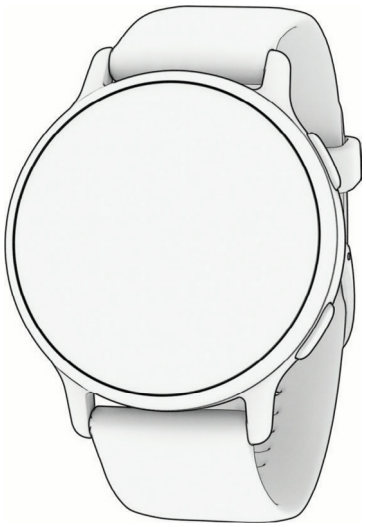
GARMIN®



VÍVOACTIVE 5

操作マニュアル

Rev. E

© 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
アイコン 2
デバイスのセットアップ 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
アクティビティ記録のヒント 3
アクティビティを終了する 3
アクティビティを自己評価する 3
屋内アクティビティ 3
筋力トレーニングアクティビティを記録する . 4
HIIT アクティビティを記録する 4
瞑想アクティビティを記録する 5
ブレスワークアクティビティを記録する 5
トレッドミル距離を校正する 5
ゲームアクティビティ 6
プールスイムを記録する 6
プールサイズを設定する 7
スイム用語 7
スイムアクティビティの自動休息と手動休息 . 7
屋外アクティビティ 7
ランを開始する 7
バイク 8
屋外スイム 8
ゴルフ 8
ラウンドを開始する 8
ラウンドオプション 9
ピンの方向を確認する 9
ピン位置を変更する 10
レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する .. 10
ハザードを確認する 10
Garmin AutoShot でショットを計測する 10
手動でショットを追加する 11
スコアを記録する 11
スコア記録方法を設定する 11
ステーブルフォードとは 11
ラウンド概要記録 12
ショット履歴を確認する 12
ラウンド情報を確認する 12
ラウンドを中断 / 終了する 12
ゴルフクラブのリストをカスタマイズする . 12
ゴルフ設定 13
ヘルススナップショット 13
カスタムアクティビティを作成する 13
アプリ 13
アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする 15
アクティビティ＆アプリ設定 15
トレーニングページをカスタマイズする 16
アクティビティのアラート 17
アラートを設定する 17
自動ラップ 17
自動ポーズを使用する 18
自動スクロールを使用する 18
GPS 設定を変更する 18
アクティビティ＆アプリに関するよくある質問 18
表示 19
ウォッチフェイス設定 19
ウォッチフェイスを変更する 19
ウォッチフェイスを新規作成する 19
ウォッチフェイスを編集する 19
ウィジェット 20
ウィジェットを確認する 21
ウィジェットの表示をカスタマイズする 21
Body Battery 21
Body Battery レベルを改善させるには 22
HRV ステータス 22
ストレスウィジェットを使用する 22
リカバリータイム 23
リカバリータイムを確認する 23
リカバリー心拍 23
女性の健康 23
生理周期トラッキング 23
妊娠トラッキング 24
水分補給トラッキング 24
水分補給ウィジェットを使用する 24
天気ウィジェットの位置情報を更新する 25
気温と気圧の単位を変更する 25
Alt. タイムゾーンを追加する 25
Varia デバイスのカメラ機能を使用する 26
コントロールメニュー 26
コントロールメニューをカスタマイズする . 27
モーニングレポート 27
モーニングレポートをカスタマイズする 27

ショートカットを設定する 27
Garmin Pay..... 28
Garmin Pay ウォレットをセットアップする....28
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 28
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する....28
Garmin Pay のカードを管理する 29
交通系 IC カードにチャージする 29
ラピッドパスで支払いをする 29
ラピッドパスを設定する 29
チャージ残額通知を設定する 29
ラピッドパスで支払いをする 30
NFC モード 30
Garmin Pay のパスコードを変更する 30
Garmin Pay に関するよくある質問.....30
トレーニング 31
統合トレーニングステータス 31
アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する 31
ライフログ.....31
自動ゴール..... 31
Move アラートを使用する 32
睡眠トラッキング 32
週間運動量..... 32
Move IQ..... 32
自己評価をオンにする..... 32
ライフログ設定 33
ワークアウト 33
ワークアウトを実行する..... 33
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する..... 34
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 34
今日のワークアウトを開始する 34
健康＆ウェルネスのアラート設定 35
履歴..... 36
履歴を確認する.....36
心拍ゾーン別のタイムを確認する 36
自己ベスト.....36
自己ベストを確認する..... 36
自己ベストを削除する..... 36
データの合計を確認する 37
履歴を削除する.....37
心拍計測機能 38
光学式心拍計 38
デバイスを装着する 38
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 38
心拍ウィジェットを確認する 38
光学式心拍計設定 39
異常心拍アラートを設定する 39
心拍転送モード 39
光学式心拍計をオフにする 40
心拍ゾーンについて 40
心拍ゾーンを設定する..... 40
フィットネスの目標 40
心拍ゾーン参考表 41
VO2 Max（最大酸素摂取量） 41
VO2 Max を測定する 42
フィットネス年齢を確認する 42
血中酸素トラッキング 42
血中酸素レベルを確認する 42
血中酸素トラッキングのモードを変更する . 43
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 43
ナビゲーション 44
ポイントを保存する.....44
ポイントを削除する 44
保存済みポイントへのナビゲーションを開始する 44
スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する 44
ナビゲーションを中止する 45
コンパス.....45
手動でコンパスを校正する 45
ワイヤレスセンサー..... 46
ワイヤレスセンサーをペアリングする 46
ハートレートセンサーのランニングペースと距離 46
ランニングペースと距離の記録のヒント 47
別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する 47
スピードセンサーを校正する 47
Varia センサー 47
tempe.....47
ユーザープロフィール 48
ユーザープロフィールを設定する 48
ジェンダー設定.....48
車いすモード 48

音楽 49
Garmin Express で音楽をダウンロードする 49
音楽プロバイダに接続する 49
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 49
音楽プロバイダとの接続を解除する 50
Bluetooth イヤホンと接続する 50
音楽を再生する 50
音楽再生のコントロール 50
ワイヤレス接続 52
スマートフォン接続機能 52
スマートフォンとペアリングする 52
通知を確認する 52
カスタムテキストメッセージで返信する 52
電話の着信通知に応答 / 拒否する 53
オーディオアラートを再生する 53
デバイスに表示する通知を管理する 53
通知機能を有効にする 53
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 53
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする 54
スマートフォン探索機能 54
GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す 54
サイレントモードを使用する 54
Wi-Fi 接続機能 55
Wi-Fi ネットワークに接続する 55
スマートフォンと Bluetooth 接続の設定 55
スマートフォンと PC のアプリケーション 55
Garmin Connect 55
Garmin Connect アプリを利用する 55
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 56
PC で Garmin Connect を利用する 56
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 56
Garmin Connect に手動でデータを同期する 56
Connect IQ 機能 56
Connect IQ をダウンロードする 56
PC で Connect IQ をダウンロードする 57
Garmin Messenger アプリ 57
Messenger 機能を使用する 57
Garmin Golf アプリ 58
アプリケーションに関するよくある質問 58
セーフティ＆トラッキング機能 59
緊急連絡先を追加する 59
事故検出 59
事故検出をオン / オフにする 59
援助要請を送信する 60
LiveTrack をオンにする 60
連絡先を追加する 60
アラーム＆タイマー 61
アラームを設定する 61
アラームを削除する 61
ストップウォッチを使用する 61
カウントダウンタイマーを開始する 61
GPS で時刻を同期する 61
手動で時刻を設定する 61
設定 63
システム設定 63
ディスプレイ設定 63
バッテリー管理設定 63
単位設定 63
デバイスのパスコードを設定する 64
タイムゾーン 64
Garmin Connect の設定 64
デバイス情報 65
AMOLED ディスプレイについて 65
デバイスを充電する 65
バンドを交換する 65
デバイスの情報を確認する 66
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 66
お取り扱い上の注意事項 66
クリーニング方法 66
製品のアップデート 66
Garmin Express をセットアップする 66
仕様 67
バッテリー稼働時間 67
トラブルシューティング 68
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 68
デバイスとスマートフォンが接続できません ..68
デバイスとイヤホンが接続できません 68
音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます 68
日本語で表示されません 68

時刻が正しく表示されません **68**
心拍数の計測値が正しくないようです **69**
バッテリーの稼働時間を長くするには **69**
デバイスを再起動する **69**
初期設定にリセットする **69**
衛星信号を受信する **69**
GPS 衛星受信を向上する 70
ライフログ **70**
ステップ数が正しくないようです 70
デモモードを終了する **70**
デバイスに関するその他の情報 **70**
付録 **71**
データ項目 **71**
VO2 Max レベル分類表 **73**
タイヤサイズと周長 **73**
商標について **74**

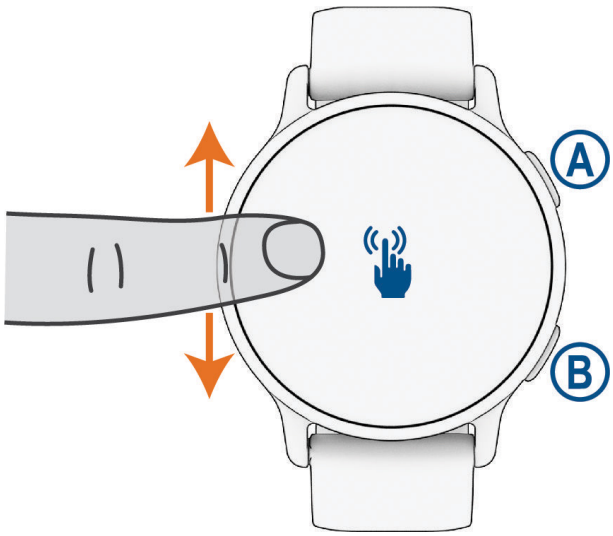
はじめに

⚠警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

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

デバイス概要



Ⓐ アクションキー

- **押す**：電源オン（電源オフ時）
- **押す**：アクティビティ＆アプリを開く
- **押す**：アクティビティを開始 / 停止
- **2 秒間長押し**：コントロールメニューを表示
- **3 回振動するまで長押し**：援助要請を送信（*59 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）
- **押す**：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

- **スワイプ**：ウィジェット / 機能 / メニューのスクロール（*1 ページ　タッチスクリーン操作のヒント*）
- **ウォッチフェイスページで右にスワイプ**：ショートカットを表示（*27 ページ　ショートカットを設定する*）

  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。
- 画面を**タップ**してディスプレイを点灯します。
- 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。
- 画面を右に**スワイプ**して前の画面に戻ります。
- ウォッチフェイス上のアイテムを長押しして、関連する情報やウィジェット、メニューを表示します。（一部対応ウォッチフェイスのみ）
- 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。
- アクティビティ選択後の画面で、上方向に**スワイプ**してアクティビティの設定とオプションを表示します。
- ⌃ 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。

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

1. を長押しして、コントロールメニューを表示します。
2. を選択します。
   タッチスクリーンがロックされます。ロックを解除するまで、タッチスクリーンの操作が無効になります。
3. いずれかのキーを長押ししてタッチスクリーンのロックを解除します。

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
	光学式心拍計 / ハートレートセンサー接続
	LiveTrack
	スピードセンサー接続
	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

デバイスのセットアップ

デバイスの機能を最大限活用するには、次の設定を行ってください。
- Garmin Connect アプリを利用して、デバイスをスマートフォンとペアリングします。（*52 ページ　スマートフォンとペアリングする*）
- Wi-Fi® ネットワークに接続します。（*55 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）
- 音楽をセットアップします。（*49 ページ　音楽*）
- Garmin Pay ウォレットをセットアップします。（*28 ページ　Garmin Pay ウォレットをセットアップする*）
- セーフティ機能をセットアップします。（*59 ページ　セーフティ＆トラッキング機能*）
- ユーザープロフィールを設定します。（*48 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

アクティビティ＆アプリ

デバイスには、さまざまなアクティビティとアプリがプリインストールされています。

アプリ：ポイント登録やスクリーンフラッシュライトなどの機能を搭載しています。（*13 ページ　アプリ*）

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

Connect IQ アプリ：Connect IQ アプリからデバイスにアプリをインストールできます。（*56 ページ　Connect IQ をダウンロードする*）

アクティビティを開始する

アクティビティを開始するときに、自動で GPS がオンになります。（GPS 設定が有効なアクティビティの場合）

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りからアクティビティを選択します。
   - ●●● を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
3. GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。
   必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
4. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
   タイマー計測中のみデータが記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。（*65 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**して、トレーニングページをスクロールします。（*2 ページ　タッチスクリーンをロック / ロック解除する*）

アクティビティを終了する

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

アクティビティを自己評価する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

特定のアクティビティでは、自己評価設定をカスタマイズできます。（*32 ページ　自己評価をオンにする*）

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

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、屋内アクティビティを選択します。屋内アクティビティでは GPS がオフになります。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*）

屋内ランニングアクティビティでの距離やスピードは、デバイスに内蔵の加速度計で計測されます。加速度計は自

己校正します。屋外で GPS を利用したランまたはウォークのアクティビティを数回行うと、加速度計の計測データ精度が向上します。

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

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

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

1. を押します。
2. **[筋トレ]** を選択します。
3. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
4. 最初のセットを開始します。

   デバイスが回数（レップ数）をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。回数カウント機能をオフにするには、筋トレアクティビティ設定を編集してください。（*15 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. を押してセットを終了します。

   セットの合計回数が表示されます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
6. 必要な場合は、セットの回数を編集して、 を選択してセットで使用したウエイトを追加します。
7. 休息が完了したら、 を押して次のセットを開始します。
8. 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
9. アクティビティを完了するには、 を押し、 を選択します。

筋力トレーニングアクティビティのポイント

- パフォーマンス中は、デバイスを見ないでください。

  デバイスの操作は、パフォーマンスの区切りや休息中に行ってください。
- パフォーマンス中は、フォームに集中してください。
- ボディウエイトまたはフリーウエイトのトレーニングを行ってください。
- 動作する幅が広く、かつ均一なフォームを意識してパフォーマンスを行ってください。

  デバイスを装着している腕がパフォーマンスの開始地点に戻ると、1 回としてカウントします。

  注意：脚の運動はカウントされません。
- 自動セットのオプションをオンにして、セットの開始と終了を自動検出できます。
- 筋力トレーニングアクティビティを Garmin Connect アカウントに保存してください。

  Garmin Connect アカウントのツールを使用して、アクティビティの詳細を確認して編集できます。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT（高強度インターバルトレーニング）のアクティビティを記録します。

1. を押します。
2. **[HIIT]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[フリー]**　セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
   - **[HIIT タイマー] ＞ [AMRAP]**　AMRAP（できるだけ多くのラウンド）の HIIT アクティビティを実行します。セットのタイムを設定します。
   - **[HIIT タイマー] ＞ [EMOM]**　EMOM（エブリミニットオンザミニット）の HIIT アクティビティを実行します。1 分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
   - **[HIIT タイマー] ＞ [タバタ]**　20 秒間の高強度のインターバルと 10 秒間の休息のセットを交互に繰り返す HIIT アクティビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。

- **[HIIT タイマー]** > **[カスタム]** セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカスタマイズして HIIT アクティビティを実行します。
- **[ワークアウト]** デバイスに保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。

4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。

5 を押して、最初のラウンドを開始します。

画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。

6 を押すと、手動で次のラウンドまたは休息に移行できます。

7 アクティビティを終了するには、を押してアクティビティのタイマーを停止します。

8 を選択します。

瞑想アクティビティを記録する

ガイド付きのセッションやセッションをカスタマイズして瞑想アクティビティを記録できます。

1 を押します。

2 **[瞑想]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[フリー]** セッションを設定せずに瞑想を記録します。
- **[セッション]** 音声ガイド付きのセッションを開始します。
- **[カスタム]** 音声ガイド付きのセッションを作成します。

4 必要な場合は、を押して画面に表示される指示に従います。

5 デバイスにイヤホンを接続して瞑想の音声を再生することもできます。(*50 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*)

注意：瞑想アクティビティ中は通知はオフになります。

6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

カウントダウンタイマーまたは瞑想のフレーズが表示されます。

7 アクティビティを完了するには、を押し、を選択します。

ブレスワークアクティビティを記録する

1 を押します。

2 **[ブレスワーク]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[コヒーレンス]** 心を穏やかな状態に整えます。
- **[リラックスと集中]** 体の緊張をほぐし、集中力を高めます。
- **[リラックスと集中(短)]** より短い時間で体の緊張をほぐし、集中力を高めます。
- **[478 呼吸法]** ストレスレベルを下げて睡眠の準備をします。

4 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

5 画面に表示される指示に従ってブレスワークアクティビティを実行します。

6 アクティビティを完了するには、を押し、を選択します。

ストレスレベルの変化と一分間あたりの呼吸数が表示されます。

トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティでより正確な距離を記録するためには、トレッドミル上で 2.4km(1.5mi)以上走行した後に校正を行います。複数のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルを変更するごと、または一回のランごとに校正することができます。

1 トレッドミルアクティビティを開始します。(*3 ページ　アクティビティを開始する*)

2 デバイスで計測した走行距離が 2.4km(1.5mi)以上になるまで、トレッドミル上で走行します。

3 ラン終了後、を押します。

4 トレッドミルに表示されている走行距離を確認します。
5 次のオプションを選択します。
   - 初めて距離の校正を行う場合はトレッドミルに表示されている走行距離をデバイスに入力します。
   - 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、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。（*46 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。（*6 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 **[スキップ]** を選択します。
4 ゲームタイプを選択します。
5 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
6 試合終了後に を押して試合の結果や順位を記録します。
7 を押して新しい試合を開始します。
8 アクティビティを完了するには、 を押し、✔ を選択します。

プールスイムを記録する

注意：スイムアクティビティ中は、タッチスクリーンは使用できません。

1 を押します。
2 **[プールスイム]** を選択します。
3 プールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
4 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
5 スイミングを開始します。

   ラップやインターバルが自動で記録されます。

6 休息するには を押します。

ヒント：自動休息を有効にすると、アクティビティ実行中に休息を感知して、自動で休息モードに移行します。（*7 ページ　スイムアクティビティの自動休息と手動休息*）

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 アクティビティが完了したら、 を押してタイマーを停止します。

9 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、 を長押しします。
- データを削除するには、 を長押しします。

プールサイズを設定する

正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。

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するか、カスタムサイズを入力します。

ヒント：プールスイムアクティビティの開始時に毎回プールサイズを選択するには、**[確認]** をオンにしてください。

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。**LAP キー**を押して休息モードに移行後、再度 **LAP キー**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。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。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

スイムアクティビティの自動休息と手動休息

自動休息は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。デバイスが休息を検知すると、自動で休息ページが表示されます。15 秒以上休息すると、自動で休息インターバルを作成します。再度泳ぎ始めると、自動で新たなスイムインターバルの記録が再開します。

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。

アクティビティ設定で自動休息をオフにすると、休息インターバルを手動で記録できます（*15 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*）。プールスイム中または屋外スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、 を押します。休息インターバルではスイムデータは記録されません。

ヒント：休息が短い場合や、インターバルの切り替えタイミングに精密さを求める場合は、手動で休息インターバルを記録してください。

屋外アクティビティ

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

ランを開始する

ランアクティビティでは、ワイヤレスセンサーをデバイスとペアリングして利用することができます。（*46 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

1 ワイヤレスセンサー（心拍計 等）を装着します。（任意）

2 を押します。

3 **[ラン]** を選択します。

4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
5 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
タイマー計測中のみデータが記録されます。
7 アクティビティを開始します。
8 を押して手動でラップを取得します。（任意）（*17 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。（*46 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

1 ワイヤレスセンサー（スピード / ケイデンスセンサー、心拍計 等）をペアリングします。（任意）
2 を押します。
3 **[バイク]** を選択します。
4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
5 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
タイマー計測中のみデータが記録されます。
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、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。

屋外スイム

距離やペース、ストロークレートなどのスイムデータを記録できます。
注意：スイムアクティビティ中は、タッチスクリーンは使用できません。

1 を押します。
2 **[屋外スイム]** を選択します。
3 屋外に出て衛星信号の受信を完了します。
4 を押してアクティビティのタイマーを開始します。
5 スイミングを開始します。
6 アクティビティが完了したら、を長押しします。

ゴルフ

ラウンドを開始する

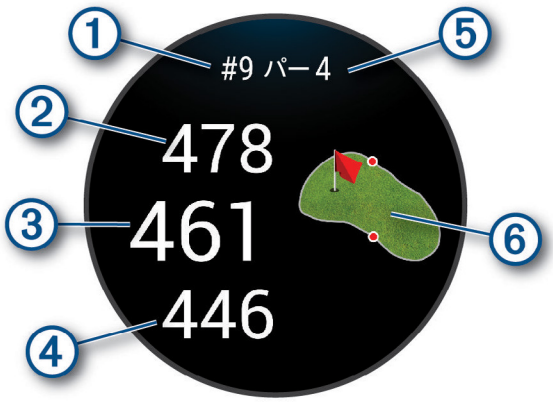
初めてラウンドを開始する前に、スマートフォンに Garmin Golf アプリをダウンロードする必要があります。（*58 ページ　Garmin Golf アプリ*）
ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。（*65 ページ　デバイスを充電する*）

1 を押します。
2 **[ゴルフ]** を選択します。
デバイスが衛星を受信し、現在地からコースまでの距離を計算します。近くに利用可能なコースが一つしかない場合、そのコースが選択されます。
3 コースの一覧が表示されたら、コースを選択します。
コースは自動更新されます。

4 を押します。

5 スコアを記録する場合、✔ を選択します。

6 ティー位置を選択します。
ホール情報ページが表示されます。



①	現在のホール番号
②	グリーン奥までの距離
③	グリーン中央までの距離
④	グリーン手前までの距離
⑤	パー数
⑥	グリーンビュー

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

7 次のオプションを選択します。
- グリーンを**タップ**してグリーンの詳細を確認したり、ピンの位置を変更します。（*10 ページ　ピン位置を変更する*）
- を押してラウンドオプションを開きます。（*9 ページ　ラウンドオプション*）
- を長押ししてゴルフ設定を開きます。（*13 ページ　ゴルフ設定*）

次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。

ラウンドオプション

ラウンド中に を押してラウンドオプションを開きます。

[ハザード]：現在のホールのハザードを表示します。

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

[ホール変更]：手動でプレーするホールを変更します。

[スコア開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。（*11 ページ　スコアを記録する*）

[Pin Pointer]：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、PinPointer 機能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及ぼすおそれがあります。

[ラウンド情報]：ラウンド中のステップ数やスコア、ゴルフ統計情報を表示します。

[前回ショット]：前回のショットの情報を表示します。

注意：現在のラウンドのすべてのショットの記録を確認できます。手動でショットを追加することもできます。（*11 ページ　手動でショットを追加する*）

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。

ピンの方向を確認する

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、PinPointer 機能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及ぼすおそれがあります。

1 を押します。

2 を選択します。

ポインターがピンの位置を指し示します。

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 ピンをドラッグして移動します。

選択した位置に 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、現在のラウンド中のみ保存されます。

レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する

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

1 を押します。

2 **[レイアップ]** を選択します。

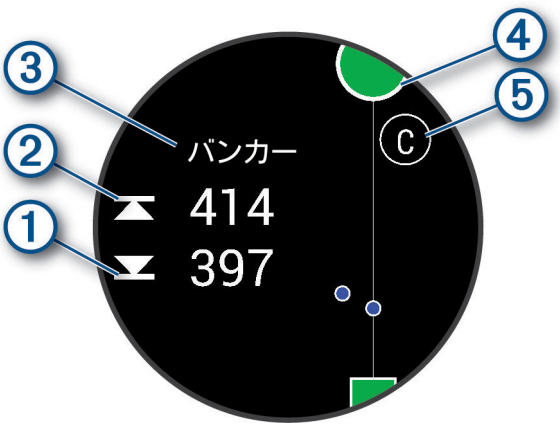
注意：通過済みのポイントは一覧に表示されません。

ハザードを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。

1 を押します。

2 ハザードを選択します。



- ハザード手前 ① および奥 ② までの距離が表示されます。
- 画面上部にハザードタイプ ③ が表示されます。
- グリーンは円形 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。

Garmin AutoShot 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。（*12 ページ　ショット履歴を確認する*）

1 リード側の手首にデバイスを装着して、ショットを打ったときにしっかりとボールにコンタクトします。

デバイスがショットを検出すると、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。

2 次のショットを打ちます。
前回のショットの距離が保存されます。

手動でショットを追加する

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

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

スコアを記録する

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

スコア記録方法を設定する

スコア記録方法を選択することができます。

1 ラウンド中にを長押しします。
2 **[ゴルフ設定]** > **[スコア]** > **[スコア記録方法]** の順に選択します。
3 スコア記録方法を選択します。

ステーブルフォードとは

スコア記録方法（*15 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*）の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。得点は、全米ゴルフ協会が定める点数が付与されます。

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

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（*12 ページ　ラウンド情報を確認する*）。Garmin Golf アプリでラウンドの比較やデータの追跡をすることができます。

1 を押します。
2 **[ゴルフ]** を選択します。
   デバイスが衛星を受信し、現在地からコースまでの距離を計算します。近くに利用可能なコースが一つしかない場合、そのコースが選択されます。
3 コースの一覧が表示されたら、コースを選択します。
   コースは自動更新されます。
4 ＞ **[設定]** ＞ **[スコア]** ＞ **[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。（*12 ページ　ラウンド概要記録*）

1 スコア入力画面でホールを選択します。
2 パット数を含む総ストローク数を入力し、 を選択します。
3 パット数を入力し、 を選択します。
   ヒント：パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
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 **[前回ショット]** を選択します。

ラウンド情報を確認する

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

1 を押します。
2 **[ラウンド情報]** を選択します。
3 画面を上または下に**スワイプ**して情報を確認します。

ラウンドを中断 / 終了する

1 を押します。
2 **[ラウンド終了]** を選択します。
3 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。
   - **[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て後で再開します。

ゴルフクラブのリストをカスタマイズする

Garmin Golf アプリでスマートフォンとデバイスをペアリングすると、アプリでデフォルトのゴルフクラブのリストをカスタマイズすることができます。

1 スマートフォンで Garmin Golf アプリを開きます。
2 **[プロフィール]** ＞ **[クラブセット]** の順に選択します。
3 任意のオプションを選択してクラブを追加または編集、削除、除外します。

4 Garmin Golf アプリとデバイスを同期します。
デバイスにゴルフクラブのリストの更新が反映されます。

ゴルフ設定

を押して **[ゴルフ]** を選択します。任意のゴルフコースを選択し、 > **[設定]** の順に選択してゴルフ設定をカスタマイズします。

[心拍転送モード]：対応するペアリング済みのデバイスに心拍データを転送します。
[スコア]：スコア設定をカスタマイズします。ラウンド概要記録をオン / オフします。
[距離単位]：距離表示の単位を設定します。
[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]：ゴルフの公認トーナメントでの使用が認められていない機能が無効になります。
[クラブトラッキング]：ラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。
[アクティビティの記録]：ゴルフアクティビティを FIT ファイルで記録します。FIT ファイルに記録されたフィットネスデータは Garmin Connect アプリに表示されます。
[名前を変更]：アクティビティ名を編集します。

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットとは、2 分間の静止した状態の重要なヘルスデータを記録するアクティビティです。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの指標を記録します。ヘルススナップショットは、アプリのリストに追加できます。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）

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、アクティビティのリストに追加できます。

1 を押します。
2 > > の順に選択します。
3 設定をコピーするアクティビティを選択します。
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。（*15 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。

アプリ

アプリのリストをカスタマイズして、デバイスの機能やオプションに素早くアクセスすることができます。一部のアプリを利用するには、スマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。アプリからアクセスできる多くの機能は、ウィジェットからもアクセスできます。（*20 ページ　ウィジェット*）

を押して **[アプリ]** を選択します。

アイコン	名前	説明
	アラーム	*61 ページ　アラームを設定する*
	Alt. タイムゾーン	*25 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*
	Body Battery	*21 ページ　Body Battery*
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーアプリのスケジュールを表示します。
	カロリー	一日の総消費カロリー（運動消費＋安静時）を表示します。
	チャレンジ	Garmin Connect の参加中のチャレンジのリーダーボードを表示します。
	Connect IQ	*56 ページ　Connect IQ 機能*
	フラッシュライト	AMOLED ディスプレイをフラッシュライト用に点灯します。 **注意：**フラッシュライトを使用するとバッテリーを消費します。
	Garmin コーチ	*34 ページ　Garmin コーチのプラン*
	ヘルススナップショット	*13 ページ　ヘルススナップショット*
	心拍	*38 ページ　心拍ウィジェットを確認する*
	履歴	*36 ページ　履歴を確認する*
	HRV ステータス	*22 ページ　HRV ステータス*
	水分補給	*24 ページ　水分補給トラッキング*
	週間運動量	*32 ページ　週間運動量*
	前回アクティビティ	前回記録したアクティビティの概要を表示します。
	前回ゴルフ	前回記録したゴルフアクティビティの概要と履歴を表示します。
	前回プッシュ	前回記録した車いすアクティビティの概要と履歴を表示します。
	前回のバイク	前回記録したバイクアクティビティの概要と履歴を表示します。
	前回のラン	前回記録したランアクティビティの概要と履歴を表示します。
	前回筋トレ	前回記録した筋トレアクティビティの概要と履歴を表示します。
	前回のスイム	前回記録したスイムアクティビティの概要と履歴を表示します。
	ライト	*26 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*
	Messenger	*57 ページ　Garmin Messenger アプリ*
	音楽	*49 ページ　音楽*
	お昼寝	お昼寝タイマーとアラームを設定できます。

アイコン	名前	説明
	通知	*53 ページ　通知機能を有効にする*
	血中酸素	*42 ページ　血中酸素トラッキング*
	リカバリータイム	リカバリータイム（最低 6 時間～最大 4 日間）を表示します。
	呼吸数	呼吸数の履歴を表示します。ブレスワークアクティビティを開始できます。
	睡眠コーチ	睡眠履歴とアクティビティ履歴、HRV ステータス、昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
	睡眠スコア	昨晩の睡眠時間と睡眠の質に基づく睡眠スコアを表示します。
	ステップ	*31 ページ　自動ゴール*
	ストップウォッチ	*61 ページ　ストップウォッチを使用する*
	ストレス	*22 ページ　ストレスウィジェットを使用する*
	タイマー	*61 ページ　カウントダウンタイマーを開始する*
	ヒント	デバイスの操作方法に関するヒントを表示します。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを開きます。（*28 ページ　Garmin Pay*）
	天気	現在の天気情報を表示します。
	女性の健康	*23 ページ　生理周期トラッキング*

アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする

1 を押します。
2 **[アクティビティ]** または **[アプリ]** を選択します。
3 を選択します。
4 次のオプションを選択します。
   - アクティビティまたはアプリを追加するには、 を選択します。
   - アクティビティまたはアプリをリストから消去するには、任意のアクティビティまたはアプリを選択して を選択します。
   - リストを並べ替えるには、任意のアクティビティまたはアプリを選択して、 をドラッグして並べ替えます。

アクティビティ＆アプリ設定

アクティビティのトレーニングページやアラートなどの設定をカスタマイズします。設定可能なオプションはアクティビティタイプにより異なります。

を押して任意のアクティビティを選択します。 ＞ **[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。

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。

[アクセントカラー]：アクティビティのアクセントカラーを選択します。

[アラート]：アクティビティのアラートを設定します。（*17 ページ　アクティビティのアラート*）

[自動ラップ]：自動ラップ機能を設定します。（*17 ページ　自動ラップ*）

[自動ポーズ]：停止時または一定の速度以下になったとき、タイマーを一時停止します。（*18 ページ　自動ポー*

ズを使用する）

[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。（*18 ページ　自動スクロールを使用する*）

[自動セット]：筋力トレーニングアクティビティで動きのセットを自動で開始 / 終了します。

[心拍転送モード]：アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。（*39 ページ　心拍転送モード*）

[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。（*6 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*）

[クラブトラッキング]：ゴルフのラウンド中のショット後にクラブを入力するオプションを有効にします。

[トレーニングページ]：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。（*16 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

[距離単位]：距離表示の単位を設定します。

[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]：筋力トレーニングアクティビティまたはカーディオでウエイトの入力を有効にします。

[終了アラート]：瞑想のセッションが終了するときにアラートします。

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。（*18 ページ　GPS 設定を変更する*）

[ジャンプモード]：ジャンプロープ（なわとび）アクティビティのモードを回数指定、時間指定、フリーから選択します。

[瞑想タイプ]：瞑想アクティビティのタイプをガイド付きセッション、カスタム、フリーから選択します。

[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。（*7 ページ　プールサイズを設定する*）

[確認]：アクティビティ開始時に毎回プールサイズの選択をするかどうかを設定します。（プールスイム）

[名前を変更]：アクティビティ名を編集します。

[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]-[ステータス]：ゴルフのラウンド開始時のスコア記録開始のオン / オフを設定します。**[常に確認]** のオプションでは、ラウンド開始時に毎回スコアを記録するか確認します。

[スコア]-[ラウンド概要記録]：ゴルフのラウンド概要記録を設定します。

[スコア]-[スコア記録方法]：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。

[自己評価]：アクティビティの自己評価の有効 / 無効を設定します。（*3 ページ　アクティビティを自己評価する*）

[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]：ブレスワークアクティビティ実行中に、呼吸法に合わせたタイミングをお知らせします。

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングの目標や使用するセンサーに合わせてトレーニングページをカスタマイズできます。（*71 ページ　データ項目*）

1. を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. を選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]** を選択します。
6. カスタマイズするトレーニングページを選択します。
7. 次のいずれかまたは複数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。

アクティビティのアラート

トレーニングの特定の目標値やトレーニング環境に合わせてアクティビティごとにアラートを設定できます。アクティビティにより利用可能なアラートが異なります。一部のアラートは、心拍計やケイデンスセンサーなどの別売のアクセサリーが必要な場合があります。アラートには、イベントアラート、範囲アラート、繰り返しアラートの 3 つの異なるタイプがあります。

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、ある特定の高度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、ペースが 1km あたり 10 分より速くなったとき、または 15 分より遅く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
カスタム	イベント、繰り返し	アラートのメッセージやタイプを設定します。
心拍	範囲	心拍数の上限値と下限値、または心拍ゾーンを選択します。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを切り替えるタイミングを、それぞれの経過時間で設定します。
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定します。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定します。
タイム	イベント、繰り返し	任意のタイムを設定します。
距離	繰り返し	任意の距離を設定します。
ケイデンス	範囲	ケイデンスの上限値と下限値を設定します。
ストロークレート	範囲	ストロークレートの上限値と下限値を設定します。
ピッチ	範囲	ピッチの上限値と下限値を設定します。
カロリー	イベント、繰り返し	任意の消費カロリーを設定します。

アラートを設定する

1. を押します。
2. アクティビティを選択します。
   注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。
3. アクティビティ設定を選択します。
4. **[アラート]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - 新規アラートを追加するには、**[追加]** を選択します。
   - 既存のアラートを編集するには、アラート名を選択します。
6. 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
7. ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
8. 必要に応じて、アラートをオンにします。

イベントアラートと繰り返しアラートでは、アラートの設定に到達するごとにメッセージが表示されます（*17 ページ　アクティビティのアラート*）。範囲アラートでは、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. を押します。
2. アクティビティを選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

3 ⮝ > **[設定]** > **[自動ラップ]** の順に選択します。

4 自動ラップの距離を入力します。

5 スイッチで自動ラップのオン / オフを切り替えます。

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。（*63 ページ　システム設定*）

自動ポーズを使用する

停止時または一定の速度以下になったとき、タイマーを一時停止します。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

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 を押します。

2 アクティビティを選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

3 ⮝ > **[設定]** > **[自動ポーズ]** の順に選択します。

4 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。

自動スクロールを使用する

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。

1 を押します。

2 アクティビティを選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

3 ⮝ > **[設定]** > **[自動スクロール]** の順に選択します。

4 スクロールの速さを選択します。

GPS 設定を変更する

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

1 を押します。

2 アクティビティを選択します。

3 ⮝ > **[設定]** > **[GPS]** の順に選択します。

4 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：**[GPS]** 以外の衛星システムのオプションを選択すると、バッテリーを多く消費します。

アクティビティ＆アプリに関するよくある質問

- *ラップ取り消し機能とは何ですか？*

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

レイアウトやカラー、データを選択してウォッチフェイスページの表示をカスタマイズできます。Connect 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もできます。

ウォッチフェイスを変更する

デバイスにプリインストールされたウォッチフェイスのほか、Connect IQ 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。（*56 ページ　Connect IQ をダウンロードする*）

また、ウォッチフェイスに表示するデータを変更したり、新規作成することができます。（*19 ページ　ウォッチフェイスを編集する*、*19 ページ　ウォッチフェイスを新規作成する*）

1 ウォッチフェイスページで 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 ウォッチフェイスページで 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 ウォッチフェイスのタイプを選択します。
5 背景のタイプを選択します。
6 上または下に**スワイプ**して背景のオプションをスクロールします。**タップ**して表示中の背景を選択します。
7 上または下に**スワイプ**してアナログ表示またはデジタル表示のオプションをスクロールします。**タップ**して選択します。
8 データ表示部を選択してカスタマイズします。表示するデータを選択します。
   白い囲みはカスタマイズ可能なデータ表示部を示します。
9 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。
10 上または下に**スワイプ**してタイムマーカーのオプションをスクロールします。**タップ**して表示中のタイムマーカーを選択します。
11 上または下に**スワイプ**してアクセントカラーのオプションをスクロールします。**タップ**して表示中のアクセントカラーを選択します。
12 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。

注意：一部のウォッチフェイスは編集できません。

1 ウォッチフェイスページで 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 を選択して、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 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**して使用するウォッチフェイスを選択します。

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。（*21 ページ　ウィジェットを確認する*） 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。

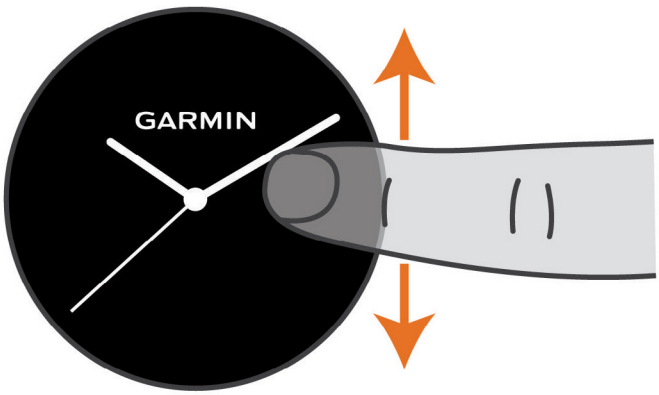
また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。（*21 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

名前	説明
Alt. タイムゾーン	追加したタイムゾーンの現在の時刻を表示します。
Body Battery	終日着用することで、現在の Body Battery レベルと過去数時間のグラフを表示します。（*21 ページ　Body Battery*）
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ランキングを表示します。
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	2 分間の静止した状態の重要なヘルスデータを記録するヘルススナップショットのセッションを開始します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの指標を記録します。保存済みのヘルススナップショットのセッションを表示します。（*13 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。
HRV ステータス	過去 7 日間の夜間平均心拍変動を表示します。（*22 ページ　HRV ステータス*）
水分補給	水分補給量と一日の目標水分補給量を表示します。（*56 ページ　Connect IQ をダウンロードする*）
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。
前回ゴルフ 前回バイク 前回ラン 前回筋トレ 前回スイム 前回プッシュ	前回保存したアクティビティデータの概要と履歴を表示します。
ライト	デバイスにペアリング済みの Varia ライトをリモートコントロールします。
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返信することができます。（*57 ページ　Garmin Messenger アプリ*）
ミュージックコントロール	スマートフォン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。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。（スマートフォンの通知設定に依存します。）（*53 ページ　通知機能を有効にする*）
血中酸素	血中酸素レベルの測定を開始します。（*42 ページ　血中酸素レベルを確認する*）
プッシュ	車いすモードで、一日のプッシュ数と目標プッシュ数、前日のデータを表示します。（*48 ページ　車いすモード*）
リカバリータイム	リカバリータイムを表示します。（最低 6 時間～最大 4 日間）
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。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。

名前	説明
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週数を表示します。身体症状などを記録できます。

ウィジェットを確認する

- 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。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

1. ウォッチフェイスページで上または下にスワイプして、ウィジェットをスクロールします。
2. を選択します。
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。
   - ウィジェットを一覧から非表示にするには、を選択します。
   - ウィジェットを並べ替えるには、を選択してドラッグし、ウィジェットを並べ替えます。
5. 必要な場合は、を選択してウィジェットを追加します。

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ます。

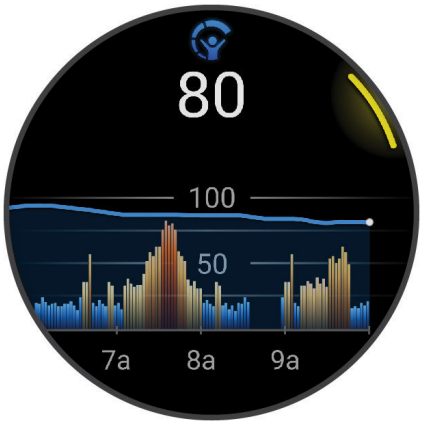
Body Battery レベルは 5 ～ 100 の数値で表示され、5 ～ 25 はとても低い、26 ～ 50 は低い、51 ～ 75 は普通、76 ～ 100 は高いことを意味します。

Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。（*22 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。
   必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*21 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）
2. ウィジェットを選択すると、深夜 0 時から現在までの Body Battery を確認できます。



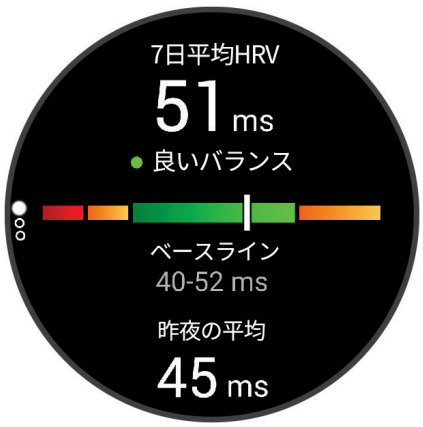
3 画面を上に**スワイプ**すると、Body Battery とストレスレベルのグラフが表示されます。

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。
- 質の良い睡眠をとると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレスは Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接的に影響しません。

HRV ステータス

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



ステータス	説明
良いバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。
アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回っています。
低	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。
悪い ステータスなし	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。 ステータスなしが表示される場合は、7 日間の平均値を算出するためのデータが不足していることを示します。

デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、現在の HRV ステータスや傾向、学習のためのフィードバックを確認することができます。

ストレスウィジェットを使用する

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。

リカバリータイム

リカバリータイムとは、トレーニング後の身体が十分に回復して、次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間を表示する機能です。

注意：リカバリータイムの測定には VO2 Max の測定値を使用するため、初めは測定精度が低くなることがあります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。

リカバリータイムは、アクティビティ完了後、すぐに確認することができます。次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示します。リカバリータイムは、睡眠やストレス、休息、身体活動の変化に基づいて一日を通してアップデートされます。

リカバリータイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール（*48 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）と最大心拍数（*40 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。

1 ランニングアクティビティを開始します。
2 ランニング終了後、✔ を選択します。
3 画面を上に**スワイプ**して、アクティビティの概要とリカバリータイムを確認します。
リカバリータイムは最大 4 日間です。

リカバリー心拍

光学式心拍計またはペアリング済みのハートレートセンサー（別売）を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 140bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。いくつかの研究ではリカバリー心拍数は心臓の健康に関連していると言われています。リカバリー心拍数が高いほど、心臓が健康的であることを示します。

ヒント：リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

注意：リカバリー心拍は、ヨガなどの負荷の少ないアクティビティでは計算されません。

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。デバイスの女性の健康ウィジェットでは、生理周期を追跡したり症状と気分を記録することができます。（*23 ページ　生理周期トラッキングで体調を記録する*）生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect アプリの健康情報の統計から行ってください。

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

注意：生理周期ウィジェットは、Garmin Connect アプリから追加 / 非表示できます。

生理周期トラッキングで体調を記録する

生理周期トラッキング機能を使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリでセットアップする必要があります。

1 画面を上または下方向にスワイプして、女性の健康ウィジェットを表示します。
2 タッチスクリーンを**タップ**します。
3 ＋を選択します。
4 生理が開始している場合は、**[生理期間]** ＞ ✔ の順に**タップ**します。
5 次のオプションを選択します。

- **[経血]** 経血量を記録します。
- **[身体症状]** 身体の痛みや疲労を記録します。
- **[気分]** 気分を記録します。
- **[おりもの]** おりものを記録します。
- **[排卵日]** 今日を排卵日として記録します。
- **[性行為]** 性行為の有無を記録します。
- **[性的欲求]** 性的欲求の強さを記録します。
- **[生理期間]** 今日を生理期間として記録します。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。

デバイスで身体や気分の症状、血糖値、胎動を記録できます(*24 ページ　妊娠トラッキングで体調を記録する*)。
生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect アプリの健康情報の統計から行ってください。

妊娠トラッキングで体調を記録する

妊娠トラッキング機能を使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリでセットアップする必要があります。

1. 画面を上または下方向にスワイプして、女性の健康ウィジェットを表示します。

2. タッチスクリーンを**タップ**します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[症状]** 身体的な症状や気分などを記録します。
   - **[血糖]** 食前、食後、就寝前などの血糖値を記録します。
   - **[胎動]** ストップウォッチやタイマーを使って胎動を記録します。
4. 画面に表示される指示に従って操作します。

水分補給トラッキング

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 Connect IQ アプリから行えます。

水分補給ウィジェットを使用する

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. ウィジェットを選択して、水分補給量を追加します。

3 ＋を選択すると、最小単位ごとに水分を追加できます。（1 cup、8 oz、250 mL ごと）
4 容器を選択すると、容器に表示された量の水分を追加できます。
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]** アクティビティ後に目標値を自動で増加します。
- **[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。

天気ウィジェットの位置情報を更新する

1 画面を上または下方向にスワイプして、天気ウィジェットを表示します。
2 ウィジェットを選択して現在地の天気情報を表示します。
3 を長押しします。
4 **[気象オプション]** ＞ **[現在地を更新]** の順に選択します。
5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。（*69 ページ　衛星信号を受信する*）

気温と気圧の単位を変更する

1 画面を上または下方向にスワイプして、天気ウィジェットを表示します。
2 ウィジェットを選択して現在地の天気情報を表示します。
3 を長押しします。
4 **[気象オプション]** を選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[温度]** 温度の単位を変更します。
- **[気圧]** 気圧の単位を変更します。

Alt. タイムゾーンを追加する

Alt. タイムゾーンウィジェットに複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*21 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

1 画面を上または下方向にスワイプして、Alt. タイムゾーンウィジェットを表示します。
2 ウィジェットを選択して、タイムゾーンを追加します。
3 **[ゾーン追加]** を選択します。
4 地域を選択します。
5 を押します。
6 タイムゾーンを選択します。

Varia デバイスのカメラ機能を使用する

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 のカメラ機能を使用するには、あらかじめデバイスに Varia をペアリングして接続する必要があります。（*46 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

1. ライトウィジェットを一覧に追加します。（*20 ページ　ウィジェット*）
   デバイスが Varia カメラを検出すると、カメラコントロールモードに切り替わります。
2. ライトウィジェットで次のオプションを選択します。
   - 録画モードを変更します。
   - 静止画を保存します。
   - 映像を保護します。

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画面のロック、サイレントモード、Garmin Pay ウォレットなどのオプションが登録されています。（*27 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

任意の画面で を長押しします。

アイコン	名前	説明
	援助要請	援助要請を送信します。（*60 ページ　援助要請を送信する*）
	バッテリー節約	バッテリー節約機能をオン / オフします。（*63 ページ　バッテリー管理設定*）
	輝度	ディスプレイの輝度を調整します。（*63 ページ　ディスプレイ設定*）
	心拍転送モード	心拍データ転送モードを開始します。（*39 ページ　心拍転送モード*）
	サイレントモード	スマート通知やアラート時のバイブレーションの鳴動とディスプレイ点灯を無効にします（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の操作、ジェスチャーにより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。
	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） GPS を利用したアクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置にナビゲーションします。（*54 ページ　GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す*）
	画面のロック	デバイスのキー操作とタッチスクリーン操作を無効にします。

アイコン	名前	説明
	スマートフォン接続	スマートフォンとの Bluetooth 接続をオン / オフします。
	電源オフ	電源をオフします。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。お昼寝タイマーを設定したり、手動でお昼寝を記録します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	時刻同期	スマートフォンまたは GPS の時刻と同期します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールメニューのオプションの追加、削除、並べ替えを行います。（*26 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 **[編集]** を選択します。

3 カスタマイズするオプションを選択します。

4 次のオプションを選択します。

- コントロールメニューを並べ替えるには、を選択してドラッグし、オプションを並べ替えます。
- 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、を選択して、オプションをコントロールメニューに追加します。

モーニングレポート

毎朝、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどを設定した起床時刻に合わせてお知らせします。（*27 ページ　モーニングレポートをカスタマイズする*）

モーニングレポートをカスタマイズする

注意：これらの設定は、Garmin Connect アプリでもカスタマイズできます。

1 を長押しします。

2 **[設定]** ＞ **[通知とアラート]** ＞ **[モーニングレポート]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- **[レポートを表示]**　モーニングレポートをオン / オフします。
- **[レポート編集]**　モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えします。
- **[名前]**　モーニングレポートのユーザーの表示名を編集します。

ショートカットを設定する

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

1 を長押しします。

2 **[設定]** ＞ **[ショートカット]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- 任意のショートカットを選択します。
- 選択したショートカット操作をオフにするには、**[無効]** を選択します。

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

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

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

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

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[Garmin Pay]** > **[はじめに]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、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. を押します。
2. **[アプリ]** > **[ウォレット]** の順に選択します。
3. 4 桁のパスコードを入力します。

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

   前回使用したカードが表示されます。

4. Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、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 アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[Garmin Pay]** > ⋮ > **[カードを追加]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、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 アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[Garmin Pay]** を選択します。
3. カードを選択します。
4. 次のオプションを選択します。

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション
   - **[カードの停止]**：カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での支払いに使用することはできません。
   - **[🗑]**：カードを削除します。

   交通系 IC カードで選択可能なオプション(⋮ を選択して表示)
   - **[利用履歴のエクスポート]**：利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。
   - **[カードを削除]**：カードの削除手続きに進みます。

交通系 IC カードにチャージする

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

注意：NFC モード(*30 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 アプリを開きます。
2. アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin Pay]** の順に選択します。
3. チャージする交通系 IC カードを選択します。
4. **[チャージする]** を選択します。
5. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
2. アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** ＞ **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
3. **[Garmin Pay]** を選択します。
4. ラピッドパス設定から、**[ラピッドパスカード]** を選択します。
5. ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[なし]** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

ラピッドパスで支払いをしたときに、デバイスの画面にカードのチャージ残額を通知します。次の手順でラピッドパスの残額通知設定を変更することができます。

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
2. アプリで •••(詳細)＞ **[Garmin デバイス]** ＞ **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
3. **[Garmin Pay]** を選択します。
4. ラピッドパス設定から、**[チャージ残額通知]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[毎回表示]**：決済ごとに毎回通知します。
   - **[¥500 未満] / [¥1000 未満] / [¥2000 未満]**：決済後のチャージ残額が選択した金額未満のときに通知します。
   - **[オフ]**：通知をオフにします。

ラピッドパスで支払いをする

ラピッドパスで支払いをするには、デバイスの電源がオンになっている必要があります。

ヒント：デバイスのバッテリー残量が低下すると、自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。（*30 ページ　NFC モード*）

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

NFC モード

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

Garmin Pay のパスコードを変更する

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。

注意：Garmin Pay のパスコードを変更すると、デバイスのパスコードロックのパスコードも変更されます。（*64 ページ　デバイスのパスコードを変更する*）

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

Garmin Pay に関するよくある質問

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

トレーニング

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで •••(詳細) > **[設定]** の順に選択します。

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

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

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

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

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

例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、vívoactive 5 デバイスでアクティビティの詳細とリカバリータイムを確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、vívoactive 5 デバイスとその他のデバイスを同期します。

ヒント：Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。(*31 ページ　統合トレーニングステータス*)

デバイスをスマートフォンと同期すると、ほかの Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が vívoactive 5 デバイスに同期されます。

ライフログ

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

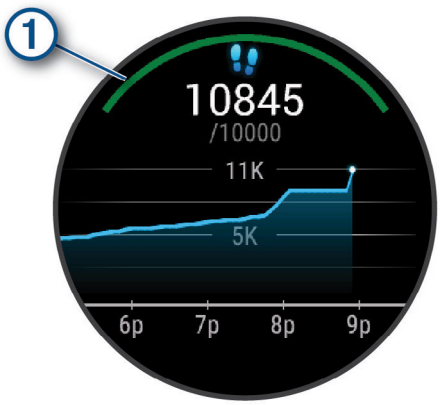
一日のステップ数はステップウィジェットで確認できます。表示されるステップ数はリアルタイムで反映されるものではなく、定期的に更新されます。

車いすモードでは、ステップ数の代わりにプッシュ数が記録されます。(*48 ページ　車いすモード*)

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。

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。



車いすモードでは、ステップ数の代わりにプッシュ数が記録され、毎日自動でゴールが設定されます。(*48 ページ　車いすモード*)

ステップゴールを自身で設定する場合は、Garmin Connect アカウントで設定を行う必要があります。

Move アラートを使用する

長時間座ったままでいることは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間身体を動かさずにいると、メッセージが表示されます。バイブレーションの設定がオンのときは、メッセージの表示とともに振動でもお知らせします。（*63 ページ　システム設定*）

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

Move アラートをオンにする

1 を長押しします。

2 **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康＆ウェルネス]** > **[Move アラート]** > **[オン]** の順に選択します。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します（*20 ページ　ウィジェット*）。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカウントで詳細な睡眠データを確認できます。

注意：睡眠中は、サイレントモードを使用すると便利です。（*54 ページ　サイレントモードを使用する*）

自動睡眠トラッキングを使用する

1 デバイスを装着して就寝します。

2 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします。（*56 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*）

Garmin Connect アカウントで睡眠の統計データを確認できます。

デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。（*20 ページ　ウィジェット*）

週間運動量

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

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

週間運動量を加算するには

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

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

Move IQ

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

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

自己評価をオンにする

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

1 を押します。

2 アクティビティを選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

3 ▲ > **[設定]** > **[自己評価]** の順に選択します。

4 次のオプションを選択します。
   - **[ワークアウトのみ]** ワークアウト完了時のみ自己評価を行います。
   - **[常時]** アクティビティ完了時に自己評価を行います。

ライフログ設定

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

[ステータス]：ライフログ機能のオン / オフを設定します。

[Move IQ]：Move IQ のオン / オフを設定します。

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

[週間運動量]：週間運動量の中強度運動と高強度運動の基準となる心拍ゾーンを選択できます。**[自動]** を選択すると、既定のアルゴリズムで運動量を検出します。

ライフログをオフに設定する

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

1 ウォッチフェイスページで を長押しします。
2 **[設定]** > **[ライフログ]** > **[ステータス]** > **[オフ]** の順に選択します。

ワークアウト

ワークアウトとは、様々な達成値や維持目標を設定したトレーニングステップを組み合わせて行うトレーニングメニューです。デバイスには筋トレ、カーディオ、ラン、バイク用などのワークアウトがプリインストールされています。Garmin Connect アカウントでワークアウトやトレーニングプランを検索してデバイスに転送することができます。

デバイスのアクティビティ＆アプリ一覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを表示できます。ワークアウトの履歴を確認することもできます。

車いすモードでは、プッシュアクティビティやハンドサイクリングなどのワークアウトを利用できます。（*48 ページ　ユーザープロフィール*）

デバイス：アクティビティ＆アプリ一覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを表示できます（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）。

ワークアウトの履歴を確認することもできます。

Garmin Connect：ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます（*34 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*）。

ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

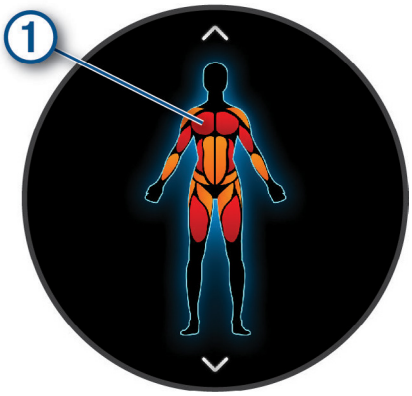
ワークアウトを実行する

ワークアウトの各ステップの動作について、詳しく確認できます。

1 を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 ▲ > **[ワークアウト]** の順に選択します。
4 ワークアウトを選択します。

   注意：アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。

   ヒント：筋肉図①を**タップ**して、鍛えるターゲットとなる筋肉群を確認できます。（利用可能な場合）



5 上に**スワイプ**してワークアウトのステップを確認します。（任意）

6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

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

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。（*55 ページ　Garmin Connect*）

1 次のオプションを選択します。
   - Garmin Connect アプリを開き、•••（詳細）を選択します。
   - *connect.Garmin.com* にアクセスします。
2 **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
4 または **[デバイスへの送信]** を選択します。
5 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください（*55 ページ　Garmin Connect*）。Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。

1 Garmin Connect アプリで •••（詳細）を選択します。
2 **[トレーニングと計画]** > **[Garmin コーチプラン]** の順に選択します。
3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
4 画面に表示される指示に従って操作します。
5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

Garmin コーチのプラン

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

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 ウォッチフェイスページから画面を上または下に**スワイプ**して Garmin コーチウィジェットを表示します。
2 ウィジェットを選択します。
   今日が実行予定日のワークアウトがある場合、タイトルとワークアウト開始を促すメッセージが表示されます。
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. スクロールしてワークアウトのステップを確認します。
7. を押してワークアウトを開始します。

健康＆ウェルネスのアラート設定

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

[心拍]：異常心拍アラートを設定します。（*39 ページ　異常心拍アラートを設定する*）

[Move アラート]：Move アラートを設定します。（*32 ページ　Move アラートを使用する*）

[ストレスアラート]：ストレスにより Body Battery を消費したときにアラートします。（*22 ページ　ストレスウィジェットを使用する*）

[休息アラート]：休息をとったあとに Body Battery への影響をお知らせします。（*21 ページ　Body Battery*）

[一日の概要]：就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。（*21 ページ　Body Battery ウィジェットを確認する*）

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

[体重移動アラート]：車いすモードで、車いすに座っているときに体重移動を促すタイマーのアラートを設定します。（*48 ページ　車いすモード*）

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 アカウントにデータをアップロードすれば、アクティビティ、ライフログデータ、心拍データを容量に制限なく保存できます。（*55 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*、*56 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*）

デバイスに保存できるデータ量を超えると、古いデータから上書きされていきます。

履歴を確認する

1 を押します。
2 **[アプリ]** > **[履歴]** の順に選択します。
   注意：必要な場合は、リストにアプリを追加します。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
   アクティビティの合計タイムが表示されます。
3 ••• を選択して次のオプションを選択します。
   - 上に**スワイプ**して過去のアクティビティを確認します。
   - アクティビティを選択して、上に**スワイプ**して詳細なデータを確認します。
4 を押して次のオプションを選択します。
   - **[グラフ表示]**　アクティビティの合計タイムの集計期間を選択します。
   - **[自己ベスト]**　アクティビティの自己ベストを表示します。
   - **[合計]**　アクティビティの週別または月別の合計を表示します。
   - **[オプション]**　アクティビティを削除または合計をリセットします。

心拍ゾーン別のタイムを確認する

心拍ゾーンのデータを確認するには、心拍数を計測しながらアクティビティを実行して保存する必要があります。心拍ゾーン別のタイムを確認することで、トレーニング強度の調整に役立ちます。

1 を押します。
2 **[アプリ]** > **[履歴]** の順に選択します。
   注意：必要な場合は、リストにアプリを追加します。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
3 ••• を選択します。
4 上に**スワイプ**して任意のアクティビティを選択します。
5 上に**スワイプ**して心拍ゾーンのデータを確認します。

自己ベスト

アクティビティを終了したときに、アクティビティ中に達成した新記録が表示されます。自己ベストの項目は、特定の距離の最速タイムと、筋力トレーニングの最大ウエイト、ラン、バイク、スイムの最長距離です。車いす向けのアクティビティには、自己ベスト項目にプッシュ数やハンドサイクリング、連続ゴール日数が含まれます。

自己ベストを確認する

1 を押します。
2 **[アプリ]** > **[履歴]** の順に選択します。
   注意：必要な場合は、リストにアプリを追加します。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
3 を長押しします。
4 **[自己ベスト]** を選択します。
5 アクティビティタイプを選択します。

自己ベストを削除する

1 を押します。

2 **[アプリ]** > **[履歴]** の順に選択します。
注意：必要な場合は、リストにアプリを追加します。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
3 を長押しします。
4 **[自己ベスト]** を選択します。
5 アクティビティタイプを選択します。
6 次のオプションを選択します。
・ 削除したい自己ベストを選択して、**[削除]** を選択します。
・ すべて削除するには、**[全削除]** を選択します。
7 を選択します。

データの合計を確認する

1 を押します。
2 **[アプリ]** > **[履歴]** の順に選択します。
注意：必要な場合は、リストにアプリを追加します。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
3 を長押しします。
4 **[合計]** を選択します。
5 アクティビティタイプを選択します。
6 **[週別]** または **[月別]** を選択します。

履歴を削除する

1 を押します。
2 **[アプリ]** > **[履歴]** の順に選択します。
注意：必要な場合は、リストにアプリを追加します。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
3 を長押しします。
4 **[オプション]** を選択します。
5 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。
ヒント：これにより履歴データが変更または削除されることはありません。
6 を選択します。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計または別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。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ハートレートセンサー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、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

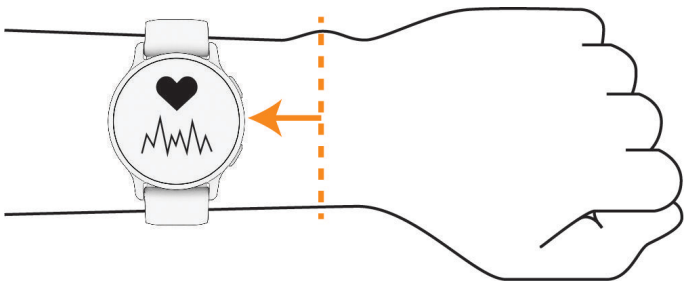
デバイスを装着する

⚠注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



  ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。
- 光学式心拍計について、詳しくは *38 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 *43 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 *Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care* をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

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

  ヒント：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

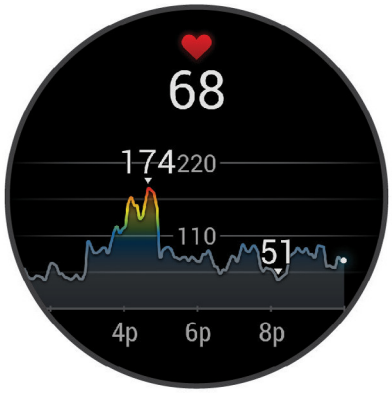
心拍ウィジェットを確認する

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

1. ウォッチフェイスページで画面をスワイプし、心拍ウィジェットを表示します。

   必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*21 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

2 心拍ウィジェットを選択して現在の心拍数(bpm)と過去 4 時間のグラフを表示します。



3 グラフを**タップ**して左右に**スワイプ**すると、グラフをスクロールできます。
4 上に**スワイプ**すると過去 7 日間の平均安静時心拍数を確認できます。

光学式心拍計設定

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

[ステータス]：光学式心拍計の自動(オン)/ オフを設定します。初期設定では **[自動]** に設定されています。ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先されます。

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングはウィジェットからの手動計測のみ有効になります。

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始します。(*39 ページ　心拍転送モード*)

[ソースの切替え]：心拍データのソースを光学式心拍計または接続中のハートレートセンサー(別売)のいずれかの精度の良い方に自動的に切り替えます。詳しくは *Garmin.com/dynamicsourceswitching/* をご参照ください。

[スイム中]：スイムアクティビティ中の光学式心拍計のオン / オフを設定します。

異常心拍アラートを設定する

⚠注意

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

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康＆ウェルネス]** > **[心拍]** の順に選択します。
3 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
4 異常心拍アラートの心拍数閾値を設定します。

設定した閾値を超過すると、メッセージとバイブレーションで通知します。

心拍転送モード

デバイスで計測した心拍データをペアリング済みのデバイスに送信する場合は、心拍転送モードを利用します。心拍転送モードは、バッテリーを多く消費します。

ヒント：アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定することができます。(*15 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*)

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ウォッチセンサー]** > **[光学式心拍計]** > **[心拍転送モード]** の順に選択します。
3 を押します。

心拍データの転送が開始します。

4 デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

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

5 を押して心拍転送モードを終了します。

光学式心拍計をオフにする

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

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、VO2 Max、スリープトラッキング、週間運動量、ストレスレベル、血中酸素トラッキングなどの心拍データを利用する各種測定機能が無効になります。

注意：光学式心拍計をオフに設定している場合、Garmin Pay の支払いの際に、毎回 4 桁のパスコードの入力が必要になります。（*28 ページ　Garmin Pay*）

1 を長押しします。

2 **[設定]** > **[ウォッチセンサー]** > **[光学式心拍計]** > **[ステータス]** > **[オフ]** の順に選択します。
光学式心拍計がオフに設定されていても、センサーの光が点滅する場合があります。

心拍ゾーンについて

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

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。ランやバイクなどのアクティビティタイプ別に心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アプリで手動で調整することができます。

1 を長押しします。

2 **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍]** 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]**　デバイスで計測した平均安静時心拍数を使用します。
- **[カスタム]**　安静時心拍数を手動で入力します。

7 必要な場合は、**[ゾーン]** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

8 アクティビティタイプを選択してアクティビティタイプ別の心拍ゾーンを追加します。（任意）

9 同様の手順でアクティビティプロフィール別の心拍ゾーンを設定します。（任意）

フィットネスの目標

トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、オーバートレーニングを防いだり、けがのリスクを減らすことができます。

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

自身の最大心拍数がわかる場合は、*41 ページ　心拍ゾーン参考表*を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。初期設定では、最大心拍数は 220 －（年齢）で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	• 心身ともにリラックスしたペース • リズミカルな呼吸	• 有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング • ストレスの軽減
2	60-70%	• 快適さを感じるペース • 少し呼吸が深くなるが、会話は可能	• 心肺機能向上の基本となるトレーニング • 休息に適したペース
3	70-80%	• 標準のペース • 会話を続けるのが難しくなる	• 心肺機能向上に最適なトレーニング • 持久力の向上
4	80-90%	• ややきついペース • 呼吸が力強くなる	• 無酸素性作業閾値の向上 • スピードの向上
5	90-100%	• 全速力の速さで、長時間維持することはできないペース • 呼吸が相当きつい	• 無酸素性持久力の向上 • 瞬発力、筋持久力の向上

VO2 Max（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 の測定には、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。

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。

注意：車いすモードでは、VO2 Max を測定できません。

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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表（*73 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

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、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。(*46 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

精度向上のため、ユーザープロフィール(*48 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*40 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 **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[VO2 Max]** の順に選択します。
   すでに屋外での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 が記録されていることがあります。VO2 Max のデータ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。VO2 Max の測定テストを手動で開始することもできます。
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って VO2 Max を測定します。
   測定テストが完了するとメッセージが表示されます。

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

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

血中酸素トラッキング

⚠警告

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

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

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

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

デバイスのトラッキングとフィットネス測定の精度について、詳しくは *Garmin.com/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。

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(%)と過去 24 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

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[ウォッチセンサー]** > **[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。(*38 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。
- シリコンバンドまたはナイロ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。

ナビゲーション

デバイスへのポイント登録、ルート案内、帰宅経路検索に対応した GPS ナビゲーション機能を搭載しています。

ポイントを保存する

保存済みポイントへのナビゲーションを開始する前に、デバイスで衛星を受信する必要があります。
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：アプリのリストから を選択すると、ポイントを素早く保存できます。（*15 ページ　アクティビティ＆アプリのリストをカスタマイズする*）
   GPS の受信が完了すると、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。

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 任意の地点を選択します。
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

保存済みポイントへのナビゲーションを開始する前に、デバイスで衛星を受信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 保存済みポイントを選択し、**[開始]** を選択します。
4 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
5 上に**スワイプ**してコンパスページを表示します。
   注意：コンパスは保存済みポイントの方向を指し示します。
6 移動を開始します。
   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。

スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する

スタート地点へのナビゲーションを開始するには、あらかじめデバイスで衛星を受信してアクティビティを開始する必要があります。
アクティビティ実行中にいつでもスタート地点へ戻るナビゲーションを開始できます。例えば、見知らぬ土地でランニングしているときや、登山口や宿泊先に戻りたいときに、スタート地点へのナビゲーションを使用すると便利です。この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

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

- アクティビティを継続したままナビゲーションを中止するには、を長押しして **[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を保存するには、を押してを選択します。

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。コンパスの機能やデザインは、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。

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

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[ウォッチセンサー]** > **[コンパス]** > **[校正開始]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。
   ヒント：メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕を小さく 8 の字を描きながら動かします。

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（*46 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（*16 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）。デバイスに標準付属のセンサーがある場合は、あらかじめデバイスにペアリングされています。

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

センサータイプ	説明
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。
e- バイク	ライド中のバッテリーや航続可能距離などの e- バイクのデータを表示できます。
心拍計（ハートレートセンサー）	HRM-Pro シリーズまたは HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングして、アクティビティ中の心拍数を計測します。
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 イヤホンを接続してデバイスに保存した音楽を再生できます。（*50 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*）
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、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すると、カメラをリモート操作できます。（*26 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*）
スピード / ケイデンスセンサー	スピードセンサーやケイデンスセンサーをバイクに取り付けてライド中にデータを計測できます。必要な場合は、タイヤ周長を手動で設定します。（*47 ページ　スピードセンサーを校正する*）
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な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

ペアリングを開始する前に、ハートレートセンサーを体に装着したり、センサーを取り付ける必要があります。

初めて ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーを接続するときは、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。センサーが ANT+ 接続と Bluetooth 接続の両方に対応している場合は、Garmin は ANT+ 接続でペアリングすることを推奨します。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

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. デバイスとセンサーの距離を 3m（10ft）以内に近づけます。

   注意：ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10m（33ft）以上離れてください。

2. を長押しします。
3. **[設定]** ＞ **[アクセサリー]** ＞ **[追加]** の順に選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[すべて検索]** を選択します。
   - センサータイプを選択します。

   センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みに変わります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。（*16 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にランニングペースと距離を算出することができます。トレッドミル上でのランニング時など、GPS が利用できなくても心拍計でランニングペースと距離を計測できます。ランニングペースと距離を確認するには、デバイスと ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどと Bluetooth 接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正：デフォルトで自動校正がオンに設定されています。ハートレートセンサーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、毎回自動で校正されます。

注意：自動校正は、屋内アクティビティでは実行されません。（*47 ページ　ランニングペースと距離の記録のヒント*）

手動校正：ハートレートセンサーを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。（*5 ページ　トレッドミル距離を校正する*）

ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。（*66 ページ　製品のアップデート*）
- デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。（*5 ページ　トレッドミル距離を校正する*）
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から **[HRM ペース＆距離]** ＞ **[校正データリセット]** を選択してください。

  注意：自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。（*5 ページ　トレッドミル距離を校正する*）

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する

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

- デバイスとセンサーをペアリングしてください。（*46 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）
- タイヤ周長を設定します。（*47 ページ　スピードセンサーを校正する*）
- ライドを開始します。（*3 ページ　アクティビティを開始する*）

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。（*46 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

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

1. を長押しします。
2. **[設定]** ＞ **[アクセサリー]** ＞ **[スピード / ケイデンス]** ＞ **[タイヤ周長]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[自動]**　タイヤ周長が自動で計算され、スピードセンサーが校正されます。
   - **[手動]**　タイヤ周長を入力し、スピードセンサーを手動で校正します。（*73 ページ　タイヤサイズと周長*）

Varia センサー

別売の Varia スマートバイクライトや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。センサーについて、詳しくは、Varia センサーの操作マニュアルをご参照ください。

tempe

デバイスは tempe ワイヤレス温度センサーに対応しています。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。デバイスに温度データを表示するには、tempe センサーをペアリングする必要があります。詳しくは、tempe センサーの説明書をご参照ください。

ユーザープロフィール

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

ユーザープロフィールを設定する

性別、誕生年、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーンなどのユーザープロフィールを設定できます（*40 ページ　心拍ゾーンを設定する*）。より精度の高いトレーニングデータの計測のために正確な値を入力してください。

1. を長押しします。
2. **[設定]** ＞ **[ユーザープロフィール]** の順に選択します。
3. 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。

車いすモード

車いすモードでは、車いすの使用に合わせたウィジェットやアプリ、アクティビティを利用できます。例えば、車いすモードでは、ランやウォークのアクティビティの代わりにプッシュアクティビティやハンドサイクリングアクティビティを使用できます。車いすモードをオンにすると、デバイスはステップ数の代わりにプッシュ数を記録します。ステップ数のアイコンは、車いすモード専用の表示に切り替わります。車いすモードでは、VO2 Max の記録・更新、事故検出機能は無効になります。

デバイスで初めて車いすモードをオンにしたときは、アクティビティレベルを決定してアルゴリズムを補正するために運動の頻度を選択します。屋内アクティビティでスピードのデータを取得するには、スピードセンサーが必要です。デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは *Garmin.co.jp* をご参照ください。

車いすモードは、ユーザープロフィールで設定をオン / オフすることができます。（*48 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

車いすモードについて、詳しくは *Garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/* をご参照ください。

音楽

注意：デバイスの音楽再生機能は、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。Bluetooth イヤホン（別売）と接続してデバイスにダウンロードした音楽を聴くことができます。

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、一週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

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 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 USB 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® の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® の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。

スマートフォンの Connect IQ アプリから音楽プロバイダをダウンロードできます。（*56 ページ　Connect IQ をダウンロードする*）

1. を押します。
2. **[アプリ]** ＞ **[Connect IQ ストア]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
4. デバイスのアプリのリストから **[音楽]** を選択します。
5. 音楽プロバイダを選択します。

   注意：別のプロバイダを選択したい場合は、を長押しして **[設定]** ＞ **[音楽]** ＞ **[音楽プロバイダ]** の順に選択し、画面に表示される指示に従います。

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。（*55 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

1. デバイスのアプリのリストから **[音楽]** を選択します。
2. を長押しします。
3. **[音楽プロバイダ]** を選択します。
4. 接続済みの音楽プロバイダを選択するか、**[音楽アプリの追加]** を選択して Connect IQ ストアから音楽プロバイ

ダを追加します。

5 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 音楽サービスとの同期を求められるまで を押して戻ります。

注意：音楽のダウンロードにはバッテリーを消費します。バッテリー残量が少ないときは、デバイスを充電してください。

音楽プロバイダとの接続を解除する

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。

2 **[Garmin デバイス]** を選択して、デバイスを選択します。

3 **[音楽]** を選択します。

4 インストール済みの音楽プロバイダを選択して、画面に表示される指示に従って接続を解除します。

Bluetooth イヤホンと接続する

音楽を再生するには、デバイスに Bluetooth イヤホンを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 **[設定]** > **[音楽]** > **[イヤホン]** > **[追加]** の順に選択します。

5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

音楽を再生する

1 ミュージックコントロールを開きます。

2 を長押しします。

3 次のオプションを選択します。
- 初めて音楽を再生するときは、**[設定]** > **[音楽]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 二回目以降は、**[音楽プロバイダ]** を選択します。

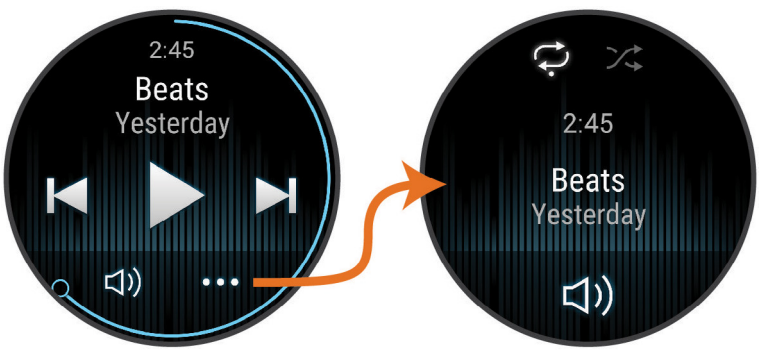
4 次のオプションを選択します。
- **[マイミュージック]** PC からデバイスにダウンロードした音楽を再生します。(*49 ページ　Garmin Express で音楽をダウンロードする*)
- **[(音楽プロバイダ名)]** 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。
- ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールする場合、**[スマートフォン]** を選択します。

5 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。(*50 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*)

6 ▶を選択します。

音楽再生のコントロール

注意：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。



•••	コントロールオプションを表示

	音量調整
	再生 / 一時停止
	曲送り **長押し**：再生中の曲の早送り
	再生中の曲の頭出し **すばやく 2 回タップ**：曲戻し **長押し**：再生中の曲の巻き戻し
	リピートモードを変更
	シャッフルモードを変更

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 接続したり（*52 ページ　スマートフォンとペアリングする*）、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続することで、ワイヤレス連携機能が利用できます。（*55 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

スマートフォン接続機能

スマートフォンの Garmin Connect アプリでデバイスをペアリングして、スマートフォン接続機能を利用できます。（*52 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能（*55 ページ　スマートフォンと PC のアプリケーション*）
- *20 ページ　ウィジェット*
- *26 ページ　コントロールメニュー*
- *59 ページ　セーフティ＆トラッキング機能*
- 通知機能などのスマートフォン連携機能（*53 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 アプリを利用してスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。スマートフォンの Bluetooth 設定からではペアリングできません。

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

   注意：初期設定がすでに完了している場合は、◯ を長押しして **[設定]** ＞ **[システム]** ＞ **[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. ウォッチフェイスページで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。

   ウィジェットを選択します。
2. 通知を選択すると、通知の全文が表示されます。
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。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[キャンセル]** や **[返信]** などの通知へのアクションを選択できます。
     利用可能なアクションは、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。

カスタムテキストメッセージで返信する

注意：この機能はデバイスと対応の Android スマートフォンとの Bluetooth 接続が有効な場合のみ利用できます。

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 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. ウォッチフェイスページで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。

   ウィジェットを選択します。
2. テキストメッセージの通知を選択します。
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。
4. **[返信]** を選択します。
5. 定型文一覧からメッセージを選択します。

   選択したメッセージがスマートフォンでテキストメッセージとして送信されます。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、を選択します。

  注意：通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。
- 着信を拒否するには、を選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

  注意：テキストメッセージ返信機能を利用するには、デバイスと対応する Android スマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

オーディオアラートを再生する

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声を再生できます。オーディオアラートは、デバイスに Bluetooth 接続されたイヤホンで再生されます(利用可能な場合)。または、Garmin Connect アプリでペアリング済みのスマートフォンで再生されます。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他のオーディオの音量が一時的に小さくなります。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[オーディオアラート]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ラップアラート]** ラップに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
   - **[ペース / スピードアラート]** ペース / スピードに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
   - **[心拍アラート]** 心拍数に関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
   - **[タイマーイベント]** タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合もアラートが再生されます。ステータスのオン / オフを設定します。
   - **[ワークアウトアラート]** ワークアウトに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
   - **[アクティビティアラート]** アクティビティごとに設定したアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。(*17 ページ　アクティビティのアラート*)
   - **[言語]** 音声の言語を選択します。
   - **[音声]** 音声を男性または女性から選択します。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

- iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からスマートフォンとデバイスに表示する通知を管理します。

  注意：iPhone で通知をオンにしたすべての通知がデバイスにも表示されます。
- Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの •••(詳細) > **[設定]** > **[通知]** > **[アプリ通知]** からデバイスに表示する通知を管理します。

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイス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。(*52 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[通知とアラート]** > **[スマート通知]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[通常時]** ウォッチモードで通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
   - **[アクティビティ実行中]** アクティビティ実行中に通知のポップアップを許可する通知タイプを設定します。
   - **[睡眠中]** 睡眠中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
   - **[プライバシー]** 通知の内容を表示する前に必要な動作を選択します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

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

注意：コントロールメニューにショートカットオプションを追加できます。（*27 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

1 を長押しして、コントロールメニューを表示します。
2 を選択してスマートフォンの 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。

スマートフォンの Bluetooth 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 Bluetooth 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 **[設定]** > **[システム]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[接続アラート]** の順に選択します。

スマートフォン探索機能

手元から見失ってしまったスマートフォンなどのペアリング済みモバイル端末を探す際に役立つ機能です。

1 を長押しします。
2 を選択します。
   デバイスに探索ゲージが表示されるとともに、ペアリング済みのスマートフォン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。

GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す

デバイスは、GPS アクティビティ中にペアリング済みスマートフォンと接続が切れると、GPS の位置情報を自動で保存します。この機能を使用して、アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探すことができます。

1 GPS を利用してアクティビティを開始します。
2 最後に記録した場所へのナビゲーションを確認する画面が表示されたら、を選択します。
3 方位ポインターが指示する方向に進みます。正しい方向を向いているときは緑で表示されます。
4 画面を上に**スワイプ**してウォッチとスマートフォンを再接続します。（任意）
   スマートフォンでアラーム音が鳴ります。
5 スマートフォンを紛失した場所まで移動します。
6 デバイスがスマートフォンの Bluetooth 接続圏内に入ると、画面に Bluetooth 接続の信号強度が表示されます。
   スマートフォンに近付くと、信号強度が強くなります。

スマートフォン探索アラートをオフにする

1 を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[スマートフォン探索アラート]** の順に選択します。

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のバイブレーションとディスプレイ点灯を無効にします（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。（*63 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の操作、ジェスチャーにより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。

- 手動でサイレントモードをオン / オフするには、を長押しして を選択します。
- 就寝・起床時刻に合わせてサイレントモードを自動でオン / オフするには、Garmin Connect アプリのデバイス設定から **[通知とアラート]** > **[スマート通知]** > **[睡眠中]** の順に選択します。

Wi-Fi 接続機能

自動アップロード：デバイスでアクティビティを保存後、データを自動で Garmin Connect アカウントにアップロード（同期）します。

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

ワークアウトとトレーニングプランの転送：Garmin Connect アカウント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。

Wi-Fi ネットワークに接続する

注意：デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめ Garmin Express または Garmin Connect アプリにデバイスを追加してセットアップを完了する必要があります。（*56 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*）

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 通信が利用できる場所へ移動します。
2. Garmin Connect アプリの •••（詳細）から **[Garmin デバイス]** を選択して、デバイスを選択します。
3. **[システム]** > **[ワイヤレス接続]** > **[Wi-Fi]** > **[マイネットワーク]** > **[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、ログイン情報を入力します。

スマートフォンと Bluetooth 接続の設定

を長押しして **[設定]** > **[システム]** > **[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。

[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 / 切断時にアラートでお知らせします。

[ペアリング]：デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth 接続でペアリングします。

[同期]：デバイスのデータを Garmin Connect アプリに同期します。

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 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 。（*46 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）同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

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

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると（*52 ページ　スマートフォンとペアリングする*）、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

1. スマートフォンで Garmin Connect 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。
   デバイスのデータが自動で Garmin Connect アカウントに同期されます。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ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。(*52 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1 Garmin Connect アプリ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。デバイスの操作中は更新は適用されません。更新ソフトウェアの適用が完了すると、デバイスは自動で再起動します。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、PC でデバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。Garmin Express で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 のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。デバイスに音楽をダウンロードすることもできます(*49 ページ　Garmin Express で音楽をダウンロードする*)。ソフトウェア更新データをインストールしたり、Connect IQ アプリを管理することもできます。

1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 *Garmin.com/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って操作します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。

1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。

   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
2 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：コントロールメニューにショートカットオプションを追加できます。(*27 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

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

Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア(*Garmin.com/connectiqapp*)から、Connect IQ アプリやウィジェット、音楽プロバイダ、ウォッチフェイスを追加してデバイスをカスタマイズ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。

デバイス用のアプリ：新しいウィジェットやアクティビティなどのインタラクティブ機能を追加できます。

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。

音楽プロバイダ：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。(*52 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って操作します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 *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って操作します。

Garmin Messenger アプリ

⚠ 警告

SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの Garmin Messenger アプリの一部の inReach 機能を利用するには、有効な衛星サブスクリプションプランと、スマートフォンと inReach 衛星コミュニケーターの接続が必要です。Garmin Messenger アプリを実際に使用する前に、必ず屋外で通信テストを行ってください。

⚠ 注意

Garmin Messenger アプリの非衛星通信メッセージ機能のみに依存せず、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。

注意

Garmin Messenger アプリは、インターネット（スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用）とイリジウム ® 衛星ネットワークの両方で動作します。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。ネットワーク通信エリア外でイリジウム衛星ネットワークを使用するには、inReach 衛星コミュニケーターに有効な衛星サブスクリプションプランが必要です。

Garmin デバイスを持たない相手でも、Garmin Messenger アプリでメッセージをやりとりできます。アプリをスマートフォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新しく追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認できます。

スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送信されたメッセージには、inReach サブスクリプションプランのデータ料金や追加料金は発生しません。受信メッセージの配信時にイリジウム衛星ネットワークとインターネットの両方を介して試行された場合、メッセージの受信に料金が発生する場合があります。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに対する料金が適用されます。

ご利用のスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Messenger アプリをダウンロードできます。（*Garmin.com/messengerapp*）

Messenger 機能を使用する

⚠ 注意

Garmin Messenger アプリの非衛星通信メッセージ機能のみに依存せず、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。

注意

メッセージ機能を使用するには、デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

Garmin Messenger アプリのメッセージ機能で、デバイスでメッセージを確認したり、メッセージの作成・返信を行うことができます。

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、Messenger ウィジェットを表示します。
   ヒント：Messenger 機能は、デバイスのウィジェットまたはアプリからアクセスできます。
2 ウィジェットを選択して開きます。
3 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでスキャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。
4 デバイスで次のオプションを選択します。
   - **[新規メッセージ]** メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。
   - メッセージを確認するには、画面を上または下に**スワイプ**して、任意のメッセージのスレッドを選択します。
   - メッセージに返信するには、任意のメッセージのスレッドを選択して、**[返信]** を選択します。プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。

Garmin Golf アプリ

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

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

アプリケーションに関するよくある質問

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

セーフティ＆トラッキング機能

⚠注意

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

注意

この機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ＆トラッキング機能について詳しくは *Garmin.com/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、GPS 位置情報（利用可能な場合）を含むメッセージを送信します。

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

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1. Garmin Connect アプリで •••（詳細）を選択します。
2. **[セーフティ＆トラッキング]** ＞ **[セーフティ機能]** ＞ **[緊急連絡先]** ＞ **[緊急連絡先を追加]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。

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

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。車いすモードでは、事故検出機能を利用できません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。（*59 ページ　緊急連絡先を追加する*） デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。（規定の通信料が発生する場合があります。）

事故検出をオン / オフにする

1. ウォッチフェイスページで を長押しします。
2. **[設定]** ＞ **[セーフティ＆トラッキング]** ＞ **[事故検出]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。

   注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、Garmin Connect アプリからあなたの名前と GPS 位置情報（利用可能な場合）を含む自動テキストメッセージと電子メールを緊急連絡先に送信することができます。

デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

⚠注意

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

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります（*59 ページ　緊急連絡先を追加する*）。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。（規定の通信料が発生する場合があります。）

1 を長押しします。

   バイブレーションが 3 回鳴動したらボタンを放します。援助要請機能が起動してカウントダウンが表示されます。

2 カウントダウン終了前は次のオプションを利用できます。（任意）
   - 援助要請のメッセージを送信します。
   - メッセージ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、Garmin Connect アプリで連絡先を登録する必要があります。（*59 ページ　緊急連絡先を追加する*）

1 を長押しします。

2 **[設定]** ＞ **[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]** ＞ **[オン]** に設定すると、屋外アクティビティを開始したときに自動で LiveTrack セッションが開始します。

連絡先を追加する

1 Garmin Connect アプリの •••（詳細）＞ **[連絡先]** の順に選択します。

2 画面に表示される指示に従って操作します。

連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。（*55 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*）

アラーム＆タイマー

アラームを設定する

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

1 を長押しします。
2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[アラーム]** ＞ **[追加]** の順に選択します。
3 時刻を入力します。
4 アラームを選択します。
5 **[リピート]** を選択し、オプションを選択します。
6 **[ラベル]** を選択し、アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。

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 を押して計測を開始します。
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 計測を停止するには、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。

カウントダウンタイマーを開始する

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

GPS で時刻を同期する

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

1 を長押しします。
2 **[アラーム & タイマー]** ＞ **[時間]** ＞ **[時刻同期]** の順に選択します。
3 GPS の受信完了を待ちます。（*69 ページ　衛星信号を受信する*）

手動で時刻を設定する

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

1 を長押しします。

2 **[アラーム & タイマー]** > **[時間]** > **[時刻ソース]** > **[手動]** の順に選択します。
3 **[時刻]** を選択して時刻を入力します。

設定

システム設定

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

[ディスプレイ]：ディスプレイに関する設定をします。（*63 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。

[バッテリー管理]：バッテリーの残量表示のオン / オフとバッテリー節約のオン / オフを設定します。（*63 ページ　バッテリー管理設定*）

[ワイヤレス接続]：スマートフォンとのペアリング、スマートフォンの設定、Wi-Fi の設定を行います。（*55 ページ　スマートフォンと Bluetooth 接続の設定*）

[フォーマット]：表示単位を設定します。（*63 ページ　単位設定*）

[データ記録]：アクティビティデータの記録方法を設定します。**[スマート]** のオプション（初期設定）を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。**[毎秒]** のオプションを選択すると、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。

[パスコード]：パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除用の 4 桁のパスコードを設定します。（*64 ページ　デバイスのパスコードを設定する*）

[自動ロック]：キーとタッチスクリーンの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。**[アクティビティ中]** のオプションを選択すると、アクティビティ実行中のみ自動ロックがオンになります。いずれかのキーを長押しすることでロックが解除されます。

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[リセット]：設定の初期化やデータの削除を行います。（*69 ページ　初期設定にリセットする*）

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

[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。

ディスプレイ設定

1. を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。
3. **[大きなフォント]** をオンにして画面のテキストサイズを大きくします。
4. **[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節します。
5. **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
6. 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。
   - **[常時オン]**　タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ（秒や日付などの一部データを除く）を表示します。バッテリーの消費が早まります。（*65 ページ　AMOLED ディスプレイについて*）
   - **[ジェスチャー]**　腕を上げて時計を見る動作（ジェスチャー）をしたときにディスプレイを点灯します。
     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。
   - **[感度]**　ジェスチャーがオンのとき、ジェスチャーの感度を設定します。
7. **[睡眠中]** > **[ウォッチフェイス]** のオプションをオンに設定すると、ユーザーの睡眠時間中に睡眠用に表示を最少化したウォッチフェイスを表示します。

バッテリー管理設定

を長押しして **[設定]** > **[システム]** > **[バッテリー管理]** の順に選択します。

[バッテリー節約]：特定の機能を一括でオフにしてバッテリー稼働時間を最大化します。

[バッテリー%]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

[バッテリー推定残量]：残りのバッテリー稼働時間（日数または時間数）の予測値を表示します。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

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

デバイスのパスコードを設定する

注意

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

パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除に必要な 4 桁のパスコードは、Garmin Pay ウォレットのパスコードと共通です。（*28 ページ　Garmin Pay*）

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

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

デバイスのパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合、またはパスコードを 3 回以上間違えた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

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

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

タイムゾーン

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

Garmin Connect の設定

Garmin Connect アプリでデバイス設定を変更できます。一部、Garmin Connect アプリでのみ編集可能な項目があります。

Garmin Connect アプリで •••（詳細）> **[Garmin デバイス]** の順に選択し、設定を変更するデバイスを選択します。

設定を編集したあとは、データをデバイスに同期して変更を反映してください。（*55 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*）

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。(*69 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**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。(*63 ページ　ディスプレイ設定*)

デバイスを充電する

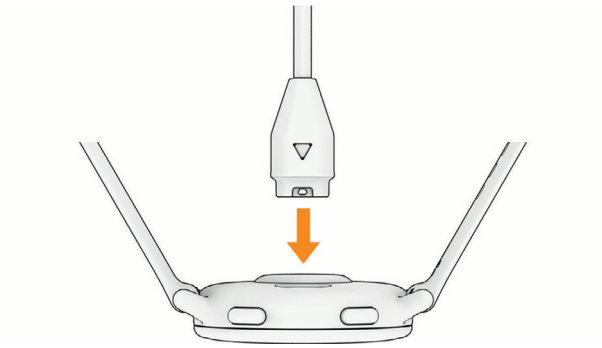
⚠警告

本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。(*66 ページ　クリーニング方法*)

1 チャージングケーブルの ▲ マークの付いた方の端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



2 チャージングケーブルの USB 端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。
現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

バンドを交換する

デバイスは標準のクイックリリースバンド(20mm)に対応しています。

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

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

デバイスの情報を確認する

デバイスのユニット ID やソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などのデバイスの情報を確認します。

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

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

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

1 を 10 秒間長押しします。

お取り扱い上の注意事項

注意
製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど激しいショックを与えないでください。
水中でキー操作を行わないでください。
デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。
タッチスクリーンを傷付けるおそれがありますので、タッチスクリーンの操作に硬いものや先のとがったものを使用しないでください。
化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。
塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。
高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

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

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

ヒント：クリーニング方法については、*Garmin.com/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。

製品のアップデート

デバイスは Bluetooth 接続中または Wi-Fi 接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。システム設定から手動で更新を確認することもできます（*63 ページ　システム設定*）。PC では、Garmin Express（*Garmin.com/express*）をインストールします。スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect アプリをインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- Garmin Connect へのデータアップロード
- 製品の登録

Garmin Express をセットアップする

1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 *Garmin.com/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って操作します。

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
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 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率（EU SAR）	0.38 W/kg（四肢）, 1.05 W/kg（胴体）
防水性能	5 ATM *[1]

*1 防水性能について、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	バッテリー稼働時間
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 21 日間
GPS モード	約 21 時間
マルチ GNSS モード	約 17 時間
マルチ GNSS ＋音楽再生モード	約 8 時間

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

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- 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 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 アプリからデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定から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。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、•••（詳細）＞ **[Garmin デバイス]** ＞ **[デバイス追加]** の順に選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、を長押しして **[設定]** ＞ **[システム]** ＞ **[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。

デバイスとイヤホンが接続できません

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 接続をオフに設定してください。
  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。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。（*50 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

デバイスに Bluetooth イヤホンを接続して使用するとき、デバイスとイヤホンのアンテナ部を結ぶ直線上に遮るものがないと信号が最も強くなります。

- 信号が体を通過すると、信号が弱まったり、接続が途切れることがあります。
- デバイスを装着している腕と同じ側に Bluetooth アンテナ部がある方のイヤホンを装着してください。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。
- デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。
- 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. メニューの一番下の項目を選択します。
3. メニューの一番下の項目を選択します。
4. メニューの上から 8 番目の項目を選択します。
5. **[日本語]** 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、次の手順で現在時刻を同期してください。

1 を長押しして **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[時間]** の順に選択します。
2 時刻ソースを **[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。

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくは *Garmin.com/heartrate* をご参照ください。

バッテリーの稼働時間を長くするには

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。（*63 ページ　バッテリー管理設定*）
- ディスプレイのタイムアウト設定を、なるべく短く設定します。（**[常時オン]** はバッテリーを多く消費します。）（*63 ページ　ディスプレイ設定*）
- 輝度を低く設定します。（*63 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。）（*19 ページ　ウォッチフェイスを変更する*）
- 必要のない時は Bluetooth 接続をオフにします。（*53 ページ　スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする*）
- ライフログをオフに設定します。（*33 ページ　ライフログをオフに設定する*）
- 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。（*53 ページ　デバイスに表示する通知を管理する*）
- 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。（*43 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

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 秒間長押しします。
2 を 1 秒間長押しして、デバイスの電源を入れます。

初期設定にリセットする

リセットを実行する前に、必要なデータは Garmin Connect アカウントに同期してください。
デバイスの設定やデータをリセットします。

1 を長押しします。
2 **[設定]** ＞ **[システム]** ＞ **[リセット]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
・**[設定リセット]**　デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。デバイスに登録したユーザープロフィールは削除されますが、アクティビティデータおよびダウンロードしたアプリや音楽データは保持されます。
・**[データ削除と設定リセット]**　デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータとユーザー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 ウォレットは削除されます。

衛星信号を受信する

GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出る必要があります。

1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面は必ず空に向けてください。
2 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
3 GPS の受信が完了するまで、30 ～ 60 秒間待機します。

GPS 衛星受信を向上する

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

ライフログの精度について詳しくは *Garmin.com/ja-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

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。

  注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作（拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作）をステップ数としてカウントすることがあります。

デモモードを終了する

デモモードでは、デバイスの各種機能のプレビュー画面が表示されます。次の手順でデモモードを終了できます。

1. をすばやく 8 回押します。
2. を選択します。

デバイスに関するその他の情報

- **サポートセンター** *support.Garmin.com/ja-JP/*
- **チュートリアルビデオ** ***[e ラーニング]*** *vívoactive 5*
- 別売のセンサーまたはパーツの購入については、*Garmin.co.jp* にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
- **ライフログとフィットネス測定の精度** *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/*

  このデバイスは医療用機器ではありません。

付録

データ項目

一部のデータ項目を表示するには、対応する ANT+ アクセサリーが必要です。

500m ペース：現在のアクティビティの 500m あたりのペース（ローイング）

Body Battery：一日の Body Battery の残量（ゲーム）

e- バイクバッテリー：e- バイクのバッテリー残量

Int. SWOLF：現在のインターバルの平均 SWOLF スコア

Int. 距離：現在のインターバルの距離

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

Int. タイム：現在のインターバルのタイム

Int. ペース：現在のインターバルの平均ペース

Int. ラップ数：現在のインターバルで完了したラップ数（プールスイム）

Int. ラップストローク：現在のインターバルの 1 ラップあたりの平均ストローク数

動き：現在のアクティビティで完了した運動数

運動距離：現在の運動で移動した距離

運動時間：現在のアクティビティの合計運動時間

運動心拍：現在の運動の平均心拍数

運動心拍%Max：現在の運動の平均%Max

運動スピード：現在の運動の平均スピード

運動ペース：現在の運動の平均ペース

回数：ワークアウトのセットでの回数（ジムアクティビティ）

カロリー：合計消費カロリー

気温：気温（温度センサーが体温の影響を受けないよう、体から離して使用してください。）（Tempe センサーが必要です。）

距離：現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離

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）

ケイデンス：クランクアームの毎分の回転数（サイクリング）（ケイデンスセンサーが必要です。）

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 (分)：週間運動量の高強度運動の量

合計 (分)：週間運動量の中強度運動と高強度運動の合計

航続可能距離：e- バイクの残りアシスト距離

呼吸数：一分間あたりの呼吸の回数（brpm）

最高気温 (24H)：過去 24 時間以内の最高気温（別売の対応する温度センサーが必要です。）

最高スピード：現在のアクティビティの最高スピード

最低気温 (24H)：過去 24 時間以内の最低気温（別売の対応する温度センサーが必要です。）

時刻：現在地と時刻設定（時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム）に基づく時刻（時 : 分）

進行方位：現在移動している方向

心拍：現在の心拍数（bpm）（対応する心拍計が必要です。）

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（1 ～ 5）。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数（220 －年齢）をもとに計算されます。

スイムタイム：現在のアクティビティの泳いだ時間（休息を除く）

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

ストローク距離：一回のストロークで進む距離

ストロークレート：一分間あたりのストローク数
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
前回 Int.SWOLF：前回のインターバルの平均 SWOLF スコア
前回運動距離：前回の運動で移動した距離
前回運動時間：前回の運動のタイム
前回運動心拍：前回の運動の平均心拍数
前回運動心拍%Max：前回の運動の平均%Max
前回運動スピード：前回の運動の平均スピード
前回運動ペース：前回の運動の平均ペース
前回ポーズタイム：前回のポーズのタイム
前回ラウンド回数：アクティビティの前回のラウンド中の回数
前回ラップ %Max：前回のラップの平均%Max
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（ローイング）
前回ラップ ST 距離：前回のラップの一回のストロークで進む平均距離（パドルスポーツ）
前回ラップ SWOLF：前回のラップの SWOLF スコア（プールスイム）
前回ラップ距離：前回のラップの走行距離
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（サイクリング）
前回ラップ心拍：前回のラップの平均心拍数
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（プールスイム）
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（プールスイム）
前回ラップストロークレート：前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数（プールスイム）
前回ラップスピード：前回のラップの平均スピード
前回ラップタイム：前回のラップのタイム
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：前回のラップの平均ペース
前回ラップペース：前回のラップの平均ペース（プールスイム）
ゾーン（タイム）：心拍ゾーンまたはパワーゾーンごとの経過時間
タイム：現在のアクティビティのタイム
中強度 (分)：週間運動量の中強度運動の量
ピッチ：一分間あたりのステップ数（左右合計）（ラン）
日の入時刻：GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
日の出時刻：GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
プッシュ：アクティビティ中の車いすのプッシュ数
平均 %Max：現在のアクティビティの平均%Max
平均 500m ペース：現在のアクティビティの 500m あたりの平均ペース（ローイング）
平均 SWOLF：現在のアクティビティの平均 SWOLF スコア。SWOLF スコア＝ 1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和（*7 ページ　スイム用語*）。
平均運動時間：現在のアクティビティの運動の平均タイム
平均ケイデンス：アクティビティ中の平均ケイデンス数（サイクリング）
平均心拍：現在のアクティビティの平均心拍数
平均ストローク距離：アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離
平均ストローク数：アクティビティ中の 1 ラップあたりの平均ストローク数
平均ストロークレート：アクティビティ中の一分間あたりの平均ストローク数
平均スピード：現在のアクティビティの平均スピード
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：現在のアクティビティの平均ペース
平均ポーズタイム：現在のアクティビティのポーズの平均タイム

平均ラップタイム：現在のアクティビティの平均ラップタイム
ペース：現在のペース
ポーズタイム：現在のポーズのタイム
メイン：トレーニングページのメインページ（ゲーム）
ラウンド：アクティビティ中の運動の数（ジャンプロープ（なわとび）など）
ラップ%Max：現在のラップの平均%Max
ラップ 500m ペース：現在のラップの 500m あたりの平均ペース（ローイング）
ラップ ST 距離：現在のラップの一回のストロークで進む平均距離（パドルスポーツ）
ラップ距離：現在のラップの走行距離
ラップケイデンス：現在のラップの平均ケイデンス数（サイクリング）
ラップ心拍：現在のラップの平均心拍数
ラップ数：現在のアクティビティで完了したラップ数
ラップ数：現在のアクティビティで完了したラップ数（プールスイム）
ラップステップ数：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スピード
ラップタイム：現在のラップのタイム
ラップピッチ：現在のラップの平均ピッチ（ラン）
ラッププッシュ：現在のラップの車いすのプッシュ数
ラップペース：現在のラップの平均ペース

VO2 Max レベル分類表

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

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

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	上位 21 ～ 40%以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	上位 41 ～ 60% 以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

タイヤサイズと周長

スピードセンサーはタイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

商標について

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

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

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

Garmin, Garmin ロゴ , ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, vívoactive 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 Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Fit, HRM-Pro シリーズ , Index, 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における Apple Inc. の登録商標です。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。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Overwolf™ は Overwolf Ltd. の商標です。Wi-Fi® は Wi-Fi Alliance Corporation 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: A04724

support.Garmin.com

February 2025