

GARMIN®



VÍVOACTIVE 6

操作マニュアル

目次

はじめに.....	1
使用開始にあたって.....	1
デバイス概要.....	1
タッチスクリーン操作のヒント.....	2
デバイスをロック / ロック解除する.....	2
アイコンの読み方.....	2
アクティビティ & アプリ.....	3
アプリ.....	3
アプリ - ヘルススナップショット.....	4
アプリ - Garmin Pay.....	4
Garmin Pay ウォレットをセットアップする...4	
登録済みの参加銀行カードで支払いをする...4	
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する...5	
Garmin Pay のカードを管理する.....5	
交通系 IC カードにチャージする.....5	
ラピッドパスで支払いをする.....6	
Garmin Pay のパスコードを変更する.....6	
アクティビティ.....	6
アクティビティを開始する.....7	
アクティビティ記録のヒント.....7	
アクティビティを終了する.....8	
アクティビティを自己評価する.....8	
アクティビティ - ラン.....	9
ランを開始する.....9	
トラックランを開始する.....9	
バーチャルランを開始する.....9	
トレッドミル距離を校正する.....10	
障害物レースアクティビティを記録する.....10	
アクティビティ - バイク.....	10
バイク.....	10
アクティビティ - スイム.....	11
プールスイムを記録する.....11	
スイム用語.....	11
ストロークタイプ(泳法).....	11
スイムアクティビティのヒント.....	11
スイムアクティビティの自動休息と手動休息.....	12
ドリル記録でトレーニングする.....	12
アクティビティ - ジム.....	12
筋力トレーニングアクティビティを記録する.....	12
HIIT アクティビティを記録する.....	13

モビリティアクティビティを記録する.....	14
アクティビティ - ゴルフ.....	14
ラウンドを開始する.....	14
ラウンドオプション.....	15
ゴルフ設定.....	16
グリーン上のピンの位置を変更する.....	16
ピンの方向を確認する.....	16
レイアウト / ドッグレッグ距離を確認する..	16
ハザードを確認する.....	16
ショットを計測する.....	17
スコアを記録する.....	18
スコア設定をカスタマイズする.....	18
ラウンド概要記録.....	18
ショット履歴を確認する.....	19
ラウンド概要を確認する.....	19
ラウンドを中断 / 終了する.....	19
ゴルフクラブのリストをカスタマイズする..	19
アクティビティ - ウィンタースポーツ.....	19
スキーの滑走を確認する.....	19
アクティビティ - その他.....	20
ブレスワークアクティビティを記録する.....	20
瞑想アクティビティを記録する.....	20
ゲームアクティビティ.....	20
アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ..	21
アプリのリストをカスタマイズする.....	21
お気に入りのリストをカスタマイズする.....	21
お気に入りのアクティビティをピン留めする.....	22
トレーニングページをカスタマイズする.....	22
カスタムアクティビティを作成する.....	22
アクティビティ設定.....	22
アクティビティのアラート.....	23
アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する.....	24
GPS 設定を変更する.....	25
表示.....	26
ウォッチフェイス設定.....	26
ウォッチフェイスをカスタマイズする.....	26
ウィジェット.....	26
ウィジェットを確認する.....	27
ウィジェット一覧をカスタマイズする.....	27
Body Battery.....	28
ストレスウィジェットを使用する.....	28
女性の健康 - 生理周期トラッキング.....	28

女性の健康 - 妊娠トラッキング	29	スマート起床アラーム	44
天気ウィジェットをカスタマイズする	30	カウントダウンタイマーを開始する	44
株価ウィジェットに銘柄を追加する	30	タイマーを削除する	45
コントロールメニュー	30	ストップウォッチを使用する	45
コントロールメニューをカスタマイズする	32	Alt. タイムゾーンを追加する	45
サイレントモードを使用する	32	Alt. タイムゾーンを編集する	45
トレーニング	33	カウントダウンイベントを追加する	46
ワークアウト	33	カウントダウンイベントを編集する	46
ワークアウトを実行する	33	通知とアラートの設定	47
Garmin Connect からワークアウトをデバイス に転送する	34	健康&ウェルネスアラート	47
インターバルワークアウト	34	異常心拍アラートを設定する	47
インターバルワークアウトを実行する	34	Move アラート	47
インターバルワークアウトを作成する	34	モーニングレポート	48
インターバルワークアウトを停止する	35	モーニングレポートをカスタマイズする	48
ターゲットトレーニング	35	日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを 設定する	48
PacePro トレーニング	35	スマートフォン接続アラートをオン / オフにする	48
Garmin Connect から PacePro プランをダウン ロードする	35	バイブレーション設定	49
デバイスで PacePro プランを作成する	35	ディスプレイと輝度の設定	49
PacePro トレーニングを実行する	36	ワイヤレス接続	49
レース	36	センサーとアクセサリ	49
レースカレンダーとプライマリレース	37	ワイヤレスセンサー	49
レースに向けてトレーニングする	37	ワイヤレスセンサーをペアリングする	50
トレーニングカレンダー	38	ランニングダイナミクス	50
Garmin コーチのプラン	38	ランニングパワー	51
自己評価をオンにする	38	Varia デバイスのカメラ機能を使用する	51
パフォーマンス測定機能	38	スマートフォン接続機能	51
VO2 Max (最大酸素摂取量)	38	スマートフォンとペアリングする	52
予想タイムを確認する	39	通知機能を有効にする	52
HRV ステータス	39	通知を確認する	52
乳酸閾値	40	電話の着信通知に応答 / 拒否する	52
リカバリータイム	40	テキストメッセージに返信する	53
リカバリー心拍	40	デバイスに表示する通知を管理する	53
履歴	42	スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ にする	53
履歴を確認する	42	スマートフォン探索アラートをオン / オフにす る	53
自己ベスト	42	GPS アクティビティ中に紛失したスマート フォンを探す	53
自己ベストを確認する	42	Wi-Fi 接続機能	54
自己ベストを前回の記録に変更する	42	Wi-Fi ネットワークに接続する	54
自己ベストを削除する	43	Garmin シェア	54
データの合計を確認する	43	Garmin シェアでデータを共有する	54
アラーム&タイマー	44		
アラームを設定する	44		
アラームを編集する	44		

Garmin シェアでデータを受信する	54
Garmin シェア設定	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+ サブスクリプション	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
統合トレーニングステータス	56
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	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.....	57
Connect IQ コンテンツをダウンロードする	57
PC で Connect IQ コンテンツをダウンロード する	57
Garmin Messenger アプリ	57
Messenger 機能を使用する	58
Garmin Golf アプリ	58
集中モード	59
睡眠集中モードをカスタマイズする.....	59
アクティビティ集中モードをカスタマイズする	59
健康&ウェルネス	60
光学式心拍計	60
デバイスを装着する	60
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	60
光学式心拍計設定	61
心拍転送モード	61
血中酸素トラッキング	61
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する	62
血中酸素トラッキングのモードを設定する	62
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	62
ライフログ.....	63
自動ゴール.....	63
週間運動量.....	63
週間運動量を加算するには	63
睡眠トラッキング	63
自動睡眠トラッキングを使用する.....	64
呼吸変動	64
Move IQ	64

ナビゲーション	65
ポイント	65
ポイントを保存する	65
保存済みポイントを確認・編集する	65
ポイントを削除する	65
Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有 する.....	65
共有された地点へのナビゲーションを開始す る.....	65
アクティビティ中に共有された地点へのナビ ゲーションを開始する.....	66
目的地へナビゲーションする	66
スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する	66
ナビゲーションを中止する	66
コース	66
Garmin Connect でコースを作成する	67
コースをデバイスに転送する	67
デバイスでコースを実行する	67
コースの詳細を確認・編集する	67
コンパスの方位を固定する	68
地図.....	69
トレーニングページに地図ページを追加する ..	69
地図設定	69
セーフティ&トラッキング機能	70
緊急連絡先を追加する	70
連絡先を追加する	70
事故検出をオン/オフにする	70
援助要請を送信する.....	71
音楽.....	72
音楽プロバイダに接続する	72
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする	72
Garmin Express で音楽をダウンロードする	72
音楽を再生する.....	73
音楽再生のコントロール.....	73
Bluetooth イヤホンと接続する.....	73
オーディオモードを変更する	74
ユーザープロフィール	75
ユーザープロフィールを設定する	75
ジェンダー設定	75
車いすモード	75
フィットネス年齢を確認する	75

心拍ゾーンについて.....	75	Bluetooth センサーを使用できますか？.....	87
フィットネスの目標	75	デバイスとイヤホンが接続できません	87
心拍ゾーンを設定する.....	76	音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます.....	87
心拍ゾーンの自動設定.....	76	ラップキーの押下を取り消すことはできますか？.....	88
心拍ゾーン参考表	76	衛星信号を受信する.....	88
パワーゾーンを設定する.....	76	GPS 衛星受信を向上する	88
パフォーマンス測定を自動検出する.....	77	心拍数の計測値が正しくないようです	88
パワー管理設定	78	アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです	88
バッテリー節約設定をカスタマイズする.....	78	デモモードを終了する	88
システム設定.....	79	ライフログ.....	88
ショートカット設定をカスタマイズする.....	79	ステップ数が正しくないようです.....	88
デバイスのパスコードを設定する	79	デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります	89
デバイスのパスコードを変更する.....	79	付録.....	90
コンパス.....	80	V02 Max レベル分類表	90
コンパス設定	80	ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ	90
手動でコンパスを校正する	80	GCT バランス	91
方位基準を設定する	80	上下動と上下動比	91
時刻設定.....	80	タイヤサイズと周長.....	91
時刻を同期する	80	データ項目.....	91
システムのアドバンス設定	81	商標について	96
表示単位を変更する	81		
データ記録設定	81		
初期設定にリセットする	82		
デバイスの情報を確認する	82		
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	82		
デバイス情報.....	83		
AMOLED ディスプレイについて.....	83		
デバイスを充電する.....	83		
仕様.....	83		
バッテリー稼働時間	84		
お取り扱い上の注意事項.....	84		
クリーニング方法	84		
バンドを交換する	85		
トラブルシューティング.....	86		
製品のアップデート.....	86		
デバイスに関するその他の情報.....	86		
日本語で表示されません.....	86		
バッテリーの稼働時間を長くするには	86		
デバイスを再起動する	86		
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？	87		
デバイスとスマートフォンが接続できません	87		

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。






使用開始にあたって

デバイスを初めてご使用になるときには、次の手順に沿ってデバイスをセットアップし、基本的な機能を理解しましょう。

- 1  を長押ししてデバイスの電源を入れます。
- 2 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます(52 ページ スマートフォンとペアリングする)。
- 3 デバイスを充電します。(83 ページ デバイスを充電する)
- 4 ソフトウェア更新を確認します。(79 ページ システム設定)
デバイスを快適にご使用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にしてください。ソフトウェアを更新することで、プライバシー、セキュリティ、さまざまな機能の修正や改善が反映されます。
- 5 アクティビティを開始します。(7 ページ アクティビティを開始する)

デバイス概要



	 START キー	<ul style="list-style-type: none">・2 秒間長押し：電源オン、コントロールメニューを表示・押す：アクティビティ & アプリ設定とデバイス設定を開く・3 回振動するまで長押し：援助要請を送信(70 ページ セーフティ&トラッキング機能)
	 BACK キー	<ul style="list-style-type: none">・押す：前のページに戻る ヒント：アクティビティ中のキー操作が通常とは異なる場合は、画面に説明が表示されます。・長押し：カスタムショートカット機能を表示(79 ページ ショートカット設定をカスタマイズする)
	タッチスクリーン	<ul style="list-style-type: none">・スワイプ(上下左右)：ウィジェット / 機能 / メニューをスクロール(2 ページ タッチスクリーン操作のヒント)・タップ：メニューのオプションを選択・スワイプ(右)：前のページに戻る

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ゆっくりスクロールします。
- 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で画面を上**にスワイプ**してウィジェットを表示します。
- ウォッチフェイスページで画面を左に**スワイプ**して、アプリ(デバイス設定など)やアクティビティのメニューを表示します。
- ウォッチフェイスページで画面を下に**スワイプ**して、通知センターを開きます。
- 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)
- ウィジェット一覧またはアプリ一覧を表示中に画面を長押しして、オプションの並べ替えや削除を行います。
- アクティビティ実行中に画面を上または下方向に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。
- アクティビティ実行中に画面を右に**スワイプ**して、デバイスメニュー、ウォッチフェイスページ、ウィジェットを表示します。
- アクティビティ実行中に画面を左に**スワイプ**して、ミュージックコントロールを表示します。
- 手の平で画面を覆って、バックライトの輝度を下げたりディスプレイをオフにしてウォッチフェイスに戻ります。
- **▲**を**タップ**または**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。

デバイスをロック / ロック解除する

タッチスクリーンやキーの誤操作を防ぐために、デバイスをロックできます。

注意：コントロールメニューはカスタマイズできます。(32 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。





ロックを解除するまで、タッチスクリーンやキー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デバイスのロックを解除します。

アイコンの読み方

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。

互換性のあるセンサーの一覧は、49 ページ [ワイヤレスセンサー](#)をご参照ください。

	スマートフォン接続ステータス(48 ページ スマートフォン接続アラートをオン / オフにする)
	光学式心拍計 / ハートレートセンサー接続ステータス(60 ページ 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法)
	LiveTrack ステータス(70 ページ セーフティ&トラッキング機能)
	スピードセンサー / ケイデンスセンサー接続ステータス(50 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 & 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：ワークアウトの確認やミュージックコントロールなどの機能を搭載しています。(3 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.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) をご覧ください。

Connect IQ コンテンツ：Connect IQ ストアからコンテンツをインストールして、デバイスに機能を追加することができます。(57 ページ [Connect IQ コンテンツをダウンロードする](#))

アプリ

デバイスのアプリメニューをカスタマイズすることで、各種機能やオプションに素早くアクセスできます。一部のアプリを利用するには、Bluetooth® 接続が必要です。主なアプリは、ウィジェット(26 ページ [ウィジェット](#))やコントロール(30 ページ [コントロールメニュー](#))からもアクセスできます。

ウォッチフェイスページで画面を左にスワイプしてアプリ一覧を表示します。



名前	詳細
アラーム	アラームを設定します。
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。
心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(61 ページ 心拍転送モード)
電卓	電卓を使用します。チップ計算機の機能も使用できます。
カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
アラーム&タイマー	アラーム、タイマー、ストップウォッチ、Alt. タイムゾーン、カウントダウンイベントを設定します。(44 ページ アラーム&タイマー)
コンパス	電子コンパスを表示します。
カウントダウン	カウントダウンイベントを表示します。
Connect IQ ストア	デバイス上で Connect IQ ストアにアクセスします。(57 ページ Connect IQ 機能)
Garmin シェア	Garmin デバイス間でデータを送受信します。(54 ページ Garmin シェア)
ヘルススナップショット	ヘルスデータを測定します。(4 ページ アプリ - ヘルススナップショット)
履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計データを表示します。(42 ページ 履歴を確認する)
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージを確認・送信します。(57 ページ Garmin Messenger アプリ)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月出 / 月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
音楽	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールします。(73 ページ 音楽を再生する)
通知	スマートフォンの通知を表示します。(52 ページ 通知を確認する)

名前	詳細
血中酸素	血中酸素レベルを測定します。(61 ページ 血中酸素トラッキング)
設定	設定のメニューページを開きます。
株価	株価のリストを表示します。(30 ページ 株価ウィジェットに銘柄を追加する)
ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。
日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
タイマー	タイマーを設定します。
ウォレット	Garmin Pay ウォレットを開きます。(4 ページ アプリ - Garmin Pay)
ウォッチフェイス	ウォッチフェイスをカスタマイズします。(26 ページ ウォッチフェイスをカスタマイズする)
天気	現在の天気情報を表示します。
ワークアウト	保存済みのワークアウトを表示します。(33 ページ ワークアウト)

アプリ - 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。(21 ページ [アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ](#))

アプリ - Garmin Pay

Garmin Pay の機能を使用することにより、対応する加盟店や交通機関などで非接触決済での支払いが可能です。



Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについては[こちら](#)をご参照ください。交通系 IC カードについては[こちら](#)をご参照ください。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **[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。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

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

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ ウォッチフェイスページで  を押します。
 - ・  を長押しします。

- 2 **[ウォレット]** を選択します。
- 3 4 桁のパスコードを入力します。

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

前回使用したカードが表示されます。



- 4 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、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。リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
- 6 必要に応じて、決済端末の指示に従って取引処理を完了します。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **⋮** > **[カードを追加]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

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

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。

- 2 Garmin Connect アプリの・・・(詳細)から **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 チャージする交通系 IC カードを選択します。
- 4 **[チャージする]** を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

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

チャージ残額通知を設定する

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

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

ラピッドパスで支払いをする

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

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

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

NFC モード

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


Garmin Pay のパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合は、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を入力しなおす必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay] > [パスコードの変更]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

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

アクティビティ

ウォッチフェイスページで  を押して、**[アクティビティ]** を選択します。画面を上をスワイプしてアクティビティー一覧をスクロールします。お気に入りに設定したアクティビティは、リストの上部に表示されます。(21 ペー

ジ お気に入りのリストをカスタマイズする)



注意：同一のアクティビティが複数の異なるカテゴリーに表示される場合があります。



カテゴリー	アクティビティ
ラン	屋内トラック、ラン、トラックラン、トレイルラン、トレッドミル、障害物レース、バーチャルラン
バイク	バイク、バイク通勤、屋内バイク、バイクツアー、シクロクロス、e-バイク、e-MTB、グラベルバイク、ハンドサイクリング、屋内ハンドサイクリング、MTB、ロードバイク
スイム	屋外スイム、プールスイム
ジム	ボクシング、カーディオ、Xトレナー、HIIT、なわとび、総合格闘技、モビリティ、ピラティス、屋内ロー、ステアステッパー、筋トレ、屋内ウォーク、ヨガ
アウトドア	アーチェリー、ディスクゴルフ、ゴルフ、ハイキング、乗馬、インラインスケート、登山、ウォーク
ウィンタースポーツ	アイススケート、スキー、スノーボード、スノーモービル、スノーシュー、XC クラシックスキー、XC スケートスキー
ウォータースポーツ	カヤック、ローイング、シュノーケル、SUP
チームスポーツ	アメリカンフットボール、野球、バスケットボール、クリケット、フィールドホッケー、アイスホッケー、ラグロス、ラグビー、サッカー、ソフトボール、バレーボール、アルティメット
ラケットスポーツ	バドミントン、パデル、ピックルボール、プラットホームテニス、ラケットボール、スカッシュ、テニス、卓球
モータースポーツ	ATV、モトクロス、オートバイ、オーバーランド
その他	ブレスワーク、瞑想、ゲーム



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

アクティビティ記録のヒント

- ・ アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。(83 ページ [デバイスを充電する](#))

- 一部のアクティビティでは、を押すと手動でラップを取得したり、新しいセットやポーズの開始、ワークアウトの次のステップに移行することができます。特定のアクティビティでは、を選択してラップの取得を取り消すことができます。(88 ページ [ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
- 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。


アクティビティを終了する

- を押します。
- 次のオプションを選択します。
 - ・【再開】 タイマーを再開します。
 - ・【保存】 >  > オプションを選択 アクティビティのデータを保存して、詳細を確認します。
 注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。(8 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
 - ・【後で再開】 アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。
 - ・【ラップ】 ラップを取得します。
 一部のアクティビティでは、を選択して取得したラップを取り消すことができます。(88 ページ [ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
 - ・【スタート地点】 > 【TracBack】 アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
 注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - ・【スタート地点】 > 【直行】 アクティビティの終了地点から開始地点に戻る直行のナビゲーションを開始します。
 注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - ・【リカバリー心拍数】 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ) (40 ページ [リカバリー心拍](#))
 - ・【削除】 データを削除してアクティビティを終了します。
 注意：タイマー停止後 30 分間操作を行わないと、自動でデータが保存されます。

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。(38 ページ [自己評価をオンにする](#))

- アクティビティのタイマーを停止して、オプションから【保存】を選択します。(8 ページ [アクティビティを終了する](#))
 - エフォート評価を 10 段階で選択します。
 注意：を選択して評価をスキップすることができます。
 - フィーリング評価を選択します。
- 自己評価は、Garmin Connect アカウンドで確認できます。

アクティビティ - ラン

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。(50 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 **[アクティビティ] > [ラン]** の順に選択します。
- 4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
- 5 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
- 6  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。
- 7 ランニングを開始します。
- 8  を押してラップを取得します。(任意)
- 9 画面を上または下に**スワイプ**すると、トレーニングページをスクロールできます。
- 10 アクティビティを終了するには、 を押して**[保存]**を選択します。

トラックランを開始する

トラックランのアクティビティは、標準的な 400m トラック上で行ってください。

トラックランのアクティビティでは、メートル単位の距離やラップスプリットなどの屋外トラックデータを記録することができます。


- 1 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
- 2 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 3 **[アクティビティ] > [ラン] > [トラックラン]** の順に選択します。
- 4 衛星信号の受信完了を待ちます。
- 5 レーン 1 を走行する場合は、手順 8 に進みます。
- 6 **[レーン番号]**を選択します。
- 7 走行レーンを選択します。
- 8  を押します。
- 9 トラックを周回します。
- 10 アクティビティを終了するには、 を押して**[保存]**を選択します。



トラックランアクティビティのヒント

- トラックランを開始する前に、衛星信号を受信してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、4 周以上走行してください。1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
注意：トラックランの自動ラップは、デフォルトで 1600m(トラック 4 周)に設定されています。
- レーン 1 以外のレーンを走行するときは、トラックラン設定で走行するレーン番号を正しく設定してください。

バーチャルランを開始する



バーチャルランアクティビティとは、サードパーティ製のバーチャルランニングアプリを使用して、ゲーム感覚でトレーニングができる機能です。デバイスで取得した距離やスピード、心拍数などの情報を、バーチャルランニングアプリに送信します。あらかじめ Zwift™ などのバーチャルランニングアプリのインストールやユーザー登録が必要な場合があります。

- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ] > [ラン] > [バーチャルラン]** の順に選択します。

- 3 PC やスマートフォンで Zwift などのバーチャルランニングアプリを開きます。
- 4 画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
- 5  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 6 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。




トレッドミル距離を校正する


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

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。(7 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 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。
- 4 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 **【保存】** を選択します。校正完了のメッセージを確認します。
 - ・初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**【校正 & 保存】** >  を選択します。
- 5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

障害物レースアクティビティを記録する

障害物レースアクティビティで、障害物コースレースでの障害物ごとのタイムと障害物間のタイムを記録できます。



- 1  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** > **【ラン】** > **【障害物レース】** の順に選択します。
- 3  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 4 手動で障害物の開始地点と終了地点を記録するには、 を押します。


注意： コースの一周目で障害物の位置を保存するには、障害物トラッキング設定を有効にします。保存された障害物の位置に基づいて、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。
- 5 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。

アクティビティ - バイク

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。(50 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、バイクライト 等)をペアリングします。(任意)
- 2  を押します。
- 3 **【アクティビティ】** > **【バイク】** > **【バイク】** の順に選択します。
- 4 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
- 5 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
- 6  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。
- 7 アクティビティを開始します。
- 8 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 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。

アクティビティ - スイム

注意：デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。

プールスイムを記録する

- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ] > [スイム] > [プールスイム]** の順に選択します。
- 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 スイムアクティビティを開始する前に、アクティビティ設定を確認します。[\(22 ページ アクティビティ設定\)](#)
例えば、スイムアクティビティではタッチ操作のロックがデフォルトで有効に設定されています。
- 5  を押します。
タイマー計測中のみスイムデータを記録します。
- 6 スイミングを開始します。
デバイスはインターバルとラップを自動で記録します。自動休息機能がデフォルトでオンに設定されています。[\(12 ページ スイムアクティビティの自動休息と手動休息\)](#)
- 7 アクティビティを終了するには、 を押して **[保存]** を選択します。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

インターバル：1 ラップ以上の連続したラップを含む区間。**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。


ストロークタイプ(泳法)

ストロークタイプ(泳法)の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは 1 ラップごとに検出されます。ストロークタイプは、履歴と Garmin Connect アカунトで確認することができます。また、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。[\(22 ページ トレーニングページをカスタマイズする\)](#)

Free	クロール
Back	背泳ぎ
Breast	平泳ぎ
Butterfly	バタフライ
Mixed	ミックス(1 つのインターバルに複数のストロークタイプを検出)
Drill	ドリル記録 (12 ページ ドリル記録でトレーニングする)

スイムアクティビティのヒント


- スイムアクティビティを開始する前に、アクティビティ設定を確認します。[\(22 ページ アクティビティ設定\)](#)
例えば、スイムアクティビティではタッチ操作のロックがデフォルトで有効に設定されています。
- 屋外スイムアクティビティでは、 を押してインターバルを記録します。
- スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従って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。
デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。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。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。プールサイズは、画面を下にスクロールしてアクティビティ設定から変更できます。
- 正確な結果を表示するには、プールの全長を 1 つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息するときは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。

- プールスイムアクティビティでは、を押して休息タイムを記録します(12 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))。デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。(12 ページ [ドリル記録でトレーニングする](#))

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(22 ページ [アクティビティ設定](#))。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。

ドリル記録でトレーニングする

ドリル記録は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。練習のためにクロールや背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ以外の泳法で泳いだり、片腕やキックのみで泳いだりする場合に、ドリル記録機能を使用します。

- 1 プールスイムアクティビティ実行中に、トレーニングページを上または下にスクロールして、ドリル記録ページを表示します。
- 2 を押して、ドリル記録を開始します。
- 3 ドリル記録を終了するには、再度 を押します。
ドリル記録のタイマーが停止します。(スイムアクティビティ自体のタイマーは停止しません。)
- 4 ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。
プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - 続けて別のドリル記録を開始するには、再度 を押します。
 - スイムデータが表示されているページに戻るには、ページを上または下にスクロールします。

アクティビティ - ジム

屋内でのトラック走や、フィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPS を利用しない屋内アクティビティを選択します。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

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くと、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。(10 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

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

筋力トレーニングアクティビティのセットを記録することができます。セットには、一種類の動作の繰り返し回数(レップ)を記録できます。Garmin Connect アカウントで筋力トレーニングのワークアウトを検索してデバイスに送信できます。


ヒント：休息ページで を押すと、**[直前のセットを編集]** オプションを選択できます。

- 1 を押します。
- 2 **[アクティビティ] > [筋トレ]**の順に選択します。

初めて筋力トレーニングアクティビティを開始するときは、デバイスを装着している手首を選択します。

- 3 初めて筋力トレーニングアクティビティを記録する場合は、**[ワークアウト]** > **[ワークアウトを参照]** の順に選択し、画面に表示される指示に従います。(34 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))


- 4 ワークアウトを選択します。

ヒント：ワークアウトを利用しない場合は、**[フリー]** >  を選択して手順 7 に進みます。

- 5 画面を下にスクロールして、ワークアウトの詳細を確認します。

- 6 **[ワークアウト開始]** を選択します。

[その他] を選択するとワークアウトオプションの詳細を確認できます。


- 7  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

- 8 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、アクティビティ設定を編集してください。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

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。


- 9 画面を上または下にスクロールして、トレーニングページを切り替えます。

- 10  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。

- 11 必要な場合は、回数とウェイトを編集します。ウェイトを編集するには、 を選択します。**[完了]** を選択して編集を終了します。

- 12 休息タイマーが表示され、次のセット開始までのカウントダウンが表示されます。

ヒント：カウントダウンの途中で  を押すと、次のセットをすぐに開始できます。

- 13 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。


- 14 アクティビティを終了するには、 を押して **[ワークアウトを停止]** 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스에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 **[保存]** を選択します。

モビリティアクティビティを記録する

モビリティアクティビティを運動と休息のインターバルを指定の時間で切り替えながら記録したり、Garmin Connect からモビリティのワークアウトをダウンロードできます。

1  を押します。

2 **[アクティビティ] > [ジム] > [モビリティ]** の順に選択します。

3 下にスクロールして **[トレーニング]** を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ 運動と休息のインターバルの長さを変更するには、**[インターバル]** を選択します。
- ・ Garmin Connect からワークアウトをダウンロードして開始するには、**[ワークアウトライブラリ] > [ワークアウトを参照]** に順に選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

5  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

デバイスがインターバルの切り替わりをガイドします。

6 スクロールしてその他のトレーニングページを確認します。

アクティビティ - 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。(83 ページ [デバイスを充電する](#))

1 ペ어링済みのスマートフォンで Garmin Golf アプリを起動します。


2  を押します。


3 **[アクティビティ] > [アウトドア] > [ゴルフ]** の順に選択します。

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。

4 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。

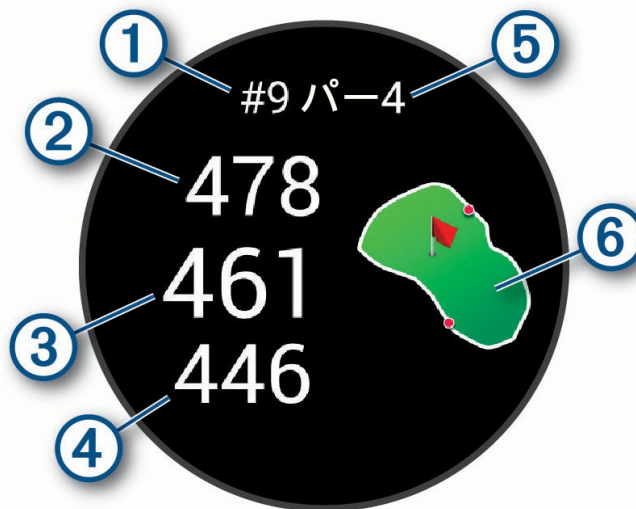
ヒント： ゴルフコースデータは Garmin Golf アプリから現在の位置情報に基づいて自動で取得されます。アプリはバックグラウンド起動でも正常に動作します。

5  を押します。

6 スコアを記録する場合、 を選択します。

7 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。

8 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。(16 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#))
- ・を押してラウンドオプションを開きます。(15 ページ [ラウンドオプション](#))

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。また、画面を上または下に**スワイプ**して手動でホールを変更できます。

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。

[グリーンを表示]：グリーンの形状やレイアウトを表示します。また、ホール情報ページに表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。(16 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#))

[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。(18 ページ [スコアを記録する](#))

[ハザード]：現在のホールのハザードを表示します。

[レイアアップ]：現在のホールのレイア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)

[PinPointer]：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。

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加(17 ページ [ショットを手動で計測する](#))、および Garmin AutoShot 機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。(スコア記録がオンの場合のみ)(17 ページ [ショットを計測する](#))


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(19 ページ [ショット履歴を確認する](#))。手動でショットを追加することもできます(17 ページ [手動でショットを追加する](#))。

[日出&日没]：日の出 / 日の入、トワイライトの時刻を表示します。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。(16 ページ [ゴルフ設定](#))

[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。

ゴルフ設定

ラウンド中に  > **[設定]** の順に選択してゴルフ設定をカスタマイズします。

[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。(18 ページ [スコア設定をカスタマイズする](#))

[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。

[ゴルフ距離]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[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。


[GPS]：GPS の受信モードを設定します。(25 ページ [GPS 設定を変更する](#))

[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。


[クラブセンサー]：対応の Approach クラブトラッキングセンサーとの接続設定を行います。


グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピンの位置を変更します。

1 ホール情報ページで、 を押します。

2 **[グリーンを表示]** を選択します。

3 グリーン上のピンをドラッグするか、グリーン上の任意の位置を **タップ** してピンの位置を変更します。
選択した位置に  が表示されます。


4  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。

ピンの方向を確認する

現在地からグリーンの方角と距離を示します。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 ホール情報ページで、 を押します。

2 **[PinPointer]** を選択します。

ポインターがピンの位置を指し示します。

レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する

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


1  を押します。

2 **[レイアップ]** を選択します。

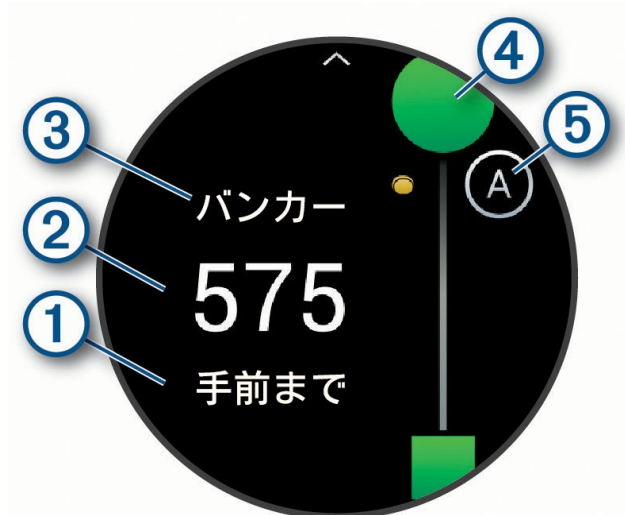
注意：通過済みのポイントは一覧に表示されません。

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。




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

ショットを計測する

デバイスにはガーミンオートショット機能が搭載されています。ガーミンオートショット機能はコース上で打ったショットを検出し、距離を自動で計測して記録します。記録されたショットは、後から確認することもできます。

ヒント：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てください。パットは計測できません。

1 ラウンド実行中に、 を押します。

2 **【ショットの計測】**を選択します。

前回のショットの距離が表示されます。

注意：次のショットを打つか、グリーン上でパットする、または次のホールに移動すると、距離がリセットされます。


3  > **【前回のショット】**の順に選択して記録されているすべてのショットを確認します。

注意：直近のショットの距離はホール情報ページの上にも表示されます。


ショットを手動で計測する

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

1 ショットを打った後、打った位置からボールの落下地点を確認します。

2 ホール情報ページで、 を押します。

3 **【ショットの計測】**を選択します。

4  を押します。

5 **【ショット追加】** >  の順に選択します。


6 ショットに使用したクラブを選択します。(クラブトラッキングがオンのとき)


7 ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動します。

次のショットを打つとショットの距離が記録されます。必要な場合は、ショットを手動で追加できます。

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 **【ショットの計測】** >  を押す > **【ショット追加】**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。

スコア設定をカスタマイズする

ラウンド中に  を押して、**[設定]** > **[スコア]** の順に選択します。

[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。

[ハンディキャップスコア]：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。

[ハンディキャップ]：ハンディキャップスコアで **[ローカルハンディキャップ]** または **[インデックス/スロープ]** を選択している場合、ハンディキャップを設定します。

[合計スコア]：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。(18 ページ [スコアを記録する](#))


[ラウンド概要記録]：パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要記録をオン/オフします。

[ペナルティ]：ペナルティの記録をオン/オフします。(18 ページ [ラウンド概要を記録する](#))

[確認]：ラウンド開始時にスコアを記録するか確認します。オン/オフを設定します。

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 ラウンド実行中に、 を押します。
- 2 **[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(18 ページ [スコア記録方法を設定する](#))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(19 ページ [ラウンド概要を確認する](#))。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。

ラウンド概要記録を有効にする



- 1 ラウンド実行中に、 を押します。
- 2 **[設定]** > **[スコア]** > **[ラウンド概要記録]** の順に選択します。
- 3 ラウンド概要記録がオンのとき、**[ペナルティ]** を **タップ** するとペナルティ数の記録の有効/無効を切り替えることができます。

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。(18 ページ [ラウンド概要記録を有効にする](#))


- 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、 を押します。
- 3 パット数を入力し、 を押します。
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。
注意：パー 3 のホールでのプレー中や、接続中の Approach クラブトラッキングセンサーがある場合は、ショット方向の入力画面は表示されません。
 - ・ ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、**【フェアウェイ】**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、**【左にミス】**または**【右にミス】**を選択します。
- 5  を押します。
- 6 必要に応じて、ペナルティ数を入力して  を押します。

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 **【ショットの計測】** >  を押す > **【前回のショット】** の順に選択します。

ラウンド概要を確認する

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

- 1  を押します。
- 2 **【ラウンド情報】** 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 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。
 - ・ **【ラウンド終了】** ラウンドを終了します。(スコアを記録していない場合)
 - ・ **【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。

アクティビティ・ウィンタースポーツ

スキーの滑走を確認する





ラップキーを押してダウンヒルのスキーやスノーボードの滑走を記録できます。

- 1 スキーやスノーボードのアクティビティを開始します。
- 2  を押します。
- 3 画面を右に**スワイプ**します。

- 4 **【滑走状況】**を選択します。
- 5 画面を上にもう一度スワイプして、前回の滑走 / 現在の滑走 / 全体ページを確認します。
タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。





アクティビティ - その他

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 **【アクティビティ】 > 【その他】 > 【ブレスワーク】**の順に選択します。
- 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 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。
平均呼吸数と心拍数が表示されます。
- 7  を押します。
- 8 **【すべてのデータ】** を選択します。
平均心拍数、最大心拍数、平均呼吸数、ストレスレベルの変化が表示されます。

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 **【アクティビティ】 > 【その他】 > 【瞑想】**の順に選択します。
- 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 必要の場合は、 を押して画面に表示される指示に従います。
- 5 瞑想の音声を聴く場合は、デバイスにイヤホンを接続します。(73 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 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。

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 **【アクティビティ】 > 【その他】 > 【ゲーム】**の順に選択します。

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 **[今すぐペアリング]** 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、別の PC にデバイスをペアリングできます。(50 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。(21 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 **[アクティビティ]** > **[その他]** > **[ゲーム]** の順に選択します。
- 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 アクティビティを終了するには、 を押して **[保存]** を選択します。

アクティビティ&アプリ設定のカスタマイズ




アクティビティ&アプリのリストの並べ替え、トレーニングページ、データ項目などの設定をカスタマイズできます。

アプリのリストをカスタマイズする

- 1  を押します。
- 2 **[編集]** を選択します。
- 3 **[追加]** を選択し、アプリ一覧に追加するアプリを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ アプリを並べ替えるには、任意のアプリを選択し、画面を上または下にスクロールして移動させ、 を押して決定します。
 - ・ アプリをリストから削除するには、任意のアプリを選択し、 を選択します。
- 5 **[完了]** を選択します。

お気に入りのリストをカスタマイズする



よく利用するアクティビティをお気に入り設定して、素早くアクセス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。
すでにお気に入り設定したアクティビティがある場合は、リストの上部に表示されます。
- 3 **[編集]** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ アクティビティを並べ替えるには、任意のアクティビティを選択し、画面を上または下にスクロールして移動させ、 を押して決定します。
 - ・ アクティビティのお気に入り設定を解除するには、任意のアクティビティを選択して、 を選択します。

- ・ アクティビティをお気に入りに追加するには、**【追加】**を選択して、アクティビティを選択します。

お気に入りのアクティビティをピン留めする





お気に入りのアクティビティをピン留めすると、アクティビティとアプリのリストの最上部に表示されます。最大で3つのアクティビティをピン留めできます。

- 1  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** > **【編集】** の順に選択します。
- 3 お気に入りのリストでピン留めするアクティビティまでスクロールします。(21 ページ [お気に入りのリストをカスタマイズする](#))
- 4 お気に入りのアクティビティの横に表示されている  を選択します。


次にアクティビティとアプリのリストを開いたときに、ピン留めしたアクティビティがリストの最上部に表示されます。

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングページの表示 / 非表示、レイアウトとデータ項目をカスタマイズします。

- 1  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 画面を上にもスワイプします。
- 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 カスタマイズするページまでスクロールします。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ 任意のデータ項目を **タップ** してデータ項目を変更します。
ヒント：データ項目については、91 ページ [データ項目](#) をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。
 - ・  > **【レイアウト】** 分割数とレイアウトを選択します。
 - ・  > **【並べ替え】** ページの表示位置を並べ替えます。
 - ・  > **【削除】** ページを削除(非表示)します。
- 8 必要に応じて、**【追加】** を選択してトレーニングページを追加します。
カスタムトレーニングページまたは既定のトレーニングページを追加できます。

カスタムアクティビティを作成する

- 1  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** > **【編集】** > **【追加】** > **【アクティビティのコピー】** の順に選択します。
- 3 設定をコピーするアクティビティタイプを選択します。
- 4 アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。
重複するアクティビティ名には、「バイク(2)」などのように番号が振られます。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ 必要に応じてアクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページや自動オプションなどの設定を変更できます。
 - ・ カスタムアクティビティを保存するには、**【完了】** を選択します。


アクティビティ設定

アクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページやアラートの設定、トレーニング機能などを設定することができます。アクティビティタイプにより、設定可能なオプションが異なります。一部のアクティビティタイプの設定オプションについては、別の記載をご確認ください。

ウォッチフェイスページで画面を左にもスワイプし、**【アクティビティ】** > 任意のアクティビティ > **【(アクティビティ名)設定】** の順に選択します。

【アクセントカラー】：アクティビティアイコンのアクセントカラーを選択します。

【アラート】：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(23 ページ [アクティビティのアラート](#))

- 【**自動ラップ**】：自動ラップを設定します。モード設定の【**距離**】のオプションでは、設定した距離に到達するごとにラップを取得します。ラップ取得時に表示されるラップアラートページをカスタマイズできます。自動ラップは、アクティビティ中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに便利な機能です。
- 【**自動ポーズ**】：停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。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。
- 【**自動休息**】：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。(12 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))
- 【**自動スクロール**】：アクティビティのタイマー計測中に、トレーニングページを自動でスクロールします。
- 【**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。
- 【**自動スタート**】：動き始めたときに自動でアクティビティを開始します。(モトクロスアクティビティなど)
- 【**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。(61 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。
- 【**カウントダウン開始**】：プールスイムのカウントダウンタイマーを有効にします。
- 【**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。(22 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))
- 【**ウェイト編集**】：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ェイトの入力を有効にします。
- 【**終了アラート**】：瞑想アクティビティの終了 2 分前または 5 分前にお知らせするアラートを設定します。
- 【**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。
- 【**レーン番号**】：トラックランの走行レーンを設定します。
- 【**ラップ**】：ラップキー、ラップアラートを設定します。
- 【**ラップアラート**】：ラップ取得時に表示されるラップアラートページをカスタマイズします。
- 【**ラップキー**】： 押下でアクティビティ中にラップを取得または休息インターバルに移行します。
- 【**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。
- 【**パワーセーブ**】：タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。【**標準**】のオプションでは 5 分、【**延長**】のオプションでは 25 分でタイムアウトします。【**延長**】を選択するとバッテリーの消費が早まります。
- 【**温度を記録**】：アクティビティ中のデバイスの周囲温度または接続中のワイヤレス温度センサーの温度の記録のオン / オフを設定します。
- 【**V02 Max 記録**】：通常はパフォーマンス測定を行わないトレイルランなどのアクティビティで、V02 Max の記録を有効にします。
- 【**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**】：筋力トレーニングアクティビティの回数のカウントのオン / オフを設定します。【**ワークアウトのみ**】を選択すると、ワークアウト実行中のみ回数カウントがオンになります。
- 【**設定リセット**】：アクティビティ設定を初期化します。
- 【**ランニングパワー**】：ランニングパワー計測のステータスと設定を変更します。
- 【**滑走**】：ラップキー、ラップアラートの設定をカスタマイズします。
- 【**GPS**】：GPS の受信モードを設定します。(25 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- 【**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。(8 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
- 【**ストローク検出**】：プールスイムのストロークタイプ自動検出をオン / オフに設定します。
- 【**タッチロック**】：画面の上端から下方向に**スワイプ**してタッチスクリーンのロックを解除する機能を有効にします。
- 【**単位**】：アクティビティで使用する単位を選択します。
- 【**振動アラート**】：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音やバイブレーションでお知らせします。

アクティビティのアラート

アクティビティごとにアラートを設定できます。アラートを設定することで、目的地へのナビゲーションや、目標に向かってトレーニングするときに役立ちます。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。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、心拍数が 60bpm 以下になったとき、または 210bpm 以上になったときにアラートするように設定できます。

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

アラート名	タイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
カスタム	イベント / 繰り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
距離	イベント / 繰り返し	距離の間隔を設定できます。
高度	範囲	高度の上限値と下限値を設定できます。
心拍	範囲	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。 (75 ページ 心拍ゾーンについて 、76 ページ 心拍ゾーン参考表)
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
ランニングパワー	イベント / 範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
速度	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。
トラックタイマー	繰り返し	秒単位のトラックタイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する


- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** を選択して、任意の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 画面を下にスクロールし、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。
 - ・ **[追加]** を選択して新しいアラートを設定します。
 - ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
- 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は、アラートの設定値に達したときにメッセージが表示されます。範囲アラートは、設定した範囲(上限値および下限値)を上回ったときまたは下回ったときにメッセージが表示されます。

アクティビティ実行中に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  を押します。
- 2 **[設定] > [集中モード] > [アクティビティ] > [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。
 - ・ 接続中のスマートフォンまたは Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生するには、**[オーディオ出力] > [接続済みデバイス]** の順に選択します。
 - ・ **[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。
- ・【**パワーアラート**】 パワー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**】 タイマーの開始/停止、自動ポーズ機能などのタイマー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。
- ・【**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。
(23 ページ [アクティビティのアラート](#))

GPS 設定を変更する

アクティビティごとに使用する衛星システムを設定できます。GPS に関する情報について、詳しくは Garmin.com/AboutGPS をご参照ください。

ウォッチフェイスページで  を押して、【**アクティビティ**】>任意のアクティビティ>【**(アクティビティ名)設定**】>【**GPS**】の順に選択します。

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。

【**オフ**】：GPS を受信しません。

【**システム設定を使用**】：集中モードのアクティビティ集中モードで設定した GPS 設定を使用します。(59 ページ [アクティビティ集中モードをカスタマイズする](#))

【**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)、GALILEO(欧州)の衛星測位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。

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カスタマイズする

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズします。Connect IQ ウォッチフェイスを設定することもできます。[\(57 ページ *Connect IQ コンテンツをダウンロードする*\)](#)

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **【ウォッチフェイス】** を選択します。
- 3 上にスクロールしてウォッチフェイスオプションのプレビューを表示します。
- 4 その他のウォッチフェイスを選択するには、**【追加】** を選択します。
- 5 ウォッチフェイスを選択し、 を押します。
- 6 次のオプションを選択します。

注意：ウォッチフェイスにより表示されるオプションが異なります。

- ・ **【適用】** ウォッチフェイスを適用します。
- ・ **【データ】** 文字盤に表示するデータを選択します。
- ・ **【アクセントカラー】** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
- ・ **【データカラー】** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
- ・ **【削除】** ウォッチフェイスを削除します。

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。[\(27 ページ *ウィジェットを確認する*\)](#) 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。

一部のウィジェットはデフォルトで非表示に設定されています。ウィジェット一覧に手動でウィジェットを追加できます。[\(27 ページ *ウィジェット一覧をカスタマイズする*\)](#)


名前	説明
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。 (28 ページ <i>Body Battery</i>)
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。
コンパス	電子コンパスを表示します。
カウントダウン	カウントダウンイベントを表示します。
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	ヘルススナップショットのセッションを開始して、2分間の安静時のヘルスデータを測定します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などが測定されます。 ヘルススナップショットのセッションで記録したヘルスデータの概要を表示します。 (4 ページ <i>アプリ-ヘルススナップショット</i>)
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。 (42 ページ <i>履歴を確認する</i>)
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。 (39 ページ <i>HRV ステータス</i>)
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。

名前	説明
前回のゴルフ 前回のバイク 前回のラン 前回のスイム 前回ブッシュ	特定のスポーツのアクティビティデータから、前回の概要と履歴を表示します。
ライト	デバイスにペアリングされた Varia バイク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)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
音楽	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。)(52 ページ 通知機能を有効にする)
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。
血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。(62 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する)
ブッシュ	車いすモードで、一日のブッシュ数と目標ブッシュ数、前日のデータを表示します。(75 ページ 車いすモード)
レースカレンダー	Garmin Connect のカレンダーに設定した今後のレースイベントを表示します。
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(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	昨晚の睡眠時間、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。
ステップ数	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。
株価	株価のリストを表示します。(30 ページ 株価ウィジェットに銘柄を追加する)
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。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。体が運動状態だとストレスレベルを測定できません。(28 ページ ストレスウィジェットを使用する)
日出&日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻などを表示します。
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にもスワイプします。
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。
- 画面を左にもスワイプすると、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。

ウィジェット一覧をカスタマイズする

- 1 ウォッチフェイスページで画面を上にもスワイプします。
ウィジェット一覧をスクロールできます。
- 2 **【編集】**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、ウィジェットを選択して画面内の任意の位置までドラッグします。
- 5 必要な場合は、**【追加】**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。[\(28 ページ Body Battery レベルを改善させるには\)](#)

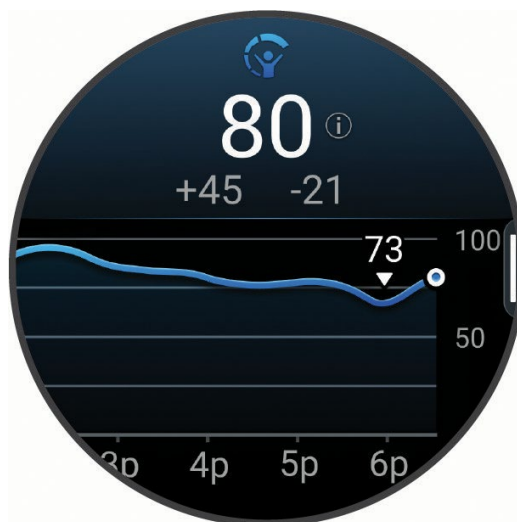
Body Battery ウィジェットを確認する

現在の Body Battery レベルを確認できます。

- 1 画面を上からスワイプして Body Battery ウィジェットを表示します。

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。[\(27 ページ ウィジェット一覧をカスタマイズする\)](#)

- 2 ウィジェットを選択すると、最近の Body Battery データのグラフが表示されます。



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

- 4 画面を上からスワイプすると、Body Battery に影響した要因の一覧を確認できます。

注意：各要因を選択すると詳細を確認できます。

Body Battery レベルを改善させるには

- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 質の良い睡眠をとると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレスは Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接的に影響しません。

ストレスウィジェットを使用する

現在のストレスレベルと、ストレスレベル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、画面をスクロール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 ウィジェットをタップすると、過去 4 時間のストレスレベルのグラフが表示されます。

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 画面を上または下にスワイプすると、ストレススコアの詳細や過去 7 日間の一日の平均ストレススコアを確認できます。

- 4 ブレスワークアクティビティを開始するには、画面を左にスワイプし、✓ を選択します。

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[\(29 ページ 生理周期トラッキングで体調を記録する\)](#)。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。女性の健

康トラッキングアプリは、Connect IQ アプリからインストールできます。(57 ページ [Connect IQ コンテンツをダウンロードする](#))

- 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し、Connect IQ アプリから女性の健康トラッキングアプリをインストールする必要があります。(57 ページ [Connect IQ コンテンツをダウンロードする](#))

- 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】** > **✓** の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - **【経血】** 経血量を記録します。
 - **【身体症状】** 身体の痛みや疲労を記録します。
 - **【気分】** 気分を記録します。
 - **【おりもの】** おりものを記録します。
 - **【排卵日】** 今日を排卵日として記録します。
 - **【性行為】** 性行為の有無を記録します。
 - **【性的欲求】** 性的欲求の強さを記録します。
 - **【生理期間】** 今日を生理期間として記録します。

女性の健康 - 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(29 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し、Connect IQ アプリから女性の健康トラッキングアプリをインストールする必要があります。(57 ページ [Connect IQ コンテンツをダウンロードする](#))

- 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。


天気ウィジェットをカスタマイズする

- 1 画面を上にはスワイプして、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 画面を左にスワイプします。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【気象オプション】>【現在地を更新】 GPS の位置情報に基づく現在地の天気情報に更新します。
ヒント：GPS の受信が完了するまで待機してください。(88 ページ 衛星信号を受信する)
 - ・【気象オプション】>【温度】 気温表示で使用する単位を変更します。

株価ウィジェットに銘柄を追加する


株価ウィジェットを表示するには、株価ウィジェットをウィジェット一覧に追加する必要があります。(27 ページ ウィジェット一覧をカスタマイズする)

- 1 ウォッチフェイスページで画面を上にはスワイプして、株価ウィジェットを表示します。
- 2 株価ウィジェットを選択します。
- 3 【編集】>【追加】の順に選択します。
- 4 追加する会社名または株式表示記号を入力して ✓ を選択します。
検索結果が表示されます。
- 5 追加する銘柄を選択します。
- 6 株式を選択して詳細を確認します。




ヒント：株価をウィジェット一覧に表示するには、 を押して【お気に入りに設定】を選択します。

コントロールメニュー





コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除することができます。(32 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
	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームアプリを開きます。(44 ページ アラームを設定する)
	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。

アイコン	名前	説明
	援助要請	援助要請を送信します。(71 ページ 援助要請を送信する)
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(30 ページ コントロールメニュー)
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(61 ページ 心拍転送モード)
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	アラーム & タイマー	アラーム & タイマーメニューを開きます。(44 ページ アラーム & タイマー)
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の【常に表示】のステータスをオフにします。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。映画鑑賞中などに便利な機能です。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォンを、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。(53 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)
	フラッシュライト	フラッシュライトを点灯します。
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。(54 ページ Garmin シェア)
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。(58 ページ Messenger 機能を使用する)
	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。)(52 ページ 通知機能を有効にする)
	スマートフォン接続	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。(62 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する)
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	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。(59 ページ 睡眠集中モードをカスタマイズする)
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。

アイコン	名前	説明
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タイマー	タイマーを使用します。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(4 ページ アプリ - Garmin Pay)
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。
	Wi-Fi	Wi-Fi 接続をオン / オフします。

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。(30 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 画面を下に**スワイプ**します。
- 3 **【編集】**を選択します。
- 4 任意のショートカットを選択します。
 - ・ 表示位置を並べ替えるには、ショートカットを画面内の任意の位置までドラッグし、 を選択します。
 - ・ コントロールメニューから削除する場合は、 を選択します。
- 5 必要な場合は、**【追加】**を選択して、ショートカットをコントロールメニューに追加します。

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)。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます(79 ページ [システム設定](#))。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。

- ・ サイレントモードのオン・オフを手動で切り替えるには、 を長押しし、 を**タップ**します。

トレーニング

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る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。

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。(75 ページ ユーザープロフィール)

デバイス：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。(21 ページ アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ)

ワークアウトの履歴を確認することもできます。


Garmin Connect アプリ：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。

ヒント：スケジュール済みまたは今日のおすすめワークアウトがある場合は、下にスクロールして**[ワークアウト]**を選択します。

- 2 **[アクティビティ]**を選択して、任意の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]**を選択します。

- 5 次のオプションを選択します。

- ・**[クイックワークアウト]** インターバルワークアウトまたはターゲットトレーニングを開始します。(34 ページ インターバルワークアウトを実行する)
- ・**[ワークアウトライブラリ]** プリインストールまたはデバイスに保存済みのワークアウトを開始します。(34 ページ Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する)
- ・**[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。(38 ページ トレーニングカレンダー)

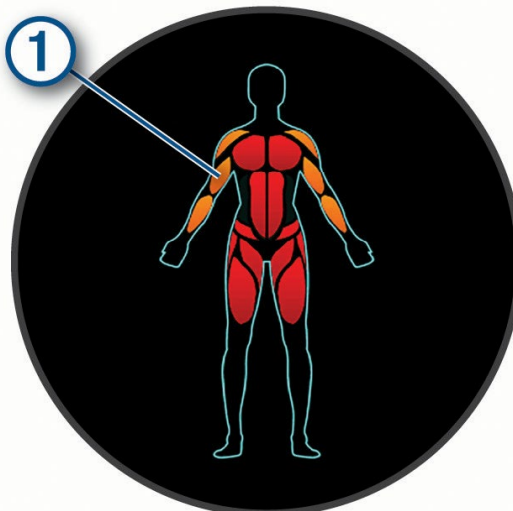
注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。


- 6 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。

- 7 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)

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)





8  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。







インターバルワークアウト

距離またはタイムベースのインターバルワークアウトを作成できます。任意の距離を走るときは、インターバルをオープンに設定します。作成したインターバルワークアウトは、次に新しいインターバルワークアウトを作成するまで保存されます。


ヒント：すべてのインターバルワークアウトにはクールダウンステップが含まれています。

インターバルワークアウトを実行する

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。

- 1  を押します。
 - 2 **【アクティビティ】** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
 - 3 下にスクロールします。
 - 4 **【トレーニング】 > 【クイックワークアウト】 > 【インターバル】** の順に選択します。
 - 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **【オープン】**  でトレーニングと休息のインターバルを手動で切り替えるワークアウトを実行します。
 - ・ **【リピート】 > 【開始】** トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行します。
 - 6 ワークアウトの最初にウォームアップを含める場合は、 を選択します。
 - 7  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
 - 8 ウォームアップがある場合、 を押して最初のインターバルを開始します。
 - 9 画面に表示される指示に従って操作します。
 - 10  を押すと、現在のトレーニングステップまたは休息ステップから次のステップに移行します。(任意)
- すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

インターバルワークアウトを作成する




- 1  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 画面を上にもスワイプします。
- 4 **【トレーニング】 > 【クイックワークアウト】 > 【インターバル】 > 【リピート】** の順に選択します。
- 5 画面を上にもスワイプします。
- 6 **【その他】 > 【編集】** の順に選択します。
- 7 次のいずれかまたは複数のオプションを選択します。
 - ・ **【トレーニングステップ】** インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - ・ **【休息】** 休息インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - ・ **【リピート】** 繰り返し回数を設定します。

- ・【ウォームアップ】 ウォームアップのオン/オフを設定します。

8 右にスワイプしてアクティビティの開始画面に戻ります。


作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

インターバルワークアウトを停止する


- ・  を押していつでも現在のインターバルまたは休息を停止して次のインターバルまたは休息に切り替えることができます。
- ・ すべてのインターバルと休息を終えた後に  を押すと、インターバルワークアウトを終了できます。(クールダウンを含む場合、クールダウンを開始します。)
- ・  を押していつでもアクティビティのタイマーを停止できます。インターバルを後から再開したり、中断することができます。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングとは、距離やタイム、スピードまたはペースなどの達成目標を設定してトレーニングする機能です。アクティビティ実行中は、目標達成にどのくらい近づいているかを知らせるリアルタイムのフィードバックが提供されます。

- 1  を押します。
- 2 【アクティビティ】を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 下にスクロールして【トレーニング】を選択します。
- 4 【クイックワークアウト】を選択します。
注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【インターバル】 時間または距離ごとに繰り返すトレーニングを有効にできます。
 - ・【距離とタイム】 距離とタイムの目標を選択します。
 - ・【距離とペース】または【距離とスピード】 距離とペースまたはスピードの目標を選択します。
 - ・【距離のみ】 プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。

ターゲットトレーニングページにユーザーの予想終了タイムが表示されます。

- 6  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。


PacePro トレーニング

レース中にペース表を用いることで、レースでの目標を達成しやすくなります。PacePro 機能で、距離と目標ペースまたは目標タイムに基づくペース表を作成できます。既存のコースを基にペース表を作成すると、コースの標高の変化に基づいて最適化されたペース表が作成されます。

Garmin Connect アプリで PacePro プランを作成できます。プランを開始する前に、スプリットと高度のグラフをプレビューできます。


Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする


PacePro プランをデバイスにダウンロードするには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 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】>【PacePro のペース戦略】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、PacePro プランを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。

デバイスで PacePro プランを作成する





デバイスで PacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成する必要があります。(67 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

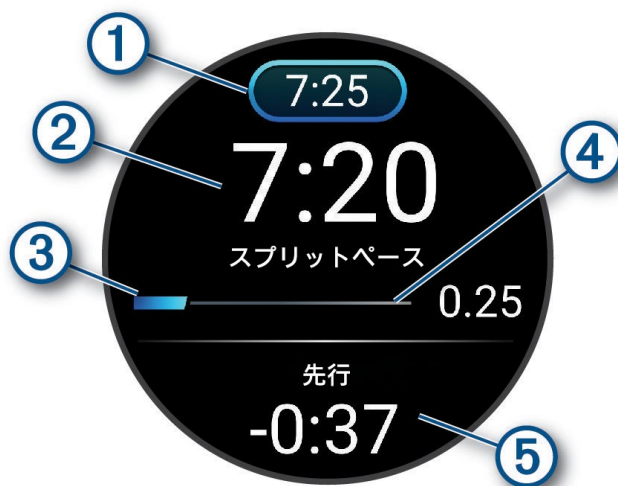
- 1  を押します。

- 2 **【アクティビティ】**を選択し、屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 下にスクロールして**【トレーニング】> [PacePro プラン]> [新規作成]**の順に選択します。
- 4 コースを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **【目標ペース】** 目標ペースを設定します。
 - ・ **【目標タイム】** 目標タイムを設定します。
 下にスクロールしてペース表を表示し、スプリットを確認します。
- 6  を押します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **【プラン開始】** PacePro プランを開始します。
 - ・ **【地図】** コースを地図上で確認します。
 - ・ **【削除】** プランを削除します。

PacePro トレーニングを実行する

PacePro トレーニングを実行するには、あらかじめプランを Garmin Connect からダウンロードしてください。

- 1  を押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 画面を上にはスワイプします。
- 4 **【トレーニング】> [PacePro プラン]**の順に選択します。
- 5 プランを選択します。
- 6  を押します。
 ヒント：PacePro プランの開始前に、地図やペース、スプリットを確認できます。
- 7 **【プラン開始】**を選択して、PacePro プランを開始します。
- 8 コースのナビゲーションを実行する場合は、 を選択します。
- 9  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。






①	目標のペース(ラップ区間内)
②	現在のペース(ラップ区間内)
③	ラップ区間の通過距離
④	ラップ区間の残り距離
⑤	目標ペースに対する先行 / 遅延タイム

レース

過去のアクティビティの記録とレースすることができます。

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  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 下にスクロールします。
- 4 **【トレーニング】 > 【自分とレース】** の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **【履歴】** デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
 - ・ **【コース】** Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。
- 6 アクティビティを選択します。
- 7  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 8 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。

レースカレンダーとプライマリレース

Garmin Connect のカレンダーにレースイベントを追加すると、デバイスのプライマリレースウィジェットでイベントを確認できます(26 ページ [ウィジェット](#))。イベント日は 365 日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、予想タイム(ランニングイベントのみ)、天気情報が表示されます。




注意：過去の日付の天気情報はすぐに確認できます。現地の天気予報データは、イベントの約 14 日前から確認できます。

2 つ以上のレースイベントを追加した場合は、いずれかをプライマリレースに選択する必要があります。

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データとマップを確認したり、PacePro プランを追加できます。(35 ページ [PacePro トレーニング](#))

レースに向けてトレーニングする

ランニングまたはサイクリングのレースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測が必要です。(38 ページ [VO2 Max \(最大酸素摂取量\)](#))

- 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】 > 【レースとイベント】 > 【イベントを検索】** の順に選択します。
- 3 周辺エリアのイベントを検索します。
 - 【イベントを作成】** を選択して、イベントを作成することもできます。
- 4 イベントを選択して、**【カレンダーに追加】** を選択します。
- 5 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
- 6 デバイスでプライマリレースウィジェットを表示して、イベントまでのカウントダウンを確認します。
- 7 ウォッチフェイスページから、 を押してランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択します。

注意：おすすめワークアウトを表示するには、心拍計(バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計)を使用して最低一回の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。

トレーニングカレンダー


デバイスのトレーニングカレンダーに Garmin Connect アカунツのトレーニングカレンダーまたは設定したスケジュールを同期できます。Garmin Connect のカレンダーにワークアウトを追加すると、デバイスにも送信できます。スケジュール済みのすべてのワークアウトは、デバイスのカレンダーウィジェットに表示されます。カレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。トレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削除されることはありません。Garmin Connect アカウンツから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが上書きされます。

Garmin コーチのプラン

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

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 アカウンツ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]** > 任意のアクティビティ の順に選択します。
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 画面を上にもスワイプして **[(アクティビティ名)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。

パフォーマンス測定機能

デバイスには、自身のパフォーマンスやフィットネスレベルの把握、記録に役立つ各種パフォーマンス測定機能が搭載されています。パフォーマンス測定機能を利用するには、光学式心拍計または別売の対応するハートレートセンサーを使用して数回のトレーニングを行う必要があります。

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。パフォーマンス測定機能について詳しくは [Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/](https://garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/) をご参照ください。

注意： 初めのうちは測定値が不正確な場合があります。アクティビティを複数回行うことで精度が向上します。

HRV ステータス： 光学式心拍計で計測した睡眠中の心拍データを分析して、個人の長期的な平均心拍変動(HRV)に基づく HRV ステータスを表示します。(39 ページ [HRV ステータス](#))




予想タイム： VO2 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。(39 ページ [予想タイムを確認する](#))



VO2 Max： 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。(38 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

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 アカウンツでは、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。

	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 [90 ページ VO2 Max レベル分類表](#) および www.CooperInstitute.org をご覧ください。

ランニング 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。(50 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(75 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(76 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。トレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、アクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

- 1 ランニングアクティビティを開始します。
- 2 最大心拍数の 70% 以上の心拍数に達する強度で屋外を走ります。
- 3 10 分以上走ったら、ランニングアクティビティを終了してデータを保存します。
- 4 画面を上または下にスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。


予想タイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール(75 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(76 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。

VO2 Max とトレーニングの履歴を基に算出したレースの予想タイムを確認することができます(38 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))。数週間分のトレーニングデータを分析することで、予想精度が向上します。

- 1 ウォッチフェイスページで画面を上にはスワイプして、ランニングパフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2 ランニングパフォーマンスウィジェットを選択します。
- 3 スクロールして予想タイムを確認します。



- 4  を押して距離別の予想タイムを確認できます。

注意：初めのうちは予想の精度が低いことがあります。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。

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。



カラーゾーン	ステータス	説明
グリーン	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内です。
オレンジ	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。
レッド	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。
なし	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。

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。ランニングでは、この強度レベルはペースや心拍数、パワーで推定されます。ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行うと、急激に疲労し始め、運動を維持できなくなります。経験豊富なランナーの乳酸閾値は、おおよそ最大心拍数の 90% 程度の心拍数での運動強度で、ペースにすると 10km またはハーフマラソンを走行するペースに相当します。一方、平均的なランナーの乳酸閾値は、最大心拍数の 90% を大きく下回る強度となります。

乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。乳酸閾値心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(76 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))

自動検出のオプションをオンにすると、アクティビティ中に乳酸閾値を自動で検出します。

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。

履歴



タイム、距離、カロリー、平均ペースまたはスピード、ラップデータ、センサー情報などを含むデータを履歴から確認することができます。

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

履歴を確認する

履歴には、アクティビティのデータや自己ベスト、合計が記録されています。


履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。(26 ページ [ウィジェット](#))

- 1  を押します。
- 2 **[履歴]** を選択します。
最近のアクティビティのグラフが表示されます。
- 3 画面を左に**スワイプ**してオプションを表示します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[グラフ設定]** グラフの集計期間を変更します。
 - ・ **[自己ベスト]** アクティビティタイプごとの自己ベストを確認します。(42 ページ [自己ベスト](#))
 - ・ **[トータル]** 週合計または月合計を確認します。(43 ページ [データの合計を確認する](#))
- 5  を押してグラフ画面に戻ります。
- 6 下にスクロールしてアクティビティ履歴を表示します。
- 7 アクティビティを選択します。
- 8 画面を左に**スワイプ**してオプションを表示します。

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特定の運動の最大ウエイト、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 **[履歴]** を選択します。
- 3 画面を左に**スワイプ**してオプションを表示します。
- 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 自己ベスト項目を選択します。
- 7 **[確認]** を選択します。




自己ベストを前回の記録に変更する

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

- 1  を押します。
- 2 **[履歴]** を選択します。
- 3 画面を左に**スワイプ**してオプションを表示します。
- 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 自己ベスト項目を選択します。
- 7 **[前回]** >  の順に選択します。



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

自己ベストを削除する

- 1  を押します。
 - 2 **【履歴】** を選択します。
 - 3 画面を左に**スワイプ**してオプションを表示します。
 - 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。
 - ・ 自己ベスト項目のうち 1 件のみ削除する場合は、削除する項目を選択し、**【削除】** >  の順に選択します。
 - ・ すべての自己ベスト項目を削除する場合は、**【全削除】** >  の順に選択します。（選択したアクティビティタイプの記録のみ削除されます。）
- ヒント：**自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

データの合計を確認する


距離とタイムの合計を確認できます。

- 1  を押します。
- 2 **【履歴】** を選択します。
- 3  を押して **【トータル】** を選択します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。


アラーム&タイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。

- 1  を押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・初めてアラームを設定する場合は、アラームの時刻を入力します。
 - ・アラームを追加するには、**[追加]** を選択してアラームの時刻を入力します。
- 4 下にスクロールしてオプションを表示します。
- 5 **[保存]** を選択します。

アラームを編集する





- 1  を押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** の順に選択します。
- 3 アラームを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・**[ステータス]** アラームのオン / オフを設定します。
 - ・**[時刻]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・**[スマート起床]** 最適な睡眠時間をもとに、設定したアラーム時刻の 30 分前から起床を優しく促すアラームを鳴らします。
注意：スマート起床アラームは、設定した時刻の前と設定時刻の両方でアラームが鳴ります。例えば、アラームを午前 8:00 に設定すると、午前 7:30 から 8:00 の間に優しく起床を促します。
 - ・**[リピート]** アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・**[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
 - ・**[削除]** 設定したアラームを削除します。

スマート起床アラーム

デバイスで計測している睡眠データをもとに、アラーム時刻の 30 分前から最適なタイミングで起床を促します。例えば、アラームを午前 8:00 に設定すると、午前 7:30 から 8:00 の間に優しく起床を促します。任意のアラームをスマート起床アラームに設定できます。(44 ページ [アラームを設定する](#))

注意：アラームは設定した時刻にも鳴ります。




カウントダウンタイマーを開始する

- 1  を押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** の順に選択します。
- 3 タイマーが保存されていない場合は、タイムを設定します。
- 4 タイマーが保存されている場合は、次のオプションを選択します。
 - ・今回のみのカウント時間でタイマーを使用するには、**[クイックタイマー]** を選択して、タイマーのカウント時間を設定します。(タイマーは保存されません。)
 - ・新しいタイマーを設定するには、**[編集]** > **[タイマーを追加]** の順に選択して、タイマーのカウント時間を設定します。
 - ・保存済みタイマーを選択して使用します。
- 5  を押してタイマーを開始します。
- 6 必要な場合は、次のオプションを選択します。
 - ・ を選択してタイマーを一時停止します。
 - ・ を選択してタイマーをリセットします。
 - ・タイマーを停止してリセットするには、**[タイマーのキャンセル]** を選択します。
 - ・タイマーを保存するには、画面を左にスワイプして **[タイマー保存]** を選択します。
 - ・カウント終了後にタイマーを自動で再開するには、画面を左にスワイプして **[自動再開]** を選択します。

タイマーを削除する



- 1  を押します。
- 2 [アラーム&タイマー] > [タイマー] > [編集] の順に選択します。
- 3 タイマーを選択します。
- 4 [削除] を選択します。

ストップウォッチを使用する

- 1  を押します。
- 2 [アラーム&タイマー] > [ストップウォッチ] の順に選択します。
- 3  を押してタイマーを開始します。
- 4 ラップ①を取得するには、 を押します。





ストップウォッチのタイムは②に表示されます。


- 5  を押してタイマーを停止します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・  を押して合計タイムとラップタイムをリセットします。
 - ・ 計測したタイムをアクティビティとして保存するには、画面を左にスワイプして [アクティビティ保存] を選択します。
 - ・ ストップウォッチ画面のラップキーをオン/オフするには、画面を左にスワイプして [ラップキー] を選択します。

Alt. タイムゾーンを追加する

追加したタイムゾーンの現在の時刻を表示することができます。


- 1  を押します。
ヒント：Alt. タイムゾーンは、ウィジェットからアクセスすることもできます。(27 ページ ウィジェット一覧をカスタマイズする)
- 2 [アラーム&タイマー] > [Alt. タイムゾーン] > [ゾーン追加] の順に選択します。
- 3 横方向にスワイプして地域をスクロールします。
- 4  を押して地域を選択します。
- 5 タイムゾーンを選択します。

Alt. タイムゾーンを編集する

- 1  を押します。
ヒント：Alt. タイムゾーンは、ウィジェットからアクセスすることもできます。(27 ページ ウィジェット一覧をカスタマイズする)

2 **[アラーム&タイマー]>[タイムゾーン]**の順に選択します。


3 タイムゾーンを選択します。

4  を押します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[お気に入りに設定]** タイムゾーンをお気に入りに設定します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。
- ・ **[名前を変更]** タイムゾーン名を変更します。
- ・ **[略称]** タイムゾーンの略称を設定します。
- ・ **[ゾーン変更]** タイムゾーンを変更します。
- ・ **[削除]** タイムゾーンを削除します。

カウントダウンイベントを追加する

1  を押します。

2 **[アラーム&タイマー]>[カウントダウン]>[追加]**の順に選択します。

3 名前を入力します。


4 年月日を設定します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[終日]**を選択します。
- ・ **[特定の時間]**を選択してイベントの時刻を設定します。

6 アイコンを選択します。

カウントダウンイベントを編集する

1  を押します。

2 **[アラーム&タイマー]>[カウントダウン]**の順に選択します。

3 任意のカウントダウンイベントを選択します。

4 カウントダウンイベントをお気に入りに設定するには、画面を左にスワイプして**[お気に入りに設定]**を選択します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。(任意)

5 画面を左にスワイプして**[カウントダウンの編集]**を選択します。

6 編集するオプションを選択します。

- ・ **[名前編集]** イベントの名前を変更します。
- ・ **[日付]** イベントの日付を変更します。
- ・ **[時間]** イベントの時刻を変更します。
- ・ **[タイプ]** イベントのタイプを変更します。
- ・ **[略称]** イベントの略称を設定します。
- ・ **[リマインダー]** イベントのリマインダーを設定します。
- ・ **[毎年繰り返す]** イベントを毎年繰り返すにはオンに設定します。
- ・ **[カウントダウンの削除]** イベントを削除します。

通知とアラートの設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[通知とアラート]**の順に選択します。

[スマート通知]：スマート通知のオン/オフおよび詳細を設定します。(52 ページ [通知機能を有効にする](#))

[健康&ウェルネス]：健康&ウェルネスアラートを設定します。(47 ページ [健康&ウェルネスアラート](#))

[レポート設定]：レポートのオン/オフ、レポートのデータとテーマをカスタマイズします。**[モーニングレポート]**のオプションを選択して、モーニングレポートに表示されるメッセージを編集・作成します(48 ページ [モーニングレポートをカスタマイズする](#))。**[テーマを選択]**のオプションを選択して、レポートの背景テーマをカスタマイズします。

[システムアラート]：時刻アラート(48 ページ [日の入まで/日の出まで/1時間ごとアラートを設定する](#))、ストームアラート、スマートフォン接続アラート(48 ページ [スマートフォン接続アラートをオン/オフにする](#))を設定します。

[通知センター]：通知センターの有効/無効を設定します。(52 ページ [通知を確認する](#))

健康&ウェルネスアラート

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[通知とアラート]>[健康&ウェルネス]**の順に選択します。

[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。(28 ページ [Body Battery](#))

[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。

[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。

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。(47 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))

[Move アラート]：Move アラートのオン/オフを設定します。


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

異常心拍アラートの閾値を設定します。


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

設定した閾値を上回ったとき、または下回ったときにデバイスにメッセージが表示され、バイブレーションします。


Move アラート

長時間座ったままでは、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。Move アラートをリセットするには、ウォーキングやその他の動作など、あらかじめ設定した任意の運動をしてください。

Move アラートをオンにする

- 1  を押します。
- 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。

Move アラートをカスタマイズする

- 1  を押します。
- 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。

3 次のオプションを選択します。


- ・ **【アラートタイプ】** アラートの基準をステップ数または動作パターンから選択します。
- ・ **【動き】** アラートを消去するための動作を、座る動作またはフリーモーションから選択します。
- ・ **【動作の時間】** アラートを消去するための動作の継続時間を、30 秒 / 45 秒 / 60 秒から選択します。

モーニングレポート

毎朝、設定した起床時刻に合わせてモーニングレポートが表示されます。画面をスクロールすると、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどをまとめて確認できます。(48 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 アカウントでもカスタマイズできます。

1  を押します。

2 **【設定】** > **【通知とアラート】** > **【レポート設定】** > **【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。
- ・ **【毎日のメッセージをカスタマイズする】** > **【メッセージの編集】** モーニングレポートに表示するカスタムメッセージを作成します。

4 **【テーマを選択】** を選択します。

5 テーマを選択します。

選択したテーマはモーニングレポートの背景に表示されます。

日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する

1  を押します。


2 **【設定】** > **【通知とアラート】** > **【システムアラート】** > **【時刻】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **【日の入まで】** > **【ステータス】** > **【オン】** に設定し、**【時間】** を選択して日の入時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **【日の出まで】** > **【ステータス】** > **【オン】** に設定し、**【時間】** を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **【1 時間ごと】** > **【オン】** に設定して、毎正時にアラートします。

スマートフォン接続アラートをオン / オフにする

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

1  を押します。

2 **【設定】** > **【通知とアラート】** > **【システムアラート】** > **【スマートフォン】** の順に選択します。

バイブレーション設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[バイブレーション]**の順に選択します。

[システム]：デバイスのバイブレーション機能のオン/オフを設定します。

[アラート振動]：アラート作動時のバイブレーションのオン/オフを設定します。

[キー]：アラート作動時やキー押下時のバイブレーションのオン/オフを設定します。

ディスプレイと輝度の設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[ディスプレイと輝度]**の順に選択します。

[輝度]：ディスプレイの輝度を設定します。

[常に表示]：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。このオプションをオンにすると、バッテリーの消費が早まります。また、ディスプレイ寿命に影響する場合があります。(83 ページ [AMOLED ディスプレイについて](#))

[文字サイズ]：ディスプレイの表示テキストのサイズを調節します。

[レッドシフト]：暗所での使用向けにディスプレイを赤色/緑色/オレンジで表現するモードをオン/オフします。

[ジェスチャー]：腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯をオン/オフします。

[タイムアウト]：ディスプレイの点灯時間を設定します。

ワイヤレス接続

スマートフォンとデバイスを 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。(54 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

センサーとアクセサリ

デバイスには複数の内蔵センサーが搭載されています。また、別売のワイヤレスセンサーをペアリングして使用することもできます。

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(50 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(22 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。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(22 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](https://www.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	HRM 200 や HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングします。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。(73 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。(51 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)

センサータイプ	説明
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。タイヤ周長を手動で入力できます。(91 ページ タイヤサイズと周長) 車いすにスピードセンサーまたはケイデンスセンサーを取り付けてアクティビティ中のデータを計測できます。センサーを取り付けて車いすを押すと、Garmin Connect アカウントに自動でアクティビティが作成・保存されます。
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


初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。センサーの接続タイプについて、詳しくは [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types) をご参照ください。

- 1 センサーを装着するか、センサー本体のボタンを押して起動します。

注意：ペアリング方法については、ワイヤレスセンサーの操作マニュアルをご参照ください。

- 2 デバイスとセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近づけます。

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

- 3  を押します。

- 4 **[設定] > [ワイヤレス接続] > [センサー] > [追加]** の順に選択します。

- 5 次のオプションを選択します。

- ・ **[すべて検索]** を選択します。
- ・ センサータイプを選択します。

センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みになります。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。(22 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータをリアルタイムで計測する機能です。

vivoactive 6 デバイスには次の 5 つのランニングフォームの指標を計測可能な加速度計が搭載されています。6 つのすべての指標を計測するには、HRM 600 や HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーまたは胴体部分の動きを検出できるその他のランニングダイナミクス機能対応センサーをペアリングして接続する必要があります。詳しくは、[Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください。

指標	センサータイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一分間あたりの左右合計の歩数 (spm)
歩幅	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの歩幅 (m)
上下動	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの体の上下動の幅 (cm)
上下動比	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	歩幅に対する上下動幅の比率 (%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。
接地時間 (GCT)	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの地面に足がついている時間 (ms = 1000 分の 1 秒) 注意： 接地時間に関する指標は、歩いているときは表示されません。
GCT バランス	ランニングダイナミクス対応センサーのみ	左右の接地時間の割合 (%)。左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印 (← / →) とその割合が表示される。

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

ランニングダイナミクス対応のセンサーを使用していて、ランニングダイナミクスデータが表示されない場合には次の方法をお試しください。ランニングダイナミクス対応のセンサーが接続されていないときは、自動的に内蔵のセンサーでランニングダイナミクスデータを計測します。

- ・ HRM 600 または HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーなどのランニングダイナミクス対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。

- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- HRM 600 アクセサリーを使用する際は、オープン接続ではなく Bluetooth 接続 (セキュア接続) で接続してください。センサーの接続タイプについて、詳しくは [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types) をご参照ください。
- HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのセンサーをお使いの場合は、Bluetooth 接続ではなく ANT+ 接続でデバイスとペアリングしてください。
- ランニングダイナミクスデータの数値が 0 (ゼロ) を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないかお確かめください。

注意：一部のデータは歩いている場合は表示されません。


ランニングパワー

Garmin のランニングパワーは、ランニングダイナミクスデータやユーザーの体重、環境データ、センサーデータを基に計算されます。ランナーが地面にかけられる力の量をワットで表します。心拍数やペースのように、ランナーのエフォートの目安としてランニングパワーを使用できます。ランニングパワーは、心拍数を指標にする場合よりもエフォートのレベルを示すレスポンスが早く、またペースを指標にする場合に考慮されない坂道や風などの環境要因を考慮した計測が可能になります。詳しくは、[Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください。

ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリを使用するか、デバイスの内蔵センサーを使用する必要があります。トレーニングページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます (91 ページ [データ項目](#))。設定したパワーゾーンに達したときにアラートでお知らせすることもできます。 (23 ページ [アクティビティのアラート](#))

ランニングパワーのパワーゾーンは、ユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づいてゾーンの初期値が決定されるため、個人の能力と一致しない場合があります。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

ランニングパワー設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[アクティビティ]** > 任意のランニングアクティビティを選択 > 上に**スワイプ** > **[(アクティビティ名)設定]** > **[ランニングパワー]** の順に選択します。

[ステータス]：ランニングパワー計測のオン / オフを設定します。



[風を考慮する]：デバイスのスピードと進行方向、気圧データと、利用可能なスマートフォンからの風の情報を考慮してランニングパワーを計測します。ステータスのオン / オフを設定します。

Varia デバイスのカメラ機能を使用する

注意

一部の国または地域では、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。 (50 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 1 次のオプションを選択します。
 - デバイスのコントロールメニューに **[ライト]** を追加します。 (32 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))
 - デバイスに **[ライト]** ウィジェットを追加します。 (27 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))
- 2 コントロールメニューまたはウィジェットの **[ライト]** で、次のオプションを選択します。
 - 左に**スワイプ** カメラ設定を表示します。
 -  静止画を保存します。
 -  映像を保護します。

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 アプリの機能 (55 ページ [Garmin Connect](#))
- 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](#))
- 26 ページ [ウィジェット](#)
- 30 ページ [コントロールメニュー](#)

- 70 ページ セーフティ&トラッキング機能
- 52 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

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンとデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect アプリで行います。

1 次のオプションを選択します。

- 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。
- 初期設定がすでに完了している場合は、ウォッチフェイスページで  を押して、**【設定】>【ワイヤレス接続】>【ペアリング】**の順に選択します。
- 新しいスマートフォンとペアリングしたい場合は、ウォッチフェイスページで  を押して、**【設定】>【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。

通知機能を有効にする

ペアリング済みスマートフォンの通知のデバイスでの表示方法やサウンドに関する設定をカスタマイズします。

注意：睡眠中やアクティビティ実行中の通知に関する設定は、集中モードで設定します。(59 ページ 集中モード)

1 を押します。

2 **【設定】>【ワイヤレス接続】>【スマートフォン】>【通知】**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。



- **【ステータス】** スマートフォンの通知をデバイスに表示します。オン/オフを設定します。
- **【着信】** スマートフォンの着信の通知のステータス、トーン、バイブレーションのオン/オフを設定します。
- **【テキスト】** スマートフォンのテキストメッセージの通知のステータス、トーン、バイブレーションのオン/オフを設定します。
- **【アプリ】** スマートフォンのアプリの通知のステータス、トーン、バイブレーションのオン/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。
- **【タイムアウト】** 通知の表示時間を選択します。
- **【署名】** テキストメッセージ返信の署名を選択します。

注意：この機能を利用するには対応する Android™ スマートフォンとペアリングする必要があります。

通知を確認する

デバイスでスマートフォンの通知を確認します。

1 次のオプションを選択します。

- ウォッチフェイスページで画面を下に**スワイプ**して、通知センターを開きます。
- ウォッチフェイスページで画面を上**にスワイプ**して、通知ウィジェットを表示します。
ヒント：ウィジェット上で通知を左に**スワイプ**すると、通知を消去することができます。
- ウォッチフェイスページで  を押して、通知アプリを開きます。
-  を長押しして、コントロールメニューから **【通知】**を選択します。

2 通知を選択します。

3 を押してオプションを表示します。

4 通知一覧の一番上までスクロールして **【すべて閉じる】**を選択すると、すべての通知を消去できます。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、 を選択します。
注意：通話はスマートフォンで行います。
- 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。

テキストメッセージに返信する


注意：この機能を利用するには対応する Android スマートフォンとペアリングする必要があります。

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場合があります。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下にスワイプして、通知センターを開きます。

2 テキストメッセージの通知を選択します。

3  を押します。

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の SMS テキストメッセージとして送信されます。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

- iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定から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。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

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


注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(32 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

1  を長押しして、コントロールメニューを表示します。

2  を選択してスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。

スマートフォンの Bluetooth 設定については、お持ちのスマートフォンの取扱説明書をご参照ください。

スマートフォン探索アラートをオン / オフにする

1  を押します。

2 **[設定]** > **[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。

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。

詳しくは、[Garmin.com/findmyphonewithgps](https://www.garmin.com/findmyphonewithgps) をご参照ください。

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 地図上の地点までナビゲーションを実行します。

4 画面を上からスワイプすると、コンパスが目的の地点を指し示します。(任意)

5 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。

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。


音楽のダウンロード：音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

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

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。

- 1  を押します。
- 2 **[設定]>[ワイヤレス接続]>[Wi-Fi]>[マイネットワーク]>[ネットワークを検索]**の順に選択します。
近くの Wi-Fi ネットワークの一覧が表示されます。
- 3 接続するネットワーク名を選択します。
- 4 必要な場合は、ネットワークのパスワードを入力します。

デバイスがネットワークに接続され、接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。デバイスがネットワークの接続圏内に入ると、自動で再接続します。

Garmin シェア

注意



情報を他のユーザーに共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。情報の共有相手をよく確認してください。

Garmin シェア機能で、デバイスのデータをほかの対応する Garmin デバイスに Bluetooth 接続でワイヤレスに共有することができます。スマートフォン接続や Wi-Fi 接続なしで、Garmin シェアが有効な対応するデバイス間で、直接ポイントやコース、ワークアウトを安全に転送できます。

Garmin シェアでデータを共有する


この機能を利用するには、デバイスの Bluetooth 接続がオンで、デバイス同士が 3m 以内にある必要があります。Garmin シェアで、ほかのデバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。



ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます(54 ページ [Garmin シェアでデータを受信する](#))。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin ウォッチに Edge デバイスのコースデータを転送できます。

- 1  を押します。
- 2 **[Garmin シェア]>[共有]**の順に選択します。
- 3 カテゴリーを選択して、一つ以上のアイテムを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[共有]**を選択します。
 - ・ **[さらに追加]**を選択して追加するアイテムを選択し、**[アイテムを共有]**を選択します。
- 5 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
- 6 デバイスを選択します。
- 7 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、 を選択します。
- 8 データの転送完了を待ちます。
- 9 別のデバイスに同じアイテムを再共有するには、**[再度共有する]**を選択します。(任意)
- 10 **[完了]**を選択します。

Garmin シェアでデータを受信する

この機能を利用するには、デバイスの Bluetooth 接続がオンで、デバイス同士が 3m 以内にある必要があります。Garmin シェアで、ほかのデバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。

- 1  を押します。

- 2 **[Garmin シェア]** を選択します。
- 3 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
- 4  を選択します。
- 5 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、 を選択します。
- 6 データの転送完了を待ちます。
- 7 **[完了]** を選択します。

Garmin シェア設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[Garmin シェア]** の順に選択します。

[ステータス]：Garmin シェア機能を有効 / 無効にします。

[デバイスを削除]：過去に Garmin シェアでアイテムを共有したことがあるすべてのデバイスの情報を削除します。

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 1 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 で友人とつながりましょう。Garmin Connect の追跡・分析・共有ツールでお互いを励まし合うことができます。ラン、ウォーク、バイク、スイム、ハイキング、トライアスロンなどのあなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。無料のアカウントでサインアップするには、スマートフォンのアプリストアからアプリをダウンロードするか (Garmin.com/connectapp)、connect.Garmin.com にアクセスします。

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

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

注意：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。

トレーニングの計画：フィットネスの目標や負荷を選択して、毎日のトレーニングの計画を立てられます。

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

データの共有：コネクション (Garmin Connect アカウント上の友人) 同士で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+ サブスクリプション

Garmin Connect+ サブスクリプション (有料) では、Garmin Connect アカウントでトレーニング機能やデータ分析が強化されたサービスを利用できます。サインアップするには、スマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードするか、connect.Garmin.com にアクセスします。

Active Intelligence (AI)：AI による健康やアクティビティに関するパーソナライズされたインサイト (分析やアドバイス) を受け取ることができます。

LiveTrack 機能の強化：LiveTrack テキストメッセージの送信、ユーザー専用の LiveTrack URL、LiveTrack セッションの履歴を表示できます。

トレーニングガイド：Garmin コーチのトレーニングプランにより専門的なアドバイスを受け取ることができます。

パフォーマンスダッシュボード：チャートやグラフをカスタマイズしてトレーニングデータを表示できます。

ソーシャル機能の強化：特別なバッジやバッジチャレンジにアクセスでき、チャレンジで 2 倍のポイント獲得できます。カスタマイズ可能なフレームでプロフィールアバターを更新できます。

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 以内に近づけます。
デバイスのデータが自動で Garmin Connect アプリと 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](#))

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、デバイスに自動で送信されます。

統合トレーニングステータス

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

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

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

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

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

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

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、vívoactive 6 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 6 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。(56 ページ [統合トレーニングステータス](#))

ほかの Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が vívoactive 6 に同期されます。

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(72 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/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オプションを追加できます。(32 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 コンテンツ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 コンテンツ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、inReach 衛星コミュニケーターへの接続が必要です。Garmin Messenger アプリを実際に屋外で使用する前に、必ず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にはスワイプして、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、アプリ、コントロールメニューからもアクセスできます。
- 2 ウィジェットを選択します。
- 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。
 - ・メッセージを新規作成するには、**【新規メッセージ】**を選択します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択またはメッセージを入力します。
 - ・メッセージを確認するには、画面を下にスクロールして、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 Membership の有料プランに加入すると、Green Contour 機能(グリーン傾斜情報)をスマートフォンで確認できます。

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。


集中モード

集中モードでは、睡眠中やアクティビティ実行中などの状況に合わせてデバイスの設定や挙動をカスタマイズできます。集中モードがオンのときにデバイスの設定を変更すると、その集中モードにのみ変更が適用されます。

睡眠集中モードをカスタマイズする

- 1  を押します。
- 2 **【設定】** > **【集中モード】** > **【睡眠】** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【スケジュール】** 睡眠時間のスケジュールを設定します。
 - ・ **【ウォッチフェイス】** 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
 - ・ **【通知とアラート】** 各種アラートの設定をカスタマイズします。(47 ページ [通知とアラートの設定](#))
 - ・ **【バイブレーション】** デバイスの音とバイブレーションの設定をカスタマイズします。(49 ページ [バイブレーション設定](#))
 - ・ **【ディスプレイと輝度】** ディスプレイ設定をカスタマイズします。(49 ページ [ディスプレイと輝度の設定](#))

アクティビティ集中モードをカスタマイズする

- 1  を押します。
- 2 **【設定】** > **【集中モード】** > **【アクティビティ】** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【GPS】** すべてのアクティビティで使用する衛星システムを選択します。
ヒント：アクティビティ設定で個別に GPS 設定を設定することができます。(22 ページ [アクティビティ設定](#))
 - ・ **【オーディオアラート】** アクティビティ中のオーディオアラートを設定します。
 - ・ **【通知とアラート】** 各種アラートの設定をカスタマイズします。(47 ページ [通知とアラートの設定](#))
 - ・ **【バイブレーション】** デバイスの音とバイブレーションの設定をカスタマイズします。(49 ページ [バイブレーション設定](#))
 - ・ **【ディスプレイと輝度】** ディスプレイ設定をカスタマイズします。(49 ページ [ディスプレイと輝度の設定](#))

健康&ウェルネス

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[健康&ウェルネス]**の順に選択します。

[光学式心拍計]：光学式心拍計の設定を行います。(61 ページ [光学式心拍計設定](#))

[血中酸素トラッキング]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。(62 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

[Move IQ]：Move IQ のオン/オフを設定します。Move IQ とは、デバイスを装着している間の動作がアクティビティの一般的な動作パターンと一致したときに、イベントを自動検出して Garmin Connect アカウントのタイムラインに表示する機能です。Move IQ イベントは、活動の期間とアクティビティタイプがタイムラインに表示されますが、アクティビティの一覧やニュースフィードには表示されません。より詳細で正確な記録が必要な場合は、デバイスでタイマーを計測したアクティビティを記録してください。

光学式心拍計

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。心拍データは、心拍ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。(27 ページ [ウィジェットを確認する](#))

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

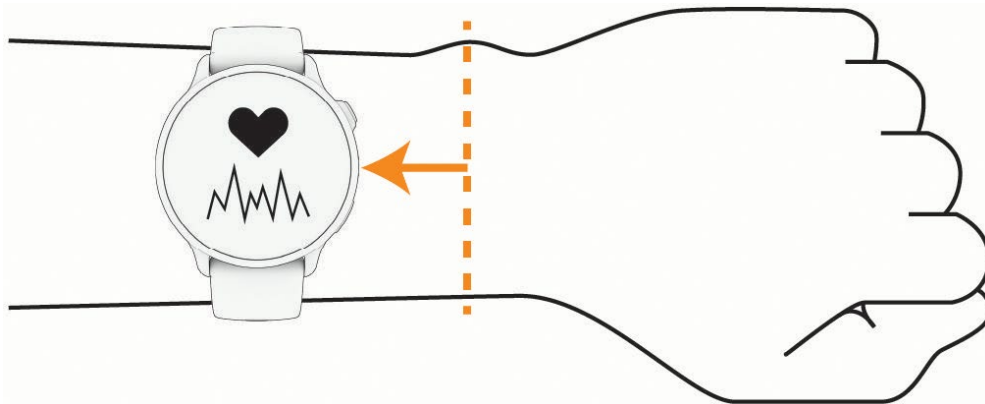
デバイスを装着する

△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](https://www.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 [60 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 [62 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合](#)をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。

- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティ開始前に 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。

光学式心拍計設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**【設定】>【健康&ウェルネス】>【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。デフォルトの設定では**【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。

【ソース切替え】：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/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/) をご参照ください。




【心拍転送モード】：ペアリング済みのデバイスに心拍データの転送を開始します。(61 ページ [心拍転送モード](#))

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できます(22 ページ [アクティビティ設定](#))。例えば、サイクリングアクティビティ中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。

1 次のオプションを選択します。

-  を押して、**【設定】>【健康&ウェルネス】>【光学式心拍計】>【心拍転送モード】**の順に選択します。
-  を長押しして、コントロールメニューから  を選択します。

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(32 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

2  を押します。

心拍データの転送が開始します。

3 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。

4  を押して心拍転送モードを終了します。

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。

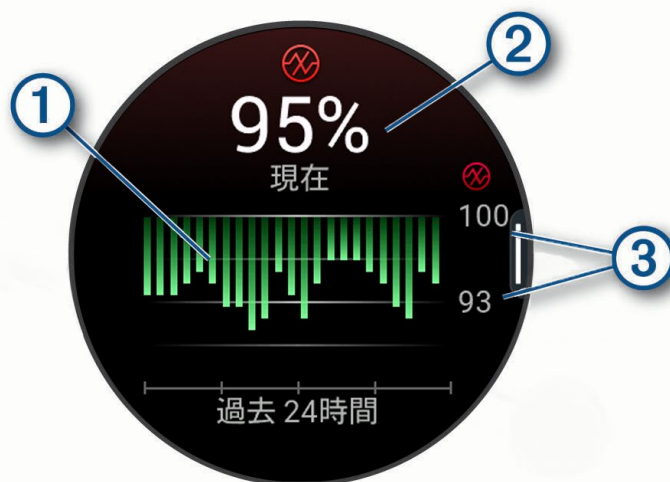
血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。高地での活動に参加する場合、血中酸素レベルは身体の順応状態の参考となり、高度の変化に伴う血中酸素レベルの増減を追跡するのに役立ちます。また、普段の生活のなかで身体的パフォーマンスに関する洞察を得ることができ、個人の健康の長期的な傾向を追跡するのに役立ちます。

血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。(62 ページ [ウィジェットで血中酸素レベルを確認する](#))

デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、Garmin Connect ウェブサイトや Garmin Connect アプリで、より詳細なデータを確認することができます。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前

にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(60 ページ デバイスを装着する)
デバイスのトラッキングとフィットネス測定の精度について、詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。



①	過去 24 時間の平均血中酸素レベルのグラフ (1 時間ごとの平均値)
②	血中酸素レベルの最新の測定値
③	平均血中酸素レベルのグラフの目盛り (単位: %)

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、血中酸素レベルの測定を開始することができます。血中酸素トラッキングウィジェットでは、血中酸素レベルの最新の測定値と、過去 24 時間の平均血中酸素レベルのグラフが表示されます。

1 安静にした状態で、ウォッチフェイスページから画面を上へスワイプします。

2 血中酸素ウィジェットまでスクロールします。

3 血中酸素ウィジェットを選択します。


血中酸素レベルの測定が開始されます。

4 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

注意：測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、数分間体を安静にしてから測定してください。測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。

5 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に画面を下へスクロールすると、過去 7 日間の血中酸素レベル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設定する

1  を押します。

2 **[設定] > [健康&ウェルネス] > [血中酸素トラッキング]** 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記録します。

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モニターします。

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。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。

- デバイスはシリコンバンドやナイロンバンドで装着してください。
- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

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。(75 ページ 車いすモード)

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

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、前日のアクティビティレベルにより自動で設定されます。①のバーは、一日の目標までの達成率を示します。



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。(75 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 アプリまたは Garmin Connect ウェブサイトで設定を行う必要があります。

週間運動量

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

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。(高強度の運動を検出するには、心拍データが必要です。)中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運動を行った場合は、一分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

週間運動量を加算するには

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

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

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(59 ページ)

ジ [睡眠集中モードをカスタマイズする](#))。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(26 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：サイレントモードを使用すると、アラームを除く通知やアラートがオフになります。(32 ページ [サイレントモードを使用する](#))

自動睡眠トラッキングを使用する

- 1 デバイスを装着して就寝します。
- 2 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします。(55 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))
Garmin Connect アカウントで睡眠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。(26 ページ [ウィジェット](#))

呼吸変動

△注意

vivoactive 6 デバイスは医療機器ではなく、いかなる医療状態の診断や監視を目的としたものではありません。血中酸素トラッキングについて、詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) をご参照ください。

光学式心拍計を搭載する vivoactive 6 デバイスの血中酸素トラッキング機能で、睡眠中の呼吸変動を測定できます。呼吸変動に関する情報は、睡眠環境や全体的な健康意識を高めるために提供されます。呼吸変動が時折または頻繁に見られる場合、それは生活習慣や睡眠環境に起因している可能性があります。

注意：呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。(62 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

睡眠スコアウィジェットで現在の呼吸変動データを確認できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください。(27 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

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

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。


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


ポイントを保存する

現在地をポイントとして保存します。


- 1  を長押しします。
- 2 **[ポイント登録]** を選択します。
注意：コントロールメニューにオプションを追加する必要がある場合があります。(32 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

保存済みポイントを確認・編集する

ヒント：コントロールメニューからポイントを保存できます。(30 ページ [コントロールメニュー](#))

- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > GPS が有効なアクティビティ (例：**[ラン]**) の順に選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
- 4 保存済みポイントを選択します。
- 5 オプションを選択してポイントを確認・編集します。

ポイントを削除する

- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > GPS が有効なアクティビティ (例：**[ラン]**) の順に選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
- 4 保存済みポイントを選択します。
- 5 **[削除]** を選択します。



Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する

注意

位置情報を他のユーザーに共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。位置情報の共有相手をよく確認してください。


注意：この機能を利用するには、コース機能に対応する Garmin デバイスと iPhone デバイスを Bluetooth 接続する必要があります。

Apple® のマップアプリから対応する Garmin デバイスに位置情報およびデータを共有することができます。

- 1 Apple のマップアプリで任意の地点を選択します。
- 2  >  の順に選択します。
- 3 必要な場合は、Garmin Connect アプリで共有先の Garmin デバイスを選択します。
Garmin デバイスに地点が共有されると、Garmin Connect アプリにメッセージが表示されます。(65 ページ [共有された地点へのナビゲーションを開始する](#))

共有された地点へのナビゲーションを開始する

Apple のマップアプリからデバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始します。(65 ページ [Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する](#))

- 1 デバイスで共有された地点を受信したら、 を選択します。デバイスに共有された地点の情報が表示されます。
ヒント：共有された地点は **[保存済み]** アプリに保存されます。
- 2 **[開始]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する

この機能は GPS を利用した屋外アクティビティ向けの機能です。GPS がオフのアクティビティ実行中に共有された地点は、後から確認できます。


ヒント：共有された地点は【保存済み】アプリに保存されます。


アクティビティ中にデバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始することができます。(65 ページ [Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する](#))

- 1 GPS アクティビティを実行中に地点の共有通知が表示されたら、✓ を選択して地点へのナビゲーションを開始します。
- 2 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

目的地へナビゲーションする

アクティビティ中に訪れたり、デバイスでポイント登録済みの地点へのナビゲーションを実行します。


- 1  を押します。
- 2 【アクティビティ】> GPS が有効なアクティビティの順に選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、【ナビゲーション】を選択します。
- 4 任意のオプションを選択します。
 - ・【過去のアクティビティ】> 任意のアクティビティ > 【開始】を選択します。
 - ・【保存済みポイント】> 任意のポイント > 【開始】を選択します。

ヒント：コントロールメニューからポイントを保存できます。(30 ページ [コントロールメニュー](#))
- 5  を押してナビゲーションを開始します。

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  を押します。
- 2 【アクティビティ】> GPS が有効なアクティビティ (例：【ラン】) の順に選択します。
- 3 アクティビティ中に画面を右にスワイプします。
- 4 【ナビゲーション】> 【スタート地点】の順に選択します。
- 5 【TracBack】または【直行】を選択します。


ナビゲーションページが表示されます。
- 6 移動を開始します。

矢印が目的のスタート地点を指し示します。

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、トレーニングページで右にスワイプして1つ目の項目を選択 >  を押す > 【ナビゲーション中止】/【コース中止】を選択します。

アクティビティのタイマーは計測を継続します。
- ・ 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【保存】を選択します。

コース

⚠ 警告

この機能により、ユーザーは他のユーザーが作成したコースをダウンロードすることができます。Garmin は、第三者が作成したコースの安全性、正確性、信頼性、完全性、または適時性について、いかなる表明も行いません。第三者が作成したコースを使用したり、情報源として信頼する際は、ユーザーの自己責任で行ってください。

Garmin Connect アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使ってナビゲーションを実行できます。

決まったルートを経路として作成しておく、通勤時などに利用できます。

また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

Garmin Connect でコースを作成する


Garmin Connect アプリでコースを作成するには、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 Garmin Connect アプリで **...**(詳細) を選択します。
- 2 **[トレーニングと計画]** > **[コース]** > **[コースを作成]** の順に選択します。
- 3 コースのタイプを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 **[完了]** を選択します。




注意：作成したコースはデバイスに転送できます。([67 ページ](#) [コースをデバイスに転送する](#))

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。([67 ページ](#) [Garmin Connect でコースを作成する](#))



- 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]** > **[コース]** の順に選択します。
- 3 コースを選択します。
- 4  を選択します。
- 5 デバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

デバイスでコースを実行する



- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > GPS が有効なアクティビティの順に選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
- 4 コースを選択します。
- 5  を押します。
- 6 **[開始]** または **[コースを逆回り]** を選択します。
- 7  を押してナビゲーションを開始します。

コースの詳細を確認・編集する


コースのナビゲーションを開始する前に、コースの詳細を確認・編集することができます。

- 1  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > GPS が有効なアクティビティの順に選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
- 4 コースを選択します。
- 5  を押します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[開始]** コースのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[PacePro]** ペース表を作成します。([35 ページ](#) [PacePro トレーニング](#))
 - ・ **[地図]** 地図上でコースを確認します。
 - ・ **[コースを逆回り]** コースを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[高度]** コースの高度情報を確認します。
 - ・ **[名前編集]** コース名を編集します。
 - ・ **[削除]** コースを削除します。

コンパスの方位を固定する


- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ ウォッチフェイスページで画面をスクロールし、コンパスウィジェットを開きます。
 - ・  を長押しして、コントロールメニューから【コンパス】を選択します。
- 2 画面を左に**スワイプ**してオプションを表示します。
- 3 **【方位固定】**を選択します。
- 4 デバイスの 12 時の方向を進行方位に向け、 を押します。
設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

地図

地図上の  は現在地を示します。ナビゲーション実行中は、地図上にルートが表示されます。


トレーニングページに地図ページを追加する

GPS が有効なアクティビティに地図ページを追加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、GPS が有効なアクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、アクティビティ設定を選択します。
- 4 **【トレーニングページ】 > 【追加】 > 【地図】** の順に選択します。

地図設定

アクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

 を押して **【設定】 > 【地図とナビゲーション】** の順に選択します。

【表示方向】：地図の表示方向を選択します。**【ノースアップ】** は、常に北を地図画面の上方に表示します。**【トラックアップ】** は、進行方向を常に地図画面の上方に表示します。

【ポイント】：地図上でのユーザーの軌跡ポイントの表示 / 非表示を選択します。

【自動ズーム】：地図の表示を最適な縮尺に自動調整します。オフに設定すると、縮尺は手動でのみ調整できます。

セーフティ & トラッキング機能

△注意

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

車いすモードでは、事故検出機能を利用できません。

注意

セーフティ & トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アカウントに緊急連絡先を登録する必要があります。

セーフティ & トラッキング機能について詳しくは Garmin.com/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。

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。(70 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[連絡先]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

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](#))


事故検出をオン / オフにする

△注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能です。本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect 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

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(70 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する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1  を押します。
- 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 GPS が有効な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、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。15 秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect アプリからあなたの名前と GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中で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(70 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する必要があります。(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。
- 2 バイブレーションが 3 回鳴動したらボタンから手を離します。
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。
ヒント: カウントダウンが完了する前に **【キャンセル】** を選択すると、援助アラートの送信をキャンセルできます。

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스에 다운로드した音楽を再生
- ペ어링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。

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 アプリからその他のオプションをダウンロードできます。(57 ページ [Connect IQ コンテンツをダウンロードする](#))

- 1  を押します。
- 2 **[Connect IQ ストア]** を選択します。
- 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 デバイスを操作します。コントロールメニューで **[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、 を押して **[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。(54 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))


- 1  を押します。
- 2 **[設定]** > **[音楽]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 3 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。
- 4 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
- 5 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。


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/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® コンピューターでは、 を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。
- 3 マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリを選択します。
- 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스에 다운로드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。

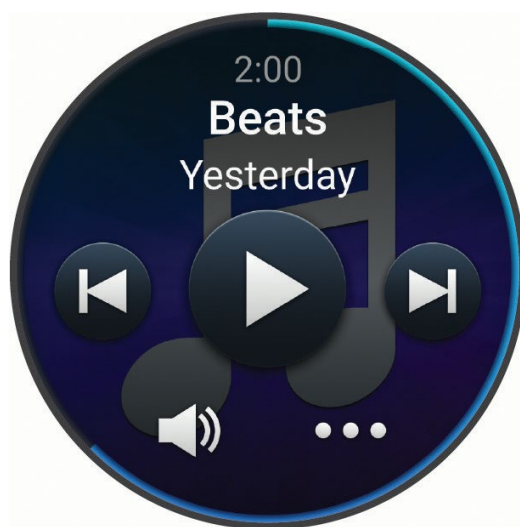
音楽を再生する







初めて音楽を再生すると、選択した内容が初期値として保存されます。二回目以降は、ウォッチフェイスページで  を押す > **[設定]** > **[音楽]** > **[音楽プロバイダ]** から変更できます。

- 1 ミュージックコントロールを開きます。
- 2 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。(72 ページ [Garmin Express で音楽をダウンロードする](#))
 - ・ **[スマートフォン]** ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
 - ・ **[(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再生します。(72 ページ [音楽プロバイダから音楽をダウンロードする](#))
- 3 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。(73 ページ [Bluetooth イヤホンと接続する](#))
- 4  を選択します。

音楽再生のコントロール


注意：アクティビティ中は、画面を左に**スワイプ**するとミュージックコントロールが開きます。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
	押す：曲送り 長押し：早送り
	押す：頭出し再生 2 回押す：プレイリストの前の曲に戻る 長押し：早戻し
	リピートモードを変更
	シャッフルモードを変更

Bluetooth イヤホンと接続する

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


- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近づけます。
- 2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
- 3  を押します。

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。

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

1  を押します。

2 **【設定】** > **【音楽】** > **【オーディオ】** の順に選択します。


3 任意のオプションを選択します。

ユーザープロフィール

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

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生日、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーンを設定することができます。トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

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

ジェンダー設定

デバイスの初期設定では、ユーザーの性別の選択が必須となっています。フィットネスとトレーニングのアルゴリズムは、そのほとんどで性別の選択が必要です。Garmin は、ユーザーの性別は出生時の性別に設定することをおすすめします。初期設定完了後は、Garmin Connect アカунツ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 を記録・更新することはできません。また、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。車いすモードがオンのときは、ハンドサイクリングアクティビティなどでペダリング済みのケイデンスセンサーから距離やスピードのデータを取得できます。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](https://www.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。(75 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/](https://www.garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/) をご参照ください。

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。(75 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

- 1  を押します。
- 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。

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。

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、[76 ページ 心拍ゾーン参考表](#)を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。デフォルトでは、最大心拍数は $220 - (\text{年齢})$ 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/バイク/スイムのアクティビティ別に、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 アカウントで手動で調整することができます。

-  を押します。
- [設定] > [ユーザープロフィール] > [心拍とパワーゾーン] > [心拍]** の順に選択します。
- [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。
- [安静時心拍数]** を選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
- [ゾーン] > [基準]** の順に選択します。
- 次のオプションを選択します。
 - [bpm]** bpm (一分間あたりの拍動の数) を基準に設定します。
 - [%Max]** 最大心拍数に対する割合 (%) を基準に設定します。
 - [%HRR]** 心拍予備量に対する割合 (%) を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
- 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。
- [スポーツ心拍]** を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するアクティビティプロフィールを選択します。(任意)
- 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)

心拍ゾーンの自動設定

初期設定では、最大心拍数を自動検出して、最大心拍数に対する割合を基に心拍ゾーンが設定されます。


- ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。[\(75 ページ ユーザープロフィールを設定する\)](#)
- 光学式心拍計またはハートレートセンサーを使用して、定期的にランニングアクティビティを実行してください。
- Garmin Connect アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

心拍ゾーン参考表

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

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンの各ゾーンの値には、初期設定で性別と体重を基にした平均的な数値が使用されているため、ユーザー個人の能力と一致しない場合があります。機能的作業閾値パワー (FTP) または閾値パワー (TP) を入力すると、パワーゾーンが自動計算されます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

-  を押します。
- [設定] > [ユーザープロフィール] > [心拍とパワーゾーン]** の順に選択します。

3 **【ランニングパワー】**を選択します。

4 **【基準】**を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **【ワット】** ワット表示を基準に設定します。
- ・ **【%FTP】** または **【%TP】** FTP または TP に対する割合(%)での表示を基準に設定します。


6 **【FTP】** または **【閾値パワー】**を選択して、値を入力します。

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 必要な場合は、**【最小】**を選択してユーザーの最小パワーを入力します。

パフォーマンス測定を自動検出する

パフォーマンス測定の自動検出は、デフォルトでオンに設定されています。

1 を押します。

2 **【設定】** > **【ユーザープロフィール】** > **【心拍とパワーゾーン】** > **【自動検出】**の順に選択します。

3 任意のオプションを選択します。

パワー管理設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[パワー管理]**の順に選択します。

[バッテリー節約]：ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を変更します。
(78 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))


[バッテリー残量]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

[バッテリー稼働時間]：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。

[電池残量低下アラート]：バッテリー残量が低下したときにアラートを表示する残り稼働時間を選択します。

バッテリー節約設定をカスタマイズする

ウォッチモードのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を一括で変更します。コントロールメニューからもバッテリー節約をオンにできます。(32 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

1  を押します。

2 **[設定]>[パワー管理]>[バッテリー節約]**の順に選択します。

3 **[ステータス]**をオンにしてバッテリー節約を有効にします。


4 **[編集]**を選択して、バッテリー節約をオンにしたときに連動して切り替える機能を設定します。

- ・ **[ウォッチフェイス]** **[元の設定を使用]**または**[低電力]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、ウォッチフェイスの設定に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[低電力]**のオプションでは、ウォッチフェイスのデータの更新頻度が一分間に一回になります。
- ・ **[音楽]** ミュージック機能の有効/無効を設定します。
- ・ **[スマートフォン]** **[元の設定を使用]**または**[接続解除]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、スマートフォンとの接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[接続解除]**のオプションでは、スマートフォンと接続されません。
- ・ **[Wi-Fi]** **[元の設定を使用]**または**[接続解除]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、Wi-Fi 接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[接続解除]**のオプションでは、Wi-Fi 接続を使用しません。
- ・ **[光学式心拍計]** **[元の設定を使用]**または**[オフ]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、光学式心拍計に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]**のオプションでは、光学式心拍計がオフになります。(光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。)
- ・ **[血中酸素トラッキング]** **[元の設定を使用]**または**[オフ]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、血中酸素トラッキングに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]**のオプションでは、血中酸素トラッキングがオフになります。
- ・ **[常に表示]** **[元の設定を使用]**または**[無効]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、ディスプレイに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[無効]**のオプションでは、デバイスを使用していないときディスプレイがオフになります。
- ・ **[輝度]** **[元の設定を使用]**または**[下げる]**を選択します。**[元の設定を使用]**のオプションでは、輝度に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[下げる]**のオプションでは、ディスプレイの輝度を低くします。

バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。

5 **[電池残量低下アラート]**を選択して、バッテリー残量が低下したときにアラートを表示する残り稼働時間を選択します。

システム設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[システム]**の順に選択します。

[ショートカット]：キー操作にショートカットを割り当てます。(79 ページ [ショートカット設定をカスタマイズする](#))

[パスコード]：パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除用の 4 桁のパスコードを設定します。(79 ページ [デバイスのパスコードを設定する](#))

[サイレントモード]：サイレントモードをオン/オフします。サイレントモード中の通知やディスプレイの設定をカスタマイズします。

[コンパス]：内蔵のコンパスを校正します。コンパス設定をカスタマイズします。(80 ページ [コンパス設定](#))

[時刻]：時刻表示を設定します。(80 ページ [時刻設定](#))

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[音声]：音声の言語と音声タイプを設定します。

[アドバンス設定]：単位設定、データ記録設定、USB モード設定などのシステムのアドバンス設定を行います。(81 ページ [システムのアドバンス設定](#))


[リセット]：デバイスの設定とデータをリセットします。(82 ページ [初期設定にリセットする](#))

[ソフトウェア更新]：ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます。(86 ページ [製品のアップデート](#))

[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、ライセンス契約などの情報を確認します。

ショートカット設定をカスタマイズする

設定したキーの長押しで選択した機能にすばやくアクセスするショートカットを設定します。


- 1  を押します。
- 2 **[設定]>[システム]>[ショートカット]**の順に選択します。
- 3 キー単体またはキーの組み合わせを選択します。
- 4 機能を選択します。

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。(4 ページ [アプリ - Garmin Pay](#))

- 1  を押します。
- 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  を押します。
- 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。

コンパス

デバイスには、自動校正の3軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティやGPSの設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。

(80 ページ [コンパス設定](#))

コンパス設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[システム]>[コンパス]**の順に選択します。

[校正]：コンパス校正を開始します。(80 ページ [手動でコンパスを校正する](#))

[表示]：方位の表示方法を、文字方位または度、ミルから選択します。

[方位基準]：北の定義を選択します。(80 ページ [方位基準を設定する](#))

[磁針偏差を入力]：方位基準で**[ユーザー]**を選択している場合は、地磁気の北の磁針偏差を設定します。


[モード]：コンパスの設定を、移動中はGPS方位と電子コンパスを使用する(自動)、GPS方位のみを使用する、磁力計を使用するから選択します。

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  を押します。

2 **[設定]>[システム]>[コンパス]>[校正]**の順に選択します。

3 メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕で小さく8の字を描きます。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

1  を押します。

2 **[設定]>[システム]>[コンパス]>[方位基準]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・**[真北]** 北極点の方向に方位基準を設定します。
- ・**[磁北]** 磁石が指し示す地磁気の北方向(偏差を考慮しない)を方位基準に設定します。
- ・**[グリッド]** グリッド航法時に使用します。
- ・**[ユーザー]** 磁針偏差を入力して手動で設定します。

時刻設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]>[システム]>[時刻]**の順に選択します。

[時刻表示形式]：時間の表示方法を**[12時間]/[24時間]/[ミリタリー]**から選択します。

[日付の形式]：日付の表示形式を選択します。

[時刻設定]：時刻を設定します。自動のオプションを選択すると、GPSを受信したときに現在地のタイムゾーンの時刻に設定されます。


[時刻]：時刻設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。

[時刻同期]：時刻をGPSと手動で同期します。(80 ページ [時刻を同期する](#))

時刻を同期する

デバイスの時刻は、GPS受信時またはGarmin Connectアプリを開いたときにタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期す

ることができます。


1  を押します。

2 **[設定]** > **[システム]** > **[時刻]** > **[時刻同期]** の順に選択します。

3 デバイスがペアリング済みのスマートフォンと接続されるか、衛星の受信が完了するのを待ちます。(88 ページ [衛星信号を受信する](#))

ヒント：画面を上をスワイプして、同期するソースを変更できます。

システムのアドバンス設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** の順に選択します。


[フォーマット]：表示単位、アクティビティのペース / スピード表示、週の開始日を設定します。(81 ページ [表示単位を変更する](#))

[データ記録]：アクティビティのデータ記録に関する設定を行います。(81 ページ [データ記録設定](#))

[USB モード]：デバイスを PC に接続するときのモードを、MTP(メディア転送)モードか Garmin モードから選択します。Garmin モードを選択すると、電源に接続されているときでもデバイスを使用することができます。

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。


1  を押します。

2 **[設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** > **[フォーマット]** > **[単位]** の順に選択します。

3 計測の種類を選択します。

4 表示単位を選択します。

データ記録設定


ウォッチフェイスページで  を押して、**[設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** > **[データ記録]** の順に選択します。

[頻度]：アクティビティのデータ記録間隔を設定します。**[スマート]** のオプション(デフォルト設定)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、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。

[心拍変動記録]：心拍変動記録のオン / オフを設定します。オンに設定すると FIT ファイルに心拍変動データが記録されます。(胸部ハートレートセンサーが必要です。心拍変動データはサードパーティ製アプリで利用することができます。)

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  を押します。
- 2 **[設定]** > **[システム]** > **[リセット]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
 - ・ **[全アクティビティ削除]** デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
 - ・ **[合計リセット]** デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
 - ・ **[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音楽データを削除します。

注意：このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。


デバイスの情報を確認する

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、ライセンス契約などの情報を確認します。

- 1  を押します。
- 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  を押します。
- 2 **[設定]** > **[システム]** の順に選択します。
- 3 **[バージョン情報]** を選択します。

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスのバッテリー稼働時間とパフォーマンスは、デフォルトの設定で最適化されています。(86 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ちます。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(49 ページ [ディスプレイと輝度の設定](#))。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。

デバイスを充電する

⚠警告

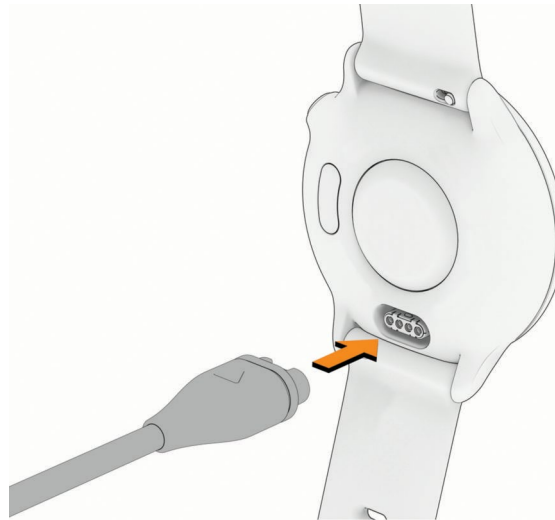
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

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。(84 ページ [お取り扱い上の注意事項](#))

デバイスには、チャージングケーブルが付属しています。別売のアクセサリや交換用パーツをお求めの際は、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。

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



- 2 充電レベルが 100% になったら、デバイスとチャージングケーブルを取り外します。

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
防水性能	5 ATM *
動作・保管温度範囲	-20 ~ 60°C
充電温度範囲	0 ~ 45°C
比吸収率(EU SAR)	1.05 W/kg(胴体)、0.38 W/kg(四肢)

* 水深 50m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは Garmin.com/waterrating をご参照ください。

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

お取り扱い上の注意事項

注意

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。

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の強い衝撃を与えないでください。

高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

△注意

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

注意

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

ヒント：クリーニング方法については、[Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) をあわせてご参照ください。

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

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。

トラブルシューティング

製品のアップデート

デバイスはペアリング済みスマートフォンとの 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(79 ページ システム設定)。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




デバイスに関するその他の情報

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

- サポートセンター support.Garmin.com/ja-JP/
- チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\] vivoactive 6](#)
- 別売のアクセサリまたはパーツの購入については、Garmin.co.jp にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
- ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ataccuracy
このデバイスは医療用機器ではありません。

日本語で表示されません

誤って別の言語を選択してしまった場合、次の手順で言語設定を変更できます。

- 1  を押します。
- 2  を選択します。
- 3  を選択します。
- 4 メニューの 6 番目の項目を選択します。
- 5 **[日本語]** を選択します。



バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- コントロールメニューでバッテリー節約をオンにしてください。(30 ページ コントロールメニュー)
- ディスプレイのタイムアウトを短く設定してください。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
- ディスプレイの **[常に表示]** のオプションをオフに設定し、タイムアウトを短く設定してください。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
- ディスプレイの輝度を低く設定してください。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
- アクティビティの GPS 設定を **[UltraTrac]** モードに設定してください。(25 ページ GPS 設定を変更する)
- 必要のないときはコントロールメニューから Bluetooth 接続をオフにしてください。(30 ページ コントロールメニュー)
- アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しないときは、**[後で再開]** オプションを選択してください。(8 ページ アクティビティを終了する)
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンの設定等で通知を制限するなどして、不必要な通知を表示させないようにしてください。(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モードを **[手動]** に設定してください。(62 ページ 血中酸素トラッキングのモードを設定する)

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、次のいずれかの手順でデバイスを再起動してください。

- デバイスの電源がオフになるまで、 を長押しします。電源がオフになったら、再度  を長押ししてデバイスを起動します。
- USB-C® の充電ポートにデバイスを接続します。30 秒以上経ったら、一度充電ケーブルを取り外し、再

度接続します。


デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは [Garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) をご参照ください。


デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイス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) 以内であることを確かめください。
- 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、 を押し、**[設定]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** または **[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順に選択します。

Bluetooth センサーを使用できますか？

デバイスは Bluetooth センサーに対応しています。初めてセンサーを Garmin デバイスに接続するときは、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。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。

- 1  を押します。
- 2 **[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。
- 3 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。
- 4 センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(22 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。(73 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。

ラップキーの押下を取り消すことはできますか？

アクティビティ実行中にラップキーを誤って押してしまったときは、ラップキーの押下から数秒間画面に表示される  を選択すると、ラップの取得またはスポーツの変更を取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得、手動または自動スポーツ変更に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップまたは自動ラン、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

衛星信号を受信する

デバイスで衛星信号を受信するには、上空の開けた屋外に出る必要があります。GPS の位置情報に基づいて、日付と時刻が自動で設定されます。

ヒント：GPS について詳しくは [Garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS) をご参照ください。

- 1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面を空に向けてください。
- 2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

- デバイスと Garmin Connect アカун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унトに接続します。
- Garmin Connect アカунトに接続すると、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋外に出て、周囲にビルや森林のない開けた場所に移動してください。
- 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

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/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate) をご参照ください。



アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです

デバイスに内蔵の気温センサーはデバイスを腕に装着していると体温の影響を受けることがあります。より正確な気温を計測したい場合は、体温の影響を受けない場所にデバイスを置き、20 ～ 30 分程度放置してください。

デバイスを腕に装着しているときに正確な気温を計測するには、別売の *tempe* ワイヤレス温度センサーを使用してください。

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 8 回押します。
- 2  を選択します。

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) をご参照ください。

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。
注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数としてカウントすることがあります。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数はデバイスのデータを同期すると更新されます。

1 次のオプションを選択します。

- Garmin Express でデータを同期します。(56 ページ [PC で Garmin Connect を利用する](#))
- Garmin Connect アプリでデータを同期します。(55 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))

2 データが同期されるまで待ちます。同期完了まで数分かかることがあります。

注意：Garmin Connect ウェブサイトまたは Garmin Connect アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

付録

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。

注意：車いすモードでは、VO2 Max を測定できません。

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

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

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

ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目には、カラーゲージが表示されます。メインデータ項目はカスタマイズできます。カラーゲージは、ユーザーのランニングダイナミクスデータが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかわかるものです。カラーゾーンはパーセンタイルに基づきます。






Garmin が実施した異なるレベルのランナーの調査結果では、レッドからオレンジのゾーンの値のランナーは典型的な経験不足で遅いランナーであり、グリーン、ブルー、パープルのゾーンの値のランナーは典型的な経験豊富で速いランナーであることを示しています。経験豊富で速いランナーほど、接地時間(GCT)が短く、上下動と上下動比が小さく、ステップスピードロスが小さく、ピッチが速い傾向があります。例外的に、背の高いランナーはわずかにピッチが遅く、歩幅が長く、上下動が大きくなる傾向があります。上下動比は、上下動÷歩幅で求められる割合(%)です。身長との相関関係はありません。

ランニングダイナミクスについて、詳しくは Garmin.com/runningdynamics をご参照ください。ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより一様ではありません。それらに関する情報は、専門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

カラーゾーン	パーセンタイル	ピッチ	接地時間	ステップスピードロス
 パープル	95 超	185 spm 超	218 ms 未満	8.2 cm/s 未満
 ブルー	70 ～ 95	174 ～ 185 spm	218 ～ 248 ms	8.2 ～ 12.1 cm/s
 グリーン	30 ～ 69	163 ～ 173 spm	249 ～ 277 ms	12.2 ～ 19.7 cm/s
 オレンジ	5 ～ 29	151 ～ 162 spm	278 ～ 308 ms	19.8 ～ 25.9 cm/s
 レッド	5 未満	151 spm 未満	308 ms 超	25.9 cm/s 超

GCT バランス

接地時間バランスは、ランニングの対称性を測定する指標で、合計接地時間に対する割合で示されます。例えば、左向きの矢印に 51.3% と表示された場合、ランナーは左足の接地時間が長いことを示します。48-52 のように画面に二つの数字が表示される場合は、左足が 48%、右足が 52% であることを示します。




カラーゾーン	 レッド	 オレンジ	 グリーン	 オレンジ	 レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い
ランナー分布	5%	25%	40%	25%	5%
GCT バランス	左 52.2% 超	左 50.8 ~ 52.2%	左 50.7% - 右 50.7%	右 50.8 ~ 52.2%	右 52.2% 超

ランニングダイナミクスの開発試験中、Garmin のチームは特定のランナーにおいてけがとバランスの悪さの間に相関関係があることを発見しました。多くの場合、坂を上っているときまたは下っているときは、接地時間バランスが 50-50 からかけ離れる傾向があります。多くのランニングコーチは、左右対称のランニングフォームが望ましいと考えています。エリートクラスのランナーは、素早くバランスの取れたストライドで走る傾向があります。

ランニング中にゲージやデータ項目を確認しながら走ったり、後から Garmin Connect アカウントで概要を確認することができます。ほかのランニングダイナミクスデータと同様に、接地時間バランスはランニングフォームを定量的に測定するための指標です。

上下動と上下動比

上下動と上下動比は、センサーを胸に装着しているか (HRM 600 または HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリ)、ウエストに装着しているかによって数値の幅がわずかに異なります。

カラーゾーン	パーセンタイル	上下動(胸部)	上下動(ウエスト)	上下動比(胸部)	上下動比(ウエスト)
 パープル	95 超	6.4 cm 未満	6.8 cm 未満	6.1% 未満	6.5% 未満
 ブルー	70 ~ 95	6.4 ~ 8.1 cm	6.8 ~ 8.9 cm	6.1 ~ 7.4%	6.5 ~ 8.3%
 グリーン	30 ~ 69	8.2 ~ 9.7 cm	9.0 ~ 10.9 cm	7.5 ~ 8.6%	8.4 ~ 10.0%
 オレンジ	5 ~ 29	9.8 ~ 11.5 cm	11.0 ~ 13.0 cm	8.7 ~ 10.1%	10.1 ~ 11.9%
 レッド	5 未満	11.5 cm 超	13.0 cm 超	10.1% 超	11.9% 超

タイヤサイズと周長

バイクアクティビティで使用する場合、スピードセンサーはタイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

データ項目

一部のデータ項目を表示するには、対応するワイヤレスセンサーが必要です。

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

GCT ゲージ：接地時間を数値とカラーゲージで表示 (ms = 1000 分の 1 秒) (ラン)

GPS：GPS 衛星信号の受信強度

GPS 方位：現在の移動方位を角度で表示 (GPS を使用)

Int. SWOLF：現在のインターバルの平均 SWOLF スコア

Int. ペース：現在のインターバルの平均ペース

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. ラップストローク数：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

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. 距離：現在のインターバルの距離

Int. 最大%HRR：現在のインターバルの最大%HRR(スイム)
Int. 最大%Max：現在のインターバルの最大%Max(スイム)
Int. 最大心拍：現在のインターバルの最大心拍数(スイム)
Int. 平均%HRR：現在のインターバルの平均%HRR(スイム)
Int. 平均%Max：現在のインターバルの平均%Max(スイム)
Int. 平均心拍：現在のインターバルの平均心拍数(スイム)
LI SWOLF：前回のインターバルの平均 SWOLF スコア
PacePro ゲージ：PacePro トレーニングのスプリットペースと目標スプリットペースをゲージで表示(ラン)
インターバル：現在のアクティビティで完了したインターバル数
カロリー：合計消費カロリー
ケイデンス：クランクアームの毎分の回転数(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)
コンパスゲージ：現在の移動方位を角度で表示(内蔵の電子コンパスを使用)
コンパス方位：現在の移動方位を角度で表示(内蔵の電子コンパスを使用)
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
ステップスピード：ワークアウトのステップの現在のスピード
ステップスピードロス%：現在のランニングスピードに対するステップスピードロスの割合(%)
ステップスピードロス：現在のステップスピードロス(cm/s)
ステップタイム：現在のワークアウトのステップのタイム
ステップペース：ワークアウトのステップの現在のペース
ステップ継続時間：現在のワークアウトのステップの残り距離またはタイム
ストレス：現在のストレスレベル
ストローク：アクティビティ中の合計ストローク数
ストロークレート：一分間あたりのストローク数
ストローク距離：一回のストロークで進む距離
スピード：現在の移動速度
スピードグラフ：アクティビティ中のスピードをグラフで表示
スプリットペース：現在のラップ区間のペース(ラン)
スプリット距離：現在のラップ区間の距離(ラン)
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
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
トレーニング効果ゲージ：有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
バッテリーレベル：バッテリー残量
バッテリー稼働時間：バッテリーの残量を稼働時間で表示
パワーグラフ：アクティビティ中のパワーをグラフで表示
パワーゲージ：現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
パワーゾーン：現在のパワーゾーン(パワーゾーンはFTP またはカスタム設定に基づきます。)
ピッチ：一分間あたりのステップ数(左右合計)(ラン)
ピッチゲージ：現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(ラン)
プッシュ：現在のアクティビティでの車いすのプッシュ数
ペース：現在のペース
ペースグラフ：アクティビティ中のペースをグラフで表示
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%HRR：現在のラップの平均%HRR

ラップ%Max：現在のラップの平均%Max
ラップ：現在のアクティビティで完了したラップ数
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 SWOLF：現在のラップの SWOLF スコア
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)
ラップステップスピードロス%：現在のラップのスピードに対するステップスピードロスの割合(%)の平均値
ラップステップスピードロス：現在のラップの平均ステップスピードロス
ラップステップ数：現在のラップのステップ数
ラップストロークレート：現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム、パドルスポーツ)
ラップストローク距離：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)
ラップストローク数：現在のラップの合計ストローク数(スイム、パドルスポーツ)
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
ラップパワー：現在のラップの平均パワー出力
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
ラップ距離：現在のラップの走行距離
ラップ上下動：現在のラップの平均上下動
ラップ上下動比：現在のラップの平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)
ラップ心拍：現在のラップの平均心拍数
ラップ接地時間：現在のラップの平均接地時間
ラップ歩幅：現在のラップの平均歩幅
移動距離：現在の運動で移動した距離
移動時間：現在のアクティビティの合計運動時間
運動%HRR：現在の運動の平均%HRR
運動%Max：現在の運動の平均%Max
運動 HR：現在の運動の平均心拍数
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
運動回数：現在のアクティビティで完了した運動数
運動時間：現在のアクティビティの合計運動時間
運動時間：現在の運動のタイム
運動消費カロリー：アクティビティ中に消費したカロリー
温度：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。)
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)
休息タイム：現在の休息インターバルのタイム(プールスイム)
休息リピート：前回のインターバルと現在の休息インターバルの合計タイム(プールスイム)
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)
呼吸数：一分間あたりの呼吸の回数(brpm)
航続可能距離：現在の e- バイクの設定とバッテリー残量を基にした残り走行可能距離
高強度(分)：高強度での運動時間(分)
合計(分)：中強度運動と高強度運動の合計時間(分)
合計カロリー：一日の合計消費カロリー
最高スピード：現在のアクティビティの最高スピード

最高温度 (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。)

最低温度 (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。)

残りスプリット距離：現在のラップ区間の残り距離(ラン)

残り回数：ワークアウトの動作の残りリピート回数

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)

次のスプリット距離：次のラップ区間の距離(ラン)

次の目標スプリットペース：次のラップ区間の目標ペース(ラン)

上下動：ランニング中の一歩ごとの胴体の垂直方向の振れ幅をセンチメートル(cm)で表示

上下動ゲージ：自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示(ラン)

上下動比：歩幅に対する上下動の比率

上下動比ゲージ：現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

心拍%HRR：心拍予備量(最大心拍数と安静時心拍数の差)に対する現在の心拍数の割合(%)

心拍%Max：最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)

心拍：現在の心拍数(bpm) (対応する心拍計が必要です。)

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。

心拍ゾーンゲージ：現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示

心拍ゾーン比：心拍ゾーン別タイムの比率を表示

心拍数グラフ：アクティビティ中の心拍数をグラフで表示

進行方位：現在移動している方向

接地時間(GCT)：地面に足が着いている時間をミリ秒(ms)で表示(接地時間は歩いているときには表示されません。)

先行 / 遅延：目標ペースまたは目標スピードに対する先行 / 遅延時間

前回の移動距離：前回の運動で移動した距離

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%HRR：前回のラップの平均%HRR

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 SWOLF：前回のラップの SWOLF スコア

前回ラップケイデンス：前回のラップの平均ケイデンス数(サイクリング)

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(スイム、パドルスポーツ)

前回ラップストローク距離：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)

前回ラップストローク数：前回のラップの合計ストローク数(スイム、パドルスポーツ)

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

前回ラップ距離：前回のラップの走行距離

前回ラップ心拍：前回のラップの平均心拍数

前回運動%HRR：前回の運動の平均%HRR

前回運動%Max：前回の運動の平均%Max

前回運動 HR：前回の運動の平均心拍数

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

前回運動時間：前回の運動のタイム

中強度(分)：中強度での運動時間(分)

停止時間：現在のアクティビティの合計停止時間

到着予想時間：ナビゲーションの目的地に到着するまでにかかる予想時間

日の出時刻：GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻

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

負荷：現在のアクティビティのトレーニング負荷。トレーニング負荷とは EPOC (運動後過剰酸素消費量) の合計値で、運動の激しさを示します。

平均%HRR：現在のアクティビティの平均%HRR

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 ST/L：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 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(11 ページ [スイム用語](#))。

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

平均移動速度：現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度

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

平均上下動：現在のアクティビティの平均上下動

平均上下動比：現在の平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)

平均心拍%Max：現在のアクティビティの平均%Max

平均心拍：現在のアクティビティの平均心拍数

平均接地時間：現在のアクティビティの平均接地時間

平均全体速度：現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度

平均歩幅：現在の平均歩幅

歩幅：一歩あたりの歩幅をメートル(m)で表示

目標スプリットペース：現在のラップ区間の目標ペース(ラン)

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, vivoactive 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 Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, 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。USB-C® は、USB Implementers Forum の登録商標です。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。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。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: A04951

