*37 ページ 製品のアップデート*)
- [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、ライセンス契約等を確認します。 (*33 ページ デバイスの情報を確認する*)

ディスプレイ設定

○を押してメニューを表示し、☆> % > [ディスプレイ]の順に選択します。

[輝度]:ディスプレイの輝度を調節します。[自動]を選択してディスプレイの輝度を環境光に応じて自動で調整するか、手動で輝度を変更します。

注意:輝度を高くするほど、バッテリーを多く消費します。

- 【ジェスチャーモード】: 腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときにディスプレイを点灯します。【アク ティビティ中】を選択すると、アクティビティ実行中のみジェスチャー機能が有効になります。
- [ジェスチャー感度]:ジェスチャーモードの動作を検出する感度を設定します。

注意:ジェスチャーのセンサー感度を高くするほど、バッテリーを多く消費します。

[タイムアウト]:ディスプレイの点灯時間を設定します。

注意:タイムアウトを長くするほど、バッテリーを多く消費します。

ディスプレイの輝度を設定する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿ > ‰ > [ディスプレイ] > [輝度]の順に選択します。
- 3 ディスプレイの輝度を選択します。

注意:[自動]を選択すると、環境光に応じて自動でディスプレイの輝度が調整されます。

バイブレーションレベルを設定する

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿> % > [バイブレーション]の順に選択します。
- バイブレーションの強さを選択します。
 注意:バイブレーションレベルを高くするほど、バッテリーを多く消費します。

スマートフォン設定

○を押してメニューを表示し、☆> % > 【スマートフォン】の順に選択します。

【ステータス】: Bluetooth 接続のオン / オフを設定します。

注意:一部の Bluetooth 関連オプションは、Bluetooth 接続がオンのときのみ編集可能です。

[ペアリング]:デバイスを Bluetooth 接続が有効なスマートフォンとペアリングします。ペアリングを完了すると、 スマート通知やアクティビティデータの自動アップロードなどの Garmin Connect アプリとの連携機能が利用可 能になります。

【同期】:デバイスのデータを Bluetooth 接続が有効なスマートフォンに同期します。

Garmin Connect 設定

デバイス設定、アクティビティオプション、ユーザー設定を Garmin Connect アプリからカスタマイズできます。 一部の設定オプションはデバイスからでも変更可能です。

Garmin Connect アプリの ••••(詳細) > [Garmin デバイス] から設定を変更するデバイスを選択します。 設定を編集したあとは、データをデバイスに同期して変更を反映してください。(*25 ページ Garmin Connect ア プリにデータを同期する*)

アラート設定(Garmin Connect)

Garmin Connect アプリのデバイスメニューで、【アラート】を選択します。

- [スマート通知]:スマート通知のオン / オフおよび詳細を設定します。アクティビティ実行中にのみ通知を受け取 ることもできます。
- 【スマートフォン】:スマートフォンとの Bluetooth 接続時および切断時のアラートのオン / オフを設定します。
- **【モーニングレポート】:** モーニングレポートの設定を変更できます。
- [光学式心拍計]:異常心拍アラートのオン / オフを設定します。(18 ページ 異常心拍アラートを設定する)

[Move アラート]:長時間動かずにいると、デバイスの現在時刻の画面にメッセージと Move バーを表示します。

- [リラックスリマインダー]: 普段よりも異常に高いストレスレベルを検出したことを知らせるアラートをデバイス から受け取ることができます。このアラートはユーザーにリラックスするよう促すとともに、ブレスワークア クティビティの実施を提案します。
- [水分補給アラート]:水分補給の時間になったことを知らせるアラートをデバイスから受け取ることができます。

アクティビティオプションをカスタマイズする

デバイスに表示するアクティビティを選択できます。

- 1 Garmin Connect アプリのデバイスメニューで、【アクティビティオプション】>【編集】の順に選択します。
- 2 デバイスに表示するアクティビティを選択します。

注意:ウォークおよびランのアクティビティは非表示にできません。

3 必要な場合は、アクティビティを選択して、アラートやデータ項目をなどの設定をカスタマイズします。

ラップを取得する

デバイスの自動ラップ機能を有効にすると、走行距離が 1km または 1 マイルに到達するごとに自動でラップを取得 します。アクティビティ中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに便利な機能です。

注意:自動ラップ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。

- 1 Garmin Connect アプリのデバイスメニューで、【アクティビティオプション】を選択します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 [自動ラップ]を選択します。

ライフログ設定

Garmin Connect アプリのデバイスメニューで、【ライフログ】を選択します。

- **注意**:一部の項目は、他の設定オプションに含まれている場合があります。アプリのアップデートにより、設定オ プションが変更される場合があります。
- [**一日のステップ数]:**一日のステップ数のゴール(目標値)を設定できます。[自動ゴール]を選択すると、ステップ ゴールはデバイスによって自動で設定されます。
- [週間運動量]:週間運動量のゴール(目標値)を設定できます。また、週間運動量のスコア算出基準を設定できます。 任意の基準を使用したい場合は、中強度運動および高強度運動の基準となる心拍ゾーンを設定します。
- [Move IQ]: Move IQ のオン / オフを設定します。Move IQ とは、ウォーキングやランニングなどの動作パターンを 自動で検出する機能です。
- [自動アクティビティスタート]: Move IQ によりデバイスがウォークまたはランのアクティビティを自動検出し、 設定した時間以上継続した場合に、アクティビティタイマーを自動で開始し、アクティビティとして保存します。
- 【カスタム歩幅】: カスタム歩幅を設定してデバイスによる移動距離の計算精度を向上させることができます。任意の距離あたりの歩数を入力すると、Garmin Connect が自動で歩幅を計算します。

ユーザープロフィール(Garmin Connect)

Garmin Connect アプリのデバイスメニューで、【ユーザープロフィール】を選択します。

[VO2 Max]:現在の VO2 Max と最終測定日を確認できます。(*18 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確認できます。(18 ページ フィットネス年齢を確認する)

- 【表示名】: デバイスの表示名を設定します。モーニングレポートやアラートでユーザーに呼びかけるときに使用されます。(*22 ページ モーニングレポート*)
- [性別]: 性別を設定します。(30 ページ ジェンダー設定)
- [誕生日]:誕生日を設定します。
- [**身長]:**身長を設定します。
- [体重]:体重を設定します。
- [着用する手首]:デバイスを着用する手首を選択します。
- 【**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。(*40 ページ 心拍ゾーンについ* て)

ジェンダー設定

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

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

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。

電源 / データ通信ケーブルおよび電源アダプターは、必ずお使いの製品に対応する Garmin 純正アクセサリーまた は正規認証品をご使用ください。

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。(*33 ページ クリーニング方法*)

1 チャージングクリップの①をつまんでクリップ部分を開きます。



- 2 デバイスの裏面にある端子とチャージングクリップの電極部②がしっかりとかみ合うように、クリップでデバイスを挟みます。
- **3** チャージングクリップの USB 端子を PC の USB ポートなどの外部電源に接続します。
- 4 充電が完了するまで待機します。

デバイスを充電するためのヒント

- チャージングケーブルの端子は、デバイスにしっかりと接続してください(32 ページ デバイスを充電する)。
 USB 端子は PC などの充電可能な USB ポートに接続してください。
- タッチスクリーンを下に**スワイプ**してコントロールメニューを表示し、バッテリー残量を確認します。

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激しいショックを与えないでください。

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

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

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

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

レザーバンドを汗などの水分で濡れたままにしておいたり、装着したままでのスイミングやシャワーは、レザーバンドの劣化、変色を引き起こしたり、革本来の風合いを損なうおそれがあります。

デバイスを高温になる場所(衣類乾燥機の中など)に置かないでください。

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。

クリーニング方法

⚠注意

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

注意

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

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

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

レザーバンドのお手入れ

- 1 乾いた布でレザーバンドを優しく拭き取ります。
- 2 市販のレザーコンディショナーを使用してクリーニングしてください。

バンドを交換する

デバイスは標準のクイックリリースバンド(14mm)に対応しています。

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



2 新しいバンドのスプリングバーの片側をデバイスに挿入します。

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

デバイスの情報を確認する

デバイスのユニット ID やソフトウェアバージョン、規制情報を確認します。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿> % > [バージョン情報]の順に選択します。
- 3 タッチスクリーンをスワイプして、情報を表示します。

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** 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ♣ > ‰ > [バージョン情報]の順に選択します。
- 3 タッチスクリーンをスワイプして、情報を表示します。

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、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。

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5日間*
動作温度範囲	$-20 \sim 60^{\circ}$ C
充電温度範囲	$0 \sim 45^{\circ}$ C
防水性能	5 ATM **

* バッテリー稼働時間について、詳しくはこちらをご参照ください。

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

トラブルシューティング

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか?

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。 詳しくは *Garmin.com/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスをスマートフォンの Bluetooth 通信範囲内まで近づけてください。
- デバイスとスマートフォンをペアリング済みの場合、それぞれの Bluetooth 接続をオフにし、再度オンに設定してください。
- デバイスとスマートフォンをペアリングしていない場合、スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、•••(詳細) > [Garmin デバイス]
 > [デバイス追加]の順に選択します。
- その他の解決方法については、こちらをご参照ください。

ライフログ

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

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

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

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

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

- **1** Garmin Connect アプリでデータを同期します。(25 ページ Garmin Connect アプリにデータを同期する)
- 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 アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

ストレスレベルが表示されません

デバイスでストレスレベルを測定するには、光学式心拍計をオンにする必要があります。

一日のうち安静時の心拍変動をもとにストレスレベルが算出されます。アクティビティ実行中はストレスレベルは 表示されません。

ストレスレベルに-(ダッシュ)が表示されている場合は、静止して、心拍変動が測定されるまで待ちます。

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。

タッチスクリーン操作のヒント

- タップ:選択を決定します。
- **プールスイムアクティビティ中にダブルタップ**:アクティビティのタイマーを開始 / 停止します。
- ウォッチフェイス画面でタップ:ステップ数や心拍数など、ウォッチフェイスのデータ項目①を切り替えます。



- コントロールメニューでタッチスクリーン長押し:コントロールメニューのショートカットオプションの追加 / 削除 / 並べ替えをします。
- 〇を押す:ひとつ前の画面に戻ります。
- ウィジェット画面でタップ:ウィジェットの詳細を表示します。
- 援助要請を送信するには、デバイスのバイブレーションが作動するまでタッチスクリーンを強めに複数回すばやくタップします。(23 ページ 援助要請を送信する)

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくはこちらをご参照ください。

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。
- アクティビティ開始前に5~10分程度のウォームアップを行ってください。
 ヒント:気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。
- アクティビティ中は、シリコンバンドを使用してください。

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。

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスはシリコンバンドやナイロンバンドで装着してください。
- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。

- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

バッテリーの稼働時間を長くするには

- ディスプレイの輝度を低くします。(29ページ ディスプレイ設定)
- ディスプレイのタイムアウト設定を、なるべく短く設定します。(29 ページ ディスプレイ設定)
- バイブレーションレベルを低くします。(29ページ バイブレーションレベルを設定する)
- ジェスチャー機能をオフにします。(29ページ ディスプレイ設定)
- スマートフォンの通知センターなどの設定から、デバイスに表示する通知を制限します。(21 ページ デバ イスに表示する通知を管理する)
- スマート通知をオフにします。(29 ページ アラート設定(Garmin Connect))
- 必要のないときは Bluetooth 接続をオフにします。(29 ページ スマートフォン設定)
- 睡眠時血中酸素トラッキングをオフにします。(18 ページ 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする)
- ・ 光学式心拍計をオフにします。(17ページ 光学式心拍計設定)
 注意:光学式心拍計をオフにすると、週間運動量(高強度運動)、VO2 Max、Body Battery、ストレスレベル、消費カロリーなどの心拍データを利用する各種測定機能が無効になります。

屋外にいるときにディスプレイが見づらい

ディスプレイの輝度を【**自動**】に設定すると、バッテリーの稼働時間が最も長くなるように、周囲の明るさに合わせ てディスプレイの輝度が自動的に調整されます。直射日光が当たる場所では、画面の表示が読みづらい場合があり ます。屋外でアクティビティを開始するときは、アクティビティの自動開始機能を使用すると便利です。(*30 ペー ジーライフログ設定*)

日本語で表示されません

以下の手順で言語を変更します。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- 2 ✿>%の順に選択します。
- 3 メニューの上から8番目の項目を選択します。
- 4 [日本語] を選択します。

リセット

デバイスの設定を工場出荷状態にリセットします。

- 1 〇を押してメニューを表示します。
- **2 ☆** > % > **[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。)
 - ・【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。

4 画面に表示される指示に従って操作します。

製品のアップデート

デバイスは Bluetooth 接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。PC をご使用の場合は Garmin Express (*Garmin.com/express*)をインストールします。スマートフォンをご使用の場合は Garmin 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

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Connect アカウントで Garmin Connect アプリにサインインし、デバイスとスマートフォンをペ アリングする必要があります。(1*ページ デバイスのセットアップ*)

Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。(25 ページ Garmin Connect アプリにデータを同期する)

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。デバイスの操作中は更新 は適用されません。更新ソフトウェアの適用が完了すると、デバイスは自動で再起動します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。(*26 ページ PC で* データを同期する)

- 付属のチャージングクリップでデバイスを 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。

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/
- チュートリアルビデオ [e ラーニング] Lily 2
- 別売のアクセサリーまたはパーツの購入については、*Garmin.co.jp* にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお 問い合わせください。
- ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ このデバイスは医療用機器ではありません。

製品の修理と点検

製品の修理・点検をご依頼の際は、当社オンライン修理・点検依頼窓口(*Garmin.co.jp/support_repair/*)へお申し込 みください。

アクティビティ一覧

以下のアクティビティに対応しています。

- **注意**:最新のアクティビティタイプに対応するために、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。(*38 ページ Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする、38 ペー ジ Garmin Express でソフトウェアをアップデートする*)
- 30 ページ アクティビティオプションをカスタマイズする
- 13 ページ アクティビティを記録する

র্নত	バイク
ا	ブレスワーク
茳	カーディオ
X	ダンスフィットネス
<u>i</u>	X トレーナー
ķ ₀	нит
\$	なわとび
\	瞑想
X	その他
₹	ピラティス
<u> </u>	プールスイム
	屋内ロー
<i>Ĩ</i> [*]	ラン
<u>غ</u> نا	ステッパー
• * *•	筋トレ
Ň	トレッドミル
×	ウォーク
<u>نځ</u>	屋内ウォーク
ź.	ヨガ

フィットネスの目標

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。

- 心拍数は、運動強度を測るための一つの物差しです。
- 適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心臓血管の能力と強度の向上に役立ちます。

自身の最大心拍数がわかる場合は*、40 ページ 心拍ゾーン参考表*を参考にして、トレーニングの目標に合わせた 心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、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。初期設定では、最大心拍数は 220 - (年 齢)で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーンについて

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

心拍ゾーン参考表

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 ・リズミカルな呼吸	・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	・心肺機能向上の基本となるトレーニング ・休息に適したペース
3	70-80%	・標準のペース ・会話を続けるのが難しくなる	・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 ・呼吸が力強くなる	・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

VO2 Max レベル分類表

これらの表は、VO2 Max の推定値を年齢や性別により標準化して分類したものです。

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	上位 5 ~ 20%以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	上位 21 ~ 40%以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	上位 41 ~ 60%以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い または 非常に悪い	上位 60%未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4
女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
女性 優れている	上位 5%以上	20-29 歳 49.6	30-39 歳 47.4	40-49 歳 45.3	50-59 歳 41.1	60-69 歳 37.8	70-79 歳 36.7
女性 優れている 非常に良い	上位 5%以上 上位 5~20%以上	20-29 歳 49.6 43.9	30-39 歳 47.4 42.4	40-49 歳 45.3 39.7	50-59 歳 41.1 36.7	60-69 歳 37.8 33	70-79 歳 36.7 30.9
女性 優れている 非常に良い 良い	上位 5%以上 上位 5~20%以上 上位 21~40%以上	20-29 歳 49.6 43.9 39.5	30-39 歳 47.4 42.4 37.8	40-49 歳 45.3 39.7 36.3	50-59 歳 41.1 36.7 33	60-69 歳 37.8 33 30	70-79 歳 36.7 30.9 28.1
<u>女性</u> 優れている 非常に良い 良い 普通	上位 5%以上 上位 5~20%以上 上位 21~40%以上 上位 41~60%以上	20-29 歳 49.6 43.9 39.5 36.1	30-39 歳 47.4 42.4 37.8 34.4	40-49 歳 45.3 39.7 36.3 33	50-59 歳 41.1 36.7 33 30.1	60-69 歳 37.8 33 30 27.5	70-79 歳 36.7 30.9 28.1 25.9

データは、The Cooper Institute の許可を得て転載しています。詳しくは www.CooperInstitute.org をご覧ください。

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 , Auto Lap, Lily, Move IQ は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の 登録商標です。Body Battery, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay, Index 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。iOS[®] は、Apple Inc. のライセンス に基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。iPhone[®] は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。The Cooper Institute[®] および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。その他の商標お よびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: A04630

support.Garmin.com