GARMIN



VENU SQ 2

操作マニュアル

Rev. D

© 2022-2023 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

ステータスアイコン 2

デバイスをセットアップする 2

アクティビティ＆アプリ 3

アクティビティを開始する 3

アクティビティに関するヒント 3

アクティビティを終了する 3

カスタムアクティビティを作成する 3

お気に入りアクティビティー覧を編集する 3

ヘルススナップショット 4

屋内アクティビティ 4

筋力トレーニングアクティビティを記録する .4

トレッドミル距離を校正する 4

ゲームアクティビティ 5

屋外アクティビティ 5

ラン 5

バイク 6

プールスイム 6

プールサイズを設定する 6

スイム用語 6

ゴルフ 6

ゴルフコースをダウンロードする 6

ラウンドを開始する 7

ホール情報を確認する 7

ピン位置を変更する 7

ピンポインター 7

レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する 8

ハザードを確認する 8

AutoShot 機能でショットを計測する 8

ショットを手動で追加する 9

スコアを記録する 9

スコア記録方式を設定する 9

ラウンド概要記録を有効に設定する 10

ラウンド概要を記録する 10

ショット履歴を確認する 10

ラウンド概要を確認する 10

ラウンドを終了する 10

アクティビティ＆アプリ設定 10

トレーニングページのカスタマイズ 11

アラート 11

自動ラップ 12

自動ポーズ 13

自動スクロール 13

GPS 設定 13

表示 14

ウォッチフェイス設定 14

ウォッチフェイスを変更する 14

ウォッチフェイスを新規作成する 14

ウォッチフェイスを編集する 14

ウィジェット 15

ウィジェットを確認する 16

ウィジェットリストをカスタマイズする 16

心拍 / ストレス 16

ストレスウィジェットを確認する 16

Body Battery 17

Body Battery ウィジェットを確認する 17

Body Battery レベルを改善させるには 17

女性の健康 17

生理周期トラッキング 17

生理周期トラッキングのログを記録する 17

妊娠トラッキング 18

妊娠トラッキングのログを記録する 18

水分補給 18

水分補給ウィジェット 18

Varia カメラコントロールを使用する 19

コントロールメニュー 19

コントロールメニュー設定 20

ショートカット設定 20

Garmin Pay 21

Garmin Pay ウォレットをセットアップする 21

登録済みの参加銀行カードで支払いをする 21

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 21

Garmin Pay のカードを管理する 22

交通系 IC カードにチャージする 22

ラピッドパスで支払いをする 22

ラピッドパスを設定する 22

チャージ残額通知を設定する 22

ラピッドパスで支払いをする 23

NFC モード 23

Garmin Pay のパスコードを変更する 23

トレーニング 24

優先トレーニングデバイス 24

アクティビティとパフォーマンス測定結果を

同期する 24
ライフログ.....24
自動ゴール..... 24
Move アラート 24
スリープトラッキング 25
週間運動量.....25
週間運動量を加算するには..... 25
Garmin Move IQ.....25
ライフログ設定.....25
ライフログの取得をオフにする 26
ワークアウト 26
ワークアウトを実行する..... 26
Garmin Connect のトレーニングプラン 26
Garmin コーチのプラン..... 26
今日のワークアウトを開始する 26
トレーニングカレンダーのワークアウトを確認する 26
履歴..... 28
アクティビティの履歴を確認する 28
心拍ゾーン分布を確認する 28
自己ベスト.....28
自己ベストを確認する..... 28
自己ベストを前回の記録に変更する..... 28
自己ベストを削除する..... 28
自己ベストをすべて削除する 29
データの合計を確認する 29
履歴を削除する.....29
心拍計測機能..... 30
光学式心拍計.....30
デバイスを装着する 30
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 30
ウィジェットで心拍データを確認する 30
異常心拍アラートを設定する 31
心拍転送モードを開始する 31
光学式心拍計をオフにする 31
心拍ゾーン.....32
心拍ゾーンを設定する..... 32
フィットネスゴール 32
心拍ゾーン参考表 32
VO2 Max（最大酸素摂取量） 33
VO2 Max を測定する 33
フィットネス年齢を確認する 34
血中酸素トラッキング 34
血中酸素レベルを確認する 34
血中酸素トラッキングのモードを変更する . 34
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 35
ナビゲーション 36
ポイント登録.....36
保存済みポイントを削除する 36
保存済みポイントへのナビゲーションを開始する 36
スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する 36
ナビゲーションを中止する 36
コンパス.....36
手動でコンパスを校正する 37
ワイヤレスセンサー..... 38
ワイヤレスセンサーをペアリングする 38
HRM-Pro ランニングペースと距離.....38
ランニングペースと距離の記録のヒント 39
スピードセンサーを校正する 39
ユーザープロフィール 40
ユーザープロフィールを設定する 40
ジェンダー設定.....40
音楽..... 41
音楽ファイルをデバイスに転送する.....41
音楽プロバイダに接続する 41
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 41
音楽プロバイダをアンインストールする 42
Bluetooth イヤホンと接続する 42
音楽を再生する.....42
ミュージックコントロールウィジェット.....42
ワイヤレス接続 44
スマートフォン連携機能.....44
スマートフォンとペアリングする..... 44
通知を確認する 44
テキストメッセージに返信する 44
電話の着信通知に応答 / 拒否する 45
デバイスに表示する通知を管理する 45
通知機能を有効にする..... 45
スマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにする 45
スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 45
探索機能 45

サイレントモード 46
Wi-Fi 接続機能 46
Wi-Fi ネットワークに接続する 46
スマートフォンと PC のアプリケーション 46
Garmin Connect 46
Garmin Connect Mobile を使用する 47
Garmin Connect Mobile アプリでソフトウェアをアップデートする 47
PC で Garmin Connect を使用する 47
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 47
Garmin Connect に手動でデータを同期する 48
Connect IQ 機能 48
Connect IQ をダウンロードする 48
PC から Connect IQ をダウンロードする 48
Garmin Golf 48
セーフティ & トラッキング機能 49
緊急連絡先を追加する 49
連絡先を追加する 49
事故検出 49
事故検出をオン / オフにする 49
援助要請を送信する 50
LiveTrack をオンにする 50
アラーム & タイマー 51
アラームを設定する 51
アラームを削除する 51
ストップウォッチを使用する 51
タイマーを使用する 51
GPS で時刻を同期する 51
時刻を手動で設定する 51
設定 52
スマートフォン設定 52
バッテリー管理 52
システム設定 52
時間設定 52
ディスプレイ設定 52
単位設定 53
Garmin Connect の設定 53
デバイス情報 54
AMOLED ディスプレイについて 54
デバイスを充電する 54
デバイス情報を確認する 54
電子ラベルの規制および準拠情報 54
製品のアップデート 55
仕様 55
バッテリー稼働時間 55
お取り扱い上の注意事項 55
クリーニング方法 56
バンドの交換方法 56
トラブルシューティング 57
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 57
デバイスとスマートフォンが接続できません 57
Bluetooth イヤホンと接続できません 57
音楽が途切れたり Bluetooth イヤホンとの接続が切れます 57
日本語で表示されません 57
時刻が正しく表示されません 57
バッテリーの稼働時間を長くするには 58
デバイスを再起動する 58
リセット 58
GPS を受信できません 58
GPS 受信感度を向上するには 59
ライフログ関連 59
ステップ数が正しくないようです 59
デバイスに関するその他の情報 59
付録 60
データ項目 60
VO2 Max レベル分類表 62
タイヤサイズと周長 62
商標について 63

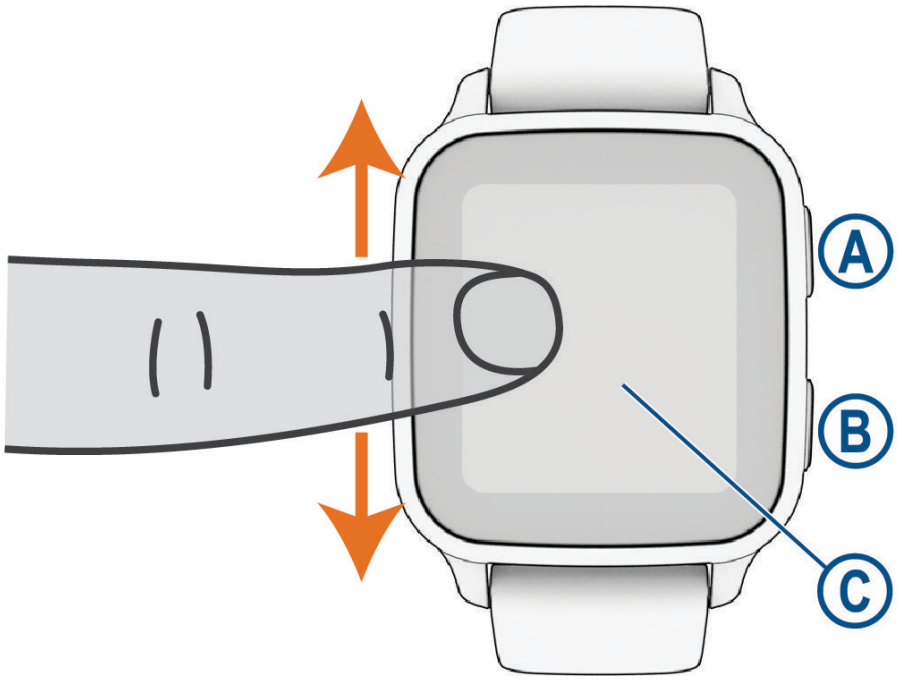
はじめに

⚠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

2 秒間長押し：コントロールメニューを表示、バッテリー残量表示

3 回振動するまで長押し：援助要請の送信(*49 ページ　セーフティ & トラッキング機能*)

Ⓑ BACK(MENU)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

ヒント： 衝撃を感知するとディスプレイが点灯する場合があります。

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。

- **へ**を**タップ**するか、画面を上方向に**スワイプ**してオプションを表示します。
- 一操作ごとに、画面から指をしっかりと離してから次の操作を行ってください。

タッチスクリーンをロック / ロック解除する

タッチスクリーンの誤操作を防ぐために、タッチスクリーンをロックできます。

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。
   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. いずれかのキーを長押ししてタッチスクリーンのロックを解除します。

ステータスアイコン

画面に点滅表示されるアイコンは、接続待機(検索)中であることを表します。接続が完了すると、点灯表示に切り替わります。スラッシュが入っているアイコンは、その機能が無効(オフ)であることを示します。

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

デバイスをセットアップする

デバイスの機能を最大限活用するには、次の設定を行ってください。

- Garmin Connect Mobile を利用して、デバイスをスマートフォンとペアリングする(*44 ページ　スマートフォンとペアリングする*)
- Wi-Fi 設定を完了する(*46 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*)
- ミュージック設定を完了する(*41 ページ　音楽*)
- Garmin Pay の設定を完了する(*21 ページ　Garmin Pay ウォレットをセットアップする*)
- セーフティ & トラッキング機能の設定を完了する(*49 ページ　セーフティ & トラッキング機能*)

アクティビティ＆アプリ

デバイスは、多様なアクティビティに対応しています。

アプリケーション

ナビやポイント保存などの機能を搭載しています。

アクティビティ

ランやバイク、筋トレ、ゴルフなどの屋内・屋外アクティビティがプリインストールされています。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示し、記録します。アクティビティデータは、Garmin Connect のコミュニティに公開・共有できます。ライフログの取得およびフィットネス指標の精度について、詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。

Connect IQ コンテンツ

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。(*48 ページ　Connect IQ 機能*)

アクティビティを開始する

一部のアクティビティは、アクティビティ開始とともに GPS 設定が自動でオンに切り替わります。

1. Ⓐ を押します。
2. 初めてアクティビティ機能を使用するときは、お気に入りに登録したいアクティビティのチェックボックスを選択し、✔ を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りのアクティビティを選択します。
   - を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
4. GPS を利用する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。
   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。
5. Ⓐ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
   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。(*54 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。
- 画面を上または下に**スワイプ**すると、トレーニング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。
   - データを保存してアクティビティを終了するには、✔ を選択します。
   - データを削除してアクティビティを終了するには、を選択します。
   - アクティビティを再開するには、Ⓐ を押します。

カスタムアクティビティを作成する

新規アクティビティを作成して、アクティビティ＆アプリページに追加できます。

1. Ⓐ を押します。
2. ＞ ✚ ＞ の順に選択します。
3. ベースにするアクティビティを選択してコピーします。
4. アクティビティ名を選択します。
5. 必要に応じて、アクティビティ設定を変更します。(*10 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*)
6. **[完了]** を選択して設定を完了します。

お気に入りアクティビティー覧を編集する

ウォッチフェイスを表示し Ⓐ を押すと、アクティビティのお気に入りリストが表示されます。使用頻度の高いアクティビティだけをお気に入りリストに登録しておくと便利です。アクティビティを開始するために初めて Ⓐ を押したときは、アクティビティの選択ページが表示され、任意のアクティビティをお気に入りリストに登録することができます。お気に入りリストはいつでも編集できます。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
   お気に入りアクティビティはリストの上位に、お気に入り外のアックティビティはリストの下位に表示されます。
3. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りリストに追加するには、アクティビティを選択し、**[お気に入りに追加]** を選択します。
   - お気に入りリストから削除するには、アクティビティを選択し、**[お気に入りから削除]** を選択します。

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットとは、2 分間の静止した状態の平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの重要なヘルスデータを記録するアクティビティです。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。ヘルススナップショットアクティビティは、お気に入りリストに追加できます。(*3 ページ　お気に入りアクティビティ一覧を編集する*)

屋内アクティビティ

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

屋内ランや屋内ウォークアクティビティの距離やペース / スピードなどのデータは、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。

筋力トレーニングアクティビティを記録する

回数やセット数を自動カウントして記録することができます。

1. Ⓐ を押します。
2. **[筋トレ]** を選択します。
3. Ⓐ を押してアクティビティのタイマーを開始します。
4. セットを開始します。
   デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。回数カウント機能をオフにするには、筋トレアクティビティ設定を編集してください。(*10 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)
   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、セットを終了します。
   カウントした回数が数秒表示された後、休息タイマーに切り替わります。
6. ✎ を選択すると、回数とウエイトを編集することができます。
   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、次のセットを開始します。
8. 必要に応じて、手順 4 ～ 7 を繰り返します。
9. アクティビティを完了するには、Ⓐ を押し、✔ を選択します。

トレッドミル距離を校正する

トレッドミルで 1.5km(1mi.)以上走行した場合、走行距離を手動で校正できます。複数のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルを変更するごと、または 1 回のランごとに校正することができます。

1. トレッドミルアクティビティを開始します。
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. ラン終了後、Ⓐ を押します。
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]**を選択し、走行距離をデバイスに入力します。

ゲームアクティビティ

Garmin GameOn アプリを使用する

デバイスを PC と接続すると、PC にリアルタイムのパフォーマンス指標を表示しながらゲームアクティビティを記録できます。

1. PC で *www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn* にアクセスして、Garmin GameOn アプリをダウンロードします。
2. 画面に表示される指示に従ってインストールを完了します。
3. Garmin GameOn アプリを起動します。
4. Garmin GameOn アプリでデバイスのペアリングを求められたら、デバイスで Ⓐ を押して**[ゲーム]**を選択します。
   注意：デバイスを Garmin GameOn アプリに接続しているときは、デバイスの通知などの Bluetooth® 機能は無効になります。
5. **[ペアリング]**を選択します。
6. リストからデバイスを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。
   ヒント：☰ >**[設定]**から、設定のカスタマイズやチュートリアルの再確認、接続済みデバイスの削除を行えます。デバイスと設定は、次にアプリを開くまで Garmin GameOn アプリに記憶されます。必要な場合は、ほかの PC にデバイスをペアリングできます。（*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）
7. 次のオプションを選択します。
   - PC で対応するゲームを開始すると、自動でゲームアクティビティが開始します。
   - デバイスで手動でゲームアクティビティを開始します。（*5 ページ　手動でゲームアクティビティを記録する*）

   Garmin GameOn アプリにユーザーのリアルタイムのパフォーマンス指標が表示されます。アクティビティを終了すると、Garmin GameOn アプリにアクティビティの概要と試合の情報が表示されます。

手動でゲームアクティビティを記録する

デバイスで手動でゲームアクティビティを開始して、試合の情報を入力することができます。

1. Ⓐ を押します。
2. **[ゲーム]**を選択します。
3. ゲームタイプを選択します。
4. Ⓐ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
5. 試合終了後に Ⓑ を押して試合の結果や順位を記録します。
6. Ⓑ を押して新しい試合を開始します。
7. アクティビティを完了するには、Ⓐ を押し、✔ を選択します。

屋外アクティビティ

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

ラン

ランアクティビティでは、ワイヤレスセンサーをデバイスとペアリングして利用することができます。（*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

1. ワイヤレスセンサー（フットポッド、心拍計 等）を装着します。（任意）
2. Ⓐ を押します。
3. **[ラン]**を選択します。
4. 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
5. 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。
   タイマーを開始しないとデータは記録されません。
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）（*12 ページ　自動ラップでラップを取得する*）
9. 画面を上または下に**スワイプ**すると、トレーニングページをスクロールできます。

10 アクティビティを完了するには、Ⓐ を押し、✔ を選択します。

バイク

バイクアクティビティでは、ワイヤレスセンサーをデバイスとペアリングして利用することができます。(*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

1 ワイヤレスセンサー(スピード / ケイデンスセンサー、心拍計 等)をペアリングします。(任意)
2 Ⓐ を押します。
3 **[バイク]** を選択します。
4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
5 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。
タイマーを開始しないとデータは記録されません。
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、トレーニングページをスクロールできます。
9 アクティビティを完了するには、Ⓐ を押し、✔ を選択します。

プールスイム

1 Ⓐ を押します。
2 **[プールスイム]** を選択します。
3 プールサイズを設定します。
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。
ラップやインターバルが自動で記録されます。
6 休息するときは Ⓑ を押します。
休息ページが表示されます。
7 再度 Ⓑ を押してインターバルの記録を再開します。
8 アクティビティを完了するには、Ⓐ 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 Ⓐ を押します。
2 **[プールスイム]** を選択します。
3 画面を上に**スワイプ**します。
4 **[設定]** > **[プールサイズ]** の順に選択します。
5 プールサイズを選択、またはカスタムサイズを入力します。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。
インターバル：1 ラップ以上の連続したラップを含む区間。休息後は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。

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 Garmin Connect Mobile アプリで、•••(詳細) > **[ゴルフコースをダウンロード]** > ✚ を選択します。
2 ゴルフコースを選択します。
3 **[ダウンロード]** を選択します。
ゴルフコースデータのダウンロードが完了すると、デバイスのコースリストに表示されます。

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、スマートフォンを使用してゴルフコースデータをダウンロードする必要があります。(*6 ページ　ゴルフコースをダウンロードする*)

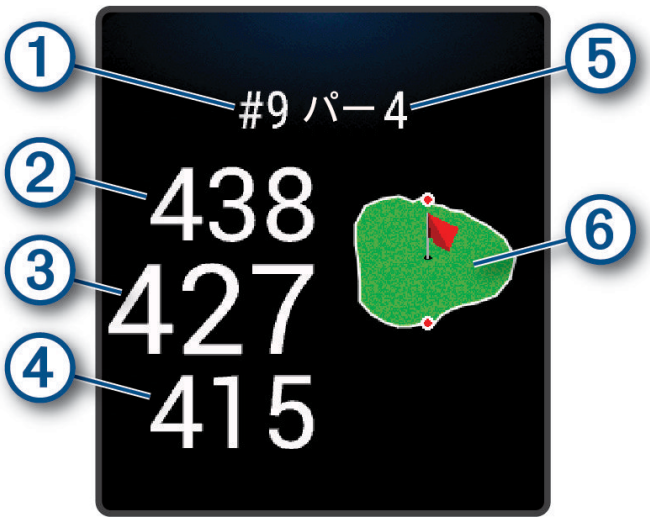
ダウンロードしたゴルフコースデータは、自動で更新されます。

ラウンドを開始する前にデバイスのバッテリーを十分に充電してください。(*54 ページ　デバイスを充電する*)

1. Ⓐ を押します。
2. **[ゴルフ]** を選択します。
3. 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
4. コース一覧からコースを選択します。
5. スコアを記録する場合は、✔ を選択します。
6. 画面を上または下に**スワイプ**すると、表示中のホールをスクロールできます。
   次のホールに移動すると、表示されるホール情報も自動で切り替わります。

ホール情報を確認する

グリーンの手前および奥までの距離、選択したピン位置までの距離が表示されます。(*7 ページ　ピン位置を変更する*)



①	現在のホール番号
②	グリーン奥までの距離
③	選択したピン位置までの距離
④	グリーン手前までの距離
⑤	パー数
⑥	グリーンビュー

ピン位置を変更する

ラウンド実行中に、グリーンビューを拡大表示したり、ピンの位置を変更することができます。

1. グリーンビューを選択します。
   グリーンビューが拡大されます。
2. **タップ**またはピンをドラッグして、ピンの位置を移動します。
   選択したピン位置に ⚑ が表示されます。
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 Ⓐ を押します。
2 を選択します。
ピンポインターがピン位置を指し示します。

レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する

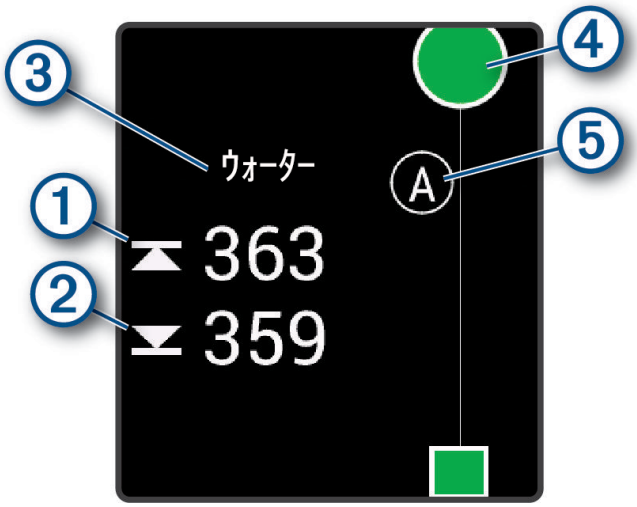
パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップおよびドッグレッグ距離を確認できます。

1 Ⓐ を押します。
2 を選択します。
注意：通過済みのポイントは一覧に表示されません。

ハザードを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。複数のハザードをまとめて表示する場合があります。

1 ホール情報ページを表示中に Ⓐ を押し、⚠ を選択します。



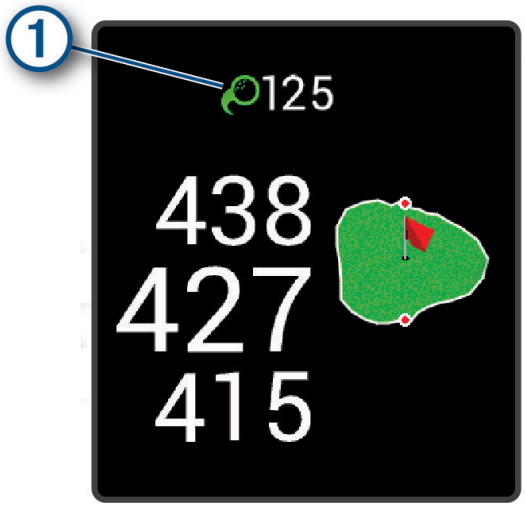
- ハザードの奥①および手前②までの距離が表示されます。
- 画面上部にハザードタイプ③が表示されます。
- グリーンは円形④で表示されます。グリーンから下に延びる線はフェアウェイを表現しています。
- ハザード⑤はホール内での並びに合わせてアルファベットで表されています。また、表示位置はフェアウェイとの位置関係も表しています。

2 画面を**スワイプ**して、表示するハザードを切り替えます。選択中のホールにあるハザード情報のみ確認できます。

AutoShot 機能でショットを計測する

フェアウェイで打ったショットはデバイスに飛距離が記録され、後から確認することができます。パットは記録されません。（*10 ページ　ショット履歴を確認する*）

1 ラウンド中は、デバイスを引き手に装着することでショットが検出されやすくなります。
デバイスがショットを検出すると、バナー①にショットの位置から現在地までの距離が表示されます。



ヒント：バナーを**タップ**すると 10 秒間非表示になります。

次のショットを打つと、前回のショットの距離が保存されます。

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。ショットが検出されなかった位置で、以下の操作をしてショットを追加します。

1. ラウンド実行中、ショットを打った位置で Ⓐ を押します。
2. を選択します。
3. 画面を上に**スワイプ**します。
4. **[ショット追加]** を選択します。
5. ✔ を選択します。

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. を選択します。
3. 画面を上または下に**スワイプ**してホールを変更します。
4. 画面の中央を**タップ**します。
5. ー または ＋ を選択してスコアを入力します。
6. ✔ を選択します。

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. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[アクティビティ＆アプリ]** > **[ゴルフ]** の順に選択します。
3. **[設定]** を選択します。
4. **[スコア]** > **[スコア記録方法]** の順に選択します。
5. スコア記録方式を選択します。

ステーブルフォードとは

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です。

ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

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。（*10 ページ　ラウンド概要を確認する*）

ラウンド概要記録の統計データは、Garmin Golf アプリで確認できます。

1. Ⓑ を長押しします。
2. アクティビティの設定オプションを選択します。
3. **[スコアリング]** > **[ラウンド概要記録]** の順に選択します。

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録を有効にする必要があります。（*10 ページ　ラウンド概要記録を有効に設定する*）

1. スコア入力画面で画面の中央をタップします。
2. パット数を含む総ストローク数を入力し、**[次へ]** を選択します。
3. パット数を入力し、**[完了]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、↑ を選択します。
   - 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 ↱ を選択します。
5. ✔ を選択します。

ショット履歴を確認する

1. ホールをプレー後、Ⓐ を押します。
2. 🏌 を選択して最近のショットを表示します。
3. ••• を選択してホールのショットごとの情報を表示します。

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. Ⓐ を押します。
2. ⓘ を選択します。

ラウンドを終了する

1. Ⓐ を押します。
2. **[終了]** を選択します。
3. 画面を上に**スワイプ**します。
4. 次のオプションを選択します。
   - データを保存してウォッチモードに戻るには、**[保存]** を選択します。
   - スコアを編集するには、**[スコア編集]** を選択します。
   - データを破棄してウォッチモードに戻るには、**[削除]** を選択します。
   - ラウンドを一時停止して後で再開するには、**[一時停止]** 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。設定できるオプションは、アクティビティタイプによって異なります。

Ⓐ を押し、任意のアクティビティを選択して ^ > **[設定]** の順に選択します。

[2 プレーヤー]： ラウンド中に 2 人分のスコアを記録します。（ゴルフ）

注意： この設定はラウンド中のみ有効です。ラウンドを終了すると自動でオフになります。新しくラウンドを開始したあとに毎回設定してください。

[カラー選択]： アクティビティのアイコンやページのラインなどのアクセントとなるカラーを選択します。

[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。（*11 ページ　アラート*）
[自動ラップ]：自動ラップを設定します。（*12 ページ　自動ラップ*）
[自動ポーズ]：アクティビティ実行中に運動を中断したり速度の低下などを感知して、タイマーを一時停止します。（*13 ページ　自動ポーズ*）
[自動休息]：アクティビティ実行中に休息を感知して、休息モードに移行します。（プールスイム）
[自動スクロール]：アクティビティ実行中にトレーニングページを自動でスクロールします。（*13 ページ　自動スクロール*）
[自動セット]：セットの開始と停止を自動判別します。（筋トレ）
[GameOn に配信]：ゲームアクティビティ開始時に Garmin GameOn アプリにデバイスで計測したデータを自動で転送します。（ゲーム）（*5 ページ　手動でゲームアクティビティを記録する*）
[クラブトラッキング]：クラブ統計を記録します。（ゴルフ）
[トレーニングページ]：トレーニングページの表示 / 非表示の設定と表示データ項目の編集を行います。（*11 ページ　トレーニングページのカスタマイズ*）
[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。（ゴルフ）
[ウエイト編集]：ウエイト編集を設定します。（筋トレ、カーディオ）
[ゴルフの距離単位]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。（ゴルフ）
[GPS]：GPS の受信モードを設定します。（*13 ページ　GPS 設定*）
[プールサイズ]：プールサイズを選択します。（プールスイム）
[アクティビティの記録]：ゴルフのラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ（FIT ファイル）として記録します。（ゴルフ）
[回数カウント]：回数カウント機能を設定します。（筋トレ）
[スコア]：スコア記録機能を設定します。（ゴルフ）
[スコア記録方法]：スコア記録方法を設定します。（ゴルフ）
[ラウンド概要記録]：ラウンド概要記録を設定します。（ゴルフ）
[ステータス]：スコア記録機能を設定します。**[毎回確認]** に設定すると、ラウンドを開始するたびにスコア記録設定を確認するメッセージを表示します。（ゴルフ）
[トーナメントモード]：公認トーナメントやハンディキャップを算出するラウンドでの使用が認められていない機能を無効にします。（ゴルフ）
[バイブレーションアラート]：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。（ブレスワーク）

トレーニングページのカスタマイズ

トレーニングページの表示 / 非表示、表示データ項目を編集します。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. **[（アプリ・アクティビティ名）設定]** を選択します。
5. **[トレーニングページ]** を選択します。
6. カスタマイズするページを選択します。
7. 次のオプションを選択します。

   注意：設定可能な項目は、アクティビティによって異なります。

   - **[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。
   - 画面名の横のスイッチを切り替えると、トレーニングページの表示 / 非表示を設定できます。
   - **[心拍ゾーンゲージ]** を選択すると、心拍ゾーンゲージの表示 / 非表示を設定できます。

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。アクティビティタイプや、接続中のセンサーにより、設定可能なアラートが異なります。
イベントアラート：イベントアラートは、1 回のみアラートします。イベントとは、特定の値を指します。例えば、

ある特定の消費カロリーに達したときにアラートするように設定できます。

範囲アラート：範囲アラートは、特定の範囲または値を上回ったとき、または下回ったときにアラートします。例えば、心拍数が60bpm以下になったとき、または210bpm以上になったときにアラートするように設定できます。

繰り返しアラート：繰り返しアラートは、特定の値または間隔を記録するごとにアラートします。例えば、30 分経過ごとにアラートするように設定できます。

アラート	タイプ	設定値
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
カスタム	イベント / 繰り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
距離	繰り返し	距離の間隔を設定できます。
心拍	範囲	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を選択します。
5. **[アラート]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[新規追加]** を**タップ**して新規アラートを設定します。
   - 設定済みのアラート名を選択して編集します。
7. 必要に応じて、アラートのカテゴリーを選択します。
8. アラートの基準値を設定します。
9. 必要に応じて、アラートをオンに設定します。

イベントアラートと繰り返しアラートは、アラートの設定値に達したときにメッセージが表示されます。範囲アラートは、設定した範囲(上限値および下限値)を上回ったときまたは下回ったときにメッセージが表示されます。

自動ラップ

自動ラップでラップを取得する

自動ラップとは、走行距離がある決められた距離(1km、5km など)に到達するごとに、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。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。

   注意：自動ラップは、一部のアクティビティには対応していません。
4. **[設定]** を選択します。
5. **[自動ラップ]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[自動ラップ]** のスイッチを**タップ**して、自動ラップのオン / オフを切り替えます。
   - **[自動距離]** 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。(*52 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り一定の速度まで低下した場合に、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。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。

   注意：自動ポーズは、一部のアクティビティには対応していません。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を選択します。
5. **[自動ポーズ]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。

   注意：設定可能な項目は、アクティビティによって異なります。
   - **[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、アクティビティ実行中のタイムアウト設定が **[常時オン]** の場合のみ有効になります。(*52 ページ　ディスプレイ設定*)

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。

   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. スクロールの速さを選択します。

GPS 設定

GPS について、詳しくは *Garmin.com/aboutGPS* をご参照ください。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
3. 設定するアクティビティ名を選択します。
4. **[(アプリ・アクティビティ名)設定]** を選択します。
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。
   - **[GPS]** GPS とみちびきのみを受信します。
   - **[マルチ GNSS]** GPS、みちびき、GLONASS(ロシアの衛星システム)、GALILEO(欧州宇宙機関の衛星システム)の全システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。

   注意：**[マルチ GNSS]** モードは、バッテリーを多く消費します。

表示

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

ウォッチフェイス設定

デバイスにプリインストールされたウォッチフェイスのほか、Connect IQ ストアからダウンロードしたウォッチフェイスを利用できます。

ウォッチフェイスを変更する

Connect IQ ウォッチフェイスを利用するには、あらかじめ Connect IQ ストアからウォッチフェイスをインストールする必要があります。（*48 ページ　Connect IQ 機能*）

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズしたり、Connect IQ ウォッチフェイスを適用できます。（*14 ページ　ウォッチフェイスを編集する*、*14 ページ　ウォッチフェイスを新規作成する*）

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. **[ウォッチフェイス]** を選択します。
3. 画面を右または左に**スワイプ**し、ウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。
4. 画面を**タップ**して使用するウォッチフェイスを選択します。

ウォッチフェイスを新規作成する

ウォッチフェイスのレイアウトや色、表示するデータなど、素材を組み合わせて新規作成できます。

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. **[ウォッチフェイス]** を選択します。
3. 画面を左に**スワイプ**し、＋を選択します。
4. 任意の背景オプションから、ウォッチフェイスに使用する背景を選択します。

   ヒント： アイコンはライブウォッチフェイスです。

   画面を上または下に**スワイプ**してスクロールし、**タップ**して決定します。
5. 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**してスクロールし、**タップ**して決定します。
6. ウォッチフェイス上に表示するデータと表示位置を選択します。

   表示可能位置を示す枠が表示されます。
7. 画面を左に**スワイプ**して目盛り / 秒のカスタマイズ手順に移行します。
8. 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**してスクロールし、**タップ**して決定します。
9. カラーを選択します。

   画面を上または下に**スワイプ**してスクロールして選択します。
10. Ⓐ を押します。

    新規作成したウォッチフェイスが適用されます。

ウォッチフェイスを編集する

ウォッチフェイスのデザインや表示するデータをカスタマイズします。

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. **[ウォッチフェイス]** を選択します。
3. 画面を右または左に**スワイプ**し、ウォッチフェイスのプレビューをスクロールします。
4. を**タップ**して、ウォッチフェイスを編集します。
5. 編集する項目を選択します。
6. 画面を上または下に**スワイプ**してオプションをスクロールします。
7. Ⓐ を押してオプションを選択します。
8. 画面を**タップ**して、ウォッチフェイスを適用します。

ウィジェット

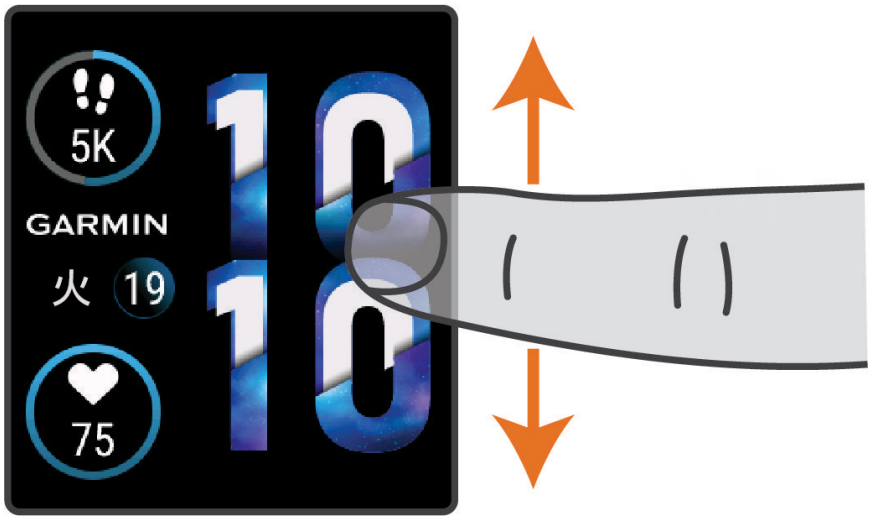
デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

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。(*16 ページ　ウィジェットリストをカスタマイズする*)

ウィジェット名	説明
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
チャレンジ	Garmin Connect で参加中のチャレンジのリーダーボードを表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ヘルススナップショット	過去に実行・保存したヘルススナップショットの概要を表示します。(*4 ページ　ヘルススナップショット*)
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
水分補給	一日の水分補給量と、目標水分補給量とその達成率を表示します。
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回のラン 前回のバイク 前回のスイム 前回の筋トレ 前回のゴルフ	前回保存したラン / バイク / スイム / 筋トレ / ゴルフのアクティビティデータの概要を表示します。
ライト	ペアリング済みの Varia ライトをリモート操作します。
ミュージックコントロール	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します)
血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。
RCT カメラコントロール	デバイスとペアリング済みの Varia カメラをリモートコントロールします。
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
天気	現在の気温や天気予報を表示します。
女性の健康	現在の生理周期または妊娠トラッキングのステータスを表示します。身体症状と気分を記録して確認できます。

ウィジェットを確認する

- ウォッチフェイスを表示し、画面を上または下方向に**スワイプ**します。



  ウィジェットリストをスクロールできます。
- 各ウィジェットの画面を**タップ**すると、ウィジェットが全画面で表示されます。
- Ⓑを長押しすると、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。

ウィジェットリストをカスタマイズする

1. Ⓑを長押しします。
2. ⚙ > **[ウィジェット一覧]** の順に選択します。
3. ウィジェットを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - 上方向または下方向にウィジェットをドラッグして、ウィジェットを並べ替えます。
   - ✕を**タップ**してウィジェットを非表示にします。
5. ✚を選択します。
6. ウィジェットを選択して、ウィジェットリストに追加します。

心拍 / ストレス

心拍数およびストレスレベルを確認できます。ストレスレベルとは、デバイスで計測した心拍データのほか、トレーニング、運動状況、睡眠、栄養、日常生活におけるストレスなどをもとに 0 から 100 の数値で表したものです。0 ～ 25 は休息、26 ～ 50 はストレスレベル低、51 ～ 75 はストレスレベル中、76 ～ 100 はストレスレベル高に分類されます。就寝中もデバイスを装着しておくと、一日のストレスレベルの推移をより正確に把握することができます。

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

ストレスウィジェットを確認する

現在のストレスレベルと、深夜 0 時からの推移グラフを確認できます。また、ストレス解消に役立つブレスワークアクティビティを開始することができます。

1. 安静にした状態で、画面を上または下方向にスワイプしてストレスウィジェットを表示します。
   ヒント：運動した直後などはストレスレベルを測定できません。数分間安静にしてから測定しなおしてください。
2. 画面を**タップ**して、深夜 0 時からのストレスレベルの推移グラフを確認します。
   棒グラフの青いバーは休息、黄色のバーはストレス、グレーのバーは静止した状態でなかったためストレスレベルが測定できなかった時間を示します。
3. ブレスワークアクティビティを開始するには、画面を上に**スワイプ**し、✔を選択します。

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、5 ～ 25 は非常に低い、26 ～ 50 は低、51 ～ 75 は中、76 ～ 100 は高に分類されます。

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。(*17 ページ　Body Battery レベルを改善させるには*)

Body Battery ウィジェットを確認する

現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移グラフを確認できます。

1. 画面を上または下方向にスワイプして、Body Battery ウィジェットを表示します。
   ヒント：ウィジェットが非表示になっている場合は、ウィジェット設定から表示させることができます。(*16 ページ　ウィジェットリストをカスタマイズする*)
2. ウィジェットを**タップ**すると、深夜 0 時から現在までの Body Battery を確認できます。



3. 画面を上に**スワイプ**すると、Body Battery とストレスレベルのグラフが表示されます。

Body Battery レベルを改善させるには

- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 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や高いストレスは Body Battery レベルを急速に低下させる原因となります。
- カフェインを含む飲食物を摂取しても、Body Battery に影響はありません。

女性の健康

生理周期トラッキング

生理周期は体調を知るための重要なバロメーターです。生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect Mobile アプリの健康情報の統計から行ってください。

- 生理周期の追跡および詳細
- 症状と気分の管理
- 生理周期予測と妊娠可能性
- 健康と栄養に関する情報

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

生理周期トラッキングのログを記録する

生理周期トラッキングのログを記録する前に、Garmin Connect Mobile アプリで生理周期トラッキングをセットアップする必要があります。

1. 画面を上または下方向にスワイプして、生理周期トラッキングウィジェットを表示します。
2. 画面を**タップ**します。
3. ＋を**タップ**します。

4 今日が生理期間の場合は、**[生理期間]** > ✔の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[経血]** 経血量を記録します。
- **[身体症状]** 身体の痛みなどの身体症状を記録します。
- **[気分]** 気分を記録します。
- **[おりもの]** おりものを記録します。
- **[排卵日]** 今日を排卵日として記録します。
- **[性行為]** 性行為を記録します。
- **[性欲]** 性欲を記録します。
- **[生理期間]** 今日を生理期間として記録します。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。デバイスで身体や気分の症状、血糖値、胎動を記録できます。Garmin Connect Mobile アプリの健康情報の統計設定で妊娠トラッキング機能をセットアップします。

妊娠トラッキングのログを記録する

妊娠トラッキングのログを記録する前に、Garmin Connect Mobile アプリで妊娠トラッキングをセットアップする必要があります。

1 画面を上または下方向にスワイプして、妊娠トラッキングウィジェットを表示します。
2 画面を**タップ**します。
3 次のオプションを選択します。
- **[身体症状]** 身体の痛みなどの身体症状を記録します。
- **[血糖]** 食前、食後、就寝前の血糖値を記録します。
- **[動き]** ストップウォッチまたはタイマーで赤ちゃんの動きを記録します。

4 画面に表示される指示に従って操作します。

水分補給

一日の水分補給量の追跡、水分補給量の目標とゴールアラートの設定、水分補給に使用する容器の容量設定ができます。自動ゴール機能を有効にすると、アクティビティを実行した日の達成目標は自動で上昇します。運動したときは十分な水分補給を行うようにしてください。

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

水分補給ウィジェット

水分摂取量と、一日の目標水分補給量を確認できます。

1 画面を上または下方向にスワイプして、水分補給ウィジェットを表示します。
2 ウィジェットを**タップ**して全画面で表示します。



3 水分補給をするごとに、＋を選択します。1 回**タップ**するごとに 1 カップ、8 オンス、または 250mL ずつ上昇します。
4 容器のアイコンを選択すると、アイコンに表示されている水分量が水分補給量の合計に加算されます。

5 Ⓑを長押しすると、ウィジェットをカスタマイズできます。
6 次のオプションを選択します。
- **[単位]** 水分補給量の表示単位を選択します。
- **[自動目標増加]** オンに設定すると、アクティビティ実行後に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]** 容器の容量をカスタマイズします。編集したい容器を選択し、容器の表示単位と容量を設定します。

Varia カメラコントロールを使用する

注意

一部の法域では、録画・録音・撮影行為について規制または禁止されている場合があります。また、これらの行為に関して必要な説明を行ったうえで、すべての関係者の同意を得ることが必要になる場合があります。ユーザーの責任において、このデバイスを使用する地域で適用されるすべての法律、規制、およびその他の制限事項を確認、遵守してください。

Varia カメラコントロールを使用する前に、デバイスと Varia センサーをペアリングする必要があります。(*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

1 デバイスのウィジェット一覧にライトウィジェットを追加します。
Varia カメラが接続されると、ライトウィジェットがカメラコントロールウィジェットに変わります。
2 ライトウィジェットを表示して、次のオプションを選択します。
- : 録画モードを変更します。
- : 静止画を撮影します。
- : クリップを保存します。

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やスクリーン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。

ヒント：ショートカットオプションの追加 / 削除 / 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。(*20 ページ　コントロールメニュー設定*)

1 Ⓐを長押しして、コントロールメニューを表示します。



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。

アイコン	コントロール名	説明
	アラーム	アラームを設定します。
	援助要請	援助要請を送信します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。
	輝度	バックライトの輝度を調節します。

アイコン	コントロール名	説明
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。映画鑑賞中などの音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、音と探索ゲージで探します。（スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効）
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	タイマー	タイマーを使用します。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。

コントロールメニュー設定

コントロールメニューオプションの追加、削除、並べ替えを行います。（*19 ページ　コントロールメニュー*）

1. Ⓐ を長押しします。
   コントロールメニューが表示されます。
2. Ⓑ を長押しします。
   コントロールメニューが編集モードに変わります。
3. カスタマイズするショートカットを選択します。
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**します。
   - コントロールメニューから削除する場合は、🗑 を選択します。
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：ショートカットの追加は、ショートカットを配置していない場所がある場合のみ利用できます。

ショートカット設定

よく利用する機能へのショートカットを設定できます。

1. ウォッチフェイスを表示し、画面を右にスワイプします。
2. 次のオプションを選択します。
   - ショートカットを初めて設定する場合、画面を上に**スワイプ**し、**[セットアップ]** を選択します。
   - ショートカットの初回設定以降は、Ⓑ を長押しし、⚙ > **[ショートカット]** の順に選択します。
3. ショートカットに登録するオプションを選択します。

ウォッチフェイスを表示し画面を右に**スワイプ**すると、ショートカットに登録した機能にアクセスできます。

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 ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。

Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについてはこちらをご参照ください。交通系 IC カードについてはこちらをご参照ください。

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー （☰ または •••）を選択します。
2. **[Garmin Pay]** > **[はじめに]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

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

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



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、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー （☰ または •••）を選択します。
2. **[Garmin Pay]** > ⋮ > **[カードを追加]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー （☰ または •••）を選択します。
2. **[Garmin Pay]** を選択します。
3. カードを選択します。
4. 次のオプションを選択します。

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション：

   - **[カードの停止]**：カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での支払いに使用することはできません。
   - **[🗑]**：カードを削除します。

   交通系 IC カードで選択可能なオプション（⋮を選択して表示）：

   - **[利用履歴のエクスポート]**：利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。
   - **[カードを削除]**：カードの削除手続きに進みます。

交通系 IC カードにチャージする

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

注意：NFC モード（*23 ページ　NFC モード*）では、交通系 IC カードにチャージ（入金）することはできません。ラピッドパスで交通機関を利用する前に、カードのチャージ残額をお確かめください。

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォン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、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォン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. デバイスと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（*23 ページ　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。

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

NFC モード

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

Garmin Pay のパスコードを変更する

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。パスコードを忘れてしまった場合は、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を入力しなおす必要があります。

1. Garmin Connect Mobile アプリのデバイスページを表示し、**[Garmin Pay]** ＞ **[パスコードの変更]** の順に選択します。
2. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

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

トレーニング

優先トレーニングデバイス

Garmin Connect アカウントで 2 つ以上の Garmin デバイスを使用する場合、日常的な使用とトレーニングでの使用で、どのデバイスを優先データソースとするかを選択することができます。

Garmin Connect Mobile アプリで設定を開きます。

優先トレーニングデバイス：トレーニングステータスやトレーニング負荷バランスなどのトレーニング指標の優先データソースとするデバイスを選択します。

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

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

アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する

他の Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Venu Sq 2 デバイスでアクティビティの詳細と総合的な負荷を確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、Venu Sq 2 デバイスとその他のデバイスを同期します。

ヒント：Garmin Connect Mobile アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。（*24 ページ　優先トレーニングデバイス*）

スマートフォンと同期したときに、他のデバイスで記録した最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Venu Sq 2 デバイスに反映されます。

ライフログ

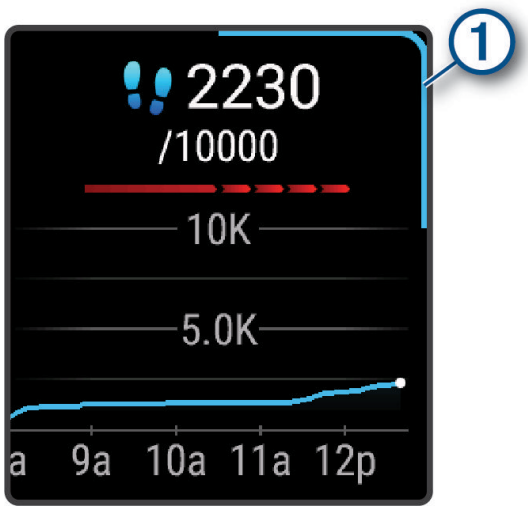
ライフログとは、一日のステップ数と移動距離、運動量、消費カロリー（基礎代謝 + 運動消費）、睡眠データを記録する機能です。

一日のステップ数はステップウィジェットで確認できます。表示されるステップ数はリアルタイムで反映されるものではなく、定期的に更新されます。

ライフログおよびフィットネス指標の精度について、詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。

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。ゲージ①は、ステップゴールに対する現在の達成率を表します。



ステップゴールを自身で設定する場合は、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、メッセージで通知されるほか、ステップウィジェットに Move バーが表示されます。体を動かさないまま 15 分が経

過するごとに、Move バーに短いバーが追加されていきます。

バイブレーションの設定がオンのときは、メッセージの表示とともに振動でもお知らせします。(*52 ページ　システム設定*)

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。

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、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。就寝・起床時刻は、Garmin Connect アカウントのユーザー設定で設定します。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。Garmin Connect アカウントで、より詳細なデータを確認することができます。

注意：昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。

ヒント：通知やアラートによる鳴動を睡眠中のみ無効にすることができます。詳しくは *46 ページ　サイレントモード*をご参照ください。

週間運動量

世界保健機関などによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの中強度運動(ランニングなどの高強度運動であれば、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、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。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。

週間運動量を加算するには

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

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

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。

ライフログ設定

ウォッチフェイスを表示しⒷを長押しして、⚙ > **[ライフログ]** の順に選択します。

[ステータス]：ライフログ機能のオン / オフを設定します。

[Move アラート]：ウォッチフェイスページ(デジタル)とステップウィジェットにアラートメッセージと Move バーを表示するとともに、バイブレーションでお知らせします。

[ゴールアラート]：一日のステップ数、週間運動量、水分補給のゴール(目標)を達成すると、アラートが発生します。このアラートは、オン / オフ / アクティビティ実行中以外オン に設定できます。

[Move IQ]：Move IQ のオン / オフを設定します。

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

ライフログの取得をオフにする

ライフログをオフにすると、ステップおよび週間運動量の記録、スリープトラッキング、Move IQ の機能が無効になります。

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

ワークアウト

ワークアウトとは、様々な達成値や維持目標を設定したトレーニングステップを組み合わせて行うトレーニングメニューです。デバイスにはいくつかのワークアウトがプリインストールされているほか、Garmin Connect でオリジナルのワークアウトやトレーニングプランを作成したり、検索してデバイスに転送できます。

Garmin Connect のカレンダーでトレーニングプランを組んだり、複数のワークアウトを日毎に組み合わせてデバイスに転送することもできます。

ワークアウトを実行する

ワークアウトの各ステップの動作について、詳しく確認できます。

1 Ⓐ を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 画面を上に**スワイプ**します。
4 **[ワークアウト]** を選択します。
5 ワークアウトを選択します。
   注意：選択中のアクティビティに対応するワークアウトのみ、一覧に表示されます。
6 **[ワークアウト開始]** を選択します。
7 Ⓐ を押してアクティビティのタイマーを開始します。

ワークアウトを開始すると、現在のワークアウトデータが表示されます。また、各ステップの注意や目標が表示されます。（任意）

Garmin Connect のトレーニングプラン

Garmin Connect およびデバイスとペアリング済のスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリから、トレーニングプランをダウンロードできます。（*46 ページ　Garmin Connect*）

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）を選択します。
2 **[トレーニングと計画]** > **[トレーニングプラン]** の順に選択します。
3 トレーニングプランを選択し、カレンダーに登録します。
4 画面に表示される指示に従って操作します。
5 トレーニングプランがカレンダーに登録されます。

Garmin コーチのプラン

Garmin Connect アカウント上で現在のフィットネスレベル、指導方法、出場予定のレースなどを選択すると、あなたに合った Garmin コーチのトレーニングプランが作成されます。プランを開始すると、デバイスに Garmin コーチウィジェットが追加されます。

今日のワークアウトを開始する

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

1 ウォッチフェイスを表示し画面をスワイプし、Garmin コーチウィジェットを表示します。
2 ウィジェットを**タップ**して全画面で表示します。
   今日が実行予定日のワークアウトがある場合、タイトルとワークアウト開始を促すメッセージが表示されます。
3 ワークアウトを選択します。
4 **[確認]** を選択してワークアウトのステップを表示します。確認後は画面を右に**スワイプ**します。（任意）
5 **[ワークアウト開始]** を選択します。
6 画面に表示される指示に従って操作します。

トレーニングカレンダーのワークアウトを確認する

トレーニングカレンダーに登録されたワークアウトを確認して実行します。

1 Ⓐ を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 画面を上に**スワイプ**します。
4 **[トレーニングカレンダー]** を選択します。
カレンダーに登録されたワークアウトが日付順に表示されます。
5 ワークアウトを選択します。
6 次のオプションを選択します。
・**[確認]** ワークアウトのステップを確認します。
・**[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。

履歴

デバイスには最大 200 時間のアクティビティデータを保存できます。Garmin Connect アカウントには、無制限のアクティビティデータやライフログデータをアップロードできます。（*47 ページ　Garmin Connect Mobile を使用する*、*47 ページ　PC で Garmin Connect を使用する*）

注意：デバイスの空きメモリーがいっぱいになると、古いデータから順に上書きされます。

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. Ⓑ を長押しします。
2. **[履歴]** を選択します。
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. データを選択します。
5. **へをタップ**して、次のオプションを選択します。
   - **[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. Ⓑ を長押しします。
2. **[履歴]** を選択します。
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. データを選択します。
5. 上方向に**スワイプ**して、**[ゾーン（タイム）]** を選択します。

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、その記録がアクティビティデータを保存する際に表示されます。

自己ベストを確認する

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. **[履歴]** ＞ **[自己ベスト]** の順に選択します。
3. アクティビティタイプを選択します。
4. 記録を選択します。
5. **[確認]** を**タップ**して選択します。

自己ベストを前回の記録に変更する

現在の自己ベストを更新前の記録に戻します。

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. **[履歴]** ＞ **[自己ベスト]** の順に選択します。
3. アクティビティタイプを選択します。
4. 前回の記録に変更する自己ベスト項目を選択します。
5. **[前回]** ＞ ✔ の順に選択します。

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。

自己ベストを削除する

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. **[履歴]** ＞ **[自己ベスト]** の順に選択します。

3 アクティビティタイプを選択します。
4 削除する自己ベスト項目を選択します。
5 **[削除]** > ✔ の順に選択します。
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 ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
3 アクティビティタイプを選択します。
4 **[全削除]** > ✔ の順に選択します。
選択したアクティビティタイプの記録のみ削除されます。
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。

データの合計を確認する

距離とタイムの合計を確認できます。

1 ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。
3 アクティビティを選択します。
4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

履歴を削除する

1 ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2 **[履歴]** > **[オプション]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[全アクティビティ削除]** すべてのアクティビティを履歴から削除します。
- **[合計リセット]** 距離とタイムの合計データを削除します。
注意：合計のリセットにより履歴が削除されることはありません。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計のほか、胸部ベルト式心拍計（別売）に対応しており、計測した心拍データは心拍ウィジェットで確認できます。内蔵の光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な状態でアクティビティを開始した場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

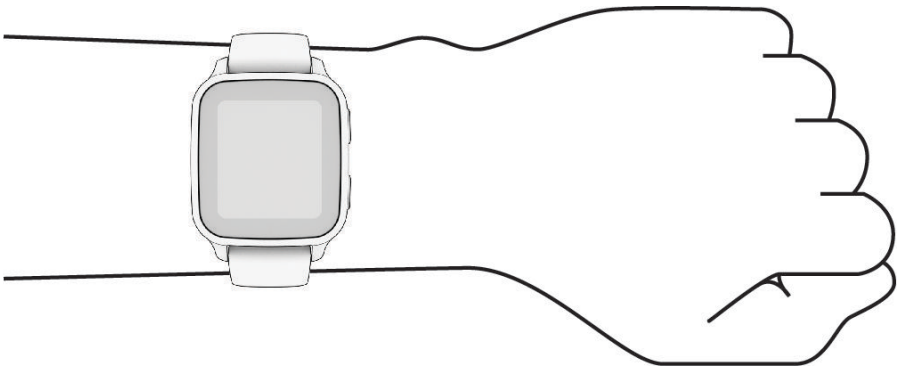
光学式心拍計

デバイスを装着する

⚠注意

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

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



- 光学式心拍計について、詳しくは *30 ページ　心拍データが不規則な値を示す場合の対処法*をご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは *35 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは*こちら*をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

光学式心拍計で計測した心拍データが不規則な値を示す または 計測できないときは、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、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い、心拍データを取得してください。
  ヒント：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。

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）と心拍数のグラフを確認することができます。グラフには、直近の心拍数の推移、最高心拍数、最低心拍数が表示されます。また、グラフは心拍ゾーンごとに色が変化します。（*32 ページ　心拍ゾーン*）

1. ウォッチフェイスを表示し画面をスワイプし、心拍ウィジェットを表示します。
2. 心拍ウィジェットを**タップ**して全画面で表示します。
   深夜 0 時からの心拍数のグラフが表示されます。



3 上方向に**スワイプ**すると、過去 7 日間の平均安静時心拍数(RHR)が表示されます。

異常心拍アラートを設定する

⚠注意

この機能は、一定時間活動していない状態が続いた後に、1 分あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

1 Ⓑ を長押しします。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** > **[異常心拍アラート]** の順に選択します。
3 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
4 異常心拍アラートの心拍数閾値を設定します。
5 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。

設定した閾値を超過すると、メッセージとバイブレーションで通知します。

心拍転送モードを開始する

デバイスで計測した心拍データは、ペアリング済みの Garmin デバイスに転送することができます。Edge シリーズのデバイスを使用してバイクアクティビティを実行しているときなどに、Venu Sq 2 デバイスで計測した心拍データを共有することができます。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

1 Ⓑ を長押しします。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティ中に心拍転送]**：アクティビティタイマーのスタートと同時に心拍転送モードを開始します。(*3 ページ　アクティビティを開始する*)
   - **[心拍転送モード]**：心拍転送モードを開始します。
4 対応する Garmin デバイスとペアリングします。

   注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、初期設定で自動(オン)に設定されています。別売の胸部ベルト式心拍計とペアリング中以外は、光学式心拍計で心拍データを計測します。胸部ベルト式心拍計は、アクティビティ実行中以外は利用できません。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、血中酸素トラッキングなどの心拍データを利用する各種測定機能が無効になります。
- 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。(*21 ページ　Garmin Pay*)

1 Ⓑを長押しします。
2 ⚙ > **[光学式心拍計]** > **[ステータス]** の順に選択し、**[オフ]** にします。

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。

心拍ゾーンを設定する

心拍ゾーンは、デバイスの初期設定時にご自身で登録したユーザープロフィールをもとに自動で設定されています。また、ランとバイクのアクティビティ別の心拍ゾーンを設定できます。より正確な最大心拍数を登録することで、心拍ゾーンの区分以外にも、アクティビティ中の消費カロリー計算の精度向上に役立ちます。心拍ゾーンと安静時心拍数は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントでカスタマイズできます。

1 Ⓑを長押しします。
2 ⚙ > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍ゾーン]** の順に選択します。
3 **[最大心拍数]** を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
4 ✔を選択します。
5 **[安静時心拍数]** を選択します。
6 次のオプションを選択します。
   - **[平均値を使用]**：デバイスで記録した平均安静時心拍数を使用します。
   - **[カスタム]**：任意の値を入力します。
7 **[ゾーン]** を選択します。
8 次のオプションを選択します。
   - 任意のゾーンを選択して、ゾーンの値を変更します。
   - **[ゾーンリセット]** を選択してゾーンの値をリセットします。
9 アクティビティタイプ別の心拍ゾーンを設定するには、**[スポーツ心拍を追加]** を選択して、アクティビティタイプを選択します。（任意）
10 手順 3 ～ 8 を繰り返して、スポーツ心拍を設定します。（任意）

フィットネスゴール

自身のフィットネスを知り、向上させるために、心拍ゾーンについて次のことを理解しておきましょう。

- 心拍ゾーンは運動強度の指標として活用できます。
- 特定の心拍ゾーンでのトレーニングは心肺機能の向上に役立ちます。

最大心拍数がわかる場合は、フィットネス目標にあった心拍ゾーンを心拍ゾーン参照表で確認できます。（*32 ページ　心拍ゾーン参考表*）

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。

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。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	・心身ともにリラックスしたペース ・リズミカルな呼吸	・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング ・ストレスの軽減
2	60-70%	・快適さを感じるペース ・少し呼吸が深くなるが、会話は可能	・心肺機能向上の基本となるトレーニング ・休息に適したペース
3	70-80%	・標準のペース ・会話を続けるのが難しくなる	・心肺機能向上に最適なトレーニング ・持久力の向上

ゾーン	%Max	状態	効果
4	80-90%	• ややきついペース • 呼吸が力強くなる	• 無酸素性作業閾値の向上 • スピードの向上
5	90-100%	• 全速力の速さで、長時間維持することはできないペース • 呼吸が相当きつい	• 無酸素性持久力の向上 • 瞬発力、筋持久力の向上

VO2 Max（最大酸素摂取量）

VO2 Max（最大酸素摂取量）とは、一分間に体内に取り込むことのできる体重 1 キログラムあたりの酸素の最大量（ml）です。自身のフィットネスレベルの向上とともに VO2 Max の値も上昇していくため、運動能力の指標として役立ちます。VO2 Max の測定には、光学式心拍計または別売の胸部ベルト式心拍計を使用します。

デバイスでは、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。Garmin Connect アカウントでは、フィットネス年齢などの VO2 Max に関連するより詳細なデータを確認することができます。フィットネス年齢で、あなたのフィットネスを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。運動を継続すると、フィットネス年齢は徐々に下がる傾向があります。



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 のデータは Firstbeat Analytics より提供されており、その分析は The Cooper Institute® により許可・提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表（*62 ページ　VO2 Max レベル分類表*）および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

VO2 Max を測定する

VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計が必要です。ベルト式心拍計を使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。（*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

測定開始前にユーザープロフィール（*40 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）と最大心拍数（*32 ページ　心拍ゾーンを設定する*）を正しく設定してください。初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[ユーザープロフィール]** > **[VO2 Max]** の順に選択します。

   すでに屋外でのウォークまたはランアクティビティデータを取得している場合は、VO2 Max とその最終測定日

が表示されます。VO2 Max は屋外で 15 分以上のウォークまたはランアクティビティを実行するたびに自動で測定されますが、任意のタイミングでの測定も可能です。

3 VO2 Max 測定テストを開始するには、画面を**タップ**します。

4 画面に表示される指示に従い、測定テストを実施します。

テストが完了すると、メッセージが表示されます。

フィットネス年齢を確認する

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

注意：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。(*40 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)

1 Ⓑ を長押しします。

2 ⚙ > **[ユーザープロフィール]** > **[フィットネス年齢]** の順に選択します。

血中酸素トラッキング

⚠警告

Garmin デバイスと血中酸素トラッキング機能は、自己診断または医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。高地での活動に参加する場合、血中酸素レベルは身体の順応状態の参考となり、高度の変化に伴う血中酸素レベルの増減を追跡するのに役立ちます。また、普段の生活のなかで身体的パフォーマンスに関する洞察を得ることができ、個人の健康の長期的な傾向を追跡するのに役立ちます。

デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile アプリで、数日分の測定値の推移などのより詳細なデータを確認することができます。

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

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。(*16 ページ　ウィジェットリストをカスタマイズする*)

1 デバイスを装着して、安静にします。ウォッチフェイスを表示し画面をスワイプし、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。

2 血中酸素トラッキングウィジェットを**タップ**して、全画面で表示します。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(%)と深夜 0 時から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

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。
- **[睡眠中]**　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。
- **[手動]**　血中酸素トラッキングの自動測定をオフにします。

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。(*30 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。
- 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。

ナビゲーション

ポイント登録やポイントまたはスタート地点へのナビゲーション機能を搭載しています。

ポイント登録

ルート案内の目的地として利用したいランドマークや施設などの GPS 位置情報を、ポイントとして登録します。

1. 登録したい地点に移動します。
2. Ⓐ を押します。
3. **[ナビ]** > **[ポイント登録]** の順に選択します。
   ヒント：コントロールメニューで 📍 を選択すると、ポイント登録に素早くアクセスできます。（*19 ページ　コントロールメニュー*）
   GPS の受信完了後、現在地の位置情報が表示されます。
4. ✔ を選択します。
5. アイコンを選択します。

保存済みポイントを削除する

1. Ⓐ を押します。
2. **[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
3. 削除するポイントを選択します。
4. **[削除]** > ✔ の順に選択します。

保存済みポイントへのナビゲーションを開始する

ルート案内を利用するには、GPS を有効にする必要があります。

1. Ⓐ を押します。
2. **[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
3. ポイントを選択し、**[開始]** を選択します。
4. Ⓐ を押してアクティビティを開始します。
5. 移動を開始します。
   目的地の方向を指し示すコンパスが表示されます。
   ヒント：より正確なナビゲーションを行うため、画面の上部を進行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

GPS を利用した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。この機能は一部のアクティビティのみ対応しています。

1. Ⓑ を長押しします。
2. **[ナビゲーション]** > **[スタート地点]** の順に選択します。
   コンパスが表示されます。
3. 移動を開始します。
   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、画面の上部を進行方向に向けてください。

ナビゲーションを中止する

- 実行中のアクティビティを中断せずにナビゲーションを中止するには、Ⓑ を長押しし、**[ナビゲーション中止]** を選択します。
- ナビゲーションを中止してアクティビティデータを保存するには、Ⓐ を押し、✔ を選択します。

コンパス

デバイスには自動校正機能付きの 3 軸電子コンパスが搭載されています。コンパスの機能や表示は、実行中のアクティビティや GPS の設定、ルート案内を利用中かなどの状況によって異なります。

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など、使用環境に大きな変化があった場合は手動で校正を行ってください。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[センサー]** > **[コンパス]** > **[校正開始]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

   ヒント：メッセージが表示されるまでデバイスを 8 の字に動かします。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーをペアリングして使用することができます(*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます。(*11 ページ　トレーニングページのカスタマイズ*)

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

注意：Bluetooth センサーは、Venu Sq 2 Music モデルのみで利用できます。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach CT10 クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。 **注意**：Approach CT10 クラブトラッキングセンサーは、Venu Sq 2 Music モデルのみ対応しています。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro や HRM-Dual などの胸部ベルト式心拍計とペアリングします。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。 **注意**：Bluetooth イヤホンとの接続は、Venu Sq 2 Music モデルのみ対応しています。
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
PC	PC でゲームをプレイしながらデバイスで計測したデータをリアルタイムで表示できます。(*5 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*)
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングします。後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。

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が検知範囲内にあると、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、起動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. ほかのセンサーから 10m(33ft.)以上離れます。
2. 胸部ベルト式心拍計とペアリングする場合は、心拍計を装着します。
   胸部ベルト式心拍計は、データの送受信は装着中のみ有効です。
3. Ⓑ を長押しします。
4. ⚙ > **[センサー]** > **[新規追加]** の順に選択します。
5. デバイスとセンサーの距離を 3m (10ft)以内に近付けて、ペアリングが完了するまで待機します。
   デバイスとセンサーの接続が完了すると、画面上部にアイコンが表示されます。

HRM-Pro ランニングペースと距離

HRM-Pro アクセサリー(別売)を使用することで、GPS を利用できない環境でもランニングのペースと距離を計測できます。HRM-Pro アクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にペースと距離を算出します。HRM-Pro アクセサリーのランニングペースと距離を利用するときは、Venu Sq 2 デバイスに ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。HRM-Pro アクセサリーを対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどに Bluetooth で接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正：初期設定で自動校正がオンに設定されています。HRM-Pro アクセサリーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、自動で校正されます。

注意：自動校正は、屋内アクティビティでは実行されません。(*39 ページ　ランニングペースと距離の記録のヒント*)

手動校正：HRM-Pro をデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正＆保存]** を選択して手動で校正します。(*4 ページ　トレッドミル距離を校正する*)

ランニングペースと距離の記録のヒント

- Venu Sq 2 デバイスのソフトウェアを更新してください。(*55 ページ　製品のアップデート*)
- デバイスに HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ フットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(*4 ページ　トレッドミル距離を校正する*)
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から **[HRM ペース & 距離]** > **[校正データリセット]** を選択してください。

  注意：自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。(*4 ページ　トレッドミル距離を校正する*)

スピードセンサーを校正する

ペアリング済みのスピードセンサーを校正できます。(*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

手動校正を実施すると精度が向上します。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[センサー]** > **[スピード / ケイデンス]** > **[タイヤ周長]** の順に選択します。
3. オプションを選択します。(*62 ページ　タイヤサイズと周長*)
   - **[自動]**　タイヤ周長が自動で計算され、スピードセンサーが校正されます。
   - **[手動]**　タイヤ周長を入力し、スピードセンサーを手動で校正します。

ユーザープロフィール

デバイスまたは Garmin Connect Mobile アプリでユーザープロフィールを設定できます。

ユーザープロフィールを設定する

性別、誕生年、身長、体重、利き手、心拍ゾーンなどのユーザープロフィールを設定できます。(*32 ページ　心拍ゾーンを設定する*)

より精度の高いトレーニングデータの計測のために正確な値を入力してください。

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

ジェンダー設定

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

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

音楽

注意：Venu Sq 2 Music モデルの音楽再生機能は、次の 3 つのオプションがあります。

- サードパーティの音楽プロバイダの音楽を再生
- デバイスにダウンロードした音楽を再生
- ペアリング済みスマートフォンの音楽再生のコントロール

PC またはサードパーティの音楽プロバイダから音楽コンテンツをデバイスにダウンロードすることができ、スマートフォンが近くなくても音楽を再生できます。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。ミュージック機能に関するよくある質問はこちらをご参照ください。

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、1 週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect Mobile アプリ経由でインターネットに接続してください。

音楽ファイルをデバイスに転送する

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.co.jp/products/apps/garmin-express/* をご参照ください。

.mp3 や .m4a などのファイルに対応しています。対応する音楽ファイルの形式について詳しくは *Garmin.com/musicfiles* をご覧ください。

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. PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、**[音楽]** を選択します。

   ヒント：Windows コンピューターでは、 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® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。
3. 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。
4. 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。
5. デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下のデバイスのリストからカテゴリーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて **[デバイスから削除]** を選択します。

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、あらかじめデバイスを音楽プロバイダに接続する必要があります。

Connect IQ ストアのアプリから音楽プロバイダのミュージックアプリを入手できます。（*Garmin.co.jp/products/apps/connect-iq/*）

1. Ⓐ を押します。
2. **[Connect IQ ストア]** を選択します。
3. 画面の表示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
4. コントロールメニューを表示し、を選択します。
5. 音楽プロバイダを選択します。

   注意：別の音楽プロバイダを選択する場合は、Ⓑ を長押しして **[音楽プロバイダ]** を選択し、画面の表示に従って操作します。

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。（*46 ページ　Wi-Fi 接続機能*）

1. ミュージックコントロールを表示します。
2. Ⓑ を長押しします。
3. **[音楽プロバイダ]** を選択します。
4. ログイン済みの音楽プロバイダを選択するか、**[プロバイダ追加]** から Connect IQ ストアにアクセスして音楽プロバイダを追加します。
5. デバイスに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。

6 データを手動で同期する必要がある場合は、同期開始のメッセージが表示されるまで Ⓑ を押します。

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、デバイスを充電する必要があります。

音楽プロバイダをアンインストールする

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）を選択します。
2 **[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 アンインストールする音楽プロバイダ名を選択して、画面に表示される指示に従い操作を完了します。

Bluetooth イヤホンと接続する

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）と接続する必要があります。

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。
3 Ⓑ を長押しします。
4 ⚙ ＞ **[ミュージック]** ＞ **[イヤホン]** ＞ **[新規追加]** の順に選択します。
5 **[イヤホン]** ＞ **[新規追加]** の順に**タップ**して選択します。
6 接続するイヤホン名を選択してペアリングを完了します。

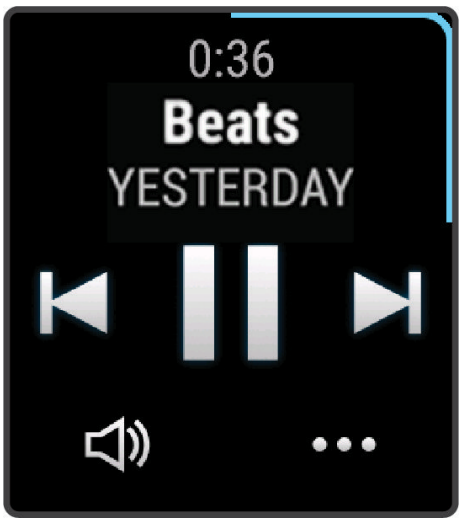
音楽を再生する

1 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 Bluetooth イヤホンを接続します。（*42 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*）
3 Ⓑ を長押しします。
4 **[音楽プロバイダ]** から、次のオプションを選択します。
   - Garmin Express からデバイスにダウンロードした音楽を再生する場合、**[マイミュージック]** を選択します。（*41 ページ　音楽ファイルをデバイスに転送する*）
   - 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する場合、**[スマートフォン]** を選択します。
   - 音楽プロバイダからダウンロードした音楽を再生する場合、該当の音楽プロバイダ名を選択して、ダウンロードするプレイリストを選択します。
5 ▶ を選択して再生します。

ミュージックコントロールウィジェット

注意：

- 一部のオプションは、Venu Sq 2 Music モデルでのみ利用できます。
- 選択した音楽ソースにより、ミュージックコントロールの表示が異なる場合があります。



•••	コントロールオプションを表示

	音量調整
	再生 / 一時停止
	**タップ**：曲送り **長押し**：再生中の曲の早送り
	**タップ**：頭出し再生 **すばやく 2 回タップ**：プレイリストの前の曲に戻る **長押し**：再生中の曲の早戻し
	リピートモードの切り替え
	シャッフルモードの切り替え

ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続してワイヤレス連携機能が利用できます(*44 ページ　スマートフォンとペアリングする*)。一部の機能は、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。(*46 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*)

スマートフォン連携機能

スマートフォンなどのモバイル端末専用の Garmin Connect Mobile アプリとデバイスを Bluetooth 接続でペアリングすることで、次の機能を利用できます。(*44 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

- Garmin Connect Mobile アプリまたは Connect IQ の追加アプリケーション(*3 ページ　アクティビティ & アプリ*)
- ウィジェットのスマートフォン連携機能(*15 ページ　ウィジェット*)
- コントロールメニューのスマートフォン連携機能(*19 ページ　コントロールメニュー*)
- セーフティ & トラッキング機能(*49 ページ　セーフティ & トラッキング機能*)
- スマートフォンの通知機能(*45 ページ　通知機能を有効にする*)

スマートフォンとペアリングする

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

1. 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、✔を選択します。
   注意：初期設定がすでに完了している場合は、Ⓑを長押ししてメニューページを表示し、⚙ > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順に選択します。
2. デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

通知を確認する

1. ウォッチフェイスを表示し画面を上または下方向にスワイプして、通知ウィジェットを表示します。
   通知ウィジェットを**タップ**します。
2. 詳細を確認する通知を**タップ**して選択します。
3. 画面をスクロールして全文を確認します。
4. 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。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[キャンセル]** や **[返信]** などのオプションが利用可能です。
     これらのオプションは、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。デバイスまたはモバイル端末でキャンセルした通知は、ウィジェットから削除されます。
   - 通知一覧に戻るには、右方向に**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。

テキストメッセージの受信通知から、定型文のメッセージを選択して返信することができます。返信用の定型文は、Garmin Connect Mobile アプリで編集可能です。

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. ウォッチフェイスを表示し画面を上または下方向にスワイプして、通知ウィジェットを表示します。
   通知ウィジェットを**タップ**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の着信があると、発信元の電話番号や電話帳に登録されている発信者名がデバイスに表示されます。

- 着信に応答するには、を選択します。
  注意：通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。
- 着信を拒否するには、を選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを**タップ**して選択します。（Android スマートフォンのみ）
  ヒント：テキストメッセージ返信機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次の方法で設定します。

- iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
- Android のスマートフォンを使用している場合は、Garmin Connect Mobile アプリの **[設定]** > **[通知]** から表示する通知を管理します。

通知機能を有効にする

通知機能を使用するには、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。（*44 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

1. Ⓑ を長押しします。
2. > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[通知]** の順に**タップ**します。
3. **[アクティビティ中]** を**タップ**して、アクティビティ実行中に通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
4. 通知タイプを選択します。
5. **[アクティビティ中以外]** を**タップ**して、ウォッチモード中に通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
6. 通知タイプを選択します。
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選択します。
9. **[プライバシー]** を**タップ**して選択します。
10. プライバシーオプションを設定します。

スマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにする

コントロールメニューから、スマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにできます。

ヒント：コントロールメニューに表示するオプションはお好みで変更できます。（*20 ページ　コントロールメニュー設定*）

1. Ⓐ を長押しして、コントロールメニューを表示します。
2. を選択して、デバイスとスマートフォンの Bluetooth 接続をオフにします。
   スマートフォンなどのモバイル端末の Bluetooth 設定については、お持ちのモバイル端末の操作マニュアルをご参照ください。

スマートフォン接続アラートをオン / オフにする

デバイスとペアリング済みのスマートフォンとの接続 / 切断時に、アラートでお知らせします。

注意：この設定は、初期設定でオフに設定されています。

1. Ⓑ を長押しします。
2. > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[接続アラート]** の順に**タップ**します。

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。探索対象とデバイスの Bluetooth 接続が有効な場合のみ利用できます。

1. Ⓐ を長押しします。
2. を選択します。

デバイスに探索ゲージが表示されるとともに、ペアリング済みのスマートフォン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増えていきます。

3 Ⓑを押して探索を終了します。

サイレントモード

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。(*52 ページ　ディスプレイ設定*)

注意：サイレントモード中でも、タッチスクリーンやキーを操作するとディスプレイが点灯します。また、デバイスが衝撃を感知するとディスプレイが点灯する場合があります。

- サイレントモードのオン / オフを手動で切り替えるには、Ⓐを長押しし、コントロールメニューで ⛔ を**タップ**します。
- 就寝 / 起床時刻に合わせてサイレントモードを自動でオン / オフするには、Garmin Connect Mobile のデバイス設定から **[サウンド & アラート]** > **[睡眠中にサイレントモード]** を選択して有効にします。

Wi-Fi 接続機能

Wi-Fi 接続は、Venu Sq 2 Music モデルのみ対応しています。

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。

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。

ソフトウェア更新：利用可能な更新ソフトウェアをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールします。

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で同期します。

Wi-Fi ネットワークに接続する

Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめデバイスをスマートフォンの Garmin Connect Mobile とペアリングするか、PC に接続して Garmin Express を起動します。(*47 ページ　PC で Garmin Connect を使用する*)

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。Wi-Fi ネットワークを介すことで、データ量の大きいファイルの通信速度向上を可能にしています。

1 Wi-Fi 通信が受信できる位置へ移動します。
2 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰ または •••)を選択します。
3 **[Garmin デバイス]** を選択し、デバイスを選択します。
4 **[ワイヤレス接続]** > **[Wi-Fi]** > **[マイネットワーク]** > **[ネットワークを追加]** の順に選択します。
5 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。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに一つの Garmin アカウントでサインインしてアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin 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 アカウントの作成は、Garmin Connect Mobile アプリまたは PC 向けの Garmin Express (*Garmin.com/ja-JP/software/express/*) から行えます。

アクティビティデータの保存：無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。

アクティビティデータの分析：タイムや距離、心拍数、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。

ヒント：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。(*38 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)



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。

Garmin Connect Mobile を使用する

Garmin Connect Mobile アプリは、すべてのアクティビティデータを保存することができます。ペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリにサインインしてください。(*44 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. スマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
2. デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。

   デバイスに保存したデータが Garmin Connect Mobile アプリおよび Garmin Connect アカウントに自動でアップロードされます。

Garmin Connect Mobile アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめにスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(*44 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. Garmin Connect Mobile アプリにデバイスのデータを同期します。(*48 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*)

   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

PC で Garmin Connect を使用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。デバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

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. *Garmin.com/ja-JP/software/express/* にアクセスします。
3. Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
4. Garmin Express を起動し、**[デバイスの追加]** を選択します。
5. 画面に表示される指示に従い操作してください。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。(*47 ページ　PC で Garmin Connect を使用する*)

1. USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
2. 画面に表示される指示に従って操作します。
3. 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。

注意：デバイスに Wi-Fi ネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fi ネットワーク経由で更新データが自動でダウンロードされます。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。（*20 ページ　コントロールメニュー設定*）

1. Ⓐ を長押しします。
2. **[同期]** を選択します。

Connect IQ 機能

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。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

アプリケーション：新しく作成されたアクティビティタイプなど、アプリケーションをインストールできます。

データ項目：アクティビティやセンサー、履歴に表示するデータ項目をダウンロードできます。デバイスにデフォルトで用意されている機能やトレーニングページに追加できます。

ミュージックアプリ：デバイスに音楽プロバイダを追加できます。

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するには、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。（*44 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

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. *apps.garmin.com* にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
3. Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。
4. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Golf

Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショットの分析を確認できます。また、異なるコース間でもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なリーダーボードが 43,000 コース以上用意されています。ユーザーは、自由にトーナメントイベントを設定してプレーヤーを招待することができます。Garmin Golf Membership の有料プランに加入すると、Green Contour 機能（グリーン傾斜情報）をスマートフォンまたはデバイスで利用できます。

Garmin Golf アプリのデータは、Garmin Connect アカウントに同期されます。Garmin Golf アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます。（*Garmin.com/golfapp*）

セーフティ＆トラッキング機能

⚠注意

セーフティ＆トラッキング機能は補助的な機能です。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 アプリが自動で緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

セーフティ＆トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使ってデバイスを Garmin Connect Mobile アプリに接続している必要があります。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る必要があります。あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ＆トラッキング機能について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/idtermsofuse/* 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、現在の位置情報（利用可能な場合）を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

事故検出：特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、現在の位置情報（利用可能な場合）を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1. Garmin Connect 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. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

緊急連絡先に追加した宛先に、ユーザーの緊急連絡先に追加されたことを通知するメッセージが送信されます。受信者は登録を承諾または拒否することができます。登録が拒否された場合は、別の連絡先を選択する必要があります。

連絡先を追加する

最大 50 件の連絡先を Garmin Connect Mobile アプリに登録することができます。連絡先に登録したメールアドレスは、LiveTrack 機能で使用することができます。

連絡先の中から 3 件までを、緊急連絡先として使用することができます。（*49 ページ　緊急連絡先を追加する*）

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. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

追加した連絡先情報をデバイスで利用するには、Garmin Connect とデバイスを同期する必要があります。（*47 ページ　Garmin Connect Mobile を使用する*）

事故検出

⚠注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります（*49 ページ　緊急連絡先を追加する*）。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。）

事故検出をオン / オフにする

注意：デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。

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（*49 ページ　緊急連絡先を追加する*）。また、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。（規定のテキストメッセージ料金が発生する場合があります。）

1. ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[セーフティ & トラッキング]** ＞ **[事故検出]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。

   ヒント：事故検出機能は特定のアクティビティのみ対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。15 秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect Mobile アプリからあなたの名前と GPS 位置情報（利用可能な場合）を含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

注意：デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。

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（*49 ページ　緊急連絡先を追加する*）。また、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。（規定のテキストメッセージ料金が発生する場合があります。）

1. Ⓐ を長押しします。
2. バイブレーションが 3 回鳴動したら、 Ⓐ を離します。援助要請機能が起動します。

   画面にカウントダウンが表示されます。
3. 必要な場合は、カウントダウンが終了する前に次のオプションを選択します。
   - ■：メッセージを選択して援助要請を送信します。
   - ✕：援助要請の送信をキャンセルします。

LiveTrack をオンにする

LiveTrack セッションを開始する前に、あらかじめ Garmin Connect Mobile で連絡先をセットアップする必要があります。（*49 ページ　緊急連絡先を追加する*）

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ ＞ **[セーフティ & トラッキング]** ＞ **[LiveTrack]** の順に選択します。
3. **[自動スタート]** を**タップ**して、オンに設定します。オンに設定すると、デバイスで屋外アクティビティを開始したときに LiveTrack セッションが自動で開始されます。

アラーム&タイマー

アラームを設定する

複数のアラームを登録できます。

1 Ⓑ を長押しします。
2 **[アラーム & タイマー]** > **[アラーム]** > **[追加]** の順に選択します。
3 **[タイム]** を選択してアラーム時刻を入力します。
4 **[リピート]** を選択し、オプションを選択します。
5 **[ラベル]** を選択し、アラームの種類を選択します。

アラームを削除する

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

ストップウォッチを使用する

1 Ⓑ を長押しします。
2 **[アラーム & タイマー]** > **[ストップウォッチ]** の順に選択します。
3 Ⓐ を押して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。
全体のタイム計測は継続されます。
5 ストップウォッチを停止するには、Ⓐ を押します。
6 次のオプションを選択します。
- ストップウォッチをリセットするには、画面を下に**スワイプ**します。
- 計測したタイムをアクティビティとして保存するには、画面を上に**スワイプ**し、**[保存]** を選択します。
- ラップを確認するには、画面を上に**スワイプ**し、**[ラップ確認]** を選択します。
- ストップウォッチを終了するには、**[完了]** を選択します。

タイマーを使用する

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

GPS で時刻を同期する

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

1 Ⓑ を長押しします。
2 ⚙ > **[システム]** > **[時間]** > **[時刻同期]** の順に選択します。
3 上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信が完了するまで待ちます。（*58 ページ　GPS を受信できません*）

時刻を手動で設定する

初期設定では、デバイスとペアリング済みスマートフォンと接続すると、時刻が自動的に設定されます。

1 Ⓑ を長押しします。
2 ⚙ > **[システム]** > **[時間]** > **[時間設定]** > **[手動]** の順に選択します。
3 **[時間]** を選択し、現在時刻を入力します。

設定

スマートフォン設定

Ⓑ を長押しして、⚙ > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** の順に選択します。
[ステータス]：現在の Bluetooth 接続ステータスの表示、および接続のオン / オフを切り替えます。
[通知]：通知機能を設定します。（*45 ページ　通知機能を有効にする*）
[接続アラート]：ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続完了時 / 解除時にアラートでお知らせします。
[ペアリング]：スマートフォンなどのモバイル端末と Bluetooth でペアリングを開始します。
[同期]：Garmin Connect Mobile アプリとのデータの同期を開始します。
[LiveTrack 停止]：実行中の LiveTrack を停止します。

バッテリー管理

Ⓑ を長押しして、⚙ > **[バッテリー管理]** の順に選択します。
[バッテリー節約]：バッテリー稼働時間を延伸するために特定の機能をオフにしてバッテリー消費を節約します。
[バッテリー残量]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。
[稼働時間]：バッテリーの残り稼働時間を表示します。

システム設定

Ⓑ を長押しして、⚙ > **[システム]** の順に選択します。
[自動ロック]：タッチスクリーンの操作をロックします。ロックを解除するにはいずれかのキーを長押しします。
[言語]：表示言語を設定します。
[時間]：時間表示を設定します。（*52 ページ　時間設定*）
[ディスプレイ]：ディスプレイに関する設定をします。（*52 ページ　ディスプレイ設定*）
[バイブレーション]：バイブレーションのオン / オフおよび強さを設定します。
[サイレントモード]：サイレントモードを設定します。
[単位]：表示単位を設定します。（*53 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]**（初期設定）は長時間実行するアクティビティを記録することができます。**[毎秒]** はバッテリー消費が増えますが、より詳細にデータを残すことができます。
[USB モード]：PC 接続時のモードを、データ転送モードまたは Garmin モードから選択します。
[リセット]：設定やデータのリセットを行います。（*58 ページ　リセット*）
注意：設定をリセットすると、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレットのデータも削除されます。
[ソフトウェア更新]：ソフトウェア更新を確認します。
[バージョン情報]：デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約等を確認します。

時間設定

Ⓑ を長押しして、⚙ > **[システム]** > **[時間]** の順に選択します。
[時刻表示形式]：時間の表示方法を、12 時間表示または 24 時間表示から選択します。
[時刻設定]：時刻を手動またはペアリング済みのスマートフォンの時計に合わせて設定します。
[時刻同期]：時刻をペアリング済みのスマートフォンの時計または GPS の時刻に合わせます。

タイムゾーン

GPS を受信したりスマートフォンと同期すると、自動でタイムゾーンと現在時刻のデータを取得します。

ディスプレイ設定

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。
3. **[バックライトレベル]** を選択してディスプレイの輝度を調整します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティ実行中]**　アクティビティ実行中のディスプレイ設定を変更します。
   - **[アクティビティ中以外]**　アクティビティ実行中以外のディスプレイ設定を変更します。

5 次のオプションを選択します。

・**[タイムアウト]** ディスプレイの点灯時間を設定します。

注意：[常時オン] を選択すると、ウォッチフェイスの背景が消えて時刻や日付などのデータのみが常時表示されます。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。

・**[ジェスチャー]** 腕を上げる動作をしたときにディスプレイを点灯させます。モードとジェスチャーの感度を設定します。

注意：睡眠中のディスプレイ点灯を防ぐため、睡眠時間中またはサイレントモードがオンのとき **[ジェスチャー]** と **[常時オン]** の設定は無効になります。

ヒント： ジェスチャーモードがオフのときでも、衝撃を感知するとディスプレイが点灯する場合があります。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

1 ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。

2 ⚙ ＞ **[システム]** ＞ **[単位]** の順に選択します。

3 カテゴリーを選択します。

4 単位を選択します。

Garmin Connect の設定

Garmin Connect アカウント（Garmin Connect および Garmin Connect Mobile）でデバイス設定を変更できます。一部、Garmin Connect アカウント上でのみ編集可能な項目があります。

- Garmin Connect Mobile のメニュー（☰ または •••）で **[Garmin デバイス]** を選択し、デバイスを選択します。
- Garmin Connect のデバイス一覧から、デバイスを選択します。

設定を編集したあとは、データをデバイスに同期して変更を反映してください。（*47 ページ　Garmin Connect Mobile を使用する*、*47 ページ　PC で Garmin Connect を使用する*）

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスは初期設定でバッテリー稼働時間とパフォーマンスが最適化されています。(*58 ページ　バッテリーの稼働時間を長くするには*)

AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持つため、ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にするために、デバイスのディスプレイはディスプレイのタイムアウト設定時間が経過すると自動で消灯します。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、タッチスクリーンの**ダブルタップ**、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。(*52 ページ　ディスプレイ設定*)

デバイスを充電する

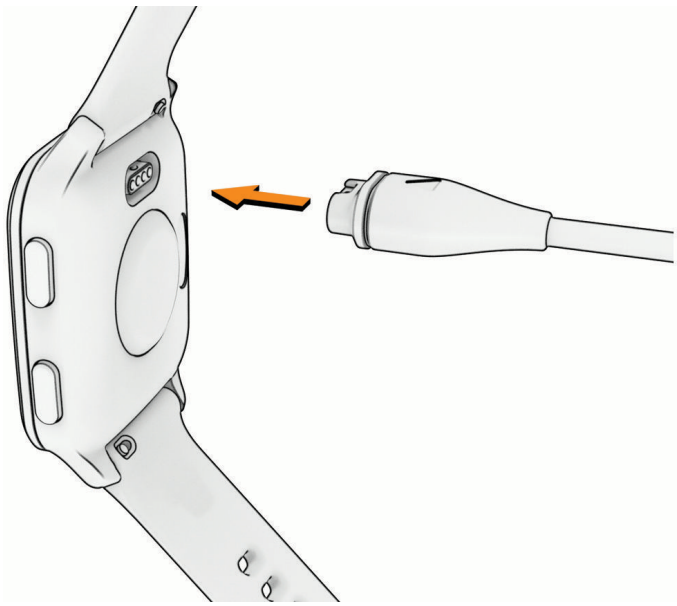
⚠警告

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 に接続する前に必ずクリーニングしてください。本書に記載のクリーニング方法をご確認ください。(*55 ページ　お取り扱い上の注意事項*)

1 USB ケーブルの小さい方の端子をデバイスの充電端子に接続します。



2 USB ケーブルの大きい方の端子を PC などの充電可能な USB ポートに差し込みます。
デバイスに現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

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 ウォッチフェイスを表示し、Ⓑ を長押しします。
2 ⚙ > **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報

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、ライセンス情報が表示されます。

1 Ⓑ を 10 秒間長押しします。

製品のアップデート

PC をご使用の場合は Garmin Express（*Garmin.com/ja-JP/software/express/*）を、スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect Mobile をインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- Garmin Connect へデータアップロード
- 製品の登録

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
バッテリー稼働時間	約 11 日間（スマートウォッチモード）
動作温度範囲	-20°C ～ 55°C
充電温度範囲	0°C ～ 45°C
防水性能	スイム　5 ATM *1

*1　水深 50m に相当する圧力に耐えられます。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

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、光学式心拍計、血中酸素トラッキングなどの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	稼働時間
スマートウォッチモード	約 11 日間
バッテリー節約スマートウォッチモード	約 12 日間
GPS モード	約 26 時間
マルチ GNSS ＋音楽再生モード	約 7 時間
マルチ GNSS モード	約 20 時間

お取り扱い上の注意事項

注意

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど激しいショックを与えないでください。

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

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

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体および充電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 に接続する前に必ずクリーニングしてください。さびや腐食が発生すると、充電やデータ通信を妨げるおそれがあります。

ヒント：クリーニング方法については、*Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care/* をあわせてご参照ください。

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

バンドの交換方法

デバイスは 20mm クイックリリースバンドに対応しています。

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



2. 新しいバンドのスプリングバーの片側をデバイスに挿入します。
3. クイックリリースピンをスライドさせ、スプリングバーをデバイスの反対側に合わせます。
4. 手順 1 ～ 3 を繰り返し、反対側のバンドを交換します。

トラブルシューティング

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。
詳しくは *Garmin.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。
- スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動して ☰ または ••• を選択し、**[Garmin デバイス]** > **[デバイス追加]** の順に選択すると、ペアリングモードに移行します。
- ウォッチフェイスを表示し Ⓑ を長押しし、⚙ > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順に選択します。

Bluetooth イヤホンと接続できません

以前にイヤホンをスマートフォンに Bluetooth 接続していた場合、デバイスと接続する前にスマートフォンと接続されるかもしれません。以下の方法をお試しください。

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにします。
  スマートフォンの Bluetooth 設定について詳しくは、スマートフォンの取扱説明書等をご参照ください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- イヤホンとデバイスをペアリングします。(*42 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*)

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。

- デバイスとイヤホンの間の通信ライン上に体などの障害物があると、通信が遮断される場合があります。
- デバイスを装着している腕と同じ側に Bluetooth のアンテナ部がある方のイヤホンを装着します。例えば、デバイスを左腕に装着している場合は、イヤホンを左耳に装着します。
- ご使用のイヤホンによっては、デバイスを反対側の腕に装着することが有効な場合があります。
- メタルバンドまたはレザーバンドをご使用の場合は、シリコンバンドへの交換をお試しください。

日本語で表示されません

以下の手順で言語を変更します。

1. Ⓑ を長押しします。
2. ⚙ を選択します。
3. リストの一番下までスクロールし、最後の項目を選択します。
4. リストの上から 2 番目の項目を選択します。
5. 言語を選択します。

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、自動でタイムゾーンと現在時刻のデータを取得します。タイムゾーンを移動した際やサマータイムを反映したい場合などは、Garmin Connect Mobile と同期して現在時刻を取得してください。

1. Ⓑ を長押しし、⚙ > **[システム]** > **[時間]** の順に選択します。

2 時間設定を **[自動]** にします。
3 **[時刻同期]** を選択します。
ペアリング済みスマートフォンの時刻に同期開始します。
4 GPS の時刻と同期する場合は、スマートフォンの時刻同期中に **[GPS 使用]** を**タップ**します。上空の開けた屋外へ出て GPS の受信完了を待機します。

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。

- バッテリー節約をオンに設定します。(*52 ページ　バッテリー管理*)
- ディスプレイのタイムアウト設定を、なるべく短く設定します。(**[常時オン]** はバッテリーを多く消費します。) (*52 ページ　ディスプレイ設定*)
- 輝度を低く設定します。(*52 ページ　ディスプレイ設定*)
- ウォッチフェイスの背景に静止画を選択します。(ライブ背景はバッテリーを多く消費します。) (*14 ページ　ウォッチフェイス設定*)
- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定します。(*45 ページ　スマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにする*)
- ライフログをオフに設定します。(*25 ページ　ライフログ設定*)
- デバイスに表示するスマートフォンの通知を制限します。(*45 ページ　デバイスに表示する通知を管理する*)
- 心拍転送モードを終了します。(*31 ページ　心拍転送モードを開始する*)
- 光学式心拍計をオフに設定します。(*31 ページ　光学式心拍計をオフにする*)
- 血中酸素トラッキングのトラッキングモードを手動に設定します。(*34 ページ　血中酸素トラッキングのモードを変更する*)

デバイスを再起動する

フリーズ発生時などは、以下の操作でデバイスを強制終了し、再起動することできます。
注意：データや設定などが失われるおそれがあります。

1 Ⓐ を 15 秒間長押しします。
デバイスの電源が落ちます。
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。デバイスに保存されているアクティビティデータなどを Garmin Connect Mobile にアップロードしてから実施してください。

1 Ⓑ を長押しします。
2 ⚙ ＞ **[システム]** ＞ **[リセット]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
・ **[設定リセット]**
デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。デバイスにダウンロードしたアプリやファイル、アクティビティデータは保持されます。
・ **[データ削除と設定リセット]**
デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、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すると、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレットおよびデバイスに保存されている音楽データは削除されます。

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る必要があります。

1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面は必ず空に向けてください。
2 GPS の受信が完了するまで待機します。
30 ～ 60 秒程度で受信が完了します。

GPS 受信感度を向上するには

- デバイスと Garmin Connect アカウントの同期はこまめに実施してください。
  - チャージングケーブルでデバイスを PC に接続し、Garmin Express を起動します。
  - デバイスを Garmin Connect Mobile に Bluetooth で接続し、データを同期します。
  - Wi-Fi ネットワークを利用して、Garmin Connect アカウントに接続します。

  Garmin Connect アカウントに接続すると、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋外に出て、周囲にビルや森林のない開けた場所に移動してください。
- 数分間静止してください。

ライフログ関連

ライフログの取得およびフィットネス指標の精度について、詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。

ステップ数が正しくないようです

次の方法をお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着します。
- 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。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、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。

  ヒント：反復的な動作(食器を洗う、洗濯物をたたむ、拍手をする等)をステップ数としてカウントする場合があります。

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、Garmin のウェブサイト(*Garmin.co.jp*)をご参照ください。

サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*

ライフログとフィットネス測定の精度　*Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/*

このデバイスは医療用機器ではありません。

付録

データ項目

一部のデータ項目を表示するには、ANT+ センサーとの接続が必要です。

500m ペース：現在の 500m あたりのペース
Body Battery：一日の Body Battery の残量（ゲーム）
Int.SWOLF：現在のインターバルの平均 SWOLF スコア
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）
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）
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
Int. タイム：現在のインターバルタイム
Int. ペース：現在のインターバルの平均ペース
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
Int. ラップ数：現在のインターバルのラップ数
Int. 距離：現在のインターバルの距離
カロリー：消費カロリー
ケイデンス：クランクアームの毎分の回転数（バイク）（ケイデンスセンサーを接続してデータを取得する必要があります。）
ゲームパワー：アクティビティ中の残りパワー（ゲーム）
高強度運動：高強度運動の分数
高度：海抜または海面下の現在地の高度
最高スピード：アクティビティ中の最高速度
スイムタイム：アクティビティ中の休息タイムを含む水泳時間
ステップ数：アクティビティ中のステップ数
ストレス：現在のストレスレベル
ストローク：アクティビティ中の合計ストローク数
ストロークレート：1 分間のストローク数（spm）
ストローク距離：1 回のストロークで進む距離
スピード：現在の移動速度
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
総下降量：アクティビティ中の下降の合計距離
総上昇量：アクティビティ中の上昇の合計距離
ゾーン（タイム）：設定したゾーンごとの経過時間
タイム：現在のアクティビティタイム
中強度運動：中強度運動の分数
ピッチ：1 分間あたりの総ステップ数（ラン）
ペース：現在のペース
メイン：トレーニングページのメインページ（ゲーム）
ラップ% Max：現在のラップの最大心拍%
ラップ 500m ペース：現在のラップの 500m あたりの平均ペース
ラップケイデンス：現在のラップの平均ケイデンス数（バイク）
ラップ数：現在のラップ数（プールスイム）
ラップステップ：現在のラップのステップ数
ラップスピード：現在のラップの平均速度
ラップタイム：現在のラップタイム
ラップピッチ：現在のラップの平均ピッチ（ラン）
ラップペース：現在のラップの平均ペース
ラップ距離：現在のラップの走行距離

ラップ心拍：現在のラップの平均心拍数

ラップ数：現在のラップ数

回数：筋力トレーニングの腕の動作の回数

気温：現在の気温（温度センサーを接続してデータを取得する必要があります。）

距離：現在の走行距離

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）

呼吸数：1 分間の呼吸数（brpm）

最高気温（24H）：過去 24 時間以内の最高気温

最低気温（24H）：過去 24 時間以内の最低気温

時刻：現在地の時刻

昇降速度：垂直移動の速度

心拍：現在の心拍数（bpm）（内蔵の光学式心拍計または胸部ベルト式心拍計を接続してデータを取得する必要があります。）

心拍%Max：最大心拍数に対する現在の心拍数の割合（%）

心拍ゾーン：現在の心拍ゾーン（心拍ゾーン 1 ～ 5）。初期設定ではユーザープロフィールと最大心拍数（220 －年齢で算出した推定値）をもとに各ゾーンが区分されます。

前回 Int.SWOLF：前回のインターバルの平均 SWOLF スコア

前回 Int. ストロークタイプ：前回のインターバルのストロークタイプ（泳法）

前回 Int. ストローク距離：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

前回ラップ%Max：前回のラップの最大心拍%

前回ラップ 500m ペース：前回のラップの 500m あたりの平均ペース

前回ラップ SWOLF：前回のラップの SWOLF スコア

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（バイク）

前回ラップストロークタイプ：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）

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

前回ラップスピード：前回ラップの平均速度

前回ラップタイム：前回のラップタイム

前回ラップピッチ：前回のラップの平均ピッチ（ラン）

前回ラップペース：前回ラップの平均ペース

前回ラップ距離：前回のラップの走行距離

前回ラップ心拍：前回のラップの平均心拍数

日の出：現在地の日の出時刻

日の入：現在地の日の入時刻

平均%Max：アクティビティ中の平均%Max

平均 500m ペース：アクティビティ中の 500m あたりの平均ペース

平均 SWOLF：アクティビティ中の平均 SWOLF スコア（1 ラップのタイムとストローク数の和）

平均ケイデンス：アクティビティ中の平均ケイデンス数（バイク）

平均ストロークレート：1 分間の平均ストローク数（spm）

平均ストローク距離：1 回のストロークで進む平均距離

平均ストローク数：1 ラップの平均ストローク数

平均スピード：アクティビティ中の平均速度

平均ピッチ：アクティビティ中の平均ピッチ（ラン）

平均ペース：アクティビティ中の平均ペース

平均ラップタイム：全ラップの平均タイム

平均心拍：アクティビティ中の平均心拍数

方角：現在移動している方向

VO2 Max レベル分類表

以下の表は、年齢と性別ごとの VO2 Max 標準値を示します。

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	上位 21 ～ 40%以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	上位 41 ～ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
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

スピードセンサーを使用するとタイヤサイズは自動で検出されます。必要に応じて、周長を手動で入力してください。

タイヤサイズは自転車のタイヤに表示されています。サイズが記載されていない場合は、周長を手動で計測するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。

本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、*Garmin.co.jp* にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ , ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Venu 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。

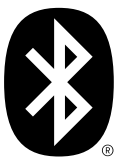
Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, tempe, Varia は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

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。The 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、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。 Overwolf™ は Overwolf Ltd の商標です。 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: AA4390, A04390







December 2023