



DESCENT G2

操作マニュアル

目次

はじめに.....	1
使用開始にあたって.....	1
デバイス概要.....	1
タッチスクリーンをオン / オフにする.....	2
ダイビング.....	3
ダイビングに関する警告.....	3
ダイビングモード.....	4
プールモード.....	4
ダイブ設定.....	4
ダイブモードの詳細設定.....	5
ガスの混合比を設定する.....	5
カスタムダイブアラート.....	6
カスタムダイブアラートを設定する.....	6
プールアプネアアラートを設定する.....	7
酸素分圧(P02)閾値を設定する.....	7
CCR セットポイントを設定する.....	7
飛行禁止時間.....	8
ダイビングページ.....	9
単一ガス / マルチガスモード / CCR モードのダイビングページ.....	9
ゲージモードのダイビングページ.....	9
アプネア / スピアモードのダイビングページ.....	10
プールアプネアのダイビングページ.....	10
ダイビングページをカスタマイズする.....	11
ダイビングを開始する.....	11
ダイビングコンパスを使用する.....	12
ゲージダイビングストップウォッチを使用する.....	12
ベーシックダイビングストップウォッチを使用する.....	12
ダイビング中にガスを切り替える.....	13
CC と OC を切り替える.....	13
安全停止を行う.....	14
減圧停止を行う.....	15
プールアプネアアクティビティを開始する.....	16
カスタムプールアプネアワークアウトを作成する.....	16
プールアプネアワークアウトを編集する.....	17
プールアプネアダイブ設定.....	17
サーフェスインターバルウィジェットを確認する.....	17
ダイブログウィジェットを確認する.....	18

ダイブレディネス.....	18
ダイビングプラン.....	19
無減圧潜水時間(NDL)の計算.....	19
呼吸ガスを計算する.....	19
減圧プランを作成する.....	19
減圧プランを使用する.....	20
アルティチュードダイビング(高所潜水).....	20
厚手のウェットスーツの上からデバイスを着用するには.....	20
ダイビングアラート.....	21
ダイビング用語.....	22
アクティビティ & アプリ.....	23
アクティビティとアプリの一覧.....	23
アクティビティを開始する.....	23
アクティビティ記録のヒント.....	24
アクティビティを終了する.....	24
アクティビティを自己評価する.....	24
屋外アクティビティ.....	25
ゴルフ.....	25
ラウンドを開始する.....	25
ハザードを確認する.....	25
ラウンドオプション.....	25
グリーン上のピンの位置を変更する.....	26
ショットを確認する.....	26
ショットを手動で追加する.....	26
スコアを記録する.....	26
ラウンド概要を記録する.....	27
スコア設定をカスタマイズする.....	27
ステーブルフォードとは.....	27
数字を大きく表示する.....	27
ボルダリングアクティビティを記録する.....	28
Expedition を開始する.....	28
軌跡ポイントを手動で記録する.....	28
軌跡ポイントを確認する.....	28
釣り.....	29
狩り.....	29
ラン.....	29
トラックランを開始する.....	29
バーチャルランを開始する.....	30
トレッドミル距離を校正する.....	30
障害物レースアクティビティを記録する.....	30
PacePro トレーニング.....	30
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする.....	31

PacePro トレーニングを実行する	31
バイク	32
屋内トレーナーを使用する	32
スイム	32
スイム用語	32
ストロークタイプ(泳法)	32
スイムアクティビティのヒント	33
自動休息と手動休息	33
ドリル記録でトレーニングする	33
マルチスポーツ	33
トライアスロントレーニング	34
マルチスポーツアクティビティを新規追加する	34
ジム	34
筋力トレーニングアクティビティを記録する	35
HIIT アクティビティを記録する	35
屋内クライムアクティビティを記録する	36
ウィンタースポーツ	36
スキートの滑走を確認する	36
バックカントリースキー/バックカントリースノーボードアクティビティを記録する	37
クロスカントリースキーパワーデータ	37
ウォータースポーツ	37
サーフィン	37
ウォータースポーツの滑走を確認する	37
その他のアクティビティとアプリ	38
Jump マスター	38
ゲームアクティビティ	39
潮汐データを確認する	40
潮汐アラートを設定する	40
ワークアウト	41
ワークアウトを実行する	41
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	41
今日のおすすめワークアウトを実行する	42
インターバルワークアウトを実行する	42
インターバルワークアウトを作成する	42
バーチャルパートナー	43
ターゲットトレーニング	43
レース	43
トレーニングカレンダー	44
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する	44
アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ ..	44

アクティビティをお気に入りに追加または削除する	44
アクティビティ & アプリの一覧の表示順を変更する	44
トレーニングページをカスタマイズする	45
アクティビティに地図ページを追加する	45
カスタムアクティビティを作成する	45
アクティビティ & アプリ設定	46
アクティビティのアラート	48
アラートを設定する	49
自動クライムをオンにする	49
GPS 設定を変更する	50
アラーム & タイマー	51
アラームを設定する	51
アラームを編集する	51
カウントダウンタイマーを開始する	51
タイマーを削除する	51
ストップウォッチを使用する	52
Alt. タイムゾーンを追加する	52
Alt. タイムゾーンを編集する	52
履歴	53
履歴を確認する	53
マルチスポーツアクティビティの履歴	53
履歴を削除する	53
自己ベスト	53
自己ベストを確認する	53
自己ベストを前回の記録に変更する	53
自己ベストを削除する	54
データの合計を確認する	54
積算距離を確認する	54
通知とアラートの設定	55
表示	56
ウォッチフェイス設定	56
ウォッチフェイスをカスタマイズする	56
ウィジェット	57
ウィジェット一覧を確認する	58
ウィジェットの表示をカスタマイズする	59
ウィジェットのフォルダを作成する	59
Body Battery	59
Body Battery レベルを改善させるには	59
パフォーマンス測定機能	60
VO2 Max(最大酸素摂取量)	60
ランニング VO2 Max を測定する	61

サイクリング V02 Max を測定する.....	61	異常心拍アラートを設定する	76
予想タイムを確認する.....	61	心拍転送モード	76
HRV ステータス	62	血中酸素トラッキング	77
パフォーマンスコンディション	62	ウィジェットで血中酸素レベルを確認する ..	77
パフォーマンスコンディションを確認する ..	62	血中酸素トラッキングのモードを設定する ..	78
FTP	63	血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	78
乳酸閾値	63	コンパス	79
トレーニングステータス.....	63	コンパスの方位を固定する	79
トレーニングステータスのレベル.....	64	コンパス設定.....	79
短期的負荷.....	65	手動でコンパスを校正する	79
負荷バランス	65	方位基準を設定する	79
負荷比	65	気圧高度計.....	80
トレーニング効果について	66	高度計設定.....	80
リカバリータイム	66	気圧高度計を校正する	80
リカバリー心拍	66	気圧設定	80
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応.....	67	気圧計を校正する	80
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する	67	ストームアラートを設定する	81
トレーニングレディネス.....	67	ワイヤレスセンサー	81
時差ぼけアドバイザーを使用する	68	ワイヤレスセンサーをペアリングする	82
Garmin Connect アプリで旅行を計画する....	68	ハートレートセンサーのランニングペースと距離	82
コントロールメニュー	69	ランニングペースと距離の記録のヒント	82
コントロールメニューをカスタマイズする ..	71	ランニングダイナミクス.....	83
フラッシュライトスクリーンを使用する	71	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	83
モーニングレポート.....	71	ランニングパワー	83
モーニングレポートをカスタマイズする	71	ランニングパワー設定.....	84
Garmin Pay.....	72	inReach リモート.....	84
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	72	inReach リモートを使用する	84
登録済みの参加銀行カードで支払いをする	72	VIRB リモート	84
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	72	VIRB をリモート操作する	84
Garmin Pay のカードを管理する	72	アクティビティ実行中に VIRB を操作する ..	85
交通系 IC カードにチャージする	73	地図.....	86
ラピッドパスで支払いをする	73	地図をパン / ズームする	86
ラピッドパスを設定する	73	地図設定.....	86
チャージ残額通知を設定する	73	スマートフォン接続機能.....	87
ラピッドパスで支払いをする	73	スマートフォンとペアリングする	87
NFC モード	73	通知機能を有効にする	87
Garmin Pay のパスコードを変更する	74	通知を確認する	87
センサーとアクセサリー.....	75	電話の着信通知に応答 / 拒否する	87
光学式心拍計	75	テキストメッセージに返信する	88
デバイスを装着する	75	デバイスに表示する通知を管理する	88
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	75	スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする	88
光学式心拍計設定	76		

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする	88	Move アラートを使用する	98
スマートフォンと PC のアプリケーション	88	週間運動量.....	98
Garmin Connect	88	週間運動量を加算するには	98
Garmin Connect アプリを利用する	89	睡眠トラッキング	98
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする	89	自動睡眠トラッキングを使用する	99
統合トレーニングステータス	89	ナビゲーション	100
アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する	89	保存済みポイントを確認・編集する	100
PC で Garmin Connect を利用する	89	基準点を設定する	100
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする	89	目的地へナビゲーションする	100
Garmin Connect に手動でデータを同期する	90	保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする	100
Connect IQ 機能.....	90	現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする	101
Connect IQ をダウンロードする	90	サイトナビ	101
PC で Connect IQ をダウンロードする	90	ナビゲーションを中止する	101
Garmin Dive アプリ.....	90	コース	101
Garmin Explore	90	デバイスでコースを作成して実行する	101
Garmin Messenger アプリ	90	Garmin Connect でコースを作成する	101
Messenger 機能を使用する	91	コースをデバイスに転送する	102
Garmin Golf アプリ	91	コースの詳細を確認・編集する	102
Garmin シェア	92	ポイント投影	102
Garmin シェアでデータを共有する	92	ナビゲーション設定.....	102
Garmin シェアでデータを受信する	92	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	102
Garmin シェア設定	92	方位設定	103
ユーザープロフィール	93	方位インジケータを設定する	103
ユーザープロフィールを設定する	93	ナビゲーションアラートを設定する	103
ジェンダー設定	93	パワー管理設定	104
フィットネス年齢を確認する	93	バッテリー節約設定をカスタマイズする	104
心拍ゾーンについて.....	93	パワーモードを変更する	104
フィットネスの目標	93	パワーモードをカスタマイズする	105
心拍ゾーンを設定する	93	パワーモードをリセットする	105
心拍ゾーンの自動設定	94	システム設定	106
心拍ゾーン参考表	94	時刻設定	106
パワーゾーンを設定する	94	日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する	106
パフォーマンス測定を自動検出する	95	時刻を同期する	107
セーフティ & トラッキング機能	96	ディスプレイ設定	107
緊急連絡先を追加する	96	睡眠モード設定.....	107
連絡先を追加する	96	ショートカット設定.....	107
事故検出をオン / オフにする	97	表示単位を変更する	108
援助要請を送信する	97	バックアップと復元の設定	108
健康 & ウェルネス	98	Garmin Connect からデータと設定を復元する	108
自動ゴール	98		

データ記録設定.....	108	コンパス	117
デバイスの情報を確認する	108	距離	117
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	108	ダイビング.....	118
デバイス情報.....	109	高度	118
AMOLED ディスプレイについて.....	109	フロアクライム	119
デバイスを充電する.....	109	ギア	119
仕様.....	110	グラフィック表示	119
バッテリー稼働時間	110	心拍数	119
お取り扱い上の注意事項.....	111	ラップ(プールスイム)	120
クリーニング方法	111	筋酸素	120
バンドを交換する	112	ナビゲーション	120
トラブルシューティング.....	113	その他	121
製品のアップデート.....	113	ペース	121
デバイスに関するその他の情報.....	113	PacePro	122
日本語で表示されません.....	113	パワー	122
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？	113	休息	123
デバイスとスマートフォンが接続できません	113	ランニングダイナミクス.....	123
Bluetooth センサーを使用できますか？	114	スピード	124
デバイスを再起動する	114	ストローク.....	124
初期設定にリセットする.....	114	SWOLF	125
ダイビング.....	114	気温	125
組織をリセットする	114	タイマー	125
表面気圧をリセットする	114	ワークアウト.....	125
バッテリーの稼働時間を長くするには	115	ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ	127
ラップキーの押下を取り消すことはできますか？	115	GCT バランス	127
衛星信号を受信する.....	115	上下動と上下動比	128
GPS 衛星受信を向上する	115	V02 Max レベル分類表	128
心拍数の計測値が正しくないようです	115	FTP レベル分類表	129
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	116	タイヤサイズと周長.....	129
デモモードを終了する	116	商標について	130
ライフログ.....	116		
ステップ数が正しくないようです.....	116		
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	116		
上昇階数が正しくないようです	116		
付録.....	117		
データ項目.....	117		
ケイデンス / ピッチ.....	117		
グラフ	117		

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「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。

使用開始にあたって

デバイスを初めてご使用になるときには、次の手順に沿ってデバイスをセットアップし、基本的な機能を理解しましょう。

- 1 **LIGHT** キーを押してデバイスの電源をオンにします。(1 ページ [デバイス概要](#))
- 2 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます(87 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))。以前対応するデバイスを使用していた場合は、スマートフォンとペアリングするときに新しいデバイスに設定や保存済みのコースなどを移行できます。
- 3 デバイスを充電します。(109 ページ [デバイスを充電する](#))
- 4 ソフトウェアの更新を確認します。(106 ページ [システム設定](#))
ソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。ソフトウェア更新には、セキュリティやプライバシー、機能の変更や向上が含まれます。
- 5 アクティビティを開始します。(23 ページ [アクティビティを開始する](#))

デバイス概要



① LIGHT キー	・長押し：電源オン ・押す：ディスプレイ点灯 ・素早く2回押す：フラッシュライトスクリーン点灯(71 ページ フラッシュライトスクリーンを使用する) ・2 秒間長押し：コントロールメニューを開く(69 ページ コントロールメニュー) ・5 秒間長押し：援助要請を起動(97 ページ 援助要請を送信する)
② MENU・UP キー	・押す：ウィジェット / メニュー / メッセージのスクロール ・ウォッチフェイスページで長押し：メニューページを表示 ・任意のページで長押し：関連するメニューを表示
③ DOWN キー	・押す：ウィジェットをスクロール(58 ページ ウィジェット一覧を確認する) ・アクティビティ実行中に押す：トレーニングページをスクロール ・長押し：ABC(高度 / 気圧 / コンパス)ページを表示
④ START/STOP キー	・押す：項目を選択 ・ウォッチフェイスページで押す：アプリとアクティビティのリストを開く(23 ページ アクティビティ&アプリ) ・押す：リストからアクティビティを選択してアクティビティを開始 / 停止(23 ページ アクティビティを開始する) ・長押し：最近使用したアプリのリストを開く
⑤ BACK・BACK キー	・押す：前の画面に戻る ・アクティビティ実行中に押す：ラップを取得、休息に移行、ワークアウトの次のステップに移行 ・長押し：アラーム&タイマーを開く(69 ページ コントロールメニュー)
⑥ タッチスクリーン	・ウォッチフェイス上のデータを長押し：関連するウィジェットや機能を開く 注意：この操作は一部のウォッチフェイスのみ対応しています。 ・上下にスワイプ：ウィジェット / メニューをスクロール ・右にスワイプ：前の画面に戻る ・手の平で画面を覆う：画面の輝度を低下してウォッチフェイスに戻る

タッチスクリーンをオン / オフにする

- ・ DOWN キーと START キーを同時に長押しします。
- ・ LIGHT キーを長押しして、 を選択します。
- ・ MENU キー長押し > [システム] > [タッチ] から、タッチスクリーンのオン / オフを設定できます。

ダイビング

ダイビングに関する警告

⚠警告

このデバイスのダイビング機能は、有資格のダイバーのみが使用できます。このデバイスだけをダイブコンピューターとして使用することは避けてください。このデバイスに適切なダイビングに関する情報を入力しなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

デバイスの潜水深度定格を超えて潜水しないでください。(110 ページ 仕様)

デバイスの使用方法、表示内容、および制限事項について、必ず十分に理解してください。本マニュアルやデバイスに関して不明な点がある場合は、デバイスを着用してダイビングする前に、必ず不明な点を解消してください。ご自身の安全は、自分自身が担っていることを常に念頭に置いてください。

ダイブテーブルやダイブコンピューターを使って計画されたダイブプランに従っている場合であっても、常に減圧障害(DCI)のリスクが伴います。これはどのようなダイブプロフィールについても当てはまります。ダイブコンピューター、ダイブテーブル、その他の方法を使っても、減圧障害(DCI)や酸素中毒の可能性を完全には排除できません。使用される方の身体の状態は日々変化します。このデバイスではこのような差異は考慮されません。減圧障害(DCI)のリスクを最小限に抑えるために、このデバイスが示す制限値を十分下回る状態を維持することを強く推奨します。ダイビングする前に、ご自身の体調について医師にご相談ください。

水深計、残圧計、タイマーやウォッチなどの機器を補助として常に使用してください。このデバイスを使用してダイビングする際には、必ずダイブテーブルを使用してください。

ダイビングを開始する前に、デバイスの動作や設定、ディスプレイの機能、バッテリーレベル、タンク圧力、ホースや接続部の空気漏れなどの安全確認を必ず実施してください。

ダイビングを目的として、このデバイスを複数のユーザーで共有しないでください。ダイバーのプロフィールはユーザーに特有のものであり、他のダイバーのプロフィールを使用した場合、誤った情報が表示され、死亡または重傷を負うおそれがあります。

安全上の理由から、単独でのダイビングは絶対にしないでください。水面に監視人員がいる場合でも、指定されたバディと一緒にダイビングしてください。減圧障害(DCI)の症状が遅れて現れたり、陸上での活動によって減圧障害(DCI)が誘発されることがあるため、ダイビング後も、しばらくの間は他の人と一緒に行動するようにしてください。

アプネアダイビングは適切な訓練が必要です。プールアプネアダイビングには通常のアプネアダイビングと同様のリスクがあります。単独でダイビングしないでください。

このデバイスは、潜水土やプロダイバーのダイビングを目的としたものではありません。レクリエーションのみを目的にしたものです。潜水土やプロダイバーは、減圧障害(DCI)のリスクが増大する水深や状況でダイビングする可能性があります。

自分自身でタンクの中身を確認し、ガス分析値をデバイスに必ず入力してから、ガスを使ったダイビングを実施してください。タンクの中身の確認と、デバイスへのガス分析値の入力を怠った場合、ダイビングプランが誤ったものとなり、死亡または重傷を負うおそれがあります。

複数本のタンクを使ったダイビングは、1本のタンクを使ったダイビングよりもはるかに大きなリスクがあります。複数本のタンクを使用したときに操作を間違えると、死亡または重傷を負うおそれがあります。

常に安全な浮上を行ってください。急激に浮上すると、減圧障害(DCI)のリスクが高まります。

このデバイスの減圧ロックアウト機能を無効にした場合、減圧障害(DCI)のリスクが高まり、死亡または重傷を負うおそれがあります。本機能を無効にする場合は、自己責任のもとで行ってください。

デバイスに表示される減圧停止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。表示された減圧停止の水深を超えて、絶対に浮上しないでください。

減圧停止が必要とされない場合でも、水深3～5メートル(9.8～16.4 フィート)で3分間の安全停止を常に行ってください。

ダイブレディネス機能は一部の限られた要因をもとにレディネススコアを算出しており、ダイビングの安全性を保証するものではありません。ご自身の状態を十分に把握して安全にダイビングを計画または実行することは、ユーザーの責任です。これらのことを怠った場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

ダイビングモード

デバイスは、7つのダイビングモードに対応しています。各ダイビングモードには、ダイビング前のチェック、水面での表示、ダイビング中、ダイビング後の4つ段階があります。ダイビング前のチェック段階では、ダイビングを開始する前に設定(4 ページ [ダイブ設定](#))を確認できます。水面での表示の段階では、ダイブモードのデータページ(9 ページ [ダイビングページ](#))を確認できます。ダイビング中は、現在のダイビングのデータが表示され、GPSなどのその他のデバイスの機能は無効になります。(11 ページ [ダイビングを開始する](#))ダイビングを終了すると、終了したダイビングのデータ概要を確認できます。(18 ページ [ダイブログウィジェットを確認する](#))

単一ガスモード：1本のタンクだけでダイビングするモードです。1本のボトムガスと、最大11本のバックアップガスを設定することができます。

マルチガスモード：複数本のタンクを使用し、ダイビング中にタンクを切り替えてダイビングするモードです。ガスの酸素比率を5～100%で設定できます。このモードでは、1本のボトムガスと、最大11本の減圧用または予備用のタンクに対応しています。

注意：ダイビング中にユーザーが予備用のタンクに切り替えるまでは、予備用のタンクは無減圧潜水時間(NDL)や水面に上がるまでに要する時間(TTS)の計算には使用されません。

CCR：クローズド・サーキット・リブリーザー(CCR)を使用してダイビングするモードです。2つのP02セットポイント、CC希釈剤、OC減圧ガス、OCバックアップガスを設定できます。

ゲージモード：基本的なボトムタイマー機能を使ってダイビングするモードです。

注意：ゲージモードでダイビングしてから24時間は、ゲージモードまたはアプネアモードしか使用できません。

アプネアモード：フリーダイビングをするモードです。アプネア特有のデータが表示されます。このモードでは、データの更新頻度が高くなります。

スピアモード：アプネアモードと似ていますが、特にスピアフィッシング用にカスタマイズされたモードです。開始時と終了時にアラート音は鳴りません。

プールアプネア：プールでのダイナミックアプネアまたはスタティックアプネア用のモードです。

プールモード

プールモードでは、窒素蓄積量レベルや減圧ロックアウトは通常どおり機能しますが、ダイビングの記録はダイブログには記録されません。

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。

プールモードがオンになります。

深夜0時になると、プールモードは自動的にオフになります。

ダイブ設定

ニーズに合わせてダイビングの設定をカスタマイズできます。一部のダイビングモードのみに関連する設定項目もあります。

MENU キーを長押しして、**[ダイブ設定]**を選択します。

[ガス]：ガスを使用するダイビングモードのガスの混合比を設定します。一つのダイビングモードに対して最大12個のガスを設定できます。(5 ページ [ガスの混合比を設定する](#))

[保守性]：減圧計算のための保守性レベルを設定します。保守性レベルが高いほど、ボトムタイムは短くなり、浮上時間が長くなります。**[カスタム]**を選択すると、グラディエント・ファクターを設定できます。

注意：カスタム設定する場合は、グラディエント・ファクターについて十分理解した上で数値を入力してください。

[アプネア種目]：アプネアダイビングの競技種目を選択します。

[自動ダイビング]：自動ダイビングを有効にするダイビングタイプを選択します。自動ダイビングを有効にすると、潜水を開始したときにダイブアクティビティを自動で開始します。スヌーズのオプションでこの機能を一時的に無効にすることができます。

[水の種類]：ダイビングする場所の水の種類を設定します。

[P02]：酸素分圧(P02)の減圧閾値、警告アラート閾値、緊急アラート閾値を設定します。(7 ページ [酸素分圧\(P02\)閾値を設定する](#))

[スキューバアラート]：ガスダイビングでのカスタムアラートを設定します。(6 ページ [カスタムダイブアラートを設定する](#))

[アプネアアラート]：アプネアダイビングでのカスタムアラートを設定します。(6 ページ [カスタムダイブアラートを設定する](#))

- 【ディスプレイ設定】**: ダイブモードごとのデータページをカスタマイズします。(9 ページ [ダイビングページ](#))
- 【安全停止】**: 安全停止する時間を **【オフ】****【3分】****【5分】** から選択します。
- 【最終減圧停止】**: 減圧停止の最終深度を **【3 m】****【4.5 m】****【6 m】** から選択します。
- 【アプネア種目】**: アプネアダイビングの競技種目を選択します。
- 【ダイブ遅延終了】**: 水面に上がってから、タイマーが停止してダイビングのデータが保存されるまでの時間を設定します。短い休息時間を挟んだ複数のダイビングを、1 回のダイビングとして記録したい場合には、長めの時間を設定してください。
- 【CCR セットポイント】**: クローズド・サーキット・リブリーザー (CCR) でのダイビングにおける PO2 の高セットポイント、低セットポイントを設定します。(7 ページ [CCR セットポイントを設定する](#))
- 【ダイブのショートカット】**: ダイビング中のキー操作のショートカットを設定します。
- 【詳細設定】**: ダイブモードの詳細設定をカスタマイズします。(5 ページ [ダイブモードの詳細設定](#))

ダイブモードの詳細設定

- MENU キー**を長押しして、**【ダイブ設定】**>**【詳細設定】**の順に選択します。
- 【ダブルタップしてスクロールする】**: デバイス本体を 2 回**タップ**して、データページをスクロールできます。予期せずスクロールしてしまうときは、**【感度】**を低く設定してください。
- 【UP キー】**: ダイビング中の **UP キー**操作の有効 / 無効を設定します。
- 【サイレントダイビング】**: 緊急アラートやカスタムアラートの鳴動を含むダイビング中のすべてのトーンとバイブレーションを無効にします。
- 【心拍】**: ダイビング中の心拍計測方法を設定します。**【心拍ストラップ保存データ】**のオプションでは、ダイビング中に HRM-Pro シリーズのアクセサリなどのハートレートセンサーを使用します。ハートレートセンサーで計測したデータは、ダイビング終了後に Garmin Dive アプリで確認できます。
- 【コンパス】**: ダイビングコンパスの校正と方位基準を設定します。(79 ページ [手動でコンパスを校正する](#))
- 【飛行禁止時間】**: 飛行禁止時間のカウントダウンタイマーのモードを選択します。(8 ページ [飛行禁止時間](#))
- 【GPS】**: ダイブモードごとにエントリー地点とエキジット地点の記録に用いる衛星システムを設定します。(50 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- 【単位】**: 距離と深度の表示単位を設定します。
- 【減圧ロックアウト】**: 減圧ロックアウト機能を無効にできます。減圧ロックアウト機能を有効にしていると、単一ガスモード、マルチガスモード、CCR モードで減圧潜水中にシーリング深度を超えて 3 分間以上浮上した場合、これらのダイビングモードが 24 時間使用できなくなります。
- 注意**: 上記の減圧ロックアウトの条件に該当したあとでも、減圧ロックアウト機能を無効にできます。

ガスの混合比を設定する

ガスを使用するダイビングモードのガスの混合比を設定します。一つのダイビングモードに対して最大 12 個のガスを設定できます。減圧計算には減圧ガスが使用され、バックアップガスは含まれません。

- MENU キー**を長押しして、メニューページを表示します。
 - 【ダイブ設定】**>**【ガス】**の順に選択します。
 - ダイビングモードを選択します。
 - 1 行目のガスを選択します。
1 行目のガスは、単一ガスモードとマルチガスモードではボトムガスです。CCR モードでは希釈ガスです。
 - 【酸素】**を選択して、酸素の比率を入力します。
 - 【ヘリウム】**を選択して、ヘリウムの比率を入力します。
残りが窒素の比率になります。
 - BACK キー**を押して前の画面に戻ります。
 - 次のオプションを選択します。
注意: ダイビングモードにより、編集可能なオプションが異なります。
 - ・**【バックアップ追加】** 酸素とヘリウムの比率を入力して、バックアップガスを設定します。
 - ・**【追加】** 酸素とヘリウムの比率を入力します。**【モード】**を選択して、減圧ガスやバックアップガスなどのガスの使用目的を設定します。
- 注意**: マルチガスモードでは、**【トラベルガスに設定】**を選択して、ガスを潜降用のトラベルガスに設定することが可能です。

カスタムダイブアラート

ダイビング中のアラートをカスタマイズして作成できます。

アラート	ダイブモード	説明
ブリーズアップ	プールアプネア	アプネアブリーズアップ中に設定時間が経過するごとにアラート
深度	単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージ、アプネア、スピア	設定深度に到達するとアラート
ダイブ	プールアプネア	ダイナミックアプネアダイビング中に設定時間が経過するごとにアラート
上限速度	アプネア、スピア	昇降速度が設定速度を超えるとアラート
下限速度	アプネア、スピア	昇降速度が設定速度を下回るとアラート
中性浮力	アプネア、スピア	設定深度に到達するとアラート
休息	プールアプネア	休息中に設定時間が経過するごとにアラート
STA	プールアプネア	スタティックアプネアダイビング中に設定時間が経過するごとにアラート
開始 / 停止	アプネア、スピア	ダイビングを開始 / 停止するとアラート
サーフェスタイマー	アプネア、スピア	設定インターバルタイムが経過するとアラート
目標深度	アプネア、スピア	設定深度に到達するとアラート
タイム	単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージ、アプネア、スピア	設定インターバルタイムが経過するとアラート
昇降計	アプネア、スピア	設定インターバル深度を昇降するごとにアラート

カスタムダイブアラートを設定する

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [ダイブ設定] を選択します。
- 3 [スキューバアラート] または [アプネアアラート] を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ [アラート追加] アラートを新規追加します。
 - ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
- 5 アラートのステータスを有効にします。
- 6 次のオプションを選択します。

注意：アラートタイプにより設定可能な項目が異なります。

- ・ [深度] アラートが作動する特定の深度を設定します。
 - ・ [タイム] アラートが作動する特定のタイムを設定します。
 - ・ [スピード] アラートが作動する特定の昇降速度の閾値を設定します。
- 注意：**特定の速度を下回ったときまたは上回ったときに作動するアラートを設定することができます。
- ・ [インターバル] アラートの作動トリガーを、設定値に到達したとき、または設定インターバルごとのいずれかから選択します。
 - ・ [方向] アラートの作動方向を潜降のみ、浮上のみ、または潜降と浮上のいずれかから選択します。
 - ・ [ダイブタイプ] アラートの作動するダイブタイプを選択します。
 - ・ [音 / バイブ] アラートの音とバイブレーションの鳴動パターンを選択します。
 - ・ [ポップアップ] アラート作動時のポップアップのオン / オフを選択します。
 - ・ [アラート確認] アラートの作動をプレビューします。

プールアップネアラートを設定する

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[プールアップネア]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリー]** フリートレーニングのアラートを設定します。
 - ・ 任意のワークアウトを選択して、**START** キー > **[トレーニングをする]** の順に選択します。
- 4 **MENU** キーを押します。
- 5 **[アラート]** を選択します。
- 6 アラートのカテゴリーを選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[アラート追加]** アラートを新規追加します。
 - ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
- 8 次のオプションを選択します。

注意：アラートタイプにより設定可能な項目が異なります。

 - ・ **[タイム]** ブリーズアップのセットの合計時間を設定します。
 - ・ **[(設定値またはデフォルト値)で]** ダイビング開始後に設定値またはデフォルト値が経過するとアラートします。
 - ・ **[(設定値またはデフォルト値)ごとに]** アラートの作動間隔を設定します。
 - ・ **[最終(設定値またはデフォルト値)]** ダイビング終了までの残り時間が設定値またはデフォルト値になるとアラートします。
 - ・ **[カウントダウン]** ダイビング終了前にカウントダウンする秒数を設定します。

酸素分圧(P02)閾値を設定する

減圧 P02 アラート、P02 警告アラート、P02 緊急アラートの酸素分圧(P02)閾値(単位 :bar)を設定します。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ダイブ設定]** > **[P02]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[MOD/ 減圧 P02]** 酸素の割合が最も高い減圧ガスに切り替えて浮上を開始する最大酸素分圧と最大行動深度(MOD)を設定します。

注意：デバイスは自動でガスの切り替えを行いません。ユーザー自身が手動でガスを切り替える必要があります。
 - ・ **[P02 警告]** P02 警告アラートの閾値を設定します。
 - ・ **[P02 緊急]** P02 緊急アラートの閾値を設定します。
- 4 値を入力します。

ダイビング中に設定した P02 緊急アラートの閾値に達すると、デバイスにアラートメッセージが表示されます。
(21 ページ **ダイビングアラート**)

CCR セットポイントを設定する

クローズド・サーキット・リブリーザー(CCR)でのダイビングにおける酸素分圧(P02)の高セットポイント、低セットポイントを設定します。

- 1 **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 2 **[ダイブ設定]** > **[CCR セットポイント]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[低セットポイント]** 低セットポイントを編集します。
 - ・ **[高セットポイント]** 高セットポイントを編集します。
- 4 **[モード]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[自動]** 現在の深度に基づいて低セットポイント / 高セットポイントが自動的に切り替わります。

注意：例えば、高セットポイントの深度以下に潜降したときや低セットポイントの深度以上に浮上したときに、P02 の閾値がそれぞれ設定された値に切り替わります。自動モードにおける低セットポイントと高セットポイントの深度の差は、6.1m 以上である必要があります。
 - ・ **[手動]** 低セットポイントと高セットポイントを手動で切り替えます。

注意：セットポイントが自動で切り替わる深度の上下 1.8m 以内でダイビング中にセットポイントを手動で切り替えると、自動切り替えは無効になります。自動切り替え深度から 1.8m 以上潜降または浮上すると、自動切り替えは有効になります。
- 6 **[P02]** を選択して値を入力します。

7 必要な場合は、**【深度】**を選択して自動でセットポイントを変更する深度を入力します。

飛行禁止時間

ダイビング後に、飛行禁止時間が表示されます。この時間内は飛行機に搭乗しないでください。飛行禁止時間中は、デフォルトのウォッチフェイス上に✈のアイコンと、推定飛行禁止時間が表示されます。

ヒント：カスタムウォッチフェイスに飛行禁止時間のインジケーターを追加できます。(56 ページ [ウォッチフェイス設定](#))

MENU キー長押し> **【ダイブ設定】**> **【詳細設定】**> **【飛行禁止時間】** から、飛行禁止時間のモードを選択できます。

モード	ダイビングの内容	飛行禁止時間
標準または 24 時間	3 分間未満のダイビングまたは深度 5 m 未満のダイビング	0 時間
標準	前回のダイビングから 48 時間以上経過した無減圧ダイビング	12 時間
標準	48 時間以内の複数の無減圧ダイビング	18 時間
標準	減圧停止を伴うダイビング	24 時間
24 時間	ゲージモード以外の減圧プランに従ったダイビング	24 時間
標準または 24 時間	ゲージモードまたは減圧プランを無視したダイビング	48 時間

ダイビングページ

ダイビング中は、**DOWN キー**を押す、またはデバイス本体を 2 回**タップ**してダイビングページをスクロールします。アクティビティ & アプリ設定のトレーニングページ設定で、ページを並べ替えたり、ダイビングストップウォッチページなどの新規ページの追加やカスタマイズをすることができます(45 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))。ダイビングページの一部のデータ項目はカスタマイズできます。

単一ガス / マルチガスモード / CCR モードのダイビングページ

メインダイビングデータページ：メインダイブデータ項目(ガスの種類、浮上 / 潜降スピード、最大深度、水面までの時間(TTS))を表示します。**DOWN キー**を押して、その他のデータや、ダイビングコンパスのページにスクロールできます。(12 ページ [ダイビングコンパスを使用する](#))



①	浮上 / 潜降のスピード ■ 緑：良好(7.9m/ 分未満) ■ 黄：若干速い(7.9 ~ 10.1m/ 分) ■ 赤：非常に速い(10.1m/ 分を超過)
②	クローズド・サーキット(CC)またはオープン・サーキット(OC)
③	酸素分圧(P02)レベル 注意：単一ガスモードで呼吸ガスに空気を使用している場合、この項目は表示されません。

ゲージモードのダイビングページ

メインダイビングデータページ：現在の深度、最大深度、平均深度とストップウォッチが表示されます(12 ページ [ゲージダイビングストップウォッチを使用する](#))。DOWN キーを押して、時刻や心拍数のデータや、ダイビングコンパスのページにスクロールできます。(12 ページ [ダイビングコンパスを使用する](#))



アプネア / スピアモードのダイビングページ

潜水中のダイビングページ：現在のダイビングの潜水時間、最大深度、心拍数、浮上 / 潜降のスピードを表示します。サーフェスインターバル中は、**DOWN キー**を押して、前回の潜水深度と潜水時間を確認したり、ストップウォッチを使用できます。(12 ページ ベーシックダイビングストップウォッチを使用する)



プールアプネアのダイビングページ

潜水中のダイビングページ：現在のダイビングの心拍数、目標距離、トレーニングセット、経過時間、次のトレーニングステップのプレビューを表示します。サーフェスインターバル中は、**DOWN キー**を押して、前回のダイブの情報を確認できます。

START キーを押して、現在のトレーニングを停止、変更、確認したり、設定にアクセスできます。



ダイビングページをカスタマイズする

デフォルトのダイビングページの並び順や一部のダイビングページ上のデータ項目を変更したり、カスタムデータページを追加できます。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[ダイブ設定]>[ディスプレイ設定]**の順に選択します。
- 3 ダイビングモードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ガスダイビングモードでは、**[トレーニングページ]**を選択します。
 - ・アプネアモードでは、**[ダイブ画面]**または**[サーフェスページ]**を選択します。
- 5 カスタマイズするページにスクロールし、**START キー**を押します。
- 6 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。
ヒント：データ項目については、[117 ページ データ項目](#)をご参照ください。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。
 - ・**[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。

注意：ダイビングモードにより、編集可能なオプションが異なります。
- 7 ページを追加するには、**[追加]**を選択します。
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。

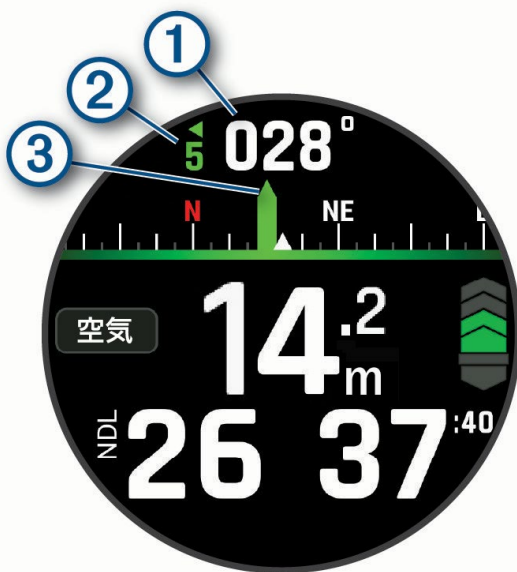
ダイビングを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 ダイビングモードを選択します。(4 ページ [ダイビングモード](#))
- 3 必要の場合は、**UP キー**を押して、ガス、水の種類、アラートなどのダイビング設定を変更します。(4 ページ [ダイブ設定](#))
- 4 デバイスを水から出した状態にして、GPS を受信します。GPS ステータスのゲージがいっぱいになると受信完了です。(任意)
エントリー地点を記録するには、GPS の受信が必要です。
- 5 **START キー**を数回押して、メインダイビングページを表示します。
ヒント：**START キー**を押す回数は、ダイビングモードにより異なります。
- 6 ダイビングを開始します。
水深 1.2m に到達すると、自動的にタイマーが開始されます。
注意：ダイビングモードを選択せずにダイビングを開始した場合は、最後に使用したダイビングモードと設定でタイマーが開始されます。エントリー地点は記録されません。
- 7 ダイビング中は、次の操作が行えます。
 - ・**DOWN キー**を押して、ページをスクロールします。
ヒント：画面を**ダブルタップ**することでもページをスクロールできます。アプネアモードまたはスピアモードでは、サーフェスインターバル中のみページをスクロールできます。
 - ・**START キー**を押して、ダイビング中に操作可能なオプションやダイブ設定を表示します。
- 8 ダイビングを終了するには、水面まで浮上します。
- 9 水面に戻ったら、GPS を受信してエキジット地点を保存するためにデバイスを水から出した状態にします。(任意)
- 10 次のオプションを選択します。
 - ・単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージモードの場合は、ダイブ終了のタイマーがカウントダウンするのを待ち、ダイビングを終了します。
注意：深度 1 m まで浮上すると、ダイブ終了のタイマーのカウントダウンが開始します(4 ページ [ダイブ設定](#))。タイマーのカウントダウンが終了する前に、**START キー>[ダイブ終了]**を選択して終了することもできます。
 - ・アプネア、スピアモードの場合は、**BACK キー>[保存]**の順に選択して、ダイビングを保存して終了します。

ヒント：ダイブログウィジェットからダイビングの履歴を確認できます。(18 ページ [ダイブログウィジェットを確認する](#))

ダイビングコンパスを使用する

- 1 単一ガスモード、マルチガスモード、CCR モード、ゲージモードでのダイビング中に画面をスクロールして、ダイビングコンパスを表示します。
進んでいる方角 ① が表示されます。



- 2 **START キー**を押して方角を設定します。
設定した方角 ③ からの偏差 ② が表示されます。
ヒント:ダイビングページを表示中でも、**START キー**と **DOWN キー**を長押しして方角を設定することができます。
- 3 **START キー**を押して次のオプションを選択します。
 - ・ **【方向リセット】** 現在デバイスが向いている方角に進行方向を変更します。
 - ・ **【180 度回転】** 現在デバイスに表示されている方角から 180 度回転した正反対の方角に進行方向を変更します。
注意:マークが赤で表示されているときは、進んでいる方角が設定した方角の反対側を向いていることを示します。
 - ・ **【左に 90 度】** 現在デバイスに表示されている方角から左に 90 度回転した方角に進行方向を変更します。
 - ・ **【右に 90 度】** 現在デバイスに表示されている方角から右に 90 度回転した方角に進行方向を変更します。
 - ・ **【方向クリア】** 進行方向の方角の設定を解除して、進行方向が設定されていない状態に戻します。

ゲージダイビングストップウォッチを使用する

- 1 ゲージモードでダイビングを開始します。
- 2 **START キー**を押して、**【平均深度リセット】**を選択します。平均深度が現在の深度に設定されます。
- 3 **START キー**を押して、**【ストップウォッチ開始】**を選択します。
- 4 **START キー**を押して、次のオプションを選択します。
 - ・ **【ストップウォッチ停止】** ストップウォッチを停止します。
 - ・ **【ストップウォッチリセット】** ストップウォッチをリセットします。

ベーシックダイビングストップウォッチを使用する

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ 単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージモードのデータページにストップウォッチページを追加します。
 - ・ アブネア、スピアモードのデータページで、ストップウォッチサーフェスページを有効にします。
- 2 ガスダイビング中、またはアブネアサーフェスインターバル中に、ストップウォッチページを表示します。
ヒント:アブネアサーフェスインターバル中は、**START キー**の長押しでストップウォッチを開き、タイマーを開始できます。
- 3 **START キー**を押してストップウォッチのタイマーを開始します。
- 4 **START キー**を押してストップウォッチのタイマーを停止します。
- 5 **BACK キー**を押してストップウォッチのタイマーをリセットします。

ダイビング中にガスを切り替える

- 1 単一ガスモードまたはマルチガスモード、CCR モードでダイビングを開始します。
- 2 次のいずれかの方法でガスを切り替えます。
 - ・ **START キー** > **[ガス]** の順に選択して、バックアップガスまたは減圧ガスを選択します。
注意：**[追加]** を選択して、新しいガスを入力することもできます。
 - ・ ダイビング中に MOD/ 減圧 PO2 の閾値に達すると、ガス切り替えのオプションが表示されます。切り替えるガスを選択します。
注意：デバイスは自動でガスの切り替えを行いません。ユーザー自身が手動でガスを切り替える必要があります。

CC と OC を切り替える

CCR(クローズド・サーキット・リブリーザー)でのダイビングで、ベイルアウト中に CC(クローズド・サーキット)と OC(オープン・サーキット)を切り替えることができます。

- 1 CCR モードでダイビングを開始します。
- 2 **START キー** を押します。
- 3 **[OC へ切り替え]** を選択します。
データページの仕切り線が赤に変わり、OC 減圧ガスに切り替わります。
注意：OC 減圧ガスを未設定のときは、希釈剤に切り替わります。
- 4 必要に応じて、バックアップガスに切り替えるには、**START キー** > **[ガス]** を選択して、バックアップガスを選択します。
- 5 **START キー** > **[CC へ切り替え]** を選択して、再度 CC に切り替えます。

安全停止を行う

減圧障害 (DCI) のリスクを軽減するため、ダイビング中は必ず安全停止を行ってください。

- 1 深度 11m 以上の潜水の後、深度 5m まで浮上します。

ダイビングページに安全停止情報が表示されます。



①	安全停止のシーリング深度
②	安全停止タイマー シーリング深度の 1m 以内に浮上するとタイマーのカウントダウンが開始します。

安全停止中は、安全停止タイマーのカウントが 0 になるまでシーリング深度の 2m 以内に留まります。

注意：シーリング深度から 3m 以上浮上すると、安全停止タイマーのカウントが一時停止し、アラートが表示されます。再び深度 11m 以下まで潜降すると、安全停止タイマーがリセットされます。

- 2 安全停止が完了すると、アラートが表示されます。

水面まで浮上してください。

減圧停止を行う

減圧障害(DCI)のリスクを軽減するため、必ずデバイスに表示される減圧停止に従ってください。減圧停止を無視した場合、減圧障害(DCI)のリスクが高まるおそれがあります。

- 1 ダイビング中に無減圧潜水時間(NDL)を超えた場合、浮上を開始します。

ダイビングページに減圧停止情報が表示されます。



①	減圧停止のシーリング深度
②	減圧停止タイマー

- 2 減圧停止中は、減圧停止タイマーのカウントが0になるまでシーリング深度の0.6m以内に留まります。

注意：シーリング深度から0.6m以上浮上すると、減圧停止タイマーのカウントが一時停止し、アラートが表示されます。減圧停止深度の範囲に潜降するまで、ダイビングページの現在の深度とシーリング深度が赤点滅します。

- 3 水面または次の減圧停止深度まで浮上を再開してください。

プールアプネアアクティビティを開始する

⚠ 警告

アプネアダイビングは適切な訓練が必要です。プールアプネアダイビングには通常のアプネアダイビングと同様のリスクがあります。単独でダイビングしないでください。

注意：自動ダイビング機能ではプールアクティビティを開始できません。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[プールアプネア]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリー]** フリートレーニングを開始します。
 - ・ 任意のワークアウトを選択して、**START キー**>**[トレーニングをする]**の順に選択します。
 - ・ **[作成]** 新しいワークアウトを作成します。(16 ページ [カスタムプールアプネアワークアウトを作成する](#))
- 4 プールサイズや自動開始深度などを設定する場合は、**MENU キー**を押してダイブ設定を編集します。(17 ページ [プールアプネアダイブ設定](#))
- 5 **START キー**を押します。
- 6 必要な場合は、任意のアプネア種目を選択します。
- 7 必要な場合は、**START キー**を押してブリーズアップタイマーを開始します。
- 8 ダイビングを開始します。
自動スタート設定の開始深度に到達すると、ダイビングのタイマーが自動で開始します。(17 ページ [プールアプネアダイブ設定](#))
- 9 現在のダイビングを終了するには、水面まで浮上します。
自動スタート設定の終了深度に到達すると、ダイビングのタイマーが停止し、自動で休息タイマーが開始します。(17 ページ [プールアプネアダイブ設定](#))
必要な場合は、泳いだ距離を入力して **START キー**を押します。
- 10 次のオプションを選択します。
 - ・ **START キー**を押して、ダイビング中に操作可能なオプションやダイブ設定を表示します。
 - ・ フリーワークアウトでは、**DOWN キー**を押してスタティックアプネアストップウォッチにスクロールします。
 - ・ サーフェスインターバル中は、**DOWN キー**を押して前回のダイビングの情報と残りのワークアウトの詳細を確認します。
- 11 ダイブアクティビティを終了するには、**START キー**を押して**[トレーニングを停止]**>**[保存]**の順に選択します。
ヒント：ダイブログウィジェットからダイビングの履歴を確認できます。(18 ページ [ダイブログウィジェットを確認する](#))

カスタムプールアプネア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 **[プールアプネア]**>**[作成]**の順に選択します。
- 3 任意のワークアウト名を入力します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - [合計セット]** セットの数を編集します。
 - [アプネア]** アプネア種目、タイプ、インターバルを設定します。
 - [休息]** 休息タイプとインターバルを設定します。
 - [確認]** 現在のワークアウトの詳細を確認します。
- 5 **[適用]**を選択してカスタムワークアウトを保存します。

プールアップネアワークアウトを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[プールアップネア]** を選択します。
- 3 リストからワークアウトを選択します。
- 4 **START** キーを押します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[編集]** ワークアウトを編集します。(16 ページ [カスタムプールアップネアワークアウトを作成する](#))
 - ・ **[コピー]** 選択したワークアウトをコピーして新しいワークアウトを作成します。
 - ・ **[名前編集]** ワークアウトの名前を変更します。
 - ・ **[削除]** ワークアウトを削除します。

プールアップネアダイブ設定

ウォッチフェイスページから **START** キーを押して、**[プールアップネア]** を選択します。任意のワークアウトを選択して **MENU** キーを押します。

ヒント：ダイビング中は、**START** キーを押して **[設定]** から以下の設定にアクセスできます。

[プールサイズ]：ダイナミックアップネアワークアウトのプールサイズを設定します。

[自動スタート]：ダイビングタイマーを自動開始 / 停止する深度を設定します。

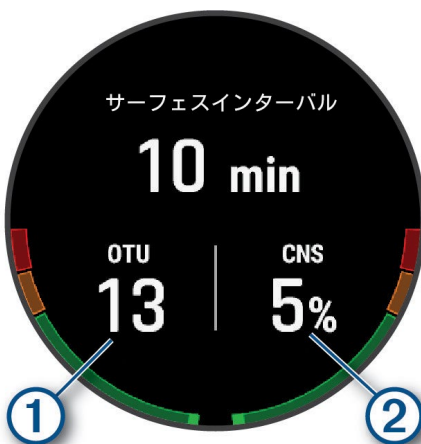
[トレーニングライブラリ]：プールアップネアワークアウトの一覧を表示します。ワークアウトを編集または作成できます。(16 ページ [カスタムプールアップネアワークアウトを作成する](#))

[アラート]：プールアップネアのダイブ中と休息のアラートを設定します。(7 ページ [プールアップネアアラートを設定する](#))

[心拍]：ダイビング中の心拍計測方法を設定します。**[心拍ストラップ保存データ]**のオプションでは、ダイビング中に HRM-Pro シリーズのアクセサリーなどのハートレートセンサーを使用します。ハートレートセンサーで計測したデータは、ダイビング終了後に Garmin Dive アプリで確認できます。

サーフェスインターバルウィジェットを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP** キーまたは **DOWN** キー押し、サーフェスインターバルウィジェットを表示します。
- 2 **START** キーを押して、現在の酸素毒性単位(OTU)、中枢神経系(CNS)酸素中毒レベルを確認します。
注意：ダイビング中に蓄積した OTU は、24 時間後にリセットされます。



①	緑：0 ~ 249 OTU
	黄：250 ~ 299 OTU
	赤：300 OTU 以上
②	緑：中枢神経系(CNS) 酸素毒性 0 ~ 79%
	黄：中枢神経系(CNS) 酸素毒性 80 ~ 99%
	赤：中枢神経系(CNS) 酸素毒性 100%以上

- 3 **DOWN** キーを押して、体内組織の窒素蓄積量の詳細を確認します。

4 **DOWN** キーを押して、残り飛行禁止時間と飛行禁止時間終了時刻を確認します。

ダイブログウィジェットを確認する

ダイブログウィジェットでは、過去のダイビングの記録を確認できます。

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、ダイブログウィジェットを表示します。

2 **START** キーを押して、前回のダイビングのダイブログを確認します。

3 次のオプションを選択します。

- ・前回のダイビングのダイブログの詳細を確認するには、**START** キーを押します。
- ・他のダイビングのダイブログの詳細を確認するには、**DOWN** キーを押して、一覧から詳細を確認したいダイブログを選択します。

4 **START** キーを押して、次のオプションを選択します。

- ・【すべてのデータ】 ダイビングの詳細が表示されます。
- ・【ダイブ】 アプネアモードでのダイビングのときのみ表示されます。それぞれのダイビングを選択すると、ダイビングの詳細が表示されます。
- ・【休息】 プールアプネアダイビングの休息時間が表示されます。
- ・【ポイント登録】 ダイビングのエントリー地点、エキジット地点をポイント登録できます。
- ・【深度】 ダイビングの深度グラフを確認します。
- ・【温度】 ダイビングの温度グラフを確認します。
- ・【速度】 アプネアダイビングの速度グラフを確認します。
- ・【ガス切り替え】 ガスを切り替えた記録が表示されます。
注意：このオプションはダイビング中にガス切り替えを行った場合のみ表示されます。
- ・【削除】 ダイブログを削除します。
注意：ダイブログウィジェットからダイブアクティビティを削除しても、組織の窒素蓄積量の計算には影響しません。

ダイブレディネス

⚠ 警告

ダイブレディネス機能は一部の限られた要因をもとにレディネススコアを算出しており、ダイビングの安全性を保証するものではありません。ご自身の状態を十分に把握して安全にダイビングを計画または実行することは、ユーザーの責任です。これらのことを怠った場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

ダイビングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。スコアは次のデータを基に一日を通して常にアップデートされます。

- ・ 昨晚の睡眠スコア
- ・ リカバリータイム
- ・ Body Battery
- ・ 時差ぼけ
- ・ ダイブ履歴
- ・ 過去 3 日間の睡眠履歴
- ・ トレーニングステータス

カラーゾーン	スコア	説明
 グリーン	75 ~ 100	良い ダイビングの準備ができています。
 イエロー	50 ~ 74	中 集中しましょう。
 オレンジ	25 ~ 49	低 注意しましょう。
 レッド	1 ~ 24	悪い ダイビングの前に休息を取りましょう。

Garmin Dive アプリでダイブレディネスの長期的な傾向を確認できます。

ダイビングプラン

デバイスを使ってダイビングプランを立てることができます。呼吸ガスや無減圧潜水時間(NDL)を計算できます。ダイビングプランは、直近のダイビングにおける体内組織の窒素蓄積を考慮して計算されます。

無減圧潜水時間(NDL)の計算

無減圧潜水時間(NDL)または潜水深度を計算できます。計算結果は保存されません。また、計算結果は次のダイビングに適用されることもありません。

- 1 **START** キーを押します。
 - 2 **[ダイブプラン] > [NDL 計算]** の順に選択します。
 - 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ダイブ開始]** 現在の体内組織の蓄積レベルを基に NDL を計算します。
 - ・ **[サーフェス Int. 入力]** サーフェスインターバルタイム経過後の体内組織の蓄積レベルを基に NDL を計算します。任意のサーフェスインターバルタイムを入力します。
 - 4 酸素濃度を入力します。
 - 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[深度入力]** 無減圧潜水時間(NDL)を計算したいときに、計画している潜水深度を入力します。
 - ・ **[タイム入力]** 潜水深度を計算したいときに、潜水時間を入力します。
- 無減圧潜水時間(NDL)、潜水深度、最大行動水深(MOD)が表示されます。
- 注意:** 計画した深度が呼吸ガスの MOD を超える場合は、警告メッセージが表示され、呼吸ガスの MOD が赤字になります。
- 6 **DOWN** キーを押します。
 - 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[完了]** 計算を終了します。
 - ・ **[次のダイブを追加]** サーフェスインターバルを入力して、次のダイビングの無減圧潜水時間(NDL)または潜水深度を計算します。

呼吸ガスを計算する

PO2 または酸素のパーセンテージ、最大深度の値を調整して呼吸ガスを計算します。ダイブ設定の水の種類が計算結果に影響します。(4 ページ [ダイブ設定](#))

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[ダイブプラン] > [ガス計算]** の順に選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーで計算する値(PO2、O2%、深度)の表示箇所を選択し、**START** キーを押して決定します。
- 4 **UP** キーまたは **DOWN** キーで値を調整します。
- 5 **START** キーを押して、次の値を調整します。
調整値をもとにハイライトされた箇所の値が計算されます。
- 6 別の値を計算するには、**BACK** キーで前の画面に戻ります。

減圧プランを作成する

OC 減圧プランを作成して、そのプランをこれから実施するダイビングに適用できます。

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[ダイブプラン] > [減圧プラン] > [追加]** の順に選択します。
- 3 減圧プランの名前を入力します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[PO2]** 最大酸素分圧を設定します。単位はバール(bar)です。PO2 は、ガスの切り替えに使用されます。
 - ・ **[保守性]** 減圧計算のための保守性レベルを設定します。
 - ・ **[ガス]** ガスの混合比を設定します。
 - ・ **[最終減圧停止]** 最終減圧停止深度を入力します。
 - ・ **[ボトム深度]** ダイビング中に最も深く潜る深度を入力します。
 - ・ **[ボトムタイム]** ボトム深度に滞在する時間を入力します。
- 5 **[保存]** を押します。
減圧プランの詳細が表示されます。

減圧プランを使用する

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[ダイブプラン]** > **[減圧プラン]** の順に選択します。
- 3 減圧プランを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[確認]** 減圧プランの詳細を確認します。
 - ・ **[適用]** 減圧プランをダイビングモードに適用します。
 - ・ **[編集]** 減圧プランの詳細を変更します。
 - ・ **[名前の編集]** 減圧プランの名前を変更します。
 - ・ **[削除]** >  減圧プランを削除します。

アルティチュードダイビング(高所潜水)

標高が高く気圧の低い場所では、体に含まれる窒素の量は海拔ゼロ地点でダイビングを開始するときよりも多くなります。デバイスは、気圧センサーを使用して高度の変化を自動的に考慮します。減圧モデルで使用される絶対圧力値は、デバイスに表示される高度やゲージ圧の影響を受けません。

厚手のウェットスーツの上からデバイスを着用するには

- 厚手のウェットスーツの上からデバイスを着用するときは、付属のロングシリコンバンドを使用します。
- ウェットスーツの上からデバイスを着用するときは、バッテリーの節約のため、光学式心拍計をオフに設定してください。(76 ページ [光学式心拍計設定](#))

ダイビングアラート

警告アラート	原因	デバイスの動作
なし	減圧停止が完了しました。	減圧停止の深度と時間が 5 秒間、青色点減します。
なし	酸素分圧 (PO2) の警告アラートの閾値を超えています。	PO2 の値が黄色点減します。
%1 OTU 積算 潜水を終了してください	OTU (酸素毒性単位) が安全限度を超えました。ダイビング中、「%1」には OTU の数値が表示されます。	この警告アラートは、2 分ごとに最大 3 回まで表示されます。
250 OTU 積算	OTU (酸素毒性単位) が 250 OTU に達し、安全限度の 300 OTU に近づいています。	なし
減圧停止に近づいています	減圧停止の深度の 3m 以内にいます。	なし
NDL に近づいています	無減圧潜水時間は残りあと 10 分です。	残り時間が 5 分になると再アラートします。
浮上速度を落としてください	9.1m/ 分以上の速度で 5 秒以上浮上しています。	なし
バッテリー残少 潜水を終了してください	バッテリー残量が 10% 未満です。	この警告アラートは、バッテリー残量が 10 % 未満のときに表示されます。ダイビング開始前のバッテリー残量が少ない場合にも表示されます。
バッテリー残量低下	バッテリー残量が 20% 未満です。	この警告アラートは、バッテリー残量が 20 % 未満のときに表示されます。ダイビング開始前のバッテリー残量が少ない場合にも表示されます。
%1 で続行しています。いつでも切り替えることができます。	酸素の残量の高いガスへの切り替えの確認画面で【後で】を選択した場合、または確認画面を無視した場合に表示されます。	ガスをバックアップガスに設定し、減圧のガイダンスを段階的に更新します。
%1% CNS 毒性 潜水を終了してください	中枢神経系 (CNS) 酸素中毒レベルが高すぎます。ダイビング中、「%1」には CNS のパーセンテージが表示されます。	この警告アラートは、ダイビングが終了するまでに 2 分ごとに最大 3 回まで表示されます。
80% CNS 毒性	中枢神経系 (CNS) 酸素中毒レベルが安全限度の 80% です。	ダイビング中や次のダイビングまでの画面を表示中にこの警告アラートが表示されます。
減圧完了	すべての減圧停止が完了しました。	なし
シーリング以下に潜降	減圧停止のシーリング深度を超えて 0.6m 以上浮上しています。	現在の深度とシーリング深度が赤色点減します。減圧停止のシーリング深度を超えた状態で 3 分間以上経過すると、減圧ロックアウト機能が働きます。
安全停止完了まで潜降	シーリング深度から 2m 以上浮上しています。	現在の深度とシーリング深度が黄色点減します。
希釈剤低 PO2。ガスの使用は危険です	希釈剤の PO2 が低下しています。リブリーザーでこの希釈剤を使用するのは危険です。	なし
ダイブ終了まで %1 秒	デバイスは自動でダイブデータを保存して終了します。「%1」は秒数に置き換えられます。	なし
潜水しないでください。深度センサー読み取り失敗	デバイスのセンサーデータが無効または欠落しています。	ダイビングを開始しないでください。
深度センサー読み取り失敗。潜水を終了してください	ダイビング開始後のデバイスのセンサーデータが無効または欠落しています。	この警告アラートが表示された場合は、バックアップのダイブコンピューターまたはダイブプランの使用に切り替えるか、潜水を終了してください。
NDL 超過 要減圧停止	無減圧潜水時間 (NDL) を超えました。	減圧停止のガイダンスを開始します。
今後ガスの切り替えはアラートされません	酸素の残量の高いガスへの切り替えの確認画面で【以後表示しない】を選択した場合に表示されます。	ガスをバックアップガスに設定し、減圧のガイダンスを段階的に更新します。ガスの切り替えアラートは以降表示されません。

警告アラート	原因	デバイスの動作
高 P02 浮上または低濃度酸素ガスに切り替え	P02 緊急アラートの閾値を超えています。	P02 の値が赤色点滅します。安全な水深まで浮上するか、ガスを切り替えるまで、アラートは 30 秒ごとに最大 3 回まで表示されます。
低 P02 潜降または高濃度酸素ガスに切り替え	P02 の値が 0.18 bar 未満です。	ダイビング開始から 2 分以内の場合、P02 の値が黄色点滅します。2 分以上経過している場合は赤色点滅します。安全な水深まで潜降するか、ガスを切り替えるまで、アラートは 30 秒ごとに最大 3 回まで表示されます。
安全停止完了	安全停止が完了しました。	なし
安全停止開始	減圧ガイダンスなしで 6m より上まで浮上しました。	設定されている場合、安全停止のカウントダウンタイマーが開始します。
%1 に切り替えますか？	マルチガスモードのダイビングで、安全に呼吸するためにより高い酸素濃度のガスに切り替えることができます。「%1」はガスの名前に置き換えられます。	ガスを切り替えます。後でガスを切り替えることもできます。確認のメッセージが表示されます。
高セットポイントに切り替えました	自動で CCR 高セットポイントに切り替わりました。	なし
低セットポイントに切り替えました	自動で CCR 低セットポイントに切り替わりました。	なし
プールダイブは、ダイブログに保存されません	デバイスがプールモードです。	このダイブログは保存されません。
ウォッチが再起動されました。ダイブ条件を再確認してください	ダイビング中にデバイスが再起動しました。	デバイスは再起動中のダイビングをシミュレートします。他のアラートが作動していない可能性があります。現在のダイビングの状況をよく確認してください。

ダイビング用語

中枢神経系(CNS)：ダイビング中に上昇した酸素分圧(P02)への曝露によって引き起こされる中枢神経系の酸素中毒レベル。

クローズド・サーキット・リブリーザー(CCR)：排気から二酸化炭素を除去して再循環するリブリーザーで行われるダイビングに使用されるダイビングモード。

最大行動水深(MOD)：呼吸ガスの酸素分圧(P02)が安全限度を超える深度。

無減圧潜水時間(NDL)：ダイビング中に減圧停止せずに現在の深度に滞在できる時間(分)。

酸素毒性単位(OTU)：ダイビング中に上昇した酸素分圧(P02)への曝露によって引き起こされる肺の酸素中毒レベル。
10TU は、100% 酸素を 1ATA の環境で 1 分間呼吸した場合の規準単位。

酸素分圧(P02)：深度と酸素の割合に基づく、呼吸ガス中の酸素の圧力。

サーフェスインターバル(SI)：最後の潜水が完了してから経過した時間。

浮上時間(TTS)：減圧と安全停止を含む、浮上に要する推定時間。

アクティビティ & アプリ

デバイスを使用して、屋内または屋外、アスレチック、フィットネス向けのアクティビティを実行できます。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。初期設定のアクティビティをカスタマイズしたり、新規アクティビティを作成できます(45 ページ [カスタムアクティビティを作成する](#))。アクティビティ終了後は、Garmin Connect コミュニティにデータを保存して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。(90 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](https://www.garmin.co.jp/legal/atdisclaimer) をご覧ください。

アクティビティとアプリの一覧

ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、**DOWN キー** でアクティビティとアプリのリストをスクロールします。リストの上部にお気に入りのアクティビティのリストが表示されます。(44 ページ [アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ](#))

注意：同一のアクティビティが複数の異なるカテゴリーに表示される場合があります。

カテゴリー	アクティビティ
ダイビング	アブネア、スピア、CCR、ゲージ、マルチガス、プールアブネア、単一ガス
アウトドア	Adventure Race、アーチェリー、ボルダリング、ディスクゴルフ、Expedition、釣り、ゴルフ、ハイキング、乗馬、狩り、インラインスケート、登山、ウォーク
ラン	屋内トラック、障害物レース、ラン、トラックラン、トレイルラン、トレッドミル、バーチャルラン、屋内ウォーク
サイクリング	バイク、バイク通勤、屋内バイク、バイクツアー、BMX、シクロクロス、グラベルバイク、e-バイク、e-MTB、グラベルバイク、MTB、ロードバイク
スイム	屋外スイム、プールスイム、スイムラン、トライアスロン
ジム	ボクシング、カーディオ、屋内クライム、X トレーナー、フロアクライム、HIIT、なわとび、総合格闘技、ピラティス、屋内ロー、ステッパー、筋トレ、ヨガ
ウィンタースポーツ	BC スキー、BC スノーボード、アイススケート、スキー、ボード、スノーシュー、XC スキー、XC スケートスキー
ウォータースポーツ	ボート、カヤック、カイトボード、ローイング、シュノーケル、SUP、サーフィン、チューブ、ウェイクボード、ウェイクサーフィン、水上スキー、ホワイトウォーター、ウィンドサーフィン
チームスポーツ	アメリカンフットボール、野球、バスケットボール、クリケット、フィールドホッケー、アイスホッケー、ラクロス、ラグビー、サッカー、ソフトボール、アルティメット、バレーボール
ラケットスポーツ	バドミントン、パデル、ピククルボール、プラットホームテニス、ラケットボール、スカッシュ、卓球、テニス
モータースポーツ	ATV、モトクロス、オートバイ、オーバーランド、スノーモービル
その他	プレスワーク、ゲーム、Garmin シェア、Jump マスター、ナビ、その他、タクティカル、トラックミー
アプリ	ABC、心拍転送、カレンダー、アラーム & タイマー、履歴、Messenger、月の満ち欠け、ミュージック、ヘルススナップショット、通知、ダイブプラン、ポイント投影、血中酸素、基準点、設定、日の出 & 日没、潮汐、ウォレット、天気、ワークアウト

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)

- ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 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。
- 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。
- 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。
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。

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。(109 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、または新しいセットまたはポーズを開始、ワークアウトの次のステップに移行します。
- **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。
- タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。
- **MENU キー**長押し> **【パワーモード】**を選択して、アクティビティ中のパワーモードを選択します。(105 ページ [パワーモードをカスタマイズする](#))

アクティビティを終了する

- 1 **STOP キー**を押します。
- 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】** アクティビティを保存します。**START キー**を押してオプションを選択し、アクティビティの詳細を確認します。
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。(24 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。
特定のアクティビティでは、を選択してラップの取得を取り消すことができます。
 - **【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。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - **【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。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - **【リカバリー心拍】** 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) (66 ページ [リカバリー心拍](#))
 - **【削除】** データを削除してアクティビティを終了します。
注意：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：この機能は一部のアクティビティタイプ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。(46 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

- 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。(24 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。
- 3 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

ゴルフ

ラウンドを開始する

ゴルフコースデータは、あらかじめ Garmin Connect アプリでダウンロードする必要があります(88 ページ [Garmin Connect](#))。ダウンロード済みのコースデータは、自動更新されます。

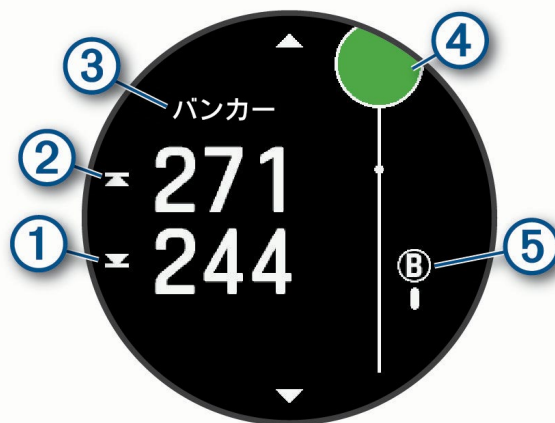
ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(109 ページ [デバイスを充電する](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[ゴルフ]** を選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
- 4 利用可能なコースの一覧から、プレーするコースを選択します。
- 5 スコアを記録する場合、**✓** を選択します。
- 6 ティー位置を選択します。
- 7 **UP** キーまたは **DOWN** キーでホールをスクロールします。
次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。
- 8 ラウンド終了後、**START** キーを押して **[ラウンド終了]** を選択します。

ハザードを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。

- 1 ホール情報ページで、**START** キーを押します。
- 2 **[ハザード]** を選択します。



- ・ ハザードの手前 ① および奥 ② までの距離が表示されます。
- ・ 画面上部にハザードタイプ ③ が表示されます。
- ・ グリーンは画面の上部に半円 ④ で表示されます。グリーンから下に延びる線はフェアウェイを表現しています。
- ・ ハザード ⑤ はホール内での並びに合わせてアルファベットで表されています。また、表示位置はフェアウェイとの位置関係も表しています。

- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーで表示するハザードを切り替えます。選択中のホールにあるハザード情報のみ確認できます。

ラウンドオプション

ラウンド中に **START** キーを押してラウンドオプションからゴルフ機能にアクセスします。

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。

[グリーンを表示]：グリーンの形状やレイアウトを表示します。また、ホール情報に表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。(26 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#))

[ハザード]：現在のホールのハザードを表示します。(25 ページ [ハザードを確認する](#))

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加(26 ページ [ショットを手動で追加する](#))、および Garmin AutoShot 機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。(スコア記録がオンの場合のみ) (26 ページ [ショットを確認する](#))

[レイアップ]：現在のホールでのレイアップ情報を表示します。

[スコア開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。(26 ページ [スコアを記録する](#))

[積算距離]：ラウンド中のステップ数、経過時間、距離を表示します。積算距離はラウンド開始から終了まで自動で記録されます。

[クラブ統計]：各クラブでショットを打ったときの飛距離やショットの精度を確認できます。この機能は、**[クラブトラッキング]** がオン、または別売の Approach クラブトラッキングセンサーが接続中のときのみ有効です。

[日出&日没]：日の出 / 日の入、トワイライトの時刻を表示します。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。(46 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピンの位置を変更します。

- 1 ホール情報ページで、**START キー**を押します。
- 2 **[グリーンを表示]**を選択します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**でピンの位置を変更します。
- 4 **BACK キー**を押します。

変更後のピンの位置を元に、ホール情報ページの距離表示が更新されます。変更したピンの位置は、現在のラウンド中のみ保存されます。

ショットを確認する

ショットを自動検出して距離を計測するには、あらかじめスコア記録をオンに設定する必要があります。

フェアウェイでのショットごとに距離を自動で計測し記録します。記録されたショットは、後から確認することもできます。

ヒント：リード側の手首にデバイスを装着して、ショットを打ったときにしっかりとボールにコンタクトしてください。パットは計測できません。

- 1 ラウンド実行中に、**START キー**を押します。
- 2 **[ショットの計測]**を選択します。

前回のショットの距離が表示されます。

注意：次のショットを打つか、グリーン上でパットする、または次のホールに移動すると、距離がリセットされます。

- 3 **DOWN キー**を押します。
- 4 記録されているすべてのショットを確認します。

ショットを手動で追加する

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

- 1 ショットを打った後、打った位置からボールの落下地点を確認します。
- 2 ホール情報ページで、**START キー**を押します。
- 3 **[ショットの計測]**を選択します。
- 4 **DOWN キー**を押します。
- 5 **[ショット追加] > ✓**の順に選択します。
- 6 ショットに使用したクラブを選択します。(クラブトラッキングがオンのとき)
- 7 ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動します。

次のショットを打つとショットの距離が記録されます。必要な場合は、ショットを手動で追加できます。

スコアを記録する

- 1 ホール情報ページで、**START キー**を押します。
- 2 **[スコアカード]**を選択します。
グリーン上に移動すると、スコアカードが表示されます。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**でホールをスクロールします。
- 4 **START キー**でホールを選択します。
- 5 **UP キー**または **DOWN キー**でスコアを設定します。トータルスコアが更新されます。

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録をオンにする必要があります。(46 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

- 1 スコア入力画面でホールを選択します。
- 2 パット数を含む総ストローク数を入力し、**START キー**を押します。
- 3 パット数を入力し、**START キー**を押します。
ヒント：パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
- 4 必要な場合は、次のオプションを選択します。
注意：パー 3 のホールではフェアウェイ情報は表示されません。
 - ・ ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、**【フェアウェイ】**を選択します。
 - ・ ティーショットで左または右にミスショットした場合は、**【左にミス】**または**【右にミス】**を選択します。
- 5 必要に応じて、ペナルティ数を入力します。

スコア設定をカスタマイズする

ラウンド中に **START キー**を押して、**【設定】>【スコア】**の順に選択します。

【スコア記録方法】：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。

【ハンディキャップスコア】：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。

【ハンディキャップ】：ハンディキャップスコアがオンのとき、ハンディキャップを設定します。

【スコアを表示】：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。(26 ページ [スコアを記録する](#))

【ラウンド概要記録】：パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要記録をオン/オフします。

【ペナルティ】：ラウンド概要記録でペナルティの記録をオン/オフします。(27 ページ [ラウンド概要を記録する](#))

【確認】：ラウンド開始時にスコアを記録するか確認します。オン/オフを設定します。

ステーブルフォードとは

スコア記録方法(46 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))のステーブルフォードとは、各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式です。得点は、全米ゴルフ協会が定める点数が付与されます。

ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

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

数字を大きく表示する

ホール情報ページの数字を大きく表示することができます。

- 1 ラウンド中に **START キー**を押します。
- 2 **【設定】>【数字を大きく表示】**の順に選択します。
ホール情報ページのグリーン手前 / 中央 / 奥までの距離が大きく表示されます。
- 3 **START キー**を押してその他のデータや設定を表示します。

ボルダリングアクティビティを記録する

ボルダリングアクティビティを記録します。ルートには、クライミングウォールの登攀データが記録されます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ボルダリング]**を選択します。
- 3 グレードを選択します。
ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
- 4 ルートの難易度を選択します。
- 5 **START キー**を押してルートのタイマーを開始します。
- 6 最初のルートを登ります。
- 7 **BACK キー**を押してルートを終了します。
- 8 次のオプションを選択します。
 - ・ **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
 - ・ **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
 - ・ **[削除]** 記録したルートを削除します。
- 9 休息を終了して次のルートを開始するには、**BACK キー**を押します。
- 10 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。
- 11 最後のルートを終えたら、**STOP キー**を押してルートのタイマーを停止します。
- 12 **[保存]**を選択します。

Expedition を開始する

長期間に渡ってアクティビティを記録する場合に、Expedition アクティビティを使うことで、バッテリー稼働時間を長く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 **[Expedition]**を選択します。
- 3 **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。
デバイスは低電力モードになり、GPS の位置情報により軌跡を 1 時間に 1 回記録します。バッテリーの消費を抑えるために、スマートフォン接続を含むすべてのセンサーやアクセサリとの接続が無効になります。

軌跡ポイントを手動で記録する

Expedition 実行中は、設定した記録間隔で軌跡ポイントが自動的に記録されます。また、いつでも軌跡ポイントを手動で記録することができます。

- 1 Expedition 実行中に、**START キー**を押します。
- 2 **[ポイント追加]**を選択します。

軌跡ポイントを確認する

- 1 Expedition 実行中に、**START キー**を押します。
- 2 **[ポイント表示]**を選択します。
- 3 リストから軌跡ポイントを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[開始]** ポイントへのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[詳細]** ポイントの詳細な情報を表示します。

釣り

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[釣り]**を選択します。
- 3 **START キー**を押します。
- 4 **START キー**を押し、次のオプションを選択します。
 - ・ **[釣った場所を記録]** 釣果に1匹追加し、現在地を釣った場所として記録します。
 - ・ **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
 - ・ **[釣りタイマー]** インターバルタイマーや終了時間を設定します。
 - ・ **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[保存済みポイント]** 保存済みポイントを確認します。
 - ・ **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[設定]** アクティビティ設定を開きます。(46 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))
- 5 アクティビティを終了するには、**STOP キー**を押して **[釣りを終了]**を選択します。

狩り

狩猟の目印のためのポイントを保存したり、保存したポイントを地図上で確認することができます。狩りアクティビティの GPS モードは、初期設定でバッテリー消費が少ないモードに設定されています。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[狩り]**を選択します。
- 3 **START キー**を押し、**[狩りを開始]**を選択します。
- 4 **START キー**を押し、次のオプションを選択します。
 - ・ **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
 - ・ **[狩りのポイント]** 現在の狩りアクティビティ中に保存した場所を確認します。
 - ・ **[保存済みポイント]** デバイスに保存済みのすべてのポイントを確認します。
 - ・ **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
- 5 アクティビティを終了するには、**STOP キー**を押して **[狩りの終了]**を選択します。

ラン

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は、標準的な 400m トラック上で行ってください。

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ン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。

- 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 衛星信号の受信完了を待ちます。
- 5 レーン1を走行する場合は、手順11に進みます。
- 6 **MENU キー**を押します。
- 7 アクティビティ設定を選択します。
- 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**を押します。
- 12 トラックを周回します。
- 13 アクティビティ完了後、**STOP キー** > **[保存]**の順に選択します。

トラックランアクティビティのヒント

- トラックランを開始する前に、衛星信号を受信してください。
- 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。
- レーン 1 以外のレーンを走行するときは、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。

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距離やスピード、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。あらかじめ Zwift™ などのバーチャルランニングアプリのインストールやユーザー登録が必要な場合があります。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[バーチャルラン]**を選択します。
- 3 PC やスマートフォンで 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。
- 6 アクティビティ完了後、**STOP キー** > **[保存]**の順に選択します。

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は、トレッドミル上で 2.4km(1.5mi)以上走行した後に校正を行います。複数のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルを変更すること、または一回のランごとに校正することができます。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。(23 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 2 デバイスの距離表示が 2.4km(1.5mi)以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 アクティビティ終了後、**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]** > 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。

障害物レースアクティビティを記録する

障害物レースアクティビティで、障害物コースレースでの障害物ごとのタイムと障害物間のタイムを記録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[障害物レース]**を選択します。
- 3 **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。
- 4 手動で障害物の開始地点と終了地点を記録するには、**BACK キー**を押します。
注意：コースの一周目で障害物の位置を保存するには、障害物トラッキング設定を有効にします。保存された障害物の位置に基づいて、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。
- 5 アクティビティ完了後、**STOP キー** > **[保存]**の順に選択します。

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 次のオプションを選択します。
 - Garmin Connect アプリを開き、●●●(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 トレーニングを実行する

PacePro トレーニングを実行するには、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 **MENU 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 **[プランを承認]** 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、 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	目標のペース(ラップ区間内)
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：MENU 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。

バイク

屋内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、あらかじめデバイスとトレーナーを ANT+ 接続でペアリングする必要があります。(82 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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 **MENU キー**を長押しします。
- 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。(41 ページ [ワークアウト](#))
 - ・ **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。(69 ページ [コントロールメニュー](#))
 - ・ **[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**を押してアクティビティの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。

スイム

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。

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。**LAP キー**を押して休息モードに移行後、再度 **LAP 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。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。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

ストロークタイプ(泳法)

ストロークタイプ(泳法)の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは1 ラップごとに検出されます。ストロークタイプは、履歴と Garmin Connect アカウントで確認することができます。また、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。(45 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(33 ページ ドリル記録でトレーニングする)

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。
MENU 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(33 ページ [自動休息と手動休息](#))。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。(33 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。(46 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。

- 1 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。(スイムアクティビティ自体のタイマーは停止しません。)
- 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。

マルチスポーツ

トライアスロンやデュアスロン、スイムランなどのマルチスポーツ競技を行う場合は、マルチスポーツアクティビティを選択します。マルチスポーツアクティビティでは、アクティビティ全体のタイムと距離の確認やトランジションへの切り替えを簡単なキー操作で行うことができます。例えば、バイクからランに切り替えて、バイクとランの合計タイムをマルチスポーツアクティビティとして確認できます。

デバイスにあらかじめ設定されているスタンダードなトライアスロンを使用するか、マルチスポーツアクティビティをカスタマイズすることができます。

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区間をすばやく切り替えて、区間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**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

注意：**[自動スポーツ変更]**の初回設定値は、すべてのマルチスポーツアクティビティで初期値として使用されます。(46 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。

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 アクティビティ完了後、**STOP キー**>**[保存]**の順に選択します。

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]**を選択します。

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。

4 2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、**✓**を選択します。

ジム

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、屋内アクティビティを選択します。屋内アクティビティではGPSがオフになります。(46 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

屋内ランニングアクティビティでの距離やスピードは、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くと、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。

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングの動作の回数(レップ数)をカウントして、セットとして記録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 **[筋トレ]**を選択します。
- 3 ワークアウトを選択します。(41 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))
- 4 **DOWN キー**を押してワークアウトのステップ詳細を確認します。(任意)
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。(一部ワークアウトのみ対応)
- 5 ワークアウトのステップを確認し終えたら、**START キー**を押して**[開始]**を選択します。
- 6 **START キー**を押して、**[ワークアウト開始]**を選択します。
- 7 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。
- 8 セットが終了したら、**BACK キー**を押して次の運動に移行します。(利用可能な場合)
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。
- 9 必要な場合は、**UP キー**または **DOWN キー**を押して回数を編集します。
ヒント:セットで使用したウエイトを編集することもできます。
- 10 休息を終了する場合は、**BACK キー**を押します。次のセットを開始します。
- 11 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
- 12 最後のセットが終了したら、**START キー**を押して**[ワークアウトを停止]**を選択します。タイマーが停止します。
- 13 **[保存]**を選択します。

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)のアクティビティを記録します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[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] > [AMRAP]** 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。セットのタイムを設定します。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [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。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [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。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [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。
 - ・ **[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 アクティビティ終了後、**START キー**を押してタイマーを停止します。
- 8 **[保存]**を選択します。

屋内クライムアクティビティを記録する

屋内クライムアクティビティのルートを記録します。ルートには、屋内クライミングウォールの登攀データが記録されます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **【屋内クライム】**を選択します。
- 3 ルートデータを記録する場合は、**✓**を選択します。
- 4 グレードを選択します。
ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、屋内クライムのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
- 5 ルートの難易度を選択します。
- 6 **START キー**を押します。
- 7 最初のルートを登ります。
注意：タイマー計測中は、キーの誤操作を防ぐため、自動でデバイスロックがかかります。いずれかのキーを長押しすることで、ロックを解除することができます。
- 8 ルートを登り終えたら、地面まで降下します。
地面に到達すると自動で休息タイマーが開始します。
注意：必要に応じて、**BACK キー**を押してルートを終了します。
- 9 次のオプションを選択します。
 - ・ **【達成】** 登攀に成功した場合に選択します。
 - ・ **【未達成】** 登攀に失敗した場合に選択します。
 - ・ **【削除】** 記録したルートを削除します。
- 10 ルートの落下数を入力します。
- 11 休息を終了して次のルートを開始するには、**BACK キー**を押します。
- 12 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。
- 13 **STOP キー**を押します。
- 14 **【保存】**を選択します。

ウィンタースポーツ

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 **MENU キー**を長押しします。
- 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。

バックカントリースキー / バックカントリースノーボードアクティビティを記録する

ハイクアップモードと滑走モードを手動で切り替えることで、より正確にバックカントリースキー (BC スキー) / バックカントリースノーボード (BC スノーボード) アクティビティを追跡できます。アクティビティ設定で、モード切り替えを自動または手動で選択することができます。(46 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **[BC スキー]** を選択します。
 - ・ **[BC スノーボード]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ハイクアップ]** アクティビティをハイクアップから開始します。
 - ・ **[滑走]** アクティビティを滑走から開始します。
- 4 **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。
- 5 必要な場合は、**BACK キー** でハイクアップと滑走の記録モードを切り替えます。
- 6 アクティビティ完了後、**START キー** > **[保存]** の順に選択します。

クロスカントリースキーパワーデータ

注意：HRM-Pro シリーズのアクセサリは、デバイスに ANT+ 接続でペアリングしてください。

デバイスに対応する HRM-Pro アクセサリをペアリングすることで、クロスカントリースキーのリアルタイムのパフォーマンスを確認することができます。パワー出力はワットで測定されます。あなたのスピード、高度の変化、風や雪などのコンディションがパワーに影響します。パワー出力を知ることで、スキーパフォーマンスを測定し、向上させるのに役立ちます。

注意：一般的に、スキーのパワー値はサイクリングのパワー値に比べ低くなります。これは、人がスキーではサイクリングのように効率的に動くことができないためです。通常の場合、同じ強度のトレーニングでも、スキーのパワー値はサイクリングの値よりも 30 ~ 40% 低くなります。

ウォータースポーツ

サーフィン

サーフィンアクティビティでは、サーフセッションの波の数や最長の波の長さ、最高速度を記録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 **[サーフィン]** を選択します。
- 3 上空の開けた砂浜で静止して GPS の受信を完了します。
- 4 **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。
- 5 アクティビティを終了するには、**START キー** を押してアクティビティのタイマーを停止します。
- 6 **[保存]** を選択してサーフィンのセッションの概要を確認します。

ウォータースポーツの滑走を確認する

デバイスは、自動ラン機能でウォータースポーツでの滑走の詳細を記録することができます。この機能では、アクティビティ中の動きに基づいて滑走を記録します。アクティビティ中に動きを停止するとタイマーを自動で一時停止します。スピードが上昇すると自動でタイマーを開始します。滑走の詳細は、一時停止中の画面か、タイマー稼働中に確認できます。

注意：この機能は、一部のウォータースポーツアクティビティのみ対応しています。

- 1 ウォータースポーツアクティビティを開始します。
- 2 **MENU キー** を長押しします。
- 3 **[滑走状況]** を選択します。
- 4 **UP キー** または **DOWN キー** を押して、前回の滑走 / 現在の滑走 / 滑走合計を確認します。滑走画面には、タイムと距離、最高スピード、平均スピードが表示されます。

その他のアクティビティとアプリ

Jump マスター

⚠ 警告

Jump マスターは、熟練したスカイダイバーのための機能です。本製品および Jump マスターの機能をスカイダイビングの高度計の代わりとして使用してはいけません。本機能の誤った使用や操作などにより、使用者が死亡または重傷を負うおそれがあります。

Jump マスターは主にミリタリー向けのスカイダイビング機能です。この機能では、ミリタリーガイドラインに従いリリース高度地点(HARP)を計算します。気圧計と電子コンパスによりジャンプを自動検知し、着地点(DIP)に向かうナビゲーションを開始します。

Jump タイプ

Jump タイプは、HAHO、HALO、Static の 3 つのタイプから選択します。選択した Jump タイプにより、追加で入力が必要な情報が異なります。すべての Jump タイプで、落下高度と開始高度(パラシュートを開く高度)は対地高度(AGL)を表します。(計測単位はフィート)

HAHO: 高高度降下高高度開傘。高高度で降下し、高高度でパラシュートを開傘する。DIP と落下高度を 1000 フィート以上に設定する必要がある。落下高度と開始高度は同一とみなされる。HAHO での一般的な落下高度は対地高度で 12,000 ~ 24,000 フィート。

HALO: 高高度降下低高度開傘。高高度で降下し、低高度でパラシュートを開傘する。HAHO で必要な Jump 情報に加え、開始高度の入力が必要となる。開始高度が落下高度を上回ってはならない。HALO での一般的な開始高度は対地高度で 2,000 ~ 6,000 フィート。

Static: ジャンプ中の風速と風向きが一定とみなされるジャンプ(スタティックラインジャンプ)。落下高度は 1,000 フィート以上に設定する必要がある。

Jump 情報を入力する

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[Jump マスター]** を選択します。
- 3 Jump タイプを選択します。(38 ページ [Jump タイプ](#))
- 4 Jump 情報を入力します。
 - ・ **[DIP]** 着地点を登録済みポイント一覧から選択します。
 - ・ **[落下高度]** 航空機からイグジットする時の対地高度(フィート)を入力します。
 - ・ **[開始高度]** パラシュートを開く時の対地高度(フィート)を入力します。(HALO 選択時のみ)
 - ・ **[フォワードスロー]** 航空機のスピードによる水平移動距離(メートル)を入力します。
 - ・ **[HARP へのコース]** 航空機のスピードによる HARP への方位(度)を入力します。
 - ・ **[ウインド]** 対地高度別の風速(ノット)と風向き(度)を入力します。
 - ・ **[コンスタント]** Jump 情報を調整するコンスタント(定数)を設定します。 %Max / 安全係数 / K-Open / K-Freefall / K-Static を設定します。(Jump タイプにより設定可能なオプションが異なります。) (39 ページ [コンスタント設定](#))
 - ・ **[自動 DIP]** ジャンプ後に自動で DIP へのナビゲーションを開始します。**START** キーでオン / オフを切り替えます。
- 5 **[GO TO HARP]** を選択して、HARP へのナビゲーションを開始します。

ウインド情報を入力する

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[Jump マスター]** を選択します。
- 3 Jump タイプを選択します。(38 ページ [Jump タイプ](#))
- 4 **[ウインド]** > **[追加]** を選択します。
- 5 高度を選択します。
- 6 風速スピード(ノット)を入力して **[完了]** を選択します。
- 7 風向き(度)を入力して **[完了]** を選択します。

ウインド情報がリストに追加されます。リストに追加されたウインド情報のみ計算に使用されます。
- 8 手順 5 ~ 7 を繰り返して各高度のウインド情報を入力します。

ウインド情報をリセットする

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[Jump マスター]** を選択します。
- 3 **[HAHO]** または **[HALO]** を選択します。

4 [ウインド]>[リセット]を選択します。

リストからすべてのウインド情報が消去されます。

Static Jump のウインド情報を入力する

- 1 START キーを押します。
- 2 [Jump マスター]>[Static]>[ウインド]を選択します。
- 3 風速スピード(ノット)を入力して[完了]を選択します。
- 4 風向き(度)を入力して[完了]を選択します。

コンスタント設定

[Jump マスター]を選択して、ジャンプタイプを選択し、[コンスタント]を選択します。

%Max：DIP へのドリフト距離を設定します。100%未満＝ドリフト距離が少ない、100%以上＝ドリフト距離が多いことを表します。経験豊富なスカイダイバーは小さな値を用いることが多く、経験の乏しいスカイダイバーは大きな値を用いることが多い傾向があります。

安全係数：ジャンプの誤差を設定します。(HAHO のみ)安全係数は通常 2 以上の整数で設定されます。(ジャンプの詳細によって異なる)

K-Freefall：フリーフォール時にパラシュートが風に流される値を設定します。(HALO のみ)

K-Open：パラシュートが開いている時に風に流される値を設定します。(HAHO/HALO)

K-Static：スタティックジャンプ時にパラシュートが風に流される値を設定します。(Static のみ)

ゲームアクティビティ

Garmin GameOn アプリを使用する

デバイスを PC と接続すると、PC にリアルタイムのパフォーマンス指標を表示しながらゲームアクティビティを記録できます。

- 1 PC で www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn にアクセスして、Garmin GameOn アプリをダウンロードします。
- 2 画面に表示される指示に従ってインストールを完了します。
- 3 Garmin GameOn アプリを起動します。
- 4 Garmin GameOn アプリでデバイスのペアリングを求められたら、デバイスで **START キー**を押して[ゲーム]を選択します。
注意：デバイスを Garmin GameOn アプリに接続しているときは、デバイスの通知などの Bluetooth® 機能は無効になります。

5 [今すぐペアリング]を選択します。

- 6 リストからデバイスを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

ヒント：  > [設定] から、設定のカスタマイズやチュートリアルの再確認、接続済みデバイスの削除を行います。デバイスと設定は、次にアプリを開くまで Garmin GameOn アプリに記憶されます。必要な場合は、別の PC にデバイスをペアリングできます。(82 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 7 次のオプションを選択します。

- ・ PC で対応するゲームを開始すると、自動でゲームアクティビティが開始します。
- ・ デバイスで手動でゲームアクティビティを開始します。(39 ページ [手動でゲームアクティビティを記録する](#))

Garmin GameOn アプリにユーザーのリアルタイムのパフォーマンス指標が表示されます。アクティビティを終了すると、Garmin GameOn アプリにアクティビティの概要と試合の情報が表示されます。

手動でゲームアクティビティを記録する

デバイスで手動でゲームアクティビティを開始して、試合の情報を入力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 [ゲーム]を選択します。
- 3 **DOWN キー**を押して、ゲームタイプを選択します。
- 4 **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。
- 5 試合終了後に **BACK キー**を押して試合の結果や順位を記録します。
- 6 **BACK キー**を押して新しい試合を開始します。
- 7 アクティビティ完了後、**STOP キー**>[保存]の順に選択します。

潮汐データを確認する

⚠ 警告

潮汐データ表示機能は、情報提供のみを目的としています。ユーザーの責任において、水中または水上およびその周辺では、掲示されている案内をよく読み、周囲の状況に注意して常に安全な判断を行ってください。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。

デバイスとスマートフォンをペアリングして接続すると、任意の検潮所の次の満潮または干潮(時刻と潮位)を含む潮汐データを確認することができます。

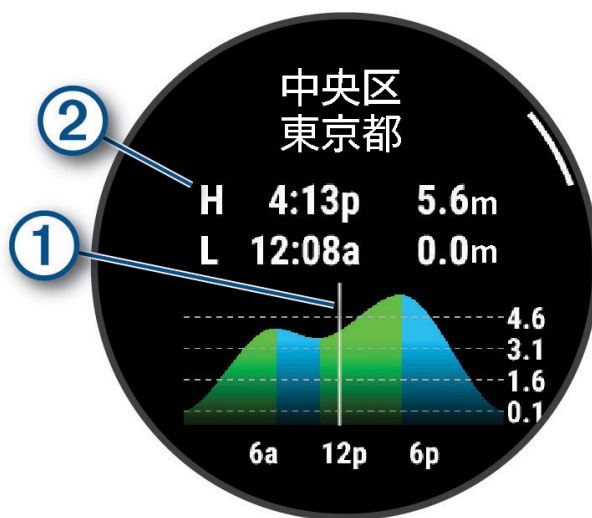
1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。

2 **【潮汐】** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ お気に入りに設定済みの地点か、最近使用した地点を選択します。
- ・ **【+追加】>【現在地】** 現在地の潮汐データを表示します。(観測所の近くにいる場合に選択します。)
- ・ **【+追加】>【保存済み】** 保存済みの地点を選択して追加します。
- ・ **【+追加】>【座標】** 入力した座標の潮汐データを表示します。

今日の 24 時間の潮汐表が表示されます。現在の潮位 ① と次の潮位の情報 ② が表示されます。



4 **DOWN** キーを押すと、別の日の潮汐データを確認できます。

5 **START** キーを押して **【お気に入りに設定】** を選択すると、地点をお気に入りに追加できます。お気に入り登録したポイントは、リストの上位とウィジェットに表示されます。

潮汐アラートを設定する

1 潮汐アプリで、保存済みの地点を選択します。

2 **START** キーを押して、**【アラート設定】** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **【満潮まで】** 満潮になる前にお知らせするアラートを設定します。
- ・ **【干潮まで】** 干潮になる前にお知らせするアラートを設定します。

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現在の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。(23 ページ [アクティビティ&アプリ](#))

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。(41 ページ [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。

ワークアウトを実行する

デバイスがワークアウトのステップをガイドします。

- 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 **MENU** キーを長押しして **[トレーニング]** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[クイックワークアウト]** インターバルワークアウトまたはターゲットトレーニングを開始します。(42 ページ [インターバルワークアウトを実行する](#)、43 ページ [ターゲットトレーニング](#))
 - ・ **[ワークアウトライブラリ]** プリインストールまたは保存済みのワークアウトを開始します。(41 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))
 - ・ **[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。(44 ページ [トレーニングカレンダー](#))

注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

- 5 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。

- 6 必要な場合は、**[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。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

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。(88 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ Garmin Connect アプリを開き、●●●(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。

今日のおすすめワークアウトを実行する

おすすめワークアウトを表示するには、あらかじめトレーニングステータスと VO2 Max を測定する必要があります。
(63 ページ [トレーニングステータス](#))

- 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 **START** キーを押して、次のオプションを選択します。
 - ・ **[ワークアウト開始]** 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。
 - ・ **[ステップ]** ワークアウトのステップを確認します。
 - ・ **[目標タイプ]** ワークアウトの目標タイプ設定を変更します。
 - ・ **[通知無効]** 以降のワークアウト通知をオフにします。

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。

インターバルワークアウトを実行する

- 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 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング]** > **[クイックワークアウト]** > **[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]** > **[ワークアウト開始]** 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 ワークアウトの最初にウォームアップを含める場合は、**✓** 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。
- 8 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。
- 9 画面に表示される指示に従って操作します。
- 10 **BACK** キーを押すと、現在のトレーニングステップまたは休息ステップから次のステップに移行します。(任意)
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]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
 - 3 **DOWN** キーを押します。
 - 4 **[トレーニング]** > **[クイックワークアウト]** > **[インターバル]** > **[リピート]** の順に選択します。
 - 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。
- 作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

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：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。

- 1 **MENU 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。(23 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とは、距離やタイム、スピードまたはペースなどの達成目標を設定して、バーチャルパートナー機能と連携してトレーニングする機能です。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 **MENU 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：**MENU 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。

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：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。

- 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 **MENU 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**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 8 アクティビティ完了後、**STOP キー>[保存]**の順に選択します。

トレーニングカレンダー

デバイスのトレーニングカレンダーに Garmin Connect アカウントのトレーニングカレンダーまたは設定したスケジュールを同期できます。Garmin Connect のカレンダーにワークアウトを追加すると、デバイスにも送信できます。スケジュール済みのすべてのワークアウトは、デバイスのカレンダーウィジェットに表示されます。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 に Garmin Connect アカウントでサインインしてください ([88 ページ](#) *Garmin Connect*)。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。

- 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]** > **[Garmin コーチプラン]** 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。

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、アクティビティ&アプリのマイリスト(お気に入りに)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。初めて **START キー**を押してアクティビティのリストを開いたときは、お気に入りに設定するアクティビティを選択することができます。いつでも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 **MENU 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&アプリのリストに表示中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 **MENU 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。

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、レイアウトとデータ項目をカスタマイズします。

注意：ダイブアクティビティのトレーニングページは、ダイブ設定でカスタマイズします。(11 ページ [ダイビングページをカスタマイズする](#))

- 1 MENU 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。
ヒント：データ項目については、117 ページ [データ項目](#) をご参照ください。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。
 - ・ **[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 ページを追加するには、**[追加]** を選択します。
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 MENU 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]** の順に選択します。

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。
 - ・ **[コピーして追加]** 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、**✓** を選択します。

アクティビティ&アプリ設定

アクティビティのデータページやアラートなどの設定をカスタマイズします。設定可能なオプションはアクティビティタイプにより異なります。

ウォッチフェイスページで **MENU 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]** を選択します。

[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します。

[アクセントカラー]：アクティビティアイコンのアクセントカラーを選択します。

[アクティビティ追加]：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。(48 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。(49 ページ [自動クライムをオンにする](#))

[自動ラップ]：自動ラップを設定します。モード設定の**[距離]**のオプションでは、設定した距離に到達するごとにラップを取得します。**[位置]**のオプションでは、**BACK キー**を押した地点を通過するごとにラップを取得します。ラップ取得時に表示されるラップアラートページをカスタマイズできます。自動ラップは、アクティビティ中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに便利な機能です。

[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。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。

[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。(33 ページ [自動休息と手動休息](#))

[自動ラン]：内蔵の加速度計によるスキーまたはウィンドサーフアクティビティの滑走の自動検出を有効にします。ウィンドサーフアクティビティでは、自動ランのスピードと距離の閾値を設定できます。

[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。

[自動スポーツ変更]：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。

[自動スタート]：BMX、モトクロスアクティビティで動き始めたときに自動でアクティビティを開始します。

[数字を大きく表示]：ゴルフアクティビティのホール情報ページの数字を大きく表示します。

[心拍転送モード]：アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。(76 ページ [心拍転送モード](#))

[GameOn に配信]：ゲームアクティビティ開始時に Garmin GameOn アプリにデバイスで計測したデータを自動で転送します。(39 ページ [Garmin GameOn アプリを使用する](#))

[クラブトラッキング]：ゴルフのラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。(27 ページ [ラウンド概要を記録する](#))

[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。(45 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

[ドライバー飛距離]：ドライバーのティーイングエリアからの平均飛距離を設定します。

[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。

[ゴルフ距離]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[ジャンプモード]：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。

[グレード]：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

[レーン番号]：トラックランの走行レーンを設定します。

[ラップキー]：アクティビティ実行中に **BACK キー** を押して手動でラップ / セット / 休息を記録します。

[キーロック]：マルチスポーツアクティビティ実行中、誤操作を防ぐためにタッチスクリーンとキーをロックします。

[メトロノーム]：一定のリズムで鳴動するメトロノームを設定します。メトロノームのbpm、ビートアラート(拍数)、音 / バイブを選択します。

[モード切り替え]：BC スキー / BC スノーボードで滑走とハイクアップのモード切り替えの自動 / 手動を設定します。

[障害物トラッキング]：コースの一周目で障害物の位置を保存し、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。(30 ページ [障害物レースアクティビティを記録する](#))

[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。
- [パワーモード]**：アクティビティのデフォルトのパワーモードを選択します。
- [パワーセーブ]**：タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。**[標準]**のオプションでは 5 分、**[延長]**のオプションでは 25 分でタイムアウトします。**[延長]**を選択するとバッテリーの消費が早まります。
- [アクティビティ記録]**：ゴルフアクティビティを FIT ファイルで記録します。FIT ファイルに記録されたフィットネスデータは Garmin Connect のウェブサイトやアプリに表示されます。
- [日没後の記録]**：Expedition 実行中、日没後に軌跡ポイントを記録します。
- [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]**：トレイルランで VO2 Max の記録を有効にします。
- [記録間隔]**：Expedition 実行中の軌跡ポイントの記録間隔を設定します。デフォルトの設定では、軌跡ポイントは 1 時間に 1 回、日没まで記録します。
- [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。
- [リピーター]**：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。
- [ルートデータ]**：屋内クライミングアクティビティのルートデータの記録を有効にします。
- [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。(84 ページ [ランニングパワー設定](#))
- [GPS]**：GPS の受信モードを設定します。(50 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の有効 / 無効を設定します。(24 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
- [スコア]**：ゴルフのラウンドのスコア設定をカスタマイズします。(27 ページ [スコア設定をカスタマイズする](#))
- [SpeedPro]**：ウィンドサーフィンアクティビティのスピードの詳細分析をオンにします。
- [ラウンド概要記録]**：パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要記録をオン / オフします。(27 ページ [ラウンド概要を記録する](#))
- [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オン / オフに設定します。
- [タッチ]**：アクティビティ中のタッチスクリーンのオン / オフを設定します。
- [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。
- [単位]**：アクティビティで使用する単位を選択します。
- [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]**：筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、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。ワークアウト動画は、プリインストールのワークアウトまたは Garmin Connect アカウントからダウンロードしたワークアウトで利用できます。

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。
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。 (93 ページ 心拍ゾーンについて 、93 ページ 心拍ゾーンを設定する)
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
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	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
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 MENU 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タイプのみ対応しています。
- 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。
 - ・ [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。

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 MENU 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タイプのみ対応しています。
- 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]の順に選択します。
- 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。
 - ・ [切り替え時間] 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

アクティビティごとに使用する衛星システムを設定できます。GPS に関する情報について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/AboutGPS/](https://garmin.com/ja-JP/AboutGPS/) をご参照ください。

MENUキー長押し>[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]>[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。(106 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)、GALILEO(欧州)、BeiDou(中国)の衛星測位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。

[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。

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 **MENU** 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 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > **[編集]** 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。
 - ・ **[タイム]** 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。
 - ・ **[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。
 - ・ **[削除]** 設定したアラームを削除します。

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 **MENU** 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 **MENU** キーを押し、**[タイマー保存]** を選択します。
 - ・ **[タイマー追加]** 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、**MENU** キーを押してオプションを選択します。
 - ・ **[タイム]** 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 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** > **[編集]** の順に選択します。
- 3 タイマーを選択します。
- 4 **MENU** キーを押します。
- 5 **[削除]** を選択します。

ストップウォッチを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[ストップウォッチ]** の順に選択します。
- 3 **START** キーを押してタイマーを開始します。
- 4 ラップ ① 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。
 - **MENU** 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。
 - **MENU** 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。
 - **MENU** 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。
 - **MENU** 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。
 - **MENU** 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。

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. タイムゾーンをウィジェット一覧に追加することができます。(59 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

- 1 **MENU** 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]** > **[Alt. タイムゾーン追加]** 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 **MENU** 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]** 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]** タイムゾーンをお気に入りに設定します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。
 - **[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します。

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

履歴には、アクティビティのデータや自己ベスト、合計が記録されています。

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。(57 ページ [ウィジェット](#))

- 1 **MENU 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。
 - ・ **[アクティビティ]** アクティビティの履歴を確認します。
 - ・ **[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。
 - ・ **[合計]** 週合計または月合計を確認します。(54 ページ [データの合計を確認する](#))
 - ・ **[オプション]** 履歴を削除します。(53 ページ [履歴を削除する](#))

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。

履歴を削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU 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。
- 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

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特定の運動の最大ウエイト、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 **MENU 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

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU 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]** >  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。

自己ベストを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU 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。
 - ・ 自己ベスト項目のうち 1 件のみ削除する場合は、削除する項目を選択し、**【削除】** > **✓** の順に選択します。
 - ・ すべての自己ベスト項目を削除する場合は、**【全削除】** > **✓** の順に選択します。（選択したアクティビティタイプの記録のみ削除されます。）
- 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 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **【履歴】** > **【合計】** の順に選択します。
- 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。

積算距離を確認する

アクティビティの総移動距離、総上昇量、タイムの積算データを確認します。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。
- 2 **【履歴】** > **【合計】** > **【積算距離】** を選択します。
- 3 **UP キー** または **DOWN キー** で積算データを確認します。

通知とアラートの設定

ウォッチフェイスページで **MENU キー**を押して、**[通知とアラート]**を選択します。

[スマート通知]：デバイスに表示されるスマート通知をカスタマイズします。(87 ページ [通知機能を有効にする](#))

[システムアラート]：時刻アラート(106 ページ [日の入まで/日の出まで/1時間ごとアラートを設定する](#))、ストームアラート(81 ページ [ストームアラートを設定する](#))、スマートフォン接続アラート(88 ページ [スマートフォンの Bluetooth 接続をオン/オフにする](#))、健康&ウェルネスアラート(98 ページ [健康&ウェルネス](#))、異常心拍アラート(76 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))、バッテリーアラート(104 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))を設定します。

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。(90 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 **MENU 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** を押します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **【適用】** ウォッチフェイスを適用します。
 - ・ **【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。
 - ・ **【データカラー】** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
 - ・ **【低照度】** 暗い環境下でウォッチフェイスを低輝度モードで表示します。
注意：タイムゾーンポインターにはリストの一番上のタイムゾーンが使用されます。
 - ・ **【データカラー】** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
 - ・ **【削除】** ウォッチフェイスを削除します。

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(58 ページ [ウィジェット一覧を確認する](#))。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。

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。手動でウィジェットを一覧に追加することができます。(59 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

名前	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。(52 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
高度適応	生活高度が 800m 以上のとき、過去 7 日間の高度、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均安静時心拍数のグラフを表示します。
高度計	気圧高度計の高度データを表示します。
校正気圧	高度に基づく校正気圧データを表示します。
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。(59 ページ Body Battery)
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。
コンパス	電子コンパスを表示します。
ダイブログ	前回のダイブの概要を表示します。(18 ページ ダイブログウィジェットを確認する)
ダイブレディネス	ダイビングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。(18 ページ ダイブレディネス)
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。
ゴルフ	前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。
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を開始して、2 分間の安静時のヘルスデータを測定します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などが測定されます。 ヘルススナップショットのセッションの概要が表示されます。
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。(62 ページ HRV ステータス)
週間運動量	一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。
inReach リモート	デバイスにペアリングされた inReach デバイスでメッセージを送信します。(84 ページ inReach リモートを使用する)
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。(68 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。
前回ライド 前回ラン 前回スイム	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。
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。(90 ページ Garmin Messenger アプリ)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
ミュージックコントロール	スマートフォンの音楽再生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。(107 ページ 睡眠モード設定)
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。)(87 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。(60 ページ パフォーマンス測定機能)

名前	説明
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。
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。(77 ページ 血中酸素トラッキング)
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。
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、プ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	昨晚の睡眠時間、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、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、プレスワークアクティビティを開始することができます。
日出&日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻などを表示します。
サーフェスインターバル	サーフェスインターバルタイム、酸素毒性単位 (OTU)、中枢神経系 (CNS) 酸素中毒レベル (%)、体内組織の蓄積量、飛行禁止時間を表示します。(17 ページ サーフェスインターバルウィジェットを確認する)
Surfline™	現在地に基づく最寄りのサーフスポットの現在の潮汐、波の高さ、波の評価などの情報を表示します。
気温	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
潮汐	潮汐情報を表示します。(40 ページ 潮汐データを確認する)
トレーニングレディネス	トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。(67 ページ トレーニングレディネス)
トレーニングステータス	ユーザーのフィットネスにトレーニングが与える影響を示す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。(63 ページ トレーニングステータス)
VIRB リモート	デバイスにペアリングされた VIRB カメラをリモート操作します。(84 ページ VIRB をリモート操作する)
天気	現在の気温や天気予報を表示します。

ウィジェット一覧を確認する

ウィジェット一覧からヘルスデータやアクティビティ、内蔵センサーなどの情報にすばやくアクセスできます。デバイスとスマートフォンをペアリングすると、通知や天気、カレンダーのイベントなどのスマートフォンからの情報を確認できます。

- 1 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。



ヒント：タッチスクリーンをスワイプして画面をスクロールできます。**タップ**してウィジェットを選択できます。

- 2 詳細画面を表示するには、**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**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、ウィジェットの詳細な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

- 1 MENU 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、 を選択してウィジェットを非表示にします。
 - ・ [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。(59 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 MENU 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、すべて選択し終わったら **[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、**MENU 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。(59 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

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。(59 ページ [Body Battery レベルを改善させるには](#))

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 レベルを低下させる原因となります。
- ・ 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接的に影響しません。

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/](https://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。
(60 ページ VO2 Max(最大酸素摂取量))

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。(61 ページ 予想タイムを確認する)

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：アクティビティの開始から 6 ～ 20 分後にリアルタイムのコンディションを評価します。パフォーマンスコンディションはトレーニングページのデータ項目に設定してアクティビティ実行中に確認できます。ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較した現在のコンディションを表す数値が表示されます。(62 ページ パフォーマンスコンディションを確認する)

FTP(機能的作業閾値パワー)：FTP の測定には、初期設定時のユーザープロフィールの情報が使用されます。
(63 ページ FTP)

乳酸閾値(LT)：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。(63 ページ 乳酸閾値)

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。



 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(60 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))および www.CooperInstitute.org をご覧ください。

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ハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、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。(82 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

精度向上のため、ユーザープロフィール(93 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(93 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。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、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。(46 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

- 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、パワー計と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。また、別売のパワー計をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(82 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングします。

測定開始前にユーザープロフィール(93 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(93 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、サイクリング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。

予想タイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール(93 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(93 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(60 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))。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**を押してウィジェットの詳細を表示します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**でパフォーマンス測定結果をスクロールし、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。最良の結果を得るには、睡眠中にもデバイスを装着してください。デバイスに 3 週間分の安定した睡眠データが蓄積されることで、HRV ステータスが表示されます。

カラーゾーン	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	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 ステータスなし	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。(60 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。

- 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。(45 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))
- 2 ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
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。

FTP

FTP(機能的作業閾値パワー)を測定するには、デバイスにパワー計をペアリングし(82 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))、あらかじめ VO2 Max を測定する必要があります。(61 ページ [サイクリング VO2 Max を測定する](#))

FTP 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。パワーを計測しながら一定の高い強度のバイクアクティビティを実行すると、FTP が自動検出されます。別売のハートレートセンサーを使用すると、測定精度が向上します。

- 1 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、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2 ウィジェットの詳細画面を表示するには、**START キー**を押します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**でパフォーマンス測定結果をスクロールして、FTP を表示します。

FTP は、パワー出力の測定値(単位は w/kg)とカラーゲージで表示されます。

	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	一般(未訓練)

詳しくは、付録の 129 ページ [FTP レベル分類表](#)をご参照ください。

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 10km 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。(93 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))

自動検出のオプションをオンにすると、アクティビティ中に乳酸閾値を自動で検出します。

トレーニングステータス

これらの指標は、ユーザーのトレーニングを追跡して理解するのに役立ちます。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。これらの推定値は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/ をご参照ください。

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。(60 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))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。(67 ページ [パフォーマンスの高度適応と暑熱適応](#))

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。(62 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。

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、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は、VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータに基づきます。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。[\(60 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。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、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。[\(46 ページ アクティビティ & アプリ設定\)](#)

トレーニングステータスを利用するには、次のことをお試しください。

- 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(サイクリングアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の 70% 以上の心拍数を数分間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、低強度有酸素運動と高強度有酸素運動、無酸素運動の3つのカテゴリーの運動をバランスよく行う必要があります。負荷バランスでは、現在までのカテゴリーごとのトレーニング量と目標を確認できます。負荷バランスを表示するには、まずあなたのトレーニング負荷が低い、最適、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。

良いバランス：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アクティビティ中に蓄積されます。アクティビティが進むにつれて、トレーニング効果の数値は増えていきます。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。7 種類のトレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています(65 ページ 負荷バランス)。各フィードバックフレーズ(例:VO2 Max の更なる向上)の詳細は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、心拍数を基に運動の累積強度が有酸素運動能力にどのくらい影響を与えるかを測定し、そのトレーニングがフィットネスレベルの維持または向上に効果があるかどうかを示します。運動中に蓄積した EPOC(運動後過剰酸素消費量)はユーザーのフィットネスレベルとトレーニング習慣を考慮した値の範囲に割り当てられます。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、心拍数とスピード(またはパワー)から、極めて高い強度の運動でパフォーマンスを発揮する能力の向上に効果があるかどうかを示します。EPOC に対する無酸素運動の影響とアクティビティタイプに基づく値を得られます。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す、無酸素トレーニング効果の改善につながります。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。

トレーニング効果	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で十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニングで十分な休息なしではリスクあり

トレーニング効果は、Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは、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。

リカバリー心拍

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 140bpm 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。その差が大きいくほど心肺機能が強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。

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

標高または気温などの環境要因はユーザーのパフォーマンスに影響します。例えば、高地でのトレーニングはユーザーのフィットネスにプラスの影響をもたらしますが、高地にいてことで VO2 Max が一時的に減少することがあります。

デバイスは、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値とトレーニングステータスの測定結果を補正します。生活高度が 800m を超える場合と、気温が 22°C より高い環境下でトレーニングした場合に、高度適応・暑熱適応が適用されデバイスに通知されます。トレーニングステータスウィジェットで高度適応と暑熱適応のデータを追跡することができます。

注意：暑熱適応は、接続中のスマートフォンで取得した気象データに基づいて、気温が 22°C より高い環境で GPS がオンのアクティビティを実行したときに機能します。

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せんが、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、準備ができたらいいつでも再開することができます。週に最低一回の VO2 Max 測定が必要です。(60 ページ VO2 Max(最大酸素摂取量))

- 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 **MENU** キーを長押しして、**[トレーニングステータス設定] > [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。
- デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
- 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 **MENU** キーを長押しして、**[トレーニングステータス設定] > [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。
- デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。

トレーニングレディネス

トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。スコアは次のデータを基に一日を通して常にアップデートされます。

- 昨晚の睡眠スコア
- リカバリータイム
- HRV ステータス
- 短期的負荷
- 過去 3 日間の睡眠履歴
- 過去 3 日間ストレス履歴

カラーゾーン	スコア	説明
 パープル	95 ~ 100	最適 最高の状態です。
 ブルー	75 ~ 94	高 難題に取り組む準備ができています。
 グリーン	50 ~ 74	中程度 準備ができています。
 オレンジ	25 ~ 49	低い 少しペースを落としましょう。
 レッド	1 ~ 24	悪い 回復しましょう。

Garmin Connect アカウントで長期的なトレーニングレディネスを確認できます。

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。
(68 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。

- 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、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] > [トリップの詳細を追加]** 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。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除(非表示)することができます。(71 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

任意の画面で **LIGHT キー** を長押しします。



アイコン	名前	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。
	アラーム	アラームを設定します。(51 ページ アラームを設定する)
	高度計	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。(52 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
	援助要請	援助要請を送信します。(97 ページ 援助要請を送信する)
	自動ダイビング	自動ダイビングを有効にするダイビングタイプを選択します。自動ダイビングを有効にすると、潜水を開始したときにダイブアクティビティを自動で開始します。スヌーズのオプションでこの機能を一時的に無効にすることができます。
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約機能をオンにします。(104 ページ バッテリー節約設定をカスタマイズする)
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(107 ページ ディスプレイ設定)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(76 ページ 心拍転送モード)
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	アラーム&タイマー	アラーム&タイマーメニューを開きます。(51 ページ アラーム&タイマー)
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の【常に表示】のステータスをオフにします。(107 ページ ディスプレイ設定)
	サイレントモード	サイレントモードを有効にします。画面が消灯してアラートや通知が無効になります。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォンを、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)

アイコン	名前	説明
	フラッシュライト	スクリーンフラッシュライトを点灯します。(71 ページ フラッシュライトスクリーンを使用する)
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。(92 ページ Garmin シェア)
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。(90 ページ Garmin Messenger アプリ)
	月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
	ミュージック	スマートフォンの音楽再生をコントロールします。
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	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。)(87 ページ 通知機能を有効にする)
	スマートフォン	ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続を無効にします。
	プールモード	ダイビングのプールモードを有効にします。プールモードでは、体内組織の蓄積量と減圧ロックアウトは通常どおり機能しますが、ダイビングの記録はダイブログには記録されません。プールモードは深夜 0 時に自動で解除されます。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素	血中酸素トラッキングアプリを開きます。(77 ページ 血中酸素トラッキング)
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。(100 ページ 基準点を設定する)
	ポイント登録	現在地をポイントとして保存します。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(107 ページ 睡眠モード設定)
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。(52 ページ ストップウォッチを使用する)
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	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。
	タイマー	カウントダウンタイマーを設定します。(51 ページ カウントダウンタイマーを開始する)
	タッチ	タッチスクリーンをオン / オフします。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(72 ページ Garmin Pay)
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加 / 削除(非表示) / 並べ替えをカスタマイズできます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[表示]** > **[コントロールメニュー]** の順に選択します。
- 3 並べ替えまたは削除(非表示)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を並べ替えます。
 - ・ **[削除]** コントロールメニューを非表示にします。
- 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。

フラッシュライトスクリーンを使用する

フラッシュライトを使用するとバッテリーを消費します。

- 1 **LIGHT** キーを長押しします。
- 2  を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押してフラッシュライトの輝度とカラーを選択します。
ヒント：**LIGHT** キーを 2 回押して、前回使用したフラッシュライトをすばやく点灯できます。

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** キーを押してモーニングレポートを表示します。

モーニングレポートをカスタマイズする

注意：Garmin Connect アカウントのデバイス設定からも設定をカスタマイズできます。

- 1 **MENU** 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]** > **[開始]** 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。

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。デバイスで、対応する加盟店で支払いをすることができます。

- 1 **LIGHT キー**を長押しします。
- 2  を選択します。
- 3 4 桁のパスコードを入力します。
注意：パスコードの入力を 3 回間違えると、ウォレットがロックされます。ロックされた場合は、Garmin Connect 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、**スワイプ**してカードを切り替えます。(任意)
- 5 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
- 6 必要に応じて、決済端末の指示に従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って操作します。

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

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

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で、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 Garmin Connect アプリの・・・(詳細)から **【Garmin デバイス】 > 【(接続中のデバイス名)】** の順に選択します。
- 3 **【Garmin Pay】** を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、**【ラピッドパスカード】** を選択します。
- 5 ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**【なし】** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

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

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 Garmin Connect アプリの・・・(詳細)から **【Garmin デバイス】 > 【(接続中のデバイス名)】** の順に選択します。
- 3 **【Garmin Pay】** を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、**【チャージ残額通知】** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **【毎回表示】**：決済ごとに毎回通知します。
 - ・ **【¥500 未満】/【¥1000 未満】/【¥2000 未満】**：決済後のチャージ残額が選択した金額未満のときに通知します。
 - ・ **【オフ】**：通知をオフにします。

ラピッドパスで支払いをする

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

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

- 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

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 アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay] > [パスコードの変更]** 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。

センサーとアクセサリ

デバイスには複数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。

光学式心拍計

デバイスは内蔵の光学式心拍計または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。

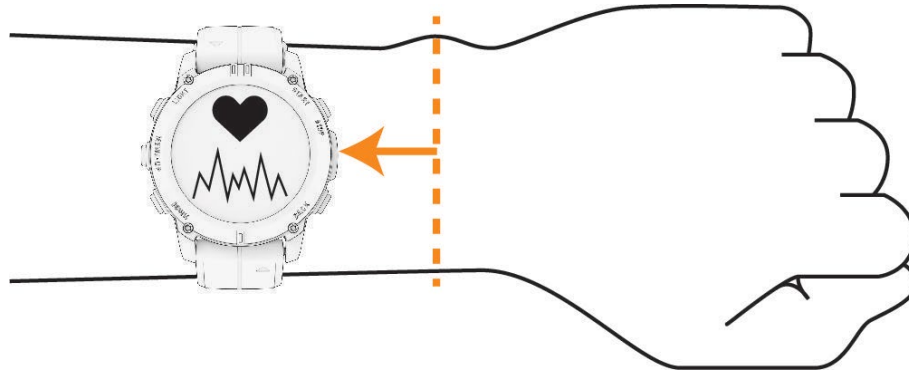
デバイスを装着する

△ 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、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。詳しくは [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) をご参照ください。

- 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：ダイビング中に心拍数を計測するには、ウェットスーツの上からではなく、素肌に直接デバイスを装着してください。その際、他の機材の妨げにならないようにしてください。

ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは [75 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 [78 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。
- 測定精度について、詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) 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.com/ja-JP/watch-fit-and-care](https://www.garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care) をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、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。

ヒント：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。

- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

光学式心拍計設定

MENU キー長押し> **[センサー]**> **[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。初期設定では**[自動]**に設定されています。ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先されます。

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。

[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。

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。(76 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始します。(76 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))

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 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[センサー]**> **[光学式心拍計]**> **[異常心拍アラート]**の順に選択します。
- 3 **[上限]**または**[下限]**を選択します。
- 4 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

デバイスで計測した心拍データをペアリング済みのデバイスに送信する場合は、心拍転送モードを利用します。心拍転送モードは、バッテリーを多く消費します。

ヒント：アクティビティ設定でアクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定できます(46 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))。例えば、サイクリングアクティビティ中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。

注意：ダイブアクティビティ中は心拍転送モードを使用できません。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ **MENU** キー長押し> **[センサー]**> **[光学式心拍計]**> **[心拍転送モード]**の順に選択します。
 - ・ **LIGHT** キー長押しして、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できます。(71 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。

心拍データの転送が開始します。
- 3 デバイスと対応する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 心拍転送モードを終了するには、心拍転送画面で **STOP** キーを押します。

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。

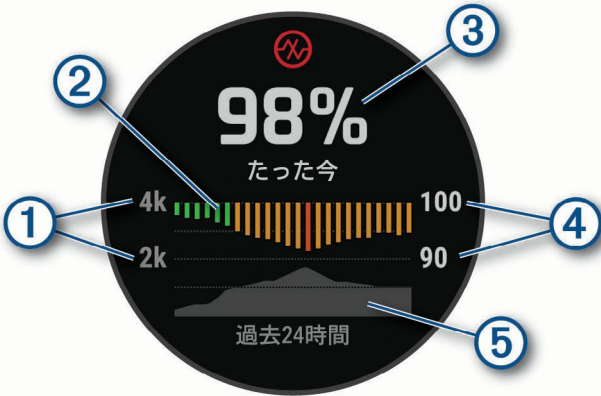
血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。
(77 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する)

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。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。

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。(75 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について、詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ をご参照ください。



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

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。

- 1 デバイスを装着して、安静にします。ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールし、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の詳細画面を開き、血中酸素レベルの測定を開始します。
 - 3 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。

- 4 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に **DOWN キー**を押すと、過去7日間の血中酸素レベルのグラフが表示されます。

血中酸素トラッキングのモードを設定する

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[センサー]>[血中酸素トラッキング]>[血中酸素モード]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **【手動】** 血中酸素トラッキングの自動測定をオフにします。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。
- ・ **【睡眠中】** 睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターします。
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。
- ・ **【終日】** 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。

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、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。
- ・ 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やナイロンバンドで装着してください。
- ・ 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。
- ・ 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- ・ アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

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。
(79 ページ [コンパス設定](#))

コンパスの方位を固定する

- 1 コンパスウィジェットを表示して、**START キー**を押します。
- 2 **[方位固定]**を選択します。
- 3 デバイスの12時の方向を進行方位に向け、**START キー**を押します。
設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

コンパス設定

MENU キーを長押しして、**[センサー]>[コンパス]**の順に選択します。

[校正]：コンパス校正を開始します。(79 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。(79 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 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[センサー]>[コンパス]>[校正]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・**[フル校正]** 全方位の校正を行います。
 - ・**[クイック校正]>[開始]** クイック校正を行います。デバイスを8の字に動かします。

注意：フル校正を行うと、ダイビングでコンパスの精度がより高くなります。クイック校正は、ダイビング以外のアクティビティに適しています。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[センサー]>[コンパス]>[方位基準]**の順に選択します。
- 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。

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。(80 ページ 高度計設定)

高度計設定

MENU キーを長押しして、**[センサー]>[高度計]**の順に選択します。

[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地図データ、DEM データ、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]：センサー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、デフォルトの設定では、自動校正がオンに設定されています。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 **MENU キー**を長押しします。

2 **[センサー]>[高度]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・気圧高度計を自動校正するには、**[自動校正]**を選択し、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。
- ・数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**[校正]>[DEMを使用]**を選択します。
注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要な場合があります。
- ・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

MENU キーを長押しして、**[センサー]>[気圧計]**の順に選択します。

[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]：センサー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、デフォルトの設定では、GPS 受信開始地点で自動校正されます。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 **MENU キー**を長押しします。

2 **[センサー]>[気圧計]>[校正]**の順に選択します。

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。
- ・数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**[校正]>[DEMを使用]**を選択します。
注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要な場合があります。
- ・**[GPSを使用]** GPS の受信開始地点で自動校正します。

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 MENU 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] 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。

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(82 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(45 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.co.jp をご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。
e- バイク	ライド中のバッテリーや航続可能距離などの 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 シリーズまたは HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングして、アクティビティ中の心拍数を計測します。
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。
inReach	inReach 衛星コミュニケーションとペアリングします。inReach リモート機能を利用できます。(84 ページ inReach リモートを使用する)
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
PC	PC でゲームをプレイしながらデバイスで計測したデータをリアルタイムで表示できます。(39 ページ Garmin GameOn アプリを使用する)
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(94 ページ パワーゾーンを設定する)、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。(49 ページ アラートを設定する)
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。
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。(83 ページ ランニングダイナミクス)
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。コースやライド、ワークアウトを使用して負荷をシミュレーションできます。(32 ページ 屋内トレーナーを使用する)
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。タイヤ周長を手動で入力できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。
VIRB	VIRB アクションカメラとペアリングします。VIRB リモート機能を利用できます。(84 ページ VIRB をリモート操作する)

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、ハートレートセンサーを体に装着したり、センサーを取り付ける必要があります。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。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、Garmin は ANT+ 接続でペアリングすることを推奨します。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 10m(33ft)以上離れてください。

- 2 MENU キーを長押しします。

- 3 [センサー] > [追加] の順に選択します。

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なります。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。(45 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と Bluetooth 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、毎回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では実行されません。(82 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接続してトレッドミルランを実行した後に、[校正 & 保存] を選択して手動で校正することができます。(30 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

- ・ デバイスのソフトウェアを更新してください。(113 ページ [製品のアップデート](#))
- ・ デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリを接続し、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。
- ・ 対応する ANT+ の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するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。
- ・ 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。(30 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。(30 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

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。

Descent 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、HRM-Fit や HRM-Pro シリーズのアクセサリーまたはランニングダイナミクスポッド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](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください。

指標	センサータイプ	説明
ケイデンス / 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	一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	一歩あたりの地面に足がついている時間 (ms = 1000 分の 1 秒) 注意: GCT および GCT バランスは、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	一歩あたりの歩幅 (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 シリーズのセンサ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。

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.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/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。(48 ページ [アクティビティのアラート](#))

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ユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づいてゾーンの初期値が決定されるため、個人の能力と一致しない場合があります。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。(94 ページ [パワーゾーンを設定する](#))

ランニングパワー設定

MENU キーを長押しして、**[アクティビティ&アプリ]** から任意のランニングアクティビティを選択し、アクティビティ設定から **[ランニングパワー]** を選択します。

[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。

inReach リモート

デバイスで inReach 衛星コミュニケーションのリモート操作を行います。対応する inReach 衛星コミュニケーションは Garmin.co.jp からお求めいただけます。

inReach リモートを使用する

あらかじめデバイスと inReach 衛星コミュニケーションをペアリングする必要があります。

- 1 デバイスとペアリング済みの inReach 衛星コミュニケーションを接続します。
- 2 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 inReach ウィジェットを表示します。
- 3 **START キー** を押し、次のオプションを選択します。
 - SOS メッセージを送信するには、**[SOS 開始]** を選択します。
注意: SOS の機能は実際の緊急時のみご利用ください。
 - メッセージを送信するには **[メッセージ]** > **[新しいメッセージ]** の順に選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
 - プリセットメッセージを送信するには **[プリセット送信]** を選択し、リストからメッセージを選択します。
 - アクティビティ実行中の距離、時間を確認するには **[トラッキング]** を選択します。

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 シリーズ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 ([82 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、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 シリーズ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(82 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。
注意：VIRB ページはダイビング中には利用できません。
- 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 **MENU キー**を長押しします。
- 6 **[VIRB]**を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[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]**の順に選択して、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]** 手動で録画を開始します。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。
 - ・ **[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。

地図

地図上の  は現在地を示します。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。

- 地図ナビゲーション(86 ページ [地図をパン / ズームする](#))
- 地図設定(86 ページ [地図設定](#))

地図をパン / ズームする

- 1 ナビゲーション実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して地図ページを表示します。
- 2 **MENU 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**を押して終了します。

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。

MENU キーを長押しして、**[地図]**を選択します。

[表示方向]：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。

スマートフォン接続機能

スマートフォンとデバイスをペアリングすることで、ワイヤレス連携機能が利用できます。(87 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- Garmin Dive アプリの機能(90 ページ [Garmin Dive アプリ](#))
- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能(88 ページ [スマートフォンと PC のアプリケーション](#))
- 57 ページ [ウィジェット](#)
- 69 ページ [コントロールメニュー](#)
- 96 ページ [セーフティ&トラッキング機能](#)
- 通知機能などのスマートフォン連携機能(87 ページ [通知機能を有効にする](#))

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、スマートフォンやタブレット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 Dive 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、**MENU** キーを長押しして **[ワイヤレス接続] > [スマートフォン] > [ペアリング]** の順に選択します。
- 2 デバイスの画面の二次元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やタブレットをペアリングする必要があります。(87 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ワイヤレス接続] > [スマートフォン] > [通知] > [ステータス] > [オン]** の順に選択します。
- 3 **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
- 4 通知タイプを選択します。
- 5 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。
- 6 **BACK** キーを押します。
- 7 **[タイムアウト]** を選択して通知の表示時間を選択します。
- 8 **BACK** キーを押します。
- 9 **[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、**[応答]** または **[電話に出る]** を選択します。
注意：通話はスマートフォンで行います。
- 着信を拒否するには、**[拒否]** 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：この機能を利用するには対応する Android スマートフォンとペアリングする必要があります。

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場合があります。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、任意の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。

- 1 次のオプションを選択します。
 - iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からスマートフォンとデバイスに表示する通知を管理します。
注意：iPhone で通知をオンにしたすべての通知がデバイスにも表示されます。
 - Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの・・・(詳細) > **【設定】** > **【通知】** > **【アプリ通知】** からデバイスに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との Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

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。(71 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  を選択してスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。

スマートフォンの Bluetooth 設定については、お持ちのスマートフォンの操作マニュアルをご参照ください。

スマートフォンの Bluetooth 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 Bluetooth 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 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **【ワイヤレス接続】** > **【スマートフォン】** > **【アラート】** の順に選択します。

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 1 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 で友人とつながりましょう。Garmin Connect の追跡・分析・共有ツールでお互いを励まし合うことができます。ラン、ウォーク、バイク、スイム、ハイキング、トライアスロンなどのあなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。無料のアカウントでサインアップするには、スマートフォンのアプリストアからアプリをダウンロードするか(Garmin.com/connectapp)、connect.Garmin.com にアクセスします。

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。

注意：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。

トレーニングの計画：フィットネスの目標や負荷を選択して、毎日のトレーニングの計画を立てられます。

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 アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると(87 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

- 1 スマートフォンで Garmin Connect アプリを起動します。
- 2 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。
デバイスのデータが自動で Garmin Connect アプリと Garmin Connect アカウントに同期されます。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめスマートフォンやタブレットとデバイスをペアリングする必要があります。(87 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

アプリにデバイスのデータを同期します。

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。

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、・・・(詳細) > **[設定]** の順に選択します。

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。

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの 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、Descent G2 デバイスでアクティビティの詳細とリカバリータイムを確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、Instinct 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。(89 ページ [統合トレーニングステータス](#))

ほかの Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Descent G2 に同期されます。

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。Garmin Express で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 のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。ソフトウェア更新データをインストールしたり、Connect IQ アプリを管理することもできます。

- 1 付属の USB 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って操作します。

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。

- 1 付属の USB 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。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

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。(71 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、Connect IQ アプリやデータ項目、ウィジェット、ウォッチフェイス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。

注意：デバイスのダイビング機能の正常な動作と安全の確保のため、Connect IQ 機能はダイビング中に無効になります。

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。

デバイス用のアプリ：新しいウィジェットやアクティビティなどのインタラクティブ機能を追加できます。

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。

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やタブレットとデバイスをペアリングする必要があります。(87 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、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って操作します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

- 1 付属の USB 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って操作します。

Garmin Dive アプリ

対応するデバイスで記録したダイブログを Garmin Dive アプリにアップロードして、より詳細なデータを確認することができます。アップロードしたダイブログには、ダイビングの内容や写真、メモ、ダイブバディなどの情報を追加することができます。地図を利用して新しいダイビングポイントを参照したり、他のユーザーが共有した写真を表示することもできます。

Garmin Dive アプリのデータは、Garmin Connect アカウントに同期されます。Garmin Dive アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます。(Garmin.com/diveapp)

Garmin Explore

Garmin Explore ウェブサイトまたはアプリでは、コース、ポイント、コレクションの作成、トリップの計画、アクティビティのアップロード、クラウドストレージを使用できます。オンラインまたはオフラインでも詳細な計画を提案し、互換性のある Garmin デバイスとデータの同期や共有をすることができます。パイルアプリでは地図をダウンロードして、オフラインアクセスでもナビゲーションに地図を利用できます。

スマートフォンのアプリストアで Garmin Explore アプリをダウンロードできます。ウェブサイトは、explore.garmin.com をご参照ください。

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。

△ 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

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。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。ネットワーク通信エリア外でイリジウム®衛星ネットワークを使用するには、inReach 衛星コミュニケーターに有効な衛星サブスクリプションプランが必要です。

Garmin デバイスを持たない相手でも、Garmin Messenger アプリでメッセージをやりとりできます。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。

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。

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 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。

Garmin Golf アプリ

Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショットの分析を確認できます。また、異なるコース間でもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なウィークリーリーダーボードが 43,000 コース以上用意されています。ユーザーは、自由にトーナメントイベントを設定してプレーヤーを招待することができます。Garmin Golf Membership の有料プランに加入すると、Green Contour 機能(グリーン傾斜情報)をスマートフォンの確認できます。

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

注意

情報を他のユーザーに共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。情報の共有相手をよく確認してください。

Garmin シェア機能で、デバイスのデータをほかの対応する Garmin デバイスに Bluetooth 接続でワイヤレスに共有することができます。スマートフォン接続や Wi-Fi 接続なしで、Garmin シェアが有効な対応するデバイス間で、直接ポイントやコース、ワークアウトを安全に転送できます。

Garmin シェアでデータを共有する

この機能を利用するには、デバイスの Bluetooth 接続がオンで、デバイス同士が 3m 以内にある必要があります。Garmin シェアで、ほかのデバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます(92 ページ [Garmin シェアでデータを受信する](#))。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin ウォッチに Edge デバイスのコースデータを転送できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[Garmin シェア]** > **[共有]**の順に選択します。
- 3 カテゴリーを選択して、一つ以上のアイテムを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[共有]**を選択します。
 - ・ **[さらに追加]**を選択して追加するアイテムを選択し、**[アイテムを共有]**を選択します。
- 5 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
- 6 デバイスを選択します。
- 7 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、**✓**を選択します。
- 8 データの転送完了を待ちます。
- 9 別のデバイスに同じアイテムを再共有するには、**[再度共有する]**を選択します。(任意)
- 10 **[完了]**を選択します。

Garmin シェアでデータを受信する

この機能を利用するには、デバイスの Bluetooth 接続がオンで、デバイス同士が 3m 以内にある必要があります。Garmin シェアで、ほかのデバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[Garmin シェア]**を選択します。
- 3 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
- 4 **✓**を選択します。
- 5 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、**✓**を選択します。
- 6 データの転送完了を待ちます。
- 7 **[完了]**を選択します。

Garmin シェア設定

MENU キーを長押しして、**[ワイヤレス接続]** > **[Garmin シェア]**の順に選択します。

[ステータス]: Garmin シェア機能を有効 / 無効にします。

[デバイスを削除]: 過去に Garmin シェアでアイテムを共有したことのあるすべてのデバイスの情報を削除します。

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、誕生日、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン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 **MENU** 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 任意の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унツ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。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。(93 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

- 1 **MENU** 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。

心拍ゾーンについて

多くのアスリートは、自身の心臓血管の強度を測定して強化し、フィットネスレベルを向上させるために心拍ゾーンを利用しています。心拍ゾーンは一分間あたりの心拍数の範囲を設定したものです。一般的に、心拍ゾーンは 1 ~ 5 の 5 つのゾーンに分けられ、ゾーンの数字が大きいほど強度が高いことを示します。多くの場合、心拍ゾーンは最大心拍数に対する割合を基に計算されます。

フィットネスの目標

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。

- 心拍数は、運動強度を測るための一つの物差しです。
- 適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心臓血管の能力と強度の向上に役立ちます。

自身の最大心拍数がわかる場合は、94 ページ [心拍ゾーン参考表](#) を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、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。デフォルトでは、最大心拍数は 220 - (年齢) で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。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。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウンツで手動で調整することができます。

- 1 **MENU** 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。(95 ページ パフォーマンス測定を自動検出する)

4 **[LTHR]** > **[LTHR]** を選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。

自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。(95 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]** を選択して、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(一分間あたりの拍動の数)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 必要な場合は、**[ゾーン]** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

9 **[スポーツ心拍を追加]** を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するアクティビティプロフィールを選択します。(任意)

10 同様の手順でアクティビティプロフィール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

初期設定では、最大心拍数を自動検出して、最大心拍数に対する割合を基に心拍ゾーンが設定されます。

- ・ 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。(93 ページ ユーザープロフィールを設定する)
- ・ 光学式心拍計またはハートレートセンサーを使用して、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

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ムカルな呼吸	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、初期設定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計算されます。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 **MENU** 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。

自動検出機能でアクティビティ中に閾値パワーを自動検出できます。(95 ページ パフォーマンス測定を自動検出する)

7 必要な場合は、**[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。対応するパワー計とペアリングして接続している場合、アクティビティ実行中に FTP を自動検出します。

- 1 **MENU** 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 任意のオプションを選択します。

セーフティ & トラッキング機能

△ 注意

セーフティ & トラッキング機能は、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

セーフティ & トラッキング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。デバイスとペアリングするスマートフォン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 アカウントに緊急連絡先を登録する必要があります。

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/idtermsfuse/ 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、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含むメッセージを送信します。

事故検出：特定の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、GPS 位置情報(利用可能な場合)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：この機能を利用するには、デバイスが対応する Android スマートフォンに接続されている必要があります。

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。(96 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

- 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。(89 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))

事故検出をオン / オフにする

⚠ 注意

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です。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(96 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する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [セーフティ] > [事故検出] の順に選択します。
- 3 GPS が有効な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で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(96 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する必要があります。(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 回鳴動したらボタンを放します。
援助要請機能が起動して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[キャンセル]を選択すると、援助アラートの送信をキャンセルできます。

健康&ウェルネス

MENU キーを長押しして、**[健康&ウェルネス]**を選択します。

[心拍]：光学式心拍計の設定を行います。(76 ページ [光学式心拍計設定](#))

[血中酸素モード]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。(78 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

[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。(59 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。(98 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動作がアクティビティの一般的な動作パターンと一致したときに、イベントを自動検出して Garmin Connect アカountのタイムラインに表示する機能です。Move IQ イベントは、活動の期間とアクティビティタイプがタイムラインに表示されますが、アクティビティの一覧やニュースフィードには表示されません。より詳細で正確な記録が必要な場合は、デバイスでタイマーを計測したアクティビティを記録してください。

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、前日のステップ数などのアクティビティレベルにより自動で設定されます。

自動ゴール機能を利用せず、毎日一定の目標ステップ数にしたい場合は、Garmin Connect アカountで設定することができます。

Move アラートを使用する

長時間座ったままでは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間動かずにいると、「Move!」のアラートと Move バーが表示されます。さらに動かないでいると、15 分ごとに短いバーが追加されます。システム設定でアラート音とバイブレーションがオンに設定されていると、デバイスが鳴動します。(106 ページ [システム設定](#))

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。

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、一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。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます(107 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(57 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ountで詳細な睡眠データを確認できます。

注意：睡眠中は、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の鳴動をオフにすることができます。(69 ページ [コントロールメニュー](#))

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就寝します。
- 2 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします ([89 ページ](#) [Garmin Connect アプリを利用する](#))。Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。
デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。 ([57 ページ](#) [ウィジェット](#))

ナビゲーション

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。(69 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 **[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
- 3 保存済みポイントを選択します。
- 4 オプションを選択してポイントを確認・編集します。

基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

- 1 次のオプションを選択します。
- 2 **LIGHT キー**を長押しします。
ヒント：アクティビティ実行中でもこの操作を実行できます。
- 3 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 4 **[基準点]**を選択します。
- 5 衛星信号の受信完了を待ちます。
- 6 **START キー**を押して、**[ポイント追加]**を選択します。
- 7 基準点ナビゲーションに使用する任意の地点または任意の方位を選択します。目的地を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。
- 8 デバイスの 12 時の方向を進行方向に合わせます。
設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。
- 9 基準点を変更するには、**START キー**を押して **[ポイントを変更]**を選択します。

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 **MENU 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。
ナビゲーションの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。

保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

保存済みアクティビティのスタート地点へ、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 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 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 5 アクティビティを選択します。
- 6 **[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。
 - ・ 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するには、**[トラックバック]**を選択します。
 - ・ **[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。

地図上に保存済みアクティビティのスタート地点までのルートが表示されます。

注意：パワーセーブによるタイムアウトを防ぐため、アクティビティのタイマーを開始することをおすすめします。

7 **DOWN** キーを押して、コンパスを表示します。(任意)

矢印が目的のスタート地点を指し示します。

現在のアクティビティのスタート地点へ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、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。
 - ・ 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するには、**[トラックバック]** を選択します。
 - ・ アクティビティの開始地点への直行ナビゲーションを開始するには、**[直行]** を選択します。
- 地図上に現在地とナビゲーションのルート、目的地が表示されます。

サイトナビ

設定した方角に向かうナビゲーションを行います。目視はできても正確な位置や距離が分からない地点に向かいたい場合に役立つ機能です。

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ナビ]** > **[サイトナビ]** の順に選択します。
 - ・ 任意のアクティビティを選択し、**MENU** キーを長押しして **[ナビゲーション]** > **[サイトナビ]** の順に選択します。
- 3 目指す方角とデバイスの 12 時の位置を合わせて **START** キーを押します。ナビゲーション情報が表示されます。
- 4 **START** キーを押してナビゲーションを開始します。

ナビゲーションを中止する

- 1 アクティビティ実行中に、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ナビゲーション中止]** を選択します。

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、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作成して実行する

- 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 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]** > **[コース]** > **[新規作成]** の順に選択します。
- 5 コース名を入力して、**✓** を選択します。
- 6 **[追加]** を選択します。
- 7 任意のオプションを選択します。
- 8 必要に応じて、手順 6 ~ 7 を繰り返します。
- 9 **[完了]** > **[開始]** を選択します。ナビゲーション情報が表示されます。
- 10 **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 **[トレーニングと計画]** > **[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。(102 ページ [コースをデバイスに転送する](#))

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。(101 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

- 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]** > **[コース]**の順に選択します。
- 3 コースを選択します。
- 4 を選択します。
- 5 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・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 **MENU 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 **START キー**を押して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]** 地図上でコースを確認します。
 - ・ **[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]** コースの高度情報を確認します。
 - ・ **[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。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

注意：必要な場合は、**[ポイント投影]**アプリをアクティビティ & アプリの一覧に追加してください。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ポイント投影]**を選択します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**で方位を設定します。
- 4 **START キー**を押します。
- 5 **DOWN キー**を押して距離の単位を選択します。
- 6 **UP キー**を押して距離を選択します。
- 7 **START キー**を押して保存します。
- 8 デフォルト名で投影したポイントが保存されます。

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 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 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。
- ・【**ガイド**】 コンパスとコースガイドを表示するガイドページのオン / 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。
- ・ ページを選択して、追加 / 削除 / カスタマイズします。

方位設定

ナビゲーション中の目的地までのラインの表示方法を選択します。**MENU** キーを長押しして、【**ナビゲーション**】>【**タイプ**】の順に選択します。

【**方位**】：現在地から目的地までを直線で表示します。

【**コース**】：ナビゲーションのスタート地点から目的地までを直線で表示します。現在地がコースからどのくらい外れているかが分かります。

方位インジケータを設定する

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を表示します。方位インジケータは、目的地の方位を示します。

- 1 **MENU** 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**】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 **MENU** 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。
 - ・【**コース逸脱**】 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

MENU 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、システム設定を変更します。
(104 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))

[パワーモード]：アクティビティ実行中のバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定とアクティビティ設定、GPS 設定をカスタマイズします。(105 ページ [パワーモードをカスタマイズする](#))

[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。

バッテリー節約設定をカスタマイズする

ウォッチモードのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を一括で変更します。コントロールメニューからもバッテリー節約をオンにできます。(69 ページ [コントロールメニュー](#))

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[パワー管理]** > **[バッテリー節約]** の順に選択します。

3 **[ステータス]** をオンにしてバッテリー節約を有効にします。

4 **[編集]** を選択して、バッテリー節約をオンにしたときに連動して切り替える機能を設定します。

- ・ **[ウォッチフェイス]** **[元の設定を使用]** または **[低電力]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、ウォッチフェイスの設定に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[低電力]** のオプションでは、ウォッチフェイスのデータの更新頻度が一分間に一回になります。
- ・ **[スマートフォン]** **[元の設定を使用]** または **[未接続]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、スマートフォンとの接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[未接続]** のオプションでは、スマートフォンと接続されません。
- ・ **[光学式心拍計]** **[元の設定を使用]** または **[オフ]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、光学式心拍計に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]** のオプションでは、光学式心拍計がオフになります。(光学式心拍計をオフにすると、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]** **[元の設定を使用]** または **[オフ]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、血中酸素トラッキングに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]** のオプションでは、血中酸素トラッキングがオフになります。
- ・ **[常に表示]** **[元の設定を使用]** または **[無効]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、ディスプレイに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[無効]** のオプションでは、デバイスを使用していないときディスプレイがオフになります。
- ・ **[輝度]** **[元の設定を使用]** または **[下げる]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、輝度に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[下げる]** のオプションでは、ディスプレイの輝度を低くします。

バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。

5 **[電池残量低下アラート]** を選択して、バッテリー残量が低下したときにアラートを表示する残り稼働時間を選択します。

パワーモードを変更する

バッテリー稼働時間を延長するために、アクティビティ実行中にパワーモードを変更することができます。

1 アクティビティ実行中に、**MENU キー**を長押しします。

2 **[パワーモード]** を選択します。

3 任意のオプションを選択します。

選択したパワーモードで延長可能なバッテリー稼働時間が表示されます。

パワーモードをカスタマイズする

デバイスにはいくつかのパワーモードがあらかじめ登録されています。パワーモードを使用すると、システムやGPSなどの設定をアクティビティ実行中に一括で変更でき、アクティビティ実行中のバッテリー稼働時間を延ばすことができます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[パワー管理]** > **[パワーモード]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ パワーモードを選択して、設定をカスタマイズします。
 - ・ **[追加]** を選択してパワーモードを新規作成します。
- 4 必要な場合は、パワーモード名を入力します。
- 5 任意のオプションを選択してパワーモードをカスタマイズします。
例えば、GPS 設定やスマートフォン接続の設定を変更できます。設定の変更によるバッテリー稼働時間の増減値が表示されます。
- 6 必要な場合は、**[完了]** を選択してカスタマイズしたパワーモードを保存して使用します。

パワーモードをリセットする

デバイスにプリインストールのパワーモードを既定の設定にリセットします。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[パワー管理]** > **[パワーモード]** の順に選択します。
- 3 プリインストールのパワーモードを選択します。
- 4 **[リセット]** >  の順に選択します。

システム設定

MENU 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。(106 ページ [時刻設定](#))

[ディスプレイ]: ディスプレイを設定します。(107 ページ [ディスプレイ設定](#))

[タッチ]: **[通常時]**、**[アクティビティ実行中]**、**[睡眠中]**のタッチスクリーンを設定します。

[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。(50 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。(107 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。**[編集]**からサイレントモードでの常に表示のオプション、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。

[ショートカット]: ショートカットを設定します。(107 ページ [ショートカット設定](#))

[自動ロック]: キーとタッチスクリーンの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。**[通常時]**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、位置フォーマットと測地系を設定します。(108 ページ [表示単位を変更する](#))

[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 of オン / オフを設定します。(62 ページ [パフォーマンスコンディション](#))

[データ記録]: アクティビティデータの記録に関する設定を行います。(108 ページ [データ記録設定](#))

[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。

[バックアップと復元]: デバイスのバックアップ設定をカスタマイズします。(108 ページ [バックアップと復元の設定](#))

[リセット]: デバイスの設定とデータをリセットします。(114 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するか、手動で更新を確認できます(113 ページ [製品のアップデート](#))。インストールしたソフトウェアの新着情報を確認できます。

[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

MENU キーを長押しして、**[システム]** > **[時刻]**の順に選択します。

[時刻表示形式]: 時間の表示方法を **[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]: 時間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]: 日の入までアラート、日の出までアラート、1 時間ごとアラートを設定します。(106 ページ [日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する](#))

[時刻同期]: 時刻を GPS と手動で同期します。(107 ページ [時刻を同期する](#))

日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する

1 **MENU 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。

時刻を同期する

デバイスの時刻は、GPS 受信時または Garmin Connect アプリを開いたときにタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期することができます。

- 1 MENU キーを長押しします。
 - 2 **【システム】** > **【時刻】** > **【時刻同期】** の順に選択します。
 - 3 デバイスがペアリング済みのスマートフォンと接続されるか、衛星の受信が完了するのを待ちます。(115 ページ [衛星信号を受信する](#))
- ヒント：DOWN キーを押して、同期するソースを変更できます。

ディスプレイ設定

- 1 MENU 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。
 - ・ **【ダイブ中】** ダイビング中のディスプレイを設定します。
 - ・ **【アクティビティ実行中】** アクティビティ実行中のディスプレイを設定します。
 - ・ **【通常時】** アクティビティを実行していないときのディスプレイを設定します。
 - ・ **【睡眠中】** 睡眠時間中のディスプレイを設定します。

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。
 - ・ **【常に表示】** タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。バッテリーの消費が早まります。(109 ページ [AMOLED ディスプレイについて](#))
 - ・ **【バックライトレベル】** 画面の輝度を調節します。
 - ・ **【レッドシフト】** 暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。オプションでカラーを **【グリーン】** または **【オレンジ】** に変更できます。
 - ・ **【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】** 腕を上げて時計を見る動作(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。

睡眠モード設定

- 1 MENU 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。
 - ・ **【ディスプレイ】** ディスプレイの設定を変更します。
 - ・ **【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。
 - ・ **【タッチ】** 睡眠時間中のタッチスクリーンのオン / オフを設定します。
 - ・ **【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。(104 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))

ショートカット設定

設定したキーの長押しで選択した機能にすばやくアクセスするショートカットを設定します。

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 **【システム】** > **【ショートカット】** の順に選択します。
- 3 キー単体またはキーの組み合わせを選択します。
- 4 機能を選択します。

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 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[システム]** > **[フォーマット]** > **[単位]** の順に選択します。
- 3 計測の種類を選択します。
- 4 表示単位を選択します。

バックアップと復元の設定

Garmin デバイスの設定をバックアップして、Garmin Connect アプリで別の対応する Garmin デバイスに復元することができます(108 ページ [Garmin Connect からデータと設定を復元する](#))。バックアップにはアクティビティ、ウィジェット、ユーザー設定、ワークアウトなどが含まれます。

MENU キーを長押しして **[システム]** > **[バックアップと復元]** の順に選択します。

[自動バックアップ]：Garmin Connect アカウントに定期的にデバイスの設定をバックアップします。

[今すぐバックアップ]：Garmin Connect アカウントに手動でバックアップを作成します。

[コンテンツのバックアップ]：バックアップするコンテンツのタイプを選択します。

Garmin Connect からデータと設定を復元する

- 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、デバイスを選択します。
- 3 **[システム]** > **[バックアップと復元]** > **[デバイスのバックアップ]** の順に選択します。
- 4 リストからバックアップを選択します。
- 5 **[バックアップから復元する]** > **[リセット]** の順に選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。
- 7 アプリとの同期が完了するのを待ちます。
- 8 デバイスで **START** キーを押して、✓ を選択します。
- 9 デバイスが再起動して、バックアップから設定とデータが復元されます。
- 10 画面に表示される指示に従って操作します。

データ記録設定

ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押しして、**[システム]** > **[データ記録]** の順に選択します。

[頻度]：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(デフォルト設定)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。

[心拍変動記録]：心拍変動記録のオン/オフを設定します。オンに設定すると FIT ファイルに心拍変動データが記録されます。(胸部ハートレートセンサーが必要です。心拍変動データはサードパーティ製アプリで利用することができます。)

デバイスの情報を確認する

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 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

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 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスのバッテリー稼働時間とパフォーマンスは、デフォルトの設定で最適化されています。(115 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#))

AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持ちます。ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にするために、デバイスのディスプレイはディスプレイのタイムアウト設定時間が経過すると自動で消灯します。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。

デバイスを充電する

⚠ 警告

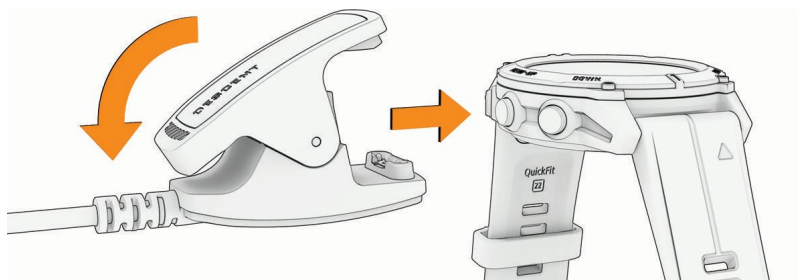
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

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。(111 ページ [クリーニング方法](#))

デバイスには、チャージングケーブルが付属しています。別売のアクセサリや交換用パーツをお求めの際は、Garmin.co.jp にアクセスするか、Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

- 1 チャージングケーブルのクリップを開きます。
- 2 デバイスの裏面にある端子とチャージングケーブルの電極部がしっかりと合うように、デバイスを挟みます。



- 3 充電ケーブルの USB 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。

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	10 ATM ¹ ダイビング (EN13319) ²
減圧モデル	Bühlmann ZHL-16C
深度センサー	精度：0 ～ 100m (EN 13319 準拠) 解像度(メートル)：99.9m まで 0.1m 刻み / 100m 以上 1m 刻み 解像度(フィート)：1ft 刻み
点検間隔	使用前には必ず部品に損傷がないか点検してください。必要に応じて部品を交換してください。 ³
動作・保管温度範囲	-20 ～ 60°C
動作温度範囲(水中)	0 ～ 40°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率 (EU SAR)	0.06 W/kg (胴体)、0.06 W/kg (四肢)

1 水深 100m に相当する圧力に耐えられます。詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

2 技術標準規格 EN13319 に準拠して試験されています。

3 通常使用による摩耗を除く。経年劣化による性能への影響はありません。

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。(115 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#))

モード	バッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約 10 日間 (ジェスチャー：オン) 約 4 日間 (常に表示：オン)
ダイブモード	約 27 時間
バッテリー節約ウォッチモード	約 12 日間
GPS モード	約 20 時間
マルチ GNSS モード	約 15 時間
バッテリー最長モード	約 44 時間
Expedition モード	約 10 日間

お取り扱い上の注意事項

注意

デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。

タッチスクリーンを傷付けるおそれがありますので、タッチスクリーンの操作に硬いものや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。

深度センサーや気圧計が故障するおそれがあるため、水圧や風圧で洗浄する機器は使用しないでください。

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。

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。

デバイスが破損している場合や、保管温度範囲外で保管されていた場合には、デバイスを使用しないでください。

クリーニング方法

△ 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、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。

注意

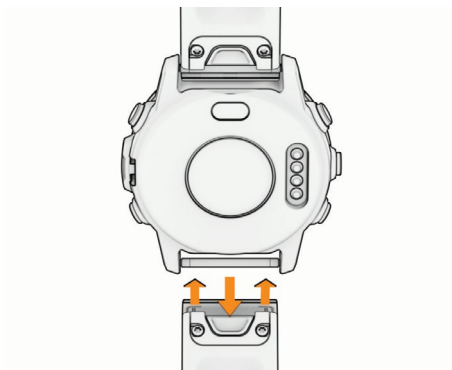
さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

ヒント：クリーニング方法については、[Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care](https://garmin.com/ja-JP/watch-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

- 1 バンドのラッチ(留め具)を矢印の方向へスライドし、バンドをデバイス本体から取り外します。



- 2 新しいバンドをウォッチのピンに合わせます。
- 3 バンドを押し込みます。
注意：ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。
- 4 手順1～3を繰り返して反対側のバンドも交換します。

トラブルシューティング

製品のアップデート

Bluetooth 接続中に自動でデバイスの更新が確認されます。システム設定から手動で更新を確認することもできます (106 ページ システム設定)。

PC では、Garmin Express (Garmin.com/express) をインストールします。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。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
- コースデータのアップデート
- Garmin Connect への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/

別売のアクセサリまたはパーツの購入については、Garmin.co.jp にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

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。

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 MENU 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 START キーを押します。
- 4 [日本語] 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 技術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 Dive 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 Dive 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 Dive 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) 以内であることを確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Dive アプリを開き、... > [Garmin デバイス] > [デバイス追加] の順に選択します。
- 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 MENU キーを長押しして、[ワイヤレス接続] > [スマートフォン] > [ペアリング] の順に選択します。

Bluetooth センサーを使用できますか？

デバイスは Bluetooth センサーに対応しています。初めてセンサーを 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。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 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[センサー]>[追加]**の順に選択します。
- 3 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。
- 4 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。(45 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。

- 1 デバイスの電源が切れるまで、**LIGHT キー**を長押しします。
- 2 再度 **LIGHT キー**を押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

リセットを実行する前に、必要なデータは Garmin Connect アカウントに同期してください。

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU 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。
 - ・ **[組織リセット]** スキューバダイビングでの体内組織の蓄積量をリセットします。
注意：同一のユーザーがデバイスを使用し続ける限り、体内組織のリセットは行わないでください。デバイスをレンタルする場合などにリセットすることができます。
 - ・ **[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、すべてのユーザーデータとアクティビティ履歴を削除します。
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 ウォレットは削除されます。

ダイビング

組織をリセットする

現在までの体内組織の窒素蓄積量をリセットします。同一のユーザーがデバイスを使用し続ける限り、体内組織のリセットは行わないでください。デバイスをレンタルする場合などにリセットすることができます。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[システム]>[リセット]>[組織リセット]**の順に選択します。

表面気圧をリセットする

デバイスは内蔵の気圧高度計で表面気圧を自動測定します。飛行機に搭乗するなどして大きな気圧の変化があった場合に、デバイスが誤ってダイブアクティビティを自動開始してしまうことがあります。その場合には、デバイスを PC に接続することで、表面気圧をリセットすることができます。PC に接続できないときは、次の手順で表面気圧をリセットできます。

- 1 デバイスの電源が切れるまで、**LIGHT キー**を長押しします。
- 2 再度 **LIGHT キー**を長押ししてデバイスの電源を入れます。
- 3 製品のロゴが表示されたら、確認画面が表示されるまで **MENU キー**を長押しします。

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。

- アクティビティ中のパワーモードを変更してください。(104 ページ [パワーモードを変更する](#))
- コントロールメニューでバッテリー節約をオンにしてください。(69 ページ [コントロールメニュー](#))
- ディスプレイ設定のタイムアウトを短く設定してください。(107 ページ [ディスプレイ設定](#))
- ディスプレイ設定の【常に表示】のオプションをオフに設定し、タイムアウトを短く設定してください。(107 ページ [ディスプレイ設定](#))
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。(107 ページ [ディスプレイ設定](#))
- 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。(50 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- 必要のないときはコントロールメニューから Bluetooth 接続をオフにしてください。(69 ページ [コントロールメニュー](#))
- 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。(24 ページ [アクティビティを終了する](#))
- 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は避けてください。
例えば、秒針の備わっていないウォッチフェイスを使用してください。(56 ページ [ウォッチフェイス設定](#))
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンやタブレットの設定等で通知を制限するなどして、不要な通知を表示させないようにしてください。(88 ページ [デバイスに表示する通知を管理する](#))
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(76 ページ [心拍転送モード](#))
- 光学式心拍計をオフにします。(76 ページ [光学式心拍計設定](#))
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。
- 血中酸素トラッキングのモードを【手動】に設定してください。(78 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

ラップキーの押下を取り消すことはできますか？

アクティビティ実行中にラップキーを誤って押してしまったときは、ラップキーの押下から数秒間画面に表示される  を選択すると、ラップの取得またはスポーツの変更を取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得、手動または自動スポーツ変更に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップまたは自動ラン、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

衛星信号を受信する

デバイスで衛星信号を受信するには、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。
- 2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

- 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。
- 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、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内などでは、衛星信号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。
 - 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

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/hearttrate 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

デバイスに内蔵の気温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。

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 **【完了】** を選択します。

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) をご参照ください。

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。(89 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。(89 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))

- 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 ウェブサイトまたは 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 3 m(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。

付録

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 ANT+ アクセサリまたは Bluetooth アクセサリが必要です。

ヒント：Garmin Connect アプリのデバイス設定からもデータ項目をカスタマイズできます。

ケイデンス / ピッチ

名前	説明
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)
平均ピッチ	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)
ピッチゲージ	現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(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

名前	説明
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

名前	説明
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

名前	説明
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
前回の移動距離	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

ダイビング

名前	説明
浮上速度	水面に向かって浮上している現在の速度
平均温度	アクティビティ中の平均温度
CNS	現在の中枢神経系 (CNS) 酸素中毒レベル
現在のガス PO2	CCR ダイビングの希釈剤の酸素分圧 (PO2)
ダイブ数	完了したダイビングの数
前回ダイブ浮上時間	前回のダイブで水面に向かって浮上していた時間
前回ダイブ平均浮上速度	前回のダイブの平均浮上速度
前回ダイブ平均潜降速度	前回のダイブの平均潜降速度
前回ダイブ平均心拍	前回のダイブの平均心拍数
前回ダイブ平均温度	前回のダイブの平均温度
前回ダイブ開始心拍	前回のダイブの開始時の心拍数
前回ダイブ深度	前回のダイブで到達した最大深度
前回ダイブ潜降時間	前回のダイブで潜降していた時間
前回ダイブ終了心拍	前回のダイブの終了時の心拍数
前回ダイブハング時間	前回のダイブで潜降も浮上もしていない時間 (ハングタイム)
前回ダイブ最大浮上速度	前回のダイブの最大浮上速度
前回ダイブ最大潜降速度	前回のダイブの最大潜降速度
前回ダイブ最大心拍	前回のダイブの最大心拍数
前回ダイブ最高温度	前回のダイブの最高温度
前回ダイブ最低心拍	前回のダイブの最低心拍数
前回ダイブ最低温度	前回のダイブの最低温度
前回ダイブ時間	前回のダイブで水中にいた時間
最大深度	ダイビング中の最大深度
最高気温	アクティビティ中の最高気温
最低気温	アクティビティ中の最低気温
OTU	現在の酸素毒性単位 (OTU)
サーフェス距離	ダイブアクティビティのエントリー地点とエキジット地点間の水面の距離
サーフェス GF	ダイバーが直ちに浮上した場合に予想されるグラディエントファクター
サーフェスタime	ダイビング後に陸上で過ごしている時間
水面までの時間	安全に水面に上がるまでに要する時間 (TTS)
合計ダイブ時間	ダイブアクティビティ中に水中で過ごした時間

高度

名前	説明
平均上昇量	前回データーリセット以降の垂直方向の平均上昇量
平均下降量	前回データーリセット以降の垂直方向の平均下降量
高度	現在の高度 (海拔)
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	前回データーリセット以降の最高上昇量 (一分間あたりの上昇距離)

名前	説明
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

名前	説明
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

ギア

名前	説明
Di2 バッテリー	Di2 のバッテリー残量
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
フロント	現在のフロント(前)ギアの位置
ギアバッテリー	ギアポジションセンサーのバッテリー残量
ギアコンボ	現在のギアの組み合わせ
ギア	現在のフロントギア・リアギアの位置
ギア比	現在のフロントギア・リアギアの歯数
リア	現在のリア(後)ギアの位置

グラフィック表示

名前	説明
ピッチゲージ	現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(ラン)
コンパスゲージ	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)
GCT バランスゲージ	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)
GCT ゲージ	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)
心拍ゾーンゲージ	現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示
心拍ゾーン比	心拍ゾーン別タイムの比率を表示
PacePro ゲージ	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)
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
総上昇量 / 総下降量ゲージ	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
トレーニング効果ゲージ	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
上下動ゲージ	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)
上下動比ゲージ	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

名前	説明
%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 TE	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 TE	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	現在のアクティビティの平均心拍数

名前	説明
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	現在のラップの平均心拍数
ラップ心拍%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
前回ラップ心拍%Max	前回のラップの平均%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)

名前	説明
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)

筋酸素

名前	説明
筋酸素飽和度(%)	現在のアクティビティの推定筋酸素飽和度(%)
総ヘモグロビン量	現在のアクティビティの推定総ヘモグロビン濃度

ナビゲーション

名前	説明
方位	現在地から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
コース	出発地点から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
目的地	最終目的地の位置
目的地名称	目的地までのルート上の最終ポイント(ナビゲーション実行中)
残り距離	最終目的地までの残り距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要距離	ルート上の次の経由地点までの残り距離(ナビゲーション実行中)
予想総距離	出発地点から最終目的地までの推定距離(ナビゲーション実行中)
到着時刻	最終目的地に到着する予想時刻(目的地の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
経由地到着時刻	ルート上の次の経由地点に到着する予想時刻(経由地点の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
所要時間	最終目的地に到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
目的滑空比	現在地から目的地の標高まで降下するのに必要な滑空比(ナビゲーション実行中)
経緯度	現在地の緯度経度(位置フォーマット設定によらず緯度経度を表示します。)
位置	現在地(位置フォーマット設定で選択したフォーマットで表示します。)
経由地名称	ルート上の次のポイント(ナビゲーション実行中)
コース逸脱	コースから左右に外れている距離(ナビゲーション実行中)

名前	説明
経由地所要時間	ルート上の次のポイントに到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
VMG	ルート上の目的地に向かって進んでいる速度(ナビゲーション実行中)
昇降距離	現在地と最終目的地の標高差(ナビゲーション実行中)
目的地昇降速度	目的地の高度に対する昇降速度(ナビゲーション実行中)

その他

名前	説明
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
バッテリー稼働時間	バッテリーの残量を稼働時間で表示
バッテリー残量	バッテリーの残量を表示
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
グリット	高度や勾配、方向の変化に基づく現在のアクティビティの難易度
ラップフロー	現在のラップのフロースコア
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア
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のラウンド中の回数
負荷	現在のアクティビティのトレーニング負荷。トレーニング負荷とは EPOC(運動後過剰酸素消費量)の合計値で、運動の激しさを示します。
P 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動作の回数(筋トレ)
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数(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

名前	説明
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
L 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)
ペース	現在のペース

PacePro

名前	説明
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

名前	説明
%FTP	機能的作業閾値パワー (FTP) に対する現在のパワー出力の割合 (%)
3 秒平均バランス	3 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー出力
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー出力
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー出力
平均バランス	現在のアクティビティの左右の平均パワーバランス値
平均 PP-L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズ
平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
平均 PP-R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズ
平均 PPP-L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
平均 PCO	現在のアクティビティの平均プラットフォームセンターオフセット
平均 PPP-R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
パワーバランス	現在の左右のパワーバランス値
パワー IF	現在のアクティビティの強度係数 (IF)
ラップバランス	現在のラップの左右の平均パワーバランス値
ラップ PPP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップ PP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズ
ラップ NP	現在のラップの平均標準化パワー (NP)
ラップ PCO	現在のラップの平均プラットフォームセンターオフセット
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
ラップ PPP-R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップ PP-R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズ
L LAP NP	前回のラップの平均標準化パワー (NP)
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
ラップ PPP	現在の左ペダルのパワーフェーズピーク (パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
PP-L	現在の左ペダルのパワーフェーズ (ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
LLap 最大パワー	前回のラップの最大パワー出力
L LAP NP	前回のラップの平均標準化パワー (NP)
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
ラップ PPP	現在の左ペダルのパワーフェーズピーク (パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
PP-L	現在の左ペダルのパワーフェーズ (ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力

名前	説明
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
NP	現在のアクティビティの標準化パワー (NP)
ペダルスムーズネス	ペダルストローク全体を通してペダルに均等に力をかけているかを示す指標 (ペダルストロークごとの最大パワーに対する平均パワーの割合)
PCO	プラットフォームセンターオフセット (ペダル面の中心から左右に何ミリメートルの位置に力がかかっているかを示す)
パワー	現在のパワー出力 (ワット)
パワー -w/kg	現在の体重 1kg あたりのパワー出力 (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。)
PPP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズピーク (パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
PP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズ (ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
ゾーン (タイム)	パワーゾーンごとの経過時間
シットングタイム	現在のアクティビティの合計シットング (座り漕ぎ) タイム
ラップシットングタイム	現在のラップの合計シットング (座り漕ぎ) タイム
ダンシングタイム	現在のアクティビティの合計ダンシング (立ち漕ぎ) タイム
ラップダンシングタイム	現在のラップの合計ダンシング (立ち漕ぎ) タイム
パワー TSS	現在のアクティビティのトレーニングストレススコア (TSS)
トルク効率	ペダリングの効率の良さを示す指標 (総出力に対する正の出力の割合 (%))
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

名前	説明
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)
休息タイム	現在の休息インターバルのタイム (プールスイム)

ランニングダイナミクス

名前	説明
平均 GCT バランス	現在の平均接地時間バランス
平均 GCT	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
GCT バランスゲージ	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)
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。)
GCT ゲージ	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)
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 GCT	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	一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

名前	説明
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 SOG (kt)	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度をノット (kt) で表示
ラップ SOG	現在のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
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 SOG	前回のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
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
最大 SOG	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない最大対地速度
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
運動スピード	現在の運動の平均スピード
速度	現在の移動速度
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
SOG	コースや一時的な方位変動を考慮しない実際の対地速度
昇降速度	上昇または下降の速度

ストローク

名前	説明
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 (パドルスポーツ)
ストローク数平均 / ラップ	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)

名前	説明
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

名前	説明
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(32 ページ スイム用語)。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

名前	説明
最高気温 (24H)	過去 24 時間以内の最高気温(別売の対応する温度センサーが必要です。)
最低気温 (24H)	過去 24 時間以内の最低気温(別売の対応する温度センサーが必要です。)
気温	気温(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

名前	説明
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
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)
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
移動時間	現在のアクティビティの合計移動時間
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(ラン)
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)
タイム	現在のアクティビティのタイム

ワークアウト

名前	説明
回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数
ステップ距離	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

ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目には、カラーゲージが表示されます。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、ユーザー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わかるものです。カラーゾーンはパーセンタイルに基づきます。

Garmin が実施した異なるレベルのランナーの調査結果では、レッドからオレンジのゾーンの値のランナーは典型的な経験不足で遅いランナーであり、グリーン、ブルー、パープルのゾーンの値のランナーは典型的な経験豊富で速いランナーであることを示しています。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、ピッチが速い傾向があります。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(%)です。身長との相関関係はありません。

ランニングダイナミクスについて、詳しくは [Garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) をご参照ください。ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより様々ではありません。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。

カラーゾーン	パーセンタイル	ピッチ	接地時間
 パープル	95 超	183 spm 超	218 ms 未満
 ブルー	70 ~ 95	174 ~ 183 spm	218 ~ 248 ms
 グリーン	30 ~ 69	164 ~ 173 spm	249 ~ 277 ms
 オレンジ	5 ~ 29	153 ~ 163 spm	278 ~ 308 ms
 レッド	5 未満	153 spm 未満	308 ms 超

GCT バランス

接地時間バランスは、ランニングの対称性を測定する指標で、合計接地時間に対する割合で示されます。例えば、左向きの矢印に 51.3% と表示された場合、ランナーは左足の接地時間が長いことを示します。48-52 のように画面に二つの数字が表示される場合は、左足が 48%、右足が 52%であることを示します。

カラーゾーン	 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	0.05	0.25	0.4	0.25	0.05
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の開発試験中、Garmin のチームは特定のランナーにおいてけがとバランスの悪さの間に相関関係があることを発見しました。多くの場合、坂を上っているときまたは下っているときは、接地時間バランスが 50-50 からかけ離れる傾向があります。多くのランニングコーチは、左右対称のランニングフォームが望ましいと考えています。エリートクラスのランナーは、素早くバランスの取れたストライドで走る傾向があります。

ランニング中にゲージやデータ項目を確認しながら走ったり、後から Garmin Connect アカウントで概要を確認することができます。ほかのランニングダイナミクスデータと同様に、接地時間バランスはランニングフォームを定量的に測定するための指標です。

上下動と上下動比

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。

カラーゾーン	パーセンタイル	上下動(胸部)	上下動(ウエスト)	上下動比(胸部)	上下動比(ウエスト)
 パープル	95 超	6.4 cm 未満	6.8 cm 未満	6.1%未満	6.5%未満
 ブルー	70 ～ 95	6.4 ～ 8.1 cm	6.8 ～ 8.9 cm	6.1 ～ 7.4%	6.5 ～ 8.3%
 グリーン	30 ～ 69	8.2 ～ 9.7 cm	9.0 ～ 10.9 cm	7.5 ～ 8.6%	8.4 ～ 10.0%
 オレンジ	5 ～ 29	9.8 ～ 11.5 cm	11.0 ～ 13.0 cm	8.7 ～ 10.1%	10.1 ～ 11.9%
 レッド	5 未満	11.5 cm 超	13.0 cm 超	10.1%超	11.9%超

VO2 Max レベル分類表

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。

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	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
優れている	95 (上位 5%以上)	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80 (上位 20%以上)	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60 (上位 40%以上)	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40 (上位 60%以上)	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い	0 ～ 40 (上位 60%未満)	36.1 未満	34.4 未満	33 未満	30.1 未満	27.5 未満	25.9 未満

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)
優れている	5.05 以上
非常に良い	3.93 ~ 5.04
良い	2.79 ~ 3.92
普通	2.23 ~ 2.78
一般 (未訓練)	2.23 未満

女性	FTP レート (W/kg)
優れている	4.30 以上
非常に良い	3.33 ~ 4.29
良い	2.36 ~ 3.32
普通	1.90 ~ 2.35
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、タイヤ周長を自動検出します。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、周長を手動で計測するか、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+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, QuickFit, TrackBack, VIRB, Virtual Partner, Xero 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。

Descent, Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, Index, PacePro, Rally, tempe, 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。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。iPhone® 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。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。

Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Overwolf™ は Overwolf Ltd の商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peakware, LLC の商標です。Wi-Fi® は Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。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: A04952

