



VÍVOMOVE™ HR

操作マニュアル

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の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® は、米国またはその他の国における Garmin 社の登録商標です。
Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, vívomove™ は Garmin 社の商標です。Garmin 社の許可を得ずに使用することはできません。

American Heart Association® は American Heart Association, Inc. の登録商標です。Android™ は Google Inc. の登録商標です。
Apple, Mac は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Bluetooth® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin 社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 Intitute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. 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。

本製品には 3 条項 BSD ライセンス (<https://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>) に基づき Mark Borgerding からライセンスを受けたライブラリ (Kiss FFT) が含まれています。

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。

目次

はじめに	1
操作方法	1
デバイスモード	1
タッチスクリーンのロックを解除する	1
デバイスの起動	1
デバイスを充電する	2
初期設定	2
デバイスを装着する	3
ウィジェット	3
グランサブルウィジェット	3
ウォッチフェイス	3
Move アラート	3
ステップ	3
自動ゴール	4
上昇階数	4
週間運動量	4
運動量の目標	4
運動量を加算するには	4
カロリー	4
カロリー計測校正	4
距離	4
VIRB リモート	4
VIRB をリモート接続する	4
ミュージックコントロール	5
天気	5
通知	5
通知を確認する	5
通知から電話の着信に応答 / 拒否する	5
心拍数	5
ストレスレベル	5
ストレスレベルとは	5
リラクスタイマー	5
スリープトラッキング	6
トレーニング	6
アクティビティ	6
アクティビティを記録する	6
筋力トレーニングアクティビティを記録する	6
筋力トレーニングアクティビティのポイント	7
アクティビティのオプション	7
アラート	7
自動ラップ	7
VO2 Max	7
VO2 Max を確認する	7
VO2 Max を測定する	8
Move IQ	8
アクティビティの自動開始	8
アラーム&タイマー	8
ストップウォッチ	8
タイマー	8
アラーム	8
履歴	9
履歴	9

アクティビティの履歴を確認する	9
Garmin Connect	9
PC で Garmin Connect にデータを同期する	9
スマートフォン連携機能	10
Garmin Connect Mobile	10
データの同期	10
Garmin Connect Mobile アプリにデータを手動で同期する	10
スマートフォン探索機能	10
サイレントモード	11
設定	11
光学式心拍計設定	11
心拍転送モード	11
デバイス設定	11
Bluetooth 設定	12
ディスプレイ設定	12
時間設定	12
手動で時刻を設定する	12
ライフログ設定	12
システム設定	13
デバイス情報を確認する	13
全設定リセット	13
デバイス情報	14
仕様	14
お取り扱い上の注意事項	14
デバイスのクリーニング方法	14
レーザーバンドのクリーニング方法	14
バンドの交換方法	14
トラブルシューティング	15
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか?	15
デバイスとスマートフォンが接続できません	15
ライフログ関連	15
ステップ数が正しくないようです	15
デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect に表示されるステップ数が異なります	15
ストレスレベルが表示されません	15
週間運動量の数字が点滅しています	15
上昇階数が正しくないようです	15
光学式心拍計のデータが正しく表示されません	15
時刻が正しく表示されません	15
時計の針を調整する	15
バッテリーの稼働時間を長くするには	16
屋外でタッチスクリーンの表示が見えませんが	16
PC 接続関連	16
デバイスを手動で Mass Storage モードにする	16
製品のアップデート	16
ソフトウェアアップデート	16
デバイスに関するその他の情報	16
デバイスの修理	16
付録	17
トレーニングの目標と心拍ゾーン	17
三条項 BSD ライセンス	17
VO2 Max レベル分類表	18

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。

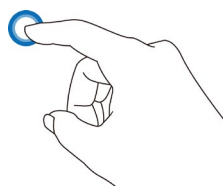
トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。

操作方法

vívomove HR はタッチスクリーン①に指で触れて操作します。

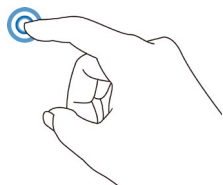


タップ



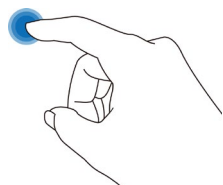
- 項目の選択
- ⬅️をタップして前の画面に戻る

ダブルタップ (素早く2回タップ)



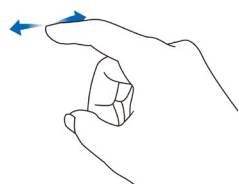
- タッチスクリーンオン (パワーセーブモード中)
注：一定時間操作しないと、自動でタッチスクリーンがオフになります (パワーセーブモード)。タッチスクリーンが消えていてもデバイスはデータを記録しています。
- タイマー開始 / 停止 (アクティビティモード中)

長押し



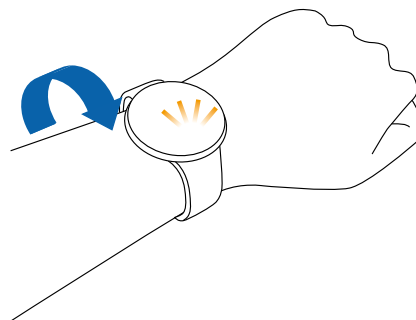
- メニューを開く / 閉じる
ロックが解除された状態で、操作してください。

スワイプ (軽く触れてなぞる)



- ロック解除
- メニュー / ウィジェットをスクロール

ジェスチャー (時計を見る動作)



• タッチスクリーンオン / 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点灯し、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。

注意 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。

デバイスモード

グランス	時計の針は、現在の時刻を指しています。タッチスクリーンはロック状態です。
インタラクティブ	時計の針は、タッチスクリーンと重ならない位置に移動した状態です。タッチスクリーンはロックが解除された状態です。
時計のみ	時計の針は、現在の時刻を指しています。デバイスが充電されるまで、タッチスクリーンはオフの状態です。

タッチスクリーンのロックを解除する

グランスモードからインタラクティブモードに切り替えて、タッチスクリーンで操作できる状態にします。

- 1 タッチスクリーン中央部をダブルタップします。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンをスワイプします。
時計の針がタッチスクリーンと重ならない位置に移動します。
タッチスクリーンにウォッチフェイスが表示されます。

デバイスの起動

使用開始の際には、付属のチャージングクリップで PC などの電源に接続してデバイスを起動してください。

- 1 チャージングクリップの①をつまみ、クリップを開きます。



- 2 チャージングクリップと充電端子②をしっかりと合わせて、クリップで本体をはさみます。

- 3 USB 端子を PC などの電源に接続すると、デバイスが起動し充電が開始します。

参照 2 ページ デバイスを充電する

デバイスを初めて起動した場合には、タッチスクリーンに Hello! の文字が表示されます。



- 4 タッチスクリーンをタップすると、初期設定が始まります。

参照 2 ページ 初期設定

デバイスを充電する

警告

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

注意

サビや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングクリップ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。

参照 14 ページ デバイスのクリーニング方法

- 1 チャージングクリップの①をつまみ、クリップを開きます。



- 2 チャージングクリップと充電端子②をしっかり合わせて、クリップで本体をはさみます。
- 3 USB 端子を PC などの電源に接続します。
- 4 充電が完了したら、デバイスからチャージングクリップを取り外します。

ヒント ・充電の際は、チャージングクリップを Garmin 純正の AC アダプター（別売）または PC の USB ポートに接続してください。バッテリーが空の状態から満充電まで約 2 時間かかります。
・バッテリー残量は、ソフトウェアバージョンページで確認することができます。

参照 13 ページ デバイス情報を確認する

初期設定

初めてデバイスを起動した場合には、初期設定を行う必要があります。

- 1 言語を [English] または [日本語] から選択します。
▲ または ▼ をタップして項目を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

- 2 スマートフォンとペアリングする場合は、Garmin Connect Mobile を起動します。スマートフォンとペアリングしない場合は、手順 3 へ進みます。

初めて Garmin Connect Mobile アプリを利用する場合は、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 (ガーミンコネクトモバイル)** アプリをダウンロードし、インストールします。

- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
▲ または ▼ をタップして項目を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

・ [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。
(手順 a. へ進む)

・ [スキップ] ペアリングせず手動で初期設定を行います。
(手順 b. へ進む)

・ [←] 言語選択画面に戻ります。

a. スマートフォンとペアリングする場合

- 1 [ペアリング] を選択します。
▲ または ▼ をタップして項目を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

ペアリングするスマートフォンの検索が始まります。

- 2 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 アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン（またはアカウント作成）を行います。サインイン後、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

・ 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 ≡ または ⋮ から [ガーミンデバイス] > [+ (デバイスの追加)] の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

- 3 ペアリング完了後、ヒントが表示されます。
ヒントを確認後、タッチスクリーン中央部をタップしてタッチスクリーン操作のチュートリアルを開始します。
タッチスクリーンに表示にされる指示に従い、チュートリアルを完了します。

b. スマートフォンとペアリングをスキップする場合

- 1 [スキップ] を選択します。
- 2 [日時設定] をタップします。

- 3 時間表示のフォーマットを [12 時間] または [24 時間] から選択します。

▲ または ▼ をタップして項目を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

- 4 時刻 (時間・分) を設定します。
▲ または ▼ をタップして数値を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

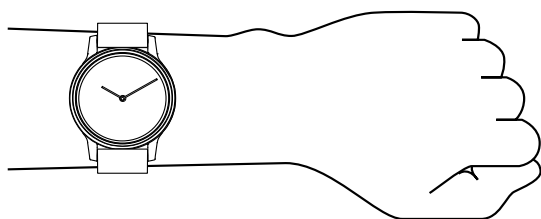
[時間] を設定し終わったら、同様の手順で [分] の設定を行います。

- 5 時間表示のフォーマットで [12 時間] を選択している場合、[AM] または [PM] を選択します。
▲ または ▼ をタップして項目を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。
- 6 日付 (月・日・年) を設定します。
タッチスクリーン中央部をタップして数値変更画面に移行します。
▲ または ▼ をタップして数値を切り替え、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。
[月] を設定し終わったら、同様の手順で [日]、[年] の設定を行います。設定が終わったら、タッチスクリーン中央部をタップします。
- 7 初期設定完了後、ヒントが表示されます。
ヒントを確認後、タッチスクリーン中央部をタップしてタッチスクリーン操作のチュートリアルを開始します。
タッチスクリーンに表示にされる指示に従い、チュートリアルを完了します。

デバイスを装着する

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。

- デバイスの裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計の測定精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer 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。

参照 15 ページ 光学式心拍計のデータが正しく表示されません

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。グランサブルウィジェットからタッチスクリーンをスワイプするとウォッチフェイス (ホームウィジェット) が表示されます。各ウィジェットはウォッチフェイスからタッチスクリーンをスワイプして表示します。ウィジェットの画面をタップすると、グラフなどの追加情報や関連するオプションが表示されます。一部のウィジェットを利用するには、スマートフォンとのペアリングが必要です。

ヒント Garmin Connect アカウント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。

グランサブルウィジェット

タッチスクリーン中央部をダブルタップすると、グランサブルウィジェットが表示されます。



① 現在時刻と日付

ヒント Garmin Connect アカウントでグランサブルウィジェットの表示を変更できます。

ウォッチフェイス



① ステータスアイコン

バッテリー残量 / アラーム / サイレントモードのステータスを表すアイコンが表示されます。

② 現在時刻と日付

③ Move バー

一定時間運動がない場合に表示されます。初めの長いバーは 1 時間、以降 15 分毎に短いバーが表示されます。

ヒント ウォッチフェイスはデフォルトでホームウィジェットに設定されています。

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お知らせする機能です。一時間動いていないと、Move! のポップアップ表示とともにバイブレーションが作動し、ウォッチフェイスウィジェットには Move バーが表示されます。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。

ステップ



① 現在のステップ数

② 一日のステップゴール

○ タッチスクリーンをタップすると昨日のステップ数が表示されます。

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。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 アカウントでの設定が必要です。

上昇階数



- ① 現在の上昇階数
- ② 一日の上昇階数ゴール

○ タッチスクリーンをタップすると昨日の上昇階数が表示されます。

週間運動量



- ① 今週の運動量 (分)
- ② 目標週間運動量 (分)

○ タッチスクリーンをタップすると今日の運動量 (分) が表示されます。

運動量の目標

世界保健機関やアメリカ心臓協会、アメリカ疾病予防センターなどによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの中強度の運動（ランニングなどの高強度の運動であれば、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。

運動量を加算するには

運動量の計測は、平均安静時心拍数と現在の心拍数を基に算出されています。ランニングなどの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。

光学式心拍計がオフに設定されている場合は、一分間あたりのステップ数を基に運動量が算出されますが、すべて中強度の運動として加算されます。

- 運動量を計測するには、中強度以上の運動を連続して 10 分以上行う必要があります。
- より正確に運動量を計測するには、ランやウォークなどのアクティビティを開始してください。
- 正確な平均安静時心拍数の計測のため、就寝時も含め一日中デバイスを着用してください。

カロリー



- ① 一日の総消費カロリー（運動消費+安静時消費）

○ タッチスクリーンをタップすると昨日の消費カロリーが表示されます。

カロリー計測校正

カロリー計測の精度を向上するには、次の手順で 15 分程度のウォーキングアクティビティを行ってください。

- 1 カロリーウィジェットを表示します。
- 2 ⓘ アイコンをタップします。
- 3 「データ精度向上には ⓘ 15 分 今すぐテスト」と表示されたらタッチスクリーン中央部をタップします。
- 4 タッチスクリーン中央部をダブルタップして、アクティビティのタイマーを開始します。
- 5 ウォーキング（早歩き程度）を 15 分程度行います。
- 6 タッチスクリーンをダブルタップしてアクティビティのタイマーを停止します。
- 7 タッチスクリーンをスワイプして ☑ をタップし、データを保存して終了します。

ヒント ⓘ アイコンは、カロリー計測校正に必要なランニングまたはウォーキングアクティビティのデータが、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。

注意 カロリーを計測するには、光学式心拍計をオンに設定してください。

距離



- ① 一日の総移動距離

○ タッチスクリーンをタップすると昨日の移動距離が表示されます。

VIRB リモート

リモート接続中の VIRB®（別売）の操作を行います。



○ アイコンをタップして操作を行います。

- ① 📷：静止画撮影
- ② 📹：録画時間
- ③ 🛑：ビデオ録画開始/停止

VIRB をリモート接続する

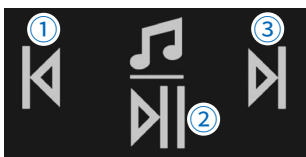
- 1 VIRB リモートウィジェットを表示します。
- 2 接続可能な VIRB の検索が開始します。検索中は、「サーチ中」の表示が点滅します。
- 3 VIRB に接続すると、録画時間表示画面に切り替わります。
- 4 アイコンをタップして VIRB のリモート操作を行います。

ヒント • VIRB をリモート接続するには、予め VIRB 本体のリモート設定をオンにする必要があります。リモート設定については、お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

• VIRB シリーズについては <http://www.garmin.co.jp/minisite/virb/> をご覧ください。

ミュージックコントロール

スマートフォンなどの音楽再生アプリのリモート操作を行います。

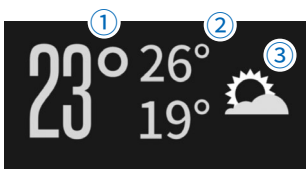


○ アイコンをタップして操作を行います。

- ① ◀: 曲戻し
- ② ||: 再生/停止
- ③ ▶: 曲送り

ヒント ・ミュージックコントロールウィジェットを利用するには、ペアリング済みのスマートフォンと接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。
・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。

天気

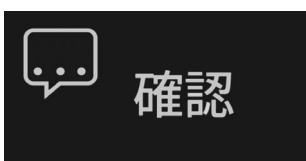


- ① 現在地の気温
- ② 現在地の予想最高気温 / 予想最低気温
- ③ 現在地の予想天気

○ タッチスクリーンをタップすると、3日後までの予想最高気温と予想最低気温が表示されます。

ヒント ・天気ウィジェットを利用するには、ペアリング済みのスマートフォンと接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。
・天気情報は、接続中のスマートフォンの位置情報に基づきます。

通知



○ タッチスクリーンをタップすると、通知一覧が表示されます。

ヒント 通知ウィジェットを利用するには、ペアリング済みのスマートフォンとの接続が必要です。

注意 デバイスに表示される通知は、Apple® デバイスの場合は端末側の通知設定に、Android™ デバイスの場合は Garmin Connect Mobile の通知機能設定に準じますが、必ずしもすべての通知と詳細を表示できるわけではありません。

通知を確認する

- 1 通知ウィジェットを表示します。
- 2 [確認] をタップします。
- 3 通知一覧から内容を確認したい通知を選択します。
タッチスクリーンをスワイプして一覧をスクロールし、タッチスクリーン中央部をタップして確認する通知を決定します。
- 4 選択した通知のプレビューが表示されます。

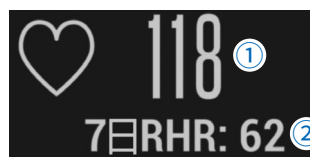
メッセージ表示部をタップして通知詳細を表示します。
選択した通知を消去する場合は、プレビュー画面で ✕ をタップします。

ヒント 新規の通知受信時には、通知のプレビューがポップアップ表示されます。

通知から電話の着信に回答 / 拒否する

- 1 スマートフォンに電話が着信すると、デバイスに着信通知がポップアップします。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・📞 をタップ 電話着信に回答
 - ・📞 をタップ 電話着信を拒否

心拍数



- ① 現在の心拍数 (bpm)
- ② 平均安静時心拍数 (過去7日間)

○ タッチスクリーンをタップすると、過去1時間の心拍数グラフとグラフ内の最高心拍数 (H) と最低心拍数 (L) が表示されます。

ストレスレベル



- ① 現在のストレスレベル

数値	ストレスレベル
0 ~ 25	休息
26 ~ 50	低
51 ~ 75	中
76 ~ 100	高

○ 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グラフとリラクスタイマーオプションが表示されます。

ストレスレベルとは

ストレスレベルとは、非アクティブ時の心拍変動を基に、体にとどのくらいのストレスがかかっているかを測定する機能です。運動や睡眠、栄養状態、生活習慣などの様々な要因がストレスに影響を及ぼすと考えられています。ストレスレベル測定機能で一日のストレスをモニタリングすることで、健康管理に役立ちます。

就寝時を含め、一日中デバイスを装着することをおすすめします。

デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期することで、一日の全体のストレスレベルグラフや追加情報を確認することができます。

リラクスタイマー

ストレス解消に役立つ呼吸法のエクササイズを開始します。

トレーニング

- 1 ストレスレベルウィジェットを表示します。
- 2 ウィジェットの画面を**タップ**します。
ストレスレベルグラフが表示されます。
- 3 タッチスクリーンを**スワイプ**してリラックスタイマーオプションを表示し、タッチスクリーン中央部を**タップ**します。
- 4 リラックスタイマーの実行分数を設定します。(1～5分)
▲ または ▼ を**タップ**して分数を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
- 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 タッチスクリーンに表示される指示に従い、4 秒間息を吸う・止める・吐く・止めるを順番に繰り返します。
- 7 設定時間が経過すると自動でタイマーが終了し、ストレスレベルウィジェットに戻ります。

スリープトラッキング









デバイスで睡眠が検知され、通常の睡眠時間内の動きがモニターされます。通常の睡眠開始時刻と起床時刻は、Garmin Connect アカウントで設定します。睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きを記録することができます。記録した睡眠データはGarmin Connect アカウントで確認できます。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。

アクティビティ

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。



ヒント 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、タイマーの自動開始機能を使用すると便利です。タイマーの自動開始機能を利用するには、Garmin connect または Garmin Connect Mobile のデバイス設定より、設定をオンにする必要があります。

アクティビティを記録する

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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  を**タップ**します。
- 5 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 (有酸素運動)
 -  筋力トレーニング
 -  その他
- 6 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。
- 7 アクティビティを開始します。
- 8 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)
- 9 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。
再度タッチスクリーンを**ダブルタップ**すると、タイマーが再開します。
- 10 アクティビティを終了するには、タイマー停止画面を**スワイプ**して次のオプションを選択します。
 -  を**タップ** データを保存して終了
 -  を**タップ** データを削除して終了

筋力トレーニングアクティビティを記録する

ボディウエイトやフリーウエイトなどの筋力トレーニングの腕の動きから、回数を自動カウントして記録することができます。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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  を**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、 を**タップ**します。
- 6 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。

- 7 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、6回完了以降にデバイスに表示されます。
- 8 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）
- 9 セットを終了するには、**➔**を**タップ**します。
休息タイマーが開始します。
- 10 休息タイマー画面を**スワイプ**すると、編集画面が表示されます。
編集画面を**タップ**すると、直前のセットの回数の編集することができます。▲または▼を**タップ**して数値を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
- 11 休息タイマーを終了して、次のセットを開始するには、**➔**を**タップ**します。
- 12 必要に応じて5～9の手順を繰り返します。
- 13 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。
再度タッチスクリーンを**ダブルタップ**すると、タイマーが再開します。
- 14 アクティビティを終了するには、タイマー停止画面を**スワイプ**して次のオプションを選択します。
 - **☑**を**タップ** データを保存して終了
 - **☒**を**タップ** データを削除して終了

ヒント 保存したデータを Garmin Connect アカウントに同期すれば、セットの内容を詳細に確認・編集することができます。

筋カトレ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。
- 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。
- Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で、自動設定をオンにすると、セットの開始、終了を自動で実行できます。
- 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。

アクティビティのオプション

アクティビティを開始する前に、アクティビティのオプションを設定できます。

アラート

アラートとは、タイム / 距離 / カロリーが設定した数値に達する毎、または心拍数が設定範囲外の数値になった場合に、メッセージとバイブレーションでお知らせする機能です。

ヒント アラートの設定値は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で編集します。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 **☼**を**タップ**して、任意のアクティビティタイプを選択します。

- 5 タイマー開始前にアラートを設定します。
タッチスクリーンを**スワイプ**して、[アラート]を**タップ**します。
- 6 タッチスクリーンを**スワイプ**して設定するアラートを表示します。
- 7 タイム・距離・カロリーアラートの場合、**スイッチ** (☑/☒) を**タップ**してアラートの**オン** ☑ / **オフ** ☒ を設定します。
- 8 心拍アラートの場合、タッチスクリーン中央部を**タップ**します。
タッチスクリーンを**スワイプ**して、**オフ** / **ゾーン 1～5** / **カスタム** から選択する設定を**タップ**して決定します。
- 9 設定が完了したら、アクティビティを開始します。

ヒント アラートが設定されていると、アクティビティタイプ選択後に設定済みアラートの確認画面が表示されます。

自動ラップ

自動ラップとは、走行距離が1km(または1mi)に到達する毎に、自動でラップを記録する機能です。

注意 自動ラップは、一部のアクティビティタイプには対応していません。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 **☼**を**タップ**して、任意のアクティビティタイプを選択します。
- 5 タイマー開始前に自動ラップを設定します。
タッチスクリーンを**スワイプ**して、[自動ラップ]を表示します。
- 6 **スイッチ** (☑/☒) を**タップ**して自動ラップの**オン** ☑ / **オフ** ☒ を設定します。
- 7 設定が完了したら、アクティビティを開始します。

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、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のデータ分析について、詳しくは付録に掲載のVO2 Maxレベル分類表をご参照ください。VO2 Maxに関するデータは、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。

参照 18 ページ VO2 Max レベル分類表

VO2 Maxを確認する

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して、**VO2**を**タップ**します。

- 5 VO2 Max の数値とレベルゲージが表示されます。
- タッチスクリーンをスワイプして、VO2 Max の測定日を表示します。



VO2 Max を測定する

VO2 Max が表示されない場合は、次の手順で測定テストを行ってください。

注意 VO2 Max を測定するには、光学式心拍計をオンに設定してください。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して、 VO_2 を**タップ**します。
- 5 「🏃 15分 今すぐテスト」と表示されたら、タッチスクリーン中央部を**タップ**します。
- 6 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 7 15分程度ウォーキングを行います。(早歩き程度)
テストが完了すると、メッセージが表示されます。
- 8 タッチスクリーンを**ダブルタップ**してアクティビティのタイマーを停止します。
- 9 タッチスクリーンを**スワイプ**して を**タップ**し、データを保存して終了します。
- 10 「VO2 Max を確認する」1～3の手順で、VO2 Max の測定結果を確認します。

ヒント Garmin Connect または Garmin Connect Mobile では、測定した VO2 Max についての追加情報と、フィットネス年齢を確認することができます。

Move IQ

vívomove HR は Move IQ に対応しています。Move IQ とは、デバイス装着中の動作を分析し、その動作がランニングやウォーキング、エリプティカル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、アクティビティの継続時間とタイプを自動的に検出する機能です。Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin connect または Garmin Connect Mobile のタイムラインに表示されます。

アクティビティの自動開始

デバイスがランまたはウォークのアクティビティを自動検出した場合、アクティビティのタイマーを自動で開始 / 停止します。

ヒント アクティビティの自動開始機能を利用するには、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のデバイス設定より、設定をオンにする必要があります。

アラーム&タイマー

ストップウォッチ

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して、🕒 を**タップ**します。
- 5 🕒 を**タップ**します。
- 6 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のタイマーを開始します。
- 7 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のタイマーを停止します。
- 8 タイマーをリセットするには、🔄 を**タップ**します。

タイマー

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して、🕒 を**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、🕒 を**タップ**します。
- 6 タイマーのカウント時間を設定します。(30秒刻み・最大60分)
▲ または ▼ を**タップ**して数値を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
- 7 ▶ を**タップ**してタイマーを開始します。
- 8 タイマーを一時停止するには、■ を**タップ**します。
- 9 ✓ を**タップ**して終了します。

アラーム

ヒント デバイスでは、アラームのステータスのオン/オフのみ設定することができます。新規アラームの作成と編集は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で行います。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して、🕒 を**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、🕒 を**タップ**します。
- 6 Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で作成済みのアラームが一覧で表示されます。
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表示します。
- 7 **スイッチ** (🔘/🔘) を**タップ**してアラームの**オン** 🔘 / **オフ** 🔘 を設定します。

- 8 作動したアラームを停止するには **X** をタップします。
Zz をタップして停止するとスヌーズが設定され、10 分後に再度アラームが作動します。


履歴

履歴

アクティビティデータは、デバイスに最大 7 件まで保存することができます。

ヒント 古いデータから順に上書きされます。データが上書きされる前に Garmin Connect にデータを同期してください。

アクティビティの履歴を確認する

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して、 を**タップ**します。
- 5 保存済のアクティビティデータ一覧が表示されます。
タッチスクリーンを**スワイプ**して、詳細を確認するアクティビティデータを**タップ**します。
- 6 タッチスクリーンを**スワイプ**して詳細を確認します。

ヒント Garmin Connect にデータを同期すれば、より詳細なデータを確認することができます。

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin 社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、<https://connect.garmin.com/ja-JP/start/> にアクセスしてください。

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。

アクティビティトラッキング

毎日のステップ数や睡眠時間、運動量などのライフログデータを記録します。

データの共有

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

設定のカスタマイズ

デバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズすることができます。

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。
(<https://software.garmin.com/ja-JP/express.html>)

ヒント 初めて Garmin Connect にデータを同期する場合は、デバイス追加が必要です。Garmin Express™ に表示される指示に従い、デバイス追加を行います。

- 1 チャージングクリップで、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 同期が完了したらデバイスを PC から取り外します。

スマートフォン連携機能

Garmin Connect Mobile

Garmin Connect Mobile は、スマートフォンなどのモバイル端末専用アプリです。アプリをインストールしたモバイル端末とデバイスを Bluetooth® 接続でペアリングすることで、Garmin Connect のほとんどの機能をアプリで操作できるほか、次のアプリ連携機能が用意されています。

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の着信やメッセージ、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。

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。

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 vívomove HR で検索します。

デバイス探索機能

手元から見失ってしまった vívomove HR をスマートフォンで検索します。

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。


ソフトウェアアップデート

利用可能な更新ソフトウェアを自動でダウンロードします。

データの同期

Garmin Connect Mobile アプリにデータを手動で同期する

スマートフォンと接続中は、デバイスのデータは自動アップロードされますが、次の手順で手動で同期を開始することができます。


- 1 vívomove HR 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 アプリを起動します。（バックグラウンド起動でも可）
- 3 vívomove HR のタッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 4 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 5 タッチスクリーンを**長押し**してメニューを表示します。
- 6 タッチスクリーンを**スワイプ**して、を**タップ**します。
- 7 同期が開始します。

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 vívomove HR で検索します。







- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 タッチスクリーンを**長押し**してメニューを表示します。

設定




- 4 タッチスクリーンをスワイプして、 をタップします。
- 5 ペ어링済みのスマートフォン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加します。アラート音とゲージの増減を頼りに探索してください。

サイレントモード

サイレントモードに設定中は、ジェスチャーでのタッチスクリーン点灯、通知受信時やアラートのバイブレーションがオフになります。就寝中など、バイブレーションを作動させたくない場合に便利なモードです。






- 1 タッチスクリーン中央部をダブルタップします。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンをスワイプします。
- 3 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 タッチスクリーンをスワイプして、 をタップします。
- 5 **スイッチ** ( / ) をタップしてサイレントモードのオン  / オフ  を設定します。
オンに設定すると、ウォッチフェイスに  が表示されます。

光学式心拍計設定

- 1 タッチスクリーン中央部をダブルタップします。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンをスワイプします。
- 3 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 タッチスクリーンをスワイプして、 をタップします。
- 5 タッチスクリーンをスワイプして、選択するオプションをタップします。
 -  光学式心拍計のステータスを設定します。[オン] (有効) / [オフ] (無効) / [アクティビティ] (アクティビティ実行中のみ有効)以下のオプションは光学式心拍計がオンの場合のみ表示されます。
 -  心拍転送モードを開始します。







心拍転送モード

心拍転送モードとは、vívomove HR の光学式心拍計で計測した心拍データを、対応するペ어링済み Garmin デバイスに送信する機能です。









- 1 タッチスクリーン中央部をダブルタップします。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンをスワイプします。
- 3 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 タッチスクリーンをスワイプして、 をタップします。
- 5 タッチスクリーンをスワイプして、 をタップします。
- 6 「開始?」と表示されたら、 をタップします。
- 7  アイコンと現在の心拍数が表示されます。
- 8 心拍データの転送先の Garmin デバイスで、心拍計のペ어링操作を行います。
- 9 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?」と表示されたら、 をタップします。

注意 デバイスにより心拍計のペ어링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。



デバイス設定

- 1 タッチスクリーン中央部をダブルタップします。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンをスワイプします。
- 3 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 タッチスクリーンをスワイプして  をタップします。
- 5 タッチスクリーンをスワイプしてスクロールし、アイコンをタップして決定します。
 -  Bluetooth 設定
 -  ディスプレイ設定
 -  時間設定
 -  ライフログ設定
 -  システム設定

Bluetooth 設定



- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
- 5 Bluetooth 接続ステータスが表示されます。
- 6 タッチスクリーンを**スワイプ**して、選択するオプションを**タップ**します。
 - [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。
 -  通知ステータスを選択します。[オン] (通知する) / [オフ] (通知しない) / [着信] (電話着信のみ通知)
 -  **スイッチ** ( / ) を**タップ**して Bluetooth 接続のオン  / オフ  を設定します。

ディスプレイ設定

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、選択するオプションを**タップ**します。
 - [輝度]
バックライトの輝度を設定します。
▲ または ▼ を**タップ**して輝度を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
[自動] (自動で輝度を調整) / [1] ~ [7] (暗い~明るい)
 - [ジェスチャー]
ジェスチャー (時計を見る動作) によるスクリーン点灯のステータスを設定します。
[常時オン] (常時有効) / [オフ] (無効) / [アクティビティ] (アクティビティ実行中のみ有効)
 - [タイムアウト]
スクリーンの点灯時間を設定します。[長い] / [中] / [短い]

注意 バックライトの輝度を高く設定したり、タイムアウトを長く設定すると、バッテリーの消費が早まります。

時間設定

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、選択するオプションを**タップ**します。
 - [針の調整]

時計の針を調整します。

参照 15 ページ [時計の針を調整する](#)

• [時刻設定]

時刻を設定します。



[自動] (ペアリング済みスマートフォンの時刻と自動で同期)

[手動] (手動で時刻を設定)








• [フォーマット]

時刻表示形式を設定します。[12 時間] / [24 時間]

手動で時刻を設定する

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
- 5 [時刻設定] を**タップ**します。
- 6 タッチスクリーンを**スワイプ**して、[手動] を**タップ**します。
- 7 [日時設定] を**タップ**します。
- 8 時刻 (時間・分) を設定します。
タッチスクリーン中央部を**タップ**して数値変更画面に移行します。
▲ または ▼ を**タップ**して数値を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
[時間] を設定し終わったら、同様の手順で [分] の設定を行います。
- 9 時間表示のフォーマットで [12 時間] を選択している場合、[AM] または [PM] を選択します。
▲ または ▼ を**タップ**して項目を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
- 10 日付 (月・日・年) を設定します。
タッチスクリーン中央部を**タップ**して数値変更画面に移行します。
▲ または ▼ を**タップ**して数値を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
[月] を設定し終わったら、同様の手順で [日]、[年] の設定を行います。設定が終わったら、タッチスクリーン中央部を**タップ**します。



ライフログ設定

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
 - 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
 - 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
 - 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、選択するオプションを**タップ**します。
 -  **スイッチ** ( / ) を**タップ**してライフログ機能のオン  / オフ  を設定します。
- 以下の設定はライフログ機能がオンの場合のみ表示されま



す。

- **[Move!]** **スイッチ** (ON/OFF) をタップして Move アラートの ON/OFF を設定します。

システム設定



- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、選択するオプションを**タップ**します。
 - **[バイブ]**
バイブレーションの振動の強さを設定します。
[弱] / **[中]** / **[強]**
 - **[着用首]**
デバイスを着用する首を設定します。 **[左]** / **[右]**
 - **[言語]**
表示言語を設定します。 **[日本語]** / **[English]**
▲ または ▼ を**タップ**して項目を切り替え、タッチスクリーン中央部を**タップ**して決定します。
 - **[単位]**
距離の表示単位を設定します。 **[メートル]** / **[マイル]**
 - **[ソフトウェアバージョン]**
ユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス情報、バッテリー残量 (%) などのデバイス情報を表示します。
 - **[全設定リセット]**
ユーザーデータと全設定を初期化します。

デバイス情報を確認する

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。
- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、**[ソフトウェアバージョン]** を**タップ**します。
- 6 タッチスクリーンを**スワイプ**して、デバイス情報を確認します。

全設定リセット

注意 全設定リセットによりデバイスのすべての設定、ユーザー情報、アクティビティデータが消去されます。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。
タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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 タッチスクリーンを**スワイプ**して  >  の順に**タップ**します。

- 5 タッチスクリーンを**スワイプ**して、**[全設定リセット]** を**タップ**します。
- 6 「**データ削除?**」と表示されたら、**✓** を**タップ**します。
- 7 ユーザーデータと全設定がリセットされ、デバイスが再起動します。再起動後は初期設定を行ってください。

デバイス情報

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオン電池
稼働時間	最大 5 日間 (スマートモード) 最大 10 日間 (時計モード)
動作温度範囲	-10°C ~ 50°C
充電温度範囲	0°C ~ 45°C
無線周波数 / プロトコル	ANT+ 2.4 GHz、公称 0 dBm Bluetooth 2.4 GHz、公称 0 dBm
防水性能	スイム*
内蔵メモリ / 履歴	アクティビティデータ：7、ライフログデータ：14 日間

* 詳しくは [Garmin.co.jp/water-rating](https://www.garmin.co.jp/water-rating) をご参照ください。

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ショック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尖ったものは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。

レザーバンドは水に濡らさないでください。シャワーやスイミングの際に、レザーバンドをつけたままにしないでください。レザーバンドを傷めるおそれがあります。

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。

デバイスのクリーニング方法

注意

サビや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングクリップ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.co.jp/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.jp/legal/fit-and-care) をあわせてご参照ください。

レザーバンドのクリーニング方法

- 1 バンドが汚れた場合は乾いた布で汚れた部分を軽く拭き取ってください。
- 2 市販の皮革用コンディショナー等を使ってクリーニングしてください。

バンドの交換方法

対応するバンドは、幅 20mm のバンドです。アクセサリに関する情報は、当社ウェブサイト ([Garmin.co.jp](https://www.garmin.co.jp)) をご参照ください。

- 1 バンド裏面のリリースピン①を矢印の方向にスライドしてバンドを取り外します。



- 2 新しいバンドを準備して、リリースピンと反対側のピンをデバイスの穴に差し込みます。
- 3 リリースピンをスライドさせたまま本体の穴の位置に合わせて、スライドを解除します。
- 4 反対側のベルトについても、手順 1 ~ 3 を繰り返して、バンドを交換してください。

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？



vívomove HR は Bluetooth Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは www.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

- スマートフォンがデバイスの Bluetooth 接続の範囲内にあることをお確かめください。
- スマートフォンとデバイスがペアリングされている場合は、スマートフォンの Bluetooth 接続をいったんオフにしてから、再度オンに設定してください。
- 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、スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- 初めてデバイスとスマートフォンと接続する場合は、次の操作を行ってください。

[デバイス]：タッチスクリーン長押し >  >  > [ペアリング] をタップしてペアリングを開始する

[スマートフォン]：Garmin Connect Mobile アプリを起動し、 または  からデバイス追加を行う

ライフログ関連

ライフログの精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。

ステップ数が正しくないようです

- 歩いていない時でも、デバイスを装着している手や腕の反復的な動作（拍手や歯磨き等）をステップ数としてカウントされることがあります。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。
 - 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。

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

Garmin Connect 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。

- Garmin Express または Garmin Connect Mobile でデバイスのデータを同期してください。

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。
- 運動量を加算するには、光学式心拍計をオンに設定して、中強度以上の運動を 10 分以上連続して行う必要があります。

上昇階数が正しくないようです

- 階段を上り下りする際の高度変化を内蔵のセンサーで計測し、約 3 m (10ft) = 1 フロアとして算出しています。
- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりした場合や、階段を上ってからすぐに下りてしまった場合には、上昇階数がカウントされない場合があります。
- 風の強い屋外でデバイスを使用する場合は、デバイスを衣服の袖等で覆ってください。強風にさらすと、正確にデータを読み取れない場合があります。

光学式心拍計のデータが正しく表示されません

- 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。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。
- 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。

時刻が正しく表示されません

デバイスの時刻は、スマートフォンまたは PC とデータ同期時に、スマートフォンまたは PC の表示時刻に自動で時刻合わせが行われます。

時計の針がデジタル表示と合っていない場合には、時計の針を調整してください。

参照 [15 ページ](#) [時計の針を調整する](#)





- 1 スマートフォンまたは PC が正しい時間を表示しているか確認します。

- 2 デバイスのデータを同期します。

参照 [9 ページ](#) [PC で Garmin Connect にデータを同期する](#)
[10 ページ](#) [Garmin Connect Mobile アプリにデータを手動で同期する](#)

時計の針を調整する

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。

- 1 タッチスクリーン中央部を**ダブルタップ**します。タッチスクリーンが点灯します。
- 2 タッチスクリーンを**スワイプ**します。
- 3 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  >  > [針の調整] の順に**タップ**します。
- 5 長針が 12 時の位置に来るまで、**【または】**を**タップ**します。
- 6  を**タップ**します。
- 7 短針が 12 時の位置に来るまで、**【または】**を**タップ**します。
- 8  を**タップ**します。

9 [完了]をタップします。

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。

- ディスプレイ設定のタイムアウトを短く設定してください。
- ディスプレイ設定のバックライト輝度を低く設定してください。
- ディスプレイ設定のジェスチャーをオフに設定してください。
- 通知機能をオフに設定してください。
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンなどのモバイル端末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。
- アクティビティの自動開始機能をオフに設定してください。
- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。必要のない時は使用しないでください。
- 光学式心拍計をオフに設定してください。

注意 光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量（高強度運動）と VO2 Max、ストレスレベル、消費カロリーは計測されません。




屋外でタッチスクリーンの表示が見えません

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 8 ページ [アクティビティの自動開始](#)

PC 接続関連

デバイスを手動で Mass Storage モードにする

- 1 チャージングクリップで、デバイスを PC に接続します。充電中を示すアイコンが表示され、しばらくするとウォッチフェイスが表示されます。
- 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 タッチスクリーンをスワイプして  >  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 [ソフトウェアバージョン] をタップします。
- 5 タッチスクリーンをスワイプして  をタップします。デバイスが Mass Storage モードになります。

製品のアップデート

Garmin Express または Garmin Connect Mobile で次のサービスをご利用できます。

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

ソフトウェアアップデート

更新ソフトウェアはスマートフォンまたは PC とのデータ同期時に自動でデバイスにダウンロードされます。

ソフトウェアのインストール中は、デバイスのタッチスクリーンにインストールの進捗状況が表示され、完了するとデバイスが再起動します。

デバイスに関するその他の情報

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

デバイスの修理

デバイスの修理のご依頼に関する情報は、当社サポートセンターウェブサイト (support.garmin.com/ja-JP/) をご参照ください。

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。

下表では、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、 $220 - (\text{年齢})$ で求められた推定値が使用されていますが、より正確な最大心拍数を入力することで、アクティビティ中の消費カロリー計算の精度が高くなります。

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。

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	<ul style="list-style-type: none">【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%	<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	<ul style="list-style-type: none">【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%	<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	<ul style="list-style-type: none">【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%	<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	<ul style="list-style-type: none">【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%	<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	<ul style="list-style-type: none">【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 または Garmin Connect Mobile で編集することができます。

三条項 BSD ライセンス

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

ソースコード形式かバイナリ形式か、変更するかしないかを問わず、以下の条件を満たす場合に限り、再頒布および使用が許可されます。

- ・ソースコードを再頒布する場合、上記の著作権表示、本条件一覧、および下記免責条項を含めること。
- ・バイナリ形式で再頒布する場合、頒布物に付属のドキュメント等の資料に、上記の著作権表示、本条件一覧、および下記免責条項を含めること。
- ・書面による特別の許可なしに、本ソフトウェアから派生した製品の宣伝または販売促進に、著者またはコントリビューターの名前を使用してはならない。

本ソフトウェアは、著作権者およびコントリビューターによって「現状のまま」提供されており、明示黙示を問わず、商業的な使用可能性、および特定の目的に対する適合性に関する暗黙の保証も含め、またそれに限定されない、いかなる保証もありません。著作権者もコントリビューターも、事由のいかんを問わず、損害発生の原因いかんを問わず、かつ責任の根拠が契約であるか厳格責任であるか（過失その他の）不法行為であるかを問わず、仮にそのような損害が発生する可能性を知らされていたとしても、本ソフトウェアの使用によって発生した（代替品または代用サービスの調達、使用の喪失、データの喪失、利益の喪失、業務の中断も含め、またそれに限定されない）直接損害、間接損害、偶発的な損害、特別損害、懲罰的損害、または結果損害について、一切責任を負わないものとします。

VO2 Max レベル分類表

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	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪いまたは非常に悪い	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

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	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪いまたは非常に悪い	0-40	<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。

Garmin.co.jp

ガーミンジャパン株式会社
〒 354-0036 埼玉県富士見市ふじみ野東 1 丁目 7 番地 6
Tel 049-267-9114
サポートセンター support.garmin.com



November 2017
190-02230-2D Rev.A