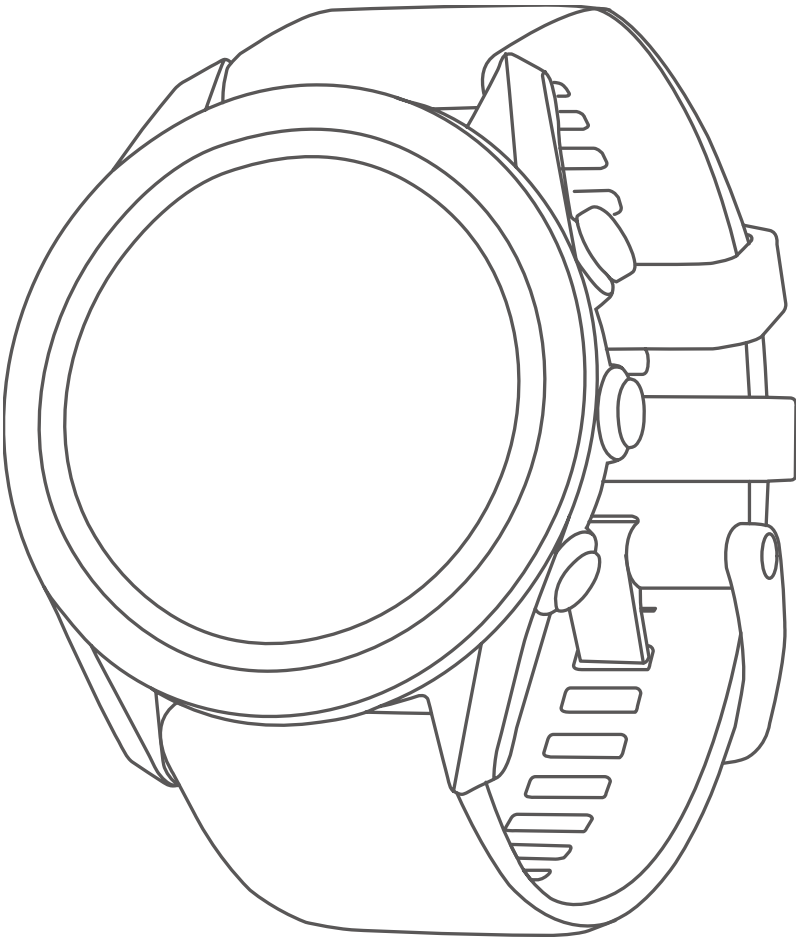
GARMIN



# APPROACH S62

## 操作マニュアル

© 2021 Garmin Ltd. or its subsidiaries

# 目次


**はじめに ..... 1**
- **デバイス概要 ..... 1**
- **デバイスを充電する ..... 1**
- **初期設定 ..... 1**
- **スマートフォンとペアリングする ..... 2**
- **ソフトウェアアップデート ..... 2**
  - Garmin Express をセットアップする ..... 2
  - Garmin Express でソフトウェアをアップデートする ..... 2
  - Garmin Golf アプリでソフトウェアをアップデートする ..... 2
  - コースマップのアップデート ..... 2
- **Garmin Connect ..... 3**
- **Connect IQ ..... 3**
  - Connect IQ コンテンツをダウンロードする ..... 3
  - PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする ..... 3
- **デバイスを装着する ..... 3**

**主な操作ページ ..... 4**
- **ウォッチフェイスページ ..... 4**
- **ウィジェット ..... 4**
- **コントロールメニュー ..... 4**
  - サイレントモード ..... 4
  - スクリーンロック ..... 4
  - ウォレット ..... 4
  - 設定 ..... 4
- **アプリ & アクティビティページ ..... 5**

**ゴルフ ..... 5**
- **ラウンドを開始する ..... 5**
  - 18 ホールコースでプレーする ..... 5
  - 9 ホールコースでプレーする ..... 6
- **ラウンドを中断 / 終了する ..... 6**
  - 前半のホールを終了する ..... 6
- **ラウンドを再開する ..... 7**
- **バックナインをプレーする ..... 7**
- **ホール情報ページ ..... 7**
  - 数字を大きく表示する ..... 7
  - グリーンを変更する ..... 8
  - ハザード情報 / レイアップ距離を確認する ..... 8
  - タッチターゲットで距離を計測する (3 点間距離計測) ..... 8
  - プレーライク距離を確認する ..... 8
- **ゴルフメニュー ..... 9**
  - グリーン上のピンの位置を変更する ..... 9
  - ホールを変更する ..... 10
  - AutoShot 機能でショットを計測する ..... 10
  - スコアを記録する ..... 10
  - ラウンド概要記録 ..... 11
  - ショット履歴を確認する ..... 11
  - 各クラブの飛距離を確認する ..... 11
  - ラウンド情報を確認する ..... 12
  - ポイントを登録する ..... 12
- **バーチャルキャディー ..... 12**
  - おすすめの使用クラブを確認する ..... 12
- **ピンポインター ..... 12**
- **風向 / 風速 ..... 13**

**スイング分析とテンポトレーニング 13**
- **スイングテンポ ..... 13**
  - テンポトレーニングを開始する ..... 13
- **TruSwing ..... 14**
  - TruSwing でスイングを分析する ..... 14
  - TruSwing 設定を変更する ..... 14
  - スイング分析を終了する ..... 14

**スマートフォン連携機能 ..... 15**
- **Garmin Golf アプリ ..... 15**
- **Garmin Connect Mobile ..... 15**
- **通知機能 ..... 15**
  - 通知機能を有効にする ..... 15
  - 通知を確認する ..... 15
  - 着信に応答する ..... 15
- **探索機能 ..... 16**
- **Bluetooth 設定 ..... 16**
  - Bluetooth 機能をオフにする ..... 16
  - Bluetooth 接続アラートを設定する ..... 16
- **スマートフォンに手動でデータを同期する ..... 16**

**Garmin Pay ..... 17**
- **Garmin Pay ウォレットをセットアップする ..... 17**
- **Garmin Pay ウォレットにカードを追加する ..... 17**
- **登録済みのカードで支払いをする ..... 17**
- **交通系 IC カードにチャージする ..... 17**
- **ラピッドパスで支払いをする ..... 17**
  - ラピッドパスを設定する ..... 18
  - チャージ残額通知を設定する ..... 18
  - ラピッドパスで支払いをする ..... 18
  - NFC モード ..... 18

**Garmin Pay のカードを管理する** ..... **18**
**Garmin Pay のパスコードを変更する** ..... **18**
**ウィジェット** ..... **19**
**ウィジェットを確認する** ..... **19**
ウィジェットを表示 / 非表示にする ..... 19
ウィジェットを並べ替える ..... 19
**各ウィジェットについて** ..... **19**
日出 & 日没 ..... 19
心拍 ..... 19
血中酸素トラッキング ..... 19
ステップ数 ..... 19
ゴルフ（前回のラウンド） ..... 20
Body Battery ..... 20
前回のアクティビティ ..... 20
天気 ..... 21
通知 ..... 21
週間運動量 ..... 21
カレンダー ..... 21
カロリー ..... 22
ゴルフパフォーマンス ..... 22
ストレス ..... 22
ミュージックコントロール ..... 23
**心拍計測機能** ..... **23**
**光学式心拍計** ..... **23**
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 ..... 23
ウィジェットで心拍データを確認する ..... 23
心拍転送モード ..... 24
異常心拍アラートを設定する ..... 24
光学式心拍計をオフにする ..... 24
**心拍ゾーン** ..... **24**
心拍ゾーンを設定する ..... 25
心拍ゾーン参考表 ..... 25
**血中酸素トラッキング** ..... **25**
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する . 25
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする . 26
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 ..... 26
**アクティビティ** ..... **26**
**アクティビティを開始する** ..... **26**
アクティビティに関するヒント ..... 26
**アクティビティを終了する** ..... **26**
**屋内アクティビティ** ..... **26**
トレッドミル距離を校正する ..... 27
プールスイム ..... 27
**屋外アクティビティ** ..... **28**
スキー / ボード ..... 28
**アラーム & タイマー** ..... **28**
**ストップウォッチ** ..... **28**
**タイマー** ..... **28**
**アラーム** ..... **28**
アラームをオフにする ..... 29
アラームを削除する ..... 29
**ライフログ** ..... **29**
**ライフログのオン / オフを設定する** ..... **29**
自動ゴール ..... 29
Move アラート ..... 29
スリープトラッキング ..... 30
**設定** ..... **30**
**ウォッチフェイス設定** ..... **30**
ウォッチフェイスを変更する ..... 30
**ゴルフ設定** ..... **30**
**アプリ & アクティビティ設定** ..... **31**
データページのカスタマイズ ..... 32
アラートを設定する ..... 32
アプリ & アクティビティ一覧のカスタマイズ ..... 32
**ユーザープロフィール** ..... **33**
**通知とアラート** ..... **33**
**システム設定** ..... **33**
バックライト設定 ..... 33
時間表示設定 ..... 34
単位設定 ..... 34
詳細設定 ..... 34
**センサー** ..... **35**
**ワイヤレスセンサーをペアリングする** ..... **35**
**Approach CT10（クラブトラッキングセンサー）** ..... **35**
**バイクスピード・ケイデンスセンサー** ..... **35**
スピードセンサーのタイヤ周長を設定する . 35
**フットポッド** ..... **36**
フットポッドを校正する ..... 36
**tempe（ワイヤレス温度センサー）** ..... **36**
**コンパス** ..... **36**
コンパスを校正する ..... 36
**デバイス情報** ..... **37**
**仕様** ..... **37**

**QuickFit バンドの交換方法.....37**
**お取り扱い上の注意事項.....37**
クリーニング方法 ..... 37
長期間の保管 ..... 37
**電子ラベルの規制および準拠情報を表示する..37**
**データ管理.....37**
USB 接続時の取り外し方法..... 37
ファイルを消去する ..... 38
**トラブルシューティング..... 38**
**バッテリーの稼働時間を長くするには .....38**
**現在地に近いゴルフコースが表示されません..38**
**バーチャルキャディーが正しく機能しません..38**
**デバイスを競技で使用できますか？.....39**
**デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ .....39**
**デバイスとスマートフォンが接続できません..39**
**日本語以外の言語で表示されます .....39**
**単位が正しくありません.....39**
**記録したデータが見つかりません .....39**
**デバイスを強制終了する.....39**
**工場出荷時の状態に戻す .....39**
**GPS を受信できません.....40**
**ライフログ関連.....40**
ライフログのステップ数が表示されません . 40
ステップ数が正しくないようです..... 40
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 ..... 40
週間運動量の数値が点滅しています..... 40
**デバイスに関するその他の情報.....40**
**付録..... 41**
**データ項目.....41**
タイマー ..... 41
距離..... 41
ペース ..... 41
スピード ..... 41
心拍..... 41
ピッチ ..... 41
ケイデンス..... 42
ラップ（プールスイム） ..... 42
SWOLF（プールスイム） ..... 42
ストローク..... 42
ストローク（プールスイム） ..... 42
気温..... 42
高度 ..... 42
その他 ..... 42
**タイヤサイズと周長.....43**
**商標について ..... 44**

# 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。

## デバイス概要




| | |
|---|---|
| ① **タッチスクリーン** | **タップ**：項目の選択<br>**スワイプ**：ウィジェット / オプション / メニューのスクロール |
| ② **アクションキー** | **押す**：ラウンド開始<br>**押す**：ラウンドオプション表示（ラウンド中） |
| ③ **（Menu キー）** | **押す**：電源オン（電源オフ時）、コントロールメニュー、設定の表示<br>**長押し**：電源オフ |
| ④ **（Back キー）** | **押す**：前の画面へ戻る |

## 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、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」 を必ずお読みください。

**注意**

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

*参照　37 ページ　クリーニング方法*

1 チャージングケーブルの端子をデバイスの裏面にある充電端子に接続します。



2 チャージングケーブルの USB 端子を PC の USB ポートに差し込みます。
3 充電します。

## 初期設定

初めてデバイスの電源を入れたときは、初期設定を行う必要があります。

1 **キー**を押してデバイスの電源をオンにします。
2 デバイスの言語を選択します。
3 距離計測の単位を **[ メートル ]** または **[ マイル ]** から選択します。

**ヒント：**距離計測の単位とは、アクティビティで使用する移動距離の単位です。ラウンド中のホール距離の単位（設定項目名：コース表示）は、初期設定で **[ ヤード ]** に設定されています。

4 ドライバー飛距離を選択します。＋または－で数値を増減し、✔で決定します。

入力したドライバー飛距離は、コースビューに表示されます。

**ヒント：**Approach CT10 接続時は、入力したドライバー飛距離の代わりに、Approach CT10 で記録したドライバーの標準飛距離がコースビューに表示されます。

5 スマートフォンとペアリングしますか？
- ✖：ペアリングせず次へ進みます。（手順 6 へ）
- ✔：スマートフォンとのペアリングを開始します。

*参照　2 ページ　スマートフォンとペアリングする*

**ヒント：**スマートフォンとペアリングすると、バーチャルキャディー、風向 / 風速情報、スコアカードの同期などの機能が利用できるようになります。

6 着用する手首を **[ 左手首 ]** または **[ 右手首 ]** から選択します。
7 時間表示を **[12HR]**（12 時間表示）または **[24HR]**（24 時間表示）から選択します。
8 性別を男性、女性、または **[ スキップ ]** から選択します。
9 誕生年を 2 桁ごとに設定します。

＋または－で数値を増減します。数値表示を**タップ**して下 2 桁の設定に切り替えます。設定し終えたら、✔で決定します。

10 身長、体重を設定します。＋または－で数値を増減し、✔で決定します。

11 GPS で時刻を自動設定しますか？
- ✖：手動で時刻を設定します。（手順 12 へ）
- ✔：GPS を受信して自動で時刻を設定します。（手順 13 へ）

12 手動で時刻を設定します。

＋または－で数値を増減します。**[ 時間 ]** を設定し終えたら、分数表示部を**タップ**して、**[ 分 ]** を設定します。

時間表示で 12 時間表示を選択している場合は、**[分]** の設定の次に **[AM]** または **[PM]** を選択します。

すべて選択し終えたら、✔ で決定します。（手順 14 へ）

13 GPS を受信して時刻を設定します。

上空の開けた屋外で静止します。この時、デバイスの表面を上空に向けてください。GPS の受信完了まで、30 ～ 60 秒程度待ちます。

14 初期設定が完了すると、ウォッチフェイスページが表示されます。

15 デバイスを充電します。ラウンド前に十分に充電してからご使用ください。

## スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限活用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングすると、バーチャルキャディー、風向 / 風速情報、スコアカードの同期などの機能が利用できるようになります。

**参照** *15 ページ　スマートフォン連携機能*

ペアリングには、Garmin Golf アプリを使用します。スマートフォンの Bluetooth® 接続設定からペアリングすることはできません。

1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Golf 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 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。

3 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「スマートフォンをペアリングしますか？」で ✔ を**タップ**
- ☰ キーを押す＞**[設定]**＞**[ペアリング]** の順に選択（初回ペアリング設定時のみ）
- ☰ キーを押す＞**[ 設定 ]**＞**[Bluetooth]** を（オン）にする＞**[Bluetooth 接続待機中 ]** / **[Bluetooth 接続中 ]**＞**[ ペアリング ]** の順に選択（再ペアリング設定時）

4 Garmin Golf アプリで、☰ または ••• から **[Garmin デバイス ]**＞**[ デバイス追加 ]** の順に選択し、アプリの画面の指示に従ってペアリングを完了させます。

ペアリング完了後、デバイスのデータがスマートフォンに同期されます。

## 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 Golf アプリで行うことができます。

**ヒント：** Garmin Express は PC 向け、Garmin Golf 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 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。

### 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。

**参照** *2 ページ　Garmin Express をセットアップする*

1 付属のチャージングケーブルを使用して、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。

### Garmin Golf アプリ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** *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に Approach S62 のデータを同期します。

**参照** *16 ページ　スマートフォン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。

### コースマップのアップデート

Garmin Express でデバイスのゴルフコース情報を最新の状態にアップデートすることができます。アップデートについて詳しくは *Garmin.com/ja-JP/maps/updates/golf* をご参照ください。

**注意：** 海外のゴルフコースでプレーする場合は、必ず事前にゴルフコースを更新してください。また、プレーされる地域のゴルフコースがインストールされていることを確認してください。

## Garmin Connect

Garmin Connect 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、*connect.Garmin.com/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、ピッチ、ケイデンスなどの様々なデータを、地図やグラフで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。

## Connect IQ

Garmin またはその他の開発者から提供されたウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションをデバイスに追加することができます。

### Connect IQ コンテンツをダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、Garmin Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードします。

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** *2 ページ　スマートフォンとペアリングする*

1. お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Connect IQ アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
2. ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、画面上部のプルダウンリストからデバイスを選択します。
3. ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
4. 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

### PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、PC からデバイスにダウンロードします。PC にインストールした Garmin Express から、Connect IQ にアクセスできます。

**参照** *2 ページ　Garmin Express をセットアップする*

1. 付属のチャージングケーブルを使用して、デバイスを PC に接続します。
2. PC で Garmin Express を起動します。
3. **[(接続済みのデバイス名)]** > **[IQ アプリ ]** > **[ さらにアプリを取得する ]** の順に選択します。

   お使いの Web ブラウザに Connect IQ ストアが表示されます。
4. ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
5. 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

## 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。



- 本体裏面に光学式心拍計が搭載されています。

  **参照** *23 ページ　光学式心拍計*
- 心拍データが不規則な値を示す場合について、詳しくは下記の記載をご確認ください。

  **参照** *23 ページ　心拍データ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す場合について、詳しくは下記の記載をご確認ください。

  **参照** *26 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*
- 光学式心拍計の測定精度については、*Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。
- その他、デバイスの装着とお手入れ方法について詳しくは、*Garmin.co.jp/legal/fit-and-care* を合わせてご参照ください。

# 主な操作ページ

デバイスの主な操作ページを紹介します。

## ウォッチフェイスページ

現在の時刻が表示されます。



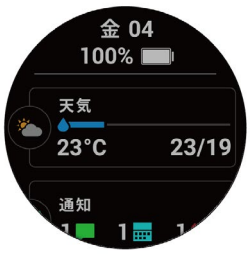

ウォッチフェイスページの表示スタイルは変更することができます。

**参照** *30 ページ　ウォッチフェイス設定*

## 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。一部のウィジェットを表示するには、スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングが必要です。

各ウィジェットの機能について詳しくは*19 ページ　ウィジェット*をご参照ください。




1. ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェット一覧を表示します。
2. 各ウィジェットを**タップ**して、詳細ページを表示します。

## コントロールメニュー

サイレントモードやスクリーンロック、ウォレット機能、設定にアクセスします。

1. **キー**を押して、コントロールメニューを表示します。




2. メニューを**タップ**して選択します。

### サイレントモード

サイレントモードをオンにすると、以下の機能が無効になります。

- 通知のポップアップ、通知時のバイブレーション（ただし、通知は受信されているため、通知ウィジェットで確認できます。）
- ジェスチャー機能によるバックライト点灯

**注意：**サイレントモードをオンにしても、アラーム機能は無効になりません。

### スクリーンロック

キーとタッチスクリーンの操作を無効にして、誤操作を防ぎます。

ロックを解除するには、**アクションキー** / **キー** / **キー**のいずれかを長押しします。

### ウォレット

Garmin Pay を起動します。ご利用にはあらかじめ Garmin Connect Mobile での設定が必要です。

**参照** *17 ページ　Garmin Pay*

### 設定

各種設定を行います。画面を**スワイプ**してメニューをスクロールし、**タップ**して選択します。

**ヒント：**利用中の機能や直前に表示していたページにより、メニューに表示される項目やオプションが異なります。

| 設定メニュー | 参照先 |
|---|---|
| ゴルフ設定 | *30 ページ　ゴルフ設定* |
| アプリ & アクティビティ設定 | *31 ページ　アプリ & アクティビティ設定* |
| ウォッチフェイス | *30 ページ　ウォッチフェイス設定* |
| センサー | *35 ページ　センサー* |
| ペアリング / Bluetooth | *2 ページ　スマートフォンとペアリングする* |
| ユーザープロフィール | *33 ページ　ユーザープロフィール* |
| 通知とアラート | *33 ページ　通知とアラート* |
| ライフログ | *29 ページ　ライフログ* |
| システム | *33 ページ　システム設定* |

## アプリ＆アクティビティページ

ゴルフやスイングテンポなどのアプリケーション、ランやバイクなどのアクティビティを開始します。

**参照**

*5 ページ　ゴルフ*

*13 ページ　スイング分析とテンポトレーニング*

*26 ページ　アクティビティ*

1 ウォッチフェイスページを表示した状態で、**アクションキー**を押してアプリ＆アクティビティページを表示します。




**タップ**すると、ゴルフ以外のアプリケーションとアクティビティが表示されます。




2 **タップ**して、アプリケーションまたはアクティビティを開始します。

**ヒント：**アプリ＆アクティビティページに表示するアプリケーションとアクティビティは、カスタマイズすることができます。

**参照**　*32 ページ　アプリ＆アクティビティ一覧のカスタマイズ*

# ゴルフ

## ラウンドを開始する

### 18 ホールコースでプレーする

**ヒント：**GPS の位置情報をもとに、選択したコースの現在地に近いホールが表示されます。そのため、スタートするホールのティーイングエリアで下記の手順を実施すると、最初のホールがすぐに表示されるので便利です。

1 ウォッチフェイスページを表示した状態で、**アクションキー**を押します。

2 **[ ゴルフ ]** を**タップ**します。

3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。

受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。

**注意：**「現在地確認中」と表示されているときに、**[ スキップ ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。

4 GPS の受信が完了し、現在地が特定されます。コースが一覧で表示されたら、一覧からプレーするコースを選択します。

**ヒント：**2 グリーンのコースの場合、プレー当日のグリーンを選択します。

5 スコアを記録しますか？

- ✖：スコアを記録しません。
- ✔：スコアを記録します。

**参照**　*10 ページ　スコアを記録する*

6 トーナメントモードにしますか？（ゴルフ設定 > トーナメントモード がオンのときのみ）

- ✖：トーナメントモードを利用しません。
- ✔：トーナメントモードを利用します。

**ヒント：**✔を選択してトーナメントモードでラウンドを開始したあとでも、ゴルフ設定からトーナメントモードをオフにすることができます。

**参照**　*31 ページ　[ トーナメントモード ]*

7 ティー位置を選択します。

8 ホール情報ページが表示されます。

**参照**　*7 ページ　ホール情報ページ*

ラウンドを開始します。

9 スコアを記録している場合、9 ホール終了後に表示される画面で次のオプションを選択します。

- **[ 再開 ]**　休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
- **[ ラウンド一時停止 ]**　休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。「ラウンドを後で再開しますか？」で✔を**タップ**します。ラウンドを開始する前に、**アクションキー**を押して、**[ ゴルフ ]** > ✔の順に**タップ**します。
- **[ 終了 ]**　ラウンドを終了します。
- **[ スコア編集 ]**　スコアを編集します。

### 9 ホールコースでプレーする

アジア地域では、スペースや地形の関係で、9 ホールのゴルフコースが他の地域より多い傾向があります。同じゴルフ場の 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンド(18 ホール)として記録できます。

1 ウォッチフェイスページを表示した状態で、**アクションキー**を押します。
2 **[ ゴルフ ]** を**タップ**します。
3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
**注意：**「現在地確認中」と表示されているときに、**[ スキップ ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
4 GPS の受信が完了し、現在地が特定されます。コースが一覧で表示されたら、一覧からプレーするコースを選択します。
5 次のオプションを選択します。
・ **[9 ホール ]** ハーフプレーとして記録します。(手順 8 へ)
・ **[18 ホール ]** 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンドとして記録します。後半のホールを選択してからラウンドを開始します。(手順 6 へ)
**ヒント：**あとで後半のホールを選択する場合は、**[9 ホール ]** を**タップ**してください。前半の 9 ホールが終わったら、ラウンドを一時停止し、後半のホールを選択してプレーを再開します。
**参照** *7 ページ バックナインをプレーする*




6 「いまバックナインを選択しますか？」と表示されたら、✔を**タップ**します。
✖を**タップ**した場合は、前半の 9 ホールをプレーしたあとに後半のコースを選択します。
**参照** *7 ページ バックナインをプレーする*
7 後半のコースを選択します。
8 スコアを記録しますか？
・ ✖：スコアを記録しません。
・ ✔：スコアを記録します。
**参照** *10 ページ スコアを記録する*
9 トーナメントモードにしますか？(ゴルフ設定 > トーナメントモード がオンのときのみ)
・ ✖：トーナメントモードを利用しません。
・ ✔：トーナメントモードを利用します。
**ヒント：**✔を選択してトーナメントモードでラウンドを開始したあとでも、ゴルフ設定からトーナメントモードをオフにすることができます。
**参照** *31 ページ [ トーナメントモード ]*
10 ティー位置を選択します。
手順 5 で **[18 ホール ]** を選択した場合は、後半のティー位置も選択します。
11 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを開始します。

## ラウンドを中断 / 終了する

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2 **[ ラウンド終了 ]** を選択します。
3 次のいずれかのオプションを選択します。
・ スコアなどのラウンド概要データを確認するには、スコア表示部を**タップ**します。
・ **[ 終了 ]**
ラウンドを終了します。(スコアを記録していない場合)
・ **[ 保存 ]**
スコアデータを保存してラウンドを終了します。
・ **[ スコア編集 ]**
スコアを編集します。
・ **[ 削除 ]**
スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。
・ **[ ラウンド一時停止 ]**
ラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。

### 前半のホールを終了する

スコアカードを記録してプレーしている場合、9 ホール終了後にラウンド終了メニューが自動で表示されます。

- **[ 再開 ]**
休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
- **[ ラウンド一時停止 ]**
休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。「ラウンドを後で再開しますか ?」で ✔ を**タップ**します。
- **[ 終了 ]**
ラウンドを終了します。
- **[ スコア編集 ]**
スコアを編集します。

ラウンド開始時にハーフプレー(**[9 ホール ]**)を選択した場合は、次のオプションも表示されます。

- **[ 保存 ]**
スコアデータを保存してラウンドを終了します。
- **[ 削除 ]**
スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。

## ラウンドを再開する

1 ウォッチフェイスページを表示した状態で、**アクションキー**を押します。
2 **[ ゴルフ ]** を**タップ**します。
3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
**注意：**「現在地確認中」と表示されているときに、**[ スキップ ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
4 「ラウンド再開しますか？」と表示されたら、✔ を**タップ**します。

## バックナインをプレーする

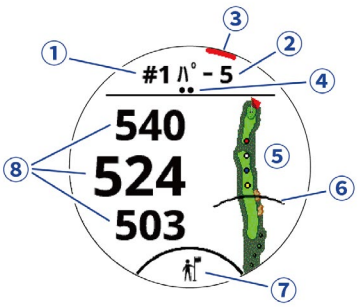
2 つの 9 ホールコースのスコアを一つのラウンドとして記録できます。最初の 9 ホールコースでラウンドを終了せず、ラウンドを一時停止してください。

1 前半の 9 ホールでのプレーが終了し、必要なデータの入力が完了したら、**アクションキー**を押します。
2 **[ ラウンド終了 ]** を選択します。
休憩してからラウンドを続行する場合は、手順 3 に進みます。
休憩せずにラウンドを続行する場合は、手順 9 に進みます。
3 **[ ラウンド一時停止 ]** を選択します。
4 「ラウンドを後で再開しますか？」と表示されたら、✔ を**タップ**します。
5 後半の 9 ホールでのプレー開始前に、ウォッチフェイスページから**アクションキー**を押してアプリ & アクティビティページを表示します。
6 **[ ゴルフ ]** を選択します。
7 「ラウンド再開しますか？」と表示されたら、✔ を**タップ**します。
8 **アクションキー**を押します。
9 **[ バックナインを追加 ]** を選択します。
10 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
**注意：**「現在地確認中」と表示されているときに、**[ スキップ ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
11 現在地に近い 9 ホールのコースが一覧で表示されます。
一覧からプレーするコースを選択します。
12 後半のコースのティー位置を選択します。
13 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを再開します。
**参照** *7 ページ ホール情報ページ*
同じラウンドの 10 ホール目からとして継続してスコアを記録できます。

## ホール情報ページ

現在プレー中のホールの情報が表示されます。ホール情報ページは、次のホールに移動すると自動でホールが切り替わります。クラブハウス内など、コースに出ていないときは 1 番ホールの情報が表示されます。手動でホールを切り替えるには、スクリーン外周のホールインジケーターをドラッグするか、ゴルフメニューから **[ ホール変更 ]** を選択します。

**注意：**初めに表示されるグリーン中央までの距離は、実際のグリーン上のピンの位置までの距離を表すものではありません。ピン位置を手動で変更すると、変更後のピン位置を基に距離が更新されます。




| | |
|---|---|
| ① | 現在のホール番号<br>(2 グリーンのコースの場合、L または R がホール番号の後に表示されます。) |
| ② | パー数 |
| ③ | ホールインジケーター<br>**画面外周に沿ってドラッグ**：ホールを変更 |
| ④ | ハンディキャップストローク数 |
| ⑤ | コースビュー<br>(パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップポイントが表示されます。Approach CT10 を使用した場合、クラブ名のアイコンが現在地に表示されます。)<br>**タップ**：ハザード情報 / レイアップ距離ページ表示、マップ拡大表示 |
| ⑥ | ティーイングエリアからのドライバー飛距離 |
| ⑦ | おすすめの使用クラブ(バーチャルキャディー) |
| ⑧ | グリーン手前 / 中央 / 奥までの距離<br>**タップ**：プレーライク距離を表示 |

**ヒント：**Approach CT10 接続時は、デバイスで入力したドライバー飛距離の代わりに、Approach CT10 で記録したドライバーの標準飛距離が表示されます。Approach CT10 接続時は、ドライバー以外のクラブでも標準飛距離が表示されます。Approach CT10 を初めて使用した場合は、まだ標準飛距離がないため、何も表示されません。

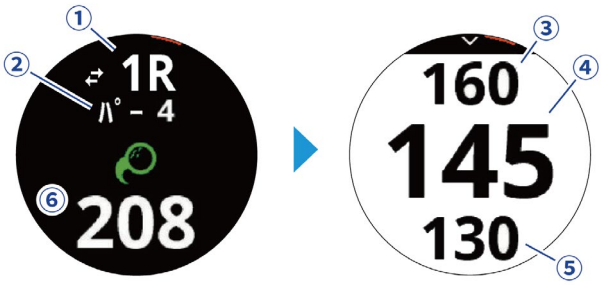
### 数字を大きく表示する

ホール情報ページの数字の表示サイズを変更できます。

1 ウォッチフェイスページ表示中またはラウンド中に **キーを押します。
2 **[ 設定 ]** > **[ ゴルフ設定 ]** の順に選択します。

3 **[数字を大きく表示]**を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。

**ヒント：[数字を大きく表示]**をオンにすると、ホール情報ページのデザインが変わります。ハザード情報 / レイアップ距離を確認するときはゴルフメニューからアクセスしてください。




| | |
|---|---|
| ① | 現在のホール番号<br>2 グリーンのコースの場合、ホール番号または⇄を**タップ**すると左右のグリーンが切り替わります。 |
| ② | パー数 |
| ③ | グリーン奥までの距離 |
| ④ | グリーン中央までの距離または選択したピン位置までの距離 |
| ⑤ | グリーン手前までの距離 |
| ⑥ | 直前に打ったショットの距離（ボールの落下点まで移動したときに直前に打ったショットの距離になります）<br>※ 1 打目を打つ前は、④と同じ数字が表示されます。 |

## グリーンを変更する

2 グリーンのコースの場合は、プレーするホールの左右を切り替えることができます。

1 ホール情報ページ上部の、ホール番号表示部をタップします。

2 左右のグリーンが切り替わります。
（例：1L → 1R）

## ハザード情報 / レイアップ距離を確認する

ホール情報ページのコースビューを**タップ**すると、現在プレー中のホールにあるハザードとレイアップを確認できます。

**ヒント：[数字を大きく表示]**をオンに設定しているときは、ゴルフメニューからアクセスしてください。




| | |
|---|---|
| ① | ハザードの種類 / レイアップ距離（レイアップポイントからピンまでの距離） |
| ② | ハザード / レイアップポイントの位置 |
| ③ | レイアップポイントまでの距離 / ハザードの手前、奥までの距離<br>**タップ**：プレーライク 距離を表示 |
| ④ | **タップ**：ハザード / レイアップポイントの切り替え |

## タッチターゲットで距離を計測する（3 点間距離計測）

コースビュー上の任意の地点を**タップ**して、現在地から選択地点までの距離と、選択地点からピンまでの距離を計測することができます。

1 ホール情報ページの、コースビュー表示部をタップします。

2 ハザードまたはレイアップ距離情報が表示されたら、再度コースビュー表示部を**タップ**します。

3 コースビューが拡大表示されたら、マップ上の任意の地点を**タップ**します。

4 選択した地点にターゲットサークル ⌖ が表示されます。

⌖ の位置を変更するには、別の地点を**タップ**するか、⌖ をドラッグして移動します。




現在地から ⌖ までの距離と、⌖ からピンまでの距離が表示されます。

5 必要に応じて画面下部の＋ / －を**タップ**して、コースビューを拡大 / 縮小します。

## プレーライク距離を確認する

コースの高低差を考慮した、グリーンまでの実際に打つべき推奨距離を表示します。

1 ホール情報ページのグリーンまでの距離表示部をタップします。

2 高低差を考慮したグリーンまでの各距離が表示さ

れます。




3 各距離の横に表示されるアイコンは、あらかじめ表示されていた水平距離に比べて、プレーライク距離がどのように変化したかを示します。

| | |
|---|---|
| ▲ | プラスの場合 |
| ■ | 同じ距離 |
| ▼ | マイナスの場合 |

4 水平距離表示に戻すには、再度距離表示部を**タップ**します。

## ゴルフメニュー

ラウンド中に、保存済みのショットやポイント、ラウンド情報、日の出・日の入・トワイライト時刻、スコアカードなどを確認できます。

ホールを変更したり、ラウンドを中断・終了することもできます。

1 ラウンド中に**アクションキー**を押して、ゴルフメニューを表示します。




- **[ ハザードとレイアップ ]**
  ハザード情報 / レイアップ距離ページを表示します。(**[ 数字を大きく表示 ]** がオンのときのみ)
  **参照** *8 ページ　ハザード情報 / レイアップ距離を確認する*
- **[ ピン位置変更 ]**
  ホール情報に表示されているピン位置を変更します。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。
  **参照** *9 ページ　グリーン上のピンの位置を変更する*
- **[ バーチャルキャディー ]**
  バーチャルキャディーがクラブ選択をアシストします。
  **参照** *12 ページ　バーチャルキャディー*
- **[ ホール変更 ]**
  ホールを変更します。
  **参照** *10 ページ　ホールを変更する*
- **[ スコア記録開始 ]/[ スコアカード ]**
  ラウンドのスコアカードを表示します。
  **参照** *10 ページ　スコアを記録する*
- **[ ピンポインター ]**
  ピンの方向を示す矢印を表示します。
  **参照** *12 ページ　ピンポインター*
- **[ 風向 / 風速 ]**
  風向と風速を表示します。
  **参照** *13 ページ　風向 / 風速*
- **[ ラウンド情報 ]**
  ラウンド中のステップ数やスコア、ゴルフ統計情報を表示します。
  **参照** *12 ページ　ラウンド情報を確認する*
- **[ 前回ショット ]**
  AutoShot 機能で記録した、前回ショットの飛距離を表示します。
  **参照** *11 ページ　ショット履歴を確認する*
- **[ クラブ統計 ]**
  クラブごとの統計情報を表示します。(**[ クラブトラッキング ]** がオン、または Approach CT10 接続中のみ)
  **参照** *11 ページ　各クラブの飛距離を確認する*
- **[ ポイント保存 ]**
  ホールにあるハザードや障害物などの情報を登録できます。
  **参照** *12 ページ　ポイントを登録する*
- **[ 日出 & 日没 ]**
  日の出 / 日没、トワイライトの時刻を表示します。
- **[ バックナインを追加 ]**
  後半の 9 ホールコースを選択します。(ハーフプレー中のみ)
  **参照** *7 ページ　バックナインをプレーする*
- **[ ラウンド終了 ]**
  現在のラウンドを中断、終了します。
  **参照** *6 ページ　ラウンドを中断 / 終了する*

### グリーン上のピンの位置を変更する

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2 **[ ピン位置変更 ]** を選択します。
3 グリーン上のピンをドラッグするか、グリーン上の任意の地点を**タップ**してピンの位置を変更します。
4 **キー**を押して変更を完了します。
変更後のピン位置を基にホール情報ページのグリーン中央までの距離が更新されます。変更後のピン位置は、現在のラウンド中のみ有効です。

**ヒント：** Garmin Golf アプリのパフォーマンス統計では、設定したピン位置をもとにしたデータが表示されます。より正確なデータを算出するため

には、必ずラウンド中にピン位置を変更してください。

### ホールを変更する

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2 **[ ホール変更 ]** を選択します。
3 ホール番号を選択します。＋または－で数値を増減し、✔で決定します。

**ヒント：**ホールインジケーターを画面外周に沿ってドラッグすることでも、ホールを変更できます。

### AutoShot 機能でショットを計測する

デバイスには AutoShot 機能が搭載されています。AutoShot 機能はコース上で打ったショットを自動で検出して記録します。記録されたショットは、あとから確認することもできます。

**参照** *11 ページ　ショット履歴を確認する*

**ヒント：**

- リード側の手首にデバイスを装着するとショットが検出されやすくなります。右打ちの方は左腕に、左打の方は右腕に装着してください。
- ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。パットを計測するには、Approach CT10（別売）との接続が必要です。

1 ラウンドを開始して、ショットを打ちます。
ショットを検出すると、画面上部にバナー①が表示されます。




**ヒント：**

- バナーには、ショットを検出した地点から現在地までの距離が表示されています。
- バナーを**タップ**すると、10 秒間バナーを非表示にすることができます。

2 クラブトラッキングをオンに設定している場合、クラブ選択画面が表示されます。使用したクラブをリストから選択します。




**ヒント：**使用したクラブがデバイスに表示されないときは、Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect でクラブを追加登録できます。

3 ボールの落下地点まで移動し、次のショットを打ちます。
前回のショットが記録されます。

**ヒント：**ショット検出地点間の距離が前回飛距離として記録されます。

#### *ショットを手動で追加する*

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

1 ラウンド中、ショットを打った位置で**アクションキー**を押します。
2 **[ 前回ショット ]** ＞ **[ ショット追加 ]** の順に選択します。
3 メッセージを確認し、✔を**タップ**します。
ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動し、プレーを続けてください。

**ヒント：**クラブトラッキングをオンに設定している場合は、クラブ選択画面で使用したクラブを選択した後にショットの計測モードに切り替わります。

### スコアを記録する

スコア入力画面は、ラウンド中にグリーンに近づくと自動で表示されます。手動で画面を表示させる場合は、以下の手順 1 ～ 3 を行ってください。

**ヒント：**ラウンド概要記録をオンにすると、パット数、ショット方向なども入力できます。

**参照** *11 ページ　ラウンド概要記録を有効にする*

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2 **[ スコアカード ]** または **[ スコア記録開始 ]** を**タップ**します。
3 スコアを記録するホール番号を**タップ**します。
4 ＋または－を**タップ**して、スコアを設定します。
5 **[ 完了 ]** を**タップ**して終了します。

#### *スコア記録方式を設定する*

スコア記録方式を選択することができます。

1 ウォッチフェイスページ表示中またはラウンド中に **キーを押します。
2 **[ 設定 ]** ＞ **[ ゴルフ設定 ]** ＞ **[ スコア記録方法 ]** の順

に選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[ストロークプレイ]**
  決められたホール数の総打数によって順位を決定し、最も打数の少ない者を優勝者とする競技方式
- **[ステーブルフォード]**
  各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式

| 得点 | パー数に対する打数 |
|---|---|
| 0 | 2 打以上多い(ダブルボギー以上) |
| 1 | 1 打多い(ボギー) |
| 2 | パー |
| 3 | 1 打少ない(バーディ) |
| 4 | 2 打少ない(イーグル) |
| 5 | 3 打少ない(アルバトロス) |

### *ハンディキャップスコアを有効にする*

ハンディキャップスコアを有効にすると、ホール情報ページ上部にハンディキャップストローク数がドットで表示されます。また、前回のラウンドウィジェットや、Garmin Golf アプリおよび Garmin Connect のリーダーボードに、ハンディキャップを加味したスコアが表示されます。

1 ウォッチフェイスページ表示中またはラウンド中に **キー**を押します。
2 **[設定]** > **[ゴルフ設定]** > **[ハンデキャップスコア]** の順に選択します。
   **ヒント：**9 ホールのコースはハンディキャップスコアに対応していません。
3 次のいずれかのオプションを選択します。
- **[オフ]** ハンディキャップスコアを利用しません。
- **[ローカルハンディキャップ]**
  ローカルハンディキャップを利用します。
  ローカルハンディキャップのハンディキャップストローク数を入力します。＋または－で数値を増減し、✔で決定します。
- **[インデックス / スロープ]**
  インデックス / スロープハンディキャップを利用します。
  ハンディキャップインデックスとスロープレーティングを入力します。＋または－で数値を増減します。数値表示を**タップ**して小数点以下も設定します。設定し終えたら、✔で決定します。

## ラウンド概要記録

ラウンド概要記録をオンに設定すると、ラウンドの情報をより詳細に記録し、確認することができます。ラウンド概要はラウンド中に確認できるほか、Garmin Golf アプリでラウンドの統計を確認することもできます。

**参照** *12 ページ ラウンド情報を確認する*

### *ラウンド概要記録を有効にする*

1 ウォッチフェイスページ表示中またはラウンド中に **キー**を押します。
2 **[設定]** > **[ゴルフ設定]** の順に選択します。
3 **[ラウンド概要記録]** を**タップ**して（オン）にします。
4 ラウンド概要記録にペナルティ数も登録する場合は、**[ラウンド概要記録]** > **[ペナルティ]** を**タップ**して（オン）にします。

### *ラウンド概要を記録する*

ラウンド概要を記録するには、あらかじめラウンド概要記録を有効に設定する必要があります。

**参照** *11 ページ ラウンド概要記録を有効にする*

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2 **[スコアカード]** または **[スコア記録開始]** を選択します。
3 ラウンド概要を記録するホール番号を**タップ**します。
4 ＋または－を**タップ**して全ストローク数を入力し、**[次へ]** を**タップ**します。
5 ＋または－を**タップ**してパット数を入力し、**[次へ]** を**タップ**します。
6 ショット方向を選択します。
- ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、↑を選択します。
- ティーショットで左または右にミスショットした場合は、↰または↱を選択します。

   **ヒント：**パー 3 のホールでのプレー中や、接続中の Approach CT10 がある場合は、ショット方向を選択する画面は表示されません。
7 ＋または－を**タップ**してペナルティを入力し、**[完了]** を**タップ**して終了します。
   **ヒント：**入力したペナルティは、スコアには反映されません。また、入力したペナルティは Garmin Golf アプリで確認できます。

## ショット履歴を確認する

プレー中のラウンドで記録したショットのスイングテンポと飛距離を確認できます。

**注意：**ショットが自動検出されなかった場合など、実際のショット数と記録が一致しない場合があります。手動でショットを追加することができますが、ショットを検出できなかった地点でデバイスを操作する必要があります。

**参照** *10 ページ ショットを手動で追加する*

1 ホールをプレー後、**アクションキー**を押します。
2 **[前回ショット]** を選択して最近のショットを表示します。
3 **[確認]** を選択してホールのその他のショットを表示します。
   プレー中のラウンドで記録したショットが一覧で表示されます。
4 各ショットを選択してスイングテンポを確認します。

## 各クラブの飛距離を確認する

ご自身が各クラブでショットを打ったときの標準的な飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。

**ヒント：**この機能は、**[ クラブトラッキング ]** がオン、または別売の Approach CT10 が接続中のときのみ有効です。

1. ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2. **[ クラブ統計 ]** を選択します。
3. クラブを選択します。
4. ご自身が各クラブでショットを打ったときの標準的な飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認します。

### ラウンド情報を確認する

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

1. ラウンド中に**アクションキー**を押します。
2. **[ ラウンド情報 ]** を選択します。
3. 画面を**スワイプ**して、ラウンド情報を確認します。

### ポイントを登録する

ラウンド中に各ホールに 4 か所までポイントを登録できます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。登録済みのポイントは、ハザード情報 / レイアップ距離表示ページで確認することができます。

**参照** *8 ページ　ハザード情報 / レイアップ距離を確認する*

1. ポイントとして登録したい地点まで移動します。

   **注意：**現在のホールから離れた地点にいる場合は、ポイントを登録できません。
2. **アクションキー**を押します。
3. **[ ポイント保存 ]** を選択します。
4. ポイントのラベルを選択します。

## バーチャルキャディー

バーチャルキャディーを使用する前に、クラブトラッキングをオンにして使用クラブを記録し、5 ラウンド以上プレーしてください。さらに、Garmin Golf 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してください。

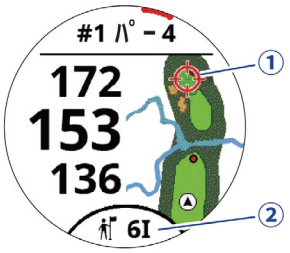
**参照**

*30 ページ　ゴルフ設定*

*2 ページ　スマートフォンとペアリングする*

**ヒント：**Approach CT10（別売）で記録したラウンドデータを使用することもできます。Approach CT10 の記録データを Garmin Golf アプリにアップロードしてください。

バーチャルキャディーは、ホール情報や風向、風速、各クラブの過去のパフォーマンスと、現在の位置情報をもとに、アドバイスを表示します。




| | |
|---|---|
| ① | ショットの目標位置 |
| ② | おすすめの使用クラブ *<br>**タップ**：他のおすすめのクラブを表示 |

* ゴルフ設定でバーチャルキャディーを **[ 自動 ]** に設定していると、自動で表示されます。**[ 手動 ]** に設定しているときは、ホールごとにゴルフメニューの **[ バーチャルキャディー ]** から表示させることができます。

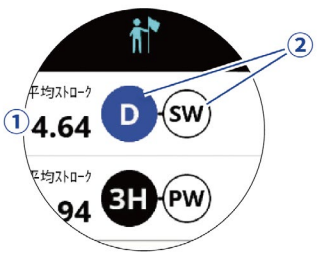
**参照**

*30 ページ　ゴルフ設定*

*9 ページ　ゴルフメニュー*

### おすすめの使用クラブを確認する

1. をタップします。




| | |
|---|---|
| ① | 平均ストローク数<br>（②の組み合わせでプレーした場合） |
| ② | おすすめの使用クラブの組み合わせ |

2. 実際に使用したいクラブの組み合わせを選択します。

   選択したクラブで狙うべきショット方向が、コースビュー上にターゲットサークルで示されます。

**ヒント：**バーチャルキャディーのアドバイス内容は、実際のプレー状況に合わせて更新できます。**[ 再計算 ]** を選択してアドバイスを更新してください。

## ピンポインター

現在地からグリーンの方向と距離を示します。グリーン上のピンの位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。

**注意：**ゴルフカート乗車中は、ピンポインターを使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響をおよぼすおそれがあります。

**ヒント：**ピンポインターが正常に機能しない場合は、

コンパス校正を実施してください。

**参照** *36 ページ　コンパスを校正する*

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。

2 **[ ピンポインター ]** を選択します。

ピンポインターがピン位置を指し示します。

ピン位置は初期設定でグリーン中央に設定されています。コースビューでピン位置を変更すると、ヤーデージ距離とピンの方向が連動します。



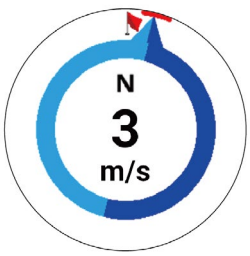

## 風向 / 風速

風向きと風速を示します。また、ピン位置の方向を基準とした風向きが矢印で示されます。風向 / 風速を使用するには、あらかじめ Garmin Golf 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してください。

1 ラウンド中に**アクションキー**を押します。

2 **[ 風向 / 風速 ]** を選択します。

ピンの方向を向いたときの風向きを矢印で指し示します。




# スイング分析とテンポトレーニング

## スイングテンポ

デバイスには、スイングを練習する際にスイングスピードを計測して、ご自身のスイング分析をアシストするスイングテンポ機能が搭載されています。

スイングテンポでは、スイング速度比をテンポに換算して表示します。一般に理想的なスイングは、バックスイングとダウンスイングの速度比が 3：1 とされ、このスイングテンポを 3.0 とします。

### テンポトレーニングを開始する

速さの異なる 6 つのテンポから、自分のレベルに合わせたテンポを選択し、スイング練習でボールを打って、テンポを分析します。

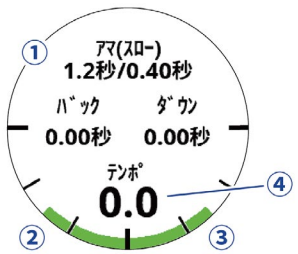
また、スイングテンポのバイブレーション設定をオンにすると、バックスイングとダウンスイングの理想的なタイミングをバイブレーションでお知らせします。

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。

2 アプリ＆アクティビティページで ＞ **[ スイングテンポ ]** の順に選択します。

**ヒント：** 初めてスイングテンポアプリを開始した際は、テンポトレーニングに関するヒントが表示されます。画面を**タップ**してヒントをすべて確認します。

3 スイングテンポページが表示されます。




| | |
|---|---|
| ① | 選択したテンポ（バックスイング速度 / ダウンスイング速度） |
| ② | バックスイング速度 |
| ③ | ダウンスイング速度 |
| ④ | あなたのテンポ |
| カラーゲージ | 良い　遅い　速い |

4 スイングテンポの計測設定をします。

**アクションキー**を押してメニューを表示します。

5 **[ スイングスピード ]** から、スイング速度を切り替えます。

| | バックスイング / ダウンスイング |
|---|---|
| アマ（スロー） | 1.2 秒 /0.40 秒 |
| アマ（ミディアム） | 1.1 秒 /0.37 秒 |
| アマ（ファースト） | 1.0 秒 /0.33 秒 |

| | バックスイング / ダウンスイング |
|---|---|
| プロ（スロー） | 0.9 秒 /0.30 秒 |
| プロ（ミディアム） | 0.8 秒 /0.27 秒 |
| プロ（ファースト） | 0.7 秒 /0.23 秒 |

**ヒント：**まずは遅いテンポのスイング練習から始めて、カラーゲージがバックスイング / ダウンスイング共に緑色のゲージになるようになったら、より速いテンポの練習に切り替えると効果的です。

6 **[ バイブレーション ]** を（オン）にすると、スイングの理想的なタイミングに合わせてデバイスが鳴動します。

7 準備が完了したら、フルスイングして、ボールを打ちます。

スイングテンポ分析が表示されます。

**注意：**ボールを打った衝撃を感知して計測します。ボールを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、スイングスピードを計測できない場合があります。

## TruSwing

TruSwing（別売）を使用して、デバイスまたは Garmin Connect Mobile でスイングデータを確認・分析することができます。

**注意：**

- ラウンド中は、TruSwing を使用できません。
- TruSwing の操作方法やスイング分析について詳しくは TruSwing に付属の操作マニュアルをご参照ください。

### TruSwing でスイングを分析する

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。

2 アプリ＆アクティビティページで > **[TruSwing]** の順に**タップ**します。

3 はじめて TruSwing アクティビティを利用する場合は、利き腕を選択します。

4 TruSwing をペアリングします。デバイスがスマートフォンの検索を開始します。
   - デバイスと TruSwing のみをペアリングする（デバイスが Garmin Golf アプリと未接続かつ TruSwing が Garmin Connect Mobile アプリと未接続で、アプリのスイング分析を利用しない）場合は、手順 5 へ
   - デバイスを Garmin Golf アプリに、TruSwing を Garmin Connect Mobile アプリにそれぞれペアリング済みの場合は、手順 7 へ

5 デバイスによるスマートフォン検索をスキップし、TruSwing の検索を開始します。

TruSwing をペアリングモードにします。

6 ペアリングする TruSwing が見つかったら、✓ を**タップ**します。

7 クラブを選択します。

8 TruSwing を装着したクラブでショットを打ちます。

ショットが検出されると、スイングデータが表示されます。

画面を**タップ**すると、スイングデータページをスクロールできます。

**ヒント：**TruSwing で記録したショットは、Garmin Connect Mobile アプリでより詳しくデータを確認・分析することができます。アプリによるスイング分析を行う場合は、あらかじめデバイスを Garmin Golf アプリに、TruSwing を Garmin Connect Mobile アプリにペアリングする必要があります。

### TruSwing 設定を変更する

1 スイング分析実行中に**アクションキー**を押して、TruSwing オプションを表示します。

2 次のオプションを選択します。
   - **[ クラブ変更 ]**
     スイング分析をするクラブを変更します。
   - **[ 利き腕 ]**
     利き腕の登録を変更します。正しく登録することで、スイング分析の精度が向上します。
   - **[ メートル ]**
     速度単位を **[km/h]** または **[m/s]** から選択します。

### スイング分析を終了する

1 スイング分析実行中に**アクションキー**を押して、TruSwing オプションを表示します。

2 **[TruSwing 終了 ]** を**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ペアリング済みモバイル端末との連携機能をご利用いただけます。

**参照** *2 ページ　スマートフォンとペアリングする*

**ヒント：**スマートフォンとの連携機能は Bluetooth 接続が有効な場合のみご利用いただけます。

## Garmin Golf アプリ

Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショット分析を表示できます。また、異なるコース間でもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なウィークリーリーダーボードが 42,000 コース以上用意されています。ユーザーは自由にトーナメントイベントを設定して、プレーヤーを招待することができます。

Garmin Golf アプリのデータは、Garmin Connect と Garmin Connect Mobile アプリに同期されます。Garmin Golf アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます。

## 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。Garmin Golf アプリでデバイスとペアリングしたスマートフォンに Garmin Connect Mobile アプリをインストールすることで、Garmin Connect のほとんどの機能をスマートフォンから利用できます。また、アプリ連携でのみ利用可能な次の機能が用意されています。

**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。

**通知機能**

スマートフォン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。

**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を Approach S62 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 Approach S62 をスマートフォンで検索します。

**ミュージックコントロール**

スマートフォンの音楽再生アプリをリモート操作します。

## 通知機能

スマートフォンなどのペアリング済みモバイル端末のメッセージ受信や着信をデバイスに通知します。

**注意：**サイレントモードがオンに設定されているときは、通知のポップアップやバイブレーションは発生しません。サイレントモードの設定を変更するには、*4 ページ　コントロールメニュー*をご参照ください。

### 通知機能を有効にする

**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 Golf アプリの通知機能設定に準じますが、必ずしもすべての通知の詳細およびメッセージを表示できるわけではありません。

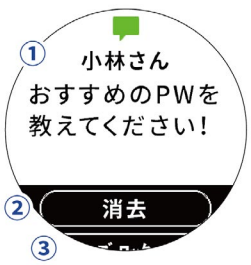
1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ 通知とアラート ]** > **[ 通知 ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを設定します。
   - **[ アクティビティ実行中 ]/[ アクティビティ中以外 ]**
     アクティビティ実行中 / 実行中以外に通知のポップアップを許可する通知タイプを選択します。
   - **[ タイムアウト ]**
     通知がポップアップしてから消えるまでの時間を **[30 秒 ]/ [1 分 ]/ [3 分 ]** から選択します。

### 通知を確認する

ペアリング済みのスマートフォンのメッセージを受信すると、デバイスにポップアップ表示されます。

**ヒント：**通知履歴は通知ウィジェットから確認できます。

**参照** *21 ページ　通知*




| | | |
|---|---|---|
| ① | メッセージプレビュー | **タップ**すると、メッセージ全文が表示されます。 |
| ② | 消去 | 通知を消去します。通知ウィジェットからも確認できなくなります。 |
| ③ | ブロック | このアプリからの通知をブロックします。<br>**ヒント：[ ブロック ]** 機能の有無は、ご使用のスマートフォンおよびアプリケーションによって異なります。 |

### 着信に応答する

ペアリング済みのスマートフォンに着信があると、デバイスに発信者情報と次のオプションが表示されます。

- **タップ**して通話を開始します。
  **注意：**デバイスでは通話できません。着信応答後は接続中のスマートフォンで通話してください。
- **タップ**して着信を切ります。

- **タップ**して着信を切り、テキストメッセージを返します。(Android デバイスとペアリングしている場合のみ)

## 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ペアリング済みモバイル端末を探す際に役立つ機能です。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. > **[ 探索 ]** の順に選択します。
   ペアリング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赤→黄→緑の順に増えていきます。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. 探索を終了するには、**キー**を押します。

**注意:**

- 探索機能を利用するには、デバイスとスマートフォンがペアリング済みで、Garmin Golf または Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。
- 探索対象がデバイスの Bluetooth 接続圏外にある場合は探索できません。

## Bluetooth 設定

### Bluetooth 機能をオフにする

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[Bluetooth]** を (オフ)にします。
   デバイスの Bluetooth 接続がオフになります。
   **ヒント:** スマートフォンの Bluetooth 設定については、お持ちのスマートフォンの操作マニュアルをご参照ください。

### Bluetooth 接続アラートを設定する

Bluetooth 接続 / 切断時にバイブレーションでお知らせします。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ 通知とアラート ]** > **[ スマートフォン接続アラート ]** の順に選択します。
3. **[ アクティビティ実行中 ]/[ アクティビティ中以外 ]** のアラートの (オン)/ (オフ)を設定します。

## スマートフォンに手動でデータを同期する

アクティビティデータ保存時には、デバイスは接続可能なスマートフォンアプリにデータを自動でアップロードしますが、手動でデータを同期する場合は以下の手順で操作してください。

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンで Garmin Golf アプリを起動します。
   **ヒント:** ゴルフ以外の機能のデータを同期する際は、Garmin Connect Mobile アプリを起動してください。
2. アプリのメニュー( または •••)から **[Garmin デバイス ]** を**タップ**します。
3. お使いのデバイス名を確認し、 を**タップ**します。
   データの同期が開始します。

# Garmin Pay

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

Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについてはこちらをご参照ください。交通系 IC カードについてはこちらをご参照ください。

## Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。

**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 Pay]** ＞ **[ はじめに ]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従って、カードを登録してセットアップを完了します。

## 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、最大で 10 枚のカードを登録することができます。交通系 IC カードは、1 枚まで登録することができます。

1. 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 Pay]** ＞ ⋮ ＞ **[ カードを追加 ]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、追加するカードを登録します。

   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。

## 登録済みのカードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。

1. ☰ **キー**を押して、コントロールメニューを表示します。
2. **[ ウォレット ]** を選択します。
3. 4 桁のパスコードを入力します。

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

   前回使用したカードが表示されます。（画面はイメージです。登録しているカードにより画面が異なります。）



4. Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、画面を**スワイプ**してカードを切り替えます。（任意）
5. 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
6. 必要に応じて、決済端末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。

## 交通系 IC カードにチャージする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードにチャージ（入金）します。

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

参照　*18 ページ　NFC モード*

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 Pay]** を選択します。
3. チャージする交通系 IC カードを選択します。
4. **[ チャージする ]** を選択します。
5. 画面に表示される指示に従い、操作します。

## ラピッドパスで支払いをする

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

### ラピッドパスを設定する

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

1. デバイス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 ]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
3. **[Garmin Pay]** を選択します。
4. ラピッドパス設定から、**[ ラピッドパスカード ]** を選択します。
5. ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[ なし ]** を選択します。

### チャージ残額通知を設定する

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

1. デバイス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 ]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
3. **[Garmin Pay]** を選択します。
4. ラピッドパス設定から、**[ チャージ残額通知 ]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[ 毎回表示 ]**：決済ごとに毎回通知します。
   - **[¥500 未満 ]/[¥1000 未満 ]/[¥2000 未満 ]**：決済後のチャージ残額が選択した金額未満のときに通知します。
   - **[ オフ ]**：通知をオフにします。

### ラピッドパスで支払いをする

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

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

*参照　18 ページ　NFC モード*

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

### NFC モード

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

## Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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 Pay]** を選択します。
3. カードを選択します。
4. 次のオプションを選択します。

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション
   - **[ カードの停止 ]**：スイッチをオンにして、カードを一時停止します。オフにするまで、支払いに使用することはできません。
   - **[ 🗑 ]**：カードを削除します。

   交通系 IC カードで選択可能なオプション（⋮を選択して表示）
   - **[ 利用履歴のエクスポート ]**：利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。
   - **[ カードを削除 ]**：カードの削除手続きに進みます。

## 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、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を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。

   アプリに複数の Garmin デバイスが接続されている場合は、設定するデバイスを選択します。
3. **[Garmin Pay]** > **[ パスコードの変更 ]** 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。

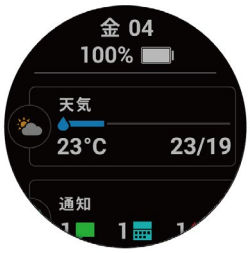
# ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。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。

また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。ウィジェットの表示 / 非表示は手動で切り替えられます。

## ウィジェットを確認する

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェット一覧を表示します。




2 各ウィジェットを**タップ**して、ウィジェットの情報を全画面で表示します。さらに画面を**タップ**したり**スワイプ**したりすると、詳細ページや関連するオプションが表示されます。

(ウィジェットにより詳細ページやオプションが表示されない場合があります。)

### ウィジェットを表示 / 非表示にする

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェット一覧を表示します。
2 **[編集]**を**タップ**します。
3 次のオプションを選択します。
- ー 表示中のウィジェットを非表示にします。
- ＋ 非表示のウィジェットを表示します。

### ウィジェットを並べ替える

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェット一覧を表示します。
2 **[編集]**を**タップ**します。
3 並べ替えるウィジェットを**タップ**して選択します。
4 リストをスクロールして任意の位置に移動し、✔を**タップ**して決定します。




## 各ウィジェットについて

一部のウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。

**参照** *19 ページ ウィジェットを表示 / 非表示にする*

### 日出 & 日没

現在地の日の出 / 日没、トワイライトの時刻が表示されます。




### 心拍

現在の心拍数(bpm)と過去 4 時間の心拍グラフ、過去 7 日間の安静時心拍数グラフが表示されます。

**参照** *23 ページ 心拍計測機能*

### 血中酸素トラッキング

血中酸素レベルの測定を開始します。

**参照** *25 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する*

### ステップ数

一日のステップ数とステップゴール、達成率グラフが表示されます。

**参照** *29 ページ ライフログ*

画面を上に**スワイプ**すると過去 7 日間のステップグラフが表示されます。




| | | |
|---|---|---|
| ① | 達成率 | ステップゴールに対する現在のステップ数の達成率を表すグラフが表示されます。 |
| ② | ステップ数 | 現在のステップ数が表示されます。 |
| ③ | ステップゴール | 目標ステップ数が表示されます。<br>**参照** *29 ページ 自動ゴール* |
| ④ | Move バー | 一定時間運動(移動)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。<br>**参照** *29 ページ Move アラート* |

## ゴルフ（前回のラウンド）

前回のラウンドで保存したデータが表示されます。

画面を**スワイプ**すると、スコア詳細とラウンド概要データ（ラウンド中にラウンド概要記録を行った場合）が表示されます。



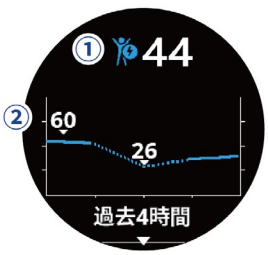

| | |
|---|---|
| ① | ホール数 |
| ② | ストローク数 |
| ③ | スコア |
| ④ | コース名とラウンド日付 |

## Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレススコア、睡眠の質、およびアクティビティデータをもと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 で表示されます。

画面を上に**スワイプ**すると、Body Battery とストレススコアのグラフ、深夜 0 時から現在までの Body Battery のチャージ量と消費量を確認できます。

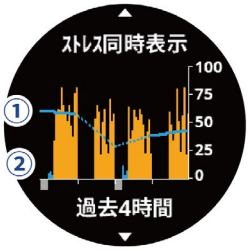
Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、現在の Body Battery レベル、長い期間の推移、詳細な情報を確認できます。




| | |
|---|---|
| ① | 現在の Body Battery |
| ② | 過去 4 時間の Body Battery |

| 数値 | Body Battery レベル |
|---|---|
| 5 ～ 25 | 非常に低い |
| 26 ～ 50 | 低 |
| 51 ～ 75 | 中 |
| 76 ～ 100 | 高 |

**参照** *20 ページ　Body Battery レベルを改善させるには*




| | |
|---|---|
| ① | 過去 4 時間の Body Battery |
| ② | 過去 4 時間のストレススコア<br>**参照**　*22 ページ　ストレス* |




### *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。
- 食物の摂取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とってください。

## 前回のアクティビティ

前回保存したアクティビティデータ概要が表示されます。

▼ を**タップ**すると、保存済みアクティビティの履歴一覧が表示されます。



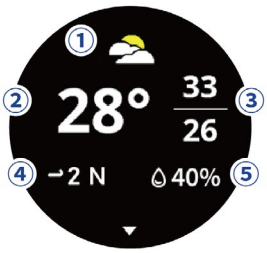

| | |
|---|---|
| ① | 前回のアクティビティ |
| ② | アクティビティの記録概要<br>• アクティビティタイプにより表示される項目が異なります。 |

## 天気

**注意：**ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効で、Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。

現在地周辺の予想天気、予想気温などの天気情報が表示されます。

画面を上に**スワイプ**すると 1 時間毎の天気情報と 4 日後までの日別の天気情報が表示されます。




| | |
|---|---|
| ① | 現在地の天気 |
| ② | 現在地の気温 |
| ③ | 予想最低 / 最高気温 |
| ④ | 風速　風向 |
| ⑤ | 予想降水確率 |

## 通知

**注意：**ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効になっている必要があります。

ペアリング済みのスマートフォンで受信したメッセージやアプリの通知、電話の着信通知などを確認できます。

画面を**タップ**すると各通知の詳細の確認または通知の消去を行うことができます。

**参照**　*15 ページ　通知機能*



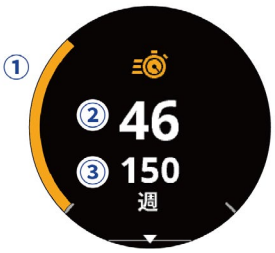

| | |
|---|---|
| ① | 通知のプレビュー<br>各通知の表示部を**タップ**して詳細を表示します。 |

## 週間運動量

一週間の合計運動量（分）と目標運動量を確認することができます。

画面を上に**スワイプ**すると日別の運動量グラフが表示されます。

**ヒント：**光学式心拍計をオフにすると、高強度運動を検出できません。




| | | |
|---|---|---|
| ① | 達成率 | 週間運動量のゴールに対する現在の運動量の達成率を表すグラフが表示されます。 |
| ② | 現在までの運動量（分） | 現在までの運動量が表示されます。<br>運動を検出中は数字が点滅します。 |
| ③ | 週間運動量ゴール（分） | 目標運動量が表示されます。（初期設定では 150 分） |

## カレンダー

**注意：**ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効で、Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。

ペアリング済みの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が表示されます。

画面を**タップ**すると各スケジュールの詳細が表示されます。




| | | |
|---|---|---|
| ① | スケジュールのプレビュー | 各スケジュールの表示部を**タップ**して詳細を表示します。 |

## カロリー

一日の総消費カロリーを確認できます。

画面を上に**スワイプ**すると過去 7 日間の消費カロリーグラフが表示されます。

**ヒント：**光学式心拍計をオフにすると、消費カロリー計算の精度が低くなります。




| | |
|---|---|
| ① | 総消費カロリー<br>• 安静時と運動消費によるカロリーの合計が表示されます。 |
| ② | 運動消費カロリー、安静時消費カロリー |

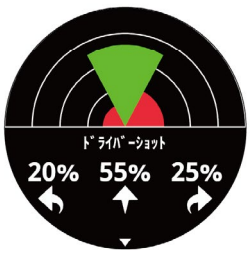
## ゴルフパフォーマンス

**注意：**

- ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効になっている必要があります。
- ゴルフパフォーマンスウィジェットの統計データを表示するには、5 ラウンド分のスコアデータとクラブのパフォーマンス履歴が必要です。

ショットの統計情報を確認できます。

画面を上に**スワイプ**すると、アプローチショットの精度やパーオン率などが表示されます。




## ストレス

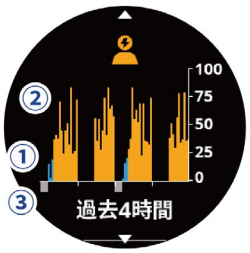
心拍データからストレススコアを測定します。

画面を上に**スワイプ**すると過去 4 時間のストレススコアのグラフが表示されます。グラフページから上に**スワイプ**すると、ブレスワークのアクティビティを開始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、1 日のストレススコア、長い期間の推移、詳細な情報を確認できます。




| | |
|---|---|
| ① | **ストレススコア**<br>現在のストレススコアが表示されます。<br>ストレススコアは心拍変動の測定値をもとに、体にどれくらいのストレスがかかっているかを数値で表します。0 ～ 100 で表示され、数値が低いほどストレスが少ないことを示します。<br>---(ダッシュ)が表示されている場合は、デバイスを腕に装着して 30 秒間静止し、ストレススコアを計測します。 |




| | | |
|---|---|---|
| ① | 青色のバー | 休息 |
| ② | 黄色のバー | ストレス |
| ③ | 灰色のバー | 測定値なし(静止した状態でなかったためストレスレベル未測定) |

### *ブレスワークを開始する*

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。

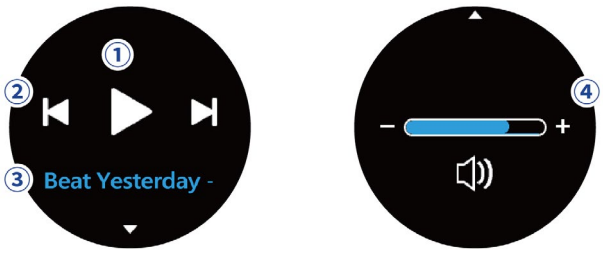
1. ストレスウィジェットを表示します。
2. 画面を下から上に**スワイプ**します。
3. メッセージを確認し、**[ はい ]** を**タップ**します。
4. ＋または－を**タップ**して、ブレスワークの実行時間を **[1]** ～ **[5]** 分に設定します。
5. ✓ を**タップ**して決定し、ブレスワークを開始します。

### ミュージックコントロール

**注意：**ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効になっている必要があります。

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。

画面を上に**スワイプ**すると音量調整ページが表示されます。




| | |
|---|---|
| ① | **▶ / ❚❚：再生 / 停止**<br>**タップ**して音楽を再生 / 停止します。 |
| ② | **⏮ / ⏭：曲戻し / 曲送り**<br>**タップ**して音楽を曲戻し / 曲送りします。 |
| ③ | 曲の情報 |
| ④ | **ー / ＋：音量 DOWN / UP**<br>**タップ**して音量を調整します。 |

# 心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計のほか、胸部ベルト式心拍計（別売）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ページで確認します。

内蔵の光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

**注意：**プールスイムアクティビティ実行中は、光学式心拍計はオフになります。

## 光学式心拍計

**注意**

デバイスに内蔵されている光学式心拍計は、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。

- 本体裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計の測定精度について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。

### 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスを正しく装着してください。
  **参照** *3 ページ　デバイスを装着する*
- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン♥が点滅（接続待機中）から点灯（接続完了）に変わるまでお待ちください。
- 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。

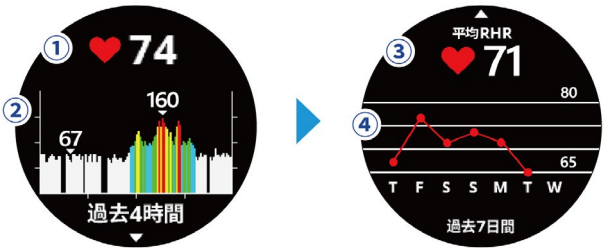
### ウィジェットで心拍データを確認する

心拍ウィジェットでは、現在の心拍数（bpm）と過去 4 時間の心拍グラフ、過去 7 日間の安静時心拍数グラフ

を確認することができます。

1 ウォッチフェイスページで画面を上または下方向にスワイプして、ウィジェット一覧を表示します。
2 心拍ウィジェットを**タップ**して、ウィジェットを全画面で表示します。

画面を上方向に**スワイプ**すると、過去 7 日間の平均安静時心拍数グラフが表示されます。




| | | |
|---|---|---|
| ① | 心拍数 | 現在の心拍数(bpm)が表示されます。 |
| ② | グラフ(過去 4 時間) | 過去 4 時間の心拍数の変化を表すグラフが表示されます。<br>グラフ上に最高心拍数と最低心拍数が表示されます。 |
| ③ | 平均安静時心拍数 | 過去 7 日間の安静時心拍数の平均値が表示されます。 |
| ④ | グラフ(過去 7 日間) | 過去 7 日間の日別の平均安静時心拍数のグラフが表示されます。 |

### 心拍転送モード

Edge シリーズや VIRB シリーズなど、ANT+ 対応の Garmin デバイスにデバイスで計測した心拍データを送信できます。

**注意：**心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ センサー ]** の順に選択します。
3 **[ 心拍数 光学式心拍計 ]** を（オン）にします。
4 **[ 心拍数 光学式心拍計 ]** を**タップ**し、次のオプションを選択します。
   - **[ 心拍転送 - アクティビティ中 ]**
     アクティビティ開始と同時に心拍転送モードがバックグラウンドで開始します。
     **参照** *26 ページ アクティビティを開始する*
     **ヒント：**アクティビティ中の心拍転送モードでは、心拍転送モードが実行中であることを示す画面は表示されません。
   - **[ 心拍転送モード ]**
     心拍転送モードを開始します。
     現在の心拍数、平均安静時心拍数が表示されます。
5 心拍転送モードを開始後、転送先のデバイスでペアリング操作を実施します。

   **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。
6 心拍転送モードを終了するには、いずれかのキーを押してメッセージが表示されたら ✓ を**タップ**します。

   **ヒント：**アクティビティ中の心拍転送モードを終了するには、アクティビティを終了してください。

### 異常心拍アラートを設定する

心拍数がアラート閾値(bpm)を超えた場合、アラートでお知らせします。アラート閾値未満の心拍数が 10 分以上続いたあとに閾値を突然超えた場合に、表示とバイブレーションでお知らせします。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ 通知とアラート ]** の順に選択します。
3 **[ 異常心拍アラート ]** を（オン）にします。
4 **[ 異常心拍アラート ]** > **[ アラート閾値 ]** の順に選択します。
5 アラート閾値を設定します。＋または－で数値を増減し、✓ で決定します。

### 光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、初期設定で（オン）に設定されています。デバイスに別売の心拍計がペアリングされているとき以外は、光学式心拍計で心拍データを計測しています。光学式心拍計をオフにする場合は、次の手順で設定を行います。

**注意：**光学式心拍計がオフのとき、次の機能は使用できません。
- Body Battery レベルの測定
- 週間運動量(高強度運動)の測定
- ストレススコアの測定
- Garmin Pay の支払い時のパスコード自動入力
- 血中酸素トラッキング

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ センサー ]** の順に選択します。
3 **[ 心拍数 光学式心拍計 ]** を（オフ）にします。

## 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。

心拍数は、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もとに計算され、ゾーン 1 ～ゾーン 5 の 5 つのゾーンに分けられます。ゾーンの数字が大きいほど運動強度が高いことを示します。

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

心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果について、詳しくは *25 ページ　心拍ゾーン参考表*をご参照ください。

### 心拍ゾーンを設定する

規定の心拍ゾーン、最大心拍数、安静時心拍数を設定します。

ランとバイクアクティビティには、固有の値を設定できます。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍ゾーン]** の順に選択します。
3. 心拍ゾーンを設定する項目を選択します。
   - **[デフォルト]** アクティビティ共通の心拍ゾーン設定値を編集します。
   - **[ラン]** / **[バイク]** ランまたはバイクアクティビティの心拍ゾーン設定値を編集します。
4. **[ラン]** または **[バイク]** を選択した場合は、**[設定]** を**タップ**し、次のオプションを選択します。
   - **[デフォルト]** 手順 3 **[デフォルト]** に設定した心拍ゾーン規定値を使用します。
   - **[カスタム]** アクティビティ別に心拍ゾーン設定値をカスタマイズできます。
5. **[最大心拍数]** で自身の最大心拍数を入力します。
   ＋または－で数値を増減し、✔で決定します。
6. **[ゾーン 1 ～ 5]** で各心拍ゾーンの範囲を設定します。
   ＋または－で数値を増減し、✔で決定します。
7. **[安静時心拍]** で自身の安静時心拍数を入力します。
   ＋または－で数値を増減し、✔で決定します。

### 心拍ゾーン参考表

最大心拍数に対する割合(%Max)を基準にした場合の心拍ゾーン別の状態と効果

| 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<br>・リズミカルな呼吸で、会話に支障がない | 【有酸素性能力の基礎作り】<br>・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング<br>・ストレスの軽減 |
| 2 | 60-70 % | ・快適さを感じるペース<br>・少し呼吸が深くなるが、会話は可能 | 【心肺機能の向上】<br>・心肺機能向上の基本となるトレーニング<br>・脂肪燃焼に効果的<br>・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<br>・会話を続けるのが難しくなる | 【有酸素性能力の向上】<br>・心肺機能向上に最適なトレーニング<br>・持久力の向上 |
| 4 | 80-90 % | ・ややきついペース<br>・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】<br>・無酸素性作業閾値の向上<br>・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<br>・呼吸が相当きつい | 【無酸素性持久力の向上】<br>・瞬発力、筋持久力の向上 |

## 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、より詳細なデータを確認することができます。

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

### ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、血中酸素レベルの測定を開始することができます。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。

**注意：**必要に応じて、血中酸素トラッキングウィジェットを一覧に追加してください。

1. デバイスを装着して、安静にします。
2. ウォッチフェイスページで画面を上または下方向に**スワイプ**して、ウィジェット一覧を表示します。
3. 血中酸素トラッキングウィジェットを**タップ**して、

ウィジェットを全画面で表示します。

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。

5 測定が完了すると、血中酸素レベル(%)が表示されます。

### 睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中の血中酸素レベルをモニターすることができます。

**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 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。

2 **[ 設定 ]** > **[ センサー ]** の順に選択します。

3 **[ 睡眠時血中酸素 ]** を（オン）にします。

### 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスを正しく装着してください。
  参照　3 ページ　デバイスを装着する
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスは、標準付属のシリコンバンドで装着してください。
- 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。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

デバイスは、ランやバイク、スイムなどの多様な屋内 / 屋外アクティビティに対応しています。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示し、記録します。

本体に保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブ上でデータを閲覧・管理・共有することができます。プリインストールされているアクティビティのほかにも、Connect IQ から新たなアクティビティを追加することができます。

参照　3 ページ　Connect IQ

## アクティビティを開始する

アクティビティの開始と同時に、自動で GPS が有効になります。(GPS 設定がオンのアクティビティの場合)

アクティビティを停止してデータを保存すると、ウォッチフェイスページに戻ります。

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。

2 を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 必要に応じて、ANT+ センサーの接続が完了するまで待機します。

5 GPS を利用する屋外アクティビティの場合は、上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。

6 **アクションキー**を押して、タイマーを開始します。

**注意：**タイマーを開始しないとデータは記録されません。

### アクティビティに関するヒント

- アクティビティを開始する前に、バッテリーを充電してください。
  参照　1 ページ　デバイスを充電する
- アクティビティ実行中に画面を上または下に**スワイプ**すると、データページをスクロールすることができます。
  参照　32 ページ　データページのカスタマイズ

## アクティビティを終了する

1 **アクションキー**を押してタイマーを停止します。

2 次のオプションを選択します。
  - タイマーを再開するには、再度**アクションキー**を押します。
  - データを保存してアクティビティを終了するには、**[ 完了 ]** > **[ 保存 ]** の順に選択します。
  - データを保存せずにアクティビティを終了するには、**[ 完了 ]** > > **[ 削除 ]** の順に選択します。

## 屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPS

を利用しない屋内アクティビティを選択します。

**屋内ランニングアクティビティ**や**屋内ウォーキングアクティビティ**での距離やペース / スピード、ピッチなどのデータは、デバイスに内蔵の加速度計 * で計測されます。

* 加速度計は自己校正します。屋外で GPS を利用したランまたは ウォークのアクティビティを数回行うと、加速度計の計測データ精度が向上します。

**ヒント：**デバイスを装着した手でトレッドミルの手すりをつかむなどして固定した状態で走った場合、加速度計によるデータ計測の精度が低くなります。屋内ランでより正確なデータを計測するには、別売のフットポッドを使用してください。

**屋内バイクアクティビティ**での距離とスピードを計測するには、別売のスピードセンサー / ケイデンスセンサーを使用してください。

## トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティで、より正確な距離を記録するために、走行後に距離を手動校正することができます。

**ヒント：**走行距離を手動校正するには、1.5 km（1mi）以上走行する必要があります。

1. トレッドミルアクティビティを開始し、トレッドミル上で 1.5km（1mi）以上走行します。
2. **アクションキー**を押してタイマーを停止します。
3. **[ 完了 ]** を選択します。
   取得したアクティビティデータが表示されます。
4. 次のオプションを選択します。
   - 初めて距離の校正を行う場合は、**[ 保存 ]** を選択します。
   - 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[···]** > **[ 校正 ]** の順に選択します。
5. トレッドミルに表示されている走行距離を入力します。
   ＋または－で数値を増減します。数値表示を**タップ**して小数点以下も設定します。設定し終えたら、✔ で決定します。

## プールスイム

**注意**

本製品でスキューバダイビングなどの潜水を伴うアクティビティは行わないでください。デバイスに防水性能以上の水圧がかかると、デバイスが故障するおそれがあります。その場合の故障には、製品保証が適用されない場合があります。

**注意：**プールスイムアクティビティ中は、光学式心拍計はオフになります。心拍を計測するには、別売の胸部ベルト式心拍計を使用してください。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. > **[ プールスイム ]** の順に選択します。
3. プールサイズを選択します。（初回のみ）
4. **アクションキー**を押してタイマーを開始します。
5. アクティビティを開始します。
   アクティビティ中は、デバイスに内蔵の加速度センサーでターンやストロークタイプ（泳法）、ストローク数を認識し、あらかじめ設定したプールサイズを基に ペース や ラップ * などのスイムデータを記録します。
6. ⮌ **キー**を押すと、タイマーが停止し休息モードに移行します。
7. 再度 ⮌ **キー**を押すと、休息モードを終了します。
   タイマーが再開され、新たなインターバル * として記録が開始されます。
8. アクティビティを終了してデータを保存するには、**アクションキー**を押して **[ 保存 ]** を選択します。

* プールスイム時のラップとインターバルは、ランやバイクなどの陸上競技の場合の定義と異なります。

### *スイム用語*

**ラップ：**プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

**インターバル：**1 ラップ以上の連続したラップを含む区間。⮌ キーを押して休息モードに移行後、再度 ⮌ キーを押してタイマーを再開すると新たなインターバルとして記録が開始する。

**ストローク：**デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

**SWOLF：**1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和。1 ラップを 30 秒、15 ストロークで泳いだ場合、SWOLF スコアは 45 となる。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

### *ストロークタイプ（泳法）*

ストロークタイプ（泳法）の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは 1 ラップ毎に検出されます。

ストロークタイプは、履歴とデータページで確認することができます。

**参照** *32 ページ　データページのカスタマイズ*

**ストロークタイプ一覧**

クロール / 背泳ぎ / 平泳ぎ / バタフライ

ミックス：1 インターバルに複数のストロークタイプを検出

### *休息モード*

プールスイムアクティビティ中に ⮌ キーを押すと**休息モード**に切り替わり、**休息ページ**が表示されます。休息ページには、休息タイム、アクティビティの合計タイム（インターバルと休息の合計時間）と距離、前回のインターバルのタイムと距離が表示されます。

**注意：**休息モード中にスイムデータは記録されません。

[ 休息ページ ]




## 屋外アクティビティ

ラン、ウォーク、バイクなどの屋外アクティビティがプリインストールされています。屋外アクティビティでは、GPS または各種センサーからデータを取得します。プリインストールされたアクティビティの他にも、アクティビティを新規追加することができます。

### スキー / ボード

自動ラン機能でリフト乗車中と滑走中を自動的に検出し、滑走本数や標高差、スピードなどの情報を記録します。

**ヒント：**自動ラン機能は初期設定でオンに設定されています。滑走開始と停止(リフト搭乗)をデバイスが検知し、滑走を開始するたびに自動で新しい滑走を記録します。

参照　31 ページ　アプリ＆アクティビティ設定

#### *スキー / ボードの滑走状況を確認する*

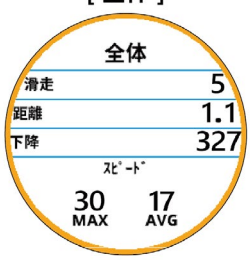
前回の滑走 / 今回の滑走 / 滑走全体の詳細を確認します。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. ＞**[ スキー ]** または **[ ボード ]** の順に選択し、アクティビティを開始します。
3. 画面を上または下に**スワイプ**して、滑走状況のページに切り替えます。

[ 前回 / 今回の滑走 ]




[ 全体 ]




# アラーム＆タイマー

## ストップウォッチ

ストップウォッチ機能を利用します。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. ＞**[ ストップウォッチ ]** の順に選択します。
3. **アクションキー**を押してストップウォッチを開始します。
4. ラップを取得するには、**[ ラップ ]** を**タップ**します。
5. ストップウォッチを停止するには、再度**アクションキー**を押します。
6. **[ リセット ]** を**タップ**して、ストップウォッチをリセットします。

## タイマー

設定した時間をカウントダウンして、表示とバイブレーションでお知らせします。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. ＞**[ タイム ]** の順に選択します。
3. **[ 編集 ]** を**タップ**し、タイマーにセットする時間を設定します。
   - ＋または－で数値を増減します。
   - 数値表示を**タップ**して 時 / 分 / 秒 を切り替えます。
   - 設定し終えたら 秒 を選択し、✔ を**タップ**します。
4. 必要に応じて、🔁 を**タップ**して自動リピートを有効にします。
5. **アクションキー**を押してタイマーを開始します。
6. タイマーを一時停止するには、**アクションキー**を押します。
   - タイマーを再開する場合、再度**アクションキー**を押します。
   - タイマーをリセットする場合、**[ リセット ]** を**タップ**します。
7. カウントダウン終了のアラームを止めるには、画面を**タップ**します。

   手順 4 で自動リピートを有効にしたときは、**アクションキー**を押し、**[ リセット ]** を**タップ**して終了します。

## アラーム

アラームは 10 件まで登録できます。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. ＞**[ アラーム ]** の順に選択します。
3. **[ 新規追加 ]** を選択します。

   すでに設定済みのアラームを編集する場合は、アラーム名を選択します。
4. **[ タイム ]** を選択し、アラームを鳴らす時刻を設定

します。
- ＋または－で数値を増減します。
- 数値表示を**タップ**して 時 / 分 を切り替えます。
- 設定し終えたら 分 または AM / PM を選択し、✔ を**タップ**します。

5 **[ リピート ]** を選択し、繰り返しなし / 毎日 / 平日 / 週末 / カスタム(任意の曜日)からアラームを鳴らすスケジュールを設定します。
6 **[ ラベル ]** を選択し、アラーム作動時に表示するタイトルを選択します。
7 ⮌ **キー**を押して、アラームの編集を終了します。
設定時刻になると、アラームが作動します。
8 アラームが作動したら、次のオプションを選択します。
- アラームを停止するには、✖ を**タップ**します。
- スヌーズを利用するには、$Z_Z^z$ を**タップ**します。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。

### アラームをオフにする

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2 ＞ **[ アラーム ]** の順に選択します。
3 オフにするアラームの右横のスイッチを（オフ）にします。

### アラームを削除する

1 ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2 ＞ **[ アラーム ]** の順に選択します。
3 削除するアラームを選択します。
4 **[ 消去 ]** を選択します。

# ライフログ

ライフログとは、一日のステップ数と移動距離、運動量、消費カロリー(基礎代謝 + 運動消費)、睡眠データを記録する機能です。ライフログで記録したすべてのデータは、Garmin Connect Mobile アプリまたは Garmin Connect で確認できます。

**ヒント：**一日の移動距離や睡眠データは、デバイスには表示されません。

*参照　39 ページ　記録したデータが見つかりません*

## ライフログのオン / オフを設定する

ライフログデータの取得をオン / オフできます。

**注意：**ライフログデータの取得は初期設定でオンに設定されています。設定を変更するには、初めてデバイスの電源を入れてから 1500 歩以上歩く必要があります。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** を選択します。
3 **[ ライフログ ]** を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
ライフログをオフに設定すると、ステップ数、消費カロリー、週間運動量ウィジェットは使用できません。

### 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 または Garmin Connect Mobile アプリで設定を行う必要があります。

#### *ゴールアラートを設定する*

ステップ、週間運動量のゴール(目標)達成時に、アラートでお知らせします。

**ヒント：**ゴールアラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** ＞ **[ 通知とアラート ]** ＞ **[ ゴールアラート ]** の順に選択します。
3 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。

### Move アラート

**ヒント：**Move アラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

Move アラートは、一定時間体を動かしていない場合にアラートでお知らせする機能です。

一時間動いていないと、**Move!** のバナーとともにバイブレーションでお知らせします。また、ステップウィジェットと一部のウォッチフェイス上には Move バーが時間の経過毎に表示されます。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。

Move アラート作動時のバイブレーションは、オン / オフを切り替えられます。

**参照** *33 ページ　通知とアラート*

***Move アラートを設定する***

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ 通知とアラート ]** の順に選択します。
3. **[Move アラート ]** を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。

### スリープトラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、自動で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 または Garmin Connect Mobile アプリで確認することができます。普段の就寝・起床時間は、Garmin Connect のユーザー設定から設定する必要があります。

**注意：** Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で登録した就寝・起床時間以外の睡眠は、スリープトラッキングで検出されません。

# 設定

## ウォッチフェイス設定

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。また、Connect IQ から様々なデザインのウォッチフェイスをインストールして使用することができます。

**参照** *3 ページ　Connect IQ*

### ウォッチフェイスを変更する

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ ウォッチフェイス ]** の順に選択します。
3. 画面を上または下方向に**スワイプ**してデザインを切り替え、画面を**タップ**して決定します。

## ゴルフ設定

ゴルフに関する設定を行います。

1. ウォッチフェイスページ表示中またはゴルフアクティビティ中に**キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ ゴルフ設定 ]** の順に選択します。
3. 設定する項目を選択します。
   - **[ スコアリング ]**
     スコアリング機能の（オン）/（オフ）を切り替えます。
   - **[2 プレーヤー ]**
     2 人分のスコアを記録します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
     **注意：**
     このオプションは、ラウンド中のみ編集できます。
     - スコアリング機能をオンにしてから **[ スコアリング ]** を**タップ**して編集します。
     - ラウンドを終了すると自動でオフになります。新しくラウンドを開始したあとに毎回設定してください。
   - **[ ラウンド概要記録 ]**
     パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要を記録します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
   - **[ ペナルティ ]**
     ペナルティを記録します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。ラウンド概要記録をオンにしてから **[ ラウンド概要記録 ]** を**タップ**すると、このオプションを編集できます。
   - **[ クラブトラッキング ]**
     使用したクラブを記録します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
     **ヒント：**
     - Approach CT10 を使用する場合は、オン / オフのどちらに設定しても、使用したクラブが Approach CT10 によって記録されます。
     - Approach CT10 使用時でもデバイスとのワイヤレス接続が切れていた場合は、Approach S62 のクラブトラッキングが作動します。そのため、Approach CT10 が動作しない場合のバックアップとして、Approach CT10 使用時でもこの設定項目をオンにし

ておくことをお勧めします。

- **[スコア記録方法]**
  スコア記録方法を**[ストロークプレイ]**/**[ステーブルフォード]**から選択します。
  **参照** *10 ページ　スコア記録方式を設定する*
- **[バーチャルキャディー]**
  バーチャルキャディー機能の表示方法を**[自動]**/**[手動]**から選択します。
  **参照** *12 ページ　バーチャルキャディー*
- **[ハンデキャップスコア]**
  ハンディキャップの種類を**[ローカルハンディキャップ]**/**[インデックス / スロープ]**から選択します。ハンディキャップスコアを利用しない場合は**[オフ]**を選択します。
  **参照** *11 ページ　ハンディキャップスコアを有効にする*
- **[ドライバー飛距離]**
  ドライバーの平均飛距離を設定します。
- **[トーナメントモード]**
  トーナメントモードを利用すると、バーチャルキャディーやピンポインター、プレーライク距離の機能(公認トーナメントやハンディキャップを算出するラウンドでの使用が認められていない機能)が無効になります。
  トーナメントモードを（オン）に設定すると、トーナメントモードを利用できるようになります。
  **注意：**ラウンド中にトーナメントモードをオフにすると、ピンポインターおよびプレーライク距離の機能は自動的に有効になります。バーチャルキャディー機能を使用するには、ゴルフ設定でバーチャルキャディーを**[手動]**に設定し、ゴルフメニューで**[バーチャルキャディー]**を選択する必要があります。
- **[数字を大きく表示]**
  ホール情報ページの数字を大きく表示できます。
  **参照** *7 ページ　数字を大きく表示する*
- **[アクティビティ記録]**
  アクティビティ記録を（オン）に設定すると、ラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ(FITファイル)として記録します。記録したデータは、前回のアクティビティウィジェットや、Garmin Connect および Garmin Connect Mobile アプリで確認することができます。
  **注意：**この機能は、ラウンド開始前に設定してください。ラウンド中にはこのオプションは表示されません。
- **[クラブセンサー]**
  Approach CT10 との接続設定を行います。
  - **[センサー追加]**：Approach CT10 を追加します。
  - **[(番手)]**：ペアリング済みの Approach CT10 の設定を変更できます。

## アプリ＆アクティビティ設定

アプリケーションとアクティビティの各種設定を行います。

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. をタップします。
3. 設定を変更するアプリケーションまたはアクティビティ名を選択します。
4. **[設定]**を**タップ**します。
   **ヒント：**アプリケーションまたはアクティビティ実行中は、キー＞**[設定]**から、アプリ＆アクティビティ設定にアクセスできます。
5. 設定する項目を選択します。
   **ヒント：**設定可能な項目は、アプリケーションまたはアクティビティにより異なります。
   - **[データページ]**
     データページの新規追加、編集を行います。
     **参照** *32 ページ　データページのカスタマイズ*
   - **[プールサイズ]**
     プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。
   - **[アラート]**
     設定した数値に達した場合や設定範囲外の数値になった場合に通知するアラートを設定します。アクティビティにより、設定可能なアラートタイプが異なります。
     **参照** *32 ページ　アラートを設定する*
   - **[ラップ]**
     ラップの取得方法を設定します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
     - **[自動ラップ]**：一定の距離に到達するごとに、自動でラップを取得します。**[自動ラップ]**を**タップ**して任意の距離を設定します。この機能は、アクティビティ全体の中の異なる部分のパフォーマンスを比較するのに便利です。
     - **[手動ラップ]**：キーを押すごとにラップを取得します。
   - **[自動ポーズ]**
     走行を停止または設定したスピード以下になった場合に、タイマーを一時停止します。信号待ちなどで一時停止する時間をタイムから除きたい場合に便利な機能です。
     - **[オフ]**：自動ポーズ機能を利用しません。
     - **[停止時]**：走行停止時に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
     - **[ペース]**：任意のペースを設定し、ペースが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
     - **[スピード]**：任意のスピードを設定し、走行スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
   - **[自動ラン]**
     スキーおよびボードアクティビティで、滑走開始と停止(リフト搭乗)をデバイスが検知し、滑走を開始するたびに自動で新しい滑走を記録します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。
   - **[自動スクロール]**
     アクティビティ実行中に、自動でデータページをスクロールします。
     - **[オフ]**：自動スクロール機能を利用しません。
     - **[遅い]**/**[標準]**/**[速い]**：選択した速さでデータページが自動スクロールされます。
   - **[GPS]**
     GPS の受信モードを設定します。画面を**タップ**して（オン）/（オフ）を切り替えます。

オン：GPS とみちびきを受信します。
オフ：GPS を受信しません。

- **[ 背景カラー ]**
  データページの背景色を選択します。
- **[ アクセントカラー ]**
  データページのアクセントカラーを選択します。

## データページのカスタマイズ

データページの表示 / 非表示、ページ分割数、表示項目をアプリケーションおよびアクティビティごとに編集します。

**ヒント：**設定可能な項目は、アプリケーションまたはアクティビティにより異なります。

1. データページをカスタマイズするアプリケーションまたはアクティビティの設定メニューを開きます。
   **参照** *31 ページ　アプリ＆アクティビティ設定*
2. **[ データページ ]** を選択します。
3. **[ 分割数 ]** を**タップ**し、1 ページに表示するデータ項目の数を設定します。
   画面を上または下に**スワイプ**して分割数を切り替え、**タップ**して決定します。
4. 必要に応じて、**[ ページ 1 ～ 3] / [ 心拍ゾーンゲージ ]** のスイッチを**タップ**して各ページを有効にします。
   **ヒント：**ページ 1 は非表示にできません。
5. カスタマイズするページを選択します。
6. **[ データ項目編集 ]** を**タップ**し、ページに表示するデータ項目を設定します。
   データ項目を設定する表示領域を**タップ**し、表示する項目のカテゴリーとオプションを選択します。
   **参照** *41 ページ　データ項目*
7. 設定を終了するには、**キー**を複数回押して、設定メニューページまで戻ります。

## アラートを設定する

1. アラートを設定するアプリケーションまたはアクティビティの設定メニューを開きます。
   **参照** *31 ページ　アプリ＆アクティビティ設定*
2. **[ アラート ]** を選択します。
3. **[ 新規追加 ]** を選択します。
   すでに設定済みのアラートを編集する場合は、アラート名を選択します。
4. アラートタイプを選択します。
5. アラートの達成値 または上限値 / 下限値を設定します。

| アラートタイプ | 設定値 |
|---|---|
| カスタム | メッセージ（**[ 水分補給 ] [ 栄養補給 ] [ 方向転換 ] [ 帰宅 ] [ カスタム ]**）を選択して、**[ タイム ]** または **[ 距離 ]** で達成値を選択します。（達成毎にアラート） |
| 心拍 | 心拍数の上限値と下限値を **[ オフ ] [ ゾーン 1 ～ 5] [ カスタム ]** から選択します。（範囲外でアラート） |
| ラン / ウォーク | ランとウォークを設定したタイムで交互に繰り返します。（切り替え時にアラート） |
| ペース | ペースの上限値と下限値を **[ オン ]**（任意のペースを入力）または **[ オフ ]** で設定します。（範囲外でアラート） |
| スピード | スピードの上限値と下限値を **[ オン ]**（任意のスピードを入力）または **[ オフ ]** で設定します。（範囲外でアラート） |
| 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） |
| ケイデンス | ケイデンスの上限値と下限値を **[ オン ]**（任意のケイデンスを入力）または **[ オフ ]** で設定します。（範囲外でアラート） |
| ストロークレート | ストロークレートの上限値と下限値を **[ オン ]**（任意のストロークレートを入力）または **[ オフ ]** で設定します。（範囲外でアラート） |
| ピッチ | ピッチの上限値と下限値 **[ オン ]**（任意のピッチを入力）または **[ オフ ]** で設定します。 |
| 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） |

## アプリ＆アクティビティー覧のカスタマイズ

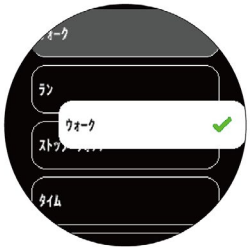
一部のアプリケーションおよびアクティビティは、初期設定で非表示に設定されています。アプリケーションおよびアクティビティの表示 / 非表示は手動で切り替えられます。

### *アプリ＆アクティビティを表示 / 非表示にする*

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. ＞ **[ 編集 ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - ー　表示中の項目を非表示にします。
   - ＋　非表示の項目を表示します。

### *アプリ＆アクティビティを並べ替える*

1. ウォッチフェイスページで**アクションキー**を押します。
2. ＞ **[ 編集 ]** の順に選択します。
3. 並べ替えるアプリケーションまたはアクティビティを**タップ**して選択します。
4. リストをスクロールして任意の位置に移動し、✓ を**タップ**して決定します。




## ユーザープロフィール

ユーザープロフィールを設定します。

より精度の高いトレーニングデータの計測のため、正確な値を入力してください。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ ユーザープロフィール ]** の順に選択します。
3 **[ 性別 ]** **[ 誕生年 ]** **[ 身長 ]** **[ 体重 ]** **[ 着用する手首 ]** **[ 心拍ゾーン ]** から設定する項目を選択します。

**ヒント：**心拍ゾーンの設定について詳しくは *24 ページ　心拍ゾーン*をご参照ください。

## 通知とアラート

通知とアラートを設定します。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ 通知とアラート ]** の順に選択します。
3 設定する項目を選択します。
- **[ 通知 ]**
  ペアリング済みスマートフォンでの受信 / 着信を知らせる通知を設定します。
  **参照**　*15 ページ　通知機能*
- **[ スマートフォン接続アラート ]**
  ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続 / 切断を知らせるアラートを設定します。
  **参照**　*16 ページ　Bluetooth 接続アラートを設定する*
- **[ クラブセンサー接続アラート ]**
  クラブトラッキングセンサーの接続アラートを設定します。
- **[Move アラート ]**
  ライフログの Move アラートを設定します。
  **参照**　*29 ページ　Move アラート*
- **[ ゴールアラート ]**
  ライフログのゴールアラートを設定します。
  **参照**　*29 ページ　自動ゴール*
- **[ 日の出アラート ]** /**[ 日の入アラート ]**
  日の出 / 日の入り時刻前の任意の時間にアラートを設定します。
- **[ リラックスリマインダー ]**
  普段よりストレスレベルが高いときに、ブレスワークの実行を促すメッセージが表示されます。
  **参照**　*22 ページ　ブレスワークを開始する*
- **[ 異常心拍アラート ]**
  心拍数がアラート閾値を超えたことを知らせるアラートを設定します。
  **参照**　*24 ページ　異常心拍アラートを設定する*
- **[ バイブレーション ]**
  バイブレーションの強さを **[ 低 ]** **[ 標準 ]** **[ 高 ]** から選択します。右側のスイッチを**タップ**してオン / オフを切り替えます。
- **[ 通知設定リセット ]**
  通知とアラートの設定をリセットします。

## システム設定

システムに関する設定を行います。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ システム ]** の順に選択します。
3 設定する項目を選択します。
- **[ 自動ロック ]**　自動ロックを設定します。
  - **[ オフ ]**：自動ロックを無効にします。
  - **[ 常時 ]**：一定時間キー操作を行わないと、自動でデバイスロックがかかります。
  - **[ アクティビティ実行中 ]**：アクティビティ実行中に一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。
  - **[ ウォッチモード ]**：ウォッチモード（アクティビティ実行中以外）で一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。
- **[ バックライト ]**　バックライトを設定します。
  **参照**　*33 ページ　バックライト設定*
- **[ 言語 ]**　表示言語を選択します。
- **[ 時間 ]**　時間表示を設定します。
  **参照**　*34 ページ　時間表示設定*
- **[ 単位 ]**　表示単位を設定します。
  **参照**　*34 ページ　単位設定*
- **[ リセット ]**　データや設定のリセットを行います。
  **参照**　*39 ページ　工場出荷時の状態に戻す*
- **[ ソフトウェア更新 ]**
  ダウンロード済みのソフトウェア更新ファイルのインストールを手動で開始します。
- **[ デバイス情報 ]**　デバイス情報を表示します。
- **[ 詳細設定 ]**
  アクティビティデータの記録や PC との接続モードに関する設定を行います。
  **参照**　*34 ページ　詳細設定*

### バックライト設定

キーやタッチスクリーンの操作時、通知時などのバックライトに関する設定を行います。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2 **[ 設定 ]** > **[ システム ]** の順に選択します。
3 **[ バックライト ]** を（オン）にして選択します。
4 次のオプションを選択します。
- **[ ジェスチャー ]**
  腕を上げる動作をした場合のバックライト点灯を設定

します。**[ 常時オン ] [ アクティビティ実行中のみ ] [ オフ ]** から選択します。アクティビティ実行中のみジェスチャー機能を使う場合は、**[ アクティビティ実行中のみ ]** を選択します。

- **[ 点灯時間 ]**
  バックライト点灯時間を設定します。**[ 短い ] [ 標準 ] [ 長い ] [ 非常に長い ]** から選択します。
- **[ バックライトレベル ]**
  バックライトの輝度を **[0%]** ～ **[100%]** で調整します。

**注意：**バックライトを頻繁に使用するとバッテリーを多く消費します。

## 時間表示設定

時間表示に関する設定を行います。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ システム ]** > **[ 時間 ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ 時間表示 ]** 時間の表示方法を **[12HR] [24HR]** から選択します。
   - **[ 時間設定 ]** 時刻を設定します。
     - **[ 自動 ]**：GPS 受信時に時刻を自動で設定します。
     - **[ 手動 ]**：手動で時刻を設定します。
   - **[ 時間 ]**：時刻を手動で入力します。この項目は、**[ 時間設定 ]** で **[ 手動 ]** を選択した場合に表示されます。
   - **[GPS で時刻設定 ]** GPS の位置情報に合わせて時刻を設定します。

## 単位設定

表示単位に関する設定を行います。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ システム ]** > **[ 単位 ]** の順に選択します。
3. 各項目の表示単位を選択します。
   - **[ 距離計測 ]** **[ マイル ]** または **[ キロメートル ]**
   - **[ コース表示 ]** **[ ヤード ]** または **[ メートル ]**
   - **[ ペース / スピード ]** **[ マイル ]** または **[ キロメートル ]**
   - **[ 高度 ]** **[ フィート ]** または **[ メートル ]**
   - **[ 体重 ]** **[ ポンド ]** または **[ キログラム ]**
   - **[ 身長 ]** **[ フィート ]** または **[ センチメートル ]**
   - **[ 気温 ]** **[ 華氏 ]** または **[ 摂氏 ]**
   - **[ 風速 ]** **[mph]**、**[m/s]**、**[km/h]**

## 詳細設定

データの記録や PC との接続モードに関する設定を行います。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ システム ]** > **[ 詳細設定 ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ スクリーンショット ]**
     スクリーンショット機能のオン / オフを設定します。
   - **[ データ記録 ]**
     アクティビティのデータ記録間隔を設定します。
     - **[ スマート ]**：走行中の速度やデータの変化に応じて、デバイスが自動で記録間隔を調整しながらデータを記録します。これによりバッテリー消費が抑えられます。（初期設定）
     - **[ 毎秒 ]**：データを毎秒記録します。記録したデータの精度が向上しますが、バッテリー消費が増えるため長時間のアクティビティには不向きです。
   - **[USB モード ]**
     PC 接続時のモードを選択します。
     - **[Garmin]**：PC 接続時も衛星受信状態で使用可能なモード
     - **[MTP（データ転送）]**：PC とのデータ交換時に使用するモード

     **ヒント：**Mac® OS では MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。デバイスのデータフォルダを PC ドライブから直接編集する場合は、Windows® OS で行ってください。

# センサー

デバイスには光学式心拍計、3 軸コンパスが搭載されています。光学式心拍計について、詳しくは *23 ページ　光学式心拍計*をご参照ください。

また、別売の ANT+ センサー、Bluetooth センサーを接続して各種センサーデータを記録することができます。デバイスに対応するセンサーについて詳しくは *Garmin.co.jp* をご覧ください。

## ワイヤレスセンサーをペアリングする

別売のセンサーをデバイスで使用するには、はじめにセンサーのペアリングが必要です。ペアリング済みのセンサーは、アクティビティ開始時に自動で接続されます。

Approach CT10 とのペアリング手順については、*35 ページ　Approach CT10（クラブトラッキングセンサー）*をご参照ください。

**ヒント：**一部の ANT+ センサーは、センサーとデバイスが近くにある状態でアクティビティを開始すると、自動的にペアリングされます。

1. ペアリングするセンサーを装着して起動します。
2. デバイスとセンサーの距離を 3m（10ft）以内に近づけます。

   **注意：**ほかのセンサーは、デバイスから 10m（33ft）以上離してください。
3. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
4. **[ 設定 ]** > **[ センサー ]** > **[ センサー追加 ]** の順に選択します。
5. **[ すべて検索 ]** を選択するか、センサータイプを選択してワイヤレスセンサーの検索を開始します。

   センサーが検出されると、センサータイプとセンサー ID が表示されます。（例：HR-123456）
6. センサータイプとセンサー ID を確認し、✓ を**タップ**して追加します。
7. センサーメニューが表示されたら、追加したセンサー名を**タップ**します。
8. **[ ペアリング ]** を**タップ**します。

   ペアリングが完了すると、メッセージが表示されます。センサーで計測したデータを表示するために、データページに表示するデータ項目をカスタマイズしてください。

## Approach CT10（クラブトラッキングセンサー）

別売の Approach CT10 を接続して使用する際は、以下の手順でペアリングします。

1. センサーをすべての対象のクラブに取り付けます。
2. ペアリングするクラブをキャディバッグから取り出します。

   ペアリング中、ほかのクラブはすべてキャディバッグの中にしまっておいてください。

   **ヒント：**明るい室内でペアリングを行います。センサーは周囲の明るさを感知して自動で起動します。
3. デバイスとクラブを 1m 以内に近づけます。

   **注意：**グリップが上を向くようにします。
4. デバイスで、**[ 設定 ]** > **[ センサー ]** > **[ クラブセンサー ]** > **[ センサー追加 ]** の順に選択します。

   デバイスがセンサーの検索を開始します。センサーが検出されると、メッセージが表示されます。
5. 画面の指示に従って、デバイスとセンサーをペアリングします。

   センサーにクラブが登録されると、メッセージが表示されます。
6. ペアリング済みのクラブをキャディバッグに戻します。
7. ペアリングする次のクラブをキャディバッグから取り出します。
8. すべてのセンサーにクラブが登録されるまで、手順 5 ～ 7 の操作を繰り返します。

## バイクスピード・ケイデンスセンサー

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを接続してデータを取得することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- アクティビティ開始前にデバイスとセンサーをペアリングしてください。

  **参照**　*35 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
- ユーザープロフィールを正しく入力してください。

  **参照**　*33 ページ　ユーザープロフィール*
- タイヤサイズ（ホイールサイズ）と周長を正しく設定してください。

  **参照**　*35 ページ　スピードセンサーのタイヤ周長を設定する*

**ヒント：**バイクスピード・ケイデンスセンサーは型番により仕様が異なります。詳しくは各センサーに付属の説明書等をご参照ください。

### スピードセンサーのタイヤ周長を設定する

1. デバイスとスピードセンサーをペアリングし、接続します。

   **参照**　*35 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
2. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
3. **[ 設定 ]** > **[ センサー ]** > **[（ペアリング済みのスピードセンサー）]** > **[ ホイールサイズ ]** の順に選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[ 自動 ]**　タイヤ周長を自動検出します。
   - **[ 手動 ]**　タイヤ周長を手動で入力します。

   **参照**　*43 ページ　タイヤサイズと周長*

## フットポッド

別売のフットポッドを接続してデータを取得することができます。フットポッドを使用すれば GPS の受信ができない屋内でトレーニングを行う際に、より正確なペースや距離を計測することができます。フットポッドはシューズに装着して歩くことで起動し、データを取得、送信します。約 30 分間動きを検出しないと、フットポッドがオフになります。バッテリーの使用可能時間が残り 5 時間を切った場合に、デバイスの画面にバッテリー残量低下メッセージが表示されます。

### フットポッドを校正する

フットポッドは自動校正されますが、取得データの精度をより向上させるために次の手順を実施してください。

1. デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。
   **参照** *35 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
2. いずれかの屋外ランニングアクティビティを選択して、GPS を受信完了します。受信完了後、開けた場所で約 5 分間静止することでより受信精度が向上します。
3. タイマーをスタートしてアクティビティを開始します。
4. 約 10 分間停止せずランニングを行います。
5. タイマーを停止してアクティビティを終了し、データを保存します。
   保存したデータを基に、フットポッドが校正されます。ランニングフォームが大きく変わるといったことがない限り、校正を再度行う必要はありません。

## tempe（ワイヤレス温度センサー）

別売の tempe を接続して、データを取得することができます。tempe でデータを計測する際は、体温などの影響を受けにくくするため、センサーにストラップ等を取り付けてセンサー全体が空気にさらされるようにしてください。

**参照** *35 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*

## コンパス

デバイスには 3 軸コンパスが搭載されています。

### コンパスを校正する

**注意**

コンパス校正は、周辺に磁気を帯びた機器のない場所で実施してください。パソコンの近くやマグネットが張り付く机などの上では、成功しない場合があります。自動車やビルの近く、頭上に電線のある場所を避け、屋外で実施することをお勧めします。

コンパスは常に自動校正されていますが、長距離を移動した後や極端な温度変化があった場合には手動で校正を行ってください。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ センサー ]** > **[ コンパス ]** > **[ 校正 ]** の順に選択します。
3. **[ 開始 ]** を**タップ**し、デバイスを立体的に 8 の字に動かして校正します。
4. 校正が完了したら **[OK]** を**タップ**して終了します。

# 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電池 |
| **バッテリー稼働時間** | 最大 14 日間（ウォッチモード） *1<br>最大 20 時間（GPS モード） *1 |
| **防水性能** | 5 ATM *2 |
| **動作温度範囲** | -20°C ～ 55°C |
| **充電温度範囲** | 0°C ～ 45°C |
| **無線プロトコル** | ANT+ / Bluetooth / NFC |

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。

*1 バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、光学式心拍計などの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

*2 詳しくは *Garmin.co.jp/legal/waterrating/* をご参照ください。

## QuickFit バンドの交換方法

1 バンドのラッチ（留め具）を赤い矢印の方向へスライドさせるとバンドが外れます。



2 ピンとバンドを合わせて、青い矢印の方向に押し込むとバンドが装着されます。

**注意：** ラッチが完全に閉じ、バンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。

3 反対側も同様に交換します。

## お取り扱い上の注意事項

**注意**

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

水中でキー操作を行わないでください。

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。

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**

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

1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭きます。

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* をあわせてご参照ください。

### 長期間の保管

デバイスを数ヵ月間使用しない場合は、保管する前にバッテリーを 50%程度充電します。デバイスは、高温多湿の場所を避けて保管してください。使用する前に、デバイスを充電してください。

## 電子ラベルの規制および準拠情報を表示する

ユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス情報などのデバイス情報を確認します。

1 **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。

2 **[ 設定 ]** > **[ システム ]** > **[ デバイス情報 ]** の順に選択します。

## データ管理

**注意：** このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

### USB 接続時の取り外し方法

チャージングケーブルでデバイスを PC に USB 接続をした場合の取り外し方法は、以下の手順に従ってください。ただし、デバイスが PC にポータブルデバイス

として認識されている場合は、以下の手順を行う必要はありません。

1 次の手順を完了させます。
   - Windows の場合：
     システムトレイの「ハードウェアの安全な取り外し」アイコンを選択 > デバイスを選択
   - Apple の場合：
     デバイスを選択> **[ ファイル ]** > **[(デバイス名)を取り出す ]** を選択
2 チャージングケーブルを PC の USB 接続口から取り外します。

### ファイルを消去する

**注意**

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

**ヒント：** Mac® OS では MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。デバイスのデータフォルダを PC ドライブから直接編集する場合は、Windows® OS で行ってください。

1 デバイスを PC に接続してドライブ(またはボリューム)を開きます。
2 **[Garmin]** フォルダーを開きます。
3 ファイルを選択します。
4 ファイルを削除します。

# トラブルシューティング

## 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。

- バックライトの点灯時間を短く設定してください。
  *参照　33 ページ　バックライト設定*
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。
  *参照　33 ページ　バックライト設定*
- ジェスチャー機能をオフに設定してください。
  *参照　33 ページ　バックライト設定*
- 必要のないときは Bluetooth をオフに設定してください。
  *参照　16 ページ　Bluetooth 機能をオフにする*
- Connect IQ で入手したウォッチフェイスを使用する場合は、盤面のデータ更新頻度が毎秒のもの(例：秒針が備わっているもの)はバッテリーを多く消費するため避けてください。
  *参照　30 ページ　ウォッチフェイス設定*
- 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　15 ページ　通知機能*
- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。必要のないときはオフに設定してください。
  *参照　24 ページ　心拍転送モード*
- 光学式心拍計をオフに設定してください。
  *参照　24 ページ　光学式心拍計をオフにする*

## 現在地に近いゴルフコースが表示されません

ゴルフコースのアップデートが中断またはキャンセルされた場合に、コースデータが正常にインストールされていない可能性があります。コースデータを正常に戻すには、コースデータをもう一度アップデートする必要があります。

1 Garmin Express からコースデータをインストールします。
  *参照　2 ページ　コースマップのアップデート*
2 チャージングケーブルを PC の USB 接続口から取り外します。
  *参照　37 ページ　USB 接続時の取り外し方法*
3 上空の開けた屋外に出て、テストのラウンドを開始して、現在地に近いコースが表示されるか確認してください。

## バーチャルキャディーが正しく機能しません

- バーチャルキャディー機能のご利用には、5 ラウンド分のスコアデータとクラブのパフォーマンス履歴が必要です。
- 選択中のホールから離れた地点にいる場合、バー

チャルキャディーのアドバイスは表示されません。このとき、ホール情報ページのバーチャルキャディーアイコン横には ！ が表示されます。

## デバイスを競技で使用できますか？

2019 年 1 月 1 日以降、距離計測器(GPS、レーザー距離計)を競技で使用できるようになりました。使用する場合は、トーナメントモードをオンにします。トーナメントモードでは、使用できる機能が制限されます。

参照　30 ページ　ゴルフ設定

実際に競技で使用される際には、事前に各大会のローカルルールをご確認ください。

## デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

Approach S62 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 *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

## デバイスとスマートフォンが接続できません

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- スマートフォンとデバイスの電源を切り、電源を入れなおしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Golf および 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 Golf および Garmin Connect Mobile アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定から Approach S62 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 Golf および Garmin Connect Mobile アプリと Bluetooth 設定から Approach S62 を削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m （33ft)以内にあることをお確かめください。
- 初めてデバイスとスマートフォンを接続する場合は、ペアリング設定を行ってください。

  参照　2 ページ　スマートフォンとペアリングする

## 日本語以外の言語で表示されます

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. ⚙ を**タップ**します。
3. リストをスクロールして、一番下の項目を選択します。
4. リストをスクロールして、上から 3 番目の項目を選択します。
5. **[ 日本語 ]** を選択します。

**ヒント：**言語の切り替えが完了するまで数秒かかります。

## 単位が正しくありません

- デバイスの単位設定を確認してください。

  参照　34 ページ　単位設定
- Garmin Connect アカウントで単位の表示設定を確認してください。

  デバイスで設定した単位と Garmin Connect アカウントで設定した単位が異なる場合は、データを同期したときにデバイスの設定が Garmin Connect アカウントの設定で上書きされます。

## 記録したデータが見つかりません

- ライフログで記録した一日の移動距離と睡眠データは、デバイスでは閲覧できません。Garmin Connect Mobile アプリおよび Garmin Connect で確認してください。
- 上昇階数は計測できません。
- デバイスのデータ同期にお使いの Garmin Golf および Garmin Connect Mobile アプリ、Garmin Connect は、すべて同じアカウントでログインしてください。異なるアカウント間でのデータの統合および共有はできません。

## デバイスを強制終了する

フリーズ発生時などは以下の操作で強制的に電源を落とすことができます。

1. デバイスの電源がオフになるまで、**キー**を 12 秒以上長押しします。

**ヒント：**デバイスの電源を再度オンにするには、通常の電源投入操作を行ってください。

## 工場出荷時の状態に戻す

デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。

**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。データ保護のため、Garmin Golf および Garmin Connect にデータをアップロードしてから実施してください。

1. **キー**を押し、コントロールメニューを表示します。
2. **[ 設定 ]** > **[ システム ]** > **[ リセット ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ 設定リセット ]**

     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータとスコアカードは保持されます。)
   - **[ 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 画面をスクロールし、**[ 続行？ ]** を**タップ**します。

5 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。

**参照** *1 ページ　初期設定*

## GPS を受信できません

- GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出て、デバイスの表面を空に向けて静止してください。通常、30~60 秒程度で受信完了します。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
  - 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- Garmin Express、Garmin Golf、または Garmin Connect Mobile でデータの同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。

## ライフログ関連

### ライフログのステップ数が表示されません

- ステップ数は毎日深夜 0 時にリセットされます。
- ステップ数が　-(ダッシュ)で表示される場合は、GPS を受信して時刻を自動で合わせてください。

### 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することがあります。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など押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。

### 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。

### 週間運動量の数値が点滅しています

- 週間運動量の数値は、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、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。

## 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。

サポートセンター　*https://support.garmin.com/ja-JP/*

チュートリアルビデオ　***[e ラーニング]*** *Approach S62*

Garmin デバイスは自己診断または医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。

# 付録

## データ項目

データページに表示可能なデータ項目は、アクティビティや設定、接続するセンサーにより異なります。

[]（カッコ）内はデータページ上での表示項目名（略称）です。

### タイマー

**タイム [ タイム ]**
現在のアクティビティタイム

**ラップタイム [ ラップタイム ]**
現在のラップタイム

**前回ラップタイム [L ラップタイム ]**
前回のラップタイム

**平均ラップタイム [ 平均ラップタイム ]**
全ラップの平均タイム

**Int. タイム [Int. タイム ]（プールスイム）**
現在のインターバルタイム

**経過時間 [ 経過時間 ]**
タイマーをスタートしてから、アクティビティを終了するまでのタイム（自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム）

### 距離

**距離 [ 距離 ]**
現在の走行距離

**ラップ距離 [ ラップ距離 ]**
現在のラップの走行距離

**前回ラップ距離 [L ラップ距離 ]**
前回のラップの走行距離

**距離（nm） [ 距離（nm）]**
距離をノット（nm）で表示

**Int. 距離 [Int. 距離 ]（プールスイム）**
現在のインターバルの距離

### ペース

**ペース [ ペース ]**
現在のペース（1km を走行するのにかかる時間）

**平均ペース [ 平均ペース ]**
アクティビティ中の平均ペース（分 /km）

**平均ペース [ 平均ペース ]（プールスイム）**
アクティビティ中の平均ペース（分 /100m）

**ラップペース [ ラップペース ]**
現在のラップの平均ペース（分 /km）

**前回ラップペース [L ラップペース ]**
前回ラップの平均ペース（分 /km）

**Int. ペース [Int. ペース ]（プールスイム）**
現在のインターバルペース（分 /100 m）

**前回ラップペース [L ラップペース ]（プールスイム）**
前回ラップの平均ペース（分 /100m）

**500m ペース [500m ペース ]（ローイング）**
現在の 500m あたりのペース

**平均 500m ペース [A500 ペース ]（ローイング）**
現在の 500m あたりの平均ペース

**ラップ 500m ペース [L500 ペース ]（ローイング）**
現在のラップの 500m あたりの平均ペース

**前回ラップ 500m ペース [LL500 ペース ]（ローイング）**
前回のラップの 500m あたりの平均ペース

### スピード

**スピード [ スピード ]**
現在の移動速度（km/h）

**平均スピード [ 平均スピード ]**
アクティビティ中の平均速度（km/h）

**ラップスピード [ ラップスピード ]**
現在のラップ中の平均速度

**前回ラップスピード [L ラップスピード ]**
前回ラップの平均速度

**最高スピード [ 最高スピード ]**
アクティビティ中の最高速度（km/h）

**平均昇降速度 30 秒 [ 平均昇降速度 ]**
30 秒間の垂直移動の平均速度（m/h）

**昇降速度 [ 昇降速度 ]**
垂直移動の速度（m/h）

### 心拍

**心拍 [ 心拍 ]**
現在の心拍数

**平均心拍 [ 平均心拍 ]**
アクティビティ中の平均心拍数

**心拍ゾーン [ 心拍ゾーン ]**
現在の心拍ゾーン

**心拍%Max [ 心拍%Max]**
最大心拍数に対する現在の心拍数の割合（%）

**平均%Max [ 平均%Max]**
アクティビティ中の平均%Max

**ラップ心拍数 [ ラップ心拍数 ]**
現在のラップの平均心拍数

**ラップ%Max [ ラップ%Max]**
現在のラップの最大心拍%

**ゾーン（タイム） [ 心拍ゾーン 1 ～ 5]**
設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示

### ピッチ

**ピッチ [ ピッチ ]**
1 分間あたりの総ステップ数

**平均ピッチ [ 平均ピッチ ]**
アクティビティ中の平均ピッチ
**ラップピッチ [ ラップピッチ ]**
現在のラップの平均ピッチ
**前回ラップピッチ [L ラップピッチ ]**
前回のラップのピッチ

### ケイデンス

**ケイデンス [ ケイデンス ]**
クランクアームの毎分の回転数
**平均ケイデンス [ 平均ケイデンス ]**
アクティビティ中の平均ケイデンス数
**ラップケイデンス [ ラップケイデンス ]**
現在のラップの平均ケイデンス数
**前回ラップケイデンス [L ラップケイデンス ]**
前回のラップの平均ケイデンス数

### ラップ（プールスイム）

**ラップ数 [Lap]**
現在のラップ数
**Int. ラップ数 [Int. ラップ数 ]**
現在のインターバルのラップ数

### SWOLF（プールスイム）

**平均 SWOLF [ 平均 SWOLF]**
アクティビティ中の平均 Swolf スコア
**Int.SWOLF [Int.SWOLF]**
インターバル中の Swolf スコア
**前回ラップ SWOLF [LL SWOLF]**
前回のラップの Swolf スコア

### ストローク

**ストロークレート [ ストロークレート ]**
1 分間のストローク数（spm）
**平均ストロークレート [ 平均 ST レート ]**
1 分間の平均ストローク数（spm）
**Int. ストロークレート [Int.ST レート ]**
現在のインターバルの 1 分間の平均ラップストローク数（spm）
**前回 Int. ストロークレート [LInt.ST レート ]**
前回のインターバルの 1 分間の平均ストロークレート（spm）
**ストローク [ ストローク ]**
アクティビティ中の合計ストローク数
**Int.ST 数 [Int.ST 数 ]**
現在のインターバルの合計ストローク数
**L Int.ST 数 [L Int.ST 数 ]**
前回のインターバルの合計ストローク数
**ストローク距離 [ ストローク距離 ]（ローイング /SUP）**
1 回のストロークで進む距離
**平均ストローク距離 [ 平均 ST 距離 ]（ローイング / SUP）**
1 回のストロークで進む平均距離
**Int.ST 距離 [I ストローク距離 ]（ローイング /SUP）**
現在のインターバルの 1 回のストロークで進む平均距離
**L Int.ST 距離 [LI ストローク距離 ]（ローイング /SUP）**
前回のインターバルの 1 回のストロークで進む平均距離

### ストローク（プールスイム）

**平均ストロークレート [ 平均 ST レート ]**
1 分間の平均ストローク数
**Int. ストロークレート [Int.ST レート ]**
現在のインターバルの 1 分間の平均ストローク数（spm）
**前回ラップストロークレート [L ラップ ST レート ]**
前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート（spm）
**Int. ストロークタイプ [Int.ST タイプ ]**
現在のインターバルのストロークタイプ（泳法）
**前回 Int. ストロークタイプ [LInt.ST タイプ ]**
前回のインターバルのストロークタイプ（泳法）
**前回ラップストロークタイプ [LLST タイプ ]**
前回のラップのストロークタイプ（泳法）
**前回ラップストローク数 [LL ストローク数 ]**
前回のラップの合計ストローク数
**ストローク数平均 / ラップ [ST 平均 /Lap]**
アクティビティ中の平均のラップストローク数
**Int. ラップストローク数 [I LapST 数 ]**
現在のインターバルの平均ラップストローク数

### 気温

**気温 [ 気温 ]**
現在の気温
**最高気温（24H） [ 最高気温 ]**
過去 24 時間以内の最高気温
**最低気温（24H） [ 最低気温 ]**
過去 24 時間以内の最低気温

### 高度

**高度 [ 高度 ]**
現在の高度（海抜）
**総上昇量 [ 総上昇量 ]**
上昇の合計距離
**総下降量 [ 総下降量 ]**
下降の合計距離

### その他

**カロリー [ カロリー ]**
消費カロリー

**進行方位 [ 方角 ]**
　現在移動している方向
**ラップ数 [ ラップ数 ]**
　ラップ数
**日の出時刻 [ 日の出時刻 ]**
　現在地（当日）の日の出時刻
**日の入時刻 [ 日の入時刻 ]**
　現在地（当日）の日の入時刻
**時刻 [ 時刻 ]**
　現在地の時刻
**ステップ数 [ ステップ数 ]**
　現在のステップ数
**ラップステップ [ ラップステップ ]**
　現在のラップのステップ数

## タイヤサイズと周長

タイヤサイズは自転車のタイヤに記載されています。

| タイヤサイズ | 周長 ( mm ) |
|---|---|
| 12 × 1.75 | 935 |
| 14 × 1.5 | 1020 |
| 14 × 1.75 | 1055 |
| 16 × 1.5 | 1185 |
| 16 × 1.75 | 1195 |
| 18 × 1.5 | 1340 |
| 18 × 1.75 | 1350 |
| 20 × 1.75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 Tubular | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1.75 | 1890 |
| 24 × 2.00 | 1925 |
| 24 × 2.125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1.25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1.40 | 2005 |
| 26 × 1.50 | 2010 |
| 26 × 1.75 | 2023 |
| 26 × 1.95 | 2050 |
| 26 × 2.00 | 2055 |
| 26 × 2.10 | 2068 |
| 26 × 2.125 | 2070 |
| 26 × 2.35 | 2083 |
| 26 × 3.00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C Tubular | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

# 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、Auto Pause、Edge、および QuickFit 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、Firstbeat Analytics、Connect IQ、TruSwing、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Pay、および tempe 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。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。Handicap Index® と Slope Rating® は全米ゴルフ協会の登録商標です。iOS® は Cisco Systems, Inc. の登録商標であり、Garmin 社は Apple Inc. の許諾に基づいて使用しています。Apple®、iPhone® および Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Windows® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。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: A03680

August 2021
190-02607-2D_0C