GARMIN



LILY 2 ACTIVE

操作マニュアル

Rev. D

© 2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
デバイス概要 1
タッチスクリーン操作のヒント 1
タッチスクリーンをロック / ロック解除する .2
デバイスのセットアップ 2
アクティビティ 3
アクティビティを開始する 3
アクティビティ記録のヒント 3
アクティビティを終了する 3
アクティビティを自己評価する 3
屋内アクティビティ 3
ダンスフィットネスアクティビティを記録する 4
ブレスワークアクティビティを記録する 4
筋力トレーニングアクティビティを記録する .4
HIIT アクティビティを記録する 5
トレッドミル距離を校正する 5
プールスイムを記録する 5
屋外アクティビティ 6
ランを開始する 6
バイク 6
スキー / スノーボードアクティビティを記録する 7
ゴルフ 7
Garmin Golf アプリ 7
ラウンドを開始する 7
ラウンドオプション 8
レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する 8
ハザードを確認する 8
Garmin AutoShot 機能でショットを計測する .9
手動でショットを追加する 9
スコアを記録する 9
ショット履歴を確認する 9
ラウンド概要を確認する 9
ラウンドを中断 / 終了する 9
ヘルススナップショット 10
アクティビティ設定をカスタマイズする 10
ラップを取得する 10
アクティビティー覧をカスタマイズする 10
表示 11
ウォッチフェイス設定 11
コントロールメニュー 11
Garmin Pay 11
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 12
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 12
登録済みの参加銀行カードで支払いをする . 12
Garmin Pay のカードを管理する 12
交通系 IC カードにチャージする 13
ラピッドパスで支払いをする 13
NFC モード 13
Garmin Pay のパスコードを変更する 13
Garmin Pay に関するよくある質問 14
コントロールメニューをカスタマイズする 14
ウィジェット 14
ウィジェットおよびメニューを表示する 15
ウィジェットの表示をカスタマイズする 15
健康情報の統計ウィジェット 15
Body Battery 16
Body Battery ウィジェットを表示する 16
Body Battery レベルを改善させるには 16
ストレスウィジェットを表示する 16
HRV ステータス 16
水分補給ウィジェットを使用する 17
女性の健康 17
生理周期トラッキング 17
妊娠トラッキング 18
音楽再生をコントロールする 18
モーニングレポート 18
モーニングレポートをカスタマイズする 19
タッチボタンのショートカットを設定する 19
トレーニング 20
統合トレーニングステータス 20
アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する 20
ライフログ 20
自動ゴール 20
Move アラートを使用する 21
睡眠トラッキング 21
自動睡眠トラッキングを使用する 21
お昼寝を記録する 21
呼吸変動 21
週間運動量 21
週間運動量を加算するには 22
Move IQ 22
自己評価をオンにする 22
ライフログ設定 22

ライフログをオフに設定する 22
ワークアウト 22
ワークアウトを実行する 22
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 23
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 23
今日のワークアウトを開始する 23
トレーニングカレンダーのワークアウトを確認する 23
健康＆ウェルネスのアラート設定 24
心拍計測機能 25
光学式心拍計 25
デバイスを装着する 25
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 25
心拍ウィジェットを表示する 26
異常心拍アラートを設定する 26
心拍転送モード 26
光学式心拍計設定 26
光学式心拍計をオフにする 27
心拍ゾーンについて 27
心拍ゾーンを設定する 27
心拍ゾーン参考表 27
フィットネスの目標 28
血中酸素トラッキング 28
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する . 28
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする . 28
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 28
VO2 Max（最大酸素摂取量） 29
VO2 Max を測定する 29
フィットネス年齢を確認する 29
ワイヤレス接続 30
Garmin Connect 30
Garmin Connect アプリにデータを同期する 30
PC でデータを同期する 30
Garmin Connect に関するよくある質問 30
スマートフォンとペアリングする 30
通知を確認する 31
テキストメッセージに返信する 31
デバイスに表示する通知を管理する 31
通知機能を有効にする 31
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 31
電話の着信通知に応答 / 拒否する 32
スマートフォン探索機能 32
サイレントモードを使用する 32
セーフティ＆トラッキング機能 33
緊急連絡先を追加する 33
援助要請を送信する 33
事故検出 33
事故検出をオン / オフにする 33
LiveTrack をオン / オフにする 34
連絡先を追加する 34
アラーム＆タイマー 35
アラームを設定する 35
アラームを削除する 35
ストップウォッチを使用する 35
カウントダウンタイマーを開始する 35
GPS で時刻を同期する 35
手動で時刻を設定する 35
ワイヤレスセンサー 36
ワイヤレスセンサーをペアリングする 36
ハートレートセンサーのランニングペースと距離 36
ランニングペースと距離の記録のヒント 36
別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する 37
スピードセンサーを校正する 37
設定 38
デバイス設定 38
アラート設定 38
システム設定 38
デバイスのパスコードを設定する 39
時刻設定 39
タイムゾーン 39
ユーザープロフィール 39
コンパスを校正する 40
Garmin Connect 設定 40
Garmin Connect のユーザープロフィール設定 40
デバイス情報 41
デバイスを充電する 41
お取り扱い上の注意事項 41
クリーニング方法 42
レザーバンドのお手入れ 42
バンドを交換する 42

デバイスの情報を確認する 42
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 42
製品のアップデート 43
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 43
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 43
仕様 43
トラブルシューティング 44
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 44
デバイスとスマートフォンが接続できません 44
ライフログ 44
ステップ数が正しくないようです 44
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 44
ストレスレベルが表示されません 44
心拍数の計測値が正しくないようです 44
バッテリーの稼働時間を長くするには 44
屋外にいるときにディスプレイが見づらい 45
日本語で表示されません 45
リセット 45
衛星信号を受信する 45
GPS 衛星受信を向上する 45
デバイスに関するその他の情報 45
製品の修理と点検 46
付録 47
アクティビティー覧 47
VO2 Max レベル分類表 48
タイヤサイズと周長 48
商標について 49

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、ウィジェットの詳細データを表示 • **ダブルタップ**：ディスプレイ点灯 • **左右にスワイプ**：ウィジェットをスクロール • **上下にスワイプ**：メニューをスクロール
②	右上キー	• **押す**：電源オン、ディスプレイ点灯、アクティビティ＆アプリを開く、アクティビティのタイマー開始 / 停止 • **2 秒間長押し**：コントロールメニューを表示 • **振動するまで長押し**：援助要請を送信（*33 ページ　援助要請を送信する*）
③	右下キー	• **押す（アクティビティ中以外）**：前のページに戻る • **押す（アクティビティ中）**：ラップ取得 / セットやポーズの開始 / ワークアウトの次ステップへ進む • **長押し**：メニューページを表示、現在の画面のオプションを表示
④	タッチボタン	• **押す（アクティビティ中以外）**：前のページに戻る • **長押し**：ショートカット機能を表示（*19 ページ　タッチボタンのショートカットを設定する*） • **ウォッチフェイス画面で押す**：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切り替え

タッチスクリーン操作のヒント

- **上または下方向にドラッグ**：リストやメニューをスクロールします。
- **上または下方向にスワイプ**：素早くスクロールします。
- **タップ**：リストやメニューの項目、スイッチを選択します。
- **ダブルタップ**：ディスプレイを点灯します。
- **ウォッチフェイス画面表示中に左右にスワイプ**：ウィジェットをスクロールします。
- **ウィジェット画面でタップ**：ウィジェットの詳細データを表示します。（一部のウィジェットのみ対応）
- **アクティビティ実行中に左右にスワイプ**：トレーニングページをスクロールします。
- **アクティビティ選択後の画面で ••• を選択**：アクティビティの設定とオプションを表示します。

- 一操作ごとに、タッチスクリーンから指をしっかりと離してから次の操作を行ってください。

タッチスクリーンをロック / ロック解除する

タッチスクリーンの誤操作を防ぐために、タッチスクリーンをロックできます。

注意：コントロールメニューはカスタマイズできます。（*14 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

1. を長押しして、コントロールメニューを表示します。
2. を選択します。

   タッチスクリーンがロックされます。ロックを解除するまで、タッチスクリーンの操作が無効になります。
3. いずれかのキーを長押ししてタッチスクリーンのロックを解除します。

デバイスのセットアップ

デバイスの機能を最大限活用するには、次の設定を行ってください。

- Garmin Connect アプリを利用して、デバイスをスマートフォンとペアリングします。（*30 ページ　スマートフォンとペアリングする*）
- Garmin Pay ウォレットをセットアップします。（*12 ページ　Garmin Pay ウォレットをセットアップする*）
- セーフティ機能をセットアップします。（*33 ページ　セーフティ & トラッキング機能*）
- ユーザープロフィールをセットアップします。（*39 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

アクティビティ

デバイスには、ランやバイク、筋トレ、ゴルフなどの屋内・屋外アクティビティがプリインストールされています。ア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、記録します。アクティビティデータは、Garmin Connect のコミュニティに公開・共有できます。

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

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. ウォッチフェイス画面で を押します。
2. 初めてアクティビティの一覧を開いたときは、お気に入りに追加するアクティビティのチェックボックスにチェックを入れて、✔ を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りからアクティビティを選択します。
   - ✎ を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
4. GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。
   必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
5. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
   アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。（*41 ページ　デバイスを充電する*）
- を押して、手動でラップを取得します。または、セットまたはポーズの切り替え、ワークアウトの次のステップに移行します。
- タッチスクリーンを左右に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。（*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*）

アクティビティを終了する

1. を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - データを保存してアクティビティを終了するには、✔ を選択します。
   - データを削除してアクティビティを終了するには、🗑 を選択します。
   - アクティビティを再開するには、を押します。

アクティビティを自己評価する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

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。（*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*）

1. アクティビティ終了後、✔ を選択します。（*3 ページ　アクティビティを終了する*）
2. フィーリング評価を 5 段階で選択します。
3. エフォート評価を 10 段階で選択します。
   注意：自己評価をスキップするには、**[スキップ]** を選択します。
   自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPS を利用しない屋内アクティビティを選択します。（*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*）

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

ヒント：デバイスを装着した手でトレッドミルの手すりをつかむなどして固定した状態で走った場合、加速度計によるデータ計測の精度が低くなります。

ダンスフィットネスアクティビティを記録する

1 ウォッチフェイス画面で を押します。
2 **[ダンスフィットネス]** を選択します。
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 を押してアクティビティのタイマー画面に戻ります。
8 を押して、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 を押して曲の終了を記録します。
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 を押します。
13 必要に応じて、手順 11 ～ 12 を繰り返します。
14 アクティビティが完了したら、 を押してタイマーを停止します。(*3 ページ　アクティビティを終了する*)

ブレスワークアクティビティを記録する

1 ウォッチフェイス画面で を押します。
2 **[ブレスワーク]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
・**[コヒーレンス]** 心を穏やかな状態に整えます。
・**[リラックスと集中]** 体の緊張をほぐし、精神を集中させます。
・**[リラックスと集中(短)]** より短い時間で体の緊張をほぐし、精神を集中させます。
・**[478 呼吸法]** ストレスレベルを下げて睡眠の準備をします。
4 を押してアクティビティを開始します。
5 画面に表示される指示に従ってブレスワークアクティビティを実行します。
6 を押してブレスワークの現在のステップをスキップします。
7 を押してアクティビティを終了します。(*3 ページ　アクティビティを終了する*)
ストレスレベルの変化と一分間あたりの呼吸数が表示されます。

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 を押します。
2 **[筋トレ]** を選択します。
3 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
4 最初のセットを開始します。
デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。回数カウント機能をオフにするには、筋トレアクティビティ設定を編集してください。(*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*)
ヒント：同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えてください。
5 を押してセットを終了します。
セットの合計回数が表示されます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
6 を選択すると、回数とウエイトを編集することができます。
7 休息が終了したら、 を押して次のセットを開始します。
8 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。

9 アクティビティを完了するには、を押し、✔を選択します。

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。

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 を押します。
2 **[HIIT]** を選択します。
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。
   - **[ワークアウト]** デバイスに保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。
4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。
5 を押して、最初のラウンドを開始します。
  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。
6 を押すと、手動で次のラウンドまたは休息に移行できます。
7 アクティビティを終了するには、を押してアクティビティのタイマーを停止します。
8 ✔を選択します。

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

プールスイムを記録する

注意：スイムアクティビティ中は、タッチスクリーンは使用できません。

1 を押します。

2 **[プールスイム]** を選択します。
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 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
4 スイミングを開始します。
ラップやインターバルが自動で記録されます。
5 アクティビティが完了したら、 を押してタイマーを停止します。(*3 ページ　アクティビティを終了する*)

プールサイズを設定する

1 ウォッチフェイス画面で を押し、**[プールスイム]** >•••> **[プールサイズ]** の順に選択します。
2 プールサイズを選択します。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

インターバル：1 ラップ以上の連続したラップを含む区間。 を押して休息モードに移行後、再度 を押してタイマーを再開すると新たなインターバルとして記録が開始する。

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

SWOLF：1 ラップのタイム(秒)とストローク数の和。1 ラップを 30 秒、15 ストロークで泳いだ場合、SWOLF スコアは 45 となる。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

屋外アクティビティ

デバイスにはランやバイクなどの GPS を利用する屋外アクティビティがプリインストールされています。

ランを開始する

ランアクティビティでは、ワイヤレスセンサーをデバイスとペアリングして利用することができます。(*36 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

1 ワイヤレスセンサー(心拍計 等)を装着します。(任意)
2 を押します。
3 **[ラン]** を選択します。
4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
5 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
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。
7 アクティビティを開始します。
8 を押してラップを取得します。(任意)(*10 ページ　ラップを取得する*)
9 タッチスクリーンを左右に**スワイプ**すると、トレーニングページをスクロールできます。
10 アクティビティを完了するには、 を押し、✔ を選択します。

バイク

バイクアクティビティでは、ワイヤレスセンサーをデバイスとペアリングして利用することができます。(*36 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

1 ワイヤレスセンサー(スピード / ケイデンスセンサー、心拍計 等)をペアリングします。(任意)
2 を押します。
3 **[バイク]** を選択します。
4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
5 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
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。
7 アクティビティを開始します。
8 タッチスクリーンを左右に**スワイプ**すると、トレーニングページをスクロールできます。

9 アクティビティを完了するには、を押し、✔を選択します。

スキー / スノーボードアクティビティを記録する

1 スキーやスノーボードのアクティビティを開始します。
2 を押してランを記録します。
3 タッチスクリーンを左右に**スワイプ**して、現在の滑走や滑走合計を確認します。
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。
4 アクティビティが完了したら、を押してタイマーを停止します。（*3 ページ　アクティビティを終了する*）

ゴルフ

Garmin Golf アプリ

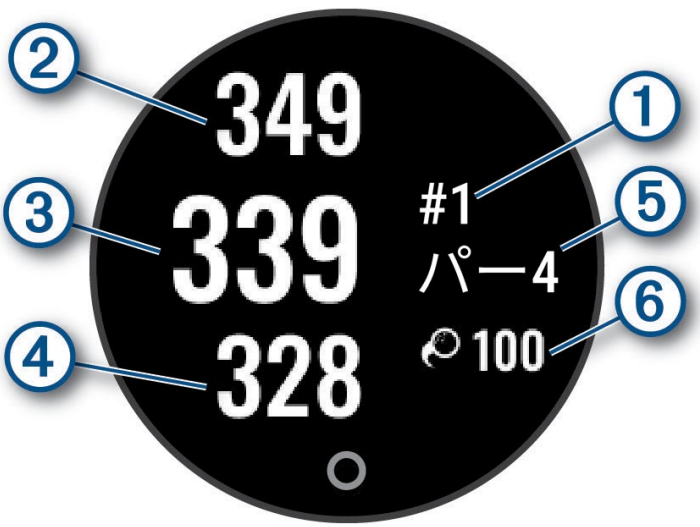
Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショットの分析を確認できます。また、異なるコース間でもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なウィークリーリーダーボードが 43,000 コース以上用意されています。ユーザーは、自由にトーナメントイベントを設定してプレーヤーを招待することができます。

Garmin Golf 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。（*Garmin.com/golfapp*）

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、スマートフォンを使用してゴルフコースデータをダウンロードする必要があります。ダウンロードしたゴルフコースデータは、自動で更新されます。ラウンドを開始する前にデバイスのバッテリーを十分に充電してください。（*41 ページ　デバイスを充電する*）

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細) を選択します。
2 **[ゴルフコースをダウンロード]** > ➕を選択します。
3 ゴルフコースを選択します。
4 **[ダウンロード]** を選択します。
ゴルフコースデータのダウンロードが完了すると、デバイスのコースリストに表示されます。
5 を押します。
6 **[ゴルフ]** を選択します。
7 コースの一覧が表示されたら、コースを選択します。
8 を押します。
9 スコアを記録する場合、✔を選択します。
10 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。



①	現在のホール番号
②	グリーン奥までの距離
③	グリーン中央までの距離
④	グリーン手前までの距離
⑤	パー数
⑥	AutoShot 機能による計測距離

注意：画面に表示されている数字は、グリーンの奥 / 中央 / 手前までの距離を示します。実際のグリーン上のピンの位置までの距離を表すものではありません。

次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。

ラウンドオプション

ラウンド中に を押してラウンドオプションを開きます。

[ハザード]：現在のホールのハザードを表示します。

[レイアップ]：現在のホールのレイアップ情報を表示します。（パー 4 およびパー 5 のホールのみ）

[スコア開始] / [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*）

[ラウンド概要]：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。

[前回ショット]：前回のショットの情報を表示します。

注意：現在のラウンドのすべてのショットの記録を確認できます。手動でショットを追加することもできます。（*9 ページ　手動でショットを追加する*）

[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。

レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップおよびドッグレッグ距離を確認できます。

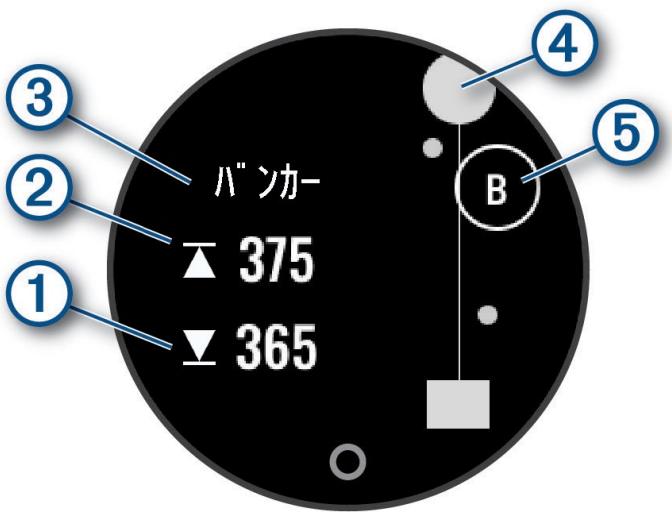
1. を押します。
2. **[レイアップ]** を選択します。

注意：通過済みのポイントは一覧に表示されません。

ハザードを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。

1. を押します。
2. ハザードを選択します。

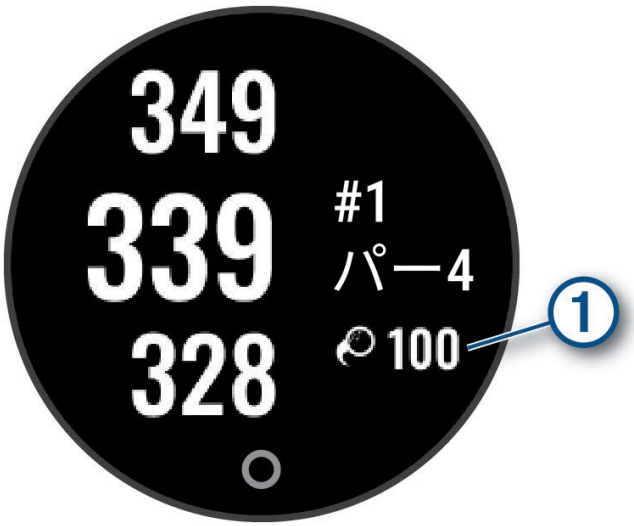


- ハザードの手前①および奥②までの距離が表示されます。
- 画面上部にハザードタイプ③が表示されます。
- グリーンは画面の上部に半円④で表示されます。グリーンから下に延びる線はフェアウェイを表現しています。
- ハザード⑤はホール内での並びに合わせてアルファベットで表されています。また、表示位置はフェアウェイとの位置関係も表しています。

Garmin AutoShot 機能でショットを計測する

フェアウェイで打ったショットはデバイスに飛距離が記録され、後から確認することができます。パットは記録されません。(*9 ページ　ショット履歴を確認する*)

1. リード側の手首にデバイスを装着して、ショットを打ったときにしっかりとボールにコンタクトします。
   デバイスがショットを検出すると、パー数表示の下①にショットの位置から現在地までの距離が表示されます。



2. 次のショットを打ちます。
   前回のショットの距離が保存されます。

手動でショットを追加する

ショットが自動検出されなかったときは、手動でショットを追加できます。ショットが検出されなかった位置でショットを追加する必要があります。

1. ◯ を押します。
2. **[前回ショット]** > ••• > **[ショットの追加]** の順に選択します。
3. ✔ を選択して現在地から新しいショットを記録します。

スコアを記録する

1. ラウンド実行中に、◯ を押します。
2. **[スコアカード]** を選択します。
3. ホールを選択します。
4. — または ＋ を選択してスコアを編集します。
5. ✔ を選択します。

ショット履歴を確認する

1. ホールをプレー後、◯ を押します。
2. **[前回ショット]** を選択します。

ラウンド概要を確認する

ラウンド中のステップ数、距離、タイム、トータルスコアや、フェアウェイキープ率などのゴルフ統計情報を確認することができます。

1. ◯ を押します。
2. **[ラウンド概要]** を選択します。
3. タッチスクリーンを左右に**スワイプ**して詳細を確認します。

ラウンドを中断 / 終了する

1. ◯ を押します。
2. **[ラウンド終了]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。
- データを保存してラウンドを終了するには、✔を選択します。
- データを削除してラウンドを終了するには、🗑を選択します。
- ラウンドを再開するには、▶を選択します。

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットとは、2 分間の静止した状態の重要なヘルスデータを記録するアクティビティです。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの指標を記録します。ヘルススナップショットは、お気に入りのアクティビティのリストに追加できます。（*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*）

アクティビティ設定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 のデバイスメニューで、**[アクティビティ設定]** > **[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。
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 のデバイスメニューで、**[アクティビティ設定]** 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。

アクティビティー覧をカスタマイズする

1 ⌚を押します。
2 **[編集]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
- アクティビティまたはアプリを一覧に追加するには、**[追加]** を選択します。
- アクティビティまたはアプリをリストから消去するには、任意のアクティビティまたはアプリを選択して **[削除]** を選択します。

注意：リストを並べ替えるには、Garmin Connect アプリとの接続が必要です。デバイスのアクティビティー覧で任意のアクティビティまたはアプリを選択して **[並べ替え]** を選択し、Garmin Connect アプリに表示される指示に従って操作を完了します。（*40 ページ　Garmin Connect 設定*）

表示

ウォッチフェイス、ウィジェット一覧、コントロールメニューなどの表示に関する設定を行います。

ウォッチフェイス設定

デバイスにプリインストールされた数種類のウォッチフェイスを利用できます。

1. ウォッチフェイス画面で、を長押しします。
2. **[ウォッチフェイス]** 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. を選択してウォッチフェイスに表示するデータ項目を変更します。（任意）
5. を選択します。
6. 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

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。（*14 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、を長押しします。

アイコン	名前	説明
	アラーム	アラームを作成、編集します。（*35 ページ　アラームを設定する*）
	援助要請	援助要請を送信します。（*33 ページ　援助要請を送信する*）
	輝度	ディスプレイの輝度を調整します。（*38 ページ　ディスプレイ設定*）
	心拍転送モード	心拍データ転送モードを開始します。（*26 ページ　心拍転送モード*）
	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。（*32 ページ　サイレントモードを使用する*）
	Garmin Pay	Garmin Pay ウォレットを使用します。（*11 ページ　Garmin Pay*）
	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。
	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。
	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。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。
	ストップウォッチ	ストップウォッチを開始します。（*35 ページ　ストップウォッチを使用する*）
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タイマー	タイマーを設定します。（*35 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。

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。

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。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

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

注意：コントロールメニューはカスタマイズできます。(*14 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 ◌ を長押し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。
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。リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
6. 必要に応じて、決済端末の指示に従って取引処理を完了します。

ヒント：一度パスコードの入力に成功すると、デバイスを腕から取り外さない限り、その後 24 時間はパスコードなしで支払いをすることができます。デバイスを腕から取り外したり、デバイスの光学式心拍計による心拍モニタリングが無効になると、支払いの際に再度パスコードの入力が必要になります。

Garmin Pay 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(*13 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. 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. 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。(*13 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。

注意：Garmin Pay のパスコードを変更すると、デバイスのパスコードロックのパスコードも変更されます。(*39 ページ　デバイスのパスコードを変更する*)

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*

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オプションの追加、削除、並べ替えを行います。

1 ウォッチフェイス画面で を長押し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 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メニューオプションをドラッグします。
・ コントロールメニューから削除する場合は、メニューオプションを へドラッグします。
4 必要な場合は、 を選択して、メニューオプションをコントロールメニューに追加します。
ヒント：メニューオプションの追加は、メニューオプションを配置していない場所がある場合のみ利用できます。

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。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。

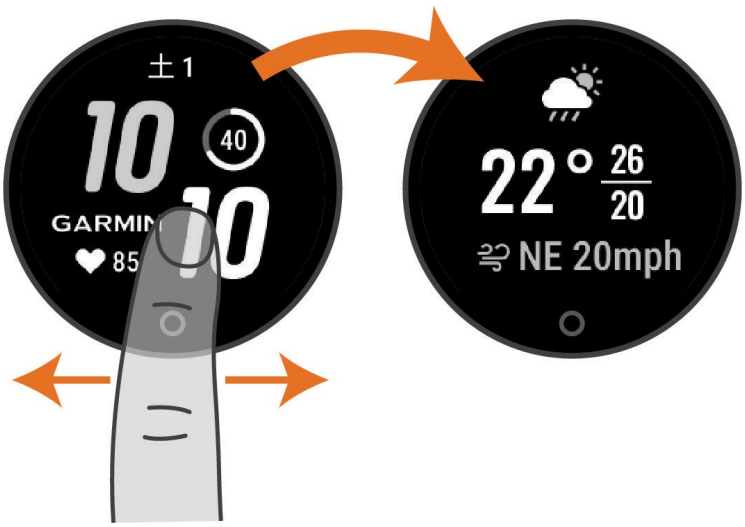
注意：ウィジェットの表示 / 非表示をカスタマイズできます。（*15 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

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。
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。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットのセッションを開始して、2分間の安静時のヘルスデータを測定します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などが測定されます。 ヘルススナップショットのセッションで記録したヘルスデータの概要を表示します。（*10 ページ　ヘルススナップショット*）
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。
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。（*16 ページ　HRV ステータス*）
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	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。
前回のゴルフ 前回のバイク 前回のラン 前回の筋トレ 前回のスイム	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。

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、睡眠をまとめて表示します。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。（スマートフォンの通知設定に依存します。）
血中酸素	血中酸素レベルの測定を開始します。
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。
睡眠	睡眠時間などの昨晩の睡眠データを表示します。（*21 ページ　睡眠トラッキング*）
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。安静時の心拍変動を分析してストレスレベルを測定します。ストレスレベルが低いほど、ストレスが少ないことを示します。
天気	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。）
女性の健康	現在の生理周期または妊娠週数を表示します。身体症状などを記録できます。

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 を長押し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 を長押し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。



- ウィジェット表示中にタッチスクリーンを**タップ**してウィジェット詳細を表示します。左右に**スワイプ**して詳細データを確認します。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

1. タッチスクリーンを**スワイプ**して任意のウィジェットを表示します。
2. を長押しします。
3. **[ウィジェットの管理]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - 表示するウィジェットを追加するには、**[追加]** を選択します。
   - ウィジェットを非表示にするには、**[削除]** を選択します。

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。(*16 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。

   ヒント：ウィジェットが非表示になっている場合は、ウィジェット設定から表示させることができます。(*15 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)
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 3 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。
3. タッチスクリーンを**タップ**して、深夜 0 時からの最高値および最低値を確認します。
4. タッチスクリーンを左右に**スワイプ**して、Body Battery とストレスレベルの推移グラフと Body Battery に影響した要因を確認します。

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。

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。

   ヒント：ウィジェットが非表示になっている場合は、ウィジェット設定から表示させることができます。(*15 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)
2. タッチスクリーンを**タップ**して、ストレスレベルのグラフを表示します。

   ストレスレベルのグラフには、過去 3 時間のストレスレベルの推移と、最高値および最低値が表示されます。
3. タッチスクリーンを**タップ**して、深夜 0 時からの最高値および最低値を確認します。
4. タッチスクリーンを**スワイプ**して、過去 7 日間の全体的なストレスレベルと、安静時やストレスレベル別に過ごした合計時間を確認します。

HRV ステータス

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



ステータス	説明
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。
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。
低い	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。
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。

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. ＋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 アプリまたは Garmin Connect ウェブサイトで、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。(*24 ページ　健康＆ウェルネスのアラート設定*)

女性の健康

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(*17 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(*18 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ます。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。

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。(*19 ページ　モーニングレポートをカスタマイズする*)

ユーザーの表示名は、Garmin Connect アプリでカスタマイズできます。(*40 ページ　Garmin Connect のユーザープロフィール設定*)

モーニングレポートをカスタマイズする

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

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[モーニングレポート]** の順に選択します。
3. **[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。

タッチボタンのショートカットを設定する

Garmin Pay やミュージックコントロールなどのよく使用するアプリやウィジェット、コントロールをショートカットに設定できます。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[ショートカット]** > **[タッチボタン長押し]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 任意のショートカットを選択します。
   - **[無効]** タッチボタンのショートカット機能をオフにします。

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。

注意：トレーニングステータス機能に非対応の Garmin デバイスは優先トレーニングデバイスには設定できませんが、トレーニングデータの記録用として引き続き使用できます。

優先ウェアラブル：ステップ数や睡眠などの毎日の健康指標の優先データソースとするデバイスを選択します。最も頻繁に装着するウォッチを選択してください。

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

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。

例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Lily 2 Active 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、Lily 2 Active 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。(*20 ページ　統合トレーニングステータス*)

ほかの Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Lily 2 Active に同期されます。

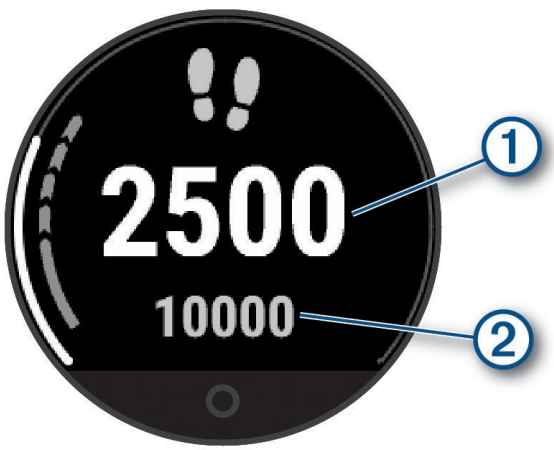
ライフログ

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

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

自動ゴール

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、前日のアクティビティレベルにより自動で設定されます。



目標ステップ数を任意の値に変更するには、Garmin Connect アカウントで設定してください。

Move アラートを使用する

長時間座ったままでいることは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間身体を動かさずにいると、メッセージが表示されます。

バイブレーションの設定がオンのときは、メッセージの表示とともに振動でもお知らせします。(*38 ページ　システム設定*)

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

Move アラートをオンにする

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

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect ア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。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカウントで詳細な睡眠データを確認できます。

注意：サイレントモードを使用すると、アラームを除く通知やアラートがオフになります。(*32 ページ　サイレントモードを使用する*)

自動睡眠トラッキングを使用する

1. デバイスを装着して就寝します。
2. Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします。

   Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

   お昼寝を含む睡眠データは、デバイスで確認できます。(*14 ページ　ウィジェット*)

お昼寝を記録する

1. タッチスクリーンを右または左に**スワイプ**してお昼寝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. を押します。
4. 次のオプションを選択します。
   - お昼寝タイマーを設定する場合は ✔ を選択します。
   - 目覚ましのタイマーなしでお昼寝する場合は ✖ を選択します。

呼吸変動

⚠注意

Lily 2 Active デバイスは医療機器ではなく、いかなる医療状態の診断や監視を目的としたものではありません。血中酸素トラッキングについて、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

光学式心拍計を搭載する Lily 2 Active デバイスの血中酸素トラッキング機能で、睡眠中の呼吸変動を測定できます。呼吸変動に関する情報は、睡眠環境や全体的な健康意識を高めるために提供されます。呼吸変動が時折または頻繁に見られる場合、それは生活習慣や睡眠環境に起因している可能性があります。

注意：呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。(*28 ページ　睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする*)

睡眠スコアウィジェットで現在の呼吸変動データを確認できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください。(*15 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)

Garmin Connect アカウントで、呼吸変動データの数日間の傾向などの詳細を確認できます。

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、一分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

週間運動量を加算するには

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

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

Move IQ

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

Move IQ の自動アクティビティスタート機能で記録されたウォークまたはランのアクティビティは、アクティビティの履歴に表示されます。

自己評価をオンにする

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

1. Garmin Connect のデバイスメニューで、**[アクティビティ設定]** を選択します。
2. アクティビティを選択します。
   注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。
3. **[自己評価]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[ワークアウトのみ]** ワークアウト完了時のみ自己評価を行います。
   - **[常時]** アクティビティ完了時に自己評価を行います。

ライフログ設定

ライフログ設定の一部の項目をデバイス上で変更できます。週間運動量と目標ステップ数に関する設定は、Garmin Connect アプリで変更してください。

を長押しして、**[設定]** > **[ライフログ]** の順に選択します。

[ステータス]：ライフログ機能のオン / オフを設定します。

[Move IQ]：Move IQ のオン / オフを設定します。

[自動アクティビティスタート]：Move IQ によりデバイスがランまたはウォークのアクティビティを自動検出し、設定した時間以上継続した場合に、アクティビティタイマーを自動で開始し、アクティビティとして保存します。

ライフログをオフに設定する

ライフログをオフに設定すると、ステップ数、週間運動量、睡眠トラッキング、Move IQ イベントが記録されなくなります。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[ライフログ]** > **[ステータス]** > **[オフ]** の順に選択します。

ワークアウト

ワークアウトとは、様々な達成値や維持目標を設定したトレーニングステップを組み合わせて行うトレーニングメニューです。デバイスには筋トレ、カーディオ、ラン、バイク用などのワークアウトがプリインストールされています。Garmin Connect アプリでは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(*23 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)。また、ワークアウトのスケジュールや編集、更新することもできます。

ワークアウトを実行する

ワークアウトの各ステップの動作について、詳しく確認できます。

1. を押します。
2. アクティビティを選択します。

3 •••＞**[ワークアウト]**の順に選択します。
4 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。
5 上に**スワイプ**してワークアウトのステップを確認します。（任意）
6 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、各ステップの注意や目標などの情報が表示されます。左右に**スワイプ**すると現在のワークアウトデータを確認できます。

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。（*30 ページ　Garmin Connect*）

1 次のオプションを選択します。
- Garmin Connect アプリを開き、•••(詳細)を選択します。
- *Garminconnect.com* にアクセスします。

2 **[トレーニングと計画]**＞**[ワークアウト]**の順に選択します。
3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
4 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。

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 に Garmin Connect アカウントでサインインしてください（*30 ページ　Garmin Connect*）。Garmin Connect アプリで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 Garmin Connect アプリで•••(詳細)を選択します。
2 **[トレーニングと計画]**＞**[トレーニングプラン]**の順に選択します。
3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
4 画面に表示される指示に従って操作します。
5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

Garmin コーチのプラン

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

今日のワークアウトを開始する

トレーニングプランをデバイスに転送すると、Garmin コーチウィジェットが追加されます。

1 ウォッチフェイス画面からタッチスクリーンを**スワイプ**して Garmin コーチウィジェットを表示します。
ウィジェットを選択します。
今日が実行予定日のワークアウトがある場合、タイトルとワークアウト開始を促すメッセージが表示されます。
2 ワークアウトを選択します。
3 **[確認]**を選択してワークアウトのステップを表示します。確認後はタッチスクリーンを右に**スワイプ**します。（任意）
4 **[ワークアウト開始]**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。

トレーニングカレンダーのワークアウトを確認する

トレーニングカレンダーに登録されたワークアウトを確認して実行します。

1 を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 タッチスクリーンを上に**スワイプ**します。
4 **[トレーニングカレンダー]**を選択します。

カレンダーに登録されたワークアウトが日付順に表示されます。

5 ワークアウトを選択します。

6 スクロールしてワークアウトのステップを確認します。

7 を押してワークアウトを開始します。

健康＆ウェルネスのアラート設定

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

[光学式心拍計]：異常心拍アラートを設定します。（*26 ページ　異常心拍アラートを設定する*）

[Move アラート]：Move アラートを設定します。（*21 ページ　Move アラートを使用する*）

[ストレスアラート]：ストレスにより Body Battery を消費したときにアラートします。（*16 ページ　ストレスウィジェットを表示する*）

[休息アラート]：休息をとったあとに Body Battery への影響をお知らせします。（*16 ページ　Body Battery*）

[一日の概要]：就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。（*16 ページ　Body Battery ウィジェットを表示する*）

[目標]：ゴールアラートのオン / オフを設定します。**[通常時]** のオプションを選択すると、アクティビティの実行中はゴールアラートがオフになります。ゴールアラートは、一日のステップ数と週間運動量の目標に到達したときにアラートします。

[水分補給アラート]：水分補給アラートのオン / オフを設定します。

心拍計測機能

デバイスには光学式心拍計が内蔵されています。

	現在の Body Battery レベルを表示します。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、体に蓄えられた利用可能なエネルギーを算出します。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。
	一定時間活動していない状態が続いた後に、一分間あたりの心拍数が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。
	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。
	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レベルを測定します。ストレスレベルが低いほど、ストレスが少ないことを示します。
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

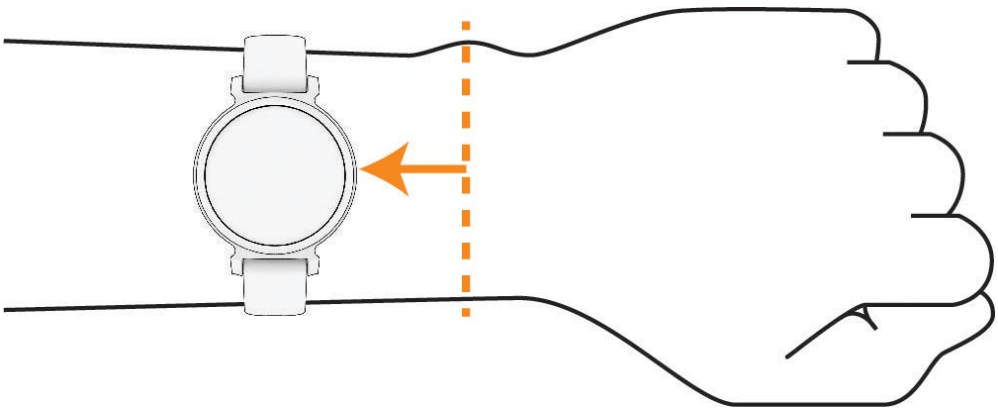
デバイスを装着する

⚠注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

  注意：運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。血中酸素レベルを測定するときは、動かないでください。



  ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。
- 光学式心拍計について、詳しくは *44 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 *28 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは *Garmin.com/fitandcare* をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。

- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン ♥ が点滅(接続待機中)から点灯(接続完了)に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。
  ヒント：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

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. ウォッチフェイス画面で左右に**スワイプ**し、心拍ウィジェットを表示します。
   ヒント：ウィジェットが非表示になっている場合は、ウィジェット設定から表示させることができます。(*15 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)
2. 心拍ウィジェットを選択して現在の心拍数(bpm)と過去 3 時間のグラフを表示します。
3. 次のオプションを選択します。
   - グラフを**タップ**して左右に**スワイプ**すると、グラフをスクロールできます。
   - 左右に**スワイプ**すると過去 7 日間の平均安静時心拍数を確認できます。

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

1. ◯ を長押しします。
2. **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康＆ウェルネス]** > **[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。

設定した閾値を超過すると、メッセージとバイブレーションで通知します。

心拍転送モード

デバイスで計測した心拍データは、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などに、Lily 2 Active 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. ◯ を長押しして、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。(*14 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。
3. ◯ を押します。
   心拍データの転送が開始します。
   注意：心拍データ転送中に表示される画面で現在時刻を確認できます。
4. Lily 2 Active と ANT+ 対応の 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. 手順 1 ～ 3 を繰り返して心拍転送モードを終了します。

光学式心拍計設定

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

[ステータス]：光学式心拍計の自動(オン)/ オフを設定します。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：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングはウィジェットからの手動計測のみ有効になります。

[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。

光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、初期設定で自動（オン）に設定されています。別売のハートレートセンサーとペアリング中以外は、光学式心拍計で心拍データを計測します。ハートレートセンサーは、アクティビティ実行中以外は利用できません。

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、VO2 Max、睡眠トラッキング、週間運動量、ストレスレベル、血中酸素トラッキング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。

注意：光学式心拍計をオフに設定している場合、Garmin Pay の支払いの際に、毎回 4 桁のパスコードの入力が必要になります。（*11 ページ　Garmin Pay*）

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

光学式心拍計がオフに設定されていても、センサーの光が点滅する場合があります。

心拍ゾーンについて

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

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。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。安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍ゾーン]** の順に選択します。
3. **[最大心拍数]** を選択します。
4. ✔ を選択します。
5. **[安静時心拍数]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[平均値を使用]**　デバイスで計測した平均安静時心拍数を使用します。
   - **[カスタム]**　安静時心拍数を手動で入力します。
7. **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。
8. 次のオプションを選択します。
   - **[bpm]**　bpm（一分間あたりの拍動の数）を基準に設定します。
   - **[%Max]**　最大心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。
9. 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。

心拍ゾーン参考表

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

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、*27 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。デフォルトでは、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。

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 ウェブサイトや Garmin Connect 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。(*28 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*)

1. 手の甲側、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 アプリまたは Garmin Connect ウェブサイ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。(*28 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 アプリ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。(*20 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。(*28 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. を長押ししてメニューを表示します。
2. **[設定]** > **[ウォッチセンサー]** > **[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。

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。

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、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。

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 *48 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. を長押ししてメニューを表示します。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[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. を長押ししてメニューを表示します。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[フィットネス年齢]** の順に選択します。

ワイヤレス接続

スマートフォンやタブレットとデバイスをペアリングすることで、ワイヤレス連携機能が利用できます。（*30 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

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。

注意：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。

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。

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. を長押ししてメニューを表示します。
4. **[設定]** > **[システム]** > **[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。（*30 ページ　Garmin Express をセットアップする*）

1. 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. Garmin 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 USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. *Garmin.com/express* にアクセスします。
3. 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*

スマートフォンとペアリングする

デバイスのセットアップには、Garmin Connect アプリを利用して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。スマートフォンの Bluetooth 設定からではペアリングできません。

1. 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、✔ を選択します。

注意：初期設定がすでに完了している場合は、を長押しして**[設定]**＞**[システム]**＞**[スマートフォン]**＞**[ペアリング]**の順に選択します。

2 デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

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、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。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

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

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスをスマートフォンやタブレットとペアリングする必要があります。(*30 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1 を長押しします。

2 **[設定]**＞**[通知とアラート]**＞**[スマート通知]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- **[通常時]**　ウォッチモードで通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
- **[アクティビティ実行中]**　アクティビティ実行中に通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
- **[睡眠中]**　睡眠中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
- **[プライバシー]**　通知の内容を表示する前に必要な動作を選択します。

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にオプションを追加できます。(*14 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

1 を長押しして、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。

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。

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。

1. を長押しします。
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。
3. を押して探索を終了します。

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のバイブレーションとディスプレイ点灯、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。（*38 ページ　ディスプレイ設定*）

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。

- サイレントモードのオン / オフを手動で切り替えるには、を長押しし、を**タップ**します。
- 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 / オフするには、Garmin Connect アプリのデバイス設定から **[通知とアラート]** ＞ **[スマート通知]** ＞ **[睡眠中]** の順に選択します。

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/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。

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

⚠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（*33 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。）

1. を長押しします。

   バイブレーションが 3 回鳴動したらキーを放します。援助要請機能が起動してカウントダウンが表示されます。
2. カウントダウン終了前は次のオプションを利用できます。（任意）
   - 援助要請のメッセージを送信します。
   - メッセージ送信をキャンセルします。

事故検出

⚠注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります（*33 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. を長押ししてメニューを表示します。

2 **[設定]** > **[セーフティ & トラッキング]** > **[事故検出]** の順に選択します。
3 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 / オフにする

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。(*34 ページ　連絡先を追加する*)

注意：Garmin Connect アプリで LiveTrack をオンにする必要があります。

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 デバイスの **[自動スタート]** を **[オン]** にします。
3 を長押ししてメニューを表示します。
4 **[設定]** > **[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** の順に選択します。
5 **[オフ]** を選択して LiveTrack をオフにします。

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。(*30 ページ　Garmin Connect アプリにデータを同期する*)

アラーム&タイマー

アラームを設定する

複数のアラームを登録できます。一回のみまたは設定したスケジュールで繰り返すアラームを設定できます。

1. を長押しします。
2. **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > ＋ の順に選択します。
3. 時刻を入力します。
4. アラームを選択します。
5. **[リピート]** を選択し、オプションを選択します。

アラームを削除する

1. を長押しします。
2. **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** の順に選択します。
3. 任意のアラームを選択し、**[削除]** を選択します。

ストップウォッチを使用する

1. を長押しします。
2. **[アラーム&タイマー]** > **[ストップウォッチ]** の順に選択します。
3. を押してタイマーを開始します。
4. ラップを取得するには、を押します。
   全体のタイム計測は継続されます。
5. タイマーを停止するには、を押します。
6. 次のオプションを選択します。
   - ストップウォッチのタイマーを再開します。
   - ストップウォッチのタイマーをリセットします。
   - ••• > **[アクティビティ保存]** 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。
   - ••• > **[ラップ確認]** ラップタイムを確認します。
   - ••• > **[完了]** ストップウォッチ機能を終了します。

カウントダウンタイマーを開始する

1. を長押しします。
2. **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** の順に選択します。
3. タイマーの時間を入力し、✔ を選択します。
4. を押します。

GPS で時刻を同期する

デバイスの時刻は、GPS 受信時にタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。タイムゾーンとサマータイムを更新する場合には、次の手順で GPS との時刻の同期を行います。

1. を長押しします。
2. **[アラーム & タイマー]** > **[時間]** > **[時刻同期]** の順に選択します。
3. GPS の受信完了を待ちます。（*45 ページ　衛星信号を受信する*）

手動で時刻を設定する

デフォルトの設定では、デバイスがスマートフォンとペアリングされたときに自動で時刻が設定されます。

1. を長押しします。
2. **[アラーム & タイマー]** > **[時間]** > **[時刻設定]** > **[手動]** の順に選択します。
3. **[時刻]** を選択して時刻を入力します。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーをペアリングして使用することができます(*36 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(*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*)。デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

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

センサータイプ	説明
心拍	HRM-Pro シリーズまたは HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングして、アクティビティ中の心拍数を計測します。
スピード / ケイデンス	スピードセンサーやケイデンスセンサーをバイクに取り付けてライド中にデータを計測できます。必要な場合は、タイヤ周長を手動で設定します。(*37 ページ　スピードセンサーを校正する*)

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。センサーの接続タイプについて、詳しくは *Garmin.com/hrm_connection_types* をご参照ください。

1. センサーを装着するか、センサー本体のボタンを押して起動します。
   注意：ペアリング方法については、ワイヤレスセンサーの操作マニュアルをご参照ください。
2. デバイスとセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近づけます。
   注意：ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10m(33ft)以上離れてください。
3. を長押しします。
4. **[設定]** > **[アクセサリー]** > **[追加]** の順に選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[すべて検索]** を選択します。
   - センサータイプを選択します。

   センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みに変わります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。(*10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*)

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にランニングペースと距離を算出することができます。ハートレートセンサーを使用することで、トレッドミル上でのランニング時などに、GPS が利用できなくてもペースと距離を計測できます。

ランニングペースと距離を確認するには、デバイスと ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどと Bluetooth 接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正：デフォルトで自動校正がオンに設定されています。ハートレートセンサーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、毎回自動で校正されます。
注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(*36 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。(*5 ページ　トレッドミル距離を校正する*)

ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。(*43 ページ　製品のアップデート*)
- デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続

ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。

- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(*5 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。(*5 ページ　トレッドミル距離を校正する*)

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する

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

- デバイスとセンサーをペアリングしてください。(*36 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)
- タイヤ周長を設定します。(*37 ページ　スピードセンサーを校正する*)
- バイクアクティビティを開始します。(*6 ページ　バイク*)

スピードセンサーを校正する

ペアリング済みのスピードセンサーを校正できます。(*36 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

センサーは自動で校正されますが、手動校正を行うことで精度が向上する場合があります。

1. を長押しします。
2. **[設定]** ＞ **[アクセサリー]** ＞ **[スピード / ケイデンス]** ＞ **[タイヤ周長]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[自動]**　タイヤ周長が自動で計算され、スピードセンサーが校正されます。
   - **[手動]**　タイヤ周長を入力し、スピードセンサーを手動で校正します。(*48 ページ　タイヤサイズと周長*)

設定

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。

を長押ししてメニューを表示し、**[設定]** を選択します。

[ショートカット]：ショートカットを設定します。（*19 ページ　タッチボタンのショートカットを設定する*）

[通知とアラート]：各種アラートの設定を変更します。（*38 ページ　アラート設定*）

[ウォッチセンサー]：光学式心拍計の設定変更（*26 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（*28 ページ　睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする*）、コンパスの校正（*40 ページ　コンパスを校正する*）を行います。

[アクセサリー]：デバイスとワイヤレスセンサーをペアリングします。（*36 ページ　ワイヤレスセンサー*）

[ユーザープロフィール]：ユーザープロフィールの設定を変更します。（*39 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

[セーフティ＆トラッキング]：セーフティ＆トラッキング機能の設定を変更します。（*33 ページ　セーフティ＆トラッキング機能*）

[ライフログ]：ライフログ機能の設定を変更します。（*20 ページ　ライフログ*）

[システム]：システム設定を変更します。（*38 ページ　システム設定*）

アラート設定

を長押ししてメニューを表示し、**[設定]** ＞ **[通知とアラート]** の順に選択します。

[スマート通知]：スマートフォンからの通知機能の設定を変更します。（*31 ページ　通知機能を有効にする*）

[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。（*18 ページ　モーニングレポート*）

[健康＆ウェルネス]：健康＆ウェルネスアラートの設定を変更します。（*24 ページ　健康＆ウェルネスのアラート設定*）

システム設定

を長押しして **[設定]** ＞ **[システム]** の順に選択します。

[ディスプレイ]：ディスプレイに関する設定をします。（*38 ページ　ディスプレイ設定*）

[バイブレーション]：バイブレーションのオン / オフおよび強さを設定します。

[スマートフォン]：スマートフォンとのペアリングや同期を行います。（*30 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

[パスコード]：パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除用の 4 桁のパスコードを設定します。（*39 ページ　デバイスのパスコードを設定する*）

[フォーマット]：表示単位を設定します。（*39 ページ　表示単位を変更する*）

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[リセット]：設定やデータのリセットを行います。（*45 ページ　リセット*）

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

[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。

ディスプレイ設定

1. を長押しします。
2. **[設定]** ＞ **[システム]** ＞ **[ディスプレイ]** の順に選択します。
3. **[輝度]** を選択してディスプレイの輝度を調節します。
4. **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[ジェスチャー]**　腕を上げて時計を見る動作（ジェスチャー）をしたときのディスプレイ点灯を設定します。
   - **[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。
   - **[タイムアウト]**　ディスプレイの点灯時間を設定します。
6. **[睡眠中]** を選択します。

7 次のオプションを選択します。
- **[ウォッチフェイス]** ユーザーの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]** ユーザーの睡眠時間中のディスプレイの輝度を設定します。
- **[タイムアウト]** ユーザーの睡眠時間中のディスプレイの点灯時間を設定します。

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[フォーマット]** の順に選択します。
3 任意のオプションを選択します。
- **[単位]** 表示項目ごとの表示単位を選択します。
- **[ペース / スピード]** アクティビティのペースまたはスピードの表示単位を **[マイル]** または **[キロメートル]** から選択します。

デバイスのパスコードを設定する

注意

パスコードを 3 回間違えると、デバイスが一定時間ロックされます。5 回間違えると、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットするまでデバイスがロックされます。スマートフォンとデバイスがペアリングされていない場合は、5 回間違えた時点でデバイスのデータと設定が初期化されます。

パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除に必要な 4 桁のパスコードは、Garmin Pay ウォレットのパスコードと共通です。(*11 ページ　Garmin Pay*)

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコード設定]** の順に選択します。
3 4 桁のパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

デバイス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、またはパスコードを 3 回以上間違えた場合は、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。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコードの変更]** の順に選択します。
3 現在のパスコードを入力します。
4 新しいパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

時刻設定

を長押しして **[アラーム & タイマー]** > **[時間]** の順に選択します。

[時刻表示形式]：時間の表示方法を、12 時間表示または 24 時間表示から選択します。

[時刻設定]：時刻を手動またはペアリング済みのスマートフォンの時計に合わせて設定します。

[時刻同期]：タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいとき、時刻を手動で同期します。

タイムゾーン

デバイスの電源をオンにして衛星を受信またはスマートフォンと同期したときに、自動でタイムゾーンを検出して現在の時刻に合わせます。

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールは、デバイスまたは Garmin Connect アプリで設定できます。

ユーザープロフィールを設定する

性別、誕生年、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーンなどのユーザープロフィールを設定できます (*27 ページ　心拍ゾーンを設定する*)。より精度の高いトレーニングデータの計測のために正確な値を入力してください。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** の順に選択します。
3 任意のオプションを選択します。

ジェンダー設定

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

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

コンパスを校正する

注意

コンパス校正は、周辺に磁気を帯びた機器のない場所で実施してください。パソコンの近くやマグネットが張り付く机などの上では、成功しない場合があります。自動車やビルの近く、頭上に電線のある場所を避け、屋外で実施することをお勧めします。

コンパスは工場出荷時に校正されています。また、デフォルトの設定では、自動校正がオンに設定されています。ただし、コンパスが異常な動作をする場合や、長距離を移動した後や極端な温度変化があった場合には、手動で校正を行ってください。

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ウォッチセンサー]** > **[コンパス]** > **[校正開始]** の順に選択します。
3 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Connect 設定

デバイス設定、アクティビティ設定、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。(*30 ページ　Garmin Connect アプリにデータを同期する*)

Garmin Connect のユーザープロフィール設定

Garmin Connect 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。(*29 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。(*29 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。(*18 ページ　モーニングレポート*)

[性別]：性別を設定します。(*40 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。

[睡眠スケジュール]：睡眠スケジュールを設定します。(*21 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。(*27 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

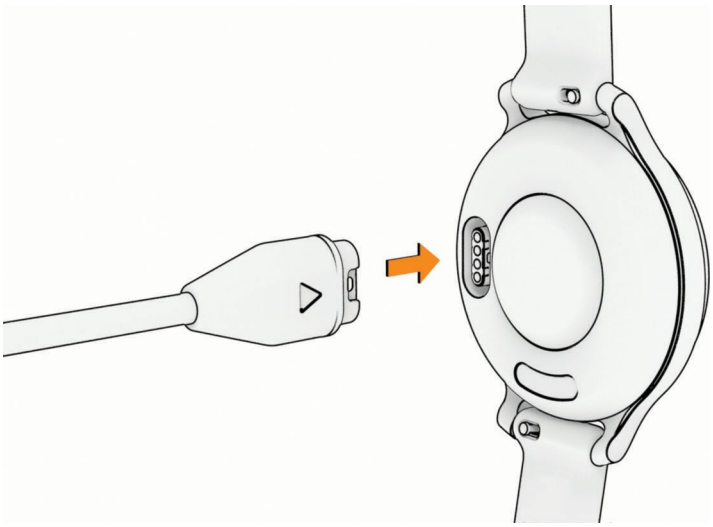
⚠警告

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。

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。(*42 ページ　クリーニング方法*)

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、PC の USB-C® のポートまたは AC アダプター(最小出力パワー 5V)に接続します。
   デバイスに現在の充電レベルが表示されます。
3. 別売のアクセサリーや交換用パーツについては、*Garmin.co.jp* の製品のページをご確認いただくか、Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
4. 充電レベルが 100%になったら、デバイスとチャージングケーブルを取り外します。

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強い衝撃を与えないでください。

水中でキー操作を行わないでください。

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

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

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

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

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、ライセンス契約などのデバイスの情報を確認します。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

デバイスのラベルを電子的に確認できます。e ラベルでは、FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報、該当する製品およびライセンス情報が表示されます。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

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

あらかじめに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。(*30 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。(*30 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。(*30 ページ　PC でデータを同期する*)

1. 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
2. Garmin Express からデバイスへの更新データの送信が完了したら、デバイスを PC から取り外します。デバイスに更新がインストールされます。

仕様

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 9 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 **

* バッテリー稼働時間について、詳しくは *Garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions* 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。
- デバイスをペアリングモードにするには、を長押ししてメニューを表示し、**[設定]**＞**[システム]**＞**[スマートフォン]**＞**[ペアリング]**の順に選択します。
- その他の解決方法については、*Garmin.com/bluetoothtroubleshooting* 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。(*30 ページ　Garmin Connect アプリ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。

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 *Garmin.com/heartrate* をご参照ください。

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。(*38 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。(*38 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。(*38 ページ　システム設定*)
- ジェスチャー機能をオフにします。(*38 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。(*31 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。(*31 ページ　通知機能を有効にする*)
- 必要のないときは Bluetooth 接続をオフにします。(*31 ページ　スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする*)
- 睡眠時血中酸素トラッキングをオフにします。(*28 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。(*26 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。(*22 ページ　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. を長押ししてメニューを表示します。
2. メニューの一番下の項目を選択します。
3. メニューの一番下の項目を選択します。
4. メニューの上から 6 番目の項目を選択します。
5. **[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. を長押ししてメニューを表示します。
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。

衛星信号を受信する

GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出る必要があります。

1. 上空の開けた屋外に出ます。

   デバイスの表面は必ず空に向けてください。
2. スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。

   GPS の受信が完了するまで、30 ～ 60 秒間待機します。

GPS 衛星受信を向上する

- デバイスと Garmin Connect アカウントの同期はこまめに実施してください。
  - チャージングケーブルでデバイスを PC に接続し、Garmin Express を起動します。
  - デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続して、Garmin Connect アプリで同期します。

  Garmin Connect アカウントに接続すると、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るため、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋外に出て、周囲にビルや森林のない開けた場所に移動してください。
- 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

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 Active***
- 別売のアクセサリーまたはパーツの購入については、*Garmin.co.jp* にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
- ライフログとフィットネス測定の精度　*Garmin.com/ataccuracy*
  このデバイスは医療用機器ではありません。

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。

付録

アクティビティー覧

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。（*43 ページ　Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする*、*43 ページ　Garmin Express でソフトウェアをアップデートする*）

- *10 ページ　アクティビティ設定をカスタマイズする*
- *3 ページ　アクティビティを開始する*

	バイク
	屋内バイク
	ブレスワーク
	カーディオ
	ダンスフィットネス
	ディスクゴルフ
	X トレーナー
	ゴルフ
	HIIT
	屋内トラック
	なわとび
	瞑想
	その他
	パデル
	ピックルボール
	ピラティス
	プールスイム
	ローイング
	屋内ロー
	ラン
	スキー
	スノーボード
	スノーシュー
	ステアステッパー
	筋トレ

	SUP
	テニス
	トレッドミル
	ウォーク
	屋内ウォーク
	XC クラシックスキー
	ヨガ

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	パーセンタイル	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳
優れている	95 （上位 5%以上）	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80 （上位 20%以上）	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60 （上位 40%以上）	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40 （上位 60%以上）	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い	0 ～ 40 （上位 60%未満）	41.7 未満	40.5 未満	38.5 未満	35.6 未満	32.3 未満	29.4 未満

女性	パーセンタイル	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳
優れている	95 （上位 5%以上）	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80 （上位 20%以上）	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60 （上位 40%以上）	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40 （上位 60%以上）	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い	0 ～ 40 （上位 60%未満）	36.1 未満	34.4 未満	33 未満	30.1 未満	27.5 未満	25.9 未満

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。

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+, Auto Lap, Edge, Lily, Move IQ, VIRB 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 AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, 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。

American Academy of Sleep Medicine® は、アメリカ睡眠医学会（AASM）の登録商標です。Android™ は Google LLC の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。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: A04799

August 2025