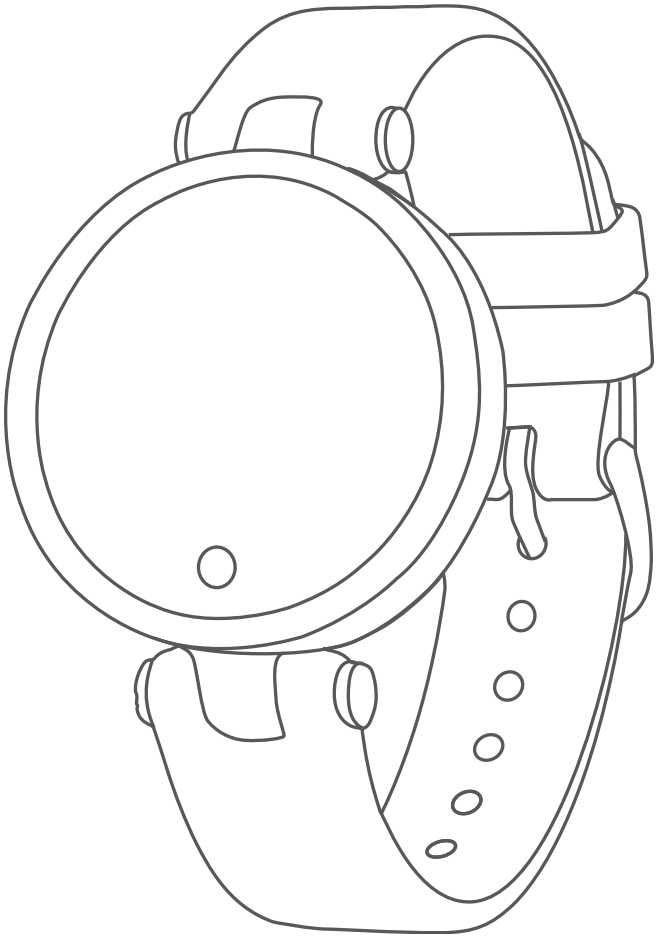
GARMIN®



LILY

操作マニュアル

Rev. C

© 2021-2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
- デバイスのセットアップ 1
- デバイスを起動する 1
- 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 3

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 8
- 通知を確認する 9
  - テキストメッセージに返信する 9

トレーニング 10
- アクティビティを記録する 10
- コネクテッド GPS を利用してアクティビティを記録する 10
- 筋力トレーニングアクティビティを記録する 10
  - 筋力トレーニングアクティビティのポイント 11
- プールスイムアクティビティを記録する 11
  - スイムアラートを設定する 11
- トレッドミル距離を校正する 11

心拍計測機能 13
- 光学式心拍計設定 13
- 血中酸素トラッキング 13
  - ウィジェットで血中酸素レベルを確認する . 13
  - 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする . 13
- VO2 Max（最大酸素摂取量） 14
  - VO2 Max を測定する 14
- 異常心拍アラートを設定する 14

アラーム＆タイマー 15
- アラームを使用する 15
- ストップウォッチを使用する 15
- カウントダウンタイマーを開始する 15

スマートフォン連携機能 16
- デバイスに表示する通知を管理する 16
- スマートフォン探索機能 16
- 電話の着信通知に応答 / 拒否する 16
- サイレントモードを使用する 16
- モーニングレポート 17

Garmin Connect 18
- Move IQ 18
- コネクテッド GPS 18
- セーフティ＆トラッキング機能 18
  - 緊急連絡先を追加する 18
  - 援助要請を送信する 19
- 睡眠トラッキング 19
- Garmin Connect Mobile にデータを同期する 19
- PC でデータを同期する 19
  - Garmin Express をセットアップする 19

設定 20
- ウォッチフェイス設定 20
- コントロールメニューをカスタマイズする 20
- トレーニングページをカスタマイズする 20
- 水分補給アラートを設定する 20
- システム設定 20
- デバイス設定 21
- Bluetooth 設定 21
- Garmin Connect 設定 21
  - 表示設定 21
  - アラート設定 22
  - アクティビティオプションをカスタマイズする 22
  - ライフログ設定 22
  - ユーザー設定 22
  - 一般設定 23

デバイス情報 24
- デバイスを充電する 24
  - デバイスを充電するためのヒント 24
- お取り扱い上の注意事項 24

クリーニング方法 24
レザーバンドのお手入れ..... 25
バンドを交換する 25
デバイスの情報を確認する 26
仕様.....26
トラブルシューティング..... 27
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 27
デバイスとスマートフォンが接続できません..27
ライフログ.....27
ステップ数が正しくないようです..... 27
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..... 27
ストレスレベルが表示されません..... 27
週間運動量の数字が点滅しています..... 27
タッチスクリーン操作のヒント.....27
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法..28
Body Battery レベルを改善させるには 28
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合.....28
時刻が正しく表示されません 29
バッテリーの稼働時間を長くするには 29
屋外にいるときにディスプレイが見づらい 29
リセット 29
製品のアップデート.....29
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする..... 29
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 30
デバイスに関するその他の情報.....30
製品の修理と点検 30
付録..... 31
フィットネスの目標.....31
心拍ゾーンについて.....31
心拍ゾーン参考表 31
VO2 Max レベル分類表 31
商標について 33

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。

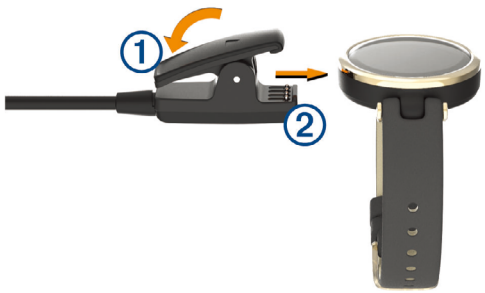
トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。

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や PC でセットアップを行います。スマートフォンをご使用の場合、スマートフォンの Bluetooth® 設定からではなく、Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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。(*24 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 Mobile 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 Mobile 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 に自動で同期されます。

デバイスを起動する

デバイスを操作すると、自動的に起動します。

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。(*16 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。

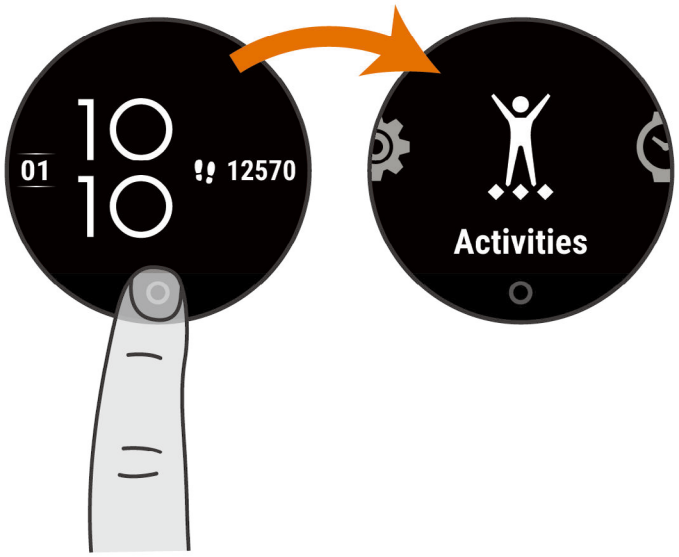


2 ディスプレイをオフにするには、腕を体の横に下ろします。

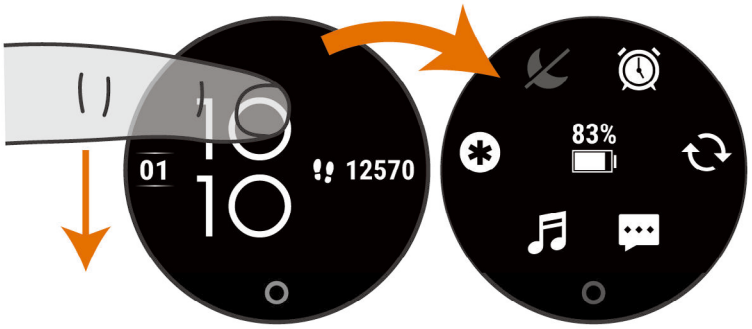
注意：デバイスを一定時間操作しないと、自動的にディスプレイがオフになります。ディスプレイがオフのときでも、デバイスはデータを記録しています。

ウィジェットおよびメニューを表示する

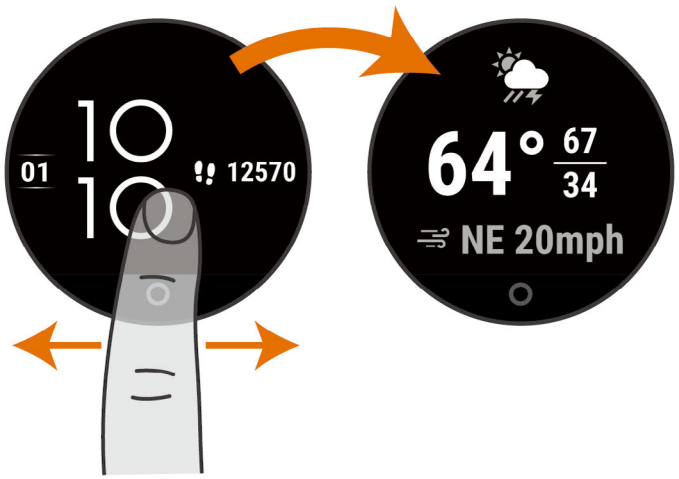
- ウォッチフェイス画面で ○ を押してメインメニューを表示します。



- 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

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。



	アクティビティを開始します。（*10 ページ　アクティビティを記録する*）
	ウォッチフェイスに関する設定を行います。（*20 ページ　ウォッチフェイス設定*）
	血中酸素レベルを測定します。（*13 ページ　血中酸素トラッキング*）
	アラーム、ストップウォッチ、タイマーを使用します。（*15 ページ　アラーム＆タイマー*）
	デバイスの設定を行います。（*21 ページ　デバイス設定*）

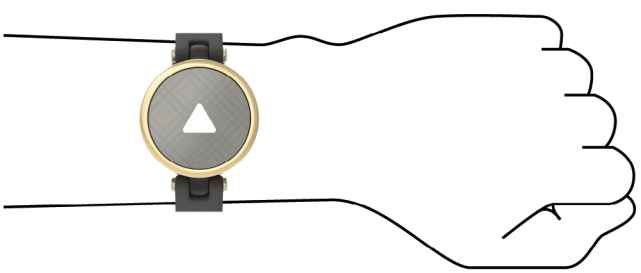
デバイスを装着する

⚠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 *27 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。

ウィジェット

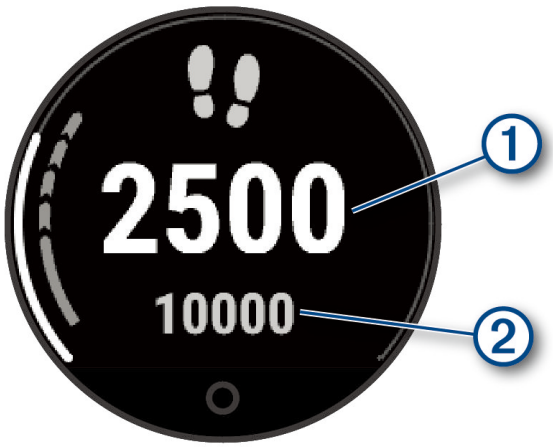
デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。ウィジェットはウォッチフェイス画面でタッチスクリーンを横に**スワイプ**して表示します。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

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

日付と時刻	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。
	一日のステップ数とステップゴールを表示します。
	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。
	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。
	一日の消費カロリーを表示します。
	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。
	現在のストレスレベルを表示します。
	現在の Body Battery レベルを表示します。
	血中酸素レベルの測定を開始します。
	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。
	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。)
	水分補給量と一日の目標水分補給量を表示します。
	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。
	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。
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。
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。
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。

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 Mobile または Garmin Connect で設定することができます。(*22 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います。

週間運動量

世界保健機関などによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの運動(ランニングなどの強度が高い運動であれば、一週間に 75 分以上)を行うことが健康増進に効果的とされています。

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。(高強度の運動を検出するには、心拍データが必要です。)中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できない場合は、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、❗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、❗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。(*28 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 Mobile または Garmin Connect 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、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**します。
3. → を選択してリラックスタイマーを開始します。
4. 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。(*21 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. ＋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 Mobile または Garmin Connect で、水分補給に使用する単位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。(*20 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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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。

通知を確認する

デバイスと Garmin Connect Mobile 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。

トレーニング

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. ○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。

   注意：アクティビティの追加および削除は、Garmin Connect Mobile アプリから行えます。（*22 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. 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。
6. アクティビティを開始します。

   ヒント：タイマーを一時停止したり再開するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**します。
7. 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。
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。

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. ○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 Mobile 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. 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。
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、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。
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. ○を押してメニューを表示します。
2. ＞ の順に選択します。
3. を選択して、回数カウントや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. ○を押してアクティビティのタイマー画面に戻ります。
6. 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。
7. 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。
8. 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）
9. 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。

10 ✔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。
11 次のセットを開始するには、→を選択します。
12 必要に応じて、手順 9 ～ 11 を繰り返します。
13 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。
14 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。

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 Mobile アプリのアクティビティ履歴から確認してください。

1 ○を押してメニューを表示します。
2 🏃 > 🏊 の順に選択します。
3 プールサイズを選択します。
4 ✔を選択します。
5 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。
6 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。
7 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。
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。

スイムアラートを設定する

1 ○を押してメニューを表示します。
2 🏃 > 🏊 > ⚙ > **[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 1.5 km(1 mi)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。(*10 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 1.5 km(1 mi)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。

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。

	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。
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。
	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。

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。

[ステータス]：光学式心拍計のオン / オフを切り替えます。

[心拍アラート]：一定時間活動していない状態が続いた後に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。(*14 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。(*13 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 や Garmin Connect Mobile 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. 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 Mobile または Garmin Connect でトラッキングを有効にしたりデータを確認できます。(*13 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 Mobile または Garmin Connect 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。

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 *31 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. ○を押してメニューを表示します。
2. ⚙ > VO2 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。

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。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. ○を押してメニューを表示します。
2. ⚙ > ❤ > **[心拍アラート]** の順に選択します。
3. **[上限]** または **[下限]** を選択します。
4. 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。

ヒント：異常心拍アラートを有効にするには、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect と、デバイスの両方でアラートをオンにしてください。（*22 ページ　アラート設定*）

アラーム&タイマー

アラームを使用する

ヒント：デバイスでは、アラームのオン / オフのみ設定することができます。新規アラームの作成と編集は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で行います。

1. Garmin Connect Mobile アプリでアラームを作成します。（*22 ページ　アラート設定*）
2. ○を押してメニューを表示します。
3. ◉ > ⏰ の順に選択します。
4. タッチスクリーンを**スワイプ**してステータスを設定するアラームを表示します。
5. アラームを選択してオン / オフを切り替えます。

ストップウォッチを使用する

1. ○を押してメニューを表示します。
2. ◉ > ⏱ の順に選択します。
3. タッチスクリーンを**ダブルタップ**してタイマーを開始します。
4. 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。
5. 必要な場合は、↺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. ○を押してメニューを表示します。
2. ◉ > ⏲ 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. タッチスクリーンを**ダブルタップ**してタイマーを開始します。
5. タイマーを一時停止 / 再開するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**します。
6. 必要な場合は、↺を選択してタイマーをリセットします。

スマートフォン連携機能

スマートフォンの Garmin Connect Mobile 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 にアップロード（同期）します。

援助要請：Garmin Connect Mobile 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。

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 Mobile アプリの •••（詳細）＞ **[設定]** ＞ **[通知]** から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。

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 Mobile 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 Mobile アプリで設定することができます。（*22 ページ　ユーザー設定*）

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。
注意：コントロールメニューはカスタマイズできます。(*20 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、その日の天気や睡眠、ステップ数、女性の健康に関する情報、予定表などを設定した起床時刻に合わせてお知らせします。タッチスクリーンを**タップ**してモーニングレポートを表示します。

注意：モーニングレポートに表示するユーザー名(表示名)は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect でカスタマイズできます。(*23 ページ　一般設定*)

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 Mobile 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(*10 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 Mobile 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。

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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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。

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。

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援助要請機能で利用します。

1. Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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 Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります（*18 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. 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。

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 Mobile アプリまたは Garmin Connect 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。（*16 ページ　サイレントモードを使用する*）

Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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. ○ を押してメニューを表示します。
4. ⚙ > 📞 > **[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 Mobile 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。（*19 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。

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. ○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*)

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。
   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🗑へドラッグします。
4. 必要な場合は、＋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. ○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]** > **[第 1 項目]** 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。

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. ○を押してメニューを表示します。
2. ⚙ > 🥤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。

システム設定

○を押してメニューを表示し、⚙ > ⚙の順に選択します。

[バックライトレベル]：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。(*21 ページ　ディスプレイの輝度を設定する*)
注意：輝度を高くするほど、バッテリーを多く消費します。

[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。(*21 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。

[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。

[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。**[アクティビティ実行中のみ]** 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。

[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。（*20 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

[リセット]：設定の初期化やデータの削除を行います。（*29 ページ　リセット*）

ディスプレイの輝度を設定する

1. ○を押してメニューを表示します。
2. ⚙ > ⚙ > **[バックライトレベル]** 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. ○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。
3. 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。

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 Mobile または Garmin Connect 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。

：水分補給アラートを設定します。（*20 ページ　水分補給アラートを設定する*）

：VO2 Max 測定値を確認します。（*14 ページ　VO2 Max を測定する*）

：光学式心拍計の設定を変更できます。（*13 ページ　光学式心拍計設定*）

：モーニングレポートに表示する情報を選択できます。

：スマートフォンとのペアリング、Garmin Connect Mobile アプリとの同期、Bluetooth 設定の変更ができます。（*21 ページ　Bluetooth 設定*）

：システム設定を変更できます。（*20 ページ　システム設定*）

：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。（*26 ページ　デバイスの情報を確認する*）

Bluetooth 設定

○を押してメニューを表示し、⚙ > 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 Mobile 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 Mobile および Garmin Connect 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 Mobile アプリの •••（詳細）> **[Garmin デバイス]** で、設定を変更するデバイスを選択します。
- Garmin Connect のデバイスウィジェットで、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、デバイスと同期して変更を反映してください。（*19 ページ　Garmin Connect Mobile にデータを同期する*）（*19 ページ　PC でデータを同期する*）

表示設定

Garmin Connect のデバイスメニューで、**[表示]** を選択します。

[ウィジェット]：デバイスに表示するウィジェットの選択、並べ替えができます。
[表示オプション]：ディスプレイの表示オプションをカスタマイズできます。

アラート設定

Garmin Connect のデバイスメニューで、**[アラート]** を選択します。
[アラーム]：アラームを作成、編集します。
[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。
[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。
[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。
[Bluetooth 接続アラート]：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。
[睡眠中にサイレントモード]：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。（*22 ページ　ユーザー設定*）

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 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. **[編集]** を選択します。
3. 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。
4. 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 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。アプリおよびウェブサイト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。
[血中酸素]：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。
[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。
[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。
[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。

ユーザー設定

Garmin Connect のデバイスメニューで、**[ユーザー設定]** を選択します。
[個人情報]：誕生日、性別、身長、体重などを設定します。
[睡眠]：通常の就寝・起床時刻を設定します。

[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。

一般設定

Garmin Connect のデバイスメニューで、**[一般]** を選択します。
[表示名]：デバイスの表示名を設定します。
[着用する手首]：デバイスを着用する手首を選択します。

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。

[時間フォーマット]：時刻の表示形式を **[12 時間]** または **[24 時間]** から選択します。
[日付の形式]：日付の表示形式を **[月 / 日]** または **[日 / 月]** から選択します。
[言語]：デバイスの表示言語を選択します。
[表示単位]：距離の表示単位を **[マイル]** または **[メートル]** から選択します。
[Physio TrueUp]：他の Garmin デバイスで記録されたアクティビティなどのデータをデバイスに同期できます。

デバイス情報

デバイスを充電する

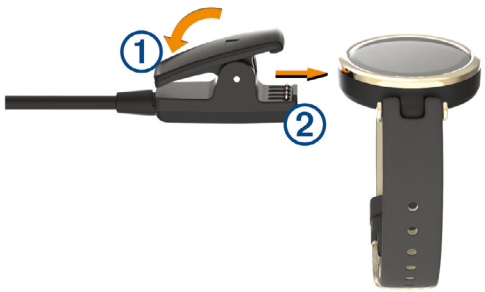
⚠警告

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。(*24 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(*24 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。
- デバイスのバッテリー残量は、ウォッチフェイスページの表示データまたはコントロールメニューで確認できます。

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。

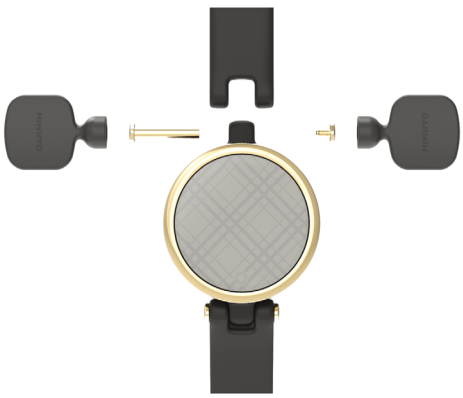
バンドを交換する

デバイスのバンドは互換性のあるバンドと交換できます。交換用バンドについて、詳しくは *Garmin.co.jp* をご参照ください。

1. バンドの交換用ツールを使用してバンドの留め具を回します。



2. バンドの留め具を取り外します。新しいバンドのスプリングバーのクイックリリースピンの反対側を先に本体のピン穴に挿入します。



3. 新しいバンドをデバイスの取り付け位置に合わせます。
4. 交換用ツールで留め具を回して装着します。



注意：バンドがしっかりと固定されていることを確認してください。

5 手順 1 ～ 4 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 ○を押してメニューを表示します。
2 ⚙ > ⓘ 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。

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、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 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
防水性能	5 ATM *

* 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 Mobile 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、○を押してメニューを表示し、⚙ ＞ 📞 ＞ **[ペアリング]** の順に選択します。

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 Mobile アプリでデータを同期します。(*19 ページ　Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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。

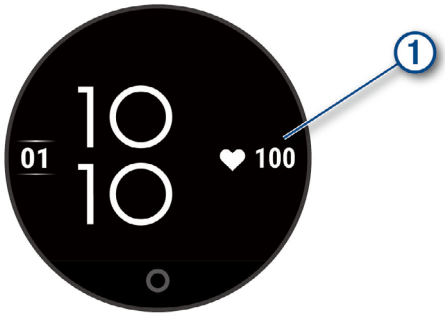
ストレスレベルに -(ダッシュ)が表示されている場合は、静止して、心拍変動が測定されるまで待ちます。

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。
- **アクティビティ実行中にダブルタップ**：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。
- **○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。（*19 ページ　援助要請を送信する*）

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。

時刻が正しく表示されません

デバイスの時刻は、スマートフォンとのデータ同期時に自動でタイムゾーンと現在時刻のデータを取得します。タイムゾーンを移動した際やサマータイムを反映したい場合などは、Garmin Connect Mobile アプリと同期して現在時刻を取得、更新してください。(*19 ページ　Garmin Connect Mobile にデータを同期する*)

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。(*20 ページ　システム設定*)
- 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。(*20 ページ　システム設定*)
- バイブレーションレベルを低くします。(*21 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。(*20 ページ　システム設定*)
- 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。(*16 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。(*22 ページ　アラート設定*)
- 必要のないときは Bluetooth をオフにします。(*21 ページ　Bluetooth 設定*)
- 睡眠時血中酸素トラッキングをオフにします。(*13 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。(*13 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*)

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。
   - **[設定をリセット]**　デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
   - **[全削除]**　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

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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile 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 Mobile アプリにデバイスのデータを同期します。(*19 ページ　Garmin Connect Mobile 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。(*19 ページ　PC でデータを同期する*)

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。
   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*
- 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、お買い上げの販売店また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

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、*31 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
優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	上位 5 ～ 20%以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
良い	上位 21 〜 40%以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	上位 41 〜 60%以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い または 非常に悪い	上位 60%未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<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 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: A03927

December 2023