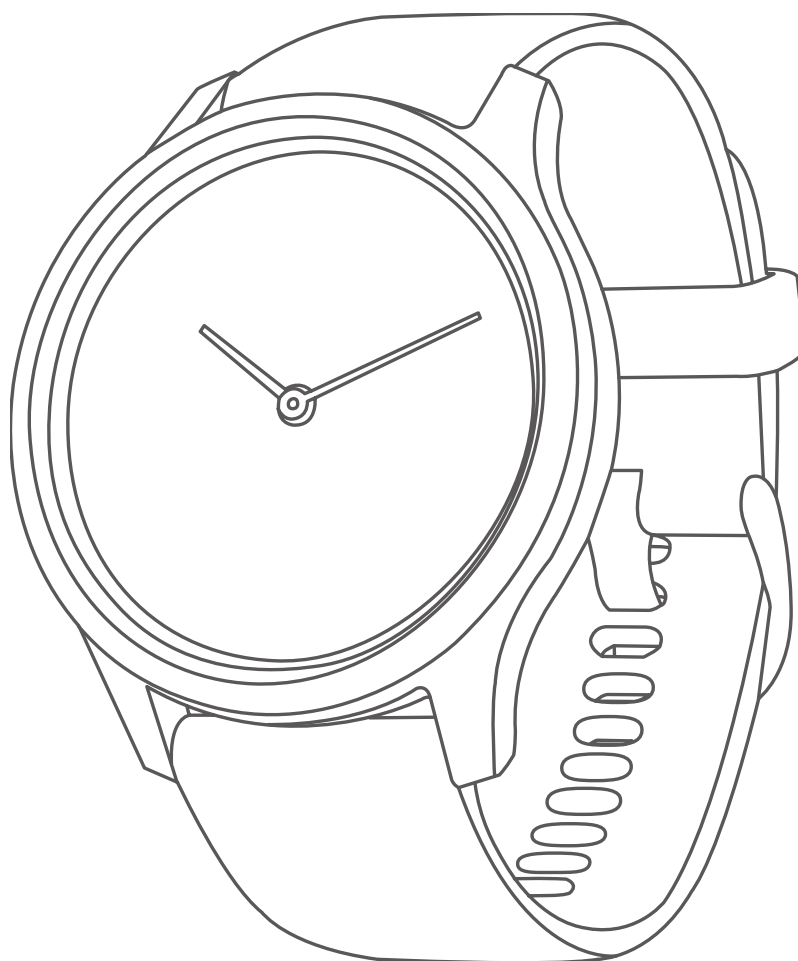


GARMIN®



VÍVOMOVE STYLE/LUXE

操作マニュアル

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](https://www.garmin.co.jp) にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ, ANT+, Auto Lap, Edge, vívomove は、米国またはその他の国における Garmin 社の登録商標です。

Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Toe-to-Toe 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。

Android™ は Google Inc. の登録商標です。Apple®, iPhone® 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。Cooper Institute® 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:AB3697

目次

はじめに	1
操作方法	1
電源を入れてセットアップする	1
スマートフォンとペアリングする	2
デバイスを充電する	2
デバイスを充電するためのヒント	2
デバイスを装着する	2
デバイスのモード	3
グランスモード	3
インタラクティブモード	3
インジケーターモード	3
時計モード	3
ウォッチフェイス	3
製品のアップデート	3
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする	3
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする	3
ウィジェット	4
ステップ	4
自動ゴール	4
Move アラート	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
Body Battery	4
ストレス	5
ストレスレベルとは	5
リラクスタイマー	5
水分補給	5
心拍数	5
呼吸数	6
生理周期	6
ステータスと時間	6
距離	6
カロリー	6
カロリー計測校正	6
ミュージックコントロール	7
天気	7
カレンダー	7
通知	7
ウィジェットで通知を確認する	7
テキストメッセージに返信する	7
電話の着信通知に応答 / 拒否する	7
デバイスに表示する通知を管理する	8
トレーニング	8
アクティビティを開始する	8
コネクテッド GPS を利用してアクティビティを開始する	9
カーディオ（有酸素運動）を開始する	9
筋力トレーニングを開始する	9
筋力トレーニングのポイント	10
プールスイムを開始する	10
Toe-to-Toe チャレンジを開始する	10
アクティビティオプションをカスタマイズする	10

アクティビティオプション	11
Move IQ	11
アクティビティの自動開始	11
Garmin Pay	11
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	11
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	11
デバイスで購入の支払いをする	11
Garmin Pay ウォレットを管理する	12
Garmin Pay のパスコードを変更する	12
心拍計測機能	13
VO2 Max（最大酸素摂取量）	13
VO2 Max を確認する	13
VO2 Max を測定する	13
心拍データ転送モード	13
異常心拍アラート	13
異常心拍アラートをオンにする	13
異常心拍アラートの閾値を変更する	14
アラーム&タイマー	14
タイマー	14
ストップウォッチ	14
アラーム	15
Bluetooth 連携機能	15
Garmin Connect	15
Garmin Connect Mobile	15
Bluetooth 設定	16
Bluetooth 接続をオン / オフにする	16
スマートフォンとペアリングする	16
スマートフォンを探索する	16
Garmin Connect Mobile にデータを手動で同期する	16
PC で Garmin Connect にデータを同期する	16
スリープモニタリング	16
コネクテッド GPS	16
設定	17
デバイス設定	17
サイレントモード設定	17
針の調整	17
輝度設定	17
バイブレーション設定	17
心拍&ストレス設定	17
時間設定	18
時刻を手動で設定する	18
ライフログ設定	18
着用手首設定	18
単位設定	18
言語設定	18
リセット	18
デバイス情報	18
Garmin Connect 設定	19
Garmin Pay	19
針の位置合わせ	19
表示	19
アラート	19
アクティビティオプション	19
ライフログ	19

ユーザー設定	19
一般	19
デバイス情報	20
仕様	20
お取り扱い上の注意事項	20
クリーニング方法	20
レザーバンドのお手入れ	20
バンドの交換方法	20
トラブルシューティング	21
デバイスはこのスマートフォンに対応していますか？	21
デバイスとスマートフォンが接続できません	21
ライフログに関するトラブルシューティング	21
ライフログのステップ数が表示されません	21
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	21
ストレスレベルが表示されません	21
週間運動量の数字が点滅しています	21
上昇階数が正しくないようです	21
光学式心拍計のデータが正しく表示されません	21
Body Battery レベルを改善させるには	21
時刻が正しく表示されません	21
バッテリーの稼働時間を長くするには	22
屋外でディスプレイがよく見えません	22
デバイスをリセットする	22
デバイスに関するその他の情報	22
付録	23
トレーニングの目標と心拍ゾーン	23
心拍ゾーン参考表	23
VO2 Max レベル分類表	24

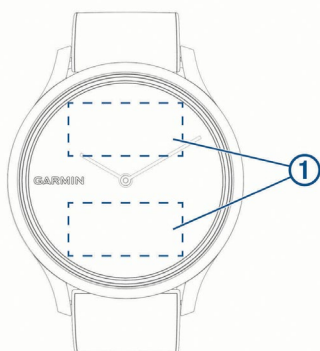
はじめに

△ 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。

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。

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、タッチ操作がロックされます。ダブルタップまたはジェスチャーでタッチスクリーンをオンにして、タッチスクリーンをスワイプしてロックを解除します。

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。

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。

タップ

- 項目を選択
- ←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
- タイマー開始 / 停止 (アクティビティ実行中)

スワイプ (軽く触れてなぞる)

- ロック解除
- ウィジェット / メニューのスクロール

注意 時計の針の真上で、または針が動いている時にスワイプしないでください。

長押し

- メニューを表示 (タッチスクリーンがオンの時)

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。

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、充電ケーブルでデバイスを PC の USB ポートや、家庭用コンセントに接続した Garmin 純正の AC アダプター (別売) 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、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。

参照 2 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 充電ケーブルの端子①を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



- 2 充電ケーブルの USB 端子②を PC などの USB ポート (または家庭用コンセントに接続した AC アダプター) に差し込むと、デバイスの電源がオンになります。

デバイスのタッチスクリーンに「Hello! こんにちは!」と表示されます。

注意 バッテリー残量が少ない場合は、デバイスを充電してください。

参照 2 ページ デバイスを充電する



- 3 タッチスクリーンをタップします。
- 4 言語を [日本語] または [English] から選択します。左右にスワイプして項目をスクロールし、タップで決定します。誤った項目を選択した場合は、←をタップして前の画面へ戻ります。
- 5 「スマートフォンとペアリングしますか?」
 - ✓: スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングを開始します。(2 ページ スマートフォンとペアリングするへ進む)
 - ✕: スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングを後で行い、その他の初期設定を行います。(手順 6 へ進む)
- 6 時間表示を [12 時間] または [24 時間] から選択します。
- 7 現在の時刻と日付を設定します。

時・分・月・日・年の順に設定し、最後に✓をタップして決定します。修正する場合は、✎をタップします。

8 チュートリアルを開始しますか？

- ✓：タッチ操作のチュートリアルを開始します。画面に表示される指示に従いタッチ操作を行い、チュートリアルを完了します。
- ✕：タッチ操作のチュートリアルをスキップします。

注意 デバイスの電源を入れた後、セットアップを完了しないまま一定時間経過すると、デバイスがデモモードに移行します。デモモードを解除するには、タッチスクリーンをタップして「デモモードを終了しますか？」と表示されたら、✓をタップします。

スマートフォンとペアリングする

1 スマートフォンを操作します。

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。

2 Garmin Connect Mobile アプリを起動して、次のいずれかの操作を行います。

- 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とのペアリングを開始します。
- 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、デバイスとのペアリングを開始します。

3 デバイスを操作します。

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。

- 初期設定 手順 5 で、✓を選択します。
- 既に初期設定が完了している場合は、タッチスクリーンをオンにしてロックを解除し、タッチスクリーンを長押ししてメニューを表示します。メニューから [📱 スマートフォン] > [🔗 ペアリング] の順に選択します。

4 スマートフォンを操作します。

Garmin Connect Mobile アプリの画面に表示される指示に従って、デバイスとのペアリングを完了します。

5 ペアリング完了後、デバイスの画面に「チュートリアルを開始しますか？」と表示されたら、次のいずれかのオプションを選択します。

- ✓：タッチ操作のチュートリアルを開始します。画面に表示される指示に従いタッチ操作を行い、チュートリアルを完了します。
- ✕：タッチ操作のチュートリアルをスキップします。

デバイスを充電する

⚠ 警告

本製品は、リチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーのお取り扱いに関する注意やその他の情報について、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

本体や充電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、本体および充電ケーブルの端子の金属のサビ、腐食の原因となります。

1 充電ケーブルの端子①を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



2 充電ケーブルの USB 端子②を PC の USB ポート（または家庭用コンセントに接続した AC アダプター）に差し込みます。

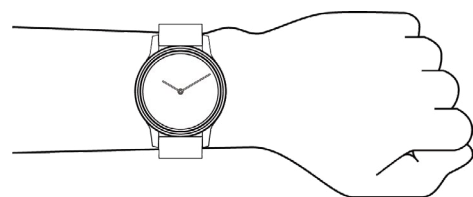
3 デバイスを充電します。

デバイスを充電するためのヒント

- デバイスを充電ケーブルで PC の USB ポートまたは家庭用コンセントに接続した Garmin 純正の AC アダプター（別売）に接続することで、充電することができます。
- 充電ケーブルは、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。



- 本体裏面に光学式心拍計が搭載されています。

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 21 ページ 光学式心拍計のデータが正しく表示されません

デバイスのモード



グランスモード

タッチスクリーン①が消灯し、タッチ操作がロックされています。時計の針②は現在の時刻を示します。

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。タッチスクリーンには、ウォッチフェイス③が表示されます。

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④を表示・操作している時は、時計の針が⑤の位置に移動します。

インジケーターモード

一部の機能やウィジェット、アクティビティのデータページでは、時計の針が数値を示すインジケーター⑥となります。

時計モード

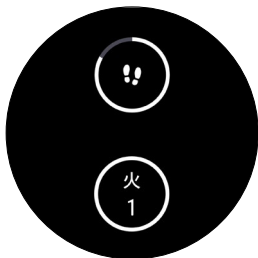
バッテリー残量が少なくなると、自動で時計の針が現在の時刻のみを示す時計モードに移行します。

タッチスクリーンは、デバイスが充電されるまでオフになります。

ウォッチフェイス

ウォッチフェイスは Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のデバイス設定で変更することができます。

参照 19 ページ [Garmin Connect 設定](#)



ショートカットメニュー

タッチスクリーンがオンでロックが解除されているとき、タッチスクリーンを上から下にスワイプするとショートカットメニューが表示されます。



- ①: ウォッチフェイスを表示します。
- ②: Garmin Pay を使用します。(11 ページ)
- ③: サイレントモードをオン / オフします。(17 ページ)

メニュー

タッチスクリーンがオンでロックが解除されているとき、タッチスクリーンを長押しするとメニューが表示されます。

タッチスクリーンをスワイプして、メニューをスクロールします。



①	アクティビティを開始します。(8 ページ)
②	Garmin Pay を使用します。(PP ページ)
③	心拍計測機能を使用します。(13 ページ)
④	タイマー、ストップウォッチ、アラームを使用します。(14 ページ)
⑤	Bluetooth 接続に関する設定を行います。(16 ページ)
⑥	デバイスの設定を行います。(17 ページ)

製品のアップデート

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

- ソフトウェアアップデート
- データアップロード
- 製品の登録

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

参照 2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#)

1 ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末にデバイスのデータを同期します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。

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 にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは [Garmin.com/ja-JP/software/express](https://garmin.com/ja-JP/software/express) をご参照ください。

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。

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。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェット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。ウィジェット表示中にタッチスクリーンをタップすると、オプションまたは詳細ページが表示されます。（一部ウィジェットを除く）

注意 Garmin Connect Mobile または Garmin Connect 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



- ① 達成率ゲージ
- ② 現在のステップ数
- ③ 一日のステップゴール
- ④ 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。

- タッチスクリーンをタップすると、過去7日間のステップ数のグラフが表示されます。

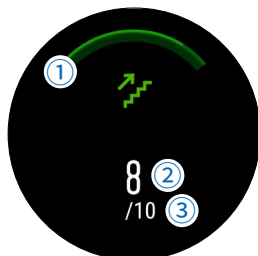
自動ゴール

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 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、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。

上昇階数

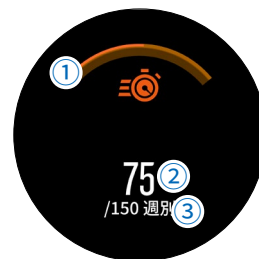


- ① 達成率ゲージ
- ② 現在の上昇階数
- ③ 一日の上昇階数ゴール（初期設定では10階）

- タッチスクリーンをタップすると、過去7日間の上昇階数が表示されます。

ヒント 一日の上昇階数ゴールは、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で変更することができます。

週間運動量



- ① 達成率ゲージ
- ② 今週の運動量（分）
- ③ 目標週間運動量（分）（初期設定では150分）

- タッチスクリーンをタップすると、今週の運動量のグラフが表示されます。

ヒント 目標週間運動量は、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で変更することができます。

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。

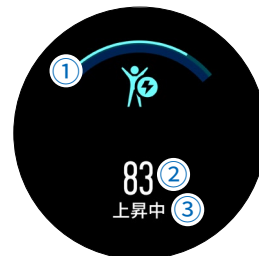
光学式心拍計がオフに設定されている場合は、一分間あたりのステップ数を基に運動量が算出されますが、すべて中強度の運動として加算されます。

- 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。

Body Battery

注意 Body Battery 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。

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0～100で表示されます。



- ① Body Battery レベルゲージ
- ② Body Battery レベルの数値
- ③ Body Battery の変化

Body Battery レベルの変化が矢印の向きで表示されます。上昇中、下降中、変化なしの3種類があります。

- タッチスクリーンをタップすると、過去4時間のBody

Battery グラフが表示されます。

数値	Body Battery レベル
0 ~ 25	非常に低い
26 ~ 50	低
51 ~ 75	中
76 ~ 100	高

デバイスのデータを Garmin Connect Mobile または Garmin Connect に同期することで、現在の Body Battery レベルや一週間の推移、その他の詳細情報を確認することができます。

参照 21 ページ Body Battery レベルを改善させるには

ストレス

注意 ストレスレベルを計測するには、光学式心拍計をオンに設定してください。



① 現在のストレスレベルゲージ

② 現在のストレスレベル

- タッチスクリーンをタップすると、過去 4 時間のストレスグラフが表示されます。グラフの画面でタッチスクリーンをスワイプすると、リラクスタイマーのオプションが表示されます。

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

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、体への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 Mobile または Garmin Connect 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。

- 1 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すると、「リラックス?」と表示されます。▶をタップします。

4 タッチスクリーンをダブルタップして、リラクスタイマーを開始します。

5 画面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。

息を吸う、または吐くのを開始するタイミングでデバイスが振動し、時計の針がインジケーターとして動作します。

参照 17 ページ バイブレーション設定

6 リラ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て、✓をタップします。

7 現在のストレスレベルが表示されます。

水分補給



① 達成率ゲージ

② 現在の水分補給量

③ - ④ +

タップして現在の水分補給量を増減します。

⑤ 目標水分補給量

- タッチスクリーンをタップすると、過去 7 日間の水分補給量グラフが表示されます。

ヒント 水分補給量の表示単位は、デバイス設定の単位設定がメートルの場合 ml、マイルの場合 cups で表示されます。

心拍数

注意 心拍数を計測するには、光学式心拍計をオンに設定してください。



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 4 時間の心拍数グラフが表示されます。

呼吸数

注意 呼吸数を計測するには、光学式心拍計をオンに設定してください。



① 一分間あたりの呼吸数

② 非睡眠時の7日間の平均呼吸数

- タッチスクリーンをタップすると、過去7日間の平均呼吸数グラフが表示されます。

生理周期

生理周期ウィジェットは、Garmin Connect Mobile アプリでセットアップを行います。アプリで詳細な生理周期の追跡と、現在の気分や症状の管理ができます。



① 現在の生理周期

② 生理開始 / 終了

③ 身体症状の記録

注意 • Garmin Connect Mobile または Garmin Connect でウィジェットの表示 / 非表示を設定することができます。
• 生理周期トラッキングは、Garmin Connect アカウントのユーザー設定の性別が女性の場合に設定することができます。

ステータスと時間

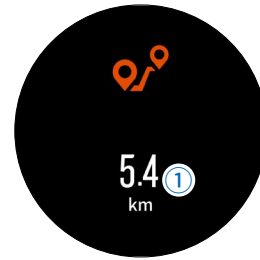


① バッテリー残量ゲージ

② ステータスアイコン

③ 現在の日付と時刻

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、前日の移動距離が表示されます。

カロリー

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。



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、前日の総消費カロリーが表示されます。

カロリー計測校正

カロリー計測精度の向上のための校正を行います。

1 カロリーウィジェットを表示します。

2 ① をタップします。

ヒント カロリー計測の校正が必要な場合のみ、①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キングまたはランのデータがすでにデバイスに保存されている場合、①は表示されません。

3 「正確なデータ取得のために、ウォークやランを行ってください」と表示されたら、▶をタップします。

4 人（ウォーク）または 人（ラン）を選択してタップします。

5 コネクテッド GPS で GPS を受信します。

参照 16 ページ コネクテッド GPS

6 画面をダブルタップして、タイマーを開始します。

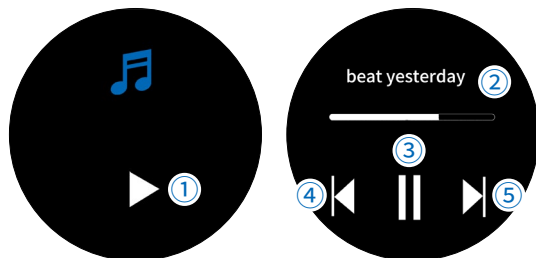
7 ランニングまたはウォーキング（早歩き程度）を 15 分程度行います。

8 タッチスクリーンをダブルタップしてタイマーを停止します。テストが完了すると、「タスク完了!」とメッセージが表示されます。「タスク未完了」と表示された場合は、計測のための時間が不足しています。▶をタップして計測を再開します。

ミュージックコントロール

注意 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する必要があります。

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。

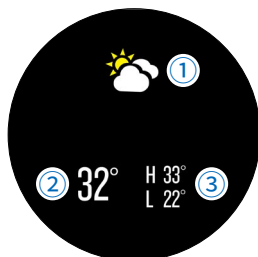


- ① ▶: 再生
- ② 曲の情報
- ③ ||: 停止 ④ ◀: 曲戻し ⑤ ▶: 曲送り

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。

天気

注意 天気ウィジェットで最新の天気情報を利用するには、ペアリング済みのスマートフォンと接続する必要があります。



- ① 現在地の予想天気
- ② 現在地の気温
- ③ 現在地の予想最高気温 (H) / 予想最低気温 (L)
 - ・タッチスクリーンをタップすると、4日後までの予想天気と予想最高気温、予想最低気温が表示されます。

ヒント ・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。

カレンダー

注意 カレンダー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。

スマートフォンなどのカレンダーに登録されたスケジュールが表示されます。



- ① 最近予定されているスケジュール
 - ・タッチスクリーンをタップすると、スケジュールの詳細を確認

認することができます。

通知

注意 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接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。



ウィジェットで通知を確認する

- 1 通知ウィジェットを表示します。
- 2 「確認」と表示されている画面をタップします。
- 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、通知詳細画面をタップして「削除しますか?」と表示されたら、✓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。

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

- 1 通知ウィジェットを表示します。
- 2 「確認」と表示されている画面をタップします。
- 3 テキストメッセージの通知をタップします。
- 4 通知のプレビューが表示されたら、再度タッチスクリーンをタップします。
- 5 [返信] をタップします。
- 6 定型文一覧からメッセージをタップして選択します。
選択したメッセージがスマートフォンでテキストメッセージとして送信されます。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

- 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。
 - ・ [応答] をタップ 電話着信に応答します。(通話はスマートフォンで行います。)
 - ・ [拒否] をタップ 電話着信を拒否します。

-  をタップ 電話着信を拒否して、定型文からメッセージを選択して送信します。(Android スマートフォンのみ)

デバイスに表示する通知を管理する

- 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 アプリのメニュー  > [設定] > [通知機能] で表示する通知を管理します。

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。

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、アクティビティの自動開始機能を使用すると便利です。(11 ページ)



アクティビティを開始する

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ アクティビティ] をタップします。
- 4 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
 -  ヨガ
 -  その他
 -  X トレーナー
 -  プールスイム
 -  ステアステッパー
 -  Toe-to-Toe チャレンジ

ヒント デバイスに表示できるアクティビティタイプは最大6つです。(ウォークとランは非表示にはできません) Garmin Connect Mobile または Garmin Connect を使用して、アクティビティを追加・削除できます。

- 5 「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) または  (使用しない) をタップして選択します。(ウォークまたはランのみ)

参照 9 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](#)

- 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。タイマーが一時停止し、画面が点滅します。

ヒント 点滅中に再度タッチスクリーンをダブルタップすると、タイマーを再開できます。

10 次のオプションを選択します。

タッチスクリーンをスワイプしてオプションをスクロールし、アイコンをタップして決定します。

- 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、アクティビティを開始します。

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。

参照 2 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [**アクティビティ**] をタップします。
- 4 アクティビティタイプ選択します。
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。
- 5 「スマートフォンの GPS を使用しますか?」と表示されたら、 をタップします。
ペアリング済みのスマートフォンとの接続が完了すると、「 接続」と表示されます。
- 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 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。
- 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。タイマーが一時停止し、画面が点滅します。
ヒント 点滅中に再度タッチスクリーンをダブルタップすると、タイマーを再開できます。
- 10 次のオプションを選択します。
タッチスクリーンをスワイプしてオプションをスクロールし、アイコンをタップして決定します。
 - 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。

カーディオ（有酸素運動）を開始する

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [**アクティビティ**] をタップします。
- 4 [**カーディオ**] をタップします。
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。
 をタップするとオプションが表示されます。インターバルの分数を [1] ~ [5] 分または [フリー] から選択し、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タイマーを開始します。
- 6 アクティビティを開始します。
- 7 インターバルを [1] ~ [5] 分に設定した場合、インターバルが終了すると、3 秒後に次のインターバルが開始します。
- 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。タイマーが一時停止し、画面が点滅します。
ヒント 点滅中に再度タッチスクリーンをダブルタップすると、タイマーを再開できます。
- 10 次のオプションを選択します。
タッチスクリーンをスワイプしてオプションをスクロールし、アイコンをタップして決定します。
 - 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。

筋力トレーニングを開始する

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 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [**アクティビティ**] をタップします。
- 4 [**筋トレ**] をタップします。
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。
 をタップするとオプションが表示されます。回数カウントの (オン) / (オフ) を設定することができます。(スイッチをタップして切り替え)
- 5 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。
- 6 セットを開始します。
回数カウントがオンに設定されていると、デバイスが腕の動きの回数をカウントします。
- 7 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)
- 8 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。
- 9 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。
 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。スワイ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。
- 10 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。
- 11 必要に応じて 6 ~ 10 の手順を繰り返します。
- 12 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。タイマーが一時停止し、画面が点滅します。
ヒント 点滅中に再度タッチスクリーンをダブルタップすると、タイマーを再開できます。
- 13 次のオプションを選択します。

タッチスクリーンをスワイプしてオプションをスクロールし、アイコンをタップして決定します。

- 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。
- 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。
- 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以外の運動は、カウントされません。
- 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。

プールスイムを開始する

注意 プールスイムアクティビティ中は、光学式心拍計で心拍データを計測することはできません。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [**アクティビティ**] をタップします。
- 4 [**プールスイム**] をタップします。
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。
 をタップするとオプションが表示されます。スキルレベルを選択することができます。
- 5 スキルレベルを選択します。(初回のみ選択の画面が表示されます。次回からは手順 4 のオプションで変更します。)
- 6 必要に応じて、 をタップしてプールサイズを選択します。
- 7 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。
- 8 アクティビティを開始します。
タイムとスキルレベル、プールサイズを基に、プールの片道を泳いだ回数（ラップ数）が記録されます。プールを往復した場合、2 ラップとなります。
- 9 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)
- 10 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。タイマーが一時停止し、画面が点滅します。
ヒント 点滅中に再度タッチスクリーンをダブルタップすると、タイマーを再開できます。
- 11 次のオプションを選択します。
タッチスクリーンをスワイプしてオプションをスクロールし、アイコンをタップして決定します。
 - 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オンにして、ロックを解除します。
- 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 [**アクティビティ**] をタップします。
- 4 [**Toe-to-Toe**] をタップします。
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。
ヒント Toe-to-Toe は初期設定で非表示のアクティビティです。Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で表示するアクティビティをカスタマイズすることができます。
- 5 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。
- 6 競争相手の名前をタップします。
スタートの 3 秒前からカウントが始まります。
- 7 2 分間、歩いたり走ったりしてステップ数を稼ぎます。
残り 3 秒になるとバイブレーションでお知らせします。
- 8 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。
別のチャレンジを開始するには、 をタップします。
チャレンジを終了してメニューに戻るには、 をタップします。

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。

- 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。[表示されるアクティビティ] から、設定を変更するアクティビティを選択します。
- Garmin Connect の [**デバイス&同期ステータス**] > [**デバイス設定**] > [**アクティビティオプション**] のタブを選択します。[オプション] のアクティビティのプルダウンリストから、設定を変更するアクティビティを選択します。

設定を変更・保存後、デバイスにデータを同期します。

参照 16 ページ [Garmin Connect Mobile にデータを手動で同期する](#)
16 ページ [PC で Garmin Connect にデータを同期する](#)

アクティビティオプション

アラート	タイム	任意のタイムを設定します。 (達成毎にアラート)
	距離	任意の距離を設定します。 (達成毎にアラート)
	カロリー	任意の消費カロリーを設定します。 (達成毎にアラート)
	心拍数	心拍ゾーン (または任意の上限値と下限値) を設定します。 (範囲外でアラート)
自動ラップ	オン / オフ	一定の距離ごとに自動でラップを取得します。
自動セット	オン / オフ	筋力トレーニングアクティビティのセットを自動で開始 / 停止します。
データ項目	データページのベース / スピード表示を選択します。 データページの表示 / 非表示の設定と、表示するデータ項目を選択します。(1 ページ目は非表示に設定できません。)	

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 のタイムライン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。

アクティビティの自動開始

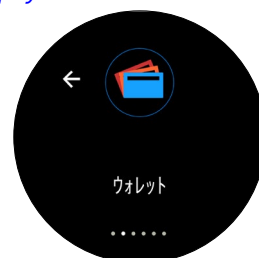
デバイスがランまたはウォークのアクティビティを自動検出した場合、アクティビティのタイマーを自動で開始 / 停止します。

注意 アクティビティの自動開始機能を利用するには、Garmin Connect Mobile または Garmin Connect でアクティビティの自動開始機能のステータスをオンに設定し、各アクティビティの自動開始の閾値を設定する必要があります。

Garmin Pay

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

利用可能な金融機関などについて詳しくは、[Garmin.co.jp/minisite/garmin-pay](https://www.garmin.co.jp/minisite/garmin-pay) をご参照ください。



Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットには、複数のカードを追加することができます。

注意 Garmin Pay ウォレットをセットアップするには、あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 2 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋮)から [**Garmin デバイス**] > [(接続済みのデバイス名)] を選択します。
- 3 [**Garmin Pay**] > [**ウォレットの作成**] を選択します。
- 4 画面に表示される指示に従い、操作します。

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

Garmin Pay ウォレットには、最大 10 枚のカードを追加することができます。

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋮)から [**Garmin デバイス**] > [(接続済みのデバイス名)] を選択します。
- 3 [**Garmin Pay**] > (カードを追加) を選択します。
- 4 画面に表示される指示に従い、ウォレットにカード情報を入力してカードを追加します。

カードを追加すると、デバイスで支払いをする際に使用するカードを選択することができます。

デバイスで購入の支払いをする

デバイスで購入の支払いを行うには、あらかじめ Garmin Pay ウォレットに最低 1 枚の支払いカードを登録する必要があります。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [(☑️) **ウォレット**] をタップします。
- 4 4 桁のパスコードを入力します。

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

前回使用した支払いカードが表示されます。

- 5 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別の支払いカードを使用する場合は、画面をスワイプしてカードを切り替えます。(任意)
- 6 60 秒以内にデバイスをリーダーにかざします。デバイスの画面がリーダーに向くようにかざしてください。
リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
- 7 必要に応じて、リーダーの指示に従い取引処理を完了させてください。

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

Garmin Pay ウォレットを管理する

各支払いカードの詳細を確認したり、カードの停止、有効化、削除をすることができます。Garmin Pay ウォレット自体を停止したり、削除することもできます。

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋯)から[**Garmin デバイス**] > [**(接続済みのデバイス名)**] を選択します。
- 3 [**Garmin Pay**] を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ウォレットのすべてのカードを削除するには、[**ウォレットの削除**] を選択します。
Garmin Pay ウォレットに関連付けられているすべてのカード情報が削除されます。新しいウォレットを作成してカードを追加するまで、デバイスで支払いをすることはできません。
 - ウォレットのすべてのカードを一時的に停止するには、[**ウォレットの停止**] を選択します。
アプリで最低 1 枚のカードの一時停止を解除するまで、デバイスで支払いをすることはできません。
 - 一時停止したウォレットを解除するには、[**ウォレットの停止解除**] を選択します。
また [**ウォレットの管理**] から次のオプションを選択します。
 - 特定のカードを一時停止するには、カードを選択して、[**カードの停止**] をオンにします。
デバイスで支払いをするには、いずれかのカードが有効になっている必要があります。
 - 特定のカードを削除するには、カードを選択して、[**削除**] を選択します。
カードがウォレットから完全に削除されます。ウォレットにこのカードを再度追加するには、もう一度カード情報を入力する必要があります。

Garmin Pay のパスコードを変更する

デバイスが Garmin Pay ウォレットにアクセスする際に必要なパスコードを変更することができます。

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを復元することはできません。パスコードを忘れた場合は、ウォレットを削除して新しいウォレットを作成し、カード情報を再び入力する必要があります。

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。

- 2 アプリのメニュー(☰または⋯)から[**Garmin デバイス**] > [**(接続済みのデバイス名)**] を選択します。
- 3 [**Garmin Pay**] > [**パスコードのリセット**] を選択します。
- 4 画面に表示される指示に従い、操作します。
パスコード変更後は、デバイスで次の支払いをする際に新しいパスコードの入力をする必要があります。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計で心拍数を計測、記録することができます。心拍データは心拍ウィジェットやアクティビティ中のデータ項目で確認します。



VO ₂	現在の VO2 Max を確認します。(13 ページ)
📶	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。(13 ページ)

VO2 Max (最大酸素摂取量)

VO2 Max (最大酸素摂取量) とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は、ml/kg/分、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 24 ページ VO2 Max レベル分類表

VO2 Max を確認する

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [📶 心拍関連] をタップします。
- 4 [VO₂ VO2 Max] 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。



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、スマートフォンとデバイスをペアリングしてコネクテッド GPS を利用する必要があります。

参照 2 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [📶 心拍関連] をタップします。

- 4 [VO₂ VO2 Max] をタップします。
「データ取得のために、ウォークやランを行ってください」と表示されたら、▶️をタップします。
- 5 🚶 (ウォーク) または 🏃 (ラン) を選択してタップします。
- 6 コネクテッド GPS で GPS を受信します。
参照 16 ページ コネクテッド GPS
- 7 画面をダブルタップして、タイマーを開始します。
- 8 ランニングまたはウォーキング (早歩き程度) を 15 分程度行います。
テストが完了すると、「タスク完了!」とメッセージが表示されます。画面が切り替わると、測定した VO2 Max の数値とレベルゲージを確認できます。

心拍データ転送モード

Edge シリーズなどの Garmin デバイスにデバイスで計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。

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オンにして、ロックを解除します。
- 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 [📶 心拍関連] をタップします。
- 4 [📶 心拍転送モード] をタップします。
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と時刻、バッテリー残量が表示されます。
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。
- 5 ANT+ センサー対応の Garmin デバイスとペアリングします。
Garmin デバイスに心拍データが表示されます。
注意 デバイスによって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。
- 6 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

心拍数がアラート閾値 (bpm) を超えた場合、デバイスにアラートをお知らせする機能です。アラート閾値未満の心拍数が 10 分以上続いた状態のあと、閾値を突然超えた場合にアラートが発生します。運動などをしていて、常にアラート閾値を超えているような場合は、アラートされません。

異常心拍アラートをオンにする

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [⚙️ 設定] をタップします。
- 4 [📶 心拍&ストレス] をタップします。
- 5 [📶 異常心拍アラート] をタップします。
- 6 スイッチをタップしてオン ➡️ に切り替え、←️をタップします。
- 7 「閾値を設定しますか?」と表示されたら、✔️をタップします。
アラートの閾値を選択して、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。
アラートの閾値を超過した場合、デバイスにメッセージ「異常

心拍検出」が表示され、バイブレーションでお知らせします。

ヒント ・Garmin Connect Mobile または Garmin Connect と、デバイスの両方でアラートをオン（有効）にしてください。
・心拍設定が [オフ] または [アクティビティ実行中のみ] に設定されている場合、異常心拍アラートは設定できません。

参照 17 ページ 心拍&ストレス設定

異常心拍アラートの閾値を変更する

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [⚙️ 設定] をタップします。
- 4 [❤️ 心拍&ストレス] をタップします。
- 5 [❤️ アラート閾値] をタップします。
- 6 タッチスクリーンをスワイプして数値を変更し、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

アラーム&タイマー



	タイマー (14 ページ)
	ストップウォッチ (14 ページ)
	アラーム (15 ページ)

タイマー

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [⌚ アラーム&タイマー] をタップします。
- 4 [🕒 タイマー] をタップします。
- 5 タイマーのカウント時間を設定します。(10 秒刻み・最大 59 分 50 秒)
タッチスクリーンをスワイプして数値を変更し、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。
- 6 設定したタイマーのカウント時間が表示されます。
(再度カウント時間を変更するには、✎ をタップします。)
- 7 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。
- 8 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。
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。
- 9 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オンにして、ロックを解除します。
- 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 [⌚ アラーム&タイマー] をタップします。
- 4 [⌚ ストップウォッチ] 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、ストップウォッチを開始します。
- 6 ストップウォッチを停止するには、タッチスクリーンをダブルタップします。
- 7 ストップウォッチをリセットするには、⌛ をタップします。

アラーム

アラームは最大 8 件まで登録できます。

ヒント デバイスでは、アラームのオン / 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 Mobile または Garmin Connect で行います。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ **アラーム&タイマー**] をタップします。
- 4 [ **アラーム**] をタップします。
Garmin Connect Mobile または Garmin Connect で作成済みのアラームが一覧で表示されます。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 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** 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。

Bluetooth 連携機能

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 (<https://connect.garmin.com/signin/>) が必要です。スマートフォンなどのモバイル端末で Garmin Connect にサインインするには、Garmin Connect Mobile アプリ ([15 ページ](#)) を使用します。

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。

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 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 の機能をアプリで利用できるほか、アプリを連携することで利用可能な次の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デバイスで検索します。

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。

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

更新ソフトウェアを自動でダウンロードします。

Bluetooth 設定



Bluetooth 接続のオン / オフ (16 ページ)
ペアリング (2 ページ)
スマートフォン探索 (16 ページ)
同期 (16 ページ)

Bluetooth 接続をオン / オフにする

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [📱 スマートフォン] をタップします。
- 4 [Bluetooth] をタップします。
- 5 スイッチをタップして Bluetooth 接続のオン (●) / オフ (○) を設定します。

スマートフォンとペアリングする

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスのペアリング方法は、2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#) をご参照ください。

スマートフォンを探索する

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。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [📱 スマートフォン] をタップします。
- 4 [🔍 探索] 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。

Garmin Connect Mobile にデータを手動で同期する

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 10m 以内に近づけます。
- 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)
- 1 デバイスのタッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。

- 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 [📱 スマートフォン] をタップします。
- 4 [🔄 同期] をタップします。
- 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。
([Garmin.com/ja-JP/software/express](https://garmin.com/ja-JP/software/express))

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います。

- 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 同期が完了したらデバイスを PC から取り外します。

スリープモニタリング

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 Mobile または Garmin Connect 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 Mobile または Garmin Connect 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。サイレントモードを設定すると、通知とアラート機能は無効になりますが、アラーム機能は無効になりません。

参照 17 ページ [サイレントモード設定](#)

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。

コネクテッド GPS を利用してアクティビティを実行するには、9 ページをご参照ください。

設定

デバイス設定



	サイレントモード (17 ページ)
	針の調整 (17 ページ)
	輝度 (17 ページ)
	バイブレーション (17 ページ)
	心拍&ストレス (17 ページ)
	時間 (18 ページ)
	ライフログ (18 ページ)
	着用首首 (18 ページ)
	単位 (18 ページ)
	言語 (18 ページ)
	リセット (22 ページ)
	デバイス情報 (18 ページ)

サイレントモード設定

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、通知受信時のバイブレーションがオフになります。就寝中や映画鑑賞中など、静かに過ごしたい時に便利なモードです。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [⚙️ 設定] をタップします。
- 4 [🌑 サイレントモード] 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。

針の調整

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。

参照 19 ページ 針の位置合わせ

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [⚙️ 設定] をタップします。

- 4 [🕒 針の調整] をタップします。
- 5 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、✓ をタップして決定します。
- 6 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、✓ をタップして決定します。
- 7 「調整完了」と表示されます。

輝度設定

タッチスクリーンの輝度を調整します。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
 - 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 [⚙️ 設定] をタップします。
 - 4 [☀️ 輝度] をタップします。
 - 5 輝度を設定します。
[自動] (自動で輝度を調整) または [1] ~ [7] (暗い~明るい) から選択します。[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** バックライトの輝度を高く設定すると、バッテリーの消費が早まります。

バイブレーション設定

バイブレーションの設定を行います。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
 - 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 [⚙️ 設定] をタップします。
 - 4 [🔊 バイブレーション] をタップします。
 - 5 バイブレーションを設定します。
バイブレーションのレベルを [1] ~ [3] (弱い~強い) から選択します。
タッチスクリーンをスワイプしてオプションを選択し、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。
- 注意** バイブレーションのレベルを高く設定すると、バッテリーの消費が早まります。

心拍&ストレス設定

光学式心拍計のステータスと異常心拍アラート、リラクスマインダーの設定を行います。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [⚙️ 設定] をタップします。
- 4 [❤️ 心拍&ストレス] をタップします。
- 5 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 [オン] / [オフ] / [アクティビティ実行中のみ] から選択します。
 - ・[🚨 異常心拍アラート]: 異常心拍アラートを設定します。

参照 13 ページ 異常心拍アラートをオンにする

- ・[🎯 アラート閾値]: 異常心拍アラートの閾値を設定します。

参照 14 ページ 異常心拍アラートの閾値を変更する

・[人 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。
オンに設定すると、普段よりストレスレベルが高い時にリラックスタイマーの実行を促すメッセージが表示されます。

参照 5 ページ リラックスタイマー

時間設定

時刻の表示形式と現在時刻を設定します。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ 時間] をタップします。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ 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。
 - ・ [ 時間設定]：時刻の設定方法を[自動]または[手動]から選択します。[自動]を選択した場合、ペアリング済みスマートフォンの時刻と同期します。

時刻を手動で設定する

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ 時間] をタップします。
- 5 [ 時間設定] をタップします。
- 6 [手動] をタップします。
- 7 「時間を設定しますか?」と表示されたら、✓ をタップします。
- 8 時・分を設定します。
タッチスクリーンをスワイプして数字を選択し、タッチスクリーン中央部をタップして決定します。

ライフログ設定

ライフログのステータスと Move アラートのステータス、ゴールアラートの設定を行います。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ ライフログ] をタップします。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ ライフログ記録]：スイッチをタップしてライフログのオン  / オフ  を設定します。以下のオプションは、ライフログがオンの場合のみ表示されます。
 - ・ [ Move アラート]：スイッチをタップして 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[オン]/[オフ]/[アクティビティ実行中以外]から選択します。

着用首首設定

デバイスを着用する手首を設定します。

注意 この設定は、ジェスチャーの動作と筋力トレーニングアクティビティの回数カウントに影響します。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ 着用首首] をタップします。
- 5 デバイスを着用する手首を[左手首]または[右手首]から選択します。

単位設定

デバイスの表示単位の設定を行います。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ 単位] をタップします。
- 5 表示単位を[メートル]または[マイル]から選択します。

言語設定

デバイスの表示言語の設定を行います。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ 言語] をタップします。
- 5 表示言語を[日本語]または[English]から選択します。

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。

参照 22 ページ デバイスをリセットする

デバイス情報

デバイスの情報を確認します。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ デバイス情報] をタップします。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ ソフトウェア]：デバイスのソフトウェアバージョンを確認します。
 - ・ [ ユニット&ライセンス]：デバイスのユニット ID とライセンス情報を確認します。
 - ・ [ 規制情報]：デバイスの規制情報と電子ラベルを確認します。
 - ・ [ デモモード]：デモモードを開始します。

Garmin Connect 設定

Garmin Connect Mobile または Garmin Connect でデバイスの各種設定をカスタマイズすることができます。

ヒント Garmin Connect Mobile と Garmin Connect で、一部設定の名称や設定可能な項目が異なります。

- 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)]** を開きます。
- Garmin Connect の **[デバイス&同期ステータス]** > **[デバイス設定]** を開きます。

設定を変更・保存後、デバイスにデータを同期します。

参照 16 ページ [Garmin Connect Mobile にデータを手動で同期する](#)
16 ページ [PC で Garmin Connect にデータを同期する](#)

Garmin Pay

- Garmin Pay ウォレットをセットアップします。

参照 11 ページ [Garmin Pay](#)

針の位置合わせ

- 時計の針の位置を調整します。

ヒント 時計の針は、デバイスで調整することもできます。(17 ページ)

表示

- **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。表示スタイルと表示データの組み合わせ、色を選択します。
- **表示ウィジェット**：表示 / 非表示するウィジェットの選択と表示順の並べ替えを行います。
- **表示オプション**：タッチスクリーンの点灯時間を選択します。ジェスチャーによるタッチスクリーンの点灯のオン / オフを設定します。

アラート

- **アラーム**：アラームを設定します。
- **電話の通知**：電話の着信に関する通知のオン / オフを設定します。
- **異常心拍アラート**：異常心拍アラートを設定します。
- **リラク্সリマインダー**：リラク্সリマインダーのオン / オフを設定します。
- **Bluetooth 接続**：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。オンに設定すると、通常の睡眠時間になったとき、自動でサイレントモードがオンになります。

アクティビティオプション

参照 10 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

- **ライフログ**：ライフログのステータスを設定します。
- **Move アラート**：Move アラート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。
- **アクティビティの自動開始**：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。
- **ゴール**：ステップ数、上昇階数、週間運動量のゴール(目標値)を設定します。
- **ゴールのアニメーション**：ゴールを達成した時の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。

ユーザー設定

- **ユーザープロフィール**：性別・身長・体重・誕生日と就寝 / 起床時刻、心拍ゾーンを設定します。

一般

- **デバイス名**：デバイス名を設定します。
- **時間表示方法**：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。
- **距離**：距離の表示単位を[マイル]または[キロメートル]から選択します。

デバイス情報

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
稼働時間	スマートモード：最大 4 日間 時計モード：最大 7 日間 (バッテリー残量が少なくなると、自動で時計モードに移行します。)
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	2.4 GHz、公称 0 dBm ANT+ Bluetooth Smart
防水性能	5 ATM *

* 防水性能について詳しくは [Garmin.co.jp/water-rating](https://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。

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

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.co.jp/legal/fit-and-care](https://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てください。

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](https://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①を矢印の方向へスライドさせると、本体からバンドが外れます。



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①をスライドさせたまま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。

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 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 [Garmin.co.jp/ble](https://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 10m (33ft) 以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンとデバイスの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Bluetooth 接続可能なスマートフォンとデバイスをペアリングしてください。
- 初めてデバイスとスマートフォンを接続する場合は、次の操作を行ってください。

[スマートフォン] : Garmin Connect Mobile アプリを起動し、
☰ または … から [Garmin デバイス]
> [デバイス追加] を選択

[デバイス] : デバイスのメニューを表示 > [📱 スマートフォン] > [🔗 ペアリング] の順に選択

ライフログに関するトラブルシューティング

ライフログの制度について詳しくは [Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.jp/legal/atdisclaimer) をご参照ください。

ライフログのステップ数が表示されません

- 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。

Body Battery レベルを改善させるには

- Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、Body Battery レベルがアップデートされます。
- 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、高いストレス、浅い睡眠は Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接関係はしませんが、健康的でバランスのとれた食事を取ってください。

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の時刻と合わない場合は、時計の針を調整してください

- 1 デバイスの時間設定が [自動] になっていることを確認します。
参照 18 ページ 時間設定
- 2 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。
- 3 スマートフォンまたは PC とデバイスのデータを同期します。

参照 16 ページ Garmin Connect Mobile にデータを手動で同期する

16 ページ PC で Garmin Connect にデータを同期する

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 17 ページ 針の調整

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- バックライトの輝度を低く設定してください。

参照 17 ページ 輝度設定

- タッチスクリーンのタイムアウト（点灯時間）を短く設定してください。

参照 19 ページ Garmin Connect 設定

- ジェスチャーをオフに設定してください。

参照 19 ページ Garmin Connect 設定

- 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。

参照 8 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 をオフに設定してください。

参照 16 ページ Bluetooth 設定

- 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。

参照 13 ページ 心拍データ転送モード

- 光学式心拍計をオフに設定してください。

参照 17 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、Body Battery、呼吸数、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。

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](https://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 <https://bit.ly/33Umw3E>

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 11 ページ アクティビティの自動開始

デバイスをリセットする

デバイスの設定を工場出荷状態にリセットします。

- 1 タッチスクリーンをオンにして、ロックを解除します。
- 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 [ 設定] をタップします。
- 4 [ リセット] をタップします。
- 5 次のオプションを選択します。
 - [設定リセット]
デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。（アクティビティデータは消去されません。）
 - [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。
- 6 メッセージが表示されたら、タッチスクリーンをタップします。
- 7 「設定をリセットしますか？」と表示されたら、✓ をタップします。
- 8 設定がリセットされ、デバイスが再起動します。
再起動後はデバイスのセットアップを行ってください。

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、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。

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】 - 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 5 ~ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	上位 21 ~ 40%以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	上位 41 ~ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

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

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



October 2019
190-02588-3D Rev.A

