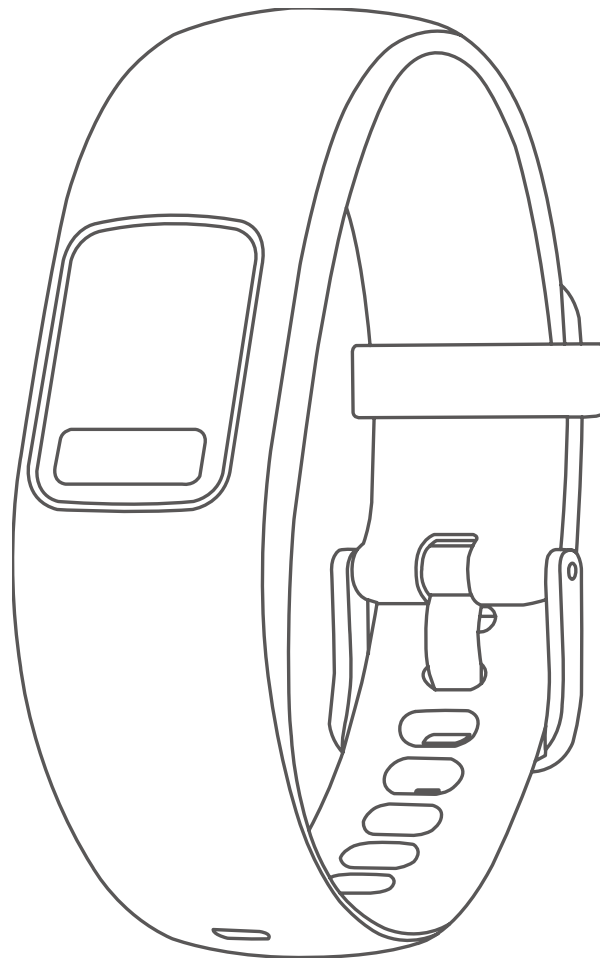


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

操作マニュアル

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の承諾なしに転載または複製することはできません。

本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、Garmin.co.jp にアクセスしてください。

Garmin[®], Garmin ロゴ, vívofit[®] は、米国またはその他の国における Garmin 社の登録商標です。

Garmin Connect[™], Garmin Express[™], Garmin Move IQ[™], Toe-to-Toe[™], USB ANT Stick[™] は Garmin 社の商標です。

Garmin 社の許可を得ずに使用することはできません。

American Heart Association[®] は American Heart Association, Inc. の登録商標です。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。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: A03304

目次

はじめに	1
ご使用になる前に.....	1
操作方法.....	1
デバイスのセットアップ.....	1
スマートフォンとペアリングする	1
Garmin Connect Mobile.....	1
デバイスのデータを Garmin Connect Mobile アプリに手動 で同期する.....	2
PC でデバイスをセットアップする	2
PC でデバイスのデータを同期する	2
デバイス概要	3
ウィジェット	3
現在時刻.....	3
カレンダー.....	3
ステップ数.....	3
ゴール.....	3
自動ゴール	3
カロリー.....	3
距離	3
週間運動量.....	3
天気	3
カスタムウィジェット	3
Move バー	4
スリープトラッキング.....	4
メニュー	4
ペアリングモード / 同期を開始	4
アクティビティタイマー.....	4
アクティビティを開始する	4
Garmin Move IQ.....	5
アクティビティの自動開始	5
タスクタイマー.....	5
タスクタイマーを使用する	5
ストップウォッチ	5
ストップウォッチを使用する	5
スマートフォン探索	5
スマートフォン探索機能を使用する	5
Toe-to-Toe チャレンジ™.....	5
Toe-to-Toe チャレンジを開始する	5
デバイス情報.....	6
前の画面に戻る	6
設定	6
デバイス設定	6
ユーザー設定	6
デバイス情報	7
仕様.....	7
履歴データ	7
デバイス情報を確認する	7
ソフトウェアアップデート	7
お取り扱い上の注意事項.....	7
クリーニング方法	7
バンドの交換方法.....	7
電池の交換方法	8
電池を交換する	8

トラブルシューティング	8
ステップ数が正しく表示されません.....	8
デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカ ウントに表示されるステップ数が異なります	8
一日の総移動距離が正しく表示されません.....	8
時刻が正しく表示されません	8
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか?.....	8
スマートフォンを持っていません	8
電源が入りません.....	9
デバイスリセット.....	9
複数のスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングする には.....	9
デバイスに関するその他の情報	9

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。

ご使用になる前に

vivofit® 4 は、ユーザーのアクティブなライフスタイルをサポートするライフログ機能搭載デバイスです。

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または PC のいずれかで、Garmin Connect™ アカウントにご登録いただき、デバイスのセットアップを行う必要があります。

参照 1 ページ デバイスのセットアップ

注意 スマートフォンまたは PC でセットアップをせずにデバイスをご使用いただくことも可能ですが、使用できる機能に制限があります。

操作方法

vivofit 4 はボタン①を押して操作します。



押す

• ウィジェット、メニューのスクロール

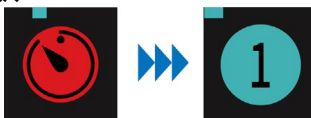


長押し (1 秒間)

• メニューを開く



• メニューを選択



やや長押し (1 秒未満)

• バックライト点灯



バックライトは約 3 秒で自動的に消灯します。

デバイスのセットアップ

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または PC のいずれかで、Garmin Connect アカウントにご登録いただき、デバイスのセットアップを行う必要があります。

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする
2 ページ PC でデバイスをセットアップする

注意

- スマートフォンなどのモバイル端末でセットアップを行うには、Bluetooth Smart テクノロジーに対応するスマートフォンまたはタブレット端末が必要です。
- PC でセットアップを行うには、別売の USB ANT+ スティックが必要です。

スマートフォンとペアリングする

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します。

- お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、**Garmin Connect™ Mobile アプリ** をダウンロードし、インストールします。
インストール完了後、アプリを起動します。
- デバイスのボタン①を押し、電源をオンにします。



初めて電源をオンにすると、デバイスがペアリングモードになります。

ヒント デバイスを手動でペアリングモードにするには、ボタンを長押ししてメニューを表示し、Wi-Fi が表示されたら再度ボタンを長押しします。

- 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。
 - 初めて Garmin Connect Mobile アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン（またはアカウント作成）を行います。サインイン後、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
 - 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニュー（… または ≡）から [Garmin デバイス] > [デバイスの追加] の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- アプリの画面の指示に従い、デバイスのセットアップを完了します。

注意 セットアップにはソフトウェア更新が含まれることがあります。その場合完了まで数分かかることがありますので、ペアリングとセットアップが完了するまで、デバイスとスマートフォンは近づけたままにしてください。

Garmin Connect Mobile

Garmin Connect Mobile アプリは、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、次のアプリ連携機能を利用することができます。

自動同期

デバイスに保存されたデータを定期的に Garmin Connect アカウントに自動同期します。

天気

現在地の天気をウィジェットに表示します。

参照 3 ページ [天気](#)

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。

参照 5 ページ [スマートフォン探索](#)

設定のカスタマイズ

デバイス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。

参照 6 ページ [設定](#)

デバイスのデータを Garmin Connect Mobile アプリに手動で同期する

ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスが接続されている場合、デバイスは定期的に Garmin Connect Mobile アプリにデータを自動同期します。次の手順で、デバイスの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 3m 以内に近づけます。
- 2 Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
ヒント アプリは、バックグラウンドでの起動でもデータを同期することができます。
- 3 デバイスのボタンを長押ししてメニューを開きます。
- 4 ボタンを押してメニューをスクロールします。
📶 が表示されたらボタンを長押しします。
- 5 同期が完了するまで待ちます。
- 6 Garmin Connect Mobile アプリで最新のデータを確認します。

PC でデバイスをセットアップする

- 注意** ・PC でデバイスのセットアップを行うには、別売の USB ANT+ スティックが必要です。
・PC のみでデバイスのセットアップを行った場合、天気ウィジェットとスマートフォン探索機能は利用できません。

Garmin Express™を利用して PC でデバイスをセットアップします。

- 1 Garmin.co.jp/products/apps/garmin-express/ にアクセスします。
- 2 Garmin Express をダウンロードしてインストールします。インストール完了後、Garmin Express を起動します。
- 3 [**デバイス追加**] を選択します。
- 4 PC の USB 接続口に USB ANT+ スティック (別売) を差し込みます。
- 5 デバイスのボタン ① を押し、電源をオンにします。



初めて電源をオンにすると、デバイスがペアリングモードになります。

ヒント デバイスを手動でペアリングモードにするには、ボタンを長押ししてメニューを表示し、📶 が表示されたら再度ボタンを長押しします。

- 6 Garmin Express の画面に表示される指示に従い、デバイスのセットアップを完了します。

PC でデバイスのデータを同期する

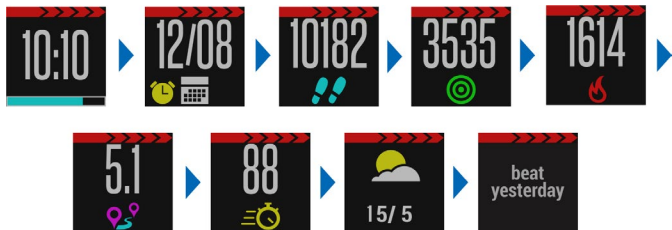
- 注意** PC でデバイスのデータの同期を行うには、別売の USB ANT+ スティックが必要です。

- 1 Garmin Express を起動します。
- 2 PC の USB 接続口に USB ANT+ スティック (別売) を差し込みます。
- 3 デバイスのボタンを長押ししてメニューを開きます。
- 4 ボタンを押してメニューをスクロールします。
📶 が表示されたらボタンを長押しします。
- 5 同期が完了するまで待ちます。
- 6 Garmin Connect で最新のデータを確認します。

デバイス概要

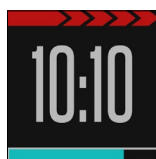
ウィジェット

ウィジェットはボタンを押してスクロールします。
Garmin Connect アカウントで表示するウィジェットの選択と表示順をカスタマイズすることができます。



現在時刻

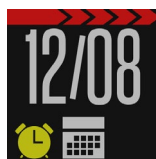
現在の時刻 *¹ が表示されます。




*¹ デバイスのデータ同期時にスマートフォンの日時に自動で時刻合わせが行われます。

カレンダー

今日の日付 *¹ が表示されます。



Garmin Connect アカウントでアラームが設定されていると  マークが表示されます。

*¹ デバイスのデータ同期時にスマートフォンの日時に自動で時刻合わせが行われます。

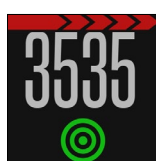
ステップ数

一日の合計ステップ数が表示されます。



ゴール


一日の目標ステップ数 *² までの残りステップ数が表示されます。



*² 一日の目標ステップ数は自動ゴール機能により自動設定されます。

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、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。目標ステップ数に達するとゴールウィジェットに  が表示され、目標ステップ数を超えたステップ数が表示されます。自動ゴール機能を利用せず、毎日一定のステップゴールを設定したい場合は、Garmin Connect アカウントでの設定が必要です。

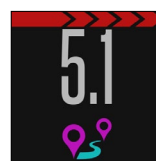
カロリー

一日の総消費カロリー（安静時消費+運動消費）が表示されます。



距離

一日の総移動距離が表示されます。



週間運動量

週間運動量（分）が表示されます。

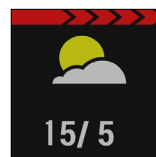


世界保健機関やアメリカ心臓協会、アメリカ疾病予防センターなどによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの中強度の運動を行うことが健康増進に効果的とされています。

週間運動量を加算するには、早歩き程度のウォーキングを 10 分以上連続して行う必要があります。運動量を計測中は、週間運動量ウィジェットの数値が点滅します。

天気

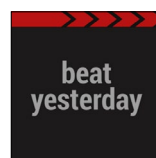
予想天気 / 予想最高気温 / 予想最低気温が表示されます。*³



*³ デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続する必要があります。

カスタムウィジェット

カスタムメッセージが表示されます。*⁴



*⁴ カスタムウィジェットは初期設定で非表示に設定されています。Garmin Connect アカウントでウィジェットの表示 / 非表示の選択と、メッセージの編集をすることができます。

Move バー

長時間座ったままでは健康によくありません。一定時間運動を行わないでいると、画面上部に赤いバーが表示され、運動を促します。

初めの長いバー①は 60 分、以降 15 分毎に短いバー②が追加されます。



数分間歩くなどして適度な運動をすれば、バーがリセットされます。

スリープトラッキング

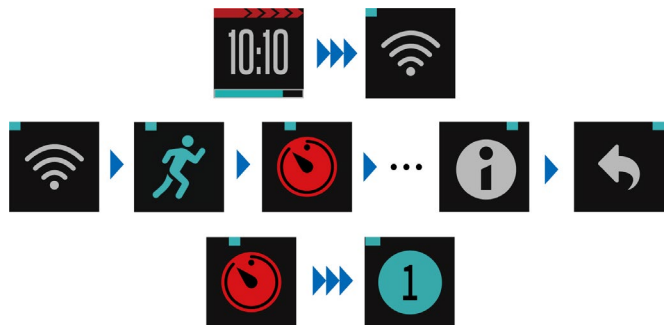
通常の睡眠時間中にデバイスを装着したまま就寝すると、睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きがモニターされます。通常の睡眠開始時刻と起床時刻は、Garmin Connect アカウントで設定します。記録した睡眠データは Garmin Connect アカウントで確認できます。

注意 昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。

メニュー

メニューから利用可能な機能について説明します。

メニューはウィジェットからボタンを 1 秒間長押しして開きます。ボタンを押してスクロールし、長押ししてメニューを選択します。



ペアリングモード / 同期を開始

スマートフォンまたは PC とのペアリング、データの同期を開始します。



参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

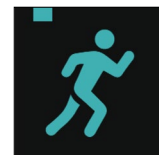
2 ページ デバイスのデータを Garmin Connect Mobile アプリに手動で同期する

2 ページ PC でデバイスをセットアップする

2 ページ PC でデバイスのデータを同期する

アクティビティタイマー

アクティビティのタイマー計測を開始します。



アクティビティを開始する

タイマーの計測を開始して、アクティビティを記録します。記録したデータは Garmin Connect アカウントに同期して詳細なデータを確認することができます。

- 1 デバイスのボタンを長押ししてメニューを表示します。
- 2 ボタンを押してメニューをスクロールします。
🏃が表示されたらボタンを長押しします。
アクティビティのタイマー計測が開始します。
- 3 アクティビティを開始します。
ボタンを押すと、画面をスクロールして記録中のデータを確認できます。
- 4 アクティビティを終了してタイマーを停止するには、■が表示されるまでボタンを長押しします。
アクティビティで記録したタイムと距離が表示されます。
- 5 ボタンを押すと、ウィジェットに戻ります。
デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、アクティビティの詳細を確認できます。

ヒント Move IQ™のアクティビティ自動開始機能により、アクティビティのタイマーを自動で開始 / 停止することもできます。

参照 5 ページ Garmin Move IQ

5 ページ アクティビティの自動開始

Garmin Move IQ

Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作がランニングやウォーキ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 アカウントのタイムラインにイベントとして表示されます。これらのイベントは、その日に何をやったかを確認するのに役立ちますが、アクティビティリストやスナップショット、ニュースフィードには表示されません。

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

Move IQ により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 アカウントのデバイス設定で自動アクティビティスタート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。

タスクタイマー

1分 / 3分 / 5分 / 10分のタイムをカウントダウンするタスクタイマーを開始します。



タスクタイマーを使用する

- 1 デバイスのボタンを長押ししてメニューを表示します。
- 2 ボタンを押してメニューをスクロールします。
🕒 が表示されたらボタンを長押しします。
- 3 ボタンを押してタスクタイマーのカウント分数をスクロールします。
- 4 開始するカウント分数を画面に表示させたら、ボタンを長押ししてタイマーのカウントダウンを開始します。
タイマー開始時にピープ音が鳴ります。
- 5 タイマー終了3秒前から再度ピープ音が鳴り、タイマーが停止します。

ヒント タイマー作動中にボタンを長押しすると、タイマーが停止します。

ストップウォッチ

ストップウォッチ機能を利用できます。



ストップウォッチを使用する

- 1 デバイスのボタンを長押ししてメニューを表示します。
- 2 ボタンを押してメニューをスクロールします。
🕒 が表示されたらボタンを長押しします。
- 3 ストップウォッチのタイマーが表示されます。

ボタンを押してタイマーを ▶ 開始 / ■ 停止 / ⌂ リセットします。

- 4 ストップウォッチを終了するには、ボタンを長押しします。

スマートフォン探索

手元から見失ってしまったペアリング済みの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。



スマートフォン探索機能を使用する

- 1 デバイスのボタンを長押ししてメニューを表示します。
- 2 ボタンを押してメニューをスクロールします。
📞 が表示されたらボタンを長押しします。
- 3 ペアリング済みのスマートフォンでアラート音が鳴ります。
アラート音を頼りにスマートフォンを探してください。
- 4 探索を終了するには、デバイスのボタンを押します。

注意 ・探索機能を利用するには、デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末が Bluetooth 接続されていて、Garmin Connect 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。

Toe-to-Toe チャレンジ™

2分間の歩数を競う Toe-to-Toe チャレンジを開始します。



Toe-to-Toe チャレンジを開始する

- 1 デバイスのボタンを長押ししてメニューを表示します。
- 2 ボタンを押してメニューをスクロールします。
🏆 が表示されたらボタンを長押しします。
- 3 競争相手の検索が開始します。
競争相手のデバイスで 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。
- 4 ▶ と相手の名前 (デバイス名) が表示されたら、デバイスのボタンを長押しします。
スタートの 3 秒前からカウントが始まります。
- 5 2 分間歩きたまたは、走り続けます。
残り 3 秒になると、チャレンジ終了までピープ音が鳴ります。
- 6 お互いのデバイスを 3m 以内に近づけます。
デバイスの画面にお互いの歩数が表示され、ボタンを押すと順位が表示されます。
- 7 順位の確認後、ボタンを押します。
🔄 表示中にボタンを長押しすると、再度 Toe-to-Toe チャレンジを開始できます。
デバイスのボタンを押すと、Toe-to-Toe チャレンジ終了してウィジェットに戻ります。

デバイス情報

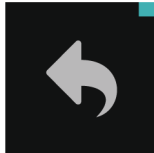
ソフトウェアバージョンなどのデバイス情報を確認できます。



参照 7ページ デバイス情報を確認する

前の画面に戻る

前の画面に戻ります。



設定

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile アプリでデバイスに関する設定をカスタマイズできます。

変更した設定は、次回データ同期時にデバイスに反映されます。

注意 デバイス設定とユーザー設定を変更するには、あらかじめデバイスのセットアップを行う必要があります。

参照 1ページ デバイスのセットアップ

Garmin Connect

Garmin Connect のウェブサイトサインインし、ダッシュボードのデバイスウィジェットから [**デバイス設定**] を選択

Garmin Connect Mobile アプリ

アプリのメニュー (…または☰) から [**Garmin デバイス**] > [**vívofit 4**] > [**デバイス設定**] を選択

デバイス設定

注意 デバイス設定の表示カテゴリーや設定項目は、Garmin Connect および Garmin Connect Mobile アプリのバージョンまたはサービスやコンテンツの改修などにより、記載と異なる場合があります。

表示オプション

ウォッチフェイス、カラーテーマ、ウィジェットのカスタマイズを行います。

アラーム

アラームを設定します。

ライフログ

Move IQ のオン / オフ、アクティビティの自動開始の設定を行います。

アラートトーン

デバイスのアラート音のオン / オフを設定します。

Move アラート

Move アラートのオン / オフを設定します。

システム

自動同期の頻度、時間と日付の表示形式、距離の表示単位の設定を行います。

ユーザー設定

注意 ユーザー設定の表示カテゴリーや設定項目は、Garmin Connect および Garmin Connect Mobile アプリのバージョンまたはサービスやコンテンツの改修などにより、記載と異なる場合があります。

ゴール

ステップ数と週間運動量のゴール (目標) をカスタマイズします。

ユーザープロフィール

ユーザーの誕生日や性別、身長、体重を設定します。

睡眠

通常の睡眠時間を設定します。

カスタム歩幅

歩幅をカスタマイズします。

デバイス情報

仕様

バッテリータイプ	ボタン電池 SR43 (2 個)
稼働時間	最大 1 年 ^{*1}
動作温度範囲	-10~60°C
無線周波数 / プロトコル	Bluetooth® Smart ワイヤレステクノロジー 2.4GHz、公称 -3dBm
防水性能	スイム、5ATM ^{*2}

^{*1} 付属の電池は動作確認用のため、記載の寿命まで動作しない場合があります。電池切れの際は、新しい電池に交換してください。

^{*2} 詳しくは [Garmin.co.jp/water-rating](https://www.garmin.co.jp/water-rating) をご参照ください。

履歴データ

ステップ数、睡眠データなどのライフログデータとアクティビティデータは最大 4 週間分デバイスに保存可能です。容量がいっぱいになると、古いデータから順に上書きします。

データが上書きされる前にデバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期されることをおすすめします。

ヒント デバイスに未同期のデータが多く保存されていると、同期が完了するのに時間がかかることがあります。定期的な同期をおすすめします。

デバイス情報を確認する

ユニット ID、ソフトウェアバージョンなどの情報が確認できます。


- 1 デバイスのボタンを長押ししてメニューを表示します。
- 2 ボタンを押してメニューをスクロールします。
① が表示されたらボタンを長押しします。
- 3 ボタンを押してページをスクロールし、デバイス情報を確認します。

ソフトウェアアップデート

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、スマートフォンまたは PC とデータ同期時にソフトウェア更新データがダウンロードされます。

参照 [2 ページ デバイスのデータを Garmin Connect Mobile アプリに手動で同期する](#)

[2 ページ PC でデバイスのデータを同期する](#)

ソフトウェアアップデート中はデバイスの画面に  とインストールの進捗状況を表すバーが表示され、完了するとデバイスが再起動します。アップデートには数分かかる場合があります。

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。

水中、またはデバイスが水に濡れた状態でボタン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尖ったものは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デバイスに付着した場合は、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。

衣類乾燥機の近くなど、高温になる場所には置かないでください。

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

クリーニング方法

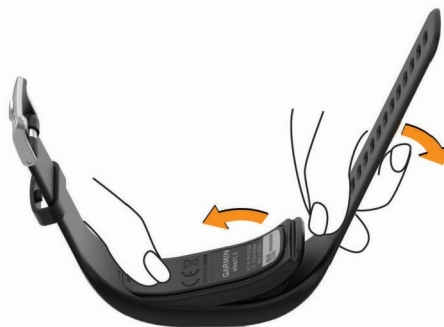
- 1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭き取ります。
- 2 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

クリーニング方法については、[Garmin.co.jp/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.jp/legal/fit-and-care) をあわせてご参照ください。

バンドの交換方法

交換用バンドについては当社ウェブサイト [Garmin.co.jp](https://www.garmin.co.jp) にアクセスするか、正規取扱店にお問い合わせください。

- 1 下図のようにバンドからデバイス本体を取り外します。



- 2 新しいバンドにデバイス本体を挿入します。
下図のようにデバイス本体の裏面にある印とバンド内側の印が合うように挿入し、バンドを伸縮させて本体にしっかりとフィットさせます。



電池の交換方法

⚠ 警告

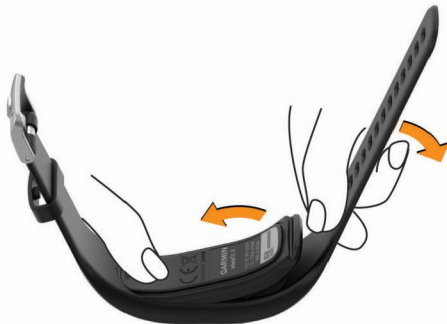
本製品を安全にご使用いただくために、同梱のクイックスタートマニュアル 安全および製品に関する警告と注意事項 に記載される内容を必ずお読みください。

電池を交換する

新しい電池 SR43 (2 個) を使用します。

バッテリー残量が少ない場合は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile アプリ上にバッテリー低下アラートが表示されます。電池交換によってデータや設定が消去されることはありません。

1 下図のようにバンドからデバイス本体を取り外します。



2 プラスドライバーを使用してデバイス本体の四隅のネジを取り外します。

3 電池蓋を開けて、中の電池を取り外します。



4 新しい電池 SR43 (2 個) をセットします。その際、電池格納部に表示される電池の向きを確認し、- (マイナス) 面が本体側に向くようにセットします。

5 ガスケットに破損がないか確認し、電池蓋の溝にしっかりと装着されていることを確認します。

6 電池蓋を閉めて四隅のネジをしっかりと締めます。

7 バンドにデバイス本体を挿入します。

下図のようにデバイス本体の裏面にある印とバンド内側の印が合うように挿入し、バンドを伸縮させて本体にしっかりとフィットさせます。



トラブルシューティング

ステップ数が正しく表示されません

- 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）が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 アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウント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 アプリでデバイスのデータを同期してください。

参照 2 ページ デバイスのデータを Garmin Connect Mobile アプリに手動で同期する

2 ページ PC でデバイスのデータを同期する

一日の総移動距離が正しく表示されません

一日の総移動距離が正しく表示されない場合、次のことをお試しください。

1 Garmin Connect または Garmin Connect Mobile アプリでユーザー設定を開きます。

2 [カスタム歩幅] の設定を変更します。

画面の指示に従い、数値を入力すると歩幅が計算されます。より正確な歩幅を設定することで、距離計測の精度が向上します。

時刻が正しく表示されません

デバイスの時刻と日付は、ペアリング済みスマートフォンとのデータ同期時に、スマートフォンの時刻に自動で時刻合わせが行われます。

1 スマートフォンが正しい時刻を表示しているか確認します。

2 デバイスのデータを同期します。

時刻と日付は自動的にアップデートされます。

参照 2 ページ デバイスのデータを Garmin Connect Mobile アプリに手動で同期する

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 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。

スマートフォンを持っていません

スマートフォンなどのモバイル端末をお持ちでない場合は、別売の USB ANT+ スティックをお求めいただき、PC でデバイスをセットアップしてお使いいただくことができます。PC のみでセットアップを行った場合、一部のスマートフォン連携機能はご利用いただけません。

参照 2 ページ PC でデバイスをセットアップする

スマートフォンまたは PC のどちらともセットアップを行わない場合は、ステップ数、自動ゴール、および Move バー機能のみご使用できます。その場合、ステップ数は非アクティブ時（就寝時など）に一日1回リセットされます。スマートフォンや PC でのセットアップが完了するまで、デバイスに履歴データを保存することはできません。

デバイスの機能を十分にご利用いただくために、スマートフォンまたは PC のいずれかでデバイスのセットアップを行ってからご使用いただくことをおすすめいたします。

参照 [1 ページ](#) デバイスのセットアップ

電源が入りません

デバイスの電源が入らない場合は、電池交換をお試ください。

参照 [8 ページ](#) 電池の交換方法

デバイスリセット

フリーズ発生時などは以下の操作でデバイスをリセットしてください。この操作によってデータが消去されることはありません。

ヒント デバイスリセットを行うと Move バーはリセットされます。

- 1 デバイスの画面が消えるまで、ボタンを約 10 秒長押しします。
- 2 ボタンから手を離します。
デバイスがリセットされ、再起動します。

複数のスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングするには

デバイスは複数のスマートフォンやタブレットなどのモバイル端末とペアリングできます。ペアリングの手順は、2 台目以降も 1 台目の手順と同様です。2 台目以降の端末でペアリングを開始する際は、すでにペアリング済みの端末から離れるか、Bluetooth 接続を一時的にオフに設定してください。

参照 [1 ページ](#) スマートフォンとペアリングする

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 <http://bit.ly/2FDcFD4>

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



February 2018
190-02240-2D Rev.A