GARMIN

スマートウォッチのはじめかた

Garmin のスマートウォッチを初めて
ご利用される際の設定方法をご案内いたします。

本書には主要な手順のみを掲載しています。
機種別の詳しい初期設定方法はこちらからご覧いただけます。

1 準備

1



付属の充電ケーブルで
ウォッチを十分に
充電してください。

2



スマートフォンの
「Bluetooth」をオンに
してください。

2

スマートフォンに
アプリをインストールする

1 スマートフォンに
「Garmin Connect Mobile」アプリ
をインストールします。



iPhone 版は
こちら

Android 版は
こちら

2

アプリを起動し
「アカウントの作成」
を選択します。



3

名前・メールアドレス・
パスワードなどを入力して
アカウントを作成します。※



※作成したアカウントは、Garmin デバイスやスマートフォンの機種変更を行った際も引き続きご使用いただきます。忘れないようにお控えください。

3 スマートウォッチを起動する

1

ボタンを長押しして
ウォッチの電源を入れ
言語（日本語）を選択します。



2

「スマートフォンと
ペアリング」を選択
します。



3

ペアリング待機画面が
表示されたら
準備完了です。



こんなときは

QR コードが表示された場合は
スマートフォンのカメラで
読み込んでペアリングを
進めてください。



4

スマートフォンと スマートウォッチを ペアリングする

1

購入した製品名が表示されたら「接続する」を選択します。



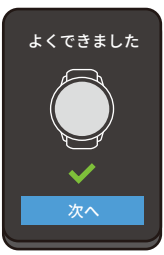
こんなときは

製品名が表示されない場合は 2-❸で「次へ」を押すタイミングと 3-❸でペアリング待機画面にするタイミングを合わせてください。

うまくいかない場合は「機種別の詳しい初期設定方法」をご覧ください。

2

接続成功の画面が出たら「次へ」を選択します。



3

性別・身長などの情報を入力します。



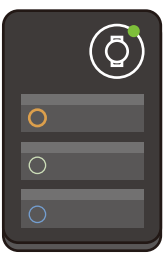
4

「今すぐ同期」ボタンが表示されたらあと一息です！ ボタンをタップします。



5

「マイデイ」画面が表示され画面右上のデバイスアイコンに ● がつくと同期完了です！



5

スマートウォッチを使ってみる

毎日の健康を記録しよう



ウォッチを着けているだけで、自動的に心拍数・ストレス・睡眠などの健康情報を記録。スマートフォンのアプリを開くとウォッチ内のデータが同期され、アプリで情報を確認できます。

運動を記録しよう



ウォーキング・ランニングなどの運動を記録したい時は、ウォッチでアクティビティを選んで記録をスタート。運動を終えたら記録をストップし保存します。運動の情報はアプリで確認できます。

うまくいかないときは ...

機種別の
詳しい初期設定方法

Garmin
チャットボット