

VIVOSMART 5

操作マニュアル

目次

はじめに.....	1
スマートフォンとペアリングする	1
操作方法.....	1
スクリーンをオン / オフする.....	2
各ページについて	2
デバイスを装着する.....	4
ウィジェット	5
ステップ.....	6
ステップゴール.....	6
Move アラート.....	6
週間運動量.....	6
運動量を加算するには.....	6
カロリー	7
カロリーの計測精度を向上するには.....	7
健康情報の統計.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery ウィジェットを表示する	7
心拍変動とストレス.....	7
ストレスウィジェットを表示する	7
心拍ウィジェットを確認する	8
水分補給ウィジェットを利用する	8
生理周期トラッキング	8
生理周期トラッキングで体調を記録する	8
妊娠トラッキング	8
妊娠トラッキングで体調を記録する	9
ミュージックコントロール	9
通知を確認する.....	9
テキストメッセージに返信する	9
トレーニング.....	10
アクティビティを開始する	10
コネクテッド GPS を利用してアクティビティを開始する	10
筋力トレーニングアクティビティを開始する	11
筋力トレーニングのポイント	11
プールスイムアクティビティを開始する.....	11
トレッドミル距離を校正する	12
アクティビティオプションをカスタマイズする	12
ラップを取得する	12
心拍計測機能.....	13
光学式心拍計設定	13
血中酸素トラッキング	13

血中酸素レベルを確認する	13
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする	13
VO2 Max(最大酸素摂取量)	14
VO2 Max を測定する	14
フィットネス年齢	14
心拍転送モード.....	14
異常心拍アラート	15
アラーム&タイマー.....	16
アラーム.....	16
アラームを削除する	16
ストップウォッチ	16
タイマー	16
スマートフォン連携機能.....	17
デバイスに表示する通知を管理する.....	17
スマートフォン探索機能.....	17
電話の着信通知に応答 / 拒否する.....	17
サイレントモード	18
モーニングレポート.....	18
Garmin Connect.....	19
Garmin Move IQ.....	19
コネクテッド GPS.....	19
セーフティ&トラッキング機能.....	19
緊急連絡先を追加する.....	20
連絡先を追加する	20
援助要請を送信する	20
事故検出	20
スリープトラッキング	21
Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する	21
PC で Garmin Connect にデータを同期する	21
Garmin Express をセットアップする.....	21
設定.....	22
ウォッチフェイスを変更する	22
コントロールメニューをカスタマイズする	22
コントロールメニュー.....	22
デバイス設定	23
水分補給アラート	23
システム設定.....	23
Bluetooth 設定.....	24
Garmin Connect 設定.....	24
表示	24
アラート	24
アクティビティ	25

ライフログ.....	25	V02 Max レベル分類表.....	35
ユーザープロフィール.....	25	商標について.....	36
システム.....	25		
デバイス情報.....	26		
デバイスを充電する.....	26		
デバイスを充電するためのヒント.....	26		
お取り扱い上の注意事項.....	26		
クリーニング方法.....	27		
バンドの交換方法.....	27		
デバイス情報を確認する.....	27		
電子ラベルの規制および準拠情報.....	27		
仕様.....	28		
メンテナンス情報.....	29		
製品の修理.....	29		
デバイスに関するその他の情報.....	29		
製品のアップデート.....	29		
デバイスの設定を工場出荷状態にリセットする.....	29		
ソフトウェアアップデート.....	29		
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする.....	29		
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする.....	30		
トラブルシューティング.....	31		
デバイスを再起動する.....	31		
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？.....	31		
デバイスとスマートフォンが接続できません..	31		
ライフログ関連.....	31		
ステップ数が正しくないようです.....	31		
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.....	31		
ストレスレベルが表示されません.....	32		
週間運動量の数字が点滅しています.....	32		
タッチ操作に関するヒント.....	32		
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法..	32		
Body Battery レベルを改善させるには.....	33		
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合の対処法.....	33		
バッテリーの稼働時間を長くするには.....	33		
屋外でディスプレイがよく見えません.....	33		
付録.....	34		
トレーニングの目標と心拍ゾーン.....	34		

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。

スマートフォンとペアリングする

注意：初期設定時には Garmin Connect Mobile アプリが必要です。スマートフォンなどのモバイル端末がない場合は本製品をご使用いただけません。

デバイスのセットアップには、Garmin Connect Mobile アプリを利用してスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。スマートフォンの Bluetooth 設定からではペアリングできません。

1 スマートフォンを操作します。

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ます。インストール完了後、アプリを起動します。

2 次のいずれかの方法でデバイスをペアリングモードにします。

- デバイスを初めてセットアップする場合は、デバイスの  を押して電源をオンにします。
- 初期設定手順でペアリングを行わなかった場合や端末と再ペアリングを行う場合は、 を押してメニューページを表示し、 > [スマートフォン] > [ペアリング] の順に選択します。

3 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。

- 初めて Garmin Connect Mobile アプリでデバイスをペアリングする場合は、画面に表示される指示に従って操作します。
- 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニュー ( または ) から [Garmin デバイス] > [デバイスの追加] の順に選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

操作方法

デバイスは、タッチスクリーン①と画面下部の  ②で操作します。

注意：デバイスを一定時間操作しないと、タッチスクリーンは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。



ジェスチャー(時計を見る動作)

- 画面のオン / 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。

画面をダブルタップ

- 画面オン(消灯時)

を押す

- 電源オン
- 画面オン(消灯時)
- ウォッチフェイスページからメニューページを表示
- 前の画面に戻る

🔘 を長押し

- アクティビティのタイマー停止
- 援助要請を送信

デバイスが3回振動するまで長押しすると、援助要請を送信します。

[参照 20 ページ 援助要請を送信する](#)

画面をスワイプ

- メニュー / ウィジェット / オプションのスクロール(縦方向にスワイプ)
- コントロールメニューを表示(ウォッチフェイスページで右にスワイプ)

画面をタップ

- 項目を選択

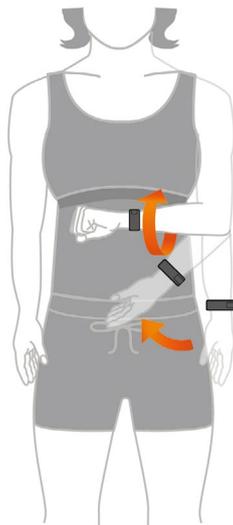
スクリーンをオン / オフする

1 次のいずれかの方法でデバイスの画面をオンにします。

- タッチスクリーンをダブルタップします。
- 🔘 を押します。
- デバイスを装着している腕を上げて時計を見る動作をします。

注意：サイレントモード中は、ジェスチャー機能は無効になります。(18 ページ サイレントモード)

ヒント：ジェスチャー機能がオフのときでも、衝撃を感知すると画面が点灯する場合があります。



2 デバイスの画面をオフにするには、デバイスを装着している腕を体の横に下ろします。

注意：デバイスを一定時間操作しないと、タッチスクリーンは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。

各ページについて

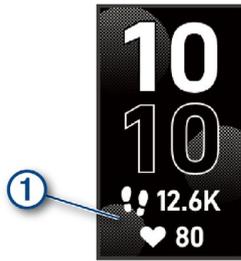
ウォッチフェイスページ

ウォッチフェイスページは任意のデザインに変更できます。

[参照 22 ページ ウォッチフェイスを変更する](#)

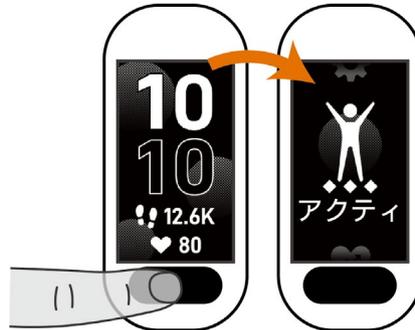
一部のデザインでは、ウォッチフェイスを**タップ**するごとに、データ項目(ステップ数、心拍数、バッテリー残量、日付、天気、消費カロリー、週間運動量、Body Battery など)①の表示を切り替えることができます。

タッチスクリーンがオフになり、再度オンになったときは、最後に選択されていたデータ項目が表示されます。



メニュー

ウォッチフェイスページで  を押すと、メニューページが表示されます。



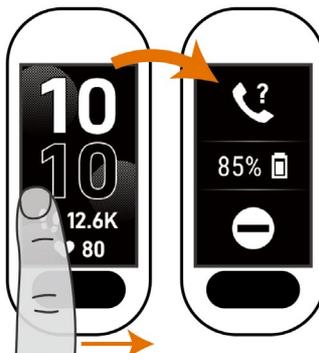
ヒント：画面をスワイプしてメニューページのオプションをスクロールします。



	アクティビティのオプションを表示します。 参照 10 ページ トレーニング
	心拍計測機能を表示します。 参照 13 ページ 心拍計測機能
	ウォッチフェイスのオプションを表示します。 参照 22 ページ ウォッチフェイスを変更する
	タイマー、ストップウォッチ、アラームのオプションを表示します。 参照 16 ページ アラーム&タイマー
	デバイス設定を表示します。 参照 23 ページ デバイス設定

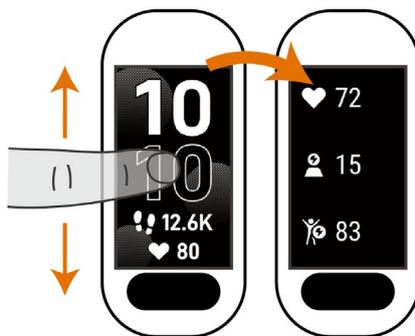
コントロールメニュー

ウォッチフェイスページでタッチスクリーンを右にスワイプすると、コントロールメニューが表示されます。



ウィジェット

ウォッチフェイスページ表示中にタッチスクリーンを上または下にスワイプすると、ウィジェットを表示できます。



デバイスを装着する

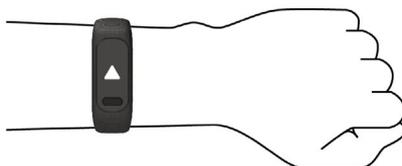
⚠注意

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/ja-JP/watch-fit-and-care/](https://www.garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care/) をご参照ください。

注意

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

- 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 [32 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 [33 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/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com/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/](https://www.garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care/) をご参照ください。

ウィジェット

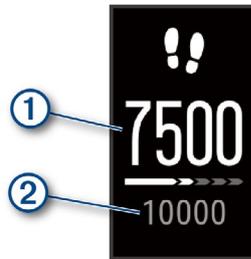
デバイスには数種類のウィジェットがプリインストールされています。タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**すると、ウィジェットをスクロールできます。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの接続が必要です。

注意：Garmin Connect Mobile アプリで、ウィジェットを追加・削除することができます。

-	時刻 / 日付 現在日時を表示します。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。
-	マイデイ ステップ数、週間運動量、総消費カロリーをまとめて表示します。
!!	ステップ 一日のステップ数とステップゴールを表示します。
-	健康情報の統計 心拍数、ストレス、Body Battery をまとめて表示します。
-	健康情報の統計 2 睡眠、血中酸素、呼吸数をまとめて表示します。
1	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。
☁️	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)
🍷	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。
🏃	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。
📏	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。
👤	ストレスレベル 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。
🧘	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。
🩺	血中酸素 血中酸素レベルの測定を開始します。
💬	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)
🎵	音楽 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。
👤	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。
Zz	睡眠 昨晚の睡眠時間を表示します。
-	女性の健康トラッキング <ul style="list-style-type: none"> 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。

ステップ

一日のステップ数 ① とステップゴール ② が表示されます。タッチスクリーンを**タップ**すると、過去7日間のステップグラフが表示されます。



ステップゴール

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。(初期値: 7500 ステップ)

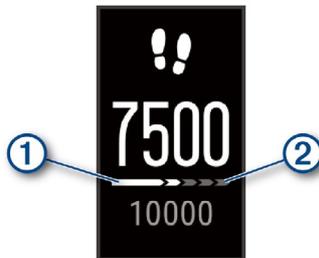
自動ゴール機能を利用せず、毎日一定のステップゴールに設定したい場合は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect での設定が必要です。

[参照](#) 25 ページ [ライフログ](#)

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。

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。

カロリー

一日の総消費カロリー(運動消費+安静時消費)が表示されます。タッチスクリーンを**タップ**すると、過去7日間の総消費カロリーがグラフで表示されます。

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またはランニングの屋外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。

健康情報の統計

健康情報の統計および健康情報の統計2ウィジェットでは、健康情報が一目でわかるように、現在のライフログデータがまとめて表示されます。

健康情報の統計: 心拍数、ストレスレベル、Body Battery レベル

健康情報の統計2: 睡眠時間、血中酸素レベル、呼吸数

タッチスクリーンを**タップ**すると、それぞれのウィジェット画面が表示され、詳細を確認できます。

Body Battery

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

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

[参照 33 ページ](#) *Body Battery レベルを改善させるには*

Body Battery ウィジェットを表示する

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4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。

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、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を表示する

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4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。
- 3 推移グラフ画面でタッチスクリーンを右に**スワイプ**し**▶**を**タップ**すると、プレスワークアクティビティを開始できます。

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 4 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。

ヒント：水分補給ウィジェットへの入力を促すリマインドアラートを設定できます。(23 ページ [水分補給アラート](#))

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 [8 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スワイプして、女性の健康トラッキング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 生理が開始している場合は、**[月経開始]** > **✓** の順に**タップ**します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - **[経血]** 経血量を記録します。
 - **[身体症状]** にきび、腰痛、倦怠感などの症状を記録します。
 - **[気分]** 気分を記録します。
 - **[排卵期]** 排卵日として記録します。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。デバイス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 [9 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スワイプして、女性の健康トラッキング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】** 身体の状態や気分を記録します。
 - ・ **【血糖】** 血糖値(食前、食後、就寝前)を記録します。
 - ・ **【動き】** 胎動について記録します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

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**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スワイプして、通知ウィジェットを表示します。
- 2 通知を**タップ**して詳細を表示します。

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スワイプして、通知ウィジェットを表示します。
- 2 テキストメッセージの通知を**タップ**して、詳細を表示します。
- 3 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。
- 4 を**タップ**します。
- 5 定型文一覧からメッセージを選択します。

選択したメッセージがスマートフォンでテキストメッセージとして送信されます。

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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。

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。

- ・  ウォーク
- ・  ラン
- ・  カーディオ
- ・  筋力トレーニング
- ・  バイク
- ・  プールスイム
- ・  ヨガ
- ・  その他
- ・  X トレーナー
- ・  ステッパー
- ・  トレッドミル
- ・  プレスワーク
- ・  ピラティス
- ・  HIIT
- ・  屋内ロー

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。(25 ページ [アクティビティ](#))

4  をタップして、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上または下にスワイプしてデータページをスクロールします。(任意)

ヒント：デバイスに表示するデータページおよびデータ項目は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect から追加・削除できます。(25 ページ [アクティビティ](#))

7 アクティビティを終了するには、 の外周の円が閉じるまで  を長押しします。

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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。

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 ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開きます。

ヒント：スマートフォンとの Bluetooth 接続ができないときは、タッチスクリーンの  をタップして位置情報の取得を中止してください。

5  をタップして、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、●の外周の円が閉じるまでを長押しします。
- 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 ウォッチフェイスページでを押してメニューページを表示します。
- 2  > の順にタップします。
- 3 をタップして、[回数カウント]および[自動セット]のオン/オフを設定します。
設定が完了したらを押して前のページに戻ります。
- 4 をタップして、アクティビティタイマーを開始します。
- 5 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。
- 6 タッチスクリーンを上または下にスワイプしてデータページをスクロールします。(任意)
- 7 セットを終了するには、を押します。
注意: をタップすると、回数を編集できます。
- 8 をタップすると、休息タイマーが開始します。
- 9 休息タイマーを終了して次のセットを開始するには、を押します。
- 10 必要に応じて、手順7～9を繰り返します。
- 11 アクティビティを終了するには、●の外周の円が閉じるまでを長押しします。
- 12 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

注意: プールスイムアクティビティ実行中は、心拍データはデバイスに表示されません。アクティビティ中の心拍データは Garmin Connect Mobile アプリのアクティビティ履歴から確認してください。

- 1 ウォッチフェイスページでを押してメニューページを表示します。
- 2  > の順にタップします。
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。(25 ページ [アクティビティ](#))
- 3 プールサイズを設定します。

- 4  をタップします。
- 5  をタップして、アクティビティタイマーを開始します。
タイマー稼働中のみ、アクティビティデータが記録されます。
- 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。
- 7 アクティビティを終了するには、 の外周の円が閉じるまで  を長押しします。
- 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。

トレッドミル距離を校正する

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

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。
参照 10 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 1.5km(1mi.)以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 ラン終了後、 をタップします。
- 4 トレッドミルのディスプレイで走行距離を確認します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ 初めて距離の校正を行う場合は、タッチスクリーンを **タップ** し、トレッドミルに表示されている走行距離をデバイスに入力します。
 - ・ 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、 を **タップ** し、トレッドミルに表示されている走行距離をデバイスに入力します。

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]** の順に選択します。
- 2 アクティビティの表示 / 非表示を設定します。
注意：ウォークアクティビティは非表示にできません。
- 3 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] > [(デバイス名)] > [アクティビティ]** の順に選択します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **[自動ラップ]** のオン / オフを設定します。

心拍計測機能

デバイスには光学式心拍計が内蔵されています。

	血中酸素レベルを測定します。 参照 13 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。
	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 14 ページ VO2 Max を測定する
	現在の心拍数を対応の Garmin デバイスに転送します。 参照 14 ページ 心拍転送モード
	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 14 ページ フィットネス年齢

光学式心拍計設定

ウォッチフェイスページで  を押し、 >  の順で **タップ** します。

ステータス：光学式心拍計のオン/オフを切り替えます。

心拍アラート：任意で設定した閾値の上限を超えるか、下限を下回った場合にお知らせする心拍アラート機能のオン/オフを切り替えます。

血中酸素：終日(安静時のみ)または睡眠中の血中酸素レベルの自動記録を有効にできます。

血中酸素トラッキング

警告

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

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

血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。血中酸素レベルを知ることで、体調を評価し、フィットネスの目標を立てたり、適切なトレーニング強度を決定するのに役立ちます。デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile アプリで、数日分の測定値の推移などのより詳細なデータを確認することができます。

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

血中酸素レベルを確認する

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 **スワイプ** して、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
- 3 タッチスクリーンを **タップ** し、左に **スワイプ** 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

注意：睡眠時血中酸素トラッキング機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile または Garmin Connect でデバイスを優先アクティビティトラッカーとして設定する必要があります。(25 ページ [ライ](#)

フログ)

睡眠中に最長 4 時間連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

参照 33 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](#)

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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  > [血中酸素] > [睡眠中] の順に **タップ** 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 35 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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 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の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 画面に表示される指示に従って、VO2 Max の測定を開始します。
テストが完了すると、メッセージが表示されます。
- 4 VO2 Max 測定テストを手動で開始するには、表示されている VO2 Max の測定値を **タップ** し、画面に表示される指示に従って操作します。
測定テストが完了すると、VO2 Max が更新されます。

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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 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、vívosmart 5 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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  の順に**タップ**します。
心拍データの転送が開始します。
注意：心拍データ転送中は、画面に現在の心拍数と時刻が表示されます。
- 3 ANT+ または Bluetooth 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  を押して心拍転送モードを終了します。

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にアラートする機能です。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  > **[心拍アラート]** の順に**タップ**します。
- 3 **[高]** または **[低]** を**タップ**してアラートのオン/オフを切り替えます。
- 4 アラートをオンにした場合は、閾値を選択します。
すでに設定済みの閾値を変更するときは、**[上限閾値]** または **[下限閾値]** を**タップ**して編集します。
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

アラーム

複数のアラームを設定できます。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  >  の順に**タップ**します。
- 3 アラーム時刻を設定します。
- 4 **[リピート]**を**タップ**して、オプションを選択します。(任意)

アラームを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  の順に**タップ**します。
- 3 アラームを選択し、**[削除]**を**タップ**します。

ストップウォッチ

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  の順に**タップ**します。
- 3  を**タップ**して、ストップウォッチを開始します。
- 4  を**タップ**して、ストップウォッチを停止します。
- 5 ストップウォッチをリセットするには、 >  の順に**タップ**します。

タイマー

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  の順に**タップ**します。
- 3  を**タップ**します。
- 4 タイマーのカウント時間を設定します。
- 5  を**タップ**します。
- 6  を**タップ**して、タイマーを開始します。
- 7 タイマーを一時停止するには、 を**タップ**します。
- 8 タイマーをリセットするには、 >  の順に**タップ**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。

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。

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 ウォッチフェイスページでタッチスクリーンを右にスワイプし、コントロールメニューを表示します。

ヒント：コントロールメニューに表示するショートカットオプションは変更できます。(22 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 2  をタップします。

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

- 3  を押して探索を終了します。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

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

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**したり、を押す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。

[参照 25 ページ ユーザープロフィール](#)

- ウォッチフェイスページでタッチスクリーンを右にスワイプし、コントロールメニューを表示します。

ヒント：コントロールメニューに表示するショートカットオプションは変更できません。(22 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- を**タップ**します。

モーニングレポート

毎朝、その日の天気やライフログ情報、一日の予定などを、設定した起床時刻に合わせてお知らせします。

ヒント：モーニングレポートに表示するユーザー名(表示名)は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect から変更できます。(25 ページ [システム](#))

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/](https://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 [25 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 [10 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。

セーフティ&トラッキング機能

⚠注意

セーフティ&トラッキング機能は補助的な機能です。本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリが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。

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

注意

セーフティ&トラッキング機能を利用するには、デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに Bluetooth 接続している必要があります。また、緊急連絡先の情報は、あらかじめ Garmin Connect アカウントに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/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

一部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い、操作を完了します。

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

[参照](#) 21 ページ [Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する](#)

援助要請を送信する

注意：お使いのスマートフォンで契約しているデータ通信プランが有効かつ通信エリア圏内である必要があります。援助要請を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。

[参照](#) 20 ページ [緊急連絡先を追加する](#)

また、緊急連絡先の受信者が電子メールまたはテキストメッセージを受信できる必要があります。(規定のテキストメッセージ料金が発生する場合があります。)

- 1  を長押しします。
- 2 バイブレーションが3回鳴動するまで  を押したままにすると、援助要請機能が起動します。画面に援助アラートのカウントダウンが表示されます。
ヒント：カウントダウン中に **✕** を **タップ** すると、援助要請の送信をキャンセルできます。

事故検出

⚠注意

事故検出機能は、一部の屋外アクティビティでのみ使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。

事故検出をオン/オフにする

注意：お使いのスマートフォンで契約しているデータ通信プランが有効かつ通信エリア圏内で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。

[参照](#) 20 ページ [緊急連絡先を追加する](#)

また、緊急連絡先の受信者が電子メールまたはテキストメッセージを受信できる必要があります。(規定のテキストメッセージ料金が発生する場合があります。)

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  > **[事故検出]** 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、一部の屋外アクティビティのみ対応しています。

GPS が有効になっているときに事故が検出されると、名前と現在の位置情報を含むテキストメッセージおよび電子メールが Garmin Connect Mobile で自動生成され、緊急連絡先に送信することができます。自動生成されたメッセージは、15 秒経過後に登録済みの連絡先へ送信されます。15 秒のカウントダウン中にメッセージの送信をキャンセルすることもできます。

スリープトラッキング

睡眠時間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、睡眠時間と睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが自動で記録されます。就寝・起床時刻は、Garmin Connect アカウントで設定することができます。記録した睡眠データは Garmin Connect アカウント上で確認することができます。

注意：昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。

ヒント：通知やアラートによる鳴動を睡眠中のみ無効にすることができます。詳しくは [18 ページ](#) **サイレントモード**をご参照ください。

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  を押してメニューページを表示します。
- 4  >  > **[同期]** 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 [21 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

ウォッチフェイスを変更する

デバイスには、数種類のウォッチフェイスがプリインストールされています。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  をタップします。
- 3 ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。タッチスクリーンを上または下にスワイプしてウォッチフェイスをスクロールします。
- 4 ウォッチフェイスを選択し、**タップ**して決定します。

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ショートカットオプションの追加、削除、並べ替えを行います。

参照 3 ページ [コントロールメニュー](#)

- 1 ウォッチフェイスページでタッチスクリーンを右にスワイプし、コントロールメニューを表示します。
- 2 タッチスクリーンを長押しします。
コントロールメニューが編集モードに変わります。
- 3 コントロールメニューからショートカットオプションを削除する場合は、アイコンの右上にある **×** をタップします。
- 4 コントロールメニューにショートカットオプションを追加する場合は、**+** をタップし、追加するオプションを選択します。
ヒント：ショートカットオプションの追加は、コントロールメニューにショートカットオプションを配置していない場所がある場合のみ可能です。

コントロールメニュー

コントロールメニューからは、デバイスの様々な機能やオプションなどに素早くアクセスすることができます。コントロールメニューに表示するショートカットオプションは、お好みで追加 / 削除 / 並べ替えができます。

参照 22 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#)

ウォッチフェイスページでタッチスクリーンを右にスワイプすると、コントロールメニューが表示されます。

	アラーム アラームの追加・編集を行います。 参照 16 ページ アラーム
	援助要請 援助要請を送信します。 参照 20 ページ 援助要請を送信する
	サイレントモード サイレントモードをオン / オフします。 参照 18 ページ サイレントモード
	探索 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。 デバイスとスマートフォンの Bluetooth 接続が有効な場合、デバイスに探索ゲージが表示されるとともに、スマートフォンのアラート音が鳴り始めます。
	音楽 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。
	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 ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続をオン / オフします。

	血中酸素 血中酸素レベルを表示します。 参照 13 ページ 血中酸素レベルを確認する
	ストップウォッチ ストップウォッチを開始します。 参照 16 ページ ストップウォッチ
	同期 ペアリング済みのスマートフォンにデバイスのデータを同期します。
	タイム タイマーを開始します。 参照 16 ページ タイマー

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。

ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示し、 をタップします。

	水分補給アラートを設定します。 参照 23 ページ 水分補給アラート
	光学式心拍計設定を編集します。
	スマートフォンとのペアリング、Garmin Connect Mobile アプリとの同期、Bluetooth 設定の編集ができます。 参照 24 ページ Bluetooth 設定
	モーニングレポートに表示する項目を設定します。
	システム設定を編集します。 参照 23 ページ システム設定
	ユニット ID やソフトウェアバージョンなどのデバイス情報を表示します。 参照 27 ページ デバイス情報を確認する

水分補給アラート

水分補給ウィジェットへの入力を促すリマインドアラートを設定できます。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  の順にタップします。
- 3 アラートの頻度を選択します。
- 4  をタップします。

システム設定

ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示し、 >  の順にタップします。

[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ディスプレイの輝度が調整されます。[\(24 ページ バックライトレベルを設定する\)](#)

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。

[アラートバイブレーション]：バイブレーションレベルを設定します。[\(24 ページ バイブレーションレベルを設定する\)](#)

注意：バイブレーション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。この設定は、バッテリーとディスプレイの寿命に影響します。

[ジェスチャー]：ジェスチャーモードのオン/オフおよびジェスチャーの動作検出感度を設定します。

注意：ジェスチャー感度が高いほど、バッテリーを多く消費します。

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

[コントロールメニュー]：コントロールメニューを編集します。[\(22 ページ コントロールメニューをカスタマ](#)

イズする)

[言語]：デバイスの表示言語を設定します。

[USB モード]：PC 接続時のモードを、データ転送モードまたは Garmin モードから選択します。

[ウィジェット編集]：ウィジェット編集に関する情報を表示します。

[アクティビティ編集]：アクティビティ編集に関する情報を表示します。

[リセット]：設定やデータのリセットを行います。(29 ページ [デバイスの設定を工場出荷状態にリセットする](#))

[電源オフ]：デバイスの電源をオフにします。

バックライトレベルを設定する

1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。

2  >  > **[バックライトレベル]** の順に **タップ** します。

3 バックライトレベルを選択します。

ヒント：**[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ディスプレイの輝度が調整されます。

バイブレーションレベルを設定する

1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。

2  >  > **[アラートバイブレーション]** の順に **タップ** します。

3 バイブレーションレベルを選択します。

注意：バイブレーションレベルを高く設定すると、バッテリーを多く消費します。

Bluetooth 設定

ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示し、 >  の順に **タップ** します。

[ステータス]：Bluetooth のオン / オフを設定します。

注意：一部のオプションは、この設定がオンのときのみ編集可能です。

[ペアリング]：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。

[同期]：Bluetooth 接続中のスマートフォンにデータを同期します。

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

21 ページ [Garmin Connect Mobile に手動でデータを同期する](#)

21 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表示オプションを設定します。

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。

[スマート通知]：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。

[リラククスリマインダー]：リラク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](#) 25 ページ ユーザープロフィール

アクティビティ

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

[参照](#) 12 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。

[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。

[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。

ユーザープロフィール

Garmin Connect Mobile アプリのデバイスメニューで、**[ユーザープロフィール]**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。

システム

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

[表示名]：デバイス名を設定します。モーニングレポートや Move アラートでユーザーに呼びかけるときに使用されます。

[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。

[時間表示]：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。

[測定単位]：距離の表示単位を **[マイル / フィート]** または **[メートル法]** 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

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC に接続する前に必ずクリーニングしてください。本書に記載のクリーニング方法をご確認ください。(26 ページ お取り扱い上の注意事項)

- 1 チャージングケーブルの端子をデバイスの充電端子に接続します。



- 2 チャージングケーブルの USB 端子を PC などの USB 接続口に差し込みます。
画面にバッテリー残量が表示されます。

デバイスを充電するためのヒント

- デバイスをチャージングケーブルで PC の USB ポートに接続することで、充電することができます。
- 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。
- 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 27 ページ デバイス情報を確認する

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。性能や機能の異常のみならず、外装やバンドの損傷に繋がります。

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。

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可能性があります。

クリーニング方法

⚠注意

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

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC に接続する前に必ずクリーニングしてください。さびや腐食が発生すると、充電やデータ通信を妨げるおそれがあります。

- 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。

クリーニング後は、デバイスを完全に乾かしてください。

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

バンドの交換方法

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

- 1 デバイスの本体をバンドから取り外します。



- 2 デバイス本体を新しいバンドに差し込み、バンドを軽く伸ばして整えます。
デバイスに刻印されているマークとバンドの内側にあるマークを合わせてください。



デバイス情報を確認する

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

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  の順にタップします。
- 3 タッチスクリーンをスワイプして情報を確認します。

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、ライセンス情報等が表示されます。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  > [規制情報] の順にタップします。

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
バッテリー稼働時間	約 7 日間
動作温度範囲	-20°C ~ 45°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/](https://www.garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

メンテナンス情報

製品の修理

製品の修理・点検をご依頼の際は、お買い上げの販売店または当社オンライン修理・点検依頼窓口 (Garmin.co.jp/support_repair/) へお申し込みください。

デバイスに関するその他の情報

- マニュアルや最新ソフトウェアなどの情報は、support.Garmin.com/ja-JP/ をご参照ください。
- 別売のアクセサリや交換部品に関する情報は、販売店へお問い合わせいただくか、Garmin.co.jp をご参照ください。
- Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ をご参照ください。

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。

製品のアップデート

デバイスを Bluetooth または Wi-Fi に接続すると、アップデート情報を自動で確認します。デバイスのシステム設定では、任意のタイミングでアップデート情報を確認することができます。

参照 [23 ページ](#) システム設定

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

次のサービスをご利用いただけます。

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

デバイスの設定を工場出荷状態にリセットする

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 ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示します。
- 2  >  > **[リセット]** 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 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](#) スマートフォンとペアリングする

1 ペ어링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](#) 21 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 Express でソフトウェアをアップデートする

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

[参照](#) 21 ページ *Garmin Express をセットアップする*

1 付属の充電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。

トラブルシューティング

デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。このとき、デバイスに保存されているデータは保持されます。

注意：デバイスの再起動後は、Move バーはリセットされます。

- 1  を 10 秒以上長押しします。
- 2  ボタンから手を離します。

デバイスが再起動します。画面に三角のアイコンが表示され、続いてウォッチフェイスページが表示されます。

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 をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- スマートフォンとデバイスの電源を切り、電源を入れ直してください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からペアリング済みのデバイスを削除し、再度ペアリングを実施してください。
- 新しいスマートフォンとデバイスをペアリングする場合、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリと Bluetooth 設定からペアリング済みデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 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。
- ウォッチフェイスページで  を押してメニューページを表示し、 >  > [ペアリング] の順に選択すると、ペアリングモードに移行します。

ライフログ関連

ライフログの取得およびフィットネス指標の精度について、詳しくは Garmin.com/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 Mobile アプリに同期します。
参照 21 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

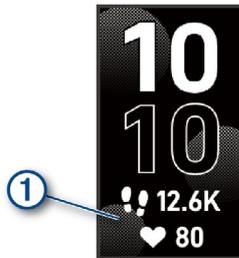
- 光学式心拍計がオンに設定されているか確認してください。
- アクティビティ実行中は、ストレスレベルは計測されません。
- ダッシュ(-)が表示されている場合は、ストレスレベルウィジェットを表示したまま静止し、ストレスレベルが計測されるのを待ちください。

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。

タッチ操作に関するヒント

- **タップ**
選択を決定します。
- **ダブルタップ**
デバイスを起動します。
- **ウォッチフェイスページでタップ**
データ項目(ステップ数や心拍数など)①をスクロールします。



- **コントロールメニューページで長押し**
ショートカットオプションの追加、削除、並べ替えができます。
- **を押す**
前の画面に戻ります。
- **ウィジェット画面でタップ**
ウィジェットの詳細ページを表示します。

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。

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。
- シリコンバンドまたはナイロンバンドを使用してください。
- デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。

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。

- ディスプレイのバックライトレベルを低くします。
[参照 23 ページ システム設定](#)
 - ディスプレイのタイムアウト(点灯時間)を短くします。
[参照 23 ページ システム設定](#)
 - バイブレーションレベルを低くします。
[参照 24 ページ バイブレーションレベルを設定する](#)
 - ジェスチャー機能をオフにします。
[参照 23 ページ システム設定](#)
 - 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 17 ページ デバイスに表示する通知を管理する](#)
 - スマート通知の設定をオフにします。
[参照 24 ページ アラート](#)
 - 必要のない時は Bluetooth をオフにします。
[参照 24 ページ Bluetooth 設定](#)
 - 睡眠時血中酸素トラッキングをオフにします。
[参照 13 ページ 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする](#)
 - 光学式心拍計をオフにします。
[参照 13 ページ 光学式心拍計設定](#)
- 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、Body Battery、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。

屋外でディスプレイがよく見えません

バックライトレベルが【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ディスプレイ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 25 ページ ライフログ](#)

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く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 $220 - (\text{年齢})$ 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%	<ul style="list-style-type: none">心身ともにリラックスしたペースリズムカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 <ul style="list-style-type: none">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%	<ul style="list-style-type: none">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】 <ul style="list-style-type: none">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%	<ul style="list-style-type: none">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】 <ul style="list-style-type: none">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%	<ul style="list-style-type: none">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】 <ul style="list-style-type: none">無酸素性作業閾値の向上スピードの向上
5	90-100%	<ul style="list-style-type: none">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】 <ul style="list-style-type: none">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, Garmin Index, VIRB, vivosmart 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 Move IQ 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。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。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。iPhone® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。The Cooper Institute®、および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。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。

M/N: A04352

