



スマートウォッチを使って  
サイクリングを楽しもう

岩 田

## 趣旨

- 今、**コロナ禍**で3密を避けるサイクリングが見直されています
- 巣ごもり生活の運動不足を**サイクリング**で解消しましょう
- **スマートウォッチ**を使えばサイクリング後走ったルート、データ等を確認でき、楽しみが倍増します
- さらに、スマートウォッチは散歩やランニングなど日常生活でもいろいろ役に立ちます

## 必要なもの

### ① スマートウォッチ

ガーミン vivosmart4(ビボスマートフォー)

価格17,000円位、USB充電、バッテリー

は約5日間（カタログでは最大7日間）

普段は時計として使用

ウォーキングやランニングにも使える

### ② スマートフォン

### ③ パソコン

### ④ 自転車

ママチャリからスポーツバイクまで自由



vivosmart 4

## 主な手順

- 【1】スマートウォッチ**vivosmart4**の使い方
- 【2】スマホにアプリ**Garmin Connect Mobile**をインストールする
- 【3】スマートウォッチを腕にはめサイクリングする
- 【4】スマホでデータを見る
- 【5】パソコンでデータを見る
- 【6】データを**PDF**にして保存する

## 【1】 vivosmart4の使い方

### 1. 充電する

チャージングクリップの①をつまみ、クリップを開き、vivosmart4の裏面にある充電端子②にはさむ



### 2. vivosmart4を装着する

ぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整する



vivosmart4裏面に光学式心拍計が搭載されている

(参考) vivosmart4の詳しい操作方法是次のオンラインマニュアルをご覧ください  
[Garmin.co.jp/support-online-manual/](https://Garmin.co.jp/support-online-manual/)



### 3. 操作方法

vivosmart 4 は、タッチスクリーン①に指で触れ、を押して操作します。



#### タップ①

- ・項目を選択



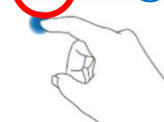
#### ダブルタップ (素早く2回タップ)①

- ・アクティビティの開始 / 停止 (一時停止)
- ・スクリーン オン (パワーセーブモード中)



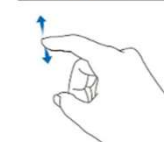
#### を押す②

- ・メニューを開く / 閉じる
- ・前の画面に戻る



#### スワイプ (軽く触れてなぞる)①

- ・メニュー / ウィジェットをスクロール



#### ジェスチャー (時計を見る動作)



#### ・スクリーンオン / オフ

腕を上げて手首を返し時計を見る動作をするとスクリーンがウェイクアップし、腕を体の横に下ろすとスクリーンがオフになります。

## 4. メニューの種類

☐を押して、メニューを表示します。

**ヒント** 画面をスワイプしてメニューオプションをスクロールします。



	アクティビティの計測や設定などを行います。
	心拍計測機能 (VO2 max、心拍転送) に関する設定を行います。
	タイマー、ストップウォッチ、アラームを使用します。
	Bluetooth® 接続に関する設定を行います。
	デバイスの設定を行います。

## 5. アクティビティの種類

- ウォーク
- ラン
- **バイク**
- 筋力トレーニング
- カーディオ (有酸素運動)
- X トレーナー
- Toe-to-Toe チャレンジ
- プールスイム
- ヨガ
- ステアーステッパー
- その他

アクティビティの種類は11あるが表示できるのは最大6つです

**④バイクは最初表示されていないので追加する必要があります (設定手順はNo.10)**

## 【2】スマホにアプリをインストールする

### 6. スマホのPlayストアを開く (Androidの場合)



### 7. Garmin Connect Mobile をインストールする



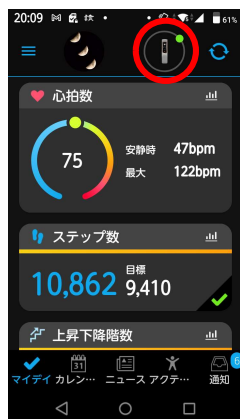
Garmin  
Connect™  
Garmin

### 8. 起動したら、メールアドレス やユーザー情報を入力しアカ ウントを作成する

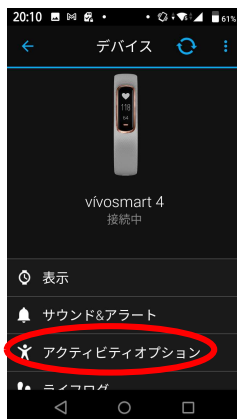
### 9. 自動的に約10m以内の vivosmart4を探しペアリン グする

ペアリング・・・無線接続の  
**Bluetooth (ブルーツーース)**で、二つの  
機器の間で相互認証を行い、以降、  
通信可能な範囲にある場合には自動  
的に接続するよう設定できる

## 10. アクティビティのバイク（サイクリング）を追加する方法



ホーム画面の**マイディ**を開く。①**vivosmart4**のマーク○をタップ



②アクティビティオプションをタップ



③編集をタップ



④+、-を選択し表示非表示を選ぶ  
⑤完了をタップ

## 【3】スマートウォッチを腕にはめサイクリングする

### 11. スタート時

スマホも忘れないでください



①  
○  
ホーム画面の  
タップ



②  
○  
タップ  
アクティビティを



③  
○  
バイクをタップ



④  
○  
タップ  
スマホのGPSを使用  
しますか？と出たら



⑤  
→  
開始  
スマホのGPSに接続



⑥  
→  
GPSに接続完了



⑦  
○  
ダブルタップして  
タイマーを開始する



⑧  
→  
計測中

## 12.終了時



## 【4】スマホでデータを見る

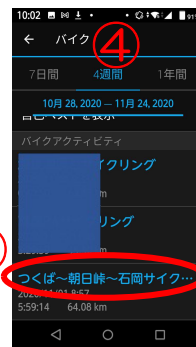
### 13.サイクリング後、スマホのGarmin Connect Mobileを開く



ホーム画面の**マイディ**が開く  
当日分は①この緑部分をタップ

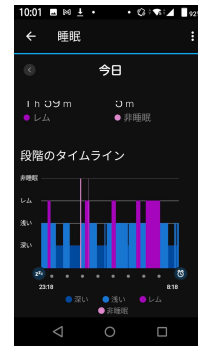


(方法2)  
あるいは当日分過去分は②アクティビティをタップ  
③バイクをタップ



④バイクの一覧がでる  
⑤該当分をタップ

ここがすごい！  
1



(参考)  
マイディには睡眠などのデータもあります  
(睡眠の深い・浅い・レム・非睡眠がわかる)

## 14. アクティビティ（サイクリング）名を変更する

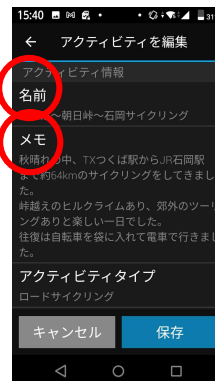
このサイクリングのトップページ



既定では出発地名  
となっている  
①〇をタップ



②〇アクティビティ  
を編集をタップ



③〇名前を変更  
④〇メモ欄に感想など  
を記入  
画面をスクロールする



⑤〇どうでしたか？欄  
強～弱を選ぶ  
⑥〇自分が感じた運動量  
欄ハード～軽いを選ぶ  
⑦〇保存をタップ

## 15. 写真を数枚このサイクリングに取り込む

このサイクリングのトップページ



①〇カメラマークをタップ

⑤この欄に写真が入る



②スマホ内の写真アプリ  
の写真一覧が開く



③〇写真を選択  
④〇完了をタップ

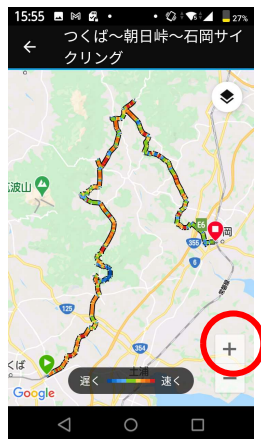


## 16.走ってきたルートを見る

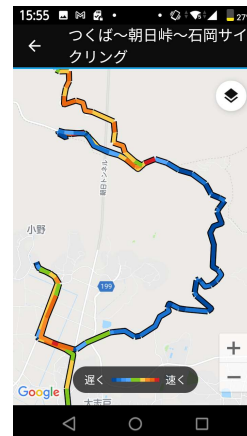
このサイクリングのトップページ



①○地図をタップ  
(出発時、気温9度・西風・風速4mとある)



②地図の画面となる  
○+をタップ、あるいは地図をピンチアウト



③地図が拡大する  
(スピードの遅い・速いが青～赤でわかる)

ここがすごい！ 2

## 17.このサイクリングの他のデータを見る



①○のタブをタップ  
スピード・心拍数・高度・カロリー等がでる



②○をタップ  
ラップタイムがでる



③○をタップ  
スピード・心拍数のグラフがでる



④画面をスクロール  
高度・心拍数ゾーンの時間がでる

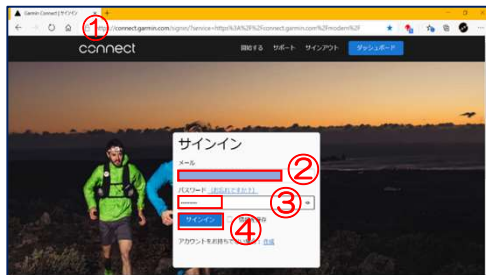
ここがすごい！ 3

スマホを横にし、線上を押すと詳しい時間・高度・スピードがでる

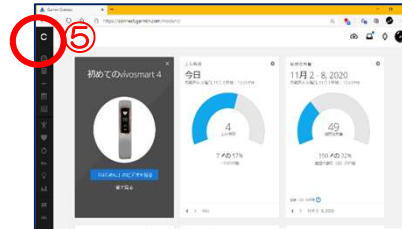


## 【5】パソコンでデータを見る

### 18.パソコンでGarmin Connectにサインインする

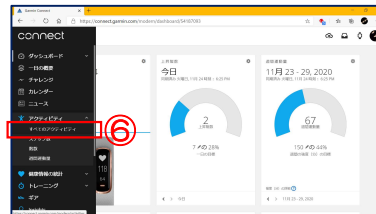


Microsoft Edgeを開き、① URL：  
<https://connect.garmin.com>を入力し接続  
②登録したメールアドレスと③パスワードを  
入力 ④サインインする

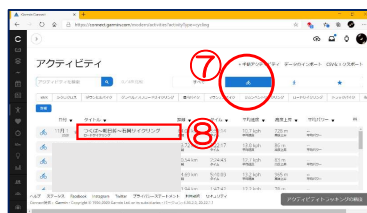


マイページの  
トップが開く

⑤左側の黒い部  
分にカーソルを  
持ってくる

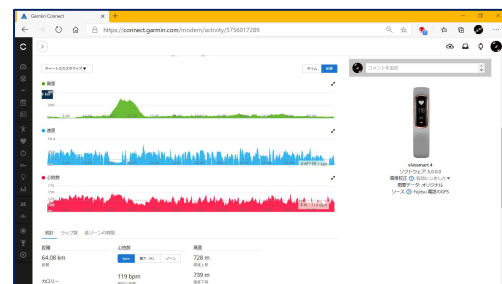


メニューが開  
き⑥すべての  
アクティビ  
ティをクリッ  
ク



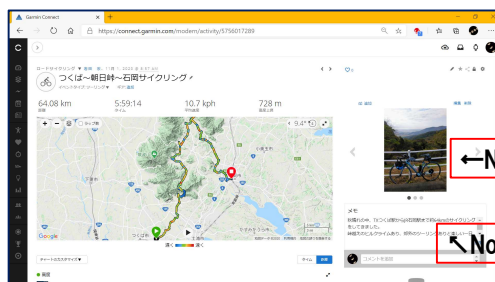
⑦バイクをク  
リック

⑧該当分をク  
リック



2/3

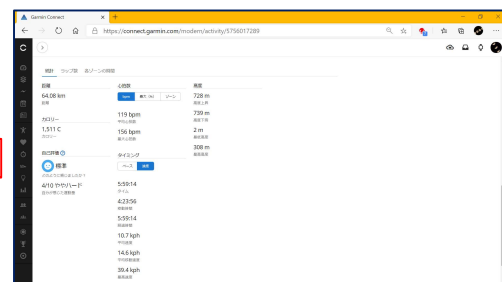
### 19.次のように、データがでる



1/3

←No.15の写真

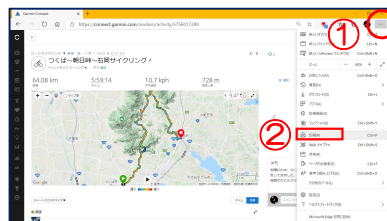
←No.14のメモ



3/3

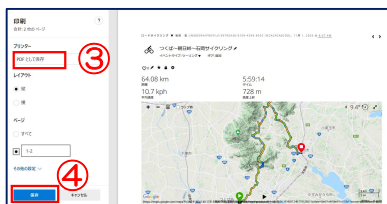
## 【6】データをPDFとして保存する

20.PDFとは「**Portable Document Format**」の略で、内容を変更できない閲覧専用のファイル



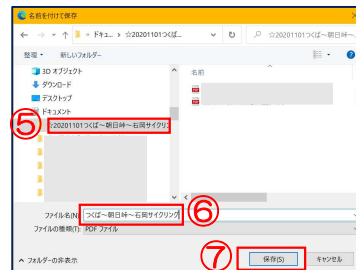
①・・・をクリック

②印刷をクリック



③PDFとして保存を選択しクリック

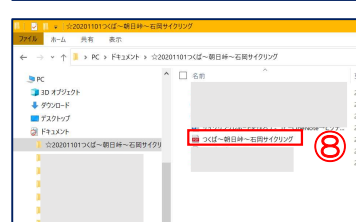
④保存をクリック



⑤ドキュメントの中のフォルダーを選択

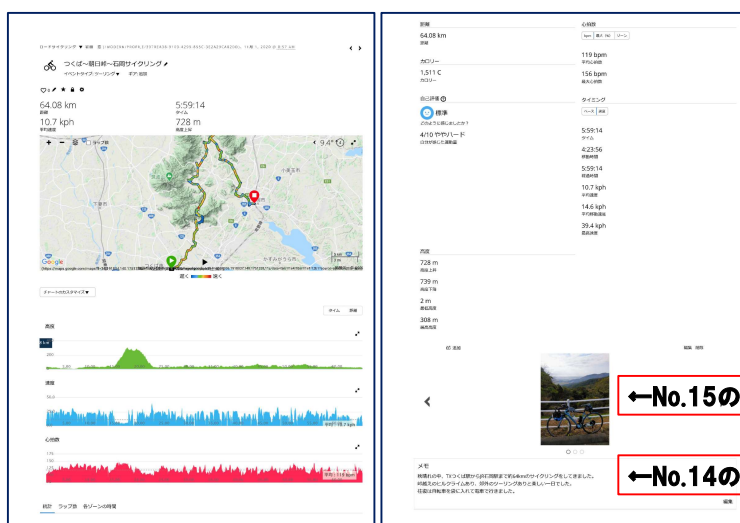
⑥ファイル名を入力

⑦保存をクリック



このように⑧ドキュメントに保存された

## 21.PDFを印刷すると次の通り



22.このPDFをレポートとして所属会のホームページに投稿し、近況を報告しましょう

←No.15の写真

←No.14のメモ

## まとめ

- スマートウォッチの地図（軌跡図）を見れば走ったルートが一目瞭然で、他の人にもわかりやすい
- スマートウォッチは日常ではワンちゃんの散歩などに使え、歩いたルート、距離、歩数、時間など記録できる
- スマートウォッチは思った以上に色々詳しいデータ（心拍数、ストレス度、カロリー量、睡眠の質など）が得られ、コストパフォーマンスが高い
- さあ、気分転換に外へ出て、スマートウォッチをはめサイクリングを楽しみましょう

令和2年12月 岩田