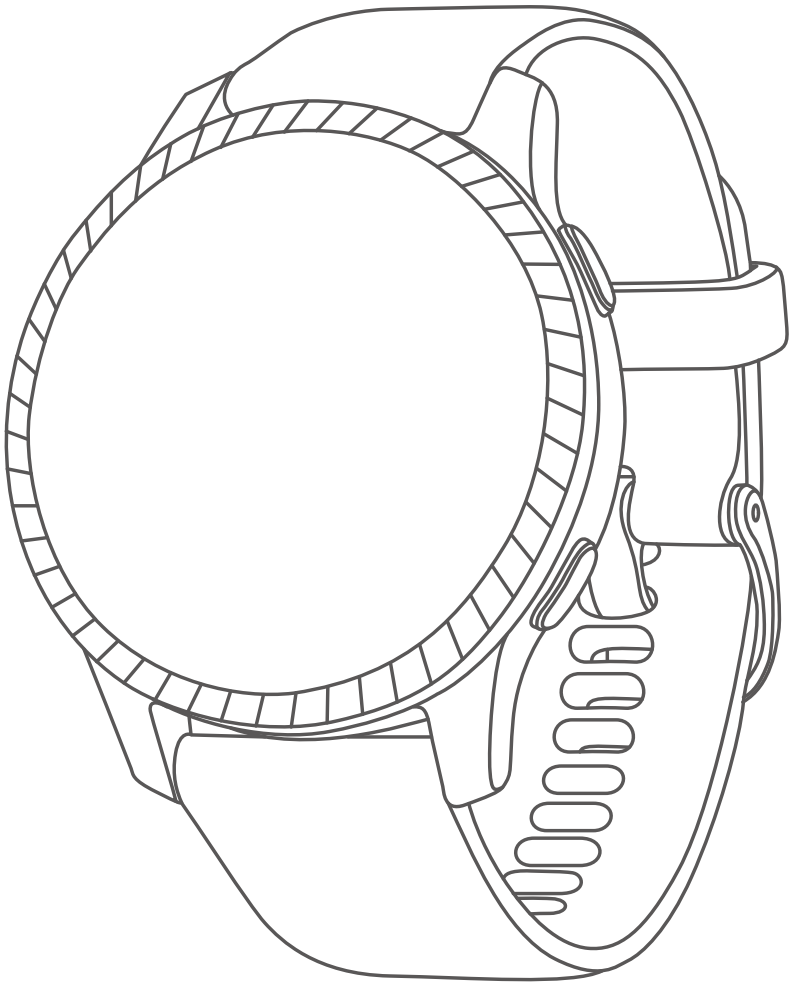
GARMIN®



VENU

操作マニュアル

Rev. F

© 2021 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
デバイスを充電する 1
初期設定 1
製品のアップデート 2
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする 2
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 2
各ページについて 2
ウォッチフェイスページ 2
コントロールメニュー 2
ウィジェット 3
メニューページ 3
アクティビティ & アプリページ 3
ステータスページ 3
スマートフォン連携機能 4
スマートフォンとペアリングする 4
Garmin Connect Mobile 4
Bluetooth 設定 5
Bluetooth 機能をオフにする 5
Bluetooth 接続アラートを設定する 5
通知機能 5
通知機能を設定する 5
ウィジェットで通知を確認する 5
サイレントモード 6
探索機能 6
Connect IQ 7
Connect IQ をダウンロードする 7
PC から Connect IQ をダウンロードする 7
Wi-Fi 接続機能 7
Garmin Express でデバイスを Wi-Fi 接続する 7
Garmin Connect Mobile でデバイスを Wi-Fi 接続する 7
Wi-Fi 設定 7
ミュージック 8
Bluetooth イヤホンと接続する 8
音楽プロバイダに接続する 8
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 8
音楽プロバイダをアンインストールする 8
Garmin Express で音楽をダウンロードする 9
音楽を再生する 9
ミュージックコントロールウィジェット 9
Garmin Pay 10
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 10
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 10
登録済みのカードで支払いをする 10
交通系 IC カードにチャージする 10
ラピッドパスで支払いをする 10
ラピッドパスを設定する 11
チャージ残額通知を設定する 11
ラピッドパスで支払いをする 11
NFC モード 11
Garmin Pay のカードを管理する 11
Garmin Pay のパスコードを変更する 11
セーフティ & トラッキング機能 12
緊急連絡先を追加する 12
連絡先を追加する 12
事故検出をオン / オフにする 12
援助要請を送信する 12
心拍計測機能 13
光学式心拍計 13
デバイスを装着する 13
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 13
ウィジェットで心拍データを確認する 13
光学式心拍計設定 13
心拍ゾーン 14
心拍ゾーンを設定する 14
VO2 Max（最大酸素摂取量） 15
VO2 Max を測定する 15
血中酸素トラッキング 16
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する 16
血中酸素トラッキングのモードを変更する 16
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 16
ライフログ 17
ステップ 17
ウィジェットでステップを確認する 17
上昇階数 17
ウィジェットで上昇 / 下降階数を確認する 17
週間運動量 17
ウィジェットで週間運動量を確認する 18
カロリー 18
ウィジェットで消費カロリーを確認する 18
スリープトラッキング 18
Garmin Move IQ 18

自動アクティビティスタート 18
ライフログ設定 19
ライフログのオン / オフを設定する 19
Move アラートを設定する 19
ゴールアラートを設定する 19
週間運動量の基準を設定する 19
ウィジェット 20
ウィジェットを確認する 20
非表示のウィジェットを表示する 20
ウィジェットを並べ替える 20
ウィジェットを非表示にする 20
各ウィジェットについて 20
マイデイ 20
健康情報の統計 20
心拍 20
血中酸素トラッキング 20
ストレス 20
Body Battery 21
履歴 21
カレンダー 22
天気 22
通知 22
ミュージックコントロール 22
ステップ 22
週間運動量 22
前回アクティビティ / ラン / バイク / スイム / 筋トレ 22
上昇階数 22
カロリー 22
前回のゴルフ 23
ライト 23
Garmin コーチ 23
呼吸数 23
水分補給 23
生理周期 24
アクティビティ & アプリ 24
アクティビティを開始する 24
アクティビティに関するヒント 24
アクティビティを終了する 24
アクティビティを新規追加する 25
プリインストールのアクティビティまたはアプリケーションを追加する 25
既存のアクティビティをコピーして追加する 25
屋内アクティビティ 25
筋力トレーニングアクティビティを記録する 25
トレッドミル距離を校正する 25
プールスイム 26
屋外アクティビティ 26
ラン 26
バイク 26
スキー / スノーボード 27
ゴルフ 27
ゴルフコースをダウンロードする 27
ラウンドを開始する 27
ホール情報を確認する 27
オートショット機能でショットを確認する . 28
スコアを記録する 28
ショット履歴を確認する 29
ラウンド概要を確認する 29
ラウンドを終了する 29
ゴルフ設定 29
Garmin Golf 30
トレーニング 31
ユーザープロフィール 31
ワークアウト 31
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 31
Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する 31
ワークアウトを実行する 31
インターバル 31
トレーニングカレンダー 32
Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する 32
Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する 32
トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する 33
ナビゲーション 34
ポイント登録 34
保存済ポイントを削除する 34
保存済みポイントへのナビゲーションを開始する 34
スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する 34
ナビゲーションを中止する 34
コンパス 34

手動でコンパスを校正する 34
履歴 35
アクティビティ 35
アクティビティの履歴を確認する 35
アクティビティの履歴を個別に削除する 35
自己ベスト 35
自己ベストを確認する 35
自己ベストを前回の記録に変更する 35
自己ベストを削除する 35
自己ベストをすべて削除する 36
合計 36
アクティビティの合計を確認する 36
オプション 36
アクティビティをすべて削除する 36
合計をリセットする 36
Garmin Connect 36
PC で Garmin Connect にデータを同期する . 36
アラーム＆タイマー 37
ストップウォッチ 37
タイマー 37
アラーム 37
設定 38
ウォッチフェイス設定 38
ウォッチフェイスを設定する 38
ウォッチフェイスを新規作成する 38
コントロールメニュー設定 38
コントロールメニューをカスタマイズする . 38
ショートカット設定 39
アクティビティ＆アプリ設定 39
アクティビティ / アプリケーションをアクティビティ＆アプリページに非表示(無効)にする 39
アクティビティ / アプリケーションをお気に入りに設定する / お気に入りから削除する 39
アクティビティ / アプリケーションを並べ替える 39
アクティビティ＆アプリ設定を変更する 39
アクティビティ / アプリ設定一覧 39
データページのカスタマイズ 40
アラート 40
自動ラップ 41
自動ポーズ 41
自動スクロール 41
GPS 設定 42
ミュージック設定 42
スマートフォン設定 42
システム設定 42
時間設定 43
ディスプレイ設定 43
単位設定 44
ワイヤレスセンサー 44
ワイヤレスセンサーをペアリングする 44
フットポッド 44
フットポッドを手動で校正する 44
フットポッドを校正する 45
バイクスピード・ケイデンスセンサー 45
スピードセンサーを校正する 45
クラブトラッキングセンサー 45
Varia センサー 45
tempe(ワイヤレス温度センサー) 46
デバイス情報 46
AMOLED (アクティブマトリックス式有機 EL) ディスプレイについて 46
仕様 46
バッテリー稼働時間 46
デバイス情報を確認する 46
電子ラベルの規制および準拠情報 47
お取り扱い上の注意事項 47
クリーニング方法 47
バンドの交換方法 47
トラブルシューティング 48
強制電源断 48
リセット 48
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 48
デバイスとスマートフォンが接続できません .. 48
Bluetooth イヤホンと接続できません 48
音楽が途切れたり Bluetooth イヤホンとの接続が切れます 48
日本語で表示されません 48
時刻が正しく表示されません 48
バッテリーの稼働時間を長くするには 49
GPS を受信できません 49
ライフログ関連 49
ステップ数が正しくないようです 49
上昇階数が正しくないようです 49
週間運動量と消費カロリーの計測精度を向上するには 49

気温を正しく計測できません 49
デバイスに関するその他の情報 50
付録 50
データ項目 50
タイマー 50
距離 50
ペース 50
スピード 50
心拍 51
ピッチ 51
ケイデンス 51
ストローク数 51
ストローク(プールスイム) 51
ラップ(プールスイム) 51
SWOLF 52
ストローク(SUP) 52
ワークアウト(筋トレ) 52
フロアクライム(フロアクライム) 52
気温 52
高度 52
その他 52
VO2 Max レベル分類表 53
タイヤサイズと周長 54
商標について 55

はじめに

⚠ 警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱のクイックスタートマニュアル「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



Ⓐアクションキー

押す：電源オン（電源オフ時）、アクティビティの開始 / 停止

長押し：コントロールメニューを表示（2 秒間長押し）、援助要請の送信（5 秒間長押し）

Ⓑ BACK キー

押す：前のページに戻る（アクティビティ中以外）、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（アクティビティ中）

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

Ⓒタッチスクリーン

上下にスワイプ：ウィジェット / 機能 / メニューのスクロール

タップ：項目を選択

ダブルタップ：ディスプレイ点灯

右にスワイプ：前の画面に戻る、ウォッチフェイスを表示（アクティビティ中）、ウォッチフェイスからショートカット機能を表示

タッチスクリーン操作のヒント

- 画面を上または下方向にドラッグしてリストやメニューをスクロールします。
- 画面を上または下方向に**スワイプ**して素早くスクロールします。
- 画面を**タップ**してリストやメニューの項目、スイッチを選択します。
- ウォッチフェイスページから画面を上または下方向に**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画面を**タップ**して、ウィジェット詳細を表示します。
- アクティビティ実行中に画面を上または下方向に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。
- アクティビティ実行中に画面を右方向に**スワイプ**してウォッチフェイスページとウィジェットを表示します。再度トレーニングページに戻るには、画面を左方向に**スワイプ**します。
- それぞれの操作を終えたら画面から指をしっかりと離し、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。

1. Ⓐを長押しします。
2. 🔒を**タップ**します。
   タッチスクリーンがロックされます。ロック解除するまで、タッチスクリーンの操作が無効になります。
3. ⒶまたはⒷを長押しします。
   タッチスクリーンのロックが解除されます。

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。本製品を安全にご使用いただくために、同梱のクイックスタートマニュアル「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。

1. チャージングケーブルの端子をデバイスの充電端子に接続します。



2. チャージングケーブルの USB 端子を PC などの USB 接続口に差し込み、充電します。

初期設定

初めてデバイスを起動した場合には、初期設定を行う必要があります。

1 画面に Hello! の文字が表示されたら、画面をスワイプします。
2 **[English]** または **[日本語]** を**タップ**して、言語を選択します。
3 スマートフォンとペアリングしますか？
・✖：ペアリングせず次へ進みます。（手順 4 へ）
・✔：スマートフォンとのペアリングを開始します。
参照 *4 ページ　スマートフォンとペアリングする*
4 アイコンを**タップ**して、性別を選択します。
5 **[メートル]** または **[マイル]** を**タップ**して、単位を選択します。
6 誕生年を選択します。数字を**タップ**し、✔を**タップ**して決定します。
ヒント：数字の入力を誤った場合、画面を右に**スワイプ**すると再入力できます。
7 身長を選択します。数字を**タップ**し、✔を**タップ**して決定します。
8 体重を選択します。数字を**タップ**し、✔を**タップ**して決定します。
9 アイコンを**タップ**して、着用する手首を選択します。
10 **[12HR]** または **[24HR]** を**タップ**して、時間のフォーマットを選択します。
11 GPS を使用して日時を自動で設定しますか？
・✔：日時を自動で設定します。（手順 13 へ）
・✖：日時を手動で設定します。（手順 12 へ）
12 時間と日付の数字を**タップ**し、✔を**タップ**して決定します。
13 デバイスの画面に **[設定完了]** と表示されると、設定完了です。

製品のアップデート

Garmin Express または Garmin Connect Mobile で次のサービスがご利用できます。

- ソフトウェアアップデート
- Garmin Connect へ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

事前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。

参照 *4 ページ　スマートフォンとペアリングする*

1 ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末にデバイスのデータを同期します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。
2 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

事前に Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/software/express/* をご参照ください。

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 PC で Garmin Express を起動します。
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を送信できます。
3 デバイスを PC から取り外します。
4 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

各ページについて

デバイスの主な操作ページを紹介します。

ウォッチフェイスページ

ヒント：デバイスのモデルにより初期設定のウォッチフェイスが異なります。

現在の時刻が表示されます。



ウォッチフェイスページの表示スタイルはカスタマイズすることができます。

参照 *38 ページ　ウォッチフェイスを設定する*

コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフ、サイレントモード、デバイスロックなどのショートカットオプションが登録されています。よく使用するオプションを登録することで、各機能に素早くアクセスすることができます。

1 Ⓐを長押しすると、コントロールメニューが表示されます。



2 アイコンを**タップ**して操作するオプションを選択します。

⏻	電源オフ
🔒	スクリーンロック **参照** *1 ページ　タッチスクリーンをロック / ロック解除する*
☀	ディスプレイ輝度調整

	ストップウォッチ **参照** *37 ページ　ストップウォッチ*
	Bluetooth 接続オン / オフ **参照** *5 ページ　Bluetooth 機能をオフにする*
	サイレントモード (DND モード *) **参照** *6 ページ　サイレントモード*
	ポイント登録 **参照** *34 ページ　ポイント登録*
	スマートフォン探索 **参照** *6 ページ　探索機能*
	ミュージック **参照** *8 ページ　ミュージック*
	ウォレット **参照** *10 ページ　Garmin Pay*

*　DND は、Do Not Disturb の略です。

その他のショートカットオプションについては、コントロールメニュー設定をご覧ください。

参照　*38 ページ　コントロールメニュー設定*

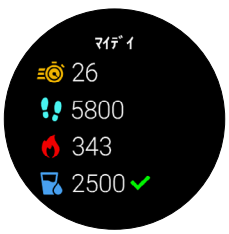
コントロールメニューに表示するショートカットオプションの追加 / 消去 / 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。

参照　*38 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットを表示するには、スマートフォンとのペアリングまたはセンサーとの接続が必要です。

参照　*20 ページ　各ウィジェットについて*





1　ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプするとウィジェットが表示されます。

2　ウィジェットの画面を**タップ**すると、詳細ページが表示されます。(ウィジェットにより、詳細ページが表示されない場合があります。)

メニューページ

メニューページから各種機能や設定にアクセスします。

1　Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。



2　画面を**スワイプ**してメニューをスクロールし、**タップ**して選択します。

ヒント：利用中の機能や直前に表示していたページにより、メニューページに表示される項目やオプションが異なります。

アクティビティ＆アプリページ

アクティビティ＆アプリページから、各種アクティビティやアプリケーションを開始します。

1　ウォッチフェイスページから、Ⓐを押してアクティビティ＆アプリページを表示します。



ヒント：アクティビティ＆アプリページに表示するお気に入りのアクティビティとアプリケーションが未選択の場合は、初回のみお気に入り選択画面が表示されます。お気に入りに設定するアクティビティまたはアプリを**タップ**してチェックを入れ、**[完了]** を**タップ**して設定します。

を**タップ**すると、お気に入り外のアプリケーションとアクティビティが表示されます。



ヒント：アクティビティ＆アプリページに表示するアクティビティとアプリケーションは、カスタマイズすることができます。

参照　*39 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*

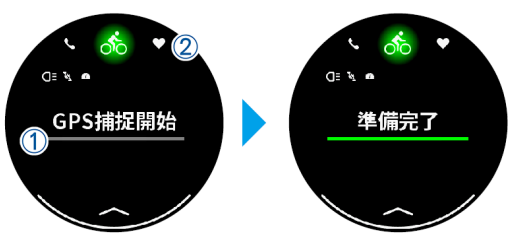
ステータスページ

1　アクティビティ＆アプリページからアクティビティをタップして選択すると、ステータスページが表示されます。

GPS がオンのアクティビティの場合、アクティビティ＆アプリページからステータスページに移行すると、GPS の受信が開始します。

GPS のステータスバー①は、GPS の受信状況を表します。

(グレー：オフ、赤：受信中、緑：受信完了)



画面上部に表示される各ステータスアイコン②の点滅は接続待機(検索)中、点灯は接続完了を表します。

	スマートフォン接続
	光学式心拍計 / ハートレートセンサー接続
	フットポッド接続
	バイクスピード / ケイデンスセンサー接続
	Varia スマートヘッドライト接続
	Varia バイクレーダー接続
	tempe 接続

2 画面を下から上に**スワイプ**すると、アクティビティのオプションが表示されます。



スマートフォン連携機能

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限活用するには、Garmin Connect Mobile 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。

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(ガーミンコネクトモバイル)アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。

2 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近付けます。

3 次のいずれかの方法でデバイスをペアリングモードにします。
- 初期設定 手順 3「スマートフォンとペアリングしますか？」で **[✔]** を選択
- Ⓑを長押ししてメニューページを表示し、⚙ > **[ペアリング]** の順に選択

ヒント： これまでにスマートフォンとペアリングをしたことがある場合に再ペアリングするには、⚙ > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順に選択します。

4 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。
- 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、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニュー(☰ または •••)から **[Garmin デバイス]** > **[デバイスの追加]** の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

5 ペアリング完了後、デバイスのデータがスマートフォンに同期されます。

Garmin Connect Mobile

Garmin Connect Mobile は、スマートフォンなどのモバイル端末専用アプリです。アプリをインストールしたモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続でペアリングすることで、Garmin Connect のほとんどの機能をアプリで操作できるほか、アプリ連携でのみ利用可能な次の機能が用意されています。

参照 *4 ページ スマートフォンとペアリングする*

通知機能

スマートフォンなどのモバイル端末で受信した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。

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。

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。

Connect IQ ストア

Garmin またはその他の開発者から提供された Connect IQ のコンテンツ(アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェット)をダウンロードします。

ソフトウェアアップデート

更新ソフトウェアを自動でダウンロードします。

天気

現在地の天気をウィジェットに表示します。

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モバイル端末をデバイスで検索します。

デバイス検索機能

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。

Bluetooth 設定

Bluetooth 機能をオフにする

1 Ⓐを長押しして、コントロールメニューを表示します。

2 をタップします。

デバイスの Bluetooth 接続がオフになります。

ヒント:

- コントロールメニューに表示するオプションはカスタマイズできます。

  参照 *38 ページ コントロールメニューをカスタマイズする*

- 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。

Bluetooth 接続アラートを設定する

Bluetooth 接続 / 切断時にバイブレーションでお知らせします。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙>**[スマートフォン]**の順に**タップ**して選択します。

3 **[BT 接続アラート]** を**タップ**して、オン / オフ を切り替えます。

通知機能

通知機能を使用するには、デバイスをスマートフォンなどのモバイル端末にペアリングする必要があります。モバイル端末でメッセージを受信すると、通知がデバイスに送信されます。

参照 *4 ページ スマートフォンとペアリングする*

通知機能を設定する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙>**[スマートフォン]**>**[通知]** の順に**タップ**して選択します。

3 **[アクティビティ実行中]** を**タップ**して選択します。

4 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 **[すべて通知]/[着信のみ]/[着信とテキスト]/[オフ]** から選択します。

5 **[アクティビティ実行中以外]** を**タップ**して選択します。

6 アクティビティ実行中以外に通知のポップアップを許可する通知タイプを **[すべて通知]/[着信のみ]/[着信とテキスト]/[オフ]** から選択します。

7 **[タイムアウト]** を**タップ**して選択します。

8 通知がポップアップしてから消えるまでの時間を **[短い]/[標準]/[長い]** から選択します。

9 **[プライバシー]** を**タップ**して選択します。

通知のポップアップの内容を他人に見られたくない場合に使用します。プライバシーを **[オフ]** 以外に設定した場合、通知のポップアップで送信者と通知のタイプだけが表示されます。

- **[オフ]**
  通知のポップアップに内容が表示されます。
- **[アクション]**
  アクションキー Ⓐ を押すと、通知の内容が表示されます。
- **[ジェスチャー]**
  腕を上げる動作をしたときに、通知の内容が表示されます。

ウィジェットで通知を確認する

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェットに切り替えます。スワイプしてウィジェットをスクロールし、通知ウィジェットを表示します。



①	**通知のプレビュー** 各通知の表示部を**タップ**すると詳細が表示されます。
②	**••• (3 件以上通知がある場合)** **タップ**すると通知一覧が表示されます。

注意: デバイスに表示される通知は、iPhone デバイスの場合は端末側の通知設定に、Android ™ デバイスの場合は Garmin Connect Mobile アプリの通知機能設定に準じますが、必ずしもすべての通知の詳細およびメッセージを表示できるわけではありません。

2 通知のプレビューまたは通知一覧から、詳細を確認する通知を**タップ**して選択します。通知の詳細が表示されます。



3 画面を下から上に**スワイプ**すると、通知のオプションが表示されます。



- 利用可能なオプションは、通知のタイプやスマートフォンなどのモバイル端末の OS により異なります。
- 通知一覧に戻るには、画面を右に**スワイプ**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。

デバイスとペアリング済みの Android スマートフォンでメッセージを受信した際に、デバイス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 ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェットに切り替えます。スワイプしてウィジェットをスクロールし、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**タップ**して選択します。

3 画面を下から上に**スワイプ**して、通知のオプションを表示します。

4 **[返信]**を**タップ**して選択します。

5 定型文一覧からメッセージを**タップ**して選択します。

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。

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が着信した際に、デバイスで着信に応答または着信を拒否することができます。Android スマートフォンの場合は、着信を拒否する際に定型文のメッセージを送信することができます。



- 着信に応答するには、の位置から上に**スワイプ**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、の位置から下に**スワイプ**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、の位置から左に**スワイプ**して、定型文一覧から送信するメッセージを**タップ**して選択します。（Android スマートフォンのみ）

サイレントモード

スマート通知やアラート時のバイブレーションとディスプレイ点灯、ジェスチャーによるディスプレイ点灯を無効にします（アラームを除く）。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。

注意：サイレントモード中でも、タッチスクリーンやキーを操作するとディスプレイが点灯します。

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**タップ**します。

サイレントモードがオンになります。

ヒント：

- コントロールメニューに表示するオプションはカスタマイズできます。

  参照 *38 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*
- デバイスのシステム設定のサイレントモードの睡眠時間のステータスをオンにすると、Garmin Connect アカウントで設定した睡眠時間になると自動でサイレントモードに切り替わります。

  参照 *42 ページ　システム設定*

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モバイル端末を探す際に役立つ機能です。

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**タップ**します。

ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末でアラート音が鳴り始めます。探索対象とデバイスの距離が近づくにつれ、デバイスに表示される探索ゲージが赤→黄→緑の順に増えていきます。アラート音とゲージの増減を頼りに探索してください。

ヒント：コントロールメニューに表示するオプショ

ンはカスタマイズできます。

参照　38 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする

3 探索を終了するには、Ⓑを押します。

注意：

- 探索機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末が Bluetooth 接続されている必要があります。
- 探索対象がデバイスの Bluetooth 接続圏外にある場合は探索できません。

Connect IQ

Garmin またはその他の開発者から提供されたウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションをデバイスに追加することができます。

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードします。

あらかじめスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。

参照　4 ページ　スマートフォンとペアリングする

1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、 Connect IQ アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
2 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、デバイスを選択します。
3 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
4 画面に表示される指示に従い、ダウンロードを完了します。

PC から Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、PC からデバイスにダウンロードします。

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 *connect.Garmin.com/signin* にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
3 Garmin Connect の **[デバイス＆同期ステータス]** から **[IQ Store に接続]** を選択します。
4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
5 画面に表示される指示に従い、ダウンロードを完了します。

Wi-Fi 接続機能

デバイスを Wi-Fi 接続して、次の機能を利用できます。

音楽のダウンロード

音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

参照　8 ページ　音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

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。

ワークアウトとトレーニングプランの転送

Garmin Connect で選択したワークアウトデータまたはトレーニングプランデータをワイヤレス受信します。

ソフトウェアダウンロード

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ます。ダウンロード完了後、デバイスを次回起動時にソフトウェア更新の確認が表示されます。

Garmin Express でデバイスを Wi-Fi 接続する

1 PC から *Garmin.com/ja-JP/software/express/* にアクセスして Garmin Express アプリケーションをダウンロード・インストールし、デバイス追加の操作を行います。
2 Garmin Express のデバイスパネルから、**[ツール＆コンテンツ]** > **[ユーティリティ]** の順に選択します。
3 **[ネットワークの検出]** を選択します。
4 接続可能なネットワーク一覧から、接続先を選択します。
5 ネットワークのパスワードを入力し、**[保存]** を選択します。

Garmin Connect Mobile でデバイスを Wi-Fi 接続する

1 スマートフォンなどのモバイル端末に Garmin Connect Mobile アプリをダウンロード・インストールし、デバイスをペアリングします。

参照　4 ページ　スマートフォンとペアリングする

2 アプリのメニュー(☰ または •••)から **[Garmin デバイス]** > **[(接続済みのデバイス名)]** を選択します。
3 **[一般]** > **[Wi-Fi ネットワーク]** > **[ネットワークの追加]** の順に選択します。
4 接続する Wi-Fi ネットワークを選択し、パスワードを入力します。

Wi-Fi 設定

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[Wi-Fi]** の順に**タップ**して選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - **[Wi-Fi 接続]**
     設定済みの Wi-Fi ネットワークに接続します。
   - **[自動アップロード]**
     アクティビティデータを Wi-Fi ネットワーク経由で Garmin Connect アカウントに自動アップロードします。**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
   - **[マイネットワーク]**
     設定済み Wi-Fi ネットワークを確認します。

ミュージック

以下の 3 種類の方法で音楽を再生できます。

- 音楽プロバイダからデバイスにダウンロードした音楽を聴く
- Garmin Express からデバイスにダウンロードした音楽を聴く
- スマートフォンの音楽再生をコントロールする

デバイスにダウンロードした音楽を聴くには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。

Bluetooth イヤホンと接続する

音楽プロバイダまたは Garmin Express でデバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)とデバイスを接続する必要があります。Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、*こちら*をご参照ください。

注意：

- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、すべての動作を保証するものではございません。
- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、当社独自に調査した結果です。
- トゥルーワイヤレス(両耳独立型)イヤホンは、Bluetooth 仕様上により電波干渉を受けやすいため、使用状況により途切れるおそれがあります。

1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。

2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。

ヒント：Bluetooth イヤホンをペアリングモードにする方法は、お持ちのイヤホンの操作マニュアル等をご確認ください。

3 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

4 ⚙ > **[ミュージック]** の順に**タップ**して選択します。

5 **[イヤホン]** > **[新規追加]** の順に**タップ**して選択します。

接続可能なイヤホンの検索が開始します。

6 検出されたイヤホン名を**タップ**して接続します。

音楽プロバイダに接続する

デバイスに音楽プロバイダから音楽データをダウンロードするには、あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリで音楽プロバイダと接続する必要があります。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

ヒント：Spotify、LINE MUSIC、AWA がプリインストールされています。

参照

4 ページ　スマートフォンとペアリングする

7 ページ　Wi-Fi 接続機能

1 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。

2 アプリのメニューから **[Garmin デバイス]** を選択し、デバイスを選択します。

3 **[ミュージック]** を選択します。

4 **[ミュージックアプリの入手]** を選択し、Connect IQ ストアから音楽プロバイダのアプリを選択して、画面に表示される指示にしたがってダウンロードします。

5 デバイスのウォッチフェイスページで、画面を上または下に**スワイプ**して、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。

ヒント：初期設定では、画面を下に**スワイプ**すると、すぐにミュージックコントロールウィジェットが表示されます。

6 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

7 **[音楽プロバイダ]** を**タップ**して選択します。

8 プロバイダを選択します。

9 画面に表示される指示にしたがって音楽プロバイダにログインします。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

参照　*7 ページ　Wi-Fi 接続機能*

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下にスワイプして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。

ヒント：初期設定では、画面を下に**スワイプ**すると、すぐにミュージックコントロールウィジェットが表示されます。

2 Ⓑを長押しして、**[音楽プロバイダ]** を**タップ**して選択します。

3 ログイン済みの音楽プロバイダを**タップ**して選択します。

4 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。

5 Ⓑを長押しして、✔ を**タップ**します。

(音楽プロバイダにより、この手順が不要な場合があります。)

6 音楽データのダウンロードが開始されます。

注意：音楽データのダウンロードは、バッテリーを多く消費します。バッテリー残量が少ない場合は、デバイスを充電してください。

音楽プロバイダをアンインストールする

1 Garmin Connect Mobile アプリで、アプリのメニュー(☰ または •••)から **[Garmin デバイス]** を選択し、デバイスを選択します。

2 **[ミュージック]** を選択します。

3 アンインストールする音楽プロバイダ名を選択します。

4 **[アンインストール]** を選択します。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/software/express/* をご参照ください。

MP3 形式、AAC 形式などのファイルに対応しています。

1. 付属のチャージングケーブルで、デバイスを PC に接続します。
2. Garmin Express を起動します。
3. Garmin Express に登録済みのデバイスを選択します。
4. **[音楽]** を選択します。

   ヒント： Windows のパソコンでは、を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple のパソコンでは、iTunes のライブラリが表示されます。
5. マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリーを選択します。
6. ダウンロードする音楽にチェックを入れ、**[デバイスへの送信]** を選択します。

   デバイスに音楽がダウンロードされます。
7. デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、左下の Venu のリストで、カテゴリーを選択します。削除する音楽にチェックを入れ、**[デバイスから削除]** を選択します。

音楽を再生する

1. ウォッチフェイスページで画面を上または下にスワイプして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。
2. Ⓑを長押しします。
3. **[音楽プロバイダ]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[マイミュージック]**

     Garmin Express からデバイスにダウンロードした音楽を再生します。

     ヒント：[全曲再生] を選択すると、デバイスにダウンロード済みの音楽を全曲シャッフル再生します。
   - **[(音楽プロバイダ名)]**

     音楽プロバイダからダウンロードした音楽を再生します。
   - **[スマートフォン]**

     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。
5. デバイスで再生するプレイリストや音楽データを選択します。

   （手順 4 で **[スマートフォン]** を選択した場合は、ペアリング済みスマートフォンの音楽再生アプリで音楽を再生します。）
6. ミュージックコントロールウィジェットで音楽の再生をコントロールします。

ミュージックコントロールウィジェット

ペアリング済みスマートフォンの音楽またはデバイスにダウンロードした音楽の再生をコントロールします。

[操作ページ]



	音楽ライブラリを表示（音楽ソースによりアイコンが異なります）
	音量調整
/	再生 / 一時停止
	曲送り（長押しすると、曲の早送りができます）
	曲戻し（長押しすると、曲の巻き戻しができます）
	リピート：オフ /1 曲リピート / すべて
	シャッフル：オフ / すべて

ヒント： 操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

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 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。

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。

注意： Garmin Pay ウォレットをセットアップするには、あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照　*4 ページ　スマートフォンとペアリングする*

1. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー（☰ または •••）から **[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、カードを登録してセットアップを完了します。

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. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー（☰ または •••）から **[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、追加するカードを登録します。

   カードを追加すると、デバイスで支払いをする際に使用するカードを選択することができます。

登録済みのカードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。

1. Ⓐを長押しして、コントロールメニューを表示します。
2. 💳 を**タップ**します。

   ヒント： コントロールメニューに表示するオプションはカスタマイズできます。

   参照　*38 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*
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 Mobile 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。（画面はイメージです。登録しているカードにより画面が異なります。）
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、画面を**スワイプ**してカードを切り替えます。（任意）
5. 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
6. 必要に応じて、決済端末の指示に従い取引処理を完了させてください。

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。

交通系 IC カードにチャージする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードにチャージ（入金）します。

注意： NFC モードでは、交通系 IC カードにチャージ（入金）することはできません。ラピッドパスで交通機関を利用する前に、カードのチャージ残額をお確かめください。

参照　*11 ページ　NFC モード*

1. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin Pay]** を選択します。
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. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー(☰ または •••)から **[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. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー(☰ または •••)から **[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。

参照　*11 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。

1. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー(☰ または •••)から **[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]**
     スイッチをオンにして、カードを一時停止します。オフにするまで、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。

Garmin Pay のパスコードを変更する

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

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを復元することはできません。パスコードを忘れた場合は、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、カード情報を再び入力する必要があります。

1. デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. アプリのメニュー(☰ または •••)から **[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]** > **[パスコードの変更]** を選択します。
4. 画面に表示される指示に従い、操作します。

   パスコード変更後は、デバイスで次の支払いをする際に新しいパスコードの入力をする必要があります。

セーフティ＆トラッキング機能

⚠ 警告

事故検出と援助要請は、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。

デバイスでセーフティ＆トラッキング機能を利用するには、Garmin Connect Mobile アプリでセットアップする必要があります。

注意

この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。あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリに緊急連絡先を登録する必要があります。

事故検出と支援要請について、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、現在地の位置情報を含む自動テキストメッセージを送信します。

事故検出：

アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、現在地の位置情報を含む自動テキストメッセージを送信します。

LiveTrack：

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）を選択します。
2. **[セーフティ＆トラッキング]** ＞ **[事故検出と援助要請]** ＞ **[緊急連絡先を追加]** の順に選択します。
3. 緊急連絡先に追加する連絡先を選択します。

   緊急連絡先を追加・編集後、データを同期するとデバイスの緊急連絡先が更新されます。

連絡先を追加する

最大 50 件の連絡先を Garmin Connect Mobile アプリの連絡先に登録することができます。登録済みの連絡先は、緊急連絡先や LiveTrack の共有先として使用することができます。

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）を選択します。
2. **[連絡先]** を選択します。
3. ⋮ を選択します。
4. **[スマートフォンの連絡先を選択]** から連絡先を選択するか、または **[連絡先の作成]** を選択して新規連絡先を作成します。

事故検出をオン / オフにする

事故検出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。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が電子メールまたは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. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ ＞ **[セーフティ]** ＞ **[事故検出]** の順に選択します。
3. アクティビティ別に事故検出のオン / オフを設定します。

   タップして（オン）/（オフ）を切り替えます。

   ヒント： 事故検出機能は一部のアクティビティに対応しています。

GPS が有効になっているデバイスでアクティビティ実行中に事故が検出されると、デバイスの画面に事故検出を通知する画面が表示され、バイブレーションが鳴動します。事故検出の通知画面で何も操作せず 15 秒経過すると、Garmin Connect Mobile アプリからあなたの名前と現在地の位置情報、LiveTrack のリンクを含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信されます。15 秒のカウントダウンが完了する前に ✖ を選択すると、メッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

援助要請を利用するには、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。

1. Ⓐを長押しします。（5 秒間）
2. 援助要請の画面に切り替わり、3 回バイブレーションが鳴動したら、Ⓐを離します。

   画面に援助アラートのカウントダウンが表示され、カウントダウンが終わると援助アラートが送信されます。

   ヒント： カウントダウンが終わるまでに ✖ を選択すると、援助アラートの送信がキャンセルされます。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、ハートレートセンサー(別売)で心拍数を計測、記録することができます。心拍データは、心拍ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

内蔵の光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。

光学式心拍計

デバイスを装着する

手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。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。



注意

デバイスに内蔵の光学式心拍計は、血流に光を当て、その反射の変化により心拍数を計測しています。このため、光線過敏症(光アレルギー)の方がご使用になった場合、アレルギー症状が発現するおそれがあります。装着面の皮膚に光アレルギー(またはその他のアレルギー)による異常が感じられる場合には、直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。また、かぶれ等が発生しないように装着部は常に清潔に保ってください。

- 本体裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 心拍データが不規則な値を示す場合について、詳しくは下記の記載をご確認ください。

  参照 *13 ページ　心拍データが不規則な値を示す場合の対処法*
- 血中酸素レベルの測定値が不規則な値を示す場合について、詳しくは下記の記載をご確認ください。

  参照 *16 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*
- 光学式心拍計の測定精度については、*Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。
- その他、デバイスの装着とお手入れ方法について詳しくは、*Garmin.co.jp/legal/fit-and-care* を合わせてご参照ください。

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。

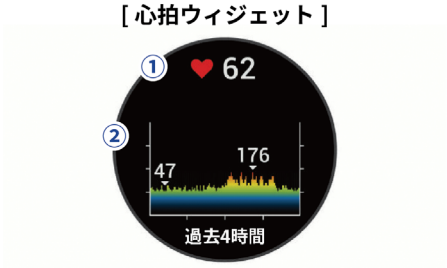
- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、バナーやステータスページに表示されるセンサーアイコン♥が点滅(接続待機中)から点灯(接続完了)に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。気温の低い環境でア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。

ウィジェットで心拍データを確認する

心拍ウィジェットでは、現在の心拍数(bpm)と過去 4 時間の心拍グラフ、過去 7 日間の安静時心拍数グラフを確認することができます。

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプして、心拍ウィジェットを表示します。

[心拍ウィジェット]



①	**心拍数** 現在の心拍数(bpm)が表示されます。
②	**グラフ(過去 4 時間)** 過去 4 時間の心拍数の変化を表すグラフが表示されます。 グラフ上に最高心拍数と最低心拍数が表示されます。 グラフの色は心拍ゾーンを表します。 **参照** *14 ページ　心拍ゾーン*

2 画面を**タップ**すると、過去 7 日間の平均安静時心拍数と、安静時心拍数グラフが表示されます。

光学式心拍計設定

光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、初期設定で有効(オン)に設定されています。別売の ANT+ 対応の心拍計を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。次の手順で光学式心拍計をオフに設定します。

注意：

- 光学式心拍計をオフに設定すると、VO2 Max、週間運動量、ストレスレベル、Body Battery などの心拍データを利用する各種測定機能がオフになりま

す。また、血中酸素トラッキングもオフになります。

- 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。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[ステータス]** を**タップ**してスイッチを（オフ）に切り替えます。

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。

異常心拍アラートのステータスと閾値を設定します。心拍数が設定した上限閾値(bpm)を超えたとき、または下限閾値を下回ったときに、画面表示とバイブレーションで通知します。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[異常心拍アラート]** を**タップ**して選択します。
4 **[上限]** または **[下限]** の右側に表示されているスイッチを**タップ**して、異常心拍アラートの（オン）/（オフ）を切り替えます。
5 **[上限]** または **[下限]** を**タップ**すると、異常心拍アラートの心拍数閾値を編集できます。

心拍転送モードを開始する

Edge シリーズや VIRB シリーズなどの Garmin デバイスに Venu で計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。

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、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[心拍転送モード]** を**タップ**して選択します。
4 メッセージが表示されたら画面を**タップ**して、✔ を**タップ**します。
5 心拍転送モードが開始し、画面に現在の心拍数と安静時心拍数が表示されます。
6 心拍転送モードを開始後、転送先のデバイスで心拍計のペアリング操作を実施します。

   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。

7 心拍転送モードを終了するには、Ⓑを押すか、画面を右に**スワイプ**してメッセージが表示されたら✔ を**タップ**します。

アクティビティ中に心拍転送モードを実行する

アクティビティ開始と同時に心拍転送モードを開始します。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[アクティビティ中に心拍転送]** を**タップ**して、スイッチを（オン）に切り替えます。
4 アクティビティの開始と同時に、心拍転送モードが開始します。

   参照　24 ページ　アクティビティを開始する

5 アクティビティ中の心拍転送モードは、アクティビティを終了すると停止します。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

心拍ゾーン

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

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

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

*15 ページ　心拍ゾーン参考表*では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。

最大心拍数は、あらかじめ 220 －(年齢)で求められた推定値が使用されていますが、より正確な最大心拍数を入力することで、アクティビティ中の消費カロリー計算の精度が高くなります。

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

心拍ゾーンを設定する

規定の心拍ゾーン、またはランとバイクのアクティビティ別の心拍ゾーン、最大心拍数、安静時心拍数の設定ができます。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍ゾーン]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[規定値]**/**[ラン]**/**[バイク]** から、心拍ゾーンを設定する項目を**タップ**して選択します。
4 **[ラン]** または **[バイク]** を選択した場合は、**[設定]** を**タップ**して **[デフォルト]** または **[カスタム]** のいずれかを**タップ**して選択します。

   [デフォルト] を選択すると、**[規定値]** に設定した心拍ゾーンを使用し、**[カスタム]** を選択すると、規定値を使用せず、アクティビティ別の心拍ゾーンをカスタマイズすることができます。

5 最大心拍数を設定します。

[最大心拍数] を**タップ**して自身の最大心拍数を入力し、✔ を**タップ**して決定します。

6 **[ゾーン 1 ～ 5]** を**タップ**して、各ゾーンの割合を設定し、✔ を**タップ**して決定します。

7 安静時心拍数を設定します。

[安静時心拍数] を**タップ**して自身の安静時心拍数を入力し、✔ を**タップ**して決定します。

心拍ゾーン参考表

最大心拍数に対する割合(%Max)を基準にした場合の心拍ゾーン別の状態と効果

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 ・リズミカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 ・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング ・ストレスの軽減
2	60-70 %	・快適さを感じるペース ・少し呼吸が深くなるが、会話は可能	【心肺機能の向上】 ・心肺機能向上の基本となるトレーニング ・脂肪燃焼に効果的 ・高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70-80 %	・マラソンをするような標準のペース ・会話を続けるのが難しくなる	【有酸素性能力の向上】 ・心肺機能向上に最適なトレーニング ・持久力の向上
4	80-90 %	・ややきついペース ・呼吸が力強くなり会話することができない	【無酸素性能力の向上】 ・無酸素性作業閾値の向上 ・スピードの向上
5	90-100 %	・全速力の速さで、長時間維持することはできないペース ・呼吸が相当きつい	【無酸素性持久力の向上】 ・瞬発力、筋持久力の向上

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。つまり 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。

VO2 Max は、数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。



カラーゲージ	レベル
パープル	優れている
ブルー	非常に良い
グリーン	良い
オレンジ	普通
レッド	悪い または 非常に悪い

VO2 Max のデータ分析について、詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表をご参照ください。

本データは、The Cooper Institute® により許可・提供されています。詳しくは *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

参照 *53 ページ　VO2 Max レベル分類表*

VO2 Max を測定する

VO2 Max を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を装着して、15 分程度のランまたはウォークのアクティビティを行う必要があります。測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

参照

44 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする

31 ページ　ユーザープロフィール

14 ページ　心拍ゾーンを設定する

注意： 初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。測定精度向上のため、複数回測定を行ってください。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙ > **[ユーザープロフィール]** > **[VO2 Max]** の順に**タップ**して選択します。

ヒント： すでに VO2 Max が測定済みの場合は、始めに測定結果が表示されます。画面を上に**スワイプ**して **[今すぐテスト]** を**タップ**すると、測定テストを開始することができます。

3 メッセージが表示されたら、画面を**タップ**します。

4 **屋外アクティビティを選択してください**

🏃(ラン)または 🚶 (ウォーク)を**タップ**して選択します。

5 ステータスページで心拍計の接続と GPS の受信を完了したら、Ⓐを押してアクティビティのタイマーを開始します。

6 VO2 Max が測定されると、メッセージが表示されます。

Ⓐを押してタイマーを停止し、アクティビティを保存して終了します。

ヒント：VO2 Max は、測定テスト以外でも心拍計を使用して 15 分以上の屋外ランニングまたはウォーキングアクティビティを実行すると自動測定され、随時更新されます。

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。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。

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、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ついて、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

注意：必要に応じて、血中酸素トラッキングウィジェットを一覧に追加してください。

1. デバイスを装着して、安静にします。ウォッチフェイスページで画面をスワイプし、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
2. 血中酸素レベルの測定が開始します。腕を心臓の高さまで上げ、安静にしたまま測定が完了するまで待ちます。
3. 測定が完了すると、血中酸素レベル(%)と過去 4 時間の血中酸素レベルと心拍数のグラフが表示されます。

血中酸素トラッキングのモードを変更する

血中酸素トラッキングウィジェットから、手動で血中酸素レベルの測定を開始することができます。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[光学式心拍計]** > **[血中酸素]** > **[トラッキングモード]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[終日]** ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルを測定します。
     注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。
   - **[睡眠時測定]** 睡眠中に連続して血中酸素レベルを測定します。
     注意：睡眠中に腕が体の下敷きになっていたり、血流に支障をきたすような姿勢になっていると、測定値が実際の値よりも低く表示されることがあります。
   - **[オフ]** 血中酸素トラッキングをオフにします。

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスを正しく装着してください。
  参照 *13 ページ デバイスを装着する*
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- シリコンバンドを使用してください。
- デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

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、上昇階数、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。

ステップ

ウィジェットでステップを確認する

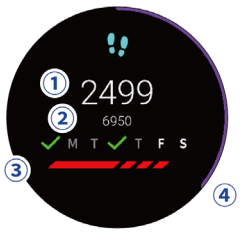
ステップウィジェットでは、一日のステップ数とステップゴール、達成率グラフが表示されます。

ヒント： ステップウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。

参照　*20 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプして、ステップウィジェットを表示します。

[ステップウィジェット]



①	**ステップ数** 現在のステップ数が表示されます。
②	**ステップゴール** 目標ステップ数が表示されます。 参照　*19 ページ　ゴールアラートを設定する*
③	**Move バー** 一定時間運動（移動）がない場合に表示されます。初めの長いバーは 1 時間、以降 15 分毎に短いバーが表示されます。 参照　*19 ページ　Move アラートを設定する*
④	**達成率** ステップゴールに対する現在のステップ数の達成率を表すグラフが表示されます。

2 画面を**タップ**すると過去 14 日間のステップグラフと移動距離のグラフが表示されます。

自動ゴール

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

自動ゴール機能を利用せず、毎日一定のステップゴールに設定したい場合は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で設定を行う必要があります。

Move アラート

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

一時間動いていないと、**Move!** のバナーとともにバイブレーションが鳴動してお知らせします。また、ライフログウィジェットと一部のウォッチフェイス上には Move バーが時間の経過毎に表示されます。Move バーの表示をリセットするには、数分間のウォーキングを行う必要があります。

上昇階数

ウィジェットで上昇 / 下降階数を確認する

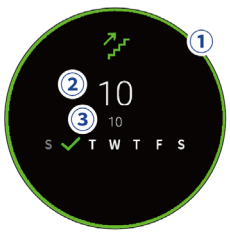
階数ウィジェットでは、一日の上昇階数と目標（10 階）、過去 14 日間の上昇 / 下降階数グラフを確認することができます。

ヒント： 上昇階数ウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。

参照　*20 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプして、階数ウィジェットを表示します。

[階数ウィジェット]



①	**達成率** 上昇階数ゴールに対する現在の上昇階数の達成率を表すグラフが表示されます。
②	**上昇階数** 現在の上昇階数が表示されます。
③	**上昇階数ゴール** 目標上昇階数が表示されます。（初期設定では 10 階） **ヒント：** 上昇階数ゴールは、Garmin Connect アカウントで変更することができます。

2 画面を**タップ**すると過去 14 日間の上昇 / 下降階数グラフが表示されます。

週間運動量

世界保健機関やアメリカ心臓協会、アメリカ疾病予防センター 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。

デバイスを装着して中強度以上の運動を行うと、その運動強度をモニタリングし、運動量を記録して表示することができます。

運動量を加算するには、ウォーキングなどの中強度以上の運動を 10 分以上連続して行う必要があります。ランニングなどの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。高強度の運動を検出するには、光学式心拍計または別売の心拍計を使用して運動を行う必要があります。

ウィジェットで週間運動量を確認する

週間運動量ウィジェットでは、一週間の合計運動量（分）と目標運動量を確認することができます。

ヒント：週間運動量ウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。

参照 *20 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプして、週間運動量ウィジェットを表示します。

[週間運動量ウィジェット]



①	**達成率** 週間運動量のゴールに対する現在の運動量の達成率を表すグラフが表示されます。
②	**現在までの運動量（分）** 現在までの運動量が表示されます。 運動を検出中は数字が点滅します。
③	**週間運動量ゴール（分）** 目標運動量が表示されます。（初期設定では 150 分） **ヒント**　週間運動量ゴールは、Garmin Connect アカウントで変更することができます。

2 画面を**タップ**すると目標までの残り運動量と今週の日別の運動量グラフが表示されます。

参照

49 ページ　週間運動量と消費カロリーの計測精度を向上するには

19 ページ　週間運動量の基準を設定する

カロリー

ウィジェットで消費カロリーを確認する

カロリーウィジェットでは、一日の総消費カロリーを確認することができます。

ヒント：カロリーウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。

参照　*20 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプして、カロリーウィジェットを表示します。

[カロリーウィジェット]



①	**一日の総消費カロリーグラフ**
②	**総消費カロリー**
③	**運動消費カロリー**
④	**安静時（基礎代謝）消費カロリー**

2 画面を**タップ**すると過去 14 日間の運動消費カロリーグラフが表示されます。

参照　*49 ページ　週間運動量と消費カロリーの計測精度を向上するには*

スリープトラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、自動で睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きを記録することができます。記録した睡眠データは Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で確認することができます。

Garmin 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ランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。

Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のカレンダーに Move IQ イベントとして表示されます。

注意：

- Move IQ により自動検出されたアクティビティは、デバイス上には表示されません。Garmin Connect にデータを同期後、カレンダーを確認してください。
- Move IQ によりデバイスを装着中のすべての活動が自動検出されるわけではありません。アクティビティをより正確に記録するには、手動でアクティビティを開始し、データを記録・保存する必要があります。

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、アクティビティのタイマーを自動で開始 / 停止します。

自動アクティビティスタートのオン / オフを設定する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[ライフログ]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[自動アクティビティスタート]** を**タップ**して選択

します。

4 **[ステータス]**を**タップ**して、スイッチの（オン）/（オフ）を切り替えます。

5 **[ウォーク]**または**[ラン]**を**タップ**して、自動アクティビティスタートの時間を設定します。

[ウォーク]は**[オフ]**/**[5 分]**/**[10 分]**/**[15 分]**から選択します。

[ラン]は**[オフ]**/**[1 分]**/**[2 分]**/**[3 分]**から選択します。

ライフログ設定

ライフログに関する設定を行います。

ライフログのオン / オフを設定する

ライフログは、初期設定でオンに設定されています。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙>**[ライフログ]**の順に**タップ**して選択します。

3 **[ステータス]**を**タップ**して、スイッチの（オン）/（オフ）を切り替えます。

Move アラートを設定する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙>**[ライフログ]**の順に**タップ**して選択します。

3 **[Move アラート]**を**タップ**して、スイッチの（オン）/（オフ）を切り替えます。

ヒント：Move アラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

ゴールアラートを設定する

ステップ、週間運動量、上昇階数、水分補給のゴール（目標）達成時に、バイブレーションでお知らせします。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙>**[ライフログ]**の順に**タップ**して選択します。

3 **[ゴールアラート]**を**タップ**して選択します。

4 次のオプションを選択します。

- **[オフ]**
  ゴールアラートをオフに設定します。
- **[オン]**
  ゴールアラートをオンに設定します。
- **[アクティビティ実行中以外]**
  ゴールアラートをアクティビティ実行中以外でオンに設定します。

ヒント：ゴールアラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

週間運動量の基準を設定する

週間運動量の基準を設定します。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

2 ⚙>**[ライフログ]**の順に**タップ**して選択します。

3 **[週間運動量]**を**タップ**して選択します。

4 次のオプションを選択します。

[基準] 週間運動量の基準を設定します。

- **[自動]**
  週間運動量を自動で判別します。
- **[心拍ゾーン]**
  週間運動量を心拍ゾーンで判別します。基準となる心拍ゾーンを**[中強度]**、**[高強度]**で設定します。この心拍ゾーンは、ユーザープロフィールの「心拍ゾーン」で設定した「規定値」です。

[中強度]

中強度運動の心拍ゾーン（1 ～ 4）を設定します。心拍数がそのゾーンに到達している時間（分）が、週間運動量に加算されます。

[高強度]

高強度運動の心拍ゾーン（2 ～ 5）を設定します。心拍数がそのゾーンに到達している時間の倍の時間（分）が、週間運動量に加算されます。

参照

14 ページ　心拍ゾーンを設定する
17 ページ　週間運動量

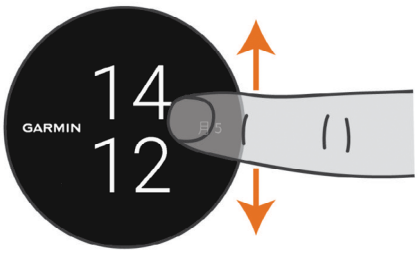
ウィジェット

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。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接続が必要です。

また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。

ウィジェットを確認する

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下方向にスワイプすると、ウィジェットが表示されます。



2 各ウィジェットの画面を**タップ**すると、詳細ページが表示されます。

3 ウィジェット表示中にⒷを長押しすると、メニューページに表示中のウィジェットに関連するオプションが表示されます。

非表示のウィジェットを表示する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[ウィジェット]** の順に**タップ**して選択します。
3 表示中のウィジェット一覧が表示されます。
4 **[追加]** を**タップ**して選択します。
5 非表示のウィジェット一覧から、表示するウィジェット名を**タップ**して選択します。
6 ウィジェットが追加されます。

ウィジェットを並べ替える

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[ウィジェット]** の順に**タップ**して選択します。
3 表示中のウィジェット一覧から、並べ替えるウィジェット名を**タップ**して選択します。
4 **[並べ替え]** を**タップ**して選択します。
5 並べ替えるウィジェットをドラッグ(**タップ**した指を画面から離さず上下に動かす)して移動します。
6 画面から指を離すと並べ替えが完了します。

ウィジェットを非表示にする

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ > **[ウィジェット]** の順に**タップ**して選択します。
3 表示中のウィジェット一覧から、非表示にするウィジェット名を**タップ**して選択します。
4 **[消去]** を**タップ**して選択します。
5 ウィジェットが非表示になります。

各ウィジェットについて

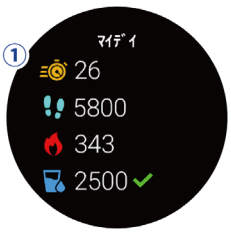
一部のウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。

参照 *20 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

マイデイ

一日の活動データが表示されます。

画面を**タップ**すると、活動データに関係するウィジェットが表示されます。



①	**活動データ** アクティビティデータ、ステップ数、消費カロリー、週間運動量、上昇階数などのデータが表示されます。

健康情報の統計

現在の心拍数、ストレス、Body Battery が表示されます。

画面を**タップ**すると、心拍計ウィジェット、ストレスウィジェット、Body Battery ウィジェット、呼吸数ウィジェットが表示されます。



①	**健康情報に関するデータ** 現在の心拍数、ストレスレベル、Body Battery、呼吸数が表示されます。

心拍

参照 *13 ページ　ウィジェットで心拍データを確認する*

血中酸素トラッキング

血中酸素レベルの測定を開始します。

参照 *16 ページ　ウィジェットで血中酸素レベルを確認する*

ストレス

心拍データからストレスレベルを測定します。

画面を**タップ**すると過去 8 時間のストレスレベルグラフが表示されます。グラフから上に**スワイプ**すると、

ブレスワークのアクティビティを開始することができます。



①	**ストレスレベル** 現在のストレスレベルが表示されます。数値が 100 に近いほどストレスが高いことを表します。 ---(ダッシュ)が表示されている場合は、デバイスを腕に装着して 30 秒間静止し、ストレスレベルを計測します。

ブレスワークを開始する

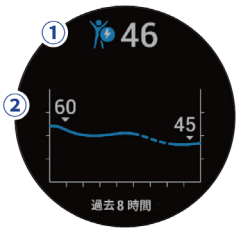
ストレス解消に役立つ呼吸法のエクササイズを開始します。

1. ストレスウィジェットまたは呼吸数ウィジェットを表示します。
   参照 *23 ページ　呼吸数*
2. 画面を**タップ**します。
   ストレスウィジェットでは過去 8 時間のストレスレベルグラフが表示され、呼吸数ウィジェットでは過去 7 日間の平均呼吸数グラフが表示されます。
3. 画面を下から上に**スワイプ**します。
4. メッセージが表示されます。
   - 「リラックスしますか？」と表示されたら、✔ を**タップ**します。
   - 「深呼吸のエクササイズをしますか？」と表示されたら、**[はい]** を**タップ**します。
5. ブレスワークのステータスページが表示されます。
6. 必要に応じて、画面を下から上に**スワイプ**してオプションを表示し、設定を変更します。
   - **[呼吸法]**
     ブレスワークで実行する呼吸法を選択します。
   - **[設定]**
     ブレスワークのアクティビティ設定を開きます。
     参照 *39 ページ　アクティビティ & アプリ設定*
7. ステータスページで Ⓐ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
   ヒント： 手順 6 で呼吸法を変更した場合は、**[ワークアウト開始]** を**タップ**します。**[確認]** を**タップ**すると、ブレスワークの実行内容を確認できます。
8. 画面に表示される指示に従い、ブレスワークを実行します。

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ています。Body Battery レベルは 5 ～ 100 で表示されます。

画面を**タップ**すると、Body Battery とストレスレベルのグラフが表示されます。グラフから上に**スワイプ**すると、深夜 0 時から現在までの Body Battery のチャージ量と消費量を確認できます。



①	**現在の Body Battery**
②	**過去 8 時間の Body Battery グラフ**

数値	Body Battery レベル
5 ～ 25	非常に低い
26 ～ 50	低
51 ～ 75	中
76 ～ 100	高

Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、現在の Body Battery レベル、長い期間の推移、詳細な情報を確認できます。

Body Battery レベルを改善させるには

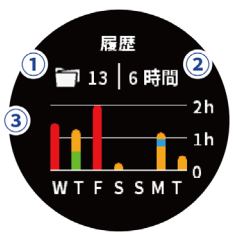
- Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、Body Battery レベルがアップデートされます。
- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 休息と十分な睡眠を取ると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレス、浅い睡眠は Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接関係はしませんが、健康的でバランスのとれた食事を取ってください。

履歴

過去 7 日間のアクティビティの履歴がグラフで表示されます。

画面を**タップ**すると、履歴メニューが表示されます。

参照 *21 ページ　履歴*



①	**アクティビティの合計数**
②	**アクティビティの合計タイム(時間)**
③	**過去 7 日間のアクティビティの合計タイムのグラフ** バーの色は、アクティビティタイプ(アクティビティ設定で選択したカラー)を表します。

カレンダー

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。

ペアリング中の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や、トレーニングカレンダーにスケジュールされたワークアウトが表示されます。

画面を**タップ**するとスケジュール一覧が表示されます。



①	**スケジュールのプレビュー(直近 2 件まで)**

天気

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。

現在地周辺の予想天気、予想気温などの天気情報が表示されます。

画面を**タップ**すると 1 時間毎の天気情報が表示されます。1 時間毎の天気情報から上に**スワイプ**すると、4 日後までの日別の天気情報が表示されます。



①	**現在地の天気**
②	**現在地の気温**
③	**予想最高 / 最低気温**
④	**風向き / 風速**
⑤	**予想降水確率**

通知

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続する必要があります。

参照 *5 ページ　ウィジェットで通知を確認する*

ミュージックコントロール

参照 *8 ページ　ミュージック*

ステップ

参照 *17 ページ　ウィジェットでステップを確認する*

週間運動量

参照 *18 ページ　ウィジェットで週間運動量を確認する*

前回アクティビティ / ラン / バイク / スイム / 筋トレ

前回保存したアクティビティデータ概要が表示されます。**[前回のアクティビティ]** はアクティビティタイプを問わず、前回保存したアクティビティデータ概要が表示されます。**[前回のラン]/[前回のバイク]/[前回のスイム]** には対応するアクティビティタイプのデータのみが表示されます。

画面を**タップ**すると、保存済みアクティビティの履歴一覧が表示されます。



①	**一週間のアクティビティの合計距離**
②	**距離**
③	**タイム**
④	**ステップ / ペース / スピード** アクティビティタイプにより表示される項目が異なります。

上昇階数

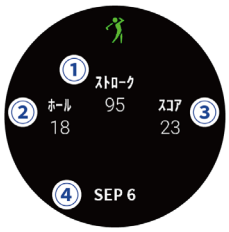
参照 *17 ページ　ウィジェットで上昇 / 下降階数を確認する*

カロリー

参照 *18 ページ　ウィジェットで消費カロリーを確認する*

前回のゴルフ

前回のラウンドで保存したデータが表示されます。

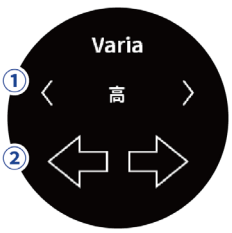


①	**ストローク数**
②	**ホール数**
③	**スコア**
④	**ラウンド日**

ライト

ペアリング済みの Varia ライト（別売）をリモート操作します。

参照 *44 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*



①	**ビームアングル** ＜または＞を**タップ**して Varia ライトのビームアングルを変更します。
②	**テールライト操作** **タップ**して Varia テールライトを操作します。 （本機能に対応する Varia テールライト（別売）は 2019 年 10 月現在日本未発売です。）

Ⓑを長押ししてメニューページを表示し、**[ライト設定]** からライトモードを変更することができます。

Garmin コーチ

Garmin Connect Mobile で設定した Garmin コーチのトレーニングプランが表示されます。

Ⓐを押すとワークアウト開始のオプションが表示されます。

ヒント： Garmin コーチのトレーニングプランを作成すると、Garmin コーチのウィジェットが追加されます。



参照 *33 ページ　Garmin Connect Mobile で Garmin コーチのプランをトレーニングカレンダーに追加する*

呼吸数

一分間あたりの呼吸数と 7 日間の非睡眠時の平均呼吸数が表示されます。

画面を**タップ**すると 7 日間の平均呼吸数のグラフが表示されます。グラフを上に**スワイプ**すると、ブレスワークのアクティビティを開始することができます。

参照 *21 ページ　ブレスワークを開始する*



①	**一分間あたりの呼吸数**
②	**非睡眠時の 7 日間の平均呼吸数**

水分補給

一日の水分補給量と目標水分補給量が表示されます。



①	**現在の水分補給量**
②	－ **タップ**して現在の水分補給量を編集します。
③	＋ **タップ**して現在の水分補給量を編集します。
④	**目標水分補給量**
⑤	**容器** **タップ**して容器の容量分の水分を現在の水分補給量に追加します。

Ⓑを長押ししてメニューページを表示し、次のオプションを設定することができます。

- **[単位]**
  水分補給量の表示単位を選択します。

- **[自動ゴール]**
  オンに設定すると、アクティビティ実行後に汗として排出された水分を補うため目標水分補給量が増加します。
- **[アラート]**
  水分補給をリマインドするアラートを設定します。
- **[容器]**
  容器の表示単位と容量をカスタマイズします。

生理周期

現在の生理周期が表示されます。

生理周期ウィジェットは、Garmin Connect Mobile アプリでセットアップを行います。アプリで詳細な生理周期の追跡と、現在の気分や症状の管理ができます。

画面を**タップ**またはⒶを押すと、現在の気分や症状を入力することができます。



Garmin Connect Mobile アプリでより詳しい生理周期のトラッキングと、現在の気分や症状の管理ができます。

注意：デバイスに生理周期ウィジェットがインストールされていない場合は、Connect IQ からダウンロードできます。

アクティビティ＆アプリ

デバイスは、ランやサイクリング、スイム、スキー、筋トレなどの多様なアクティビティに対応しています。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。

本体に保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブ上でデータを閲覧・管理・共有することができます。プリインストールされているアクティビティの他にも、Connect IQ から新たなアクティビティを追加することができます。

参照 *7 ページ Connect IQ*

アクティビティを開始する

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2. アクティビティ＆アプリページが表示されます。
   参照 *3 ページ アクティビティ＆アプリページ*
3. お気に入りのアクティビティまたはお気に入り外のアクティビティ（ を**タップ**して開く）から、開始するアクティビティを**タップ**して選択します。
4. ステータスページが表示されます。
   参照 *3 ページ ステータスページ*
5. GPS を利用する屋外アクティビティの場合は、上空の開けた屋外へ出て静止し、GPS を受信完了します。
   - GPS の受信が完了すると、ステータスページの GPS ステータスバーが赤から緑に変わり、準備完了と表示されます。
   - GPS ステータスバーがグレーの場合は、GPS がオフ（無効）のアクティビティです。
6. 必要に応じて、光学式心拍計やワイヤレスセンサーの接続完了を待機します。
7. Ⓐを押して、アクティビティのタイマーを開始します。

注意：タイマーを開始しないとデータは記録されません。

アクティビティに関するヒント

- アクティビティを開始する前に、バッテリーを充電してください。
  参照 *1 ページ デバイスを充電する*
- Ⓑを押して、ラップを取得 / 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。（実行中のアクティビティにより異なります。）
- アクティビティ実行中に画面を上または下に**スワイプ**すると、データページをスクロールすることができます。

アクティビティを終了する

1. Ⓐを押して、アクティビティのタイマーを停止します。
2. 次のオプションを選択します。
   - タイマーを再開するには、再度Ⓐを押します。

- データを保存してアクティビティを終了するには、画面を下から上に**スワイプ**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、画面を上から下に**スワイプ**して **[削除]** を**タップ**して選択します。

アクティビティを新規追加する

アクティビティ＆アプリページに、新規アクティビティまたはアプリケーションを追加します。

プリインストールのアクティビティまたはアプリケーションを追加する

アクティビティ＆アプリ一覧にデバイスにプリインストールされたアクティビティまたはアプリケーションを追加します。

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2. お気に入りのアクティビティ＆アプリが表示された場合は、 を**タップ**します。
3. **[追加]** を**タップ**します。
4. 追加するアクティビティまたはアプリケーション名を**タップ**して選択します。

既存のアクティビティをコピーして追加する

アクティビティ＆アプリページに登録済みのアクティビティの設定をコピーして、新規アクティビティを作成します。

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2. お気に入りのアクティビティ＆アプリが表示された場合は、 を**タップ**します。
3. **[追加]** を**タップ**します。
4. **[新規作成]** を**タップ**して選択します。
5. 設定をコピーするアクティビティを**タップ**して選択します。
6. アクティビティ名を**タップ**して選択します。
7. 必要に応じて、アクティビティ設定を変更します。
   参照　*39 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*
8. **[完了]** を**タップ**して設定を完了します。

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。

屋内ランニングアクティビティでの距離やペース / スピード、ピッチなどのデータは、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。屋内ランでより正確なデータを計測するには、別売のフットポッドを使用してください。

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

屋内スイムアクティビティ（プールスイム）については、下記の記載をご参照ください。

参照　*26 ページ　プールスイム*

筋力トレーニングアクティビティを記録する

ボディウエイトやフリーウエイトなどの筋力トレーニングの腕の動きから、回数を自動カウントして記録することができます。

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2. アクティビティ＆アプリページから **[筋トレ]** を**タップ**して選択します。
3. Ⓐを押してアクティビティのタイマーを開始します。
4. 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。

   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. Ⓑを押すと、セットから休息に切り替わります。
6. **[編集]** を**タップ**すると前回のセットの回数とウエイトを編集することができます。

   ヒント：画面が休息のタイマーに切り替わっている場合は、Ⓑを長押ししてメニューを表示し、**[最後のセットを編集]** を**タップ**して前回のセットを編集します。
7. 休息タイマーの画面で、Ⓑを押して次のセットに切り替えます。
8. 必要に応じて、手順 4 ～ 7 を繰り返します。
9. タイマーを停止するには、Ⓐを押します。
10. 次のオプションを選択します。
    - タイマーを再開するには、再度Ⓐを押します。
    - データを保存してアクティビティを終了するには、画面を下から上に**スワイプ**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、画面を上から下に**スワイプ**して **[削除]** を**タップ**して選択します。

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、走行後に距離を手動校正することができます。

ヒント：走行距離を手動校正するには、最低 1.5km（1mi）走行する必要があります。

1. トレッドミルアクティビティを開始します。
2. デバイスで計測した走行距離が 1.5km（1mi.）以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
3. Ⓐを押してタイマーを停止します。
4. トレッドミルのディスプレイで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、画面を上に**スワイプ**して **[校正＆保存]** を**タップ**して選択し、走行距離をデバイスに入力します。

プールスイム

1 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2 アクティビティ＆アプリページから **[プールスイム]** を**タップ**して選択します。
3 プールサイズを設定します。
参照 *26 ページ　プールサイズを設定する*
（初回のみ、プールサイズの選択オプションが表示されます。）
4 Ⓐを押してアクティビティのタイマーを開始します。
5 アクティビティを開始します。
デバイスに内蔵の加速度計と設定したプールサイズを基に、インターバルの距離やペース、ストローク数が記録されます。
6 Ⓑを押すと、休息モードに切り替わります。
休息モード中は休息タイマーが表示されます。
7 再度Ⓑを押すと新たなインターバルの記録が開始します。
8 アクティビティを終了してデータを保存するには、Ⓐを押してタイマーを停止し、Ⓐを長押ししてデータを保存します。

プールサイズを設定する

1 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2 アクティビティ＆アプリページから **[プールスイム]** を**タップ**して選択します。
3 ステータスページで画面を上に**スワイプ**して **[設定]** ＞ **[プールサイズ]** の順に**タップ**して選択します。
4 プールサイズを **[25 メートル]**/**[50 メートル]**/**[25 ヤード]**/**[33 1/3 メートル]**/**[33 1/3 ヤード]**/**[カスタム]** のいずれかから選択します。
5 **[カスタム]** を選択した場合は、プールサイズの単位（**[メートル]** または **[ヤード]**）を**タップ**し、距離を選択後 ✔ を**タップ**して決定します。

自動休息

自動休息は、プールスイムアクティビティで使用可能な機能です。アクティビティ中にデバイスが休息を検知すると、自動で休息モードに切り替わります。休息を止めて再度泳ぎ始めると、自動で新たなインターバルの記録が再開します。

自動休息はアクティビティ＆アプリ設定で設定できます。

参照 *39 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*

ヒント：自動休息中は、デバイスを装着している腕の動きを最小限にしてください。

自動休息を使用しない場合は、Ⓑを押してインターバルと休息モードを手動で切り替えることができます。

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。屋外スイムアクティビティの SWOLF スコアは、1 ラップ 25m として計算される。

屋外アクティビティ

デバイスにはラン、バイク、スキーなどの屋外アクティビティがプリインストールされています。屋外アクティビティでは、GPS または各種センサーからデータを取得します。プリインストールされたアクティビティの他にも、アクティビティを新規追加することができます。

参照 *25 ページ　アクティビティを新規追加する*

ラン

1 ワイヤレスセンサー（フットポッド、心拍計 等）を装着します。（任意）
2 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
3 アクティビティ＆アプリページから **[ラン]** を**タップ**して選択します。
4 ステータスページで使用するセンサーの接続完了を待機します。
5 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。
7 アクティビティを開始します。
8 Ⓑを押して手動でラップを取得します。（任意）
9 画面を上または下に**スワイプ**すると、データページをスクロールできます。
10 アクティビティを終了してデータを保存するには、Ⓐを押してタイマーを停止し、画面を上に**スワイプ**します。

バイク

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）を装着します。（任意）
2 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
3 アクティビティ＆アプリページから **[バイク]** を**タップ**して選択します。

4 ステータスページで使用するセンサーの接続完了を待機します。
5 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。
7 アクティビティを開始します。
8 画面を上または下に**スワイプ**すると、データページをスクロールできます。
9 アクティビティを終了してデータを保存するには、Ⓐを押してタイマーを停止し、画面を上に**スワイプ**します。

スキー / スノーボード

1 ワイヤレスセンサー(心拍計 等)を装着します。(任意)
2 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
3 アクティビティ＆アプリページから **[スキー]** または **[スノーボード]** を**タップ**して選択します。
4 ステータスページで使用するセンサーの接続完了を待機します。
5 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。
7 アクティビティを開始します。
8 自動ラン機能により、滑走中はタイマーが稼働して滑走毎のデータを記録し、リフト搭乗時などの滑走停止中はタイマーが自動で一時停止します。
9 画面を上または下に**スワイプ**してデータページをスクロールし、前回の滑走、現在の滑走、滑走全体のデータ(タイム / 距離 / 最高スピード / 平均スピード / 総距離)を確認することができます。
10 アクティビティを終了してデータを保存するには、Ⓐを押してタイマーを停止し、画面を上に**スワイプ**します。

ゴルフ

ゴルフコースをダウンロードする

ゴルフコースデータは、あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリでデバイスにダウンロードする必要があります。

1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰ または •••)から **[ゴルフコースをダウンロード]** を**タップ**します。
3 **[＋]** を**タップ**します。
4 ゴルフコース一覧から、ダウンロードするコースを**タップ**します。
5 **[ダウンロード]** を**タップ**します。

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、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。

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。

参照 1 ページ デバイスを充電する

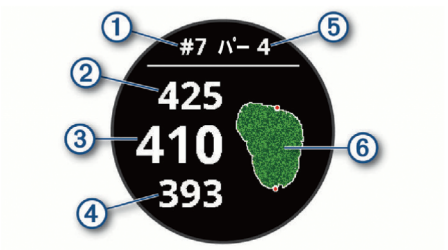
1 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2 アクティビティ＆アプリページから **[ゴルフ]** を**タップ**して選択します。
3 上空の開けた屋外に出て、GPS の受信を完了します。
4 現在地に近いダウンロード済みコースが一覧で表示されます。一覧からプレーするコースを**タップ**して選択します。
5 ホール情報ページが表示されます。
ラウンドを開始してください。

ホール情報を確認する

現在プレー中のホールの情報が表示されます。

表示するホールを手動で切り替えるには、画面を上または下に**スワイプ**します。

[ホール情報ページ]



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	**グリーンビュー**

注意：グリーンまでの各距離は、実際のグリーン上のピン位置までの距離を表すものではありません。

ピン位置を変更する

グリーンビュー上のピンの位置を変更することができます。

1 ホール情報ページで、グリーンビュー上をタップします。
グリーンビューが拡大されます。
2 画面を上または下に**スワイプ**して、ピン⚑の位置を移動します。
3 Ⓑを押してピン位置を決定します。
変更後のピンの位置を元に、ホール情報ページの距離表示が更新されます。変更したピンの位置は、現在のラウンド中でのみ有効です。

ピンポインター

現在地からグリーンの方向と距離を示します。グリーン上のピンの位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。

注意：ゴルフカート乗車中は、ピンポインターを使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響をおよぼすおそれがあります。

1. ラウンド実行中に、Ⓐを押します。
2. をタップします。

   ピンポインターがピン位置を指し示します。

   ピン位置は初期設定でグリーン中央に設定されています。ピン位置を手動で変更すると、ヤーデージ距離とピンの方向が連動します。



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、レイアップ情報が確認できます。

1. ラウンド実行中に、Ⓐを押します。
2. をタップします。

   レイアップ / ドッグレッグ距離が一覧で表示されます。

注意：通過済みのポイントは一覧に表示されません。

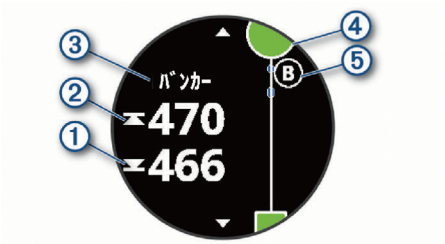
ハザードを確認する

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. ラウンド実行中に、Ⓐを押します。
2. をタップします。
3. **ハザード情報ページ**が表示されます。

   ハザードが複数ある場合は、画面を上または下に**スワイプ**して表示するハザードを切り替えられます。

[ハザード情報ページ]



①	**ハザード手前までの距離**
②	**ハザード奥までの距離**
③	**ハザードタイプ**
④	**グリーンの位置**
⑤	**ハザードの位置** ティーイングエリアから近い順にアルファベットのマークで表示されます。

オートショット機能でショットを確認する

フェアウェイでのショット毎に距離を自動で計測し記録します。記録されたショットは、後から確認することもできます。

参照 *29 ページ ショット履歴を確認する*

ヒント：

- リード側の手首にデバイスを装着するとショットが検出されやすくなります。右打ちの方は左腕に、左打の方は右腕に装着してください。
- ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。

1. ラウンドを開始して、ショットを打ちます。

   ショットを検出すると、画面上部にバナー①が表示されます。



   ヒント：バナーを**タップ**すると、10 秒間バナーを非表示にすることができます。
2. ボールの落下地点まで移動します。
3. 次のショットを打ちます。

   前回のショットが記録されます。

ショットを手動で追加する

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

1. ラウンド中、ショットを打った地点で Ⓐ を押します。
2. をタップします。
3. 画面をスクロールして、**[ショット追加]** を**タップ**します。
4. メッセージを確認し、✔ を**タップ**します。

   ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動し、プレーを続けてください。

   ヒント： クラブトラッキングをオンに設定している場合は、クラブ選択画面で使用したクラブを選択した後にショットの計測モードに切り替わります。

スコアを記録する

1. ラウンド実行中に、Ⓐを押します。
2. を**タップ**します。
3. 画面を上または下に**スワイプ**して、スコアを記録す

るホールを切り替えます。

4 画面中央部を**タップ**して、スコア入力画面を表示します。

5 ＋またはーを**タップ**してスコアの数値を増減し、**[完了]** を**タップ**して決定します。

スコア記録方式を設定する

スコア記録方式を選択することができます。

1 ラウンド実行中に、Ⓑを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[ゴルフ設定]** ＞ **[スコアリング]** の順に**タップ**して選択します。

3 **[スコア記録方法]** を**タップ**して選択します。

4 **[ストロークプレイ]** または **[ステーブルフォード]** のいずれかを**タップ**して選択します。

ストロークプレイ

決められたホール数の総打数によって順位を決定し、最も打数の少ない者を優勝者とする競技方式

ステーブルフォード

各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式

得点	パー数に対する打数
0	2 打以上多い（ダブルボギー以上）
1	1 打多い（ボギー）
2	パー
3	1 打少ない（バーディ）
4	2 打少ない（イーグル）
5	3 打少ない（アルバトロス）

ラウンド概要記録を有効に設定する

ラウンド概要記録をオンに設定すると、ラウンドの情報をより詳細に記録し、確認することができます。ラウンド概要はラウンド中に確認できる他、Garmin Connect Mobile アプリでラウンドの統計を確認することもできます。

1 ラウンド実行中に、Ⓑを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[ゴルフ設定]** ＞ **[スコアリング]** の順に**タップ**して選択します。

3 **[ラウンド概要記録]** を**タップ**して、スイッチを（オン）に切り替えます。

ラウンド概要を記録する

スコアカードにスコアとパット数、ショット方向を記録します。

1 ラウンド実行中に、Ⓐを押します。

2 を**タップ**します。

3 画面を上または下に**スワイプ**して、スコアを記録するホールを切り替えます。

4 画面中央部を**タップ**して、スコア入力画面を表示します。

5 スコアカードの画面中央部を**タップ**して、スコア入力画面を表示します。

6 ＋またはーを**タップ**してスコアの数値を増減し、**[次へ]** を**タップ**します。

7 ＋またはーを**タップ**してパット数の数値を増減し、**[次へ]** を**タップ**します。

8 ショット方向を選択します。

- ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、を**タップ**します。
- ティーショットで左または右にミスショットした場合は、または を**タップ**します。

9 **[完了]** を**タップ**して終了します。

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 を**タップ**して最近のショットを表示します。

3 •••を**タップ**してホールのその他のショットを表示します。

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 ラウンド実行中に、Ⓐを押します。

2 を**タップ**します。

3 画面を上または下に**スワイプ**して、ラウンド概要データを確認します。

ラウンドを終了する

1 ラウンド実行中に、Ⓐを押します。

2 **[終了]** を**タップ**して選択します。

3 画面を上に**スワイプ**して、次のいずれかのオプションを選択します。

- **[終了]**
  ラウンドを終了します。（スコアを記録していない場合）
- **[保存]**
  スコアデータを保存してラウンドを終了します。
- **[スコア編集]**
  スコアを編集します。
- **[削除]**
  スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。
- **[一時停止]**
  ラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。

ゴルフ設定

ゴルフに関する設定を行います。

1 ウォッチフェイスページでⒷを長押しして、メニューページを表示します。

2 ＞ **[アプリ＆アクティビティ]** ＞ **[ゴルフ]** の順に**タップ**して選択します。

3 **[ゴルフ設定]** を**タップ**して選択します。

ヒント： ラウンド実行中にメニューページを表示すると、**[ゴルフ設定]** に素早くアクセスすることができます。

4 設定する項目を**タップ**して選択します。

- **[スコアリング]**

スコアに関する設定を行います。
参照　30 ページ　スコアリング設定

- **[ドライバー飛距離]**
  ドライバーの平均飛距離を設定します。
- **[トーナメントモード]**
  公認トーナメントで許可されていない機能（ピンポインター）を無効にします。
- **[クラブトラッキング]**
  使用したクラブの記録の（オン）/（オフ）を設定します。
- **[距離]**
  距離の表示単位を **[メートル]** または **[ヤード]** から選択します。

スコアリング設定

1. ウォッチフェイスページで、Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[アプリ＆アクティビティ]** > **[ゴルフ]** の順に **タップ**して選択します。
3. **[ゴルフ設定]** を **タップ**して選択します。
   ヒント： ラウンド実行中にメニューページを表示すると、**[ゴルフ設定]** に素早くアクセスすることができます。
4. **[スコアリング]** を **タップ**して選択します。
5. 設定する項目を選択します。

[ステータス]

- **[オフ]**
  スコアを記録しません。
- **[毎回確認]**
  ラウンド開始前に、スコアを記録するか確認するメッセージが毎回表示されます。
- **[オン]**
  スコアを記録します。

[ラウンド概要記録]
パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要を記録します。**タップ**してオン / オフ を切り替えます。

[2 プレーヤー]
2 人分のスコアを記録します。**タップ**してオン / オフ を切り替えます。
注意： この機能を設定できるのは、ラウンド中のみです。ラウンドを開始したあとに毎回設定してください。

[スコア記録方法]
スコア記録方法を **[ストロークプレイ]** または **[ステーブルフォード]** から選択します。

Garmin Golf

Garmin Golf アプリを利用すれば、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。互換性のある Garmin のゴルフ機能対応のウォッチからスコアカードをアップロードすると、詳細な概要データやショットの分析を確認できます。Garmin Golf アプリのデータは、Garmin Connect と Garmin Connect Mobile アプリに同期されます。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。

トレーニング

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールを設定します。

ユーザープロフィールは、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. ウォッチフェイスページでⒷを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞**[ユーザープロフィール]**の順に**タップ**して選択します。
3. **[性別]** **[誕生年]** **[身長]** **[体重]** **[着用する手首]** **[心拍ゾーン]**から設定する項目を**タップ**して選択します。

参照　14 ページ　心拍ゾーンを設定する

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。

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile でオリジナルのワークアウトを作成するか、Garmin Connect のトレーニングプランからワークアウトを検索してデバイスに転送します。

ワークアウトは単体でデバイスに転送できるほか、複数のワークアウトを日毎に組み合わせてトレーニングカレンダーを作成し、転送することもできます。

ヒント：ワークアウトの作成や転送には、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile での操作が必要です。

参照

4 ページ　Garmin Connect Mobile

36 ページ　Garmin Connect

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

1. デバイスを PC に接続します。
2. *connect.Garmin.com/signin* にアクセスし、サインインします。
3. Garmin Connect のメニューから**[トレーニングと計画]**＞**[ワークアウト]**を選択します。
4. 作成済みワークアウト一覧が表示されます。

   新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトタイプを選択 ...]**からワークアウトのタイプを選択して、**[ワークアウトの作成]**を選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを設定します。
5. **[デバイスへの送信]**を選択し、画面の指示にしたがって操作します。
6. 送信が完了したら、デバイスを PC から取り外します。

Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する

注意：あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照　*4 ページ　スマートフォンとペアリングする*

1. Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
2. アプリのメニューから、**[トレーニングと計画]**＞**[ワークアウト]**の順に選択します。
3. 作成済みワークアウト一覧が表示されます。

   新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトの作成]**を選択し、アクティビティタイプを選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを作成して保存します。
4. ワークアウト一覧から、転送するワークアウトを選択します。
5. をタップして、送信先のデバイスを選択し**[送信]**を**タップ**します。

   接続中のペアリング済みデバイスにワークアウトが転送されます。

ワークアウトを実行する

ヒント：ワークアウトを実行する前に Garmin Connect アカウントからワークアウトデータをデバイスに転送する必要があります。

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2. アクティビティ＆アプリページから、ワークアウトを実行するアクティビティを**タップ**して選択します。
3. ステータスページで画面を上に**スワイプ**して、オプションから**[ワークアウト]**を**タップ**して選択します。

   注意：このオプションは、ワークアウトに対応するアクティビティのみ表示されます。
4. デバイスにダウンロード済みのワークアウト一覧が表示されます。
5. 実行するワークアウトを**タップ**して選択します。
6. **[ワークアウト開始]**を**タップ**して選択します。

   必要に応じて、**[確認]**または**[削除]**を選択します。
7. Ⓐを押してタイマーを開始します。

   ワークアウトの最初のステップの目標が表示されます。

   ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中でⒷを押すと次のステップに移行します。

   筋トレ、ヨガ、ピラティス、カーディオのワークアウトでは、姿勢やポーズを示すアニメーションが表示されます。

インターバル

ヨガまたはピラティスのアクティビティで、設定した時間のカウントを繰り返すワークアウトを実行します。

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。

2 アクティビティ＆アプリページから、ワークアウトを実行するアクティビティ（ヨガまたはピラティス）を**タップ**して選択します。
3 ステータスページで画面を上に**スワイプ**して、オプションから**[インターバル]** を**タップ**して選択します。
4 カウントする時間を入力し、✔を**タップ**して決定します。
5 Ⓐを押してアクティビティのタイマーを開始します。
6 設定した時間のカウントが開始します。
   - カウントはタイマーを停止するまで繰り返されます。
   - 現在のカウントを中断して次のカウントを開始するには、Ⓑを押します。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のトレーニングカレンダーをデバイスに転送します。トレーニングカレンダーに登録した以下の内容をデバイスで確認、実行します。

- ワークアウト
- トレーニングプラン

  あらかじめワークアウトとスケジュールが決められたプランです。Garmin Connect からのみ追加可能です。
- Garmin コーチのプラン

  現在のフィットネスレベル、目標タイム、コーチ、出場するレースなどを選択すると、あなたに合ったトレーニングプランが作成されます。

  転送済みのトレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削除されることはありません。Garmin Connect アカウントから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが上書きされます。

ヒント：

- トレーニングカレンダーの作成や転送には、Garmin Connect アカウントでの操作が必要です。
- デバイスに保存できるワークアウトの数には限りがあるため、一度にすべてのワークアウトをデバイスに転送できない場合があります。その場合は、すべてのワークアウトを実行し終わったら、再度トレーニングカレンダーをデバイスに転送してください。

参照

4 ページ　Garmin Connect Mobile
36 ページ　Garmin Connect

Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。その後、トレーニングカレンダーをデバイスに転送します。

Garmin Connect でワークアウトをトレーニングカレンダーに追加する

1 デバイスを PC に接続します。
2 *connect.Garmin.com/signin* にアクセスし、サインインします。
3 Garmin Connect のメニューから**[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
4 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
5 トレーニングカレンダーにスケジュールするワークアウトの 31 を選択し、日付を選択します。

   ワークアウトがトレーニングカレンダーに登録されます。

Garmin Connect でトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加する

1 デバイスを PC に接続します。
2 *connect.Garmin.com/signin* にアクセスし、サインインします。
3 Garmin Connect のメニューから**[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。
4 **[プランの検索]** を選択します。
5 Garmin コーチのプランを作成するか、その他のトレーニングプランを選択し、必要事項を入力して**[スケジュール]** を選択します。

   プランがトレーニングカレンダーに登録されます。

ヒント： カレンダーに登録されたプランは、Garmin Express で次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。その後、トレーニングカレンダーをデバイスに転送します。

注意： あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照　*4 ページ　スマートフォンとペアリングする*

Garmin Connect Mobile でワークアウトをトレーニングカレンダーに追加する

1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
2 アプリのメニュー（☰ または •••）から**[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。

   作成済みワークアウト一覧が表示されます。
3 トレーニングカレンダーに追加したいワークアウトを選択します。
4 ⋮ > **[カレンダーに追加]** の順に選択します。
5 日付を選択し、**[完了]** を選択します。

   ワークアウトがトレーニングカレンダーに登録されます。

ヒント： カレンダーに登録されたプランは、次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

Garmin Connect Mobile で Garmin コーチのプランをトレーニングカレンダーに追加する

1. Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
2. アプリのメニューから **[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. Garmin コーチのプランを選択します。いくつかの質問に答え、情報を設定すると、あなたに合ったプランが作成されます。

   作成されたプランはトレーニングカレンダーに登録されます。また、Garmin コーチウィジェットがウィジェットループに追加されます。



トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する

1. ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2. アクティビティ＆アプリページから、ワークアウトを実行するアクティビティを**タップ**して選択します。
3. ステータスページで画面を上に**スワイプ**して、オプションから **[トレーニングカレンダー]** を**タップ**して選択します。

   注意： このオプションは、トレーニングカレンダーに対応するアクティビティのみ表示されます。
4. 実行するワークアウトを**タップ**して選択します。
5. **[ワークアウト開始]** を**タップ**して選択します。
6. Ⓐを押してタイマーを開始します。

   ワークアウトの最初のステップの目標が表示されます。

   ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中でⒷを押すと次のステップに移行します。

リマインダー機能

トレーニングカレンダーに実行日が今日のワークアウトが登録されている場合、リマインダー機能によりアクティビティ開始前にワークアウト開始確認の画面が表示されます。

[確認] を**タップ**すると、ワークアウトの実行内容を確認することができます。



画面を**タップ**して次のオプションを選択します。

- ✕：今日のワークアウトを開始せずスキップします。
- ✓：今日のワークアウトを開始します。

ナビゲーション

ポイント登録

現在地をポイントとして登録します。

1 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2 アクティビティ＆アプリページから **[ナビ]** を**タップ**して選択します。
3 **[ポイント登録]** を**タップ**して選択します。
ヒント：コントロールメニューから、ポイント登録に素早くアクセスすることもできます。
4 GPS の受信完了後、現在地の位置情報が表示されます。
5 **[保存]** を**タップ**して選択します。
6 ポイントのシンボルアイコンを**タップ**して選択します。

保存済ポイントを削除する

1 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2 アクティビティ＆アプリページから **[ナビ]** を**タップ**して選択します。
3 **[ポイント]** を**タップ**して選択します。
4 保存済ポイント一覧から、削除するポイントを**タップ**して選択します。
5 **[削除]** ＞ ✔ の順に**タップ**して選択します。

保存済みポイントへのナビゲーションを開始する

1 ウォッチフェイスページで、Ⓐを押します。
2 アクティビティ＆アプリページから **[ナビ]** を**タップ**して選択します。
3 **[ポイント]** を**タップ**して選択します。
4 保存済ポイント一覧から、目的地に設定するポイントを**タップ**して選択します。
5 **[開始]** を**タップ**して選択します。
6 アクティビティを開始します。
7 アクティビティのデータページにコンパスが表示されます。
コンパスは目的地の方向を指し示します。

ヒント：より正確なナビゲーションを行うため、画面の上部を移動している方向に向けてください。

スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する

実行中のアクティビティのスタート地点へ戻るナビゲーションを開始します。

1 屋外アクティビティを開始します。
2 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
3 **[ナビゲーション]** を**タップ**して選択します。
4 **[スタート地点]** を**タップ**して選択します。
5 アクティビティのスタート地点へのナビゲーションが開始されます。
6 アクティビティのデータページにコンパスが表示されます。
コンパスはスタート地点の方向を指し示します。

ヒント：より正確なナビゲーションを行うため、画面の上部を移動している方向に向けてください。

ナビゲーションを中止する

次のいずれかの方法で実行中のナビゲーションを中止します。

- ナビゲーション実行中にⒷを長押ししてメニューページを表示し、**[ナビゲーション中止]** を**タップ**して選択します。
- Ⓐを押してアクティビティのタイマーを停止し、**[完了]** を**タップ**してデータを保存または削除して終了します。

コンパス

デバイスには 3 軸電子コンパスが搭載されています。

手動で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。

コンパスは常に自動校正されていますが、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 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙ ＞ **[センサー]** の順に**タップ**して選択します。
3 **[コンパス]** ＞ **[校正開始]** の順に**タップ**して選択します。
4 画面に表示される指示に従い、デバイスを 8 の字に動かします。
5 校正が完了すると **[校正完了]** と表示されます。

履歴

保存済みのアクティビティデータと合計データは、履歴から確認することができます。

アクティビティ

アクティビティの履歴を確認する

保存済みのアクティビティデータを確認します。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. **[履歴]** を**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[今週]**
     今週保存した履歴を確認します。
   - **[前の週]**
     今週より前に保存した履歴を確認します。
4. 確認するアクティビティデータを**タップ**して選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[詳細]**
     アクティビティの詳細を確認します。
   - **[ラップ]**
     アクティビティのラップデータを確認します。
   - **[セット]**
     セットの詳細を確認します。（筋トレ）
   - **[インターバル]**
     インターバルデータを確認します。（プールスイム）
   - **[ゾーン(タイム)]**
     心拍ゾーンのゾーン別タイムグラフを確認します。
   - **[削除]**
     アクティビティデータを削除します。

心拍ゾーン分布を確認する

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. **[履歴]** を**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[今週]**
     今週保存した履歴を確認します。
   - **[前の週]**
     今週より前に保存した履歴を確認します。
4. 確認するアクティビティデータを**タップ**して選択します。
5. **[ゾーン(タイム)]** を**タップ**して選択します。
6. 心拍ゾーンのゾーン別タイムグラフが表示されます。

アクティビティの履歴を個別に削除する

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. **[履歴]** を**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[今週]**
     今週保存した履歴を確認します。
   - **[前の週]**
     今週より前に保存した履歴を確認します。
4. 削除するアクティビティデータを**タップ**して選択します。
5. **[削除]** > ✔ の順に**タップ**して選択します。

自己ベスト

アクティビティ中に自己ベストを更新すると、アクティビティデータを保存した際に自己ベストページが表示されます。自己ベストの記録は、履歴データとは別にデバイスに記録されます。

一つのアクティビティデータから、複数の自己ベストが記録される場合もあります。自己ベストの新記録が検出されると、自動で上位 2 件までの記録が保存されます。また、Garmin Connect を使用すれば、他のデバイスで記録した自己ベストをデバイスに転送することもできます。

ヒント： 自己ベストは、あらかじめ設定されている距離別の自己ベスト項目（例：最速 5km など）に該当しない場合は記録されません。走行する距離がまったく同じである必要はありませんが、設定された項目に近い（またはそれ以上の）距離を走行する必要があります。

自己ベストを確認する

1. ウォッチフェイスページでⒷを長押しして、メニューページを表示します。
2. **[履歴]** を**タップ**して選択します。
3. **[自己ベスト]** を**タップ**して選択します。
4. 自己ベストを確認するアクティビティタイプを**タップ**して選択します。
5. 記録を確認する自己ベスト項目を**タップ**して選択します。

   注意： 自己ベストが記録されていない項目は、表示されません。
6. **[確認]** を**タップ**して選択します。
7. 自己ベストの記録が表示されます。

自己ベストを前回の記録に変更する

1. ウォッチフェイスページでⒷを長押しして、メニューページを表示します。
2. **[履歴]** を**タップ**して選択します。
3. **[自己ベスト]** を**タップ**して選択します。
4. 自己ベストを確認するアクティビティタイプを**タップ**して選択します。
5. 前回の記録に変更する自己ベスト項目を**タップ**して選択します。
6. **[前回]** > ✔ の順に**タップ**して選択します。

   注意： 前回の記録がない場合は表示されません。

   ヒント： 自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

自己ベストを削除する

1. ウォッチフェイスページでⒷを長押しして、メニューページを表示します。
2. **[履歴]** を**タップ**して選択します。

3 **[自己ベスト]**を**タップ**して選択します。
4 自己ベストを確認するアクティビティタイプを**タップ**して選択します。
5 削除する自己ベスト項目を**タップ**して選択します。
6 **[削除]** > ✔ の順に**タップ**して選択します。

ヒント：自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

自己ベストをすべて削除する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 **[履歴]**を**タップ**して選択します。
3 **[自己ベスト]**を**タップ**して選択します。
4 自己ベストを確認するアクティビティタイプを**タップ**して選択します。
5 **[全削除]** > ✔ の順に**タップ**して選択します。

ヒント：自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

合計

アクティビティの合計を確認する

ラン / バイク / スイムの合計データを確認します。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 **[履歴]**を**タップ**して選択します。
3 **[合計]**を**タップ**して選択します。
4 合計データを確認するアクティビティタイプを**タップ**して選択します。
5 **[週別]**または**[月別]**を**タップ**して選択します。
6 合計データが表示されます。

オプション

アクティビティをすべて削除する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 **[履歴]** > **[オプション]**の順に**タップ**して選択します。
3 **[全アクティビティ削除]** > ✔ の順に**タップ**して選択します。

合計をリセットする

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 **[履歴]** > **[オプション]**の順に**タップ**して選択します。
3 **[合計リセット]** > **[✔]**の順に**タップ**して選択します。

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin 社が提供する無償のオンラインサービスです。デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有したり、デバイス設定やユーザー設定のカスタマイズなどを行うことができます。

Garmin Connect のサービスを利用するには、Garmin Connect アカウントへのサインイン（*connect.Garmin.com/signin* ）が必要です。

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。Garmin デバイスを複数台お持ちの場合でも、一つのアカウントでデータの管理が可能です。

アクティビティデータの分析
タイムや距離、心拍数、ピッチ、ケイデンスなどの様々なデータを、地図やグラフでより詳細に分析することができます。

アクティビティトラッキング
毎日のステップ数や睡眠時間、運動量などのライフログデータを記録します。

データの共有
コネクション（Garmin Connect アカウント上の友人）同士でデータの閲覧を共有したり、SNS にアクティビティへのリンクを投稿することができます。

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。

Connect IQ ストア
アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェットをダウンロードします。

PC で Garmin Connect にデータを同期する

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 *Garmin.com/ja-JP/software/express/* にアクセスします。
3 画面に表示される指示に従い、Garmin Express をダウンロードし、インストールしてください。（初回のみ）
4 インストール完了後、Garmin Express を起動し、画面に表示される指示に従い操作してください。

アラーム＆タイマー

ストップウォッチ

ストップウォッチ機能を利用します。

1 ウォッチフェイスページで Ⓑ を長押しして、メニューページを表示します。
2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[ストップウォッチ]** の順に**タップ**して選択します。
3 Ⓐ を押してストップウォッチを開始します。
4 ラップを取得するには、Ⓑ を押します。
5 ストップウォッチを停止するには、Ⓐ を押します。
   - 再度Ⓐを押して、ストップウォッチを再開します。
   - 画面を上から下に**スワイプ**して、ストップウォッチをリセットします。

タイマー

設定した時間をカウントダウンするタイマー機能を利用します。

1 ウォッチフェイスページで Ⓑ を長押しして、メニューページを表示します。
2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[タイマー]** の順に**タップ**して選択します。
3 数字を**タップ**してタイマーの時間を設定し、✔ を**タップ**して決定します。
4 Ⓐ を押してタイマーを開始します。
   - ↻ を**タップ**して、タイマーの繰り返しのオン / オフを切り替えます。
5 ストップウォッチを停止するには、Ⓐ を押します。
   - 再度Ⓐを押して、ストップウォッチを再開します。
   - 画面を上から下に**スワイプ**して、ストップウォッチをリセットします。
6 タイマーの時間表示部を**タップ**して、タイマーの時間を再設定することができます。

アラーム

アラームは 8 件まで登録できます。

1 ウォッチフェイスページで Ⓑ を長押しして、メニューページを表示します。
2 **[アラーム＆タイマー]** を**タップ**して選択します。
3 アラームを新規追加するには **[アラーム]** ＞ **[アラーム追加]** の順に**タップ**して選択します。

   既存のアラームは、スイッチを**タップ**して、🟢（オン）/ ⚫（オフ）を設定します。既存のアラームを編集する場合は、一覧からアラーム名（例：07:00 ）を**タップ**して選択します。
4 次のオプションを選択します。
   - **[タイム]**
     アラームを鳴らす時刻を設定します。
   - **[リピート]**
     [繰り返しなし]/**[毎日]**/**[平日]**/**[週末]**/**[カスタム]**（任意の曜日）からアラームを鳴らすスケジュールを設定します。
   - **[ラベル]**
     アラーム作動時に表示するタイトルを**タップ**して選択します。
5 **[完了]** を**タップ**して、アラームの編集を終了します。
   - 設定時刻になると、アラームが作動します。
   - アラームを停止するには、✖ を**タップ**します。z_z を**タップ**すると、スヌーズが設定され、10 分後に再度アラームが作動します。

設定

ウォッチフェイス設定

ウォッチフェイスページの表示に関する設定を行います。

ヒント：Connec IQ ストアからカスタムウォッチフェイスをダウンロードすることができます。

参照 *7 ページ Connect IQ*

ウォッチフェイスを設定する

デバイスにプリインストールされたウォッチフェイスまたは Connect IQ ストアからダウンロードしたウォッチフェイスを設定します。

1. ウォッチフェイスページで Ⓑ を長押しして、メニューページを表示します。
2. **[ウォッチフェイス]** を**タップ**して選択します。
3. ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。

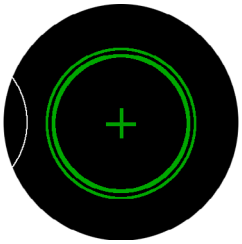


4. 画面を左右に**スワイプ**してウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。

   ヒント：下側に ••• が表示されているウォッチフェイスは、ライブウォッチフェイスです。ウォッチフェイスを表示すると、画像が数秒間動きます。
5. プレビューの画面を下から上に**スワイプ**すると、ウォッチフェイスのカスタマイズオプションが表示されます。
   - **[針]**
     針の表示スタイルを選択します。
   - **[カラー]**
     アクセントカラーを選択します。
   - **[データ]**
     ウォッチフェイス上に表示するデータとデータの表示位置を選択します。
   - **[目盛り / 秒]**
     目盛りのデザインを選択します。
   - **[削除]**
     ウォッチフェイスを削除します。
6. プレビューの画面を**タップ**して、ウォッチフェイスを適用します。

ウォッチフェイスを新規作成する

1. ウォッチフェイスページで Ⓑ を長押しして、メニューページを表示します。
2. **[ウォッチフェイス]** を**タップ**して選択します。
3. ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。
4. プレビューの最後まで**スワイプ**してスクロールし **[＋]** を**タップ**して選択します。



5. 背景カラーを選択します。

   画面を上または下に**スワイプ**して、**タップ**して決定します。

   ヒント：下側に ••• が表示されている背景は、ライブウォッチフェイスです。ウォッチフェイスを表示すると、画像が数秒間動きます。
6. アナログ / デジタルの表示スタイルを選択します。

   画面を上または下に**スワイプ**して、**タップ**して決定します。
7. カラーを選択します。

   画面を上または下に**スワイプ**して、**タップ**して決定します。
8. ウォッチフェイス上に表示するデータを選択します。

   表示可能位置を示すサークルを**タップ**した後、画面を上または下に**スワイプ**して表示するデータを選択し、**タップ**して決定します。

   画面を右から左に**スワイプ**して次の手順に移行します。
9. 目盛り / 秒のデザインを選択します。

   画面を上または下に**スワイプ**して、**タップ**して決定します。
10. Ⓐ を押して終了します。新規作成したウォッチフェイスが適用されます。

コントロールメニュー設定

コントロールメニューの表示に関する設定を行います。

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. 並べ替えまたは削除するショートカットを**タップ**して選択します。
4. 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を**タップ**するか、新しく表示したい位置へショートカットをドラッグしてください。ドラッグするときは、選択したショートカットをもう一度**タップ**し、手順 2 の状態に戻してから操作します。
   - コントロールメニューから削除（非表示）する場合は、🗑 を**タップ**します。

   ヒント：電源オフのショートカットは削除できません。
5. 必要に応じて、＋を**タップ**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：初期設定では 8 種類のショートカットが表示されているため、新しいショートカットを追加できません。表示されているショートカットを削除してから、新しいショートカットを追加してください。

ショートカット設定

ウォッチフェイスページで画面を右に**スワイプ**することで、よく利用する機能に素早くアクセスすることができるショートカットを設定します。

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙＞**[ショートカット]**の順に**タップ**して選択します。
3 ショートカットに登録するオプションを選択します。

[ミュージックコントロール]/[ポイント登録]/[アラーム]/[ストップウォッチ]/[タイマー]/[バックライトレベル]/[ウォレット]/[無効]（ショートカットを無効にする）

ヒント：ショートカットが未設定の場合、ウォッチフェイスページで画面を右に**スワイプ**すると、ショートカット設定のメッセージが表示されます。画面を上に**スワイプ**して**[セットアップ]**を**タップ**し、登録するオプションを選択します。

アクティビティ＆アプリ設定

アクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。

アクティビティ / アプリケーションをアクティビティ＆アプリページに非表示（無効）にする

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙＞**[アクティビティ & アプリ]**の順に**タップ**して選択します。
3 非表示にするアクティビティまたはアプリケーション名を**タップ**して選択します。
4 **[消去]**を**タップ**して選択します。

アクティビティまたはアプリケーション名が、アクティビティ＆アプリページに表示されなくなります。

ヒント：非表示にしたアクティビティまたはアプリケーション名を再度表示したい場合は、アクティビティまたはアプリケーションを追加します。

参照 *25 ページ　プリインストールのアクティビティまたはアプリケーションを追加する*

アクティビティ / アプリケーションをお気に入りに設定する / お気に入りから削除する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙＞**[アクティビティ & アプリ]**の順に**タップ**して選択します。
3 お気に入りに設定またはお気に入りから削除するアクティビティまたはアプリケーション名を**タップ**して選択します。
4 **[お気に入りに追加]**または**[お気に入りから削除]**を**タップ**して選択します。

お気に入りに設定すると、アクティビティ & アプリページを最初に開いたときの画面にアクティビティまたはアプリケーション名が表示されるようになります。

アクティビティ / アプリケーションを並べ替える

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙＞**[アクティビティ & アプリ]**の順に**タップ**して選択します。
3 順番を変更するアクティビティまたはアプリケーション名を**タップ**して選択します。
4 **[並べ替え]**を**タップ**して選択します。
5 アクティビティまたはアプリケーション名をドラッグ（**タップ**した指を画面から離さず上下に動かす）して移動します。
6 画面から指を離すと並べ替えが完了します。

アクティビティ＆アプリ設定を変更する

1 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2 ⚙＞**[アクティビティ & アプリ]**の順に**タップ**して選択します。
3 設定を変更するアクティビティまたはアプリケーション名を**タップ**して選択します。
4 **[（アプリ・アクティビティ名）設定]**を**タップ**して選択します。

ヒント：

- アクティビティまたはアプリケーション実行中にⒷを長押ししてメニューページを開くと、すぐに実行中のアクティビティ＆アプリ設定にアクセスできます。
- ステータスページで画面を上に**スワイプ**して、各アクティビティ＆アプリ設定に素早くアクセスすることができます。

アクティビティ / アプリ設定一覧

ヒント：

- 設定可能な項目は、アクティビティまたはアプリケーションにより異なります。
- ゴルフ設定は下記の記載をご参照ください。

参照 *29 ページ　ゴルフ設定*

[データページ]	データページの表示 / 非表示の設定と表示データ項目の編集を行います。 **参照** *40 ページ　データページのカスタマイズ*
[プールサイズ]	プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。 **参照** *26 ページ　プールサイズを設定する*

[アラート]	アクティビティ実行中のアラートを設定します。 **参照** *40 ページ　アラート*
[自動休息]	プールスイムで休息の自動検出の有効 / 無効を設定します。 **タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。 **参照** *26 ページ　自動休息*
[自動ラン]	スキーアクティビティの自動ランを設定します。オンに設定すると、滑走開始と停止（リフト搭乗）をデバイスが検知し、自動で新しい滑走を記録します。 **タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
[バイブレーションアラート]	ブレスワークアクティビティで、息を吸う・息を吐くタイミングをバイブレーションでお知らせします。 **タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
[自動ラップ]	自動ラップを設定します。 **参照** *41 ページ　自動ラップ*
[自動ポーズ]	自動ポーズを設定します。 **参照** *41 ページ　自動ポーズ*
[自動スクロール]	自動スクロールを設定します。 **参照** *41 ページ　自動スクロール*
[自動セット]	筋力トレーニングの自動セットを設定します。オンに設定すると、筋力トレーニングのセットの開始と停止を自動判別します。 **タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
[ウエイト編集]	筋力トレーニングのウエイト編集を設定します。オンに設定すると、筋力トレーニングの休息中にウエイトを編集できます。 **タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
[GPS]	GPS の受信モードを設定します。 **参照** *42 ページ　GPS 設定*
[カラー選択]	アクセントカラーを選択します。
[動画表示]	筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを表示します。

データページのカスタマイズ

データページの表示 / 非表示、表示データ項目を編集します。

参照 *50 ページ　データ項目*

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[アクティビティ & アプリ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定するアクティビティまたはアプリケーション名を**タップ**して選択します。
4. **[（アプリ・アクティビティ名）設定]** を**タップ**して選択します。
5. **[データページ]** を**タップ**して選択します。
6. スイッチを**タップ**して、各データページの（表示）/（非表示）を切り替えます。

   注意：[ページ 1] は非表示に設定できません。
7. **[ページ 1][ページ 2][ページ 3]** を**タップ**して、ページの分割数と表示データ項目を編集します。
   - **[分割数]**
     1 ページに表示するデータ項目の数を設定します。
   - **[データ項目編集]**
     プレビュー画面でデータ項目を変更する領域を**タップ**して選択し、カテゴリーとデータ項目を選択します。

   注意：アクティビティタイプにより、表示可能なページと項目が異なります。

アラート

アラートとは、設定した数値に達した場合や設定範囲外の数値になった場合に、バイブレーションでお知らせする機能です。

注意：アクティビティタイプにより、設定可能なアラートが異なります。

アラートを設定する

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[アクティビティ & アプリ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定するアクティビティ名を**タップ**して選択します。
4. **[（アプリ・アクティビティ名）設定]** を**タップ**して選択します。
5. **[アラート]** を**タップ**して選択します。
6. **[新規追加]** を**タップ**して選択します。

   すでに設定済みのアラートを編集する場合は、アラート名を**タップ**して選択します。
7. **アラートタイプ**を**タップ**して選択します。（下表参照）
8. アラートの達成値または上限値 / 下限値を設定します。

アラートタイプ	設定値
カスタム	メッセージ(**[水分補給][栄養補給][帰宅][方向転換]**)を選択して、**[タイム]** または **[距離]** で達成値を選択します。(達成毎にアラート)
心拍	心拍数の上限値と下限値を **[オフ][ゾーン 1 ～ 5][カスタム]** から選択します。(範囲外でアラート)
ラン / ウォーク	ランとウォークを設定したタイムで交互に繰り返します。(切り替え時にアラート)
ペース	ペースの上限値と下限値を (オン)(任意のペースを設定)または (オフ)で設定します。(範囲外でアラート)
スピード	スピードの上限値と下限値を (オン)(任意のスピードを設定)または (オフ)で設定します。(範囲外でアラート)
タイム	任意のタイムを設定します。(達成毎にアラート)
距離	任意の距離を設定します。(達成毎にアラート)
ケイデンス	ケイデンスの上限値と下限値を (オン)(任意のケイデンスを設定)または (オフ)で設定します。(範囲外でアラート)
ストロークレート	ストロークレートの上限値と下限値を (オン)(任意のストロークレートを設定)または (オフ)で設定します。(範囲外でアラート)
ピッチ	ピッチの上限値と下限値を (オン)(任意のピッチを設定)または (オフ)で設定します。(範囲外でアラート)
カロリー	任意の消費カロリーを設定します。(達成毎にアラート)

自動ラップ

自動ラップとは、走行距離がある決められた距離(初期設定では 1km、5km など)に到達する毎に、自動でラップを記録する機能です。アクティビティの中の異なる部分を比較するときに便利な機能です。

注意：自動ラップは、一部のアクティビティタイプには対応していません。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定するアクティビティ名を**タップ**して選択します。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を**タップ**して選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - スイッチを**タップ**して、自動ラップの (オン)/ (オフ)を切り替えます。
   - **[自動ラップ]** を**タップ**して、任意の距離を設定します。

アクティビティ実行中に設定した距離に到達するたびに、ラップタイムが表示されたメッセージが表示されます。システム設定でバイブレーションをオンに設定している場合は、メッセージの表示とともに振動でもお知らせします。

参照 *42 ページ　システム設定*

自動ポーズ

アクティビティ実行中に走行を停止した場合に、タイマーを一時停止します。信号待ちなどで一時停止している時間をタイムから除きたい場合に便利な機能です。

注意：

- タイマーが一時停止した時間は、アクティビティデータには記録されません。
- 自動ポーズは、一部のアクティビティタイプには対応していません。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定するアクティビティ名を**タップ**して選択します。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を**タップ**して選択します。
5. **[自動ポーズ]** を**タップ**して選択します。
6. 次のオプションを選択します。アクティビティによって選択できるオプションが異なります。
   - **[オフ]**
     自動ポーズ機能を利用しません。
   - **[停止時]**
     走行停止時に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
   - **[ペース]**
     任意のペースを設定し、ペースが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
   - **[スピード]**
     任意のスピードを設定し、走行スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

自動スクロール

アクティビティ実行中に、自動でトレーニングページをスクロールします。

注意：自動スクロール設定は、ディスプレイ設定の **[アクティビティ実行中]** の設定が常時オンの場合のみ有効になります。(*43 ページ　ディスプレイ設定*)

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定するアクティビティ名を**タップ**して選択します。

   注意：自動スクロールは、一部のアクティビティタイプには対応していません。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を**タップ**して選択します。
5. **[自動スクロール]** を**タップ**して選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[オフ]**

自動スクロール機能を利用しません。
- **[遅い] [標準] [速い]**
選択した速さでトレーニングページがスクロールします。

GPS 設定

GPS の受信モードを設定します。

注意：アクティビティタイプにより、GPS モードが設定できない場合があります。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定するアクティビティ名を**タップ**して選択します。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を**タップ**して選択します。
5. **[GPS]** を**タップ**して選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[オフ]**
   GPS を受信しません。
   - **[オン]**
   GPS とみちびきのみを受信します。
   - **[GPS+GLONASS]**
   GPS、みちびき、GLONASS の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
   - **[GPS+GALILEO]**
   GPS、みちびき、GALILEO の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。

ミュージック設定

ミュージックに関する設定を行います。

参照 *8 ページ　ミュージック*

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[ミュージック]** の順に**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[音楽プロバイダ]**
   [マイミュージック]/[(音楽プロバイダ名)]/[スマートフォン] から利用したい項目を**タップ**して選択します。
   - **[イヤホン]**
   イヤホンを管理、追加します。
   参照 *8 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*
   - **[オーディオ]**
   音楽データの再生方式を **[モノラル]** または **[ステレオ]** から選択します。

スマートフォン設定

スマートフォン接続に関する設定を行います。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[スマートフォン]** の順に**タップ**して選択します。

   ヒント：スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを接続したことがない場合、⚙(設定)直下に **[ペアリング]** のオプションが表示されます。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ステータス]**
   スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスの接続ステータスを設定します。
   タップして（接続)/（オフ)を切り替えます。
   - **[通知]**
   通知機能を設定します。
   参照 *5 ページ　通知機能を設定する*
   - **[BT 接続アラート]**
   Bluetooth 接続アラートを設定します。
   参照 *5 ページ　Bluetooth 接続アラートを設定する*
   - **[ペアリング]**
   スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングを開始します。
   参照 *4 ページ　スマートフォンとペアリングする*
   - **[同期]**
   Garmin Connect Mobile アプリとのデータの同期を手動で開始します。
   参照 *4 ページ　Garmin Connect Mobile*
   - **[LiveTrack 停止]**
   実行中の LiveTrack を停止します。

システム設定

システムに関する設定を行います。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞ **[システム]** の順に**タップ**して選択します。
3. 設定を確認・変更します。
   - **[自動ロック]**
   自動ロックを設定します。
   ヒント：デバイスロックは、Ⓐ または Ⓑ のいずれかを長押しして解除します。
   - **[オフ]：**自動ロックを無効にします。
   - **[常時]：**一定時間キー操作を行わないと、自動でデバイスロックがかかります。
   - **[アクティビティ実行中]：**
   アクティビティ実行中に一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。
   - **[アクティビティ中以外]：**
   アクティビティ実行中以外で一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。
   - **[言語]**
   表示言語を **[English]** または **[日本語]** から選択します。
   - **[時間]**
   時間表示を設定します。
   参照 *43 ページ　時間設定*
   - **[日付]**
   日付と日付の表示フォーマットを設定します。
   - **[Physio TrueUp]**
   他のデバイスで記録されたアクティビティなどが Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期されます。複数のデバイスを使用していて、すべての結果をデバイスでまとめて表示したい場合に便利です。すべてのアクティビティの記録がデバイスに表示されます。
   画面を**タップ**して、Physio TrueUp の（オン)/（オ

フ）を切り替えます。

- **[ディスプレイ]**
  ディスプレイに関する設定をします。
  参照　43 ページ　ディスプレイ設定
- **[バイブレーション]**
  バイブレーションの強さを、**[オフ][低][標準][高]** のいずれかから選択します。
- **[サイレントモード]**
  参照　6 ページ　サイレントモード
  - **[ステータス]：タップ**してサイレントモードの（オン）/（オフ）を切り替えます。
  - **[睡眠時間]：タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。ステータスをオンにすると、Garmin Connect アカウントで設定した睡眠時間になると自動でサイレントモードに切り替わります。
- **[単位]**
  表示単位を設定します。
  参照　44 ページ　単位設定
- **[データ記録]**
  アクティビティのデータ記録間隔を設定します。
  - **[スマート]：**走行中の速度やデータの変化に応じて、デバイスが自動で記録間隔を調整しながらデータを記録します。これによりバッテリー消費が抑えられます。（初期設定）
  - **[毎秒]：**データを毎秒記録します。記録したデータの精度が向上しますが、バッテリー消費が増えるため長時間のアクティビティには不向きです。
- **[USB モード]**
  PC 接続時のモードを選択します。
  - **[Garmin]：**PC 接続時も衛星受信状態で使用可能なモード
  - **[MTP（データ転送）]：**PC とのデータ交換時に使用するモード
- **[リセット]**
  設定やデータのリセットを行います。
  参照　48 ページ　リセット
- **[ソフトウェア更新]**
  ダウンロード済みのソフトウェア更新ファイルのインストールを手動で開始します。
- **[デバイス情報]**
  デバイス情報が表示されます。

時間設定

時間表示に関する設定を行います。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[システム]** > **[時間]** の順に**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[時間表示]**
     時間の表示方法を、**[12 時間]** または **[24 時間]** から**タップ**して選択します。
   - **[時間設定]**
     時刻を設定します。
     - **[自動]**：GPS 受信時に時刻を自動で設定します。
     - **[手動]**：手動で時刻を設定します。

ディスプレイ設定

ディスプレイに関する設定を行います。

注意：ディスプレイの輝度を高く設定したり、ディスプレイを頻繁に点灯するとバッテリーを多く消費します。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[バックライトレベル]**
     ディスプレイの輝度を調整します。輝度調整画面で、画面の上半分を**タップ**すると輝度が上がり、画面の下半分を**タップ**すると輝度が下がります。0%～ 100% まで 10%刻みで調整することができます。
   - **[タイムアウト]**
     ディスプレイ点灯時間を設定します。**[短い][標準][長い][常時オン]** から選択します。
     [常時オン] を選択した場合は、デバイスを腕に装着して一定時間経過後、背景が消えて時刻や日付などのみが常時表示されます。時刻や日付などのみの表示になったあと、通常のディスプレイ点灯の操作（ディスプレイをダブル**タップ**、ジェスチャーの動作など）をすると、背景が表示されます。
     以下の画面は、時刻や日付などだけの画面表示の例です。



     注意：この設定は、バッテリーとディスプレイの寿命に影響します。
     参照　46 ページ　AMOLED（アクティブマトリックス式有機 EL）ディスプレイについて
     ヒント：
     - **[常時オン]** を選択してもデバイスを腕に装着していない場合は、一定時間経過後にディスプレイが消灯します。ただし、デバイスを置いた場所によっては、時刻や日付だけの表示になる場合があります。
     - **[常時オン]** を選択してもデバイスのバッテリー残量が少ない場合や、Garmin Connect アカウントで設定した睡眠時間中はディスプレイが消灯します。
     - Connect IQ ストアからダウンロードしたウォッチフェイスを使用して **[常時オン]** を選択した場合、デバイスを腕に装着した状態でも一定時間経過後にディスプレイが消灯します。
   - **[ジェスチャー]**
     腕を上げる動作をした時のディスプレイ点灯のモードとジェスチャーの感度を設定します。
     - **[モード]：**
       [常時オン][アクティビティ実行中のみ][オフ] から選択します。アクティビティ実行中のみジェスチャー機能を使う場合は、**[アクティビティ実行中のみ]** を選択します。
     - **[感度]：[低]** または **[高]** から選択します。
   - **[アクティビティ実行中]**
     アクティビティ実行中の画面表示について設定します。

注意：[タイムアウト]で**[常時オン]**を選択した場合は、この設定項目が表示されません。

- **[タイムアウト]：[タイムアウト]**で設定した点灯時間に基づいて、ディスプレイが消灯します。
- **[常時オン]：**ディスプレイが常時点灯します。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙＞**[システム]**＞**[単位]**の順に**タップ**して選択します。
3. 各項目の表示単位を選択します。
   - **[距離]** **[マイル]**または**[キロメートル]**
   - **[ペース / スピード]** **[マイル]**または**[キロメートル]**
   - **[高度]** **[フィート]**または**[メートル]**
   - **[体重]** **[ポンド]**または**[キログラム]**
   - **[身長]** **[フィート]**または**[センチメートル]**
   - **[気温]** **[華氏]**または**[摂氏]**

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサー、Bluetooth センサーを接続して各種センサーデータを記録することができます。デバイスに対応するセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

別売のセンサーをデバイスで使用するには、初めにセンサーのペアリングを行う必要があります。

ペアリング済みのセンサーは、アクティビティ開始時に自動接続されます。

ヒント：一部の ANT+ センサーは、装着したセンサーとデバイスが近くにある状態でアクティビティを開始すると、自動的にペアリングされます。

1. ペアリングするセンサーを装着して起動します。
2. デバイスとセンサーの距離を 3 m(10ft)以内に近付けます。

   注意：センサー検索中は、他のセンサーから 10 m(33ft)以上離れてください。
3. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
4. ⚙＞**[センサー]**＞**[新規追加]**の順に**タップ**して選択します。
5. **[すべて検索]**またはセンサータイプを**タップ**して選択します。センサーの検索が開始されます。
6. センサーが検出されると、センサータイプとセンサー ID が表示されます。(例：心拍 123456)

   追加するセンサー名を**タップ**して選択し、接続します。
7. ペアリング済みのセンサーは、⚙＞**[センサー]**のセンサー一覧に表示されます。接続ステータスの変更や各種設定、消去(ペアリングの解除)を行うことができます。

フットポッド

別売のフットポッドを接続してデータを取得することができます。フットポッドを使用すれば GPS の受信ができない屋内でトレーニングを行う際に、より正確なペースや距離を計測することができます。フットポッドはシューズに装着して歩くことで起動し、データを取得、送信します。約 30 分間動きを検出しないと、フットポッドがオフになります。バッテリーの使用可能時間が 5 時間を切った場合に、デバイスの画面にバッテリー残量低下メッセージが表示されます。

フットポッドを手動で校正する

フットポッドの校正値があらかじめ分かっている場合は、校正値を手動入力して校正することができます。

1. デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。

   参照 *44 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
2. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。

3 ⚙ > **[センサー]** の順に**タップ**して選択します。
4 センサー一覧から接続済みのフットポッドを**タップ**して選択します。（例：FP 123456）
5 **[校正値選択]** を**タップ**して選択します。
6 校正値を入力して、✔を**タップ**して選択します。
フットポッドで計測した距離が実際より短い場合は校正値を増加、フットポッドで計測した距離が実際より長い場合は減少させることで調整することができます。

フットポッドを校正する

フットポッドは自動校正されますが、取得データの精度をより向上させるために次の手順を実施してください。

1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。
参照　44 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする
2 いずれかの屋外ランニングアクティビティを選択して、GPS を受信完了します。受信完了後、開けた場所で約 5 分間静止することでより受信精度が向上します。
3 タイマーをスタートしてアクティビティを開始します。
4 約 10 分間停止せずランニングを行います。
5 タイマーを停止してアクティビティを終了し、データを保存します。保存したデータを基に、フットポッドが校正されます。ランニングフォームが大きく変わるといったことがない限り、校正を再度行う必要はありません。

バイクスピード・ケイデンスセンサー

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを接続してデータを取得することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

ヒント：バイクスピード・ケイデンスセンサーは型番により仕様が異なります。詳しくは各センサーに対応する操作マニュアルをご参照ください。

- アクティビティ開始前にデバイスとセンサーをペアリングしてください。
参照　44 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする
- ユーザープロフィールを正しく入力してください。
参照　31 ページ　ユーザープロフィール
- タイヤ周長を正しく設定してください。
参照　54 ページ　タイヤサイズと周長

スピードセンサーを校正する

1 デバイスとスピードセンサーをペアリングし、接続します。
参照　44 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする
2 Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
3 ⚙ > **[センサー]** の順に**タップ**して選択します。
4 センサー一覧から接続済みのスピードセンサーを**タップ**して選択します。
5 **[タイヤ周長]** を**タップ**して選択します。
6 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]**
タイヤ周長を手動で入力します。

ヒント：タイヤ周長を手動で入力することで、計測データの精度が向上します。

参照　54 ページ　タイヤサイズと周長

クラブトラッキングセンサー

以下の手順で、クラブトラッキングセンサー（別売）をペアリングします。

1 センサーをすべてのクラブに取り付けます。
2 ペアリングするクラブをキャディバッグから取り出します。
ペアリング中、他のクラブはすべてキャディバッグの中にしまっておいてください。
ヒント：明るい室内でペアリングを行います。センサーは周囲の明るさを感知して自動で起動します。
3 デバイスとクラブを 1m 以内に近付けます。
注意：グリップが上を向くようにします。
4 デバイスで、Ⓑを長押ししてメニューページを表示します。
5 ⚙ > **[センサー]** の順に**タップ**して選択します。
6 **[クラブセンサー] > [新規追加]** の順に選択します。
メッセージが表示された後、センサーの検索が開始されます。センサーが検出されると、メッセージが表示されます。
7 画面の指示に従って、デバイスとセンサーをペアリングします。
センサーにクラブが登録されると、メッセージが表示されます。
8 ペアリング済みのクラブをキャディバッグに戻します。
9 ペアリングする次のクラブをキャディバッグから取り出します。
10 すべてのセンサーにクラブが登録されるまで、手順 **7 ～ 9** の操作を繰り返します。

Varia センサー

別売の Varia センサー（Varia スマートバイクライト・Varia リアビューレーダー）と接続して使用することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- センサーの装着方法や使用前の準備、取り扱い方法

については、お買い求めの Varia センサーに付属の操作マニュアルをご参照ください。

tempe（ワイヤレス温度センサー）

別売の tempe を接続して、データを取得することができます。tempe でデータを計測する際は、体温などの影響を受けにくくするため、センサーにストラップ等を取り付けてセンサー全体が空気にさらされるようにしてください。

デバイス情報

AMOLED （アクティブマトリックス式有機 EL）ディスプレイについて

初期設定では、バッテリー稼働時間が最大になるように設定されています。AMOLED （アクティブマトリックス式有機 EL）ディスプレイでは、画面の焼き付きが発生する場合があります。ディスプレイを長くお使い頂くためには、高い輝度で長時間ディスプレイを表示することは避けてください。腕を上げる動作（ジェスチャー）をしたり、タッチスクリーンをダブル**タップ**したり、キーを押すとディスプレイが点灯します。

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
動作温度範囲	-20°C ～ 60°C
充電温度範囲	0°C ～ 45°C
防水性能	スイム　5 ATM *

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

*　詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* をご参照ください。

バッテリー稼働時間

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。

稼働時間	モード
最大 5 日間	スマートウォッチモード＋ライフログ＋光学式心拍計
最大 20 時間	GPS モード
最大 6 時間	GPS モード＋音楽再生

デバイス情報を確認する

デバイスのユニット ID やソフトウェアバージョンなどのデバイス情報を確認します。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[システム]** > **[デバイス情報]** の順に**タップ**し

て選択します。

3 デバイス情報が表示されます。

電子ラベルの規制および準拠情報

本製品では、ラベルを電子的に確認できます。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、製品名、ソフトウェアバージョンが表示されます。

1 Ⓑを 10 秒間長押しします。

2 電子ラベル情報を含むデバイス情報が表示されます。

お取り扱い上の注意事項

注意
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。性能や機能の異常のみならず、外装やバンドの損傷に繋がります。
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めるおそれがあるため、タッチスクリーンの操作に硬いものや先の尖ったものを使用しないでください。
化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。
塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。
高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

注意
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。

1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭き取ります。

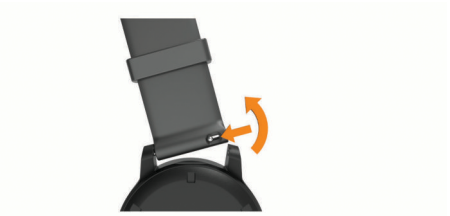
2 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

クリーニング方法については、*Garmin.co.jp/legal/fit-and-care* をあわせてご参照ください。

バンドの交換方法

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 バンドのスプリングバーのクイックリリースピン①を矢印の方向へスライドさせると、本体からバンドが外れます。



2 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 クイックリリースピン①をスライドさせたまま本体のピン穴の位置に合わせ、スライドを解除します。両側のピンが本体の穴にまっすぐ差し込まれていることを確認します。

4 反対側のバンドも同様に交換します。

トラブルシューティング

強制電源断

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。

注意：再起動によりデバイスのデータや設定が消去される場合があります。

1. デバイスの電源が落ちるまで、Ⓐを 15 秒以上長押しします。
2. Ⓐを 1 秒間長押しして、デバイスの電源を入れます。

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、メニューページを表示します。
2. ⚙ > **[システム]** > **[リセット]** の順に**タップ**して選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[設定リセット]**
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。（アクティビティデータと音楽データは保持されます。）
   - **[データ削除と設定リセット]**
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべてのデータを削除します。
     注意：このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。
4. 設定がリセットされ、デバイスが再起動します。
   再起動後は初期設定を行ってください。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- スマートフォンとデバイスの電源を切り、電源を入れ直してください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からペアリング済みのデバイスを削除し、再度ペアリングを実施してください。
- 新しいスマートフォンとデバイスをペアリングする場合、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリと Bluetooth 設定からペアリング済みデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m（33ft）以内にあることをお確かめください。
- 初めてデバイスとスマートフォンを接続する場合は、次の操作を行ってください。
  - **デバイス**
    Ⓑを長押しってメニューページを表示し、⚙ > **[ペアリング]** の順に**タップ**して選択します。デバイスがペアリングモードになります。
  - **スマートフォン**
    Garmin Connect Mobile アプリを起動し、アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** > **[デバイス追加]** を選択し、デバイスの検索を開始します。

Bluetooth イヤホンと接続できません

対応するイヤホンについては、*こちら*の Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストをご参照ください。

注意：

- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、すべての動作を保証するものではございません。
- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、当社独自に調査した結果です。
- トゥルーワイヤレス（両耳独立型）イヤホンは、Bluetooth 仕様上により電波干渉を受けやすいため、使用状況により途切れるおそれがあります。

音楽が途切れたり Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

デバイスと接続中の Bluetooth イヤホンのアンテナ部の間に障害物があると、信号が弱まり、接続が途切れることがあります。

Bluetooth イヤホンのアンテナ部が、デバイスを装着している腕側に来るようにイヤホンを装着することを推奨します。

日本語で表示されません

以下の手順で言語を日本語に変更します。

1. Ⓑを長押しして、メニューページを表示します。
2. ⚙を**タップ**します。
3. リストの一番下までスクロールし、最後の項目を**タップ**して選択します。
4. リストの上から 2 番目を**タップ**して選択します。
5. **[日本語]** を**タップ**して選択します。

時刻が正しく表示されません

デバイスの時刻は、ペアリング済みスマートフォンとのデータ同期時または GPS 受信時に、自動で時刻合わせが行われます。

1. Ⓑを長押しします。
2. ⚙ > **[システム]** > **[時間]** の順に**タップ**して選択し

ます。

3 **[時間設定]** > **[自動]** の順に**タップ**して選択します。

4 次のいずれかを実行してください。

- ペアリング済みスマートフォンにデバイスのデータを同期します。スマートフォンの表示時刻にデバイスの時刻が合わされます。
- Ⓐを押して、いずれかの屋外アクティビティを**タップ**し、ステータスページを表示します。上空の開けた屋外に出て、GPS の受信を完了させます。GPS で取得した時刻にデバイスの時刻が合わされます。

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- ディスプレイのタイムアウト設定は、**[常時オン]** は使用せず、なるべく短く設定してください。
  参照 *43 ページ ディスプレイ設定*
- 輝度を低く設定してください。
  参照 *43 ページ ディスプレイ設定*
- ライブウォッチフェイスを使用している場合は、背景が動かない通常のウォッチフェイスに変更してください。
  参照 *38 ページ ウォッチフェイス設定*
- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定してください。
  参照 *5 ページ Bluetooth 機能をオフにする*
- ライフログをオフに設定してください。
  参照 *19 ページ ライフログのオン / オフを設定する*
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンなどのモバイル端末の設定等で通知を制限するなどして、不必要な通知を表示させないようにしてください。
- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。必要のない時は使用しないでください。
- 光学式心拍計をオフに設定してください。
  参照 *13 ページ 光学式心拍計設定*
- 血中酸素トラッキング機能をオフに設定してください。
  参照 *16 ページ 血中酸素トラッキングのモードを変更する*

GPS を受信できません

- GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出て、デバイスの表面を空に向けて静止してください。通常、30 ～ 60 秒程度で受信完了します。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
  - 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- Garmin Express または Garmin Connect Mobile でデータの同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。

ライフログ関連

ステップ数が正しくないようです

- 歩いていない時でも、デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や歯磨き等)をステップ数としてカウントすることがあります。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。
  - 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ください。
- ショッピングカートやベビーカーなど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。

上昇階数が正しくないようです

- 階段を上り下りする際の高度変化を内蔵のセンサーで計測し、約 3 m(10ft) = 1 フロアとして算出しています。
- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりした場合や、階段を上ってからすぐに下りてしまった場合には、上昇階数がカウントされない場合があります。
- 風の強い屋外でデバイスを使用する場合は、デバイスを衣服の袖等で覆ってください。強風にさらされると、正確にデータを読み取れない場合があります。

週間運動量と消費カロリーの計測精度を向上するには

週間運動量と消費カロリーの計測精度を向上するには、屋外で 15 分程度のランニングまたはウォーキングアクティビティを実行して、計測精度の校正を行います。

1 ウォッチフェイスページから、画面を上または下にスワイプして、マイデイウィジェットを表示します。

2 ❗を**タップ**して選択します。

ヒント：！マークが表示されていない場合、計測精度の校正は完了しています。

3 メッセージが表示されたら、画面を**タップ**します。

4 （ラン）または（ウォーク）を**タップ**して選択します。

5 ステータスページで光学式心拍計(または心拍計)の接続と GPS の受信を完了したら、Ⓐを押してアクティビティのタイマーを開始します。

6 校正が完了すると、メッセージが表示されます。

7 Ⓐを押してタイマーを停止し、データを保存して終了します。

気温を正しく計測できません

デバイスを装着中に外気温を計測するには、別売の tempe(ワイヤレス温度センサー)が必要です。

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、当社ウェブサイト（*Garmin.co.jp*）をご参照ください。

サポートセンター

https://support.garmin.com/ja-JP/

チュートリアルビデオ

[e ラーニング]*Venu*

本製品は自己診断又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。

付録

データ項目

トレーニングページに表示可能なデータ項目は、アクティビティや設定、接続するセンサーにより異なります。

[ ]（カッコ）内はトレーニングページ上での表示項目名（略称）です。

タイマー

タイム [タイム]
現在のアクティビティタイム

ラップタイム [ラップタイム]
現在のラップタイム

前回ラップタイム [前回ラップタイム]
前回のラップタイム

平均ラップタイム [平均ラップタイム]
全ラップの平均タイム

経過時間 [経過時間]
タイマーをスタートしてから、アクティビティを終了するまでのタイム（自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム）

Int. タイム [Int. タイム]
現在のインターバルタイム

距離

距離 [距離]
現在の走行距離

ラップ距離 [ラップ距離]
現在のラップの走行距離

前回ラップ距離 [前回ラップ距離]
前回のラップの走行距離

Int. 距離 [Int. 距離]（プールスイム）
現在のインターバルの距離

ペース

ペース [ペース]
現在のペース（1km を走行するのにかかる時間）

平均ペース [平均ペース]
アクティビティ中の平均ペース（分 /km）

ラップペース [ラップペース]
現在のラップの平均ペース（分 /km）

前回ラップペース [前回ラップペース]
前回ラップの平均ペース（分 /km）

Int. ペース [Int. ペース]（プールスイム）
現在のインターバルペース（分 /100 m）

スピード

スピード [スピード]
現在の移動速度（km/h）

平均スピード [平均スピード]
アクティビティ中の平均速度(km/h)
ラップスピード [ラップスピード]
現在のラップ中の平均速度
前回ラップスピード [前回ラップスピード]
前回ラップの平均速度
最高スピード [最高スピード]
アクティビティ中の最高速度(km/h)
昇降速度 [昇降速度]
垂直移動の速度(m/h)

心拍

心拍 [心拍]
現在の心拍数
平均心拍 [平均心拍]
アクティビティ中の平均心拍数
心拍ゾーン [心拍ゾーン]
現在の心拍ゾーン
心拍%Max [心拍%Max]
最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
平均%Max [平均%Max]
アクティビティ中の平均%Max
ラップ心拍 [ラップ心拍]
現在のラップの平均心拍数
ラップ% Max [L 心拍% Max]
現在のラップの最大心拍%
前回ラップ心拍 [前回ラップ心拍]
前回のラップの平均心拍数
前回ラップ%Max [前回ラップ%Max]
前回のラップの最大心拍%
ゾーン分布 [心拍ゾーン 1 〜 5]
設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示

ピッチ

ピッチ [ピッチ]
1 分間あたりの総ステップ数
平均ピッチ [平均ピッチ]
アクティビティ中の平均ピッチ
ラップピッチ [ラップピッチ]
現在のラップの平均ピッチ
前回ラップピッチ [前回ラップピッチ]
前回のラップのピッチ

ケイデンス

ケイデンス [ケイデンス]
クランクアームの毎分の回転数
平均ケイデンス [平均ケイデンス]
アクティビティ中の平均ケイデンス数
ラップケイデンス [ラップケイデンス]
現在のラップの平均ケイデンス数
前回ラップケイデンス [前回ラップケイデンス]
前回のラップの平均ケイデンス数

ストローク数

ストロークレート [ストロークレート]
1 分間のストローク数(spm)
平均ストロークレート [平均 ST レート]
1 分間の平均ストローク数(spm)
ストローク [ストローク]
アクティビティ中の合計ストローク数
ストローク距離 [ストローク距離](ローイング /SUP)
1 回のストロークで進む距離
平均ストローク距離 [平均ストローク距離]
1 回のストロークで進む平均距離
Int. ストローク距離 [Int. ストローク距離]
現在のインターバルの 1 回のストロークで進む平均距離
前回 Int. ストローク距離 [前回 Int.ST 距離]
前回のインターバルの 1 回のストロークで進む平均距離

ストローク(プールスイム)

平均ストロークレート [平均ストロークレート]
1 分間の平均ストローク数
Int. ストロークレート [Int. ストロークレート]
現在のインターバルの 1 分間の平均ストローク数(spm)
前回ラップストロークレート [前回ラップ ST レート]
前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート(spm)
Int. ストロークタイプ [Int. ストロークタイプ]
現在のインターバルのストロークタイプ(泳法)
前回 Int. ストロークタイプ [前回 Int.ST タイプ]
前回のインターバルのストロークタイプ(泳法)
前回ラップストロークタイプ [前回ラップ ST タイプ]
前回のラップのストロークタイプ(泳法)
前回ラップストローク数 [前回ラップストローク数]
前回のラップの合計ストローク数
平均ストローク数 [平均ストローク数]
1 回のストロークで進む平均距離
Int. ラップストローク [Int. ラップストローク]
現在のインターバルの平均ラップストローク数

ラップ(プールスイム)

ラップ数 [ラップ数]
現在のラップ数
Int. ラップ数 [Int. ラップ数]
現在のインターバルのラップ数

SWOLF

平均 SWOLF [平均 SWOLF]
アクティビティ中の平均 SWOLF スコア

Int.SWOLF [Int.SWOLF]
インターバル中の SWOLF スコア

前回 Int.SWOLF [前回 Int.SWOLF]
前回のインターバル中の SWOLF スコア

前回ラップ SWOLF [前回ラップ SWOLF]
前回のラップの SWOLF スコア

ストローク（SUP）

ストロークレート [ストロークレート]
1 分間のストローク数（spm）

平均ストロークレート [平均ストロークレート]
1 分間の平均ストローク数（spm）

ストローク [ストローク]
アクティビティ中の合計ストローク数

ストローク距離 [ストローク距離]
1 回のストロークで進む距離

平均ストローク距離 [平均ストローク距離]
1 回のストロークで進む平均距離

Int. ストローク距離 [Int. ストローク距離]
現在のインターバルの 1 回のストロークで進む平均距離

前回 Int. ストローク距離 [前回 Int.ST 距離]
前回のインターバルの 1 回のストロークで進む平均距離

ワークアウト（筋トレ）

回数 [回数]
筋力トレーニングの腕の動作の回数（レップ数）

セットタイム [セットタイム]
筋力トレーニングの現在のセットのタイム

フロアクライム（フロアクライム）

上昇階数 [上昇階数]
1 日の総上昇階数

下降階数 [下降階数]
1 日の総下降階数

上昇階数 / 分 [階数 / 分]
1 分間の上昇階数

気温

気温 [気温]
現在の気温

最高気温（24H） [最高気温]
過去 24 時間以内の最高気温

最低気温（24H） [最低気温]
過去 24 時間以内の最低気温

高度

高度 [高度]
現在の高度（海抜）

総上昇量 [総上昇量]
上昇の合計距離

総下降量 [総下降量]
下降の合計距離

その他

カロリー [カロリー]
消費カロリー

ラップ [ラップ]
ラップ数

ステップ数 [ステップ数]
アクティビティ中のステップ数

ラップステップ [ラップステップ]
現在のラップのステップ数

日の出 [日の出]
現在地（当日）の日の出時刻

日の入 [日の入]
現在地（当日）の日の入時刻

時刻 [時刻]
現在地の時刻

方角 [方角]
現在移動している方向

ストレス [ストレス]
現在のストレスレベル

呼吸数 [呼吸数]
1 分間の呼吸数（brpm）

VO2 Max レベル分類表

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
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

本データは、The Cooper Institute® により許可・提供されています。詳しくは *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

タイヤサイズと周長

タイヤサイズは自転車のタイヤに記載されています。

タイヤサイズ	周長 (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

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当社の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, Auto Pause, Edge 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, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, tempe, TrueUp, Varia, Venu 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。Apple®, iPhone®, iTunes® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. 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。Cooper Institute® および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。 iOS® は Cisco Systems, Inc. の登録商標であり、Garmin は Apple Inc. の許諾に基づいて使用しています。 Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。 Windows® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

本製品は ANT+ の認証を受けています。互換性のある製品とアプリの一覧は *www.thisisant.com/directory* をご覧ください。

M/N: A03645







April 2024