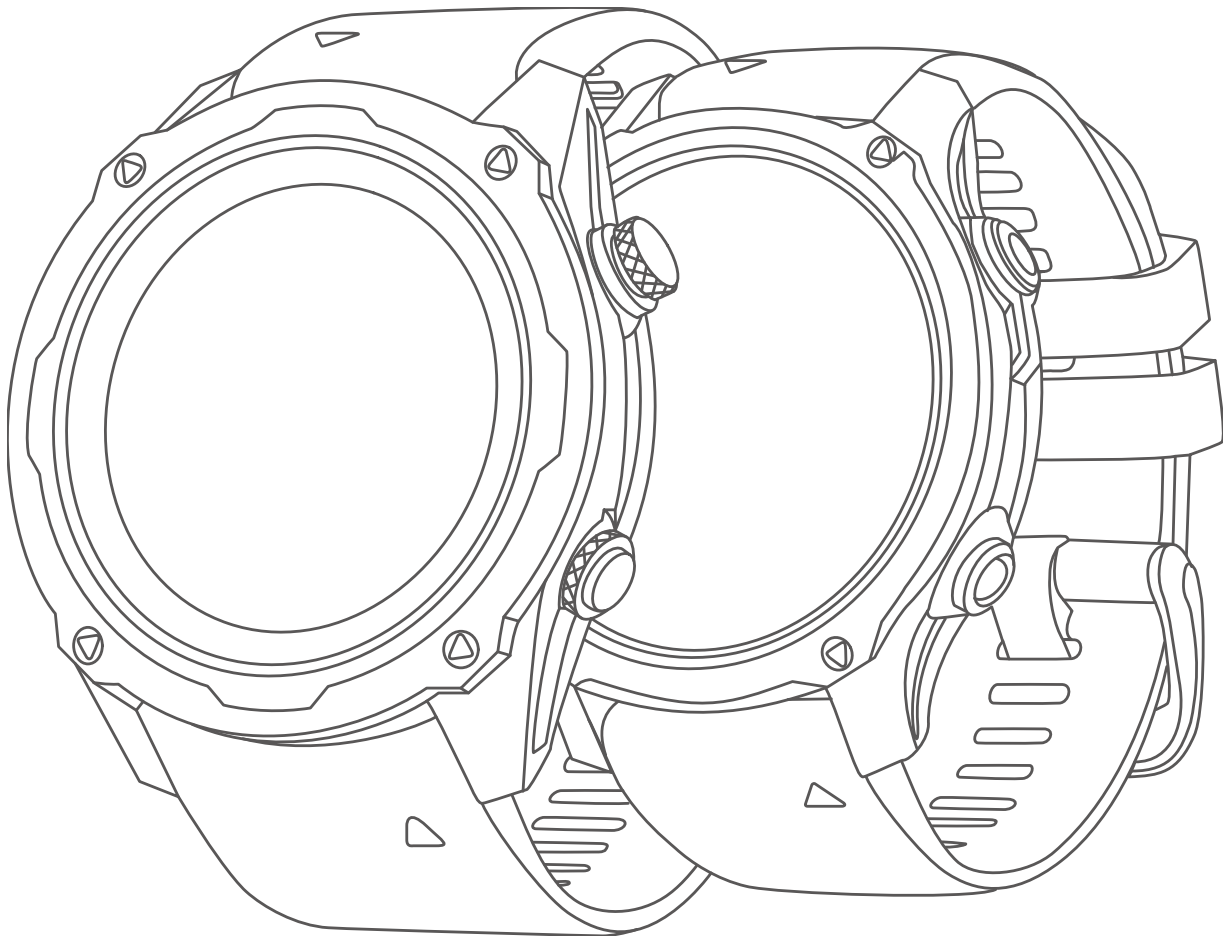


GARMIN®



DESCENT MK2/MK2S

操作マニュアル

目次

はじめに	1
キー操作.....	1
デバイスを充電する.....	2
初期設定.....	2
スマートフォンとペアリングする.....	3
製品のアップデート.....	3
スマートフォンアプリでソフトウェアをアップデートする.....	3
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする.....	3
デバイスを装着する.....	3
主な操作ページ	5
ウォッチフェイスページ.....	5
コントロールメニュー.....	6
機内モードをオンにする.....	6
ステルスモードをオンにする.....	7
ウィジェット.....	7
メニューページ.....	7
アクティビティ&アプリページ.....	8
GPS ステータスとステータスアイコン.....	9
ダイビング	11
ダイビングに関する警告.....	11
ダイビングモード.....	11
プールモード.....	12
ダイビング設定.....	12
ガスの混合比を設定する.....	13
酸素分圧(P _{O2}) 閾値を設定する.....	13
CCR セットポイントを設定する.....	14
飛行禁止時間.....	14
ダイビングページ.....	15
単一ガス/マルチガスモードのダイビングページ.....	15
CCR モードのダイビングページ.....	17
ゲージモードのダイビングページ.....	19
アプネアモードのダイビングページ.....	20
スピアモードのダイビングページ.....	21
ダイビングを開始する.....	23
ダイビングコンパスを使用する.....	24
ゲージダイビングストップウォッチを使用する.....	25
ベーシックダイビングストップウォッチを使用する.....	25
ダイビング中にガスを切り替える.....	26

CC と OC を切り替える.....	26
安全停止を行う.....	26
減圧停止を行う.....	26
地図を確認する.....	27
エキジット地点からエントリー地点までのナビゲーションを開始する	27
サーフェスインターバルウィジェット	28
ダイブログウィジェット	29
ダイブログのデータを確認する.....	30
ダイビングプラン	30
無減圧潜水時間(NDL)を計算する.....	30
呼吸ガスを計算する.....	31
減圧プランを作成する.....	31
減圧プランを使用する.....	31
アルティチュードダイビング(高所潜水)	32
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	32
ダイビング時の警告アラート	32
ダイビング用語	33
アクティビティ	34
アクティビティを開始する.....	34
パワーモードを変更する.....	34
アクティビティを終了する.....	34
アクティビティを自己評価する.....	35
アクティビティをお気に入りに追加、削除する.....	35
アクティビティ / アプリケーションを新規追加する.....	35
既存のアクティビティをコピーして追加する.....	35
プリインストールのアクティビティまたはアプリケーションを追加する.....	36
屋内アクティビティ	36
バーチャルラン.....	36
トレッドミル距離を校正する.....	36
筋力トレーニングアクティビティを記録する ..	37
ANT+ スマートトレーナー	37
ANT + スマートトレーナーをペアリングする.....	37
ANT + スマートトレーナーを使用してトレーニングする.....	37
屋外アクティビティ	38
トラックラン	38
トラックランアクティビティのポイント.....	38
ラン	39

トレイルラン	39	ラウンドを開始する	52
ウルトララン	39	18 ホールコースでプレーする	52
バイク / MTB	39	9 ホールコースでプレーする	52
スキー / ボード	40	ラウンドを中断 / 終了する	53
クロスカントリースキー	40	ラウンドを再開する	53
クロスカントリースキーパワーデータ	40	バックナインをプレーする	54
バックカントリースキー	41	ホール情報ページ	54
スキーマップ	41	数字を大きく表示する	55
Jump マスター	41	ドライバー飛距離を変更する	55
Jump タイプ	42	ターゲットで距離を計測する	55
Jump 情報を入力する	42	ラウンドオプション	56
ウインド情報を入力する	42	ホールを手動で変更する	56
コンスタント設定	42	グリーン上のピンの位置を変更する	56
マルチスポーツ	43	AutoShot 機能でショットを計測する	57
トライアスロン	43	ショットを手動で追加する	57
マルチスポーツアクティビティを新規追加す る	43	記録済みのショットを確認する	57
プールスイム	43	レイアップ / ドッグレッグ距離・保存済みカスタ ムターゲットを確認する	58
スイム用語	44	カスタムターゲットを保存する	58
ストロークタイプ (泳法)	44	スコアを記録する	58
スイムアクティビティのヒント	44	スコア記録方法を設定する	59
自動休息と手動休息	44	ハンディキャップスコアを有効にする	59
ドリル記録でトレーニングする	45	ラウンド概要記録を有効にする	59
屋外スイム	45	ラウンド概要を記録する	59
スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオ フにする	45	ラウンドの積算距離を確認する	59
サーフィン	46	プレーライク距離を確認する	60
クライミング	46	ピンポインター	60
屋内クライム	46	各クラブの飛距離を確認する	61
ボルダリング	47	TruSwing	61
Expedition を開始する	47	Garmin Golf アプリ	61
軌跡ポイントの記録間隔を変更する	47	心拍計測機能	62
軌跡ポイントを手動で記録する	47	光学式心拍計	62
軌跡ポイントを確認する	47	デバイスを装着する	62
潮汐データを確認する	48	心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	62
ヨット	49	ウィジェットで心拍データを確認する	63
タッキングアシスト	49	心拍転送モード	63
タッキング角度、真の風向きの固定値を入力 する	49	異常心拍アラートを設定する	64
ヨットレース	50	光学式心拍計をオフにする	64
スタートラインを設定する	50	スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオ フにする	64
レースを開始する	50	血中酸素トラッキング	65
マリナクティビティで使用する単位を設定 する	50	ウィジェットで血中酸素レベルを確認する	65
ゴルフ	52	血中酸素トラッキングの終日モードをオンにす	

る	66	ライフログ設定	87
血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする	66	ワークアウト	88
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする	66	Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	88
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	66	Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する	88
トレーニング	67	ワークアウトを実行する	88
ユーザープロフィール	67	今日のおすすめワークアウトを実行する	89
トレーニングの目標と心拍ゾーン	67	プールスイムワークアウトを実行する	89
パワーゾーンを設定する	68	トレーニングカレンダー	89
ランニングダイナミクス	68	Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する	90
ランニングダイナミクスデータ項目	69	Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する	90
ランニングダイナミクスページを有効 / 無効にする	69	トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する	91
カラーゲージについて	70	クリティカルスイムスピードテスト	92
ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法	70	クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する	92
パフォーマンス測定機能	71	インターバルワークアウト	92
パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする	71	インターバルワークアウトを編集する	92
パフォーマンス通知をオンに設定する	71	インターバルワークアウトを実行する	93
TrueUp を有効にする	72	PacePro トレーニング	93
心拍変動記録	72	Garmin Connect で PacePro プランを作成する	93
VO2 Max (最大酸素摂取量)	72	Garmin Connect Mobile で PacePro プランを作成する	93
VO2 Max の記録をオフにする	73	デバイスで PacePro プランを作成する	93
フィットネス年齢を確認する	73	PacePro プランを確認する	94
予想タイム	73	PacePro トレーニングを実行する	94
トレーニング効果について	74	セグメント	95
ストレススコア	74	Strava™ ライブセグメント	95
パフォーマンスコンディション	75	アクティビティからセグメントを新規作成する	95
乳酸閾値	75	セグメントを検索する	95
FTP	76	セグメントをデバイスに転送する	95
トレーニングステータス	77	デバイスに転送済みのセグメントを確認する	95
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応	78	セグメントを実行する	96
トレーニング負荷	80	セグメントの目標の自動選択を設定する	96
負荷バランス	80	バーチャルパートナー	96
リカバリータイム	81	ターゲットトレーニング	97
リカバリー心拍	81	ターゲットトレーニングを実行する	97
Body Battery	82	ターゲットトレーニングを中止する	97
Body Battery レベルを改善させるには	83	レース	98
ライフログ	83	アラーム & タイマー	99
ステップ	83		
上昇階数	84		
週間運動量	85		
カロリー	85		
睡眠	86		

アラーム	99	自己ベストを個別に削除する	113
タイマー	99	自己ベストをすべて削除する	113
クイックタイマーを使用する	99	合計	113
保存済みタイマーを使用する	99	アクティビティの合計を確認する	113
保存済みタイマーを追加する	100	積算距離を確認する	113
ストップウォッチ	100	受信	113
Alt. タイムゾーンの追加	100	データを受信する	113
ナビゲーション	102	オプション	114
ポイント登録	102	アクティビティをすべて削除する	114
保存済みポイントを編集する	102	合計をリセットする	114
基準点を設定する	102	Garmin Connect	115
ポイント投影	102	Garmin Connect	115
ナビゲーション	103	PC で Garmin Connect を利用する	115
ナビゲーションを開始する	103	Garmin Explore	115
アクティビティを実行中にナビゲーションを開始する	103	ワイヤレス連携機能	116
ナビゲーションを中止する	103	Garmin Connect Mobile	116
POI 検索	103	Garmin Dive	116
近隣検索	104	Garmin Golf	116
名前検索	104	Bluetooth 設定	116
周辺検索	104	Bluetooth 機能をオン / オフにする	116
周辺検索	105	Bluetooth 接続アラートを設定する	116
スタート地点	105	スマートフォンに手動でデータを同期する	117
ルート	105	通知機能を設定する	117
トラックバック	105	ウィジェットで通知を確認する	117
コース	105	デバイスに表示する通知を管理する	118
保存済みコースを確認・編集する	106	探索機能	118
ClimbPro	106	オーディオアラート	118
ラウンドトリップコース	107	オーディオアラートを設定する	118
救助ナビ	107	Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生する	119
サイトナビ	108	インスタントキーボード	119
地図	108	セーフティ & トラッキング機能	120
地図の縮尺 / 表示位置を変更する	108	緊急連絡先を追加する	120
地図上の地点を選択してナビゲーションを開始する	108	連絡先を追加する	120
地図テーマを変更する	109	事故検出をオン / オフにする	120
コンパス	109	援助要請を送信する	121
気圧高度計	109	GroupTrack	121
履歴	110	GroupTrack セッションを開始する	121
アクティビティ	110	GroupTrack セッションのヒント	121
アクティビティの履歴を確認する	110	GroupTrack を設定する	121
自己ベスト	112	Wi-Fi 接続機能	122
自己ベストを確認する	113	Wi-Fi ネットワークに接続する	122
自己ベストを前回の記録に変更する	113	Garmin Express で Wi-Fi ネットワークに接続す	

る	122	履歴	135
Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネット ワークに接続する	122	風と波	135
Connect IQ	123	水分補給	136
Connect IQ をダウンロードする	123	生理周期	136
PC で Connect IQ をダウンロードする	123	VIRB.....	137
ウィジェット	124	inReach	138
ウィジェットを確認する	124	ウィジェット一覧表示をオフにする	138
非表示のウィジェットを表示する	124	Garmin Pay	139
ウィジェットを並べ替える	124	Garmin Pay ウォレットをセットアップする ..	139
ウィジェットを非表示にする	124	Garmin Pay ウォレットにカードを追加する ..	139
ウィジェット一覧	125	登録済みのカードで支払いをする	139
ダイブログ	125	交通系 IC カードにチャージする	140
サーフェスインターバル	125	ラピッドパスで支払いをする	140
日出 / 日没	125	ラピッドパスを設定する	140
ABC	126	チャージ残額通知を設定する	140
パフォーマンス	126	ラピッドパスで支払いをする	140
トレーニングステータス	127	NFC モード	140
前回のアクティビティ / ラン / バイク / スイム	127	Garmin Pay のカードを管理する	140
ステップ数	128	Garmin Pay のパスコードを変更する	141
健康情報の統計	128	ミュージック	142
心拍計	128	音楽プロバイダに接続する	142
血中酸素トラッキング	128	音楽プロバイダから音楽をダウンロードする	142
呼吸数	128	Spotify® から音楽をダウンロードする	142
ストレス	129	音楽プロバイダを変更する	143
Body Battery	129	音楽プロバイダをアンインストールする ...	143
ミュージックコントロール	130	Garmin Express で音楽をダウンロードする ..	143
天気	130	Bluetooth イヤホンと接続する	143
カレンダー	130	ダウンロードした音楽を再生する	144
通知	131	スマートフォンの音楽再生をコントロールする	144
ゴルフ	131	オーディオモード(モノラル / ステレオ)を変更す る	144
マイデイ	131	ミュージックコントロールウィジェット	144
週間運動量	131	設定	146
上昇階数	132	アクティビティ & アプリ設定	146
カロリー	132	アクティビティ & アプリ設定を開く	146
睡眠	132	アクティビティ・アプリケーションを並べ替 え / 削除する	146
高度適応	132	アクティビティ & アプリ設定一覧	146
高度	132	トレーニングページ	148
校正気圧	132	アクティビティのアラート	149
コンパス	133	メトロノーム機能	150
気温	133	地図	151
Alt. タイムゾーン	134		
Garmin コーチ	134		

ルーティング	152	スピードセンサーのタイヤ周長を設定する	166
自動ラップ	152	パワー計	166
自動ポーズ	153	電動シフター	166
ClimbPro	153	Varia センサー	166
自動クライム	153	Varia デバイスのカメラ機能を使用する	167
自動スクロール	154	フットポッド	167
自己評価	154	フットポッドを校正する	167
GPS モードを変更する	154	フットポッドを手動で校正する	167
パワーセーブ	154	フットポッドスピード / 距離の計測設定	168
コントロール設定	155	tempe (ワイヤレス温度センサー)	168
コントロールメニューを並べ替え / 削除する	155	筋酸素センサー	168
コントロールメニューを新規追加する	155	Approach CT10(クラブトラッキングセンサー)	168
ショートカットオプション一覧	155	Bluetooth イヤホン	168
ウォッチフェイス設定	156	デバイス情報	169
ウォッチフェイスを設定する	156	仕様	169
ウォッチフェイスを新規作成する	156	バッテリー稼働時間	169
センサー設定	157	データ管理	170
コンパス設定	157	ファイルを消去する	170
高度計設定	158	メンテナンス	171
気圧設定	158	お取り扱い上の注意事項	171
地図設定	158	クリーニング方法	171
ナビゲーション設定	159	QuickFit バンドを交換する	171
ナビゲーション中のトレーニングページを設定する	159	ウェットスーツ用のロングバンド	172
方位インジケータの表示 / 非表示を設定する	159	トラブルシューティング	173
ナビゲーションアラート設定	159	デバイスを再起動する	173
パワー管理設定	160	リセット	173
バッテリー節約設定	160	ダイビング	173
パワーモード設定	161	組織をリセットする	173
システム設定	161	表面気圧をリセットする	173
時間表示設定	162	日本語で表示されません	173
バックライト設定	163	デバイスはどのスマートフォンに対応していますか?	174
ショートカット設定	163	デバイスとスマートフォンが接続できません	174
単位設定	163	デバイスとイヤホンが接続できません	174
位置フォーマット設定	164	音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます	174
デバイス情報	164	GPS を受信できません	174
電子ラベルの規制および準拠情報	164	気温の計測値が正しくないようです	174
ワイヤレスセンサー	165	バッテリーの稼働時間を長くするには	175
ワイヤレスセンサーをペアリングする	165	ライフログ関連	175
Bluetooth センサーをペアリングする	165	ライフログのステップ数が表示されません	175
拡張ディスプレイモード	166	ステップ数が正しくないようです	175
バイクスピード・ケイデンスセンサー	166	デバイスに表示されるステップ数と Garmin	

Connect に表示されるステップ数が異なります	175
上昇階数が正しくないようです	176
デバイスに関するその他の情報.....	176
付録.....	177
データ項目.....	177
ダイビング.....	177
タイマー	177
距離.....	177
ペース	177
スピード	178
心拍.....	178
ランニングダイナミクス.....	178
ピッチ	179
ケイデンス.....	179
PacePro	179
パワー - パワー	179
パワー - パワーゾーン.....	180
パワー - ペダルストローク	180
パワー - トレーニング.....	180
パワー - パワー%FTP	180
パワー - サイクリングダイナミクス.....	180
ギア	181
ストローク数.....	181
ストローク(プールスイム)	181
ラップ(プールスイム)	181
SWOLF	181
休息.....	182
フロアクライム	182
気温.....	182
高度.....	182
コンパス	182
ナビゲーション	182
筋酸素	183
その他	183
グラフィック表示	183
V02 Max レベル分類表	185
FTP レベル分類表	185
タイヤサイズと周長.....	186
商標について	188

はじめに

警告

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

トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。

注意

デバイスのソフトウェアバージョンにより、表示や機能が異なる場合があります。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。

キー操作



ダイビング中

① LIGHT	押す：バックライト点灯 長押し：無効
② UP*1	押す：ダイビングページのスクロール 長押し：無効
③ DOWN	押す：ダイビングページのスクロール 長押し：無効
④ START-STOP	押す：ダイビングメニューを表示、項目の決定
⑤ BACK-LAP	押す：前のページに戻る 長押し：ダイビングページへ戻る
⑥	ダブルタップ*2：ダイビング中のページのスクロール

*1 初期設定で UP キーの操作は無効に設定されています。ダイビング設定で有効 / 無効を設定することができます。

*2 ダイビング設定でオン / オフを設定できます。

ダイビング中以外

① LIGHT	押す：バックライト点灯 / 消灯 長押し：コントロールメニューの表示、電源オン（電源オフ時）
② UP MENU	押す：ウィジェット / メニューのスクロール 長押し：メニューページを表示
③ DOWN	押す：ウィジェット / メニューのスクロール

④ START STOP	押す：アクティビティ開始 / 停止、項目の決定
⑤ BACK	押す：前のページに戻る、ラップ取得、休息・トランジション切り替え(アクティビティ中) 長押し：ウォッチフェイスページへ戻る

参照 163 ページ ショートカット設定

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 クイックスタートマニュアル 安全および製品に関する警告と注意事項に記載される内容を必ずお読みください。

注意

充電やデータ転送の妨げとなる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。

参照 171 ページ クリーニング方法

- 1 チャージングケーブルのクリップを開きます。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。



注意：他機種のチャージングケーブルは使用しないでください。必ず本製品に付属しているチャージングケーブルを使用してください。

- 2 チャージングケーブルの USB 端子を、PC の USB ポートなどの充電可能な 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。

初期設定

初めてデバイスの電源を入れた場合には、初期設定を行う必要があります。

- 1 言語を **[English]** または **[日本語]** から選択します。
- 2 **スマートフォンとペアリングしますか？**
 - ・ **[はい]** スマートフォンとペアリングします。
参照 3 ページ スマートフォンとペアリングする
スマートフォンとペアリングする場合は、初期設定の以降の手順は不要です。
 - ・ **[いいえ]** ペアリングせず次へ進みます。(手順 3 へ)
- 3 距離の表示単位を **[マイル]** または **[キロメートル]** から選択します。
- 4 時間表示を **[12 時間]** **[24 時間]** **[ミリタリー]** から選択します。
- 5 性別を **[男性]** または **[女性]** から選択します。
- 6 誕生年を選択します。
- 7 身長を選択します。
- 8 体重を選択します。
- 9 Alt. タイムゾーン(ALTZ)をウォッチフェイスに追加しますか？
 - ・ **[はい]** Alt. タイムゾーンをウォッチフェイスに追加します。

- ・【後で】 Alt. タイムゾーンを追加せずに次へ進みます。

10 時間設定を行います。

- ・【GPS】 GPSを受信して時間を設定します。
- ・【手動】 手動で時間を設定します。

11 ダイビングに関する警告が表示されます。【OK】を選択します。

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限活用するには、Garmin Dive アプリを利用してスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングする必要があります。

- 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、**Garmin Dive (ガーミンダイブ)**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 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。
- 3 デバイスを操作します。

次のいずれかの方法でデバイスをペアリングモードにします。

- ・初期設定 手順2「スマートフォンをペアリングしますか？」で【はい】を選択
- ・MENU キーを長押ししてメニューページを表示し、【ペアリング】を選択

4 スマートフォンを操作します。

- ・Garmin Dive アプリを初めてご利用の場合は、Garmin Connect アカウントでアプリにサインインし、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- ・Garmin Dive アプリにすでに他のデバイスがペアリング済みの場合は、アプリのメニュー(☰または⋯)から【Garmin デバイス】>【デバイスの追加】の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

製品のアップデート

スマートフォンアプリでソフトウェアをアップデートする

事前にスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。Garmin Dive アプリと Garmin Connect Mobile アプリのいずれのアプリでもソフトウェア更新が利用できます。

参照

3 ページ スマートフォンとペアリングする

117 ページ スマートフォンに手動でデータを同期する

- 1 ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末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。
- 2 デバイスの画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

事前に Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express については Garmin.com/ja-JP/software/express/ をご参照ください。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。
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を送信できます。
- 3 送信が完了したら、デバイスを PC から取り外します。
- 4 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

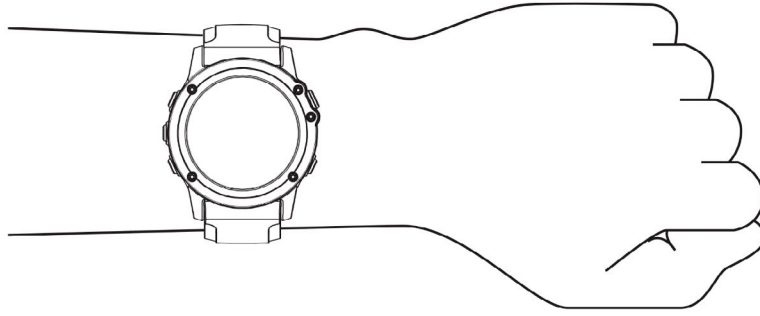
注意：デバイスが Wi-Fi® ネットワークに接続されている場合、利用可能な更新データが自動でダウンロードされます。

デバイスを装着する

手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。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：

- ・ウェットスーツの上からデバイスを装着すると、光学式心拍計で心拍データを計測することはできません。素肌の上にデバイスを装着する必要があります。
- ・他のダイビング用機器の操作の妨げにならない位置に装着してください。



- デバイスの裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計について、詳しくは [62 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 [66 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.co.jp/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.co.jp/legal/atdisclaimer) をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは [Garmin.co.jp/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.jp/legal/fit-and-care) をご参照ください。

主な操作ページ

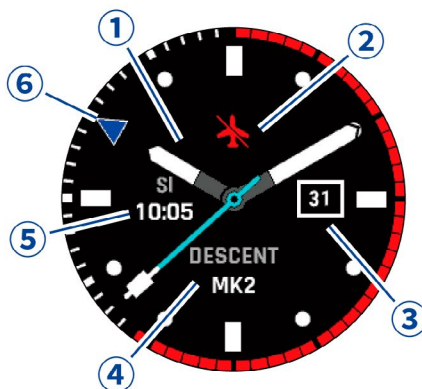
デバイスの主な操作ページを紹介します。

ウォッチフェイスページ

現在の時刻が表示されます。

いずれのページを表示中でも、**BACK キー**長押しでウォッチフェイスページに切り替えることができます。ウォッチフェイスページの表示スタイルはカスタマイズすることができます。

[初期設定のウォッチフェイス]



①	現在の時刻
②	データ(初期設定: 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。ゲージモードのダイビングまたは減圧プランを無視したダイビングでは、飛行禁止時間が 48 時間に設定されます。
③	データ(初期設定: 日付)
④	データ(初期設定: デバイス名)
⑤	データ(初期設定: サーフェスインターバル) 次のダイビングまでの水面での経過時間が表示されます。 ダイビング後 72 時間経過すると、日数で表示されます。
⑥	Alt. タイムゾーンポインター ウォッチフェイスに追加した Alt. タイムゾーンを表示します。

ヒント: 表示するデータはウォッチフェイス設定から変更できます。

参照 [156 ページ](#) ウォッチフェイス設定











コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフ、ミュージックコントロール、ウォレットなどのショートカットオプションが登録されています。よく使用するオプションを登録することで、各機能に素早くアクセスすることができます。

1 **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。



2 **UP** または **DOWN キー**で操作するオプションを選択し、**START キー**で決定します。

	電源オフ
	バッテリー節約 参照 6 ページ バッテリー節約
	ミュージックコントロール 参照 142 ページ ミュージック
	ウォレット 参照 139 ページ Garmin Pay
	ポイント登録 参照 102 ページ ポイント登録
	サイレントモード 参照 87 ページ サイレントモード
	プールモード
	ストップウォッチ
	フラッシュライト
	GPS で時刻を設定

その他のショートカットオプションについては、コントロールメニュー設定をご覧ください。コントロールメニューに表示するショートカットオプションの追加 / 削除 / 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。

[参照 155 ページ](#) [コントロール設定](#)

機内モードをオンにする

機内モードをオンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。

ヒント：コントロール設定で、ショートカットオプションをコントロールメニューに追加することができます。

[参照 155 ページ](#) [コントロール設定](#)

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 **X**を選択します。

ステルスモードをオンにする

ステルスモードをオンにすると、位置情報が保存、共有されず、ワイヤレス通信が無効になります。

ヒント：コントロール設定で、ショートカットオプションをコントロールメニューに追加することができます。

参照 155 ページ [コントロール設定](#)

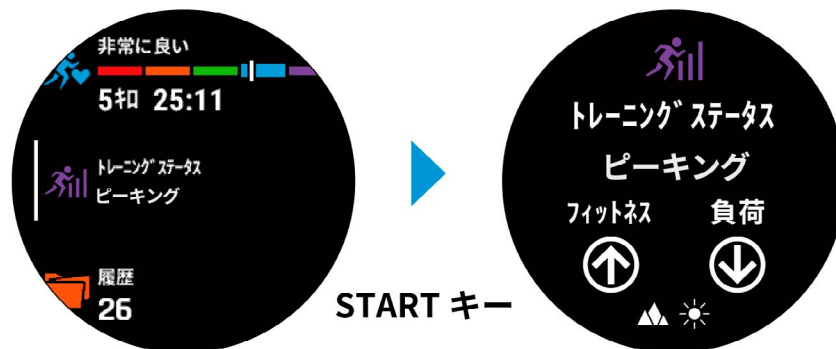
- 1 **LIGHT** キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。
- 2 ▲ を選択します。

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。一部のウィジェットを表示するには、スマートフォンとのペアリングまたはセンサーとの接続が必要です。

各ウィジェットについて詳しくは [124 ページ](#) [ウィジェット](#) をご参照ください。

注意：デバイスのソフトウェアバージョンにより、ウィジェットの表示が異なります。



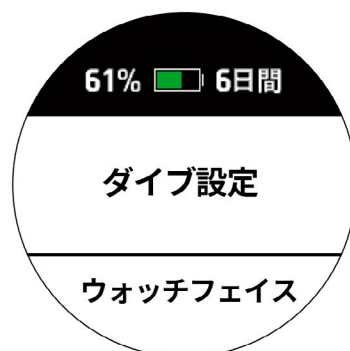
- 1 ウォッチフェイスページを表示します。
- 2 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押します。キーを押すたびにウィジェットが切り替わります。
- 3 **START** キーを押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
 - ・ **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールすると、ウィジェットに関連するデータやグラフが表示されます。
 - ・ **START** キーを押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。

ヒント：表示可能なデータやオプションは、ウィジェットにより異なります。
- 4 アクティビティ実行中にも、上記 1～3 の手順でウィジェットを確認することができます。ウィジェットの確認を終了してアクティビティのデータページに戻る場合は、**BACK** キーを押します。

メニューページ

メニューページから各機能や設定にアクセスします。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。



- 2 **UP** キーまたは **DOWN** キーでオプションを選択し、**START** キーで決定します。

ヒント：利用中の機能や直前に表示していたページにより、メニューページに表示される項目やオプションが異なる場合があります。

ります。

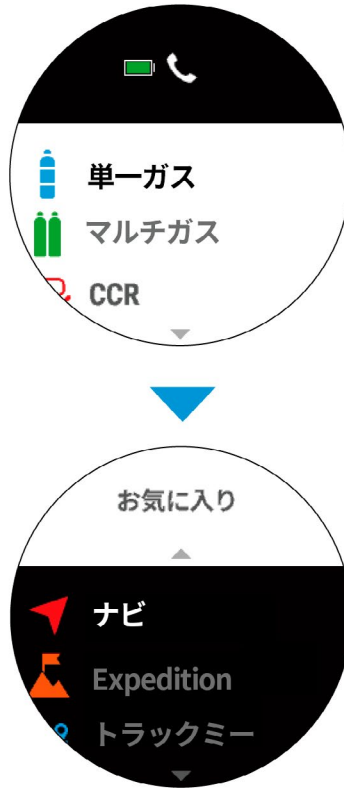
アクティビティ&アプリページ

アクティビティ&アプリページからアクティビティまたはアプリケーションを開始します。

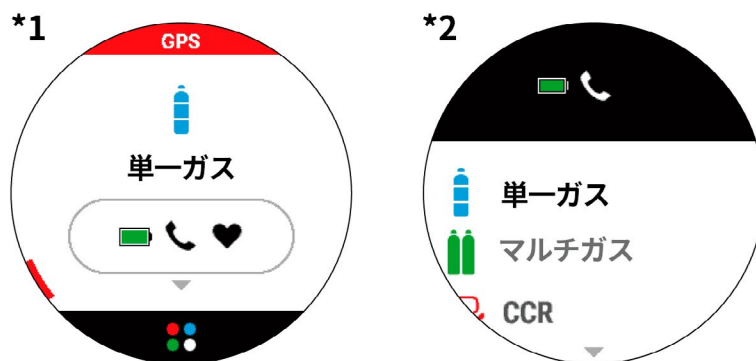
アクティビティ&アプリページに表示するアクティビティとアプリケーションの追加 / 削除 / 並べ替えはカスタマイズすることができます。よく使用するアクティビティまたはアプリケーションをお気に入りに設定すると、一覧の上位に表示されるため便利です。

参照 146 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から **START** キーを押してアクティビティ&アプリページを表示します。



ヒント：初期設定で、6つのダイビングモード(11 ページ [ダイビングモード](#))とダイブプラン(30 ページ [ダイビングプラン](#))、潮汐表(48 ページ [潮汐データを確認する](#))がお気に入りに設定されています。お気に入りに設定されているアクティビティまたはアプリケーションの数により、アクティビティ&アプリページの表示が異なります。



*1 お気に入りにアクティビティまたはアプリケーションが1つのみ設定されている場合

*2 お気に入りにアクティビティまたはアプリケーションが2つ以上設定されている場合(初期設定)

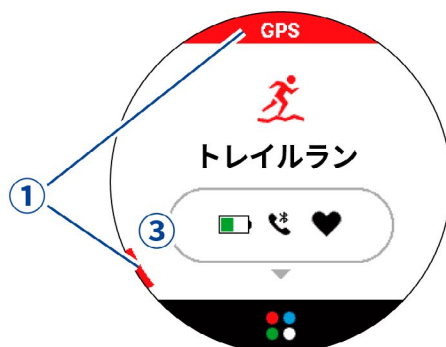
2 UP キーまたは DOWN キーで開始するアクティビティまたはアプリケーションを選択し、START キーで決定します。

GPS ステータスとステータスアイコン

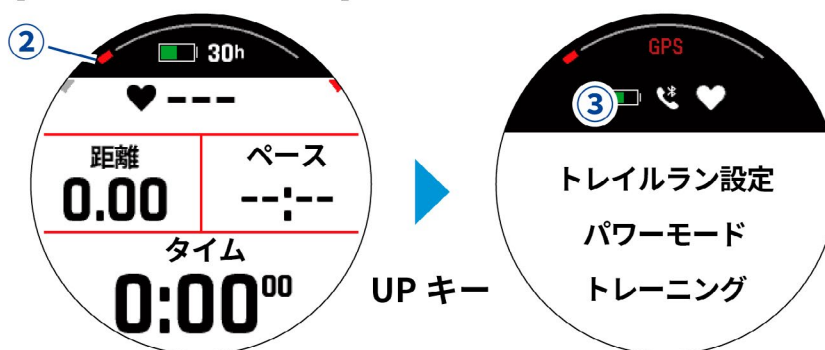
GPS 受信中は、アクティビティ & アプリページのお気に入りの画面の円周上①またはトレーニングページのバナー②に受信ステータスを表すカラーゲージが表示されます。GPS の受信が完了すると、カラーゲージは緑に変わります。

ステータスアイコン③は、点滅で検索中、点灯で受信(接続)完了を表します。

[お気に入り]*1



[トレーニングページ]*2









ヒント：

*1 この画面はアクティビティ & アプリページのお気に入りのアクティビティまたはアプリケーションが1つのみ設定されている場合にのみ表示されます。

*2 トレーニングページのバナーは、アクティビティのタイマー開始前のみ表示されます。

GPS	GPS 受信ステータス 赤：GPS 受信中 緑：GPS 受信完了
	バッテリー残量
	スマートフォン接続ステータス
	Wi-Fi 接続ステータス
	光学式心拍計(ハートレートセンサー) 接続ステータス
	心拍転送 - アクティビティ中 ステータス
	フットポッド接続ステータス
	ランニングダイナミクスポッド接続ステータス
	スピード/ケイデンスセンサー接続ステータス
	パワー計接続ステータス

	Varia スマートヘッドライト接続ステータス
	Varia バイクレーダー接続ステータス
	Varia Vision 接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー接続ステータス
	VIRB 接続ステータス
	inReach 接続ステータス

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、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。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。

このデバイスは、潜水士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。潜水士やプロダイバーは、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。

ダイビング終了後は、毎回デバイスを真水に浸して各キーを数回ずつ押し、内部の海水を排出させてください。

ダイビングモード

デバイスは、6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(12ページ [ダイビング設定](#))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(15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。(23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。(29ページ [ダイブログウィジェット](#))

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PO2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 **目**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。

ダイビング設定

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。

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]**を選択して**START** キーを押します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[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。

参照 13 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。**[高][中][低][カスタム]**から選択します。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。

- ・ **[水の種類]** ダイビングする場所の水の種類を設定します。**[淡水][海水][カスタム]**から選択します。

- ・ **[PO2]** 酸素分圧(PO2)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。

参照 13 ページ **酸素分圧(PO2)閾値を設定する**

- ・ **[アラート]** 深度と時間のアラートを設定できます。**[アラート追加]**を選択して、**[深度]**または**[タイム]**を選択します。それぞれのアラートに対して、アラートが有効になるダイビングモードと、音とバイブレーションの鳴動、ポップアップ通知の有効/無効を設定できます。

注意：ここで設定したアラートでは、トーンやバイブレーションをサイレント(オフ)に設定できます。ただし、それ以外のすべてのアラートについては、トーンやバイブレーションをオフに設定できません。

- ・ **[アプネアサーフアラート]** アプネアモードにおける次のダイビングまでのインターバルを設定します。**START** キーでステータスのオン/オフを切り替えます。

- ・ **[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**[3m][4.5m][6m]**から選択します。

- ・ **[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。

参照 14 ページ **CCR セットポイントを設定する**

- ・ **[バックライト]** ダイビング中のバックライトに関する設定を行います。

- ・【モード】【深度】常時オンから選択します。【深度】を選択すると、深度 20 ft(約 6 m)以上でバックライトが輝度 5% で常に点灯します。さらにアラート鳴動時や LIGHT キーを押したときには、【点灯時間】で設定した時間、【バックライトレベル】で設定した輝度で点灯します。
- ・【点灯時間】ダイビング中のアラート鳴動時や LIGHT キーを押したときのバックライト点灯時間を設定します。【4 秒】【8 秒】【15 秒】【30 秒】【1 分】常時から選択します。(この項目は、【深度】モード選択時のみ設定できます。)
- ・【バックライトレベル】バックライトの輝度を 5 ~ 100% で調整します。
- ・【心拍】ダイビング中の心拍計測方法を設定します。
- ・【光学式心拍計】デバイスに内蔵されている水中対応の光学式心拍計を使用します。
- ・【心拍ストラップ保存データ】スイム対応の心拍計(ハートレートセンサー HRM-Tri (別売))を使用します。
- ・【オフ】心拍計を使用しません。
- ・【ダブルタップでスクロール】画面をダブルタップして、データページをスクロールできます。
- ・【ステータス】START キーでオン / オフを切り替えます。
- ・【感度】ダブルタップの反応感度を【高】【中】【低】から選択します。
- ・【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。START キーで有効 / 無効を切り替えます。
- ・【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。
参照 14 ページ 飛行禁止時間
- ・【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。START キーでオン / オフを切り替えます。
- ・【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。START キーで有効 / 無効を切り替えます。
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。無効にすると、単一ガスモード、マルチガスモードでダイビングをできます。

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。

- 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】> 【ガス】の順に選択します。
 - 3 ダイビングモードを選択します。
 - 4 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。
 - 5 【酸素】を選択して、酸素の比率を入力します。
 - 6 【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。
 - 7 BACK キーを押して前の画面に戻ります。
 - 8 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できます。

酸素分圧(PO2)閾値を設定する

減圧 PO2 アラート、PO2 警告アラート、PO2 緊急アラートの酸素分圧(PO2)閾値(単位 :bar)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】> 【PO2】の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【減圧 PO2】減圧ガスに切り替えて浮上を開始する最大酸素分圧を設定します。
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。
 - ・【PO2 警告】PO2 警告アラートの閾値を設定します。
 - ・【PO2 緊急】PO2 緊急アラートの閾値を設定します。
- 4 ダイビング中に設定した各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。

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 (PO₂) 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、PO₂ 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。

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  が表示されます。また、カスタムウォッチフェイスに飛行禁止時間インジケータを表示できます。

MENU キー長押し > **[ダイブ設定]** > **[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。

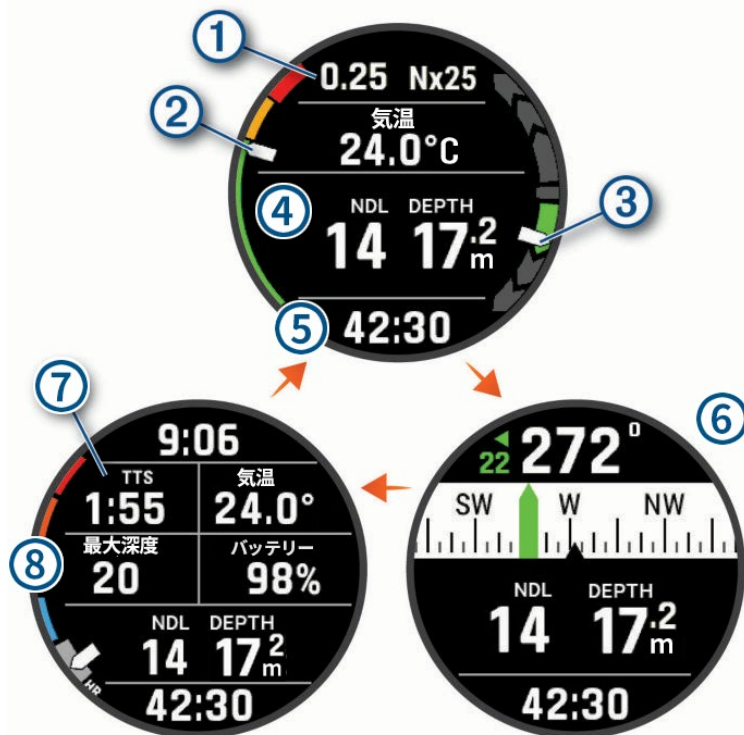
モード	ダイビングの内容	飛行禁止時間
標準または 24 時間	3 分間未満のダイビングまたは深度 5 m 未満のダイビング	0 時間
標準	前回のダイビングから 48 時間以上経過した無減圧ダイビング	12 時間
標準	48 時間以内の複数の無減圧ダイビング	18 時間
標準	減圧停止を伴うダイビング	24 時間
24 時間	ゲージモード以外の減圧プランに従ったダイビング	24 時間
標準または 24 時間	ゲージモードまたは減圧プランを無視したダイビング	48 時間

ダイビングページ

ダイビング中は、**DOWN** キーを押す、または画面を**ダブルタップ**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。

参照 146 ページ アクティビティ&アプリ設定

単一ガス/マルチガスモードのダイビングページ



ダイビングデータページ(1 ページ目) :

① 酸素分圧(P02)レベル / ガスの種類

表示	設定	ガスの種類
空気	O2 21%	空気
Nx36 (例)	O2 のみ(設定した O2 の割合が画面に表示されます)	エンリッチド・エア・ナイトロックス(EAN)
35/25 (例)	O2、He(設定した O2、He の割合が画面に表示されま す)	トライミックス(Trimix)

② 体内組織の窒素蓄積量レベル

カラーゲージ	体内組織の窒素蓄積量レベル
グリーン	0 ~ 79%
オレンジ	80 ~ 99%
レッド	100% 以上

③ 潜降 / 浮上のスピード

カラーゲージ	状態	潜降 / 浮上のスピード
グリーン	良好	7.9m/ 分未満
オレンジ	若干速い	7.9 ~ 10.1m/ 分
レッド	非常に速い	10.1m/ 分を超える場合






	温度* 現在の温度が表示されます。 ④ 無減圧潜水時間(NDL) 減圧停止せずに 現在の深度に留まることができる時間が表示されます。 現在の深度(DEPTH) 現在の深度が0.1m 単位で表示されます。
⑤	潜水時間 現在のダイビングの潜水時間が表示されます。

ダイビングコンパスページ(2 ページ目) :

⑥	ダイビングコンパス ダイビングコンパスが表示されます。(24 ページ ダイビングコンパスを使用する)
----------	--

カスタムデータページ(3 ページ目) :

⑦	カスタムデータ項目	時刻* 現在の時刻が表示されます。 TTS* 水面に上がるまでに要する時間が表示されます。 温度* 現在の温度が表示されます。 最大深度* 現在のダイビングの最大深度が表示されます。 バッテリーレベル* バッテリー残量が表示されます。
⑧	左ゲージ*	現在の心拍ゾーンが表示されます。

カラーゲージ	心拍ゾーン
 グレー	ゾーン1
 ブルー	ゾーン2
 グリーン	ゾーン3
 オレンジ	ゾーン4
 レッド	ゾーン5

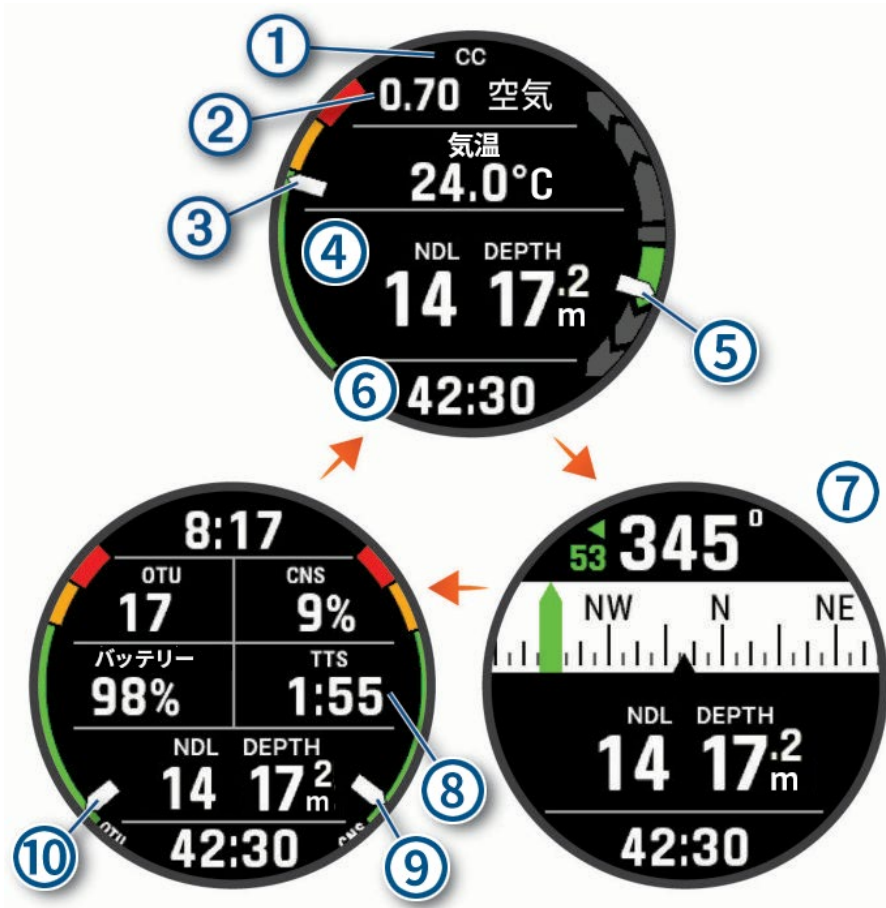
注意：心拍ゾーンと心拍数の表示は、光学式心拍計を使用したときのみ表示されます。

参照 [67 ページ](#) [トレーニングの目標と心拍ゾーン](#)

* の項目は、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表示項目をカスタマイズすることができます。

参照 [148 ページ](#) [トレーニングページ](#)

CCR モードのダイビングページ



ダイビングデータページ(1 ページ目) :

①	CC または OC CCR モードの場合に、CC または OC のどちらであるかが表示されます。
②	酸素分圧(P02)レベル / ガスの種類
③	体内組織の窒素蓄積量レベル

カラーゲージ	体内組織の窒素蓄積量レベル
グリーン	0 ~ 79%
オレンジ	80 ~ 99%
レッド	100% 以上

	温度 * 現在の温度が表示されます。
④	無減圧潜水時間 (NDL) 減圧停止せずに、現在の深度に留まることができる時間が表示されます。 現在の深度 (DEPTH) 現在の深度が 0.1m 単位で表示されます。
⑤	潜降 / 浮上のスピード

カラーゲージ	状態	潜降 / 浮上のスピード
グリーン	良好	7.9m/ 分未満
オレンジ	若干速い	7.9 ~ 10.1m/ 分
レッド	非常に速い	10.1m/ 分を超える場合

⑥	潜水時間 現在のダイビングの潜水時間が表示されます。
---	----------------------------

ダイビングコンパスページ(2 ページ目) :




⑦	ダイビングコンパス	ダイビングコンパスが表示されます。(24 ページ ダイビングコンパスを使用する)
---	-----------	---

カスタムデータページ(3 ページ目) :

⑧	カスタムデータ項目	<p>時刻* 現在の時刻が表示されます。</p> <p>OTU* 酸素毒性単位(OTU)が表示されます。</p> <p>CNS* 中枢神経系(CNS)酸素中毒レベルが表示されます。</p> <p>バッテリーレベル* バッテリー残量が表示されます。</p> <p>TTS* 水面に上がるまでに要する時間が表示されます。</p>
⑨	右ゲージ*	中枢神経系(CNS)酸素中毒レベルが表示されます。

カラーゲージ	中枢神経系(CNS)酸素中毒レベル
 グリーン	0 ~ 79%
 オレンジ	80 ~ 99%
 レッド	100% 以上

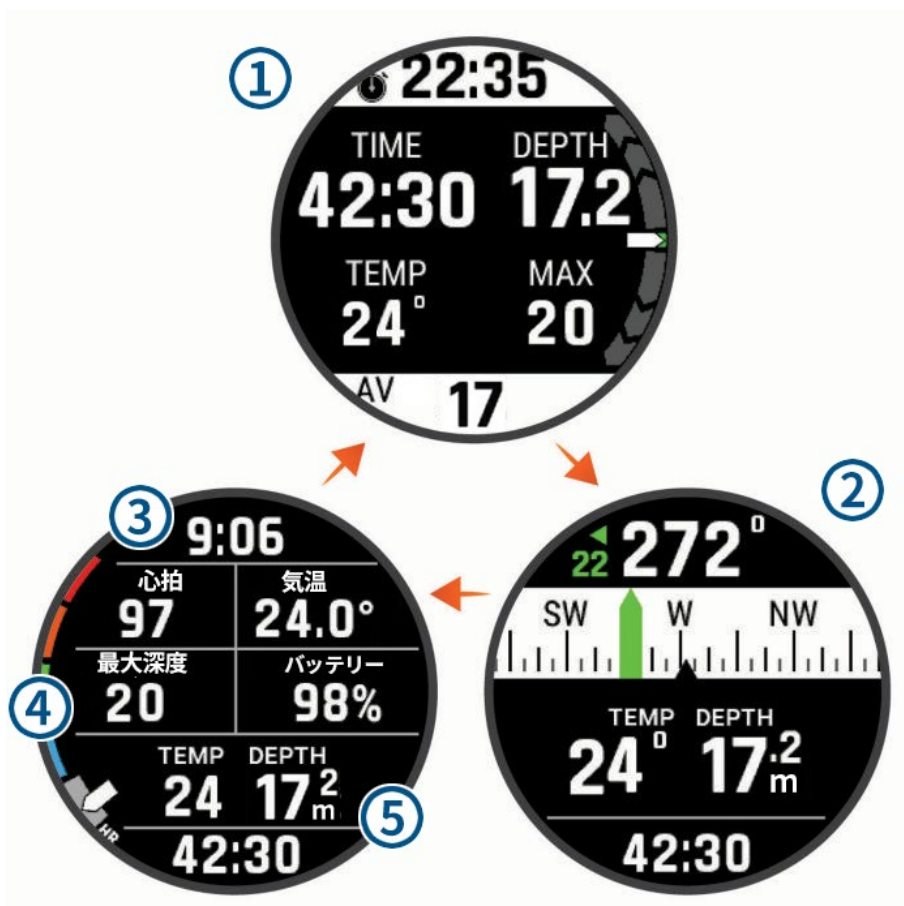
⑩	左ゲージ*	酸素毒性単位(OTU)が表示されます。
---	-------	---------------------

カラーゲージ	酸素毒性単位(OTU)
 グリーン	0 ~ 249 OTU
 オレンジ	250 ~ 299 OTU
 レッド	300 OTU 以上

*の項目は、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表示項目をカスタマイズすることができます。

[参照](#) 148 ページ [トレーニングページ](#)

ゲージモードのダイビングページ



ダイビングストップウォッチページ(1 ページ目) :

①	ゲージダイビングストップウォッチ	ゲージダイビングストップウォッチが表示されます。(25 ページ ゲージダイビングストップウォッチを使用する)
---	------------------	---

ダイビングコンパスページ(2 ページ目) :

②	ダイビングコンパス	ダイビングコンパスが表示されます。(24 ページ ダイビングコンパスを使用する)
---	-----------	---

カスタムデータページ(3 ページ目) :

⑧	カスタムデータ項目	時刻 * 現在の時刻が表示されます。 心拍 * 現在の心拍数が表示されます。 温度 * 現在の温度が表示されます。 最大深度 * 現在のダイビングの最大深度が表示されます。 バッテリーレベル * バッテリー残量が表示されます。
④	左ゲージ*	現在の心拍ゾーンが表示されます。

カラーゲージ	心拍ゾーン
グレー	ゾーン1
ブルー	ゾーン2
グリーン	ゾーン3
オレンジ	ゾーン4
レッド	ゾーン5

注意：心拍ゾーンと心拍数の表示は、光学式心拍計を使用したときのみ表示されます。

⑤	<p>温度 (TEMP)* 現在の温度が表示されます。</p> <p>現在の深度 (DEPTH) 現在の深度が 0.1m 単位で表示されます。</p> <p>潜水時間 現在のダイビングの潜水時間が表示されます。</p>
---	--

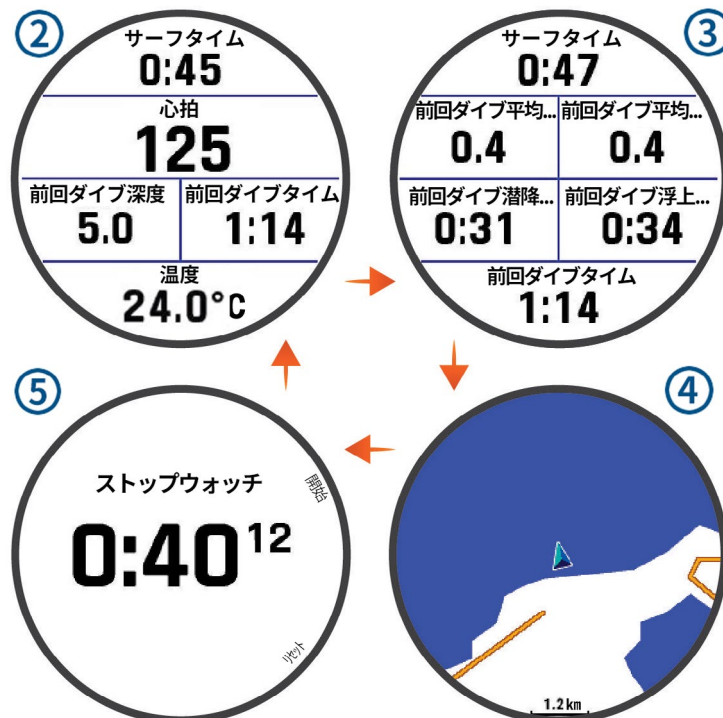
* の項目は、アクティビティ & アプリ設定のトレーニングページ設定で表示項目をカスタマイズすることができます。

アプネアモードのダイビングページ



ダイビングデータページ(潜水中) :

①	<p>潜水時間 現在のダイビングの潜水時間が表示されます。</p> <p>最大深度 * 現在のダイビングの最大深度が表示されます。</p> <p>昇降速度 (M/S または FT/S)* 現在の潜降または浮上のスピードが表示されます。</p> <p>現在の深度 現在の深度が 0.1m 単位で表示されます。</p>
---	---



サーフェスページ(1 ページ目) :

②	カスタムデータ項目	<p>サーフタイム* 現在のダイビングの水面での経過時間が表示されます。</p> <p>心拍* 現在の心拍数が表示されます。</p> <p>前回ダイブ深度* 前回のダイビングの最大深度が表示されます。</p> <p>前回ダイブタイム* 前回のダイビングの潜水時間が表示されます。</p> <p>温度* 現在の温度が表示されます。</p>
---	-----------	---

サーフェスページ(2 ページ目) :

③	カスタムデータ項目	<p>サーフタイム* 現在のダイビングの水面での経過時間が表示されます。</p> <p>前回ダイブ平均下降速度* 前回のダイビングの平均潜降速度が表示されます。</p> <p>前回ダイブ平均昇降速度* 前回のダイビングの平均浮上速度が表示されます。</p> <p>前回ダイブ潜降時間* 前回のダイビングの潜降時間が表示されます。</p> <p>前回ダイブ浮上時間* 前回のダイビングの浮上時間が表示されます。</p>
---	-----------	---

地図ページ(3 ページ目) :

④	地図	現在地と周辺の地図が表示されます。(27 ページ 地図を確認する)
---	----	--

ストップウォッチページ(4 ページ目) :

⑤	ダイビングストップウォッチ	ダイビングストップウォッチが表示されます。(25 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)
---	---------------	--

* の項目は、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表示項目をカスタマイズすることができます。

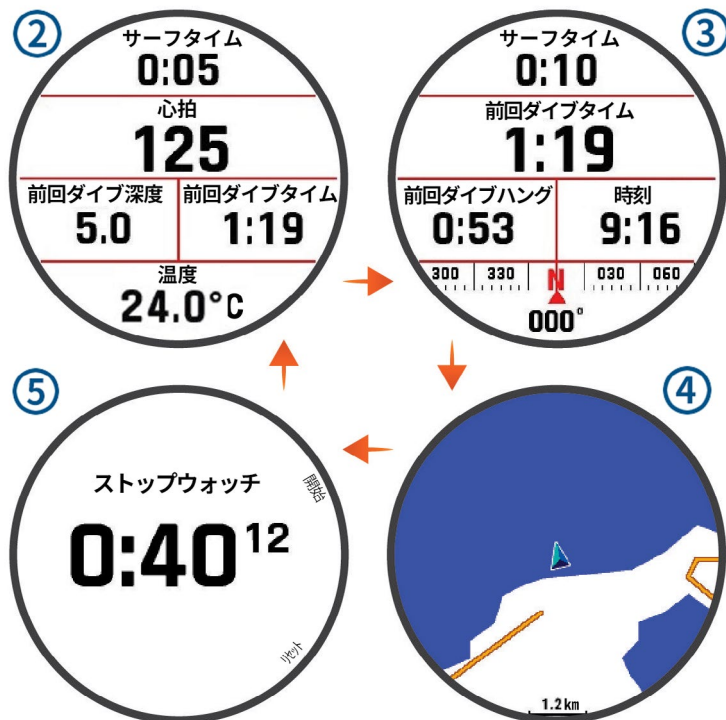
[参照](#) 148 ページ [トレーニングページ](#)

スピアモードのダイビングページ



ダイビングデータページ(潜水中) :

①	<p>潜水時間 現在のダイビングの潜水時間が表示されます。</p> <p>最大深度* 現在のダイビングの最大深度が表示されます。</p> <p>昇降速度(M/S または FT/S)* 現在の潜降または浮上のスピードが表示されます。</p> <p>現在の深度 現在の深度が 0.1m 単位で表示されます。</p>
---	---



サーフェスページ(1 ページ目)：

②	カスタムデータ項目	<p>サーフタイム * 現在のダイビングの水面での経過時間が表示されます。</p> <p>心拍 * 現在の心拍数が表示されます。</p> <p>前回ダイブ深度 * 前回のダイビングの最大深度が表示されます。</p> <p>前回ダイブタイム * 前回のダイビングの潜水時間が表示されます。</p> <p>温度 * 現在の温度が表示されます。</p>
---	-----------	--

サーフェスページ(2 ページ目)：

③	カスタムデータ項目	<p>サーフタイム * 現在のダイビングの水面での経過時間が表示されます。</p> <p>前回ダイブタイム * 前回のダイビングの潜水時間が表示されます。</p> <p>前回ダイブハングタイム * 前回のダイビングのハングタイム(潜降も浮上もしていない時間)が表示されます。</p> <p>時刻 * 現在の時刻が表示されます。</p> <p>コンパスゲージ * コンパスゲージが表示されます。</p>
---	-----------	---

地図ページ(3 ページ目)：

④	地図	現在地と周辺の地図が表示されます。(27 ページ 地図を確認する)
---	----	--

ストップウォッチページ(4 ページ目)：

⑤	ダイビングストップウォッチ	ダイビングストップウォッチが表示されます。(25 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)
---	---------------	--

* の項目は、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表示項目をカスタマイズすることができます。

参照 [148 ページ](#) [トレーニングページ](#)

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。
参照 11 ページ [ダイビングモード](#)
- 3 ステータスページが表示されます。
ステータスページでは、GPS ステータスや現在のダイビング設定を確認できます。**DOWN キー** を押すと、ガス、水の種類、アラートなどのダイビング設定を変更できます。
参照 12 ページ [ダイビング設定](#)
- 4 水上でなるべく動かずに GPS を受信します。
GPS を受信完了すると、ステータスページ上部の GPS ステータスバーが赤から緑に変わります。
エントリー地点を記録するには、GPS の受信が必要です。
- 5 ステータスページで **START キー** を押して、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。
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。
注意：別のアクティビティやアプリが実行中の場合は、タイマーが自動開始されません。実行中のアクティビティやアプリを潜水中に終了した場合、ダイビングのタイマーは自動開始されますが、深度は正確に計測されません。必ずダイビングを開始する前に他のアクティビティやアプリを終了してください。
- 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** しても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ビング設定を表示します。
- 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、ダイブ遅延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、ダイブ遅延終了のタイマーのカウントダウンが開始します。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。
 - アブネア、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。

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。
- 2 進行方向にデバイスの 12 時の方向を合わせて、**START キー**を押します。



①	進んでいる方角
②	設定した方角からの偏差
③	設定した方角(緑色) 赤色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。
④	無減圧潜水時間 (NDL) 減圧停止せずに、現在の深度に留まることができる時間。ただし、無減圧潜水時間を超えた場合は、水面に上がるまでに要する時間 (TTS)が表示されます。
⑤	潜水時間
⑥	現在の深度 (0.1m 単位)

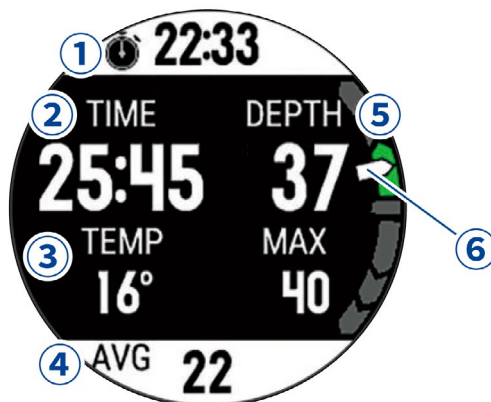
3 **START キー**を押します。次のオプションを選択します。

- ・ **[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。
- ・ **[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

ヒント：単一ガスモード、マルチガスモード、CCR モードで、簡略化されたストップウォッチのページを追加することができます。

- 1 ゲージモードでダイビングを開始します。
参照 23 ページ [ダイビングを開始する](#)
- 2 ストップウォッチのページを表示します。



①	ストップウォッチの時間
②	潜水時間
③	水温
④	平均深度(0.1m 単位)
⑤	現在の深度(0.1m 単位)
⑥	潜降、浮上のスピード

カラーゲージ	状態	スピード
■ グリーン	良好	7.9m/ 分未満
■ オレンジ	若干速い	7.9 ~ 10.1m/ 分
■ レッド	非常に速い	10.1m/ 分を超える場合

⑦	最大深度(0.1m 単位)
---	---------------

- 3 **START** キーを押して、次のオプションを選択します。
 - ・ [ストップウォッチ開始] ストップウォッチを開始します。
 - ・ [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。
 - ・ [平均深度リセット] 平均深度を現在の深度にリセットします。

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、ゲージモードのアクティビティ設定で、ストップウォッチページを追加します。
 - ・ アプネア、スピアモードのアクティビティ設定で、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、またはアプ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：アプ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

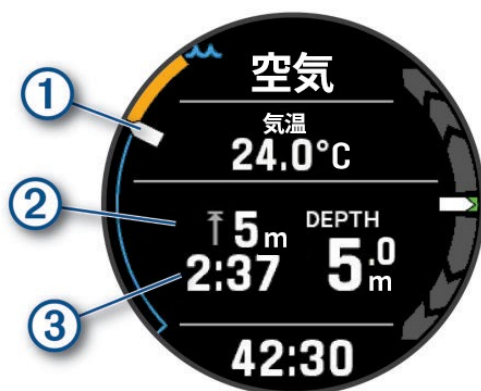
CCR(クローズド・サーキット・リブリーザー)でのダイビングで、ベイルアウト中に CC(クローズド・サーキット)と OC(オープン・サーキット)を切り替えることができます。


- 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。
OC 減圧ガスに切り替わります。
- 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。



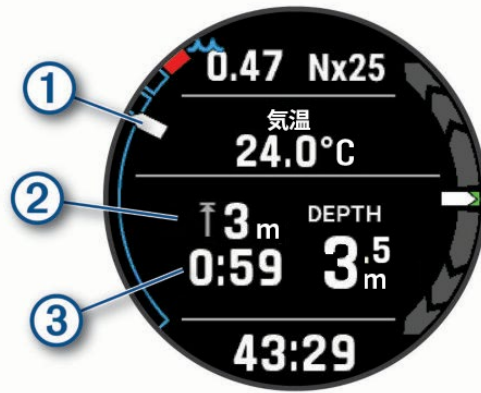
①	深度ゲージ 矢印が現在の深度、ゲージの  の範囲は安全停止深度を示します。
②	安全停止のシーリング深度
③	安全停止タイマー シーリング深度の 1m 以内に浮上するとタイマーのカウントダウンが開始します。

- 2 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。
- 3 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 ダイビング中に無限圧潜水時間(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	深度ゲージ 矢印が現在の深度、ゲージの ■ の範囲は減圧停止深度、 ■ の範囲は減圧停止が完了した深度を示します。
②	減圧停止のシーリング深度
③	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減します。
- 3 すべての減圧停止が完了すると、アラートが表示されます。
 浮上を再開してください。

地図を確認する

アブネアモードでのダイビングで、次のダイビングまでのサーフェスインターバルの間に地図上でエントリー地点とエキジット地点を確認できます。

ヒント：ダイブログウィジェットと Garmin Dive アプリでは、すべてのダイビングモードで地図を確認できます。

- 1 アブネアモードでのダイビングで、サーフェスインターバルの間に、**START キー**を押して地図を表示します。
- 2 **START キー**を押します。次のオプションを選択します。
 - ・ **【縮尺変更】 UP キー /DOWN キー**で縮尺または表示位置を変更します。
ヒント：**START キー**を押して、**UP キー /DOWN キー**の操作(縮尺 / 上下位置 / 左右位置)を切り替えます。**START キー**を長押しすると、十字線の位置が選択され、その位置の情報が表示されます。
 - ・ **【ポイント登録】** 現在地をポイント登録します。
ヒント：**DOWN キー**を押すと、アイコンの種類を変更できます。

エキジット地点からエントリー地点までのナビゲーションを開始する

ダイビング後に水面へ出て、エントリー地点までのナビゲーションを行います。

注意：事前にナビゲーションの設定をする必要があります。**MENU キー**を長押しして、メニューページを表示します。**【アクティビティ&アプリ】>【ナビ】>【ナビ設定】>【ルーティング】>【アクティビティ】**の順に選択します。表示される画面で**【直行】**を選択します。

- 1 単一ガスモード、マルチガスモード、ゲージモードの場合は、ダイビング開始前にエントリー地点でポイント登録をします。
参照 102 ページ **ポイント登録**
 アブネアモード、スピアモードではエントリー地点を登録する必要はありません。
- 2 ダイビング後に水面に出たら、ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 3 **【ナビ】**を選択します。
- 4 アブネアモード、スピアモードの場合は、**【スタート地点】>【ルート】**の順に選択します。
 単一ガスモード、マルチガスモード、ゲージモードの場合は、**【ポイント】**を選択して、手順1で登録したポイントを選択します。その後、**【開始】**を選択します。
- 5 **START キー**を押します。
 ナビゲーションが開始されます。

6 ナビゲーション中は、トレーニングページに地図ページやガイドページなどのナビゲーション情報を表示するページが表示されます。**UP キー**または**DOWN キー**を押してページをスクロールします。(任意)

7 エントリー地点に到着するとナビゲーションが終了します。

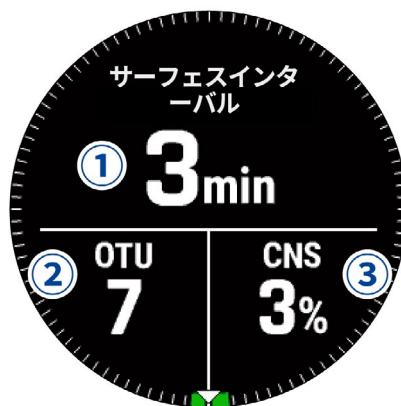
アクティビティのタイマーを停止し、データを保存または削除して終了します。

サーフェスインターバルウィジェット

1 ウォッチフェイスページで**UP キー**または**DOWN キー**を押すと、ウィジェット一覧に切り替わります。

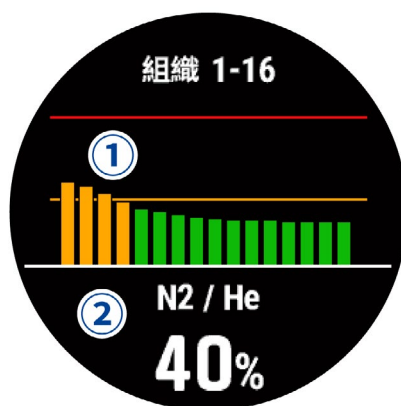
2 **UP キー**または**DOWN キー**でウィジェットをスクロールし、**サーフェスインターバルウィジェット**を表示します。**START キー**を押して、ウィジェットを全画面で表示します。

[サーフェスインターバルウィジェット]



①	サーフェスインターバル	次のダイビングまでの水面での経過時間が表示されます。
②	OTU(酸素毒性単位)	OTU(酸素毒性単位)が表示されます。 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。
③	CNS 酸素中毒レベル	中枢神経系(CNS)酸素中毒レベルが表示されます。

3 **DOWN キー**を押すと、体内組織の窒素蓄積量の詳細が表示されます。



①	体内組織ごとの窒素蓄積量レベル	16 個の体内組織コンパートメントごとの窒素蓄積量レベルが表示されます。
②	窒素、ヘリウムの蓄積量レベル	体内組織の窒素、ヘリウムの蓄積量レベルが表示されます。

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

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** を押すと、ウィジェット一覧に切り替わります。
- 2 **UP キー** または **DOWN キー** でウィジェットをスクロールし、**ダイブログウィジェット** を表示します。
START キー を押して、ウィジェットを全画面で表示します。

[ダイブログウィジェット]



- 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 **DOWN 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。
[参照 30 ページ ダイブログのデータを確認する](#)
 - ・ **[送信]** データをワイヤレス送受信対応デバイスに送信します。
 - ・ **[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。
 - ・ **[地図]** ダイビングのエントリー地点、エキジット地点が地図上に表示されます。
 - ・ **[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。
 - ・ **[深度プロフィール]** ダイビングの深度グラフが表示されます。
 - ・ **[温度プロフィール]** ダイビング中の温度グラフが表示されます。
 - ・ **[ガス切り替え]** ガスを切り替えた記録が表示されます。
 - ・ **[ゾーン分布]** 心拍のゾーン別タイムが表示されます。
 - ・ **[削除]** ダイブログを削除します。

ダイブログのデータを確認する

ダイブログの詳細データを確認します。



①	ダイビングの日時	ダイビングの開始日時が表示されます。
②	取得データ	ダイビングで取得したデータが表示されます。

注意：表示されるデータは、ダイビングモードにより異なります。

開始時刻：ダイビングの開始時刻が表示されます。

終了時刻：ダイビングの終了時刻が表示されます。

ボトム：ダイビングのボトムタイム(水中での滞在時間)が表示されます。

最大深度：ダイビングの最大深度が表示されます。

平均深度：ダイビングの平均深度が表示されます。

最低温度：ダイビングの最低水温が表示されます。

サーフ Int.：前回のダイビングからのサーフェスインターバルタイムが表示されます。

CNS 終了：ダイビング終了時の中枢神経系酸素中毒レベルが表示されます。

OTU：ダイビングで蓄積した酸素毒性単位が表示されます。

N2/He 終了：ダイビング終了時の窒素、ヘリウムの蓄積量レベルが表示されます。

カロリー：消費カロリーが表示されます。

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。無減圧潜水時間(NDL)を計算したり、減圧プランを作成できます。

NDL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)を計算する

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、計算結果は次回のダイビングに適用されることもありません。

1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。

2 **[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。

・ **[すぐにダイブ開始]** 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、深度が赤字になります。

- 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。

参照 12 ページ [ダイビング設定](#)

- 1 ウォッチフェイスページで **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%、DEPTH)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 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[ダイブプラン]** > **[減圧プラン]** > **[新規追加]** 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]** 減圧停止の最終深度を選択します。
 - ・ **[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 ウォッチフェイスページで **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、付属のシリコンロング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。
参照 64 ページ 光学式心拍計をオフにする
- 心拍数を正確に測定したい場合は、ウェットスーツの上からではなく、素肌に直接着用してください。その際、他の機材の妨げにならないようにしてください。
参照 10 ページ デバイスを装着する

ダイビング時の警告アラート

警告アラート	原因	デバイスの動作
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。
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。
%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 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% 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 は CNS のパーセントが表示されます。	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

警告アラート	原因	デバイスの動作
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。	なし
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。
安全停止完了	安全停止が完了しました。	なし
%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。
高セットポイントへ切り替え	自動で CCR 高セットポイントに切り替わりました。	なし
低セットポイントへ切り替え	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。

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。
1OTU 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

デバイスは、ランやサイクリング、スイム、スキー、登山などの多様なアクティビティに対応しています。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示し、記録します。

デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブ上でデータを閲覧・管理・共有することができます。プリインストールされているアクティビティの他にも、Connect IQ から新たなアクティビティを追加することができます。

参照 123 ページ [Connect IQ](#)

アクティビティを開始する

注意：アクティビティ開始前には、バッテリー残量が十分であることを確認してください。

参照 2 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 アクティビティ & アプリページからアクティビティを選択します。
- 3 必要に応じて、画面の指示に従いオプションを選択します。
- 4 必要に応じて、センサーの接続完了を待機します。
参照 165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
- 5 屋外アクティビティ (GPS オン) の場合は、上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 6 **START キー**を押してタイマーを開始します。

注意：タイマーを開始しないとデータは記録されません。

- ・ **LAP キー**を押して、手動でラップを取得します。
- ・ **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。

パワーモードを変更する

パワーモードで、アクティビティ中のバッテリー稼働時間にかかわる GPS 設定、アクティビティ設定、システム設定を一括で変更することができます。(例：センサー接続をすべてオフにして、GPS モードを UltraTrac に変更する等)

各パワーモードで、バッテリー稼働時間をどのくらい長くすることができるか確認できます。新しいパワーモードを作成して、カスタマイズすることもできます。

参照 161 ページ [パワーモード設定](#)

次の手順で、アクティビティ実行中にパワーモードを変更します。

- 1 アクティビティ実行中に **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[パワーモード]**を選択します。
- 3 モードを選択します。

アクティビティを終了する

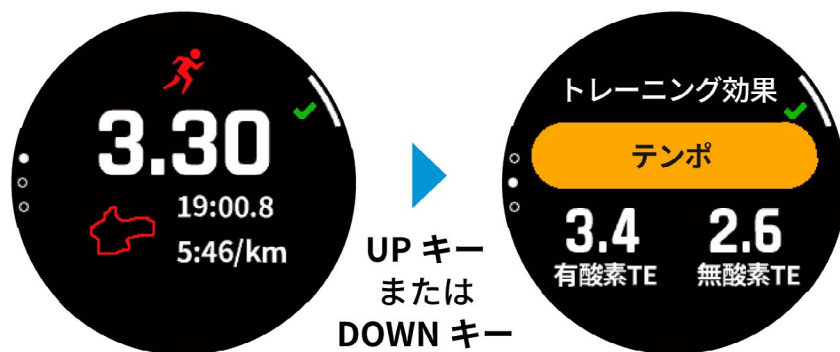
- 1 **START キー**を押してタイマーを停止します。
- 2 次のオプションを選択します。

注意：アクティビティにより表示されるオプションが異なります。

- ・ **[再開]** タイマーを再開します。
- ・ **[保存] > START キー > [完了]** データを保存してアクティビティを終了します。
注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。
参照 35 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。再開するには、ウォッチフェイスページで **START キー**を押し、トレーニングページ表示後に再度 **START キー**を押します。
- ・ **[ラップ]** ラップを取得します。
- ・ **[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。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
- ・ **[スタート地点][ルート]** アクティビティの開始地点へ戻るルートナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
- ・ **[リカバリー心拍]** 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ)
- ・ **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。

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

- 3 アクティビティのデータを保存すると、アクティビティ概要とパフォーマンス測定結果が表示されます。UP キーまたは DOWN キーを押してページをスクロールします。



- 4 START キーを押してオプションを表示し、[完了]を選択して終了します。

アクティビティを自己評価する

アクティビティを自己評価するには、あらかじめアクティビティ設定で自己評価を有効に設定してください。

参照 146 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#)

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 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。
- 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。

アクティビティをお気に入りに追加、削除する

ウォッチフェイスページから START キーを押すと、お気に入りのアクティビティのリストが表示され、よく利用するアクティビティに素早くアクセスできます。初めてアクティビティ&アプリを開いたときは、お気に入りに設定するアクティビティまたはアプリを選択します。次の手順でアクティビティをお気に入りに追加、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。
お気に入りのアクティビティは、白色の背景で表示されます。それ以外のアクティビティは、黒色の背景で表示されます。
- 3 追加または削除するアクティビティを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - [お気に入りに設定] アクティビティをお気に入りに設定します。
 - [リストから削除] アクティビティをお気に入りまたはそれ以外のアクティビティ&アプリページから削除します。

アクティビティ / アプリケーションを新規追加する

アクティビティ&アプリページに、新規アクティビティまたはアプリケーションを追加します。

既存のアクティビティをコピーして追加する

アクティビティ&アプリページに登録済みのアクティビティの設定をコピーして、新規アクティビティを作成します。

- 1 ウォッチフェイスページで START キーを押します。
- 2 [+追加] を選択します。
- 3 [コピーして追加] を選択します。
- 4 一覧からコピーするアクティビティを選択します。
- 5 アクティビティ名を入力します。

6 必要に応じて、アクティビティの設定を変更します。

参照 146 ページ アクティビティ & アプリ設定

7 設定を完了するには、**[完了]**を選択します。

8 お気に入りに設定しますか？

- ・ **[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。
- ・ **[いいえ]** アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。

プリインストールのアクティビティまたはアプリケーションを追加する

アクティビティ & アプリページにデバイスにプリインストールされたアクティビティまたはアプリケーションを追加します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[+追加]**を選択します。

3 追加するアクティビティまたはアプリケーション名を選択します。

ヒント：マルチスポーツアクティビティを新規作成する場合は、43 ページ **マルチスポーツアクティビティを新規追加する**をご参照ください。

4 お気に入りに設定しますか？

- ・ **[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。
- ・ **[いいえ]** アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPS を利用しない屋内アクティビティを選択します。

屋内ランニングアクティビティでの距離やペース / スピード、ピッチなどのデータは、デバイスに内蔵の加速度計*で計測されます。

* 加速度計は自己校正します。屋外で GPS を利用したランまたはウォークのアクティビティを数回行うと、加速度計の計測データ精度が向上します。

ヒント：デバイスを装着した手でトレッドミルの手すりをつかむなどして固定した状態で走った場合、加速度計によるデータ計測の精度が低くなります。

屋内ランでより正確なデータを計測するには、別売のフットポッドを使用してください。

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。

屋内スイムアクティビティ(プールスイム)については、43 ページ **プールスイム**をご参照ください。

バーチャルラン

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。

ヒント：あらかじめ Zwift™ などのバーチャルランニングアプリへのユーザー登録、およびインストールが必要です。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[バーチャルラン]**を選択します。

3 PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開き、画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。

4 デバイスの **START キー**を押して、バーチャルランアクティビティを開始します。

5 ランニングが終了したら、**START キー**を押してタイマーを停止して、**[保存]**を選択します。

トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティで、より正確な距離を記録するために、走行後に距離を手動校正することができます。

ヒント：走行距離を手動校正するには、最低 1.5km(1mi) 走行する必要があります。

1 トレッドミルアクティビティを開始します。

参照 34 ページ **アクティビティを開始する**

2 トレッドミルアクティビティの距離が 1.5km 以上になるまで、トレッドミル上を走行します。

3 ランニングが終了したら、**START 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。校正を求めるメッセージ表示後、トレッドミルに表示されている走行距離を入力して決定します。
- ・初回の校正以降に手で校正を行う場合は、【校正&保存】>【はい】を選択します。

筋力トレーニングアクティビティを記録する

ボディウエイトやフリーウエイトなどの筋力トレーニングの腕の動きから、回数を自動カウント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。

ヒント：ワークアウトを利用しない場合は【フリー】を選択します。デバイスにワークアウトが保存されていない場合は手順 8 に進みます。

4 ワークアウトで使用される筋肉の全体プレビューを確認します。

5 必要に応じて **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。

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)

6 **START キー**を押して、【ワークアウト開始】を選択します。

7 **DOWN キー**を押します。

8 **START キー**を押して、【ワークアウト開始】を選択してセットのタイマーを開始します。

9 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。

10 セットが終了したら、**LAP キー**を押します。セットの合計回数が表示されます。セットの回数とウェイトを編集できます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。

11 休息が終了したら、**LAP キー**を押して次のセットを開始します。

12 必要に応じて、手順 9 ~ 11 を繰り返します。

13 最後のセットが終了したら、**STOP キー**を押してタイマーを停止します。

14 【ワークアウト中止】>【保存】の順に選択します。

ANT+ スマートトレーナー

スマートトレーナーを使用して、屋内バイクアクティビティで、フリーライドまたはコース、ワークアウトのレジスタンスシュミレーションを実行できます。スマートトレーナーを使用中は、GPS は自動でオフになります。

ANT +スマートトレーナーをペアリングする

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、あらかじめバイクをトレーナーにマウントし、デバイスとトレーナーをペアリングする必要があります。

参照 165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

1 デバイスとトレーナーを 3m 以内に近づけます。

2 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

3 【センサー】>【センサー追加】の順に選択します。

4 【スマートトレーナー】を選択します。

接続可能なトレーナーの検索が開始します。

5 接続するトレーナーを選択して、**START キー**を押して接続します。

ANT +スマートトレーナーを使用してトレーニングする

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 【屋内バイク】を選択します。

ヒント：【屋内バイク】アクティビティは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 35 ページ [アクティビティ/アプリケーションを新規追加する](#)

3 スマートトレーナー設定ページが表示されます。

4 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。
参照 88 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。
参照 105 ページ コース
- ・【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。

5 **START キー**を押してタイマーを開始します。

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

6 **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ます。(任意)

7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー**を押してタイマーを停止して、【**保存**】を選択します。

屋外アクティビティ

デバイスにはラン、ハイキング、屋外スイムなどの屋外アクティビティがプリインストールされています。屋外アクティビティでは、GPS または各種センサーからデータを取得します。プリインストールされたアクティビティの他にも、アクティビティを新規追加することができます。

参照 35 ページ アクティビティ / アプリケーションを新規追加する

トラックラン

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

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

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

トラックランアクティビティのポイント

- ・タイマーを開始する前に、GPS を受信完了してください。
- ・初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、3 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、初期設定で 1600m(トラック 4 周)に設定されています。
- ・トラックラン設定で、走行するレーン番号を正しく設定してください。

ラン

- 1 ワイヤレスセンサー(フットポッド、心拍計等)を装着します。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 3 **[ラン]** を選択します。
- 4 使用するセンサーの接続完了を待機します。
- 5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 6 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 7 アクティビティを開始します。
- 8 **LAP キー** を押してラップを取得します。(任意)
- 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ます。(任意)
- 10 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押して **[保存]** を選択します。

トレイルラン

- 1 ワイヤレスセンサー(フットポッド、心拍計等)を装着します。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 3 **[トレイルラン]** を選択します。
- 4 使用するセンサーの接続完了を待機します。
- 5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 6 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 7 アクティビティを開始します。
ヒント：初期設定で **[自動クライム]** のステータスが **[常時]** に設定されています。登坂移動と平坦移動を自動検出し、設定したトレーニングページを表示します。(146 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))
- 8 **LAP キー** を押してラップを取得します。(任意)
- 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ます。(任意)
- 10 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押して **[保存]** を選択します。

ウルトララン

- 1 ウォッチフェイスページで、**START キー** を押します。
- 2 **[ウルトララン]** を選択します。
- 3 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 4 ランニングを開始します。
- 5 **LAP キー** を押してラップを取得して、休息タイマーを開始します。
注意：アクティビティ設定で **LAP キー** 押下時の挙動を選択することができます。
参照 146 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#)
- 6 休息が完了したら、**LAP キー** を押してランニングを再開します。
- 7 **UP キー** または **DOWN キー** を押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)
- 8 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押してタイマーを停止して、**[保存]** を選択します。

バイク / MTB

- 1 ワイヤレスセンサー(スピード/ケイデンスセンサー、心拍計等)を装着します。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 3 **[バイク]** または **[MTB]** を選択します。
- 4 使用するセンサーの接続完了を待機します。
- 5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 6 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 7 アクティビティを開始します。
- 8 **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ます。(任意)
- 9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押して **[保存]** を選択します。

スキー／ボード

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[スキー]** または **[ボード]** を選択して **START キー** を押します。
- 3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 4 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。
ヒント：初期設定で **[自動ラン]** 機能がオンに設定されています。滑走開始と停止(リフト搭乗)をデバイスが検知し、滑走を開始するたびに自動で新しい滑走を記録します。
- 6 **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ます。(任意)
- 7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押してタイマーを停止し、**[保存]** を選択します。

滑走状況を確認する

前回の滑走 / 今回の滑走 / 滑走全体の詳細を確認します。

- 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** を長押しして、メニューページを表示します。
- 3 **[滑走状況]** を確認します。各滑走の詳細を確認します。
UP キー または **DOWN キー** でページをスクロールします。



①	前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体
②	滑走時間(前回 / 今回) または 滑走本数(全体)
③	滑走距離(前回 / 今回) または 積算滑走距離(全体)
④	積算標高差
⑤	最高速度
⑥	平均速度

クロスカントリースキー

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[XC スキー]** を選択します。
- 3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 4 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。
- 6 **BACK キー** を押してラップを取得します。(任意)
- 7 **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ます。(任意)
- 8 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押してタイマーを停止し、**[保存]** を選択します。

クロスカントリースキーパワーデータ

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。

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

パワーとは、スキー中にあなたが出力することのできる力です。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。

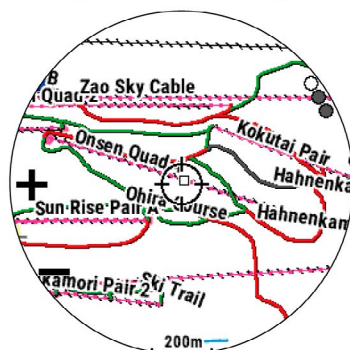
バックカントリースキー

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[バックカントリー]** を選択します。
- 3 スタート時のスタイルを **[ハイクアップ]** または **[滑走]** より選択します。
ヒント：ハイクアップと滑走は、アクティビティ実行中に手で切り替えることができます。
- 4 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 5 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 6 アクティビティを開始します。
- 7 **LAP 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。(任意)
- 8 **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ます。(任意)
- 9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押して **[保存]** を選択します。

スキーマップ

地図ページでスキー場のスキーコースと難易度を確認することができます。最新の収録スキーリゾートリストは、[こちら](#) をご参照ください。

[地図ページ]



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。本機および 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。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[Jump マスター]** を選択して **START キー** を押します。
- 3 **Jump タイプ** を **[HAHO]** **[HALO]** **[Static]** から選択して **START キー** を押します。
参照 42 ページ [Jump タイプ](#)
- 4 **Jump 情報** を入力します。
参照 42 ページ [Jump 情報を入力する](#)
デバイスが自動で HARP を計算します。

5 [GOTO HARP] を選択して **START キー** を押し、HARP への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。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。(測定単位はフィート)

HAHO：高高度降下高高度開傘。DIP と落下高度を 1000 フィート以上に設定する必要がある。落下高度は開始高度と同一とみなされる。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。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 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 [Jump マスター] を選択して **START キー** を押します。
- 3 Jump タイプを [HAHO][HALO][Static] から選択します。
- 4 Jump 情報を入力します。

ヒント：Jump タイプにより入力する Jump 情報が異なります。

- ・ [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 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。)

参照 42 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。
- ・ [GOTO HARP] DIP を選択し 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 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 [Jump マスター] を選択して **START キー** を押します。
- 3 Jump タイプを [HAHO][HALO][Static]* から選択して **START キー** を押します。
- 4 [ウインド] を選択して一覧から [追加] を選択します。
*Jump タイプで [Static] を選択した場合は [ウインド] を選択後 6 ~ 7 の手順を行い完了
- 5 高度を選択して **START キー** を押します。
- 6 風速スピード(ノット)を入力して完了を選択し、**START キー** を押します。
- 7 風向き(度)を入力して完了を選択し、**START キー** を押します。
ウインド情報が一覧に追加されます。一覧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。
- 9 入力したウインド情報をリセットするには、[ウインド] を選択して一覧から [リセット] を選択します。(HAHO/HALO のみ)

コンスタント設定

%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。

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)

マルチスポーツ

トライアスロンやデュアスロ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。

デバイスには、マルチスポーツアクティビティとして【**トライアスロン**】がプリインストールされています。

【**トライアスロン**】にはスタンダードなトライアスロン(スイム>バイク>ラン)があらかじめ設定されています。マルチスポーツアクティビティの種目の組み合わせをカスタマイズして、新規アクティビティを追加することもできます。

[参照 43 ページ](#) マルチスポーツアクティビティを新規追加する

トライアスロン

- 1 センサー(フットポッド、心拍計、スピード/ケイデンスセンサー等)を装着します。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 3 【**トライアスロン**】を選択します。
- 4 使用するセンサーの接続完了を待機します。
- 5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 6 **START キー**を押してタイマーを開始します。
- 7 1 種目目のアクティビティを開始します。
- 8 **LAP キー**を押して、次の種目のアクティビティに切り替えます。トランジション機能がオンに設定されている場合は、種目と種目の間にトランジションタイムを記録することができます。トランジションタイムは、各アクティビティのタイムとは別に記録されます。
トランジションタイムから次の種目のアクティビティに切り替える場合も同様に、**LAP キー**を押します。
- 9 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールします。(任意)
- 10 手順8を繰り返して、すべての種目のアクティビティを完了します。最後の種目で **LAP キー**を押すと、タイマーが停止します。
- 11 アクティビティを終了してデータを保存するには、【**保存**】を選択します。
ヒント：他のアクティビティと同様に、**START キー**を押してタイマーを停止することもできます。

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**】を選択します。
- 3 【**マルチスポーツ**】を選択します。
- 4 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。
- 5 種目となるアクティビティを順に選択します。最大で5種目まで組み合わせることができます。種目の選択を終了するには、【**完了**】を選択します。
注意：種目となるアクティビティは2つ以上選択する必要があります。
- 6 必要に応じて、アクティビティの設定を変更します。
[参照 146 ページ](#) アクティビティ&アプリ設定
- 7 設定を完了するには、【**完了**】を選択します。
- 8 お気に入りに設定しますか？
 - ・【はい】 アクティビティをお気に入りに設定し、アクティビティ&アプリページでの表示順を選択します。
 - ・【いいえ】 アクティビティ&アプリページでの表示順を選択します。

プールのスイム

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 【**プールのスイム**】を選択します。
- 3 【**プールのサイズ**】を選択します。
ヒント：プールのサイズの選択オプションは、初回のみ表示されます。選択したプールのサイズは、次に設定を変更するまで保持されます。
 - ・プールのスイムのアクティビティ&アプリ設定からプールのサイズを変更することができます。
[参照 146 ページ](#) アクティビティ&アプリ設定
- 4 **START キー**を押してタイマーを開始します。

5 アクティビティを開始します。

アクティビティ中は、デバイスに内蔵の加速度センサーでターンやストロークタイプ(泳法)、ストローク数を認識し、あらかじめ設定したプールサイズを基にペースやラップ*などのスイムデータを記録します。

6 **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ます。(任意)

7 **LAP キー**を押すと、タイマーが停止し休息モードに移行します。

8 再度**LAP キー**を押して休息モードからタイマーを再開すると、新たなインターバル*として記録が再開します。

9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー**を押して**[保存]**を選択します。

* プールスイム時のラップとインターバルは、ランやバイクなどの陸上競技の場合の定義と異なります。

スイム用語

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。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。屋外スイムアクティビティのSWOLFスコアは、1ラップ25mとして計算される。

クリティカルスイムスピード(CSS)：疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度。トレーニングのペースの参考にしたたり、スイミングレベル向上の目安となる。

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ラップ毎に検出されます。

ストロークタイプは、履歴とデータ項目で確認することができます。

[参照 148 ページ トレーニングページ](#)

ストロークタイプ一覧

クロール(Free)/背泳ぎ(Bc)/平泳ぎ(Br)/バタフライ(Fly)

ミックス：1インターバルに複数のストロークタイプを検出

ドリル：ドリル記録でトレーニング

[参照 45 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、**LAP 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、**LAP キー**を押して休息タイムを記録します。
デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。

[参照 45 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。

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、**LAP 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、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ以外の泳法(キックのみや片手のみ)で泳いだ場合、デバイスは泳法や距離の計測を正確に行うことができません。その場合は、手動でドリル記録に切り替えてトレーニングを行います。プールスイムアクティビティ中にドリル記録のタイマーを開始すると、ドリル記録を停止するまでのインターバルのストロークタイプがドリルとして記録されます。ドリル記録時の距離は、ドリル記録のタイマー停止後に手動で選択します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[プールスイム]**を選択します。
- 3 **START キー**を押してタイマーを開始します。
- 4 **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。

[ドリル記録ページ]



- 5 **LAP キー**を押して、ドリル記録を開始します。
- 6 ドリル記録を終了するには、再度 **LAP キー**を押します。
ドリル記録のタイマーが停止します。(この時、スイムアクティビティ自体のタイマーは停止していません。)
- 7 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、**START キー**で決定します。
- 8 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場合、ドリル記録ページ表示中に再度 **LAP 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。
- 9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー**を押して **[保存]**を選択します。

屋外スイム

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[屋外スイム]**を選択します。
- 3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 4 **START キー**を押してタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。
- 6 **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ます。(任意)
- 7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー**を押して **[保存]**を選択します。

ヒント：屋外スイムでインターバルを記録するには、屋外スイム設定でラップキーをオンに設定し、アクティビティ実行中に **LAP キー**を押します。

スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする

スイムアクティビティ中の光学式心拍計は、初期設定で **[オン]** に設定されています。別売のスイム対応の胸部ベルト式心拍計を使用して、スイムアクティビティ中の心拍を計測することもできます。内蔵の光学式心拍計と胸部ベ

ルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[スイム中]** を **[オフ]** に設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。

サーフィン

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** キーを押してタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。
- 6 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START** キーを押して **[保存]** を選択します。
- 7 記録したサーフセッションの概要が表示されます

クライミング

屋内クライム

- 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しますか？**
 - ・ **[はい]** クライミングウォールの登攀ルートを記録します。
 - ・ **[いいえ]** クライミングウォールの登攀ルートを記録しません。

ヒント：ルート記録の選択オプションは、初回のみ表示されます。
アクティビティ & アプリ設定から設定を変更することができます。
[参照 146 ページ アクティビティ & アプリ設定](#)
- 4 グレードを選択します。

ヒント：グレードの選択オプションは、初回のみ表示されます。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。アクティビティ & アプリ設定から設定を変更することができます。
[参照 146 ページ アクティビティ & アプリ設定](#)
- 5 ルートの難易度を選択します。
- 6 **START** キーを押してタイマーを開始します。

注意：ルート記録が有効のとき、タイマーは登攀と落下に合わせて自動開始 / 停止します。
- 7 最初のルートを登ります。
- 8 いずれかのキーを長押しして、デバイスロックを解除します。

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。
- 9 **LAP** キーを押してルートを終了します。
- 10 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。
- 11 ルートの落下数を選択します。

休憩タイマーが表示されます。
- 12 休憩を終了して次のルートを開始するには、**LAP** キーを押します。
- 13 手順 5 ~ 12 を繰り返して、各ルートを記録します。
- 14 最後のルートの登攀を終了後、いずれかのキーを押してデバイスロックを解除し、**START** キーを押してタイマーを停止します。
- 15 アクティビティを終了してデータを保存するには、**[保存]** を選択します。

ボルダリング

- 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：グレードの選択オプションは、初回のみ表示されます。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。アクティビティ & アプリ設定から設定を変更することができます。
[参照 146 ページ アクティビティ & アプリ設定](#)
- 4 ルートの難易度を選択します。
- 5 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 6 最初のルートに登ります。
- 7 **LAP 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。休息タイマーが表示されます。
- 9 休息を終了して次のルートを開始するには、**LAP キー** を押します。
- 10 手順 4～9 を繰り返して、各ルートを記録します。
- 11 最後のルートの登攀を終了後、いずれかのキーを押してデバイスロックを解除し、**START キー** を押してタイマーを停止します。
- 12 アクティビティを終了してデータを保存するには、**[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 アプリを使うことで、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、**[Expedition]** を選択します。
- 2 メッセージを確認し、**START キー** を押して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。

軌跡ポイントの記録間隔を変更する

Expedition 実行中は、GPS の位置情報により軌跡ポイントが記録されます (初期設定では 1 時間に 1 回)。記録間隔は変更できます。記録間隔が長くなるほど、バッテリーの消費を抑えられます。

注意：バッテリーの消費を抑えるために、初期設定では、日没後は軌跡ポイントが記録されない設定になっています。**[Expedition 設定] > [日没後の記録]** をオンにすると、日没後も軌跡ポイントが記録されるようになります。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、**[Expedition]** を選択します。
- 2 **MENU キー** を長押しします。
- 3 **[Expedition 設定]** を選択します。
- 4 **[記録間隔]** を選択します。
- 5 記録間隔の時間を選択します。

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、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、**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 **START キー** を押します。
- 3 **[ポイント追加]** を選択します。
現在地の軌跡ポイントが追加されます。

軌跡ポイントを確認する

- 1 Expedition 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 **START キー** を押します。

- 3 **[ポイント表示]** を選択します。
- 4 軌跡ポイントを選択します。
- 5 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。

潮汐データを確認する

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、現在地または手動で設定した場所の潮汐データをダウンロードすることができます。



①	現在の潮汐の状態
②	次の満潮または干潮(時刻と潮位)

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[潮汐表]** を選択します。
- 3 **[検索]** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[現在地]** 現在地の潮汐データを表示します。
 - ・ **[地図使用]** 地図上で選択した地点の潮汐データを表示します。
 - ・ **[都市検索]** 都市名を入力して潮汐データを表示します。
 - ・ **[ポイント]** 保存済みのポイントの潮汐データを表示します。
 - ・ **[座標]** 入力した座標の潮汐データを表示します。
- 5 **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、別の日の潮汐データを確認できます。
- 6 潮汐ページで **START キー** を押して **[お気に入り登録]** を選択すると、潮汐データを確認した地点をリストに追加します。(任意)

ヒント：お気に入り登録したポイントは、手順 3**[検索]** の下に追加されます。

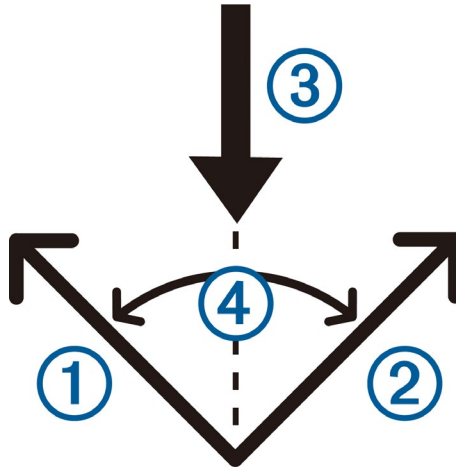
注意：GPS の現在地により、潮汐情報は次の提供元のデータに準じます。

中央気象局(台湾)、気象庁(日本)、[国家海洋情報センター\(QWeather 経由・中国\)](#)、[国立海洋調査院\(韓国\)](#)、[World Weather Online\(その他\)](#)

ヨット

タッキングアシスト

風上に進んでいる場合、タッキングアシスト機能を使用して風向きがリフトかヘッダーかを判断できます。タッキングアシスト機能を校正すると、デバイスは船舶のスターボードタック①とポートタック②の COG (対地方位) を記録し、この値を使用して真の風向き③と船舶のタッキング角度④を計算します。



このデータを使用して、風の振れがリフトかヘッダーかが判断されます。

初期設定では、タッキングアシスト機能は自動的に設定され、スターボードタックまたはポートタックの COG が校正されるたびに、タッキング角度と真の風向きが再計算されます。また、タッキングアシスト設定を変更して、固定のタッキング角度や真の風向きを入力することもできます。

注意：タッキングアシスト機能では、GPS の位置情報を基にした COG を使用してコースを決定しています。潮流など船舶の方向に影響を与える可能性のある他の要因については把握できません。

タッキングアシストを校正する

1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。

2 **[ヨットレース]** または **[ヨット]** を選択します。

3 **UP キー** または **DOWN キー** を押して、タッキングアシスト画面を表示します。

注意：必要な場合はタッキングアシスト画面をトレーニングページに追加してください。(148 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

4 **START キー** を押します。

5 次のオプションを選択します。

- ・スターボードタックの場合は、**START キー** を押します。
- ・ポートタックの場合は、**DOWN キー** を押します。

ヒント：スターボードタックとは、船舶の右側(スターボード側)から風を受けて進む状態、ポートタックとは、船舶の左側(ポート側)から風を受けて進む状態を言います。

6 校正が終わるまでしばらく待ちます。

矢印が表示され、風向きがリフトかヘッダーかが表示されます。

タッキング角度、真の風向きの固定値を入力する

1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。

2 **[ヨットレース]** または **[ヨット]** を選択します。

3 **UP キー** または **DOWN キー** を押して、タッキングアシスト画面を表示します。

4 **MENU キー** を長押しします。

5 **[真の風向]** > **[固定]** の順に選択します。

6 **UP キー** または **DOWN キー** で数字を設定して、**[完了]** を選択します。

リフトの値の精度を上げるには

タッキングアシスト機能を使ったときに、リフトの値の精度を上げるには以下の方法をお試しください。

参照 49 ページ [タッキング角度、真の風向きの固定値を入力する](#)

49 ページ [タッキングアシストを校正する](#)

- 固定のタッキング角度を入力して、ポートタックで校正します。
- 固定のタッキング角度を入力して、スターボードタックで校正します。
- タッキング角度で【自動】を選択して、ポートタックとスターボードタックで校正します。

ヨットレース

デバイスを使用して、ヨットがスタート時刻ちょうどにレースのスタートラインを通過する確率を高めることができます。ヨットレースアプリのレガッタタイマーをスタートまでの残り時間の合図に合わせて、レースのスタートが近づくにつれ1分間隔でお知らせします。スタートラインを設定したときは、GPSの位置情報を使用して、ヨットがスタート時刻に対してどのタイミングでスタートラインを通過するかを示します。

スタートラインを設定する

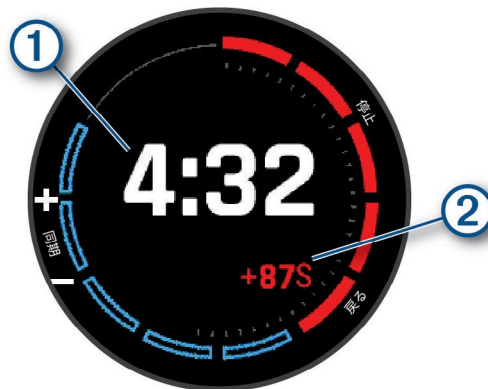
- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、【ヨットレース】を選択します。
- 2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 3 **MENU キー** を長押しします。
- 4 【スタートライン記録】を選択します。
- 5 ポート側スタートマークの場所で、【ポート側をマーク】を選択してポート側スタートマークを記録します。
- 6 スターボード側スタートマークの場所で、【スターボード側をマーク】を選択してスターボード側スタートマークを記録します。

レースを開始する

調整する時間を表示するためには、スタートラインを設定する必要があります。

参照 50 ページ スタートラインを設定する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、【ヨットレース】を選択します。
- 2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
画面には、レガッタタイマー①、調整する時間②が表示されます。



- 3 必要な場合は、**MENU キー** を長押しして次のオプションを選択します。
 - 固定タイマーを設定するには、【カウントダウン時間】>【固定】の順に選択してカウントするタイムを入力します。
 - 24 時間以内のスタート時刻を設定するには、【カウントダウン時間】>【GPS】の順に選択して時刻を入力します。
- 4 **START キー** を押します。
- 5 **UP キー** または **DOWN キー** を押して、デバイスのレースタイムを設定します。
注意：表示される秒数がマイナスの場合、スタート時刻からその秒数が経過したあとに、スタートラインを通過する予定です。表示される秒数がプラスの場合、スタート時刻よりその秒数だけ早くスタートラインを通過する予定です。
- 6 スタートまでの残り時間の合図に合わせて、**START キー** を押します。

マリナクティビティで使用する単位を設定する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、【ヨットレース】を選択します。
- 2 **MENU キー** を長押しします。
- 3 【ヨットレース設定】を選択します。
- 4 【航海単位】を選択します。

5 **START** キーを押して、次のオプションを選択します。

- ・ **【オン】** スピードと距離の表示に、航海で使う単位(海里(nm))を使用します。
- ・ **【システム設定の使用】** スピードと距離の表示に、**【システム】** > **【単位】** で設定した単位を使用します。

ゴルフ

ラウンドを開始する

ヒント：

- ラウンド中の距離の表示単位を変更するには、**MENU キー**長押し > **[ゴルフ設定]** > **[コース表示]** で設定してください。
- プレー開始前にデバイスを充電してください。

18 ホールコースでプレーする

ヒント：GPS の位置情報をもとに、選択したコースの現在地に近いホールが表示されます。そのため、スタートするホールのティーイングエリアで下記の手順を実施すると、最初のホールがすぐに表示されるので便利です。

- 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。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
注意：GPS 捕捉中に、**[スキップ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
- 4 GPS の受信が完了し、現在地が特定されます。コースが一覧で表示されたら、一覧からプレーするコースを選択します。
ヒント：2 グリーンのコースの場合、プレー当日のグリーンを選択します。
- 5 ドライバー飛距離を入力します。(初回のみ)
- 6 **スコアを記録しますか？**
 - **[はい]** スコアカードを記録します。
 - **[いいえ]** スコアカードを記録しません。
- 7 ティー位置を選択します。
- 8 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを開始します。
参照 [54 ページ](#) [ホール情報ページ](#)
- 9 スコアを記録している場合、9 ホール終了後に表示される画面で次のオプションを選択します。
 - **[再開]** 休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
 - **[ラウンド一時停止]** 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。
 - **[終了]** ラウンドを終了します。
 - **[スコア編集]** スコアを編集します。

9 ホールコースでプレーする

アジア地域では、スペースや地形の関係で、9 ホールのゴルフコースが他の地域より多い傾向があります。同じゴルフ場の 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンド(18 ホール)として記録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[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。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
注意：GPS 捕捉中に **[スキップ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
- 4 GPS の受信が完了し、現在地が特定されます。コースが一覧で表示されたら、一覧からプレーするコースを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - **[9 ホール]** ハーフプレーとして記録します。(手順 8 へ)
 - **[18 ホール]** 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンドとして記録します。後半のホールを選択してからラウンドを開始します。(手順 6 へ)

ヒント：あとで後半のホールを選択する場合は、**[9 ホール]** を選択してください。前半の 9 ホールが終わったら、ラウンドを一時停止し、後半のホールを選択してプレーを再開します。

参照 [54 ページ](#) [バックナインをプレーする](#)



- 6 「いまバックナインを選択しますか？」と表示されたら、**【はい】**を選択します。
【いいえ】を選択した場合は、前半の9ホールをプレーしたあとに後半のコースを選択します。(手順8へ)
[参照 54 ページ バックナインをプレーする](#)
- 7 後半のコースを選択します。
- 8 スコアを記録しますか？
 - ・ **【いいえ】** スコアを記録しません。
 - ・ **【はい】** スコアを記録します。[参照 58 ページ スコアを記録する](#)
- 9 ティー位置を選択します。
手順5で**【18ホール】**を選択した場合は、後半のティー位置も選択します。
- 10 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを開始します。
[参照 54 ページ ホール情報ページ](#)
- 11 スコアを記録している場合、9ホール終了後に表示される画面で次のオプションを選択します。
〈手順5で**【9ホール】**を選択した場合〉
 - ・ **【保存】** スコアデータを保存してラウンドを終了します。
 - ・ **【スコア編集】** スコアを編集します。
 - ・ **【削除】** スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。
 - ・ **【ラウンド一時停止】** 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。〈手順5で**【18ホール】**を選択した場合〉
 - ・ **【再開】** 休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
 - ・ **【ラウンド一時停止】** 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。
 - ・ **【ラウンド終了】** ラウンドを終了します。
 - ・ **【スコア編集】** スコアを編集します。

ラウンドを中断 / 終了する

- 1 ラウンド中に **START** キーを押します。
- 2 **【ラウンド終了】**を選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **【ラウンド終了】** ラウンドを終了します。(スコアを記録していない場合)
 - ・ **【保存】** スコアデータを保存してラウンドを終了します。
 - ・ **【スコア編集】** スコアを編集します。
 - ・ **【削除】** スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。
 - ・ **【ラウンド一時停止】** ラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。

ラウンドを再開する

- 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。

受信完了まで30～60秒ほどかかります。

注意：GPS 捕捉中に**【スキップ】**を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示さ

れません。

4 「現在プレー中のラウンド」で【**続行**】を選択します。

バックナインをプレーする

2つの9ホールコースのスコアを一つのラウンドとして記録できます。最初の9ホールコースでラウンドを終了せず、ラウンドを一時停止してください。

1 一時停止したラウンドを再開後、ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。

2 【**バックナインを追加**】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。

受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。

注意：GPS 捕捉中に【**スキップ**】を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。

4 現在地に近い 9 ホールのコースが一覧で表示されます。

一覧からプレーするコースを選択します。

5 後半のコースのティー位置を選択します。

6 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを再開します。

参照 54 ページ [ホール情報ページ](#)

同じラウンドの 10 ホール目からとして継続してスコアを記録できます。

ホール情報ページ

現在プレー中のホールの情報が表示されます。ホール情報ページは、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。クラブハウス内など、コースに出ていないときは 1 番ホールの情報が表示されます。

注意：はじめに表示されるグリーン中央までの距離は、実際のグリーン上のピンの位置までの距離を表すものではありません。ピン位置を手動で変更すると、変更後のピン位置を基に距離が更新されます。

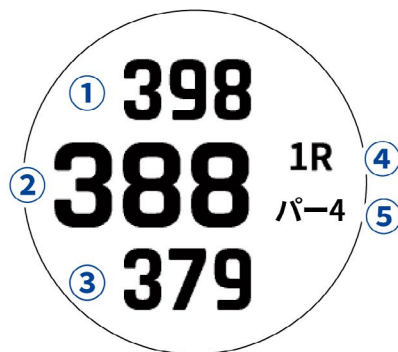


①	現在のホール番号
②	パー数
③	ハンディキャップストローク数
④	グリーン奥までの距離
⑤	グリーン中央までの距離
⑥	グリーン手前までの距離
⑦	コースビュー
⑧	ティーイングエリアからのドライバー飛距離

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 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** を選択します。
- 3 **[数字を大きく表示]** のステータスをオンに設定します。
START キー でステータスのオン/オフを切り替えます。
- 4 ホール情報ページの数字が大きく表示されます。



①	グリーン奥までの距離
②	グリーン中央までの距離
③	グリーン手前までの距離
④	現在のホール番号
⑤	パー数

ドライバー飛距離を変更する

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** を選択します。
- 3 **[ドライバー飛距離]** を選択します。
- 4 **UP キー** または **DOWN キー** でドライバー飛距離を選択し、**START キー** で決定します。

ターゲットで距離を計測する

現在地からコースビュー上の任意の地点までの距離を計測します。

- 1 ホール情報ページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、コースビュー上のドライバー飛距離を示すラインを移動することができ、現在地からラインまでの距離が表示されます。
- 2 **UP キー** または **DOWN キー** でラインの位置を移動します。
START キー で表示を拡大 / 縮小します。
- 3 距離の確認を終了するには、**BACK キー** を押します。

ラウンドオプション

ラウンド中に、保存済みのショットやポイント、スコアカードなどを確認できます。ホールを変更したり、ラウンドを中断・終了することもできます。

1 ラウンド中に **START** キーを押して、ラウンドオプションを表示します。



- ・ **[バックナインを追加]** 後半の9ホールコースを選択します。(ハーフプレー中のみ)
参照 54 ページ [バックナインをプレーする](#)
- ・ **[ラウンド終了]** 現在のラウンドを中断、終了します。
参照 53 ページ [ラウンドを中断/終了する](#)
- ・ **[ラウンド一時停止]** 現在のラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。
- ・ **[ホール変更]** ホールを変更します。
参照 56 ページ [ホールを手動で変更する](#)
- ・ **[グリーン変更]** プレーするホールの左右グリーンを変更します。(2グリーンのコースのみ)
- ・ **[ピン位置変更]** ホール情報に表示されているピン位置を変更します。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。
参照 56 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#)
- ・ **[ショットの計測]** ショット記録の手動追加、および前回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)
参照 57 ページ [AutoShot 機能でショットを計測する](#)
- ・ **[レイアアップ]** ラウンド中のホールのレイアアップ情報を表示します。
参照 58 ページ [レイアアップ/ドッグレッグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する](#)
- ・ **[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。
参照 58 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や経過時間などを表示します。
参照 59 ページ [ラウンドの積算距離を確認する](#)
- ・ **[PinPointer]** ピンの方向を示す矢印を表示します。
参照 60 ページ [ピンポインター](#)
- ・ **[カスタムターゲット]** ホールにあるハザードや障害物などの情報を登録できます。
参照 58 ページ [カスタムターゲットを保存する](#)
- ・ **[クラブ統計]** クラブごとの統計情報を表示します。([**クラブトラッキング**]がオン、または Approach CT10 接続中のみ)
参照 61 ページ [各クラブの飛距離を確認する](#)
- ・ **[設定]** ゴルフ設定ページを表示します。
参照 146 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#)

ホールを手動で変更する

- 1 ホール情報ページで **START** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[ホール変更]** を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでホールを選択し、**START** キーで決定します。

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピン位置を変更します。

- 1 ホール情報ページで **START** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[ピン位置変更]** を選択します。

3 UP キーまたは DOWN キーを押して、ピンを移動します。

4 START キーを押して決定します。

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、現在のラウンド中でのみ有効です。

AutoShot 機能でショットを計測する

フェアウェイでのショット毎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。

注意：AutoShot 機能を利用するには、スコア記録をオンに設定してください。

ヒント：

- ・リード側の手首にデバイスを装着するとショットが検出されやすくなります。右打ちの方は左腕に、左打ちの方は右腕に装着してください。
- ・ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。パットを計測するには、Approach CT10(別売)との接続が必要です。

1 ラウンドを開始して、ショットを打ちます。

ショットを検出します。

2 クラブトラッキングをオンに設定している場合、クラブ選択画面が表示されます。使用したクラブをリストから選択します。



ヒント：使用したクラブがデバイスに表示されないときは、Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect でクラブを追加登録できます。

3 ボールの落下地点まで移動し、次のショットを打ちます。

前回のショットが記録されます。

ヒント：ショット検出地点間の距離が前回飛距離として記録されます。

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 ラウンド中、ショットを打った位置で **START キー**を押します。

2 **[ショットの計測]** > **[オプション]** > **[ショット追加]**の順に選択します。

3 メッセージを確認し、**[はい]**を選択します。

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、プレーを続けてください。

ヒント：クラブトラッキングをオンに設定している場合は、クラブ選択画面で使用したクラブを選択した後にショットの計測モードに切り替わります。

記録済みのショットを確認する

1 ホール情報ページで **START キー**を押し、ラウンドオプションを表示します。

2 **[ショットの計測]**を選択します。

3 前回のショットの距離が表示されます。

ヒント：前回のショットの距離は、次のショットを打つか、グリーン上でパットする、またはホールを移動すると 0 にリセットされます。

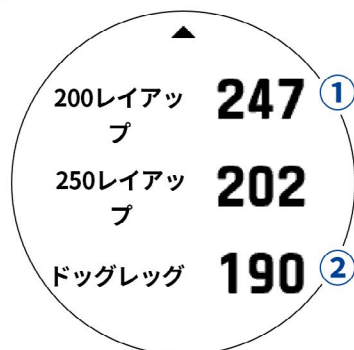
4 **DOWN** キーを押してページをスクロールし、記録済みのすべてのショットを確認します。

レイアップ/ドッグレッグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップ情報が確認できます。ホール上に保存済みカスタムターゲットがある場合もレイアップ情報ページに表示されます。

- 1 ホール情報ページで **START** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [**レイアップ**] を選択します。
- 3 **レイアップ情報ページ**が表示されます。

[レイアップ情報ページ]



①	レイアップポイントまでの距離
②	ドッグレッグポイントまでの距離

注意：ドッグレッグ情報は、ドッグレッグホールにのみ表示されます。既に通過したレイアップ/ドッグレッグポイントは、レイアップ情報ページに表示されません。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホール毎に5か所までカスタムターゲット(ポイント)を登録することができます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。記録済みのカスタムターゲットは、レイアップ情報ページから確認することができます。

参照 58 ページ [レイアップ/ドッグレッグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する](#)

- 1 カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。
注意：現在のホールから離れた地点にいる場合、カスタムターゲットを登録することはできません。
- 2 ホール情報ページで **START** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 3 [**カスタムターゲット**] を選択します。
- 4 カスタムターゲットのタイプを選択します。

スコアを記録する

スコア入力画面は、ラウンド中にグリーンに近づくと自動で表示されます。手動で画面を表示させる場合は、以下の手順1～3を行ってください。

- 1 ホール情報ページで **START** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [**スコアカード**] または [**スコア開始**] を選択します。
注意：一度スコア記録を開始すると、ラウンド中にスコア記録を停止することはできません。
- 3 スコアを記録するホール番号を選択します。
- 4 **UP** キーまたは **DOWN** キーでスコアを選択します。
- 5 ラウンド概要記録をオンに設定している場合、パット数、ショット方向、ペナルティ数も記録します。

ヒント：

- ・パー 3 または接続中の Approach CT10 がある場合は、ショット方向を選択する画面は表示されません。
- ・入力したペナルティは、スコアには反映されません。また、入力したペナルティは Garmin Golf アプリで確認できます。

参照 59 ページ [ラウンド概要記録を有効にする](#)

スコア記録方法を設定する

スコア記録方法を選択することができます。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** > **[スコア記録方法]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ストロークプレイ]** 決められたホール数の総打数によって順位を決定し、最も打数の少ない者を優勝とする競技方式
 - ・ **[ステーブルフォード]** 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とする競技方式

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)

ハンディキャップスコアを有効にする

ハンディキャップスコアを有効にすると、ホール情報ページ上部にハンディキャップストローク数がドットで表示されます。また、Garmin Golf アプリおよび Garmin Connect のリーダーボードに、ハンディキャップを加味したスコアが表示されます。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** > **[ハンディキャップスコア]** の順に選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** ハンディキャップスコアを利用しません。
 - ・ **[ローカルハンディキャップ]** ローカルハンディキャップを利用します。ローカルハンディキャップのハンディキャップストローク数を入力します。
 - ・ **[インデックス/スロープ]** インデックス/スロープハンディキャップを利用します。ハンディキャップインデックスとスロープレーティングを入力します。(ラウンド中の場合は、ティー位置を続けて選択します。)

ラウンド概要記録を有効にする

ラウンド概要記録をオンに設定すると、スコアカードにパット数とショット方向(パー 4、5 のホールのみ)、ペナルティ数を記録することができます。

参照 [58 ページ](#) [スコアを記録する](#)

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** > **[ラウンド概要記録]** のオプションのステータスをオンにします。(**START キー** でオン / オフ切り替え)

ラウンド概要を記録する

ラウンド概要を記録するには、あらかじめラウンド概要記録を有効に設定する必要があります。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[スコアカード]** を選択します。
- 3 ホール番号を選択します。
- 4 パットを含む全ストローク数を入力して、**START キー** を押します。

注意：パット数はラウンド概要記録のみに使用され、スコアには影響しません。
- 5 必要に応じて、次のオプションを選択します。

注意：パー 3 のホールでは、このオプションは表示されません。

 - ・ 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。
- 6 必要に応じて、ペナルティ数を入力します。

ラウンドの積算距離を確認する

ラウンド中の合計移動距離・時間・歩数を確認できます。ラウンドを開始すると自動で計測開始され、ラウンド終了で停止します。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。

2 [積算距離] を選択します。

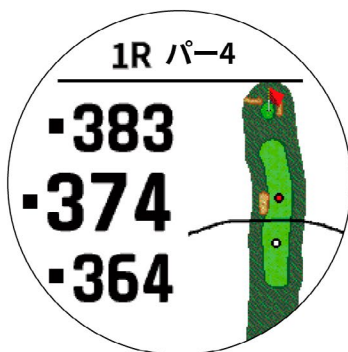


①	移動距離
②	移動歩数
③	移動時間
④	▼リセット(DOWN キーを押す)

プレーライク距離を確認する

コースの高低差を考慮したグリーンまでの距離を表示します。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [設定] を選択します。
- 3 [PlaysLike] のオプションのステータスをオンにします。
START キー でステータスのオン/オフを切り替えます。
- 4 ホール情報ページに高低差を考慮したグリーンまでの各距離が表示されます。
- 5 各距離の横に表示されるアイコンは、あらかじめ表示されていた水平距離に比べて、プレーライク距離がどのように変化したかを示します。



▲	プラスの場合
■	同じ距離
▼	マイナスの場合

ピンポインター

現在地からグリーンの方角と距離を示します。グリーン上のピンが位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。

注意：ゴルフカート乗車中は、ピンポインターを使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響をおよぼすおそれがあります。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。

2 **[PinPointer]** を選択します。

ピンポインターがピン位置を指し示します。

ピン位置は初期設定でグリーン中央に設定されています。ピン位置を変更すると、ヤーデージ距離とピンの方向が連動します。

各クラブの飛距離を確認する

各クラブでショットを打ったときの標準飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。

ヒント：この機能は、**[クラブトラッキング]** がオン、または別売の Approach CT10 が接続中のときのみ有効です。

- 1 ホール情報ページで **START キー** を押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[クラブ統計]** を選択します。
- 3 クラブを選択します。

TruSwing

TruSwing (別売) を使用して、デバイスまたは Garmin Connect Mobile でスイングデータを確認・分析することができます。

注意：

- あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリでスマートフォンとデバイス、TruSwing をペアリングしてください。
- TruSwing の操作方法やスイング分析について詳しくは TruSwing に付属の操作マニュアルをご参照ください。

1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。

2 アプリ & アクティビティ一覧から **[TruSwing]** を選択します。

ヒント：**[TruSwing]** アプリケーションは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 35 ページ [アクティビティ / アプリケーションを新規追加する](#)

3 はじめて TruSwing アプリケーションを利用する場合は、ゴルフスイングの利き手を選択します。

4 使用するクラブを選択します。

5 TruSwing を装着したクラブでショットを打ちます。

ショット検出後、スイングデータが表示されます。

6 スイング分析を終了するには、**START キー** を押して TruSwing オプションを表示し、**[TruSwing 終了]** を選択します。

ヒント：TruSwing で記録したショットは、Garmin Connect Mobile でより詳しくデータを確認・分析することができます。

TruSwing オプションを変更する

1 スイング分析実行中に **START キー** を押し、TruSwing オプションを表示します。

- **[TruSwing 終了]** スイング分析を終了します。
- **[クラブ変更]** 使用するクラブを変更します。
- **[利き腕]** ゴルフスイングの利き腕を変更します。
- **[速度単位]** スイング速度の表示単位を変更します。

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 42,000 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 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。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売の胸部ベルト式心拍計で心拍数を計測、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胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

光学式心拍計

デバイスを装着する

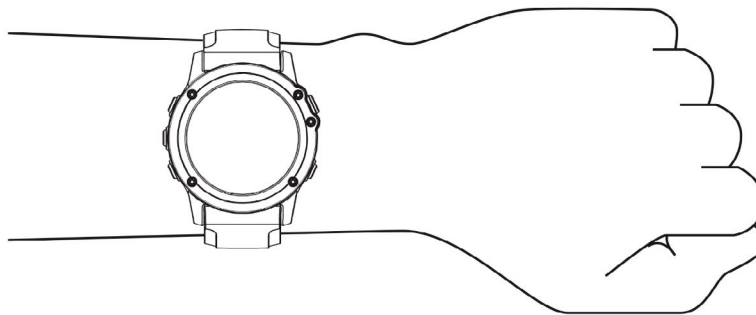
⚠注意

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.co.jp/legal/fit-and-care 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：他のダイビング用機器の操作の妨げにならない位置に装着してください。



- 光学式心拍計について、詳しくは [62 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 [66 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.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

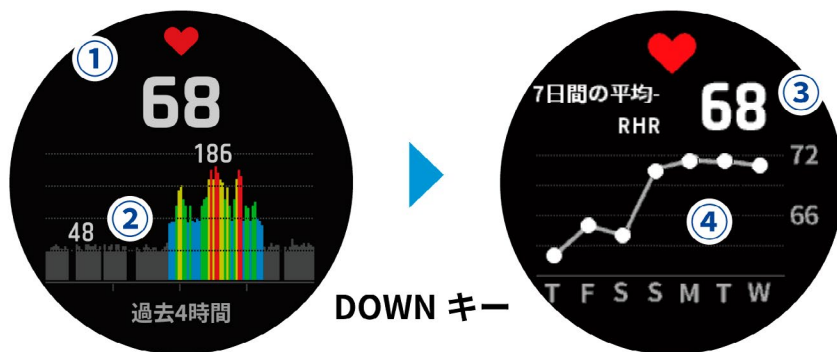
光学式心拍計で計測した心拍データが不規則な値を示す または 計測できない場合には、次の方法をお試しください。

- 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。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。

ウィジェットで心拍データを確認する

心拍ウィジェットでは、現在の心拍数(bpm)と過去4時間の心拍グラフ、過去7日間の安静時心拍数グラフ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 **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェット一覧に切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、心拍ウィジェットを表示します。
- 2 **START キー** を押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。**DOWN キー** を押すと、詳細ページが表示されます。詳細ページでは、過去7日間の安静時心拍数の平均値と日別の値をグラフで確認できます。



①	心拍数	現在の心拍数(bpm)が表示されます。
②	グラフ(過去4時間)	過去4時間の心拍数の変化を表すグラフが表示されます。 グラフ上に最高心拍数と最低心拍数が表示されます。
③	平均安静時心拍数	過去7日間の安静時心拍数の平均値が表示されます。
④	グラフ(過去7日間)	過去7日間の日別の平均安静時心拍数のグラフが表示されます。

心拍転送モード

心拍転送モードで、対応する Garmin デバイスや PC などのその他のデバイスに Descent デバイスで計測した心拍データを送信できます。心拍データは、ANT+ 通信と Bluetooth 通信で転送されます。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** が自動的に設定されていることを確認します。
- 4 **[心拍転送モード]** を選択します。
心拍転送モードの画面に現在の心拍数が表示されます。**START キー** を押して心拍転送モードを開始します。
- 5 心拍転送モードを開始後、転送先のデバイスでペアリング操作を実施します。
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。
- 6 心拍転送モードを終了するには、心拍転送モードの画面で再度 **START キー** を押します。

アクティビティ中に心拍転送モードを実行する

アクティビティ開始と同時に心拍転送モードを開始します。

注意：ダイブアクティビティでは、心拍転送モードは利用できません。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** が自動的に設定されていることを確認します。
- 4 **[心拍転送 - アクティビティ中]** をオンに設定します。
START キー でオン / オフを切り替えます。
- 5 アクティビティを開始すると、バックグラウンドで心拍転送モードが開始します。
参照 34 ページ [アクティビティを開始する](#)
- 6 転送先のデバイスでペアリング操作を実施します。
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。

7 アクティビティ中の心拍転送モードは、アクティビティを終了すると停止します。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

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、1分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アラートする機能です。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。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[異常心拍アラート]** を選択します。
- 4 **[上限]** または **[下限]** を選択し、**START** キーでオンにします。
- 5 **[上限閾値]** または **[下限閾値]** を選択して、異常心拍アラートの心拍数閾値を設定します。

アラート閾値の上限を上回ったとき、または下限を下回ったとき、デバイスにメッセージ「異常心拍検出」が表示され、バイブレーションでお知らせします。

ヒント：

- Garmin Connect Mobile または Garmin Connect と、デバイスの両方でアラートをオン(有効)にしてください。
- 光学式心拍計のステータスが **[オフ]** に設定されている場合、異常心拍アラートは設定できません。

光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、初期設定で **[自動]** に設定されています。別売の心拍計をペアリング中以外は、光学式心拍計で心拍データを計測します。次の手順で光学式心拍計をオフに設定します。

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングもオフになります。血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、手動で計測を開始できます。

- 1 **MENU** キーを長押しし、メニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** を **[オフ]** に設定します。
START キーでオン/オフを切り替えます。

スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする

スイムアクティビティ中の光学式心拍計は、初期設定で **[オン]** に設定されています。スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにできます。

参照 45 ページ [スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする](#)

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。

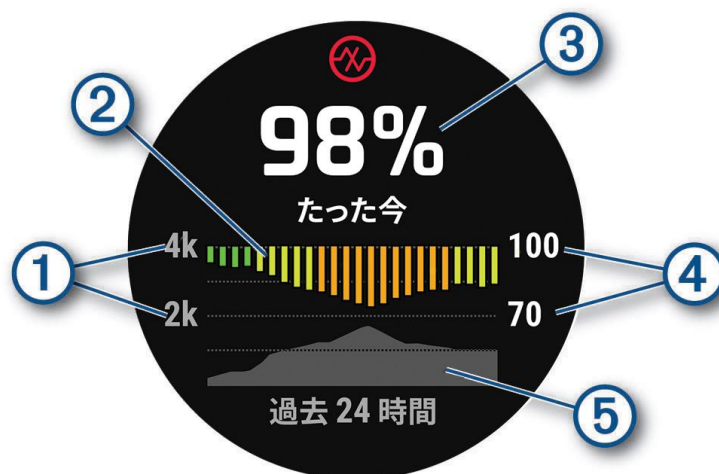
血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。

[参照 65 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。

[参照 66 ページ 血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする](#)

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



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

デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile 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。

[参照 62 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/](https://www.garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/) をご参照ください。

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、血中酸素レベルの測定を開始することができます。血中酸素トラッキングウィジェットでは、血中酸素レベルの最新の測定値と、過去 24 時間の平均血中酸素レベルと高度のグラフが表示されます。

注意：初めて血中酸素トラッキングウィジェットを表示したときは、現在地の高度を記録するために、デバイスで

GPSを受信する必要があります。上空の開けた屋外で静止して、GPSの受信を完了してください。

- 1 デバイスを装着して、安静にします。
- 2 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て、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
- 3 **START キー** を押して、ウィジェットを全画面で表示します。
血中酸素レベルの測定が開始します。
- 4 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

注意：

- ・測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、数分間体を安静にしてから測定してください。
- ・測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。

- 5 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終日モードをオンにする

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

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

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

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

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

血中酸素トラッキングの自動測定がオフになります。手動で測定を開始するには、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

注意：睡眠中に腕が体の下敷きになっていたり、血流に支障をきたすような姿勢になっていると、測定値が実際の値よりも低く表示されることがあります。

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

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

血中酸素レベルの測定値が不規則な値を示したり、測定できない場合には、次のことをご確認ください。

- ・測定中は、体を動かさないでください。
- ・デバイスを正しく装着してください。
参照 62 ページ **デバイスを装着する**
- ・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、標準付属のシリコンバンドで装着してください。
- ・デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- ・デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- ・血中酸素トラッキングの 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。

トレーニング

デバイスでは様々なトレーニングメニューやトレーニングレベル測定機能を利用できます。測定精度向上のため、あらかじめご自身のユーザープロフィールと心拍ゾーン、パワーゾーンを正しく設定してください。

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールを設定します。

ユーザープロフィールは、より精度の高いトレーニングデータの計測のために正確な値を入力してください。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ユーザープロフィール]** を選択します。
- 3 **[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][クリティカルスイムスピード]** から設定する項目を選択します。

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

心拍数は、運動強度を客観的に測るための一つの物差しです。トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、オーバートレーニングを防いだり、けがのリスクを減らすことができます。

一般的に、心拍ゾーンは最大心拍数に対する割合を基に計算され、ゾーン1～ゾーン5の5つのゾーンに分けられます。ゾーンの数字が大きいくほど運動強度が高いことを示します。

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

最大心拍数は、あらかじめ $220 - (\text{年齢})$ で求められた推定値が使用されています。

自身の正確な最大心拍数が分からない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。

心拍ゾーンを設定する

最大心拍数と安静時心拍数、心拍ゾーンを設定します。基本の心拍ゾーンとは別に、ラン/バイク/スイムのスポーツ心拍を設定することができます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ユーザープロフィール] > [心拍ゾーン]** の順に選択します。
- 3 **[最大心拍数]** を選択して自身の最大心拍数を入力します。
- 4 **[LTHR]** を選択して自身の乳酸閾値心拍数を入力します。
[参照 75 ページ 乳酸閾値](#)
- 5 **[安静時心拍]** を選択して自身の安静時心拍数を入力します。
- 6 **[ゾーン] > [基準]** の順に選択し、心拍ゾーンの設定基準を選択します。
 - ・ **[bpm]** bpm(1分間の拍動の数)を基準に設定します。
 - ・ **[%Max]** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
 - ・ **[%HRR]** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
 - ・ **[%LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
- 7 ゾーン別に心拍ゾーンのカスタマイズを行う場合は、**[ゾーン] > [Z1 ~ Z5]** を選択して数値を入力します。
- 8 カスタムで入力した心拍ゾーンを初期値にリセットするには、**[ゾーンリセット]** を選択します。
- 9 ラン/バイク/スイムのアクティビティタイプ別に心拍ゾーンを設定する場合は、**[スポーツ心拍を追加]** からアクティビティタイプを選択します。
- 10 必要に応じて、手順3～8を繰り返してスポーツ心拍を設定します。

心拍ゾーン参考表

最大心拍数に対する割合(%Max)を基準にした場合の心拍ゾーン別の状態と効果

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	<ul style="list-style-type: none">・心身ともにリラックスしたペース・リズムカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 <ul style="list-style-type: none">・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング・ストレスの軽減

ゾーン	%Max	状態	効果
2	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> ・快適さを感じるペース ・少し呼吸が深くなるが、会話は可能 	【心肺機能の向上】 <ul style="list-style-type: none"> ・心肺機能向上の基本となるトレーニング ・脂肪燃焼に効果的 ・高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソンをするような標準のペース ・会話を続けるのが難しくなる 	【有酸素性能力の向上】 <ul style="list-style-type: none"> ・心肺機能向上に最適なトレーニング ・持久力の向上
4	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> ・ややきついペース ・呼吸が力強くなり会話することができない 	【無酸素性能力の向上】 <ul style="list-style-type: none"> ・無酸素性作業閾値の向上 ・スピードの向上
5	90-100%	<ul style="list-style-type: none"> ・全速力の速さで、長時間維持することはできないペース ・呼吸が相当きつい 	【無酸素性持久力の向上】 <ul style="list-style-type: none"> ・瞬発力、筋持久力の向上

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンは、FTP(機能的作業閾値パワー)の値を基に計算されます。自身のFTPが分かる場合、次の手順でパワーゾーンを設定してください。

参照 76 ページ FTP

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [ユーザープロフィール] > [パワーゾーン]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]を選択してパワーゾーンの設定基準を選択します。
 - ・ [ワット] ワット表示を基準に設定します。
 - ・ [%FTP] FTP に対する割合 (%)での表示を基準に設定します。
- 5 [FTP]を選択して自身のFTPを入力します。
- 6 ゾーン別にパワーゾーンのカスタマイズを行う場合は、[ゾーン] > [ゾーン(1 ~ 7)]を選択して数値を入力します。
- 7 必要に応じて、[最小]を選択して自身の最小パワーを入力します。
- 8 カスタムで入力したパワーゾーンを初期値にリセットするには、[ゾーンリセット]を選択します。

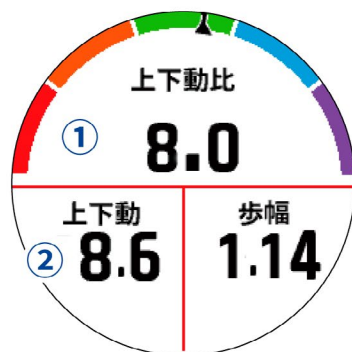
ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータを計測する機能です。ランニングダイナミクス機能対応のセンサー*を接続してアクティビティを開始すると、トレーニングページにランニングダイナミクスページが表示されます。ランニングダイナミクスページは、トレーニングページに最大で2ページ表示可能です。

* ハートレートセンサー HRM-Run または ハートレートセンサー HRM-Tri、ランニングダイナミクスポッド(いずれも別売)など

参照 165 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする

[ランニングダイナミクスページ]



①	メインデータ項目(1項目)	データ項目名 / 数値 / カラーゲージが表示されます。
②	データ項目(2項目 / 3項目)	データ項目名 / 数値が表示されます。

ランニングダイナミクスデータ項目

ピッチ：一分間あたりの左右合計の歩数(spm)

上下動：一歩あたりの体の上下動の幅(cm)

接地時間(GCT)：一歩あたりの地面に足がついている時間(ms = 1000分の1秒)

GCT バランス：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：一歩当たりの歩幅(m)

上下動比：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ページを有効 / 無効にする

ランニングダイナミクスページは、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と自動で有効(表示)に設定され、非接続時には無効(非表示)になります。次の手順で、手動でページの有効 / 無効を設定することができます。

1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[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。(ラン、トレイルラン等)

注意：ランニング以外のアクティビティでは利用できません。

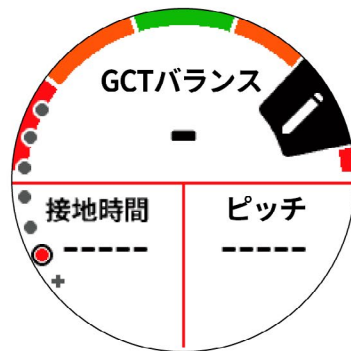
4 **[(アクティビティ名)設定] > [トレーニングページ]**を選択します。

5 トレーニングページのプレビューが表示されます。

ランニングダイナミクスページを有効(表示)にするには、**UP キー**または**DOWN キー**でプレビューページをスクロールし、**[+追加]**を選択します。

6 **[ランニングダイナミクス]**または**[ランニングダイナミクス2]**を選択します。選択したページがトレーニングページに追加されます。

7 ランニングダイナミクスページを無効(非表示)にするには、トレーニングページのプレビューページを**UP キー**または**DOWN キー**でスクロールし、無効にするページを表示します。



8 **[START キー]**を選択します。

9 **[削除] > [はい]**を選択して無効に設定します。

ヒント：データ項目の変更方法は以下を参照してください。

参照 148 ページ トレーニングページ

カラーゲージについて

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

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

ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより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。

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

左右対称なランニングフォームが理想的といわれており、レベルの高いランナーはバランスがよく素早いストライドで走る傾向があります。(けがをしている場合や坂道を走っている場合は、大幅に数値が偏る傾向があります。)

ランニングダイナミクスについて詳しくは、Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/ をご参照ください。

カラーゲージ	パーセンタイル	ピッチ	接地時間(GCT)	上下動*		上下動比*	
				HRM	RDP	HRM	RDP
パープル	>95	>183 spm	< 218 ms	< 6.4 cm	< 6.8 cm	< 6.1 %	< 6.5 %
ブルー	70 - 95	174 - 183 spm	218 - 248 ms	6.4 - 8.1 cm	6.8 - 8.9 cm	6.1 - 7.4 %	6.5 - 8.3 %
グリーン	30 - 69	164 - 173 spm	249 - 277 ms	8.2 - 9.7 cm	9.0 - 10.9 cm	7.5 - 8.6 %	8.4 - 10.0 %
オレンジ	5 - 29	153 - 163 spm	278 - 308 ms	9.8 - 11.5 cm	11.0 - 13.0 cm	8.7 - 10.1 %	10.1 - 11.9 %
レッド	< 5	< 153 spm	>308 ms	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1 %	>11.9 %

経験の多い、速いランナー > > > > 経験の少ない、遅いランナー

* 上下動と上下動比は、使用するセンサーにより数値幅が異なります。HRM = 胸部ベルト式心拍計使用時、RDP = ランニングダイナミクスポッド使用時

別表：GCT バランス

カラーゲージ	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い
ランナー分布	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
GCT バランス	左 > 52.2%	左 50.8 - 52.2%	左 50.7% - 50.7% 右	50.8 - 52.2% 右	52.2% < 右

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法

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ください。

- ランニングダイナミクス機能対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。対応のセンサーには、発信部に マークが刻印されています。
- 心拍計のペアリングを再度お試しくください。
- ハートレートセンサー HRM-Pro の場合は、ANT+ 接続でデバイスとペアリングしてください。Bluetooth 接続は、ランニングダイナミクスに対応していません。
- 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。
- 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。

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胸部ベルト式心拍計を使用してトレーニングを行う必要があります。これらの機能は Firstbeat により提供・サポートされています。

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。

V02 Max：V02 Max(最大酸素摂取量)を測定します。

参照 72 ページ [V02 Max\(最大酸素摂取量\)](#)

予想タイム：V02 Max を基にレースの予想タイムを算出します。

参照 73 ページ [予想タイム](#)

トレーニング効果：トレーニング効果(TE)を測定します。

参照 74 ページ [トレーニング効果について](#)

ストレススコア：心拍数変動を基にストレスレベルを測定します。(別売の胸部ベルト式の心拍計が必要です。)

参照 74 ページ [ストレススコア](#)

パフォーマンスコンディション：アクティビティ中のコンディションを表示します。

参照 75 ページ [パフォーマンスコンディション](#)

乳酸閾値：乳酸閾値(LT)を測定します。(別売の胸部ベルト式の心拍計が必要です。)

参照 75 ページ [乳酸閾値](#)

FTP：FTP(機能作業閾値パワー)を測定します。(別売の胸部ベルト式の心拍計とパワー計が必要です。)

参照 76 ページ [FTP](#)

トレーニングステータス：V02 Max とトレーニング負荷のデータを基に、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。

参照 77 ページ [トレーニングステータス](#)

高度適応と暑熱適応：高度または気温への適応度を示します。

参照 78 ページ [パフォーマンスの高度適応と暑熱適応](#)

トレーニング負荷：過去 7 日間の EPOC 値(運動後過剰酸素消費量)の合計を示します。EPOC 値は、運動後の体の回復に必要なエネルギー量の目安となる数値で、数値が高い程回復に時間を要することを表します。

参照 80 ページ [トレーニング負荷](#)

負荷バランス：トレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動または無酸素運動に分類し、負荷のバランスを表示します。

参照 80 ページ [負荷バランス](#)

リカバリータイム：身体の回復に必要な予想時間を測定します。

参照 81 ページ [リカバリータイム](#)

リカバリー心拍：リカバリー心拍を測定します。

参照 81 ページ [リカバリー心拍](#)

Body Battery：Body Battery を測定します。

参照 82 ページ [Body Battery](#)

パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする

最大心拍数、乳酸閾値、FTP(機能作業閾値パワー)の自動検出を有効にします。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]** > **[自動検出]** の順に選択します。
- 3 **START** キーで各パフォーマンス測定機能の自動検出オン / オフを切り替えます。

パフォーマンス通知をオンに設定する

パフォーマンスコンディションや V02 Max、リカバリータイムなどのパフォーマンス測定機能に関する通知を有効に設定します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]** を選択します。
- 3 **[パフォーマンスコンディション]** のステータスをオンに設定します。
START キーでステータスのオン / オフを切り替えます

TrueUp を有効にする

他のデバイスで記録されたアクティビティやパフォーマンス測定結果が Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期されます。複数のデバイスを使用していて、すべての結果をデバイスでまとめて表示したい場合に便利です。すべてのアクティビティの記録や、すべてのデバイスのデータをもとにした全体のパフォーマンス測定結果がデバイスに表示されます。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]**を選択します。
- 3 **[TrueUp]**のステータスを設定します。
START キーでステータスのオン/オフを切り替えます。

心拍変動記録

FIT ファイルに心拍変動データを記録します。(要胸部ベルト式心拍計 / 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。)

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]**を選択します。
- 3 **[心拍変動記録]**のステータスを設定します。
START キーでステータスのオン/オフを切り替えます。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は、ml/kg/分で、一分間で体重1キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。つまり VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させるために増やす必要があります。

VO2 Max 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。



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

VO2 Max のデータ分析について、詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表をご参照ください。

本データは、The Cooper Institute® により許可・提供されています。詳しくは www.CooperInstitute.org をご覧ください。

参照 185 ページ VO2 Max レベル分類表

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を装着して数回のアクティビティを行う必要があります。測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

参照

165 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする

67 ページ ユーザープロフィール

67 ページ 心拍ゾーンを設定する

注意：初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。測定精度向上のため、複数回測定を行ってください。

1 心拍計を装着して、屋外で 10 分以上のランニングアクティビティを行います。

注意：運動強度が低い場合、測定できないことがあります。

2 アクティビティ終了後、データを保存します。

3 パフォーマンス測定結果を **UP キー**または **DOWN キー**でスクロールして、VO2 Max を確認します。

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

参照 73 ページ VO2 Max の記録をオフにする

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)とパワー計(別売)を装着して数回のアクティビティを行う必要があります。測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

注意：初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。測定精度向上のため、複数回測定を行ってください。

1 心拍計とパワー計を装着して、20 分以上のバイクアクティビティを行います。

注意：アクティビティ中は、70%以上の高強度の運動を維持してください。

2 アクティビティ終了後、データを保存します。

3 パフォーマンス測定結果を **UP キー**または **DOWN キー**でスクロールして、VO2 Max を確認します。

VO2 Max の記録をオフにする

ウルトラランまたはトレイルランのアクティビティで、VO2 Max の記録をオフに設定できます。

1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 [**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 [**VO2 Max 記録**] > [**オフ**]を選択します。

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

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

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(**☰**または \cdots)を開きます。

2 [**健康情報の統計**] > [**フィットネス年齢**]の順に選択します。

予想タイム

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。

注意：予想タイムは、レースに向けて適切なトレーニングを完了していることを前提としたタイムです。

ヒント：より正確なレースタイムの予想のために、デバイスは数週間分のトレーニングデータを分析します。2 つ以上の Garmin デバイス使ってトレーニングを行っている場合は、TrueUp 機能を利用してデバイス間のデータを同期してください。

参照 72 ページ TrueUp を有効にする

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、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、ウィジェットを全画面で表示します。パフォーマンス測定結果一覧を **UP キー**または **DOWN キー**でスクロールし、予想タイムを表示します。

3 5km / 10km / ハーフマラソン / マラソンの予想タイムが確認できます。

注意：初めのうちは予想の精度が低いことがあります。デバイスにあなたのランニングパフォーマンスを学習させるため、アクティビティを複数回実行してください。

トレーニング効果について

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積したEPOC値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認することができます。トレーニング効果のラベルは、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(80 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。

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

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

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

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

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

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

ストレススコア

自身のストレススコアを測定します。

心拍計を装着して、3 分間リラックスした状態で心拍変動を測定し、体にどれくらいのストレスがかかっているかを数値化します。ストレススコアは、1 ~ 100 で表示され、数値が低いほどストレスが少ないことを示します。

ストレススコアを測定するには、ペアリング済みのベルト式心拍計(別売)を装着する必要があります。

参照 165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

ヒント: ストレススコアは毎日決まった時間、同じコンディションでの測定を推奨します。

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

ヒント: **[ストレススコア]** アプリケーションは、初期設定で非表示に設定されています。(35 ページ [アクティビティ/アプリケーションを新規追加する](#))

- 2 **START** キーを押します。

DOWN キーでメッセージをスクロールし、測定を開始します。

- 3 3 分間のカウントダウンが開始します。測定中はリラックスして安静にしてください。

測定完了後、スコアが表示されます。

パフォーマンスコンディション

パフォーマンスコンディションとは、現在のパフォーマンスが自身の普段のフィットネスレベルと比較してどの程度の状態であるかを数値で表示する機能です。ペースや心拍数、心拍数の変化をリアルタイムで分析し、パフォーマンスを -20 から +20 の数値で評価します。数値が +20 に近いほどパフォーマンスが良い状態(よく休息がとれていて健康)を表し、-20 に近いほどパフォーマンスが悪い状態(疲労している)を表します。

パフォーマンスコンディションの測定には、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。(バイクアクティビティの場合は、ペアリング済みのパワー計も必要です。)また、あらかじめ VO2 Max の測定を行う必要があります。

参照

165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

72 ページ [ランニング VO2 Max を測定する](#)

73 ページ [サイクリング VO2 Max を測定する](#)

パフォーマンスコンディションを確認する

- 1 心拍計(バイクアクティビティの場合、心拍計とパワー計)を装着します。
- 2 パフォーマンスコンディションをデータ項目としてトレーニングページに表示したい場合は、トレーニングページを編集して **[パフォーマンスコンディション]** を表示します。

参照 [148 ページ トレーニングページ](#)

- 3 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。

注意：一部のアクティビティはパフォーマンスコンディション機能に対応していません。

数値	状態
+11 ~ +20	非常に良い
+2 ~ +10	良い
-1 ~ +1	ベースライン
-10 ~ -2	普通
-20 ~ -11	悪い

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸(=疲労の原因となる物質)が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。

ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行った場合、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 ~ ハーフマラソンを走行するペースに相当します。一方、平均的なランナーの乳酸閾値は、最大心拍数の 90% を大きく下回る強度となります。

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

乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。

参照 [67 ページ ユーザープロフィール](#)

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、ペアリング済みの胸部ベルト式心拍計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。

また、あらかじめユーザープロフィールを正しく設定し、VO2 Max の測定を行う必要があります。

参照

165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

67 ページ [ユーザープロフィール](#)

72 ページ [ランニング VO2 Max を測定する](#)

ユーザープロフィールの最大心拍数や VO2 Max は、初めのうちは不正確な場合があります。心拍計を装着してアクティビティを繰り返し行い、より正確な最大心拍数や VO2 Max を測定してください。乳酸閾値の自動検出がオンに設定されている場合は、胸部ベルト式心拍計を装着して安定した高強度のアクティビティを行うことで、乳酸閾値が自動検出されます。

ヒント：乳酸閾値が測定されない場合は、手動でユーザープロフィールの最大心拍数を下げてください。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。測定テストは、GPS を利用します。屋外に出て、GPS の受信を完了させます。
- 3 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [乳酸閾値テスト]**の順に選択します。
- 5 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始し、測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示されるワークアウトの指示に従い、ワークアウトを実行します。
- 6 すべてのステップを完了すると、測定結果が表示されます。

測定された閾値ペースと LTHR（乳酸閾値心拍数）を維持した強度のトレーニングを行うことで、体に過度な疲労や痛みを残すことなく脂肪燃焼などのトレーニング成果を上げることができます。

ヒント：

- 初めて乳酸閾値が検出された場合は、心拍ゾーンの更新確認のメッセージが表示されます。
- 以降新しい乳酸閾値の検出が通知された際は、新しい値に更新する場合は **[OK]** を、更新せず現在の値を維持する場合は **[いいえ]** を選択します。

FTP

FTP とは Function Threshold Power(機能的作業閾値パワー)の略で、自身が1時間出し続けられるパワーの最高値を指します。定期的に FTP 値を測定することで、パワートレーニングの指標にすることができます。

FTP 値の測定には、ペアリング済みのベルト式心拍計とパワー計を装着してアクティビティを行う必要があります。また、あらかじめサイクリング VO2 Max の測定を行う必要があります。






参照

165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

73 ページ [サイクリング VO2 Max を測定する](#)

FTP 値を確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**で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、ウィジェットを全画面で表示します。更に **START キー**を押して、パフォーマンス測定結果一覧を **UP キー**または **DOWN キー**でスクロールし、FTP を表示します。

カラーゲージ	レベル
 パープル	優れている
 ブルー	非常に良い
 グリーン	良い
 オレンジ	普通
 レッド	一般(未訓練)

参照 185 ページ [FTP レベル分類表](#)

ヒント：パフォーマンス通知機能により新しい FTP 値が通知された際は、新しい FTP 値に更新する場合は **[OK]** を、更新せず現在の FTP 値を維持する場合は **[いいえ]** を選択します。

FTP 測定テストを実行する

FTP 測定テストを実行します。

注意：FTP 測定テストは約 30 分を要するハードなワークアウトです。測定テストは、平坦な道が多く、徐々に強度を上げながらご自身のベストパフォーマンスで走れるコースで実施してください。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 サイクリングアクティビティを選択します。(バイク等)
- 3 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [FTP 測定テスト]**の順に選択します。
- 5 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始し、測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示されるワークアウトの指示に従い、ワークアウトを実行します。
- 6 すべてのステップを完了すると、測定結果が表示されます。
- 7 次のいずれかのオプションを選択します。
 - **[OK]** 検出された FTP 値に更新します。

- ・【キャンセル】 検出された FTP 値に更新せず現在の FTP 値を使用します。

トレーニングステータス

VO2 Max とトレーニング負荷のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングステータスは、トレーニングステータスウィジェットから確認することができます。



- (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、ランニングまたはサイクリング VO2 Max の測定結果を含む 1～2 週間分のトレーニングデータが必要です。
- ディトレーニング(トレーニング不足)**：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(回復に適した負荷)**：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(レベル維持)**：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(レベルアップ)**：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(ベストコンディション)**：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(オーバーワーク)**：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(ヘルスコンディション低下)**：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。

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を表示するには、週に 2 回以上の頻度で、光学式心拍計(または胸部ベルト式心拍計)とパワー計(バイクアクティビティのみ)を使用して、VO2 Max が測定可能な時間および強度の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。VO2 Max を測定するには、10 分以上、その内数分間は心拍数が最大心拍数の 70%を超える強度のアクティビティを行う必要があります。ランニングアクティビティの場合、屋内ランでは VO2 Max は測定されません。ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

参照 73 ページ VO2 Max の記録をオフにする

- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、より多くのアクティビティを実行してください。複数の Garmin デバイスをお使いの場合は、TrueUp 機能を利用してデバイス間のデータを同期してください。

参照 72 ページ TrueUp を有効にする

トレーニングステータスを一時停止する

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、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無効になります。

- 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、トレーニングステータスウィジェットを表示します。
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 [**トレーニングステータス設定**]を選択します。
- 4 [**トレーニングステータス停止**]を選択します。
- 5 **DOWN キー**を押して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を再開する

- 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、トレーニングステータスウィジェットを表示します。
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 [**トレーニングステータス設定**]を選択します。
- 4 [**トレーニングステータス再開**]を選択します。

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

高地で測定された VO2 Max は低地で測定された値より低くなるといったように、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を及ぼします。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。標高が 800m を超える環境にいる場合と、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。

注意：暑熱適応は、接続済み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適用されます。暑熱適応を完了させるには、最低でも 4 日間のトレーニングが必要です。

暑熱適応 / 高度適応を確認する

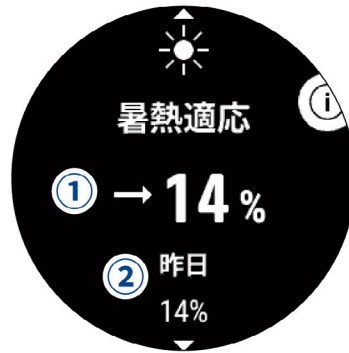
- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングステータスウィジェットを表示します。
- 2 **START キー**を押してウィジェットを全画面で表示します。**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして高度適応ページまたは暑熱適応ページを表示します。

[高度適応ページ]



①	現在適応している高度
②	前回の値(前回の適用日)

[暑熱適応ページ]



①	現在の暑熱への適応度(%)
②	前回の値(前回の適用日)

高度適応ウィジェット

高度適応ウィジェットでは、現在の高度と過去7日間の高度、適応した高度、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が確認できます。

1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、高度適応ウィジェットを表示します。

ヒント：高度適応ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 124 ページ 非表示のウィジェットを表示する

2 **START キー** を押して、ウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** でページをスクロールすると、過去7日間の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が表示されます。



①	現在適応している高度
②	現在の高度
③	過去7日間の高度グラフ
④	過去7日間に適応した高度のグラフ

トレーニング負荷

トレーニング負荷は、過去7日間に行ったトレーニングのボリュームを測定するもので、過去7日間のEPOC（運動後過剰酸素消費量）の合計値で表されます。EPOC値は、トレーニング後の体力回復に要するエネルギー量の目安となります。

トレーニング負荷はトレーニングステータスウィジェットから確認することができます。

トレーニング負荷を確認する

注意：トレーニング負荷を測定するには、一週間分の心拍データを含むアクティビティデータが必要です。

- 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、トレーニングステータ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を全画面で表示します。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールしてトレーニング負荷を確認します。



トレーニング負荷の最適の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴を基に算出され、トレーニングの時間や強度の増減にともない変動します。

負荷バランス

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



目標未達成：あなたのトレーニング負荷は、すべてのカテゴリーで目標を下回っています。トレーニングの時間を増やしたり、頻度を上げてください。

- 低強度有酸素 不足：**低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。
- 高強度有酸素 不足：**乳酸閾値と VO2 Max の向上のため、徐々に高強度の有酸素運動を増やしてください。
- 無酸素不足：**スピードと無酸素性キャパシティの向上のため、もう少し高強度の無酸素運動を徐々に増やしてください。
- バランス良：**あなたのトレーニング負荷はバランスのとれた良い状態で、トレーニングを続けることでフィットネス全体に良い効果が得られます。
- 低強度有酸素：**あなたのトレーニング負荷は主に低強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、より強度の高い運動を実行するための強固な基盤となります。
- 高強度有酸素：**あなたのトレーニング負荷は主に高強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、乳酸閾値や VO2 Max、持久力の向上に役立ちます。
- 無酸素：**あなたのトレーニング負荷は主に激しい無酸素運動です。トレーニングの効果を急速に得られますが、低強度の有酸素運動もバランスよく実行する必要があります。
- 目標超過：**あなたのトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。トレーニングの時間を減らしたり頻度を下げることを検討してください。

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カウントダウンして表示する機能です。リカバリータイムは、睡眠やストレス、休息、身体活動の変化に基づいて一日を通してアップデートされます。リカバリータイムを測定するには、あらかじめ VO2 Max を測定し、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を使用してアクティビティを行う必要があります。リカバリータイムの測定精度向上のため、あらかじめユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

リカバリータイムを確認する

- 1 心拍計を装着してアクティビティを開始します。
- 2 アクティビティ終了後、**【保存】**を選択してデータを保存します。パフォーマンス測定結果を **START キー**でスクロールして、リカバリータイムを確認します。

リカバリータイムはトレーニングステータスウィジェットからも確認することができます。

ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押してトレーニングステータスウィジェットを表示し、**START キー**を押してウィジェットを全画面で表示します。**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールしてリカバリータイムを確認します。



カラーゲージは、リカバリータイムの残り時間により色が変化します。

- 赤：72 時間以上(上限 96 時間)
- 黄：24 時間～ 72 時間程度
- 緑：23 時間以内

リカバリー心拍

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。その差が大きいほど心肺機能が高く健康的であると言われています。

リカバリー心拍を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。アクティビティのタイマー停止後、オプションから **【リカバリー心拍】**を選択します。2 分間のカウントダウンタイマーが表示され、カウント終了後にリカバリー心拍が表示されます。



Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示しています。Body Battery レベルは 5～100 で表示されます。

数値	Body Battery レベル
5～25	非常に低い
26～50	低
51～75	中
76～100	高

Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、現在の Body Battery レベル、長い期間の推移、詳細な情報を確認できます。

[参照 83 ページ](#) [Body Battery レベルを改善させるには](#)

ウィジェットで **Body Battery** を確認する

Body Battery ウィジェットに現在の Body Battery レベル、過去 12 時間の Body Battery の推移がグラフで表示されます。

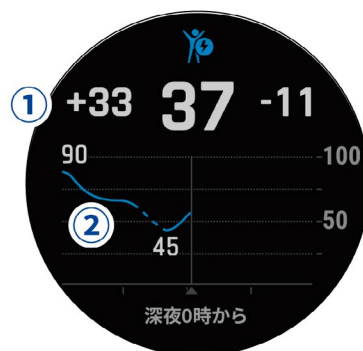
1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、Body Battery ウィジェットを表示します。

ヒント：

- Body Battery ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。
- Body Battery ウィジェットは、健康情報の統計ウィジェットからもアクセスできます。

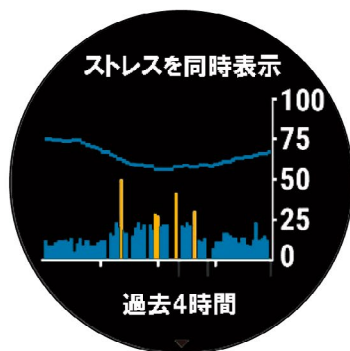
[参照 124 ページ](#) [非表示のウィジェットを表示する](#)

2 **START キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。



①	深夜 0 時からの Body Battery の増減値と現在の値
②	深夜 0 時から現在まで (過去 12 時間) の推移 (グラフの破線部は推定値を示します。)

3 **DOWN** キーを押して、ストレスレベルと Body Battery のグラフを表示します。



棒グラフの青いバーは休息、黄色のバーはストレス、グレーのバーは静止した状態でなかったためストレスレベルが測定できなかった時間を示します。

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。
- 良い睡眠をとると、Body Battery レベルが変化します。
- 激しいアクティビティと高いストレスは Body Battery レベルの消費を早める原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接関係はしませんが、健康的でバランスのとれた食事を取ってください。

ライフログ

ライフログとは、一日のステップ数と移動距離、運動量、上昇階数、消費カロリー（基礎代謝＋運動消費）、睡眠データを記録する機能です。

ステップ

ウィジェットでステップを確認する

ステップウィジェットでは、一日のステップ数とステップゴール、過去7日間のグラフ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 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、ステップウィジェットを表示します。

ヒント：ステップウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 124 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#)

- 2 **START** キーを押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN** キーを押してスクロールすると、過去7日間のステップ数と移動距離のグラフが表示されます。



①

達成率

目標ステップ数に対する現在のステップ数の達成率を表すグラフが表示されます。

②	現在のステップ数
③	目標ステップ数 参照 84 ページ 自動ゴール
④	深夜 0 時から現在まで(過去 12 時間)の推移
⑤	Move バー 一定時間運動(移動)がない場合に表示されます。初めの長いバーは 1 時間以降、15 分毎に短いバーが表示されます。 参照 84 ページ Move アラート

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、毎日一定のステップ数を目標に設定したい場合は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で設定を行う必要があります。

Move アラート

Move アラートは、一定時間体を動かしていない場合にアラートでお知らせする機能です。

一時間動いていないと、**Move!** のバナーとともに音とバイブレーションが鳴動してお知らせします。また、ライフログウィジェットと一部のウォッチフェイス上には Move バーが時間の経過毎に表示されます。Move バーの表示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。

ヒント： Move アラートは、初期設定でオフに設定されています。

参照 87 ページ Move アラートを設定する

Move アラート時のアラート音は、システム設定で変更します。

参照 161 ページ システム設定

上昇階数

ウィジェットで上昇階数を確認する

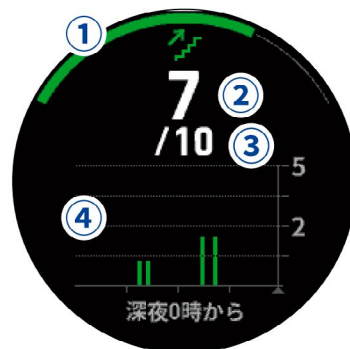
上昇階数ウィジェットでは、一日の上昇階数と目標(初期設定では 10 階)、過去 7 日間の上昇 / 下降階数グラフを確認することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、上昇階数ウィジェットを表示します。

ヒント： 上昇階数ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 124 ページ 非表示のウィジェットを表示する

- 2 **START キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、過去 7 日間の上昇 / 下降階数グラフが表示されます。



①	達成率 上昇階数のゴールに対する現在の達成率を表すグラフが表示されます。
②	現在の上昇階数
③	目標上昇階数

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。

デバイスを装着して中強度以上の運動を行うと、その運動強度をモニタリングし、運動量を記録して表示することができます。

運動量を加算するには、ウォーキングなどの中強度以上の運動を10分以上連続して行う必要があります。ランニングなどの高強度の運動を行った場合は、1分間あたり中強度の運動の2分間分として運動量に加算されます。高強度の運動を検出するには、光学式心拍計または別売の心拍計を使用して運動を行う必要があります。

ウィジェットで週間運動量を確認する

週間運動量ウィジェットでは、一週間の合計運動量(分)と目標運動量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 **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、週間運動量ウィジェットを表示します。

ヒント：週間運動量ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 124 ページ 非表示のウィジェットを表示する

- 2 **START キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。



①	達成率 週間運動量のゴールに対する現在の運動量の達成率を表すグラフが表示されます。
②	現在までの運動量(分)と今日の運動量(分) 運動を検出中は数字が点滅します。
③	週間運動量ゴール(分)
④	深夜0時から現在までの運動量グラフ

- 3 **DOWN キー** を押してスクロールすると、今週の日別の運動量グラフと目標までの強度別の残り分数、運動量の強度別の内訳が表示されます。

ヒント：週間運動量ゴールは、Garmin Connect で変更することができます。

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。
- 10分以上連続して運動を行ってください。
- 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。

カロリー

カロリーウィジェットでは、一日の総消費カロリーを確認することができます。

ウィジェットで消費カロリーを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、消費カロリーウィジェットを表示します。

は **DOWN キー** でページをスクロールし、カロリーウィジェットを表示します。

ヒント：カロリーウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 124 ページ 非表示のウィジェットを表示する

- 2 **START キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、過去7日間の運動消費カロリーのグラフが表示されます。



①	総消費カロリーグラフ 青いバーは安静時消費カロリー、赤いバーは運動消費カロリーを示します。
②	一日の総消費カロリー
③	運動消費カロリー
④	一週間の消費カロリーグラフ 青いバーは安静時消費カロリー、赤いバーは運動消費カロリーを示します。

睡眠

デバイスを装着したまま就寝すると、自動で睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きを記録することができます。睡眠ウィジェットでは、昨晚の睡眠時間と睡眠の深さの内訳、睡眠の質と解説を確認することができます。過去の睡眠データやさらに詳細な情報は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で確認することができます。

注意：昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。

ウィジェットで睡眠データを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、睡眠ウィジェットを表示します。


ヒント：睡眠ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 124 ページ 非表示のウィジェットを表示する

- 2 **START キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、睡眠の深さの推移と深さ別の時間が表示されます。



①	睡眠時間
---	------


②	睡眠のスコア
③	睡眠の質
④	睡眠の深さの推移 
⑤	睡眠の解説 (START キーで詳細を表示)

サイレントモード

通知時のサウンド、バイブレーション、バックライト点灯(ジェスチャーを含む)を無効にします。就寝時など、音を鳴らしたくない場面で便利な機能です。

1 LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。

参照 155 ページ コントロールメニューを新規追加する

2 UP キーまたは DOWN キーで  を選択し、START キーでオン / オフを選択します。

ヒント：システム設定でサイレントモードの睡眠時間のステータスをオンにすると、Garmin Connect アカウントで設定した睡眠時間になると自動でサイレントモードに切り替わります。

参照 161 ページ システム設定

Move IQ

Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。

Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のタイムラインにイベントとして表示されます。

注意：

- Move IQ により自動検出されたアクティビティは、デバイス上には表示されません。Garmin Connect にデータを同期後、タイムラインを確認してください。
- Move IQ によりデバイスを装着中のすべての活動が自動検出されるわけではありません。アクティビティをより正確に記録するには、手動でアクティビティを開始し、データを記録・保存する必要があります。

ライフログ設定

ライフログに関する設定を行います。

ライフログのオン / オフを設定する

ライフログは、初期設定でオンに設定されています。

1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 [ライフログ] を選択します。

3 [ステータス] を設定します。

START キーでオン / オフを切り替えます。

Move アラートを設定する

1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 [ライフログ] を選択します。

3 [Move アラート] のステータスを設定します。

START キーでオン / オフを切り替えます。

ヒント：Move アラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

ゴールアラートを設定する

ステップ、上昇階数、週間運動量のゴール(目標)達成時に、アラートでお知らせします。

1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 [ライフログ] > [ゴールアラート] の順に選択します。

3 ステータスを [オン] / [オフ] / [アクティビティ実行中以外] から選択します。

ヒント：ゴールアラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

Move IQ のオン / オフを設定する

Move IQ によるアクティビティ自動検出のオン / オフを設定します。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ライフログ]** を選択します。
- 3 **[Move IQ]** のステータスを設定します。
START キー でオン / オフを切り替えます。

ワークアウト

ワークアウトとは、様々な達成値や維持目標を設定したトレーニングステップを組み合わせて行うトレーニングメニューです。

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile でオリジナルのワークアウトを作成するか、マイワークアウトにあらかじめプリロードされているワークアウトをデバイスに転送します。Garmin Connect のトレーニングプランからワークアウトを検索してデバイスに転送することもできます。

ワークアウトは単体でデバイスに転送できるほか、複数のワークアウトを日毎に組み合わせてトレーニングカレンダーを作成し、転送することもできます。

ヒント：ワークアウトの作成や転送には、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile での操作が必要です。


参照

115 ページ [Garmin Connect](#)

116 ページ [Garmin Connect Mobile](#)

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

ヒント：機種によって転送可能なワークアウトの種類が異なります。対応しているワークアウトについての詳細は、[ヘルプトピック](#)をご参照ください。

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 [connect.Garmin.com/ja-JP/](https://connect.garmin.com/ja-JP/) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 4 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトタイプを選択 ...]** からワークアウトのタイプを選択して、**[ワークアウトの作成]** を選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを設定します。
- 5 **[デバイスへの送信]**  を選択し、画面の指示にしたがって操作します。
- 6 送信が完了したらデバイスを PC から取り外します。




Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する

ヒント：機種によって転送可能なワークアウトの種類が異なります。

対応しているワークアウトについての詳細は、[こちら](#)をご参照ください。

注意：あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 [3 ページ](#) [スマートフォンとペアリングする](#)

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー ( または ) から、**[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 3 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトの作成]** を選択し、アクティビティタイプを選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを作成して保存します。
- 4 ワークアウト一覧から、転送するワークアウトを選択します。
- 5  を選択します。
接続中のペアリング済みデバイスにワークアウトが転送されます。

ワークアウトを実行する

ヒント：ワークアウトを実行する前に Garmin Connect からワークアウトデータを転送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 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 5 実行するワークアウトを選択します。

6 [ワークアウト開始] を選択します。

必要に応じて、[確認] または [削除] 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。

ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中で **LAP キー** を押すと次のステップに移行します。

8 すべてのステップを完了したら、アクティビティを終了します。

今日のおすすめワークアウトを実行する

VO2 Max とトレーニングステータスを基に、ランまたはバイクの今日のおすすめワークアウトを提案します。おすすめワークアウトは、日々のトレーニングの習慣とリカバリータイム、VO2 Max の変化に伴って提案内容がアップデートされます。

今日のおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめ VO2 Max とトレーニングステータスの測定が必要です。

参照

72 ページ VO2 Max (最大酸素摂取量)

77 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 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を変更します。
- ・ [通知無効] おすすめワークアウトの提案を無効にします。

今日のおすすめワークアウトの通知をオン/オフにする

1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。

2 [ラン] または [バイク] を選択します。

3 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。

4 [トレーニングメニュー] > [ワークアウト] > [今日のおすすめワークアウト] の順に選択します。

5 [通知無効] または [通知有効] を選択します。

プールスイムワークアウトを実行する

スイムの距離やストロークタイプ、反復回数などを設定した複数のステップを組み合わせたプールスイムワークアウトを実行します。

ヒント: ワークアウトを実行する前に Garmin Connect からワークアウトデータを転送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 [プールスイム] を選択します。

3 **MENU キー** を長押しします。

4 [トレーニングメニュー] > [ワークアウト] の順に選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ [ワークアウト] Garmin Connect から転送したワークアウトを実行します。
- ・ [クリティカルスイムスピード] クリティカルスイムスピードテストを実行または CSS を手動で入力します。(92 ページ クリティカルスイムスピードテスト)
- ・ [トレーニングカレンダー] スケジュールされたワークアウトを確認して実行します。

6 画面に表示される指示に従って操作します。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のトレーニングカレンダーをデバイスに転送します。トレーニングカレンダーに登録した以下の内容をデバイスで確認、実行します。

- ・ ワークアウト
- ・ トレーニングプラン

あらかじめワークアウトとスケジュールが決められたプランです。

- Garmin コーチのプラン

現在のフィットネスレベル、目標タイム、コーチ、出場するレースなどを選択すると、あなたに合ったトレーニングプランが作成されます。

- Garmin Sports のプラン

お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから Garmin Sports アプリをダウンロードします。Garmin Sports であなたに合ったトレーニングプランが作成できます。

転送済みの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。

ヒント：

- トレーニングカレンダーの作成や転送には、Garmin Connect アカウントでの操作が必要です。
- デバイスに保存できるワークアウトの数には限りがあるため、一度にすべてのワークアウトをデバイスに転送できない場合があります。その場合は、すべてのワークアウトを実行し終わったら、再度トレーニングカレンダーをデバイスに転送してください。

参照


[115 ページ](#) [Garmin Connect](#)

[116 ページ](#) [Garmin Connect Mobile](#)

Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。その後、トレーニングカレンダーをデバイスに転送します。

Garmin Connect でワークアウトをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 [connect.Garmin.com/ja-JP/](https://connect.garmin.com/ja-JP/) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 4 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
- 5 トレーニングカレンダーにスケジュールするワークアウトの  を選択し、日付を選択します。ワークアウトがトレーニングカレンダーに登録されます。

Garmin Connect でトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 [connect.Garmin.com/ja-JP/](https://connect.garmin.com/ja-JP/) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[トレーニングと計画]** > **[トレーニングプラン]** の順に選択します。
- 4 **[プランを検索]** を選択します。
- 5 Garmin コーチのプランを作成するか、その他のトレーニングプランを選択し、必要事項を入力して **[スケジュール]** を選択します。プランがトレーニングカレンダーに登録されます。

ヒント： カレンダーに登録されたプランは、Garmin Express で次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。



Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。

注意： あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 [3 ページ](#) [スマートフォンとペアリングする](#)

Garmin Connect Mobile でワークアウトをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー ( または ) から **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。作成済みワークアウト一覧が表示されます。
- 3 トレーニングカレンダーに追加したいワークアウトを選択します。
- 4 **[:]** > **[カレンダーに追加]** の順に選択します。
- 5 日付を選択し、**[完了]** を選択します。

ワークアウトがトレーニングカレンダーに登録されます。

ヒント：カレンダーに登録されたプランは、次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

Garmin Connect Mobile で Garmin コーチのプランをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋮)から【トレーニングと計画】>【トレーニングプラン】の順に選択します。
- 3 Garmin コーチのプランを選択します。いくつかの質問に答え、情報を設定すると、あなたに合ったプランが作成されます。
作成されたプランはトレーニングカレンダーに登録されます。また、Garmin コーチウィジェットがウィジェットグループに追加されます。



参照 134 ページ *Garmin コーチ*

ヒント：カレンダーに登録されたプランは、次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する

ヒント：ワークアウトを実行する前に Garmin Connect アカウントからトレーニングカレンダーを転送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 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 【トレーニングメニュー】>【トレーニングカレンダー】の順に選択します。
- 5 実行するワークアウトを選択します。
- 6 【ワークアウト開始】を選択します。
ヒント：ワークアウトを開始する前に、必要に応じて【確認】を選択してワークアウトの内容を確認します。
- 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。
ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中で **LAP キー**を押すと次のステップに移行します。
- 8 すべてのステップを完了したら、タイマーを停止してアクティビティを終了します。

リマインダー機能

トレーニングカレンダーに実行日が今日のワークアウトが登録されている場合、リマインダー機能によりアクティビティ開始前にワークアウト開始確認の画面が表示されます。次のオプションを選択します。



- ・ **[インターバル開始]** ワークアウトを開始します。
- ・ **[確認]** ワークアウトのステップを確認します。
- ・ **[スキップ]** ワークアウトをスキップします。

クリティカルスイムスピードテスト

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押して、**[プールスイム]** を選択します。
- 2 **MENU** キーを押してメニューページを表示し、**[トレーニングメニュー]** > **[クリティカルスイムスピード]** の順に選択します。
- 3 **[クリティカルスイムスピードテスト開始]** を選択します。
- 4 **DOWN** キーを押して、メッセージを確認します。
- 5 **[OK]** を選択します。(**DOWN** キーを押す)
- 6 **START** キーを押してテストを開始します。
画面に表示されるワークアウトステップに従って泳ぎます。
- 7 すべてのステップが完了すると、測定された CSS が表示されます。
 - ・ **[OK]** CSS をデバイスに記録します。
 - ・ **[キャンセル]** CSS をデバイスに記録せずに終了します。

クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する

CSS 値を手動で更新することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押して、**[プールスイム]** を選択します。
- 2 **MENU** キーを押してメニューページを表示し、**[トレーニングメニュー]** > **[クリティカルスイムスピード]** の順に選択します。
- 3 **[クリティカルスイムスピード]** を選択します。
- 4 クリティカルスイムスピードを編集します。
UP キーまたは **DOWN** キーで数値を変更し、**START** キーで決定します。

インターバルワークアウト

インターバルワークアウトとは、トレーニングステップと休息ステップを一つのセットとして、そのセットを設定した回数繰り返して行うトレーニングメニューです。

各ステップは時間または距離で達成値を設定することができます。達成値をオープンに設定すると、**LAP** キーを押した任意の時点でステップを切り替えることができます。

作成したインターバルワークアウトの内容は、新たに編集するまでデバイスに保存されます。

インターバル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 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** の順に選択します。
- 5 **[編集]** を選択してインターバルワークアウトのステップを編集します。
 - ・ **[トレーニングステップ]**
 - [達成値]** ステップの達成値を設定します。
 - [タイプ]** 達成タイプを **距離 / タイム / オープン** から選択します。
 - ・ **[休息]**
 - [達成値]** ステップの達成値を設定します。
 - [タイプ]** 達成タイプを **距離 / タイム / オープン** から選択します。
 - ・ **[リピート]** ステップの繰り返し回数を選択します。
 - ・ **[ウォームアップ]** インターバルワークアウトの最初にウォームアップを行います。**START キー** でオン / オフを切り替えます。
 - ・ **[クールダウン]** インターバルワークアウトの最後にクールダウンを行います。**START キー** でオン / オフを切り替えます。
- 6 設定が完了したら **BACK キー** で前の画面に戻ります。

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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** 順に選択します。
- 5 **[ワークアウト開始]** を選択します。
- 6 **START キー** を押してアクティビティを開始します。

ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中で **LAP キー** を押すと次のステップに移行します。

達成タイプがオープンのステップ、またはウォームアップとクールダウンのステップも同様に、**LAP キー** を押してステップを切り替えます。
- 7 すべてのステップを完了したら、タイマーを停止してアクティビティを終了します。

PacePro トレーニング

あらかじめラップ区間ごとに目標のペースまたはタイムを設定した PacePro プランを作成しておくこと、実際のパフォーマンスを PacePro プランと比較しながらトレーニングを実行できます。

PacePro プランは、コースとコース全体の目標ペースまたは目標タイムを入力すると、ラップ区間ごとのペース表がコースの標高データをもとに自動で作成されます。Garmin Connect または Garmin Connect Mobile アプリでは、ペース配分など、PacePro プランの詳細項目をカスタマイズできます。

注意： PacePro トレーニングは屋外ランニングアクティビティのみ対応しています。

Garmin Connect で PacePro プランを作成する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。
- 3 Garmin Connect にサインインし、**[トレーニングと計画]** > **[PacePro のペース戦略]** の順に選択します。
- 4 画面の指示に従って、PacePro プランを作成して保存します。
- 5 **送信** を選択し、PacePro プランをデバイスに送信します。

Garmin Connect Mobile で PacePro プランを作成する

- 1 デバイスとペアリング済みのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（… または **☰**）から、**[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 画面の指示に従って、PacePro プランを作成して保存します。
- 4 **送信** を選択し、PacePro プランをデバイスに送信します。

ヒント： PacePro プランをデバイスに送信するときは、デバイスとペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効であることを確認してください。

デバイスで PacePro プランを作成する

あらかじめ用意したコースデータを利用して、PacePro プランを作成することができます。

ヒント： デバイスで PacePro プランを作成するには、次のいずれかの方法で用意したコースデータが必要です。

- ・ **MENU キー**長押し > **[ナビゲーション]** > **[ラウンドトリップコース]** でコースを作成 (107 ページ [ラウンドトリップコース](#))
- ・ Garmin Connect または Garmin Connect Mobile でコースを作成し、デバイスに送信
 - 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** を長押ししてメニューページを表示します。
 - 4 **[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
 - 5 PacePro プランを作成するコースを選択します。
 - 6 **[PacePro]** > **[新規作成]** を選択します。
 - 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[目標ペース]** コース全体の目標ペースを設定します。
 - ・ **[目標タイム]** コース全体の目標タイムを設定します。
 コースの標高データと入力した目標ペースまたは目標タイムをもとに、ペース表が作成されます。

PacePro プランを確認する

デバイスに保存済みの PacePro プランを確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[PacePro プラン]** > **[(PacePro プラン名)]** の順に選択します。
- 5 **DOWN キー** を押し、次のオプションを選択します。
 - ・ **[スプリット確認]** ペース表を確認します。
 - ・ **[高度グラフ]** コースの高度グラフを確認します。
 - ・ **[地図]** コースを地図上で確認します。
 - ・ **[削除]** PacePro プランを削除します。

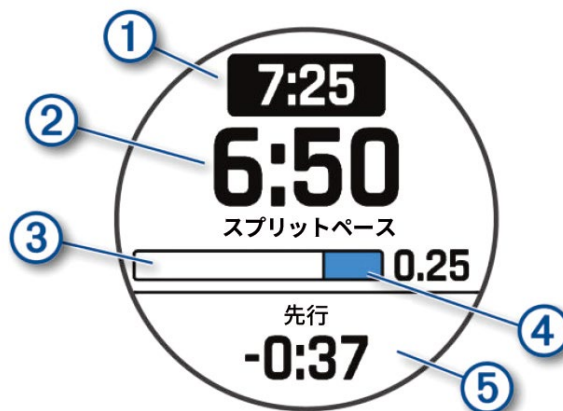
PacePro トレーニングを実行する

PacePro トレーニングを実行するには、あらかじめプランの作成が必要です。

参照

- 93 ページ [Garmin Connect で PacePro プランを作成する](#)
- 93 ページ [Garmin Connect Mobile で PacePro プランを作成する](#)
- 93 ページ [デバイスで PacePro プランを作成する](#)

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[PacePro プラン]** の順に選択します。
- 5 トレーニングを実行する PacePro プランを選択し、**START キー** を押します。
- 6 **START キー** を押してトレーニングを開始します。



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

PacePro トレーニングを停止する

アクティビティを中断せずに、PacePro トレーニングのみを停止することができます。

- 1 トレーニング実行中に **MENU キー** を長押しします。
- 2 [**PacePro 停止**] > [**はい**] の順に選択します。

セグメント

セグメントとは、仮想のレースコースです。セグメントとして設定したコースを自身や Garmin Connect 上のユーザー、グループのメンバーなどが走行することで、そのタイムを競います。セグメントデータをあらかじめ転送しておくことで、リアルタイムに仮想のレースを行うことが可能です。

セグメントを利用するには、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile からセグメントデータを転送する必要があります。デバイスはランニングセグメントとサイクリングセグメントに対応しています。

Strava™ ライブセグメント

Strava プレミアムアカウントをお持ちの場合は、星印のセグメントを Garmin Connect アカウントに同期することができます。Garmin Connect のダッシュボードのセグメントパネルまたは Garmin Connect Mobile のセグメントメニューから Strava アカウントに接続して Strava セグメントの表示に切り替えると、次回同期時に Strava セグメントがデバイスに送信されます。

Strava について詳しくは www.strava.com をご参照ください。

アクティビティからセグメントを新規作成する

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 connect.Garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから [**アクティビティ**] を選択します。
- 4 セグメントを作成するアクティビティを選択します。
- 5 アクティビティ詳細のセグメントタブをクリックし、[**+セグメントの作成**] を選択します。
- 6 地図または高度グラフから、セグメントの開始地点と終了地点を指定します。
- 7 セグメント名、アクティビティタイプ、セグメントタイプ、地面のタイプのオプションをすべて設定します。
- 8 [**新しいセグメントを保存**] を選択します。

セグメントを検索する

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 connect.Garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから [**トレーニングと計画**] > [**セグメント**] の順に選択します。
- 4 [**近くのセグメント**] タブをクリックします。
- 5 検索したセグメントは、詳細を表示して [**デバイスへの送信**] を選択しすぐにデバイスへ送信するか、★を選択して自分のセグメントリストのお気に入り追加できます。

セグメントをデバイスに転送する

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 connect.Garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから [**トレーニングと計画**] > [**セグメント**] の順に選択します。
- 4 送信するセグメントをクリックし、[**デバイスへの送信**] を選択して、画面の指示に従い操作します。

デバイスに転送済みのセグメントを確認する

- 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** を長押ししてメニューページを表示します。

- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[セグメント]** の順に選択します。
- 5 確認するセグメントを選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レースタイム]** セグメントリーダーと自己ベストのタイムを確認します。
 - ・ **[地図]** セグメントを地図上で確認します。
 - ・ **[高度グラフ]** セグメントの高度グラフを確認します。
 - ・ **[削除]** セグメントデータを削除します。

セグメントを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 アクティビティ選択し、タイマーを開始します。
ヒント：ランニングセグメントを実行したい場合は屋外ランニングアクティビティを、サイクリングセグメントを実行したい場合は屋外バイクアクティビティを開始してください。
- 3 デバイスに転送済みのセグメント開始地点に接近すると、自動的に開始地点までの距離をカウントダウンしてお知らせします。
- 4 開始地点に到着すると自動でセグメントが開始します。
- 5 終了地点に到着すると自動でセグメントが終了します。

セグメントの目標の自動選択を設定する

セグメント実行中のパフォーマンスに基づいて、目標とするレースタイムを自動的に選択するようにデバイスを設定できます。

注意：この設定は、初期設定ですべてのセグメントで有効になっています。

- 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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[セグメント]** の順に選択します。
- 5 **[自動エフォート]** のステータスを設定します。
START キー でオン/オフを切り替えます。

バーチャルパートナー

バーチャルパートナーは、設定したペースで走る仮想のパートナーとともにトレーニングを行う機能です。

注意：バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 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 **[(アクティビティ名)設定]** > **[トレーニングページ]** の順に選択します。
- 5 **UP キー** または **DOWN キー** で **[+追加]** > **[バーチャルパートナー]** を選択します。
- 6 バーチャルパートナーの走行ペースまたはスピードを設定します。
- 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順を選択し、**START キー** で決定します。
- 8 設定が完了したら、**BACK キー** で前の画面に戻り、アクティビティを開始します。
参照 34 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切り替え、**バーチャルパートナーページ** を表示します。

[バーチャルパートナーページ]



①	先行時間 / 遅延時間	バーチャルパートナーと比較してランナーが先行 / 遅延している時間が表示されます。
②	先行 / 遅延イメージ	ランナー(カラーのアイコン)がバーチャルパートナー(グレーのアイコン)に対してどのくらい先行 / 遅延しているかがイメージで表示されます。
③	平均ペース / 平均スピード	現在の平均ペースまたはスピードが表示されます。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングは、距離やタイム、スピードまたはペースなどで達成目標を設定して行うトレーニングメニューです。

ターゲットトレーニングを実行する

- 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 を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 [トレーニングメニュー] > [ターゲット] の順に選択します。
- 5 ターゲットを [距離のみ] [距離とタイム] [距離とペース(または距離とスピード)] から選択します。
- 6 距離を設定します。規定値から選択するか、カスタムで入力します。
- 7 タイムを設定します。[カスタム] を選択し、目標タイムを入力します。(ターゲットが [距離とタイム] の場合のみ)
- 8 ペースまたはスピードを設定します。目標ペースまたはスピードを入力します。(ターゲットが [距離とタイム (または距離とスピード)] の場合のみ)
- 9 設定確認画面が表示されたら、[OK] を選択します。
- 10 トレーニングページにターゲットページが表示され、現在のパフォーマンスから推定される到着予想時間が表示されます。ターゲットが [距離とタイム] [距離とスピード(または距離とペース)] の場合、ターゲットページでバーチャルパートナーが目標のタイムまたはペース / スピードで走行します。
- 11 **START** キーを押してタイマーを開始し、ターゲットトレーニングを開始します。

ターゲットトレーニングを中止する

- 1 ターゲットトレーニング実行中に、**MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [ターゲット中止] > [はい] の順に選択します。

レース

レースは、過去のアクティビティの記録と比較しながら走行することを目的としたトレーニングメニューです。過去のアクティビティの走行ルートや位置にかかわらず、距離とペース(スピード)、タイムのみで比較することができます。

注意：

- レース機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- レース機能を利用するには、あらかじめトレーニングページにバーチャルパートナーページを追加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 アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

4 **[トレーニングメニュー]** > **[レース]**の順に選択します。

5 レースに使用するアクティビティデータを選択します。

- **[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 トレーニングページにレースページが表示されます。

選択したアクティビティの記録で走行するバーチャルパートナーと、現在のパフォーマンスから予想される到着時間が表示されます。

7 **START キー**を押してタイマーを開始し、レースを開始します。

アラーム&タイマー

アラーム

アラームは10件まで登録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アラーム & タイマー**] > [**アラーム**] の順に選択します。
- 3 新規アラームを追加するには、[**+アラーム追加**] を選択して、アラームの時刻を設定します。
追加済みアラームは、アラーム名(例：7:00)を選択して、START キーでオン/オフを切り替えます。
- 4 アラームを編集するには、[**編集**] を選択して、一覧から編集するアラーム名を選択して **START キー** を押し、次のオプションを設定します。
 - ・ [**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**] オフ/毎日/平日/週末/カスタムからアラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・ [**音/バイブ**] アラームの鳴動タイプを選択します。
 - ・ [**バックライト**] アラーム鳴動時のバックライト点灯のオン/オフを設定します。 **START キー** でオン/オフを切り替えます。
 - ・ [**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。

ヒント：アラームを停止する場合は、**START キー** を押してください。スヌーズを設定する場合は、**DOWN キー** を押してください。10分後に再度アラームが作動します。

タイマー

設定した時間をカウントダウンして、カウント終了時にアラートでお知らせします。カウント時間を毎回設定するクイックタイマーとは別に、9件までタイマーを保存することができます。

クイックタイマーを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アラーム & タイマー**] > [**タイマー**] を選択します。
- 3 初めてタイマーを設定する場合は、タイマーのカウント時間を設定します。
タイマーが1件以上保存されている場合は、[**タイマー**] > [**クイックタイマー**] の順に選択し、タイマーのカウント時間を設定します。
- 4 タイマーの開始画面が表示されます。
 - ・ **START キー** を押して、タイマーのカウントダウンを開始/停止します。
 - ・ **DOWN キー** でタイマーのカウントをリセットします。
- 5 タイマー停止中に **UP キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - ・ [**タイム**] タイマーのカウント時間を編集します。
 - ・ [**タイマー保存**] 設定したタイマーを保存します。(このオプションは、タイマーが1件も保存されていない場合のみ表示されます。)
 - ・ [**自動スタート**] カウントダウン終了後に、タイマーを自動で再スタートします。 **START キー** でオン/オフを切り替えます。

保存済みタイマーを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アラーム & タイマー**] > [**タイマー**] の順に選択します。
- 3 使用する保存済みタイマー(例：5:00)を選択します。
- 4 タイマーの開始画面が表示されます。
 - ・ **START キー** を押して、タイマーのカウントダウンを開始/停止します。
 - ・ **DOWN キー** でタイマーのカウントをリセットします。
- 5 タイマー停止中に **UP キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - ・ [**タイム**] タイマーのカウント時間を編集します。
 - ・ [**自動スタート**] カウントダウン終了後に、タイマーを自動で再スタートします。 **START キー** でオン/オフを切り替えます。
 - ・ [**音/バイブ**] カウント終了時のアラート鳴動タイプを選択します。
 - ・ [**削除**] 保存済みタイマーを削除します。

保存済みタイマーを追加する

- 初めてタイマーを保存する場合は、**[クイックタイマー]**でカウント時間を設定し、オプションから**[保存]**を選択します。

参照 99 ページ [クイックタイマーを使用する](#)

- 2 件目以降のタイマーを保存する場合は、次の手順に従って操作します。
 - ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
 - [アラーム & タイマー]** > **[タイマー]** の順に選択します。
 - [+ タイマー追加]** を選択します。
 - タイマーのカウント時間を設定します。

ストップウォッチ

ストップウォッチ機能を使用します。

- ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- [アラーム & タイマー]** > **[ストップウォッチ]** を選択します。
- START キー** を押してストップウォッチを開始します。
ラップを取得するには、**LAP キー** を押します。



①	合計タイム
②	ラップ毎のタイム

- ストップウォッチ開始後に、**MENU キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - [ウォッチフェイスに戻る]** 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。
 - [ラップキー]** ストップウォッチ画面のラップキーをオン/オフします。
START キー でオン/オフを切り替えます。
- START キー** を押してストップウォッチを停止する
 - ストップウォッチを再開するには、**START キー** を押します。
 - ストップウォッチをリセットするには、**DOWN キー** を押します。
- ストップウォッチ停止中に、**MENU キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - [アクティビティ保存]** アクティビティとしてタイムとラップを履歴に保存します。
 - [完了]** ストップウォッチ機能を終了します。
 - [確認]** ラップごとのタイムを確認できます。
 - [ウォッチフェイスに戻る]** 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。
 - [ラップキー]** ストップウォッチ画面のラップキーをオン/オフします。
START キー でオン/オフを切り替えます。

Alt. タイムゾーンの追加

Alt. タイムゾーンウィジェットにタイムゾーンを追加できます。最大 4 つのタイムゾーンをウィジェットに表示できます。


- ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- [アラーム & タイマー]** > **[ALT. タイムゾーン]** の順に選択します。
- [+Alt. タイムゾーンを追加]** を選択します。
- UP キー** または **DOWN キー** で追加したいタイムゾーンを選択し、**START キー** で決定します。

5 タイムゾーン名を変更する場合は、【はい】を選択して任意のタイムゾーン名を設定します。

ナビゲーション

ポイント登録

現在地をポイントとして登録します。

- 1 **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
- 2  を選択します。
- 3 GPS 受信完了後、現在地の高度と位置が表示されます。
- 4 **START キー**を押してポイントを保存します。
- 5 ポイント保存後、**DOWN キー**を押すとポイントを編集できます。(任意)

保存済ポイントを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 アクティビティ&アプリページから **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[ポイント]** を選択します。
- 4 一覧から編集するポイントを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[開始]** ポイントを目的地としたナビゲーションを開始します。
 - ・ **[詳細]** ポイントの詳細を確認します。
 - ・ **[送信]** ワイヤレス送受信対応デバイスにポイントを送信します。
 - ・ **[地図]** 地図上でポイントを確認します。
 - ・ **[名前編集]** ポイント名を編集します。
 - ・ **[アイコン]** 表示アイコンを選択します。
 - ・ **[位置]** ポイントの座標を編集します。
 - ・ **[高度]** ポイントの高度を編集します。
 - ・ **[削除]** ポイントを削除します。

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。
 - ・ **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。
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。
 - ・ ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[基準点]** を選択します。
- 3 衛星の受信を完了します。
- 4 **START キー**を押して、**[ポイント追加]** を選択します。
- 5 基準点を選択します。任意の地点を選択するか、または **[方位設定]** を選択して任意の方位と距離を指定します。
基準点を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。
- 6 デバイスの 12 時の方向を進行方向に合わせます。
進行方向と基準点の方位と距離の偏差が表示されます。
- 7 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。

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。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、**[ポイント投影]** を選択します。
ヒント：**[ポイント投影]** は、初期設定で非表示に設定されています。
参照 35 ページ [アクティビティ/アプリケーションを新規追加する](#)
- 2 **UP キー** または **DOWN キー** で方位を設定し、**START キー** で決定します。
- 3 距離の数値が 0 の状態で **DOWN キー** を押すと、距離の単位 (**[mi]/[ft]/[m]/[km]**) を変更できます。
- 4 **UP キー** を押すと距離の入力に切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** で数値を増減します。
- 5 **START キー** を押してポイントを保存します。
- 6 ポイント保存後、**DOWN キー** を押すとポイントを編集できます。(任意)

ナビゲーション

ナビゲーションを開始する

目的地を指定して、その地点までのナビゲーションを行います。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ナビ]**を選択します。
- 3 次のいずれかのカテゴリーを選択し、目的地を指定します。
 - ・ **[POI]** 地図データに収録された POI(ポイント情報)を検索して目的地を選択します。
 - ・ **[周辺]** 現在地周辺の検索範囲を絞り込んで目的地を検索します。
 - ・ **[スタート地点]** アクティビティの開始地点に戻るナビゲーションを開始します。(このオプションは、アクティビティ実行中にのみ表示されます。)
 - ・ **[コース]** コースを辿るナビゲーションを開始します。
 - ・ **[ラウンドトリップコース]** 距離と進行方位を指定して、一(このオプションは、アクティビティ実行中にのみ表示されます。)周でスタート地点に戻るコースを作成し、ナビゲーションを開始します。
 - ・ **[サイクリングコース]** 自転車道を検索してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[アクティビティ]** アクティビティの軌跡をスタート地点から辿るナビゲーションを開始します。
 - ・ **[ポイント]** 保存済みポイントを目的地としたナビゲーションを開始します。
 - ・ **[サイトナビ]** 設定した方向へのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[座標]** 入力した座標を目的地としたナビゲーションを開始します。
 - ・ **[地図使用]** 地図上で地点を選択してナビゲーションを開始します。
- 4 **[開始]**または**[出発]**を選択します。
- 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 ナビゲーション中は、トレーニングページに地図ページやガイドページなどのナビゲーション情報を表示するページが表示されます。**UP キー**または**DOWN キー**を押してページをスクロールします。(任意)
- 7 目的地に到着するとナビゲーションが終了します。
アクティビティのタイマーを停止し、データを保存または削除して終了します。

アクティビティを実行中にナビゲーションを開始する

- 1 アクティビティ実行中に **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ナビゲーション]**を選択します。
- 3 以降の手順は、「ナビゲーションを開始する」手順 3～7 をご覧ください。

ナビゲーションを中止する

- 1 ナビゲーション実行中に、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ナビゲーション中止]**または**[コース中止]**>**[はい]**の順に選択します。

POI 検索

注意

ユーザーは、POI に関連する適用規則、法律、または規制を理解し、遵守する責任を負うものとします。

地図データに収録された POI(Point Of Interest =地図上の特定の地点)を検索します。

POI には、ガソリンスタンドやレストラン、ホテル、エンターテインメント施設などの便利な地点情報がカテゴリー別に分類されて収録されています。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ナビ]**を選択します。
- 3 **[POI]**を選択します。
- 4 カテゴリーを選択します。
- 5 必要に応じて次のオプションを選択します。
 - ・ **[地図選択]** POI を検索する地図データを選択します。
 - ・ **[近隣検索]** 現在地とは異なる地点を指定し、その地点の周辺の POI を検索します。
[参照 104 ページ 近隣検索](#)
 - ・ **[名前検索]** 名前検索で POI を絞り込みます。
[参照 104 ページ 名前検索](#)
 - ・ **[周辺]** POI を検索する範囲を絞り込みます。

[参照 104 ページ 周辺検索](#)

- 6 POI一覧から目的地を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【**出発**】 選択した POI へのナビゲーションを開始します。
 - ・【**地図**】 選択した POI を地図上で確認します。
 - ・【**ポイント保存**】 選択した POI をポイントとして保存します。
 - ・【**確認**】 選択した POI の詳細情報を確認します。

近隣検索

現在地とは異なる地点を指定し、その地点の周辺の POI を検索します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 【**ナビ**】 を選択します。
- 3 【**POI**】 を選択します。
- 4 カテゴリーを選択します。
- 5 【**近隣検索**】 を選択します。
- 6 次のオプションから検索の中心となる地点を選択します。
 - ・【**ポイント**】 登録済みポイントから地点を選択します。登録済みポイント一覧からポイントを選択したのち、オプションから【**地図**】を選択します。選択したポイントが地図上に表示されているのを確認して、**START キー** を長押しします。
 - ・【**現在地**】 検索する地点を現在地に戻します。
 - ・【**地図上で選択**】 地図上で地点を選択します。選択したい地点にマップポインターを合わせ、**START キー** を長押しします。
[参照 108 ページ 地図の縮尺 / 表示位置を変更する](#)
- 7 手順 6 で「**マップポイントを使用しますか?**」と表示されたら【**はい**】を選択します。
【**現在地**】を選択した場合は、この画面は表示されません。手順 8 へ進んでください。
- 8 指定した地点を中心に POI が再検索されます。

名前検索

名前検索で POI を絞り込みます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 【**ナビ**】 を選択します。
- 3 【**POI**】 を選択します。
- 4 カテゴリーを選択します。
- 5 【**名前検索**】 を選択します。
- 6 文字入力画面で検索する文字を入力し、**✓** を選択します。
注意： 検索する POI の種類によっては、ひらがな、カタカナのみでしか検索できない場合があります。デバイスに英数字以外の文字を入力するには、インスタントキーボード機能([119 ページ インスタントキーボード](#))を利用する必要があります。
- 7 該当する POI が再検索されます。

周辺検索

現在地周辺の検索範囲を絞り込んで POI を検索します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 【**ナビ**】 を選択します。
- 3 【**POI**】 を選択します。
- 4 カテゴリーを選択します。
- 5 【**周辺**】 を選択します。**UP キー** または **DOWN キー** で絞り込み範囲を選択し、**START キー** で決定します。



6 指定した範囲の POI 一覧が表示されます。

周辺検索

現在地周辺の検索範囲を絞り込んで POI を検索します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[周辺]** を選択します。
- 4 **UP キー** または **DOWN キー** で絞り込み範囲を選択し、**START キー** で決定します。



5 指定した範囲の POI 一覧が表示されます。

スタート地点

ルート

アクティビティの開始地点へのルートナビゲーション(または直行ナビゲーション)を開始します。

- 1 屋外アクティビティを開始します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[ナビゲーション]** > **[スタート地点]** の順に選択します。
- 4 **[ルート]** を選択します。
- 5 アクティビティの開始地点へのルート(または直行)ナビゲーションが開始します。

トラックバック

実行中のアクティビティの開始地点へ軌跡を辿って戻るナビゲーションを開始します。

- 1 屋外アクティビティを開始します。
- 2 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[ナビゲーション]** > **[スタート地点]** の順に選択します。
- 4 **[トラックバック]** を選択します。
- 5 アクティビティの開始地点へ軌跡を辿って戻るナビゲーションが開始します。

コース

コースを新規作成してナビゲーションを開始します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ナビ]**を選択します。
- 3 **[コース]**>**[新規作成]**の順に選択します。
- 4 **コース名**を入力します。入力が完了したら **✓**を選択します。
- 5 **[追加]**を選択します。
- 6 次のオプションから開始地点(経由地点)を選択します。
 - ・**[現在地]** 現在地を地点として選択します。
 - ・**[ポイント]** 保存済みポイントから地点を選択します。
 - ・**[地図使用]** 地図上で地点を選択します。(START キー長押しで地点選択)
 - ・**[マップポイント]** 地図データに収録された POI から地点を選択します。
- 7 手順 5 ~ 6 を繰り返して、開始地点から終了地点までの経由地点を順番に選択します。最後の地点まで追加が完了したら、**[完了]**を選択します。
- 8 作成したコースでナビゲーションを開始するには、**[開始]**を選択します。
- 9 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

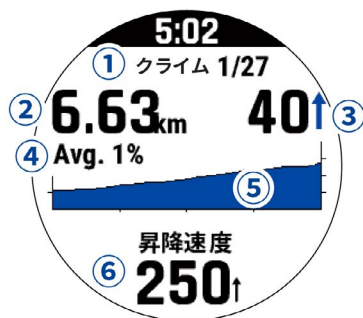
保存済みコースを確認・編集する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ナビ]**を選択します。
- 3 **[コース]**を選択します保存済みコース一覧から、編集するコースを選択します。
- 4 5 次のオプションを選択します。
 - ・**[開始]** コースナビゲーションを開始します。
 - ・**[PacePro]** PacePro プランを作成します。
 - ・**[地図]** コースを地図上で確認します。
 - ・**[コースを逆回り]** コースのルートを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・**[送信]** ワイヤレス送受信対応デバイスにコースデータを送信します。
 - ・**[高度]** コースの高度グラフを確認します。(高度データを含むコースのみ)
 - ・**[名前編集]** コース名を編集します。
 - ・**[編集]** コースの地点の追加または削除、並べ替えを行います。
 - ・**[クライム確認]** コース内のすべての上昇区間をグラフで確認します。
 - ・**[削除]** コースを削除します。

ClimbPro






コース上のクライム区間を自動検出し、上昇開始地点から終了地点までの残り距離、残り上昇量、平均勾配とグラフを表示します。

- 1 アクティビティ&アプリ設定で **[ClimbPro]** のステータスをオンにします。
参照 146 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#)
- 2 コース上のクライム区間を確認します。
参照 106 ページ [保存済みコースを確認・編集する](#)
- 3 コースナビゲーションを開始します。
各クライム区間の開始地点に到達すると、ClimbPro ページが表示されます。



①	クライム
---	------

②	目的地距離
③	残り総上昇量
④	残り平均勾配
⑤	勾配グラフ
⑥	昇降速度

グラフカラー	勾配
	> 12%
	9 ~ 12%
	6 ~ 9%
	3 ~ 6%
	0 ~ 3%

ラウンドトリップコース

距離と進行方位を指定して、一周でスタート地点に戻るコースを作成します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ナビ]**を選択します。
- 3 **[ラウンドトリップコース]**を選択します。
- 4 **アクティビティタイプ**を**[ラン]**または**[バイク]**から選択します。
- 5 **距離**を選択します。
- 6 **進行方位**を**[任意の方向]**/**[北]**/**[東]**/**[南]**/**[西]**から選択します。
- 7 **コース 1**が作成されます。



- 8 **DOWN キー**を押すと、別のコースを作成します。
コースは最大 3 件作成できます。
- 9 開始するコースを画面に表示して、**START キー**を押します。
- 10 次のオプションを選択します。
 - ・ **[開始]** コースナビゲーションを開始します。
 - ・ **[地図]** 地図上でコースを確認します。
 - ・ **[ターンバイターン]** コースの経路情報を確認します。
 - ・ **[高度]** コースの高度情報を確認します。
 - ・ **[保存]** 作成したコースを保存します。
 - ・ **[クライム確認]** コース内のすべての上昇区間をグラフで確認します。

救助ナビ

航行中のボートから落水したクルーを素早く救助する際に使う機能です。救助ナビを開始すると、開始地点を MOB ポイントとして登録し、そのポイントへ戻るナビゲーションが開始されます。

ヒント：新規 MOB ナビゲーションを開始するには、ショートカットキーに MOB を設定し、設定したショートカットキー操作を行う必要があります。

参照 163 ページ ショートカット設定

前回の MOB ポイントから救助ナビを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[前回 MOB]** を選択します。
- 4 前回 MOB ポイントの救助ナビが開始されます。

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 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[サイトナビ]** を選択します。
- 4 **方角** を定めます。
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、ナビゲーションを開始します。

地図

地図ページには、現在地アイコン ▲ とアクティビティ中の軌跡、登録済みポイントシンボルが表示されます。ナビゲーション中には、ルートと目的地シンボルが表示されます。

参照 158 ページ 地図設定

地図の縮尺 / 表示位置を変更する

- 1 地図ページを表示します。
 - ・アクティビティまたはナビゲーション実行中の場合、**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールする
 - ・ウォッチフェイスページで **START キー** を押し、アクティビティ & アプリページから **[地図]** を選択する
- 2 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[縮尺 / 表示位置変更]** を選択します。



①	縮尺 / 表示位置変更	UP/DOWN キーで縮尺または表示位置を変更します。
②	●●●(UP/DOWN キー操作切り替え)	START キーを押して、UP/DOWN キーの操作(縮尺 / 上下位置 / 左右位置)を切り替えます。
③	⊙ (マップポインター)	START キーを長押しして、マップポインターが指す地点を選択します。地点選択後に表示されるオプションについては、次項の手順 6 をご覧ください。

地図上の地点を選択してナビゲーションを開始する

地図上で選択した地点へのナビゲーションを開始します。

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

- 3 **[地図使用]** を選択します。
- 4 地図上で地点を選択します。
選択したい地点にマップポインターを合わせ、**START キー**を長押しします。
- 5 マップポインターで選択した地点に複数の候補がある場合は、ポイントが一覧表示されます。いずれかの地点を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[出発]** 選択した地点へのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[ポイント登録]** 選択した地点をポイントとして保存します。
 - ・ **[確認]** 選択した地点の詳細情報を確認します。

地図テーマを変更する

アクティビティタイプによって最適な地図情報を表示するために、地図テーマを変更できます。ハイコントラストのテーマで地図の視認性を高めたり、アクティビティに関連性の高い情報のみを表示したりすることができます。

- 1 屋外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 **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。
- 4 **[地図]>[地図テーマ]**の順に選択します。
- 5 変更する地図テーマを選択します。

コンパス

デバイスには3軸電子コンパスが搭載されています。コンパス設定については以下をご覧ください。

参照 [157 ページ](#) **コンパス設定**

気圧高度計

デバイスには気圧高度計が搭載されています。高度設定ならびに気圧設定については以下をご覧ください。

参照

[158 ページ](#) **高度計設定**

[158 ページ](#) **気圧設定**

履歴

保存済みのアクティビティデータと自己ベスト、アクティビティの合計データは、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。

アクティビティ

アクティビティの履歴を確認する

保存済みのアクティビティ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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 3 一覧から確認したいアクティビティを選択します。
- 4 選択したアクティビティのデータの概要が表示されます。



- 5 **START キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - ・ **[すべてのデータ]** アクティビティの詳細を確認します。
参照 111 ページ [アクティビティのすべてのデータを確認する](#)
 - ・ **[トレーニング効果]** アクティビティのトレーニング効果(TE)を確認します。
 - ・ **[心拍数]** 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
 - ・ **[パワー]** パワーのゾーン別タイムを確認します。
参照 112 ページ [アクティビティのゾーン分布を確認する](#)
 - ・ **[ラップ]** アクティビティのラップデータを確認します。
 - ・ **[波の数]** 波の詳細を確認します。(サーフィン)
 - ・ **[滑走]** 滑走の詳細を確認します。(スキー/ボード)
 - ・ **[セット]** セットの詳細を確認します。(筋トレ/ヨガ)
 - ・ **[ルート]** ルートの詳細を確認します。(クライミング)
 - ・ **[インターバル]** アクティビティのインターバルデータを確認します。(プールスイム)
 - ・ **[地図]** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
 - ・ **[送信]** アクティビティデータをワイヤレス送受信対応デバイスに送信します。
 - ・ **[高度]** アクティビティの高度グラフを確認します。
 - ・ **[削除]** アクティビティを削除します。

マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する

トライアスロンなどのマルチスポーツアクティビティの場合、アクティビティ全体のデータとは別に、種目となるアクティビティ別、トランジション別の詳細データを確認することができます。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 3 一覧から確認したいマルチスポーツアクティビティを選択します。
- 4 選択したマルチスポーツアクティビティのデータの概要が表示されます。
- 5 **START キー** 押すと、オプションが表示されます。
 - ・ **[(種目名)]** 屋外スイム/ラン/バイクなどの種目別の履歴オプションが表示されます。
 - ・ **[TS]** トランジション別の詳細を確認します。
 - ・ **[地図]** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。

- ・【概要】 アクティビティ全体の詳細を確認します。
参照 110 ページ [アクティビティの履歴を確認する 手順 5](#)
- ・【削除】 アクティビティを削除します。

アクティビティのすべてのデータを確認する

アクティビティの詳細データを確認します。



①	アクティビティ日時	アクティビティの開始日時が表示されます。
②	取得データ	アクティビティで取得したデータが表示されます。

ヒント：

- ・表示されるデータは、アクティビティタイプや設定、接続するセンサーにより異なります。
- ・ダイブログのデータについては、30 ページ [ダイブログのデータを確認する](#)をご参照ください。

距離：総移動距離が表示されます。

タイム：総タイムが表示されます。

ペース / 平均スピード：平均ペースまたは平均スピードが表示されます。

最高スピード：走行中の最高スピードが表示されます。

カロリー：総消費カロリーが表示されます。

平均心拍 *1：平均心拍数が表示されます。

最大心拍 *1：最大心拍数が表示されます。

有酸素 TE/ 無酸素 TE *1：トレーニング効果指数が表示されます。

ピッチ：平均ピッチが表示されます。

ケイデンス：平均ケイデンスが表示されます。

上下動 *2：平均上下動が表示されます。

接地時間 *2：平均接地時間が表示されます。

総上昇量：上昇の合計距離が表示されます。

総下降量：下降の合計距離が表示されます。

平均パワー *3：平均パワー値が表示されます。

最大パワー *3：最大パワー出力値が表示されます。

NP *3：標準化パワーが表示されます。

IF *3：強度係数(FTP に対する NP の比率)が表示されます。

TSS *3：トレーニングストレススコアが表示されます。

バランス *3：左右のパワーバランス値が表示されます。

スムーズネス *3：ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(%)が表示されます。

トルク効率 *3：ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定されて表示されます。(100% の場合、抗力が 0 です)

平均 PCO-R*3：右ペダルの平均プラットフォームセンターオフセットが表示されます。

平均 PCO-L*3：左ペダルの平均プラットフォームセンターオフセットが表示されます。

平均 PP-R*3：右ペダルの平均パワーフェーズが表示されます。

平均 PP-L*3：左ペダルの平均パワーフェーズが表示されます。

平均 PPP-R*3：右ペダルの平均パワーフェーズピークが表示されます。

平均 PPP-L*3：左ペダルの平均パワーフェーズピークが表示されます。

平均 D PW*3：平均ダンシングパワーが表示されます。

最大 D PW*3：最大ダンシングパワーが表示されます。

平均 D CAD*3：平均ダンシングケイデンスが表示されます。

最大 D CAD*3：最大ダンシングケイデンスが表示されます。

平均 S PW*3：平均シッティングパワーが表示されます。

最大 S PW*3：最大シッティングパワーが表示されます。

平均 S CAD*3：平均シッティングケイデンスが表示されます。

最大 S CAD*3：最大シッティングケイデンスが表示されます。

スイムタイム：スイムトレーニングを実行している時間が表示されます。

ストローク数：合計ストローク数が表示されます。

ストロークレート：1分間の平均ストローク数が表示されます。

SWOLF：平均 SWOLF スコアが表示されます。

ソース：アクティビティを記録したデバイスの名前 (TrueUp が有効の場合のみ)

*1 光学式心拍計または別売の心拍計を接続して心拍データを取得したアクティビティのみ表示

*2 別売のランニングダイナミクス機能対応のアクセサリを接続してデータを取得したアクティビティのみ表示

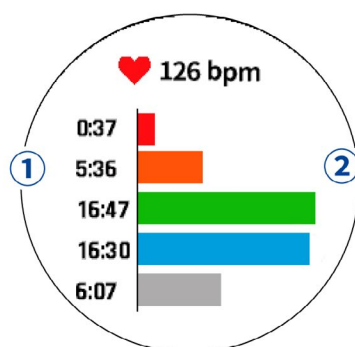
*3 別売のパワー計を接続してデータを取得したアクティビティのみ表示

アクティビティのゾーン分布を確認する

心拍ゾーンまたはパワーゾーン*のゾーン別タイムを確認します。

* バイクアクティビティのみ

[ゾーン分布ページ]



①	ゾーン別タイム	各ゾーンで走行したタイムが表示されます。
②	グラフ	ゾーン別タイムのグラフが表示されます。

自己ベスト

アクティビティ中に自己ベストを更新すると、アクティビティデータを保存した際に自己ベストページが表示されます。自己ベストの記録は、履歴データとは別にデバイスに記録されます。

一つのアクティビティデータから、複数の自己ベストが記録される場合もあります。自己ベストの新記録が検出されると、自動で上位2件までの記録が保存されます。また、Garmin Connect を使用すれば、他のデバイスで記録した自己ベストをデバイスに転送することもできます。

ヒント：

- 自己ベストは、あらかじめ設定されている距離別の自己ベスト項目 (例：最速 5km、最速マラソン等) に該当しない場合は記録されません。走行する距離がまったく同じである必要はありませんが、設定された項目に近い (またはそれ以上の) 距離を走行する必要があります。
- 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 (別売のパワー計が必要) 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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 記録を確認するアクティビティタイプを選択します。
- 4 記録を確認する自己ベスト項目を選択します。
注意：自己ベストが記録されていない項目は、表示されません。
- 5 **[確認]** を選択して自己ベストページを表示し、記録を確認します。

自己ベストを前回の記録に変更する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 前回の記録に変更するアクティビティを選択します。
- 4 前回の記録に変更する自己ベスト項目を選択します。
- 5 **[前回]** を選択し、**[はい]** を選択します。
注意：前回の記録がない場合は表示されません。
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。

自己ベストを個別に削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 自己ベストを削除するアクティビティを選択します。
- 4 削除する自己ベスト項目を選択します。
- 5 **[削除]** を選択し、**[はい]** を選択します。

自己ベストをすべて削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 自己ベストをすべて削除するアクティビティを選択します。
- 4 **[全削除]** を選択し、**[はい]** を選択します。
ヒント：自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

合計

アクティビティの合計を確認する

ラン/バイク/スイム/スキー/クライミング/ローイングの合計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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。
- 3 データを確認するアクティビティタイプを選択します。
- 4 **[週別]** または **[月別]** を選択して合計データを確認します。

積算距離を確認する

積算距離を確認します。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。
- 3 **[積算距離]** を選択します。
- 4 **UP キー** または **DOWN キー** で積算データを確認します。

受信

ワイヤレス通信対応のデバイスから送信されたデータを受信します。

データを受信する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しして、メニューページを表示します。

- 2 **[履歴]** > **[受信]** の順に選択して **START キー** を押します。
- 3 送信元のデバイスからデータを受信します。
ヒント：送信元のデバイスでワイヤレス送信操作を行ってください。
- 4 受信が完了したら、**BACK キー** を押して前の画面に戻ります。

オプション

アクティビティをすべて削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[オプション]** の順に選択します。
- 3 **[全アクティビティ削除]** を選択し、**[はい]** を選択します。

合計をリセットする

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[オプション]** の順に選択します。
- 3 **[合計リセット]** を選択し、**[はい]** を選択します。

Garmin Connect

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin が提供する無償のオンラインサービスです。デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有したり、デバイス設定やユーザー設定のカスタマイズなどを行うことができます。Garmin Connect のサービスを利用するには、Garmin Connect アカウントへのサインインが必要です。詳しくは、connect.garmin.com/ja-JP/start/ にアクセスしてください。

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。Garmin デバイスを複数台お持ちの場合でも、一つのアカウントでデータの管理が可能です。

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。

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)同士でデータの閲覧を共有したり、SNS にアクティビティへのリンクを投稿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。

Connect IQ ストア：アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェットをダウンロードします。

PC で Garmin Connect を利用する

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

Garmin Explore

Garmin Explore のウェブサイトとモバイルアプリを使うと、旅行を計画したり、ポイント、ルート、軌跡を保存するためのクラウドストレージを利用できます。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。モバイルアプリでは地図をダウンロードして、ナビゲーションを利用できます。

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。

ワイヤレス連携機能

Garmin Connect Mobile

Garmin Connect Mobile は、スマートフォンなどのモバイル端末専用アプリです。アプリをインストールしたモバイル端末とデバイスを Bluetooth® 接続でペアリングすることで、Garmin Connect のほとんどの機能をアプリで操作できるほか、アプリ連携でのみ利用可能な次の機能が用意されています。

注意：デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 3 ページ スマートフォンとペアリングする

自動アップロード：デバイスでアクティビティを保存後、データを自動で Garmin Connect にアップロード(同期)します。

通知機能：スマートフォンなどのモバイル端末で受信した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。

スマートフォン探索機能：手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末をデバイスで検索します。

デバイス探索機能：手元から見失ってしまったデバイスをスマートフォンで検索します。

Connect IQ ストア：アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェットをダウンロードします。

天気：現在地の天気をウィジェットに表示します。

LiveTrack：スマートフォンなどのモバイル端末のネットワークを利用して、実行中のアクティビティデータをリアルタイムで他のユーザーに共有します。

GroupTrack：LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、GroupTrack 対応デバイスの地図上に表示します。

オーディオアラート：アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声をスマートフォンなどモバイル端末で再生します。

インスタントキーボード：デバイスの文字入力時にスマートフォンのキーボードを使用して文字を入力します。

ソフトウェアアップデート：利用可能な更新ソフトウェアを自動でダウンロードします。

Garmin Dive

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 Golf

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 42,000 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 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。

Bluetooth 設定

Bluetooth 機能をオン / オフにする

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[スマートフォン]** を選択します。
- 3 ステータスのオン(接続) / オフを設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。

Bluetooth 接続アラートを設定する


Bluetooth 接続 / 切断時にアラートでお知らせします。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[スマートフォン]** を選択します。

- 3 **[アラート]** のオン / オフを設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。

スマートフォンに手動でデータを同期する

アクティビティデータ保存時には、デバイスは接続可能なスマートフォンにデータを自動でアップロードしますが、手動でデータを同期する場合は以下の手順で操作してください。

- 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、**START** キーを押します。

通知機能を設定する

注意：通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[スマートフォン]** > **[通知]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** を設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。
- 4 **[アクティビティ実行中]** または **[アクティビティ中以外]** を選択します。
アクティビティ実行中 / 実行中以外に通知のポップアップを許可する通知タイプと鳴動方法を設定します。
 - ・ **[通知]** 通知のポップアップを許可する通知タイプを **オフ** / **着信のみ通知** / **着信とテキストを表示** / **すべて通知** から選択します。
 - ・ **[音/バイブ]** 通知の鳴動方法を **トーン** / **バイブレーション** / **トーン&バイブレーション** / **サイレント** から選択します。
- 5 **[プライバシー]** を設定します。
通知のポップアップの内容を他人に見られたくない場合に使用します。プライバシーを **[オフ]** 以外に設定した場合、通知のポップアップで送信者と通知のタイプだけが表示されます。
 - ・ **[オフ]** 通知のポップアップで内容が表示されます。
 - ・ **[START を押す]** **START** キーを押すと、通知の内容が表示されます。
 - ・ **[ジェスチャー]** 腕を上げる動作をしたときに、通知の内容が表示されます。
- 6 **[タイムアウト]** を設定します。
通知がポップアップしてから消えるまでの時間を **30 秒** / **1 分** / **3 分** から選択します。
- 7 **[署名]** を設定します。
テキスト返信時の署名の設定をします。**START** キーでオン / オフを切り替えます。
[参照 118 ページ テキストメッセージに返信する](#)

ウィジェットで通知を確認する

通知ウィジェットでは、受信した通知一覧と通知の詳細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 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押すと、ウィジェット一覧に切り替わります。**UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、**通知ウィジェット** を表示します。
- 2 **START** キーを押すと、**通知一覧** が表示されます。



- 3 通知の詳細を確認するには、通知一覧から詳細を確認したい通知を選択し、**START** キーを押します。
詳細ページでは、**UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールします。

4 通知を消去するには、通知一覧から消去したい通知を選択し、**DOWN キー** (▼ 消去) を押します。

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が着信した際に、デバイスで着信に応答または着信を拒否することができます。Android スマートフォンの場合は、着信を拒否する際に定型文のメッセージを送信することができます。

- 着信に応答するには、**☎** を選択します。
注意：実際に通話する際は、ペアリングされたスマートフォンを使用します。
- 着信を拒否するには、**☎** 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。(Android スマートフォンのみ)

テキストメッセージに返信する

注意：この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

デバイスとペアリング済みの Android スマートフォンでメッセージを受信した際に、デバイス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。

注意：この機能は、お使いのスマートフォンを使用してテキストメッセージを送信します。ご利用のキャリアと電話プランの通常のテキストメッセージに対する制限と料金が適用されることがあります。テキストメッセージの料金または制限の詳細については、ご利用の携帯電話会社までお問い合わせください。

- 1 ウォッチフェイスページから、**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、通知一覧からテキストメッセージの通知を選択します。
- 3 **START キー** > **[返信]** を選択します。
- 4 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

- iPhone® デバイスの場合は、iOS® の通知設定で表示する通知を管理します。
- Android® デバイスの場合は、Garmin Connect Mobile アプリの通知機能設定で表示する通知を管理します。

探索機能

手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を探す際に役立つ機能です。

- 1 **LIGHT キー** を長押ししてコントロールメニューを表示します。

参照 155 ページ [コントロールメニューを新規追加する](#)

- 2 **🔍** を選択します。

ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末でアラート音が鳴り始めます。探索対象とデバイスの距離が近づくにつれ、デバイスに表示される探索ゲージが赤→黄→緑の順に増えていきます。アラート音とゲージの増減を頼りに探索してください。

- 3 探索を終了するには、**BACK キー** を押します。

注意：

- 探索機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末がペアリング済みで、Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。
- 探索対象がデバイスの Bluetooth 接続圏外にある場合は探索できません。

オーディオアラート

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声をスマートフォンなどモバイル端末で再生します。

オーディオアラートを設定する

- 1 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー (☰ または ...) から **[Garmin デバイス]** を選択します。
- 3 オーディオアラートを設定するデバイスを選択します。
- 4 **[アクティビティオプション]** を選択します。
- 5 **[オーディオアラート]** を選択します。
- 6 **[ラップアラート]** **[[ペース/スピードのアラート]** **[[心拍アラート]** **[[パワーアラート]** から設定するアラートを選

択し、必要に応じてアラートタイプや頻度などのオプションを設定します。

7 設定が完了したら、デバイスでアクティビティを開始します。

8 設定済みのオーディオアラートがスマートフォンで再生されます。

注意：オーディオアラートを利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末がペアリング済みで、Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。

Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生する

デバイスにワイヤレス接続した Bluetooth イヤホン(別売)でオーディオアラートを再生します。

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[オーディオアラート]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[ラップアラート]** ラップに関するアラートを再生します。ステータスのオン/オフを設定します。
- ・ **[ペース/スピードアラート]** ペース/スピードに関するアラートを再生します。ステータスのオン/オフとアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- ・ **[心拍アラート]** 心拍数に関するアラートを再生します。ステータスのオン/オフとアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- ・ **[パワーアラート]** パワーに関するアラートを再生します。ステータスのオン/オフとアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- ・ **[タイマーイベント]** タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合もアラートが再生されます。ステータスのオン/オフを設定します。
- ・ **[ワークアウトアラート]** ワークアウトに関するアラートを再生します。ステータスのオン/オフを設定します。
- ・ **[アクティビティアラート]** アクティビティごとに設定したアラートを再生します。ステータスのオン/オフを設定します。

参照 149 ページ [アクティビティのアラート](#)

- ・ **[オーディオトーン]** アクティビティのタイマー開始/停止などのキー操作時や、アラート鳴動時、ポップアップ表示時に音を再生します。
- ・ **[言語]** 音声の言語を選択します。

インスタントキーボード

デバイスでの文字入力時にアプリのインスタントキーボード機能を使用すれば、スムーズな文字入力が可能になります。

デバイスに文字入力画面が表示されると、同時にスマートフォンのアプリの画面にインスタントキーボードが表示されます。

インスタントキーボードが表示されたら、入力欄にスマートフォンのキーボードを使用して文字を入力します。入力した文字は、デバイスの文字入力画面にリアルタイムで反映されます。入力が終わったら、**[完了]** を選択して終了します。



注意：

- ・ インスタントキーボードを使用するには、ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で Garmin Connect Mobile アプリを開いている必要があります。(バックグラウンド起動では機能しません。)
- ・ デバイスに表示可能な文字数と文字種には制限があります。

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 Mobile アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

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

注意

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

セーフティ & トラッキング機能について詳しくは [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety) をご覧ください。

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、位置情報(利用可能な場合)が表示された自動テキストメッセージを送信します。

事故検出：対応する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、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。

GroupTrack：LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、Group Track 対応デバイスの地図上に各ユーザーの位置を表示します。

参照 [121 ページ GroupTrack](#)

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。(この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。)

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号はセーフティ & トラッキング機能で利用します。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または⋮)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 Mobile アプリに連絡先を追加します(最大 50 件)。連絡先のメールアドレスは LiveTrack 機能の共有に使用されます。連絡先は 3 件まで緊急連絡先に設定できます。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または⋮)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。

連絡先を追加した後は、デバイスに変更を反映するためデータを同期します。

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 Mobile 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 Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(120 ページ [緊急連絡先を追加する](#)) また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[セーフティ&トラッキング] > [事故検出]** の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。15秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect Mobile 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

援助要請を利用する前に、緊急連絡先を登録する必要があります。

参照 120 ページ 緊急連絡先を追加する

- 1 **LIGHT キー** を長押しします。
- 2 援助要請の画面に切り替わり、3回バイブレーションが鳴動したら、**LIGHT キー** を離します。
画面に援助アラートのカウントダウンが表示され、カウントダウンが終わると援助アラートが送信されます。
ヒント：カウントダウンが終わるまでに **[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します。

GroupTrack

LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、Group Track 対応デバイスの地図上に各ユーザーの位置を表示します。

GroupTrack セッションを開始する

- 1 屋外に出て、デバイスの電源をオンにします。
- 2 デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングします。
- 3 デバイスで **MENU キー** を長押しして、**[セーフティ&トラッキング] > [GroupTrack] > [地図上に表示]** をオンにして、地図上に接続の表示を有効にします。
- 4 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または...)から、**[セーフティ&トラッキング] > [LiveTrack] > ☰ > [設定] > [GroupTrack]** を選択します。
- 5 共有先に **[すべての接続]** または **[招待のみ]** のいずれかを選択します。
- 6 **[招待のみ]** を選択した場合は、**[追加]** を **タップ** して接続一覧から招待する接続を選択し、**[完了]** を **タップ** します。
- 7 **[LiveTrack を開始]** を選択します。
- 8 デバイスでアクティビティを開始します。
- 9 トレーニングページをスクロールして地図を表示し、接続を確認します。

GroupTrack セッションのヒント

GroupTrack を利用するには、以下の条件を満たしている必要があります。

- GroupTrack に参加するユーザー同士が、Garmin Connect の接続中であること
- GroupTrack を利用するデバイスがネットワークに接続されたスマートフォンなどのモバイル端末とペアリング済みであること
- GroupTrack に参加するユーザーが LiveTrack を開始し、GroupTrack を有効(オン)に設定していること
- GroupTrack に参加するユーザーが範囲内(40km または 25mi)にいること

GroupTrack を設定する

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[セーフティ&トラッキング] > [GroupTrack]** の順に選択します。
- 3 以下のオプションを選択します。
 - **[地図上に表示]** 表示のオン/オフを切り替えます。
 - **[アクティビティタイプ]** **[バイクのみ]** **[ランのみ]** **[すべて表示]** から選択します。

Wi-Fi 接続機能

デバイスを Wi-Fi 接続して、次の機能を利用できます。

ヒント：音楽プロバイダから音楽をデバイスにダウンロードするには、Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

音楽のダウンロード：音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

[参照 142 ページ 音楽プロバイダから音楽をダウンロードする](#)

自動アップロード：デバイスでアクティビティを保存後、データを自動で Garmin Connect にアップロード (同期) します。

ワークアウトとトレーニングプランの転送：Garmin Connect で選択したワークアウトデータまたはトレーニングプランデータをワイヤレス受信します。

ソフトウェアダウンロード：利用可能な更新ソフトウェアをデバイスにダウンロードしてインストールできます。

Wi-Fi ネットワークに接続する

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

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[Wi-Fi]** を選択します。
- 3 **[マイネットワーク]** > **[ネットワーク追加]** を選択します。
- 4 ネットワーク一覧から接続するネットワーク名を選択し、ネットワークのパスワードを入力して接続を完了します。

Garmin Express で Wi-Fi ネットワークに接続する

事前に Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは Garmin.com/ja-JP/software/express/ をご参照ください。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。
- 3 次のいずれかの方法でデバイスの Wi-Fi 接続設定を行います。
 - ・ **[+デバイス追加]** を選択し、画面に表示される指示に従ってデバイスを Garmin Express に登録し、Wi-Fi ネットワーク設定で **[新しいネットワークの追加]** を選択し Wi-Fi ネットワークに接続する。
 - ・ 既にデバイスを Garmin Express に登録済みの場合は、**[ツール & コンテンツ]** > **[ユーティリティ]** から **[新しいネットワークの追加]** を選択し Wi-Fi ネットワークに接続する。

Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネットワークに接続する

Garmin Connect Mobile アプリでデバイスを Wi-Fi ネットワークに接続します。

- 1 ペ어링済みのスマートフォンで、Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー (☰ または …) から **[Garmin デバイス]** を選択します。
- 3 デバイスを選択します。
- 4 **[一般]** > **[Wi-Fi ネットワーク]** > **[ネットワークの追加]** を選択します。
- 5 接続先のネットワーク名を選択し、ネットワークのパスワードを入力して接続を完了します。

Connect IQ

Garmin またはその他の開発者から提供されたウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションをデバイスに追加することができます。

注意：デバイスを安全にご使用いただくため、ダイビング中は Connect IQ のコンテンツが無効になります。これにより、ダイビング中はダイビングに必要な機能のみ動作します。

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、Garmin Connect Mobile アプリからデバイスにダウンロードします。

注意：デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 [3 ページ](#) スマートフォンとペアリングする

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰ または ⋮)を選択します。
- 2 **[Connect IQ ストア]** を選択します。
- 3 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、画面上部のプルダウンリストからデバイスを選択します。
- 4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、PC からデバイスにダウンロードします。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 connect.garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
- 3 ダッシュボードのデバイスパネルから **[IQ ストアに接続]** を選択します。
- 4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

ウィジェット

デバイスには、様々なウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットのデータを表示するには、スマートフォンとのペアリング または センサーとの接続が必要です。

一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。必要に応じて手動でウィジェットの追加を行ってください。

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** を押すと、**ウィジェット一覧**が表示されます。**UP キー** または **DOWN キー** でウィジェットを切り替えます。



- 2 **START キー** を押すと、ウィジェットを全画面で表示します。**UP キー** または **DOWN キー** を押すと、詳細ページや関連するオプションが表示されます。

(ウィジェットにより詳細ページやオプションが表示されない場合があります。)

非表示のウィジェットを表示する

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウィジェット]** > **[編集]** を選択します。
- 3 **[+ 追加]** を選択します。
- 4 非表示のウィジェット一覧から、表示したいウィジェットを選択し、**START キー** を押します。
ヒント：ウィジェットの並べ替えは、ウィジェット表示中に **MENU キー** を長押し > **[ウィジェット並べ替え]** からすばやくアクセスすることができます。

ウィジェットを並べ替える

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
 - 2 **[ウィジェット]** > **[編集]** を選択します。
 - 3 表示中のウィジェット一覧から、表示順を並べ替えるウィジェットを選択します。
 - 4 **[並べ替え]** を選択します。
 - 5 ウィジェットの表示順を入れ替えます。**UP キー** または **DOWN キー** でウィジェットを移動し、**START キー** で確定します。
- ヒント：ウィジェットの並べ替えは、ウィジェット表示中に **MENU キー** を長押し > **[ウィジェット並べ替え]** からすばやくアクセスすることができます。

ウィジェットを非表示にする

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
 - 2 **[ウィジェット]** > **[編集]** を選択します。
 - 3 表示中のウィジェット一覧から、非表示にするウィジェットを選択します。
 - 4 **⌘ (START キー)** を押して、ウィジェットを非表示にします。
- ヒント：ウィジェットの削除は、ウィジェット表示中に **MENU キー** を長押し > **[ウィジェット削除]** からすばやく操作することができます。

ウィジェット一覧

デバイスには様々なウィジェットがプリインストールされています。

注意：デバイスのソフトウェアバージョンにより、ウィジェットの表示が異なります。

ヒント：ウィジェット一覧表示がオフになっている場合は、**START** キーを押して詳細ページを表示します。

参照 138 ページ ウィジェット一覧表示をオフにする

ダイブログ

前回保存したダイビングの概要が表示されます。

参照 29 ページ ダイブログウィジェット

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、中枢神経系(CNS)酸素中毒レベルなどが表示されます。

参照 28 ページ サーフェスインターバルウィジェット

日出 / 日没

現在地の日の出 / 日の入、トワイライト(市民薄明)の時刻が表示されます。



①	現在地の日の出時刻
②	現在地の日の入時刻
③	現在地のトワイライト(市民薄明)の開始、終了時刻 市民薄明の開始、終了時刻が表示されます。市民薄明とは、太陽の中心の高度が地平線または水平線の下6度にあるときと日の出時刻または日の入時刻の間の時間を言います。

- **UP** キーまたは **DOWN** キーで日別の日の出 / 日の入、トワイライト時刻を確認できます。

ABC

電子コンパス方位、現在地の高度、校正気圧が表示されます。**DOWN** キーを押すと高度 / 校正気圧 / コンパスウィジェットが表示されます。

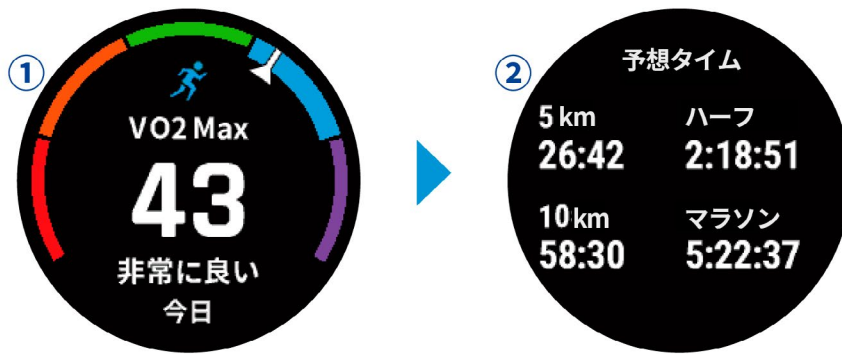


①	コンパスリング
②	▲ 方位と方角
③	現在地の高度
④	気圧トレンド
⑤	高度ウィジェット
⑥	校正気圧ウィジェット
⑦	コンパスウィジェット

- ウィジェット一覧で ABC ウィジェットを表示中に **MENU** キーを長押しして、**[ABC 設定]** から各センサーの設定にすばやくアクセスできます。

パフォーマンス

VO2 Max、予想タイムなどのパフォーマンスに関するデータが表示されます。

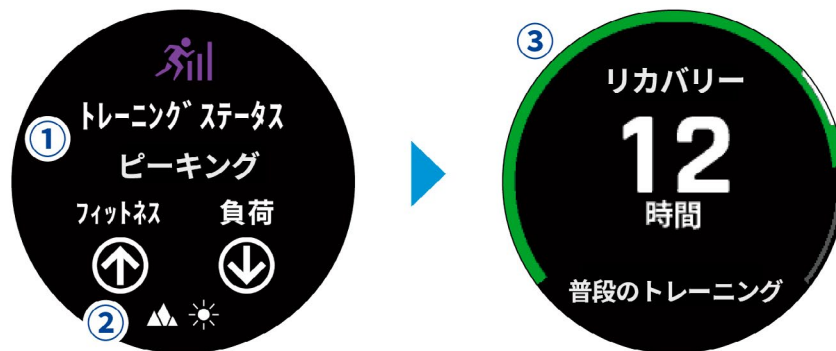


①	VO2 Max	VO2 Max が表示されます。
②	詳細ページ	VO2 Max や予想タイムなどのパフォーマンス測定結果が表示されます。

- **UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールします。
- ウィジェット一覧でパフォーマンスウィジェットを表示中に **MENU キー**を長押しして、**[パフォーマンス設定]** からウィジェット一覧上に表示する予想タイムを選択することができます。

トレーニングステータス

トレーニングステータスやトレーニング負荷、VO2 Max の推移、リカバリータイムなどのパフォーマンス測定結果が表示されます。



①	トレーニングステータス	ステータスメッセージと、フィットネスレベルと負荷の状態が表示されます。
②	高度適応または暑熱適応アイコン	高度適応または暑熱適応が適用されている場合、アイコンが表示されます。 参照 78 ページ パフォーマンスの高度適応と暑熱適応
③	パフォーマンス測定結果	VO2 Max やトレーニング負荷、リカバリータイムなどのパフォーマンス測定結果が表示されます。 参照 71 ページ パフォーマンス測定機能

- **UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールします。
- ウィジェット一覧でトレーニングステータスウィジェットを表示中に **MENU キー**を長押しして、**[トレーニングステータス設定]** からトレーニングステータスを一時停止 / 再開することができます。

前回のアクティビティ / ラン / バイク / スイム

前回保存したアクティビティデータの概要が表示されます。



- **START キー**を押すと、履歴のオプションが表示されます。

[参照 110 ページ アクティビティの履歴を確認する](#)

- **DOWN キー**を押すと、その他の履歴一覧が表示されます。

ステップ数

一日のステップ数とステップゴールが表示されます。

[参照 83 ページ ウィジェットでステップを確認する](#)

健康情報の統計

現在の心拍数、血中酸素レベル、ストレス、Body Battery、呼吸数が表示されます。



- **UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールします。
- **START キー**を押すと、選択したデータのウィジェットに移動します。
- ウィジェット一覧で健康情報の統計ウィジェットを表示中に **MENU キー**を長押しして、**[健康情報の統計設定]** から健康情報の統計ウィジェットに表示するデータを選択できます。(初期設定で**[呼吸数]**は非表示に設定されています。)

心拍計

現在の心拍数(bpm)と過去4時間の心拍グラフ、過去7日間の安静時心拍数グラフが表示されます。

[参照 63 ページ ウィジェットで心拍データを確認する](#)

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。

[参照 65 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する](#)

呼吸数

一分間あたりの呼吸数と7日間の非睡眠時の平均呼吸数が表示されます。

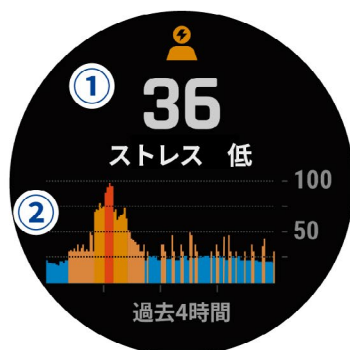


- **DOWN キー**を押すと、7日間の平均呼吸数のグラフが表示されます。
- **START キー**を押すと、リラックスと集中のブレスワークアクティビティを開始することができます。

参照 129 ページ ウィジェットからブレスワークを開始する

ストレス

現在のストレスレベルと過去 4 時間のグラフが表示されます。



①	ストレスレベル	現在のストレスレベルが表示されます。数値が 100 に近いほどストレスが高いことを表します。 --(ダッシュ)が表示されている場合は、デバイスを腕に装着して 30 秒間静止し、ストレスレベルを計測します。
②	過去 4 時間のストレスグラフ	グラフ外のグレーのバーは、静止した状態でなかったためストレスレベルを測定できなかった時間を示します。

- **DOWN キー**を押すと、ストレスレベルの概要と過去 7 日間のグラフが表示されます。

ウィジェットからブレスワークを開始する

- 1 ウィジェット一覧からストレスウィジェットまたは呼吸数ウィジェットを表示して、**START キー**を押してウィジェットを全画面で表示します。
- 2 **START キー**を押して、メッセージが表示されたら、**[OK](DOWN キー)**を押します。
ブレスワークアクティビティの開始ページが表示されます。
- 3 必要に応じて、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示し、設定を変更します。
 - **[ブレスワーク設定]** ブレスワークのアクティビティ設定を変更します。
参照 146 ページ アクティビティ&アプリ設定一覧
 - **[呼吸法]** **[呼吸法変更]**からブレスワークで実行する呼吸法を選択し、**[ワークアウト開始]**を選択して変更を確定します。
- 4 **START キー**を押して、ブレスワークアクティビティのタイマーを開始します。
- 5 画面に表示される指示に従い、ブレスワークを実行します。

Body Battery

Body Battery の数値と過去 12 時間の推移がグラフで表示されます。

参照 82 ページ Body Battery

ミュージックコントロール

ペアリング済みスマートフォンの音楽またはデバイスにダウンロードした音楽の操作を行います。

参照 142 ページ ミュージック

天気

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。

現在地周辺の予想天気、予想気温などの天気情報が表示されます。



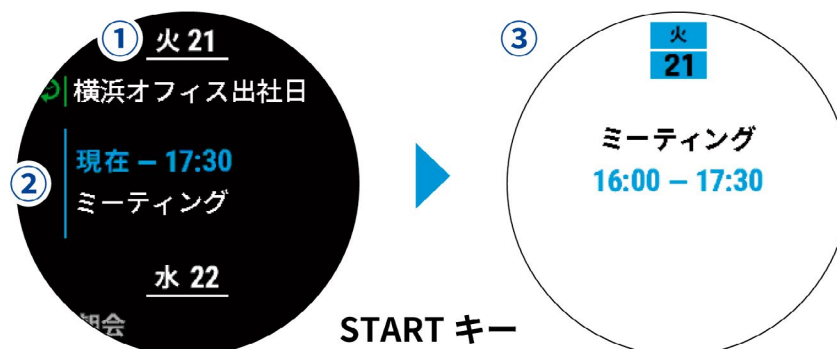
①	予想天気
②	現在の気温
③	体感気温
④	風向き / 風速
⑤	予想最高 / 最低気温
⑥	予想降水確率

- **UP キー**または**DOWN キー**でページをスクロールして、1時間ごと / 毎日の予想天気、12時間のデータを確認できます。
- ウィジェット一覧で天気ウィジェットを表示中に**MENU キー**を長押しして、**[天気設定]**から気温の表示単位を選択できます。

カレンダー

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。

スマートフォンなどのモバイル端末のカレンダーとトレーニングカレンダーに登録されたスケジュールが表示されます。



①	スケジュール時刻
②	タイトル
③	詳細ページ スケジュール一覧が表示されます。

通知

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

スマートフォンなどのモバイル端末の電話着信、メッセージ受信、アプリ通知等の通知一覧と詳細が表示されます。

[参照](#) 117ページ ウィジェットで通知を確認する

ゴルフ

前回のラウンドで保存したスコアカードの情報が表示されます。



- **START キー**を押すと、スコアの詳細やラウンド概要記録のデータが表示されます。

マイデイ

アクティビティデータ、ステップ数、消費カロリー、運動量、上昇階数などのデータなどの一日の活動データが表示されます。



- **UP キー**または**DOWN キー**でページをスクロールします。
- **START キー**を押すと、選択したデータに関連するウィジェットまたはメニューに移動します。
- ウィジェット一覧でマイデイウィジェットを表示中に**MENU キー**を長押しして、**[マイデイ設定]**からマイデイウィジェットに表示するデータを選択できます。

週間運動量

一週間の合計週間運動量(分)と目標週間運動量が表示されます。

[参照](#) 85ページ ウィジェットで週間運動量を確認する

上昇階数

一日の上昇階数が表示されます。

参照 84 ページ ウィジェットで上昇階数を確認する

カロリー

一日の総消費カロリーが表示されます。

参照 85 ページ カロリー

睡眠

昨晚の睡眠データが表示されます。

参照 86 ページ 睡眠

高度適応

高度適応に関するデータが表示されます。

参照 79 ページ 高度適応ウィジェット

高度

現在地の高度と過去 4 時間の高度グラフが表示されます。



①	現在地の高度
②	高度グラフ 過去 4 時間の高度グラフとグラフ内の最低 / 最高高度が表示されます。

- **START キー**を押すと、高度設定に関するオプションが表示されます。

参照 158 ページ 高度計設定

校正気圧

現在地の校正気圧と過去から現在まで(プロットタイプ設定時間)の校正気圧グラフが表示されます。



①	現在地の校正気圧
---	----------

②	校正気圧グラフ 過去から現在までの校正気圧グラフとグラフ内の最低 / 最高校正気圧が表示されます。
---	--

ヒント：校正気圧は海面校正気圧や海面気圧とも言われ、その場所を海拔 0m として仮定し算出した値となります。天気図の気圧はこの校正気圧が使われています。

- **START キー**を押すと、気圧設定に関するオプションが表示されます。

参照 158 ページ 気圧設定

コンパス

電子コンパスで取得した情報が表示されます。



①	コンパスリング
②	進行方位と方角(12時の方向)

- **START キー**を押すとコンパス設定に関するオプションが表示されます。

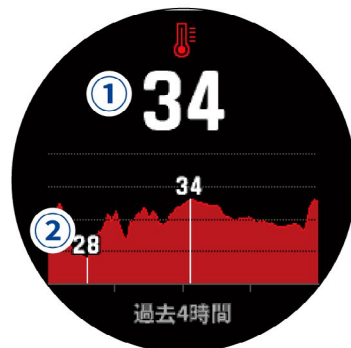
参照 157 ページ コンパス設定

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 時の方向を固定したい方位に向けて、**START キー**を押します。
- 4 固定した方位と現在の進行方位の方位差が表示されます。
- 5 固定を解除するには、**START キー**を押して、**[方位固定解除]**を選択します。

気温

現在地の気温と過去 4 時間の気温グラフが表示されます。



①	現在地の気温
②	気温グラフ 過去 4 時間の気温グラフとグラフ内の最低 / 最高気温が表示されます。

- 内蔵の温度計で正確な気温を測る場合には、体温の影響を受けない場所に 20 ～ 30 分置いてください。
- 別売の温度センサー (Tempe) を接続している場合、表示が異なります。
- **MENU キー** 長押し > **[気温設定]** から、気温の表示単位を設定できます。

Alt. タイムゾーン

最大 4 つのタイムゾーンの時刻をウィジェットに表示できます

円周上の三角形の印は、各タイムゾーンの時刻を示します。赤色の三角形は、現在地の時刻を示します。



注意：この画面は、ウィジェット設定の **[ウィジェット一覧]** がオフの場合の表示です。

参照 [100 ページ](#) *Alt. タイムゾーンの追加*

Garmin コーチ

Garmin Connect で設定した Garmin コーチのトレーニングプランが表示されます。

参照 [91 ページ](#) *Garmin Connect Mobile で Garmin コーチのプランをトレーニングカレンダーに追加する*

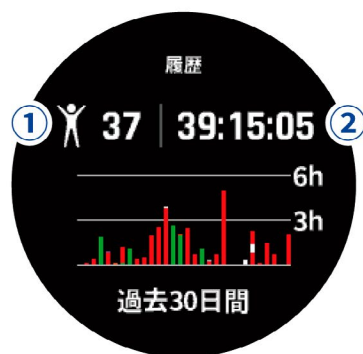
ヒント：Garmin コーチのトレーニングプランを作成すると、ウィジェットループに Garmin コーチのウィジェットが追加されます。



- **START キー** を押すと、ワークアウト開始のオプションが表示されます。

履歴

デバイスに保存されたアクティビティをグラフで表示します。



①	アクティビティの合計数
②	アクティビティの合計タイム(時間)

- **START キー**を押すと、履歴メニューを開きます。

参照 [110 ページ](#) [履歴](#)

風と波

ヒント：風と波ウィジェットがインストールされていない場合は、Connect IQ ストアからダウンロードできます。風と波の情報と海水温を表示します。ウォータースポーツの前に風向きや風速、波の速度や海水の温度などの天候を確認するのに役立ちます。

ヒント：データを表示するには、GPS の現在の位置情報と Garmin Connect Mobile アプリとの接続が必要です。



水分補給

ヒント：水分補給量ウィジェットがインストールされていない場合は、Connect IQ ストアからダウンロードできます。一日の水分補給量と目標水分補給量が表示されます。



①	現在の水分補給量
②	目標水分補給量
③	水分補給量の達成率

- **START** キーを押すと、水分補給量を記録できます。

生理周期

ヒント：生理周期ウィジェットがインストールされていない場合は、Connect IQ ストアからダウンロードできます。



- 生理周期ウィジェットは、初めに Garmin Connect Mobile アプリでセットアップを行う必要があります。アプリで詳細な生理周期の追跡と、現在の気分や症状を管理することができます。
- 妊娠週数を表示するには、アプリで生理周期の周期タイプを妊娠中に設定する必要があります。
- **START** キーを押すと、現在の気分や症状を入力することができます。周期タイプが妊娠中の場合は、妊娠トラッキングアプリに移動します。

参照 136 ページ 妊娠トラッキングアプリでログを記録する

妊娠トラッキングアプリでログを記録する

ヒント：妊娠トラッキング (Pregnancy) アプリは、Connect IQ ストアからインストールすることができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押して、**[Pregnancy]** を選択します。
- 2 現在の妊娠週数と記録済みのログが表示されます。
- 3 **START** キーを押してログのオプションを表示します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - **[症状]** 身体症状または気分を記録します。
 - **[血糖]** 血糖値を記録します。
 - **[胎動]** タイマーまたはストップウォッチで、胎動をカウントして記録します。

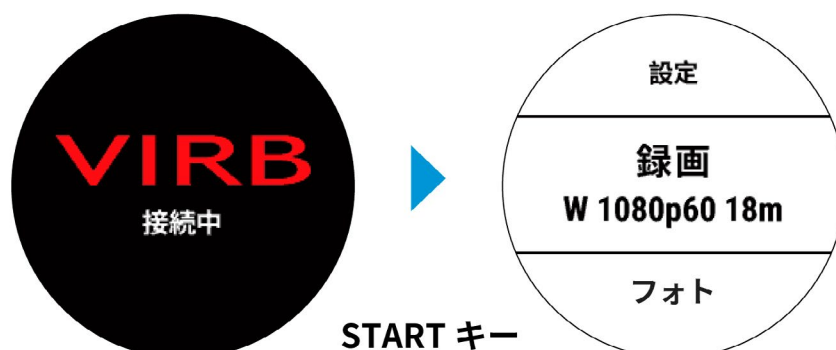
VIRB

VIRB のリモート操作を行います。

ウィジェットで VIRB をリモート操作する

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

- 1 VIRB の電源を入れます。
- 2 VIRB とデバイスをペアリングします。
ペアリング方法は [165 ページ](#) [ワイヤレスセンサー](#)をご参照ください。
- 3 VIRB とのペアリング完了後、自動的に VIRB ウィジェットがウィジェット一覧に追加されます。
デバイスの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 **START キー**を押して**オプション**を表示します。



- ・ **[設定]-[ビデオ設定]**
 - 【モード】 録画モードを選択します。
 - 【間隔】 タイムラプスモードの撮影間隔を選択します。
 - ・ **[設定]-[フォト設定]**
 - 【モード】 撮影モードを選択します。
 - 【間隔】 タイムラプスモードの撮影間隔を選択します。
 - ・ **[設定]-[レンズモード]** カメラのレンズモードを変更します。
 - ・ **[設定]-[録画モード]**
 - 【トレーニング時】 アクティビティ開始と同時に録画を開始します。
 - 【手動】 手動で録画開始・写真撮影の操作を行います。
 - ・ **[録画]** 録画を開始します。
 - ・ **[タイムラプス]** タイムラプス撮影を開始します。
 - ・ **[写真撮影]** 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。
- ヒント：選択可能なオプションは、接続する VIRB シリーズにより異なります。

- 5 録画中は VIRB 操作ページが表示されます。



①	録画停止(START キー) 録画を停止するとオプションに戻ります。(手順 5 参照)
②	VIRB バッテリー残量
③	録画時間
④	ビデオ設定・録画可能時間
⑤	写真撮影(DOWN キー)

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

アクティビティ実行中に録画、写真撮影ができます。

1 デバイスと VIRB を接続します。

初めて接続する場合は「ウィジェットで VIRB をリモート操作する」手順 1～4 の操作を行い、VIRB をペアリングします。

2 アクティビティを開始します。

参照 34 ページ [アクティビティを開始する](#)

録画モード設定が【**トレーニング時**】の場合、アクティビティのタイマー開始と同時に録画が開始します。

3 トレーニングページに **VIRB ページ**が表示されます。

4 VIRB ページ表示中に **MENU キー**を長押しすると、メニューページに **[VIRB]** オプションが表示されます。

5 メニューページから **[VIRB]** を選択すると、オプションまたは VIRB 操作ページが表示されます。

オプションと VIRB 操作ページについては、「ウィジェットで VIRB をリモート操作する」手順 5～6 をご参照ください。

inReach

inReach のリモート操作を行います。

ウィジェットで ANT+ に対応した inReach をリモート操作する

inReach のリモート機能は、デバイスを使用して inReach を操作する機能です。

1 inReach の電源を入れます。

2 inReach とデバイスをペアリングします。

ペアリング方法は [165 ページ](#) [ワイヤレスセンサー](#) をご参照ください。

3 inReach とのペアリング完了後、自動的に inReach ウィジェットがウィジェット一覧に追加されます。

デバイスの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 **inReach ウィジェット**を表示します。

4 **START キー**を押して、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]** > **[新規メッセージ]** を選択します。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。

ウィジェット一覧表示をオフにする

ウィジェットの表示形式を変更します。

1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[ウィジェット一覧]**を **[オフ]**に設定します。

START キーでオン / オフを切り替えます。

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 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。

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。

注意：Garmin Pay ウォレットをセットアップするには、あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 [3 ページ](#) スマートフォンとペアリングする

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー（☰または…）から **[Garmin Pay] > [はじめに]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って、カードを登録してセットアップを完了します。


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 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー（☰または…）から **[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、追加するカードを登録します。
カードを追加すると、デバイスで支払いをする際に使用するカードを選択することができます。

登録済みのカードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。

- 1 **LIGHT キー** を長押しして、コントロールメニューを表示します。
- 2  を選択します。
- 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 Mobile 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。（画面はイメージです。登録しているカードにより画面が異なります。）



- 4 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**DOWN キー** を押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。
- 6 必要に応じて、決済端末の指示に従い取引処理を完了させてください。

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。

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(140 ページ [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 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋮)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 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー (☰または⋮)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 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー (☰または⋮)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(140 ページ [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 のカードを管理する

Garmin Pay ウォレットに登録済みのカードを管理します。

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。

2 アプリのメニュー(☰または⋮)から **[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]** スイッチをオンにして、カードを一時停止します。オフにするまで、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。

Garmin Pay のパスコードを変更する

デバイスが Garmin Pay ウォレットにアクセスする際に必要なパスコードを変更することができます。

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを復元することはできません。パスコードを忘れた場合は、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、カード情報を再入力する必要があります。

1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。

2 アプリのメニュー (☰または⋮)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]** > **[パスコードの変更]** を選択します。

4 画面に表示される指示に従い、操作します。

パスコード変更後は、デバイスで次の支払いをする際に新しいパスコードの入力をする必要があります。

ミュージック

注意：デバイスの音楽再生機能は、次の3つのオプションがあります。

- サードパーティの音楽プロバイダの音楽を再生
- デバイ스에 다운로드した音楽を再生
- ペ어링済みスマートフォンの音楽再生のコントロール

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

注意

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

音楽プロバイダに接続する

デバイスに音楽プロバイダから音楽データをダウンロードするには、あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリで音楽プロバイダをダウンロードしてログインする必要があります。

また、あらかじめデバイスを Wi-Fi ネットワークに接続してください。

参照

[3 ページ](#) スマートフォンとペアリングする

[122 ページ](#) Wi-Fi ネットワークに接続する

- 1 ペ어링済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー (☰ または …) から **[Garmin デバイス]** を選択し、デバイスを選択します。
- 3 **[音楽]** を選択します。
- 4 **[ミュージックアプリの入手]** を選択し、音楽プロバイダを選択して、画面に表示される指示に従いダウンロードします。
- 5 デバイスの **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 6 **[ミュージック]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 7 Garmin Connect Mobile アプリでダウンロードしたプロバイダを選択します。
- 8 画面に表示される指示に従いプロバイダにログインします。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

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

参照 [122 ページ](#) Wi-Fi ネットワークに接続する

- 1 **DOWN** キーを長押ししてミュージックコントロールウィジェットを表示します。
- 2 **MENU** キーを長押しして **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 3 ログイン済みの音楽プロバイダを選択します。
- 4 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
- 5 **[完了]** を選択します。
- 6 「音楽の同期を開始しますか？」 > **[はい]** を選択します。
音楽データのダウンロードが開始されます。
注意：バッテリー残量が少ない場合は、充電ケーブルを PC に接続してから手順6をおこなってください。

Spotify® から音楽をダウンロードする

Spotify から音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

参照 [122 ページ](#) Wi-Fi ネットワークに接続する

- 1 **DOWN** キーを長押ししてミュージックコントロールウィジェットを表示します。
- 2 **MENU** キーを長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** > **[Spotify]** の順に選択します。
- 4 **[音楽とポッドキャストの追加]** を選択します。

5 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。


音楽データのダウンロードが開始されます。

注意：バッテリー残量が少ない場合は、チャージングケーブルをPCに接続してから手順3をおこなってください。

音楽プロバイダを変更する

- 1 **DOWN** キーを長押ししてミュージックコントロールウィジェットを表示します。
- 2 **MENU** キーを長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** を選択します。
- 4 接続したい音楽プロバイダ名を選択します。


音楽プロバイダをアンインストールする

- 1 Garmin Connect Mobile アプリで、…または  > **[Garmin デバイス]** の順に選択し、デバイスを選択します。
- 2 **[ミュージック]** を選択します。
- 3 アンインストールする音楽プロバイダ名を選択します。
- 4 **[アンインストール]** を選択します。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

事前に Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは Garmin.com/ja-JP/software/express/ をご参照ください。

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

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

Bluetooth イヤホンと接続する

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

注意：

- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、全ての動作を保証するものではありません。
 - Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、当社独自に調査した結果です。
 - ツールワイヤレス(両耳独立型)イヤホンは、Bluetooth 仕様上により電波干渉を受けやすいため、使用状況により途切れるおそれがあります。
- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近づけます。
 - 2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
ヒント：Bluetooth イヤホンをペアリングモードにする方法は、お持ちのイヤホンの操作マニュアル等をご確認ください。
 - 3 デバイスで **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
 - 4 **[ミュージック]** > **[イヤホン]** > **[センサー追加]** の順に選択します。
接続可能なイヤホンの検索が開始されます。
 - 5 検出されたイヤホンを選択して、**START** キーで決定します。

ダウンロードした音楽を再生する

- 1 **DOWN** キーを長押しして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。
- 2 **:** (**MENU** キー) を長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** を選択します。
- 4 再生する音楽のソースを選択します。
 - **[マイミュージック]** Garmin Express からダウンロード済みの音楽を選択します。
ヒント：**[全曲再生]** を選択すると、デバイスにダウンロード済みの音楽を全曲シャッフル再生します。
 - **[(音楽プロバイダ名)]** 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。
 - **[スマートフォンを操作]** ペ어링済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
- 5 **(MENU** キー) を押すと、操作ページが表示されます。
参照 144 ページ ミュージックコントロールウィジェット

スマートフォンの音楽再生をコントロールする

ペ어링済みのスマートフォンの音楽再生アプリで、プレイリストや音楽を再生します。

- 1 **DOWN** キーを長押ししてミュージックコントロールウィジェットを表示します。
- 2 **:** (**MENU** キー) を長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** > **[スマートフォンを操作]** の順に選択します。
- 4 ミュージックコントロールウィジェットで音楽の再生をコントロールします。

オーディオモード(モノラル/ステレオ)を変更する

音楽再生のモード(モノラル/ステレオ)を切り替えます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ミュージック]** > **[オーディオ]** の順に選択します。
- 3 **[ステレオ]** または **[モノラル]** を選択します。

ミュージックコントロールウィジェット

ペ어링済みスマートフォンの音楽またはデバイスにダウンロードした音楽の再生をコントロールします。

- 1 **DOWN** キーを長押しして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。
注意：ミュージックコントロールウィジェットの表示は、デバイスのモデルや再生する音楽データにより異なる場合があります。



①	再生 / 一時停止 (START キー)	音楽を再生 / 一時停止します。
②	: (MENU キー)	キーを押して、操作ページを表示します。 キーを長押しして、音楽プロバイダを変更します。
③	曲送り (DOWN キー)	次の曲を頭出しします。

- 2 **:** (**MENU** キー) を押します。

[操作ページ]



⚙️	[音楽プロバイダ] ：音楽プロバイダから音楽をダウンロード [イヤホン] ：Bluetooth イヤホンの管理・追加
🎵など	再生する音楽のソースを選択します。音楽プロバイダを選択しているときは、プロバイダのアイコンが表示されます。上記はマイミュージックを選択しているときの画面です。 [マイミュージック] ：Garmin Express からダウンロード済みの音楽を選択 [(音楽プロバイダ名)] ：音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択 [スマートフォンを操作] ：ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロール
🔊	音量調整
▶ / ⏸	再生 / 一時停止
▶	曲送り
◀	曲戻し

ヒント：操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

設定

デバイスの各種設定を行います。

アクティビティ&アプリ設定

アクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。

アクティビティ&アプリ設定を開く

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。
- 3 設定を変更するアクティビティまたはアプリケーション名を選択します。
- 4 **[(アクティビティ・アプリ名)設定]** を選択します。

ヒント：アクティビティまたはアプリケーション実行中に **MENU** キーを長押ししてメニューページを開くと、実行中のアクティビティ&アプリ設定にすばやくアクセスできます。

アクティビティ・アプリケーションを並べ替え / 削除する

- 1 「アクティビティ&アプリ設定を開く」手順 1～3 を行います。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **[お気に入りから削除]** アクティビティ&アプリページのお気に入りから、お気に入り外へ移動します。表示位置を選択し **START** キーで決定します。
 - ・ **[アクティビティのコピー]** アクティビティ設定をコピーして新規アクティビティを作成します。
[参照 35 ページ 既存のアクティビティをコピーして追加する](#)
 - ・ **[並べ替え]** **UP** キーまたは **DOWN** キーで表示位置を並べ替え、**START** キーで決定します。
 - ・ **[リストから削除]** アクティビティ・アプリケーションを一覧から消去(非表示)します。

アクティビティ&アプリ設定一覧

ヒント：設定可能な項目は、アクティビティまたはアプリケーションにより異なります。

[トレーニングページ]：トレーニングページの新規追加、編集を行います。

[参照 148 ページ トレーニングページ](#)

[レーン番号]：トラックランアクティビティで、走行するレーン番号を選択します。

[アクティビティ追加]：トライアスロン、マルチスポーツアクティビティのアクティビティを追加します。

[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の有効 / 無効を設定します。**START** キーでオン / オフを切り替えます。

[キーロック]：マルチスポーツアクティビティ実行中、キーの誤操作を防ぐためにキーをロックすることができます。種目別にオン / オフの設定が可能です。

[リピート]：マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。**START** キーでオン / オフを切り替えます。

[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の有効 / 無効を設定します。

[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。

[アラート]：アラートを設定します。

[参照 150 ページ アラートを設定する](#)

[パワーモード]：アクティビティごとのパワーモードに関する設定を行います。

[参照 161 ページ パワーモード設定](#)

[メトロノーム]：メトロノームを設定します。

[参照 150 ページ メトロノーム機能](#)

[地図]：アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。

[参照 151 ページ 地図](#)

[ルーティング]：ルート探索に関する設定を行います。

[参照 152 ページ ルーティング](#)

[自動ラップ]：自動ラップを設定します。

[参照 153 ページ 自動ラップを設定する](#)

[自動ポーズ]：自動ポーズを設定します。

[参照 153 ページ 自動ポーズを設定する](#)

[ClimbPro] : ClimbPro を設定します。

参照 153 ページ [ClimbPro](#)

[自動クライム] : 自動クライムを設定します。

参照 153 ページ [自動クライムを設定する](#)

[自己評価] : 自己評価を設定します。

参照 154 ページ [自己評価](#)

[自動ラン] : スキーアクティビティで、滑走開始と停止(リフト搭乗)をデバイスが検知し、自動で新しい滑走を記録します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

[沿面速度] : 標高差を考慮した斜面に対する速度を計測する際に使用します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

[沿面距離] : 標高差を考慮した斜面に対する距離を計測する際に使用します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

[ラップキー] : アクティビティ実行中に **LAP キー**を押して手動でラップを取得します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。ウルトラランアクティビティでは、**LAP キー**押下時の挙動を **[オフ](LAP キー無効)**/**[ラップ]**(ラップ取得)/**[ラップ+休息]**(ラップを取得して休息タイマーを開始)/**[休息のみ]**(休息タイマーを開始)から選択できます。

[自動スクロール] : 自動スクロールを設定します。

参照 154 ページ [自動スクロールを設定する](#)

[自動セット] : 筋力トレーニングアクティビティで、開始と停止をデバイスが検知し、各セットを自動で記録します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

[ウェイト編集] : 筋力トレーニングアクティビティで、休息中にウェイトを編集できます。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

[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の有効/無効を設定します。**START キー**で有効/無効を切り替えます。

ヒント : アニメーションは、プリインストールされたワークアウトまたは Garmin Connect からダウンロードしたワークアウトで使用できます。

[スコア] : スコアカード記録に関する設定を以下のオプションから選択します。

ヒント : 初期設定では、**[常に確認]** に設定されています。

[オン] スコアを記録します。

[常に確認] ラウンド開始前に、スコアを記録するか確認するメッセージが毎回表示されます。

[オフ] スコアを記録しません。

[スコア記録方法] : スコア記録方法を設定します。

[ハンディキャップスコア] : ハンディキャップに関する設定をします。

[オフ] ハンディキャップを設定しません。

[ローカルハンディキャップ] 入力したハンディキャップの数字がトータルスコアから引かれます。

[インデックス/スロープ] 入力したハンディキャップインデックスと、コースのスロープレートに基づきハンディキャップが計算されます。

[ラウンド概要記録] : ラウンド概要記録を設定します。

参照 59 ページ [ラウンド概要記録を有効にする](#)

[PlaysLike] : コースの高低差を考慮したグリーンまでの距離を表示します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

参照 60 ページ [プレーライク距離を確認する](#)

[ドライバー飛距離] : ドライバーの平均飛距離を設定します。

[数字を大きく表示] : ホール情報ページで距離表示の数字を大きく表示します。

[トーナメントモード] : トーナメントモードのオン/オフを設定します。

[コース表示] : ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[クラブトラッキング] : 使用したクラブの記録のオン/オフを設定します。オンに設定すると、ショットを打ったあとにクラブを選択する画面が表示されます。

[アクティビティ記録] : ゴルフのラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ(FIT ファイル)として記録します。

[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。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

[セグメントアラート]: セグメント接近時にアラートでお知らせします。START キーでオン / オフを切り替えます。

[GPS]: GPS の受信モードを設定します。

参照 154 ページ GPS モードを変更する

[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。

[カウントダウン開始]: プールスイムで休息から次のインターバル移行時に、3 秒間カウントダウンしてからインターバルのタイマーを開始します。START キーでオン / オフを切り替えます。

[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の有効 / 無効を設定します。START キーでオン / オフを切り替えます。

[自動休息]: プールスイムで休息の自動検出の有効 / 無効を設定します。START キーでオン / オフを切り替えます。

[スイムラン自動種目変更]: スイムランアクティビティでスイムとランを自動で切り替えます。START キーでオン / オフを切り替えます。

[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。

[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。

[日没後の記録]: Expedition 実行中、日没後に軌跡ポイントを記録するかどうかの設定をします。記録する場合はオン、記録しない場合はオフに設定します。

[パワーセーブ]: パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を選択します。

参照 155 ページ パワーセーブを設定する

[VO2 Max 記録]: ウルトラランまたはトレイルランで VO2 Max の記録を有効 / 無効に設定します。

参照 73 ページ VO2 Max の記録をオフにする

[背景カラー]: トレーニングページの背景色を選択します。

[アクセントカラー]: トレーニングページのアクセントカラーを選択します。

[名前編集]: アクティビティ名を編集します。

[設定リセット]: 設定を初期化します。

トレーニングページ

トレーニングページを編集します。

トレーニングページをカスタマイズする

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 設定を変更したいアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] を選択します。
- 5 [トレーニングページ] を選択します。

トレーニングページのプレビューが表示されます。



6 UP キーまたは DOWN キーでページをスクロールし、カスタマイズするトレーニングページを表示します。

7 (START キー) を選択します。

8 次のオプションを選択します。

注意: トレーニングページにより選択可能なオプションが異なります。

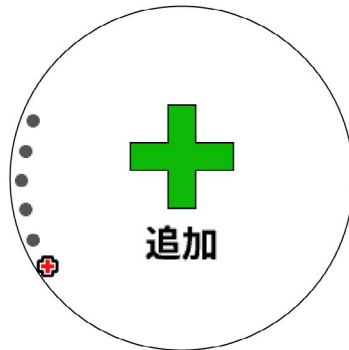
・ [分割数] 分割数のプレビューが表示されます。UP キーまたは DOWN キーで分割数とレイアウトを選択し、START キー

で決定します。

- ・ **[データ項目]** データ項目を変更します。**UP キー**または**DOWN キー**で変更する箇所を選択して(選択中の箇所は点滅します。)、**START キー**を押します。カテゴリとデータ項目を選択して**START キー**で決定します。
参照 177 ページ データ項目
- ・ **[左ゲージ]/[右ゲージ]** ダイビングページの左右のゲージに表示するデータを選択します。**[N2]/[He 量]/[心拍]/[CNS]/[OTU]** から選択します。
- ・ **[並べ替え]** **UP キー**または**DOWN キー**で表示位置を並べ替え、**START キー**で決定します。
- ・ **[削除]** ページを削除(非表示)します。

トレーニングページに新規ページを追加する

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 設定を変更したいアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)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 トレーニングページのプレビューが表示されます。
UP キーまたは**DOWN キー**でページをスクロールし、**[+追加]** を選択します。



7 追加するページを選択します。

- ・ **[カスタムデータ]** ページの分割数レイアウトとデータ項目を選択してカスタムページを追加します。
- ・ **[心拍ゾーンゲージ]**
- ・ **[バーチャルパートナー]**
- ・ **[コンパス]**
- ・ **[高度]**
- ・ **[ミュージック]**
- ・ **[時計]**
- ・ **[地図]**
- ・ **[ドリル記録]**(プールスイム)
- ・ **[心拍]**(プールスイム)
- ・ **[今回の滑走]/[全体]**(スキー)
- ・ **[ランニングダイナミクス]/[ランニングダイナミクス 2]**(ラン)
- ・ **[パワー]**(バイク)
- ・ **[セット]**(筋トレ)
- ・ **[呼吸]**(ヨガ)
- ・ **[現在のルート]/[前回のルート]/[すべてのルート]**(クライミング)
- ・ **[カスタム]**(ダイビング)
- ・ **[ストップウォッチ]**(ダイビング)

ヒント：

- ・ アクティビティタイプにより追加可能なページが異なります。
- ・ すでにトレーニングページに追加済みのページ名は一覧に表示されません。

アクティビティのアラート

アラートとは、設定した数値に達した場合や設定範囲外の数値になった場合に、音やバイブレーションでお知らせする機能です。アクティビティにより、設定可能なアラートタイプが異なります。

アラートを設定する

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ&アプリ] を選択します。
- 3 アラートを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [アラート] の順に選択します。
- 5 [新規追加] を選択します。
すでに設定済みのアラートを編集する場合は、アラート名を選択します。
- 6 アラートタイプを選択します。
- 7 アラートの達成値 または上限値 / 下限値を設定します。

アラートタイプ	設定値
カスタム	メッセージ([水分補給][栄養補給][方向転換][帰宅][カスタム])を選択して、[タイム]または[距離]で達成値を選択します。(達成毎にアラート)
心拍	心拍数の上限値と下限値を [オフ][ゾーン1~5][カスタム] から選択します。(範囲外でアラート)
ラン/ウォーク	ランとウォークを設定したタイムで交互に繰り返します。(切り替え時にアラート)
ペースまたはスピード	ペースまたはスピードの上限値と下限値を [オン](任意の数値を入力)または [オフ] で設定します。(範囲外でアラート)
タイム	任意のタイムを設定します。(達成毎にアラート)
距離	任意の距離を設定します。(達成毎にアラート)
パワー	パワーの上限値と下限値を [オフ][ゾーン1~7][カスタム] から選択します。(範囲外でアラート)
ケイデンス	ケイデンスの上限値と下限値を [オン](任意のケイデンスを入力)または [オフ] で設定します。(範囲外でアラート)
ストロークレート	ストロークレートの上限値と下限値を [オン](任意のストロークレートを入力)または [オフ] で設定します。(範囲外でアラート)
ピッチ	ピッチの上限値と下限値 [オン] または [オフ] で設定します。
カロリー	任意の消費カロリーを設定します。(達成毎にアラート)
高度	高度の上限値と下限値を [オン](任意の高度を入力)または [オフ] で設定します。(範囲外でアラート)
近接	近接ポイントと半径距離を選択します。(設定半径以内に接近でアラート)
トラックタイマー	トラックランアクティビティで設定したタイムごとにアラートします。タイムは 0.05 秒単位で設定できます。(最低 5.00 秒)

メトロノーム機能

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

注意：メトロノーム機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 MENU キー を長押しして、メニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ&アプリ] を選択します。
- 3 メトロノームを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [メトロノーム] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ステータス] START キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・ [bpm] 維持するピッチ数を設定します。

- ・【ビートアラート】 アラート鳴動タイミングを **2 拍子 / 3 拍子 / 4 拍子 / 6 拍子** から選択します。
 - ・【音 / バイブ】 アラート方法を選択します。
 - トーン 音のみでお知らせします。
 - バイブレーション 振動のみでお知らせします。
 - トーン&バイブレーション 音と振動でお知らせします。
 - ・【確認】 設定したメトロノームをプレビューして確認します。
 - ・【ミュート】/【ミュート解除】(作動中のみ表示)
 - 作動中のメトロノームをミュート / ミュート解除します。
- 6 設定が完了したら、**BACK キー**を長押ししてウォッチフェイスページに戻ります。
- 7 アクティビティを開始します。
 アクティビティの開始と同時に設定したメトロノームが作動し始めます。
- 8 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールすると、メトロノームページが確認できます。
- 9 アクティビティ実行中にメトロノームの設定を変更する場合は、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示【(アクティビティ名)設定】>【メトロノーム】の順に選択し、設定を変更します。

地図

アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【**アクティビティ & アプリ**】を選択します。
- 3 地図設定を変更するアクティビティを選択します。
- 4 【(アクティビティ名)設定】>【**地図**】を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【**地図設定**】 地図ページに表示する地図の有効 / 無効を **START キー**で切り替えます。
 ヒント：複数の地図をデバイスが認識していても、地図ページに表示できる地図は一種類です。表示させる地図を有効とし、表示させない地図を無効としてご使用ください。ただし、ベースマップ(Japan Basemap)は無効にする必要はありません。ベースマップを無効にした場合、地図の描画スピードが遅くなる場合がありますのでご注意ください。
 - ・【**地図テーマ**】 アクティビティの種類によって地図テーマを変更したい場合に設定します。
 【システム】 158 ページ 地図設定で設定された地図テーマが使用されます。
 【なし】 地図テーマを設定しません。
 【マリン】 地図をマリンモードで表示します。
 【ハイコントラスト】 地図のコントラストが高くなります。
 【ダーク】 地図の背景が暗くなります。夜間に使用すると視認性が向上します。
 【Popularity】 主要な道路を強調表示します。
 【リゾートスキー】 スキーマップのデータを強調表示します。
 - ・【**システム設定の使用**】 158 ページ 地図設定で設定された地図設定に準じる場合はオン、アクティビティ別に地図設定を行う場合はオフに設定します。オフに設定した場合、以下の設定項目が表示されます。
 - ・【**地図表示**】
 【トラックアップ】 進行方向を常に地図画面の上方に表示します。
 【ノースアップ】 常に北を地図画面の上方に表示
 - ・【**ポイント**】
 【表示】 地図上に登録済みポイントを表示します。
 【非表示】 表示しません。
 - ・【**自動ズーム**】 ナビゲーション中に、目的地までの距離に合わせて地図の縮尺を自動調整します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。
 - ・【**マップマッチ**】 至近道路上に現在地を位置づけます。道路上を移動する場合は オン、登山などの場合は オフに設定します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。
 - ・【**軌跡ログ**】
 【表示】 地図上に軌跡を表示します。
 【非表示】 表示しません。
START キーで表示 / 非表示 を切り替えます。
 - ・【**軌跡カラー**】 軌跡の表示色を選択します。
 - ・【**詳細度**】 地図の表示の詳細度を選択します。詳細度を高く設定すると表示される情報量は増えますが、地図の描画に時間がかかります。
 - ・【**マリン**】 航海地図に関する設定を行います。(2022 年 12 月現在、デバイスに対応する日本版航海地図製品は販売されておりません。)
 - ・【**セグメント表示**】 デバイスに転送済みのセグメントを地図上に表示します。**START キー**でオン / オフ を切り替えます。

- ・【等高線表示】 地図上に等高線を表示します。**START** キーでオン/オフを切り替えます。

ルーティング

アクティビティ中のナビゲーションのルート探索設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【アクティビティ & アプリ】を選択します。
- 3 ルーティング設定を変更するアクティビティを選択します。
- 4 【(アクティビティ名)設定】>【ルーティング】を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。

ヒント：設定可能な項目は、ルーティングのアクティビティ設定や利用可能な地図により異なります。

- ・【アクティビティ】 アクティビティタイプを選択します。選択したアクティビティタイプに最適なルートを探します。
- ・【Popularity Routing】 Garmin Connect に蓄積されたルートデータをフィードバックし、最適なルートを検索します。
START キーでオン/オフを切り替えます。

・【コース】

【コース優先】 コースから外れた場合でも元のコースを優先します。

【地図優先】 コースから外れた場合、ルーティング可能な地図をもとにルートを再計算します。

・【ルート探索方法】

【時間優先】 所要時間が短いルートを優先します。

【距離優先】 所要距離が短いルートを優先します。

【標高差優先】 標高差の少ないルートを優先します。

・【回避】 ルート探索時に回避する道路を選択します。

【未舗装道路】 ルート探索時に未舗装路を回避します。

【フェリー】 ルート探索時にフェリー航路を回避します。

START キーでオン/オフを切り替えます。

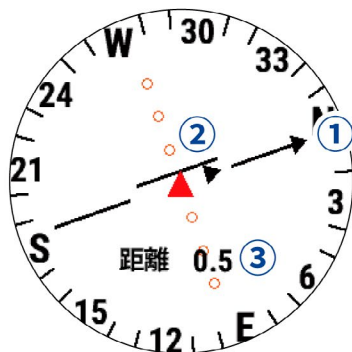
・【タイプ】 ナビゲーション中のガイドページの表示タイプを選択します。(ルーティングのアクティビティ設定が直行の場合のみ)

【方位】 矢印で目的地への方位を指し示します。

【コース】 コース目的地方位ページを表示します。

コース目的地方位ページ

コース目的地方位ページでは、リング上に周囲の方位が表示され、リング内側にはコースポインターが表示されます。水上を直線的に走行するアクティビティ(ヨットレース等)で役立ちます。



①	コースライン	出発点と目的地(あるいは経由地)を結んだ直線が表示されます。中央の黒い▲は目的地(あるいは経由地)の方向、赤い▲は現在進行中の方向を示します。
②	オフコースライン	コースラインからの逸脱方向(左右)と逸脱距離がラインとドット*で表示されます。
③	残り距離	目的地までの残り距離が表示されます。

* ドット間の縮尺は コース目的地方位ページを表示中に**MENU** キーを長押ししてメニューページを表示し 【縮尺】を選択して【0.25】【1.25】【5.00】から選択することができます。

自動ラップ

設定した距離に到達する毎に自動でラップを取得します。

自動ラップを設定する

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 自動ラップを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [自動ラップ] を選択します。
- 5 [ステータス] を設定します。
START キーでオン/オフを切り替えます。
- 6 [距離] を選択して、任意の距離を設定します。
- 7 [ラップアラートページ] を設定します。
ラップ取得時に表示されるページを編集します。
 - ・ [第1項目][第2項目] [ラップタイム][ラップ距離][ラップスピード][ラップペース][合計タイム][カテゴリー(その他のデータ項目)] から選択します。(第2項目のみ [オフ] が選択できます。)
 - ・ [確認] ラップアラートページをプレビューします。

自動ポーズ

走行を停止または設定したスピード以下になった場合に、タイマーを一時停止します。自動ポーズで一時停止したタイマーは、走行再開とともに自動で計測を再開します。信号待ちなどの一時停止時間をタイムから除きたい場合に便利な機能です。

自動ポーズを設定する

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 自動ポーズを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [自動ポーズ] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [オフ] 自動ポーズ機能を利用しません。
 - ・ [停止時] 走行停止時に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
 - ・ [カスタム] 任意のスピードを設定し、走行スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

ClimbPro

ナビゲーション実行中に ClimbPro ページを表示し、ルート上の現在登坂中の上昇区間または次の上昇区間の情報を表示します。

ClimbPro を設定する

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [ClimbPro] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ステータス] START キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・ [データ項目] 登坂中に表示されるページ上のデータ項目を変更します。(初期設定: 昇降速度)
 - ・ [アラート] クライム区間の開始時または任意の距離に近づいたときにアラートします。
 - ・ [クライム検知] バイクアクティビティで検知するクライムの大きさを [すべてのクライム]/[勾配(中~大)]/[勾配(大)のみ] から選択します。
 - ・ [下降] ランニングアクティビティで、下降時のオン/オフを設定します。

自動クライム

登坂移動時と平坦移動時に表示するページを自動切り替えします。

自動クライムを設定する

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 自動クライムを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [自動クライム] を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[ステータス]** 自動クライムを有効にする時間を **[ナビゲーション中以外]**/**[常時]**/**[オフ]** から選択します。
- ・ **[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]** 自動クライム機能が作動した際、分かりやすいように画面反転させることができます。 **START キー** でオン/オフを切り替えます。
- ・ **[昇降速度]** 登坂と判断する際の条件を 1 時間あたりの高度差 (m/h) で設定します。
- ・ **[切り替え時間]** 一定時間登りを継続すると、自動クライム機能に切り替わります。 **[遅い]** (約 60 秒間) / **[標準]** (約 30 秒間) / **[速い]** (約 10 秒間) から切り替わるまでの時間を選択します。

自動スクロール

アクティビティ実行中に、自動でトレーニングページをスクロールします。

自動スクロールを設定する

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 **自動スクロール** を設定するアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定] > [自動スクロール]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** 自動スクロール機能を利用しません。
 - ・ **[遅い]** **[標準]** **[速い]** 選択した速さでトレーニングページがスクロールします。

ヒント：マルチスポーツアクティビティでは、自動スクロールは有効 / 無効の切り替えのみ設定できます。

自己評価

アクティビティ保存時の自己評価の入力の有効 / 無効を設定します。

- 1 **UP キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 設定するアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定] > [自己評価]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** 自己評価の入力をオフにします。
 - ・ **[ワークアウトのみ]** ワークアウトとインターバル実行後のみ自己評価を入力します。
 - ・ **[常に]** アクティビティ実行後、毎回自己評価を入力します。

GPS モードを変更する

GPS の受信モードを設定します。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 設定を変更したいアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。
- 5 **[GPS]** を選択します。

注意：このオプションは、一部のアクティビティには対応していません。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** GPS を受信しません。
 - ・ **[GPS]** GPS とみちびきのみを受信します。
 - ・ **[GPS+GLONASS]** GPS、みちびき、GLONASS の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - ・ **[GPS+GALILEO]** GPS、みちびき、GALILEO の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - ・ **[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。

パワーセーブ

デバイスを一定時間操作しないと、自動的にパワーセーブ(節電)モードになりウォッチフェイスページが表示されます。トレーニングページを表示している場合のみ、パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を延長することができます。大会などでトレーニングページを表示してからタイマーを開始するまでに時間がかかる場合などには、

パワーセーブ切り替え時間を延長しておくとう便利です。

パワーセーブを設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 [(アクティビティ名)設定] を選択します。
- 4 [パワーセーブ] を選択します。
- 5 パワーセーブに切り替わるまでの時間を [標準] または [延長] から選択します。

ヒント：パワーセーブモードをオフにすることはできません。

コントロール設定

コントロールメニューをカスタマイズします。

コントロールメニューを並べ替え / 削除する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [コントロールメニュー] を選択します。
- 3 並べ替え または 削除するショートカット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] UP キーまたは DOWN キーで表示位置を並べ替え、START キーで決定します。
 - ・ [削除] コントロールメニューから削除(非表示)します。

コントロールメニューを新規追加する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [コントロールメニュー] > [新規追加] の順に選択します。
- 3 コントロールメニューに新規追加するショートカットオプションを選択します。完了すると、[コントロール追加] と表示されます。

ショートカットオプション一覧

- ・ [電源オフ] デバイスの電源をオフします。
- ・ [バッテリー節約] バッテリー節約モードをオン / オフします。
- ・ [ミュージックコントロール]* ミュージックコントロールを起動します。
- ・ [ウォレット] Garmin Pay ウォレットで支払いができます。
- ・ [ポイント登録] 現在地をポイント登録します。
- ・ [サイレントモード] サイレントモードをオン / オフします。
- ・ [ブルモード] ブルモードをオン / オフします。
- ・ [ストップウォッチ] ストップウォッチを起動します。
- ・ [フラッシュライト] ディスプレイをフラッシュライトモードに切り替えます。(白背景の画面に切り替わり、バックライトが点灯)
- ・ [時刻同期] GPSを受信して時刻を設定します。
- ・ [キーロック] デバイスロックをオンにします。
- ・ [探索]* スマートフォンの探索を開始します。
- ・ [同期]* スマートフォンにデバイスのデータを同期します。
- ・ [スマートフォン]* スマートフォン接続オン / オフ、ペアリングモード開始(未ペアリング時)
- ・ [Wi-Fi] Wi-Fi 接続を開始します。
- ・ [タイマー] タイマーを起動します。
- ・ [高度] 高度ウィジェットを表示します。
- ・ [校正気圧] 校正気圧を設定します。
- ・ [コンパス] コンパスウィジェットを表示します。
- ・ [バックライト] バックライトを調整します。
- ・ [アラーム] アラームを設定します。
- ・ [心拍転送モード] 心拍転送モードを開始します。
- ・ [Alt. タイムゾーン] Alt. タイムゾーンウィジェットを表示します。
- ・ [日出 & 日没] 日出 & 日没ウィジェットを表示します。
- ・ [ステルスモード] ステルスモードをオン / オフします。
- ・ [inReach] inReach のリモート操作を行います。
- ・ [援助要請]* 援助要請をします。

- ・【機内モード】 デバイスの全てのワイヤレス通信を無効にします。(Bluetooth/ Wi-Fi/ ANT+)
- ・【基準点】 基準点ナビゲーションを開始します。
- ・【VIRB】 VIRB ウィジェットを表示します。(未ペアリング時はペアリングを開始)
* スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングが必要です。

ウォッチフェイス設定

ウォッチフェイスページの表示に関する設定を行います。

ヒント: 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。

参照 [123 ページ](#) [Connect IQ](#)

ウォッチフェイスを設定する

デバイスにプリインストールされたウォッチフェイス または Connect IQ ストアからダウンロードしたウォッチフェイスを設定します。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
- 3 ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。
UP キー または **DOWN キー** で設定したいウォッチフェイスを選択し、**START キー** で決定します。(事前に Connect IQ ストアからダウンロード済みのウォッチフェイスがある場合、こちらから選択できます。)
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【適用】 選択したウォッチフェイスを適用します。
 - ・【カスタマイズ】 ウォッチフェイスをカスタマイズします。
 - ・【削除】 ウォッチフェイスを削除します。
- 5 手順4で**[カスタマイズ]**を選択した場合は、次のオプションを選択します。各オプションを選択後、プレビューが表示されたら **UP キー** または **DOWN キー** で表示を切り替え、**START キー** で決定します。

注意: ウォッチフェイスにより設定可能なオプションが異なります。

デジタル選択時

- ・【レイアウト】 時計表示レイアウトを選択します。
- ・【秒】 秒の表示スタイルを選択します。

アナログ選択時

- ・【Alt. タイムゾーン】 Alt. タイムゾーンをウォッチフェイスに追加します。
- ・【目盛り】 時計の目盛り表示を選択します。
- ・【針】 時針と秒針の表示スタイルを選択します。
- ・【アクティビティ選択】 パフォーマンス測定の結果が表示されるウォッチフェイスでアクティビティを選択します。

デジタル・アナログ共通

- ・【データ】 文字盤に表示するデータを選択します。
- ・【カラー選択】 文字盤のカラーを選択します。
- ・【背景カラー】 文字盤の背景色を選択します。
- ・【完了】 変更を確定します。

ウォッチフェイスを新規作成する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
- 3 ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。**UP キー** または **DOWN キー** で **[+追加]** を選択します。



- 4 UP キーまたは DOWN キーでデジタルまたはアナログを選択します。
- 5 「ウォッチフェイスページを設定する」手順 5 のオプションを参考に、ウォッチフェイスページをカスタマイズします。

センサー設定

各種センサーに関する設定を行います。

コンパス設定

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [センサー] > [コンパス] の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ [校正] コンパス校正を開始します。
参照 157 ページ 手動でコンパスを校正する
 - ・ [表示] 方位の表示方法を選択します。
 - [文字方位 / 度] 文字の方位と方位角度で表示
 - [文字方位 / ミル] 文字の方位とミルで表示
 - [度]:0-359°で表示(北 0°東 90°南 180°西 270°)
 - [ミル] 軍用角度(ミル)で表示
 - ・ [方位基準] 北の定義を選択します。
 - [真北] 北極点の方向
 - [磁北] 磁石が指し示す地磁気の北方向
 - [グリッド] グリッド航法時に使用
 - [ユーザー] 磁針偏差を入力して手動で設定
 - ・ [電子コンパス] 方位を求める際に、GPS 測位により求められた方位を使用するか、電子コンパスによる地磁気を基にした方位を使用するかを設定します。
 - [自動] GPS 方位と磁気方位を自動で切り替えます。停止時は電子コンパスによる磁気方位、移動時は GPS により求められた方位を採用します。
 - [オフ] 電子コンパスをオフにして、GPS 方位のみを使用します。(バッテリー消費が抑えられます。)
 - [オン] 常に電子コンパスを使用します。(バッテリー消費が多くなります。)

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。

コンパスは常に自動校正されていますが、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 を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [センサー] > [コンパス] の順に選択します。
- 3 [校正] > [開始] の順に選択します。
- 4 画面に表示に従いデバイスを 8 の字に動かします。
- 5 校正が完了したら [OK] を選択して終了します。

高度計設定

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 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。
 - ・ **[校正]** 気圧高度計の校正を開始します。
参照 158 ページ 気圧高度計を校正する
 - ・ **[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]** 高度計のモードを設定します。
[自動] は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**[高度計のみ]** は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**[気圧計のみ]** は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

気圧高度計を校正する

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してください。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。
- 3 **[校正]** を選択します。
 - ・ **[手動で入力]** 現在地の正確な高度を入力して校正完了します。
 - ・ **[DEMを使用]** 数値標高モデル(DEM)を使用して校正します。校正完了が表示されたら **START** キーを押します。
注意：DEMを使用するには、インターネットに接続可能なスマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングが必要です。
 - ・ **[GPSを使用]** GPSを受信して取得した高度データで校正します。屋外でGPS受信を完了したら、**[高度--]** (--には取得した高度が入ります)を選択して **START** キーを押し、**[OK]** を押して完了します。

気圧設定

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[気圧]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[校正]** 気圧を校正します。
[手動で入力] 現在地の正確な高度を入力して校正完了します。
[DEMを使用] 数値標高モデル(DEM)を使用して校正します。校正完了が表示されたら **START** キーを押します。
注意：DEMを使用するには、インターネットに接続可能なスマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングが必要です。
[GPSを使用] GPSを受信して取得した高度データで校正します。屋外でGPS受信を完了したら、**[高度--]** (--には取得した高度が入ります) を選択して **START** キーを押します。海面気圧が分かる場合は入力して、**[OK]** を押して完了します。
 - ・ **[プロットタイプ]** 校正気圧ページのグラフ横(時間)軸のスケールを設定します。**[6時間]** / **[12時間]** / **[24時間]** / **[48時間]** から選択します。
 - ・ **[ストームアラート]**
[ステータス] **START** キーでオン/オフを切り替えます。
[レート] アラートを通知する設定値を選択します。
 - ・ **[ウォッチモード]** ウォッチモード(アクティビティ実行中以外)で使用するセンサーを設定します
[自動] デバイスの使用状況に応じて高度計と気圧計の両方を使用します。
[高度] 高度計のみ使用します。(高低差のある環境で推奨)
[校正気圧] 気圧計のみ使用します。(高低差のない環境で推奨)
 - ・ **[気圧]** 気圧の単位を設定します。**[インチ(Hg)]** / **[ミリメートル(Hg)]** / **[ミリバール]** / **[ヘクトパスカル]** から選択します。

地図設定

地図表示に関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[地図]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[地図テーマ]**
[なし] 地図テーマを設定しません。
[マリン] 地図をマリンモードで表示します。
[ハイコントラスト] 地図のコントラストが高くなります。

- ・【**ダーク**】 地図の背景が暗くなります。夜間に使用すると視認性が向上します。
- ・【**Popularity**】 主要な道路を強調表示します。
- ・【**リゾートスキー**】 スキーマップのデータを強調表示します。
- ・【**テーマのリセット**】 万が一、地図テーマのファイルを削除してしまった場合に、ファイルを元に戻すことができます。(デバイスを PC に接続して表示される **[GARMIN]** フォルダ内のファイルです)

- ・【**地図表示**】
 - ・【**トラックアップ**】 進行方向を常に地図画面の上方に表示します。
 - ・【**ノースアップ**】 常に北を地図画面の上方に表示
- ・【**ポイント**】
 - ・【**表示**】 地図上に登録済みポイントを表示します。
 - ・【**非表示**】 表示しません。
- ・【**自動ズーム**】 ナビゲーション中に、目的地までの距離に合わせて地図の縮尺を自動調整します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。
- ・【**マップマッチ**】 至近道路上に現在地を位置づけます。道路上を移動する場合は オン、登山などの場合は オフに設定します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。
- ・【**軌跡ログ**】
 - ・【**表示**】 地図上に軌跡を表示します。
 - ・【**非表示**】 表示しません。**START キー**で表示 / 非表示 を切り替えます。
- ・【**軌跡カラー**】 軌跡の表示色を選択します。
- ・【**詳細度**】 地図の表示の詳細度を選択します。
詳細度を高く設定すると表示される情報量は増えますが、地図の描画に時間がかかります。
- ・【**マリン**】 航海地図に関する設定を行います。(2022年12月現在、デバイスに対応する日本版航海地図製品は販売されていません。)
- ・【**セグメント表示**】 デバイスに転送済みのセグメントを地図上に表示します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。
- ・【**等高線表示**】 地図上に等高線を表示します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。

ナビゲーション設定

ナビゲーションに関する設定を行います。

ナビゲーション中のトレーニングページを設定する

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 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**】 ナビゲーション中に地図ページを表示します。
【**ステータス**】 **START キー**でオン/オフを切り替えます。
【**データ項目**】 地図ページ上にデータ項目を表示します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。
 - ・【**ガイド**】 ナビゲーション中に地図ページを表示します。**START キー**でオン/オフを切り替えます。
 - ・【**高度**】 ナビゲーション中に高度ページを表示します。
START キーでオン/オフを切り替えます。
ヒント：[152 ページ](#) ルーティングの **[タイプ]** 設定で **[コース]** を選択している場合、ステータスをオンにしてもガイドページは非表示になります。
 - ・【**データページ 1 ~ 4**】 ナビゲーション中に表示するデータページを編集します。

方位インジケータの表示 / 非表示を設定する

ナビゲーション中のトレーニングページの円周上に目的地への方位を示すインジケータを表示します。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ナビゲーション] > [方位インジケータ]** の順に選択します。
- 3 **START キー** で表示 / 非表示 を切り替えます。

ナビゲーションアラート設定

目的地までの距離または時間が指定した値に達したときに、アラートでお知らせします。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ナビゲーション] > [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。
 - ・【**最終距離**】 目的地までの残り距離が設定値に達した際にアラートでお知らせします。任意の距離を設定します。
 - ・【**最終ETE**】 目的地までの推定所要時間(ETE)が設定値に達した際にアラートでお知らせします。任意の時間を設定しま

- す。
- ・【オフコース】 予定のコースを外れている場合にアラートでお知らせします。
- ・【ターンアラート】 ナビゲーション中、左折 / 右折または到着までの距離をアラートでお知らせします。

パワー管理設定

バッテリー節約やパワーモードに関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【パワー管理】を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【バッテリー節約】 バッテリー節約の設定をします。バッテリー節約をオンにすると、ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすことができます。

[参照 160 ページ バッテリー節約設定](#)
 - ・【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のパワーモードの設定をします。

[参照 161 ページ パワーモード設定](#)
 - ・【バッテリー残量】 バッテリー残量をパーセントで表示します。**START** キーでオン / オフを切り替えます。
 - ・【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。**START** キーでオン / オフを切り替えます。

バッテリー節約設定

バッテリー節約をオンにすると、ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすことができます。また、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。

[参照 6 ページ コントロールメニュー](#)

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【パワー管理】>【バッテリー節約】の順に選択します。
- 3 バッテリー節約のステータスをオンに設定します。

注意：バッテリー節約をオンに設定すると、バッテリー節約にかかわる各機能の設定がメニューページから非表示または選択不可となります。
- 4 次のオプションを選択し、バッテリー節約の設定を行ないます。

【編集】 バッテリー節約をオンにしたとき、連動して切り替える機能を設定します。

ヒント：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。

 - ・【ウォッチフェイス】

【元の設定を使用】 ウォッチフェイス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。

【低電力】 低電力消費のウォッチフェイスが有効になります。
 - ・【スマートフォン】

【元の設定を使用】 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】 スマートフォンと接続されません。
 - ・【ライフログ】

【元の設定を使用】 ライフロ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】 ライフログ機能がオフになります。ステップ数、上昇階数、週間運動量、消費カロリー、睡眠データなどの記録がオフになります。
 - ・【光学式心拍計】

【元の設定を使用】 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】 光学式心拍計がオフになります。
 - ・【血中酸素トラッキング】-【オフ】 血中酸素トラッキングは、バッテリー節約をオンにするとデフォルトでオフになります。
 - ・【バックライト】

【元の設定を使用】 バックライト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】 バックライトがオフになります。

【睡眠中】 設定した睡眠時間になると自動でバッテリー節約モードに切り替わります。**START** キーでオン / オフを設定します。

ヒント：睡眠時間は初期設定で PM10:00 ~ AM6:00 です。睡眠時間は Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で変更することができます。

【電池残量低下アラート】 バッテリー残量が選択した時間または日数まで低下したときにアラートでお知らせします。

パワーモード設定

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。

既存のパワーモードを変更したり、パワーモードを新規作成することもできます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[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。
 - ・ **[(パワーモード名)]** 既存のパワーモードの設定を変更します。(手順 5 へ)
 - ・ **[追加]** パワーモードを新規します。(手順 4 へ)
- 4 パワーモードの名前を入力します。
- 5 次のオプションを選択します。

ヒント：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

- ・ **[GPS]**
 - [元の設定を使用]** GPS 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]** GPS を受信しません。
 - [標準]** GPS とみちびきのみを受信します。
 - [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。
 - [GPS + GLONASS]** GPS、みちびき、GLONASS の信号を受信します。
 - [GPS + GALILEO]** GPS、みちびき、GALILEO の信号を受信します。
- ・ **[ミュージック]** ミュージック機能の有効 / 無効を設定します。
- ・ **[スマートフォン]**
 - [元の設定を使用]** 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]** スマートフォンと接続されません。
 - [接続]** スマートフォンと接続されます。
- ・ **[光学式心拍計]**
 - [元の設定を使用]** 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]** 光学式心拍計がオフになります。
 - [オン]** 光学式心拍計がオンになります。
- ・ **[血中酸素トラッキング]**
 - [元の設定を使用]** 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]** 血中酸素トラッキングがオフになります。
- ・ **[地図]** 地図ページの有効 / 無効を設定します。
- ・ **[ディスプレイ]**
 - [常時オン]** ディスプレイを常に表示します。
 - [タイムアウト]** デバイスを操作せずに一定時間経過するとディスプレイが非表示になります。
- ・ **[バックライト]**
 - [元の設定を使用]** バックライト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]** バックライトがオフになります。
- ・ **[アクセサリ]**
 - [有効]** センサーと接続されます。
 - [未接続]** センサーと接続されません。
- ・ **[リセット]** プリインストールのパワーモードの設定を初期値にリセットします。
- ・ **[編集]** パワーモードの名前を編集します。
- ・ **[削除]** パワーモードを削除します。

システム設定

システムに関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
 - 2 **[システム]** を選択します。
 - 3 設定する項目を選択します。
 - [言語]** 表示言語を **[English]** または **[日本語]** から選択します。
 - [時間]** 時間表示を設定します。
- 参照** 162 ページ [時間表示設定](#)
- [バックライト]** バックライトを設定します。

参照 163 ページ バックライト設定

【音/バイブ】 キー操作音、アラート音、バイブレーションの設定をします。

- ・【キー音】 **START** キーでキー操作音のオン/オフを切り替えます。
- ・【アラート音】 ポップアップメッセージ表示時のアラート鳴動を【**オン**】/【**アクティビティ実行中**】/【**オフ**】から選択します。
- ・【バイブレーション】 **START** キーでバイブレーションのオン/オフを切り替えます。
- ・【キーバイブ】 **START** キーでキーバイブ(キー操作時のバイブレーション振動)のオン/オフを切り替えます。

【サイレントモード】

- ・【ステータス】 **START** キーでサイレントモードのオン/オフを切り替えます。
- ・【睡眠中】 設定した時間になると自動でサイレントモードに切り替わります。**START** キーでオン/オフを切り替えます。

ヒント：睡眠中の時間は初期設定で PM10:00 ~ AM6:00 です。睡眠中の時間は Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で変更することができます。

【ショートカット】 ショートカットを設定します。

参照 163 ページ ショートカット設定

【自動ロック】 自動ロックを設定します。

- ・【オフ】 自動ロックを無効にします。
- ・【常時】 一定時間キー操作を行わないと、自動でデバイスロックがかかります。
- ・【アクティビティ実行中】 アクティビティ実行中に一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。
- ・【アクティビティ中以外】 アクティビティ実行中以外(ウォッチモード)で一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。

【単位】 表示単位を設定します。

参照 163 ページ 単位設定

【フォーマット】

- ・【速度表示】 アクティビティ別の速度表示方法を【**ペース表示**】/【**スピード表示**】から選択します。
- ・【週の開始日】 履歴の週別合計の開始日を【**土曜日**】/【**日曜日**】/【**月曜日**】から選択します。
- ・【位置フォーマット】 位置フォーマットを設定します。

参照 164 ページ 位置フォーマット設定

【データ記録】 アクティビティのデータ記録間隔を設定します。

- ・【スマート】 走行中の速度やデータの変化に応じて、デバイスが自動で記録間隔を調整しながらデータを記録します。これによりバッテリー消費が抑えられます。(初期設定)
- ・【毎秒】 データを毎秒記録します。記録したデータの精度が向上しますが、バッテリー消費が増えるため長時間のアクティビティには不向きです。

【USB モード】 PC 接続時のモードを選択します。

- ・【Garmin】 PC 接続時も衛星受信状態で使用可能なモード
- ・【MTP(メディア転送)】 PC とのデータ(ポイント・軌跡・ルート等)交換時に使用するモード

【リセット】

- ・【設定リセット】 デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
- ・【全アクティビティ削除】 デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべての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】 現在までの体内組織の窒素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、体内組織リセットは行わないでください。
- ・【データ削除と設定リセット】 デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データ、現在までの体内組織の窒素蓄積量を削除します。
注意：このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。

参照 173 ページ リセット

【ソフトウェア更新】

- ・【自動更新】 ソフトウェアの自動更新を設定します。オンに設定すると、Wi-Fi 接続が利用可能なときに自動で最新のソフトウェアをダウンロードします。**START** キーでオン/オフを設定します。

【デバイス情報】 デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、電子ラベル、規制情報、ライセンス契約等を確認します。

時間表示設定

時間表示に関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

- 2 **[システム]** > **[時間]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[時間表示]** 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。
 - ・ **[時間設定]** 時刻を設定します。
 - [自動]** GPS 受信時に時刻を自動で設定します。
 - [手動]** 手動で時刻を設定します。
 - ・ **[時間]** 時刻を手動で入力します。この項目は、**[時間設定]** で **[手動]** を選択した場合のみ表示されます。
 - ・ **[アラート]** 日の出 / 日の入アラート、1 時間毎アラートを設定します。
 - ・ **[時刻同期]** GPS で時刻を設定します。

日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラート

日の出 / 日の入時刻の前または毎正時にアラートでお知らせします。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[システム]** > **[時間]** > **[アラート]** の順に選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **[日の入まで]** 日の入時間前にアラートでお知らせします。任意の時間を設定します。
 - ・ **[日の出まで]** 日の出時間前にアラートでお知らせします。任意の時間を設定します。
 - ・ **[1 時間毎]** 毎正時にアラートでお知らせします。 **START** キーでステータスのオン / オフ を切り替えます。

バックライト設定

バックライトに関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[システム]** > **[バックライト]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[潜水中]** ダイビング中のバックライトの設定を行います。
ヒント：**[潜水中]** のバックライト設定について詳しくは、ダイビング設定の **[バックライト]** をご参照ください。
[参照 12 ページ ダイビング設定](#)
 - ・ **[アクティビティ実行中]** アクティビティ実行中のバックライトの設定を行います。
 - ・ **[アクティビティ実行中以外]** アクティビティ実行中以外のバックライトの設定を行います。
 - ・ **[睡眠中]** 睡眠中のバックライトの設定を行います。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[キー]** キー操作でのバックライト点灯を設定します。 **[オフ]** **[オン]** **[日没から]** から選択します。
 - ・ **[アラート]** ポップアップメッセージ表示時のバックライト点灯を設定します。 **[オフ]** **[オン]** **[日没から]** から選択します。
 - ・ **[ジェスチャー]** 腕を上げる動作をした場合のバックライト点灯を設定します。 **[オフ]** **[オン]** **[日没から]** から選択します。
 - ・ **[点灯時間]** バックライト点灯時間を設定します。 **[8 秒]** **[15 秒]** **[30 秒]** **[1 分]** **[常時]** から選択します。
 - ・ **[輝度]** バックライトの輝度を **[5%]** ~ **[100%]** で調整します。

注意：バックライトを頻繁に使用するとバッテリーを多く消費します。

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素早くアクセスするショートカットを設定します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[システム]** > **[ショートカット]** の順に選択します。
- 3 **[START 長押し]** **[BACK 長押し]** **[DOWN 長押し]** **[START+DOWN]** **[START+UP]** **[BACK+LIGHT]** **[BACK+UP]** のショートカットに設定する機能をそれぞれ選択します。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[システム]** > **[単位]** の順に選択します。
- 3 各項目の表示単位を選択します。
 - ・ **[距離]** **[マイル]** または **[キロメートル]**
 - ・ **[ペース / スピード]** **[キロメートル]** または **[マイル]**
 - ・ **[高度]** **[フィート]** または **[メートル]**
 - ・ **[深度]** **[フィート]** または **[メートル]**
 - ・ **[体重]** **[ポンド]** または **[キログラム]**

- ・ [身長] [フィート] または [センチメートル]
- ・ [気温] [華氏] または [摂氏]
- ・ [気圧] [インチ(Hg)] [ミリメートル(Hg)] [ミリバール] [ヘクトパスカル]
- ・ [昇降速度] [フィート/分] [フィート/時間] [メートル/分] [メートル/秒] [メートル/時間]

位置フォーマット設定

位置フォーマットに関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [システム] > [フォーマット] > [位置フォーマット] の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ [位置フォーマット] 座標表示形式を設定します。
 - ・ [測地系] 測地系(地球上の緯度経度を表すための基準)を選択します。初期設定は日本の測量法により使用が定められている [WGS84] です。
 - ・ [スフェロイド] スフェロイドは測地系同様に、地球上の位置を表すための基準です。[測地系] で設定を [None]/[User] にしている場合、変更可能です。

デバイス情報

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、ライセンス契約等を確認します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [システム] > [デバイス情報] の順に選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、デバイスに関する情報を確認します。

電子ラベルの規制および準拠情報

本製品では、ラベルを電子的に確認できます。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、製品名、ソフトウェアバージョンが表示されます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [システム] > [デバイス情報] の順に選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、電子ラベルを確認します。

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 センサーを接続して使用することができます。
デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach CT10 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。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページに対応する 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 などの胸部ベルト式心拍計とペアリングします。ランニングダイナミクス対応の心拍計とペアリングすることで、ランニングダイナミクス機能を利用できます。
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。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。
inReach	inReach デバイスとペアリングします。inReach リモート機能を利用できます。
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
筋酸素	筋酸素センサーとペアリングします。筋酸素データを計測できます。
パワー	Rally、Vector などの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。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
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。
シフトセンサー	電動シフターとペアリングします。ライド中のシフティング情報を表示できます。
Shimano Di2	Shimano Di2 電動シフターとペアリングできます。ライド中のシフティング情報を表示できます。
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。
スピード/ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。
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。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

別売のワイヤレスセンサーをデバイスで使用するには、初めにセンサーのペアリングを行う必要があります。
ペアリング済みのセンサーは、アクティビティ開始時に自動接続されます。

- 1 ペアリングするワイヤレスセンサーを装着して起動します。
- 2 デバイスとワイヤレスセンサーの距離を 3 m(10ft)以内に近づけます。
注意：その他のワイヤレスセンサーから 10 m(33ft)以上離れてください。
- 3 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[センサー]** > **[センサー追加]**の順に選択します。
- 5 **[すべて検索]**を選択するか、**センサータイプ**を選択してワイヤレスセンサーの検索を開始します。
- 6 センサーが検出されると、センサータイプとセンサー ID が表示されます。(例：HR-123456)
追加するセンサー選択し、**START キー**を押して接続します。
- 7 ペアリング済みのセンサーは、**[センサー]**のセンサー一覧に表示されます。接続ステータスやセンサー情報の確認、名前編集、センサーの消去を行うことができます。

Bluetooth センサーをペアリングする

- 1 ペアリングするワイヤレスセンサーを装着して起動します。
- 2 デバイスとワイヤレスセンサーの距離を 3 m(10ft)以内に近づけます。
注意：その他のワイヤレスセンサーから 10 m(33ft)以上離れてください。
- 3 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[センサー]** > **[センサー追加]**の順に選択します。

- 5 **[すべて検索]**を選択するか、**センサータイプ**を選択してワイヤレスセンサーの検索を開始します。
- 6 検索結果のリストから、**[Bluetooth センサー表示]**を選択します。
- 7 追加するセンサー選択し、**START キー**を押して接続します。
- 8 ペ어링済みのセンサーは、センサー一覧に表示されます。接続ステータスやセンサー情報の確認、名前編集、センサーの消去を行うことができます。

拡張ディスプレイモード

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

バイクスピード・ケイデンスセンサー

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを接続してデータを取得することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- アクティビティ開始前にデバイスとセンサーをペ어링してください。
[参照 165 ページ](#) [ワイヤレスセンサーをペ어링する](#)
- ユーザープロフィールを正しく入力してください。
[参照 67 ページ](#) [ユーザープロフィール](#)
- タイヤサイズと周長を正しく設定してください。
[参照 186 ページ](#) [タイヤサイズと周長](#)

ヒント：バイクスピード・ケイデンスセンサーは型番により仕様が異なります。詳しくは各センサーに付属の説明書等をご参照ください。

スピードセンサーのタイヤ周長を設定する

- 1 デバイスとスピードセンサーをペ어링し、接続します。
[参照 165 ページ](#) [ワイヤレスセンサーをペ어링する](#)
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー] > [(ペ어링済みのスピードセンサー)] > [タイヤ周長]**の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - **[自動]** タイヤ周長を自動検出します。
 - **[手動]** タイヤ周長を手動で入力します。

[参照 186 ページ](#) [タイヤサイズと周長](#)

パワー計

別売のパワー計を接続してデータを取得することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- センサーの装着方法や使用前の準備、取り扱い方法については、お買い求めのパワー計に付属の操作マニュアルをご参照ください。
- ご自身の能力や目標に合わせてパワーゾーンを設定してください。

[参照 68 ページ](#) [パワーゾーンを設定する](#)

電動シフター

別売の電動シフター (Shimano® Di2™ 等) を接続することができます。

[参照 165 ページ](#) [ワイヤレスセンサーをペ어링する](#)

ペ어링完了後、トレーニングページを編集して表示させたいデータ項目を選択してください。

[参照 148 ページ](#) [トレーニングページ](#)

注意：Shimano Di2 とデバイスを ANT+ でワイヤレス接続するには、別途専用のワイヤレスユニット (SM-EWW01) が必要です。

Varia センサー



警告

Varia デバイスは後方からの車両接近状況等を検知し、自転車の運転者に注意を促しますが、それは自転車を運転

する方自身の注意力和判断力に代わるものではありません。デバイスからの通知を参考に、常に運転者自身が最適な判断をし、安全な運転を心がけてください。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。

別売の Varia デバイス (Varia スマートヘッドライト、Varia リアビューレーダー等) と接続して使用することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。




- センサーの装着方法や使用前の準備、取り扱い方法については、お買い求めの Varia センサーに付属の操作マニュアルをご参照ください。

Varia デバイスのカメラ機能を使用する

注意

一部の法域では、録画・録音・撮影行為について規制または禁止されている場合があります。また、これらの行為に関して必要な説明を行ったうえで、すべての関係者の同意を得ることが必要になる場合があります。ユーザーの責任において、このデバイスを使用する地域で適用されるすべての法律、規制、およびその他の制限事項を確認、遵守してください。

Varia のカメラ機能を使用するには、あらかじめデバイスに Varia をペアリングして接続する必要があります。

- 1 バイクアクティビティを開始して、**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 RCT カメラコントロールページを表示します。
- 2 **MENU キー**を長押しして、**[RCT カメラ]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 -  カメラ設定を表示します。
 -  静止画を保存します。
 -  映像を保護します。

フットポッド

別売のフットポッドを接続してデータを取得することができます。フットポッドを使用すれば GPS の受信ができない屋内でトレーニングを行う際に、より正確なペースや距離を計測することができます。フットポッドはシューズに装着して歩くことで起動し、データを取得、送信します。約 30 分間動きを検出しないと、フットポッドがオフになります。バッテリーの使用可能時間が 5 時間を切った場合に、デバイスの画面にバッテリー残量低下メッセージが表示されます。

フットポッドを校正する

フットポッドは自動校正されますが、取得データの精度をより向上させるために次の手順を実施してください。

- 1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。
[参照 165 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
- 2 いずれかの屋外ランニングアクティビティを選択して、GPS を受信完了します。受信完了後、開けた場所で約 5 分間静止することでより受信精度が向上します。
- 3 タイマーをスタートしてアクティビティを開始します。
- 4 約 10 分間停止せずランニングを行います。
- 5 タイマーを停止してアクティビティを終了し、データを保存します。保存したデータを基に、フットポッドが校正されます。ランニングフォームが大きく変わるといったことがない限り、校正を再度行う必要はありません。

フットポッドを手動で校正する

フットポッドの校正値があらかじめ分かっている場合は、校正値を手動入力して校正することができます。

- 1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。
[参照 165 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー]**を選択します。
- 4 センサー一覧から接続済みのフットポッドを選択します。
- 5 **[校正値選択]**を選択します。
- 6 校正値を入力して完了します。

フットポッドで計測した距離が実際より短い場合は校正値を増加、フットポッドで計測した距離が実際より長い場合は減少させることで調整することができます。

フットポッドスピード / 距離の計測設定

スピードと距離の計測に関するフットポッドの設定を行います。

- 1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。
参照 165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー]**を選択します。
- 4 センサー一覧から接続済みのフットポッドを選択します。
- 5 **[スピード]**または**[距離]**を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** フットポッドによる計測を利用しません。
 - ・ **[屋内]** 屋内アクティビティ(GPS 設定オフ)でのみフットポッドの計測データを使用します。
 - ・ **[常時]** GPS の設定に関わらず、常にフットポッドの計測データを使用します。

tempe (ワイヤレス温度センサー)

別売の tempe を接続して、データを取得することができます。tempe でデータを計測する際は、体温などの影響を受けにくくするため、センサーにストラップ等を取り付けてセンサー全体が空気にさらされるようにしてください。

参照 165 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

筋酸素センサー

別売の筋酸素センサーを接続して、データを取得することができます。

Approach CT10(クラブトラッキングセンサー)

以下の手順で、Approach CT10 をペアリングします。

- 1 センサーをすべてのクラブに取り付けます。
- 2 ペアリングするクラブをキャディバッグから取り出します。
ペアリング中、他のクラブはすべてキャディバッグの中に入れておいてください。
ヒント：明るい室内でペアリングを行います。センサーは周囲の明るさを感知して自動で起動します。
- 3 デバイスとクラブを 1m 以内に近づけます。
注意：グリップが上を向くようにします。
- 4 デバイスで、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 5 **[センサー]** > **[クラブセンサー]** > **[センサー追加]** の順に選択します。
デバイスがセンサーの検索を開始します。センサーが検出されると、メッセージが表示されます。
- 6 画面の指示に従って、デバイスとセンサーをペアリングします。
センサーにクラブが登録されると、メッセージが表示されます。
- 7 ペアリング済みのクラブをキャディバッグに戻します。
- 8 ペアリングする次のクラブをキャディバッグから取り出します。
- 9 すべてのセンサーにクラブが登録されるまで、手順 6 ~ 8 の操作を繰り返します。

Bluetooth イヤホン

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。

- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近づけます。
- 2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
ヒント：Bluetooth イヤホンをペアリングモードにする方法は、お持ちのイヤホンの操作マニュアル等をご確認ください。
- 3 デバイスで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[センサー]** > **[センサー追加]** > **[イヤホン]** を選択します。
接続可能なイヤホンの検索を開始します。
- 5 検出されたイヤホンを選択して、**START キー**で決定します。

デバイス情報

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 ダイブ / EN 13319* 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	経年劣化による性能への影響はありません。使用前には必ず点検してください。* ³
動作温度範囲	-20 ~ 45°C
保管温度範囲	
動作温度範囲(水中)	0 ~ 40°C
充電温度範囲	0 ~ 45°C
音楽データストレージ	最大 2000 曲

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

*¹ 詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://www.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。

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。

参照 175 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#)

Descent Mk2S

稼働時間	モード
約 30 時間	ダイビングモード
約 7 日間	スマートウォッチモード
約 18 時間	GPS + 光学式心拍計モード
約 6 時間	GPS + 音楽再生
約 32 時間	バッテリー最長 GPS モード
約 15 日間	Expedition モード
約 21 日間	バッテリー節約ウォッチモード

Descent Mk2

稼働時間	モード
約 80 時間	ダイビングモード
約 16 日間	スマートウォッチモード
約 48 時間	GPS + 光学式心拍計モード
約 15 時間	GPS + 音楽再生
約 96 時間	バッテリー最長 GPS モード
約 35 日間	Expedition モード
約 50 日間	バッテリー節約ウォッチモード

データ管理

注意：このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

- 1 デバイスを PC に接続してドライブ(またはボリューム)を開きます。
- 2 **[GARMIN]** フォルダを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 ファイルを削除します。

注意：Mac OS では MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。Windows OS で Garmin デバイスのドライブを開いてください。デバイスの音楽データを削除する際は、Garmin Express を使用してください。

メンテナンス

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。

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。

ダイビング終了後は、毎回デバイスを真水に浸して各キーを数回ずつ押し、内部の海水を排出させてください。

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。

注意

充電やデータ転送の妨げとなる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。

1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭き取ります。

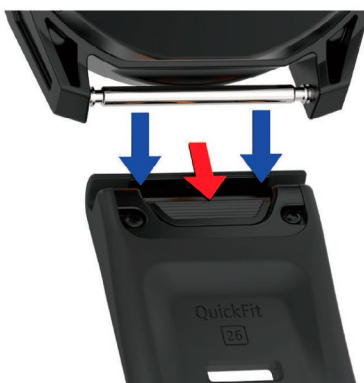
2 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

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

QuickFit バンドを交換する

Descent Mk2 は 26mm バンド、Descent Mk2S は 20mm バンドに対応しています。

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 ピンを新しいバンドに合わせて押し込み、ラッチが閉じてバンドが固定されていることを確認します。

注意：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。ラッチとバンドの間には隙間が少し空いています。

3 反対側のバンドも同様に交換します。

ウェットスーツ用のロングバンド

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、付属のウェットスーツ用のロングバンドを使用してください。

トラブルシューティング

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。

リセット

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[システム]>[リセット]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・**[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
 - ・**[全アクティビティ削除]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべての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]** 現在までの体内組織の窒素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、体内組織リセットは行わないでください。
 - ・**[データ削除と設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データ、現在までの体内組織の窒素蓄積量を削除します。
注意：このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。
- 4 リセットが完了すると、デバイスが再起動します。
再起動後は初期設定を行ってください。
[参照 2 ページ 初期設定](#)

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。

注意：同一のユーザーがデバイスを使用し続ける限り、体内組織リセットは行わないでください。

- 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 **LIGHT キー**を長押ししてデバイスの電源をオンにします。
- 3 Descent のロゴが表示されたら、**MENU キー**を長押しします。
- 4 メッセージが表示されたら、**[はい]**を選択します。

日本語で表示されません

以下の手順で言語を日本語に変更します。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 メニューの一番下の項目を選択します。
- 3 メニューの一番上の項目を選択します。
- 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® Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。
詳しくは Garmin.co.jp/ble をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリ /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 Connect Mobile アプリ /Garmin Dive アプリからデバイスを削除し、再度ペアリングしてください。
Apple のスマートフォンをご利用の場合、Bluetooth 設定からペアリング済みのデバイスを削除してください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリ /Garmin Dive アプリからデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m (33ft) 以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリ /Garmin Dive アプリを開き、アプリのメニュー(☰ または …)から **[Garmin デバイス]** > **[デバイスの追加]** の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- 初めてデバイスとスマートフォンと接続する場合は、次の操作を行ってください。
[デバイス] : MENU キー長押し > [ペアリング] を選択してデバイスをペアリングモードにする
[スマートフォン] : Garmin Connect Mobile アプリ /Garmin Dive アプリを起動し、デバイス追加の操作を行う

デバイスとイヤホンが接続できません

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

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。
参照 143 ページ [Bluetooth イヤホンと接続する](#)

音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

- デバイスと接続中の Bluetooth イヤホンのアンテナ部の間に障害物があると、信号が弱まり、接続が途切れることがあります。
- デバイスを装着している腕と同じ側に Bluetooth のアンテナ部がある方のイヤホンを装着します。例えば、デバイスを左腕に装着している場合は、イヤホンを左耳に装着します。
- デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。
- メタルバンドまたはレザーバンドをご使用の場合は、シリコンバンドへの交換をお試しください。

GPS を受信できません

- GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出て、デバイスの 6 時の位置を空に向けて静止してください。通常、30 ~ 60 秒程度で受信完了します。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- Garmin Express または Garmin Connect Mobile アプリ /Garmin Dive アプリでデータの同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。

気温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場合に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。
- 別売の *tempe* (ワイヤレス温度センサー) を使用してください。

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。
参照 34 ページ [パワーモードを変更する](#)
- バッテリー節約をオンに設定してください。
参照 160 ページ [バッテリー節約設定](#)
- バックライトの点灯時間を短く設定してください。
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。
参照 163 ページ [バックライト設定](#)
- アクティビティ & アプリ設定の GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。
参照 146 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#)
- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定してください。
参照 116 ページ [Bluetooth 機能をオン/オフにする](#)
- アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しない時は、**[後で再開]** オプションを選択してください。
参照 34 ページ [アクティビティを終了する](#)
- ライフログをオフに設定してください。
参照 3 ページ [スマートフォンとペアリングする](#)
- Connect IQ で入手したウォッチフェイスを使用する場合は、盤面のデータ更新頻度が毎秒のもの(例: 秒針が備わっているもの)はバッテリーを多く消費するため避けてください。
参照 155 ページ [コントロール設定](#)
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンなどのモバイル端末の設定等で通知を制限するなどして、不必要な通知を表示させないようにしてください。
参照 117 ページ [通知機能を設定する](#)
- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。必要のない時はオフに設定してください。
参照 63 ページ [心拍転送モード](#)
- 光学式心拍計をオフに設定してください。
参照 64 ページ [異常心拍アラートを設定する](#)
注意: 光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは計測されません。
- 血中酸素トラッキングのモードをオフに設定します。
参照 66 ページ [血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする](#)

ライフログ関連

ライフログのステップ数が表示されません

- ステップ数は毎日深夜 0 時にリセットされます。
- ステップ数が -(ダッシュ)で表示される場合は、GPS を受信して時刻を自動で合わせてください。

ステップ数が正しくないようです

- 歩いていない時でも、デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や歯磨き等)をステップ数としてカウントすることがあります。次のことをお試しください。
 - 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
 - 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect に表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect に表示されるステップ数はデバイスのデータを同期しないと更新されません。

- Garmin Express または Garmin Connect Mobile でデバイスのデータを同期してください。

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 フロア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た場合や、階段を上ってからすぐに下りてしまった場合には、上昇階数がカウントされない場合があります。
- 風の強い屋外でデバイスを使用する場合は、デバイスを衣服の袖等で覆ってください。強風にさらされると、正確にデータを読み取れない場合があります。

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、当社ウェブサイト (Garmin.co.jp) をご参照ください。

サポートセンター support.Garmin.com/ja-JP/

チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\]Descent Mk2](#)

チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\]Descent Mk2S](#)

アクティビティトラッキング(ライフログ機能)とフィットネス指標の精度について、詳しくは Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。

このデバイスは医療用機器ではありません。

付録

データ項目

トレーニングページに表示可能なデータ項目は、アクティビティや設定、接続するセンサーにより異なります。

注意：データ項目の分割数によって、表示内容が一部省略される場合があります。

ダイビング

CNS	現在の中枢神経系(CNS)酸素中毒レベル
OTU	現在の酸素毒性単位(OTU)
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
最大深度	現在のダイビングの最大深度
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)
現在のガス PO2	CCR ダイビングの希釈剤の酸素分圧(PO2)を表示

タイマー

タイム	現在のアクティビティタイム
ラップタイム	現在のラップタイム
前回ラップタイム	前回のラップタイム
平均ラップタイム	全ラップの平均タイム
経過時間	タイマーをスタートしてから、アクティビティを終了するまでのタイム(自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム)
Int. タイム	現在のインターバルタイム
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	目標ペースと比較して先行 / 遅延しているタイム(ラン)
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)
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
移動時間	現在のアクティビティの合計移動時間
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間

距離

距離	現在の走行距離
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
距離(nm)	距離を海里(nm)で表示
Int. 距離	現在のインターバルの距離

ペース

ペース	現在のペース(1kmを走行するのにかかる時間)
平均ペース	アクティビティ中の平均ペース(分/km)
平均ペース(スイム)	アクティビティ中の平均ペース(分/100m)
ラップペース	現在のラップの平均ペース(分/km)
前回ラップペース	前回ラップの平均ペース(分/km)
Int. ペース(スイム)	現在のインターバルペース(分/100m)
前回ラップペース(スイム)	前回ラップの平均ペース(分/100m)
500m ペース(ローイング)	現在の500mあたりのペース
平均500m ペース(ローイング)	現在の500mあたりの平均ペース
ラップ500m ペース(ローイング)	現在のラップの500mあたりの平均ペース
前回ラップ500m ペース(ローイング)	前回のラップの500mあたりの平均ペース

スピード

スピード	現在の移動速度 (km/h)
平均スピード	アクティビティ中の平均速度 (km/h)
ラップスピード	現在のラップ中の平均速度
前回ラップスピード	前回ラップの平均速度
最高スピード	アクティビティ中の最高速度 (km/h)
スピード (kt)	速度をノット (kt) で表示
最大スピード (kt)	現在のアクティビティの最大速度をノット (kt) で表示
平均スピード (kt)	現在のアクティビティの平均速度をノット (kt) で表示
平均移動速度	現在のアクティビティ中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全体の平均速度 (移動、停止時間含む)
昇降速度	垂直移動の速度 (m/h)
SOG	地面に対する速度 (対地速度、Speed Over Ground)
平均 SOG (ボート)	現在のアクティビティの平均対地速度
ラップ SOG (ボート)	現在のラップの平均対地速度
前回ラップ SOG (ボート)	前回ラップの平均対地速度
最大 SOG (ボート)	現在のアクティビティの最大対地速度
SOG (kt) (ボート)	地面に対する速度 (対地速度) をノット (kt) で表示
最大 SOG (kt) (ボート)	現在のアクティビティの最大対地速度をノット (kt) で表示
平均 SOG (kt (ボート)	現在のアクティビティの平均対地速度をノット (kt) で表示

心拍

心拍	現在の心拍数
平均心拍数	アクティビティ中の平均心拍数
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン
有酸素トレーニング効果	有酸素トレーニング効果
無酸素トレーニング効果	無酸素トレーニング効果
心拍%Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合 (%)
心拍%HRR	現在の心拍予備量 (%)。最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量 (最大心拍数と現在の心拍数の差)
平均%Max	アクティビティ中の平均%Max
平均%HRR	現在のラップの心拍予備量 (%)
ラップ心拍数	現在のラップの平均心拍数
ラップ%HRR	現在のラップの平均心拍予備量 (%)
ラップ%Max	現在のラップの最大心拍%
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
前回ラップ %HRR	前回のラップの心拍予備量 (%)
前回ラップ %Max	前回のラップの最大心拍%
ゾーン (タイム)	設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
Int. 平均心拍	現在のインターバルの平均心拍数
Int. 平均%HRR	現在のインターバルの平均心拍予備量 (%)
Int. 平均%Max.	現在のインターバルの平均%Max
Int. 最大心拍	現在のインターバルの最大心拍数
Int. 最大%HRR	現在のインターバルの最大心拍予備量 (%)
Int. 最大%Max	現在のインターバルの最大心拍%

ランニングダイナミクス

上下動	自身の体が上下に動く振れ幅
-----	---------------

平均上下動	アクティビティ中の平均上下動
ラップ上下動	現在のラップの平均上下動
上下動比	現在の上下動の比率
平均上下動比	アクティビティ中の平均上下動比
ラップ上下動比	現在のラップの平均上下動比
接地時間	地面に足がついている時間をミリ秒(1000分の1秒)で表示
平均接地時間	アクティビティ中の平均接地時間
ラップ接地時間	現在のラップの平均接地時間
GCT バランス	左右の接地時間のバランス
平均 GCT バランス	左右の接地時間の平均バランス
ラップ GCT バランス	現在のラップの左右の接地時間バランス
歩幅	1歩あたりの歩幅をメートルで表示
平均歩幅	アクティビティ中の平均歩幅
ラップ歩幅	現在のラップの平均歩幅
ピッチ	1分間あたりの総ステップ数
平均ピッチ	アクティビティ中の平均ピッチ
ラップピッチ	現在のラップのピッチ

ピッチ

ピッチ	1分間あたりの総ステップ数
平均ピッチ	アクティビティ中の平均ピッチ
ラップピッチ	現在のラップの平均ピッチ
前回ラップピッチ	前回のラップのピッチ

ケイデンス

ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数
平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数
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

PacePro

スプリットペース	現在のペース(ラップ区間内)
目標スプリットペース	目標のペース(ラップ区間内)
スプリット距離	現在のラップ区間の距離
残りのスプリット距離	現在のラップ区間の残り距離
次の目標スプリットペース	目標のペース(次のラップ区間)
次のスプリット距離	次のラップ区間の距離
先行 / 遅延	現在のラップ区間内の目標ペースに対する先行 / 遅延時間

パワー - パワー

パワー	現在のパワー(w または %FTP)
パワー KJ	パワーを kj(キロジュール)パワー値(累積総量)で表示
パワー -w/kg	1kg 単位毎の総パワー出力をワット(w)で表示
平均パワー 3 秒	3秒間の平均パワー値
平均パワー 10 秒	10秒間の平均パワー値
平均パワー 30 秒	30秒間の平均パワー値
平均パワー	アクティビティ中の平均パワー値
ラップパワー	現在のラップの平均パワー値

前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー値
最大パワー	アクティビティ中の最大パワー出力値
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力値

パワー - パワーゾーン

パワーゾーン	現在のパワーゾーン(設定した FTP 値に基づきます。)
ゾーン(タイム)	設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示

パワー - ペダルストローク

ペダルスムーズネス	ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(パーセンテージで測定)
トルク効率	ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値(100%の場合、抗力は0)
パワーバランス	現在の左右のバランス値
平均バランス 3 秒	3 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス	アクティビティ中の平均バランス値
ラップバランス	現在のラップの平均バランス値

パワー - トレーニング

パワー IF	強度係数。FTP に対する NP の比率を表示。アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの。
パワー TSS	パワートレーニングストレススコア。IF(強度係数)とトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質と量を考慮することで、トレーニングの負荷(ストレス)を数値化したもの。TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能
標準化パワー	標準化パワー。風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
ラップ NP	現在のラップの標準化パワー
前回ラップ NP	前回ラップの標準化パワー

パワー - パワー%FTP

パワー%FTP	機能的作業閾値パワー(Functional Threshold Power)。1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100%とし、現在のトレーニングが何%の負荷(ストレス)であるかを表示。
---------	--

パワー - サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム	アクティビティ中の合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイムを表示
ラップダンシングタイム	現在ラップの合計ダンシングタイムを表示
シットングタイム	アクティビティ中の合計シットング(座り漕ぎ) タイムを表示
ラップシットングタイム	現在ラップの合計シットングタイムを表示
PCO	プラットフォームセンターオフセット。ペダルの中心から左右に何ミリの位置でペダリングを行っているかを表示
平均 PCO	アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示
ラップ PCO	現在ラップのプラットフォームセンターオフセットを表示
パワーフェーズ-R	右ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均 PP-R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
ラップ PP-R	現在ラップの右パワーフェーズを表示
PPP-R	右ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均 PPP-R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズピークを表示

ラップ PPP-R	現在ラップの右パワーフェーズピークを表示
パワーフェーズ-L	左ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均 PP-L	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
ラップ PP-L	現在ラップの左ペダルのパワーフェーズを表示
PPP-L	左ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均 PPP-L	アクティビティ中の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示
ラップ PPP-L	現在ラップの左パワーフェーズピークを表示

ギア

ギア	現在の各ギアの位置を表示
フロント	現在のフロント(前)ギアの位置を表示
リア	現在のリア(後)ギアの位置を表示
ギアバッテリー	ギアのバッテリー残量を表示
ギア比	現在の各ギアの歯数を表示
ギアコンボ	ギアポジションセンサーから現在のギアの組み合わせを表示
Di2 バッテリー	Di2 のバッテリー残量を表示

ストローク数

ストロークレート	1 分間のストローク数 (spm)
平均ストロークレート	1 分間の平均ストローク数 (spm)
ラップストロークレート	1 分間の平均ラップストローク数 (spm)
前回ラップストロークレート	前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート (spm)
ストローク	アクティビティ中の合計ストローク数
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数
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
ストローク距離(ローイング /SUP)	1 回のストロークで進む距離
平均ストローク距離	1 回のストロークで進む平均距離
ラップストローク距離	現在のラップの 1 回のストロークで進む平均距離
前回ラップストローク距離	前回のラップの 1 回のストロークで進む平均距離

ストローク(プールスイム)

Int. ストロークレート	現在のインターバルの 1 分間の平均ストローク数 (spm)
前回ラップストロークレート	前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート (spm)
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(泳法)
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(泳法)
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
ストローク数平均 / ラップ	アクティビティ中の平均のラップストローク数
Int. ラップストローク数	現在のインターバルの平均ラップストローク数

ラップ(プールスイム)

ラップ数	現在のラップ数
Int. ラップ数	現在のインターバルのラップ数

SWOLF

平均 SWOLF	アクティビティ中の平均 Swolf スコア
Int.SWOLF	インターバル中の Swolf スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの Swolf スコア

休息

休息タイム	現在の休息时间
休息リピート	休息とインターバルの合計時間

フロアクライム

上昇階数	1日の総上昇階数
下降階数	1日の総下降階数
階数 / 分	1分間の上昇階数

気温

気温	現在の気温
最高気温(24H)	過去24時間以内の最高気温
最低気温(24H)	過去24時間以内の最低気温

高度

平均上昇量	垂直方向の平均上昇量
平均下降量	垂直方向の平均下降量
最大上昇量	最高上昇量(距離 / 1分間)
最大下降量	最高下降量(距離 / 1分間)
高度	現在の高度(海拔)
総上昇量	上昇の合計距離
総下降量	下降の合計距離
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
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
GPS 高度	GPS から算出した現在地の高度
滑空比	現在の滑空比
勾配	勾配角度(%). 水平方向 100m に対して垂直方向に何 m 上がったかを割合(%)で表示。

コンパス

進行方位	現在移動している方向。
GPS 方位	現在の移動方位を角度で表示(GPS を使用)
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)

ナビゲーション

残り距離	現在地から目的地までの距離
予想総距離	出発地点から最終目的地までの予想距離
コース有効速度	コースに沿って目的地に近づいている維持速度
目的昇降速度	目的地に対する土昇降速度(時間単位)
方位	現在地から目的地までの方位
コース	出発地点から目的地までの方向(コース目的地方位)
オフコース	予定のコースを外れている場合、コースから外れている距離を表示
昇降距離	土昇降距離(m)
目的滑空比	現在地の高度から目的地に対する滑空比

位置	現在地を数値で表示(位置フォーマット設定に準拠)
目的地	最終目的地の緯度・経度
経緯度	現在地の緯度・経度(度分秒)
到着時刻	目的地に到着する予定時刻。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。
所要時間	目的地へ到着するまでにかかる予想所要時間
目的地名称	最終目的地名 または ナビゲーション名
経由地名称	次の方向転換地点名
経由地所要距離	コース上の次の転換点までの距離
経由地到着時刻	次の転換点に到着する予定時刻。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。
経由地所要時間	次の転換点へ到着するまでにかかる予想時間。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると所要時間も変わります。

筋酸素

筋酸素飽和度(%)	現在のアクティビティ中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中の推定総筋酸素量

その他


カロリー	一日の合計消費カロリー
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
バッテリー残量	バッテリーの残量を%で表示
バッテリー稼働時間	バッテリーの残量を残りの稼働時間で表示
衛星受信	GPS 衛星受信強度を表示
パフォーマンスコンディション	パフォーマンスコンディション。現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値。
COG	地面に対する進行方位(対地方位、Course Over Ground)
ラップ数	現在のアクティビティの取得ラップ数
日の出時刻	現在地(当日)の日の出時刻
日の入時刻	現在地(当日)の日の入時刻
時刻	現在地の時刻(時分)
時刻(秒)	現在地の時刻(時分秒)
大気圧	校正していない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
ステップ数	現在のアクティビティのステップ数
回数(筋トレ)	筋力トレーニングの腕の動作の回数(レップ数)
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC 値(運動後過剰酸素消費量)の合計です。
呼吸数	1 分間の呼吸数(brpm)
ストレス	現在のストレスレベル
グリット	高度や勾配、方向の変化と GPS データを基に、現在のライドの難度を表示(MTB)。数値が高いほど、難度が高いことを示します。
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア(MTB)
フロー	現在のライドのスムーズさを表示(MTB)。数値が低いほど、スピードを維持して滑らかに走行していることを示します。
ラップフロー	現在のラップのフロースコア(MTB)

グラフィック表示

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
上下動比ゲージ	現在の上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

GCT ゲージ	接地時間を数値とカラーゲージで表示
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
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
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
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
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
コンパスゲージ	現在の移動方位をゲージで表示
総上昇量 / 総下降量ゲージ	上昇量と下降量の合計をゲージで表示
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

VO2 Max レベル分類表

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
 優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
 非常に良い	上位 5 ~ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
 良い	上位 21 ~ 40% 以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
 普通	上位 41 ~ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
 悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
 優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
 非常に良い	上位 5 ~ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
 良い	上位 21 ~ 40% 以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
 普通	上位 41 ~ 60% 以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
 悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

本データは、The Cooper Institute® により許可・提供されています。詳しくは www.CooperInstitute.org をご覧ください。

FTP レベル分類表

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

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。このリストに対応するサイズが記載されていない場合は、周長を手動で測定するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

タイヤサイズ	周長 (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096

タイヤサイズ	周長 (mm)
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

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当社の書面による承諾なしに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, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, 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。

Body Battery, Connect IQ, Descent, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, Rally, tempe, TruSwing, TrueUp, Varia は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google LLC の商標です。Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Shimano, Inc. の登録商標です。Spotify® ソフトウェアは <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> のサードパーティライセンスの対象となります。STRAVA および Strava™ は Strava, Inc の商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peaksware, LLC の商標です。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

本製品は ANT+ の認証を受けています。互換性のある製品とアプリの一覧は www.thisisANT.com/directory をご覧ください。

M/N: A03654, A03898

