



DESCENT MK3 SERIES

操作マニュアル

目次

はじめに.....	1
使用開始にあたって.....	1
デバイス概要.....	1
タッチスクリーンをオン / オフにする.....	2
デバイスを使用する.....	2
キルスイッチ機能でユーザーデータを削除する.....	2
ダイビング.....	3
ダイビングに関する警告.....	3
ダイビングに関する注意.....	4
ダイビングモード.....	4
プールモード.....	4
ダイブ設定.....	4
ダイブモードの詳細設定.....	5
ガスの混合比を設定する.....	5
カスタムダイブアラート.....	6
カスタムダイブアラートを設定する.....	6
酸素分圧(P02)閾値を設定する.....	6
CCR セットポイントを設定する.....	7
飛行禁止時間.....	7
エアーインテグレーション.....	7
トランシーバーを低電力モードから起動する.....	8
Descent ダイブコンピューターとトランシーバーをペアリングする.....	8
ダイブネットワーク&エアーインテグレーション設定.....	8
トランシーバー設定.....	8
ガス消費量の計測基準を選択する.....	9
ダイビング中に表示するトランシーバーを選択する.....	9
ダイバー間メッセージを送信する.....	9
ダイビング中に救援を要請する.....	10
Descent ダイブコンピューターでトランスミッターのソフトウェアを更新する.....	10
ダイビングページ.....	11
単一ガス / マルチガスモードのダイビングページ.....	11
CCR モードのダイビングページ.....	12
ゲージモードのダイビングページ.....	13
アプnea / スピアモードのダイビングページ.....	13
数字を大きく表示する.....	14
ダイビングを開始する.....	15

ダイビングコンパスを使用する.....	15
ゲージダイビングストップウォッチを使用する.....	16
ベーシックダイビングストップウォッチを使用する.....	16
ダイビング中にトランシーバーデータページを確認する.....	16
ダイビング中にガスを切り替える.....	17
CC と OC を切り替える.....	17
安全停止を行う.....	17
減圧停止を行う.....	19
地図を表示してダイビングする.....	19
サーフェスインターバルウィジェットを確認する.....	20
ダイブログウィジェットを確認する.....	20
ダイブレディネス.....	21
ダイビングプラン.....	21
無減圧潜水時間(NDL)の計算.....	21
呼吸ガスを計算する.....	22
減圧プランを作成する.....	22
減圧プランを使用する.....	22
アルティチュードダイビング(高所潜水).....	22
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.....	23
ダイビングアラート.....	24
トランシーバーのアラート.....	25
トランシーバー接続アラートを有効にする.....	26
ダイビング製品と機能の互換性.....	26
ダイビング用語.....	26
アラーム&タイマー.....	28
アラームを設定する.....	28
アラームを編集する.....	28
カウントダウンタイマーを開始する.....	28
タイマーを削除する.....	28
ストップウォッチを使用する.....	28
Alt. タイムゾーンを追加する.....	29
Alt. タイムゾーンを編集する.....	29
アクティビティ&アプリ.....	30
アクティビティを開始する.....	30
アクティビティ記録のヒント.....	30
アクティビティを終了する.....	30
アクティビティを自己評価する.....	31
ラン.....	31
トラックランを開始する.....	31

バーチャルランを開始する	31	トローリングモーターリモート.....	43
トレッドミル距離を校正する	32	トローリングモーターをペアリングする	43
ウルトラランアクティビティを記録する	32	スキーとウィンタースポーツ	43
ウルトラランの自動休息設定	32	スキーの滑走を確認する	43
障害物レースアクティビティを記録する	32	バックカントリースキー / バックカントリースノーボードアクティビティを記録する	44
スイム	32	クロスカントリースキーパワーデータ	44
スイム用語.....	32	ゴルフ	45
ストロークタイプ(泳法)	33	ラウンドを開始する	45
スイムアクティビティのヒント	33	ラウンドオプション	46
スイムアクティビティの自動休息と手動休息	33	グリーン上のピンの位置を変更する	46
ドリル記録でトレーニングする	33	現在の位置情報をピン位置として記録する	46
マルチスポーツ.....	34	バーチャルキャディ	47
トライアスロントレーニング	34	PlaysLike 距離を確認する	47
マルチスポーツアクティビティを新規追加する	34	PlaysLike 距離の要素.....	47
屋内アクティビティ	34	PlaysLike 設定	47
ヘルススナップショット	35	タッチターゲットで距離を計測する	48
筋力トレーニングアクティビティを記録する	35	ショットを確認する	48
HIIT アクティビティを記録する	35	ショットを手動で追加する	48
屋内トレーナーを使用する	36	スコアを記録する	48
ゲームアクティビティ	36	ラウンド概要を記録する	48
クライミングスポーツ	37	スコア設定をカスタマイズする	49
屋内クライムアクティビティを記録する	37	ステーブルフォードとは.....	49
ボルダリングアクティビティを記録する	37	風向 / 風速	49
Expedition を開始する	38	ピンの方向を確認する	49
軌跡ポイントを手動で記録する	38	カスタムターゲットを保存する	49
軌跡ポイントを確認する	38	数字を大きく表示する	50
狩り	38	テンポトレーニング.....	50
マリンアクティビティ	38	理想的なスイングテンポ	50
ヨット	38	スイングテンポを分析する	51
ヨットレース	40	ヒントを確認する	51
スタートラインを設定する	40	Jump マスター	51
レースを開始する	40	Jump を計画する	51
ウォータースポーツ.....	41	Jump タイプ.....	51
ウォータースポーツの滑走を確認する	41	Jump 情報を入力する	51
釣り	41	ウインド情報を入力する	52
釣りを開始する	41	ウインド情報をリセットする	52
潮汐.....	42	Static Jump のウインド情報を入力する	52
潮汐データを確認する	42	コンスタント設定	52
潮汐アラートを設定する	42	アクティビティ&アプリ設定のカスタマイズ..	52
アンカー	43	アクティビティをお気に入りに追加または削除する	52
アンカー位置を保存する	43	アクティビティ & アプリの一覧の表示順を変更する	53
アンカー設定	43	トレーニングページをカスタマイズする	53

アクティビティに地図ページを追加する	53	アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する	67
カスタムアクティビティを作成する	53	レースに向けてトレーニングする	67
アクティビティ & アプリ設定	54	レースカレンダーとプライマリレース	67
アクティビティのアラート	56	ワークアウト	67
アラートを設定する	56	ワークアウトを実行する	68
アクティビティの地図設定	57	ワークアウト実行スコア	68
アクティビティのルーティング設定	57	Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	68
ClimbPro を使用する	57	今日のおすすめワークアウトを実行する	68
自動クライムをオンにする	57	インターバルワークアウトを実行する	69
GPS 設定を変更する	58	インターバルワークアウトを作成する	69
セグメント	59	バーチャルパートナー	70
Strava™ ライブセグメント	59	ターゲットトレーニング	70
セグメントの詳細を確認する	59	レース	70
セグメントでレースする	59	トレーニングカレンダー	71
Applied Ballistics	60	Garmin Connect のトレーニングプランを利用する	71
Garmin のアプリケーション - AB Synapse	60	PacePro トレーニング	71
Applied Ballistics のオプション	60	Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする	71
射撃条件をクイック編集する	60	デバイスで PacePro プランを作成する	71
環境	61	PacePro トレーニングを実行する	72
環境を編集する	61	パワーガイド	72
自動更新を有効にする	61	パワーガイドを作成する	73
レンジカード	61	履歴	74
レンジカードの項目をカスタマイズする	61	履歴を確認する	74
レンジの傾きを編集する	61	マルチスポーツアクティビティの履歴	74
ベースレンジを設定する	61	自己ベスト	74
目標	61	自己ベストを確認する	74
目標を変更する	61	自己ベストを前回の記録に変更する	74
目標を編集する	62	自己ベストを削除する	74
プロフィール	62	データの合計を確認する	75
別のプロフィールを選択する	62	積算距離を確認する	75
プロフィールを追加する	62	履歴を削除する	75
プロフィールを削除する	62	表示	76
プロフィールのデータページをカスタマイズする	62	ウォッチフェイス設定	76
弾丸のプロパティを編集する	62	初期設定のウォッチフェイス	76
銃のプロパティを編集する	63	ウォッチフェイスをカスタマイズする	76
砲口初速を校正する	63	ウィジェット	77
ドロップスケール係数を校正する	63	ウィジェット一覧を確認する	78
ドロップスケール係数テーブルを確認する	63	ウィジェットの表示をカスタマイズする	79
砲口初速と温度のテーブルを編集する	63	ウィジェットのフォルダを作成する	79
砲口初速と温度のテーブルを消去する	63	Body Battery	79
Applied Ballistics の用語集	63		
トレーニング	67		
統合トレーニングステータス	67		

Body Battery レベルを改善させるには	79	Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	95
パフォーマンス測定機能.....	80	Garmin Pay のカードを管理する	95
VO2 Max(最大酸素摂取量)	80	交通系 IC カードにチャージする	96
予想タイムを確認する	81	ラピッドパスで支払いをする	96
HRV ステータス	82	ラピッドパスを設定する	96
ストレススコア	82	チャージ残額通知を設定する	96
パフォーマンスコンディション	83	ラピッドパスで支払いをする	96
パフォーマンスコンディションを確認する ..	83	NFC モード	96
FTP	83	Garmin Pay のパスコードを変更する	96
FTP 測定テストを実行する	83	センサーとアクセサリ.....	98
乳酸閾値	84	光学式心拍計	98
乳酸閾値の測定テストを実行する	84	デバイスを装着する	98
リアルタイムスタミナを確認する	84	心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	98
パワーカーブ	85	光学式心拍計設定	99
トレーニングステータス	85	異常心拍アラートを設定する	99
トレーニングステータスのレベル	86	心拍転送モード	99
短期的負荷	87	血中酸素トラッキング	99
負荷バランス	87	ウィジェットで血中酸素レベルを確認する ..	100
負荷比	87	血中酸素トラッキングの終日モードをオンに ..	101
トレーニング効果について	87	血中酸素トラッキングの自動測定をオフにす ..	101
リカバリータイム	88	睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする ..	101
リカバリー心拍	88	血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 ...	101
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応	88	コンパス	101
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する	89	コンパスの方位を固定する	101
トレーニングレディネス	89	コンパス設定	101
持久力スコア	89	手動でコンパスを校正する	102
ヒルスコア	90	方位基準を設定する	102
サイクリング能力	90	気圧高度計	102
株価ウィジェットに銘柄を追加する	90	高度計設定	102
天気ウィジェットに場所を追加する	91	気圧高度計を校正する	102
時差ぼけアドバイザーを使用する	91	気圧設定	103
Garmin Connect アプリで旅行を計画する	91	気圧計を校正する	103
コントロールメニュー	91	ストームアラートを設定する	103
コントロールメニューをカスタマイズする ..	93	ワイヤレスセンサー	103
LED フラッシュライトを使用する	93	ワイヤレスセンサーをペアリングする	104
フラッシュライトストロボをカスタマイズす ..	94	ハートレートセンサーのランニングペースと距 ..	104
フラッシュライトスクリーンを使用する	94	離	104
モーニングレポート	94	ランニングペースと距離の記録のヒント ...	105
モーニングレポートをカスタマイズする	94	ランニングダイナミクス	105
Garmin Pay	95	ランニングダイナミクスデータが表示されな ..	105
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	95	い場合のヒント	105
登録済みの参加銀行カードで支払いをする	95	ランニングパワー	106

ランニングパワー設定.....	106	Wi-Fi ネットワークに接続する.....	115
Varia デバイスのカメラ機能を使用する	106	スマートフォンと PC のアプリケーション ...	115
inReach リモート.....	106	Garmin Connect	116
inReach リモートを使用する	106	Garmin Connect アプリを利用する	116
VIRB リモート	107	Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップ デートする	116
VIRB をリモート操作する	107	インスタントキーボード	116
アクティビティ実行中に VIRB を操作する ..	107	PC で Garmin Connect を利用する	117
地図.....	108	Garmin Express でソフトウェアをアップデ ートする	117
地図を確認する.....	108	Garmin Connect に手動でデータを同期する	117
地図上の地点を保存してナビゲーションする	108	Connect IQ 機能.....	117
周辺の地点を検索してナビゲーションする ...	108	Connect IQ をダウンロードする	117
地図設定	109	PC で Connect IQ をダウンロードする	117
地図管理	109	Garmin Dive.....	118
Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする	109	Garmin Explore	118
TopoActive 地図をダウンロードする	110	Garmin Messenger アプリ	118
地図を削除する	110	Messenger 機能を使用する	118
地図テーマ.....	110	Garmin Golf アプリ	119
マリン地図設定	110	Garmin シェア	119
地図データを表示 / 非表示する	110	Garmin シェアでデータを共有する	119
音楽.....	111	Garmin シェアでデータを受信する	119
音楽プロバイダに接続する	111	Garmin シェア設定	120
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする	111	ユーザープロフィール	121
Garmin Express で音楽をダウンロードする ..	111	ユーザープロフィールを設定する	121
音楽を再生する.....	112	ジェンダー設定	121
音楽再生のコントロール.....	112	フィットネス年齢を確認する	121
Bluetooth イヤホンと接続する	112	心拍ゾーンについて.....	121
オーディオモードを変更する	112	心拍ゾーンを設定する	121
ワイヤレス接続	113	心拍ゾーンの自動設定.....	122
スマートフォン接続機能.....	113	心拍ゾーン参考表	122
スマートフォンとペアリングする	113	パワーゾーンを設定する	122
通知機能を有効にする	113	パフォーマンス測定を自動検出する.....	123
通知を確認する	113	セーフティ&トラッキング機能	124
電話の着信通知に応答 / 拒否する	113	緊急連絡先を追加する	124
テキストメッセージに返信する	114	連絡先を追加する	124
デバイスに表示する通知を管理する	114	事故検出をオン / オフにする	124
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフ にする	114	援助要請を送信する.....	125
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする	114	GroupTrack セッションを開始する	125
GPS アクティビティ中に紛失したスマート フォンを探す	114	GroupTrack セッションのヒント	125
オーディオアラートを再生する	115	GroupTrack 設定.....	126
Wi-Fi 接続機能.....	115	健康&ウェルネス	127
		自動ゴール.....	127

Move アラートを使用する	127	時刻設定	137
週間運動量	127	日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラート を設定する	137
週間運動量を加算するには	127	時刻を同期する	138
睡眠トラッキング	127	ディスプレイ設定	138
自動睡眠トラッキングを使用する	128	睡眠モード設定	138
サイレントモードを使用する	128	ショートカット設定	138
ナビゲーション	129	表示単位を変更する	139
保存済みポイントを確認・編集する	129	データ記録設定	139
デュアルグリッド位置を保存する	129	デバイスの情報を確認する	139
基準点を設定する	129	電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	139
目的地へナビゲーションする	129	デバイス情報	140
POI を検索してナビゲーションする	129	AMOLED ディスプレイについて	140
保存済みアクティビティのスタート地点へナビ ゲーションする	130	デバイスを充電する	140
現在のアクティビティのスタート地点へナビ ゲーションする	130	仕様	141
ルートのターンバイターンを確認する	131	バッテリー稼働時間	141
サイトナビ	131	お取り扱い上の注意事項	142
救助ナビ	131	クリーニング方法	142
Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有 する	131	QuickFit バンドを交換する	142
共有された地点へのナビゲーションを開始す る	131	ウェットスーツ用のロングバンド	143
アクティビティ中に共有された地点へのナビ ゲーションを開始する	132	メタルバンドの調整	143
ナビゲーションを中止する	132	データ管理	143
コース	132	ファイルを消去する	143
デバイスでコースを作成して実行する	132	トラブルシューティング	144
ラウンドトリップコースを作成する	132	製品のアップデート	144
Garmin Connect でコースを作成する	133	デバイスに関するその他の情報	144
コースをデバイスに転送する	133	日本語で表示されません	144
コースの詳細を確認・編集する	133	デバイスはどのスマートフォンに対応していま すか？	144
ポイント投影	133	デバイスとスマートフォンが接続できません	144
ナビゲーション設定	134	Bluetooth センサーを使用できますか？	145
ナビゲーション中のトレーニングページをカ スタマイズする	134	デバイスとイヤホンが接続できません	145
方位インジケータを設定する	134	音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続 が切れます	145
ナビゲーションアラートを設定する	134	デバイスを再起動する	145
パワー管理設定	135	初期設定にリセットする	145
バッテリー節約設定をカスタマイズする	135	ダイビング	146
パワーモードを変更する	135	組織をリセットする	146
パワーモードをカスタマイズする	136	表面気圧をリセットする	146
パワーモードをリセットする	136	バッテリーの稼働時間を長くするには	146
システム設定	137	ラップキーの押下を取り消すことはできますか？	146
		衛星信号を受信する	146

GPS 衛星受信を向上する	147
心拍数の計測値が正しくないようです	147
アクティビティ中の温度の計測値が正しくない ようです	147
デモモードを終了する	147
ライフログ.....	147
ステップ数が正しくないようです	147
デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウトに表示されるステップ数 が異なります	147
上昇階数が正しくないようです	147
付録.....	149
データ項目.....	149
ケイデンス / ピッチ	149
グラフ	149
コンパス	149
距離	149
ダイビング.....	149
高度	150
フロアクライム	150
ギア	150
グラフィック表示	151
心拍	151
ラップ	152
筋酸素	152
ナビゲーション	152
その他	152
ペース	153
PacePro	153
パワー	153
休息	154
ランニングダイナミクス.....	154
スピード	155
スタミナ	155
ストローク.....	155
SWOLF	156
温度	156
タイマー	156
ワークアウト.....	156
ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ 	158
V02 Max レベル分類表	159
FTP レベル分類表	159
持久カスコア分類表.....	160
タイヤサイズと周長.....	160

商標について	161
---------------------	------------

はじめに

⚠ 警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

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

使用開始にあたって

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

- 1 **LIGHT キー**を押してデバイスの電源を入れます。(1 ページ [デバイス概要](#))
- 2 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))。以前対応するデバイスを使用していた場合は、スマートフォンとペアリングするときに新しいデバイスに設定や保存済みのコースなどを移行できます。
- 3 デバイスを充電します。(140 ページ [デバイスを充電する](#))
- 4 アクティビティを開始します。(30 ページ [アクティビティを開始する](#))

デバイス概要



① タッチスクリーン

- **タップ**：メニューのオプションを選択
- **ウォッチフェイス上のデータを長押し**：関連するメニューやウィジェットを開く
注意：この操作は一部のウォッチフェイスに対応しています。
- **上または下にスワイプ**：ウィジェット / メニュー / メッセージをスクロール
- **右にスワイプ**：前の画面に戻る
- **手の平で画面を覆う**：バックライトの輝度を低下またはディスプレイをオフしてウォッチフェイスに戻る
注意：バックライトおよびディスプレイの挙動は、ディスプレイに関わる設定により異なります。
- **ジェスチャー機能が有効な場合**、デバイスを装着している腕を上げて時計を見る動作をすると、ディスプレイがオンになります。腕を体の横に下ろすと、ディスプレイがオフになります。
ヒント：ジェスチャー機能がオフのときでも、衝撃を感知するとディスプレイがオンになる場合があります。

② LIGHT キー

- **押す**：電源オン
- **押す**：ディスプレイを点灯
- **2回押す**：フラッシュライト点灯
- **長押し**：コントロールメニューを表示
長押し：コントロールメニューを表示

③ UP・MENU キー

- 押す：ウィジェット / メニュー / メッセージをスクロール
- 長押し：メニューページを表示

④ DOWN キー

- 押す：ウィジェット / メニュー / メッセージをスクロール
- 長押し：ミュージックコントロールを表示

⑤ START・STOP キー

- 押す：選択項目を決定
- 押す：アクティビティ & アプリを表示、アクティビティ開始 / 停止

⑥ BACK・LAP キー

- 押す：前のページに戻る
- 押す：ラップ取得、休息に移行、トランジション切り替え(マルチスポーツアクティビティ実行中)
- 長押し：最近使用したアプリを表示

タッチスクリーンをオン / オフにする

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

デバイスを使用する

- LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。(91 ページ [コントロールメニュー](#))
コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などのよく使用する機能にすばやくアクセスできます。
- ウォッチフェイスページから UP キーまたは DOWN キーを押して、ウィジェットをスクロールします。(77 ページ [ウィジェット](#))
- 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 & アプリの一覧を表示します。(30 ページ [アクティビティ & アプリ](#))
- MENU キーを長押しして、ウォッチフェイス(76 ページ [ウォッチフェイス設定](#))やデバイスの設定(137 ページ [システム設定](#))の変更、ワイヤレスセンサーをペアリングします。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

キルスイッチ機能でユーザーデータを削除する

キルスイッチ機能で、キー操作のみで素早くデバイスを初期化することができます。

- 1 キルスイッチのキーまたはキーの組み合わせのショートカットをカスタマイズします。(138 ページ [ショートカット設定](#))

- 2 設定したショートカットキー操作を行い、キルスイッチを起動します。

10 秒間のカウントダウン中は、いずれかのキーを押してキルスイッチをキャンセルできます。

カウントダウンが終了すると、デバイスに保存されているすべてのユーザーデータが削除され、全設定が初期化します。

ダイビング

ダイビングに関する警告

⚠ 警告

このデバイスのダイビング機能は、有資格のダイバーのみが使用できます。

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

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

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

ダイブコンピューターが算出する水面空気消費率(SAC)と残圧時間(ATR)は推定値であり、これらの値を唯一の情報源として依拠すべきではありません。

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。

タンク圧力やバッテリーの警告がダイブコンピューターに表示された場合は、ダイビングを直ちに中止し、安全のため水面に戻ってください。警告を無視した場合、死亡または重傷を負う可能性があります。

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

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

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

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

トランシーバーは酸素クリーニング済みの製品ではありません。40%以上の酸素濃度ガスとともに使用しないでください。

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

デバイスに表示される減圧停止に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。表示された減圧停止の水深を超えて、絶対に浮上しないでください。

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

ダイブレディネス機能は一部の限られた要因をもとにレディネススコアを算出しており、ダイビングの安全性を保証するものではありません。ご自身の状態を十分に把握して安全にダイビングを計画または実行することは、ユー

ザーの責任です。これらのことを怠った場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

ダイビングに関する注意

△ 注意

ダイバー間メッセージ機能を使用するときは、レシーバー間に遮る物がないことを確認してください。レシーバーのソフトウェアバージョンは、最新バージョンである必要があります。メッセージデータの送信には、最大で 45 秒間かかります。この機能は補助的なものであり、従来のダイビングツールや安全を確保するための手順に取って代わるものではありません。

メッセージ機能またはダイバーポジション機能の可用性と通信範囲は、通信相手のデバイスの種類により異なります。(26 ページ [ダイビング製品と機能の互換性](#))

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(4 ページ [ダイブ設定](#))を確認できます。水面での表示の段階では、ダイブモードのデータページ(11 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。(15 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。(20 ページ [ダイブログウィジェットを確認する](#))

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

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

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

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

ゲージモード：基本的なボトムタイマー機能を使ってダイビングするモードです。

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

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

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

プールモード

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

1 **LIGHT** キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。

2  を選択します。

プールモードがオンになります。

深夜 0 時になると、プールモードは自動的にオフになります。

ダイブ設定

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

MENU キーを長押しして、**[ダイブ設定]** を選択します。

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

[ダイブネットワーク&エアインテグレーション]：Descent トランシーバーをペアリングしてデータページをカスタマイズします。(7 ページ [エアインテグレーション](#))

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

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

[アプネア種目]：アプネアダイビングの競技種目を選択します。

[水の種類]：ダイビングする場所の水の種類を設定します。

[P02]：酸素分圧(P02)の減圧閾値、警告アラート閾値、緊急アラート閾値を設定します。(6 ページ [酸素分圧\(P02\)閾値を設定する](#))

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

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

[ディスプレイ設定]：**[数字を大きく表示]** モードのオン/オフ設定や、ダイブモードごとのデータページをカスタマイズします。(11 ページ [ダイビングページ](#))

[安全停止]：安全停止する時間を**[オフ]****[3分]****[5分]**から選択します。

[最終減圧停止]：減圧停止の最終深度を**[3 m]****[4.5 m]****[6 m]**から選択します。

[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 P02 の高セットポイント、低セットポイントを設定します。(7 ページ [CCR セットポイントを設定する](#))

[ダイブのショートカット]：ダイビング中のキー操作のショートカットを設定します。

[詳細設定]：ダイブモードの詳細設定をカスタマイズします。(5 ページ [ダイブモードの詳細設定](#))

ダイブモードの詳細設定

MENU キーを長押しして、**[ダイブ設定]** > **[詳細設定]** の順に選択します。

[ダブルタップしてスクロールする]：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。予期せずスクロールしてしまうときは、**[感度]**を低く設定してください。

[UP キー]：ダイビング中の UP キー操作の有効/無効を設定します。

[サイレントダイビング]：緊急アラートやカスタムアラートの鳴動を含むダイビング中のすべてのトーンとバイブレーションを無効にします。

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

[コンパス]：ダイビングコンパスの校正と方位基準を設定します。(102 ページ [手動でコンパスを校正する](#))

[飛行禁止時間]：飛行禁止時間のカウントダウンタイマーのモードを選択します。(7 ページ [飛行禁止時間](#))

[GPS]：ダイブモードごとにエントリー地点とエキジット地点の記録に用いる衛星システムを設定します。(58 ページ [GPS 設定を変更する](#))

[単位]：距離、深度、タンク圧力の表示単位を設定します。

[減圧ロックアウト]：減圧ロックアウト機能を無効にできます。減圧ロックアウト機能を有効にしていると、単一ガスモード、マルチガスモード、CCR モードで減圧潜水中にシーリング深度を超えて3分間以上浮上した場合、これらのダイビングモードが24時間使用できなくなります。

注意：上記の減圧ロックアウトの条件に該当したあとも、減圧ロックアウト機能を無効にできます。

ガスの混合比を設定する

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

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。

カスタムダイブアラート

ダイビング中のアラートをカスタマイズして作成できます。

アラート	ダイブモード	説明
深度	単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージ、アプネア、スピア	設定深度に到達するとアラート
上限速度	アプネア、スピア	昇降速度が設定速度を超えるとアラート
下限速度	アプネア、スピア	昇降速度が設定速度を下回るとアラート
中性浮力	アプネア、スピア	設定深度に到達するとアラート
サーフェスタイマー	アプネア、スピア	設定インターバルタイムが経過するとアラート
目標深度	アプネア、スピア	設定深度に到達するとアラート
タイム	単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージ、アプネア、スピア	設定インターバルタイムが経過するとアラート
昇降計	アプネア、スピア	設定インターバル深度を昇降するごとにアラート
開始	アプネア、スピア	ダイビングを開始するとアラート
停止	アプネア、スピア	ダイビングを停止するとアラート

カスタムダイブアラートを設定する

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【ダイブ設定】**を選択します。

3 **【スキューバアラート】**または**【アプネアアラート】**を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ **【アラート追加】** アラートを新規追加します。
- ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。

5 アラートのステータスを有効にします。

6 次のオプションを選択します。

注意：アラートタイプにより設定可能な項目が異なります。

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

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。

- ・ **[MOD/ 減圧 P02]** 酸素の割合が最も高い減圧ガスに切り替えて浮上を開始する最大酸素分圧と最大行動深度 (MOD) を設定します。
注意：デバイスは自動でガスの切り替えを行いません。ユーザー自身が手動でガスを切り替える必要があります。
- ・ **[P02 警告]** P02 警告アラートの閾値を設定します。
- ・ **[P02 緊急]** P02 緊急アラートの閾値を設定します。

4 値を入力します。

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

CCR セットポイントを設定する

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

1 **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。

2 **[ダイブ設定] > [CCR セットポイント]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[低セットポイント]** 低セットポイントを編集します。
- ・ **[高セットポイント]** 高セットポイントを編集します。

4 **[モード]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[自動]** 現在の深度に基づいて低セットポイント / 高セットポイントが自動的に切り替わります。
注意：例えば、高セットポイントの深度以下に潜降したときや低セットポイントの深度以上に浮上したときに、P02 の閾値がそれぞれ設定された値に切り替わります。自動モードにおける低セットポイントと高セットポイントの深度の差は、6.1m 以上である必要があります。
- ・ **[手動]** 低セットポイントと高セットポイントを手動で切り替えます。
注意：セットポイントが自動で切り替わる深度の上下 1.8m 以内でダイビング中にセットポイントを手動で切り替えると、自動切り替えは無効になります。自動切り替え深度から 1.8m 以上潜降または浮上すると、自動切り替えは有効になります。

6 **[P02]** を選択して値を入力します。

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

飛行禁止時間

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

ヒント：カスタムウォッチフェイスに飛行禁止時間のインジケーターを追加できます。(76 ページ [ウォッチフェイス設定](#))

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

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

エアインターゲレーション

Descent トランシーバーとデバイス (ダイブコンピューター) をペアリングすることで、タンク圧力や残圧時間、ガス消費量を確認することができます。ダイブコンピューターを別のダイバーのトランシーバーにペアリングすると、そのダイバーの深度、距離、タンク圧力を確認できます。互換性のあるデバイスでは、ダイブネットワークの範囲内でダイブメッセージを送受信できます。(26 ページ [ダイビング製品と機能の互換性](#))

Descent トランシーバーについて詳しくは、トランシーバーの操作マニュアルをご参照ください。

トランシーバーを低電力モードから起動する

トランシーバーは、工場出荷時に低電力モードに設定されています。トランシーバーをペアリングするには、低電力モードを解除してトランシーバーを起動する必要があります。

次のオプションを選択します。

- トランシーバーをファーストステージのレギュレーターに取り付け、タンクバルブを徐々に開いてレギュレーターを加圧します。

注意：この方法では、Bluetooth® のペアリングは行えません。トランシーバーが加圧されているとき、Bluetooth 接続は無効になります。

- バッテリーカバーを反時計回りに 270 度回して 30 秒間待機したのち、バッテリーカバーを時計回りに回してしっかりと締めます。

注意：トランシーバーは起動後 2 分間経過すると低電力モードに戻ります。

低電力モードが解除されて起動すると、トランシーバーから音が鳴り、Descent ダイブコンピューターまたはスマートフォンと接続可能な状態になります。[\(8 ページ Descent ダイブコンピューターとトランシーバーをペアリングする\)](#)

Descent ダイブコンピューターとトランシーバーをペアリングする

トランシーバーを使用するには、対応する Descent ダイブコンピューターと ANT 接続でペアリングする必要があります。

- トランシーバーの低電力モードを解除して起動します。[\(8 ページ トランシーバーを低電力モードから起動する\)](#)
- Descent ダイブコンピューターで **MENU キー** を長押しして、**[ダイブ設定] > [ダイブネットワーク&エアインターグレーション] > [トランスミッター]** の順に選択します。
- 次のオプションを選択します。
 - 自分のトランシーバーに接続するには、**[自分のタンクを追加]** を選択して、リストから自分のトランシーバーを選択します。
トランシーバーの ID は、ハウジングに印字されています。
 - 別のダイバーのトランシーバーに接続するには、**[他のダイバーを追加]** を選択して、リストから一つ以上のトランシーバーを選択して、**[追加]** を選択します。

ペアリングが完了すると、トランシーバーをダイビングで使用できます。次回以降は、トランシーバーと Descent ダイブコンピューターが接続範囲内にあると、ダイビングを開始するときに自動で接続されます。

1 台の Descent ダイブコンピューターに最大で 8 つのトランシーバーをペアリングできます。

ダイブネットワーク&エアインターグレーション設定

ダイビングを開始する前にペアリング済みのトランシーバーの設定をカスタマイズできます。

MENU キー 長押し > **[ダイブ設定] > [ダイブネットワーク&エアインターグレーション]** の順に選択します。

[トランスミッター]：ペアリング済みのトランシーバーの設定をカスタマイズします。[\(8 ページ トランシーバー設定\)](#)

[SubWave 機能]：メッセージ機能などの SubWave™ 機能のオン / オフを設定します。

[表示設定]：ダイビング中のメインダイビングページに表示するトランシーバーを選択します[\(9 ページ ダイビング中に表示するトランシーバーを選択する\)](#)。自分のトランシーバーのガス消費量の計測基準を選択します。[\(9 ページ ガス消費量の計測基準を選択する\)](#)

[接続アラート]：トランシーバーの接続 / 切断時のアラートをオン / オフします。

トランシーバー設定

ダイビング開始前にペアリング済みのトランシーバーの設定をカスタマイズできます。

ペアリング済みの Descent ダイブコンピューターで **MENU キー** を長押しして、**[ダイブ設定] > [ダイブネットワーク&エアインターグレーション] > [トランスミッター]** の順に選択し、任意のトランシーバーを選択します。

注意：一部の設定は、自分のトランシーバーまたは別のダイバーのトランシーバーでのみ有効になります。

[ステータス]：トランシーバーの接続を有効にします。現在の接続ステータスが表示されます。ダイビング中の接続済みのトランシーバーのデータを表示したり、メッセージを送受信できます。

[位置]：トランシーバーが設置されている位置を自分または別のダイバーに設定します。

[パブリックタンクネーム]：別のダイバーに表示するトランシーバーのパブリックタンクネームを設定します。

注意：名前をカスタマイズすると、名前を消去するオプションが利用可能になります。

[ニックネーム]：別のダイバーのトランシーバーにニックネームを設定します。データページに設定したニックネー

ムで表示されます。設定したニックネームは、自分のデバイスにのみ適用されます。

注意：名前をカスタマイズすると、名前を消去するオプションが利用可能になります。

[識別]：選択したペアリング済みトランシーバーから音を鳴らします。トランシーバーの ID を目視で確認せずにトランシーバーを識別することができます。

[最高充填圧力]：タンクが満容量のときのタンク圧力を設定します。この数値は圧力ゲージの上限を決定し、psi 単位でタンクの毎分換気量(RMV)を計算するために使用されます。

[予備圧力]：ダイブコンピューターに表示される予備圧力と緊急圧力アラートの閾値を設定します。

[体積]：タンクの容量を設定します。サイズの異なる別のタンクにトランシーバーを接続する場合は、オプションから**[体積リセット]**を選択します。

注意：この数値は、水面空気消費率(SAC)と毎分換気量(RMV)を計測するために必要です。(9 ページ [ガス消費量の計測基準を選択する](#))

[SAC/RMV/ATR]：自分のトランシーバーの水面空気消費率(SAC)、毎分換気量(RMV)、残圧時間(ATR)の推定値の計測を有効にします。

[送信出力の設定]：水中でペアリング済みのダイブコンピューターとの接続が切れる場合に、トランシーバーの送信出力を設定します。

[バージョン情報]：トランスミッター ID、ソフトウェアバージョン、バッテリーステータスを表示します。

[削除]：ペアリング済みのトランシーバーを削除します。

[ソフトウェア更新]：ソフトウェア更新が利用可能な場合に、ダイブコンピューターでトランシーバーのソフトウェアを更新します。

ガス消費量の計測基準を選択する

1 MENU キーを長押しします。

2 **[ダイブ設定]** > **[ダイブネットワーク&エアーインテグレーション]** > **[表示設定]** > **[ガス消費量]** の順に選択します。

3 オプションを選択します。

注意：タンクの体積(タンク容量)が設定されている場合は、タンクの体積を基にした水面空気消費率(SAC)または毎分換気量(RMV)の推定値が計算されます(8 ページ [トランシーバー設定](#))。タンクの体積(タンク容量)が設定されていない場合は、タンク圧を基にした水面空気消費率(PSAC)の推定値のみ計算されます。

ダイビング中に表示するトランシーバーを選択する

メインダイビングデータページには、最大で2つのペアリング済みのトランシーバーのデータを表示できます。データページに表示するトランシーバーを選択できます。初期設定では、1 番目と 2 番目にペアリングされたトランシーバーのデータが表示されます。(16 ページ [ダイビング中にトランシーバーデータページを確認する](#))

1 MENU キーを長押しします。

2 **[ダイブ設定]** > **[ダイブネットワーク&エアーインテグレーション]** > **[ディスプレイ設定]** の順に選択します。

3 カスタマイズする項目を選択します。

4 ペアリング済みのトランシーバーを選択します。

ダイバー間メッセージを送信する

△ 注意

ダイバー間メッセージ機能を使用するときは、レシーバー間に遮る物がないことを確認してください。レシーバーのソフトウェアバージョンは、同一の最新バージョンである必要があります。メッセージデータの送信には、最大で 45 秒間かかります。この機能は補助的なものであり、従来のダイビングツールや安全を確保するための手順に取って代わるものではありません。

対応する Descent トランシーバーをペアリングすると、ダイブネットワーク内の最大 30m 離れた別のダイバーにプリセットメッセージを送信できます。

1 START キーを押します。

2 **[メッセージ]** を選択します。

3 DOWN キーを押します。

ヒント：UP キーを押してメッセージ履歴をスクロールできます。

4 任意のメッセージを選択します。

5 必要な場合は、受信者を選択します。

ダイビング中に救援を要請する

⚠ 警告

ダイバー救援機能は補助的な機能のため、緊急的な支援を得るための手段として本機能に依存しないでください。デバイス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。

ダイビング中にグループからはぐれてしまったときに、ダイブネットワーク内のほかのメンバーに救援を求めるメッセージを送信できます。

- 1 救援要請の送信を確認するメッセージが表示されるまで、**LIGHT キー**を長押しします。
短いカウントダウンの後、2 分間に一回の頻度で救援メッセージが送信されます。Descent Mk3i - 51mm モデルでは、LED フラッシュライトが遭難パターンで点滅します。
- 2 救援を中止するには、**LIGHT キー**を長押しします。
ダイブネットワーク内のメンバーにユーザーが無事であることを知らせるメッセージが送信されます。

Descent ダイブコンピューターでトランスミッターのソフトウェアを更新する

トランシーバーのソフトウェアを更新するには、Descent ダイブコンピューターと Descent トランシーバーをペアリングする必要があります。

- 1 次のいずれかのオプションで Descent ダイブコンピューターを同期します。
 - ・ デバイスを Garmin Dive アプリと同期します。
 - ・ USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。Garmin Dive アプリまたは Garmin Express は、自動でソフトウェア更新を確認します。Garmin Dive アプリと同期したときは、後で更新を適用するか確認されます。Garmin Express と同期したときは、自動で Descent ダイブコンピューターに更新が適用されます。
- 2 トランシーバーの低電力モードを解除して起動します。(8 ページ [トランシーバーを低電力モードから起動する](#))
- 3 Descent ダイブコンピューターで **MENU キー**を長押しして、**[ダイブ設定] > [ダイブネットワーク&エアインターグレーション] > [トランスミッター]**の順に選択し、トランシーバーを選択します。
- 4 トランシーバーが Descent ダイブコンピューターに接続されるのを待機します。
接続されると、**[接続済み]**と表示されます。
- 5 **[ソフトウェア更新]**を選択し、**START キー**を押して**[今すぐ更新]**を選択します。
トランシーバーのソフトウェアバージョンのバッテリーステータスを確認するため、**[ソフトウェア更新]**のオプションが表示されるまでに数分かかる場合があります。バッテリー残量が低下している場合は、更新をインストールする前に電池を交換する必要があります。
- 6 ソフトウェア更新が完了するまで、Descent ダイブコンピューターとトランシーバーを近くに置きます。

ダイビングページ

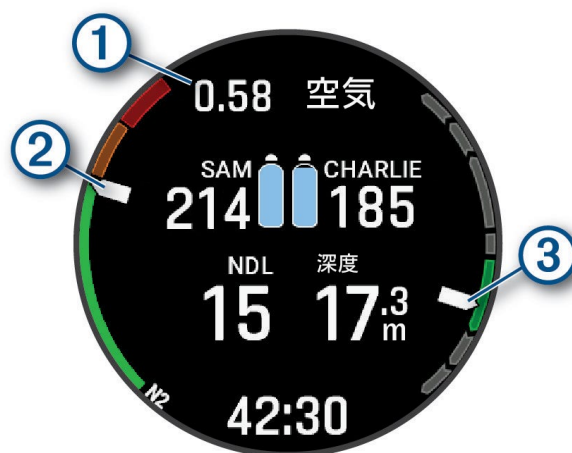
ダイビング中は、**DOWN** キーを押す、または画面を**ダブルタップ**してダイビングページをスクロールします。
アクティビティ & アプリ設定のトレーニングページ設定で、ページを並べ替えたり、ダイビングストップウォッチページなどの新規ページの追加やカスタマイズをすることができます(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))。ダイビングページの一部のデータ項目はカスタマイズできます。

単一ガス / マルチガスモードのダイビングページ

メインダイビングデータページ：メインダイブデータ項目(ガスの種類、浮上 / 潜降スピード)を表示します。

DOWN キーを押して、時刻や心拍数、バッテリー残量、最大深度などのデータや、ダイビングコンパスのページにスクロールできます。(15 ページ [ダイビングコンパスを使用する](#))

注意：単一ガスモードでは、初期設定で **[数字を大きく表示]** がオンに設定されています。(14 ページ [数字を大きく表示する](#))

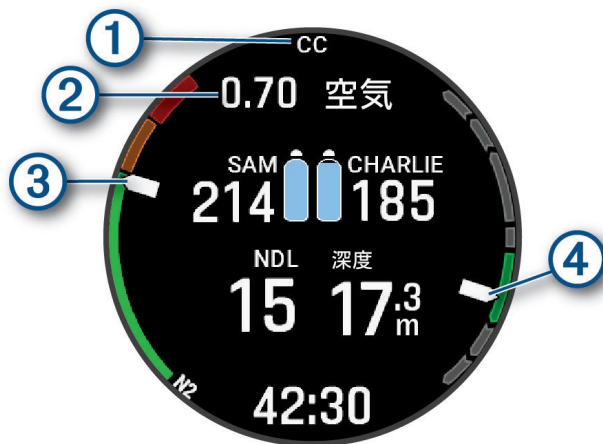


①	酸素分圧 (PO2) レベル
②	窒素 (N2) とヘリウム (He) の体内組織の蓄積量レベル ■ 緑：0 ～ 79% ■ 黄：80 ～ 99% ■ 赤：100% 以上
③	浮上 / 潜降のスピード ■ 緑：良好 (7.9m/ 分未満) ■ 黄：若干速い (7.9 ～ 10.1m/ 分) ■ 赤：非常に速い (10.1m/ 分を超過)

CCR モードのダイビングページ

メインダイビングデータページ：メインダイブデータ項目（ガスの種類、浮上 / 潜降スピード）を表示します。

DOWN キーを押して、中枢神経系(CNS)酸素中毒レベルや酸素毒性単位(OTU)（20 ページ サーフェスイン
ターバルウィジェットを確認する）、ダイビングコンパスのページにスクロールできます。（15 ページ ダイ
ビングコンパスを使用する）



①	クローズド・サーキット (CC) またはオープン・サーキット (OC)
②	酸素分圧 (PO2) レベル
③	窒素 (N2) とヘリウム (He) の体内組織の蓄積量レベル ■ 緑：0 ～ 79% ■ 黄：80 ～ 99% ■ 赤：100% 以上
④	浮上 / 潜降のスピード ■ 緑：良好 (7.9m/ 分未満) ■ 黄：若干速い (7.9 ～ 10.1m/ 分) ■ 赤：非常に速い (10.1m/ 分を超過)

ゲージモードのダイビングページ

メインダイビングデータページ：現在の深度、最大深度、平均深度とストップウォッチが表示されます(16 ページ [ゲージダイビングストップウォッチを使用する](#))。DOWN キーを押して、時刻や心拍数のデータや、ダイビングコンパスのページにスクロールできます。(15 ページ [ダイビングコンパスを使用する](#))



アブネア / スピアモードのダイビングページ

潜水中のダイビングページ：現在のダイビングの潜水時間、最大深度、心拍数、浮上 / 潜降のスピードを表示します。サーフェスインターバル中は、DOWN キーを押して、前回の潜水深度と潜水時間、地図ページを確認したり(19 ページ [地図を表示してダイビングする](#))、ストップウォッチを使用できます。(16 ページ [ベリックダイビングストップウォッチを使用する](#))



数字を大きく表示する

単一ガスまたはマルチガス、CCR モードのダイビングページで数字を大きく表示できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ダイブ設定]** > **[ディスプレイ設定]** の順に選択します。
- 3 単一ガスまたはマルチガス、CCR モードのいずれかを選択します。
- 4 **[数字を大きく表示]** を選択します。



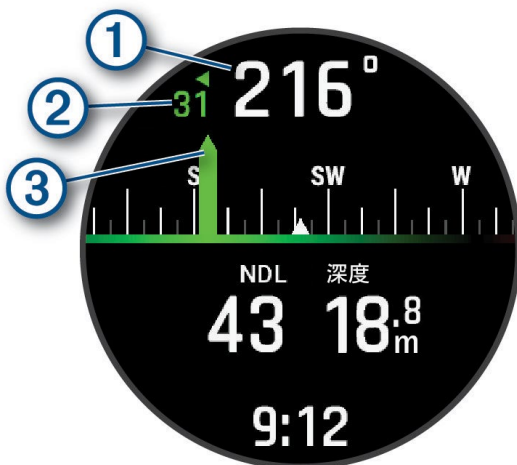
①	浮上 / 潜降のスピード ■ 緑：良好 (7.9m/ 分未満) ■ 黄：若干速い (7.9 ~ 10.1m/ 分) ■ 赤：非常に速い (10.1m/ 分を超過)
②	クローズド・サーキット (CC) またはオープン・サーキット (OC)
③	酸素分圧 (PO2) レベル

ダイビングを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 ダイビングモードを選択します。(4 ページ [ダイビングモード](#))
- 3 必要な場合は、**UP キー**を押して、ガス、水の種類、アラートなどのダイビング設定を変更します。(4 ページ [ダイブ設定](#))
- 4 デバイスを水から出した状態にして、GPS を受信します。GPS ステータスのゲージがいっぱいになると受信完了です。(任意)
エントリー地点を記録するには、GPS の受信が必要です。
- 5 **START キー**を数回押して、メインダイビングページを表示します。
ヒント：**START キー**を押す回数は、ダイビングモードにより異なります。
- 6 ダイビングを開始します。
水深 1.2m に到達すると、自動的にタイマーが開始されます。
注意：ダイビングモードを選択せずにダイビングを開始した場合は、最後に使用したダイビングモードと設定でタイマーが開始されます。エントリー地点は記録されません。
- 7 ダイビング中は、次の操作が行えます。
 - ・ **DOWN キー**を押して、ページをスクロールします。
ヒント：画面を**ダブルタップ**することでもページをスクロールできます。アプネアモードまたはスピアモードでは、サーフェスインターバル中のみページをスクロールできます。
 - ・ **START キー**を押して、ダイビング中に操作可能なオプションやダイブ設定を表示します。
- 8 ダイビングを終了するには、水面まで浮上します。
- 9 水面に戻ったら、GPS を受信してエキジット地点を保存するためにデバイスを水から出した状態にします。(任意)
- 10 次のオプションを選択します。
 - ・ 単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージモードの場合は、ダイブ終了のタイマーがカウントダウンするのを待ち、ダイビングを終了します。
注意：深度 1 m まで浮上すると、ダイブ終了のタイマーのカウントダウンが開始します(4 ページ [ダイブ設定](#))。タイマーのカウントダウンが終了する前に、**START キー**> **[ダイブ終了]**を選択して終了することもできます。
 - ・ アプネア、スピアモードの場合は、**BACK キー**> **[保存]**の順に選択して、ダイビングを保存して終了します。**ヒント**：ダイブログウィジェットからダイビングの履歴を確認できます。(20 ページ [ダイブログウィジェットを確認する](#))

ダイビングコンパスを使用する

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



- 2 **START キー**を押して方角を設定します。
設定した方角 ③ からの偏差 ② が表示されます。
ヒント：ダイビングページを表示中でも、**START キー**と **DOWN キー**を長押しして方角を設定することができます。
- 3 **START キー**を押して次のオプションを選択します。

- ・ **【方向リセット】** 現在デバイスが向いている方向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向から 180 度回転した正反対の方向に進行方向を変更します。
注意：マークが赤で表示されているときは、進んでいる方向が設定した方向の反対側を向いていることを示します。
- ・ **【左に 90 度】** 現在デバイスに表示されている方向から左に 90 度回転した方向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向から右に 90 度回転した方向に進行方向を変更します。
- ・ **【方向クリア】** 進行方向の方向の設定を解除して、進行方向が設定されていない状態に戻します。

ゲージダイビングストップウォッチを使用する

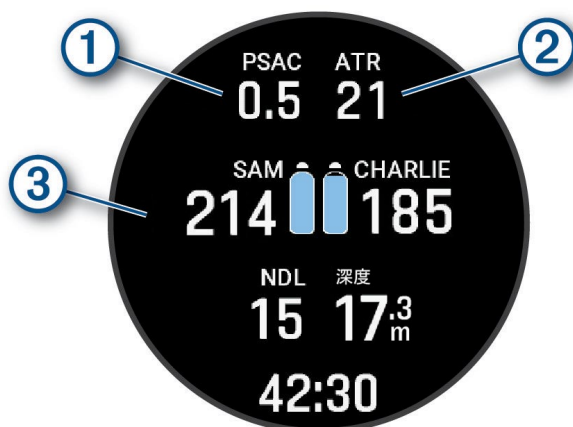
- 1 ゲージモードでダイビングを開始します。
- 2 **START** キーを押して、**【平均深度リセット】** を選択します。平均深度が現在の深度に設定されます。
- 3 **START** キーを押して、**【ストップウォッチ開始】** を選択します。
- 4 **START** キーを押して、次のオプションを選択します。
 - ・ **【ストップウォッチ停止】** ストップウォッチを停止します。
 - ・ **【ストップウォッチリセット】** ストップウォッチをリセットします。

ベーシックダイビングストップウォッチを使用する

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ 単一ガス、マルチガス、CCR、ゲージモードのデータページにストップウォッチページを追加します。
 - ・ アプネア、スピアモードのデータページで、ストップウォッチサーフェスページを有効にします。
- 2 ガスダイビング中、またはア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。

ダイビング中にトランシーバーデータページを確認する

- 1 **DOWN** キーを押してデータページを表示します。
ヒント：ダイビングデータページをカスタマイズして、トランシーバーデータとダイバーダッシュボードのページを表示できます。(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))



①	自分のトランシーバーの推定ガス消費量
②	自分のトランシーバーの推定残圧時間 (ATR)
③	第 1・第 2 トランシーバーと各タンクの圧力値 注意：表示するトランシーバーを設定できます。(9 ページ ダイビング中に表示するトランシーバーを選択する)

- 2 **START** キーを押して **【ダイバー】** を選択すると、ネットワーク内のペアリング済みトランシーバーのタンク圧力値とおおよその深度と距離を確認できます。



注意：古いモデルのデバイスでは、一部機能を利用できません。(26 ページ [ダイビング製品と機能の互換性](#))

ダイビング中にガスを切り替える

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

CC と OC を切り替える

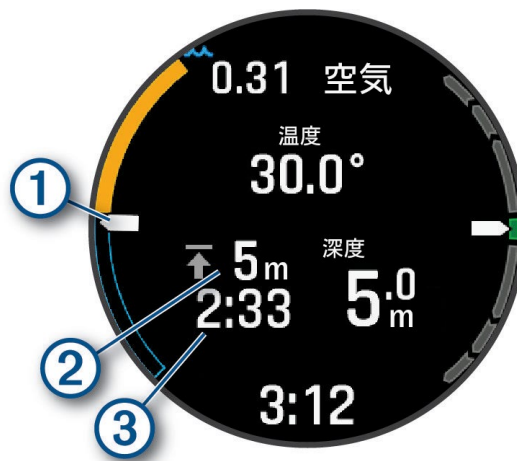
CCR(クローズド・サーキット・リブリーザー)でのダイビングで、ベイルアウト中に CC(クローズド・サーキット)と OC(オープン・サーキット)を切り替えることができます。

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

安全停止を行う

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

- 1 深度 11m 以上の潜水の後、深度 5m まで浮上します。
 ダイビングページに安全停止情報が表示されます。



①	深度ゲージ ゲージは現在の深度と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。

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

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

2 安全停止が完了すると、アラートが表示されます。

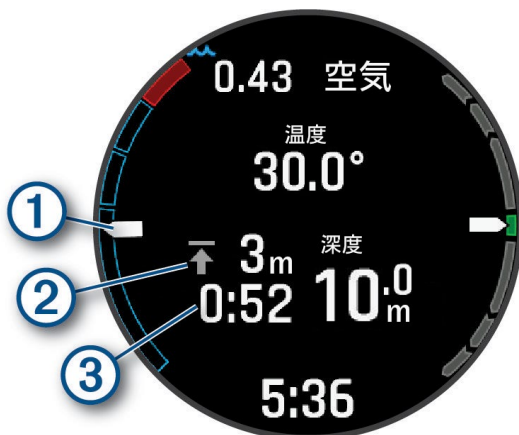
水面まで浮上してください。

減圧停止を行う

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

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

ダイビングページに減圧停止情報が表示されます。



①	深度ゲージ ゲージは現在の深度と減圧停止深度を示します。空のセグメントは減圧停止をクリアした深度を示します。浮上する前に減圧停止をクリアしてください。
②	減圧停止のシーリング深度
③	減圧停止タイマー

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

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

- 2 水面または次の減圧停止深度まで浮上を再開してください。

地図を表示してダイビングする

アプネアモードのサーフェスインターバル中に、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。DiveView マップが有効な場合は、沿岸の深度と地形の陰影が表示されます。(109 ページ [地図管理](#))

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

- 1 アプネアモードでダイビング中に、地図ページを表示します。

- 2 **START** キーを押し、次のオプションを選択します。

- ・ **[パン/ズーム]** 地図を拡大 / 縮小します。

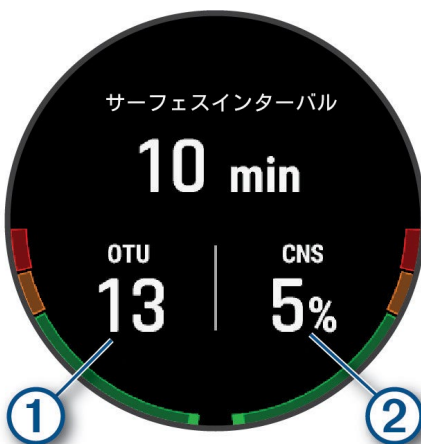
ヒント：**START** キーを押して地図の拡大 / 縮小、上下移動、左右移動の操作を切り替えられます。**START** キーを長押しして、マップポインターが指す地点を選択できます。

- ・ **[ポイント登録]** 現在地をポイント登録します。

ヒント：**DOWN** キーを押してアイコンを変更できます。

サーフェスインターバルウィジェットを確認する

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



①	緑：0 ~ 249 OTU
	黄：250 ~ 299 OTU
	赤：300 OTU 以上
②	緑：中枢神経系 (CNS) 酸素毒性 0 ~ 79%
	黄：中枢神経系 (CNS) 酸素毒性 80 ~ 99%
	赤：中枢神経系 (CNS) 酸素毒性 100% 以上
③	酸素分圧 (P02) レベル

- 3 **DOWN キー** を押し、体内組織の窒素蓄積量の詳細を確認します。
- 4 **DOWN キー** を押し、残り飛行禁止時間と飛行禁止時間終了時刻を確認します。

ダイブログウィジェットを確認する

ダイブログウィジェットでは、過去のダイビングの記録を確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押し、ダイブログウィジェットを表示します。
- 2 **START キー** を押し、前回のダイビングのダイブログを確認します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・前回のダイビングのダイブログの詳細を確認するには、**START キー** を押します。
 - ・他のダイビングのダイブログの詳細を確認するには、**DOWN キー** を押し、一覧から詳細を確認したいダイブログを選択します。
- 4 **START キー** を押し、次のオプションを選択します。
 - ・【すべてのデータ】 ダイビングの詳細が表示されます。
 - ・【ダイブ】 アプネアモードでのダイビングのときのみ表示されます。それぞれのダイビングを選択すると、ダイビングの詳細が表示されます。
 - ・【地図】 ダイブアクティビティを地図上で確認します。
注意：ダイビングの開始時と終了時に GPS を受信していると、エントリー地点とエキジット地点が表示されます。
 - ・【ポイント登録】 ダイビングのエントリー地点、エキジット地点をポイント登録できます。
 - ・【深度プロフィール】 ダイブプロフィールが表示されます。
 - ・【気温グラフ】 ダイビング中の温度変化が表示されます。
 - ・【ガス切り替え】 ガスを切り替えた記録が表示されます。
注意：このオプションはダイビング中にガス切り替えを行った場合のみ表示されます。
 - ・【ダイブメッセージ】 送受信したメッセージを確認します。
注意：このオプションはダイビング中にメッセージを送信または受信した場合のみ表示されます。
 - ・【削除】 ダイブログを削除します。
注意：ダイブログウィジェットからダイブアクティビティを削除しても、組織の窒素蓄積量の計算には影響しません。

ダイブレディネス

⚠ 警告

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

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

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

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

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

ダイビングプラン

デバイスを使ってダイビングプランを立てることができます。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) の計算

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

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

呼吸ガスを計算する

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

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

減圧プランを作成する

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

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

減圧プランを使用する

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

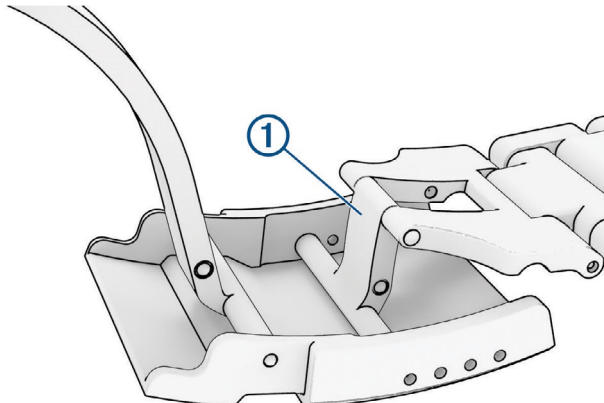
アルティチュードダイビング(高所潜水)

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

厚手のウェットスーツの上からデバイスを着用するには

- 厚手のウェットスーツの上からデバイスを着用するときは、付属のロングシリコンバンドを使用します。
- チタンバンドのエクステンション ① でバンドを延長することもできます。

注意：チタンバンドは一部のモデルに付属しています。



- 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。(99 ページ [光学式心拍計設定](#))

ダイビングアラート

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

警告アラート	原因	デバイスの動作
高 PO2 浮上または低濃度酸素ガスに切り替え	PO2 緊急アラートの閾値を超えています。	PO2 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 PO2 潜降または高濃度酸素ガスに切り替え	PO2 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、PO2 の値が黄色点滅します。2 分以上経過している場合は赤色点滅します。安全な水深まで潜降するか、ガスを切り替えるまで、アラートは 30 秒ごとに最大 3 回まで表示されます。
安全停止完了	安全停止が完了しました。	なし
安全停止開始	減圧ガイダンスなしで 6m より上まで浮上しました。	設定されている場合、安全停止のカウントダウンタイマーが開始します。
%1 に切り替えますか？	マルチガスモードのダイビングで、安全に呼吸するためにより高い酸素濃度のガスに切り替えることができます。「%1」はガスの名前に置き換えられます。	ガスを切り替えます。後でガスを切り替えることもできます。確認のメッセージが表示されます。
高セットポイントに切り替えました	自動で CCR 高セットポイントに切り替わりました。	なし
低セットポイントに切り替えました	自動で CCR 低セットポイントに切り替わりました。	なし
プールダイブは、ダイブログに保存されません	デバイスがプールモードです。	このダイブログは保存されません。
ウォッチが再起動されました。ダイブ条件を再確認してください	ダイビング中にデバイスが再起動しました。	デバイスは再起動中のダイビングをシミュレートします。他のアラートが作動していない可能性があります。現在のダイビングの状況をよく確認してください。

トランシーバーのアラート

アラートメッセージ	原因	ダイブコンピューターの動作
なし	ペアリング済みのダイブコンピューターと、トランシーバーの通信が 30 秒間途絶えています。	タンクの圧力値が黄色に点滅します。
%1 予備圧未満です	タンク圧力が予備圧力のレベルを下回っています。「%1」はトランシーバー名に置き換わります。	タンクの圧力値が黄色に点灯します。ペアリング済みのダイブコンピューターが振動し、警告音が鳴ります。
%1 圧力低下	タンク圧力が緊急圧力レベルを下回っています。「%1」はトランシーバー名に置き換わります。	タンクの圧力値が赤く点滅します。ペアリング済みのダイブコンピューターが振動し、警告音が鳴ります。
%1 バッテリー残量不足	トランシーバーのバッテリー残量が残り 20 時間以下です。「%1」はトランシーバー名に置き換わります。	バッテリー残量が極端に低下すると、トランシーバー名に「バッテリー残量低下」の表示が出て点滅します。ペアリング済みのダイブコンピューターが振動し、警告音が鳴ります。
通信なし	ペアリング済みのダイブコンピューターと、トランシーバーの通信が 60 秒間途絶えています。	トランシーバー名に「NO COMMS」の表示が出て点滅します。タンク圧力値にはダッシュ（破線）が表示され、圧力値が赤色に点滅します。 接続アラートが有効になっている場合は、ペアリング済みのダイブコンピューターが振動し、警告音が鳴ります。

アラートメッセージ	原因	ダイブコンピューターの動作
トランスミッター %1 に接続できませんでした。	ダイブコンピューターがトランシーバーに接続できません。接続する両デバイスを最新のソフトウェアバージョンに更新してください。「%1」はトランシーバー名に置き換えられます。	ペアリング済みのダイブコンピューターが振動し、警告音が鳴ります。

トランシーバー接続アラートを有効にする

ダイブコンピューターとペアリング済みであっても、トランシーバーが通信圏外になったり、ユーザーや他のダイバーの身体でトランシーバーの信号が遮断されたり、トランシーバーのバッテリーが切れたりしたときなど、トランシーバーとの通信が途絶えることがあります。ペアリング済みのダイブコンピューターと、トランシーバーの通信が 60 秒間途絶えた場合、アラートでユーザーにお知らせすることができます。

1 Descent ダイブコンピューターで **MENU** キーを長押しします。

2 **[ダイブ設定] > [ダイブネットワーク&エアージェネレーション] > [接続アラート]** の順に選択します。

ダイビング製品と機能の互換性

複数の Descent デバイスをペアリングして、ダイブネットワークを形成することができます。旧モデルのデバイスは、一部の機能に対応していません。

注意：すべての機能を利用するには、ソフトウェアバージョンを最新のバージョンにアップデートする必要があります。非対応のソフトウェアがインストールされている場合は、「トランスミッター %1 に接続できませんでした。」と表示されます。('%1'はトランシーバー名に置き換えられます。)

	Descent T1	Descent T2
Descent Mk2i	 ・タンク圧力 ・ダイバーの深度 ・ダイバーの距離	 ・メッセージ受信 ・タンク圧力 ・ダイバーの深度 ・ダイバーの距離 ・パブリックタンクネーム
Descent Mk3i	 ・タンク圧力 ・ダイバーの深度 ・ダイバーの距離	 ・メッセージ送信 ・メッセージ受信 ・タンク圧力 ・ダイバーの深度 ・ダイバーの距離 ・パブリックタンクネーム

：自分と接続済みダイバーのタンク圧力を確認できます。

：接続済みダイバーの深度を確認できます。

：接続済みダイバーの距離を確認できます。

：自分と接続済みダイバーのトランシーバーのパブリックタンクネームを確認できます。

：Descent T2 トランシーバーを使用しているダイバーにプリセットメッセージを送信できます。

：Descent Mk3i に Descent T2 トランシーバーを接続して使用しているダイバーからのメッセージを受信できます。

ダイビング用語

残圧時間(ATR)：9m/ 分(30ft/ 分)で浮上するための残圧を除いて算出した現在の深度に留まれる時間。

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。

水面空気消費率(圧力)：1気圧下相当で消費する空気の量(タンク圧を基に推定)。

水面空気消費率(体積)：1気圧下相当で消費する空気の量(エアの体積を基に推定)。

毎分換気量(RMV)：周囲圧力での1分間あたりの空気消費量。

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。

アラーム&タイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > **[追加]** の順に選択します。
- 3 アラームの時刻を入力します。

アラームを編集する

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > **[編集]** の順に選択します。
- 3 アラームを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ステータス]** アラームのオン/オフを設定します。
 - ・ **[タイム]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・ **[リピート]** アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・ **[音/バイブ]** アラームの鳴動タイプを選択します。
 - ・ **[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
 - ・ **[削除]** 設定したアラームを削除します。

カウントダウンタイマーを開始する

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

タイマーを削除する

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

ストップウォッチを使用する

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



ストップウォッチのタイムは②に表示されます。

5 **STOP** キーを押してストップウォッチを停止します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **DOWN** キーを押して合計タイムとラップタイムをリセットします。
- ・ **MENU** キー> **[アクティビティ保存]** を選択して、タイムとラップをアクティビティとして履歴に保存します。
- ・ **MENU** キー> **[完了]** を選択して、ストップウォッチ機能を終了します。
- ・ **MENU** キー> **[確認]** を選択して、ラップタイムを確認します。
注意：[確認] のオプションは、複数ラップ取得時のみ表示されます。
- ・ **MENU** キー> **[ウォッチフェイスに戻る]** を選択して、ストップウォッチをカウントしたまま、ウォッチフェイスページに戻ります。
- ・ **MENU** キー> **[ラップキー]** を選択して、ストップウォッチ画面のラップキーをオン / オフします。

Alt. タイムゾーンを追加する

複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。

注意：Alt. タイムゾーンをウィジェット一覧に追加することができます。(79 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

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

Alt. タイムゾーンを編集する

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[Alt. タイムゾーン]** の順に選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 **START** キーを押します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[お気に入りに設定]** タイムゾーンをウィジェットに表示します。
 - ・ **[ゾーン名変更]** タイムゾーン名を変更します。
 - ・ **[略称]** タイムゾーンの略称を設定します。
 - ・ **[ゾーン変更]** タイムゾーンを変更します。
 - ・ **[ゾーン削除]** タイムゾーンを削除(非表示)します。

アクティビティ & アプリ

デバイスを使用して、屋内または屋外、アスレチック、フィットネス向けのアクティビティを実行できます。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示して記録します。初期設定のアクティビティをカスタマイズしたり、新規アクティビティを作成できます ([53 ページ カスタムアクティビティを作成する](#))。アクティビティ終了後は、Garmin Connect コミュニティにデータを保存して共有することができます。Connect IQ アプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。 ([117 ページ Connect IQ 機能](#)) アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご覧ください。

アクティビティを開始する

アクティビティを開始するときに、自動で GPS がオンになります。(GPS 設定が有効なアクティビティの場合)

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

アクティビティ記録のヒント

- ・ アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。 ([140 ページ デバイスを充電する](#))
- ・ **LAP キー**を押して、手動でラップを取得、または次のセットまたはポーズに移行、またはワークアウトの次のステップに移行します。
特定のアクティビティでは、取得したラップをキャンセルすることができます。 ([146 ページ ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
- ・ **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。
- ・ タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。 ([2 ページ タッチスクリーンをオン/オフにする](#))
- ・ **MENU キー**長押し> **[パワーモード]**を選択して、アクティビティ中のパワーモードを選択します。 ([136 ページ パワーモードをカスタマイズする](#))

アクティビティを終了する

- 1 **STOP キー**を押します。
 - 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **[再開]** タイマーを再開します。
 - ・ **[保存]** > **START キー** > オプションを選択 アクティビティのデータを保存して、詳細を確認します。
注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。 ([31 ページ アクティビティを自己評価する](#))
 - ・ **[後で再開]** アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。
 - ・ **[ラップ]** ラップを取得します。
特定のアクティビティでは、取得したラップをキャンセルすることができます。 ([146 ページ ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
 - ・ **[スタート地点]** > **[トラックバック]** アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - ・ **[スタート地点]** > **[ルート]** アクティビティの終了地点から開始地点に戻るルートナビゲーションを開始します。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - ・ **[リカバリー心拍]** 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ) ([88 ページ リカバリー心拍](#))
 - ・ **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。
- 注意：タイマー停止後 30 分間操作を行わないと、自動でデータが保存されます。

アクティビティを自己評価する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

アクティビティ設定で自己評価設定をカスタマイズできます。(54 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

- 1 アクティビティのタイマーを停止して、オプションから **【保存】** を選択します。(30 ページ [アクティビティを終了する](#))
- 2 エフォート評価を 10 段階で選択します。
注意： **》** を選択して評価をスキップすることができます。
- 3 フィーリング評価を 5 段階で選択します。
自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

ラン

トラックランを開始する

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

トラックランのアクティビティでは、メートル単位の距離やラップスプリ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。

- 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 アクティビティ設定を選択します。
- 8 **【レーン番号】** を選択します。
- 9 走行レーンを選択します。
- 10 **BACK キー** を 2 回押してトレーニングページに戻ります。
- 11 **START キー** を押します。
- 12 トラックを周回します。
- 13 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー** を押して **【保存】** を選択します。

トラックランアクティビティのヒント

- タイマーを開始する前に、GPS を受信完了してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、4 周以上走行してください。
1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
注意： 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。
- レーン 1 以外のレーンを走行するときは、トラックラン設定で走行するレーン番号を正しく設定してください。

バーチャルランを開始する

バーチャルランアクティビティとは、サードパーティ製のバーチャルランニングアプリを使用して、ゲーム感覚でトレーニングができる機能です。デバイスで取得した距離やスピード、心拍数などの情報を、バーチャルランニングアプリに送信します。あらかじめ Zwift™ などのバーチャルランニングアプリのインストールやユーザー登録が必要な場合があります。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **【バーチャルラン】** を選択します。
- 3 PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開きます。
- 4 画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
- 5 **START キー** を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 6 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー** を押して **【保存】** を選択します。

トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティでより正確な距離を記録するためには、トレッドミル上で 1.5km(1mi) 以上走行した後に校正を行います。別のトレッドミルを使用する場合は、トレッドミルごとに校正を行います。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。(30 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 2 デバイスの距離表示が 2.4km(1.5mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 **STOP キー**を押してタイマーを停止します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・初めて距離の校正を行う場合は **[保存]** を選択します。
校正完了のメッセージを確認します。
 - ・初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[校正&保存]>[はい]** を選択します。
- 5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

ウルトラランアクティビティを記録する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ウルトララン]** を選択します。
- 3 **START キー**を押してアクティビティの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。
ヒント：自動休息設定をカスタマイズできます。(32 ページ [ウルトラランの自動休息設定](#))
- 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、**STOP キー**を押して **[保存]** を選択します。

ウルトラランの自動休息設定

ウルトラランアクティビティの自動休息設定をカスタマイズします。

[ステータス]：自動休息機能をオン / オフします。

[休息開始]：**[停止時]** のオプションでは、走行を停止したときに自動で休息タイマーを開始します。**[手動のみ]** のオプションでは、**LAP キー**を押したときのみ休息タイマーを開始します。

[休息終了]：休息タイマーを自動で終了する走行ペースを設定します。

[最小時間]：休息タイマーが自動開始 / 終了する前に最小限必要な時間を設定します。

[ラップキー]：**LAP キー**を押したときの挙動を選択します。**[ラップ+休息]** のオプションではラップを記録して休息タイマーを開始します。**[休息のみ]** のオプションでは休息タイマーのみ開始します。

障害物レースアクティビティを記録する

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

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

スイム

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

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

インターバル：1 ラップ以上の連続したラップを含む区間。**LAP キー**を押して休息モードに移行後、再度 **LAP キー**を押してタイマーを再開すると新たなインターバルとして記録が開始する。

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝1 ストローク。

SWOLF：1 ラップのタイム(秒)とストローク数の和。1 ラップを 30 秒、15 ストロークで泳いだ場合、SWOLF スコアは 45 となる。屋外スイムアクティビティの SWOLF スコアは、1 ラップ 25m として計算される。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

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

ストロークタイプ(泳法)

ストロークタイプ(泳法)の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは1 ラップごとに検出されます。ストロークタイプは、履歴と Garmin Connect アカウントで確認することができます。また、トレーニングページのデータ項目に表示することができます。(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

Free	クロール
Back	背泳ぎ
Breast	平泳ぎ
Fly	バタフライ
Mixed	ミックス(1 つのインターバルに複数のストロークタイプを検出)
Drill	ドリル記録(33 ページ ドリル記録でトレーニングする)

スイムアクティビティのヒント

- 屋外スイムアクティビティでは、**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。(33 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))
デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。(33 ページ [ドリル記録でトレーニングする](#))

スイムアクティビティの自動休息と手動休息

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。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

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

休息インターバルへの切り替えを手動でのみ行う場合は、アクティビティ設定で自動休息をオフに設定してください(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))。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。休息インターバル中にスイムデータは記録されません。

ヒント：休息が短い場合や、インターバルの切り替えタイミングに精密さを求める場合は、手動での切り替えをおすすめします。

ドリル記録でトレーニングする

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

- プールスイムアクティビティ実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして、ドリル記録ページを表示します。
- LAP キー**を押して、ドリル記録を開始します。

- 3 ドリル記録を終了するには、再度 **LAP キー**を押します。
ドリル記録のタイマーが停止します。(スイムアクティビティ自体のタイマーは停止しません。)
- 4 ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。
プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ 続けて別のドリル記録を開始するには、再度 **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。

マルチスポーツ

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

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

トライアスロントレーニング

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[トライアスロン]**を選択します。
- 3 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
注意：**[自動スポーツ変更]**の初回設定値は、すべてのマルチスポーツアクティビティで初期値として使用されます。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))
- 4 必要な場合は、トランジションの開始時と終了時に、**LAP キー**を押します。
トランジション機能は、初期設定でオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティのタイムとは別に記録されます。
トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン/オフを設定できます。トランジション機能がオフのとき、**LAP キー**を押すとスポーツが切り替わります。
- 5 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して**[保存]**を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[+追加]>[マルチスポーツ]**を選択します。
- 3 アクティビティ名をプリセット名から選択するか、カスタムで入力します。
重複するアクティビティ名には、「トライアスロン(2)」などのように番号が振られます。
- 4 2つ以上のアクティビティを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ 必要に応じて、トランジションのオン/オフなどのアクティビティ設定をカスタマイズします。
 - ・ カスタムアクティビティを保存するには、**[完了]**を選択します。
- 6 アクティビティをお気に入りに設定するには、**[はい]**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、屋内アクティビティを選択します。屋内アクティビティではGPSがオフになります。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

屋内ランニングアクティビティでの距離やスピードは、デバイスに内蔵の加速度計で計測されます。加速度計は自己校正します。屋外でGPSを利用したランまたはウォークのアクティビティを数回行くと、加速度計の計測データ精度が向上します。

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

屋内バイクアクティビティでは、距離とスピードは別売のスピードセンサー/ケイデンスセンサーを使用しないと

計測できません。

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットとは、2 分間の静止した状態の重要なヘルスデータを記録するアクティビティです。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの指標を記録します。ヘルススナップショットアプリは、お気に入りのアプリ一覧に追加できます。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングの動作の回数(レップ数)をカウントして、セットとして記録することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[筋トレ]**を選択します。
- 3 ワークアウトを選択します。
- 4 **DOWN キー**を押してワークアウトのステップ詳細を確認します。(任意)
ヒント：ワークアウトのステップを確認中、**START キー**を押すとワークアウトの動画を確認できます。(一部ワークアウトのみ対応)
- 5 ワークアウトのステップを確認し終わったら、**START キー**を押して**[開始]**を選択します。
- 6 **START キー**を押して、**[ワークアウト開始]**を選択します。
- 7 最初のセットを開始します。
デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。
ヒント：同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えてください。
- 8 **LAP キー**を押してセットを終了し、次の動作に移行します。
セットの合計回数が表示されます。
- 9 必要な場合は、**UP キー**または **DOWN キー**を押して回数を編集します。
ヒント：セットで使用したウエイトを編集することもできます。
- 10 必要な場合は、**LAP キー**を押して休息を終了して次のセットを開始します。
- 11 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
- 12 最後のセットが終了したら、**STOP キー**を押して**[ワークアウトを停止]**を選択します。
- 13 **[保存]**を選択します。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[HIIT]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリー]** セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [AMRAP]** AMRAP(できるだけ多くのラウンド)の HIIT アクティビティを実行します。セットのタイムを設定します。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [EMOM]** EMOM(エブリミニットオンザミニット)の HIIT アクティビティを実行します。1 分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [タバタ]** 20 秒間の高強度のインターバルと 10 秒間の休息のセットを交互に繰り返す HIIT アクティビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
 - ・ **[HIIT タイマー] > [カスタム]** セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカスタマイズして HIIT アクティビティを実行します。
 - ・ **[ワークアウト]** デバイスに保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。
- 4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 **START キー**を押して、最初のセットを開始します。
画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。
- 6 **LAP キー**を押すと、手動で次のセット(ラウンド)または休息に移行できます。
- 7 **STOP キー**を押してタイマーを停止します。
- 8 **[保存]**を選択します。

屋内トレーナーを使用する

対応する屋内トレーナー（別売）を使用するには、あらかじめデバイスとトレーナーを ANT+® 接続でペアリングする必要があります。（104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)）

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[屋内バイク]** を選択します。
- 3 **MENU キー** を長押しします。
- 4 **[スマートトレーナーオプション]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
 - ・ **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。（67 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。（132 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。

- 6 **START キー** を押してアクティビティのタイマーを開始します。

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

ゲームアクティビティ

Garmin GameOn アプリを使用する

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

- 1 PC で www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn にアクセスして、Garmin GameOn アプリをダウンロードします。
- 2 画面に表示される指示に従ってインストールを完了します。
- 3 Garmin GameOn アプリを起動します。
- 4 Garmin GameOn アプリでデバイスのペアリングを求められたら、デバイスで **START キー** を押して **[ゲーム]** を選択します。

注意：デバイスを Garmin GameOn アプリに接続しているときは、デバイスの通知などの Bluetooth 機能は無効になります。

- 5 **[今すぐペアリング]** を選択します。
- 6 リストからデバイスを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

ヒント：  > **[設定]** から、設定のカスタマイズやチュートリアルの確認、接続済みデバイスの削除を行います。デバイスと設定は、次にアプリを開くまで Garmin GameOn アプリに記憶されます。必要な場合は、別の PC にデバイスをペアリングできます。（104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)）

- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ PC で対応するゲームを開始すると、自動でゲームアクティビティが開始します。
 - ・ デバイスで手動でゲームアクティビティを開始します。（36 ページ [手動でゲームアクティビティを記録する](#)）

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

手動でゲームアクティビティを記録する

デバイスで手動でゲームアクティビティを開始して、試合の情報を入力することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **[ゲーム]** を選択します。
- 3 **DOWN キー** を押して、ゲームタイプを選択します。
- 4 **START キー** を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 5 試合終了後に **LAP キー** を押して試合の結果や順位を記録します。
- 6 **LAP キー** を押して新しい試合を開始します。
- 7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー** を押して **[保存]** を選択します。

クライミングスポーツ

屋内クライムアクティビティを記録する

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

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

ボルダリングアクティビティを記録する

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ボルダリング]**を選択します。
- 3 グレードを選択します。
ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
- 4 ルートの難易度を選択します。
- 5 **START キー**を押してタイマーを開始します。
- 6 最初のルートを登ります。
- 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。
- 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 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。
- 11 最後のルートを終えたら、**STOP キー**を押します。
- 12 **[保存]**を選択します。

Expedition を開始する

長期間に渡ってアクティビティを記録する場合に、Expedition アプリを使うことで、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**を押します。
- 2 **[Expedition]** を選択します。
- 3 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

デバイスは低電力モードになり、GPS の位置情報により軌跡を 1 時間に 1 回記録します。バッテリーの消費を抑えるために、スマートフォン接続を含むすべてのセンサーやアクセサリとの接続が無効になります。

軌跡ポイントを手動で記録する

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

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

軌跡ポイントを確認する

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

狩り

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

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

マリンアクティビティ

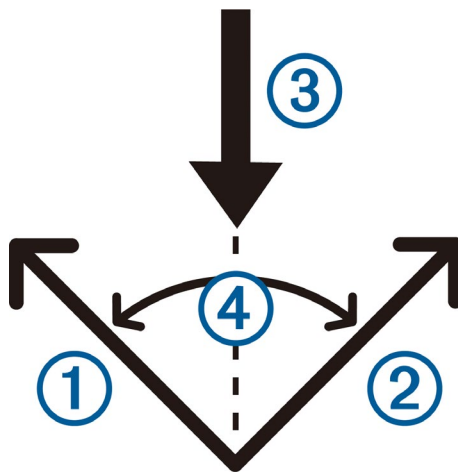
ヨット

タッキングアシスト

⚠注意

本製品のタックアシスト機能は、GPS に基づく対地方位を判断しており、潮流や潮汐など、船の向きに影響を与える他の要因は考慮されていません。船舶の安全かつ慎重な操縦については、ユーザーが責任を負います。

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の平均 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。

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。(53 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 **[タッキング角度]** > **[アングル]** の順に選択します。
- 6 **UP** キーまたは **DOWN** キーで値を設定します。

真の風向を入力する

- 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** キーで値を設定します。

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。

- ・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。

- ・ タックング角度をリセットして、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ると、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。

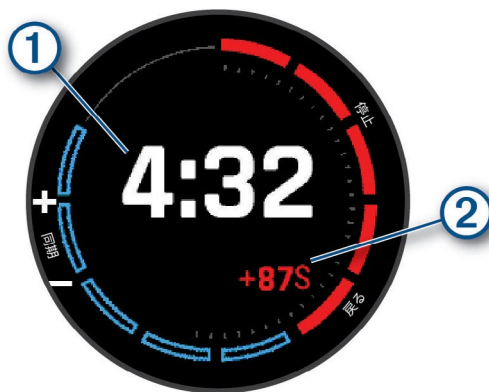
スタートラインを設定する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ヨットレース]**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 **MENU キー**を長押しします。
- 5 **[スタートライン設定]**を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ 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。
 - ・ 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。
 - ・ **[調整する時間]** レガッタタイマー画面で調整する時間の表示のオン/オフを設定します。
 - ・ **[スタートまでの距離]** スタートまでの距離のステータスと表示単位、ボートの長さを設定します。

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。(40 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**を押します。
- 2 **[ヨットレース]**を選択します。
- 3 スタート地点で静止して、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。



- 4 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。
- 5 **START キー**を押します。
- 6 **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。
- 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。

ウォータースポーツ

ウォータースポーツの滑走を確認する

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

- 1 水上スキーなどのウォータースポーツアクティビティを開始します。
- 2 **MENU キー**を長押しします。
- 3 **[滑走状況]**を選択します。
- 4 **UP キー**または **DOWN キー**で、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。
滑走画面には、タイムと距離、最高スピード、平均スピードが表示されます。

釣り

釣りを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[釣り]**を選択します。
- 3 **START キー**を押して、**[釣りを開始]**を選択します。
- 4 **START キー**を押し、次のオプションを選択します。
 - ・ **[釣った場所を記録]** 釣果に 1 匹追加し、現在地を釣った場所として記録します。
 - ・ **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
 - ・ **[釣りタイマー]** インターバルタイマーや終了時間を設定します。
 - ・ **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[保存済みポイント]** 保存済みポイントを確認します。
 - ・ **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[設定]** アクティビティ設定を開きます。(54 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))
- 5 アクティビティを終了するには、**STOP キー**を押して **[釣りを終了]**を選択します。

潮汐

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)

潮汐データを確認する

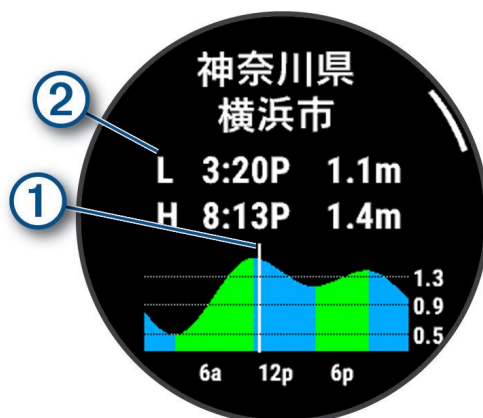
警告

潮汐データ表示機能は、情報提供のみを目的としています。ユーザーの責任において、水中または水上およびその周辺では、掲示されている案内をよく読み、周囲の状況に注意して常に安全な判断を行ってください。この警告を無視した場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

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。潮汐データの地点は、10 か所まで保存できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[潮汐]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[+追加]>[現在地]** 現在地の潮汐データを表示します。(観測所の近くにいる場合に選択します。)
 - ・ **[+追加]>[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。
 - ・ **[+追加]>[都市検索]** 都市名を入力して潮汐データを表示します。
 - ・ **[+追加]>[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。
 - ・ **[+追加]>[座標]** 入力した座標の潮汐データを表示します。

24 時間の潮汐チャートと、現在の潮汐の状態 ① と次の満潮または干潮(時刻と潮位)② が表示されます。



- 4 **DOWN キー**を押すと、別の日の潮汐データを確認できます。
- 5 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。

ヒント：お気に入り登録した地点は、一覧の上位とウィジェットに表示されます。

潮汐アラートを設定する

- 1 潮汐アプリで、保存済みの地点を選択します。
- 2 **START キー**を押して、**[アラート設定]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[満潮まで]** 満潮になる前にお知らせするアラートを設定します。
 - ・ **[干潮まで]** 干潮になる前にお知らせするアラートを設定します。

⚠警告

アンカー機能は状況認識のためのツールであり、すべての状況下で座礁や衝突を防止できるわけではありません。船舶を安全かつ慎重に操作し、周囲の状況を把握し、水上で常に安全な判断をすることについては、ユーザーが責任を負います。この警告に従わなかった場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

アンカー位置を保存する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[アンカー]**を選択します。
- 3 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
- 4 **START キー** > **[錨を下す]**の順に選択します。

アンカー設定

ウォッチフェイスページで **START キー**を押し、**[アンカー]**を選択して **MENU キー**を長押しし、アクティビティ設定を選択します。

[錨泊円半径]：停泊中の船舶の許容錨泊円半径を設定します。

[更新頻度]：アンカー情報を更新する頻度を設定します。

[錨アラーム]：錨泊円半径を超えて船が動いたときにアラーム鳴らす設定を行います。

[錨アラーム時間]：錨アラームの継続時間を設定します。錨アラームが有効のとき、設定したアラーム時間内にボートが錨泊円半径を超えて移動するたびにアラートが作動します。

トローリングモーターリモート

トローリングモーターをペアリングする

Garmin のトローリングモーターをデバイスとペアリングしてリモートコントロール機能を利用できます。リモートコントロールの操作方法について、詳しくはトローリングモーターの操作マニュアルをご参照ください。

- 1 トローリングモーターの電源をオンにします。
- 2 デバイスをトローリングモーターのディスプレイパネルの 1m 以内に近付けます。
- 3 デバイスで **START キー**を押して **[トローリングモーター]**を選択します。
ヒント：必要な場合は、別のトローリングモーターをペアリングします。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 4 トローリングモーターのディスプレイパネルで  を 3 回押してペアリングモードにします。
接続先の検索中はディスプレイパネルの  が青に光ります。
- 5 デバイスで **START キー**を押してペアリングモードにします。
- 6 トローリングモーターのリモートコントロールとデバイスに表示されているコードが一致していることを確認します。
- 7 デバイスで **START キー**を押してパスキーを確認します。
- 8 トローリングモーターのリモートコントロールで  を押してパスキーを確認します。
デバイスとの接続が成功するとディスプレイパネルの  が緑に光ります。

スキーとウィンタースポーツ

スキーまたはスノーボードのアクティビティを追加できます(52 ページ [アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ](#))。アクティビティごとにトレーニングページをカスタマイズできます。(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

スキーの滑走を確認する

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

- 1 **[スキー]**または**[ボード]**のアクティビティを開始します。
- 2 **MENU キー**を長押しします。
- 3 **[滑走状況]**を選択します。

4 UP キーまたは**DOWN キー**で、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。

タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

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

ハイクアップモードと滑走モードを手動で切り替えることで、より正確にバックカントリースキー(BC スキー) / バックカントリースノーボード(BC スノーボード)アクティビティを追跡できます。アクティビティ設定で、モード切り替えを自動または手動で選択することができます。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[BC スキー]** または **[BC スノーボード]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

・ **[ハイクアップ]** アクティビティをハイクアップから開始します。

・ **[滑走]** アクティビティを滑走から開始します。

4 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

5 必要な場合は、**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。

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

クロスカントリースキーパワーデータ

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

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

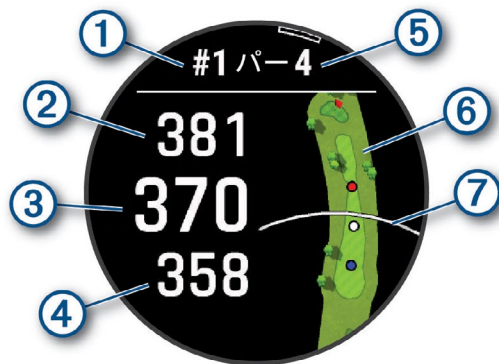
注意：一般的に、スキーのパワー値はサイクリングのパワー値に比べ低くなります。これは、人がスキーではサイクリングのように効率的に動くことができないためです。通常の場合、同じ強度のトレーニングでも、スキーのパワー値はサイクリングの値よりも 30 ~ 40%低くなります。

ゴルフ

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(140 ページ デバイスを充電する)

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[ゴルフ]** を選択します。
デバイスが衛星を受信し、現在地からコースまでの距離を計算します。近くに利用可能なコースが一つしかない場合、そのコースが選択されます。
- 3 コースの一覧が表示されたら、プレーするコースを選択します。
- 4 必要な場合は、ドライバー飛距離を設定します。
- 5 スコアを記録する場合、**✓** を選択します。
- 6 ティー位置を選択します。
ホール情報ページが表示されます。



①	現在のホール番号
②	グリーン奥までの距離
③	グリーン中央までの距離
④	グリーン手前までの距離
⑤	パー数
⑥	コースビュー
⑦	ティーイングエリアからのドライバー飛距離

注意：画面に表示されている数字は、グリーンの奥 / 中央 / 手前までの距離を示します。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。

- 7 次のオプションを選択します。
 - ・グリーンの奥 / 中央 / 手前までの距離を**タップ**して、PlaysLike 距離を表示します。(47 ページ PlaysLike 距離を確認する)
 - ・コースビューマップを**タップ**してタッチターゲットで距離を計測します。(48 ページ タッチターゲットで距離を計測する)
 - ・**UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、レイアアップ / ドッグレッグ情報とハザード情報を確認します。
 - ・**START** キーを押してラウンドオプションを開きます。(46 ページ ラウンドオプション)

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。

ラウンドオプション

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

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。

[ホール変更]：手動でプレーするホールを変更します。

[グリーンを変更]：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)

[グリーンを表示]：グリーンの形状やレイアウトを表示します。また、ホール情報に表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。(46 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#))

[バーチャルキャディ]：バーチャルキャディがクラブ選択をアシストします。(47 ページ [バーチャルキャディ](#))

[PlaysLike]：現在のホールの PlaysLike 距離を算出する際に参照した要素を表示します。(47 ページ [PlaysLike 距離を確認する](#))

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加(48 ページ [ショットを手動で追加する](#))、および Garmin AutoShot 機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。(スコア記録がオンの場合のみ) (48 ページ [ショットを確認する](#))

[スコア記録開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。(48 ページ [スコアを記録する](#))

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

[風速]：風向と風速を表示します。(49 ページ [風向 / 風速](#))

[PinPointer]：現在地からグリーンの方角と距離を示します。グリーン上のピンの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、PinPointer 機能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及ぼすおそれがあります。

[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。(49 ページ [カスタムターゲットを保存する](#))

[クラブ統計]：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。この機能は、**[クラブトラッキング]** がオン、または別売の Approach クラブトラッキングセンサーが接続中のときのみ有効です。

[日出&日没]：日の出 / 日の入、トワイライトの時刻を表示します。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピンの位置を変更します。

- 1 ホール情報ページで、**START** キーを押します。
- 2 **[グリーンを表示]** を選択します。
- 3 グリーン上のピンをドラッグするか、グリーン上の任意の地点を **タップ** してピンの位置を変更します。
ヒント：**START** キーでグリーンを拡大 / 縮小できます。
- 4 **BACK** キーを押します。

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

現在の位置情報をピン位置として記録する

Garmin Golf アプリのパフォーマンス統計では、デバイスで設定したピン位置をもとにしたデータが表示されます。より正確なデータを算出するためには、必ずラウンド中にピン位置を正しく設定してください。

- 1 ピンフラッグの位置まで移動します。
- 2 ホール情報ページで **START** キーを押します。
- 3 **[グリーンを表示]** を選択します。
- 4 タッチスクリーンを **ダブルタップ** します。
GPS で測位した現在位置がピン位置として記録されます。

バーチャルキャディ

バーチャルキャディを使用する前に、クラブトラッキング(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))をオンにして使用クラブを記録するか、別売の Approach クラブトラッキングセンサーを接続して5ラウンド以上プレーし、スコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードしてください。また、各ラウンドをプレー中は、Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを接続してください。バーチャルキャディは、ホール情報や風向、風速、各クラブの過去のパフォーマンスと、現在の位置情報をもとに、アドバイスを表示します。



①	おすすめの使用クラブ(またはクラブの組み合わせ) <または>を選択して他の提案を確認できます。
②	①のクラブを使用した場合の予想ストローク数平均
③	①のクラブを使用した場合の次のショットの着弾地点予想範囲(クラブのショット履歴に基づいて計算されます) 注意：着弾地点の予想範囲にグリーンが含まれる場合、予想グリーンオン成功率が表示されます。

PlaysLike 距離を確認する

コースの高低差や風速、風向き、空気密度を考慮した、グリーンまでの実際に打つべき推奨距離を表示します。

注意：風速、風向き、空気密度の要素を考慮した PlaysLike 距離を算出するには、あらかじめ Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンとデバイスを接続してください。スマートフォンと接続されていないと、PlaysLike 距離を算出する際に参照する要素はコースの高低差情報のみになります。

ラウンド中にホール情報ページのグリーンまでの距離表示部を**タップ**して PlaysLike 距離を表示します。

▲：プラスの場合

■：同じ距離

▼：マイナスの場合

PlaysLike 距離の要素

ラウンド中は、風速、風向き、空気密度の要素を考慮した PlaysLike 距離を確認できます。

START キーを押して、**[PlaysLike]** を選択します。

▲：高度変化による PlaysLike 距離の変動値

▲：風速または風向きによる PlaysLike 距離の変動値

☁：空気密度による PlaysLike 距離の変動値

PlaysLike 設定

MENU キーを長押しして、**[アクティビティ&アプリ]>[ゴルフ]>[ゴルフ設定]>[PlaysLike]**の順に選択します。

[風速]：PlaysLike 距離に風速と風向きを考慮します。ステータス(オン/オフ)を設定します。

[天気]：PlaysLike 距離に空気密度を考慮します。ステータス(オン/オフ)を設定します。

[ホームコース基本情報]：普段よくプレーするコースの平均的な環境情報を設定することで、ユーザーが慣れたプレー環境を考慮して PlaysLike 距離が微調整されます。

注意：ホームコース基本情報に設定した普段のプレー環境とは異なる環境のコースでプレーした場合、空気密度の調整が不正確になる場合があります。

タッチターゲットで距離を計測する

コースビュー上の任意の地点を**タップ**して、現在地から選択地点までの距離と、選択地点からピンまでの距離を計測することができます。

- 1 ホール情報ページのコースビュー表示部をタップします。
- 2 コースビューが拡大表示されたら、マップ上の任意の地点を**タップ**します。選択した地点にターゲットサークルが表示されます。
- 3 現在地からターゲットサークルまでの距離と、ターゲットサークルからピンまでの距離が表示されます。
- 4 必要に応じて、+または-でコースビューを拡大/縮小します。

ショットを確認する

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

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

- 1 ラウンド実行中に、**START キー**を押します。
- 2 記録されているすべてのショットを確認します。

注意：直近のショットの距離はホール情報ページの上部にも表示されます。

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

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

スコアを記録する

スコア記録をオンにすると、ホールアウト後に自動でスコア入力画面が表示されます。ラウンド中は、いつでもスコアを編集できます。

- 1 グリーンに近付くと  が表示されます。  をタップしてスコアを記録します。
- 2 **UP キー**または **DOWN キー**でスコアを入力します。

スコア入力画面を手動で表示する

- 1 ホール情報ページで、**START キー**を押します。
- 2 **【スコアカード】**または**【スコア記録開始】**を選択します。
- 3 ホール番号を選択して、スコアを編集します。

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録を有効にする必要があります。(49 ページ [スコア設定をカスタマイズする](#))

- 1 スコア入力画面でホールを選択します。
- 2 パット数を含む総ストローク数を入力し、**START キー**を押します。
- 3 パット数を入力し、**START キー**を押します。
ヒント：パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
- 4 必要な場合は、次のオプションを選択します。

注意：パー3のホールではフェアウェイ情報は表示されません。

- ・ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、**【フェアウェイ】**を選択します。
- ・ティーショットで左または右にミスショットした場合は、**【左にミス】**または**【右にミス】**を選択します。

5 必要に応じて、ペナルティ数を入力します。

スコア設定をカスタマイズする

MENU キーを長押しして、**[アクティビティ&アプリ]>[ゴルフ]>[ゴルフ設定]>[スコア]**の順に選択します。

[スコア記録方法]：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。

[ハンディキャップスコア]：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。

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

[合計スコア]：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。(48 ページ [スコアを記録する](#))

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

[ペナルティ]：ラウンド概要記録でペナルティの記録をオン/オフします。(48 ページ [ラウンド概要を記録する](#))

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

ステーブルフォードとは

スコア記録方法(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))のステーブルフォードとは、各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式です。得点は、全米ゴルフ協会が定める点数が付与されます。

ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

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

風向 / 風速

風向きと風速を示します。また、ピン位置の方向を基準とした風向きが矢印で示されます。風向 / 風速を使用するには、あらかじめ Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを接続してください。

1 **START** キーを押します。

2 **[風速]**を選択します。

ピン位置の方向を基準とした風向きを矢印で指し示します。

ピンの方向を確認する

現在地からグリーンの方角と距離を示します。グリーン上のピンの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、PinPointer 機能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及ぼすおそれがあります。

1 ホール情報ページで、**START** キーを押します。

2 **[PinPointer]**を選択します。

ポインターがピンの位置を指し示します。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホールごとに 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。ハザード / レイアップ情報ページから、登録済みのカスタムターゲットまでの距離を確認できます。(45 ページ [ラウンドを開始する](#))

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。

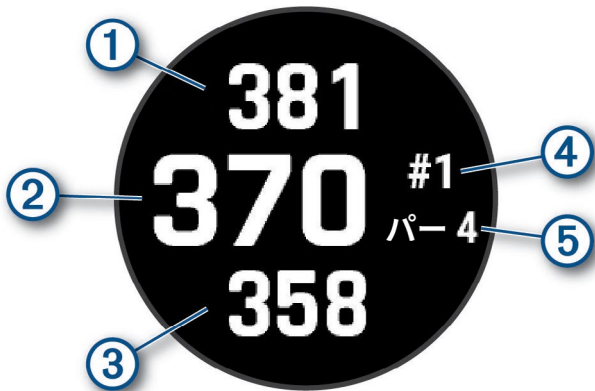
2 ホール情報ページで、**START** キーを押します。

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。

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。
MENU キーを長押しして、ゴルフ設定から【数字を大きく表示】を選択します。



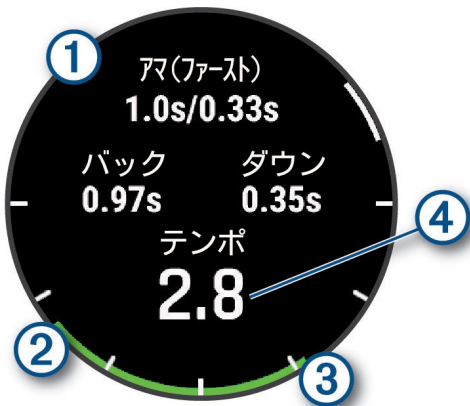
①	グリーン奥までの距離
②	グリーン中央までの距離
③	グリーン手前までの距離
④	現在のホール番号
⑤	パー数

テンポトレーニング

デバイスには、スイングを練習する際にスイングスピードを計測して、スイング分析をアシストするスイングテンポ機能が搭載されています。バックスイングとダウンスイングの速度を計測して、スイングテンポを表示します。スイングテンポとは、バックスイング速度をダウンスイング速度で割り、比率で表したものです。一般に理想的なスイングは、バックスイングとダウンスイングの速度比が 3:1 とされ、このスイングテンポを 3.0 とします。

理想的なスイングテンポ

速さの異なる 6 つのテンポから自分のレベルに合わせたテンポを選択し、スイング練習でボールを打ってテンポを分析します。
バックスイングまたはダウンスイングの速度が速すぎるのか、遅すぎるのか、タイミングが合っているのかをゲージで確認できます。



①	選択したテンポ(バックスイング速度 / ダウンスイング速度)
②	バックスイング速度
③	ダウンスイング速度
④	あなたのテンポ
カラーゲージ	■ 良い ■ 遅い ■ 速い

ヒント：まずは遅いテンポのスイング練習から始めて、カラーゲージがバックスイング / ダウンスイング共に緑色のゲージになるようになったら、より速いテンポの練習に切り替えると効果的です。自分に合ったスイング速度を見つけたら、その速度で繰り返し練習しても良いでしょう。

スイングテンポを分析する

スイングテンポ分析を表示するには、ボールを打つ必要があります。

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[テンポ]** を選択します。
- 3 **START** キーを押します。
- 4 **[スイングスピード]** を選択して、オプションを選択します。
- 5 フルスイングしてボールを打ちます。
スイングテンポ分析が表示されます。

ヒントを確認する

初めてテンポトレーニングを開始した場合は、スイング分析のヒントが表示されます。

- 1 アクティビティ中に **START** キーを押します。
- 2 **[ヒント]** を選択します。
- 3 **START** キーで次のヒントを確認します。

Jump マスター

⚠警告

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

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

Jump を計画する

- 1 Jump タイプを選択します。(51 ページ [Jump タイプ](#))
- 2 Jump 情報を入力します。(51 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。
- 3 **[GO TO HARP]** を選択して、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。選択した Jump タイプにより、追加で入力が必要な情報が異なります。すべての Jump タイプで、落下高度と開始高度 (パラシュートを開く高度) は対地高度 (AGL) を表します。(計測単位はフィート)

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

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

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

Jump 情報を入力する

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[Jump マスター]** を選択します。
- 3 Jump タイプを選択します。(51 ページ [Jump タイプ](#))
- 4 Jump 情報を入力します。
 - ・ **[DIP]** 着地点を登録済みポイント一覧から選択します。

- ・【**落下高度**】 航空機からイグジットする時の対地高度(フィート)を入力します。
 - ・【**開始高度**】 パラシュートを開く時の対地高度(フィート)を入力します。(HALO 選択時のみ)
 - ・【**フォワードスロー**】 航空機のスピードによる水平移動距離(メートル)を入力します。
 - ・【**HARP へのコース**】 航空機のスピードによる HARP への方位(度)を入力します。
 - ・【**ウインド**】 対地高度別の風速(ノット)と風向き(度)を入力します。
 - ・【**コンスタント**】 Jump 情報を調整するコンスタント(定数)を設定します。 %Max / 安全係数 / K-Open / K-Freefall / K-Static を設定します。(Jump タイプにより設定可能なオプションが異なります。) ([52 ページ](#) [コンスタント設定](#))
 - ・【**自動 DIP**】 ジャンプ後に自動で DIP へのナビゲーションを開始します。 **START キー**でオン / オフを切り替えます。
- 5 **[GO TO HARP]**を選択して、HARP へのナビゲーションを開始します。

ウインド情報を入力する

- 1 **START キー**を押します。
 - 2 **[Jump マスター]**を選択します。
 - 3 Jump タイプを選択します。 ([51 ページ](#) [Jump タイプ](#))
 - 4 **[ウインド]** > **[追加]**を選択します。
 - 5 高度を選択します。
 - 6 風速スピード(ノット)を入力して **[完了]**を選択します。
 - 7 風向き(度)を入力して **[完了]**を選択します。
- ウインド情報がリストに追加されます。リストに追加されたウインド情報のみ計算に使用されます。
- 8 手順 5 ~ 7 を繰り返して各高度のウインド情報を入力します。

ウインド情報をリセットする

- 1 **START キー**を押します。
 - 2 **[Jump マスター]**を選択します。
 - 3 **[HAHO]** または **[HALO]**を選択します。
 - 4 **[ウインド]** > **[リセット]**を選択します。
- リストからすべてのウインド情報が消去されます。

Static Jump のウインド情報を入力する

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

コンスタント設定

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

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

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

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

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

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

アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ

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

アクティビティをお気に入り追加または削除する

ウォッチフェイスページから **START キー**を押すと、お気に入りのアクティビティ & アプリのリストが表示され、よく利用するアクティビティまたはアプリケーションにすばやくアクセスできます。初めてアクティビティ & アプリを開いたときは、お気に入り設定するアクティビティを選択します。いつでもアクティビティまたはアプリケーションをお気に入り追加または削除できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。
アクティビティ & アプリのリストに表示中のアクティビティとアプリが表示されます。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ アクティビティをお気に入りに設定するには、アクティビティを選択して **[お気に入りに設定]** を選択します。
 - ・ アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して **[お気に入りから削除]** を選択します。

アクティビティ & アプリの一覧の表示順を変更する

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

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングページの表示 / 非表示、レイアウトとデータ項目をカスタマイズします。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[トレーニングページ]** を選択します。
- 6 カスタマイズするトレーニングページを選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レイアウト]** 分割数とレイアウトを選択します。
 - ・ **[データ項目]** データ項目を変更します。
ヒント：データ項目については、[149 ページ](#) **データ項目** をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。
 - ・ **[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。
 - ・ **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
 - ・ **[削除]** ページを削除(非表示)します。

注意：ダイブアクティビティにより選択可能なオプションが異なります。
- 8 必要に応じて、**[追加]** を選択してトレーニングページを追加します。
カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

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

カスタムアクティビティを作成する

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[+追加]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[コピーして追加]** 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
 - ・ その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。
- 4 必要に応じてアクティビティタイプを選択します。
- 5 アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。
重複するアクティビティ名には、「バイク(2)」などのように番号が振られます。
- 6 次のオプションを選択します。

- ・必要に応じてアクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページや自動オプションなどの設定を変更できます。
- ・カスタムアクティビティを保存するには、**【完了】**を選択します。

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

アクティビティ&アプリ設定

トレーニングページやアラート、トレーニング機能などの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。アクティビティタイプにより設定可能なオプションが異なります。

MENU キーを長押しして**【アクティビティ&アプリ】**を選択し、設定をカスタマイズするアクティビティ名を選択して**【(アクティビティ名)設定】**を選択します。

【沿面速度】：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測します。

【沿面距離】：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測します。

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

【アクティビティ追加】：マルチスポーツアクティビティのアクティビティを追加します。

【アラート】：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(56 ページ [アクティビティのアラート](#))

【自動クライム】：内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。(57 ページ [自動クライムをオンにする](#))

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

【自動ポーズ】：停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

【自動休息】：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。(33 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))。ウルトラランアクティビティでの休息タイマーの自動開始 / 停止のオプションを設定します。(32 ページ [ウルトラランの自動休息設定](#))

【自動ラン】：内蔵の加速度計によるスキーまたはウォータースポーツの滑走の自動検出を有効にします。(43 ページ [スキーの滑走を確認する](#)) (41 ページ [ウォータースポーツの滑走を確認する](#))

【自動スクロール】：アクティビティのタイマー計測中に、トレーニングページを自動でスクロールします。

【自動セット】：筋力トレーニングアクティビティで動きのセットを自動で開始 / 終了します。

【自動スポーツ変更】：トライアスロンなどのマルチスポーツアクティビティでスポーツの切り替わりを自動検出して次のスポーツの記録に移行します。

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

【数字を大きく表示】：ゴルフ、ダイビングのデータページで数字を大きく表示します。(14 ページ [数字を大きく表示する](#))

【心拍転送モード】：アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。(99 ページ [心拍転送モード](#))

【GameOn に配信】：ゲームアクティビティ開始時に Garmin GameOn アプリにデバイスで計測したデータを自動で転送します。(36 ページ [Garmin GameOn アプリを使用する](#))

【ClimbPro】：ナビゲーション中に ClimbPro ページを表示します。(57 ページ [ClimbPro を使用する](#))

【クラブトラッキング】：ゴルフのラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。(48 ページ [ラウンド概要を記録する](#))

【カウントダウン開始】：プールスイムのカウントダウンタイマーを有効にします。

【トレーニングページ】：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

【ドライバー飛距離】：ドライバーの平均飛距離を設定します。

【ウエイト編集】：筋力トレーニングアクティビティまたはカーディオでウエイトの入力を有効にします。

【フラッシュライトストロボ】：アクティビティ中の LED フラッシュライトのストロボモードと点滅速度、カラーを設定します。

【ゴルフ距離】：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

【ゴルフ風速】：ゴルフの風速の表示単位を選択します。

【グレード】：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

- [ジャンプモード]**: ジャンプロープ(なわとび) アクティビティのモードを回数指定、時間指定、フリーから選択します。
- [レーン番号]**: トラックランの走行レーンを設定します。
- [ラップキー]**: アクティビティ実行中に **LAP キー** を押して手動でラップを取得します。
- [キーロック]**: マルチスポーツアクティビティ実行中、キーの誤操作を防ぐためにキーをロックします。
- [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。(57 ページ [アクティビティの地図設定](#))
- [メトロノーム]**: 一定のリズムで鳴動するメトロノームを設定します。メトロノームの bpm、ビートアラート(拍数)、音 / バイブを選択します。
- [モード切り替え]**: BC スキー / BC スノーボードで滑走とハイクアップのモード切り替えの自動 / 手動を設定します。
- [障害物トラッキング]**: コースの一周目で障害物の位置を保存し、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。(32 ページ [障害物レースアクティビティを記録する](#))
- [PlaysLike]**: PlaysLike 距離(コースの高低差などを考慮した実際に打つべきグリーンまでの距離)を算出する際に参照する要素を設定します。**[ホームコース基本情報]** に普段よくプレーするコースの平均的な環境情報を設定することで、ユーザーが慣れたプレー環境を考慮して PlaysLike 距離が微調整されます。(47 ページ [PlaysLike 距離を確認する](#))
- [プールサイズ]**: プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。
- [パワー平均化]**: ペダルを漕いでいないときの 0W のパワーの値を平均に含めるかどうかを設定します。
- [パワーモード]**: アクティビティのデフォルトのパワーモードを選択します。
- [パワーセーブ]**: タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。**[標準]** のオプションでは 5 分、**[延長]** のオプションでは 25 分でタイムアウトします。**[延長]** を選択するとバッテリーの消費が早まります。
- [アクティビティの記録]**: 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。
- [日没後の記録]**: Expedition 実行中、日没後に軌跡ポイントを記録します。
- [温度を記録]**: アクティビティ中のデバイスの周囲温度または接続中のワイヤレス温度センサーの温度の記録のオン / オフを設定します。
- [VO2 Max 記録]**: ウルトラランまたはトレイルランで VO2 Max の記録を有効にします。
- [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。初期設定では、軌跡ポイントは 1 時間に 1 回、日没まで記録します。
- [名前を変更]**: アクティビティ名を編集します。
- [回数カウント]**: 筋力トレーニングアクティビティの回数のカウントのオン / オフを設定します。**[ワークアウトのみ]** を選択すると、ワークアウト実行中のみ回数カウントがオンになります。
- [リピート]**: マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。
- [設定リセット]**: アクティビティ設定を初期化します。
- [ルートデータ]**: 屋内クライミングアクティビティのルートデータの記録を有効にします。
- [ルーティング]**: ルート探索に関する設定を行います。(57 ページ [アクティビティのルーティング設定](#))
- [ランニングパワー]**: ランニングパワー計測のステータスと設定を変更します。(106 ページ [ランニングパワー](#))
- [GPS]**: GPS の受信モードを設定します。(58 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- [スコア]**: ゴルフのラウンドのスコア設定をカスタマイズします。(49 ページ [スコア設定をカスタマイズする](#))
- [セグメント]**: アクティビティの保存済みセグメントを表示します(59 ページ [セグメント](#))。 **[自動エフォート]** のオプションで目標とするレースタイムの自動選択の有効 / 無効を設定します。
- [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。(59 ページ [セグメント](#))
- [自己評価]**: アクティビティの自己評価の有効 / 無効を設定します。(31 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
- [SpeedPro]**: ウィンドサーフィンアクティビティのスピードの詳細分析をオンにします。
- [ストロークタイプ検出]**: プールスイムのストロークタイプ自動検出を有効 / に設定します。
- [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。
- [タッチ]**: アクティビティ中のタッチスクリーンのオン / オフを設定します。
- [トーナメントモード]**: ゴルフの公認トーナメントでの使用が認められていない機能が無効になります。
- [トランジション]**: マルチスポーツアクティビティのトランジションを有効にします。
- [単位]**: アクティビティで使用する単位を選択します。

【バイブレーションアラート】: ブレスワークアクティビティ実行中に、呼吸法に合わせたタイミングを音やバイブレーションでお知らせします。

【バーチャルキャディ】: バーチャルキャディ機能の表示方法を**【自動】**/**【手動】**から選択します。バーチャルキャディは、使用クラブを記録して5ラウンド以上プレーし、スコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードすると表示されます。

【ワークアウト動画】: 筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを有効に設定します。ワークアウト動画は、プリインストールのワークアウトまたは Garmin Connect アカウントからダウンロードしたワークアウトで利用できます。

アクティビティのアラート

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

イベントアラート: イベントアラートは、1回のみアラートします。イベントとは、特定の値を指します。例えば、ある特定の高度に達したときにアラートするように設定できます。

範囲アラート: 範囲アラートは、特定の範囲または値を上回ったとき、または下回ったときにアラートします。例えば、心拍数が60bpm以下になったとき、または210bpm以上になったときにアラートするように設定できます。

繰り返しアラート: 繰り返しアラートは、特定の値または間隔を記録するごとにアラートします。例えば、30分経過ごとにアラートするように設定できます。

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

アラートを設定する

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **【アクティビティ&アプリ】**を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
注意: この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **【アラート】**を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **【追加】**を選択して新しいアラートを設定します。
 - ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
- 7 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
- 8 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
- 9 必要に応じて、アラートをオンにします。

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

アクティビティの地図設定

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。

MENU キー長押し> **[アクティビティ&アプリ]**> **[(アクティビティ名)設定]**> **[地図]**の順に選択します。

[地図設定]: 地図ページに表示する地図の有効/無効を設定します。

[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]**を選択すると、デバイスの地図テーマ設定が使用されます。(110 ページ [地図テーマ](#))

[システム設定の使用]: デバイスの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。(109 ページ [地図設定](#))

[テーマのリセット]: 地図テーマの初期化と削除した地図テーマの復元を行います。

アクティビティのルーティング設定

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。

注意: 設定可能な項目は、アクティビティにより異なる場合があります。

MENU キー長押し> **[アクティビティ&アプリ]**> **[(アクティビティ名)設定]**> **[ルーティング]**の順に選択します。

[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索します。

[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。

[コース]: コースのナビゲーション方法を設定します。**[コース]**のオプションを選択すると、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]**のオプションを選択すると、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]: ルート探索で優先して短縮するオプションを選択します。**[時間優先]**、**[距離優先]**、**[標高差優先]**から選択します。

[回避]: ルート探索時に回避する道路を選択します。

[タイプ]: 直行ルートの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。

ClimbPro を使用する

ClimbPro 機能でコースのクライム区間を把握することで、パフォーマンスやペースを管理するのに役立ちます。コースの開始前または実行中に、勾配や距離、高度上昇量を確認することができます。サイクリングのクライムカテゴリは、距離と勾配を基に色分けされて表示されます。

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[ClimbPro]**> **[ステータス]**> **[ナビゲーション中]**の順に選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **[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。
- ・ **[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。
- ・ **[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。
- ・ **[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。

7 コースの詳細とクライムを確認します。(133 ページ [コースの詳細を確認・編集する](#))

8 保存済みコースのナビゲーションを開始します。(129 ページ [目的地へナビゲーションする](#))

自動クライムをオンにする

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

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意: この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動クライム]** > **[ステータス]** の順に選択します。

6 **[ナビゲーション中以外]** または **[常時]** を選択します。

7 次のオプションを選択します。

- ・ **[平坦時表示画面]** 平坦移動時に表示するデータページを選択します。
- ・ **[登坂時表示画面]** 登坂移動時に表示するデータページを選択します。
- ・ **[カラー反転]** モード切り替え時に画面の色を反転します。
- ・ **[昇降速度]** モード切り替えの昇降速度 (m/h) の閾値を選択します。
- ・ **[切り替え時間]** モード切り替えの登坂継続時間の閾値を選択します。

注意：**[現在の画面]** のオプションを選択すると、モードが切り替わる直前に見ていたページが表示されます。

GPS 設定を変更する

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

MENU キー長押し > **[アクティビティ & アプリ]** > **[(任意のアクティビティ)]** > **[(アクティビティ名) 設定]** > **[GPS]** の順に選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

[オフ]：GPS を受信しません。

[システム設定を使用]：システム設定の GPS 設定を使用します。(137 ページ システム設定)

[GPS]：GPS とみちびきのみを受信します。

[マルチ GNSS]：GPS、みちびき、GLONASS (ロシアの衛星システム)、GALILEO (欧州宇宙機関の衛星システム) の全システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。

[マルチ GNSS マルチバンド]：GPS、みちびき、GLONASS (ロシアの衛星システム)、GALILEO (欧州宇宙機関の衛星システム) の全システムの信号と、L1 信号と L5 信号の 2 周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上しますが、バッテリーを多く消費します。

[自動選択]：SatIQ 技術により、環境に応じて最適なモードを自動的に選択します。これにより、バッテリーの稼働時間を優先しながらも、測位精度を向上させることができます。

[UltraTrac]：GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

セグメント

Garmin Connect アカウントからデバイスにダウンロードしたランニングまたはサイクリングのセグメントを利用できます。過去の自分の記録や Garmin Connect のほかのユーザーの記録とレースできます。

注意：Garmin Connect アカウントからコースをダウンロードすると、コースに含まれるセグメントもダウンロードされます。

Strava™ ライブセグメント

Strava セグメントをデバイスにダウンロードできます。Strava セグメントでユーザーの過去のライドや友人、プロのライダーと競争できます。

Strava メンバーシップにサインアップするには、Garmin Connect アカウントのセグメントウィジェットにアクセスします。詳しくは www.strava.com をご参照ください。

この操作マニュアルに記載される内容は、Garmin Connect のセグメントと Strava セグメントの両方に適用されます。

セグメントの詳細を確認する

- 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**を長押しします。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[セグメント]**を選択します。
- 6 セグメントを選択します。
- 7 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。

セグメントでレースする

セグメントとは、仮想のレースコースです。過去の自分の記録や Garmin Connect のほかのユーザーの記録とレースできます。アクティビティを Garmin Connect アカウントにアップロードして、セグメントの区間を確認できます。

注意：Garmin Connect アカウントと Strava アカウントをリンクしている場合、アクティビティデータは自動で Strava アカウントにもアップロードされ、セグメントの区間を確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
- 4 セグメントに接近すると、メッセージが表示され、レースを開始できます。
- 5 セグメントのレースを開始します。

セグメントが終了するとメッセージが表示されます。

Applied Ballistics

⚠ 警告

日本における銃砲所持、使用等については、法令により規制されています。本機能につきましては、ご自身の判断でご使用ください。

Applied Ballistics 機能は、銃と弾丸のプロフィールと現在の状況の測定のみに基づいた正確な仰角と偏流のソリューションを提供することを目的としています。ご使用の環境によっては、状況が急激に変化することがあります。突風やダウンレンジの風のような環境の変化は、射撃の精度に影響を与える可能性があります。仰角と偏流のソリューションの提案は、本機能に入力したデータのみに基づきます。環境条件が大きく変化した場合は、繰り返し慎重に測定し、測定値を安定させてください。状況の変化と測定値の誤差に対して、常に安全マージンを確保してください。

射撃する前に、射撃目標と射撃目標の周囲および後方にあるものを必ず確認してください。射撃環境の確認を怠った場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

Applied Ballistics 機能は、ライフルや弾丸の特性と様々な環境条件に基づきカスタマイズされた長距離射撃の照準のソリューションを提供します。風や気温、湿度、レンジ、射撃方向などのパラメータを入力することができます。この機能は、弾丸の長距離発射に必要な仰角のホールドオーバーや偏流、弾丸の飛行時間、弾丸のタイプのカスタム抗力モデルなどの情報を提供します。この機能の詳細については、appliedballisticsllc.com をご参照ください。用語とデータ項目については [63 ページ Applied Ballistics の用語集](#) をご参照ください。

注意：Applied Ballistics 機能を使用するには、Garmin のアプリケーション - AB Synapse の弾道ソルバーをアップグレードする必要があります。(60 ページ [Garmin のアプリケーション - AB Synapse](#))

Garmin のアプリケーション - AB Synapse

Garmin のアプリケーション - AB Synapse で、Descent ウォッチの弾道プロフィールを管理したり、弾道ソルバーをアップグレードすることができます。AB Synapse は、お使いのスマートフォンに対応するアプリストアからダウンロードすることができます。

Applied Ballistics のオプション

ウォッチフェイスページで **START** キーを押し、**[Applied Ballistics]** を選択して **START** キーを押します。

Quick Edit：レンジ、射撃の方向、風の情報をクイック編集します。(60 ページ [射撃条件をクイック編集する](#))

Range Card：入力したパラメータに基づく様々なレンジのデータを確認できます。項目をカスタマイズしたり(61 ページ [レンジカードの項目をカスタマイズする](#))、レンジの傾きを編集したり(61 ページ [レンジの傾きを編集する](#))、ベースレンジを設定(61 ページ [ベースレンジを設定する](#))することができます。

Target Card：入力されたパラメータに基づく 10 個の目標のレンジ、仰角、偏流を確認します。

Environment：現在の環境における大気条件をカスタマイズします。カスタム値を入力するか、デバイスの内蔵センサーで計測した気圧と緯度を使用するか、接続中の tempe センサー(別売)で計測した温度を使用することができます。(61 ページ [環境](#))

Target：現在の目標の長距離射撃の条件をカスタマイズします。選択した目標を変更したり、最大 10 個の目標をカスタマイズできます。(43 ページ [目標を変更する](#))

Profile：現在のプロフィールの銃のプロパティ(63 ページ [銃のプロパティを編集する](#))、弾丸のプロパティ(62 ページ [弾丸のプロパティを編集する](#))、出力単位をカスタマイズします。プロフィールを変更したり(62 ページ [別のプロフィールを選択する](#))、プロフィールを追加することができます。(62 ページ [プロフィールを追加する](#))

Change Fields：プロフィールのデータページのデータ項目をカスタマイズします。(62 ページ [プロフィールのデータページをカスタマイズする](#))

Setup：表示単位の変更、偏流と仰角のソリューションのオプションを有効にします。

射撃条件をクイック編集する

レンジ、射撃の方向、風の情報を編集します。

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。

2 **[Quick Edit]** を選択します。

ヒント：**DOWN** キーまたは **UP** キーで値を変更して、**START** キーで値を決定して次の項目に移動します。

3 RNG 値に目標の距離を設定します。

- 4 DOF 値に実際の射撃の方向を設定します。(手動で入力またはコンパスを使用します。)
- 5 W1 値に低風速を設定します。
- 6 W2 値に高風速を設定します。
- 7 DIR 値に風向を設定します。
- 8 **BACK** キーを押して設定を保存します。

環境

環境を編集する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Environment]** を選択します。
- 3 編集する項目を選択します。

自動更新を有効にする

自動更新機能をオンにすると、緯度と気圧の値が自動で更新されます。tempe センサーを接続中は、温度データも自動更新されます。ウェザーメーターに接続すると、風速、風向、湿度も更新されます。値は5分ごとに更新されます。

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Environment]** > **[Auto Update]** > **[On]** の順に選択します。

レンジカード

レンジカードの項目をカスタマイズする

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Range Card]** を選択します。
ヒント：**START** キーを押して3番目のコラムのデータ項目をすばやく切り替えられます。
- 3 **START** キーを長押しします。
- 4 **[Change Fields]** を選択します。
- 5 **START** キーで項目をスクロールします。
- 6 **DOWN** キーまたは **UP** キーを押して項目を変更します。
- 7 **BACK** キーを押して変更を保存します。

レンジの傾きを編集する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Range Card]** を選択します。
- 3 **START** キーを長押しします。
- 4 **[Range Increment]** を選択します。
- 5 値を入力します。

ベースレンジを設定する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Range Card]** を選択します。
- 3 **START** キーを長押しします。
- 4 **[Base Range]** を選択します。
- 5 値を入力します。

目標

目標を変更する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Target]** を選択します。
- 3 目標を選択します。

4 **[Set as Current]** を選択します。

目標を編集する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Target]** を選択します。
- 3 目標を選択します。
- 4 編集する項目を選択します。

プロフィール

別のプロフィールを選択する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Profile]** の順に選択します。
- 3 プロフィールを選択します。
- 4 **[Change Profile]** を選択します。

プロフィールを追加する

Garmin のアプリ - AB Synapse で .pro ファイル作成するか、デバイスの AB フォルダに転送することで、プロフィール情報を含む .pro ファイルを追加できます。デバイスでプロフィールを作成することもできます。

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Profile] > [+Profile]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[Bullet Properties]** 弾丸のプロパティをカスタマイズします。
 - **[Gun Properties]** 銃のプロパティをカスタマイズします。
 - **[Output Units]** 出力単位を変更します。

プロフィールを削除する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Profile]** の順に選択します。
- 3 プロフィールを選択します。
- 4 **[Delete Profile]** を選択します。

プロフィールのデータページをカスタマイズする

- 1 **[Applied Ballistics]** でアクティビティを実行中に、**DOWN** キーでページをスクロールしてプロフィールデータページを表示します。
- 2 **START** キーを押します。
- 3 **[Change Fields]** を選択します。
- 4 **DOWN** キーまたは **UP** キーで項目をスクロールします。
- 5 **START** キーを押して項目を変更します。
- 6 **BACK** キーを押して変更を保存します。

弾丸のプロパティを編集する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Bullet Properties]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[Bullet Database]** Applied Ballistic の弾丸データベースから弾丸のプロパティを自動入力します。弾道ソルバーを選択して、口径、メーカー、弾丸、抗力曲線を選択します。
注意：弾丸をリストから検索して口径を選択できます。カートリッジ名が実際の口径と一致しない場合があります。例えば、300 Win Mag は .308 口径の弾丸です。
 - 弾丸データベースに一致するものがない場合は、**DOWN** キーを押してオプションをスクロールし、編集する値を選択して手動で入力できます。
注意：弾丸の情報は、弾丸のメーカーのウェブサイトをご参照ください。

銃のプロパティを編集する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Gun Properties]** の順に選択します。
- 3 編集する項目を選択します。

砲口初速を校正する

砲口初速を校正することで、特定の銃器における超音速領域でのソリューションの精度が向上します。

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Gun Properties] > [Calibrate Muzzle Velocity]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レンジ]** レンジを編集します。
 - ・ **[トゥルードロップ]** ドロップ距離を編集します。
- 4  を選択します。

ドロップスケール係数を校正する

ドロップスケール係数を校正する前に砲口初速を校正することを推奨します。

ドロップスケール係数を校正することで、特定の銃器における遷音速領域でのソリューションの精度が向上します。

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Gun Properties] > [Calibrate DSF]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レンジ]** レンジを編集します。
 - ・ **[トゥルードロップ]** ドロップ距離を編集します。
- 4  を選択します。

ドロップスケール係数テーブルを確認する

ドロップスケール係数テーブルは、ドロップスケール係数の校正後に入力されます。必要な場合は、テーブルの値を 0 にリセットすることができます。

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Gun Properties] > [View DSF Table]** の順に選択します。
- 3 必要な場合は、**MENU** キーを長押しして **[Clear DSF Table]** を選択します。
テーブルの値が 0 にリセットされます。

砲口初速と温度のテーブルを編集する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Gun Properties] > [MV-Temp Table]** の順に選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[編集]** を選択します。
- 5 **DOWN** キーまたは **UP** キーでテーブルをスクロールします。
- 6 **START** キーを押して値を編集します。
- 7 **BACK** キーを押して変更を保存します。
- 8 **BACK** キーを押します。
- 9 **[Muzzle Velocity] > [Enable MV-Temp]** の順に選択して、砲口初速に温度テーブルを使用するように設定します。

砲口初速と温度のテーブルを消去する

- 1 **[Applied Ballistics]** を開き、**START** キーを押します。
- 2 **[Profile] > [Gun Properties] > [MV-Temp Table]** の順に選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[Clear MV-Temp]** を選択します。

Applied Ballistics の用語集

射撃ソリューションの項目

DOF：北を 0°、東を 90°としたときの射撃の方向。(入力項目)

ヒント：デバイスのコンパスでこの値を設定できます。デバイスの上部を射撃方向に向けると、DOF に現在のコンパスの値が表示されます。**START キー**を押して表示された値を使用します。**DOWN キー**または**UP キー**を押して手動で値を入力することもできます。

注意：DOF はコリオリ効果を計算するときのみに使用される値です。射撃目標までの距離が 1,000 ヤード未満のとき、値の入力は必須ではありません。

Elevation(仰角)：照準のソリューションの垂直部分。単位はミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

RNG：目標までの距離。単位はヤードまたはメートル。(入力項目)

W 1/2：風速 1、風速 2、および風向。例：風向(DIR)が 9 時のとき、シューターから見て左から右に吹いていることを表します。(入力項目)

注意：風速 2 は任意の入力項目です。風速 1 と風速 2 の両方を使用することは、シューターと目標間の異なる距離において異なる風速を考慮する効果的な方法とは言えません。これらの項目は、風の値を区切って(分離させて)ソリューションの最小および最大偏流の値を計算するためのものです。

Windage 1(偏流 1)：風速 1 と風向に基づく水平方向に対する上方向の角度のソリューション。単位はミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

Windage 2(偏流 2)：風速 2 と風向に基づく水平方向に対する上方向の角度のソリューション。単位はミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

その他の出力項目

Aero. Jump. Effect(空力跳起効果)：空力跳起による仰角のソリューションの量。空力跳起は、横風による弾丸の垂直方向の偏差を指します。空力跳起は Wind Speed 1 の値をもとに計算されます。横風の構成要素または風の値がなければ、この値は 0 になります。

Bullet Drop(弾丸ドロップ)：飛行軌道上で発生する弾丸の総ドロップ量。単位はインチ。

Cos. Incl. Ang.(傾斜角の余弦)：目標に対する傾斜角の余弦。

H. Cor. Effect：水平方向のコリオリ効果。コリオリ効果による偏流のソリューションの量。超長距離射撃でない限り影響は小さい値ですが、常にデバイスにより計算されます。

Lead(リード)：特定の速度で左または右に移動する目標の射撃に要する垂直方向の補正值。

ヒント：目標の移動速度を入力すると、デバイスが必要な偏流を考慮して総偏流値を導きます。

Max. Ord.(最大弾道高)：最大弾道高。弾丸の飛行軌道上で到達する銃身の軸からの最大の高さ。

Max. Ord. Range(最大弾道高距離)：弾丸が最大弾道高に到達する距離。

Remaining Energy(残りエネルギー)：目標衝突時の弾丸の残りエネルギー量。単位はフィート重量ポンド(ft. lbf)またはジュール(J)。

Spin Drift(スピンドリフト)：スピンドリフト(ジャイロスコープドリフト)による偏流のソリューションの量。例：北半球では、右ねじれの銃身から発射された弾丸は進行方向に対して常にわずかに右にそれる。

Time of Flight(飛行時間)：弾丸が目標に到達するまでに要する時間。

V. Cor. Effect：垂直方向のコリオリ効果。コリオリ効果による仰角のソリューションの量。超長距離射撃でない限り影響は小さい値ですが、常にデバイスにより計算されます。

Velocity(速度)：目標衝突時の弾丸の推定速度。

Velocity Mach(マッハ速度)：目標衝突時の弾丸の推定速度。単位はマッハ。

環境項目

Amb/Stn Pressure(周囲 / 現地気圧)：周囲(現地)気圧。周囲気圧は、海面気圧(大気圧)に校正されません。周囲気圧は弾道射撃のソリューションに必要な値です。(入力項目)

ヒント：手動で値を入力するか、**[Use Current Pressure]** のオプションを選択してデバイスの内蔵センサーで計測した値を使用できます。

Humidity(湿度)：空気中に含まれる水分の量の割合。(入力項目)

Latitude(緯度)：地球表面上の水平位置。赤道より北側はプラスの値、赤道より南側はマイナスの値で表されます。この値は、垂直および水平方向のコリオリ効果によるドリフトを計算するために使用されます。(入力項目)

ヒント：**[Use Current Position]** のオプションを選択して、デバイスで測位した GPS 座標を使用できます。

注意：**[Latitude]** はコリオリ効果を計算するときのみに使用される値です。射撃目標までの距離が 1,000 ヤード未満のとき、値の入力は必須ではありません。

Temperature(温度)：現在地の気温。(入力項目)

ヒント：接続中の tempe センサーまたはその他の温度センサーの計測値を手動で入力できます。tempe センサーが接続されていても、値は自動更新されません。

Wind Direction(風向)：風の方向。例：風向が9時のとき、シューターから見て左から右に吹いていることを表します。(入力項目)

Wind Mode(風向のモード)：射撃方向(DOF)に対する風向か真北(True Wind Directon)に対する風向かを設定します。

注意：異なる射撃方向(DOF)の複数の目標を狙う場合、**[True Wind Directon]** のオプションを選択すると、風向は変わらず DOF のみの調整で済むため便利です。

Wind Speed 1(風速 1)：射撃のソリューションに使用される風速。(入力項目)

Wind Speed 2(風速 2)：射撃のソリューションに使用される風速。(任意入力項目)

ヒント：2つの風速を使用して、高値と低値を含む偏流のソリューションを求めます。実際の射撃に適用される偏流は、この範囲に収まります。

目標項目

Direction of Fire(射撃方向)：北を 0°、東を 90°としたときの射撃の方向。(入力項目)

注意：DOF はコリオリ効果を計算するときのみに使用される値です。射撃目標までの距離が 1,000 ヤード未満のとき、値の入力は必須ではありません。

Inclination(傾き)：射撃の傾きの角度。マイナスの値は撃ち下ろし、プラスの値は撃ち上げを表します。射撃のソリューションの垂直部分に傾斜角の余弦をかけて撃ち上げまたは撃ち下ろしを調整したソリューションを求めます。(入力項目)

Range(レンジ)：目標までの距離。単位はヤードまたはメートル。(入力項目)

Speed(スピード)：移動する目標の速度。単位はマイル毎時(mph)またはキロメートル毎時(km/h)。マイナスの値は目標が左方向、プラスの値は目標が右方向に移動していることを表します。

プロファイル項目・弾丸のプロパティ

Ballistic Coefficient(弾道係数)：弾丸のメーカーの弾道係数。(入力項目)

ヒント：Applied Ballistics のカスタム抗力係数を使用する場合は、弾道係数は 1.000 になります。

Bullet Diameter(弾丸直径)：弾丸の直径。単位はインチ。(入力項目)

注意：弾丸の直径は、弾丸の通称と異なる場合があります。例えば、300 Win Mag の実際の直径は .308 インチです。

Bullet Length(弾丸の長さ)：弾丸の長さ。単位はインチ。(入力項目)

Bullet Weight(弾丸の重量)：弾丸の重量。単位はグレイン。(入力項目)

Drag Curve(抗力曲線)：Applied Ballistics のカスタム抗力曲線、G1 標準または G7 標準の射出モデル。(入力項目)

注意：長距離ライフルの弾丸のほとんどが G7 標準に近しいです。

プロファイル項目・銃のプロパティ

Muzzle Velocity(砲口初速)：砲口から弾丸が射出されるとき velocity。(入力項目)

注意：この項目は射撃ソリューションの正確な算出のために必須です。砲口初速を校正すると、この項目は自動更新され、より正確な射撃ソリューションを得られます。

Output Units(出力単位)：計測値の出力単位。1 ミリラジアン(mil)は、100 ヤード先で 3.438 インチ。1 分角(MOA)は、100 ヤード先で 1.047 インチ。

Sight Height(スコープの高さ)：ライフル銃身の中心軸からスコープの中心軸までの距離。(入力項目)

ヒント：この値は、ボルトの上部からウィンデージタレットの中心までを測り、ボルトの直径の半分の値を加えることで簡単に求めることができます。

SSF - Elevation(SSF - 仰角)：垂直方向のスケールリングを考慮した線形乗算器。すべてのライフルスコープが完璧に追従するわけではないため、弾道ソリューションでは特定のライフルスコープに応じてスケールを補正する必要があります。例えば、タレットを 10mil 移動したときに目標衝突が 9mil の場合、照準器のスケールは 0.9 になります。(入力項目)

SSF - Windage(SSF - 偏流)：水平方向のスケールリングを考慮した線形乗算器。すべてのライフルスコープが完璧に追従するわけではないため、弾道ソリューションでは特定のライフルスコープに応じてスケールを補正する必要があります。例えば、タレットを 10mil 移動したときに目標衝突が 9mil の場合、照準器のスケールは 0.9 になります。(入力項目)

Twist Rate(ツイストレート)：銃身のライフルリングが一回転するのにかかる距離。多くの場合、銃または銃身のメーカーからライフルリングツイストが提供されています。(入力項目)

Zero Height(ゼロ高)：ゼロイン距離の仰角に影響する調整オプション。サプレッサーを追加したり、亜音速の弾を使用する場合に主に使用されます。例えば、サプレッサーを追加し、弾丸が予想より 1 インチ高く目標に衝突した場合、ゼロ高は 1 インチになります。サプレッサーを取り外すときは、この値を 0 に戻す必要があります。(入力項目)

Zero Offset(ゼロオフセット)：ゼロイン距離の偏流に影響する調整オプション。サプレッサーを追加したり、亜音速の弾を使用する場合に主に使用されます。例えば、サプレッサーを追加し、弾丸が予想より1インチ左に目標に衝突した場合、ゼロオフセットは1インチになります。サプレッサーを取り外すときは、この値を0に戻す必要があります。(入力項目)

Zero Range(ゼロイン距離)：ライフルのゼロイン距離。(入力項目)

プロフィール項目・銃のプロパティ・砲口初速の校正

Range(レンジ)：砲口から目標までの距離。(入力項目)

ヒント：射撃ソリューションで提案された距離にできるだけ近い値を入力する必要があります。この値は、弾丸がマッハ1.2まで減速し、遷音速域に入り始める距離です。

True Drop(トゥールドロップ)：弾丸が目標まで飛行しているときに落下する実際の距離。単位はミリラジアン(mil)または分角(MOA)。(入力項目)

プロフィール項目・銃のプロパティ・ドロップスケール係数の校正

Range(レンジ)：射撃位置からの距離。(入力項目)

ヒント：射撃ソリューションで提案された距離の90%以内の値である必要があります。80%未満の値には有効な調整が行われません。

True Drop(トゥールドロップ)：特定の距離で発射したときに、弾丸が実際に落ちる距離。単位はミリラジアン(mil)または分角(MOA)。(入力項目)

トレーニング

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで…> **【設定】**を開きます。

優先トレーニングデバイス：トレーニングステータスやトレーニング負荷バランスなどのトレーニング指標の優先データソースとするデバイスを選択します。

優先ウェアラブル：ステップ数や睡眠などの毎日の健康指標の優先データソースとするデバイスを選択します。最も頻繁に装着するウォッチを選択してください。

ヒント：より良い結果を得るため、Garmin Connect アカウントと定期的に同期してください。

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。

例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Descent デバイスでアクティビティの詳細とリカバリータイムを確認することができます。

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

ヒント：Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。(67 ページ [統合トレーニングステータス](#))

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

レースに向けてトレーニングする

ランニングまたはサイクリングのレースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測が必要です。(80 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

- 1 スマートフォンまたは PC で Garmin Connect のカレンダーにアクセスします。
- 2 イベントの日を選択し、レースイベントを追加します。
地域のイベントを検索したり、個人でイベントを作成することができます。
- 3 イベントの詳細を入力して、利用可能な場合はコースを追加します。
- 4 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
- 5 デバイスのプライマリレースウィジェットで、次のプライマリイベントまでのカウントダウンを確認できます。
- 6 ウォッチフェイスページから、**START キー**を押してランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択します。

注意：おすすめワークアウトを表示するには、心拍計(バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計)を使用して最低1回の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。

レースカレンダーとプライマリレース

Garmin Connect のカレンダーにレースイベントを追加すると、デバイスのプライマリレースウィジェットでイベントを確認できます。(77 ページ [ウィジェット](#)) イベント日は365日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、予想タイム(ランニングイベントのみ)、天気情報が表示されます。

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

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

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データ、マップを確認したり、PacePro プランを追加できます。(71 ページ [PacePro トレーニング](#))

ワークアウト

距離やタイム、消費カロリーなどの達成値や維持目標をカスタマイズしてワークアウトを作成できます。ワークアウト実行中は、ワークアウトのステップの距離や現在のペースがトレーニングページに表示されます。

デバイスのアクティビティ&アプリ一覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを

表示できます。(30 ページ アクティビティ & アプリ)

ワークアウトの履歴を確認することもできます。

Garmin Connect アプリでは、ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます。(68 ページ Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する)

ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

ワークアウトを実行する

デバイスがワークアウトのステップをガイドします。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しして **[トレーニング]**を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[クイックワークアウト]** インターバルワークアウトまたはターゲットトレーニングを開始します。(68 ページ ワークアウトを実行する) (69 ページ インターバルワークアウトを実行する) (70 ページ ターゲットトレーニング)
 - ・ **[ワークアウトライブラリ]** プリインストールまたは保存済みのワークアウトを開始します。(68 ページ Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する)
 - ・ **[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。(71 ページ トレーニングカレンダー)

注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

- 5 ワークアウトを選択します。

注意：アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。

- 6 必要な場合は、**[ワークアウト開始]**を選択します。

- 7 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

ワークアウトを開始すると、ステップの目標と現在のワークアウトデータが表示されます。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

ワークアウト実行スコア

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

	良い (67 ~ 100%)
	平均 (34 ~ 66%)
	低い (0 ~ 33%)

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。(116 ページ Garmin Connect)

ヒント：デバイスにより転送可能なワークアウトの種類が異なります。対応ワークアウトは [こちら](#) をご参照ください。

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

今日のおすすめワークアウトを実行する

ランまたはバイクのおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそれぞれのアクティビティの VO2 Max の測定が必要です。(80 ページ VO2 Max (最大酸素摂取量))

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[ラン]** または **[バイク]** を選択します。
今日のおすすめワークアウトが表示されます。
- 3 **START** キーを押し、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。
 - ・ **[その他の提案]** この先一週間分のおすすめワークアウトを確認します。
 - ・ **[設定]** ワークアウトの目標タイプなどを設定します。

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

インターバルワークアウトを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング]** > **[クイックワークアウト]** > **[インターバル]** の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オープン]** **LAP** キーでトレーニングと休息のインターバルを手動で切り替えるワークアウトを実行します。
 - ・ **[リピート]** > **[ワークアウト開始]** トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行します。
- 6 ワークアウトの最初にウォームアップを含める場合は、**[はい]** を選択します。
- 7 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 8 ウォームアップがある場合、**LAP** キーを押して最初のインターバルを開始します。
- 9 画面に表示される指示に従って操作します。
- 10 **LAP** キーを押すと、現在のトレーニングステップまたは休息ステップから次のステップに移行します。(任意)
すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

インターバルワークアウトを作成する

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

作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

タイムトライアルのテストを実行して、クリティカルスイムスピード(CSS)値を測定します。CSSとは、あなたが疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度(100mあたりのペース)です。トレーニングのペースの参考にしたり、スイミングレベル向上の目安となります。

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 **[プールスイム]** を選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング]** > **[ワークアウトライブラリ]** > **[クリティカルスイムスピード]** > **[クリティカルスイムスピード計測開始]** の順に選択します。
- 5 **DOWN** キーを押してワークアウトのステップを確認します。(任意)
- 6 **START** キーを押します。

7 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。

8 画面に表示される指示に従って操作します。

バーチャルパートナー

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

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[トレーニングページ]>[追加]>[バーチャルパートナー]** の順に選択します。

6 ペースまたはスピードを入力します。

7 **UP** キーまたは **DOWN** キーでバーチャルパートナーページの表示位置を選択します。(任意)

8 アクティビティを開始します。(30 ページ [アクティビティを開始する](#))

9 **UP** キーまたは **DOWN** キーでトレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状況を確認します。

ターゲットトレーニング

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

1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU** キーを長押しします。

4 **[トレーニング]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[ターゲット]** を選択します。

- ・ **[クイックワークアウト]** を選択します。

注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **[距離のみ]** プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。

- ・ **[距離とタイム]** 距離とタイムの目標を選択します。

- ・ **[距離とペース]** または **[距離とスピード]** 距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

ターゲットトレーニングページにユーザーの予想終了タイムが表示されます。

7 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。

ヒント：ターゲットトレーニングを中止するには、**MENU** キーを長押しして **[ターゲット中止]** を選択します。

レース

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

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU** キーを長押しします。

4 **[トレーニング]>[自分とレース]** の順に選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[履歴]** デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。

- ・ **[コース]** Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。

6 アクティビティを選択します。

バーチャルパートナーページに予想終了タイムが表示されます。

7 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。

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

トレーニングカレンダー

デバイスのトレーニングカレンダーに Garmin Connect アカунツのトレーニングカレンダーまたは設定したスケジュールを同期できます。Garmin Connect のカレンダーにワークアウトを追加すると、デバイスにも送信できます。スケジュール済みのすべてのワークアウトは、デバイスのカレンダーウィジェットに表示されます。カレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。トレーニングカレンダーのワークアウトは実行したかスキップしたか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 アカウンツから新しいトレーニングカレンダーを転送すると既存のトレーニングカレンダーが上書きされます。

Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウンツでサインインしてください (116 ページ [Garmin Connect](#))。Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。

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

Garmin コーチのプラン

Garmin Connect アカウンツには、トレーニングの目標に合わせたさまざまなトレーニングプランや Garmin コーチによるプランが用意されています。例えば 5km のレースの完走を目指したいとき、いくつかの質問に答えるだけで適したプランを見つけることができます。プランは、ユーザーの現在のレベル、コーチとスケジュールの設定、レース日に合わせて調整されます。

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

PacePro トレーニング

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

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

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

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウンツでサインインしてください。

- 1 次のオプションを選択します。
 - Garmin Connect アプリでメニューを開きます。
 - connect.garmin.com にアクセスします。
- 2 **【トレーニングと計画】** > **【PacePro のペース戦略】**の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作し、PacePro プランを作成して保存します。
- 4  または **【デバイスへの送信】**を選択します。

デバイスで PacePro プランを作成する

デバイスで PacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成する必要があります。(133 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【ナビゲーション】** > **【コース】**の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 **【PacePro】** > **【新規作成】**の順に選択します。
- 7 次のオプションを選択します。

- ・【目標ペース】 目標ペースを設定します。
- ・【目標タイム】 目標タイムを設定します。

コースの標高データと入力した目標ペースまたは目標タイムをもとに、ペース表が作成されます。

8 **START** キーを押します。

9 次のオプションを選択します。

- ・【プランを承認】 PacePro プランを開始します。
- ・【スプリット確認】 スプリットを確認します。
- ・【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、あらかじめプランを Garmin Connect からダウンロードしてください。

1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。

2 屋外ランニングアクティビティを選択します。

3 **MENU** キーを長押しします。

4 【トレーニング】>【PacePro プラン】の順に選択します。

5 プランを選択します。

6 **START** キーを押します。

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

7 【プランを承認】を選択して PacePro プランを開始します。

8 コースのナビゲーションを実行する場合は、【はい】を選択します。

9 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。



①	目標のペース(ラップ区間内)
②	現在のペース(ラップ区間内)
③	ラップ区間の通過距離
④	ラップ区間の残り距離
⑤	目標ペースに対する先行 / 遅延タイム

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

パワーガイド

コースの標高やコース走破にかかる予想タイム、FTP などをもとに自身の能力に合ったパワー戦略を作成することができます。

パワーガイド戦略を成功させるポイントは、まずユーザーの能力に見合った目標運動量を選択することです。目標運動量が高いとパワーターゲットは高く、目標運動量が低いとパワーターゲットは低くなります。(73 ページ [パワーガイドを作成する](#))パワーガイド戦略の目的は、任意の目標タイムの達成ではなく、ユーザーの能力でコースを走破することにあります。目標運動量はライド中に変更できます。

パワーガイドは、ワークアウトやセグメントでは使用できません。作成したパワー戦略は Garmin Connect アプリで表示・編集し、パワーガイド機能対応の Garmin デバイスに転送することができます。

この機能を使用するには、デバイスとパワー計をペアリングして接続する必要があります。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

パワーガイドを作成する

デバイスでパワーガイドを作成するには、あらかじめパワー計とペアリングする必要があります(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。また、デバイスにコースを保存する必要があります。(133 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

Garmin Connect アプリでパワーガイドを作成することもできます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 屋外バイクアクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニング]>[パワーガイド]>[新規作成]**の順に選択します。
- 5 コースを選択します。(132 ページ [コース](#))
- 6 ライドポジションを選択します。
- 7 ギア重量を選択します。
- 8 **START キー**を押して、**[プラン開始]**を選択します。

ヒント：プランの開始前に、地図や高度グラフ、運動量、プランの設定、スプリットを確認できます。

履歴

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

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

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。(77 ページ [ウィジェット](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 **START キー**を押します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[すべてのデータ]** アクティビティの詳細を確認します。
 - ・ **[トレーニング効果]** アクティビティのトレーニング効果 (TE) を確認します。(87 ページ [トレーニング効果について](#))
 - ・ **[心拍]** 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
 - ・ **[ラップ]** アクティビティのラップデータを確認します。
 - ・ **[滑走]** 滑走の詳細を確認します。(スキー / ボード)
 - ・ **[セット]** セットの詳細を確認します。(筋トレ / ヨガ)
 - ・ **[地図]** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
 - ・ **[高度グラフ]** アクティビティの高度グラフを確認します。
 - ・ **[削除]** アクティビティを削除します。

マルチスポーツアクティビティの履歴

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

自己ベスト

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

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

自己ベストを確認する

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

自己ベストを前回の記録に変更する

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

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

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

自己ベストを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。

2 **【履歴】** > **【自己ベスト】** の順に選択します。

3 アクティビティタイプを選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・自己ベストを一件削除するには、記録を選択して、**【削除】** > **【はい】** の順に選択します。
- ・選択したアクティビティタイプの自己ベストをすべて削除するには、**【全削除】** > **【はい】** の順に選択します。

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

データの合計を確認する

距離とタイムの合計を確認できます。

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。

2 **【履歴】** > **【合計】** の順に選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

積算距離を確認する

アクティビティの総移動距離、総上昇量、タイムの積算データを確認します。

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。

2 **【履歴】** > **【合計】** > **【積算距離】** を選択します。

3 **UP キー** または **DOWN キー** で積算データを確認します。

履歴を削除する

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。

2 **【履歴】** > **【オプション】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・**【全アクティビティ削除】** すべてのアクティビティを履歴から削除します。
- ・**【合計リセット】** 距離とタイムの合計データを削除します。

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

表示

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

ウォッチフェイス設定

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

初期設定のウォッチフェイス



①	Alt. タイムゾーンポインター 画面上の 24 時間の目盛りでタイムゾーンの時刻を表示します。(29 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
②	飛行禁止時間 画面上の 24 時間の目盛りで飛行禁止時間を表示します。(7 ページ 飛行禁止時間)
③	ダイビング後のサーフェスインターバル (SI) タイムを表示します。(20 ページ サーフェスインターバルウィジェットを確認する)

ウォッチフェイスをカスタマイズする

Connect IQ ウォッチフェイスを利用するには、あらかじめ Connect IQ ストアからウォッチフェイスをインストールする必要があります。(117 ページ [Connect IQ 機能](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。
 - 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
 - 3 **UP キー** または **DOWN キー** でウォッチフェイスをプレビューします。
 - 4 **[追加]** を選択してデジタルまたはアナログウォッチフェイスを新規作成します。
 - 5 **START キー** を押します。
 - 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[適用]** ウォッチフェイスを適用します。
 - ・ **[目盛り]** アナログ時計の目盛り表示を選択します。
 - ・ **[針]** アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[レイアウト]** デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
 - ・ **[秒]** デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
 - ・ **[アクセントカラー]** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
 - ・ **[低照度]** 暗い環境下でウォッチフェイスを低輝度モードで表示します。
 - ・ **[Alt. タイムゾーン]** 初期設定のウォッチフェイスのタイムゾーンポインターのタイムゾーンを変更します。(29 ページ [Alt. タイムゾーンを編集する](#))
- 注意：タイムゾーンポインターにはリストの一番上のタイムゾーンが使用されます。
- ・ **[データカラー]** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
 - ・ **[削除]** ウォッチフェイスを削除します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です(78 ページ [ウィジェット一覧を確認する](#))。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

また、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。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。(79 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

ウィジェット名	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(29 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
高度適応	生活高度が 800m 以上のとき、過去 7 日間の高度、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均安静時心拍数のグラフを表示します。
高度計	気圧高度計の高度データを表示します。
校正気圧	高度に基づく校正気圧データを表示します。
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。(79 ページ Body Battery)
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
コンパス	電子コンパスを表示します。
サイクリング能力	有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値を表示します。(90 ページ サイクリング能力)
ダイブログ	前回のダイブの概要を表示します。(20 ページ ダイブログウィジェットを確認する)
ダイブレディネス	ダイビングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。(21 ページ ダイブレディネス)
持久カスコア	記録済みのすべてのアクティビティに基づくユーザーの総持久力を表すスコアとグラフ、メッセージを表示します。(69 ページ 持久カスコア)
釣り予報	現在地と月の位置、月の出 / 月の入時刻に基づいた釣りに最適な日時の予報を表示します。その日の評価と撒き餌の効果が大きい / 小さい時間帯を確認できます。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴール、連続ゴール日数を表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ゴルフ	前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。
ヘルススナップショット	2 分間のセッションを開始して平均心拍数、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均ストレス、心拍変動データを一度に測定して記録します。 保存したヘルススナップショットの概要を表示します。(35 ページ ヘルススナップショット)
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
ヒルスコア	記録済みのすべてのランニングアクティビティに基づくユーザーのヒルクライムパフォーマンスを表すスコアとグラフ、要因、メッセージを表示します。(90 ページ ヒルスコア)
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。(82 ページ HRV ステータス)
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
inReach	デバイスとペアリング済みの inReach デバイスでメッセージを送信します。(69 ページ inReach リモートを使用する)
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。(91 ページ 時差ぼけアドバイザーを使用する)
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回のラン 前回のバイク 前回のスイム	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返信することができます。(118 ページ Messenger 機能を使用する)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月出 / 月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。

ウィジェット名	説明
ミュージックコントロール	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。(138 ページ 睡眠モード設定)
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(113 ページ 通知機能を有効にする)
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。(80 ページ パフォーマンス測定機能)
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。(67 ページ レースカレンダーとプライマリレース)
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。(99 ページ 血中酸素トラッキング)
レースカレンダー	Garmin Connect のカレンダーに設定した今後のレースイベントを表示します。
RCT カメラ	デバイスとペアリング済みの Varia カメラをリモート操作します。(106 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(最大 4 日間)
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠スコア	昨晚の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
株価	株価のリストを表示します。(90 ページ 株価ウィジェットに銘柄を追加する)
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
日出&日没	日の出、日の入り、薄明、薄暮の時刻と、現在の太陽の位置の地図、その日の日照時間のグラフを表示します。
サーフェスインターバル	ダイビング後のサーフェスインターバルタイム、酸素毒性単位 (OTU)、中枢神経系 (CNS) 酸素中毒レベル、体内組織の窒素・ヘリウム蓄積レベルを表示します。(20 ページ サーフェスインターバルウィジェットを確認する)
温度	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
潮汐	潮汐情報を表示します。(42 ページ 潮汐データを確認する)
トレーニングレディネス	トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。(89 ページ トレーニングレディネス)
トレーニングステータス	ユーザーのフィットネスにトレーニングが与える影響を示す現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。(85 ページ トレーニングステータス)
VIRB	デバイスにペアリング済みの VIRB カメラをリモート操作します。(107 ページ VIRB をリモート操作する)
天気	現在の気温や天気予報を表示します。現在の気象条件を地図にオーバーレイ表示することもできます。

ウィジェット一覧を確認する

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

1 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押します。

ウィジェット一覧がスクロールします。



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

2 **START** キーを押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。

3 次のオプションを選択します。

- **DOWN** キーでウィジェットの詳細ページをスクロールできます。
- さらに **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。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[表示]>[ウィジェット]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ウィジェットを選択して **UP** キーまたは **DOWN** キーで並べ替えます。
- ウィジェットを選択して、 を選択してウィジェットを非表示にします。
- **[追加]** を選択して、追加するウィジェットを選択します。

ヒント：**[フォルダの作成]** を選択して複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。(79 ページ [ウィジェットのフォルダを作成する](#))

ウィジェットのフォルダを作成する

複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[表示]>[ウィジェット]>[追加]>[フォルダの作成]**の順に選択します。

3 フォルダにまとめるウィジェットを選択し、すべて選択し終わったら **[完了]** を選択します。

注意：すでにウィジェット一覧に表示中のウィジェットを選択した場合、ウィジェットを移動またはコピーすることができます。

4 フォルダ名を選択するか、カスタム名を入力します。

5 フォルダのアイコンを選択します。

6 必要な場合は、次のオプションを選択します。

- フォルダを編集するには、ウィジェット一覧でフォルダを表示し、**MENU** キーを長押ししてオプションを表示します。
- フォルダ内のウィジェットを編集するには、フォルダを開いて **[編集]** を選択します。(79 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Battery レベルは 5～100 の数値で表示され、5～25 はとても低い、26～50 は低い、51～75 は普通、76～100 は高いことを意味します。

Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(79 ページ [Body Battery レベルを改善させるには](#))

Body Battery レベルを改善させるには

- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 質の良い睡眠をとると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレスは Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接的に影響しません。

パフォーマンス測定機能

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

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

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

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

予想タイム：VO2 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。(81 ページ 予想タイムを確認する)

HRV ステータス：光学式心拍計で計測した睡眠中の心拍データを分析して、個人の長期的な平均心拍変動(HRV)に基づく HRV ステータスを表示します。

パフォーマンスコンディション：アクティビティの開始から 6 ～ 20 分後にリアルタイムのコンディションを評価します。パフォーマンスコンディションはトレーニングページのデータ項目に設定してアクティビティ実行中に確認できます。ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較した現在のコンディションを表す数値が表示されます。(83 ページ パフォーマンスコンディション)

FTP(機能的作業閾値パワー)：FTP の測定には、ユーザープロフィールの情報が使用されます。より正確な FTP を求めるには、測定テストを行います。

乳酸閾値(LT)：乳酸閾値の測定には、別売のハートレートセンサーが必要です。乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。(84 ページ 乳酸閾値)

スタミナ：VO2 Max と心拍データをもとに、リアルタイムのスタミナの推定値を表示します。アクティビティ中のデータ項目でスタミナの残量を確認できます。

パワーカーブ：継続的なパワー出力を時系列で表示します。前月、3 か月、12 か月のパワーカーブを表示することができます。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

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

デバイスでは、VO2 Max は数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。Garmin Connect アカウントでは、フィットネス年齢などの VO2 Max に関連するより詳細なデータを確認することができます。



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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表(159 ページ [VO2 Max レベル分類表](#))および www.CooperInstitute.org をご覧ください。

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計が必要です。ベルト式心拍計を使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

精度向上のため、ユーザープロフィール(121 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(121 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))を正しく設定してください。初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。(54 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

- 1 ランニングアクティビティを開始します。
- 2 屋外で 10 分間以上ランニングします。
- 3 ランニング終了後、データを保存します。
- 4 **UP キー**または **DOWN キー**で画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。また、別売のパワー計をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))ベルト式心拍計を使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングします。

測定開始前にユーザープロフィール(121 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(121 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))を正しく設定してください。初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのサイクリングパフォーマンスを学習させるには、サイクリングアクティビティを複数回実行する必要があります。

- 1 バイクアクティビティを開始します。
- 2 高強度で一定の運動を維持して、20 分間以上ライドします。
- 3 ライド終了後、データを保存します。
- 4 **UP キー**または **DOWN キー**で画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

予想タイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール(121 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(121 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))を正しく設定してください。

VO2 Max とトレーニングの履歴を基に算出したレースの予想タイムを確認することができます(80 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))。数週間分のトレーニングデータを分析することで、予想精度が向上します。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2 **START キー**を押します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**でパフォーマンス測定結果をスクロールし、予想タイムを表示します。



START キーを押して距離別の予想タイムを確認できます。

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

HRV ステータス

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



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

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

ストレススコア

3 分間の安静中の心拍変動 (HRV) を分析して、総合的なストレスのレベルを測定することができます。トレーニング、睡眠、栄養、日常のストレスなどがランナーのパフォーマンスに影響します。ストレスのレベルは 1 ～ 100 の数値で表され、1 はストレスがとても低く、100 はストレスがとても高い状態を示します。ストレスのレベルを把握することで、ハードなトレーニングのために体の準備が整っているか否かを判断するのに役立ちます。

ストレススコアを確認する

この機能を利用するには、Garmin のハートレートセンサーが必要です。測定を開始する前に、心拍計を体に装着して、デバイスとペアリングする必要があります。(104 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に同じコンディションで測定することを推奨します。

- 1 必要な場合、**START キー**を押して **[追加]** > **[ストレススコア]** を選択し、ストレススコアのアプリを一覧に追加します。
- 2 お気に入りに設定する場合、**[はい]** を選択します。
- 3 ウォッチフェイスページで **START キー**を押して、**[ストレススコア]** を選択し、**START キー**を押します。
- 4 3 分間体を安静にし、測定します。

パフォーマンスコンディション

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

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

注意：ユーザーのランニング・サイクリングの能力の学習に必要な VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランまたはライドを実行する必要があります。(80 ページ [VO2 Max \(最大酸素摂取量\)](#))

パフォーマンスコンディションを確認する

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

- 1 トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))
- 2 ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
開始 6 ~ 20 分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。
- 3 トレーニングページのデータ項目上で数値を確認します。

FTP

FTP (機能的作業閾値パワー) を測定するには、あらかじめ別売のハートレートセンサーとパワー計をデバイスとペアリングして(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))、VO2 Max を測定する必要があります。

FTP の測定には、ユーザープロフィールの情報と VO2 Max の測定値が使用されます。心拍数とパワーを計測しながら一定の高い強度のバイクアクティビティを実行すると、FTP が自動検出されます。

- 1 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2 **START キー**を押します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**でパフォーマンス測定結果をスクロールして、FTP を表示します。

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

 パープル	優れている
 ブルー	非常に良い
 グリーン	良い
 オレンジ	普通
 レッド	一般(未訓練)

詳しくは、付録の 159 ページ [FTP レベル分類表](#)をご参照ください。

ヒント：パフォーマンス通知機能により新しい FTP 値が通知されると、新しい値に更新するか、更新せず現在の値を維持するかを選択することができます。

FTP 測定テストを実行する

FTP の測定には、あらかじめ別売のハートレートセンサーとパワー計をデバイスとペアリングして(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))、VO2 Max を測定する必要があります。

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。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニング]>[ワークアウトライブラリ]>[FTP 測定テスト]**の順に選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。
走行を開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在のパワーが表示されます。テストが完了すると、メッセージが表示されます。
- 6 測定テストが完了したら、クールダウンを行い、タイマーを停止してアクティビティを保存します。
FTP は、パワー出力の測定値(単位は w/kg)とカラーゲージで表示されます。
- 7 次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。

乳酸閾値

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

乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。乳酸閾値心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(121 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))

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

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、別売のハートレートセンサーが必要です。測定を開始する前にセンサーを体に装着してデバイスとペアリングする必要があります。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

乳酸閾値の測定には、ユーザープロフィールの情報と VO2 Max の測定値が使用されます。心拍数を計測しながら一定の高い強度のランニングアクティビティを実行すると、乳酸閾値が自動検出されます。

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

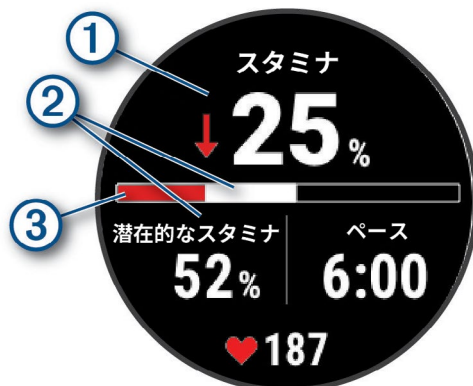
- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
測定テストは、GPS を利用します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニング]>[ワークアウトライブラリ]>[乳酸閾値テスト]**の順に選択します。
- 5 **START キー**でアクティビティのタイマーを開始して、画面に表示される指示に従い、ワークアウトを実行します。
ランニングを開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在の心拍数が表示されます。テストが完了すると、メッセージが表示されます。
- 6 測定テ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

リアルタイムスタミナを確認する

VO2 Max と心拍データに基づくアクティビティ中のリアルタイムスタミナを確認できます。(80 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 ランまたはバイクのアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。

- 5 **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[スタミナ]** の順に選択します。
- 6 **UP キー** または **DOWN キー** でスタミナページの表示位置を選択して、**START キー** で決定します。
- 7 **START キー** > **[スタミナ表示]** を選択して、プライマリスタミナの残量の表示方法を選択します。
- 8 アクティビティを開始します。(30 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 9 **UP キー** または **DOWN キー** でトレーニングページをスクロールしてスタミナページを表示します。



①	プライマリスタミナ スタミナの残量をパーセンテージ / 距離 / 時間で表示
②	潜在的なスタミナ
③	現在のスタミナ 赤：スタミナが消耗しています。 オレンジ：スタミナが安定しています。 緑：スタミナが回復しています。

パワーカーブ

パワーカーブを確認するには、過去 90 日間以内でペアリング済みのパワー計を使用して最低 1 時間以上のトレーニングを行っている必要があります。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

Garmin Connect アカウントでワークアウトを作成できます。パワーカーブとは、継続的なパワー出力を時系列で表示したものです。前月、3 か月、12 か月のパワーカーブを表示することができます。

Garmin Connect アプリのメニューを開きます。

[パフォーマンス統計] > **[パワーカーブ]** の順に選択してパワーカーブを確認します。

トレーニングステータス

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

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



トレーニングステータス：VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。

VO2 Max：VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。[\(80 ページ VO2 Max\(最大酸素摂取量\)\)](#)高地または高温な環境下では、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値を補正して表示します。[\(88 ページ パフォーマンスの高度適応と暑熱適応\)](#)

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。[\(82 ページ HRV ステータス\)](#)

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

負荷バランス：アクティビティの強度と構成を基に、トレーニング負荷を分析してカテゴリーに分類します。カテゴリーごとの総負荷とバランスを確認できます。過去 4 週間のトレーニング負荷を蓄積して表示します。[\(87 ページ 負荷バランス\)](#)

リカバリータイム：身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

トレーニングステータスは、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングステータスは、VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータに基づきます。トレーニングステータスを参考にすることで、トレーニングの計画やフィットネスレベルの向上に役立てられます。

ステータスなし：利用可能なトレーニングデータがありません。トレーニングステータスを表示するには、2 週間で複数のランニングまたはサイクリング VO2 Max の測定結果を含むアクティビティを記録する必要があります。

ディトレーニング：一週間またはそれ以上、通常よりトレーニングを行っていません。フィットネスレベルに影響を及ぼし始めています。トレーニング負荷を増やして改善を試みてください。

リカバリー：ハードトレーニングで消耗した身体の回復に適したトレーニング負荷です。十分な回復を感じたら、負荷の高いトレーニングを再開しましょう。

キープ：現在のフィットネスレベルを維持するのに適したトレーニング負荷です。今よりもワークアウトのバリエーションやトレーニングのボリュームを増やすことで、フィットネスレベルの向上が期待できます。

プロダクティブ：フィットネスレベルとパフォーマンスが良い方向に推移しています。フィットネスレベルを維持するためにトレーニングに休息期間を取り入れることも重要です。

ピーキング：これまでのトレーニングでの疲労も上手く回復ができた、理想的なレースコンディションです。このコンディションは長く続かないため、その際はトレーニングプランを改めて計画し、実行しましょう。

オーバーリーチ：トレーニング負荷が高すぎるため、フィットネスレベルの向上には逆効果です。十分な休息が必要です。適度に軽い運動を行いながら、時間をかけて身体を休めてください。

アンプロダクティブ：トレーニング負荷は適切なレベルですが、フィットネスレベルが低下しています。休息や栄養状態、ストレスなどの健康面に低下の要因があるかもしれません。

疲れている：リカバリーとトレーニング負荷のバランスが悪い状態です。ハードなトレーニングを行った後や、レースの後に通常起こり得る状態です。身体の回復を助けるため、全体的な健康状態に注意してください。

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1 週間に最低 1 回分の VO2 Max の測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデータを基に評価されます。[\(80 ページ VO2 Max\(最大酸素摂取量\)\)](#)屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Max は測定できません。ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。[\(54 ページ アクティビティ & アプリ設定\)](#)

トレーニングステータスを利用するには、次のことをお試しください。

- トレーニングステータスを表示するには、週に 1 回以上の頻度で、光学式心拍計(またはハートレートセンサー)とパワー計(サイクリングアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の 70%以上の心拍数を数分間維持する強度のトレーニングを行います。
デバイスを 1～2 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスにすべてのアクティビティを記録してください。(67 ページ [アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する](#))
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新の HRV ステータスを測定してください。有効な HRV ステータスを保持することで、VO2 Max を含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

短期的負荷

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

負荷バランス

トレーニングの効果とパフォーマンスを向上させるためには、低強度有酸素運動と高強度有酸素運動、無酸素運動の 3 つのカテゴリの運動をバランスよく行う必要があります。負荷バランスでは、現在までのカテゴリごとのトレーニング量と目標を確認できます。負荷バランスを表示するには、まずあなたのトレーニング負荷が低いか、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、すべてのカテゴリで目標を下回っています。トレーニングの時間を増やしたり、頻度を上げてください。

低強度有酸素 不足：低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。

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

無酸素不足：スピードと無酸素性キャパシティの向上のため、もう少し高強度の無酸素運動を徐々に増やしてください。

良いバランス：あなたのトレーニング負荷はバランスのとれた良い状態で、トレーニングを続けることでフィットネス全体に良い効果が得られます。

低強度有酸素：あなたのトレーニング負荷は主に低強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、より強度の高い運動を実行するための強固な基盤となります。

高強度有酸素：あなたのトレーニング負荷は主に高強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、乳酸閾値や VO2 Max、持久力の向上に役立ちます。

無酸素：あなたのトレーニング負荷は主に激しい無酸素運動です。トレーニングの効果を急速に得られますが、低強度の有酸素運動もバランスよく実行する必要があります。

目標超過：あなたのトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。トレーニングの時間を減らしたり頻度を下げることを検討してください。

負荷比

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

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

トレーニング効果について

トレーニング効果 (TE) とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果はアクティビティ中に蓄積されます。アクティビティが進むにつれて、トレ

ニング効果の数値は増えていきます。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。7 種類のトレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています(87 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 のアクティビティの詳細から確認できます。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、心拍数を基に運動の累積強度が有酸素運動能力にどのくらい影響を与えるかを測定し、そのトレーニングがフィットネスレベルの維持または向上に効果があるかどうかを示します。運動中に蓄積した EPOC(運動後過剰酸素消費量)はユーザーのフィットネスレベルとトレーニング週間を考慮した値の範囲に割り当てられます。中強度の一定したペースで行う運動や、180 秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素運動能力に高い向上効果をもたらします。

無酸素トレーニング効果(無酸素 TE)は、心拍数とスピード(またはパワー)から、極めて高い強度の運動でパフォーマンスを発揮する能力の向上に効果があるかどうかを示します。EPOC に対する無酸素運動の影響とアクティビティタイプに基づく値を得られます。10 秒から 120 秒までの短いインターバルを高強度で繰り返し行うワークアウトは、無酸素性キャパシティの向上にかなり高い効果をもたらす、無酸素トレーニング効果の改善につながります。トレーニングページのデータ項目に有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果を追加することで、アクティビティ中に数値をモニターすることができます。

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

トレーニング効果は、Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは、firstbeat.com をご覧ください。

リカバリータイム

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

注意：リカバリータイムの測定には VO2 Max の測定値を使用するため、初めは測定精度が低くなることがあります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。

リカバリータイムは、アクティビティ完了後、すぐに確認することができます。次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示します。リカバリータイムは、睡眠やストレス、休息、身体活動の変化に基づいて一日を通してアップデートされます。

リカバリー心拍

光学式心拍計またはペアリング済みのハートレートセンサー(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 140bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。いくつかの研究ではリカバリー心拍数は心臓の健康に関連していると言われています。リカバリー心拍数が高いほど、心臓が健康的であることを示します。

ヒント：リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

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

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

標高または気温などの環境要因はユーザーのパフォーマンスに影響します。例えば、高地でのトレーニングはユーザーのフィットネスにプラスの影響をもたらしますが、高地にいて VO2 Max が一時的に減少することがあります。デバイスは、生活高度が 800m を超える場合と、気温が 22°C より高い環境下でトレーニングした場合に、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。トレーニングス

テータスウィジェットで暑熱適応と高度適応の推移を追跡できます。

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

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

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

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低一回の VO2 Max 測定が必要です。(80 ページ VO2 Max(最大酸素摂取量))

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

トレーニングレディネス

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

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

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

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

持久カスコア

持久カスコアとは、デバイスに記録された心拍データを含むすべてのアクティビティに基づくユーザーの総持久力を表す指標です。持久カスコアを改善するためのアドバイスや、持久カスコアにもっとも影響したスポーツを確認できます。

カラーゾーン	説明
 ピンク	エリート

 パープル	優れている
 ブルー	エキスパート
 グリーン	高度な経験者
 イエロー	経験者
 オレンジ	中級者
 レッド	レクリエーション

詳しくは [160 ページ 持久力スコア分類表](#)をご参照ください。

ヒルスコア

ヒルスコアとは、トレーニングの履歴と VO2 Max に基づく現在の上り坂の走力を表す指標です。デバイスは、屋外ランニングアクティビティ実行中に 2%以上の勾配の上り坂の区間を検出します。ヒル持久力、ヒル強度、ヒルスコアの推移を確認できます。

カラーゾーン	スコア	説明
 ピンク	95 ~ 100	エリート
 パープル	85 ~ 94	エキスパート
 ブルー	70 ~ 84	熟練
 グリーン	50 ~ 69	経験者
 オレンジ	25 ~ 49	チャレンジャー
 レッド	1 ~ 24	レクリエーション

サイクリング能力

サイクリング能力の測定には、7 日間分のトレーニング履歴と VO2 Max ([80 ページ VO2 Max \(最大酸素摂取量\)](#))、パワー計(別売)で取得したパワーカーブデータ ([85 ページ パワーカーブ](#))が必要です。

サイクリング能力は、有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値です。サイクリング能力では、現在の走行タイプが判定されます。(例: クライマー) 走行中のデータやユーザープロフィールに登録された情報に基づいて走行タイプなどが判定され、ユーザーの能力の理解に役立ちます。
([121 ページ ユーザープロフィールを設定する](#))

- 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、サイクリング能力ウィジェットを表示します。
必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。([79 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))
- 2 **START キー** を押して、現在の走行タイプを確認します。
- 3 **START キー** を押して、サイクリング能力の詳細な分析を確認します。

株価ウィジェットに銘柄を追加する

株価ウィジェットを表示するには、株価ウィジェットをウィジェット一覧に追加する必要があります。([79 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

- 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、株価ウィジェットを表示します。
- 2 **START キー** を押します。
- 3 **[追加]** を選択します。
- 4 追加する会社名または株式表示記号を入力して を選択します。
検索結果が表示されます。
- 5 追加する銘柄を選択します。
- 6 株式を選択して詳細を確認します。

ヒント：START キーを押して【お気に入り設定】を選択すると、お気に入りに設定した銘柄がウィジェット一覧に表示されます。

天気ウィジェットに場所を追加する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、天気ウィジェットを表示します。
- 2 **START キー** を押します。
- 3 ウィジェットの最初の画面で、**START キー** を押します。
- 4 **【場所の追加】** を選択して、任意の地点を検索して追加します。
- 5 必要に応じて手順 3～4 を繰り返します。
- 6 **START キー** を押して追加済みの地点を選択すると、選択した地点の天気情報が表示されます。

時差ぼけアドバイザーを使用する

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

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

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

Garmin Connect アプリで旅行を計画する

- 1 Garmin Connect アプリのメニューを選択します。
- 2 **【トレーニングと計画】>【時差ぼけアドバイザー】>【トリップの詳細を追加】** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除することができます。(93 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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



アイコン	コントロール名	説明
	ABC	ABC(高度計・気圧計・コンパス)アプリを開きます。
	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームを設定します。(28 ページ アラームを設定する)
	高度	高度グラフを表示します。

	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。(29 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
	Applied Ballistics	Applied Ballistics アプリを開きます。(60 ページ Applied Ballistics)
	援助要請	援助要請を送信します。(125 ページ 援助要請を送信する)
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(135 ページ バッテリー節約設定をカスタマイズする)
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(138 ページ ディスプレイ設定)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(99 ページ 心拍転送モード)
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	アラーム&タイマー	アラーム&タイマーメニューを開きます。(28 ページ アラーム&タイマー)
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の【常に表示】のステータスをオフにします。(138 ページ ディスプレイ設定)
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。(128 ページ サイレントモードを使用する)
	探索	手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、音と探索ゲージで探します。(スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効) GPS を利用したアクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置にナビゲーションします。(114 ページ GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す)
	フラッシュライト	フラッシュライトを点灯します。
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。(119 ページ Garmin シェア)
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	キルスイッチ	デバイスに保存されているすべてのユーザーデータを削除して全設定を初期化します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。(118 ページ Messenger 機能を使用する)
	月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月出 / 月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	ナイトビジョン	暗視ゴーグル着用向けに画面を調整し、光学式心拍計をオフにします。
	通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(113 ページ 通知機能を有効にする)
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	プールモード	プールモードをオン / オフします。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。プールモードは深夜 0 時に自動的にオフになります。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素	血中酸素トラッキングアプリを開きます。(99 ページ 血中酸素トラッキング)

	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。(129 ページ 基準点を設定する)
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(138 ページ 睡眠モード設定)
	ステルスモード	ステルスモードをオン / オフにします。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。
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。(28 ページ ストップウォッチを使用する)
	ストロボ	LED フラッシュライトストロボを点灯します。ストロボモードをカスタマイズできます。 注意： この機能は一部モデルのみ対応しています。
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	タイマー	タイマーを使用します。(28 ページ カウントダウンタイマーを開始する)
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タッチ	タッチスクリーンをオン / オフします。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(95 ページ Garmin Pay)
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。
	Wi-Fi	Wi-Fi 接続をオン / オフします。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加 / 削除 / 並べ替えをカスタマイズできます。

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

LED フラッシュライトを使用する



デバイスの LED フラッシュライトは、様々なパターンで点滅します。てんかんの方や光の点滅や強い光に敏感な方は、ご使用にあたってかかりつけの医師にご相談ください。

注意：この機能は、Descent Mk3i - 51 mm モデルでのみ利用できます。

フラッシュライトはバッテリーを多く消費します。バッテリーを節約するにはフラッシュライトの輝度を下げてください。

- 1 **LIGHT** キーを長押しします。
- 2  を選択します。
- 3 必要の場合は、**START** キーを押してフラッシュライトを点灯します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **UP** キーまたは **DOWN** キーを押してフラッシュライトの輝度とカラーを調節します。

ヒント：LIGHT キーを 2 回押して、前回使用したフラッシュライトをすばやく点灯できます。

- ・フラッシュライトの点滅パターンを変更するには、**MENU キー**長押し> **[ストロボ]**を選択します。モードを選択して **START キー**で点灯します。
- ・フラッシュライトを SOS の点滅パターンに変更するには、**MENU キー**長押し> **[遭難パターン]**を選択します。**START キー**で点灯します。

⚠️ 注意

フラッシュライトの遭難パターンモードは、デバイスがユーザーに代わって緊急連絡先または救急サービスに連絡するものではありません。緊急連絡先を表示するには、ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録する必要があります。

フラッシュライトストロボをカスタマイズする

- 1 **LIGHT キー**を長押しします。
- 2  > **[カスタム]**の順に選択します。
- 3 **START キー**を押してフラッシュライトストロボを点灯します。(任意)
- 4 を選択します。
- 5 **UP キー**または **DOWN キー**でストロボ設定をスクロールします。
- 6 **START キー**で設定オプションをスクロールします。
- 7 **BACK キー**で保存します。

フラッシュライトスクリーンを使用する

注意：この機能は、Descent Mk3S/Mk3Si - 43 mm モデルでのみ利用できます。

フラッシュライトはバッテリーを多く消費します。バッテリーを節約するにはフラッシュライトの輝度を下げてください。

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

モーニングレポート

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

モーニングレポートをカスタマイズする

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

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[表示]** > **[モーニングレポート]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レポートを表示]** モーニングレポートをオン / オフします。
 - ・ **[レポート編集]** モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えます。

Garmin Pay

Garmin Pay の機能を使用することにより、対応する加盟店や交通機関などで非接触決済での支払いが可能です。

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。

Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについては[こちら](#)をご参照ください。交通系 IC カードについては[こちら](#)をご参照ください。

- 1 Garmin Connect アプリの・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **[開始]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。

- 1 **LIGHT キー**を長押しして、コントロールメニューを表示します。
- 2  を選択します。
- 3 4 桁のパスコードを入力します。
注意：パスコードの入力を 3 回間違えると、ウォレットがロックされます。ロックされた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。
前回使用したカードが表示されます。
- 4 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**DOWN キー**でカードを切り替えます。(任意)
- 5 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
- 6 必要に応じて、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

ヒント：一度パスコードの入力に成功すると、デバイスを腕から取り外さない限り、その後 24 時間はパスコードなしで支払いをすることができます。デバイスを腕から取り外したり、デバイスの光学式心拍計による心拍モニタリングが無効になると、支払いの際に再度パスコードの入力が必要になります。

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

Garmin Pay ウォレットには、最大で 10 枚のカードを登録することができます。交通系 IC カードは、1 枚まで登録することができます。

- 1 Garmin Connect アプリの・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **⋮** > **[カードを追加]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

- 1 Garmin Connect アプリのメニュー ( または・・・)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 カードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション
 - ・ **[カードの停止]**：カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での支払いに使用することはできません。
 - ・ **[]**：カードを削除します。交通系 IC カードで選択可能なオプション(**⋮** を選択して表示)
 - ・ **[利用履歴のエクスポート]**：利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。
 - ・ **[カードを削除]**：カードの削除手続きに進みます。

交通系 IC カードにチャージする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードにチャージ(入金)します。

注意：NFC モードでは、交通系 IC カードにチャージ(入金)することはできません。ラピッドパスで交通機関を利用する前に、カードのチャージ残額をお確かめください。

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 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、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードをラピッドパスカードに設定すると、デバイスの操作やパスコードの入力をしなくても、デバイスをかざすだけで支払いをしたり、交通機関の改札機を通ることができます。

ラピッドパスを設定する

交通系 IC カードを Garmin Pay ウォレットに追加すると、自動でラピッドパスカードに設定されます。次の手順でラピッドパス設定を変更することができます。

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 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 デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
- 2 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 モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。

- 1 ラピッドパスを設定済みのデバイスの画面を、決済端末や改札機などの読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
- 2 通信が完了すると、決済端末や改札機から音がします。

NFC モード

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

Garmin Pay のパスコードを変更する

デバイスが Garmin Pay ウォレットにアクセスする際に必要なパスコードを変更することができます。

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合は、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を入力しなおす必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリのデバイスページを表示し、**[Garmin Pay] > [パスコードの変更]** の順に選択します。

2 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。
パスコード変更後の初回支払い時は、新しいパスコードを入力する必要があります。

センサーとアクセサリ

デバイスには光学式心拍計や気圧高度計などの内蔵センサーが搭載されています。また、別売のワイヤレスセンサーをペアリングして使用することもできます。

光学式心拍計

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

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

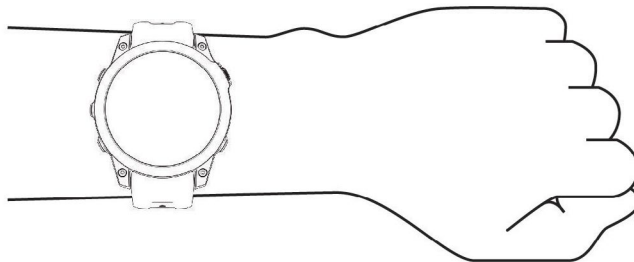
デバイスを装着する

⚠注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。詳しくは、Garmin.com/ja-JP/watch-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：ダイビング中に心拍数を計測するには、ウェットスーツの上からではなく、素肌に直接デバイスを装着してください。その際、他の機材の妨げにならないようにしてください。

ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは [98 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 [101 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.com/ja-JP/watch-fit-and-care をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン  が点滅(接続待機中)から点灯(接続完了)に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。

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

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

光学式心拍計設定

MENU キー長押し > **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。

[ステータス]：光学式心拍計の自動(オン)/ オフを設定します。初期設定では **[自動]** に設定されています。ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先されます。

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングはウィジェットからの手動計測のみ有効になります。

[ソース切替え]：心拍データのソースを光学式心拍計または接続中のハートレートセンサー(別売)のいずれかの精度の良い方に自動的に切り替えます。詳しくは www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ をご参照ください。

[スイム中]：スイムアクティビティ中の光学式心拍計のオン/ オフを設定します。

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。(99 ページ [異常心拍アラートを設定する](#))

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始します。(99 ページ [心拍転送モード](#))

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にアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

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

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

心拍転送モード

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

ヒント：アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定することができます。(54 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

注意：ダイブアクティビティ中は心拍転送モードを使用できません。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ **MENU** キー長押し > **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[心拍転送モード]** の順に選択します。
 - ・ **LIGHT** キーを長押しして、コントロールメニューからを選択します。

注意：コントロールメニューにショートカットオプションを追加できます。(93 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 2 **START** キーを押します。

心拍データの転送が開始します。

- 3 デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

- 4 心拍転送モードを終了するには、心拍転送画面で **STOP** キーを押します。

血中酸素トラッキング

⚠警告

Garmin デバイスと血中酸素トラッキング機能は、自己診断または医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

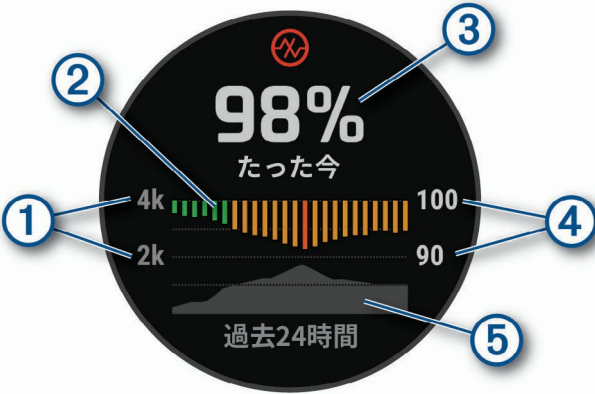
血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。高地での活動に参加する場合、血中酸素レベルは身体の順応状態の参考となり、高度の変化に伴う血中酸素レベルの増減を追跡する

のに役立ちます。また、普段の生活のなかで身体的パフォーマンスに関する洞察を得ることができ、個人の健康の長期的な傾向を追跡するのに役立ちます。

血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。
(100 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。
(101 ページ 血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする)

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



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

デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、Garmin Connect や Garmin Connect アプリで、より詳細なデータを確認することができます。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(98 ページ デバイスを装着する)

デバイスのトラッキングとフィットネス測定の精度ついて、詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ をご参照ください。

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

注意：初めて血中酸素トラッキングウィジェットを表示したときは、現在地の高度を記録するために、デバイスで GPS を受信する必要があります。上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信を完了してください。

- 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] > [手動]**の順に選択します。

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

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

- 1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、**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。(98 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。

コンパス

デバイスには、自動校正の 3 軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティや GPS の設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。(101 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開き、**START キー**を押します。
- 2 **[方位固定]**を選択します。
- 3 デバイスの 12 時の方向を進行方位に向け、**START キー**を押します。
設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

コンパス設定

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

[校正]：コンパス校正を開始します。(102 ページ [手動でコンパスを校正する](#))

[表示]：方位の表示方法を、文字方位または度、ミルから選択します。

[方位基準]：北の定義を選択します。(102 ページ [方位基準を設定する](#))

[モード]：電子コンパスの設定を、電子コンパスのみを使用する(オン)、移動中は GPS 方位と電子コンパスを使用する(自動)、GPS 方位のみを使用する(オフ)から選択します。

手動でコンパスを校正する

注意

コンパス校正は、周辺に磁気を帯びた機器のない場所で実施してください。パソコンの近くやマグネットが張り付く机などの上では、成功しない場合があります。自動車やビルの近く、頭上に電線のある場所を避け、屋外で実施することをお勧めします。

コンパスは工場出荷時に校正されています。また、常に自動校正されています。ただし、コンパスが異常な動作をする場合や、長距離を移動した後や極端な温度変化があった場合には、手動で校正を行ってください。

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

注意：フル校正を行うと、ダイビングでコンパスの精度がより高くなります。クイック校正は、ダイビング以外のアクティビティに適しています。

- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

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

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。(102 ページ [高度計設定](#))

高度計設定

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

[校正]：気圧高度計の校正を開始します。

[自動校正]：気圧高度計を自動校正します。**[オン]**に設定すると、手動校正時のデータや地図データ、DEM データ、GPS データなどからアクティビティ開始時点とアクティビティ実行中、および夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正されます。**[夜間]**に設定すると、夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正され、アクティビティの開始時に現在の高度の校正値を確認する画面が表示されます。

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

[高度]：高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

気圧高度計は工場出荷時に校正されています。また、初期設定では、自動校正がオンに設定されています。現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[センサー]>[高度]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ 気圧高度計を自動校正するには、**[自動校正]**を選択し、オプションを選択します。
 - ・ 現在地の正確な高度を入力するには、**[校正]>[手動入力]**を選択します。
 - ・ 数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**[校正]>[DEMを使用]**を選択します。(DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要な場合があります。)

- ・ GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**【校正】** > **【GPS を使用】** を選択します。

気圧設定

MENU キーを長押しして、**【センサー】** > **【校正気圧】** の順に選択します。

【校正】：気圧計を校正します。

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

【ストームアラート】：ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

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

【気圧】：気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

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

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【センサー】** > **【校正気圧】** > **【校正】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ 現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**【手動入力】** を選択します。
- ・ 数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**【DEM を使用】** を選択します。(DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。)
- ・ **【GPS を使用】** GPS の受信開始地点で自動校正します。

ストームアラートを設定する

⚠ 警告

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

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【通知とアラート】** > **【システムアラート】** > **【気圧計】** > **【ストームアラート】** > **【オン】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **【ステータス】** アラートのオン / オフを設定します。
- ・ **【レート】** ストームアラートが作動する気圧の変化量を変更します。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーをペアリングして使用することができます(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます(53 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))。デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin.co.jp をご参照ください。

センサータイプ	説明
Applied Ballistics	レンジファインダーや風向風速センサーなどの Applied Ballistics デバイスを接続してデバイスに弾道データを表示できます。
クラブセンサー	Approach クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。
e- バイク	ライド中のバッテリーやシフティング情報などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro シリーズや HRM-Fit ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーとペアリングします。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。
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。

センサータイプ	説明
inReach	inReach 衛星コミュニケーター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。
PC	PC でゲームをプレイしながらデバイスで計測したデータをリアルタイムで表示できます。 (36 ページ Garmin GameOn アプリを使用する)
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングします。後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
距離計	Approach Z30 レーザー距離計とペアリングします。距離計で計測した距離をデバイスに表示できます。
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。(36 ページ 屋内トレーナーを使用する)
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。必要な場合は、タイヤ周長を手動で入力できます。(160 ページ タイヤサイズと周長)
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。
トロローリングモーター	Garmin のトロローリングモーターをペアリングしてリモートコントロールします。(43 ページ トロローリングモーターをペアリングする)
Vectronix	Vectronix レンジファインダーを接続してデバイスに弾道データを表示できます。
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

ペアリングを開始する前に、ハートレートセンサーを体に装着したり、センサーを取り付ける必要があります。初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリングする必要があります。センサーが ANT+ 接続と Bluetooth 接続の両方に対応している場合は、Garmin は ANT+ 接続でペアリングすることを推奨します。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

注意：Descent トランシーバーは **[ダイブ設定]** からペアリングします。([8 ページ](#) [Descent ダイブコンピューターとトランシーバーをペアリングする](#))

- 1 デバイスとセンサーの距離を 3 m (10ft) 以内に近づけます。

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

- 2 **MENU** キーを長押しします。

- 3 **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。

ヒント：**[自動検出]** のオプションが有効なときにアクティビティを開始すると、デバイスが近くのセンサーを自動で検索して接続を確認します。

- 4 次のオプションを選択します。

- ・ **[すべて検索]** を選択します。
- ・ センサータイプを選択します。

センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みになります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。([53 ページ](#) [トレーニングページをカスタマイズする](#))

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

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

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

きます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

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

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(105 ページ [ランニングペースと距離の記録のヒント](#))

手動校正：ハートレートセンサーをデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正 & 保存]**を選択して手動で校正します。(32 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。(144 ページ [製品のアップデート](#))
- デバイスに HRM-Fit または HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(32 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から **[HRM ペース & 距離] > [校正データリセット]**を選択してください。

注意：自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。(32 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータをリアルタイムで計測する機能です。

デバイスには次の 5 つのランニングフォームの指標を計測可能な加速度計が搭載されています。6 つのすべての指標を計測するには、ランニングダイナミクスポッドや HRM-Fit、HRM-Pro シリーズなどのランニングダイナミクス機能対応のセンサーをペアリングして接続する必要があります。詳しくは、[Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください。

指標	センサータイプ	説明
ピッチ	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一分間あたりの左右合計の歩数 (spm)
上下動	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの体の上下動の幅 (cm)
接地時間 (GCT)	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの地面に足がついている時間 (ms = 1000 分の 1 秒) (歩いているときは表示されません。)
GCT バランス	ランニングダイナミクス対応センサーのみ	左右の接地時間の割合 (%) 左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印 (← / →) とその割合が表示される。(歩いているときは表示されません。)
歩幅	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの歩幅 (m)
上下動比	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	歩幅に対する上下動幅の比率 (%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

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

- ランニングダイナミクス機能対応のセンサー (HRM-Fit、HRM-Pro シリーズなど) をお使いかどうかお確かめください。
- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- HRM-Fit や HRM-Pro シリーズのアクセサリをお使いの場合は、Bluetooth 接続ではなく ANT+ 接続でデバイスとペアリングしてください。

- ランニングダイナミクスデータの数値が0(ゼロ)を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないかご確認ください。

注意：接地時間(GCT)と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

注意：GCT バランスは、デバイスの内蔵センサーでは計測できません。

ランニングパワー

Garmin のランニングパワーは、ランニングダイナミクスデータやユーザーの体重、環境データ、センサーデータを基に計算されます。ランナーが地面にかける力の量をワットで表します。心拍数やペースのように、ランナーのエフォートの目安としてランニングパワーを使用できます。ランニングパワーは、心拍数を指標にする場合よりもエフォートのレベルを示すレスポンスが早く、またペースを指標にする場合に考慮されない坂道や風などの環境要因を考慮した計測が可能になります。詳しくは、[Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/](https://garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/) をご参照ください。

ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリーを使用するか、デバイスの光学式心拍計を使用する必要があります。データページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます(149 ページ [データ項目](#))。設定したパワーゾーンに達したときにアラートでお知らせすることもできます。(56 ページ [アクティビティのアラート](#))

ランニングパワーのパワーゾーンはバイクでのパワーゾーンと同じように、ゾーンの初期値はユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づきます。Garmin Connect アカウントで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズできます。(122 ページ [パワーゾーンを設定する](#))

ランニングパワー設定

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

[ステータス]：ランニングパワー計測のオン / オフを設定します。

[ソース]：ランニングパワー計測のデータソースを選択します。**[スマートモード]** のオプションでは、利用可能なランニングダイナミクスアクセサリーを自動検出して使用します。ランニングダイナミクスアクセサリーが接続されていないときは、光学式心拍計のデータを使用します。

[風を考慮する]：デバイスのスピードと進行方向、気圧データと、利用可能なスマートフォンからの風の情報を考慮してランニングパワーを計測します。ステータスのオン / オフを設定します。

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。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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、RCT カメラウィジェットを表示します。(77 ページ [ウィジェット](#))

2 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。

inReach リモート

デバイスで inReach 衛星コミュニケーターのリモート操作を行います。対応する inReach 衛星コミュニケーターは [Garmin.co.jp](https://garmin.co.jp) からお求めいただけます。

inReach リモートを使用する

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

1 デバイスとペアリング済みの inReach 衛星コミュニケーターを接続します。

2 デバイスのウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、inReach ウィジェットを表示します。

3 **START キー** を押し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 の機能は実際の緊急時のみご利用ください。

- ・メッセージを送信するには【メッセージ】>【新しいメッセージ】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。

VIRB リモート

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

VIRB をリモート操作する

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

- 1 VIRB の電源を入れます。
- 2 デバイスと VIRB をペアリングします。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
ペアリングが完了すると、ウィジェットに VIRB ウィジェットが自動で追加されます。
- 3 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ウィジェットを表示します。
- 4 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・【録画開始】 録画を開始します。
録画時間を表示する画面が表示されます。
 - ・録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
 - ・録画を停止するには、**STOP キー**を押します。
 - ・【写真撮影】 静止画を撮影します。
 - ・【バースト撮影】 バーストモードで静止画を撮影します。
 - ・【低電力モード移行】 カメラを低電力モードに移行します。
 - ・【カメラ起動】 低電力モードからカメラを起動します。
 - ・【設定】 ビデオ設定やフォト設定を変更します。

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

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

- 1 VIRB の電源を入れます。
- 2 デバイスと VIRB をペアリングします。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
ペアリングが完了すると、VIRB ページがアクティビティに自動で追加されます。
注意：VIRB ページはダイビング中に使用できません。
- 3 アクティビティ実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ページを表示します。
- 4 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
- 5 **MENU キー**を長押しします。
- 6 **[VIRB]**を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・【設定】>【録画モード】>【トレーニング時】の順に選択して、アクティビティのタイマーでカメラをコントロールします。
注意：アクティビティのタイマーの開始 / 停止に連動してカメラが録画開始 / 停止します。
 - ・【設定】>【録画モード】>【手動】の順に選択して、メニューのオプションからカメラの録画開始 / 停止を操作します。
 - ・【録画開始】 録画を開始します。
録画時間を表示する画面が表示されます。
 - ・録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
 - ・録画を停止するには、**STOP キー**を押します。
 - ・【バースト撮影】 バーストモードで静止画を撮影します。
 - ・【低電力モード移行】 カメラを低電力モードに移行します。
 - ・【カメラ起動】 低電力モードからカメラを起動します。

地図

デバイスには複数の Garmin の地図データがプリインストールされています。地図データには、等高線、POI、スキーリゾートマップ、ゴルフコースなどのデータが含まれています。地図管理から追加の地図データをダウンロードしたり、不要な地図データを削除できます。

対応する地図については [Garmin.com/maps](https://garmin.com/maps) をご参照ください。

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

地図を確認する

- 次のいずれかのオプションを選択して地図を開きます。
 - アクティビティを開始せずに地図を開くには、**START キー**を押して **[地図]** を選択します。
 - 屋外に出て、GPS が有効なアクティビティを開始します ([30 ページ アクティビティを開始する](#))。 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして、地図ページを表示します。
- 必要の場合は衛星の捕捉を完了します。
- 次のオプションを選択します。
 - タッチスクリーンで操作するには、一度地図ページを **タップ**してから、**タップ**またはドラッグで地図上のマップポインターを操作します。 **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。
 - キーで操作するには、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示し、**[パン / ズーム]**を選択してから **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。
 - ヒント： **START キー**を押して、 **UP キー**と **DOWN キー**の操作 (縮尺 / 上下位置 / 左右位置) を切り替えます。
- 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。

地図上の地点を保存してナビゲーションする

地図上の地点を選択して、ポイントとして保存したり、地点までのナビゲーションを開始できます。

- 地図ページを表示して、次のオプションを選択します。
 - タッチスクリーンで操作するには、一度地図ページを **タップ**してから、**タップ**またはドラッグで地図上のマップポインターを操作します。 **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。
 - キーで操作するには、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示し、**[パン / ズーム]**を選択してから **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。
 - ヒント： **START キー**を押して、 **UP キー**と **DOWN キー**の操作 (縮尺 / 上下位置 / 左右位置) を切り替えます。
- 選択したい地点を画面中央のマップポインターに合わせます。
- 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。
- 選択候補が複数ある場合、任意の地点を選択します。
- 次のオプションを選択します。
 - [開始]** 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]** 選択した地点の情報を確認します。

周辺の地点を検索してナビゲーションする

現在地周辺の POI やポイントを検索してナビゲーションを実行します。

注意：POI データを含む地図データがデバイスにインストールされている必要があります。

- 地図ページで **MENU キー**を長押しします。
- [周辺]** を選択します。
POI やポイントのアイコンが地図上に表示されます。
- UP キー**または **DOWN キー**で検索範囲を選択します。
- START キー**を押します。
検索範囲内の POI またはポイントの一覧が表示されます。
- 任意の地点を選択します。
- 次のオプションを選択します。
 - [開始]** 選択した地点へのナビゲーションを開始します。
 - [地図]** 選択した地点を地図上で確認します。
 - [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]** 選択した地点の情報を確認します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

注意：必要に応じて、アクティビティごとに地図設定をカスタマイズできます。(57 ページ [アクティビティの地図設定](#))

MENU キーを長押しして、**[地図]**を選択します。

[地図管理]：ダウンロード済みの地図データのバージョンを表示します。追加の地図データをダウンロードします。(109 ページ [地図管理](#))

[地図テーマ]：地図テーマを設定します。(110 ページ [地図テーマ](#))

[デザイン]：地図を昼間または夜間に適したカラー表示で表示します。**[自動]**を選択すると現在の時刻に合わせて自動で切り替えます。

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

[ポイント]：地図上の保存済みポイントの表示 / 非表示を選択します。

[セグメント]：地図上のセグメントの表示 / 非表示を選択します。

[等高線]：地図上の等高線の表示 / 非表示を選択します。

[軌跡ログ]：地図上の軌跡ログの表示 / 非表示を選択します。

[軌跡カラー]：軌跡ログの表示カラーを選択します。

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

[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。

[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。

[地形陰影]：地図上の地形を立体的に表示するための地形陰影の表示 / 非表示を選択します。

[マリン]：航海地図に関する設定を行います。(110 ページ [マリン地図設定](#))

[テーマのリセット]：地図テーマの初期化と削除した地図テーマの復元を行います。

地図管理

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[地図] > [地図管理]**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[Outdoor Maps+]** デバイスの Outdoor Maps+ サブスクリプションを有効化してプレミアム地図をダウンロードします。(109 ページ [Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする](#))

- ・ **[TopoActive 地図]** TopoActive 地図をダウンロードします。(110 ページ [TopoActive 地図をダウンロードする](#))

Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする

デバイスに地図を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。(115 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[地図] > [地図管理] > [Outdoor Maps+]**の順に選択します。

3 必要な場合は、**START キー**を押して **[サブスクリプションを確認]**を選択して、デバイスの Outdoor Maps+ のサブスクリプションを有効化します。

注意：Outdoor Maps+ サブスクリプションのプレミアム地図は、2023 年 12 月現在日本国内には対応していません。サブスクリプションの購入について、詳しくは Garmin.com/outdoormaps をご参照ください。

4 **[地図の追加]**を選択して地域を選択します。

地図のエリアがプレビュー表示されます。

5 地図上で次のいずれかまたは複数の操作を行います。

- ・ 地図をドラッグしてエリアをスクロールします。
- ・ タッチスクリーンを二本指でピンチイン / ピンチアウトして、地図をズームイン / ズームアウトします。
- ・ **+** または **—** を選択して、地図をズームイン / ズームアウトします。

6 **BACK キー**を押して、**✓**を選択します。

7 **✎**を選択します。

8 次のオプションを選択します。

- ・ **[名前]** 地図の名前を編集します。
- ・ **[レイヤー]** ダウンロードする地図のレイヤーを変更します。
ヒント：(i)を選択して地図レイヤーの詳細を確認できます。
- ・ **[選択されたエリア]** 地図の地域を変更します。

9 を選択して地図をダウンロードします。

注意：地図データのダウンロードは、デバイスを充電ケーブルに接続して充電すると開始されます。

TopoActive 地図をダウンロードする

デバイスに地図を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。(115 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[地図]** > **[地図管理]** > **[TopoActive 地図]** > **[地図の追加]** の順に選択します。

3 地図を選択します。

4 **START キー**を押して、**[ダウンロード]**を選択します。

注意：地図データのダウンロードは、デバイスを充電ケーブルに接続して充電すると開始されます。

地図を削除する

地図を削除してデバイスの空き容量を増やすことができます。

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[地図]** > **[地図管理]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[TopoActive 地図]** を選択して、地図を選択 > **START キー**を押す > **[削除]** の順に選択します。
- ・ **[Outdoor Maps+]** を選択して、地図を選択 > **START キー**を押す > **[削除]** の順に選択します。

地図テーマ

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。

MENU キー長押し > **[地図]** > **[地図テーマ]** の順に選択します。

[なし]：デフォルトの地図表示を使用し、地図テーマを適用しません。

[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。

[主要道路]：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。

[航空]：地図を航空モードで表示します。

マリン地図設定

航海地図に関する設定をカスタマイズします。

MENU キー長押し > **[地図]** > **[マリン]** の順に選択します。

[地点測深地]：海上の地点測深地の表示のオン / オフを設定します。

[ライトセクター]：灯台が照らす範囲の表示のオン / オフを設定します。

[記号設定]：チャート記号情報の表示方法を選択します。

地図データを表示 / 非表示する

デバイスに複数の地図データがインストールされている場合は、地図ページに表示する地図データを選択できます。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[地図]** を選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。

4 **[地図設定]** を選択します。

5 **[地図]** > **[地図設定]** の順に選択します。

6 スイッチのオン / オフで地図データの表示 / 非表示を切り替えます。

音楽

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、7日間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

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
- デバイスにダウンロードした音楽を再生
- ペアリング済みスマートフォンの音楽再生のコントロール

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。Bluetooth イヤホン(別売)と接続してデバイスにダウンロードした音楽を聴くことができます。

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、あらかじめデバイスを音楽プロバイダに接続する必要があります。

一部の音楽プロバイダのオプションは、あらかじめデバイスにインストールされています。

スマートフォンの Connect IQ アプリからその他のオプションをダウンロードできます。(117 ページ [Connect IQ をダウンロードする](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[Connect IQ ストア]**を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
- 4 **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
- 5 音楽プロバイダを選択します。

注意：その他のプロバイダを選択したい場合は、**MENU キー**を長押しして**[音楽プロバイダ]**を選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

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。(115 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

- 1 **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
- 2 **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 ログイン済みの音楽プロバイダを選択するか、**[プロバイダ追加]**を選択して Connect IQ ストアから音楽プロバイダを追加します。
- 5 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
- 6 必要な場合は、プロバイダとの同期が求められるまで **BACK キー**を押します。

注意：音楽のダウンロードにはバッテリーを消費します。バッテリー残量が少ないときは、デバイスを充電してください。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは Garmin.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 USB ケーブルで、デバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、**[音楽]**を選択します。

ヒント：Windows® コンピューターでは、を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。

- 3 マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリを選択します。
- 4 ダウンロードする音楽にチェックを入れ、**【デバイスへの送信】**を選択します。
- 5 デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下のデバイスのリストからカテゴリを選択し、削除する音楽にチェックを入れて**【デバイスから削除】**を選択します。

音楽を再生する

- 1 **DOWN** キーを長押ししてミュージックコントロールを表示します。
- 2 必要な場合、Bluetooth イヤホンに接続します。(112 ページ [Bluetooth イヤホンと接続する](#))
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **【音楽プロバイダ】**を選択して、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。
 - ・ **【スマートフォン】** 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。
 - ・ **【(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。
- 5 **▶** を選択します。

音楽再生のコントロール

注意：操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

⋮	コントロールオプションを表示
🔊	音量調整
▶ /	再生 / 一時停止
▶	押す：曲送り 長押し：早送り
◀	押す：頭出し再生 2 回押す：プレイリストの前の曲に戻る 長押し：早戻し
🔄	リピートモードを変更
🔀	シャッフルモードを変更

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。

- 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。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **【音楽】** > **【イヤホン】** > **【追加】** の順に選択します。
- 5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **【音楽】** > **【オーディオ】** の順に選択します。
- 3 オプションを選択します。

ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続したり(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続することで、ワイヤレス連携機能が利用できます。(115 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

スマートフォン接続機能

スマートフォン接続機能を利用するには、デバイスとスマートフォンを Garmin Dive アプリでペアリングする必要があります。(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- Garmin Dive アプリの機能(118 ページ [Garmin Dive](#))
- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能(115 ページ [スマートフォンと PC のアプリケーション](#))
- 77 ページ [ウィジェット](#)
- 91 ページ [コントロールメニュー](#)
- 124 ページ [セーフティ&トラッキング機能](#)
- 通知機能などのスマートフォン連携機能(113 ページ [通知機能を有効にする](#))

スマートフォンとペアリングする

スマートフォン接続機能を利用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Dive アプリで行います。

- 1 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、✓を選択します。
注意：初期設定がすでに完了している場合は、**MENU キー**を長押しして[ワイヤレス接続]>[ペアリング]の順に選択します。
- 2 デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

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

通知を確認する

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

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、☎を選択します。
注意：通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。

- 着信を拒否するには、**⏏**を選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、**【返信】**を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

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

テキストメッセージに返信する

注意：この機能を利用するには対応する Android スマートフォンとペアリングする必要があります。

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

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

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、通知ウィジェットを表示します。
- 2 **START キー**を押して、テキストメッセージの通知を選択します。
- 3 **START キー**を押します。
- 4 **【返信】**を選択します。
- 5 定型文一覧からメッセージを選択します。

選択したメッセージがスマートフォンで SMS テキストメッセージとして送信されます。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

- 1 次のオプションを選択します。
 - iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
 - Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの **・・・** > **【設定】** > **【通知】** から表示する通知を管理します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

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

注意：コントロールメニューにショートカットオプションを追加できます。(93 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
- 2 **📶**を選択してスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。

スマートフォンなどのモバイル端末の Bluetooth 設定については、お持ちのモバイル端末の操作マニュアルをご参照ください。

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする

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

注意：この設定は、初期設定でオフに設定されています。

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

GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す

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

- 1 GPS を利用してアクティビティを開始します。
- 2 最後に記録した場所へのナビゲーションを確認する画面が表示されたら、**✓**を選択します。
- 3 地図上の地点までナビゲーションを実行します。(129 ページ [目的地へナビゲーションする](#))
- 4 **DOWN キー**を押すと、コンパスが目的の地点を指し示します。(任意)
- 5 デバイスがスマートフォンの Bluetooth 接続圏内に入ると、画面に Bluetooth の信号強度が表示されます。
スマートフォンに近付くと、信号強度が強くなります。

スマートフォン探索アラートをオン / オフにする

GPS アクティビティ中のスマートフォン探索アラートは、デフォルトでオンに設定されています。次の手順でスマートフォン探索アラートのオン / オフを設定できます。

- 1 **MENU キー**を長押しします。

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

オーディオアラートを再生する

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に接続したイヤホンまたはデバイスに Bluetooth 接続したイヤホンで再生します。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他の音量が一時的に小さくなります。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1 MENU キーを長押しします。

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

Wi-Fi 接続機能

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 アカウントにアップロード(同期)します。

音楽のダウンロード：音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

コースデータのアップデート：ゴルフコースのデータをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。

地図のダウンロード：地図をダウンロードしてインストールできます。

ソフトウェア更新：利用可能な更新ソフトウェアをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。

ワークアウトとトレーニングプランの転送：Garmin Connect アカウント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。

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 アプリにデバイスを追加してセットアップを完了する必要があります。

1 MENU キーを長押しします。

2 [ワイヤレス接続] > [Wi-Fi] > [マイネットワーク] > [ネットワークを追加] の順に選択します。

近くの Wi-Fi ネットワークの一覧が表示されます。

3 接続するネットワーク名を選択します。

4 必要な場合は、ネットワークのパスワードを入力します。

デバイスがネットワークに接続され、接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。デバイスがネットワークの接続圏内に入ると、自動で再接続します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに 1 つの Garmin アカウントでサインインしてアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Connect

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

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

アクティビティデータの分析：タイムや距離、心拍数、ピッチ、ケイデンスなどの様々なデータを、地図やグラフでより詳細に分析することができます。

ヒント：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。(104 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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

アクティビティトラッキング：毎日のステップ数や睡眠時間、運動量などのライフログデータを記録します。

データの共有：コネクション(Garmin Connect アカウント上の友人)同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

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

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

- 1 スマートフォンで Garmin Connect アプリを起動します。
- 2 デバイスとペアリング済みのスマートフォンを 10m(30 ft)以内に近付けます。
デバイスのデータが自動で Garmin Connect アプリと Garmin Connect アカウントに同期されます。

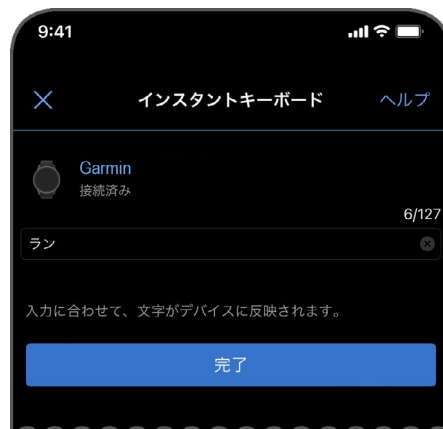
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ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。(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 アプリにデバイスのデータを同期します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

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 Garmin Connect 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 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。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、PC でデバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。Garmin Express でデバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。デバイスに音楽をダウンロードすることもできます(111 ページ [Garmin Express で音楽をダウンロードする](#))。ソフトウェア更新データをインストールしたり、Connect IQ アプリを管理することもできます。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 [Garmin.com/ja-JP/software/express/](https://garmin.com/ja-JP/software/express/) にアクセスします。
- 3 Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
- 4 Garmin Express を起動し、**[デバイスの追加]**を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。
- 3 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。
注意：デバイスに Wi-Fi ネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fi ネットワーク経由で更新データが自動でダウンロードされます。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：コントロールメニューにショートカットオプションを追加できます。(93 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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

Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア([Garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp))から、Connect IQ アプリやデータ項目、ウィジェット、音楽プロバイダ、ウォッチフェイスを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。
注意：デバイスのダイビング機能の正常な動作と安全の確保のため、Connect IQ 機能はダイビング中に無効になります。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

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

データ項目：アクティビティやセンサー、履歴に表示するデータ項目をダウンロードできます。デバイスにデフォルトで用意されている機能やデータページに追加できます。

音楽プロバイダ：音楽プロバイダを追加できます。

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Connect IQ アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
- 2 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、デバイスを選択します。
- 3 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 apps.garmin.com にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
- 3 Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Dive

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

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

Garmin Explore

Garmin Explore 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、コース、ポイント、コレクション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、オフラインアクセスでもナビゲーションに地図を利用できます。

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

Garmin Messenger アプリ

⚠ 警告

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

⚠ 注意

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

注意

Garmin Messenger アプリは、インターネット(スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用)とイリジウム® 衛星ネットワークの両方で動作します。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。ネットワーク通信エリア外でイリジウム® 衛星ネットワークを使用するには、inReach 衛星コミュニケーターに有効な衛星サブスクリプションプランが必要です。

Garmin デバイスを持たない相手でも、Garmin Messenger アプリでメッセージをやりとりできます。アプリをスマートフォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新しく追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認できます。

スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送信されたメッセージには、inReach サブスクリプションプランのデータ料金や追加料金は発生しません。受信メッセージの配信時にイリジウム衛星ネットワークとインターネットの両方を介して試行された場合、メッセージの受信に料金が発生する場合があります。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに対する料金が適用されます。

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

([Garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp))

Messenger 機能を使用する

⚠ 注意

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

注意

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

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

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

ヒント：Messenger 機能は、デバイスのウィジェット、アプリ、コントロールメニューからもアクセスできます。

2 **START キー**を押してウィジェットを開きます。

3 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでスキャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。

4 デバイ스에서次のオプションを選択します。

- ・ **【新規メッセージ】** メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。
- ・ メッセージを確認するには、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、任意のメッセージのスレッドを選択します。
- ・ メッセージに返信するには、任意のメッセージのスレッドを選択して、**【返信】**を選択します。プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。

Garmin Golf アプリ

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

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。

Garmin シェア

注意

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

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

Garmin シェアでデータを共有する

この機能を利用するには、デバイスの Bluetooth 接続がオンで、デバイス同士が 3m 以内にある必要があります。Garmin シェアで、ほかのデバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます(119 ページ [Garmin シェアでデータを受信する](#))。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin ウォッチに Edge デバイスのコースデータを転送できます。

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

Garmin シェアでデータを受信する

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **【Garmin シェア】**を選択します。

3 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。

4  を選択します。

5 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、 を選択します。

6 データの転送完了を待ちます。

7 **【完了】** を選択します。

Garmin シェア設定

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

【ステータス】：Garmin シェア機能を有効 / 無効にします。

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

ユーザープロフィール

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

ユーザープロフィールを設定する

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

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

ジェンダー設定

デバイスの初期設定では、ユーザーの性別の選択が必須となっています。フィットネスとトレーニングのアルゴリズムは、そのほとんどで性別の選択が必要です。Garmin は、ユーザーの性別は出生時の性別に設定することをおすすめします。初期設定完了後は、Garmin Connect アカountのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数(BMI)、安静時心拍数のデータ、高強度運動の履歴をもとに推定されます。Garmin Index 体重計(別売)をお持ちの場合は、フィットネス年齢の推定に BMI の代わりに体脂肪率が使用されます。運動習慣やライフスタイルの変化がフィットネス年齢に影響します。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。(121 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

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

心拍ゾーンについて

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

フィットネスの目標

トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、オーバートレーニングを防いだり、けがのリスクを減らすことができます。

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

自身の最大心拍数がわかる場合は、122 ページ [心拍ゾーン参考表](#)を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。初期設定では、最大心拍数は220 - (年齢)で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。ラン/バイク/スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカountで手動で調整することができます。

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [ユーザープロフィール] > [心拍とパワーゾーン] > [心拍]の順に選択します。
- 3 [最大心拍数]を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。

自動検出機能で最大心拍数を測定できます。(123 ページ パフォーマンス測定を自動検出する)

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

乳酸閾値測定テストを実行できます。(84 ページ 乳酸閾値)

自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。(123 ページ パフォーマンス測定を自動検出する)

5 **[安静時心拍]** を選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。

デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。

6 **[ゾーン] > [基準]** の順に選択します。

7 次のオプションを選択します。

- ・ **[%Max]** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
- ・ **[%HRR]** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
- ・ **[LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。

8 必要な場合は、**[ゾーン]** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

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

10 同様の手順でアクティビティプロフィール別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

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

- ・ ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。(121 ページ ユーザープロフィールを設定する)
- ・ 心拍計を使用して、定期的にランニングアクティビティを実行してください。
- ・ Garmin Connect アカウントで利用可能な心拍数のトレーニングプランを実行してください。
- ・ Garmin Connect アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	・ 心身ともにリラックスしたペース ・ リズミカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 ・ 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
2	60-70%	・ 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】 ・ 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%	・ 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】 ・ 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%	・ 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】 ・ 無酸素性作業閾値の向上 ・ スピードの向上
5	90-100%	・ 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】 ・ 瞬発力、筋持久力の向上

パワーゾーンを設定する

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

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[ユーザープロフィール] > [心拍とパワーゾーン] > [パワー]** の順に選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 **【基準】**を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **【ワット】** ワット表示を基準に設定します。
- ・ **【%FTP】** または **【%TP】** FTP または TP に対する割合 (%) での表示を基準に設定します。

6 **【FTP】** または **【閾値パワー】** を選択して、値を入力します。

自動検出機能でアクティビティ中に閾値パワーを自動検出できます。(123 ページ [パフォーマンス測定を自動検出する](#))

7 必要な場合は、**【ゾーン】**を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

8 必要な場合は、**【最小】**を選択してユーザーの最小パワーを入力します。

パフォーマンス測定を自動検出する

パフォーマンス測定の自動検出は、初期設定でオンに設定されています。アクティビティ実行中に最大心拍数と乳酸閾値を自動検出します。対応するパワー計とペアリングして接続している場合、アクティビティ実行中に FTP を自動検出します。

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **【ユーザープロフィール】** > **【心拍とパワーゾーン】** > **【自動検出】** の順に選択します。

3 オプションを選択します。

セーフティ & トラッキング機能

⚠️ 注意

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

注意

セーフティ & トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録します。

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

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含むメッセージを送信します。

事故検出：特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

LiveTrack：友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティやレースを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。

ライブイベント共有：アクティビティの開始から終了までのペースやラップ取得などの経過を、テキストメッセージでリアルタイムに共有します。

注意：この機能を利用するには、デバイスが対応する Android スマートフォンに接続されている必要があります。

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。

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

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

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

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。(124 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択します。
 - 2 **[連絡先]** を選択します。
 - 3 画面に表示される指示に従って操作します。
- 連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(116 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))

事故検出をオン / オフにする

⚠️ 注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能です。本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリ で緊急連絡先を登録する必要があります。(124 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信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 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[セーフティ&トラッキング] > [事故検出]** の順に選択します。
- 3 GPS が有効なアクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、Garmin Connect アプリからあなたの名前と GPS 位置情報 (利用可能な場合) を含む自動テキストメッセージと電子メールを緊急連絡先に送信することができます。デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

⚠注意

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

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリ で緊急連絡先を登録する必要があります (124 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **LIGHT キー** を長押しします。
- 2 バイブレーションが 3 回鳴動するまで **LIGHT キー** を押すと、援助要請機能が起動します。
画面にカウントダウンが表示されます。
メッセージの送信をキャンセルするには、カウントダウンが終了する前に **[キャンセル]** を選択します。

GroupTrack セッションを開始する

注意

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。

GroupTrack セッションを開始するには、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。(113 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

次に示す手順は、descent デバイスで GroupTrack セッションを開始する操作方法です。一部の対応するデバイスでは、地図上に各ユーザーの位置を表示することができます。

- 1 Descent 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、地図上にコネクションの表示を有効します。
- 2 Garmin Connect アプリで、**… > [セーフティ&トラッキング] > [LiveTrack] > ⋮ > [設定] > [GroupTrack]** の順に選択します。
- 3 共有先に **[すべてのコネクション]** を選択するか、**[招待のみ]** を選択してコネクションを選択します。
- 4 **[LiveTrack を開始]** を選択します。
- 5 デバイスで、屋外アクティビティを開始します。
- 6 トレーニングページをスクロールして地図を表示し、コネクションを確認します。

ヒント：地図ページで **MENU キー** を長押しして **[近くのコネクション]** を選択すると、GroupTrack セッション中のコネクションの距離や進行方向、ペース、スピードなどの情報を確認できます。

GroupTrack セッションのヒント

GroupTrack 機能で、LiveTrack 実行中のグループ内のコネクションを追跡して画面に表示することができます。グループ内のすべてのメンバーは、Garmin Connect アカウトのコネクションである必要があります。

- GPS を利用した屋外アクティビティを開始してください。
- デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続でペアリングしてください。
- Garmin Connect アプリで、**… > [コネクション]** の順に選択して、GroupTrack セッションのコネクションのリストを更新できます。

- GroupTrack に参加するユーザーが、デバイスとスマートフォンをペアリングして Garmin Connect アプリで LiveTrack セッションを開始していることを確認してください。
- GroupTrack に参加するユーザーが範囲内(40km または 25mi)にいることを確認してください。
- GroupTrack セッション実行中は、地図ページでコネクションの位置を確認できます。(53 ページ [アクティビティに地図ページを追加する](#))

GroupTrack 設定

MENU キーを長押しして、**[セーフティ & トラッキング]** > **[GroupTrack]** の順に選択します。

[地図上に表示]：地図上に GroupTrack セッションのコネクションを表示します。

[アクティビティタイプ]：GroupTrack セッションのコネクションの地図上の表示のオン / オフをアクティビティタイプごとに設定します。

健康&ウェルネス

MENU キーを長押しして、**[健康&ウェルネス]**を選択します。

[心拍]：光学式心拍計の設定を行います。(99 ページ [光学式心拍計設定](#))

[血中酸素モード]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。(101 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](#))

[一日の概要]：就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。(79 ページ [Body Battery](#))

[ストレスアラート]：ストレスにより Body Battery を消費したときにアラートします。

[休息アラート]：休息をとったあとに Body Battery への影響をお知らせします。

[Move アラート]：Move アラートのオン/オフを設定します。(127 ページ [Move アラートを使用する](#))

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

[Move IQ]：Move IQ のオン/オフを設定します。Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect アカ운トのタイムラインにイベントとして表示されます。より詳細で正確な記録が必要な場合は、デバイスでタイマーを計測したアクティビティを記録してください。

自動ゴール

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

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

Move アラートを使用する

長時間座ったままでは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間動かずにいると、「Move!」のアラートと Move バーが表示されます。さらに動かないでいると、15 分ごとに短いバーが追加されます。

Move アラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。(137 ページ [システム設定](#))

バーをリセットするには、2 分以上のウォーキングを行う必要があります。

週間運動量

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

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

週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できない場合は、1 分間あたりの歩数から中強度の運動量を算出しています。

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

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます(138 ページ [睡眠モード設定](#))。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します(77 ページ [ウィジェット](#))。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカ운トで詳細な睡眠データを確認できます。Garmin Connect アカ운トで詳細な睡眠データを確認できます。

注意：睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。(91 ページ [コントロールメニュー](#))

自動睡眠トラッキングを使用する

- 1 デバイスを装着して就寝します。
 - 2 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期します。(116 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))
- Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。
- デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。(77 ページ [ウィジェット](#))

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のサウンドおよびバイブレーションの鳴動とディスプレイ点灯、ジェスチャーによるディスプレイ点灯を無効にします(アラームを除く)。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます(137 ページ [システム設定](#))。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。

注意：サイレントモード中でも、タッチスクリーンやキーを操作するとディスプレイが点灯します。また、デバイスが衝撃を感知するとディスプレイが点灯する場合があります。

ヒント：サイレントモードのオプションは、コントロールメニューに追加できます。(93 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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

ナビゲーション

保存済みポイントを確認・編集する

ヒント：コントロールメニューからポイントを保存できます。(91 ページ [コントロールメニュー](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 **[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
- 3 保存済みポイントを選択します。
- 4 オプションを選択してポイントを確認・編集します。

デュアルグリッド位置を保存する

現在地をポイントとして保存して後からナビゲーションに利用できます。

- 1 ショートカット設定でいずれかのショートカットキーに **[位置]** を設定します。(138 ページ [ショートカット設定](#))
- 2 設定したショートカットキー操作を行います。
- 3 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
- 4 **START キー**を押してポイントを保存します。
- 5 必要な場合は、**DOWN キー**を押してポイントを編集できます。

基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

- 1 次のオプションを選択します。
- 2 **LIGHT キー**を長押しします。
ヒント：アクティビティ実行中でもこの操作を実行できます。
- 3 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 4 **[基準点]**を選択します。
- 5 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
- 6 **START キー**を押して、**[ポイント追加]**を選択します。
- 7 基準点を選択します。任意の地点を選択するか、または**[方位を設定]**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。
- 8 デバイスの 12 時の方向を進行方向に合わせます。
設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。
- 9 基準点を変更するには、**START キー**を押して**[ポイントを変更]**を選択します。

目的地へナビゲーションする

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

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

POI を検索してナビゲーションする

デバイスにインストール済みの地図データに含まれる POI データを検索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 アクティビティを選択します。

3 **MENU** キーを長押しします。

4 **[ナビゲーション]** > **[POI]** の順に選択して、検索するカテゴリを選択します。

現在地周辺の POI の一覧が表示されます。

5 必要な場合は、次のオプションを選択します。

- ・ **[近隣検索]** 選択した地点の周辺の POI を検索します。
- ・ **[名前検索]** POI を名前で検索します。
- ・ **[周辺検索]** POI の周辺の地点を検索します。(108 ページ 周辺の地点を検索してナビゲーションする)

6 検索結果から POI を選択します。

7 **[開始]** を選択します。

ナビゲーションの情報が表示されます。

8 **START** キーを押してナビゲーションを開始します。

保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU** キーを長押しします。

4 **[ナビゲーション]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。

5 アクティビティを選択します。

6 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。

- ・ **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
- ・ **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。

注意：デバイスにルーティング可能な地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合、直行のナビゲーションになります。

地図上に保存済みアクティビティのスタート地点までのルートが表示されます。

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

7 **DOWN** キーを押して、コンパスを表示します。(任意)

矢印が目的のスタート地点を指し示します。

現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

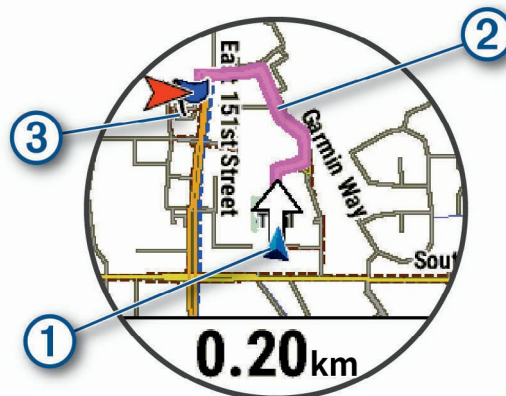
現在のアクティビティのスタート地点へ、ルート(または直行)ナビゲーションまたは軌跡に沿って戻るナビゲーションを実行します。GPS を使用しているアクティビティのみ有効です。

1 アクティビティ実行中に、**STOP** キーを押します。

2 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。

- ・ **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
- ・ **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。

注意：デバイスにルーティング可能な地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合、直行のナビゲーションになります。



ユーザーの現在地 ①、ルート ②、目的地 ③ が地図上に表示されます。

ルートのターンバイターンを確認する

ルートの転換点を確認します。

- 1 ナビゲーション実行中に **MENU キー** を長押しします。
- 2 **【ターンバイターン】** を選択します。
ルートの転換点の一覧が表示されます。
- 3 **DOWN キー** でスクロールして目的地までの転換点を確認します。

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 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー** を長押しします。
- 4 **【ナビゲーション】 > 【サイトナビ】** の順に選択します。
- 5 目指す方角とデバイスの 12 時の位置を合わせて **START キー** を押します。
ナビゲーションの情報が表示されます。
- 6 **START キー** を押してナビゲーションを開始します。

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：MOB 機能を使用するには、ショートカットキーをカスタマイズします。(138 ページ [ショートカット設定](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー** を長押しします。
- 4 **【ナビゲーション】 > 【前回 MOB】** の順に選択します。
ナビゲーションの情報が表示されます。

Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する

注意

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

注意：この機能を利用するには、コース機能に対応する Garmin デバイスと iPhone デバイスを Bluetooth 接続する必要があります。

Apple のマップアプリから対応する Garmin デバイスに位置情報およびデータを共有することができます。

- 1 Apple のマップアプリで任意の地点を選択します。
- 2   の順に選択します。
- 3 必要な場合は、Garmin Connect アプリで共有先の Garmin デバイスを選択します。
Garmin デバイスに地点が共有されると、Garmin Connect アプリにメッセージが表示されます。(131 ページ [共有された地点へのナビゲーションを開始する](#))

共有された地点へのナビゲーションを開始する

Apple のマップアプリからデバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始します。(131 ページ [Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する](#))

- 1 デバイスで共有された地点を受信したら、 を選択します。デバイスに共有された地点の情報が表示されます。
ヒント：共有された地点は、デバイスに保存されます。保存された地点を確認するには、**START キー** を押して、**【ナビ】 > 【保存済みポイント】** の順に選択します。
- 2 **【開始】** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する

この機能は GPS を利用した屋外アクティビティ向けの機能です。GPS がオフのアクティビティ実行中に共有された地点は、後から確認できます。

ヒント：共有された地点は、デバイスに保存されます。保存された地点を確認するには、**START キー**を押して、**[ナビ]>[保存済みポイント]**の順に選択します。

デバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始することができます。(131 ページ [Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する](#))

- 1 GPS を利用した屋外アクティビティを開始します。(30 ページ [アクティビティを開始する](#))

地点が共有されると、共有された地点名を示す通知がデバイスに表示されます。

- 2 **✓** を選択して共有された地点へのナビゲーションを開始します。
- 3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

ナビゲーションを中止する

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

コース

警告

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

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

決まったルートを経由してコースとして作成しておく、通勤時などに利用できます。

また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

デバイスでコースを作成して実行する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]>[コース]>[新規作成]**の順に選択します。
- 5 コース名を入力して、**✓**を選択します。
- 6 **[追加]**を選択します。
- 7 オプションを選択します。
- 8 必要に応じて、手順 6～7 を繰り返します。
- 9 **[完了]>[開始]**の順に選択します。
ナビゲーションの情報が表示されます。
- 10 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

ラウンドトリップコースを作成する

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 **[ラン]**または**[バイク]**を選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]>[ラウンドトリップコース]**の順に選択します。
- 5 距離を選択します。
- 6 進行方位を選択します。
最大 3 つのコースが作成されます。**DOWN キー**でコースを切り替えられます。
- 7 **START キー**でコースを選択します。
- 8 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**】 コースの転換点を確認します。
- ・【**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**】 コースのクライム区間を確認します。

Garmin Connect でコースを作成する

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択します。
- 2 【**トレーニングと計画**】>【**コース**】>【**コースを作成**】の順に選択します。
- 3 コースのタイプを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 【**完了**】を選択します。

注意：作成したコースはデバイスに転送できます。(133 ページ [コースをデバイスに転送する](#))

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。(133 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択します。
- 2 【**トレーニングと計画**】>【**コース**】の順に選択します。
- 3 コースを選択します。
- 4 を選択します。
- 5 デバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

コースの詳細を確認・編集する

コースのナビゲーションを開始する前に、コースの詳細を確認・編集することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 【**ナビゲーション**】>【**コース**】の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・【**開始**】 コースのナビゲーションを開始します。
 - ・【**PacePro**】 PacePro プランを作成します。
 - ・【**パワーガイド**】 コースのパワーガイドを確認します。
 - ・【**地図**】 地図上でコースを確認します。
 - ・【**コースを逆回り**】 コースを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・【**高度**】 コースの高度情報を確認します。
 - ・【**名前編集**】 コース名を編集します。
 - ・【**編集**】 コースの経由地を編集します。
 - ・【**クライム**】 コースのクライム区間を確認します。
 - ・【**削除**】 コースを削除します。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 【**ポイント投影**】を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーで方位を設定します。
- 4 **START** キーを押します。
- 5 **DOWN** キーを押して距離の単位を選択します。

- 6 UP キーを押して距離を選択します。
- 7 START キーを押します。
- 8 デフォルト名で投影したポイントが保存されます。

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [ナビゲーション] > [トレーニングページ] の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ [地図] > [ステータス] 地図ページの表示のオン / オフを設定します。
 - ・ [地図] > [データ項目] 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン / オフを設定します。
 - ・ [コースポイント表示] ルートの先にあるコースに保存済みのコースポイントを表示するページのオン / オフを設定します。
 - ・ [ガイド] コンパスとコースガイドを表示するガイドページのオン / オフを設定します。
 - ・ [高度グラフ] 高度ページのオン / オフを設定します。
 - ・ ページを選択して、追加 / 削除 / カスタマイズします。

方位インジケータを設定する

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

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

ナビゲーションアラートを設定する

目的地へのナビゲーションをサポートするアラートを設定します。

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

パワー管理設定

注意

表示されるバッテリーの推定残量は、各機能のバッテリー消費量をもとに計算された値であり、実際のバッテリー残量は使用状況により大きく異なる場合があります。

MENU キーを長押しして、**[パワー管理]**を選択します。

[バッテリー節約]：ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を変更します。
(135 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))

[パワーモード]：アクティビティ実行中のバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定とアクティビティ設定、GPS 設定をカスタマイズします。(136 ページ [パワーモードをカスタマイズする](#))

[バッテリー残量]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

[バッテリー稼働時間]：残りのバッテリー稼働時間(日数または時間数)の予測値を表示します。

バッテリー節約設定をカスタマイズする

ウォッチモードのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を一括で変更します。

コントロールメニューからもバッテリー節約をオンにできます。(91 ページ [コントロールメニュー](#))

1 MENU キーを長押しします。

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

3 **[ステータス]** をオンにしてバッテリー節約を有効にします。

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

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

バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。

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

パワーモードを変更する

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

1 アクティビティ実行中に、MENU キーを長押しします。

2 **[パワーモード]** を選択します。

3 オプションを選択します。

選択したパワーモードで延長可能なバッテリー稼働時間が表示されます。

パワーモードをカスタマイズする

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

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

パワーモードをリセットする

デバイスにプリインストールのパワーモードを既定の設定にリセットします。

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

システム設定

MENU キーを長押しして、**【システム】**を選択します。

【言語】：デバイスの表示言語を選択します。

【時刻】：時刻表示を設定します。(137 ページ [時刻設定](#))

【ディスプレイ】：ディスプレイを設定します。(138 ページ [ディスプレイ設定](#))

【タッチ】：タッチスクリーンのオン / オフを**【通常時】**、**【アクティビティ実行中】**、**【睡眠中】**の使用モード別に設定します。

【GPS】：衛星の受信モードを設定します。必要な場合は、アクティビティごとに衛星の受信設定をカスタマイズできます。(58 ページ [GPS 設定を変更する](#))

【音 / バイブ】：キー操作音、アラート音、バイブレーションを設定します。

【睡眠モード】：睡眠時間と睡眠モードの表示に関する設定を行います。(138 ページ [睡眠モード設定](#))

【ナイトビジョン】：ナイトビジョンモードのディスプレイ表示とタッチスクリーンの設定をカスタマイズします。

【サイレントモード】：サイレントモードのオン / オフを設定します。**【編集】**からサイレントモードでのバックライト設定、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。

【ショートカット】：ショートカットを設定します。(138 ページ [ショートカット設定](#))

【自動ロック】：キーの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。**【アクティビティ中】**のオプションを選択すると、アクティビティ実行中のみ自動ロックがオンになります。**【アクティビティ中以外】**のオプションを選択すると、アクティビティのタイマー計測中を除き、自動ロックがオンになります。

【フォーマット】：表示単位、アクティビティのペース / スピード表示、週の開始日、位置フォーマットと測地系を設定します。(139 ページ [表示単位を変更する](#))

【パフォーマンスコンディション】：アクティビティ中のパフォーマンスコンディション測定 of オン / オフを設定します。(83 ページ [パフォーマンスコンディション](#))

【データ記録】：アクティビティデータの記録に関する設定を行います。(139 ページ [データ記録設定](#))

【USB モード】：デバイスを PC に接続するときのモードを Mass Storage モードか Garmin モードから選択します。

【バックアップと復元】：デバイスのデータと設定をバックアップできます。自動バックアップのオン / オフを設定できます。Garmin Connect アプリで前回のバックアップデータからデバイスにデータを復元できます。

【リセット】：デバイスの設定とデータをリセットします。(145 ページ [初期設定にリセットする](#))

【ソフトウェア更新】：ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます。インストールしたソフトウェアの新着情報を確認できます。

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

時刻設定

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

【時刻表示形式】：時間の表示方法を**【12 時間】** / **【24 時間】** / **【ミリタリー】**から選択します。

【日付の形式】：日付の表示形式を選択します。

【時刻設定】：時刻を設定します。自動のオプションを選択すると、GPS を受信したときに現在地のタイムゾーンの時刻に設定されます。

【時刻】：時間設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。

【アラート】：日の出 / 日の入アラート、1 時間ごとアラートを設定します。(137 ページ [日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する](#))

【時刻同期】：時刻を GPS と手動で同期します。(138 ページ [時刻を同期する](#))

日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **【システム】** > **【時刻】** > **【アラート】**の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **【日の入まで】** > **【ステータス】** > **【オン】**に設定し、**【タイム】**を選択して日の入時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **【日の出まで】** > **【ステータス】** > **【オン】**に設定し、**【タイム】**を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。

- ・ [1 時間ごと] > [オン] に設定して、毎正時にアラートします。

時刻を同期する

デバイスの電源をオンにして GPS を受信したとき、またはペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect アプリと同期したときに、デバイスのタイムゾーンと現在の時刻が自動で設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期することができます。

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [システム] > [時刻] > [時刻同期] の順に選択します。
- 3 スマートフォンとの同期、または衛星信号の受信完了を待ちます。(146 ページ [衛星信号を受信する](#))
ヒント：DOWN キーを押して、同期するソースを変更できます。

ディスプレイ設定

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [システム] > [ディスプレイ] の順に選択します。
- 3 [大きなフォント] を選択して画面のテキストサイズを大きくします。
- 4 [ナイトビジョン] のオプションを選択すると、暗視ゴーグル装着時に見やすい輝度に調整されます。(任意)
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ダイブ中] ダイビング中のディスプレイを設定します。
 - ・ [アクティビティ実行中] アクティビティ実行中のディスプレイを設定します。
 - ・ [通常時] アクティビティを実行していないときのディスプレイを設定します。
 - ・ [睡眠中] 睡眠時間中のディスプレイを設定します。
- 6 次のオプションを選択します。

注意：ディスプレイのモードやその他のディスプレイに関わる設定により、編集可能なオプションが異なります。

 - ・ [常に表示] タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。バッテリーの消費が早まります。
 - ・ [モード] ダイビング中のディスプレイのモードを選択します。
 - ・ [バックライトレベル] バックライトの輝度を調節します。
 - ・ [レッドシフト] 暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。オプションでカラーを [グリーン] または [オレンジ] に変更できます。
 - ・ [アラート] アラート時のディスプレイ点灯を設定します。
 - ・ [ジェスチャー] 腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯を設定します。
 - ・ [タイムアウト] ディスプレイの点灯時間を設定します。

睡眠モード設定

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [システム] > [睡眠モード] の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ [スケジュール] 睡眠時間のスケジュールを設定します。
 - ・ [ウォッチフェイス] 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
 - ・ [ディスプレイ] 睡眠時間中のディスプレイ設定をカスタマイズします。
 - ・ [お昼寝アラーム] お昼寝アラームの鳴動パターンを選択します。
 - ・ [タッチ] 睡眠時間中のタッチスクリーンのオン / オフを設定します。
 - ・ [サイレントモード] 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
 - ・ [バッテリー節約] 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。(135 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))

ショートカット設定

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

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

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

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

データ記録設定

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

[頻度]：アクティビティのデータ記録間隔を設定します。**[スマート]** のオプション(デフォルト設定)を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。**[毎秒]** のオプションを選択すると、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。

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

デバイスの情報を確認する

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

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

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

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

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

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスは初期設定でバッテリー稼働時間とパフォーマンスが最適化されています。(146 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#))

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

デバイスを充電する

⚠ 警告

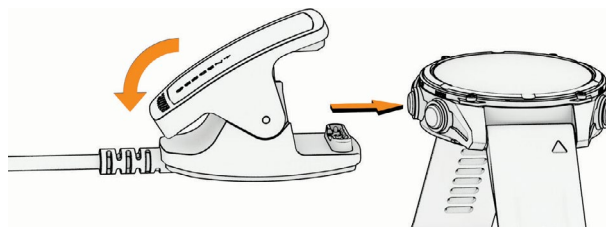
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体および充電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。(142 ページ [クリーニング方法](#))

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

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



- 3 充電ケーブルの USB 端子を、PC の USB-C® のポートまたは AC アダプターに差し込みます。
現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

仕様

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、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。

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	20 ATM ^{*1} ダイビング (EN13319 ^{*2})
減圧モデル	Bühlmann ZHL-16C
動作温度範囲 保管温度範囲	-20 ～ 45°C
動作温度範囲 (水中)	0 ～ 40°C
USB 充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率 (EU SAR)	0.11 W/kg (四肢), 0.11 W/kg (胴体)
深度センサー	精度 0 ～ 200m (EN 13319 準拠) 解像度 (メートル) : 99.9m まで 0.1m 刻み / 100m 以上 1m 刻み 解像度 (フィート) : 1ft 刻み
点検間隔	使用前には必ず部品に損傷がないか点検してください。必要に応じて部品を交換してください。 ^{*3}

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

*1 水深 200m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

*2 CSN EN 13319 に準拠して設計されています。

*3 通常使用による摩耗を除く。経年劣化による性能への影響はありません。

バッテリー稼働時間

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、光学式心拍計、血中酸素トラッキングなどの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	Descent Mk3S/Mk3Si - 43mm	Descent Mk3i - 51mm
スマートウォッチモード	約 10 日間 (ジェスチャー : オン) 約 4 日間 (常に表示 : オン)	約 25 日間 (ジェスチャー : オン) 約 10 日間 (常に表示 : オン)
バッテリー節約ウォッチモード	約 12 日間 (ジェスチャー : オン) - (常に表示 : オン)	約 31 日間 (ジェスチャー : オン) - (常に表示 : オン)
GPS モード	約 28 時間 (ジェスチャー : オン) 約 22 時間 (常に表示 : オン)	約 76 時間 (ジェスチャー : オン) 約 56 時間 (常に表示 : オン)
マルチ GNSS モード	約 20 時間 (ジェスチャー : オン) 約 16 時間 (常に表示 : オン)	約 55 時間 (ジェスチャー : オン) 約 43 時間 (常に表示 : オン)
マルチ GNSS マルチバンドモード	約 17 時間 (ジェスチャー : オン) 約 14 時間 (常に表示 : オン)	約 48 時間 (ジェスチャー : オン) 約 38 時間 (常に表示 : オン)
マルチ GNSS + 音楽再生モード	約 6 時間 (ジェスチャー : オン) 約 6 時間 (常に表示 : オン)	約 17 時間 (ジェスチャー : オン) 約 17 時間 (常に表示 : オン)
バッテリー最長モード	約 44 時間 (ジェスチャー : オン) - (常に表示 : オン)	約 118 時間 (ジェスチャー : オン) - (常に表示 : オン)
Expedition モード	約 10 日間 (ジェスチャー : オン) - (常に表示 : オン)	約 24 日間 (ジェスチャー : オン) - (常に表示 : オン)
ダイブモード	- (ジェスチャー : オン) 約 30 時間 (常に表示 : オン)	- (ジェスチャー : オン) 約 66 時間 (常に表示 : オン)

ダイブモード+エアーインテグレーション (Descent Mk3i のみ対応)	- (ジェスチャー：オン) 約 15 時間(常に表示：オン)	- (ジェスチャー：オン) 約 40 時間(常に表示：オン)
--	-----------------------------------	-----------------------------------

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。

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

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど激しいショックを与えないでください。

高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

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

クリーニング方法

⚠注意

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

注意

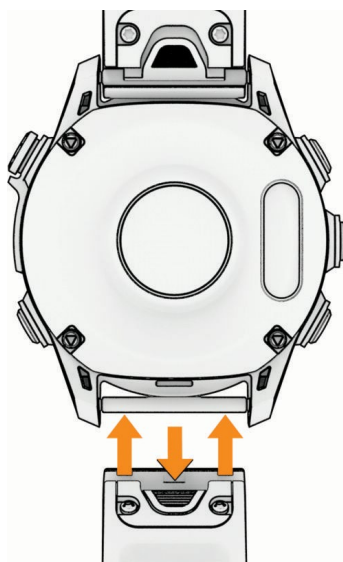
さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

ヒント：クリーニング方法については、Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care をあわせてご参照ください。

- 1 真水ですすぐか、湿らせたリントフリースクロスを使用します。
- 2 デバイスを完全に乾かします。

QuickFit バンドを交換する

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



- 2 新しいバンドをウォッチのピンに合わせます。
- 3 バンドを押し込みます。

注意：ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。

4 手順 1～3 を繰り返して反対側のバンドも交換します。

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。

メタルバンドの調整

メタルバンドの調整は、お近くの時計店や専門店へご依頼ください。

データ管理

注意：このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

- 1 デバイスを PC に接続して Garmin ドライブまたはボリュームを開きます。
- 2 フォルダまたはボリュームを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。

注意：Mac のオペレーションシステムでは、MTP ファイル転送モードに制限があります。Windows のオペレーティングシステムで Garmin のドライブを開いてください。デバイスに保存された音楽ファイルを削除するときは、Garmin Express を使用してください。

トラブルシューティング

製品のアップデート

デバイスは Bluetooth 接続中または Wi-Fi 接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。システム設定から手動でソフトウェア更新を確認できます。(137 ページ システム設定)

PC をご使用の場合は Garmin Express (Garmin.com/ja-JP/software/express/) をインストールしてください。スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect アプリをインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- 地図データのアップデート
- コースデータのアップデート
- Garmin Connect へのデータアップロード
- 製品の登録

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、Garmin のウェブサイト (Garmin.co.jp) をご参照ください。

サポートセンター support.Garmin.com/ja-JP/

チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\] Descent Mk3 Series](#)

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

ライフログとフィットネス測定精度 Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/

このデバイスは医療用機器ではありません。

日本語で表示されません

次の手順で言語を日本語に変更します。

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

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは Garmin.co.jp/ble をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Dive アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Dive アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Dive アプリからデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m (33ft) 以内であることを確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Dive アプリを開き、... > **[Garmin デバイス]** > **[デバイスの追加]** の順に選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しして、**[ワイヤレス接続]** > **[ペアリング]** (または **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]**) を選択します。

Bluetooth センサーを使用できますか？

デバイスは Bluetooth センサーに対応しています。初めてセンサーを Garmin デバイスに接続するときは、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[センサー]>[追加]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[すべて検索]**を選択します。
 - ・ センサータイプを選択します。
- 4 センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(53 ページ トレーニングページをカスタマイズする)

デバイスとイヤホンが接続できません

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。
スマートフォンの Bluetooth 設定について詳しくは、スマートフォンの取扱説明書等をご参照ください。
- ・ 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。(112 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

デバイスに Bluetooth イヤホンを接続して使用するとき、デバイスとイヤホンのアンテナ部を結ぶ直線上に遮るものがないと信号が最も強くなります。

- ・ 信号が体を通過すると、信号が弱まったり、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てください。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。

デバイスを再起動する

- 1 デバイスの電源が切れるまで、**LIGHT キー**を長押しします。
- 2 再度 **LIGHT キー**を長押ししてデバイスの電源を入れます。

初期設定にリセットする

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

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[システム]>[リセット]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
 - ・ **[全アクティビティ削除]** デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
 - ・ **[合計リセット]** デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
 - ・ **[ゴルフコースをリセット]** デバイスにダウンロード済みのすべてのゴルフコースデータと直近にプレーしたゴルフコースリストを削除します。
 - ・ **[データ削除と設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データを削除します。

注意：このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。

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、体内組織の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 製品のロゴが表示されたら、確認画面が表示されるまで **MENU** キーを長押しします。

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- アクティビティ中のパワーモードを変更してください。(135 ページ [パワーモードを変更する](#))
- コントロールメニューでバッテリー節約をオンにしてください。(91 ページ [コントロールメニュー](#))
- ディスプレイ設定のタイムアウトを短く設定してください。(138 ページ [ディスプレイ設定](#))
- ディスプレイ設定の**[常に表示]**のオプションをオフに設定し、タイムアウトを短く設定してください。(138 ページ [ディスプレイ設定](#))
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。(138 ページ [ディスプレイ設定](#))
- アクティビティの GPS 設定を **[UltraTrac]** モードに設定してください。(58 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- 必要のないときはコントロールメニューから Bluetooth をオフに設定してください。(91 ページ [コントロールメニュー](#))
- アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しないときは、**[後で再開]** オプションを選択してください。(30 ページ [アクティビティを終了する](#))
- ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のものは避けてください。
例えば、秒針の備わっていないウォッチフェイスを使用してください。(76 ページ [ウォッチフェイス設定](#))
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォン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。(114 ページ [デバイスに表示する通知を管理する](#))
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(99 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。(99 ページ [光学式心拍計設定](#))
注意：光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは計測されません。
- 血中酸素トラッキングのモードを**[手動]**に設定してください。(101 ページ [血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする](#))

ラップキーの押下を取り消すことはできますか？

アクティビティ実行中に誤って **LAP** キーを押して不要なラップを取得したり、マルチスポーツアクティビティのスポーツを切り替えてしまった場合、操作直後の数秒間はキャンセルすることができます。ラップ取り消し機能は、手動でのラップ取得や、手動または自動スポーツ変更に対応しているアクティビティで利用できます。ジムアクティビティやプールスイム、各種ワークアウトなどの自動ラップ、自動ラン、自動休息、自動ポーズによるデバイスの動作はキャンセルできません。

衛星信号を受信する

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

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

- 1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面を空に向けてください。
- 2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

- デバイスを定期的に Garmin Connect アカウントに同期してください。
 - USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。
 - Bluetooth で接続中のスマートフォンで、Garmin Dive アプリにデバイスのデータを同期します。
 - デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続して、Garmin Connect アカウントと同期します。
- 同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされ、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内などでは、衛星信号の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
 - 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくは [Garmin.com/hearttrate](https://www.garmin.com/ja-JP/hearttrate) をご参照ください。

アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです

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

デモモードを終了する

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

- 1 LIGHT キーを 8 回押します。
- 2  を選択します。

ライフログ

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

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。
注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数としてカウントすることがあります。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数はデバイスのデータを同期すると更新されます。

- 3 次のオプションを選択します。
 - Garmin Express でデータを同期します。(117 ページ [PC で Garmin Connect を利用する](#))
 - Garmin Connect アプリでデータを同期します。(116 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))

- 4 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。

同期完了まで数分かかることがあります。

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

上昇階数が正しくないようです

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

- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりしないでください。
- 風の強い環境では、デバイスを衣服の袖などで覆ってください。

付録

データ項目

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

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

ケイデンス / ピッチ

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

グラフ

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

コンパス

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

距離

距離	現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
Int. 距離	現在のインターバルの距離
ラップ距離	現在のラップの走行距離
前回ラップ距離	前回のラップの走行距離

ダイビング

浮上速度	水面に向かって浮上している現在の速度
平均温度	アクティビティ中の平均温度
CNS	現在の中枢神経系(CNS)酸素中毒レベル
現在のガス PO2	CCR ダイビングの希釈剤の酸素分圧(PO2)
ダイブ数	完了したダイビングの数
前回ダイブ浮上時間	前回のダイブで水面に向かって浮上していた時間
前回ダイブ平均浮上速度	前回のダイブの平均浮上速度
前回ダイブ平均潜降速度	前回のダイブの平均潜降速度
前回ダイブ平均心拍	前回のダイブの平均心拍数
前回ダイブ平均温度	前回のダイブの平均温度
前回ダイブ開始心拍	前回のダイブの開始時の心拍数

前回ダイブ深度	前回のダイブで到達した最大深度
前回ダイブ潜降時間	前回のダイブで潜降していた時間
前回ダイブ終了心拍	前回のダイブの終了時の心拍数
前回ダイブハング時間	前回のダイブで潜降も浮上もしていない時間(ハングタイム)
前回ダイブ最大浮上速度	前回のダイブの最大浮上速度
前回ダイブ最大潜降速度	前回のダイブの最大潜降速度
前回ダイブ最大心拍	前回のダイブの最大心拍数
前回ダイブ最高温度	前回のダイブの最高温度
前回ダイブ最低心拍	前回のダイブの最低心拍数
前回ダイブ最低温度	前回のダイブの最低温度
前回ダイブ時間	前回のダイブで水中にいた時間
最大深度	ダイブ中の最大深度
最高気温	アクティビティ中の最高気温
最低気温	アクティビティ中の最低気温
N2/He 蓄積量	現在の窒素とヘリウムの蓄積量
OTU	現在の酸素毒性単位(OTU)
サーフェス距離	ダイブアクティビティのエントリー地点とエキジット地点間の水面の距離
サーフェス GF	ダイバーが直ちに浮上した場合に予想されるグラディエントファクター
サーフェスタ임	ダイビング後に陸上で過ごしている時間
水面までの時間	安全に水面に上がるまでに要する時間(TTS)
合計ダイブ時間	ダイブアクティビティ中に水中で過ごした時間

高度

平均上昇量	前回データーリセット以降の垂直方向の平均上昇量
平均下降量	前回データーリセット以降の垂直方向の平均下降量
高度	現在の高度(海拔)
滑空比	現在の滑空比(垂直距離の変化に対する水平移動距離の比)
GPS 高度	GPS による現在地の高度
勾配	垂直方向(高度)の変化／水平方向(距離)の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5%となる。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量	前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量	前回のラップの下降量
最大上昇量	前回データーリセット以降の最高上昇量(一分間あたりの上昇距離)
最大下降量	前回データーリセット以降の最高下降量(一分間あたりの下降距離)
最高高度	前回データーリセット以降の最高高度
最低高度	前回データーリセット以降の最低高度
総上昇量	前回データーリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データーリセット以降の合計下降距離

フロアクライム

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

ギア

Di2 バッテリー	Di2 のバッテリー残量
e- バイクバッテリー	e- バイクのバッテリー残量

航続可能距離	e- バイクの残りアシスト距離
フロント	現在のフロント(前)ギアの位置
ギアバッテリー	ギアポジションセンサーのバッテリー残量
ギアコンボ	現在のギアの組み合わせ
ギア	現在のフロントギア・リアギアの位置
ギア比	現在のフロントギア・リアギアの歯数
リア	現在のリア(後)ギアの位置

グラフィック表示

ピッチゲージ	現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(ラン)
コンパスゲージ	現在の移動方位を角度で表示(内蔵の電子コンパスを使用)
GCT バランスゲージ	左右の接地時間のバランスを数値とカラーゲージで表示(ラン)
GCT ゲージ	接地時間を数値とカラーゲージで表示(ms = 1000 分の 1 秒) (ラン)
心拍ゾーンゲージ	現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示
心拍ゾーン比	心拍ゾーン別タイムの比率を表示
PacePro ゲージ	PacePro トレーニングのスプリットベースと目標スプリットベースをゲージで表示(ラン)
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
スタミナゲージ(距離)	残りスタミナで走行可能な推定距離をゲージで表示
スタミナゲージ(タイム)	残りスタミナで走行可能な推定時間をゲージで表示
総上昇量 / 総下降量ゲージ	現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージで表示
トレーニング効果ゲージ	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
上下動ゲージ	自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示(ラン)
上下動比ゲージ	現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

心拍

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

ラップ

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

筋酸素

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

ナビゲーション

方位	現在地から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
コース	出発地点から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
目的地	最終目的地の位置
目的地名称	目的地までのルート上の最終ポイント(ナビゲーション実行中)
残り距離	最終目的地までの残り距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要距離	ルート上の次の経由地点までの残り距離(ナビゲーション実行中)
予想総距離	出発地点から最終目的地までの推定距離(ナビゲーション実行中)
到着時刻	最終目的地に到着する予想時刻(目的地の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
経由地到着時刻	ルート上の次の経由地点に到着する予想時刻(経由地点の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
所要時間	最終目的地に到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
目的滑空比	現在地から目的地の標高まで降下するのに必要な滑空比
経緯度	現在地の緯度経度(位置フォーマット設定によらず緯度経度を表示します。)
位置	現在地(位置フォーマット設定で選択したフォーマットで表示します。)
次の分岐	トレイルの次の分岐地点までの距離
経由地名称	ルート上の次のポイント(ナビゲーション実行中)
オフコース	コースから左右に外れている距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要時間	ルート上の次のポイントに到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
コース有効速度	ルート上の目的地に向かって進んでいる速度(ナビゲーション実行中)
昇降距離	現在地と最終目的地の標高差(ナビゲーション実行中)
目的地昇降速度	目的地の高度に対する昇降速度(ナビゲーション実行中)

その他

運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
大気圧	校正されていない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
バッテリー稼働時間	バッテリーの残量を稼働時間で表示
バッテリー残量	バッテリーの残量をパーセンテージで表示
COG	コースや一時的な方位変動を考慮しない実際の進行方向
スタートラインまでの距離	レースのスタートラインまでの距離(ナビゲーション実行中)
フロー	現在のアクティビティのターンでスピードを維持してスムーズにライドしているかを示す指標
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
グリット	高度や勾配、方向の変化に基づく現在のアクティビティの難易度
ラップフロー	現在のラップのフロースコア
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
リフト	リフトタイム(ヨットアクティビティ)
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。

パフォーマンスコンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
回数	ワークアウトのセットでの動作の回数(筋トレ)
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数(brpm)
滑走	アクティビティ中の滑走数
ステップ	現在のアクティビティ中のステップ数
ストレス	現在のストレスレベル
日の出時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
タッキングアシスト	風向きがリフトかヘッダーかを示すタッキングアシストゲージ
時刻	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時:分)
時刻(秒)	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時:分:秒)
合計カロリー	一日の合計消費カロリー

ペース

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

PacePro

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

パワー

パワー%FTP	機能的作業閾値パワー(FTP)に対する現在のパワー出力の割合(%)
平均バランス 3 秒	3 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー出力
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー出力
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー出力
平均バランス	現在のアクティビティの左右の平均パワーバランス値
平均 PP-L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズ
平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
平均 PP-R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズ
平均 PPP-L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
平均 PCO	現在のアクティビティの平均プラットフォームセンターオフセット

平均 PPP-R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
パワーバランス	現在の左右のパワーバランス値
パワー IF	現在のアクティビティの強度係数(IF)
ラップバランス	現在のラップの左右の平均パワーバランス値
ラップ PPP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップ PP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズ
ラップ NP	現在のラップの平均標準化パワー (NP)
ラップ PCO	現在のラップの平均プラットフォームセンターオフセット
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
ラップ PPP-R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップ PP-R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズ
前回ラップ最大パワー	前回のラップの最大パワー出力
前回ラップ NP	前回のラップの平均標準化パワー (NP)
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
PPP-L	現在の左ペダルのパワーフェーズピーク(パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
パワーフェーズ -L	現在の左ペダルのパワーフェーズ(ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
標準化パワー	現在のアクティビティの標準化パワー (NP)
ペダルスムーズネス	ペダルストローク全体を通してペダルに均等に力をかけているかを示す指標(ペダルストロークごとの最大パワーに対する平均パワーの割合)
PCO	プラットフォームセンターオフセット(ペダル面の中心から左右に何ミリメートルの位置に力がかかっているかを示す)
パワー	現在のパワー出力(ワット) (スキーアクティビティでは対応するハートレートセンサーの接続が必要です。)
パワー -w/kg	現在の体重 1kg あたりのパワー出力(ワット)
パワーゾーン	現在のパワーゾーン(パワーゾーンは FTP またはカスタム設定に基づきます。)
PPP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズピーク(パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
パワーフェーズ -R	現在の右ペダルのパワーフェーズ(ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
ゾーン(タイム)	パワーゾーンごとの経過時間
シットングタイム	現在のアクティビティの合計シットング(座り漕ぎ)タイム
ラップシットングタイム	現在のラップの合計シットング(座り漕ぎ)タイム
ダンシングタイム	現在のアクティビティの合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイム
ラップダンシングタイム	現在のラップの合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイム
パワー TSS	現在のアクティビティのトレーニングストレススコア(TSS)
トルク効率	ペダリングの効率の良さを示す指標(総出力に対する正の出力の割合(%))
パワー KJ	累積動作量(パワー出力)をキロジュール(KJ)で表示

休息

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

ランニングダイナミクス

平均 GCT バランス	現在の平均接地時間バランス
平均接地時間	現在のアクティビティの平均接地時間
平均歩幅	現在の平均歩幅

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

スピード

平均移動速度	現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度
平均全体速度	現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
平均 SOG	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
ラップ SOG	現在のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
ラップスピード	現在のラップの平均スピード
前回ラップ SOG	前回のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
最大 SOG	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない最大対地速度
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
スピード	現在の移動速度
SOG	コースや一時的な方位変動を考慮しない実際の対地速度
昇降速度	上昇または下降の速度

スタミナ

スタミナ	現在の残りのスタミナ
残り距離	現在のエフォートで残りのスタミナで走行可能な推定距離
潜在的なスタミナ	残りの潜在的なスタミナ
残り時間	現在のエフォートで残りのスタミナで走行可能な推定時間

ストローク

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

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

SWOLF

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

温度

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

タイマー

平均ラップタイム	現在のアクティビティの平均ラップタイム
経過時間	タイマーをスタートしてからアクティビティを終了するまでのタイム(自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム)
Int. タイム	現在のインターバルのタイム
ラップタイム	現在のラップのタイム
前回ラップタイム	前回のラップのタイム
移動時間	現在のアクティビティの合計運動時間
マルチスポーツタイム	マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム
先行 / 遅延	目標ペースまたは目標スピードに対する先行 / 遅延時間
レースタイム	現在のヨットレースのタイム
セットタイム	筋力トレーニングの現在のセットのタイム
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間
スイムタイム	現在のアクティビティの泳いだ時間(休息を除く)
タイマー	カウントダウンタイマーの残り時間

ワークアウト

リピート	現在のワークアウトの残りリピート回数
ステップ距離	ワークアウトのステップの現在の移動距離

ステップペース	ワークアウトのステップの現在のペース
ステップスピード	ワークアウトのステップの現在のスピード
ステップタイム	現在のワークアウトのステップのタイム

ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目に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/](https://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 超	>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 未満	< 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 = ハートレートセンサー使用時、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

VO2 Max レベル分類表

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

男性		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

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

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

持久力スコア分類表

年齢・性別で分類された持久力スコアは次の表をご参照ください。

男性	レクリエーション	中級者	経験者	高度な経験者	エキスパート	優れている	エリート
18～20歳	4999以下	5000～5699	5700～6299	6300～6999	7000～7599	7600～8299	8300以上
21～39歳	5099以下	5100～5799	5800～6599	6600～7299	7300～8099	8100～8799	8800以上
40～44歳	5099以下	5100～5799	5800～6499	6500～7199	7200～7899	7900～8599	8600以上
45～49歳	4999以下	5000～5699	5700～6399	6400～6999	7000～7699	7700～8399	8400以上
50～54歳	4899以下	4900～5499	5500～6099	6100～6799	6800～7399	7400～7999	8000以上
55～59歳	4599以下	4600～5099	5100～5699	5700～6199	6200～6799	6800～7299	7300以上
60～64歳	4299以下	4300～4799	4800～5299	5300～5699	5700～6199	6200～6699	6700以上
65～69歳	4099以下	4100～4499	4500～4899	4900～5399	5400～5799	5800～6199	6200以上
70～74歳	3799以下	3800～4199	4200～4599	4600～4899	4900～5299	5300～5699	5700以上
75～80歳	3599以下	3600～3899	3900～4299	4300～4599	4600～4999	5000～5299	5300以上
80歳以上	3299以下	3300～3599	3600～3999	4000～4299	4300～4699	4700～4999	5000以上

女性	レクリエーション	中級者	経験者	高度な経験者	エキスパート	優れている	エリート
18～20歳	4599以下	4600～5099	5100～5499	5500～5999	6000～6399	6400～6899	6900以上
21～39歳	4699以下	4700～5199	5200～5699	5700～6299	6300～6799	6800～7299	7300以上
40～44歳	4699以下	4700～5199	5200～5699	5700～6199	6200～6699	6700～7199	7200以上
45～49歳	4599以下	4600～5099	5100～5599	5600～6099	6100～6599	6600～7099	7100以上
50～54歳	4499以下	4500～4999	5000～5399	5400～5899	5900～6299	6300～6799	6800以上
55～59歳	4299以下	4300～4699	4700～5099	5100～5599	5600～5999	6000～6399	6400以上
60～64歳	4099以下	4100～4499	4500～4899	4900～5299	5300～5699	5700～6099	6100以上
65～69歳	3799以下	3800～4199	4200～4599	4600～4899	4900～5299	5300～5699	5700以上
70～74歳	3699以下	3700～4099	4100～4399	4400～4799	4800～5099	5100～5499	5500以上
75～80歳	3499以下	3500～3799	3800～4199	4200～4499	4500～4899	4900～5199	5200以上
80歳以上	3199以下	3200～3499	3500～3799	3800～4099	4100～4399	4400～4699	4700以上

これらの推定値は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、タイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、Garmin.co.jp にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ, ANT, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner, Xero は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。

Descent, Body Battery, Connect IQ, DiveView, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, NextFork, PacePro, Rally, SatIQ, SubWave, tempe, 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。Applied Ballistics® は、Applied Ballistics, LLC の登録商標です。Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。The Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Shimano, Inc. の登録商標です。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Overwolf™ は Overwolf Ltd. の商標です。STRAVA および Strava™ は Strava, Inc の商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peakware, LLC の商標です。USB-C® は、USB Implementers Forum の登録商標です。Wi-Fi® は Wi-Fi Alliance Corporation 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。

