GARMIN.



FORERUNNER 255 SERIES

操作マニュアル

© 2022-2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに1
デバイスのセットアップ1
デバイス概要1
GPS ステータスとステータスアイコン2
デバイスを使用する2
アクティビティ&アプリ
アクティビティを閉始する 4
アクティビティ記録のヒント 4
アクティビティを終了する 4
アクティビティを自己評価する 5
屋外アクティビティ
ランを開始する 5
トラックランを開始する 6
ウルトラランアクティビティを記録する6
トライアスロントレーニング
マルチスポーツアクティビティを新規追加す
a
e- バイクを使用する7
スキーの滑走を確認する7
スイム
屋外スイムを記録する7
プールスイムを記録する8
スイムアクティビティのヒント
スイム用語8
ストロークタイプ(泳法)8
自動休息と手動休息9
ドリル記録でトレーニングする9
屋内アクティビティ9
バーチャルランを開始する9
トレッドミル距離を校正する10
ヘルススナップショット10
筋力トレーニングアクティビティを記録する
HIII アクテイヒテイを記録9る
ANT + λ マートトレーナーを使用 9 る 11 フタニ λ ビニ λ 8 フプリ 沿向の カフタフ λ ブ 12
アファイビアイ & アノリ ひ たの リスダ マイス…12 マクティビティ た む 与 に 泊 加 また け 判
テラティビティをの気に入りに垣加または削除する
アクティビティ&アプリの一覧の表示順を変
更する12
カスタムアクティビティを作成する 12
アクティビティ&アプリに関するよくある質問
12

表示13
ウォッチフェイス設定13
ウォッチフェイスをカスタマイズする 13
ウィジェット13
ウィジェット一覧を確認する14
ウィジェットの表示をカスタマイズする 15
ウィジェットのフォルダを作成する15
Body Battery 15
心拍ウィジェットを確認する16
天気ウィジェットを確認する
天気ウィジェットの位置情報を更新する17
女性の健康17
ストレスウィジェットを使用する17
時差ほけアドハイザーを使用する1/
Garmin Connect アフリで旅行を計画する17
ハノオーマンス測定機能
VO2 Max (取て酸素摂取重)
VU2 IMAX の記録をオフに9る19 NU2 IMAX の記録をオフに9る19
フボメイムを確認する19 HDV フテークフ 20
RV = 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3
アフォーマンスコンティンヨン
アクティビティとパフォーマンス測定結果を
同期する
パフォーマンス通知をオフに設定する 22
トレーニングステータス
トレーニングステータスのレベル
短期的負荷23
負荷バランス23
負荷比
トレーニング効果について24
リカバリータイム 25
リカバリータイムを確認する
リカバリー心拍数
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する
コントロールメニュー を確認する 97
コントロールメニューをカスタマイズすろ 27 コントロールメニューをカスタマイズすろ 27
モーニングレポート 27
レースに同けてトレーニングする

i

健康&ウェルネス設定	.29
自動ゴール	29
Move アラートを使用する	29
睡眠トラッキング	.29
自動睡眠トラッキングを使用する	30
睡眠モード設定	30
サイレントモードを使用する	30
週間運動量	.30
週間運動量を加算するには	30
Move IQ	.30
ワークアウト	.31
Garmin Connect からワークアウトをデバイ に転送する	ス 31
Garmin Connect アプリでワークアウトを作 する	成 31
作成したワークアウトをデバイスに転送する	3 31
ワークアウトを実行する	31
今日のおすすめワークアウトを実行する	32
今日のおすすめワークアウトをオン / オフに	ごす
a	32
プールスイムワークアウトを実行する	32
ワークアウト実行スコア	.33
トレーニングカレンダー	.33
Garmin Connect のトレーニングプランを利	用
	33
	33
今日のワークアワトを開始する インターバリロークマウト	33 24
インターバルワークアウトを作成する	.34 ว/
インターバルワークアウトを開始する	34
インターバルワークアウトを停止する	25
PacePro トレーニング	35
Garmin Connect から PacePro プランをダウ	シン
ロードする	35
PacePro トレーニングを開始する	35
PacePro トレーニングを停止する	36
デバイスで PacePro プランを作成する	36
バーチャルパートナー	.36
ターゲットトレーニング	.36
ターゲットトレーニングを中止する	37
レース	.37
メトロノームを使用する	.37
自己評価をオンにする	38

履歴	39
履歴を確認する	39
マルチスポーツアクティビティの履歴	39
自己ベスト	39
自己ベストを確認する	39
自己ベストを前回の記録に変更する	39
自己ベストを削除する	40
データの合計を確認する	40
心拍ゾーン別のタイムを確認する	40
履歴を削除する	40
データ管理	40
ファイルを消去する	40
心拍計測機能	42
光学式心拍計	42
光学式心拍計設定	42
心拍データが不規則な値を示す場合の対処	1法
	42
光字式心田計をオフにする	42
スイムアクティヒティ中の心田釵	43
美常心拍 パフートを設定する	43
い拍転达モート	43 - z
アクティビティ 美打中に心拍ナーダを転送9	ຸລ 43
血中酸素トラッキング	44
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する	5.44
血中酸素トラッキングの終日モードをオン	ノに
する	45
血中酸素トラッキングの自動測定をオフに	す
	45
世眠時皿甲酸素トラッキンクをオンにする たままます。 いいご おおいた はまこう ほう	5.45
血甲酸素レベルか个規則な値を示す場合	45
ナビゲーション	46
コース	46
デバイスでコースを実行する	46
Garmin Connect でコースを作成する	46
コースをデバイスに転送する	46
コースの詳細を確認・編集する	46
ボイントを保存する	47
保存済みホイントを確認・編集する	47
日的地へナヒケーションする	47 ×
現住のアクティビティの人ダート地点へナビ ゲーションする	47
ナビゲーションを中止する	/ / 2 2
, こ, ノコノビー, 5	

アクティビティに地図ページを追加する	48
地図をパン / ズームする	48
地図設定	49
コンパス	49
気圧高度計	49
センサーとアクセサリー	. 50
ワイヤレスセンサー	50
ワイヤレスセンサーをペアリングする	50
ハートレートセンサーのランニングペースと	距
離	51
ランニングペースと距離の記録のヒント…	51
ランニングパワー	51
ランニングパワー設定	51
ランニングダイナミクス	52
ランニングダイナミクスでトレーニングす	3
	52
ランニンクダイナミクステーダのカラーケ ジ	
ランニングダイナミクスデータが表示され	00 な
い場合のヒント	54
スイムアクティビティ中のハートレートセン	
サー	54
別売のバイクスピード・ケイデンスセンサー	を
	54
ハワー計を使用してトレーニングする	54
	54
Varia カメラコントロールを使用する	54
	55
VIRD をリモート探行 9 つ	33
	55
ユーサーフロフィール	. 57
ユーザープロフィールを設定する	57
ジェンダー設定	57
フィットネス年齢を確認する	57
トレーニングの目標と心拍ソーン	57
心拍ソーンを設定する	57
心田ソーンの目動設定	58
心田ソーン参考表	58
ハリーソーンを設定する	58
ハノオーマンス測定を目動検出する	59
Garmin Pay	. 60
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	60
登録済みの参加銀行カードで支払いをする …	60

Garmin Pay ワオレットにカートを追加する60
Garmin Pay のカードを管理する61
交通系 IC カードにチャージする61
ラピッドパスで支払いをする61
ラピッドパスを設定する61
チャージ残額通知を設定する
ラピッドパスで支払いをする
NFC $\pm - 1$ 62
Garmin Pay のパスコードを変更する
Garmin Pay に関するよくある質問 62
首条63
Garmin Express で音楽をダウンロードする63
音楽プロバイダに接続する63
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする
音楽プロバイダとの接続を解除する64
Bluetooth イヤホンと接続する64
音楽を再生する64
音楽再生のコントロール64
スマートフォンの音楽再生をコントロールする
65
オーディオモードを変更する65
ロノカレフ拉娃
・ノイ イレス伝統
·ノ1 マレス 按杭
· ソイ マレス 按約
 ワイ マレス 接続
 ワイヤレス技術
 ウイヤレス接続
 ウイヤレス接続
 ウイヤレス接続
 ウイヤレス技統
 ウイヤレス接続
 ウイヤレス接続
 ウイヤレス接続
 ウイヤレス接続
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デキストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン採索アラートをオン / オフにする 67 GPS アクティビティ 中に紛失した スマート 67
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デドイスに表示する通知を管理する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 GPS アクティビティ中に紛失したスマート 7 フォンを探す 67
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 マキストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 ムマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 ムマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 ムマートフォンと参振す 67 オーディオアラートを再生する 67
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 マキストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 ムマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 メーディオアラートを再生する 67 Wi-Fi 接続機能 68
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デネストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 ムマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 メマートフォンを探す 67 オーディオアラートを再生する 67 Wi-Fi 接続機能 68 Wi-Fi ネットワークに接続する 68
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 マキストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 メマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 メマートフォン接続アラートをホーク 7 スマートフォン接続アラートをホーク 67 スマートフォン接続アラートをホーク 67 スマートフォンを探す 67 メーディオアラートを再生する 67 Wi-Fi 接続機能 68 Wi-Fi ネットワークに接続する 68 スマートフォンと PC のアプリケーション 68
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デネストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートを表したスマート 7 スマートマホン探索アラートを表示し、 67 メーディオアラートを再生する 67 メーディオアラートを再生する 68 Wi-Fi 接続機能 68 Garmin Connect 68
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デキストメッセージに返信する 66 デドストメッセージに返信する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 オーディオアラートを再生する 67 オーディオアラートを再生する 68 Wi-Fi 接続機能 68 Wi-Fi ネットワークに接続する 68 Garmin Connect 68 Garmin Connect 68
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デドストメッセージに返信する 66 デバイスに表示する通知を管理する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォンと保す 67 メマートフォンと保す 67 スマートフォンと保す 67 スマートフォンとアウークに接続する 68 スマートフォンと PC のアプリケーション 68 Garmin Connect 71 の市 Connect 71 アフトウェアをアッ 69 Garmin Connect 69 Garmin Connect 71 マートフォンと PC 69 Garmin Connect 69 Garmin Connect 69 Garmin Connect 67
ソイヤレス接続 00 スマートフォンとペアリングする 66 通知機能を有効にする 66 通知を確認する 66 電話の着信通知に応答 / 拒否する 66 デキストメッセージに返信する 67 スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 67 メマートフォン接続アラートをする 67 メマートフォンと保存す 67 メマートフォンと保存す 67 メーディオアラートを再生する 67 メーディオアラートを再生する 68 Garmin Connect 77 ワブリを使用する 69 Garmin Connect アプリでソフトウェアをアッ 7 ブデートする 69

PC で Garmin Connect を利用する	69
Garmin Express でソフトウェアをアップデ	_
トする	69
Garmin Connect に手動でデータを同期する	69
Connect IQ 機能	.69
Connect IQ をダウンロードする	70
PC から Connect IQ をダウンロードする	.70
Garmin Messenger パフリ	.70
Messenger 機能を使用する	/0
セーフティ&トラッキング機能	72
緊急連絡先を追加する	.72
連絡先を追加する	.72
事故検出をオン / オフにする	.72
援助要請を送信する	.73
ライブイベント共有	.73
ライブイベント共有をオンにする	73
アラーム&タイマー	74
アラームを設定する	.74
アラームを編集する	74
アラームを削除する	74
ストップウォッチを使用する	.74
カウントダウンタイマーを開始する	.75
タイマーを削除する	75
GPS で時刻を同期する	.75
手動で時刻を設定する	.75
Alt. タイムゾーンを追加する	.75
Alt. タイムゾーンを編集する	75
設定	77
アクティビティ&アプリ設定	.77
トレーニングページをカスタマイズする	.78
アクティビティに地図ページを追加する	.78
アクティビティのアラート	.79
アラートを設定する	79
ラップを設定する	.80
自動ラップを設定する	80
ラップキーのオン / オフを設定する	80
ラップアラートページをカスタマイズする	80
自動ポーズをオンにする	.80
自動スクロールを使用する	.81
自動クライムをオンにする	.81
GPS 設定を変更する	.81
センサー設定	82
	.02

手動でコンパスを校正する	. 82
方位基準を設定する	. 82
高度計設定	. 82
気圧高度計を校正する	. 82
気圧設定	. 83
気圧計を校正する	. 83
ストームアラートを設定する	. 83
ナヒケーション設定	83
ナビケーション中のトレーニングページを フタマイブする	刀 83
方位インジケーターを設定する	
ナビゲーションアラートを設定する	. 83
パワー管理設定	84
システム設定	84
時刻設定	. 84
ディスプレイ設定を変更する	. 85
表示単位を変更する	. 85
デバイス情報	86
デバイス情報を確認する	86
電子ラベルの規制および準拠情報を確認す	る
	. 86
デバイスを充電する	86
デバイスを充電するためのヒント	. 86
デバイスを装着する	86
お取り扱い上の注意事項	87
クリーニング方法	87
ハンドを父探する	8/
	88
	00
トラフルシューティンク	89
製品のアップデート	89
デバイスに関するその他の情報	89
ラップキーの押下を取り消すことはできます	か?
ライフログ	
ステップ数が表示されません	89
	. 02
ステップ数が正しくないようです	89
ステップ数が正しくないようです デバイスに表示されるステップ数と Garmi	89 1
ステップ数が正しくないようです デバイスに表示されるステップ数と Garmi Connect アカウントに表示されるステップ	89 n 数
ステップ数が正しくないようです デバイスに表示されるステップ数と Garmi Connect アカウントに表示されるステップ が異なります	89 n 数 89
ステップ数が正しくないようです デバイスに表示されるステップ数と Garmi Connect アカウントに表示されるステップ が異なります 上昇階数が正しくないようです	89 n 数 89 89
ステップ数が正しくないようです 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 が異なります	89 n 数 89 89 90
ステップ数が正しくないようです 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 が異なります	89 n 数 89 89 90 90

デバイスを再起動する90
初期設定にリセットする90
バッテリーの稼働時間を長くするには90
日本語で表示されません91
デモモードを終了する91
デバイスはどのスマートフォンに対応していま
すか?91
デバイスとスマートフォンが接続できません91
心拍数の計測値が正しくないようです91
アクティビティ中の温度の計測値が正しくない
よつじ9
センサーを手動でペアリングできょうか?92
テハイスC1 ヤッンが接続できません
首衆が述めれたり、 Diuetootil 1 ヤホノとの接続 が切わます 92
/+<=
1) 政
テータ項目
クラノ
コンハス
同度
クラフィック衣示
心拍数
ノック(ノールスイム)
その他
PacePro 06
1 200110
休息 96
ランニングダイナミクス 97
スピード
ストローク
SWOLF
気温
タイマー
ワークアウト
VO2 Max レベル分類表100
FTP レベル分類表100
タイヤサイズと周長100
商標について101

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。

デバイスのセットアップ

デバイスを最大限に活用するには、次の機能のセットアップを行ってください。

- **1** Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングします。(66 ページ スマートフォンとペ アリングする)
- 2 Wi-Fi[®] ネットワークに接続します。(68 ページ Wi-Fi ネットワークに接続する)
- **3** セーフティ機能をセットアップします。(72 ページ セーフティ&トラッキング機能)
- **4** 音楽をセットアップします。(63 ページ 音楽)
- **5** Garmin Pay ウォレットをセットアップします。(60 ページ Garmin Pay)

デバイス概要



1 LIGHT +-

- 押す:電源オン
- **押す**:バックライト点灯 / 消灯
- 長押し:コントロールメニューを表示

2 UP +-

- 押す:ウィジェット / ページ / オプション / 設定をスクロール
- 長押し:メニューページを表示
- 長押し:スポーツを変更(アクティビティ実行中)

3 DOWN +-

- **押す**:ウィジェット / ページ / オプション / 設定をスクロール
- 長押し:ミュージックコントロールを表示
- ④ BACK キー
- 押す:前のページに戻る

⑤ START・STOP キー

- 押す:アクティビティ&アプリを表示
- 押す: アクティビティのタイマーを開始 / 停止
- 押す:選択項目を決定 / メッセージを確認

GPS ステータスとステータスアイコン

屋外アクティビティでは、GPS の受信が完了するとステータスゲージが緑に変わります。ステータスアイコンは、 点滅で検索中、点灯で検索完了または接続完了を示します。

GPS	GPS ステータス
	バッテリー残量
٢.	スマートフォン接続ステータス
((i·	Wi-Fi 接続ステータス
•	LiveTrack ステータス
V	光学式心拍計 / ハートレートセンサー接続ステータス
8	ランニングダイナミクスポッド接続ステータス
<u>Q</u> <u>Ø</u>	スピードセンサー / ケイデンスセンサー接続ステータス
E	バイクライト接続ステータス
ツ	バイクレーダー接続ステータス
	拡張ディスプレイモード接続ステータス
Q	パワー計接続ステータス
4	ワイヤレス温度センサー(tempe)接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー(tempe)接続ステータス
	VIRB カメラ接続ステータス

デバイスを使用する

- LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。(25 ページ コントロールメニュー)
- ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して、ウィジェット一覧をスクロールします。 (13 ページ ウィジェット)
- ウォッチフェイスページで START キーを押して、アクティビティを開始したり、アプリを開きます。(4ペー

ジ アクティビティ&アプリ)

 UP キーを長押ししてメニューページを開きます。メニューページからウォッチフェイス(13 ページ ウォッ チフェイスをカスタマイズする)や各種設定のカスタマイズ(77 ページ 設定)、ワイヤレスセンサーのペア リング(50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする)を行えます。

アクティビティ&アプリ

デバイスは、ランやサイクリング、スイムなどの多様な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て記録します。カスタムアクティビティを作成したり、 デフォルトのアクティビティから新規アクティビティを作成できます。(*12 ページ カスタムアクティビティを 作成する*)

デバイス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やアプリ上でデータを閲 覧・管理・共有することができます。

Connect IQ アプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。(69 ページ Connect IQ 機能) アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご覧くださ い。

アクティビティを開始する

アクティビティを開始するときに、自動で GPS がオンになります。(GPS 設定が有効なアクティビティの場合) 1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。

- 2 初めてアクティビティの一覧を開いたときは、お気に入りに追加するアクティビティのチェックボックスに チェックを入れて、↓を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ お気に入りからアクティビティを選択します。
 - ●●を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
- 4 GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。 必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
- 5 START キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。 タイマー計測中のみデータが記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。(*86 ページ デバイスを充電する*)
- BACK キーを押して、手動でラップを取得します。または、セットまたはポーズの切り替え、ワークアウトの次のステップに移行します。

ー部のアクティビティでは、
◆ を押して取得したラップを取り消すことができます。(89 ページ ラップ キーの押下を取り消すことはできますか?)

- UP キーまたは DOWN キーを押して、トレーニングページをスクロールします。
- アクティビティ実行中に UP キーを長押しして、[アクティビティ変更]を選択すると、アクティビティタイプ を変更できます。複数のアクティビティタイプを含むアクティビティは、マルチスポーツアクティビティとし て保存されます。

アクティビティを終了する

- 1 STOP 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。
 - ・【再開】 タイマーを再開します。
 - ・[保存] > START キー>[完了] データを保存してアクティビティを終了します。
 - **注意**:自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。(5*ページ アクティビティを自己評価する*)
 - ・【後で再開】 アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。
 - ・【ラップ】 ラップを取得します。
 一部のアクティビティでは、◆ を押して取得したラップを取り消すことができます。(89 ページ ラップキーの押下 を取り消すことはできますか?)
 - ・【スタート地点】>【トラックバック】 アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
 - ・【スタート地点】>【直行】 アクティビティの終了地点から開始地点に戻る直行のナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
 - ・【リカバリー心拍数】 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数 の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ)
 - ・【削除】 データを削除してアクティビティを終了します。

ヒント:タイマー停止後 30 分間操作を行わないと、自動でデータが保存されます。

アクティビティを自己評価する

注意:この機能は一部アクティビティのみ対応しています。

アクティビティ設定で自己評価設定をカスタマイズできます。(*38 ページ 自己評価をオンにする*)

- 1 アクティビティのタイマーを停止して、オプションから【保存】を選択します。(*4 ページ アクティビティ を終了する*)
- 2 エフォート評価を 10 段階で選択します。
 注意:≫を選択して評価をスキップすることができます。
- フィーリング評価を5段階で選択します。
 自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

屋外アクティビティ

デバイスにはランや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 が有効に設定されています。ウォークやローイングなどのデフォルトのアクティビティを新規追加することが できます。アクティビティをカスタマイズして追加することもできます。(*12 ページ カスタムアクティビティ を作成する*)

ランを開始する

アクティビティを開始する前に、デバイスを充電してください。(*86 ページ デバイスを充電する*) アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

- 1 ウォッチフェイスページで START キーを押して、[ラン]を選択します。
- 2 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
- 3 START キーを押してタイマーを開始します。
- 4 ランニングを開始します。



- **注意**:アクティビティ中に **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを開きます。(*64 ページ 音 楽再生のコントロール*)
- 5 タイマーを停止するには、STOP キーを押します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・【再開】 アクティビティのタイマーを再開します。
 - ・【保存】 アクティビティを保存してタイマーをリセットします。アクティビティの概要を確認できます。



注意:その他のオプションについては、4*ページ*アクティビティを終了するをご参照ください。

トラックランを開始する

トラックランのアクティビティでは、メートル単位の距離やラップスプリットなどの屋外トラックデータを記録す ることができます。

トラックランのアクティビティは、標準的な 400m トラック上で行ってください。

- 1 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
- 2 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 3 [トラックラン]を選択します。
- 4 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
- 5 レーン1を走行する場合は、手順11に進みます。
- 6 UP キーを押します。
- 7 [トラックラン設定]を選択します。
- 8 [レーン番号] を選択します。
- 9 走行レーンを選択します。
- 10 BACK キーを2回押してトレーニングページに戻ります。
- 11 START キーを押してタイマーを開始します。
- 12 トラックを周回します。
- 13 ランニング完了後、STOP キー> [保存] を選択してタイマーを停止します。

トラックランアクティビティのヒント

- タイマーを開始する前に、GPSを受信完了してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、4 周以上走行してください。
 1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
 注意:トラックランの自動ラップは、デフォルトで 1600m(トラック 4 周)に設定されています。
- トラックラン設定で、走行するレーン番号を正しく設定してください。

ウルトラランアクティビティを記録する

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [ウルトララン]を選択します。
- 3 START キーを押してタイマーを開始します。
- 4 ランニングを開始します。
- 5 BACK キーを押してラップを取得して、休息タイマーを開始します。 注意:アクティビティ設定で BACK キー押下時の挙動を選択することができます。(77 ページ アクティビ ティ&アプリ設定)
- 6 休息が完了したら、BACK キーを押してランニングを再開します。
- 7 UP キーまたは DOWN キーを押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)

1 アクティビティが完了したら、STOP キーを押して[保存]を選択します。

トライアスロントレーニング

トライアスロンアクティビティを使用して、トランジションと各スポーツのセグメントをすばやく切り替えて、セ グメントごとのタイムを計測してアクティビティに保存することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2[トライアスロン]を選択します。
- 3 START キーを押してタイマーを開始します。
 - **注意**:マルチスポーツアクティビティでは、【自動スポーツ変更】のオプションがデフォルトでオンに設定されています。(*77 ページ アクティビティ&アプリ設定*)
- **4** 必要な場合は、トランジションの開始時と終了時に BACK キーを押します。(89 ページ ラップキーの押下 を取り消すことはできますか?)

トランジション機能は、デフォルトでオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティ のタイムとは別に記録されます。トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン / オフを 設定できます。トランジションがオフのとき、**BACK キー**を押すとスポーツが切り替わります。

5 アクティビティを終了してデータを保存するには、STOP キーを押して【保存】を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。

- 2 [+追加]>[マルチスポーツ]の順に選択します。
- 3 アクティビティ名をプリセット名から選択するか、カスタムで入力します。 重複するアクティビティ名には、「トライアスロン(2)」などのように番号が振られます。
- 42つ以上のアクティビティを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ 必要に応じて、トランジションのオン / オフなどのアクティビティ設定をカスタマイズします。
 - ・ カスタムアクティビティを保存するには、**【完了】**を選択します。
- 6 アクティビティをお気に入りに設定するには、【はい】を選択します。

e- バイクを使用する

Shimano STEPS[®] e- バイクなどの対応する e- バイクを使用する前に、デバイスと e- バイクをペアリングしてくださ い。(*50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

スキーの滑走を確認する

スキーまたはスノーボードの滑走を自動ラン機能で記録することができます。自動ラン機能はデフォルトでオンに 設定されています。滑走を開始すると自動で新しい滑走を記録します。

- 1 [スキー]または[ボード]のアクティビティを開始します。
- 2 UP キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 3 [滑走状況]を選択します。
- **4 UP キー**または **DOWN キー**で、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。 タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

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:デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。デバイスは HRM-Pro シリーズ などの別売のハートレートセンサーにも対応しています。光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも 計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。

屋外スイムを記録する

距離、ペース、ストロークレートなどのスイムデータを記録できます。デフォルトのスイムアクティビティにトレー ニングページを追加したりカスタマイズできます。(*78 ページ トレーニングページをカスタマイズする*)

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [屋外スイム]を選択します。
- 3 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPSの受信を完了します。
- 4 START キーを押してタイマーを開始します。
- 5 スイミングを開始します。
- 6 UP キーまたは DOWN キーを押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)

7 アクティビティが完了したら、STOP キーを押して[保存]を選択します。

プールスイムを記録する

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [プールスイム]を選択します。
- 3 プールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
- 4 START キーを押してタイマーを開始します。 タイマー計測中のみスイムデータを記録します。
- 5 スイミングを開始します。 デバイスはインターバルとラップを自動で記録します。自動休息機能がデフォルトでオンに設定されています。 (9ページ 自動休息と手動休息)
- 6 UP キーまたは DOWN キーを押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)
- 7 アクティビティが完了したら、STOP キーを押して [保存] を選択します。

スイムアクティビティのヒント

- 屋外スイムアクティビティでは、BACK キーを押してインターバルを記録します。
- スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従ってプールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。UP キーを長押しして、アクティビティ設定からプールサイズを変更できます。
- 正確な結果を表示するには、プールの全長を1つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息すると きは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。
- プールスイムアクティビティでは、BACK キーを押して休息タイムを記録します。
 デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数の カウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。 (9ページ ドリル記録でトレーニングする)

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。BACK キーを押して休息モードに移行後、再度 BACK 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。屋外スイムアクティビティの SWOLF ス コアは、1 ラップ 25m として計算される。
- **クリティカルスイムスピード(CSS):**疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度。トレーニングのペースの参考にしたり、スイミングレベル向上の目安となる。

*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ラップごと に検出されます。ストロークタイプは、Garmin Connect アカウントで確認することができます。トレーニングペー ジのデータ項目でも確認できます。(*78 ページ トレーニングページをカスタマイズする*)

Free クロール

Back	背泳ぎ
Breast	平泳ぎ
Fly	バタフライ
Mixed	ミックス(1 つのインターバルに複数のストロークタイプを検出)
Drill	ドリル記録(9 ページ ドリル記録でトレーニングする)

自動休息と手動休息

注意:休息モード中にスイムデータは記録されません。休息中に他のデータを表示するには、UP キーまたは DOWN キーを押します。

自動休息は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。デバイスが休息を検知すると、自動で休息ペー ジが表示されます。15 秒以上休息すると、自動で休息インターバルを作成します。再度泳ぎ始めると、自動で新 たなスイムインターバルの記録が再開します。アクティビティ設定で自動休息をオンに設定できます。(77 ペー ジ アクティビティ&アプリ設定)

ヒント:自動休息中は、デバイスを装着している腕の動きを最小限にしてください。

プールスイム中または屋外スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、BACK キーを押します。

ドリル記録でトレーニングする

ドリル記録は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。練習のためにクロールや背泳ぎ、平泳ぎ、バ タフライ以外の泳法(キックのみや片手のみ)で泳いだり、片腕やキックのみで泳いだりする場合に、ドリル記録機 能を使用します。

- プールスイムアクティビティ実行中に、UP キーまたは DOWN キーでトレーニングページをスクロールして、ドリル記録ページを表示します。
- 2 BACK キーを押して、ドリル記録を開始します。
- 3 ドリル記録を終了するには、再度 BACK キーを押します。 ドリル記録のタイマーが停止します。(この時、スイムアクティビティ自体のタイマーは停止していません。)
- 4 ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。 プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・続けて別のドリル記録を開始するには、再度 BACK キーを押します。
 - ・通常のスイムアクティビティに戻る場合は、UP キーまたは DOWN キーでドリル記録ページから他のトレーニングページ にスクロールします。

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。

屋内バイクアクティビティでは、距離とスピード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ないと 計測できません。

バーチャルランを開始する

バーチャルランアクティビティとは、サードパーティ製のバーチャルランニングアプリを使用して、ゲーム感覚で トレーニングができる機能です。デバイスで取得したピッチや心拍数などの情報をバーチャルランニングアプリに 送信します。

ヒント:あらかじめ Zwift[™] などのバーチャルランニングアプリへのユーザー登録、およびインストールが必要です。
 1 ウォッチフェイスページで START キーを押します。

- 2 [バーチャルラン]を選択します。
- 3 PC やスマートフォン、タブレットで Zwift[™] などのバーチャルランニングアプリを開きます。
- 4 画面の指示に従ってデバイスをペアリングしてランニングアクティビティを開始します。
- 5 デバイスの START キーを押して、アクティビティのタイマーを開始します。

6 アクティビティが完了したら、STOP キーを押して[保存]を選択します。

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、トレッドミル上で最低 1.5km(1mi) 走行した後に距離を手動校正することができます。別のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルごとまたは ランニングごとに手動で校正できます。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。
- 2 デバイスの距離表示が 1.5km (1mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 STOP キーを押してタイマーを停止します。
- 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。校正完了のメッセージを確認します。
 - ・初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、【校正&保存】>【はい】を選択します。
- 5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットとは、2 分間の静止した状態の平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの重要なヘルス データを記録するアクティビティです。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。ヘルススナップショットア クティビティは、アクティビティ&アプリー覧に追加できます。(*12 ページ アクティビティをお気に入りに追 加または削除する*)

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングアクティビティのセットを記録することができます。セットには、一種類の動作の繰り返し回数 (レップ)を記録できます。Garmin Connect で筋力トレーニングのワークアウトを検索してデバイスに送信できます。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- **2 [筋トレ]**を選択します。

初めて筋力トレーニングアクティビティを開始するときは、デバイスを装着している手首を選択します。

- 3 ワークアウトを選択します。 ヒント:ワークアウトを利用しない場合は、【フリー】> START キーを選択して手順6に進みます。
- 4 必要に応じて DOWN キーを押してワークアウトのステップを確認します。
 ヒント:ワークアウトのステップを確認中、START キーを押すとワークアウトの動画を確認できます。(一部ワー
- **ビント**・ワークアワトのステッフを確認中、STARTキーを押すとワークアワトの動画を確認でさます。(一部ワ クアウトのみ対応)
 - 5 START キーを押して、【開始】> START キー> [ワークアウト開始] の順に選択してセットのタイマーを開始し ます。
 - 6 最初のセットを開始します。
 - デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。
 - **ヒント:**同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えて ください。

7 BACK キーを押してセットを終了します。

セットの合計回数が表示されます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。

- 8 必要に応じて、セットの回数を編集します。 **ヒント**:セットに使用したウエイトも追加できます。
- 9 休息が終了したら、BACK キーを押して次のセットを開始します。
- 10 トレーニング完了までセットを繰り返します。
- 11 最後のセットが終了したら、STOP キーを押します。
- 12 [ワークアウトを停止]>[保存]の順に選択します。

筋力トレーニングアクティビティのポイント

- パフォーマンス中は、デバイスを見ないでください。
 デバイスの操作は、パフォーマンスの区切りや休息中に行ってください。
- パフォーマンス中は、フォームに集中してください。
- ボディウエイトまたはフリーウエイトのトレーニングを行ってください。
- 動作する幅が広く、かつ均一なフォームを意識してパフォーマンスを行ってください。

デバイスを装着している腕がパフォーマンスの開始地点に戻ると、1回としてカウントします。 **注意:**脚の運動はカウントされません。

- 自動セットのオプションをオンにして、セットの開始と終了を自動検出できます。
- 筋力トレーニングアクティビティを Garmin Connect アカウントに保存してください。
 Garmin Connect アカウントのツールを使用して、アクティビティの詳細を確認して編集できます。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT(高強度インターバルトレーニング)アクティビティに特化したタイマーを使用してアクティビティを記録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [HIIT] を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【フリー】 セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
 - ・【HIIT タイマー】 HIIT タイマーのオプションを選択します。(11 ページ HIIT タイマー)
 - ・【**ワークアウト**】 デバイスに保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。
- 4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 START キーを押して最初のラウンドを開始します。 画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。
- 6 BACK キーを押すと、手動で次のラウンドまたは休息に移行できます。

7 アクティビティが完了したら、STOP キーを押して [保存] を選択します。

HIIT タイマー

HIIT(高強度インターバルトレーニング)アクティビティに特化したタイマーを使用してアクティビティを記録できます。

AMRAP: 設定したタイムで AMRAP(できるだけ多くのラウンド)の HIIT アクティビティを実行します。

- EMOM: EMOM(エブリミニットオンザミニット)の HIIT アクティビティを実行します。1 分間のセットの実行回数 を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
- **タバタ:**20 秒間の高強度のインターバルと 10 秒間の休息のセットを交互に繰り返す HIIT アクティビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。

カスタム:セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカスタマイズして HIIT アクティビティを実行します。

ANT +スマートトレーナーを使用する

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、デバイスとトレーナーをペアリングする必要があります。 (*50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

デバイスとスマートトレーナーを使用してコースやライド、ワークアウトに沿って負荷のシミュレーションを実行 できます。スマートトレーナーを使用中は、自動で GPS がオフになります。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [屋内バイク]を選択します。
- 3 UP キーを押します。
- 4 [スマートトレーナーオプション]を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【フリーライド】 ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
 - ・【**ワークアウト**】 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。
 - ・【**コース**】 保存済みコースを利用してトレーニングします。
 - ・【パワー】 目標のパワーを設定します。
 - ・【勾配設定】 シミュレーションする勾配を設定します。
 - ・【負荷設定】 スマートトレーナーの負荷を設定します。
- 6 START キーを押してタイマーを開始します。

コースまたはアクティビティの高度データをもとに、トレーナーが自動で負荷を増減します。

アクティビティ&アプリ設定のカスタマイズ

アクティビティ&アプリのリストの並べ替え、トレーニングページ、データ項目などの設定をカスタマイズできます。

アクティビティをお気に入りに追加または削除する

ウォッチフェイスページから **START キー**を押すと、お気に入りのアクティビティ&アプリのリストが表示され、よ く利用するアクティビティまたはアプリケーションにすばやくアクセスできます。次の手順でアクティビティまた はアプリケーションをお気に入りに追加または削除できます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。

リストの上部にお気に入りのアクティビティとアプリが表示されます。

3 次のオプションを選択します。

・アクティビティをお気に入りに設定するには、アクティビティを選択して**【お気に入りに設定】**を選択します。

・アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して**[お気に入りから削除]**を選択します。

アクティビティ&アプリの一覧の表示順を変更する

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 [並べ替え]を選択します。
- 5 UP キーまたは DOWN キーで表示位置を移動します。

カスタムアクティビティを作成する

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- **2[+追加]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【**アクティビティのコピー**】 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
 - その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。
- 4 必要に応じてアクティビティタイプを選択します。
- 5 アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。 重複するアクティビティ名には、「バイク(2)」などのように番号が振られます。
- 6 次のオプションを選択します。
 - 必要に応じてアクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページや自動オプションなどの設定を変更できます。
 - ・カスタムアクティビティを保存するには、**【完了】**を選択します。
- 7 アクティビティをお気に入りに設定するには、【はい】を選択します。

アクティビティ&アプリに関するよくある質問

- Garmin デバイスでのマルチスポーツアクティビティプロフィールの使用
- ラップ取り消し機能とは何ですか?

表示

ウォッチフェイス、ウィジェット一覧、コントロールメニューなどの表示に関する設定を行います。

ウォッチフェイス設定

レイアウトやカラー、データを選択してウォッチフェイスページの表示をカスタマイズできます。Connect IQ スト アからカスタムウォッチフェイスをダウンロードすることもできます。

ウォッチフェイスをカスタマイズする

Connect IQ ウォッチフェイスを利用するには、あらかじめ Connect IQ ストアからウォッチフェイスをインストール する必要があります。(*69 ページ Connect IQ 機能*)

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズしたり、Connect IQ ウォッチフェイスを適用できます。

- 1 ウォッチフェイスページで、UP キーを長押しします。
- 2 [ウォッチフェイス]を選択します。
- 3 UP キーまたは DOWN キーでウォッチフェイスをプレビューします。
- 4 [追加]を選択してデジタルまたはアナログウォッチフェイスを新規作成します。
- 5 START キー> [適用] の順に選択してプリインストールのウォッチフェイスまたは Connect IQ ウォッチフェイ スを適用します。
- 6 プリインストールのウォッチフェイスをカスタマイズするには、START キー> [カスタマイズ]の順に選択しま す。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【目盛り】 アナログ時計の目盛り表示を選択します。
 - ・【針】 アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
 - ・【レイアウト】 デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
 - ・【秒】 デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
 - ・【データ】 文字盤に表示するデータを選択します。
 - ・【アクセントカラー】 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
 - ・【背景カラー】 文字盤の背景色を選択します。
 - •【完了】 変更を保存します。
- 8 [適用]を選択してすべての変更を保存します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、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 Bluetooth 接続が必要です。

また、一部のウィジェットは、デフォルトで非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動 で設定することができます。(*15 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする*)

ウィジェット名	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(<i>75 ページ Alt. タイム</i> <i>ゾーンを追加する</i>)
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。(<i>15 ページ Body Battery</i>)
カレンダー	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を表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴールを表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットのセッションで記録したヘルスデータの概要を表示します。(10 ペー ジ ヘルススナップショット)
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。(<i>20 ページ HRV ステータス</i>)

週間運動量	ー週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとそ の達成率を表示します。
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。(17 ペ ージ 時差ぼけアドバイザーを使用する)
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回のラン	
前回のバイク	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
前回のスイム	
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返 信することができます。(<i>70 ページ Messenger 機能を使用する</i>)
ミュージックコントロール	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設 定できます。(<i>30 ページ 睡眠モード設定</i>)
通知	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。(スマートフォンの通知設定 に依存します。)(66 ページ 通知機能を有効にする)
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。(18 ページ パフォーマンス測定機能)
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。 (<i>28 ページ レースカレンダーとプライマリレース</i>)
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。(<i>44 ページ 血中酸素トラッキング</i>)
レースカレンダー	Garmin Connect のカレンダーに設定した今後のレースイベントを表示します。(<i>28 ページ レ</i> ー <i>スカレンダーとプライマリレース</i>)
RCT カメラコントロール	デバイスとペアリング済みの Varia カメラをリモートコントロールします。(<i>54 ページ Varia</i> カメラコントロールを使用する)
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(最大4日間)
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と7日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティ を開始することができます。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始す ることができます。(<i>17 ページ ストレスウィジェットを使用する</i>)
日出&日没	日の出、日没、トワイライト時刻を表示します。
トレーニングステータス	現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。(<i>22 ページ トレーニング</i> ステータス)
天気	現在の気温や天気予報を表示します。
女性の健康	現在の生理周期または妊娠トラッキングのステータスを表示します。身体症状と気分を記録して 確認できます。

ウィジェット一覧を確認する

ウィジェット一覧でヘルスデータやアクティビティの情報、内蔵センサーなどのデータを一目ですばやく確認でき ます。デバイスをスマートフォンとペアリングすることで、通知や天気情報、カレンダーなどのデータも表示でき ます。

ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押します。
 ウィジェット一覧がスクロールします。



- 2 START キーを押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・DOWN キーでウィジェットの詳細ページをスクロールできます。
 - ・ START キーを押すと、ウィジェットに関連するオプションや機能が表示されます。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

ウィジェットの表示順を変更したり、ウィジェットを追加または非表示します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [表示]>[ウィジェット]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ウィジェットを選択して UP キーまたは DOWN キーで並べ替えます。
 - ウィジェットを選択して、
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィジェッットを
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィジェットを
 ・ ウィシットを
 ・ ウィシットを
 ・ ウィシットを
 ・ ウィントン・
 ・ ウィントン・
 ・ ウィントン・
 ・ ウィントン・
 ・ ウィントン・
 ・ ウィン・
 ・ ウィン・</l
 - ・【追加】を選択して、追加するウィジェットを選択します。 ヒント:【フォルダの作成】を選択して複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。(15 ページ ウィ ジェットのフォルダを作成する)

ウィジェットのフォルダを作成する

複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [表示]>[ウィジェット]>[追加]>[フォルダの作成]の順に選択します。
- 3 フォルダにまとめるウィジェットを選択し、すべて選択し終えたら【完了】を選択します。
- **注意**:すでにウィジェット一覧に表示中のウィジェットを選択した場合、ウィジェットを移動またはコピーす ることができます。
- 4 フォルダ名を選択するか、カスタム名を入力します。
- 5 フォルダのアイコンを選択します。
- 6 必要な場合は、次のオプションを選択します。
 - ・フォルダを編集するには、ウィジェット一覧でフォルダを表示し、UP キーを長押ししてオプションを表示します。
 - ・フォルダ内のウィジェットを編集するには、フォルダを開いて【編集】を選択します。

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定され る値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Battery レベルは 5 ~ 100 の数値で表示され、5 ~ 25 はとても低い、26 ~ 50 は低い、51 ~ 75 は普通、76 ~ 100 は高いことを意味します。 Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(*16 ページ Body Battery レベルを改善させるには*)

- ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して Body Battery ウィジェットを表示します。
 注意:ウィジェットを一覧に追加する必要がある場合があります。(15 ページ ウィジェットの表示をカス タマイズする)
- 2 START キーを押して深夜 0 時からの Body Battery レベルとストレスレベルのグラフを表示します。



- 3 DOWN キーを押して Body Battery とストレスレベルの詳細グラフを表示します。
 - ・ 青いバーは休息を示します。
 - オレンジのバーはストレスを示します。
 - ・緑のバーはタイマー計測のアクティビティを示します。
 - ・ グレーのバーは静止した状態でなかったためストレスレベルが測定できなかった時間を示します。
- 4 DOWN キーを押して Body Battery に影響した要因の一覧を表示します。

ヒント:各要因を選択すると詳細を確認できます。

Body Battery レベルを改善させるには

- 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。
- 質の良い睡眠をとると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレスは Body Battery レベルの消耗が早まる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接的に影響しません。

心拍ウィジェットを確認する

- ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して心拍ウィジェットを表示します。
 注意:ウィジェットを一覧に追加する必要がある場合があります。(15 ページ ウィジェットの表示をカス タマイズする)
- 2 START キーを押すと、現在の心拍数(bpm)と過去4時間の心拍数のグラフが表示されます。



3 DOWN キーを押すと、過去7日間の平均安静時心拍数が表示されます。

天気ウィジェットを確認する

 ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して、天気ウィジェットを表示します。
 必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。(15 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズ する) 2 START キーを押すと、詳細データが表示されます。

3 UP キーまたは DOWN キーを押して、1 時間ごとの天気、1 日ごとの天気などの詳細ページをスクロールします。

天気ウィジェットの位置情報を更新する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押して、天気ウィジェットを表示します。
- 2 START キーを押します。
- 3 ウィジェットの最初の画面で、START キーを押します。
- 4 [気象オプション]> [現在地を更新]> ✔ の順に選択します。

5 GPS の受信完了を待ちます。(90 ページ GPS を受信する)

女性の健康

生理周期トラッキング

生理周期は健康の重要な一部です。デバイスで身体症状や性欲、性行為、排卵日などを記録することができます。 Garmin Connect アプリの健康情報の統計から、この機能の詳細を確認したり、設定を変更できます。

- 生理周期トラッキングと詳細
- 身体症状と気分の記録
- ・ 生理期間と妊娠の予測
- 健康と栄養に関する情報

注意:生理周期ウィジェットは、Garmin Connect アプリから追加 / 非表示できます。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。デバイス で身体や気分の症状、血糖値、胎動を記録できます。Garmin Connect アプリの健康情報の統計設定から妊娠トラッ キング機能をセットアップして、より詳細な情報を確認できます。

ストレスウィジェットを使用する

現在のストレスレベルと、過去数時間分ストレスレベルのグラフを確認できます。また、ストレス解消に役立つブ レスワークアクティビティを開始することができます。

- 椅子に座るか安静にした状態で、ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して、ストレス ウィジェットを表示します。
- 2 START キーを押します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ DOWN キーを押して、ストレスレベルの詳細を確認します。
 - **ヒント**:棒グラフの青いバーは休息を示します。オレンジのバーはストレスを示します。グレーのバーは静止した状態で なかったためストレスレベルが測定できなかった時間を示します。
 - ・ **START キー**を押してブレスワークのアクティビティを開始します。

時差ぼけアドバイザーを使用する

時差ぼけアドバイザーを使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリに旅行を予定する必要があります。 (*17 ページ Garmin Connect アプリで旅行を計画する*)

時差ぼけアドバイザーで、体内時計と現地時間の差を確認したり、時差ぼけを軽減するためのガイダンスを参照す ることができます。

- ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押して、時差ぼけアドバイザーウィジェットを表示します。
- 2 START キーを押して、体内時計と現地時間の差と、時差ぼけの程度を確認します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・現在の時差ぼけの程度に関連するメッセージを確認するには、START キーを押します。
 - ・時差ぼけの症状の軽減におすすめの活動スケジュールを確認するには、DOWN キーを押します。

Garmin Connect アプリで旅行を計画する

- 1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [トレーニングと計画]> [時差ぼけアドバイザー]> [旅行の詳細を追加]の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

パフォーマンス測定機能

デバイスには、自身のパフォーマンスやフィットネスレベルの把握、記録に役立つ各種パフォーマンス測定機能が 搭載されています。パフォーマンス測定機能を利用するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを 使用して数回のトレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対 応するパワー計が必要です。

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。パフォーマンス測定機能について詳しく は Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/ をご参照ください。

注意:初めのうちは測定値が不正確な場合があります。アクティビティを複数回行うことで精度が向上します。

VO2 Max:VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。 単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。

予想タイム: VO2 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。

- HRV ステータス:光学式心拍計で計測した睡眠中の心拍データを分析して、個人の長期的な平均心拍変動(HRV)に 基づく HRV ステータスを表示します。
- **パフォーマンスコンディション:**アクティビティ中のリアルタイムのコンディションを、ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較して評価します。パフォーマンスコンディションをトレーニングページのデータ項目に設定すると、アクティビティの開始から 6 ~ 20 分後に数値が表示されます。
- **乳酸閾値(LT):**乳酸閾値の測定には、別売のハートレートセンサーが必要です。乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労 し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/ kg/ 分で、一分間で体重1キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。つまり VO2 Max は 運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させるために増やす必要があります。VO2 Max の測定に は、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。デバイスでは、VO2 Max をランニングとサイ クリングで測定することができます。ランニング VO2 Max を測定するには、心拍計を使用して屋外で GPS を受信 してランニングアクティビティを実行します。サイクリング VO2 Max を測定するには、心拍計と別売の対応するパ ワー計を使用して、屋外で一定の強度を維持してバイクアクティビティを実行します。

デバイスでは、VO2 Max は数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。Garmin Connect アカウン トでは、フィットネス年齢などの VO2 Max に関連するより詳細なデータを確認することができます。フィットネ ス年齢で、あなたのフィットネスを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。運動を継続すると、 フィットネス年齢は徐々に下がる傾向があります。



カラーゲージ	レベル
── パープル	優れている
ブルー	非常に良い
グリーン	良い
オレンジ	普通
レッド	悪い または 非常に悪い

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute[®] の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付 録に掲載の VO2 Max レベル分類表および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。(*28 ページ VO2 Max レベル 分類表*)

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計が必要です。ベルト式心拍計を使 用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(*50 ページ ワイヤレスセンサー をペアリングする*

測定開始前にユーザープロフィール(*57 ページ ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*57 ペー)ジ 心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させ るには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビ ティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

- 1 ランニングアクティビティを開始します。
- 2 屋外で 10 分間以上ランニングします。
- 3 ランニング終了後、データを保存します。

4 UP キーまたは DOWN キーで画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ベルト式心 拍計を使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。また、別売のパワー計が デバイスにペアリングされている必要があります。(*50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする*

測定開始前にユーザープロフィール(*57 ページ ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*57 ペー)* ジ 心拍ゾーンを設定する)を正しく設定してください。

初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのサイクリングパフォーマンスを学習さ せるには、バイクアクティビティを複数回実行する必要があります。

- 1 バイクアクティビティを開始します。
- 2 高強度で一定の運動を維持して、20分間以上ライドします。
- 3 ライド終了後、データを保存します。

4 UP キーまたは DOWN キーで画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

VO2 Max の記録をオフにする

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビ ティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 [トレイルラン] または [ウルトララン] を選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [VO2 Max 記録] > [オフ] を選択します。

予想タイムを確認する

予想タイムの精度向上のため、ユーザープロフィール(*57 ページ ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍 数(*57 ページ 心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

VO2 Max とトレーニングの履歴を基に算出したレースの予想タイムを確認することができます。数週間分のトレー ニングデータを分析することで、予想精度が向上します。

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2 START キーを押して、詳細データを表示します。
- 3 UP キーまたは DOWN キーでスクロールし、予想タイムを表示します。



4 START キーを押して距離別の予想タイムを確認できます。

注意:初めのうちは予想の精度が低いことがあります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。

HRV ステータス

睡眠中の光学式心拍計の測定値を分析して心拍変動(HRV)を表示します。トレーニングや身体活動、睡眠、栄養、 健康習慣などのすべてが HRV に影響します。HRV の値は、性別や年齢、フィットネスレベルにより大きく異なり ます。HRV ステータスのバランスが良いと、トレーニングとリカバリーのバランスが良く、心臓血管の健康状態が 優れていて、ストレスからの回復力があるなど、健康状態が良い兆候であることを示します。HRV ステータスのバ ランスが悪いと、疲労や十分な回復の必要性、高いストレスなどの兆候を示します。HRV ステータスを表示するには、 睡眠中にデバイスを装着し、デバイスに3週間分の安定した睡眠データが保存されている必要があります。



カラー	ステータス	説明
グリーン	バランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。
オレンジ	アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回って います。
── レッド	低い	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。
なし	悪い	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。
	ステータスなし	ステータスなしが表示される場合は、7 日間の平均値を算出するためのデータ が不足していることを示します。

デバイスを Garmin Connect アカウントに同期すると、現在の HRV ステータスや傾向、学習のためのフィードバッ クを確認することができます。

パフォーマンスコンディション

ランニングやサイクリングなどのアクティビティ中のペースや心拍数、心拍変動をリアルタイムで分析して、現在 のパフォーマンスをユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較して評価します。この値は、ユーザーの VO2 Max のベースラインからの偏差のパーセンテージと近似します。

パフォーマンスコンディションの数値の範囲は、-20 ~ +20 です。アクティビティを開始してから 6 ~ 20 分後に数 値が表示されます。例えば、数値が +5 のとき、あなたの体は休息が取れてリフレッシュし、ランやライドに適した 状態であることを示します。パフォーマンスコンディションをトレーニングページのデータ項目に設定することで、 アクティビティ実行中に数値をモニターすることができます。パフォーマンスコンディションは、疲労のレベルの インジケーターにもなり、長距離のランやライドの終盤でコンディションを把握するのに役立ちます。

注意:ユーザーのランニング・サイクリングの能力の学習に必要な VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランまたはライドを実行する必要があります。(*18 ページ VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

パフォーマンスコンディションを確認する

この機能を利用するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。バイクアクティビティの 場合は、別売のパワー計も必要です。

- 1 トレーニングページに**[パフォーマンスコンディション]**のデータ項目を表示します。(*78 ページ トレーニ ングページをカスタマイズする*)
- 2 ランまたはライドを開始します。

開始6~20分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。

3 トレーニングページのデータ項目上で数値を確認します。

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。ランニングでは、この強度レベルはペー スや心拍数、パワーで推定されます。ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行うと、急激に疲労し始め、 運動を維持できなくなります。経験豊富なランナーの乳酸閾値は、おおよそ最大心拍数の 90%程度の心拍数での運 動強度で、ペースにすると 10 km またはハーフマラソンを走行するペースに相当します。一方、平均的なランナー の乳酸閾値は、最大心拍数の 90%を大きく下回る強度となります。

乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアッ プするタイミングの参考となったりします。

乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(*57 ページ ユーザープロフィー* ルを設定する)

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、別売のハートレートセンサーが必要です。測定を開始する前にセンサーを体に装着して デバイスとペアリングする必要があります。(*50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

乳酸閾値の測定には、ユーザープロフィールの情報と VO2 Max の測定値が使用されます。心拍数を計測しながら一 定の高い強度のランニングアクティビティを実行すると、乳酸閾値が自動検出されます。

ヒント:正確な最大心拍数と VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランニングアクティビティを実行す る必要があります。乳酸閾値が検出されない場合は、手動で最大心拍数の設定値を下げてください。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。

測定テストは、GPS を利用します。

- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [トレーニング]> [乳酸閾値テスト]の順に選択します。
- 5 タイマーを開始して、画面に表示される指示に従い、ワークアウトを実行します。 ランニングを開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在の心拍数が表示されます。 テストが完了すると、メッセージが表示されます。
- 6 測定テストが完了したら、アクティビティを保存します。 乳酸閾値が初めて検出されたときは、その値を基に心拍ゾーンを更新するか確認するメッセージが表示されます。 初回の検出以降は、新しい乳酸閾値が検出されると、新しい値に更新するか否かを確認するメッセージが表示 されます。

アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する

他の Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデ バイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに 反映されます。例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Forerunner デバイスでアクティビティの詳細と総 合的な負荷を確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、Forerunner デバイスとその他のデバイスを同期します。

ヒント:Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。(*28 ページ 統合トレーニングステータス*)

スマートフォンと同期したときに、他のデバイスで記録した最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Forerunner デバイスに反映されます。

パフォーマンス通知をオフに設定する

アクティビティ完了時やアクティビティ実行中に表示されるパフォーマンス測定に関する通知をオフに設定できま す。

1 UP キーを長押しします。

2 [システム]> [パフォーマンスコンディション]の順に選択します。

トレーニングステータス

トレーニングステータスやその他の項目の測定には光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用して2 週間トレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー 計が必要です。初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるに は、アクティビティを複数回実行する必要があります。

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。パフォーマンス測定機能について詳しく は *Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。



- **注意**:初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アク ティビティを複数回実行する必要があります。
- トレーニングステータス:VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。
- VO2 Max: VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。 単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重1キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。高地 または高温な環境下では、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値を補正して表示します。

HRV:過去7日間のHRV ステータスを表示します。(20 ページ HRV ステータス)

短期的負荷:運動の時間や強度などの最近の運動負荷を加重合計したスコアを表示します。

- **負荷バランス:**過去4週間のトレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動または無酸素運動に分類し、各分類の負荷の量とバランスを表示します。
- リカバリータイム:身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

トレーニングステータスは、VO2 Max とトレーニング負荷の長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパ フォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングステータスを参考にすることで、トレーニングの計画や フィットネスレベルの向上に役立てられます。

ステータスなし:利用可能なトレーニングデータがありません。トレーニングステータスを表示するには、2週間

で複数のランニングまたはサイクリング VO2 Max の測定結果を含むアクティビティを記録する必要があります。

- **ディトレーニング:**一週間またはそれ以上、通常よりトレーニングを行っていません。フィットネスレベルに影響 を及ぼし始めています。トレーニング負荷を増やして改善を試みてください。
- **リカバリー:**ハードトレーニングで消耗した身体の回復に適したトレーニング負荷です。十分な回復を感じたら、 負荷の高いトレーニングを再開しましょう。
- キープ:現在のフィットネスレベルを維持するのに適したトレーニング負荷です。今よりもワークアウトのバリエー ションやトレーニングのボリュームを増やすことで、フィットネスレベルの向上が期待できます。
- **プロダクティブ:**フィットネスレベルとパフォーマンスが良い方向に推移しています。フィットネスレベルを維持 するためにトレーニングに休息期間を取り入れることも重要です。
- **ピーキング:**これまでのトレーニングでの疲労も上手く回復ができた、理想的なレースコンディションです。この コンディションは長く続かないため、その際はトレーニングプランを改めて計画し、実行しましょう。
- **オーバーリーチ:**トレーニング負荷が高すぎるため、フィットネスレベルの向上には逆効果です。十分な休息が必要です。適度に軽い運動を行いながら、時間をかけて身体を休めてください。
- **アンプロダクティブ:**トレーニング負荷は適切なレベルですが、フィットネスレベルが低下しています。休息や栄養状態、ストレスなどの健康面に低下の要因があるかもしれません。
- **疲れている:**リカバリーとトレーニング負荷のバランスが悪い状態です。ハードなトレーニングを行った後や、レー スの後に通常起こり得る状態です。身体の回復を助けるため、全体的な健康状態に注意してください。

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1 週間に最低 1 回分の VO2 Max の測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデー タを基に評価されます(*18 ページ VO2 Max(最大酸素摂取量)*)。屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Max は測定できません。

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビ ティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

 トレーニングステータスを表示するには、週に1回以上の頻度で、光学式心拍計(またはハートレートセンサー) とパワー計(バイクアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の70%以上の心拍数を10分間以上維持する 強度のトレーニングを行います。

デバイスを1~2週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。

- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティ を記録してください。(21 ページ アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する)
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新の HRV ステータスを測定してください。有効な HRV ステータスを保持することで、VO2 Max を含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

短期的負荷

短期的負荷は、過去数日間の EPOC (運動後過剰酸素消費量) の加重合計値で表されます。ゲージは、現在の負荷の 高さと、最適な負荷の範囲を示します。最適な負荷の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴 に基づきます。トレーニングの時間や強度が変わると、最適な負荷の範囲も変動します。

負荷バランス

トレーニングの効果とパフォーマンスを向上させるためには、低強度と高強度の有酸素運動と、無酸素運動をバラ ンスよく行う必要があります。トレーニング負荷バランスは、トレーニングを低強度有酸素、高強度有酸素、無酸 素の3つのカテゴリーに分類して、各カテゴリーの過去4週間分のトレーニング量と目標を示します。トレーニン グ負荷バランスを測定するには、まずあなたのトレーニング負荷が低いか、最適か、高いかを判断するために最低 7日間のトレーニングを行う必要があります。さらに4週間トレーニングを続けることで、トレーニング負荷の推 定精度が向上し、バランスよくトレーニングを行うための指標として役立ちます。

- 目標未達成:あなたのトレーニング負荷は、すべてのカテゴリーで目標を下回っています。トレーニングの時間を 増やしたり、頻度を上げてください。
- 低強度有酸素不足:低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。

高強度有酸素不足:乳酸閾値と VO2 Max の向上のため、徐々に高強度の有酸素運動を増やしてください。

- **無酸素不足:**スピードと無酸素性キャパシティの向上のため、もう少し高強度の無酸素運動を徐々に増やしてくだ さい。
- **バランス良:**あなたのトレーニング負荷はバランスのとれた良い状態で、トレーニングを続けることでフィットネ ス全体に良い効果が得られます。

低強度有酸素:あなたのトレーニング負荷は主に低強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、より強度の

高い運動を実行するための強固な基盤となります。

- **高強度有酸素:**あなたのトレーニング負荷は主に高強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、乳酸閾値や VO2 Max、持久力の向上に役立ちます。
- **無酸素:**あなたのトレーニング負荷は主に激しい無酸素運動です。トレーニングの効果を急速に得られますが、低 強度の有酸素運動もバランスよく実行する必要があります。
- 目標超過:あなたのトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。トレーニングの時間を減らしたり頻度を 下げることを検討してください。

負荷比

負荷比とは、ユーザーの短期的なトレーニング負荷と長期的なトレーニング負荷の比率です。トレーニング負荷の 推移を追跡するのに役立ちます。

ステータス	値	説明
ステータスなし	なし	2週間トレーニングを記録すると負荷比が表示されます。
低	0.8 未満	長期的負荷に比べて短期的負荷が低いです。
最適	0.8 ~ 1.4	短期的負荷と長期的負荷のバランスがとれています。最適な範囲は、ユーザ ーのフィットネスレベルとトレーニング履歴により異なります。
高	1.5 ~ 1.9	長期的負荷に比べて短期的負荷が高いです。
とても高い	2.0 以上	長期的負荷に比べて短期的負荷がとても高いです。

トレーニング効果について

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で 示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティ ビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに 表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認する ことができます。

トレーニング効果の測定には、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計で心拍データを取得してアクティビティ を行う必要があります。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、アクティビティ中の心拍データから、トレーニングがもたらす有酸素運動 への影響を計測し、フィットネスレベルの維持や向上に対する効果を示します。中強度の一定したペースで行う運 動や、180 秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素 運動能力に高い向上効果をもたらします。

無酸素トレーニング効果(無酸素 TE)は、アクティビティ中の心拍データとスピード(またはパワー)から、トレーニ ングがもたらすきわめて高い強度の運動に対するユーザーの能力やパフォーマンスへの効果を示します。10 秒から 120 秒までの短いインターバルを高強度で繰り返し行うワークアウトは、無酸素性キャパシティの向上にかなり高 い効果をもたらします。

トレーニングページのデータ項目に有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果を追加することで、アク ティビティ中に数値をモニターすることができます。

TE 值	有酸素向上効果	無酸素向上効果
0.0 ~ 0.9	効果なし	効果なし
1.0 ~ 1.9	効果 小	効果 小
2.0 ~ 2.9	有酸素フィットネスの維持	無酸素フィットネスの維持
3.0 ~ 3.9	有酸素フィットネスの向上	無酸素フィットネスの向上
4.0 ~ 4.9	有酸素フィットネスの更なる向上	無酸素フィットネスの更なる向上
5.0	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり

トレーニング効果に関する情報は、 Firstbeat Analytics により提供、サポートされています。詳しくは、*www. firstbeat.com* をご覧ください。

リカバリータイム

リカバリータイムとは、トレーニング後の身体が十分に回復して、次のトレーニングを行うのに最適な状態になる までの時間を表示する機能です。

注意:リカバリータイムの測定には VO2 Max の測定値を使用するため、初めは測定精度が低くなることがあります。 デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。 リカバリータイムは、アクティビティ完了後、すぐに確認することができます。次のトレーニングを行うのに最適 な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示します。リカバリータイムは、睡眠やストレス、休息、身体活 動の変化に基づいて一日を通してアップデートされます。

リカバリータイムを確認する

測定精度を向上するため、ユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。(*57 ページ ユーザー プロフィールを設定する*)

- 1 ランニングアクティビティを開始します。
- 2 ランニング終了後、アクティビティのデータを保存します。
 - リカバリータイムが表示されます。
 - **ヒント**:ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押してトレーニングステータスウィジェットを表示し、START キーでページをスクロールしてリカバリータイムを確認できます。

リカバリー心拍数

光学式心拍計またはペアリング済みのハートレートセンサー(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティ ビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、 タイマー停止から2分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの 心拍数が140 bpm で、2分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が90 bpm のとき、リカバリー心拍数は50 bpm となります。その差が大きいほど心肺機能が高く健康的であると言われています。

ヒント:リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

注意:リカバリー心拍は、ヨガなどの負荷の少ないアクティビティでは計算されません。

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

けがや病気をしているときなどには、トレーニングステータス機能を一時停止することができます。一時停止する と、アクティビティを記録することはできますが、トレーニングステータスとトレーニング負荷、リカバリーアド バイザー、おすすめワークアウトの機能が一時的に無効になります。

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低 1 回の VO2 Max 測定が必要です。(*18 ページ VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

- 1 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを一時停止します。
 - ・トレーニングステータスウィジェットで UP キーを長押しして、【トレーニングステータス停止】を選択します。
 - ・Garmin Connect の設定から、【パフォーマンス統計】>【トレーニングステータス】> * >【トレーニングステータスを 一時停止】を選択します。
- 2 Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。
- 3 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを再開します。
 - ・トレーニングステータスウィジェットで UP キーを長押しして、[トレーニングステータス再開]を選択します。
 - ・Garmin Connect の設定から、[パフォーマンス統計]>[トレーニングステータス]> > | > [トレーニングステータスを 再開]を選択します。
- 4 Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。

コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフやデバイスロック、サイレントモード、Garmin Pay ウォレットなどのショー トカットオプションが登録されています。コントロールメニューのオプションの追加 / 削除 / 並べ替えは、コント ロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。(27 ページ コントロールメニューをカスタマイズ する)

どの画面からでも、LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示できます。



アイコン	コントロール名	説明
()	ABC	ABC (高度計・気圧計・コンパス)アプリを開きます。
→	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信 が無効になります。
Ð	アラーム	アラームを設定します。(<i>74 ページ アラームを設定する</i>)
	高度	高度グラフを表示します。
()	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。(75 ページ Alt. タイムゾーンを追加 する)
€3	援助要請	援助要請を送信します。(<i>73 ページ 援助要請を送信する</i>)
♣	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
+ 1	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(<i>84 ページ パワー管理設定</i>)
÷.	輝度	バックライトの輝度を調節します。(<i>85 ページ ディスプレイ設定を変更する</i>)
• "	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(<i>43 ページ 心拍転送モード</i>)
(1)	コンパス	コンパスページを表示します。
•	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。映画鑑賞中などの音を鳴らしたくない場面に 便利な機能です。
Ç ?	探索	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、音と探索ゲージで 探します。(スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効) GPS を利用したアクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置にナビゲーション します。(67 <i>ページ GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す</i>)
A ^{HE}	フラッシュライト	デバイスのスクリーンを点灯します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーを無効にします。
\$ C	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。(70 ページ Messenger 機能を使用する)
F	ミュージックコントロー ル	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
K	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。

アイコン	コントロール名	説明
Ċ	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
Q	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
Ō	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
Zz	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(<i>30 ページ 睡眠モード設定</i>)
	日出&日没	日の出 / 日の入時刻、トワイライト時刻を表示します。
tł	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
(\mathfrak{S})	タイマー	タイマーを使用します。(<i>75 ページ カウントダウンタイマーを開始する</i>)
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(<i>60 ページ Garmin Pay</i>)
(î•	Wi-Fi	Wi-Fi 接続をオン / オフします。 注意: この機能は Music モデルのみ対応しています。

コントロールメニューを確認する

コントロールメニューから、ストップウォッチやポイント登録、スマートフォン接続、電源オフなどのオプション にアクセスできます。コントロールメニューから Garmin Pay ウォレットを開くことができます。

- **注意**:コントロールメニューのオプションの追加 / 削除 / 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイ ズすることができます。(*27 ページ コントロールメニューをカスタマイズする*)
- 1 LIGHT キーを長押しします。
- 2 UP キーまたは DOWN キーでコントロールメニューのオプションをスクロールします。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールメニューのオプションの追加 / 削除 / 並べ替えをカスタマイズできます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[表示]>[コントロール]の順に選択します。
- 3 並べ替えまたは削除するオプションを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【並べ替え】 コントロールメニューのオプションを並べ替えます。
 - •【削除】 コントロールメニューのオプションを非表示にします。
- 5 コントロールメニューを追加する場合は、【追加】を選択して追加するオプションを選択します。

モーニングレポート

毎朝、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどを設定した起床時刻に合わせてお知らせします。DOWN キーを押 して、✔を選択してモーニングレポートを表示します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [表示]>[モーニングレポート]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【レポートを表示】 モーニングレポートをオン / オフします。
 - ・【レポート編集】 モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えします。
 - ・【名前】 モーニングレポートのユーザーの表示名を編集します。

トレーニング

レースに向けてトレーニングする

ランニングまたはサイクリングのレースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測が必要です。

- 1 スマートフォンまたは PC で Garmin Connect のカレンダーにアクセスします。
- イベントの日を選択し、レースイベントを追加します。
 地域のイベントを検索したり、個人でイベントを作成することができます。
- 3 イベントの詳細を入力して、利用可能な場合はコースを追加します。
- 4 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
- 5 デバイスのプライマリレースウィジェットで、次のイベントまでのカウントダウンを確認できます。
- 6 ウォッチフェイスページから、START キーを押してランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択し ます。
 - **注意**:おすすめワークアウトを表示するには、心拍計(バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計)を使用して最低1回の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。

レースカレンダーとプライマリレース

Garmin Connect のカレンダーにレースイベントを追加すると、デバイスのプライマリレースウィジェットでイベン トを確認できます。イベント日は 365 日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、予想タイム(ラ ンニングイベントのみ)、天気情報が表示されます。



注意:過去の日付の天気情報はすぐに確認できます。現地の天気予報データは、イベントの約14日前から確認できます。

2 つ以上のレースイベントを追加した場合は、いずれかをプライマリレースに選択する必要があります。

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データ、マップを確認したり、PacePro プランを 追加できます。(*35 ページ PacePro トレーニング*)

統合トレーニングステータス

Garmin Connect アカウントで2つ以上の Garmin デバイスを使用する場合、日常的な使用とトレーニングでの使用で、 どのデバイスを優先データソースとするかを選択することができます。

Garmin Connect アプリで ••• > [設定] を開きます。

- **優先トレーニングデバイス:**トレーニングステータスやトレーニング負荷バランスなどのトレーニング指標の優先 データソースとするデバイスを選択します。
- **優先ウェアラブル:**ステップ数や睡眠などの毎日の健康指標の優先データソースとするデバイスを選択します。最 も頻繁に装着するウォッチを選択してください。
- ヒント:より良い結果を得るため、Garmin Connect アカウントと定期的に同期してください。

健康&ウェルネス設定

UP キーを長押しして、[健康&ウェルネス]を選択します。

[光学式心拍計]:光学式心拍計の設定を行います。(42 ページ 光学式心拍計設定)

[血中酸素トラッキング]:血中酸素トラッキングのモードを設定します。(44 ページ 血中酸素トラッキング)

- [**一日の概要]:**就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。(*15 ページ Body Battery*)
- 【ストレスアラート】:ストレスにより Body Battery を消費したときにアラートします。
- [休息アラート]:休息をとったあとに Body Battery への影響をお知らせします。

[Move アラート]: Move アラートのオン / オフを設定します。(29 ページ Move アラートを使用する)

- 【ゴールアラート】:ゴールアラートのオン / オフを設定します。【アクティビティ中以外】を選択すると、アクティ ビティ実行中のゴールアラートがオフになります。ステップ、上昇階数、週間運動量の目標を達成したときに アラートします。
- [Move IQ]: Move IQ のオン / オフを設定します。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サイクリ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。

自動ゴール



自動ゴール機能を利用せず、毎日一定の目標ステップ数または目標上昇階数にしたい場合は、Garmin Connect アカ ウントで設定することができます。

Move アラートを使用する

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! のバナーとともにデバイスが鳴動して、赤いバー (Move バー)が表示されます。 Move バーは、15 分ごとに 1 セグメント増えます。バーをリセットするには、2 分以上のウォーキングを行う必要 があります。

Move アラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。(84 ページ システム設定)

Move アラートをオンにする

1 UP キーを長押しします。

2 [健康&ウェルネス]> [Move アラート] の順に選択して、ステータスをオンに設定します。

睡眠トラッキング

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。通 常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます(*30 ページ 睡眠モード設定*)。 睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットで は、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します(*13 ペー*
ジ ウィジェット)。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカウ ントで詳細な睡眠データを確認できます。

注意:サイレントモードを使用すると、アラームを除く通知やアラートがオフになります。(*30 ページ サイレ ントモードを使用する*)

自動睡眠トラッキングを使用する

1 デバイスを装着して睡眠します。

2 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期します。(69 ページ Garmin Connect に手動でデータを同期する)

Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

昨晩の睡眠データは、デバイスの睡眠ウィジェットでも確認できます。

睡眠モード設定

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム]> [睡眠モード]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - •【スケジュール】 睡眠時間のスケジュールを設定します。
 - ・【ウォッチフェイス】 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
 - ・【バックライト】 睡眠時間中のバックライトレベルとタイムアウトを設定します。
 - ・【お昼寝アラーム】 お昼寝アラームの鳴動パターンを選択します。
 - ・【サイレントモード】 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
 - ・【バッテリー節約】 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。(84 ページ パワー管理設定)

サイレントモードを使用する

デバイスのサウンドアラートとバイブレーションアラート(アラームとアクティビティ実行中を除く)、ジェス チャーを含むバックライト点灯を無効にします。就寝中などの音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。

注意:Garmin Connect アカウントのユーザー設定またはデバイスのユーザープロフィール設定で、通常の睡眠時間 を設定して、システム設定の睡眠中のサイレントモードのオプションを有効にすると、設定した睡眠時間に なると自動でサイレントモードがオンになります。(*84 ページ システム設定*)

ヒント:サイレントモードのオプションは、コントロールメニューに追加できます。(*27 ページ コントロール メニューをカスタマイズする*)

- 1 LIGHT キーを長押しします。
- 2 [サイレントモード]を選択します。

週間運動量

世界保健機関などによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの運動(ランニングなどの強度が高い運動で あれば、一週間に 75 分以上)を行うことが健康増進に効果的とされています。

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。(高強度 の運動を検出するには、心拍データが必要です。) 中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運 動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できな い場合は、一分間あたりの歩数から中強度の運動量を算出しています。

- 運動量をより正確に計測するには、タイマーを利用したアクティビティを開始してください。
- 正確な安静時心拍数の計測のために、デバイスを就寝中も含め一日中装着してください。

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サイクリングなどの 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。

ワークアウト

距離やタイム、消費カロリーなどの達成値や維持目標をカスタマイズしてワークアウトを作成できます。ワークア ウト実行中は、ワークアウトのステップの距離やペースがトレーニングページに表示されます。 デバイスのアクティビティ&アプリー覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを 表示できます。

ワークアウトの履歴を確認することもできます。

Garmin Connect アプリでは、ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができま す。(*31 ページ Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)

Garmin Connect でワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます。

ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。 **ヒント**:デバイスにより転送可能なワークアウトの種類が異なります。対応ワークアウトは*こちら*をご参照ください。 **1** 次のいずれかを選択します。

- ・ Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- ・ connect.Garmin.com にアクセスします。
- 2 [トレーニングと計画]>[ワークアウト]の順に選択します。
- 3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
- 4 🐔 または [デバイスへの送信] を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する

ワークアウトを作成するには、Garmin Connect アプリに Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- **1** Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [トレーニングと計画]>[ワークアウト]>[ワークアウトの作成]の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- **4** ワークアウトをカスタマイズします。
- 5 [保存]を選択します。
- 6 ワークアウト名を入力して保存します。 作成したワークアウトがリストに追加されます。 ヒント:ワークアウトをデバイスに転送できます。(31 ページ 作成したワークアウトをデバイスに転送する)

作成したワークアウトをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したワークアウトをデバイスに転送します。

- 1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [トレーニングと計画]>[ワークアウト]の順に選択します。
- 3 リストからワークアウトを選択します。
- **4 1**を選択します。
- 5 対応するデバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

ワークアウトを実行する

ワークアウトの各ステップの動作について、詳しく確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キー> [トレーニング] > [ワークアウト]の順に選択します。
- 4 ワークアウトを選択します。
 注意:アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。

- 5 DOWN キーを押してワークアウトのステップを確認します。(任意)
 ヒント:ステップの確認中に START キーを押すと、ワークアウト動画や鍛えるターゲットとなる筋肉群を確認 することができます。(一部対応ワークアウトのみ)
- 6 START キーを押して [ワークアウト開始] を選択します。
- **7 START キー**を押して、アクティビティのタイマーを開始します。 ワークアウトを開始すると、ステップの目標と現在のワークアウトデータが表示されます。

今日のおすすめワークアウトを実行する

ランまたはバイクのおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそれぞれのアクティビティでの VO2 Max の 測定が必要です。(*18 ページ VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。

2 [ラン]または**[バイク]**を選択します。

今日のおすすめワークアウトが表示されます。

- 3 DOWN キーを押して、ワークアウトのステップや効果を確認します。
- 4 START キーを押して、オプションを選択します。
 - ・【開始】 ワークアウトを開始します。
 - ・【**キャンセル**】 ワークアウトをキャンセルします。
 - ・【その他の提案】 この先一週間分のおすすめワークアウトを確認します。
 - ・【設定】 ワークアウトの目標タイプなどを設定します。

おすすめワークアウトは、ユーザーのトレーニングの習慣やリカバリータイム、VO2 Max の値により自動更新され ます。

今日のおすすめワークアウトをオン / オフにする

今日のおすすめワークアウトは Garmin Connect アカウントに保存されたアクティビティの履歴に基づいて提案さ れます。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2[ラン]または[バイク]を選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- **4 [トレーニング]>[ワークアウト]>[今日のおすすめワークアウト]>[設定]>[ワークアウト確認]**の順に 選択します。
- 5 START キーでオン / オフを設定します。

プールスイムワークアウトを実行する

スイムの距離やストロークタイプ、反復回数などを設定した複数のステップを組み合わせたプールスイムワークア ウトを実行します。スイムワークアウトの作成とデバイスへの転送は、*31 ページ ワークアウト*をご参照くださ い。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [プールスイム]を選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [トレーニング]を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【ワークアウト】 Garmin Connect から転送したワークアウトを実行します。
 - ・【クリティカルスイムスピード】 クリティカルスイムスピードテストを実行または CSS を手動で入力します。(*32 ペー ジ クリティカルスイムスピードテストを実行する*)
 - ・【トレーニングカレンダー】 スケジュールされたワークアウトを確認して実行します。

6 画面に表示される指示に従って操作します。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

タイムトライアルのテストを実行して、クリティカルスイムスピード(CSS)値を測定します。CSS とは、あなたが 疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度です。トレーニングのペースの参考にしたり、スイミングレベル向 上の目安となります。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 [プールスイム]を選択します。
- 3 UP キーを長押しします。

4 [トレーニング]>[クリティカルスイムスピード]>[クリティカルスイムスピード計測開始]を選択します。

- 5 DOWN キーを押してステップを確認します。
- 6 START キーを押します。
- 7 START キーを押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 8 画面に表示される指示に従います。

クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する

CSS 値を手動で更新することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで START キーを押します。
- **2 [プールスイム]**を選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- **4 [トレーニング] > [クリティカルスイムスピード] > [クリティカルスイムスピード手動入力]**の順に選択します。
- 5 分を入力します。
- **6** 秒を入力します。

ワークアウト実行スコア

ワークアウトを完了すると、ワークアウトをどの程度正確に実行できたかを示すスコアが表示されます。例えば、 目標ペース範囲を設定した 60 分間のワークアウトで目標ペース範囲を 50 分間維持した場合、ワークアウト実行ス コアは 83%となります。

良い(67~100%)
平均(34~66%)
低い(0~33%)

トレーニングカレンダー

Garmin Connect アカウントのカレンダーにワークアウトの実行日をスケジュールしてデバイスに転送できます。ス ケジュールされたワークアウトは、カレンダーウィジェットにも表示されます。カレンダーで日付を選択すると、 ワークアウトを確認して実行することができます。

トレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削 除されることはありません。Garmin Connect アカウントから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが 上書きされます。

Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect アプリに Garmin Connect アカウントでサインインしてくだ さい。Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。(*66 ページ ス マートフォンとペアリングする*)

- 1 Garmin Connect アプリで•••(詳細)を選択します。
- 2 [トレーニングと計画]> [トレーニングプラン]の順に選択します。
- 3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

Garmin コーチのプラン

Garmin Connect アカウントで好みのコーチを選択していくつかの質問に答えるだけで、現在のユーザーのフィット ネスレベルに適したコーチングとトレーニングのプランを利用できます。プランを開始すると、デバイスに Garmin コーチウィジェットが表示されます。

今日のワークアウトを開始する

Garmin コーチのトレーニングプランをデバイスに転送すると、Garmin コーチウィジェットが追加されます。

ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して、Garmin コーチウィジェットを表示します。
 今日が実行予定日のワークアウトがある場合、タイトルとワークアウト開始を促すメッセージが表示されます。



- 2 START キーを押します。
- 3 DOWN キーを押して、ワークアウトのステップを確認します。
- 4 START キーを押して、【ワークアウト開始】を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

インターバルワークアウト

距離またはタイムベースのインターバルワークアウトを作成できます。任意の距離を走るときは、インターバルを オープンに設定します。作成したインターバルワークアウトは、次に新しいインターバルワークアウトを作成する まで保存されます。

ヒント:すべてのインターバルワークアウトにはクールダウンステップが含まれています。

インターバルワークアウトを作成する

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- **4 [トレーニング]**>**[インターバル]**>**[リピート]**の順に選択します。 ワークアウトが表示されます。
- 5 START キーを押して [編集] を選択します。
- 6 次のいずれかまたは複数のオプションを選択します。
 - ・【トレーニングステップ】 インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - ・【休息】 休息インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - ・【リピート】 繰り返し回数を設定します。
 - ・【**ウォームアップ**】 ウォームアップのオン / オフを設定します。
- 7 BACK キーを押します。

インターバルワークアウトを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [トレーニング]> [インターバル]の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【オープン】 BACK キーでトレーニングと休息のインターバルを手動で切り替えるワークアウトを実行します。
 - ・【リピート】> START キー>【開始】 トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行し ます。
- 6 START キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 7 ウォームアップがある場合、BACK キーを押して最初のインターバルを開始します。
- 8 画面に表示される指示に従って操作します。
- すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

インターバルワークアウトを停止する

- BACK キーを押していつでも現在のインターバルまたは休息を停止して次のインターバルまたは休息に切り替え ることができます。
- すべてのインターバルと休息を終えた後に BACK キーを押すと、インターバルワークアウトを終了できます。 (クールダウンを含む場合、クールダウンを開始します。)
- STOP キーでアクティビティのタイマーを停止できます。インターバルを後から再開したり、中断することができます。

PacePro トレーニング

レース中にペース表を用いることで、レースでの目標を達成しやすくなります。PacePro 機能で、距離と目標ペー スまたは目標タイムに基づくペース表を作成できます。既存のコースを基にペース表を作成すると、コースの標高 の変化に基づいて最適化されたペース表が作成されます。

Garmin Connect アプリで PacePro プランを作成できます。プランを開始する前に、スプリットと高度のグラフを プレビューできます。

Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする

PacePro プランをデバイスにダウンロードするには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインイン してください。

- 1 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
 - ・ connect.Garmin.com にアクセスします。
- 2 [トレーニングと計画]> [PacePro のペース戦略]の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作し、PacePro プランを作成して保存します。
- 4 🔏 または [デバイスへの送信] を選択します。

PacePro トレーニングを開始する

PacePro トレーニングを開始するには、あらかじめプランを Garmin Connect からダウンロードしてください。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [トレーニング] > [PacePro プラン]の順に選択します。
- 5 プランを選択します。
- 6 START キーを押します。

ヒント:プランを開始する前に、スプリット、高度グラフ、地図を確認することができます。

- 7【プラン開始】を選択して PacePro プランを開始します。
- 8 コースのナビゲーションを実行する場合は、【はい】を選択します。
- 9 START キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。



(1)

2	現在のペース(ラップ区間内)
3	ラップ区間の通過距離
4	ラップ区間の残り距離
5	目標ペースに対する先行 / 遅延タイム

ヒント: UP キー長押し> [PacePro 停止] > ✔ の順に選択して PacePro プランを停止できます。プランを停止して もアクティビティのタイマーは停止しません。

PacePro トレーニングを停止する

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [PacePro 停止] > ✔ の順に選択します。

PacePro プランが停止します。アクティビティのタイマーは計測を継続します。

デバイスで PacePro プランを作成する

デバイスで PacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成してデバイスにコースを保存する必要があり ます。(*46 ページ Garmin Connect でコースを作成する*)

- 1 ウォッチフェイスページで START キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 [PacePro] > [新規作成]の順に選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【目標ペース】 目標ペースを設定します。
 - ・【目標タイム】 目標タイムを設定します。
 - コースの標高データと入力した目標ペースまたは目標タイムをもとに、ペース表が作成されます。
- 8 START キーを押します。
- 9 次のオプションを選択します。
 - ・【プラン開始】 PacePro プランを開始します。
 - ・【地図】 コースを地図上で確認します。
 - ・**【削除】** PacePro プランを削除します。

バーチャルパートナー

バーチャルパートナーは、設定したペースで走る仮想のパートナーとともにトレーニングを行う機能です。 **注意:**バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [トレーニングページ]>[追加]>[バーチャルパートナー]の順に選択します。
- **6** ペースまたはスピードを入力します。
- 7 UP キーまたは DOWN キーでバーチャルパートナーページの表示位置を選択します。(任意)
- 8 アクティビティを開始します。(4 ページ アクティビティを開始する)
- 9 UP キーまたは DOWN キーでトレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状 況を確認します。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングは、バーチャルパートナー機能と連携します。距離やタイム、スピードまたはペースなど で達成目標を設定してトレーニングします。アクティビティ実行中は、目標達成にどのくらい近づいているかを知 らせるリアルタイムのフィードバックが提供されます。

1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。

- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [トレーニング]>[ターゲット]の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【距離のみ】 プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。
 - ・【距離とタイム】 距離とタイムの目標を選択します。
 - 【距離とペース】または【距離とスピード】
 距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

ターゲットトレーニングページが表示され、ユーザーの予想終了タイムが表示されます。予想は現在のユーザー のパフォーマンスと残りタイムに基づいて計算されます。

6 START キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。

ヒント: UP キー長押し>【ターゲット中止】> ↓ の順に選択してターゲットトレーニングを停止できます。

ターゲットトレーニングを中止する

- 1 UP キーを長押しします。
- **2 [ターゲット中止]**>**√**の順に選択します。

レース

過去のアクティビティの記録とレースすることができます。この機能は、バーチャルパートナー機能と連携します。 過去の記録と比べて、現在どのくらい先行 / 遅延しているかを確認することができます。

注意:レース機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [トレーニング]> [レース]の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【履歴】 デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
 - ・【コース】 Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。
- **6** アクティビティを選択します。
- バーチャルパートナーページに予想終了タイムが表示されます。
- 7 START キーを押してタイマーを開始し、レースを開始します。
- 8 終了したら、START キーを押して [保存] を選択します。

メトロノームを使用する

メトロノームは、一定のリズムを音やバイブレーションでお知らせする機能です。ランニングのペースをコント ロールしたり、ピッチを速くするトレーニングなどに役立ちます。

注意:メトロノーム機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [メトロノーム]>[ステータス]の順に選択して、ステータスをオンに設定します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・【bpm】 維持するピッチ数を設定します。
 - ・【ビートアラート】 メトロノームの鳴動拍数を選択します。
 - ・【音 / バイブ】 メトロノームの鳴動方法を選択します。
- 7 必要に応じて、[確認]を選択して設定したメトロノームを確認します。
- 8 アクティビティを開始します。
 - メトロノームが自動で開始します。
- 9 UP キーまたは DOWN キーでトレーニングページをスクロールすると、メトロノームページが確認できます。 10 必要に応じて、UP キーを長押ししてメトロノーム設定を変更します。

自己評価をオンにする

アクティビティを保存したとき、アクティビティの強度とどのくらい大変だったかを自己評価することができます。 Garmin Connect アカウントで自己評価の情報を確認することができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5[自己評価]を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・【**ワークアウトのみ**】 ワークアウト完了時のみ自己評価を行います。
 - ・【常時】 アクティビティ完了時に自己評価を行います。

拡張ディスプレイモード

対応する Edge デバイスとペアリングして、デバイスのトレーニングページを Edge デバイスのディスプレイに表示 することができます。拡張ディスプレイモードについて、詳しくは対応する Edge デバイスの操作マニュアルをご 参照ください。

履歴

タイム、距離、カロリー、平均ペースまたはスピード、ラップデータ、センサー情報などを含むデータを履歴から確認することができます。

注意:デバイスの空きメモリーがいっぱいになると、古いデータから順に上書きされます。

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。 履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [履歴]を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【今週】 今週のアクティビティ履歴を表示します。
 - ・【前の週】 先週以前のアクティビティ履歴を表示します。週を選択します。
 - ・【自己ベスト】 アクティビティタイプごとの自己ベストを確認します。
 - ・【トータル】 週合計または月合計を確認します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 START キーを押します。
- 6 オプションを選択します。
 - ・【**すべてのデータ**】 アクティビティの詳細を確認します。
 - ・【トレーニング効果】 アクティビティのトレーニング効果(TE)を確認します。(24 ページ トレーニング効果につい て)
 - ・【心拍】 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
 - ・【**ランニングパワー**】 ランニングパワーの概要を確認します。
 - ・【インターバル】 インターバルの詳細を確認します。
 - ・【**ラップ**】 アクティビティのラップデータを確認します。
 - ・【滑走】 滑走の詳細を確認します。(スキー / ボード)
 - ・【**セット**】 セットの詳細を確認します。(筋トレ / ヨガ)
 - ・【運動】 運動の詳細を確認します。
 - ・【地図】 アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
 - ・【高度グラフ】 アクティビティの高度グラフを確認します。
 - •【**削除**】 アクティビティを削除します。

マルチスポーツアクティビティの履歴

マルチスポーツの距離、タイム、カロリー、センサーデータを含む履歴を確認します。 各スポーツのセグメントとトランジションは別々に保存されるため、アクティビティ間の比較や、トランジション の遷移の確認が容易に行えます。トランジションにも距離、タイム、平均スピード、カロリーのデータが含まれます。

自己ベスト

アクティビティを終了したときに、アクティビティ中に達成した新記録が表示されます。自己ベストの項目は、特 定の距離の最速タイムと、筋力トレーニングの最大ウエイト、ラン、バイク、スイムの最長距離です。

ヒント:バイクアクティビティの自己ベスト項目は、距離別の項目の他に最大上昇量と最大パワー(要パワー計)を 記録することができます。

自己ベストを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [履歴]>[自己ベスト]の順に選択します。
- 3 アクティビティタイプを選択します。
- 4 自己ベスト項目を選択します。
- 5 [確認]を選択します。

自己ベストを前回の記録に変更する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- **2 [履歴]>[自己ベスト]**の順に選択します。

- 3 アクティビティタイプを選択します。
- 4 自己ベスト項目を選択します。
- 5【前回】>【はい】を選択します。 ヒント:自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

自己ベストを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [履歴]>[自己ベスト]の順に選択します。
- 3 アクティビティタイプを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ 削除する自己ベストを選択して、【削除】>↓の順に選択します。
 - ・自己ベストをすべて削除するには、【全削除】>√の順に選択します。

ヒント:自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

データの合計を確認する

距離とタイムの合計を確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [履歴]>[トータル]を選択します。
- **3** アクティビティを選択します。
- 4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

心拍ゾーン別のタイムを確認する

心拍ゾーン別のタイムを確認することで、トレーニング強度の調整に役立ちます。

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- **2 [履歴]**を選択します。
- 3 [今週] または [前の週] を選択します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 START キーを押して [心拍] を選択します。

履歴を削除する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [履歴]>[オプション]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【全アクティビティ削除】 すべてのアクティビティを履歴から削除します。
 - ・【合計リセット】 距離とタイムの合計データを削除します。
 - 注意:これにより履歴が削除されることはありません。

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。

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。

- 1 デバイスを PC に接続して Garmin ドライブ(またはボリューム)を開きます。
- **2** フォルダまたはボリュームを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。
- **注意:**Mac のオペレーションシステムは MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。Garmin ドライブは、 Windows オペレーティングシステムで開いてください。デバイスの音楽ファイルを削除するときは、Garmin

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。 心拍データは、心拍数ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

内蔵の光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測した データが優先されます。

心拍計測を利用した次のウィジェットを利用できます。

	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、過去4時間の心拍数のグラフを表示します。グラフ内の最高心拍数と最低 心拍数が表示されます。
2	現在のストレスレベルを表示します。安静時の心拍変動を分析してストレスレベルを測定します。ストレスレベル が低いほど、ストレスが少ないことを示します。
\	現在の Body Battery レベルを表示します。デバイスで睡眠、ストレスレベル、およびアクティビティデータを基に、 体に蓄えられた利用可能なエネルギーを算出します。Body Battery レベルが高いほど、蓄えられたエネルギーが多 いことを示します。
\otimes	血中酸素レベルを測定します。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。 注意: 血中酸素トラッキングセンサーは、デバイスの裏面に搭載されています。

光学式心拍計

光学式心拍計設定

UP キー長押し> [健康&ウェルネス]> [光学式心拍計]の順に選択します。

- 【ステータス】: 光学式心拍計の自動(オン)/ オフを設定します。デフォルトの設定では【自動】に設定されています。 注意:光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングはウィジェットからの手動計測のみ有効にな ります。(*42 ページ 光学式心拍計をオフにする*)
- 【ソース切替え】: 心拍データのソースを光学式心拍計または接続中のハートレートセンサー(別売)のいずれかの精 度の良い方に自動的に切り替えます。詳しくは *www.garmin.com/dynamicsourceswitching/* をご参照ください。 【スイム中】: スイムアクティビティ中の光学式心拍計のオン / オフを設定します。

【**心拍転送モード】:**心拍転送モードを開始します。(*43 ページ 心拍転送モード*)

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場合、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。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、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。
 注意: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。

光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、デフォルトで自動に設定されています。対応する ANT+ 接続または Bluetooth 接続の心拍計をペ アリング中以外は、光学式心拍計で心拍データを計測します。次の手順で光学式心拍計をオフに設定します。

- **注意**:光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングもオフになります。血中酸素トラッキングウィ ジェットを表示して、手動で計測を開始できます。
- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [健康&ウェルネス]> [光学式心拍計]> [ステータス]の順に選択して、[ステータス]を[オフ]に設定します。

スイムアクティビティ中の心拍数

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。

デバイスに搭載されている光学式心拍計は、スイムアクティビティ中の心拍数を計測できます。デバイスは HRM-Pro シリーズなどの別売のハートレートセンサーにも対応しています。光学式心拍計とハートレートセンサーのど ちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。(*54 ページ スイムアク ティビティ中のハートレートセンサー*)

異常心拍アラートを設定する

⚠注意

この機能は、一定時間活動していない状態が続いた後に、一分間あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えた とき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設 定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在 的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓 に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

- 1 UP キーを長押しして、[健康&ウェルネス]>[光学式心拍計]の順に選択します。
- 2[異常心拍アラート]を選択します。
- 1【上限】または【下限】を選択します。
- 2 アラートの閾値を設定します。

設定した閾値を上回ったとき、または下回ったときにデバイスにメッセージが表示され、バイブレーションします。

心拍転送モード

Garmin デバイスに Forerunner デバイスで計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。 **注意:**心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・UP キーを長押しして、【健康&ウェルネス】> [光学式心拍計]> [心拍転送モード]の順に選択します。
 - ・LIGHT キーを長押しして、コントロールメニューから♥^{*}を選択します。
 - **注意**:コントロールメニューにオプションを追加する必要がある場合があります。(*27 ページ コントロールメニュー をカスタマイズする*)
- 2 START キーを押します。

Forerunner デバイスで計測した心拍データの転送が開始します。

- **3** Forerunner デバイスと対応する Garmin デバイスをペアリングします。
- 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。 4 STOP キーを押して、心拍転送モードを終了します。

アクティビティ実行中に心拍データを転送する

アクティビティを開始するのと同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。

- **注意:**心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。
- 1 START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを押します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [心拍転送モード]のステータスをオンに設定します。
- 6 アクティビティを開始します。 Forerunner デバイスがバックグラウンドで心拍データの転送を開始します。

注意:アクティビティ中の心拍転送モードでは、転送中であることを示す通知などはありません。

7 アクティビティを開始します。

8 Forerunner デバイスと ANT+ 対応の Garmin デバイスをペアリングします。
 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。
 ヒント:アクティビティを終了すると、心拍転送モードも終了します。

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。高地での活動に参 加する場合、血中酸素レベルは身体の順応状態の参考となり、高度の変化に伴う血中酸素レベルの増減を追跡する のに役立ちます。また、普段の生活のなかで身体的パフォーマンスに関する洞察を得ることができ、個人の健康の 長期的な傾向を追跡するのに役立ちます。

血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。 (*44 ページ 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の終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。 (*45 ページ 血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする*)

終日モードをオンにすると、ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルと高度を記録しま す。これにより、高度の変化に伴う血中酸素レベルの推移がわかります。



1	高度グラフの目盛り(単位 : m または ft)
2	過去 24 時間の平均血中酸素レベルのグラフ (1 時間ごとの平均値)
3	血中酸素レベルの最新の測定値
4	平均血中酸素レベルのグラフの目盛り(単位:%)
5	過去 24 時間の高度グラフ

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 アプリで、より詳細なデータを確認することができます。 血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前 にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(*86 ページ デバイスを装着する*) 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。血中酸素ト ラッキングウィジェットでは、血中酸素レベルの最新の測定値と、過去 24 時間の平均血中酸素レベルと高度のグラ フが表示されます。

- 注意:初めて血中酸素トラッキングウィジェットを表示したときは、現在地の高度を記録するために、デバイスで GPS を受信する必要があります。上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信を完了してください。
- デバイスを装着して安静にしながら、ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押してウィジェットをスクロールして、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
- 2 START キーを押して、ウィジェットを全画面で表示します。
- 3 START キー> [読み取る] の順に選択して、血中酸素レベルの測定を開始します。
- 4 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。
 - 注意:
 - 測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、 数分間体を安静にしてから測定してください。
 - ・ 測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。 終日モードをオンにすると、ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルと高度を記録しま す。

注意:終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

- 1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、UP キーを長押しします。
- 2[血中酸素設定]>[終日]の順に選択します。

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

- 1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、UP キーを長押しします。
- 2[血中酸素設定]>[手動]の順に選択します。
 - 血中酸素トラッキングの自動測定がオフになります。手動で測定を開始するには、血中酸素トラッキングウィ ジェットを表示します。

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して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 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、UP キーを長押しします。
- 2 [血中酸素設定]> [睡眠中]の順に選択します。

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。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に装着します。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。
- 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光学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。

ナビゲーション

デバイス上で軌跡を確認したり、ポイントを保存できます。

コース

⚠警告

この機能により、ユーザーは他のユーザーが作成したコースをダウンロードすることができます。Garmin は、第 三者が作成したコースの安全性、正確性、信頼性、完全性、または適時性について、いかなる表明も行いません。 第三者が作成したコースを使用したり、情報源として信頼する際は、ユーザーの自己責任で行ってください。

Garmin Connect アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使ってナビゲー ションを実行できます。

決まったルートをコースとして作成しておくと、通勤時などに利用できます。 また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

デバイスでコースを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 [開始]を選択します。 ナビゲーション情報が表示されます。
- 7 START キーを押してナビゲーションを開始します。

Garmin Connect でコースを作成する

Garmin Connect アプリでコースを作成するには、Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 1 Garmin Connect アプリで●●●(詳細)を選択します。
- 2 [トレーニング]>[コース]>[コースを作成]の順に選択します。
- 3 コースのタイプを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 [完了]を選択します。 注意:作成したコースはデバイスに転送できます。

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。

- 1 Garmin Connect アプリで●●●(詳細)を選択します。
- **2 [トレーニング] > [コース]**を選択します。
- 3 コースを選択します。
- 4 ≥ ▲ を選択します。
- 5 送信先のデバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

コースの詳細を確認・編集する

- コースのナビゲーションを開始する前に、コースの詳細を確認または編集することができます。
- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- **3 UP キー**を長押しします。
- 4 [ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6次のオプションを選択します。

- ・【開始】 コースのナビゲーションを開始します。
- [PacePro] PacePro プランを作成します。
- ・【地図】 コースを地図上で確認します。
- ・【コースを逆回り】 コースを反転してナビゲーションを開始します。
- ・【高度】 コースの高度グラフを確認します。
- ・【名前編集】 コース名を編集します。
- ・【編集】 コースの経由地を編集します。
- ・【削除】 コースを削除します。

ポイントを保存する

現在地をポイントとして保存します。

注意:コントロールメニューにオプションを追加できます。(27*ページ コントロールメニューをカスタマイズ する*)

- 1 LIGHT キーを長押しします。
- **2 [ポイント登録]**を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

保存済みポイントを確認・編集する

ヒント:コントロールメニューからポイントを保存できます。(25 ページ コントロールメニュー)

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [ナビゲーション]>[保存済みポイント]を選択します。
- 5 ポイントを選択します。
- 6 オプションを選択してポイントを確認・編集します。

目的地へナビゲーションする

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

- 1 ウォッチフェイスページで、START キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [ナビゲーション]を選択します。
- 5 カテゴリーを選択します。
- 6 画面の表示に従って目的地を選択します。
- 7 [開始] を選択します。
 ナビゲーション情報が表示されます。
 8 START キーを押してナビゲーションを開始します。

現在のアクティビティのスタート地点ヘナビゲーションする

現在のアクティビティのスタート地点へ、ルート(または直行)ナビゲーションまたは軌跡に沿って戻るナビゲー ションを実行します。GPS を使用しているアクティビティのみ有効です。

1 アクティビティ実行中に、STOP キーを押します。

- 2[スタート地点]を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・【トラックバック】 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
 - ・【直行】 現在地からスタート地点への直行ナビゲーションを開始します。



ユーザーの現在地 (1)、ルート (2)、目的地 (3) が地図上に表示されます。

ナビゲーションを中止する

- アクティビティを継続したままナビゲーションを中止するには、UP キーを長押しして[ナビゲーション中止] または[コース中止]を選択します。
- ナビゲーションを中止してアクティビティを保存するには、STOP キーを押して【保存】を選択します。

地図

地図上の▲は現在地を示します。地図上に地点名や記号が表示されます。ナビゲーション実行中は、地図上にルートが表示されます。

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

- **1 UP キー**を長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [トレーニングページ]>[追加]>[地図]を選択します。

地図をパン / ズームする

- 1 ナビゲーション実行中、UP キーまたは DOWN キーでトレーニングページをスクロールして地図ページを表示 します。
- 2 UP キーを長押しします。
- **3 [パン / ズーム]**を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ START キーを押して、UP キーと DOWN キーの操作(縮尺 / 上下位置 / 左右位置)を切り替えます。
 - ・UP キーまたは DOWN キーで地図を拡大 / 縮小します。
 - ・BACK キーで終了します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

UP キーを長押しして、[地図]を選択します。

[地図表示]:地図の表示方向を選択します。[ノースアップ]は、常に北を地図画面の上方に表示します。[トラックアップ]は、進行方向を常に地図画面の上方に表示します。

[ポイント]:地図上の保存済みポイントの表示 / 非表示を選択します。

[自動ズーム]:地図の表示を最適な縮尺に自動調整します。オフに設定すると、縮尺は手動でのみ調整できます。

コンパス

デバイスには、自動校正の 3 軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティ ビティや GPS の設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。 (*82 ページ コンパス設定*)

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデー タを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度 データを基に環境圧データを表示します。(*82 ページ 高度計設定*) デバイスには光学式心拍計や気圧高度計などの内蔵センサーが搭載されています。また、別売のワイヤレスセン サーをペアリングして使用することもできます。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーをペアリングして使用することができます。ペアリン グしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます。デバイスに標準付属の センサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
e- バイク	ライド中のバッテリーやシフティング情報などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレート センサー)	HRM-Pro シリーズや HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングします。アクティビティ中の 心拍データを確認できます。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測 機能を利用できます。(<i>52 ページ ランニングダイナミクス</i>)(<i>51 ページ ランニングパワー</i>)
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。 (<i>64 ページ Bluetooth イヤホンと接続する</i>)
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。目標や能力に応じてパワーゾーンをカスタマイズしたり(<i>58 ページ パワーゾーンを設定する</i>)、特定の範囲のパワーゾーンに達したときにお知らせするアラート機能を使用できます。(<i>79 ページ アラートを設定する</i>)
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングします。後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能 付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。(<i>54 ペー ジ Varia カメラコントロールを使用する</i>)
ランニングダイナミク スポッド(RD ポッド)	ランニングダイナミクスポッドとペアリングします。ランニングダイナミクス機能を利用できます。 (<i>52 ページ ランニングダイナミクス</i>)
スマートトレーナー	屋内バイクスマートトレーナーとペアリングします。(<i>11 ページ ANT +スマートトレーナーを使用する</i>)
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できま す。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

ペアリングを開始する前に、ワイヤレスセンサーを体に装着したり、所定の位置に取り付けてください。 初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリング する必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範 囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

1 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:ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10 m(33ft)以上離れてください。

- **2 UP キー**を長押しします。
- 3 [センサー]>[追加]を選択します。
 - **ヒント**:**[自動検出]**のオプションが有効なときにアクティビティを開始すると、デバイスが近くのセンサーを 自動で検索して接続を確認します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・**[すべて検索]**を選択します。
 - ・センサータイプを選択します。

センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みに変わります。トレー ニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。(*78 ページ トレーニングページをカス* タマイズする)

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごと のモーションを基にランニングペースと距離を算出することができます。ハートレートセンサーを使用することで、 トレッドミル上でのランニング時などに、GPS が利用できなくてもペースと距離を計測できます。

ランニングペースと距離を確認するには、デバイスと ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。対応 するサードパーティ製のトレーニングアプリなどに Bluetooth で接続して、アプリ上でデータを確認することもで きます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正:デフォルトで自動校正がオンに設定されています。ハートレートセンサーをデバイスに接続して屋外ラ ンニングアクティビティを実行すると、自動で校正されます。

注意:自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(*51 ページ ランニングペースと距離の記録のヒント*)

手動校正:ハートレートセンサーをデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正&保存]**を選択して 手動で校正します。(10 ページ トレッドミル距離を校正する)

ランニングペースと距離の記録のヒント

- Forerunner デバイスのソフトウェアを更新してください。
- デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを 複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してくだ さい。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- ANT+ フットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスを オフに設定し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(10ページ トレッドミル距離を校正する)
- ・ 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から [HRM ペース&距離] > [校正データ リセット] を選択してください。

 注意:自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。(10 ページ トレッドミル距離を校 正する)

ランニングパワー

Garmin のランニングパワーは、ランニングダイナミクスデータやユーザーの体重、環境データ、センサーデータを 基に計算されます。ランナーが地面にかける力の量をワットで表します。心拍数やペースのように、ランナーのエ フォートの目安としてランニングパワーを使用できます。ランニングパワーは、心拍数を指標にする場合よりもエ フォートのレベルを示すレスポンスが早く、またペースを指標にする場合に考慮されない坂道や風などの環境要因 を考慮した計測が可能になります。詳しくは、Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/をご参照ください。 ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリーを使用するか、デバ イスの光学式心拍計を使用する必要があります。データページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニン グパワーを表示しながらトレーニングできます。設定したパワーゾーンに達したときにアラートでお知らせするこ ともできます。

ランニングパワーのパワーゾーンはバイクでのパワーゾーンと同じように、ゾーンの初期値はユーザーの性別、体重、 平均的な能力に基づきます。Garmin Connect アカウントで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズでき ます。

ランニングパワー設定

UP キーを長押しして、【アクティビティ&アプリ】>任意のランニングアクティビティを選択>【(アクティビティ名) 設定】>【ランニングパワー】の順に選択します。

[ステータス]: ランニングパワー計測のオン / オフを設定します。

- 【ソース】: ランニングパワー計測のデータソースを選択します。【スマートモード】のオプションでは、利用可能な ランニングダイナミクスアクセサリーを自動検出して使用します。ランニングダイナミクスアクセサリーが接 続されていないときは、光学式心拍計のデータを使用します。
- [風を考慮する]:デバイスのスピードと進行方向、気圧データと、利用可能なスマートフォンからの風の情報を考慮してランニングパワーを計測します。ステータスのオン / オフを設定します。

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータをリアルタイムで計測する機能です。Forerunner デバイスには次の5つのランニングフォームの指標を計測可能な加速度計が搭載されています。6つのすべての指 標を計測するには、ランニングダイナミクスポッドや HRM-Pro シリーズなどのランニングダイナミクス機能対応の センサーをペアリングして接続する必要があります。詳しくは、*Garmin.com/performance-data/running* をご参照 ください。

指標	センサータイプ	説明
ピッチ	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス 対応センサー	ー分間あたりの左右合計の歩数(spm)
上下動	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス 対応センサー	一歩あたりの体の上下動の幅(cm)
接地時間(GCT)	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス 対応センサー	ー歩あたりの地面に足がついている時間 (ms = 1000 分の 1 秒)(歩いているときは表示されません。)
GCT バランス	ランニングダイナミクス対応センサーのみ	左右の接地時間の割合(%)左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す 矢印(← / →)とその割合が表示される。
歩幅	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス 対応センサー	ー歩当たりの歩幅(m)
上下動比	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス 対応センサー	歩幅に対する上下動幅の比率(%)。数値が低いほどランニ ングフォームがよいとされる。

ランニングダイナミクスでトレーニングする

ランニングダイナミクス対応センサーが接続されていないときは、デバイスの内蔵センサーのデータを使用します (50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする)。ランニングアクティビティにランニングダイナミクスのト レーニングページを追加できます。(78 ページ トレーニングページをカスタマイズする)

- 1 ウォッチフェイスページで START キーを押して、ランニングアクティビティを選択します。
- 2 START キーを押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 3 ランニングを開始します。
- 4 UP キーまたは DOWN キーでトレーニングページをスクロールして、ランニングダイナミクスページの計測デー タを確認します。





注意:GCT バランスは、ランニングダイナミクス対応センサーを使用している場合のみ計測できます。 5 必要な場合は、UP キーを長押ししてランニングダイナミクスデータの表示方法を編集します。

ランニングダイナミクスデータのカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目に表示されるカラーゲージは、自身のランニングダイナミクス データが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかを示すものです。カラーゲージの表示に対応 するデータ項目は、ピッチ、上下動、接地時間(GCT)、GCT バランス、上下動比です。カラーゲージは Garmin の 独自調査データを基にしたパーセンタイルで分類されています。各データ項目のカラーゲージが示す値は、下記の 表をご参照ください。(GCT バランスのみカラーゲージの基準が異なるため、別表で記載)

表から、経験豊富で速いランナーほど、接地時間(GCT)が短く、上下動と上下動比が小さく、ピッチが速い傾向で あることがわかります。例外的に、背の高いランナーはわずかにピッチが遅く、歩幅が長く、上下動が大きくなる 傾向があります。上下動比は、上下動÷歩幅で求められる割合(%)で、身長との関係はありません。

ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより一様ではありません。それらに関する情報は、専 門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

GCT バランスは他のランニングダイナミクスデータと同様に、自身のランニングフォームを数値化して見るための 指標の一つです。左右の接地時間がそれぞれ 50%でバランスが均一な状態を意味します。数値が 50%より大きいと、 数値が大きい方の足をより長く地面について走っている、つまり偏ったバランスで走っているということになりま す。

左右対称なランニングフォームが理想的といわれており、レベルの高いランナーはバランスがよく素早いストライ ドで走る傾向があります。(けがをしている場合や坂道を走っている場合は、大幅に数値が偏る傾向があります。) ランニングダイナミクスについて詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。

カニーゲーご	パーセンタイル	ピッチ	接地時間(GCT)	上下動 *		上下動比 *	
13-9-9				胸部	ウエスト	胸部	ウエスト
🦳 パープル	95 超	183 spm 超	218 ms 未満	6.4 cm 未満	6.8 cm 未満	6.1%未満	6.5%未満
一 ブルー	70 ~ 95	174 ~ 183 spm	218 ~ 248 ms	6.4 ~ 8.1 cm	6.8 ~ 8.9 cm	6.1 ~ 7.4%	6.5~8.3%
グリーン	30~69	164 ~ 173 spm	249 ~ 277 ms	8.2 ~ 9.7 cm	9.0 ~ 10.9 cm	7.5~8.6%	8.4~10.0%
🛑 オレンジ	5 ~ 29	153 ~ 163 spm	278 ~ 308 ms	9.8 ~ 11.5 cm	11.0 ~ 13.0 cm	8.7~10.1%	10.1 ~ 11.9 %
レッド	5 未満	153 spm 未満	308 ms 超	11.5 cm 超	13.0 cm 超	10.1%超	11.9%超

経験の多い、速いランナー 🛑 > 🔜 > 🛑 > 🛑 経験の少ない、遅いランナー

* 上下動と上下動比は、センサーを胸に装着しているか(HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリー)、ウエ ストに装着しているか(ランニングダイナミクスポッド)によって数値の幅がわずかに異なります。

別表:GCT バランス

カラーゲージ	レッド	🛑 オレンジ	グリーン	🛑 オレンジ	🛑 レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い

ランナー分布	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
GCT バランス	左 52.2%超	左 50.8~52.2%	左 50.7%-50.7% 右	50.8~52.2%右	52.2%超右

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

ランニングダイナミクス対応のセンサーを使用していて、ランニングダイナミクスデータが表示されない場合には 次の方法をお試しください。ランニングダイナミクス対応のセンサーが接続されていないときは、自動的に内蔵の センサーでランニングダイナミクスデータを計測します。

- HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーなどのランニングダイナミクス対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。
- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーをお使いの場合は、Bluetooth 接続ではなく ANT+ 接続でデバ イスとペアリングしてください。
- ランニングダイナミクスデータの数値が0(ゼロ)を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないかお 確かめください。

注意:接地時間(GCT)と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。 **注意**:GCT バランスは、デバイスの内蔵センサーでは計測できません。

スイムアクティビティ中のハートレートセンサー

HRM-Pro シリーズ、HRM-Tri などのハートレートセンサーは、スイムアクティビティ中の心拍データを記録して保 存します。心拍データを確認するには、トレーニングページにデータ項目を追加してください。

注意:ハートレートセンサーが水中にあるときは、デバイスに心拍データは表示されません。

ハートレートセンサーのデータをデバイスで後から確認するには、アクティビティのタイマーを開始する必要があ ります。休息インターバルで水から出たときに、心拍データがデバイスに送信されます。デバイスは、タイマーを 停止してアクティビティを保存するときにハートレートセンサーの心拍データを自動ダウンロードします。ダウン ロード中は、ハートレートセンサーを体に装着したまま水から出して、デバイスの3m以内に近付けてください。 心拍データは、デバイスの履歴または Garmin Connect アカウントで確認できます。

光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが 優先されます。

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する

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。

- デバイスとセンサーをペアリングしてください。(50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする)
- 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。(100 ページ タイヤサイズと周長)
- アクティビティを開始します。(4ページ アクティビティを開始する)

パワー計を使用してトレーニングする

別売のパワー計を接続してデータを取得することができます。

- Garmin のウェブサイトで、デバイスに対応するパワー計を確認します。
- パワー計について、詳しくはパワー計の操作マニュアルをご参照ください。
- ユーザーの能力や目標に合わせてパワーゾーンを設定してください。(*58 ページ パワーゾーンを設定する*)
- 特定のパワー値に到達したときにアラートする機能を利用することができます。(79 ページ アクティビティのアラート)
- パワーデータを表示するために、トレーニングページをカスタマイズします。(78 ページ トレーニングペー ジをカスタマイズする)

Varia センサー

別売の Varia スマートバイクライトやリアビューレーダーと接続して使用することができます。センサーについて、 詳しくは、Varia センサーの操作マニュアルをご参照ください。

Varia カメラコントロールを使用する

注意

一部の法域では、録画・録音・撮影行為について規制または禁止されている場合があります。また、これらの行為

に関して必要な説明を行ったうえで、すべての関係者の同意を得ることが必要になる場合があります。ユーザーの 責任において、このデバイスを使用する地域で適用されるすべての法律、規制、およびその他の制限事項を確認、 遵守してください。

Varia カメラコントロールを使用する前に、デバイスと Varia センサーをペアリングする必要があります。(50 ペー ジ ワイヤレスセンサーをペアリングする)

- 1 デバイスのウィジェット一覧に RCT カメラウィジェットを追加します。
- 2 RCT カメラウィジェットを表示して、次のオプションを選択します。
 - ・
 :カメラ設定を開きます。
 - ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 ・
 - ・ ▶: クリップを保存します。

tempe

別売の ANT+ ワイヤレス温度センサーを接続して、データを取得することができます。センサーで気温を計測する 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。センサーを使用するには、デバイスとペアリングする必要があります。

VIRB リモート

デバイスで VIRB のリモート操作を行います。対応する VIRB アクションカメラは *Garmin.co.jp* からお求めいただけ ます。

VIRB をリモート操作する

VIRB リモート機能を利用する前に、VIRB 本体のリモート設定を行う必要があります。リモート設定については、 お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

- 1 VIRB の電源を入れます。
- デバイスと VIRB をペアリングします。
 ペアリングが完了すると、ウィジェットに VIRB ウィジェットが自動で追加されます。
- 3 ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して、VIRB ウィジェットを表示します。
- 4 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【録画開始】 録画を開始します。 録画時間を表示する画面が表示されます。
 - ・録画中に静止画を撮影するには、DOWN キーを押します。
 - ・ 録画を停止するには、STOP キーを押します。
 - ・【写真撮影】 静止画を撮影します。
 - ・【バースト撮影】 バーストモードで静止画を撮影します。
 - ・【低電力モード移行】 カメラを低電力モードに移行します。
 - ・【カメラ起動】 低電力モードからカメラを起動します。
 - ・【設定】 ビデオ設定やフォト設定を変更します。

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

VIRB リモート機能を利用する前に、VIRB 本体のリモート設定を行う必要があります。リモート設定については、 お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

- 1 VIRB の電源を入れます。
- **2** デバイスと VIRB をペアリングします。(*50 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする*) ペアリングが完了すると、VIRB ページがアクティビティに自動で追加されます。
- 3 アクティビティ実行中に、UP キーまたは DOWN キーを押して、VIRB ページを表示します。
- 4 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
- 5 UP キーを長押しします。
- 6 [VIRB] を選択します。
 - ・【設定】>【録画モード】>【トレーニング時】を選択してタイマーの開始と停止にカメラの録画開始 / 停止を連動します。
- ・【設定】>【録画モード】>【手動】を選択して、メニューのオプションからカメラの録画開始 / 停止を操作します。
 - ・【録画開始】 録画を開始します。
 - 録画時間を表示する画面が表示されます。

- ・録画中に静止画を撮影するには、DOWN キーを押します。
- ・録画を停止するには、START キーを押します。
- ・【バースト撮影】 バーストモードで静止画を撮影します。
- ・【低電力モード移行】 カメラを低電力モードに移行します。
- ・【カメラ起動】 低電力モードからカメラを起動します。

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールは、デバイスまたは Garmin Connect アプリで設定できます。

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生年、身長、体重、通常の就寝時間、通常の起床時間、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン、クリティカルスイムスピード(CSS)を設定することができます。

トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [ユーザープロフィール]を選択します。
- 3 オプションを選択します。

ジェンダー設定

デバイスの初期設定では、ユーザーの性別の選択が必須となっています。フィットネスとトレーニングのアルゴリ ズムは、そのほとんどで性別の選択が必要です。Garmin は、ユーザーの性別は出生時の性別に設定することをおす すめします。初期設定完了後は、Garmin Connect アカウントのプロフィール設定からも設定を変更できます。 **プロフィールとプライバシー:**公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

ユーザー設定:性別を設定します。【回答しない】を選択した場合、性別の選択が必要なアルゴリズムでは、デバイ スの初期設定で選択した性別が使用されます。

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較すること ができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数(BMI)、安静時心拍数のデータ、 高強度運動の履歴をもとに推定されます。Garmin Index 体重計(別売)をお持ちの場合は、フィットネス年齢の推定 に BMI の代わりに体脂肪率が使用されます。運動習慣やライフスタイルの変化がフィットネス年齢に影響します。

注意:フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [ユーザープロフィール]>[フィットネス年齢]の順に選択します。

トレーニングの目標と心拍ゾーン

自身のトレーニングレベルを測る際には、心拍ゾーンが計測のよい指標となります。

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

心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。(*34 ページ 心拍ゾーン 参考表*)

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。

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。

心拍ゾーンを設定する

ラン / バイク / スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをよ り正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と、安静時心拍数は、手動で入力す ることもできます。また、Garmin Connect アカウントでも数値を調整できます。

1 UP キーを長押しします。

- 2 [ユーザープロフィール]>[心拍とパワーゾーン]>[心拍]の順に選択します。
- 3 [最大心拍数]を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
 自動検出機能で最大心拍数を測定できます。(59 ページ パフォーマンス測定を自動検出する)
 4 [LTHR] 選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。
- 乳酸閾値測定テストを実行できます。(*21 ページ 乳酸閾値*) 自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。(*59 ページ パフォーマンス測定を自動検出する*)

- 5 [安静時心拍数]>[カスタム]の順に選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。 デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
- **6 [ゾーン] > [基準]**の順に選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[bpm]** bpm(1分間の拍動の数)を基準に設定します。
 - ・【%Max】 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
 - ・【%HRR】 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 安静時心拍数) ・【%LTHR】 乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
- 8 ゾーンを選択して、各ゾーンの数値を入力します。
- 9[スポーツ心拍]を選択して、スポーツタイプ別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

デフォルトの設定では、最大心拍数を基に心拍ゾーンが自動で設定されます。

- ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。(57 ページ ユーザープロフィー ルを設定する)
- 心拍計を使用して、定期的にランニングアクティビティを実行してください。
- Garmin Connect アカウントで利用可能な心拍数のトレーニングプランを実行してください。
- Garmin Connect アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

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	運動強度	効果
1	50-60%	リラックスした楽なペースでリズミ カルな呼吸	有酸素性能力の基礎作り、ストレスの軽減
2	60-70%	快適さを感じるペースで呼吸は少し 深いが会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペ ース
3	70-80%	マラソンをするような標準のペース で会話を続けるのが難しい	有酸素性能力の向上、心肺機能向上に最適なトレーニング
4	80-90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90-100%	長時間維持することのできない全速 力のペースで呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンの各ゾーンの値には、デフォルトで性別と体重を基にした平均的な数値が使用されているため、ユー ザー個人の能力と一致しない場合があります。機能的作業閾値パワー (FTP) または閾値パワー (TP) を入力すると、 パワーゾーンが自動更新されます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整す ることができます。

1 UP キーを長押しします。

- **2 [ユーザープロフィール]>[心拍とパワーゾーン]>[パワー]**の順に選択します。
- **3** アクティビティを選択します。
- 4 [基準]を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【ワット】 ワット表示を基準に設定します。

・**[%FTP]**または**[%TP]** FTP または TP に対する割合(%)での表示を基準に設定します。

- 6 [FTP] または [閾値パワー] を選択して、値を入力します。
- 7 ゾーンを選択して、各ゾーンの数値を入力します。
- 8 必要な場合は、【最小】を選択してユーザーの最小パワーを入力します。

パフォーマンス測定を自動検出する

パフォーマンス測定の自動検出は、デフォルトでオンに設定されています。アクティビティ実行中に最大心拍数と 乳酸閾値を自動検出します。

- **1 UP キー**を長押しします。
- **2 [ユーザープロフィール] > [心拍とパワーゾーン] > [自動検出]**の順に選択します。
- 3 オプションを選択します。

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 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。

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。

- 1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [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い、操作を完了します。

登録済みの参加銀行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 LIGHT キーを長押しして、コントロールメニューを表示します。
- 2 🖬 を選択します。
- 34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 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。



- **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、**DOWN キー**で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、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。
- **ヒント**:一度パスコードの入力に成功すると、デバイスを腕から取り外さない限り、その後 24 時間はパスコードなしで支払いをすることができます。デバイスを腕から取り外したり、デバイスの光学式心拍計による心拍 モニタリングが無効になると、支払いの際に再度パスコードの入力が必要になります。

Garmin Pay ウォレット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 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- **2** [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、操作を完了します。

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。

注意:一部の国では、参加銀行により Garmin Pay の機能に利用制限を設けている場合があります。

- 1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [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】:カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での 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。

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。
- 1 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で、Garmin Connect アプリを開きます。
- **2** Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 3 [Garmin Pay] を選択します。
- 4 チャージする交通系 IC カードを選択します。
- 5 [チャージする]を選択します。
- 6 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

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で、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 3 [Garmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)]の順に選択します。
- 4 [Garmin Pay] を選択します。
- 5 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。
- 6 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で、Garmin Connect アプリを開きます。

- 2 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 3 [Garmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)] の順に選択します。
- 4 [Garmin Pay] を選択します。
- 5 ラピッドパス設定から、[チャージ残額通知]を選択します。
- 6 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。
- 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。パスコードを忘れてしまった場合は、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、カード情報を入力しなおす必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリのデバイスページを表示し、[Garmin Pay]>[パスコードの変更]の順に選択します。
- 2 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

パスコード変更後の初回支払い時は、新しいパスコードを入力する必要があります。

Garmin Pay に関するよくある質問

• Garmin Pay の交通系 IC カードで改札入場後にエラーで改札を出られませんでした

音楽

注意:デバイスの音楽再生機能は、次の3つのオプションがあります。

- サードパーティの音楽プロバイダの音楽を再生(Music モデルのみ対応)
- デバイスにダウンロードした音楽を再生(Music モデルのみ対応)
- ペアリング済みスマートフォンの音楽再生のコントロール

Music モデルのデバイスでは、PC またはサードパーティの音楽プロバイダから音楽コンテンツをデバイスにダウン ロードすることができ、スマートフォンが近くなくても音楽を再生できます。デバイスにダウンロードした音楽を 聴くには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。ミュージック機能に関するよくある質問はこちら をご参照ください。

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、1 週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

注意:この機能は Music モデルのみ対応しています。

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは *Garmin. co.jp/products/apps/garmin-express/* をご参照ください。

.mp3 や .m4a などのファイルに対応しています。対応する音楽ファイルの形式について詳しくは *Garmin.com/musicfiles* をご覧ください。

- 1 付属のチャージングケーブルで、デバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、【音楽】を選択します。
- **ヒント:**Windows コンピューターでは、 **L** を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple[®] コンピューターでは、iTunes[®] のライブラリが表示されます。
- 3 マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリーを選択します。
- 4 ダウンロードする音楽にチェックを入れ、[デバイスへの送信]を選択します。
- 5 デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下のデバイスのリスト からカテゴリーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて【デバイスから削除】を選択します。

音楽プロバイダに接続する

注意:この機能は Music モデルのみ対応しています。

デバイスに音楽プロバイダから音楽データをダウンロードするには、あらかじめデバイスを音楽プロバイダに接続 する必要があります。

Connect IQ ストアのアプリから音楽プロバイダのミュージックアプリを入手できます。(*Garmin.co.jp/products/apps/connect-iq/*)

- 1 START キーを押します。
- 2 [Connect IQ Store] を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って音楽プロバイダをインストールします。
- 4 DOWN キーを長押ししてミュージックコントロールを表示します。
- 5 音楽プロバイダを選択します。
 - **注意**:その他のプロバイダを選択したい場合は、**UP キー**を長押しして**[音楽プロバイダ]**を選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

注意:この機能は Music モデルのみ対応しています。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。 (*68 ページ Wi-Fi ネットワークに接続する*)

- 1 DOWN キーを長押ししてミュージックコントロールを表示します。
- 2 UP キーを長押しします。

- 3[音楽プロバイダ]を選択します。
- 4 任意の音楽プロバイダを選択するか、【音楽アプリの追加】を選択して Connect IQ ストアから音楽プロバイダを 追加します。
- 5 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
- 6 同期開始の確認画面が表示されるまで、BACK キーを押します。
- **注意:**音楽のダウンロードにはバッテリーを消費します。バッテリー残量が少ないときは、デバイスを充電してく ださい。

音楽プロバイダとの接続を解除する

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 [Garmin デバイス] を選択して、デバイスを選択します。
- 3[音楽]を選択します。
- 4 インストール済みの音楽プロバイダを選択して、画面に表示される指示に従って接続を解除します。

Bluetooth イヤホンと接続する

注意:この機能は Music モデルのみ対応しています。

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、*Bluetooth イヤホン / ヘッドフォンの互換性*をご参照ください。

注意

- ・ Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、全ての動作を保証するものではございません。
- ・ Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、当社独自に調査した結果です。
- トゥルーワイヤレス(両耳独立型)イヤホンは、Bluetooth 仕様上により電波干渉を受けやすいため、使用状況により途切れるおそれがあります。
- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。
- 2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
 - **ヒント**:Bluetooth イヤホンをペアリングモードにする方法は、お持ちのイヤホンの操作マニュアル等をご確認 ください。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [音楽]>[イヤホン]>[追加]の順に選択します。 接続可能なイヤホンの検索が開始されます。
- 5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

音楽を再生する

注意:音楽のダウンロードは、Music モデルのみ対応しています。

- 1 DOWN キーを長押しして、ミュージックコントロールを表示します。
- 2 UP キーを長押しします。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・初めて音楽を再生する場合は、【音楽】>【音楽プロバイダ】の順に選択します。
 - ・二回目以降は、【音楽プロバイダ】を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【マイミュージック】 PC からデバイスにダウンロードした音楽を再生します。(63 ページ Garmin Express で音楽を ダウンロードする)
 - ・【(音楽プロバイダ名)】 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。
 - ・**【スマートフォン】** ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
- 5 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。(64 ページ Bluetooth イヤホンと接続する)
- 6 ▶で音楽を再生します。

音楽再生のコントロール

注意:操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。一部コントロールは Music モデルでの み利用できます。



5	コントロールオプションを表示
•	選択した音楽ソースの音楽ファイルやプレイリストを表示
■ 》	音量調整
	再生 / 一時停止
	押す :曲送り
	長押し :早送り
	押す :頭出し再生
◀	2回押す :プレイリストの前の曲に戻る
	長押し :早戻し
U	リピートモードを変更
24	シャッフルモードを変更

スマートフォンの音楽再生をコントロールする

- 1 スマートフォンで音楽を再生します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ Music モデルのデバイスでは、DOWN キーを長押ししてミュージックコントロールを表示します。
 - ベーシックモデルのデバイスでは、DOWN キーを押してウィジェットをスクロールして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。(ウィジェットの追加が必要な場合があります。)
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [音楽]>[音楽プロバイダ]>[スマートフォン]の順に選択します。

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [音楽]>[オーディオ]の順に選択します。
- 3 オプションを選択します。
ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続したり、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する ことで、ワイヤレス連携機能が利用できます。一部の機能は、スマートフォンに Garmin Connect アプリのインス トールが必要です。

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に活用するには、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。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect アプリで行います。

- 1 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、↓を選択します。
 - **注意**:初期設定がすでに完了している場合は、UP キーを長押しして [ワイヤレス接続] > [ペアリング] を選択 します。

注意:ベーシックモデルのデバイスでは、UP キーを長押しして [ペアリング] を選択します。

2 デバイスの画面の QR コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップ を完了します。

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、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。 (*66 ページ スマートフォンとペアリングする*)

- 1 UP キーを長押しします。
- **2 [ワイヤレス接続]**を選択します。(Music モデルの場合)
- 3 [スマートフォン]>[通知]>[ステータス]に選択し、ステータスを[オン]に設定します。
- 4 [アクティビティ実行中] または [通常時] を選択します。
- 5 通知タイプを選択します。
- 6 通知タイプごとのステータス、トーン、バイブレーションを設定します。
- 7 BACK キーを押します。
- 8 [タイムアウト]を選択して通知の表示時間を選択します。
- 9 BACK キーを押します。
- 10 【署名】を選択してテキストメッセージ返信の署名を選択します。

通知を確認する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押して、通知ウィジェットを表示します。
- 2 START キーを押します。
- 3 通知を選択します。
- 4 START キーを押してオプションを表示します。
- 5 BACK キーで前の画面に戻ります。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

デバイスとペアリング済みのスマートフォンに電話の着信があると、発信元の電話番号や電話帳に登録されている 発信者名がデバイスに表示されます。

- 着信に応答するには、START キーを選択します。
 注意:通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。
- 着信を拒否するには、DOWN キーを選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、【返信】を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

注意:テキストメッセージ返信機能は Android[™] スマートフォンのみ対応しています。

テキストメッセージに返信する

注意:この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

テキストメッセージの受信通知から、定型文のメッセージを選択して返信することができます。返信用の定型文は、 Garmin Connect アプリで編集可能です。

注意:この機能は、お使いのスマートフォンを使用してテキストメッセージを送信します。ご利用のキャリアと電

話プランの通常のテキストメッセージに対する制限と料金が適用されることがあります。テキストメッセー ジの料金または制限の詳細については、ご利用の携帯電話会社までお問い合わせください。

1 ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押して、通知ウィジェットを表示します。

- 2 START キーを押して、テキストメッセージの通知を選択します。
- 3 START キーを押します。
- 4 [返信] を選択します。
- 5 定型文一覧からメッセージを選択します。 選択したメッセージがスマートフォンで SMS テキストメッセージとして送信されます。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次の方法で設定します。

- ・ iPhone[®] を使用している場合は、iOS[®] の通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
- Android のスマートフォンを使用している場合は、Garmin Connect アプリの【設定】>【通知】から表示する通知を管理します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

コントロールメニューからスマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

注意:必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(27 ページ コントロールメニューを カスタマイズする)

1 LIGHT キーを長押しします。

- **2 €** を選択して、スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにします。
- スマートフォンなどのモバイル端末の Bluetooth 設定については、お持ちのモバイル端末の操作マニュアルをご 参照ください。

スマートフォン接続アラートをオン / オフにする

デバイスとペアリング済みのスマートフォンとの接続 / 切断時に、アラートでお知らせします。

注意:この設定は、デフォルトでオフに設定されています。

1 UP キーを長押しします。

2 [ワイヤレス接続]>[スマートフォン]>[接続アラート]の順に選択します。

スマートフォン探索アラートをオン / オフにする

1 UP キーを長押しします。

2 [通知とアラート]>[システムアラート]>[スマートフォン]>[スマートフォン探索アラート]の順に選択 します。

GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す

デバイスは、GPS アクティビティ中にペアリング済みスマートフォンと接続が切れると、GPS の位置情報を自動で 保存します。この機能を使用して、アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探すことができます。

- **1** GPS を利用してアクティビティを開始します。
- 2 最後に記録した場所へのナビゲーションを確認する画面が表示されたら、 ✔ を選択します。
- 3 地図上の地点までナビゲーションを実行します。(47ページ 目的地へナビゲーションする)
- 4 DOWN キーを押すと、コンパスが目的の地点を指し示します。(任意)
- 5 デバイスがスマートフォンの Bluetooth 接続圏内に入ると、画面に Bluetooth の信号強度が表示されます。 スマートフォンに近付くと、信号強度が強くなります。

オーディオアラートを再生する

Music モデルのデバイスで、アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声を再生できます。オーディオアラー トは、デバイスに Bluetooth 接続されたイヤホンで再生されます (利用可能な場合)。または、Garmin Connect アプ リでペアリング済みのスマートフォンで再生されます。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマート フォンのその他のオーディオの音量が一時的に小さくなります。

注意:この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

UP キーを長押しします。

- **6 [オーディオアラート]**を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【**ラップアラート**】 ラップに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
 - ・【ペース / スピードアラート】 ペース / スピードに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタ イプ、アラート頻度を設定します。
 - ・【**心拍アラート**】 心拍数に関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設 定します。
 - ・【**パワーアラート**】 パワーに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を 設定します。
 - ・【タイマーイベント】 タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合 もアラートが再生されます。ステータスのオン / オフを設定します。
 - ・【**ワークアウトアラート**】 ワークアウトに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
 - ・【アクティビティアラート】 アクティビティごとに設定したアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定しま す。(79 *ページ アクティビティのアラート*)
 - ・【オーディオトーン】 アクティビティのタイマー開始 / 停止などのキー操作時や、アラート鳴動時、ポップアップ表示時 などに音を再生します。
 - ・【言語】 音声の言語を選択します。
 - ・【音声】 音声を男性または女性から選択します。

Wi-Fi 接続機能

注意:Wi-Fi 接続機能は Music モデルのみ対応しています。

- **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。
- **音楽のダウンロード:**音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。
- **ワークアウトとトレーニングプランの転送:**Garmin Connect で選択したワークアウトデータまたはトレーニングプ ランデータをワイヤレス受信します。
- **ソフトウェア更新:**利用可能な更新ソフトウェアをワイヤレスでデバイスにダウンロードします。ダウンロード完 了後、デバイスを次回起動時にソフトウェア更新の確認が表示されます。

Wi-Fi ネットワークに接続する

注意:Wi-Fi 接続機能は Music モデルのみ対応しています。

注意:デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめ Garmin Express または Garmin Connect アプリ にデバイスを追加してセットアップを完了する必要があります。

1 UP キーを長押しします。

- **2 [ワイヤレス接続] > [Wi-Fi] > [マイネットワーク] > [ネットワークを検索]**の順に選択します。 近くのネットワークの一覧が表示されます。
- 3 ネットワークを選択します。
- 4 ネットワークのパスワードを入力します。 接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。デバイスがネットワークの接続圏内に 入ると、自動で再接続します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに一つの Garmin アカウントでサインイン してアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin 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 アカウントの作成は、Garmin Connect アプリまたは PC 向けの Garmin Express(*Garmin.com/ja-JP/software/express/*)から行えます。

アクティビティデータの保存:無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。 **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。

ヒント:ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります 。

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)同士でアクティビティをフォローしたり、リン クを共有したりすることができます。

設定のカスタマイズ:デバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズすることができます。

Garmin Connect アプリを使用する

デバイスとスマートフォンをペアリングすると、Garmin Connect アプリで Garmin Connect アカウントにアクティ ビティデータをアップロードできます。

- 1 スマートフォンで Garmin Connect アプリが起動していることを確認します。
- スマートフォンとデバイスを 10m 以内に近付けます。
 自動で同期が開始します。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ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。(*66 ページ ス マートフォンとペアリングする*)

1 Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。(*69 ページ Garmin Connect 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、デバイスに自動で送信されます。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。デバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 Garmin.com/ja-JP/software/express/ にアクセスします。
- 3 Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
- 4 Garmin Express を起動し、[デバイスの追加]を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い操作してください。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。(*69 ページ PC で Garmin Connect を利用する*)

- チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
 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が送信されます。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。
- 3 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。
- **注意**:デバイスに Wi-Fi ネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fi ネットワーク経由で更新データが 自動でダウンロードされます。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

- **注意**:必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(*27 ページ コントロールメニューを* カスタマイズする)
- 1 LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。
- **2 [同期]**を選択します。

Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア(*Garmin.com/connectiqapp*)から、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追加してデバイスをカスタマイズすることができます。

ウォッチフェイス:様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

- **データ項目:**アクティビティやセンサー、履歴に表示するデータ項目をダウンロードできます。デバイスにデフォ ルトで用意されている機能やデータページに追加できます。
- **ウィジェット:**各種センサーの取得データや通知などの情報をまとめて確認できる、便利なウィジェットを利用で きます。
- アプリケーション:新しく作成されたアクティビティタイプなど、アプリケーションをインストールできます。

ミュージックアプリ:デバイスに音楽プロバイダを追加できます。

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォン 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。(*66 ページ スマートフォンとペアリングす る*)

- お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、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、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、ダウンロードを完了します。

PC から Connect IQ をダウンロードする

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- **2** *apps.garmin.com* にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
- 3 Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。
- 4 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Messenger アプリ

⚠ 警告

SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの Garmin Messenger アプリの一部の inReach 機能を利用するには、 有効な衛星サブスクリプションプランと、スマートフォンと inReach 衛星コミュニケーターの接続が必要です。 Garmin Messenger アプリを実際に屋外で使用する前に、必ず通信テストを行ってください。

Garmin Messenger アプリで SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの機能を利用したり、契約プランの管理 を行うには、有効な衛星サブスクリプションプランと、スマートフォンと inReach 衛星コミュニケーターの接続 が必要です。Garmin Messenger アプリで、inReach ユーザーや家族または友人とメッセージをやりとりできます。 Garmin Messenger アプリは、インターネット(スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用)とイリ ジウム[®]衛星ネットワークの両方で動作します。スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送 信されたメッセージには、inReach サブスクリプションプランのデータ料金や追加料金は発生しません。受信メッ セージの配信時にイリジウム衛星ネットワークとインターネットの両方を介して試行された場合、メッセージの受 信に料金が発生する場合があります。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに 対する料金が適用されます。

inReach サブスクリプションを契約していないユーザーでも、メッセージ機能を利用できます。アプリをスマート フォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、 アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新し く追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認でき ます。

ご利用のスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Messenger アプリをダウンロードできます。 (*Garmin.com/messengerapp*)

Messenger 機能を使用する

▲ 注意

Garmin Messenger アプリの非衛星通信メッセージ機能のみに依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。

注意

メッセージ機能を使用するには、デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth で接続する必要があります。

Garmin Messenger アプリのメッセージ機能で、デバイスでメッセージを確認したり、メッセージの作成・返信を 行うことができます。

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーまたは DOWN キーを押して、Messenger ウィジェットを表示します。
- **ヒント**:Messenger 機能は、デバイスのウィジェット、アプリ、コントロールメニューからもアクセスできます。 2 START キーを押してウィジェットを開きます。
- 3 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでス

キャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。

- 4 デバイスで次のオプションを選択します。
 - ・【新規メッセージ】 メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを 入力します。
 - ・メッセージを確認するには、UP キーまたは DOWN キーを押して、任意のメッセージのスレッドを選択します。
 - メッセージに返信するには、任意のメッセージのスレッドを選択して、【返信】を選択します。プリセットメッセージを 選択するか、メッセージを入力します。

セーフティ&トラッキング機能

<u> ()</u>注意

事故検出と支援要請は、補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意して ください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

デバイスでセーフティ&トラッキング機能を利用するには、Garmin Connect アプリでセットアップする必要があり ます。

注意

この機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。また、 デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があり ます。あらかじめ Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ&トラッキング機能について詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/idtermsofuse/ をご参照ください。

- **援助要請:**緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、現在の位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。
- **事故検出:**屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、現在の 位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。
- **LiveTrack:**友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティやレースを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。
- **ライブイベント共有:**アクティビティの開始から終了までのペースやラップ取得などの経過を、テキストメッセー ジでリアルタイムに共有します。

注意:この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 [セーフティ&トラッキング]>[セーフティ機能]>[緊急連絡先]>[緊急連絡先を追加]の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

緊急連絡先に追加した宛先に、ユーザーの緊急連絡先に追加されたことを通知するメッセージが送信されます。受 信者は登録を承諾または拒否することができます。登録が拒否された場合は、別の連絡先を選択する必要がありま す。

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先とし て選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。

- **1** Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
- 2 [連絡先] を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。 連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(69 ページ Garmin Connect に手動でデータを同 期する)

事故検出をオン / オフにする

<u>∕<u>∖</u>注意</u>

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能のため、本機能に依存せず、万 が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サー ビスに連絡することはありません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。 (*72 ページ 緊急連絡先を追加する*)また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデ ータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。 (規定の通信料が発生する場合があります。)

1 UP キーを長押しします。

- 2[セーフティ&トラッキング]>[事故検出]の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意:一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事 故検出を通知する画面が表示されます。15 秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect アプリからあな たの名前と GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信さ れます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

⚠注意

援助要請機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。 Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(72 ページ 緊急連絡先を追加する)。デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信を ご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要がありま す。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 LIGHT キーを長押しします。
- 2 バイブレーションが3回鳴動するまで LIGHT キーを押すと、援助要請機能が起動します。

画面に援助アラートのカウントダウンが表示されます。

ヒント:カウントダウンが完了する前にいずれかのキーを長押しすると、送信をキャンセルできます。

ライブイベント共有

大会やイベントなどに参加するときに、アクティビティの開始から終了までのペースやラップ取得などの経過を、 テキストメッセージでリアルタイムに共有します。ライブイベント共有を開始する前に、共有する観客のリストと メッセージの内容を編集できます。

ライブイベント共有をオンにする

ライブイベント共有を開始するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで LiveTrack 機能をセットアップする必要 があります。

- **注意**:ライブイベント共有は、対応する Android のスマートフォンで Garmin Connect アプリにデバイスを接続す る必要があります。
- **1** Garmin Connect アプリの •••(詳細)から [セーフティ & トラッキング] > [ライブイベント共有] の順に選択します。

メッセージの送信トリガーと内容をカスタマイズできます。

- 2 屋外に出て、Forerunner デバイスで屋外アクティビティを開始します。 注意:この機能は、一部アクティビティのみ対応しています。
- 3:>[ライブイベント共有]>[共有]の順に選択します。

ライブイベント共有は 24 時間有効です。

4 [受信者]を選択して、連絡先を追加できます。

アラーム&タイマー

アラームを設定する

- アラームは複数件登録できます。アラームごとにスケジュールを設定できます。
- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[アラーム]>[追加]の順に選択します。
- 3 アラームの時刻を入力します。

アラームを編集する

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[アラーム]の順に選択します。
- 3 アラームを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【ステータス】 アラームのオン / オフを設定します。
 - ・【時刻】 アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・【リピート】 アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・【音 / バイブ】 アラームの鳴動タイプを選択します。
 - ・【バックライト】 アラーム鳴動時のバックライト点灯のオン / オフを設定します。
 - ・【ラベル】 アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。

アラームを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで、UP キーを長押しします。
- 2[アラーム&タイマー]を選択します。
- 3 アラームを選択します。
- **4 [削除]**を選択します。

ストップウォッチを使用する

- 1 LIGHT キーを長押しします。
- 2 [ストップウォッチ]を選択します。
 注意:コントロールメニューにオプションを追加する必要がある場合があります。
- 3 START 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、BACK キーを押します。



ストップウォッチのタイムは ② に表示されます。

- 5 STOP キーを押してストップウォッチを停止します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ DOWN キーを押して合計タイムとラップタイムをリセットします。
 - ・UP キー> [アクティビティ保存] を選択して、タイムとラップをアクティビティとして履歴に保存します。

- ・UP キー> [完了] を選択して、ストップウォッチ機能を終了します。
- ・UP キー> [確認] を選択して、ラップタイムを確認します。
- **注意:[確認]**のオプションは、複数ラップ取得時のみ表示されます。
- ・UP キー> [ウォッチフェイスに戻る] を選択して、ストップウォッチをカウントしたまま、ウォッチフェイスページに戻 ります。
- ・UP キー>【ラップキー】を選択して、ストップウォッチ画面のラップキーをオン / オフします。

カウントダウンタイマーを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[タイマー]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・初めてカウントダウンタイマーを設定して保存するには、タイムを入力してUPキーを押し、【タイマー保存】を選択します。
 - ・【タイマーを追加】 タイマーを追加して保存します。
 - ・【クイックタイマー】 クイックタイマーを使用します。(タイマーは保存されません。)
- 4 必要な場合は、UP キーを押してオプションを選択します。
 - ・【時間】 タイマーのカウント時間を変更します。
 - ・【自動スタート】>【オン】 タイマーのカウント終了後に、タイマーを自動再開します。
 - ・【音 / バイブ】 タイマーの鳴動タイプを選択します。
- 5 START キーを押してタイマーを開始します。

タイマーを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[タイマー]の順に選択します。
- 3 タイマーを選択します。
- 4 UP キーを押して、[削除]を選択します。

GPS で時刻を同期する

デバイスの時刻は、GPS 受信時にタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。タイムゾーンとサマータイムを 更新する場合には、次の手順で GPS との時刻の同期を行います。

- 1 ウォッチフェイスページで、UP キーを長押しします。
- 2 [システム]>[時刻]>[GPS と同期]の順に選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPSの受信が完了するまで待ちます。

手動で時刻を設定する

- 1 ウォッチフェイスページで、UP キーを長押しします。
- 2 [システム]> [時刻]> [時刻設定]> [手動]の順に選択します。
- 3 [時刻]を選択して時刻を入力します。

Alt. タイムゾーンを追加する

追加したタイムゾーンの現在の時刻を表示することができます。

注意:Alt. タイムゾーンウィジェットをウィジェット一覧に追加できます。(*15 ページ ウィジェットの表示を* カスタマイズする)

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]> [Alt. タイムゾーン]> [ゾーン追加]の順に選択します。
- 3 UP キーまたは DOWN キーで地域をスクロールして、START キーで選択します。
- 4 タイムゾーンを選択します。
- 5 必要な場合は、タイムゾーン名を変更します。

Alt. タイムゾーンを編集する

- **1 UP キー**を長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[タイムゾーン]の順に選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 START キーを押します。

5 次のオプションを選択します。

- ・【お気に入りに設定】 タイムゾーンをウィジェットに表示します。
- ・【名前を変更】 タイムゾーン名を変更します。
- ・【略称】 タイムゾーンの略称を設定します。
- ・【**ゾーン変更】** タイムゾーンを変更します。
- ・【削除】 タイムゾーンを削除(非表示)します。

設定

アクティビティ&アプリ設定

- アクティビティの設定をカスタマイズします。例えば、トレーニングページをカスタマイズしたり、アラートや各 種トレーニング機能をオンにすることができます。アクティビティタイプにより、設定可能なオプションが異なり ます。
- UP キーを長押しして、【アクティビティ&アプリ】>任意のアクティビティを選択>【(アクティビティ名)設定】の 順に選択します。
- 【沿面速度】:標高差を考慮した斜面に対する速度を計測する際に使用します。
- 【沿面距離】:標高差を考慮した斜面に対する距離を計測する際に使用します。
- [アクセントカラー]:トレーニングページのアクセントカラーを選択します。
- 【アクティビティ追加】: トライアスロン、マルチスポーツアクティビティのアクティビティを追加します。
- 【**アラート】:** トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(79 ページ アクティビティのアラー ト)
- [自動クライム]:内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。
- [**自動ポーズ**]:停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。(*80 ページ 自動ポーズをオン にする*)
- [自動休息]:プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。(9*ページ 自動休息と手動 休息*)
- 【自動休息】:ウルトラランの自動休息とラップキー押下時の挙動を設定します。
- [自動スクロール]:アクティビティのタイマー計測中に、トレーニングページを自動でスクロールします。 (*81 ページ 自動スクロールを使用する*)
- 【自動セット】:筋力トレーニングアクティビティで動きのセットを自動で開始・終了します。
- [自動スポーツ変更]: ランニング、サイクリング、屋外スイミングアクティビティで構成されるマルチスポーツア クティビティで次の種目への移行を自動検出します。
- [背景カラー]:トレーニングページの背景色を選択します。
- 【**心拍転送モード】:**アクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始します。(*43 ページ アクティビティ 実行中に心拍データを転送する*)
- [カウントダウン開始]:プールスイムのカウントダウンタイマーを有効にします。
- [**トレーニングページ]:**トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(*78 ページ トレー ニングページをカスタマイズする*)
- [ウエイト編集]:筋力トレーニングアクティビティまたはカーディオでウエイトの入力を有効にします。
- **[レーン番号]:**トラックランの走行レーンを設定します。
- 【**ラップ】**:自動ラップ、ラップキー、ラップアラートを設定します。(*80 ページ ラップを設定する*)
- [ジャンプモード]:ジャンプロープ(なわとび)アクティビティのモードを回数指定、時間指定、フリーから選択し ます。
- 【キーロック】:マルチスポーツアクティビティ実行中、キーの誤操作を防ぐためにキーをロックします。
- [メトロノーム]: メトロノームを設定します。(7ページ スキーの滑走を確認する
- 【**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。
- [パワー平均化]:ペダルを漕いでいないときの 0W のパワーの値を平均に含めるかどうかを設定します。
- [パワーセーブ]:パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を選択します。
- [温度を記録]:アクティビティ中のデバイスの周囲温度の記録のオン / オフを設定します。
- [VO2 Max 記録]: ウルトラランまたはトレイルランで VO2 Max の記録を有効にします。
- [名前を変更]: アクティビティ名を編集します。
- [回数カウント]:筋力トレーニングアクティビティの回数のカウントのオン / オフを設定します。[ワークアウトの み]を選択すると、ワークアウト実行中のみ回数カウントがオンになります。
- [リピート]:マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。 [設定リセット]:アクティビティ設定を初期化します。
- 【**ランニングパワー**】: ランニングパワー計測のステータスと設定を変更します。(*51 ページ ランニングパワー 設定*)

- [**滑走**]:スキーまたはボードアクティビティの滑走に関する設定を行います。自動ランのオプションをオンにして、 内蔵の加速度計で自動で滑走を切り替えます。ラップキーとラップアラートの設定を変更できます。
- [GPS]:アクティビティで使用する衛星システムを選択します。(81 ページ GPS 設定を変更する)
- [自己評価]:アクティビティの自己評価を設定します。(38 ページ 自己評価をオンにする)
- [ストロークタイプ検出]:プールスイムのストロークタイプ自動検出を有効 / に設定します。
- [トランジション]:マルチスポーツアクティビティのトランジションを有効にします。
- 【バイブレーションアラート】: ブレスワークアクティビティ実行中に、呼吸法に合わせたタイミングを音やバイブ レーションでお知らせします。
- [**ワークアウト動画]:**ヨガやピラティスなどのアクティビティのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーショ ンを有効に設定します。

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングページの表示 / 非表示、分割数とデータ項目をカスタマイズします。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- **5 [トレーニングページ]**を選択します。
- 6 カスタマイズするトレーニングページを選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【**レイアウト**】 分割数とレイアウトを選択します。
 - ・【データ項目】 データ項目を変更します。(93 ページ データ項目)
 - ・【**並べ替え**】 ページの表示位置を並べ替えます。
 - ・【削除】 ページを削除(非表示)します。
- 8 必要に応じて、【追加】を選択してトレーニングページを追加します。 カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [トレーニングページ]>[追加]>[地図]を選択します。

アクティビティのアラート

アクティビティごとにアラートを設定できます。アラートを設定することで、目的地へのナビゲーションや、目標 に向かってトレーニングするときに役立ちます。アクティビティにより利用可能なアラートが異なります。アラー トには、イベントアラート、範囲アラート、繰り返しアラートの3つの異なるタイプがあります。

- イベントアラート:イベントアラートは、1回のみアラートします。イベントとは、特定の値を指します。例えば、 ある特定の高度に達したときにアラートするように設定できます。
- **範囲アラート:**範囲アラートは、特定の範囲または値を上回ったとき、または下回ったときにアラートします。例 えば、心拍数が60bpm以下になったとき、または210bpm以上になったときにアラートするように設定できます。
- **繰り返しアラート:**繰り返しアラートは、特定の値または間隔を記録するごとにアラートします。例えば、30 分経 過ごとにアラートするように設定できます。

アラート名	タイプ	説明	
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。	
カロリー	イベント / 繰 り返し	カロリーの値を設定できます。	
カスタム	イベント / 繰 り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。	
距離	イベント / 繰 り返し	距離の間隔を設定できます。	
高度	範囲	高度の上限値と下限値を設定できます。	
心拍	範囲	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。	
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。	
ペース(スイム)	繰り返し	目標スイムペースを設定できます。	
パワー	範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。	
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。	
ラン / ウォーク	繰り返し		
ランニングパワー	イベント / 範 囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。	
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。	
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。	
タイム	イベント / 繰 り返し	タイムの間隔を設定できます。	
トラックタイマー	繰り返し	秒単位のトラックタイムの間隔を設定できます。	

アラートを設定する

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
 - 注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5[アラート]を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・**【新規追加】**を選択して新しいアラートを設定します。
 - ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
- 7 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
- 8 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
- 9 必要に応じて、アラートをオンにします。

イベントアラートと繰り返しアラートは、アラートの設定値に達したときにメッセージが表示されます。範囲ア ラートは、設定した範囲(上限値および下限値)を上回ったときまたは下回ったときにメッセージが表示されます。

ラップを設定する

自動ラップ、ラップキー、ラップアラートページを設定します。

自動ラップを設定する

設定した距離に到達するごとまたはスタート地点を通過するごとに自動でラップを取得します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [ラップ]を選択します。
- 6 [自動ラップ]を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【オフ】 自動ラップ機能をオフにします。
 - ・【距離】 設定した距離に到達するごとにラップを取得します。任意の距離を設定します。
 - ・【位置】 スタート地点を通過するごとにラップを取得します。

ラップキーのオン / オフを設定する

アクティビティ中の手動ラップ取得や休息切り替えの BACK キーの操作を有効に設定できます。オフに設定するこ とで、アクティビティ中に誤ってキーを押下することによる意図しないラップの取得を防ぐことができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- アクティビティを選択します。
 注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- **5 [ラップ]**を選択します。
- 6 [ラップキー]を選択します。START キーでオン / オフを切り替えます。

ラップアラートページをカスタマイズする

ラップアラートページに表示するデータ項目を2つまで選択することができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 4 アクティビティ設定を選択します。
- **5 [ラップ]**を選択します。
- **6 [ラップアラートページ]**を選択します。
- 7 データ項目を選択して変更します。
- 8 [確認] でプレビューします。(任意)

自動ポーズをオンにする

アクティビティ中に停止したときに、自動ポーズ機能でタイマーを一時停止することができます。信号などの停止 しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

注意:タイマー停止中は、データは記録されません。

1 UP キーを長押しします。

- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- アクティビティを選択します。
 注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [自動ポーズ]を選択します。

- 6次のオプションを選択します。
 - ・【オフ】 自動ポーズ機能をオフにします。
 - ・【停止時】 走行を停止したときにタイマーを自動で停止します。
 - ・【カスタム】 特定のペースまたはスピードを下回ったときにタイマーを自動で停止します。

自動スクロールを使用する

タイマー計測中に自動でトレーニングページをスクロールします。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2[アクティビティ&アプリ]を選択します。
- アクティビティを選択します。
 注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [自動スクロール]を選択します。
- 6 スクロールの速度を選択します。

自動クライムをオンにする

自動クライム機能で、高度変化の自動検出をオンにします。この機能は登山やハイキング、ランやバイクなどのア クティビティで利用できます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意:この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [自動クライム]>[ステータス]を選択します。
- 6 [ナビゲーション中以外]または[常時]を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【平坦時表示画面】 平坦移動時に表示するデータページを選択します。
 - ・【登坂時表示画面】 登坂移動時に表示するデータページを選択します。
 - ・【カラー反転】 モード切り替え時に画面の色を反転します。
 - ・【昇降速度】 モード切り替えの昇降速度 (m/h) の閾値を選択します。
 - ・【モードスイッチ】 モード切り替えの登坂継続時間の閾値を選択します。
 - 注意:[現在の画面]のオプションを選択すると、モードが切り替わる直前に見ていたページが表示されます。

GPS 設定を変更する

GPS に関する情報について、詳しくは Garmin.com/ja-JP/AboutGPS/ をご参照ください。

UP キーを長押しして、【アクティビティ&アプリ】>アクティビティを選択>【(アクティビティ名)設定】> [GPS] の順に選択します。

注意:この設定は、一部のアクティビティでは利用できません。

【オフ】:GPS を受信しません。

[システム設定を使用]:システム設定の GPS 設定を使用します。(84 ページ システム設定)

[GPS]: GPS とみちびきのみを受信します。

- [マルチ GNSS]: GPS、みちびき、GLONASS(ロシアの衛星システム)、GALILEO(欧州宇宙機関の衛星システム)の 全システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。
- 【マルチ GNSS マルチバンド】: GPS、みちびき、GLONASS(ロシアの衛星システム)、GALILEO(欧州宇宙機関の衛 星システム)の全システムの信号と、L1 信号と L5 信号の 2 周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上 しますが、バッテリーを多く消費します。
- [自動選択]: SatlQ 技術により、環境に応じて最適なモードを自動的に選択します。これにより、バッテリーの稼 働時間を優先しながらも、測位精度を向上させることができます。
- [UltraTrac]: GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデー タの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

コンパス設定

UP キーを長押しして、【センサー】>【コンパス】を選択します。

【校正】:コンパス校正を開始します。(82 ページ 手動でコンパスを校正する)

【表示】:方位の表示方法を、文字方位または度、ミルから選択します。

- 【方位基準】:北の定義を選択します。(82 ページ 方位基準を設定する)
- 【モード】:電子コンパスの設定を、電子コンパスのみを使用する(オン)、移動中は GPS 方位と電子コンパスを使用 する(自動)、GPS 方位のみを使用する(オフ)から選択します。

手動で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。

コンパスは工場出荷時に校正されています。また、常に自動校正されています。ただし、コンパスが異常な動作を する場合や、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 UP キーを長押しします。

- 2 [センサー]>[コンパス]>[校正]を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従います。

ヒント:メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕を小さく8の字を描きながら動かします。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [センサー]>[コンパス]>[方位基準]を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【真北】:北極点の方向に方位基準を設定します
 - ・【磁北】:磁石が指し示す地磁気の北方向を方位基準に設定します。
 - ・【グリッド】:グリッド航法時に使用します。
 - ・【ユーザー】:磁針偏差を入力して手動で設定します。

高度計設定

UP キーを長押しして、[センサー]>[高度]を選択します。

【校正】:気圧高度計の校正を開始します。

- 【自動校正】:気圧高度計を自動校正します。【オン】に設定すると、手動校正時のデータや GPS データなどからア クティビティ開始時点とアクティビティ実行中、および夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正されます。【夜間】 に設定すると、夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正され、アクティビティの開始時に現在の高度の校正値を確 認する画面が表示されます。
- 【センサーモード】: 高度計のモードを設定します。【自動】は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使 用します。【高度計のみ】は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。【気圧計のみ】は、 気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

【高度】:高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

気圧高度計は工場出荷時に校正されています。また、GPS 受信開始地点で自動校正されています。現在地の正確な 高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [センサー]>[高度]を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・現在地の正確な高度を入力するには、【校正】>【手動入力】を選択します。
 - ・GPS を受信して取得した高度データで校正するには、[校正]>[GPS を使用] を選択します。

気圧設定

UP キーを長押しして、【センサー】>【気圧計】を選択します。

【校正】:気圧計を校正します。

[プロットタイプ]:校正気圧ウィジェットのグラフ横(時間)軸のスケールを設定します。

[ストームアラート]:ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

【センサーモード】:気圧計のモードを設定します。【自動】は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。【高度計のみ】は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。【気圧計のみ】は、 気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

[気圧]:気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

気圧計は工場出荷時に校正されています。また、GPS 受信開始地点で自動校正されています。現在地の正確な高度 または海面気圧が分かる場合は、手動で気圧計を校正できます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [センサー]>[気圧計]>[校正]を選択します。
- 3次のオプションを選択します。
- ・現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、【**手動入力**】を選択します。
 - ・ GPS を受信開始地点で自動校正するには、【GPS を使用】を選択します。

ストームアラートを設定する

▲ 警告

このアラートはあくまで情報を提供するための機能であり、天候の変化を追跡するための主要な情報源として使用 することを意図していません。特に過酷な天候下では、気象予報や気象条件を確認して、周囲の状況に注意し安全 な判断を行うことはユーザー自身の責任です。この警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあり ます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [通知とアラート]>[システムアラート]>[気圧計]>[ストームアラート]>[オン]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【ステータス】 アラートのオン / オフを設定します。
 - ・【レート】 ストームアラートが作動する気圧の変化量を変更します。

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [ナビゲーション]>[トレーニングページ]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【地図】>【ステータス】 地図ページの表示のオン / オフを設定します。
 - ・【地図】>【データ項目】 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン / オフを設定します。
 - ・【**コースポイント表示】** ルートの先にあるコースに保存済みのコースポイントを表示するページのオン / オフを設定しま す。
 - ・**【コンパス】** コンパスのオン / オフを設定します。
 - ・【高度グラフ】 高度ページのオン / オフを設定します。
 - ・【データページ(1~4)】 カスタムデータページの編集と表示のオン / オフを設定します。

方位インジケーターを設定する

ナビゲーション実行中に、トレーニングページ上に方位インジケーターを表示します。方位インジケーターは、目 的地の方位を示します。

- **1 UP キー**を長押しします。
- 2 [ナビゲーション]> [方位インジケーター] を選択します。

ナビゲーションアラートを設定する

目的地へのナビゲーションをサポートするアラートを設定します。

1 UP キーを長押しします。

- 2 [ナビゲーション]>[アラート]を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【目的地距離】 目的地までの残り距離が設定値に達したときにアラートします。
 - ・【目的地所要時間】 目的地までの推定所要時間(ETE)が設定値に達したときにアラートします。
 - ・【**オフコース**】 予定のコースを外れているときにアラートします。
 - ・**[ターンアラート]** ナビゲーションの経路情報をアラートします。
- 4 必要に応じて、[ステータス]でアラートのオン / オフを設定します。
- 5 必要に応じて、アラートの距離またはタイムを入力し、√を選択します。

パワー管理設定

UP キーを長押しして、[パワー管理]を選択します。

- [バッテリー節約]:ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、特定のシステム設定を一括でオフにします。
- [バッテリー残量]:バッテリー残量をパーセンテージで表示します。
- [バッテリー稼働時間]:残りのバッテリー稼働時間(日数または時間数)の予測値を表示します。

システム設定

UP キーを長押しして、[システム]を選択します。

- 【言語】:デバイスの表示言語を選択します。
- [時刻]:時刻表示を設定します。(84 ページ 時刻設定)
- **【ディスプレイ】:**ディスプレイに関する設定を行います。(*85 ページ ディスプレイ設定を変更する*)
- [GPS]:アクティビティで使用するデフォルトの衛星システムを選択します。必要な場合は、アクティビティごとに GPS 設定をカスタマイズできます。(*81 ページ GPS 設定を変更する*)
- 【音 / バイブ】:キー操作音、アラート音、バイブレーションを設定します。
- [睡眠モード]:睡眠時間と睡眠モードの表示に関する設定を行います。(30 ページ 睡眠モード設定)
- [サイレントモード]:サイレントモードのオン/オフを設定します。[睡眠中]のオプションをオンに設定すると、 通常の睡眠時間中に自動でサイレントモードがオンになります。Garmin Connect アカウントまたはデバイスの ユーザープロフィール設定で通常の睡眠時間を設定できます。[編集]からサイレントモードでのバックライト 設定、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。
- 【自動ロック】:キーの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。アクティビティ実行中のオプションを選択すると、 アクティビティ実行中のみ自動ロックがオンになります。アクティビティ実行中以外のオプションを選択する と、アクティビティのタイマー計測中を除き、自動ロックがオンになります。
- [フォーマット]:表示単位、アクティビティのペース / スピード表示、週の開始日を設定します。
- [パフォーマンスコンディション]:アクティビティ中のパフォーマンスコンディション測定のオン / オフを設定し ます。(21 ページ パフォーマンスコンディション)
- 【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。スマートのオプション(初期設定)を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。毎秒のオプションを選択すると、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。
- [USB モード]: デバイスを PC に接続するときのモードを、MTP(メディア転送)モードか Garmin モードから選択します。
- [リセット]:デバイスの設定とデータをリセットします。(90 ページ 初期設定にリセットする)
- 【**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をインストールします。自動更新のオプションをオン にして、ペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect アプリから最新のソフトウェア更新をダウンロード します。
- 【バージョン情報】: デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

時刻設定

UP キーを長押しして、[システム]>[時刻]を選択します。

[時刻表示形式]:時刻の表示方法を12時間/24時間/ミリタリーから選択します。

[日付の形式]:日付の表示形式を選択します。

- 【時刻設定】:時刻を設定します。自動のオプションを選択すると、GPS を受信したときに現在地のタイムゾーンの 時刻に設定されます。
- [時刻]:時刻設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。
- 【アラート】:日の出 / 日の入アラート、1 時間ごとアラートを設定します。(85 ページ 日の出 / 日の入 /1 時間 ごとアラートを設定する)
- **[GPS と同期]** 時刻を GPS と手動で同期します。(*75 ページ GPS で時刻を同期する*)

日の出 / 日の入 /1 時間ごとアラートを設定する

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム]>[時刻]>[アラート]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - [日の入まで]>[ステータス]>[オン]に設定し、[時間]を選択して日の入時刻の前にアラートする任意の時間を設定 します。
 - ・【日の出まで】>【ステータス】>【オン】に設定し、【時間】を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定 します。
 - ・【1 時間ごと】>【オン】に設定して、毎正時にアラートします。

ディスプレイ設定を変更する

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム]>[ディスプレイ]の順に選択します。
- 3 [大きなフォント]を選択して画面のテキストサイズを大きくします。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【**アクティビティ中**】 アクティビティ実行中のバックライトを設定します。
 - ・【通常時】 アクティビティを実行していないときのバックライトを設定します。
 - ・【**睡眠中**】 睡眠時間中のバックライトを設定します。 注意:一部のオプションは【睡眠中】のモードで利用できません。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【キー】 キー操作のディスプレイ点灯を設定します。
 - •【**アラート**】 アラート時のディスプレイ点灯を設定します。
 - ・【ジェスチャー】 腕を上げる動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯を設定します。
 - ・【タイムアウト】 ディスプレイの点灯時間を設定します。
 - ・【輝度】 ディスプレイの輝度を調節します。

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム]>[フォーマット]>[単位]を選択します。
- 3 表示項目を選択します。
- 4 表示単位を選択します。

デバイス情報

デバイス情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

1 UP キーを長押しします。

2 [システム]>[デバイス情報]を選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

デバイスのラベルを電子的に確認できます。e ラベルでは、FCC または地域のラベル規制によって提供される識別 番号などの規制情報、該当する製品およびライセンス情報が表示されます。

1 UP キーを長押しします。

2 [システム]>[デバイス情報]を選択します。

デバイスを充電する

▲警告

本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、 同梱の「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。

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。(*87 ページ クリーニング方法*)

1 チャージングケーブルの▲マークの付いた方の端子を、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もう一方の端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。 現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

デバイスを充電するためのヒント

 チャージングケーブルの端子は、デバイスにしっかりと接続してください。USB 端子は充電可能な USB ポート にしっかりと接続してください。
 USB 端子は、PC などの充電可能な USB ポートに接続します。バッテリーが空の状態から、最大約2時間で充 電が完了します。

2 100%まで充電が完了してからチャージングケーブルを取り外してください。

デバイスを装着する

⚠注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあり ます。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症や かぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、デバイスを手首に

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。
 - **注意**: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。血中酸素レベルを測定するときは、動かないでください。



注意:光学センサーはデバイスの裏面に搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは 42 ページ 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法をご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは 45 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合をご参照くだ さい。

注意

- 測定精度について詳しくは Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

お取り扱い上の注意事項

製品寿命を縮めるおそれがありますので、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。

水中でキー操作を行わないでください。

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。

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

<u> (注意</u>)

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあり ます。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症や かぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。

ヒント: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。

1 真水ですすぐか、湿らせたリントフリークロスを使用します。

2 デバイスを完全に乾かします。

バンドを交換する

クイックリリースバンドに対応しています。Forerunner 255S は 18mm 幅、Forerunner 255 は 22mm 幅のバンドに 対応しています。

1 スプリングバーのクイックリリースピンをスライドしてバンドを取り外します。



- 2 新しいバンドの片側のピンをデバイスに差し込みます。
- 3 クイックリリースピンをスライドして、反対側のピンも差し込みます。
- 4 反対側のバンドも同様に交換します。

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
防水性能	5 ATM *1
保存容量 (Music モデル)	最大 4GB(最大 500 曲)
動作温度範囲	$-20 \sim 60^{\circ}$ C
充電温度範囲	0 ~ 45°C
比吸収率(EU SAR), Forerunner 255 Music	0.48 W/kg(胴体)、0.47 W/kg(四肢)
比吸収率(EU SAR), Forerunner 255S Music	1.57 W/kg(胴体)、1.03 W/kg(四肢)

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 水深 50m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/ をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意 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、血中酸素トラッキングなどの設定、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。

モード	Forerunner 255S バッテリー稼働時間	Forerunner 255 バッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約 12 日間	約14日間
GPS モード	約 26 時間	約 30 時間
マルチ GNSS マルチバンド+音楽再生モード	約 6.5 時間 (Music モデルのみ)	約 5.5 時間 (Music モデルのみ)
マルチ GNSS マルチバンドモード	約 13 時間	約 16 時間

トラブルシューティング

製品のアップデート

PC をご使用の場合は Garmin Express (*Garmin.com/ja-JP/software/express/*)を、スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect アプリをインストールします。 次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- Garmin Connect ヘデータアップロード
- 製品の登録

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、Garmin のウェブサイト(*Garmin.co.jp*)をご参照ください。 サポートセンター *support.Garmin.com/ja-JP/* チュートリアルビデオ **[e ラーニング]**Forerunner 255 ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ このデバイスは医療用機器ではありません。

ラップキーの押下を取り消すことはできますか?

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/をご参照ください。

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。

ステップ数に - (ダッシュ)が表示されている場合は、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

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。
- 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。
- 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衣服のポケットに入れてください。
 注意:デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数として カウントすることがあります。

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すると更新されます。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ Garmin Express でデータを同期します。(69 ページ PC で Garmin Connect を利用する)
 - ・ Garmin Connect アプリでデータを同期します。(69 ページ Garmin Connect に手動でデータを同期する)
- 2 データが同期されるまで待ちます。

同期完了まで数分かかることがあります。

注意:Garmin Connect または Garmin Connect アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

上昇階数が正しくないようです

階段を上り下りする際の高度変化を内蔵のセンサーで計測し、約3m(10ft)=1階として算出しています。

• 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりしないでください。

• 風の強い環境では、デバイスを衣服の袖などで覆ってください。

週間運動量の数字が点滅しています

週間運動量の数字は、中強度以上の運動を検出中に点滅します。

GPS を受信する

デバイスで GPS を受信するには、上空の開けた屋外に出る必要があります。GPS の位置情報に基づいて、日付と時 刻が自動で設定されます。

ヒント: GPS について詳しくは Garmin.com/ja-JP/aboutGPS/ をご参照ください。

- 1 上空の開けた屋外に出ます。 デバイスの表面を空に向けてください。
- デバイスが GPS を受信するまで待ちます。
 通常、30~60 秒で受信が完了します。

GPS 受信を向上する

- デバイスを定期的に Garmin Connect アカウントに同期してください。
 - ・ USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。
 - ・デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続して、Garmin Connect アプリで同期します。
 ・デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続して、Garmin Connect アカウントと同期します。
 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。
- 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
- GPS 受信完了後、2~3分間静止してください。

デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。

注意:再起動によりデバイスのデータや設定が消去される場合があります。

- デバイスの電源が切れるまで、LIGHT キーを長押しします。
 デバイスの電源がオフになります。
- 2 再度 LIGHT キーを長押ししてデバイスの電源を入れます。

初期設定にリセットする

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム]>[リセット]を選択します。
- 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音楽データは保持されます。)
 - ・【全アクティビティ削除】 デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
 - ・【合計リセット】 デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
 - ・【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、すべてのアクティビティデータと音楽 データを削除します。
 - **注意:**このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽 データは削除されます。

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。

- 音楽再生をオフにしてください。
- ディスプレイの輝度を低く設定し、各種ディスプレイ設定をオフにしてください。(85 ページ ディスプレイ設定を変更する)
- ディスプレイのタイムアウトを短く設定してください。(*85 ページ ディスプレイ設定を変更する*)
- パワー管理設定でバッテリー節約設定をオンにしてください。(84 ページ パワー管理設定)

- 必要のないときはコントロールメニューからスマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。 (25ページ コントロールメニュー)
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(*43 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。(*42 ページ 光学式心拍計をオフにする*)
- **注意:**光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは 計測されません。
- 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。(*67 ページ デバイスに表示する通知を管理する*)
- 血中酸素トラッキングの自動測定をオフに設定します。(45 ページ 血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする)
- アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しないときは、【後で再開】オプションを選択してください。(4ページ アクティビティを終了する)
- システム設定のデータ記録頻度をスマートに設定してください。(*84 ページ システム設定*)
- アクティビティの GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。(*81 ページ GPS 設定を変更する*)
- ウォッチフェイスは、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)は避けてください。 (13 ページ ウォッチフェイスをカスタマイズする)

日本語で表示されません

次の手順で言語を日本語に変更します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 メニューの一番下の項目を選択して、START キーを押します。
- 3 メニューの一番上の項目を選択して、START キーを押します。
- 4 [日本語] を選択します。

デモモードを終了する

デモモードでは、デバイスの各種機能のプレビュー画面が表示されます。次の手順でデモモードを終了できます。 1 LIGHT キーを 8 回押します。

2 ✔ を選択します。

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。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect 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 Connect アプリからデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイス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。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、●●●(詳細)から【Garmin デバイス]>[デバイスの追加]を選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、ウォッチフェイスページで UP キーを長押しして、[ワイヤレス接続]
 [ペアリング]を選択します。

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくは Garmin.com/heartrate をご参照ください。

アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです

デバイスに内蔵の温度センサーはデバイスを腕に装着していると体温の影響を受けることがあります。より正確な 気温を計測したい場合は、体温の影響を受けない場所にデバイスを置き、20 ~ 30 分程度放置してください。 デバイスを腕に装着しているときに正確な気温を計測するには、別売の tempe ワイヤレス温度センサーを使用して ください。

センサーを手動でペアリングできますか?

初めて ANT+ または Bluetooth のワイヤレスセンサーを Garmin デバイスに接続するときは、デバイスとセンサーを ペアリングする必要があります。センサーが ANT+ 接続と Bluetooth 接続の両方に対応している場合は、ANT +で 接続することをおすすめします。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティ ブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

1 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:ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10 m (33ft)以上離れてください。

- 2 ハートレートセンサーをペアリングする場合は、ハートレートセンサーを装着します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [センサー]>[追加]を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・**[すべて検索]**を選択します。
 - ・ センサータイプを選択します。
- 6 センサーがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みに変わります。センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(78 ページ トレーニングページをカスタマイズする)

デバイスとイヤホンが接続できません

注意:この機能は Music モデルのみ対応しています。

以前にイヤホンをスマートフォンに Bluetooth 接続していた場合、デバイスと接続する前にスマートフォンと接続 されるかもしれません。以下の方法をお試しください。

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。(65 ページ スマートフォンの音楽再生をコントロール する)

音楽が途切れたり、 Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

注意:この機能は Music モデルのみ対応しています。

デバイス と接続中の Bluetooth イヤホンのアンテナ部の間に障害物があると、信号が弱まり、接続が途切れること があります。

Bluetooth イヤホンのアンテナ部がデバイスを装着している腕と同じ側になるようにイヤホンを装着するか、デバイ スを反対の腕に装着することをお試しください。

データ項目

注意:アクティビティタイプにより、表示可能なデータ項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、対応するアクセサリーが必要です。

ケイデンス / ピッチ

平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数(サイクリング)
平均ケイデンスピッチ(ラン)	アクティビティ中の平均ピッチ(ラン)
ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数(サイクリング)(ケイデンスセンサーが必要です。)
ピッチ	一分間あたりのステップ数(左右合計)(ラン)
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数(サイクリング)
ラップケイデンスピッチ	現在のラップの平均ピッチ(ラン)
前回ラップケイデンス	前回のラップの平均ケイデンス数(サイクリング)
前回ラップピッチ	前回のラップの平均ピッチ(ラン)

グラフ

気圧グラフ	現在までの気圧をグラフで表示
高度グラフ	現在までの高度をグラフで表示
心拍数グラフ	アクティビティ中の心拍数をグラフで表示
ペースグラフ	アクティビティ中のペースをグラフで表示
パワーグラフ	アクティビティ中のパワーをグラフで表示
スピードグラフ	アクティビティ中のスピードをグラフで表示

コンパス

コンパス方位	現在の移動方位を角度で表示(内蔵の電子コンパスを使用)
GPS 方位	現在の移動方位を角度で表示(GPS を使用)
進行方位	現在移動している方向

距離

距離	現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
Int. 距離	現在のインターバルの距離
ラップ距離	現在のラップの走行距離
前回ラップ距離	前回のラップの走行距離
前回運動距離	前回の運動で移動した距離
運動距離	現在の運動で移動した距離
距離 (nm)	距離を海里 (nm) で表示

高度

平均上昇量	前回データリセット以降の垂直方向の平均上昇量
平均下降量	前回データリセット以降の垂直方向の平均下降量
高度	現在の高度(海抜)
滑空比	現在の滑空比(垂直距離の変化に対する水平移動距離の比)
GPS 高度	GPS による現在地の高度

勾配	垂直方向(高度)の変化/水平方向(距離)の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5%となる。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量	前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量	前回のラップの下降量
最大上昇量	前回データリセット以降の最高上昇量(一分間あたりの上昇距離)
最大下降量	前回データリセット以降の最高下降量(一分間あたりの下降距離)
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離

フロアクライム

上昇階数	一日の総上昇階数
下降階数	一日の総下降階数
階数 / 分	一分間の上昇階数

グラフィック表示

現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(ラン)
左右の接地時間のバランスを数値とカラーゲージで表示(ラン)
接地時間を数値とカラーゲージで表示(ms = 1000 分の 1 秒)(ラン)
現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示
PacePro トレーニングのスプリットペースと目標スプリットペースをゲージで表示 (ラン)
現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージ で表示
有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示(ラン)
現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

心拍数

心拍%HRR	心拍予備量(最大心拍数と安静時心拍数の差)に対する現在の心拍数の割合(%)
有酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが有酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
無酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが無酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
平均%HRR	現在のアクティビティの平均%HRR
平均心拍数	現在のアクティビティの平均心拍数
平均%Max	現在のアクティビティの平均%Max
心拍	現在の心拍数(bpm)(光学式心拍計または対応する心拍計が必要です。)
心拍%Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン(1 ~ 5)。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数 (220 -年齢)をもとに計算されます。
Int. 平均%HRR	現在のインターバルの平均%HRR(スイム)

Int. 平均%Max.	現在のインターバルの平均%Max(スイム)
Int. 平均心拍	現在のインターバルの平均心拍数(スイム)
Int. 最大%HRR	現在のインターバルの最大%HRR(スイム)
Int. 最大%Max	現在のインターバルの最大%Max(スイム)
Int. 最大心拍	現在のインターバルの最大心拍数(スイム)
ラップ%HRR	現在のラップの平均%HRR
ラップ心拍数	現在のラップの平均心拍数
ラップ%Max	現在のラップの平均%Max
前回ラップ%HRR	前回のラップの平均%HRR
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
前回ラップ%Max	前回のラップの平均%Max
前回運動%HRR	前回の運動の平均%HRR
前回運動心拍	前回の運動の平均心拍数
前回運動心拍%Max	前回の運動の平均%Max
運動%HRR	現在の運動の平均%HRR
運動心拍	現在の運動の平均心拍数
運動心拍%Max	現在の運動の平均%Max
ゾーン(タイム)	心拍ゾーンごとの経過時間

ラップ(プールスイム)

Int. ラップ数	現在のインターバルで完了したラップ数(プールスイム)
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数(プールスイム)

その他

運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
大気圧	校正されていない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
バッテリーレベル	バッテリー残量
e- バイクバッテリー	e- バイクのバッテリー残量
航続可能距離	e- バイクの残りアシスト距離
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
前回ラウンド回数	アクティビティの前回のラウンド中の回数
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC 値(運動後 過剰酸素消費量)の合計です。
運動	現在のアクティビティで完了した運動数
パフォーマンスコンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
回数	ワークアウトのセットでの回数(ジムアクティビティ)
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数(brpm)
ラウンド	アクティビティ中の運動の回数(ジャンプロープ(なわとび)など)
滑走	アクティビティ中の滑走数
ステップ	現在のアクティビティ中のステップ数
ストレス	現在のストレスレベル

日の出時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
時刻	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時:分)
時刻(秒)	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時:分: 秒)
合計カロリー	一日の合計消費カロリー

ペース

500m ペース	現在のアクティビティの 500m あたりのペース (ローイング)
平均 500m ペース	現在のアクティビティの 500m あたりの平均ペース (ローイング)
平均ペース	現在のアクティビティの平均ペース
勾配調整されたペース(GAP)	地形の急勾配を考慮した平地を走った場合の推定平均ペース
Int. ペース	現在のインターバルの平均ペース
ラップ 500m ペース	現在のラップの 500m あたりの平均ペース (ローイング)
ラップペース	現在のラップの平均ペース
前回ラップ 500m ペース	前回のラップの 500m あたりの平均ペース (ローイング)
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース(プールスイム)
前回運動ペース	前回の運動の平均ペース
運動ペース	現在の運動の平均ペース
ペース	現在のペース

PacePro

次のスプリット距離	次のラップ区間の距離(ラン)
次の目標スプリットペース	次のラップ区間の目標ペース(ラン)
スプリット距離	現在のラップ区間の距離(ラン)
残りのスプリット距離	現在のラップ区間の残り距離(ラン)
スプリットペース	現在のラップ区間のペース(ラン)
目標スプリットペース	現在のラップ区間の目標ペース(ラン)

パワー

平均パワー3秒	3秒間の平均パワー出力
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー出力
平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
パワー	現在のパワー出力(ワット)
パワーゾーン	現在のパワーゾーン(パワーゾーンは FTP またはカスタム設定に基づきます。)
パワー KJ	累積動作量(パワー出力)をキロジュール(KJ)で表示

休息

休息リピート	前回のインターバルと現在の休息インターバルの合計タイム(プールスイム)

ランニングダイナミクス

平均 GCT バランス	現在の平均接地時間バランス
平均接地時間	現在のアクティビティの平均接地時間
平均歩幅	現在の平均歩幅
平均上下動	現在のアクティビティの平均上下動
平均上下動比	現在の平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)
GCT バランス	現在の左右の足の接地時間バランス
接地時間(GCT)	地面に足が着いている時間をミリ秒(ms)で表示(接地時間は歩いているときには表示されません。)
ラップ GCT バランス	現在のラップの平均接地時間バランス
ラップ接地時間	現在のラップの平均接地時間
ラップ歩幅	現在のラップの平均歩幅
ラップ上下動	現在のラップの平均上下動
ラップ上下動比	現在のラップの平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)
歩幅	ー歩あたりの歩幅をメートル(m)で表示
上下動	ランニング中の一歩ごとの胴体の垂直方向の振れ幅をセンチメートル(cm)で表示
上下動比	歩幅に対する上下動の比率

スピード

平均移動速度	現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度
平均全体速度	現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
平均スピード(kt)	現在のアクティビティの平均スピードをノット(kt)で表示
ラップスピード	現在のラップの平均スピード
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
前回運動スピード	前回の運動の平均スピード
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
最高スピード(kt)	現在のアクティビティの最高スピードをノット(kt)で表示
運動スピード	現在の運動の平均スピード
スピード (kt)	現在のスピードをノット(kt)で表示
スピード	現在の移動速度
スピードグラフ	現在のスピードをグラフで表示
昇降速度	上昇または下降の速度

ストローク

平均ストローク距離	アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離(スイム)
平均ストローク距離	アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ)
平均ストロークレート	アクティビティ中の一分間あたりの平均ストローク数
平均ラップストローク数	アクティビティ中の 1 ラップあたりの平均ストローク数 (プールスイム)
ストローク距離	一回のストロークで進む距離(パドルスポーツ)
Int. ストロークレート	現在のインターバルの一分間あたりの平均ストローク数

Int. ラップストローク数	現在のインターバルの1ラップあたりの平均ストローク数(プールスイム)
Int. ストロークタイプ	現在のインターバルのストロークタイプ
ラップストローク距離	現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム)
ラップストローク距離	現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ)
ラップストロークレート	現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
ラップストロークレート	現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(パドルスポーツ)
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数(スイム)
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数(パドルスポーツ)
前回ラップストローク距離	前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム)
前回ラップストローク距離	前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(パドルスポーツ)
前回ラップストローク数	前回のラップの合計ストローク数(スイム)
前回ラップストローク数	前回のラップの合計ストローク数(パドルスポーツ)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(プールスイム)
前回ラップストローク数	前回のラップの合計ストローク数(プールスイム)
前回ラップストロークタイプ	前回のラップのストロークタイプ(プールスイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(スイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(パドルスポーツ)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(スイム)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(パドルスポーツ)

SWOLF

平均 SWOLF	現在のアクティビティの平均 SWOLF スコア。SWOLF スコア=1ラップのタイム(秒) とストローク数の和(<i>8 ページ スイム用語</i>)。屋外スイムアクティビティの SWOLF スコアは、1 ラップ 25m として計算される。
Int. SWOLF	現在のインターバルの平均 SWOLF スコア
ラップ SWOLF	現在のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア(プールスイム)

気温

最高温度(24H)	過去 24 時間以内の最高温度(別売の対応する温度センサーが必要です。)
最低温度(24H)	過去 24 時間以内の最低温度(別売の対応する温度センサーが必要です。)
温度	温度 (温度センサーが体の近くにあると体温の影響を受けます。Tempe センサーをペア リングして使用する場合は、体から離してください。)

タイマー

運動時間	現在のアクティビティの合計運動時間
平均ラップタイム	現在のアクティビティの平均ラップタイム
平均運動時間	現在のアクティビティの運動の平均タイム
平均ポーズタイム	現在のアクティビティのポーズの平均タイム
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)

到着予想時間	ナビゲーションの目的地に到着するまでにかかる予想時間			
Int. タイム	現在のインターバルのタイム			
ラップタイム	現在のラップのタイム			
前回ラップタイム	前回のラップのタイム			
前回運動時間	前回の運動のタイム			
前回ポーズタイム	前回のポーズのタイム			
運動時間	現在の運動のタイム			
移動時間	現在のアクティビティの合計運動時間			
マルチスポーツタイム	マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム			
先行 / 遅延	目標ペースに対する先行 / 遅延時間			
ポーズタイム	現在のポーズのタイム			
セットタイム	筋力トレーニングの現在のセットのタイム			
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間			
スイムタイム	現在のアクティビティの泳いだ時間(休息を除く)			
タイマー	現在のアクティビティのタイム			

ワークアウト

残り回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数
ステップ継続時間	現在のワークアウトのステップの残り距離またはタイム
ステップペース	ワークアウトのステップの現在のペース
ステップスピード	ワークアウトのステップの現在のスピード
ステップタイム	現在のワークアウトのステップのタイム

VO2 Max レベル分類表

男性	パーセンタイル	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
● 優れている	95(上位 5%以 上)	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80(上位 20%以 上)	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60(上位 40%以 上)	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40(上位 60%以 上)	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
● 悪いまたは非 常に悪い	0~ 40 (上位 60 %未満)	41.7 未満	40.5 未満	38.5 未満	35.6 未満	32.3 未満	29.4 未満
女性	パーセンタイル	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
女性 優れている	パーセンタイル 95(上位 5%以 上)	20~29 歳 49.6	30 ~ 39 歳 47.4	40 ~ 49 歳 45.3	50 ~ 59 歳 41.1	60 ~ 69 歳 37.8	70 ~ 79 歳 36.7
女性 優れている 非常に良い	パーセンタイル 95(上位 5%以 上) 80(上位 20%以 上)	20 ~ 29 歳 49.6 43.9	30 ~ 39 歳 47.4 42.4	40 ~ 49 歳 45.3 39.7	50 ~ 59 歳 41.1 36.7	60 ~ 69 歳 37.8 33	70 ~ 79 歳 36.7 30.9
女性 優れている 非常に良い 良い	パーセンタイル 95(上位 5%以 上) 80(上位 20%以 上) 60(上位 40%以 上)	20 ~ 29 歳 49.6 43.9 39.5	30 ~ 39 歳 47.4 42.4 37.8	40 ~ 49 歳 45.3 39.7 36.3	50 ~ 59 歳 41.1 36.7 33	60 ~ 69 歳 37.8 33 30	70 ~ 79 歳 36.7 30.9 28.1
女性 優れている 非常に良い 良い 普通	パーセンタイル 95(上位 5%以 上) 80(上位 20%以 上) 60(上位 40%以 上) 40(上位 60%以 上)	20 ~ 29 歳 49.6 43.9 39.5 36.1	30 ~ 39 歳 47.4 42.4 37.8 34.4	40 ~ 49 歳 45.3 39.7 36.3 33	50 ~ 59 歳 41.1 36.7 33 30.1	60 ~ 69 歳 37.8 33 30 27.5	70 ~ 79 歳 36.7 30.9 28.1 25.9

これらの表は、VO2 Max の推定値を年齢や性別により標準化して分類したものです。

データは、The Cooper Institute の許可を得て転載しています。詳しくは www.CooperInstitute.org をご覧ください。

FTP レベル分類表

これらの表は、機能的作業閾値パワー(FTP)の推定値を性別で分類したものです。

男性	FTP レート(W/kg)	女性	FTP レート(W/kg)
優れている	5.05 以上	優れている	4.30 以上
非常に良い	3.93 ~ 5.04	非常に良い	3.33 ~ 4.29
良い	2.79 ~ 3.92	良い	2.36 ~ 3.32
普通	2.23 ~ 2.78	普通	1.90 ~ 2.35
一般(未訓練)	2.23 未満	一般(未訓練)	1.90 未満

FTP レートは Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010*)を基にしています。

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、ホイールサイズを自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入 力できます。

タイヤサイズは自転車のタイヤ側面に記載されています。サイズが記載されていない場合は、周長を手動で測定す るか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

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 Garmin の書面による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, Forerunner, inReach, Move IQ, TracBack, VIRB, Virtual Partner は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。

Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro Series, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, TruSwing, Varia, Vector は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできま せん。

Android[™] は Google LLC の商標です。Apple[®], iPhone[®], iTunes[®], Mac[®] は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH[®] ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin 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。The Cooper Institute[®], および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Iridium[®] は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Shimano[®] は Simano, Inc. の登録商 標です。iOS[®] は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。Windows[®] および Windows NT[®] 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。Zwift[™] は Zwift

Inc. の商標です。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: A04308, AA4308, AB4308, AC4308
support.Garmin.com





