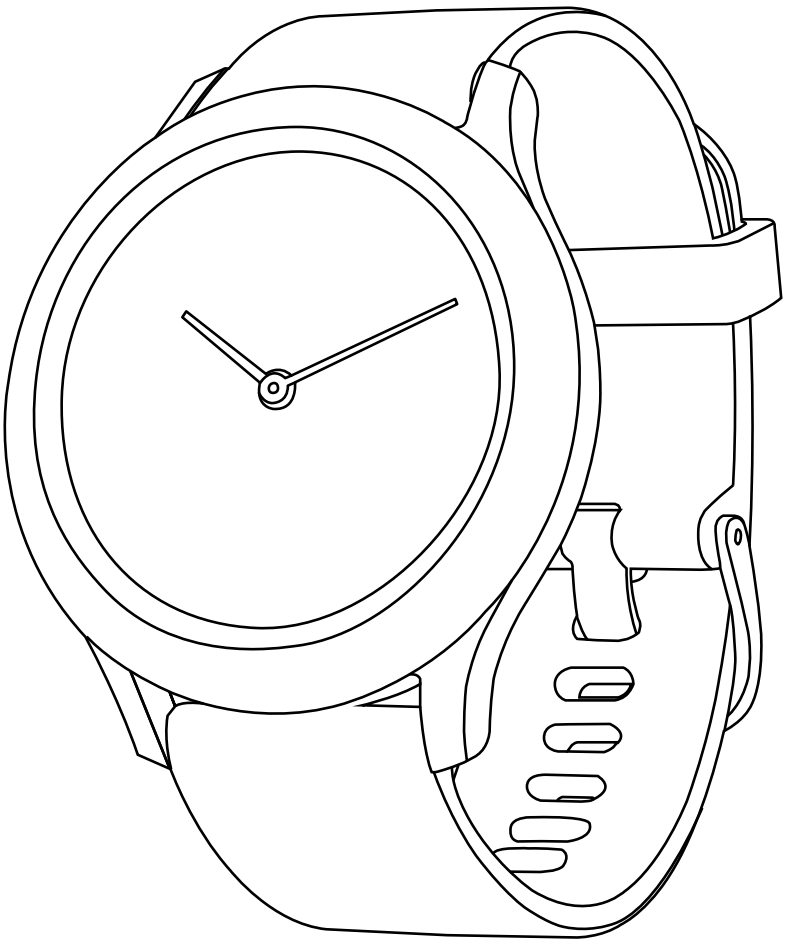
GARMIN®



VÍVOMOVE SPORT

操作マニュアル

Rev. B

© 2022-2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
- **電源を入れてセットアップする 1**
- **デバイスのモード 1**
- **操作方法 1**
- **メニュー 2**
- **デバイスを装着する 2**

ウィジェット 3
- **自動ゴール 3**
- **Move アラート 3**
- **週間運動量 4**
  - 運動量を加算するには 4
- **Body Battery 4**
  - Body Battery ウィジェット 4
- **カロリーの計測精度を向上するには 4**
- **心拍変動とストレス 4**
  - ストレスウィジェット 4
  - リラックスタイマー 4
- **心拍ウィジェットを確認する 4**
- **水分補給ウィジェットを利用する 5**
- **睡眠トラッキング 5**
- **生理周期トラッキング 5**
  - 生理周期トラッキングで体調を記録する 5
- **妊娠トラッキング 5**
  - 妊娠トラッキングで体調を記録する 5
- **ミュージックコントロール 5**
- **通知を確認する 5**
  - テキストメッセージに返信する 6

トレーニング 6
- **アクティビティを開始する 6**
- **コネクテッド GPS を利用してアクティビティを開始する 6**
- **筋力トレーニングアクティビティを開始する 7**
  - 筋力トレーニングのポイント 7
- **プールスイムアクティビティを開始する 7**
- **Toe-to-Toe チャレンジを開始する 8**
- **アクティビティオプションをカスタマイズする 8**
  - ラップを取得する 8
  - データページをカスタマイズする 8

心拍計測機能 9
- **血中酸素トラッキング 9**
  - 血中酸素レベルを確認する 9
  - 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする 9
- **VO2 Max（最大酸素摂取量） 9**
  - VO2 Max を測定する 9
- **フィットネス年齢 10**
- **心拍転送モード 10**
- **異常心拍アラート 10**

アラーム＆タイマー 11
- **タイマー 11**
- **ストップウォッチ 11**
- **アラーム 11**

セーフティ＆トラッキング機能 11
- **緊急連絡先を追加する 11**
- **連絡先を追加する 11**
- **事故検出 12**
  - 事故検出をオン / オフにする 12
- **援助要請を送信する 12**

スマートフォン連携機能 12
- **デバイスに表示する通知を管理する 12**
- **スマートフォン探索機能 12**
- **電話の着信通知に応答 / 拒否する 13**
- **サイレントモード 13**

Garmin Connect 13
- **Garmin Move IQ 13**
- **コネクテッド GPS 13**
- **Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する 14**
- **PC で Garmin Connect にデータを同期する 14**
  - Garmin Express をセットアップする 14

設定 14
- **Bluetooth 設定 14**
- **デバイス設定 14**
  - ディスプレイ設定 15
  - 心拍＆ストレス設定 15
  - ライフログ設定 15
  - 時間設定 15
- **Garmin Connect 設定 15**
  - 表示 15
  - アラート 16
  - アクティビティオプション 16
  - ライフログ 16
  - ユーザー設定 16
  - 一般 16

デバイス情報 17
デバイスを充電する 17
デバイスを充電するためのヒント 17
お取り扱い上の注意事項 17
クリーニング方法 17
レザーバンドのお手入れ 17
バンドの交換方法 17
電子ラベルの規制および準拠情報 18
仕様 18
トラブルシューティング 19
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 19
デバイスとスマートフォンが接続できません 19
日本語で表示されません 19
時刻が正しく表示されません 19
針の調整 19
屋外でディスプレイがよく見えません 19
ライフログ関連 19
ステップ数が正しくないようです 19
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 20
ストレスレベルが表示されません 20
週間運動量の数字が点滅しています 20
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 20
Body Battery レベルを改善させるには 20
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合の対処法 20
バッテリーの稼働時間を長くするには 20
リセット 21
ソフトウェアアップデート 21
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする 21
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 21
デバイスに関するその他の情報 21
付録 22
トレーニングの目標と心拍ゾーン 22
VO2 Max レベル分類表 23
商標について 24

はじめに

⚠警告

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

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

電源を入れてセットアップする

デバイスの電源をオンにして使用を開始するには、チャージングケーブルでデバイスを PC の USB ポートなどの電源に接続して、デバイスのセットアップを行う必要があります。

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。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 Mobile アプリで行います。

1. お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから Garmin Connect Mobile アプリをダウンロードし、インストールします。
2. チャージングケーブルの端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。

3. チャージングケーブルの USB 端子を、PC などの USB ポートに差し込み、デバイスを起動します。

   参照 *17 ページ　デバイスを充電する*

   デバイスの電源が入ると、タッチスクリーンに **Hello!** と表示されます。

4. タッチスクリーンを**タップ**し、表示される指示に従ってデバイスのセットアップを行います。
5. デバイスを Garmin Connect Mobile アプリとペアリングして、Garmin Connect アカウントに登録します。
   - **はじめて Garmin Connect Mobile アプリにデバイスをペアリングする場合**

     Garmin Connect Mobile アプリに表示される指示に従って、ペアリングを完了します。
   - **既にお持ちのデバイスを Garmin Connect Mobile アプリにペアリング済みの場合**

     Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰または•••）から、**[Garmin デバイス]** > **[デバイスの追加]** の順に選択します。画面に表示される指示に従って、ペアリングを完了します。

ペアリングが完了すると、デバイスのデータが自動で同期されます。

デバイスのモード

グランスモード

タッチスクリーンが消灯し、タッチ操作がロックされています。時計の針は現在時刻を示します。

タッチスクリーンを**ダブルタップ**するか、ジェスチャー（時計を見る動作）をすると、タッチスクリーンがオンになります。

インタラクティブモード

タッチスクリーンがオンの状態でメニューやウィジェットを表示・操作しているときは、時計の針が表示や操作の妨げにならないように、タッチスクリーンにかからない位置に移動します。

時計モード

バッテリー残量が少なくなると、自動でタッチスクリーンがオフになり、時計の針が現在の時刻を示すのみになります。

デバイスが充電されると、時計モードが解除されます。

操作方法

デバイスは、タッチスクリーン①に指で触れて操作します。

注意：タッチスクリーンは、一定時間操作しないと自動的にオフになります。タッチスクリーンがオフの状態でも、デバイスはデータを記録しています。

ヒント：衝撃を感知するとタッチスクリーンが点灯する場合があります。

ダブルタップ

- タッチスクリーンをオン

タップ
- 項目を選択
- ↩を**タップ**して前の画面に戻る

スワイプ
- ロック解除(タッチスクリーンがオンの時)
- ウィジェット / メニューのスクロール

長押し
- メニューを表示(タッチスクリーンがオンの時)

複数回すばやくタップ
- 援助要請を送信

  参照 *11 ページ　セーフティ＆トラッキング機能*

ジェスチャー(時計を見る動作)
- タッチスクリーンのオン / オフ

  腕を上げて手首を返し時計を見る動作をすると、タッチスクリーンがオンになります。腕を体の横に下ろすと、タッチスクリーンがオフになります。

  参照 *15 ページ　ディスプレイ設定*

メニュー

タッチスクリーンがオンのときに長押しすると、メニューが表示されます。

ヒント：メニューオプションをスクロールするには、タッチスクリーンを**スワイプ**してください。

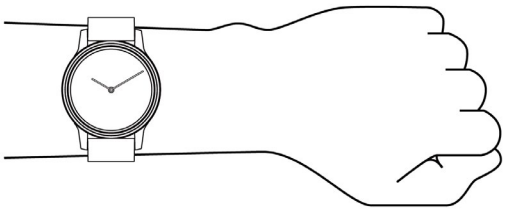
	アクティビティ **参照** *6 ページ　トレーニング*
	心拍計測機能 **参照** *9 ページ　心拍計測機能*
	タイマー、ストップウォッチ、アラーム **参照** *11 ページ　アラーム＆タイマー*
	スマートフォン連携機能 **参照** *12 ページ　スマートフォン連携機能*
	デバイス設定 **参照** *14 ページ　デバイス設定*

デバイスを装着する

⚠注意

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

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



- 本体裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計について、詳しくは *20 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 *20 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合の対処法*をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care/* をご参照ください。

ウィジェット

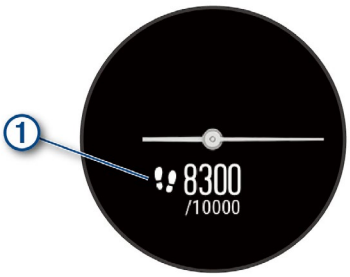
デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。タッチスクリーンを**スワイプ**すると、ウィジェットをスクロールできます。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの接続が必要です。

注意： Garmin Connect Mobile アプリで表示ウィジェットをカスタマイズすることができます。

	ステップ 一日のステップ数とステップゴールを表示します。
	週間運動量 一週間に実施した中強度以上の運動量および週間運動量ゴールをスコア化して表示します。
	Body Battery 現在の Body Battery レベルを表示します。Body Battery は、デバイスで睡眠、ストレスレベル、およびアクティビティデータを基に決定され、体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示しています。Body Battery レベルが高いほど、蓄えられたエネルギーが多いことを示します。
	ストレス 現在のストレスレベルを表示します。ストレスレベルは、デバイスで計測した非アクティブ時の心拍変動を基に測定されます。数値が小さいほど、ストレスレベルが低いことを示します。
	水分補給 一日の水分補給量と目標水分補給量を表示します。
	距離 一日の総移動距離をキロメートルまたはマイルで表示します。
	カロリー 一日の総消費カロリー（運動消費＋安静時消費）を表示します。
	心拍 現在の心拍数（bpm）と、過去 7 日間の平均安静時心拍数（RHR）を表示します。
	呼吸数 現在の一分間あたりの呼吸数と、過去 7 日間の平均呼吸数を表示します。デバイスは非アクティブ時の呼吸数を計測し、呼吸の変化とストレスとの関連性を監視しています。
	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。
	ミュージックコントロール スマートフォンの音楽再生アプリをリモート操作できます。
	天気 現在の気温や天気情報を表示します。（スマートフォンより情報を取得）
	睡眠 昨晩の睡眠時間と睡眠スコアなどの睡眠データを表示します。
	女性の健康 ・生理周期トラッキングでは、現在の生理周期を表示します。毎日の気分や症状を記録できます。 ・妊娠トラッキングでは、現在の妊娠週数と週数に応じた健康情報を確認できます。
	カレンダー スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
	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）
-	**ステータスと時間** 現在日時とデバイスのステータスが表示されます。日付と時刻は、Garmin Connect アカウントとのデータ同期時に自動で設定されます。

自動ゴール

一日のステップゴールは、前日のステップ数などのアクティビティレベルにより自動で設定されます。一日のステップ数 ① は随時加算されていきます。

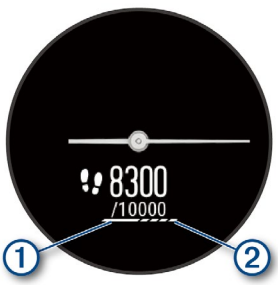


自動ゴール機能を利用せず、毎日一定のステップゴールに設定したい場合は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect での設定が必要です。

Move アラート

Move アラートとは、一定時間体を動かしていない場合に、Move バーを表示してお知らせする機能です。

1 時間動いていないと、Move バー ① が表示されます。初めの長いバーが表示されて以降、15 分毎に短いバー ② が追加されていきます。



Move バーの表示をリセットするには、数分間のウォーキングを行う必要があります。

Move アラートをオフにする

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。

2 ⚙ > 🚶 > ≫ の順に**タップ**します。
3 スイッチを**タップ**してオン / オフを切り替えます。

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中強度運動（ランニングなどの高強度運動であれば、一週間に 75 分以上）を行うことが健康増進に効果的とされています。

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

高強度の運動を検出するには、光学式心拍計または別売の心拍計を使用して運動を行う必要があります。高強度の運動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と平均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。

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示しています。Body Battery レベルは 5 ～ 100 で表示され、5 ～ 25 は非常に低い、26 ～ 50 は低、51 ～ 75 は中、76 ～ 100 は高に分類されます。

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

参照 *20 ページ Body Battery レベルを改善させるには*

Body Battery ウィジェット

現在の Body Battery レベルを確認できます。

1 タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、Body Battery ウィジェットを表示します。
2 タッチスクリーンを**タップ**すると、過去 1 時間の Body Battery レベルの推移グラフと、最高値、最低値が表示されます。

カロリーの計測精度を向上するには

デバイスは一日の総消費カロリーを計測しています。15 分程度のウォーキングアクティビティを実行することで、計測精度を向上させることができます。

1 タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、カロリーウィジェットを表示します。
2 ⓘ を**タップ**します。
注意：カロリー計測の校正が必要な場合のみ、ⓘ が表示されます。校正が必要になるのは一度だけです。校正に必要なウォークまたはランのアクティビティデータがすでにデバイスに保存されている場合、ⓘ は表示されません。
3 画面に表示される指示に従って操作します。

心拍変動とストレス

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

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

ストレスウィジェット

現在のストレスレベルを確認できます。

1 タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、ストレスウィジェットを表示します。
2 タッチスクリーンを**タップ**すると、過去 1 時間のストレスレベルの推移グラフと、最高値、最低値が表示されます。

リラックスタイマー

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します。

1 タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、ストレスウィジェットを表示します。
2 タッチスクリーンを**タップ**して、ストレスレベルの推移グラフを表示します。
3 横に**スワイプ**し、**[リラックスタイマー]** を表示します。
4 タッチスクリーンを**タップ**します。
5 タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、リラックスタイマーを開始します。
6 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。
7 リラックスタイマーを停止するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**します。
8 ✔ を**タップ**して終了します。
ストレスウィジェットに最新のストレスレベルが表示されます。

心拍ウィジェットを確認する

現在の心拍数（bpm）を確認できます。測定精度について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。

1 タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、心拍ウィジェットを表示します。
現在の心拍数と過去 7 日間の平均安静時心拍数

(RHR)が表示されます。

2 タッチスクリーンを**タップ**すると、過去 1 時間の心拍数の推移グラフと、最高心拍数、最低心拍数が表示されます。

水分補給ウィジェットを利用する

一日の水分補給量と目標水分補給量を確認できます。

1 タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、水分補給ウィジェットを表示します。

2 水分補給をするごとに、＋を**タップ**して水分補給量を記録します。1 回**タップ**するごとに 1 カップ、8 オンス、または 250ml ずつ上昇します。

ヒント：水分補給量の表示単位と目標水分補給量は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で設定できます。

睡眠トラッキング

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

注意：

- 昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。
- 睡眠中は、サイレントモードでアラームを除く通知とアラートをオフにすると便利です。（*13 ページ　サイレントモード*）

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。

参照　5 ページ　生理周期トラッキングで体調を記録する

生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect Mobile アプリの健康情報の統計から行ってください。

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

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

生理周期トラッキングで体調を記録する

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

1 タッチスクリーンを横に**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**タップ**して入力画面に切り替えます。

4 次のオプションを選択します。

- 経血量
- にきび、腰痛、倦怠感などの症状
- 気分
- おりもの
- 性欲の強さ
- 性行為
- 排卵日

5 画面に表示される指示に従って操作します。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。デバイスの女性の健康ウィジェットでは、身体や気分の症状、血糖値、胎動を記録することができます。

参照　5 ページ　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の詳細とセットアップは、Garmin Connect Mobile アプリの健康情報の統計から行ってください。

妊娠トラッキングで体調を記録する

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

1 タッチスクリーンを横に**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。

- 身体の症状、気分、その他を記録します。
- 血糖値（食前、食後、就寝前）を記録します。
- 胎動

4 画面に表示される指示に従って操作します。

ミュージックコントロール

ミュージックコントロールウィジェットで、ペアリング済みスマートフォンの音楽再生アプリをリモート操作できます。

ヒント：

- スマートフォンで起動中、または直近で起動していた音楽再生アプリをウィジェットでコントロールします。アクティブな音楽再生アプリがない場合は、スマートフォンで音楽再生アプリを起動して曲を再生してください。
- 一部の音楽再生アプリでは、機能を利用できない場合があります。

1 ペアリング済みのスマートフォンで音楽を再生します。

2 デバイスのタッチスクリーンを横に**スワイプ**して、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。

通知を確認する

ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効なときにスマートフォンでメッセージを受信する

と、通知がデバイスに送信されます。

1. タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、通知ウィジェットを表示します。
2. タッチスクリーンを**タップ**して、直近の通知を表示します。

   ヒント：タッチスクリーンを**スワイプ**すると、過去の通知を確認できます。
3. 通知を**タップ**して詳細を表示します。

   通知メッセージの全文をスクロールして確認できます。
4. 通知を削除するには、タッチスクリーンを**タップ**し、✔を選択します。

テキストメッセージに返信する

注意：この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

デバイスとペアリング済みのスマートフォンでテキストメッセージを受信した際に、デバイスから定型文のメッセージを選択して返信することができます。

注意：この機能は、ご使用のスマートフォンからテキストメッセージを送信します。ご利用のキャリアと電話プランの通常のテキストメッセージに対する制限と料金が適用されることがあります。テキストメッセージの料金または制限の詳細については、ご利用の携帯電話会社までお問い合わせください。

1. タッチスクリーンを横に**スワイプ**して、通知ウィジェットを表示します。
2. タッチスクリーンを**タップ**して、直近の通知を表示します。

   ヒント：タッチスクリーンを**スワイプ**すると、過去の通知を確認できます。
3. テキストメッセージの通知を**タップ**して、詳細を表示します。
4. タッチスクリーンを**タップ**して通知のオプションを表示します。
5. ■を**タップ**します。
6. 定型文一覧からメッセージを選択します。

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

トレーニング

ランやウォークなどのアクティビティを開始してデータを記録・保存します。デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connect アカウントにアップロードしてウェブやアプリでデータを閲覧・管理・共有することができます。

アクティビティを開始する

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⓧを**タップ**します。
3. アクティビティタイプを選択します。

   タッチスクリーンを**スワイプ**してリストをスクロールし、アイコンを**タップ**して決定します。
   - ウォーク
   - ラン
   - カーディオ
   - バイク
   - 筋力トレーニング
   - ブレスワーク
   - ヨガ
   - プールスイム
   - トレッドミル
   - その他
   - X トレーナー
   - ステッパー
   - ピラティス
   - Toe-to-Toe チャレンジ

   ヒント：一部のアクティビティについては初期設定で非表示になっています。デバイスに表示するアクティビティは、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect から追加・削除できます。
4. タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、アクティビティタイマーを開始します。
5. アクティビティを開始します。
6. タッチスクリーンを**スワイプ**してデータページをスクロールします。（任意）
7. アクティビティを終了するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**してアクティビティタイマーを停止します。
8. 次のオプションを選択します。
   - ✔ データを保存して終了します。
   - データを削除して終了します。
   - ▶ アクティビティを再開します。

コネクテッド GPS を利用してアクティビティを開始する

ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効なとき、スマートフォンの GPS を利用してアクティビティ中の位置情報などを記録することができます。

注意：コネクテッド GPS は、ウォークまたはラン、バイクのみ対応しています。

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 をタップします。
3 、、のいずれかのアクティビティを選択して**タップ**します。
4 **スマートフォンの GPS を使用しますか？**と表示されたら、✔（使用する）を**タップ**します。
ペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリとの接続が完了すると、✔が表示されます。
ヒント：スマートフォンとの Bluetooth 接続ができないときは、タッチスクリーンを**タップ**し、✖を選択して位置情報の取得を中止してください。
5 タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、アクティビティタイマーを開始します。
6 アクティビティを開始します。
アクティビティ実行中は、スマートフォンとデバイスの Bluetooth 接続を維持してください。
7 アクティビティを終了するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**してアクティビティタイマーを停止します。
8 次のオプションを選択します。
・✔ データを保存して終了します。
・ データを削除して終了します。
・ アクティビティを再開します。

筋力トレーニングアクティビティを開始する

回数やセット数を自動カウントして記録することができます。

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 > の順に**タップ**します。
を**タップ**するとオプションが表示され、**[回数カウント]** および **[自動セット]** のオン / オフを設定することができます。
3 タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、アクティビティタイマーを開始します。
4 セットを開始します。
[回数カウント] がオンの場合、デバイスが腕の動きから回数をカウントします。
5 タッチスクリーンを**スワイプ**してデータページをスクロールします。（任意）
6 セットを終了するには、（矢印）を**タップ**します。
休息タイマーが開始します。
7 休息タイマー稼働中は次のオプションを利用できます。
・ データページをスクロールするには、タッチスクリーンを**スワイプ**します。
・ 直前のセットの回数を編集するには、タッチスクリーンを左に**スワイプ**し、を**タップ**します。横にスクロールして数値を切り替え、タッチスクリーンの中央を**タップ**して決定します。
8 休息タイマーを終了して次のセットを開始するには、（矢印）を**タップ**します。
9 必要に応じて手順 **5** ～ **8** を繰り返します。
10 アクティビティを終了するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**してアクティビティタイマーを停止します。
11 次のオプションを選択します。
・✔ データを保存して終了します。
・ データを削除して終了します。
・ アクティビティを再開します。

筋力トレーニングのポイント

- パフォーマンス中は、デバイスを見ないでください。フォームが崩れ、回数をカウントできない場合があります。
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。
- 腹筋運動など器具を使わない自重トレーニングまたはダンベル、バーベルなどを使うフリーウエイトトレーニングを行ってください。
- 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。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。
注意：デバイスを装着している腕以外の運動は、カウントされません。
- 自動セットをオンにすると、セットの開始と終了が自動で判別されます。
- デバイスに保存したアクティビティデータを Garmin Connect Mobile または Garmin Connect へ同期すると、アクティビティの詳細を編集または確認することができます。

プールスイムアクティビティを開始する

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 > の順に**タップ**します。
3 はじめてプールスイムアクティビティを開始するときは、**[スキルレベル]** を設定します。
4 プールサイズを設定し、タッチスクリーンの中央を**タップ**します。
表示されている設定値から変更するには、を**タップ**します。
5 タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、アクティビティタイマーを開始します。
6 アクティビティを開始します。
ラップやインターバルが自動で記録されます。データページをスクロールするには、タッチスクリーンを**スワイプ**します。
7 アクティビティを終了するには、タッチスクリーンを**ダブルタップ**してアクティビティタイマーを停止します。
8 次のオプションを選択します。
・✔ データを保存して終了します。
・ データを削除して終了します。

- アクティビティを再開します。
- ラップ数を編集します。

Toe-to-Toe チャレンジを開始する

Toe-to-Toe 対応デバイスを持っている相手と Toe-to-Toe チャレンジで 2 分間のステップ数を競い合います。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. > の順に**タップ**します。

   注意：競争相手のデバイスでも Toe-to-Toe チャレンジを開始し、お互いのデバイスを 3m 以内に近づける必要があります。

   30 秒以内に競争相手が見つからなかった場合、チャレンジはタイムアウトとなります。
3. 競争相手の名前を**タップ**します。

   チャレンジ開始の 3 秒前からカウントダウンが始まります。
4. 2 分間、歩いたり走ったりしてステップ数を稼ぎます。

   デバイスの画面にはタイマーとステップ数が表示されます。
5. お互いのデバイスを再び 3m 以内に近づけます。

   デバイスの画面にお互いのステップ数が表示されます。
6. 次のオプションを選択します。
   - 別のチャレンジを開始します。
   - チャレンジを終了してメニューに戻ります。

アクティビティオプションをカスタマイズする

Garmin Connect Mobile または Garmin Connect でアクティビティオプションをカスタマイズすることができます。デバイスに表示されるアクティビティ、各アクティビティのアラート、自動ラップ、データ項目などを設定できます。

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** > **[(デバイス名)]** > **[アクティビティオプション]** を開きます。
2. **[編集]** を**タップ**します。
3. アクティビティの表示 / 非表示を設定し、**[完了]** を**タップ**します。

   注意：ウォークおよびランアクティビティは非表示にできません。
4. 表示されるアクティビティの一覧からアクティビティを選択し、設定を変更します。

ラップを取得する

自動ラップ機能を有効にすると、走行距離が 1 km または 1 マイルに到達するごとに自動でラップを記録します。アクティビティの中の異なる部分を比較するときに便利な機能です。

注意：自動ラップは、一部のアクティビティには対応していません。

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** を選択します。
2. ご使用のデバイスを選択します。
3. **[アクティビティオプション]** を選択します。
4. アクティビティを選択します。
5. **[自動ラップ]** のオン / オフを設定します。

データページをカスタマイズする

データページの表示 / 非表示、表示データ項目を編集します。

1. Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** を選択します。
2. ご使用のデバイスを選択します。
3. **[アクティビティオプション]** を選択します。
4. アクティビティを選択します。
5. **[データ項目]** を選択します。
6. 変更したいデータ項目を選択し、編集します。

心拍計測機能

デバイスには、光学式心拍計のデータを利用する次の機能が搭載されています。

	血中酸素レベルの測定を開始します。 **参照** *9 ページ　血中酸素レベルを確認する* **注意**：血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。
VO2	現在の VO2 Max を表示します。VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルが向上すると増加します。 **参照** *9 ページ　VO2 Max を測定する*
	現在のフィットネス年齢を表示します。フィットネス年齢は VO2 Max 、安静時心拍数、BMI を基に算出されます。 **参照** *10 ページ　フィットネス年齢*
	現在の心拍数をペアリング済みの Garmin デバイスに転送します。 **参照** *10 ページ　心拍転送モード*

血中酸素トラッキング

⚠警告

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

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

血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。血中酸素レベルを知ることで、体調を評価し、フィットネスの目標を立てたり、適切なトレーニング強度を決定するのに役立ちます。

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

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

血中酸素レベルを確認する

注意：デバイスの装着状態や測定中の身体の動作などにより、正確な数値が測定されない場合があります。

1. デバイスを装着して、安静にします。
2. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
3. > の順に**タップ**します。
4. 血中酸素レベルの測定が開始します。腕を心臓の高さまで上げ、安静にしたまま測定が完了するまで待ちます。

測定が完了すると、血中酸素レベル(%)が表示されます。

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中の血中酸素レベルをモニターすることができます。測定結果は、Garmin Connect アカウント上でのみ確認できます。

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。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. > > の順に**タップ**し、睡眠時血中酸素トラッキングをオンにします。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、一分間に体内に取り込むことのできる体重 1 キログラムあたりの酸素の最大量(ml)です。自身のフィットネスレベルの向上とともに VO2 Max の値も上昇していくため、運動能力の指標として役立ちます。

VO2 Max の測定画面には数値と評価のメッセージが表示されます。Garmin Connect アカウント上では、VO2 Max の詳細評価とフィットネス年齢も確認できます。

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

参照 *23 ページ　VO2 Max レベル分類表*

VO2 Max を測定する

VO2 Max を測定するには、心拍データの取得および 15 分程度のランまたはウォークのアクティビティを行う必要があります。

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

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. > VO2 の順に**タップ**します。

   すでに屋外での 15 分間のウォークまたはランアクティビティデータを取得している場合は、最終測定時の VO2 Max が表示されます。VO2 Max は屋外で 15 分以上のウォークまたはランアクティビティを実行するたびに自動で測定されますが、任意のタイミングでの測定も可能です。
3. VO2 Max 測定テストを開始するには、 (矢印)を**タップ**します。
4. 画面に表示される指示に従い、測定テストを実施します。
5. テストが完了すると、メッセージが表示されます。

フィットネス年齢

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

ヒント：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、Garmin Connect アカウントのユーザープロフィールを正しく設定してください。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. > の順に**タップ**します。

心拍転送モード

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

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. > の順に**タップ**します。

   デバイスで心拍データの転送が開始し、画面に現在の心拍数が表示されます。

   注意：心拍データ転送中は、他の画面に切り替えることはできません。
3. ANT+ 対応の Garmin デバイスとペアリングします。

   注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。
4. 心拍転送モードを終了するには、タッチスクリーンを**タップ**して、「**終了しますか？**」と表示されたら を**タップ**します。

異常心拍アラート

⚠注意

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

異常心拍アラートの閾値を設定します。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. > > の順に**タップ**します。
3. (上限)または (下限)を**タップ**します。
4. スイッチを**タップ**してオン / オフを切り替えます。
5. を**タップ**します。
6. アラートをオンにした場合は、画面に表示される指示に従って操作します。
7. タッチスクリーンの中央を**タップ**して閾値を決定します。

心拍数が設定した上限閾値を超えるか、下限閾値を下回ると、メッセージとバイブレーションでお知らせします。

アラーム＆タイマー

タイマー

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ◉ > ◔ の順に**タップ**します。
3 タイマーのカウント時間(分)を設定します。タッチスクリーンを**スワイプ**して数値を変更します。
4 タッチスクリーンの中央を**タップ**して数値(分)を決定します。
5 タイマーのカウント時間(秒)を設定します。タッチスクリーンを**スワイプ**して数値を変更します。
6 タッチスクリーンの中央を**タップ**して数値(秒)を決定します。
設定したカウント時間が表示されます。
7 表示されているカウント時間から変更するには、✎を**タップ**して編集します。
8 タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、タイマーを開始します。
9 タイマーを一時停止 / 再開するには、画面を**ダブルタップ**します。
10 タイマーをリセットするには、一時停止中に↺を**タップ**します。
11 タイマーのカウント時間が経過すると、メッセージとバイブレーションでお知らせします。タッチスクリーンを**タップ**して終了します。

ストップウォッチ

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ◉ > ⏱ の順に**タップ**します。
3 タッチスクリーンを**ダブルタップ**して、ストップウォッチを開始します。
4 ストップウォッチを停止 / 再開するには、画面を**ダブルタップ**します。
5 ストップウォッチをリセットするには、停止中に↺を**タップ**します。

アラーム

1 Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで **[アラート]** > **[アラーム]** を選択し、アラームを作成します。
参照 *16 ページ　アラート*
2 デバイスのタッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
3 ◉ > ⏰ の順に**タップ**します。
4 タッチスクリーンを**スワイプ**してステータスを設定するアラームを選択します。
5 スイッチを**タップ**して、アラームのオン / オフを切り替えます。

セーフティ＆トラッキング機能

⚠注意

セーフティ＆トラッキング機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがユーザーに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。

注意

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

セーフティ＆トラッキング機能について、詳しくは *Garmin.com/safety* をご参照ください。

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、現在の位置情報(利用可能な場合)を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

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

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または •••)を選択します。
2 **[セーフティ＆トラッキング]** > **[セーフティ機能]** > **[緊急連絡先]** > **[緊急連絡先を編集]** の順に選択します。
3 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

連絡先を追加する

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または •••)を選択します。
2 **[連絡先]** を選択します。
3 画面に表示される指示に従って操作します。
連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。
参照 *14 ページ　Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する*

事故検出

⚠注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

事故検出をオン / オフにする

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

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(*11 ページ　緊急連絡先を追加する*)また、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⚙ > ✱ > ✸ の順に**タップ**します。
3. アクティビティを選択します。

   注意：事故検出機能は、特定の屋外アクティビティのみ対応しています。

GPS が有効なデバイスで事故を検出すると、Garmin Connect Mobile アプリからあなたの名前と位置情報(利用可能な場合)を含む自動テキストメッセージが緊急連絡先に送信されます。援助が必要でなければ、15 秒のカウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

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

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(*11 ページ　緊急連絡先を追加する*)また、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. デバイスが振動するまで、タッチスクリーンを素早く**タップ**し続けます。

   カウントダウンの画面が表示されます。
2. 援助要請の送信をキャンセルするには、カウントダウンが終了する前に ✖ を選択します。

スマートフォン連携機能

スマートフォンなどのモバイル端末専用の Garmin Connect Mobile アプリとデバイスを Bluetooth 接続でペアリングすることで、次の機能をご利用いただけます。

自動アップロード

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

セーフティ & トラッキング機能

事故検出や援助要請などのセーフティ機能と、LiveTrack などの位置情報追跡機能を利用できます。(*11 ページ　セーフティ & トラッキング機能*)

デバイス検索機能

手元から見失ってしまったデバイスをスマートフォンで検索します。

スマートフォン探索機能

手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末をデバイスで検索します。

ミュージックコントロール

スマートフォンなどのモバイル端末の音楽再生アプリをウィジェットでリモート操作します。

通知機能

スマートフォンなどのモバイル端末で受信した電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。

天気

現在地の天気をウィジェットに表示します。

ソフトウェア更新

最新のソフトウェアをワイヤレスでダウンロードしてインストールします。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知カテゴリーは、スマートフォンを操作して設定します。

- iPhone® デバイスをお使いの場合、iOS® の通知設定で表示する通知を管理します。
- Android ™ デバイスをお使いの場合、Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで **[設定]** > **[通知]** を選択し、表示する通知を管理します。

スマートフォン探索機能

手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を探す際に役立つ機能です。探索対象とデバイスの Bluetooth 接続が有効な場合のみ利用できます。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⚙ > 📞 の順に**タップ**します。

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

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、を選択します。

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

  ヒント：テキストメッセージ返信機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

サイレントモード

スマート通知やアラート時のバイブレーションとタッチスクリーン点灯、ジェスチャーによるタッチスクリーン点灯を無効にします（アラームを除く）。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。

注意：

- サイレントモード中でも画面を**ダブルタップ**するとタッチスクリーンが点灯します。また、デバイスが衝撃を感知するとタッチスクリーンが点灯する場合があります。
- Garmin Connect Mobile アプリでデバイスオプションの **[アラート]** を選択して **[睡眠中にサイレントモード]** を有効にすると、就寝・起床時刻に合わせてサイレントモードを自動でオン / オフすることができます。
- 就寝・起床時刻は、Garmin Connect Mobile アプリで設定することができます。

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。

2 > の順に**タップ**します。

アイコンがに変わり、サイレントモードがオンになります。

Garmin Connect

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

Garmin Connect のサービスを利用するには、Garmin Connect アカウントへのサインインが必要です。詳しくは、*connect.Garmin.com/signin/* にアクセスしてください。

アクティビティトラッキング

毎日のステップ数や運動量などのライフログデータを記録します。

アクティビティデータの保存

無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。Garmin デバイスを複数台お持ちの場合でも、一つのアカウントでデータの管理が可能です。

アクティビティデータの分析

タイムや距離、心拍数などの様々なデータをより詳細に分析することができます。

データの共有

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

設定のカスタマイズ

デバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズすることができます。

Garmin Move IQ

Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作がランニングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。

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

注意：Move IQ によりデバイスを装着中のすべての活動が自動検出されるわけではありません。アクティビティをより正確に記録するには、手動でアクティビティを開始し、データを記録・保存する必要があります。

ウォークまたはランアクティビティが自動検出された場合は、アクティビティとして記録することができます。

参照 *16 ページ ライフログ*

コネクテッド GPS

デバイスでウォーク、ラン、バイクのアクティビティを実行する際に、接続中のスマートフォンなどのモバイル端末の GPS を利用して、アクティビティの位置情報や距離、スピードなどを計測して記録することができます。記録したデータは、Garmin Connect Mobile ま

たは Garmin Connect のアクティビティ詳細から確認することができます。

参照 *6 ページ　コネクテッド GPS を利用してアクティビティを開始する*

注意：コネクテッド GPS を利用するには、スマートフォンの設定で、Garmin Connect Mobile アプリの位置情報へのアクセス許可をオンにする必要があります。

Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する

ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開くと、デバイスは自動でデータを同期します。デバイスと Garmin Connect Mobile アプリは定期的に自動で同期します。いつでもデータを手動で同期することができます。

1. デバイスとスマートフォンを近づけます。
2. スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開きます。（バックグラウンド起動でも可）
3. デバイスのタッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
4. > の順に**タップ**します。
5. データが同期されるまでしばらく待ちます。
6. Garmin Connect Mobile アプリで最新のデータを確認します。

PC で Garmin Connect にデータを同期する

PC で Garmin Connect にデバイスのデータを同期するには、PC に Garmin Express をインストールする必要があります。

参照 *14 ページ　Garmin Express をセットアップする*

ヒント：初めて Garmin Connect にデータを同期する場合は、デバイスの追加が必要です。Garmin Express に表示される指示に従い、デバイスの追加を行ってください。

1. チャージングケーブルで、デバイスを PC に接続します。
2. PC で Garmin Express を起動します。
   デバイスが自動で Mass Storage モードになります。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。
4. Garmin Connect アカウント上で最新のデータを確認します。

Garmin Express をセットアップする

1. 付属のチャージングケーブルを使用して、デバイスを PC に接続します。
2. *Garmin.com/ja-JP/software/express* にアクセスします。
3. 画面に表示される指示に従ってソフトウェアをダウンロードの上、実行します。

設定

Bluetooth 設定

スマートフォンとの Bluetooth 接続に関する設定を行います。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. を**タップ**します。

	Bluetooth のオン / オフを設定します。 **注意**：この設定がオンのときのみ、他の 3 つのオプションを設定できます。
	スマートフォンとのペアリングを開始します。ペアリング設定完了後、Garmin Connect Mobile アプリとの連携機能が利用可能になります。
	手元から見失ってしまったペアリング済みスマートフォンの探索を開始します。
	Bluetooth 接続中の機器にデータを同期します。

デバイス設定

デバイスの各種設定を行います。

ヒント：Garmin Connect Mobile アプリまたは Garmin Connect で詳細な設定を行うことができます。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. を**タップ**します。

	サイレントモード **参照** *13 ページ　サイレントモード*
	針の調整 **参照** *19 ページ　針の調整*
	ディスプレイ **参照** *15 ページ　ディスプレイ設定*
	バイブレーション **注意**：バイブレーションのレベルを高く設定すると、バッテリーを多く消費します。
	心拍＆ストレス **参照** *15 ページ　心拍＆ストレス設定*
	セーフティ＆トラッキング **参照** *11 ページ　セーフティ＆トラッキング機能*
	ライフログ **参照** *15 ページ　ライフログ設定*
	時間 **参照** *15 ページ　時間設定*
	着用手首 **注意**：この設定は、ジェスチャー機能の動作検出と筋トレアクティビティの回数カウントに影響します。
	単位
	言語

	リセット 参照　21 ページ　リセット
	デバイス情報 参照　18 ページ　電子ラベルの規制および準拠情報

ディスプレイ設定

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ⚙ > ⌚ の順に**タップ**します。
3 次のオプションを選択します。
- ☀（バックライトレベル）
  ディスプレイの輝度を設定します。**[自動]** を選択すると、周囲の明るさに応じて自動でデバイスのバックライトの輝度が調整されます。
  注意：バックライトレベルを高く設定すると、バッテリーを多く消費します。
- ⌛（タイムアウト）
  ディスプレイ点灯時間を設定します。
  注意：点灯時間を長く設定すると、バッテリーを多く消費します。
- 👋（ジェスチャーモード）
  ジェスチャー機能（腕を上げる動作をしたときにタッチスクリーンをオンにする）のステータスを設定します。**[アクティビティ中]** を選択すると、ジェスチャー機能がアクティビティ実行中のみ有効になります。
- （ジェスチャー感度）
  ジェスチャー機能の動作を検出する感度を設定します。
  注意：ジェスチャー感度を **[高]** に設定すると、バッテリーを多く消費します。

心拍＆ストレス設定

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ⚙ > ❤ の順に**タップ**します。
3 次のオプションを選択します。
- ❤（心拍モード）
  光学式心拍計のステータスを設定します。**[アクティビティのみ]** を選択すると、光学式心拍計がアクティビティ実行中のみオンになります。
- 💔（異常心拍アラート）
  異常心拍アラートを設定します。
  参照　10 ページ　異常心拍アラート
- （リラックスリマインダー）
  リラックスリマインダーのオン / オフを設定します。**[オン]** を選択すると、普段より高いストレスレベルが検出されたときにリラックスタイマーの実行を促すメッセージを表示します。
  参照　4 ページ　リラックスタイマー
- （睡眠時血中酸素）
  睡眠時血中酸素トラッキングのオン / オフを設定します。

ライフログ設定

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ⚙ > の順に**タップ**します。
3 次のオプションを選択します。
- （ライフログ）
  ライフログのオン / オフを設定します。
  注意：この設定がオンのときのみ、他のライフログのオプションを設定できます。
- （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）
  ゴールアラートのステータスを設定します。ゴールアラートは、一日のステップ数や週間運動量のゴールを達成するとお知らせする機能です。**[アクティビティ以外]** を選択すると、アクティビティ実行中はゴールアラートが無効になります。

時間設定

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ⚙ > の順に**タップ**します。
3 次のオプションを選択します。
- （時間表示）
  時間の表示方法を、12 時間表示または 24 時間表示から選択します。
- （時間設定）
  時刻を手動またはペアリング済みのスマートフォンの時計に合わせて設定します。
  参照　15 ページ　時刻を手動で設定する

時刻を手動で設定する

初期設定では、デバイスをスマートフォンとペアリングすると、時刻が自動的に設定されます。

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ⚙ > > > **[手動]** の順に**タップ**します。
3 ✔ を**タップ**します。
4 画面に表示される指示に従い、時刻を設定します。

Garmin Connect 設定

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

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

設定を編集したあとは、データをデバイスに同期して変更を反映してください。

参照

14 ページ　Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する

14 ページ　PC で Garmin Connect にデータを同期する

表示

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

- **ウォッチフェイス**
  デバイスに表示するウォッチフェイスを選択しま

す。

- **ウィジェット**
  デバイスに表示するウィジェットを選択します。
- **表示オプション**
  タッチスクリーンのタイムアウトおよびジェスチャー機能のステータスを設定します。

アラート

Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで、**[アラート]** を選択します。

- **アラーム**
  アラームを設定します。
- **通知機能**
  アクティビティを記録していない時、またはアクティビティ実行中にデバイスで受信する通知を選択します。
- **異常心拍アラート**
  異常心拍アラートを設定します。
- **Move アラート**
  Move アラートのオン / オフを設定します。
  注意：Move アラートをオンにすると、バッテリーを多く消費します。
- **リラックスリマインダー**
  リラックスリマインダーのオン / オフを設定します。
- **Bluetooth 接続アラート**
  Bluetooth 接続・切断時のアラートのオン / オフを設定します。
- **睡眠中にサイレントモード**
  オン / オフを設定します。オンにすると、あらかじめ設定した睡眠時間内は、自動でサイレントモードがオンになります。
  参照 *16 ページ ユーザー設定*

アクティビティオプション

参照 *8 ページ アクティビティオプションをカスタマイズする*

ライフログ

Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで、**[ライフログ]** を選択します。

注意：一部の項目は、他の設定オプションに含まれている場合があります。

- **血中酸素**
  睡眠時血中酸素トラッキングのステータスを設定します。
- **ライフログ**
  ライフログのステータスを設定します。
- **Move IQ**
  Move IQ による自動アクティビティ検出のステータスを設定します。
- **自動アクティビティスタート**
  Move IQ による自動アクティビティ開始のステータスと閾値を設定します。
- **デイリーステップ数**
  一日のステップ数のゴール（目標値）を設定します。
- **週間運動量（分）**
  週間運動量のゴール（目標値）を設定します。
- **ゴールアラート**
  ゴールアラートのステータスを設定します。
- **カスタム歩幅**
  歩幅をカスタマイズします。
- **優先アクティビティトラッカーに設定**
  他の Garmin デバイスをお持ちの場合、優先アクティビティトラッカーに本デバイスを設定します。

ユーザー設定

Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで、**[ユーザー設定]** を選択します。

- **個人情報**
  性別・身長・体重・誕生日を設定します。
- **睡眠**
  就寝 / 起床時刻を設定します。
- **心拍ゾーン**
  心拍ゾーンを設定します。

一般

Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで、**[一般]** を選択します。

- **デバイス名**
  デバイス名を設定します。
- **着用する手首**
  デバイスを着用する手首を設定します。
  注意：この設定は、ジェスチャー機能の動作検出と筋トレアクティビティの回数カウントに影響します。
- **Physio TrueUp**
  オン / オフを設定します。オンにすると、他の Garmin デバイスで記録されたアクティビティなどのデータをデバイスに同期します。
- **時間フォーマット**
  時刻の表示形式を **[12 時間]** または **[24 時間]** から選択します。
- **日付の形式**
  日付の表示形式を **[月 / 日]** または **[日 / 月]** から選択します。
- **言語**
  デバイスの表示言語を選択します。
- **表示単位**
  距離の表示単位を **[マイル]** または **[メートル]** から選択します。

デバイス情報

デバイスを充電する

⚠警告

本製品は、リチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーのお取り扱いに関する注意やその他の情報について、クイックスタートマニュアル「安全および製品に関する警告と注意事項」を必ずお読みください。

注意

本体やチャージングケーブルの端子やその周辺に汚れや水分が付着したまま充電や PC への接続を行うと、本体およびチャージングケーブルの端子の金属のさび、腐食の原因となります。

参照　*17 ページ　クリーニング方法*

1. チャージングケーブルの端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。

2. チャージングケーブルの USB 端子を PC などの USB ポートに差し込みます。
3. 充電完了まで充電します。

デバイスを充電するためのヒント

- チャージングケーブルは、デバイスの充電端子と USB ポートにしっかりと差し込んでください。

  デバイスをチャージングケーブルで PC の USB ポートなどの充電可能な USB ポートに接続することで、充電することができます。
- バッテリー残量は、ステータスと時間ウィジェットまたは一部のウォッチフェイスで確認できます。

  参照　*15 ページ　表示*

お取り扱い上の注意事項

注意

机や床等に落とすなど激しい衝撃を与えないでください。外装やバンドの損傷のみならず、性能や機能の異常に繋がります。

デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。

タッチスクリーンを傷めるおそれがあるため、タッチスクリーンの操作に硬いものや先の尖ったものを使用しないでください。

化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。

塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。

レザーバンドは常に清潔で乾いた状態を保ってください。レザーバンドでスイミングやシャワーをしないでください。汗や水分で濡れると、レザーバンドが劣化したり色落ちすることがあります。用途に応じてシリコンバンドを併用してください。

デバイスを高温になる場所（衣類乾燥機の中など）に置かないでください。

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

クリーニング方法

⚠注意

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

注意

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

1. 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭き取ります。
2. 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

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

レザーバンドのお手入れ

1. 乾いた布でレザーバンドを優しく拭き取ります。
2. 市販のレザーコンディショナーを使用してクリーニングします。

バンドの交換方法

デバイスのバンドは幅 20mm の互換性のあるバンドと交換できます。交換用バンドについて、詳しくは *Garmin.co.jp* をご参照ください。

1. バンドのスプリングバーのクイックリリースピンを矢印の方向へスライドさせ、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クイックリリースピンの反対側を先に本体のピン穴に挿入します。
3 クイックリリースピンをスライドさせたままスプリングバーを本体のピン穴の位置に合わせ、スライドを解除します。

両側のピンが本体の穴にまっすぐ差し込まれていることを確認します。

4 反対側のバンドも同様に交換します。

電子ラベルの規制および準拠情報

本製品では、ラベルを電子的に確認できます。FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報、デバイスのユニット ID 、ソフトウェアバージョン等が表示されます。

1 タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2 ⚙ > ⓘ の順に**タップ**します。

仕様

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや接続中のセンサー、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。

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
バッテリー稼働時間	最大 5 日間(スマートモード) 最大 1 日延長(時計モード)
動作温度範囲	-10°C～ 55°C
充電温度範囲	0°C～ 45°C
防水性能	5 ATM *

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

* 防水性能について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* をご参照ください。

トラブルシューティング

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- スマートフォンの電源を切り、電源を入れ直してください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からペアリング済みのデバイスを削除し、再度ペアリングを実施してください。
- 新しいスマートフォンとデバイスをペアリングする場合、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリと Bluetooth 設定からペアリング済みデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10 m (33 ft) 以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動して ☰ または ••• を選択し、**[Garmin デバイス]** > **[デバイス追加]** の順に選択すると、ペアリングモードに移行します。
- デバイスのタッチスクリーンを長押ししてメニューを表示し、⚙ > 📞 の順に選択します。

日本語で表示されません

以下の手順で言語を変更します。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⚙ > 🌐 の順に**タップ**します。
3. 横に**スワイプ**し、**[日本語]** を表示します。
4. タッチスクリーンを**タップ**します。

時刻が正しく表示されません

デバイスの時刻は、ペアリング済みスマートフォンまたは PC とのデータ同期時に、自動でタイムゾーンと現在時刻のデータを取得します。タイムゾーンを移動した際やサマータイムを反映したい場合などは、Garmin Connect Mobile と同期して現在時刻を取得してください。

時計の針がデジタル表示の時刻と合わない場合は、時計の針を調整してください。

参照 *19 ページ　針の調整*

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⚙ > 🔄 の順に**タップ**します。
3. 時間設定が Ⓐ （自動）になっていることを確認します。
4. ペアリング済みスマートフォンまたは PC の表示時刻が、現在地の時刻を正しく表示していることを確認します。
5. 次のオプションを選択します。
   - ペアリング済みスマートフォンと同期します。

     参照 *14 ページ　Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する*
   - PC と同期します。

     参照 *14 ページ　PC で Garmin Connect にデータを同期する*

   同期完了後、日付と時刻が自動で更新されます。

針の調整

デバイスを装着したまま激しい運動をすると、時計の針がずれる場合があります。時計の針がデジタル表示と合っていない場合には、以下の方法で時計の針を調整してください。

ヒント：

- 数か月に一度の調整をおすすめいたします。
- Garmin Connect Mobile アプリでも針の位置合わせをすることができます。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⚙ > 🕐 > **[針を 12:00 に設定]** の順に**タップ**します。
3. 分針を調整します。**《** または **》** を**タップ**して、針を 12 時の位置に移動します。
4. ✔ を**タップ**して分針の調整を完了します。
5. 時針を調整します。**《** または **》** を**タップ**して、針を 12 時の位置に移動します。
6. ✔ を**タップ**して時針の調整を完了します。

   調整完了のメッセージが表示されます。

屋外でディスプレイがよく見えません

タッチスクリーンの輝度が **[自動]** に設定されている場合、バッテリーの稼働時間が最も長くなるように、周囲の明るさに合わせてバックライトの輝度が自動的に調整されます。直射日光が当たる場所では、タッチスクリーンの表示が読みづらい場合があります。屋外でアクティビティを開始するときは、アクティビティの自動開始機能を使用すると便利です。

参照 *16 ページ　ライフログ*

ライフログ関連

ライフログの取得およびフィットネス測定の精度ついて、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。

ステップ数が正しくないようです

次の方法をお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着します。
- ショッピングカートやベビーカーなど押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服

のポケットに入れて持ち歩いてください。

- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。

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

デバイスに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 アカウント上に表示されるステップ数はデバイスのデータを同期しないと更新されません。

1. デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期します。
   - Garmin Express で同期する

     参照 *14 ページ　PC で Garmin Connect にデータを同期する*
   - Garmin Connect Mobile アプリで同期する

     参照 *14 ページ　Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する*
2. 同期が完了するまで待ちます。

   データの同期には数分かかる場合があります。

   注意：Garmin Connect Mobile アプリや Garmin Express のバージョンを更新するだけでは、データの同期やステップ数の更新は反映されません。

ストレスレベルが表示されません

- 光学式心拍計がオンに設定されているか確認してください。
- アクティビティ実行中は、ストレスレベルは計測されません。
- ダッシュ(--)が表示されている場合は、ストレスレベルウィジェットを表示したまま静止し、ストレスレベルが計測されるのをお待ちください。

週間運動量の数字が点滅しています

週間運動量の数字は、中強度以上の運動を検出中に点滅します。点滅が止む(運動量の検出が完了する)と、運動量が加算されます。

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したり、計測できないときは、次の方法をお試しください。

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分をよく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティ開始前に 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。
- アクティビティ中はシリコンバンドを使用してください。

Body Battery レベルを改善させるには

- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 休息と十分な睡眠を取ると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティや高いストレスは Body Battery レベルを急速に低下させる原因となります。
- カフェインを含む飲食物を摂取しても、Body Battery に影響はありません。

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合の対処法

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

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

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- ディスプレイの輝度およびタイムアウト設定を、なるべく短く設定します。

  参照 *15 ページ　表示*
- ジェスチャー感度を低く設定します。

  参照 *15 ページ　ディスプレイ設定*
- ジェスチャー機能をオフに設定します。

  参照 *15 ページ　ディスプレイ設定*
- デバイスに表示するスマートフォンの通知を制限します。

  参照 *12 ページ　デバイスに表示する通知を管理する*
- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定します。

  参照 *14 ページ　Bluetooth 設定*

- 心拍転送モードを終了します。
  参照　10 ページ　心拍転送モード
- 光学式心拍計をオフに設定します。
  参照　15 ページ　心拍＆ストレス設定
  注意：光学式心拍計をオフにすると、週間運動量（高強度運動）と VO2 Max 、ストレスレベル、消費カロリーなどの心拍データを利用する各種測定機能が無効になります。

リセット

デバイスの設定を工場出荷状態にリセットします。デバイスに保存されているアクティビティデータなどを Garmin Connect Mobile にアップロードしてから実施してください。

1. タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。
2. ⚙ > ⌚ の順に**タップ**します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[設定リセット]**
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。デバイスに登録したデータやアクティビティデータは保持されます。
   - **[データ削除と設定リセット]**
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべてのデータを削除します。
4. 表示されるメッセージを確認し、タッチスクリーンを**タップ**します。
5. 画面に表示される指示に従って操作します。

ソフトウェアアップデート

デバイスをより快適にご利用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。アップデートは、Garmin Express または Garmin Connect Mobile で行うことができます。

ヒント：Garmin Express は PC 向け、Garmin Connect Mobile はスマートフォンなどのモバイル端末向けのアプリケーションです。

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

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

参照　1 ページ　電源を入れてセットアップする

1. ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動し、デバイスに保存されているデータを同期します。
   参照　14 ページ　Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。
2. 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

Garmin Expess でソフトウェアをアップデートする

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

参照　14 ページ　Garmin Express をセットアップする

1. 付属のチャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. PC で Garmin Express を起動します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データを送信できます。
3. デバイスを PC から取り外します。
4. 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

デバイスに関するその他の情報

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

サポートセンター

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

チュートリアルビデオ

[e ラーニング] *vivomove Sport*

Garmin デバイス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。

付録

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

一般的に、心拍ゾーンは最大心拍数に対する割合を基に計算され、ゾーン 1 ～ゾーン 5 の 5 つのゾーンに分けられます。ゾーンの数字が大きいほど運動強度が高いことを示します。心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。

最大心拍数は、あらかじめ 220 －(年齢)で求められた推定値が使用されています。

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

心拍ゾーン参考表

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

ヒント：ご自身の心拍ゾーンは、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で編集することができます。

VO2 Max レベル分類表

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
大変良い	上位 6 ～ 20%以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	上位 21 ～ 40%以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	上位 41 ～ 60%以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い または 非常に悪い	上位 60%未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
大変良い	上位 6 ～ 20%以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	上位 21 ～ 40%以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	上位 41 ～ 60%以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い または 非常に悪い	上位 60%未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

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+, Auto Lap, Edge, VIRB, vívomove は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。
Body Battery, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, Garmin Move IQ, Toe-to-Toe 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® および iPhone® 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。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: AB4224

February 2023