

# EDGE 1050

---

## 操作マニュアル



# 目次

<b>はじめに</b> .....	<b>1</b>
<b>デバイス概要</b> .....	<b>1</b>
ホーム画面.....	2
ウィジェットを表示する.....	2
データカードを確認する.....	3
タッチスクリーンの操作方法.....	3
<b>衛星信号を受信する</b> .....	<b>4</b>
<b>トレーニング</b> .....	<b>5</b>
ライドを開始する.....	5
バーチャルバイクベルを鳴らす.....	6
アクティビティを自己評価する.....	6
統合トレーニングステータス.....	6
<b>トレーニングプラン</b> .....	<b>6</b>
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する.....	7
トレーニングカレンダーを確認する.....	7
<b>パワーガイド</b> .....	<b>7</b>
パワーガイドを作成する.....	8
パワーガイドを使用してトレーニングを開始する.....	8
<b>ワークアウト</b> .....	<b>8</b>
ワークアウトを作成する.....	8
ワークアウトのステップをリピートする.....	8
ワークアウトを編集する.....	9
Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する.....	9
ワークアウトをデバイスにダウンロードする.....	9
今日のおすすめワークアウト.....	9
今日のおすすめワークアウトを実行する.....	9
今日のおすすめワークアウト通知をオン / オフにする.....	9
ワークアウトを開始する.....	9
ワークアウトを停止する.....	10
ワークアウトを削除する.....	10
<b>セグメント</b> .....	<b>10</b>
Strava™ ライブセグメント.....	10
Garmin Connect からセグメントをダウンロードして実行する.....	11
セグメントを有効化する.....	11
セグメントを実行する.....	11
セグメントの詳細を確認する.....	12
セグメントオプション.....	12
セグメントを削除する.....	12

<b>屋内トレーニング</b> .....	<b>12</b>
屋内トレーナーをペアリングする.....	12
屋内トレーナーを使用する.....	12
負荷を設定する.....	13
勾配を設定する.....	13
目標パワーを設定する.....	13
<b>インターバルワークアウト</b> .....	<b>13</b>
インターバルワークアウトを作成する.....	13
インターバルワークアウトを開始する.....	14
<b>レース</b> .....	<b>14</b>
<b>レースに向けてトレーニングする</b> .....	<b>14</b>
レースカレンダーとプライマリレース.....	14
<b>ターゲットトレーニング</b> .....	<b>15</b>
<b>マイデータ</b> .....	<b>16</b>
<b>パフォーマンス測定機能</b> .....	<b>16</b>
トレーニングステータスのレベル.....	17
トレーニングステータスを表示するには.....	17
VO2 Max (最大酸素摂取量).....	17
VO2 Max を測定する.....	17
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応.....	18
短期的負荷.....	19
短期的負荷を確認する.....	19
負荷バランス.....	19
サイクリング能力.....	20
トレーニング効果.....	21
トレーニング効果を確認する.....	21
リカバリータイム.....	21
リカバリータイムを確認する.....	21
運動負荷を確認する.....	22
FTP (機能的作業閾値パワー).....	23
リアルタイムスタミナを確認する.....	23
ストレススコア.....	25
パワーカーブ.....	25
アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する.....	25
パフォーマンス通知の有効 / 無効を設定する.....	25
トレーニングステータスを一時停止する.....	25
トレーニングステータスを再開する.....	26
<b>フィットネス年齢</b> .....	<b>26</b>
<b>週間運動量</b> .....	<b>26</b>
<b>自己ベスト</b> .....	<b>26</b>
自己ベストを確認する.....	26
自己ベストを前回の記録に変更する.....	26

自己ベストを削除する.....	26	<b>Bluetooth 接続機能.....</b>	<b>38</b>
トレーニングゾーン.....	27	<b>セーフティ&amp;トラッキング機能.....</b>	<b>39</b>
<b>ナビゲーション.....</b>	<b>28</b>	事故検出.....	39
<b>ポイント.....</b>	<b>28</b>	事故検出の有効 / 無効を設定する.....	39
現在地をポイント登録する.....	28	援助要請.....	39
地図上の地点をポイント登録する.....	28	援助要請を送信する.....	40
ナビゲーションを開始する.....	28	緊急連絡先を追加する.....	40
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(トラックバック).....	29	緊急連絡先を確認する.....	40
共有された地点へのナビゲーションを開始する.....	29	事故検出メッセージ送信をキャンセルする.....	40
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.....	29	無事を知らせるメッセージを送信する.....	40
ナビゲーションを中止する.....	30	LiveTrack.....	40
ポイントを編集する.....	30	LiveTrack を開始する.....	41
ポイントを削除する.....	30	GroupTrack を開始する.....	41
Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する.....	30	<b>GroupRide を使用する.....</b>	<b>42</b>
危険箇所を報告する.....	31	GroupRide を作成する.....	42
<b>コース.....</b>	<b>31</b>	GroupRide セッションに参加する.....	43
ルートプランナーでコースを作成する.....	31	GroupRide メッセージを送信する.....	43
ラウンドトリップコースを作成する.....	32	GroupRide 地図ステータス.....	44
アクティビティデータからコースを作成する.....	32	GroupRide セッションを終了する.....	44
コースをデバイスに転送する.....	33	GroupRide セッションのヒント.....	44
コースの詳細を確認する.....	33	<b>ライブイベント共有.....</b>	<b>45</b>
コースを地図上に表示する.....	33	ライブイベント共有をオンにする.....	45
コースオプション.....	33	<b>観客メッセージ.....</b>	<b>45</b>
コースから外れたときにルートを再計算する.....	33	観客メッセージをブロックする.....	45
コースナビゲーションを中止する.....	34	<b>バイクアラームを設定する.....</b>	<b>45</b>
コースを削除する.....	34	<b>アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する.....</b>	<b>45</b>
Trailforks.....	34	<b>ミュージックコントロール.....</b>	<b>46</b>
<b>ClimbPro を使用する.....</b>	<b>34</b>	<b>Garmin シェア.....</b>	<b>46</b>
Climb Explore ウィジェットを使用する.....	35	Garmin シェアでデータを共有する.....	46
クライムカテゴリー.....	35	Garmin シェアでデータを受信する.....	47
<b>地図設定.....</b>	<b>36</b>	Garmin シェア設定.....	47
地図の外観設定.....	36	<b>Wi-Fi 接続機能.....</b>	<b>47</b>
地図の向きを変更する.....	36	Wi-Fi 接続設定を行う.....	47
地図管理.....	36	Wi-Fi 設定.....	47
<b>ルーティング設定.....</b>	<b>36</b>	<b>ワイヤレスセンサー.....</b>	<b>48</b>
ルート計算に使用するアクティビティを選択する.....	37	<b>ハートレートセンサーを装着する.....</b>	<b>48</b>
<b>ワイヤレス接続機能.....</b>	<b>38</b>	心拍ゾーンを設定する.....	49
スマートフォンとペアリングする.....	38	トレーニングの目標と心拍ゾーン.....	49
		心拍データが不規則な値を示す場合の対処法.....	49
		<b>スピードセンサーを装着する.....</b>	<b>50</b>
		<b>ケイデンスセンサーを装着する.....</b>	<b>50</b>
		スピードセンサー・ケイデンスセンサーにつ	

いて .....	51	トレーニングページを追加する .....	60
ケイデンスまたはパワーデータの平均値 .....	51	トレーニングページにミュージックコン ロールを追加する .....	60
スピードセンサーのタイヤ周長を設定する ..	51	トレーニングページのデータ項目を編集する .....	61
<b>ワイヤレスセンサーをペアリングする .....</b>	<b>51</b>	トレーニングページを並べ替える .....	61
<b>ワイヤレスセンサーのバッテリー残量 .....</b>	<b>52</b>	アラートとプロンプトの設定 .....	61
<b>パワー計 .....</b>	<b>52</b>	自動ラップ .....	62
パワーゾーンを設定する .....	52	自動スリープモード .....	63
パワー計を校正する .....	52	自動ポーズ .....	63
サイクリングダイナミクス .....	53	自動スクロール .....	63
サイクリングダイナミクスページ .....	53	タイマースタート .....	63
サイクリングダイナミクス機能をカスタマイ ズする .....	54	衛星受信モードを変更する .....	64
Edge デバイスで Rally / Vector のソフトウェ アを更新する .....	55	<b>スマートフォン設定 .....</b>	<b>64</b>
<b>Varia センサー .....</b>	<b>55</b>	<b>システム設定 .....</b>	<b>64</b>
Varia デバイスのカメラ機能を使用する .....	55	ディスプレイ設定 .....	64
グリーンレベル接近トーンをオンにする .....	55	サウンド設定 .....	65
<b>電動シフター .....</b>	<b>55</b>	データカードを管理する .....	65
<b>e- バイク .....</b>	<b>56</b>	ウィジェットを管理する .....	65
e バイクのセンサー詳細を確認する .....	56	データ記録設定 .....	65
<b>inReach リモート .....</b>	<b>56</b>	単位設定 .....	65
inReach リモートを使用する .....	56	デバイスのサウンドをオン / オフする .....	66
<b>履歴 .....</b>	<b>57</b>	デバイスの表示言語を選択する .....	66
履歴を確認する .....	57	タイムゾーンについて .....	66
心拍ゾーン / パワーゾーンのゾーン別タイムを 確認する .....	57	<b>拡張ディスプレイモード .....</b>	<b>66</b>
履歴を一件削除する .....	57	拡張ディスプレイモードを終了する .....	66
合計を確認する .....	57	<b>Garmin Pay .....</b>	<b>66</b>
合計を削除する .....	57	Garmin Pay ウォレットをセットアップする ..	66
<b>Garmin Connect .....</b>	<b>57</b>	Edge デバイスで支払いをする .....	66
ライドデータを Garmin Connect に送信する ...	58	Garmin Pay ウォレットにカードを追加する ..	67
データの記録 .....	58	Garmin Pay のカードを管理する .....	67
データ管理 .....	58	Garmin Pay のパスコードを変更する .....	67
デバイスを PC に接続する .....	58	<b>デバイス情報 .....</b>	<b>68</b>
デバイスにファイルを転送する .....	58	デバイスを充電する .....	68
デバイスからファイルを消去する .....	58	バッテリーについて .....	68
<b>設定 .....</b>	<b>59</b>	デバイスの充電に関するヒント .....	68
<b>Connect IQ 機能 .....</b>	<b>59</b>	<b>Edge デバイスを取り付ける .....</b>	<b>68</b>
PC から Connect IQ をダウンロードする .....	59	ハンドル / ステムマウントを取り付ける .....	68
<b>ユーザープロフィール .....</b>	<b>59</b>	マウンテンバイクマウントを取り付ける .....	69
ジェンダー設定 .....	59	マウントから取り外す .....	71
<b>ライドプロフィール .....</b>	<b>59</b>	アウトフロントマウントを取り付ける .....	71
ライドプロフィールを新規追加する .....	59	<b>ストラップを取り付ける .....</b>	<b>72</b>
ライドプロフィールの各種設定を行う .....	59	<b>製品のアップデート .....</b>	<b>72</b>
		Garmin Connect アプリでソフトウェアをアッ	

アップデートする.....	72	心拍.....	82
Garmin Express でソフトウェアをアップデートするには.....	73	パワー.....	83
<b>仕様.....</b>	<b>73</b>	サイクリングダイナミクス.....	84
<b>デバイスの情報を確認する.....</b>	<b>74</b>	ギア.....	84
電子ラベルの規制および準拠情報.....	74	ライト.....	84
<b>お取り扱い上の注意事項.....</b>	<b>74</b>	ワークアウト.....	85
デバイスのクリーニング方法.....	74	スマートトレーナー.....	85
USB ポートのクリーニング方法.....	74	e- バイク.....	85
ハートレートセンサーのお取り扱い上の注意事項.....	74	スタミナ.....	85
<b>センサーの電池を交換する.....</b>	<b>75</b>	<b>V02 Max レベル分類表.....</b>	<b>86</b>
ハートレートセンサー (HRM-Dual) の電池を交換する.....	75	<b>FTP レベル分類表.....</b>	<b>86</b>
スピードセンサー Dual のバッテリーを交換する.....	75	心拍ゾーン参考表.....	87
ケイデンスセンサー Dual のバッテリーを交換する.....	76	タイヤサイズと周長.....	87
<b>トラブルシューティング.....</b>	<b>77</b>	<b>商標について.....</b>	<b>88</b>
デバイスを再起動する.....	77		
全設定リセット.....	77		
デモモードを終了する.....	77		
バッテリーの稼働時間を長くするには.....	77		
バッテリー節約モードを有効にする.....	77		
デバイスとスマートフォンが接続できません..	77		
GPS 受信精度の向上.....	78		
日本語で表示されません.....	78		
高度を校正するには.....	78		
気温の計測値について.....	78		
気圧高度計を校正する.....	78		
コンパスを校正する.....	78		
マウント固定用バンドを交換するには.....	79		
デバイスに関するその他の情報.....	79		
<b>付録.....</b>	<b>80</b>		
<b>データ項目.....</b>	<b>80</b>		
スピード.....	80		
距離.....	80		
タイム.....	80		
高度.....	80		
ナビゲーション.....	81		
MTB パフォーマンス.....	81		
グラフィック表示.....	81		
その他.....	82		
ケイデンス.....	82		

# はじめに

## 警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱のクイックスタートマニュアルの「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。

## デバイス概要



①		押す：スリープモード移行 / 解除 長押し：電源オン / オフ、タッチスクリーンロック / ロック解除
②		押す：ラップ取得 (アクティビティ実行中) / ワークアウトの次のステップに進む
③	USB ポート (防水カバー付)	充電または PC に接続するときに防水カバーを開きます。 使用後は防水カバーを閉じてください。(74 ページ USB ポートのクリーニング方法)
④		押す：アクティビティのタイマー開始 / 停止
⑤	データカード	ホーム画面で上方向へスワイプ：データカードを表示 / 編集(65 ページ データカードを管理する) データカードをタップして選択：データカードの詳細またはメニューを表示
⑥		タップして選択：メインメニューを表示
⑦	ダイナミックエリア	左右にスワイプ：ダイナミックエリアをスクロール タップして選択：前回のライド / 合計データ / 今日のおすすめワークアウト / トレーニングステータスの更新情報などを開く
⑧	ライドプロフィール	左右にスワイプ：ライドプロフィール変更 タップして選択：ライドプロフィールのトレーニングページを開く
⑨	ウィジェット	スクリーン上端から下方向へスワイプ：ウィジェットを表示 ウィジェット表示中に左右にスワイプ：ウィジェットを変更 (2 ページ ウィジェットを表示する)
⑩	充電端子	Edge 拡張バッテリーパック (別売) 用充電端子

注意：別売のアクセサリーの購入については、[Garmin.co.jp](http://Garmin.co.jp) をご確認ください。

## ホーム画面

ホーム画面から各機能へアクセスします。

	バッテリーステータス
	GPS 信号強度
	Bluetooth® 接続ステータス
	同期中
	<b>タップ</b> してライドプロフィールのトレーニングページを開く <b>スワイプ</b> してライドプロフィールを変更
ダイナミックエリア	左右に <b>スワイプ</b> してダイナミックエリアをスクロール <b>タップ</b> して前回のライド / 合計データ / 今日のおすすめワークアウト / トレーニングステータスの更新情報 / 最近作成されたコースやワークアウトなどを開く
	セグメントやワークアウトなどのトレーニング機能を表示
	地図、ポイント登録、目的地検索、コース作成などのナビゲーション機能を表示
	ワイヤレス接続機能、自己ベスト、連絡先、設定などのメニューを表示 Connect IQ 機能を表示

## ウィジェットを表示する

デバイスには数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部ウィジェットを利用するには、スマートフォンとのペアリングや対応するデバイスとの接続が必要です。

- 1 ホーム画面表示中またはライド中にスクリーンの上端から下方向へ**スワイプ**します。



ステータスウィジェットが表示されます。ステータスウィジェットでは、各種センサーの接続状態が確認できます。センサー検索中は、各アイコンが点滅します。また、各オプション表示部を**タップ**すると、設定などの関連するメニューが表示されます。

- 2 右または左方向に**スワイプ**すると、その他のウィジェットが表示されます。  
次にウィジェットを表示したときは、前回表示していたウィジェットが初めに表示されます。

## データカードを確認する

データカードでヘルスデータやアクティビティデータ、内蔵センサーの情報などに素早くアクセスできます。

- ホーム画面でスクリーンを上から下にスワイプすると、データカードをスクロールできます。



- データカード ① をタップすると、詳細を確認できます。
- ✎ をタップすると、データカードをカスタマイズできます。(65 ページ データカードを管理する)

## タッチスクリーンの操作方法

- アクティビティのタイマー稼働中は、画面をタップするとオーバーレイが表示されます。オーバーレイのオプションをタップしてアクティビティ実行中にホーム画面に戻るなどの操作を行います。
- 🏠 をタップしてホーム画面に戻ります。
- スクリーンをスワイプして画面をスクロールします。
- ホーム画面で画面を上方向にスワイプしてデータカードを表示します。
- ホーム画面またはライド中の画面でスクリーンの上端から下方向にスワイプしてウィジェットを表示します。
- ⋮ をタップしてメニューを開きます。
- ⬅️ をタップして前の画面に戻ります。⏪
- ✓ をタップして設定を保存またはページを閉じます。
- ✖️ をタップして画面を閉じるまたは前の画面に戻ります。
- 🔍 をタップして近くの地点を検索します。
- 🗑️ をタップしてアイテムを削除します。
- ⓘ をタップして詳細情報を表示します。

## タッチスクリーンをロックする

タッチスクリーンをロックして、誤操作を防ぎます。

- 🔒 を長押しして、**[画面のロック]** をタップします。  
ロックを解除するには、🔒 を押します。
- アクティビティ実行中の場合は、🔒 を押してタッチスクリーンロック/ロック解除を切り替えます。

**ヒント**：タッチスクリーンロック中でもアクティビティ実行中はトレーニングページのスクロールが可能です。

## 衛星信号を受信する

衛星信号の受信は、上空の開けた屋外で行います。GPS の位置情報に基づいて、日時が設定されます。

**ヒント：**GPS 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。

- 1 上空の開けた屋外へ出ます。  
デバイスの表面を上空に向けます。
- 2 衛星信号の受信が完了するまで待ちます。  
通常、30 ～ 60 秒ほどかかります。

# トレーニング

## ライドを開始する

デバイスの初期設定でワイヤレスセンサーをペアリングして接続することができます(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。デバイスに同梱されているワイヤレスセンサーは、出荷時にデバイスにペアリング済みです。

- 1  を長押ししてデバイスの電源を入れます。
- 2 屋外へ出て、衛星信号の受信を完了させます。  
受信が完了すると、衛星信号強度のアンテナが緑色に点灯します。
- 3 ホーム画面で左または右に**スワイプ**してライドプロフィールを変更します。
- 4  を押してアクティビティのタイマーを開始します。

スピード	平均スピード
21.2 km/h	17.8 km/h
距離	
26.29 km	
タイム	
1:45:15	
🔥 カロリー	↑ 総上昇量
1120	1563m

**注意：**アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

- 5 スクリーンを右または左方向に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。  
スクリーンを上から下に**スワイプ**すると、ウィジェットが表示されます。
- 6 スクリーンを**タップ**すると、オーバーレイが表示されます。 を**タップ**するとホーム画面に戻ります。
- 7 タイマーを停止するには、 を押します。

**ヒント：**データを保存して Garmin Connect アカウントにアップロードする前に  を選択してライドタイプを変更できます。

- 8 **[保存]** を**タップ**します。
- 9  を**タップ**します。

## バーチャルバイクベルを鳴らす

### 注意

一部の法域では、この機能の使用が規制または禁止されている場合があります。ユーザーは、自転車のベルの使用に関して適用される法律、規制および条例を知り、順守する責任を負います。

- 1 ライドを開始します。
- 2 画面を**タップ**してオーバーレイを表示します。



- 3  を選択します。

## アクティビティを自己評価する

ライドプロフィール設定で自己評価設定をカスタマイズできます。(59 ページ [ライドプロフィールの各種設定を行う](#))

- 1 アクティビティ終了後、**[保存]** を選択します。
- 2 **+** または **-** を選択して、エフォートを評価します。  
注意：**[スキップ]** 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選択します。
- 4 **[OK]** を選択します。

自己評価は、Garmin Connect アプリで確認できます。

## 統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで **...** > **[設定]** の順に選択します。

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

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

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

## トレーニングプラン

Garmin Connect アカウントでトレーニングプランをセットアップして、トレーニングプランのワークアウトをデバイスに送信できます。デバイスに送信したスケジュール済みのワークアウトは、トレーニングカレンダーに表示されます。

## Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect アカウントが必要です(57 ページ [Garmin Connect](#))。また、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。(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 Garmin Connect アプリで詳細(•••)を開きます。
- 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。

## トレーニングカレンダーを確認する

トレーニングカレンダーで日付を選択すると、スケジュールされたワークアウトを確認して開始したり、保存済みのアクティビティのデータを確認できます。

- 1 ホーム画面で **[トレーニング]** をタップします。
- 2  を選択します。
- 3 スケジュール済みのワークアウトや保存済みのアクティビティデータを確認する日付を選択します。

## パワーガイド

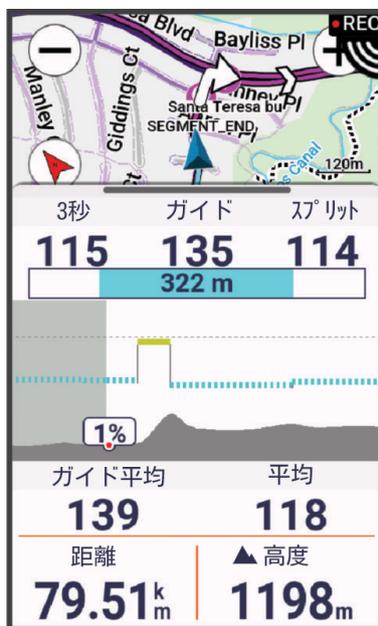
コースの標高やコース走破にかかる予想タイム、FTP などをもとに自身の能力に合ったパワー戦略を作成し、コース走破をサポートします。

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。(8 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 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。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))パワー計との接続が完了すると、トレーニングページのデータ項目をカスタマイズできます。(80 ページ [データ項目](#))

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。(51 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。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[パワーガイド]** > **+** の順にタップします。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ 保存済みのコースデータを使用する場合は、**[保存したコースを使用]** を選択します。
  - ・ コースを新規作成する場合は、**[ルートプランナー]** からコースを作成し、**[保存]** を選択してコース名を入力して **✓** を選択します。
- 3 **[パワーガイドの作成]** を選択します。
- 4 パワーガイド名を入力し、**✓** を **タップ** して決定します。
- 5 ライドポジションを選択します。
- 6 ギア重量を選択します。
- 7 **[保存]** を **タップ** します。

## パワーガイドを使用してトレーニングを開始する

パワーガイドを使用してトレーニングを開始するには、あらかじめパワーガイドを作成する必要があります。(8 ページ [パワーガイドを作成する](#))

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[パワーガイド]** の順にタップします。
- 2 使用するパワーガイドを選択します。
- 3 **[ライド]** を **タップ** します。
- 4 **▶** 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

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。ワークアウトは、Garmin Connect アカウントで作成して転送するか、デバイス上で作成することができます。

### ワークアウトを作成する

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** > **+** の順にタップします。
- 2 **⋮** > **[名前を変更]** の順に **タップ** してワークアウト名を入力し、**✓** を **タップ** して決定します。(任意)
- 3 **[ステップ追加]** を **タップ** します。
- 4 ステップタイプを選択します。

**[休息]** を選択すると、休息ステップが設定されます。休息ステップ中でもアクティビティタイマーは継続し、デバイスはデータを記録しています。
- 5 ステップの達成値を選択して、任意の数値を設定します。
- 6 ステップの維持目標を選択して、ゾーンまたはカスタムの数値を設定します。

維持目標は2種類設定することができます。
- 7 **✓** を **タップ** してステップを保存します。
- 8 必要に応じて **[ステップ追加]** を **タップ** して、同様の手順で新しいステップを設定します。
- 9 **✓** を **タップ** して作成したワークアウトを保存します。

### ワークアウトのステップをリピートする

ワークアウトのステップをリピートするには、ワークアウトに少なくとも一つのステップを設定してください。

- 1 **[ステップ追加]** を **タップ** します。
- 2 ステップタイプで次のいずれかのオプションを選択します。
  - ・ **[リピート]** ステップを設定した回数繰り返します。
  - ・ **[条件繰り返し]** 設定値に達するまでステップを繰り返します。
- 3 **[開始ステップ]** を **タップ** して、リピートするステップの開始ステップを選択します。

(例) ステップ1～5で構成されるワークアウトに、ステップ6としてリピートを追加し開始ステップに3を選択すると、ステップ3～5がリピートされます。
- 4 **✓** を **タップ** してステップを保存します。

## ワークアウトを編集する

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** の順にタップします。
- 2 編集するワークアウトを選択します。
- 3  をタップします。
- 4 編集するステップを選択します。
- 5 ステップを編集し終わったら、 をタップします。
- 6 ステップを削除する場合は、ステップを選択し **⋮** > **[削除]** >  の順にタップします。
- 7  をタップして編集したワークアウトを保存します。

## Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する

Garmin Connect アプリでワークアウトを作成するには、Garmin Connect アカウントが必要です。(57 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 Garmin Connect アプリで詳細(●●●)を開きます。
- 2 **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** > **[ワークアウトの作成]** の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 各項目を編集しワークアウトを作成します。
- 5 **[保存]** を選択します。
- 6 ワークアウト名を入力し、**[保存]** を選択します。  
作成したワークアウトが一覧で表示されます。  
Garmin Connect アカウント上で作成したワークアウトはデバイスに転送することができます。(9 ページ [ワークアウトをデバイスにダウンロードする](#))

## ワークアウトをデバイスにダウンロードする

デバイスにワークアウトをダウンロードするには、Garmin Connect アカウントが必要です。(57 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 次のオプションを選択します。
  - ・ Garmin Connect アプリで詳細(●●●)を開きます。
  - ・ [connect.garmin.com](https://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

今日のおすすめワークアウトは Garmin Connect アカウントに保存されたアクティビティの履歴に基づいて提案されます。レースに向けてトレーニングを行っている場合は、毎日のおすすめワークアウトはトレーニングカレンダー(7 ページ [トレーニングカレンダーを確認する](#))に表示され、予定しているレースに合わせたワークアウトが提案されます。(14 ページ [レースに向けてトレーニングする](#))

**注意：**おすすめワークアウトの機能を利用するには、ハートレートセンサー(心拍計)とパワー計(別売)を使用して一週間トレーニングを行う必要があります。

## 今日のおすすめワークアウトを実行する

おすすめワークアウトの機能を利用するには、ハートレートセンサー(心拍計)とパワー計(別売)を使用して一週間トレーニングを行う必要があります。

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** > **[今日のおすすめワークアウト]** の順にタップします。
- 2 **[ライド]** をタップします。

## 今日のおすすめワークアウト通知をオン / オフにする

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** > **[今日のおすすめワークアウト]** > **⋮** の順に選択します。
- 2 **[ホーム画面に表示]** を選択します。

## ワークアウトを開始する

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** の順にタップします。

- 2 ワークアウトを選択します。
- 3 必要な場合は、次のオプションを選択します。
  -  ワークアウトにコースを追加します。
  -  天気情報を確認します。
  -  ライドにおすすめの装備や携行品のチェックリストを確認します。

4 **[ライド]**をタップします。

5  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、ワークアウトページに各ステップの内容と目標値(目標値が設定されている場合)、現在のワークアウトデータが表示されます。

各ステップ終了時にアラーム音でお知らせします。次のステップ開始前には、メッセージが表示され、カウントダウンが開始します。

## ワークアウトを停止する

-  を押すと、現在のステップを中断して次のステップへ移行します。
- ワークアウトページでスクリーンを下から上に**スワイプ**すると、次のオプションが表示されます。
  -  現在実行中のワークアウトステップを一時停止します。
  -  前のステップに戻り、ステップの最初からやり直します。
  -  次のステップに移行します。
-  を押すと、アクティビティのタイマーを停止します。
- ワークアウトを中止するには、スクリーンの上端から下方向へ**スワイプ**してコントロールウィジェットを表示し、**[ワークアウト中止]** >  の順に**タップ**します。

## ワークアウトを削除する

- 1 ホーム画面から**[トレーニング]** > **[ワークアウト]** >  > **[選択削除]** の順にタップします。
- 2 削除するワークアウトを選択します。
- 3  を**タップ**して削除します。

## セグメント

セグメントとは、仮想のレースコースです。セグメントを利用するには、Garmin Connect アカウントからセグメントデータを転送する必要があります。

**注意：**Garmin Connect アカウントからダウンロードしたコースデータに含まれるセグメントデータは、デバイスに自動でダウンロードされます。

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

## Strava™ ライブセグメント

Strava ライブセグメントをデバイスにダウンロードして、セグメントリーダーや自己ベスト、コネクションのユーザーとレースを競うことができます。

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](http://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。

## Strava セグメントエクスプローラーウィジェット

Strava セグメントエクスプローラーウィジェットでは、現在地に近いセグメントを検索することができます。

**注意：**

- Strava セグメントエクスプローラーウィジェットを利用するには、デバイスをスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして Bluetooth 接続し、Garmin Connect アプリを起動する必要があります。
  - Strava のサブスクリプションのご購入が必要です。
  - 近くのセグメントを表示するには、GPS を受信する必要があります。
- 1 ホーム画面でスクリーンの上端から下方向へ**スワイプ**して、ウィジェットを表示します。
  - 2 スクリーンを左右に**スワイプ**して、Strava セグメントエクスプローラーウィジェットを表示します。
  - 3 検索されたセグメント一覧から、セグメントを選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・【★】 セグメントを Strava アカウントのスター区間に設定します。
- ・【ダウンロード】 セグメントをデバイスにダウンロードします。
- ・【ライド】 デバイスにダウンロードしたセグメントでのライドを開始します。

5 ◀または▶を選択すると、セグメントの目標(競争相手)を変更できます。

## Garmin Connect からセグメントをダウンロードして実行する

デバイスにセグメントをダウンロードするには、Garmin Connect アカウントが必要です。(57 ページ [Garmin Connect](#))

**注意：**Strava の星印のセグメントは、デバイスと Garmin Connect アプリの同期時に自動でデバイスに送信されます。

1 次のいずれかのオプションを選択します。

- ・ デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
- ・ PC にデバイスを接続して、[connect.Garmin.com](#) にアクセスし、サインインします。

2 Garmin Connect アプリまたは Garmin Connect のメニューから【トレーニングと計画】>【セグメント】を選択します。

3 地図またはリストから転送するセグメントを選択します。

4 ◀または【デバイスへの送信】を選択し、画面の指示に従い操作します。

5 デバイスを操作します。ホーム画面から【トレーニング】>【セグメント】の順にタップします。

6 セグメントを選択します。

7 【ライド】をタップします。

## セグメントを有効化する

セグメントの有効/無効を設定します。有効に設定すると、セグメントに接近した際にメッセージが表示され、開始地点に到達すると自動でセグメントのレースが開始します。

1 ホーム画面から【トレーニング】>【セグメント】> ⋮ >【有効/無効】>【セグメント一覧】の順にタップします。

2 セグメントを選択して有効/無効を切り替えます。

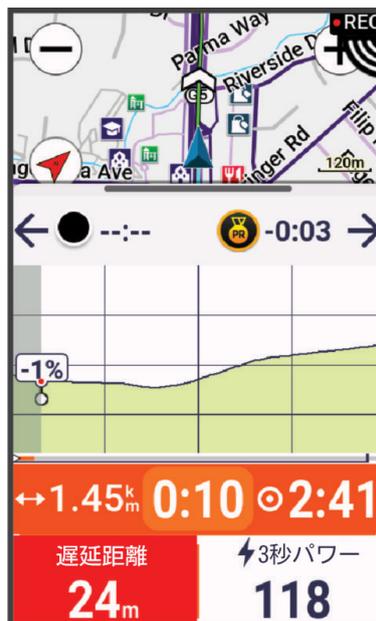
## セグメントを実行する

1 ▶を押してライドを開始します。

アクティビティ実行中にデバイスに転送済みのセグメントの開始地点に到達すると、自動でセグメントが開始します。

2 セグメントのレースを開始します。

トレーニングページにセグメントページが表示されます。



3 矢印をタップすると、セグメントの目標(競争相手)を変更できます。

セグメントリーダーや自己ベスト、接続のユーザーとレースを競うことができます。セグメントの競

争相手は、現在のあなたのパフォーマンスにより自動選択されます。

4 セグメントが完了すると、メッセージが表示されます。

## セグメントの詳細を確認する

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[セグメント]** の順にタップします。
- 2 セグメント一覧から、詳細を確認するセグメントを選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - ・ **[地図]** セグメントを地図上で確認します。
  - ・ **[高度]** セグメントの高度グラフを確認します。
  - ・ **[リーダーボード]** セグメントのリーダーボードを確認します。  
ヒント：リーダーボードを選択してセグメントの目標(競争相手)を変更できます。
  - ・ **[有効]** セグメントの自動開始の有効 / 無効を設定します。

## セグメントオプション

ホーム画面から **[トレーニング]** > **[セグメント]** > **⋮** の順にタップします。

**[コースナビゲーション]**：転換点案内の有効 / 無効を設定します。

**[エフォート自動選択]**：セグメントの競争相手の自動選択の有効 / 無効を設定します。

**[検索]**：セグメントを名前検索します。

**[有効 / 無効]**：セグメントの有効 / 無効を設定します。有効に設定すると、セグメントに接近した際にメッセージが表示され、開始地点に到達すると自動でセグメントのレースが開始します。

**[リーダー初期設定]**：セグメントのレースをしているときに、目標にするリーダーの順番を選択できます。

**[削除]**：複数のセグメントを削除します。

## セグメントを削除する

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[セグメント]** の順にタップします。
- 2 削除するセグメントを選択します。
- 3 **🗑** > **✓** の順にタップします。

## 屋内トレーニング

このデバイスには、屋内アクティビティとして GPS をオフで使用するライドプロフィールがあります。GPS がオフになっている場合、速度と距離のデータをデバイスに送信できる互換性のあるセンサー、または屋内トレーナーがない限り、速度と距離は計測できません。

## 屋内トレーナーをペアリングする

- 1 デバイスとトレーナーを 3m 以内に近づけます。
- 2 屋内向けのライドプロフィールを選択します。
- 3 トレーナーで、ペダルを漕ぐか、ペアリングボタンを押します。  
詳しくは、トレーナーの取扱説明書等をご参照ください。
- 4 Edge デバイスにメッセージが表示されます。  
**注意**：メッセージが表示されない場合は、ホーム画面で **☰** > **[センサー]** > **[センサー追加]** 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。  
トレーナーとデバイスの ANT+ 接続が完了すると、接続済みセンサーとして表示されます。トレーニングページをカスタマイズして、トレーナーのデータを表示できます。

## 屋内トレーナーを使用する

ANT+ 対応の屋内トレーナー(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ペアリングする必要があります。(12 ページ [屋内トレーナーをペアリングする](#))

ご使用の屋内トレーナーにより、利用可能な設定や機能が異なります。詳しくはトレーナーの取扱説明書等をご確認ください。

屋内トレーナーを使用して、コースまたはアクティビティ、ワークアウトのレジスタンスシュミレーションを実行できます。屋内トレーナーを使用中は、GPS は自動でオフになります。

- 1 ホーム画面から **[トレーニング]** > **[スマートトレーナー]** の順にタップします。
- 2 次のいずれかのオプションを選択します。

- ・【フリーライド】 手動で負荷レベルを調整するフリーライドを実行します。
- ・【コースを選択】 保存済みコースを選択します。(31 ページ コース)
- ・【アクティビティを選択】 保存済みアクティビティを選択します。(5 ページ ライドを開始する)
- ・【ワークアウトを選択】 保存済みのワークアウトを選択します。(8 ページ ワークアウト)
- ・利用可能な場合は、【勾配設定】/【負荷設定】/【目標パワー】を選択してカスタマイズします。

注意：トレーナーの負荷は、コースまたはライド情報に基づいて増減します。

3 コースまたはアクティビティ、ワークアウトを選択します。

4 【ライド】をタップします。

5 ▶を押してアクティビティのタイマーを開始します。

## 負荷を設定する

1 ホーム画面から【トレーニング】>【スマートトレーナー】>【負荷設定】の順にタップします。

2 ▲または▼をタップして負荷を設定します。

3 ▶を押してアクティビティのタイマーを開始します。

4 必要に応じて、+ または - をタップして負荷を調整します。

## 勾配を設定する

1 ホーム画面から【トレーニング】>【スマートトレーナー】>【勾配設定】の順にタップします。

2 ▲または▼をタップして負荷を設定します。

## 目標パワーを設定する

1 ホーム画面から【トレーニング】>【スマートトレーナー】>【目標パワー設定】の順にタップします。

2 ターゲットパワー値を設定します。

3 ▶を押してアクティビティのタイマーを開始します。

スピードに応じた一定のパワー出力を維持するため、トレーナーの負荷は自動調整されます。

4 必要に応じて、+ または - をタップして目標パワーを調整します。

## インターバルワークアウト

インターバルワークアウトとは、トレーニングステップと休息ステップを一つのセットとして、そのセットを設定した回数繰り返して行うトレーニングメニューです。各ステップは時間または距離で達成値を設定することができます。作成したインターバルワークアウトの内容は、新たに編集するまでデバイスに保存されます。ワークアウト中に任意の時点でステップを切り替える場合は、達成値をオープンに設定します。↻を押してステップを切り替えることができます。

## インターバルワークアウトを作成する

デバイスにプリインストールのデフォルトのインターバルワークアウトは、カスタマイズして使用することができます。

1 ホーム画面で【トレーニング】>【ワークアウト】>【インターバル】>【編集】>【インターバル】>【目標タイプ】の順に選択します。

2 任意のオプションを選択します。

ヒント：【オープン】を選択すると、達成条件のないインターバルを作成できます。

3 必要に応じて、【下限値】と【上限値】を設定します。

4 【達成値】をタップし、インターバルの時間を設定して ✓ を選択します。

5 設定が完了したら、← で前の画面に戻ります。

6 【休息】>【目標タイプ】の順にタップします。

7 表示されるオプションから目標タイプを選択します。

8 必要に応じて、【下限値】と【上限値】を設定します。

9 【達成値】をタップし、休息インターバルの時間を設定して ✓ を選択します。

10 設定が完了したら、← で前の画面に戻ります。

11 次のオプションを設定します。(任意)

- ・【リピート】 繰り返し回数を設定します。
- ・【ウォームアップ】 インターバルワークアウト開始前のウォームアップのオン/オフを選択します。
- ・【クールダウン】 インターバルワークアウト終了前のクールダウンのオン/オフを選択します。

12 すべて設定し終わったら、←で前の画面に戻ります。

## インターバルワークアウトを開始する

- 1 ホーム画面から【トレーニング】>【ワークアウト】>【インターバル】>【開始】の順にタップします。
  - 2 ▶を押してアクティビティのタイマーを開始します。
  - 3 ウォームアップがオンのインターバルワークアウトの場合は、🔄を押してウォームアップを終了します。
  - 4 画面に表示される指示に従い、インターバルワークアウトを実行します。
- インターバルワークアウトのすべてのステップを完了すると、メッセージが表示されます。

## レース

レーストレーニングとは、過去のアクティビティの記録またはコースデータの記録と比較しながら走行することを目的としたトレーニングメニューです。

- 1 ホーム画面から【トレーニング】>【レース】の順にタップします。
- 2 次のいずれか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データを利用してレースを行います。
  - ・【保存済みコース】 デバイスに保存済みのコースデータを利用してレースを行います。
- 3 一覧からレースに利用するアクティビティデータまたはコースデータを選択します。
- 4 【ライド】をタップします。
- 5 ▶を押してアクティビティのタイマーを開始します。

## レースに向けてトレーニングする

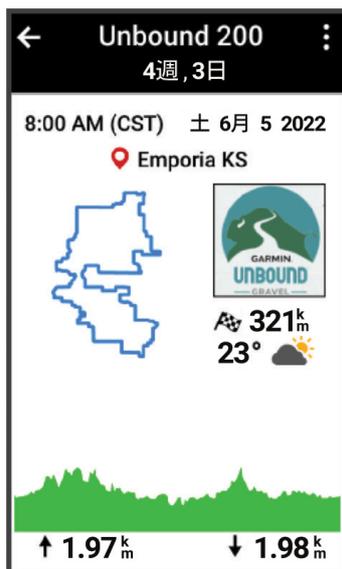
レースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測と心拍数とパワーを計測した一週間分のライドデータが必要です。

- 1 スマートフォンまたは PC で Garmin Connect のカレンダーにアクセスします。
- 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、次のイベントまでのカウントダウンを確認できます。

## 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(65 ページ データカードを管理する)。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、イベントの日時と場所、コース詳細(利用可能な場合)、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。

プライマリレースイベントウィジェットで画面を**スワイプ**して、コース情報と天気情報を確認できます。イベントのコースデータに含まれる高度情報とコースマップ、コースのニーズ、クライム詳細を確認できます。

## ターゲットトレーニング

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

1 ホーム画面から**【トレーニング】** > **【ターゲット】**の順にタップします。

2 次のいずれか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、カスタムで任意の距離を設定します。

- ・ **【距離とタイム】** プリセットの距離を選択するか、カスタムで任意の距離を設定し、目標タイムを設定します。

- ・ **【距離とスピード】** プリセットの距離を選択するか、カスタムで任意の距離を設定し、目標スピードを設定します。

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

3 **✓**をタップします。

4 **▶**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

5 アクティビティを終了するには、**▶**を押して**【保存】**をタップします。

# マイデータ

ユーザーのパーソナルデータやパフォーマンスデータを確認します。パフォーマンスの測定には、ハートレートセンサーやパワー計、スマートトレーナーが必要です。

## パフォーマンス測定機能

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、ペアリング済みのハートレートセンサー(心拍計\*)とパワー計(別売)をデバイスに接続してトレーニングを行う必要があります。

\* 光学式心拍計搭載 Garmin デバイスの心拍転送モードで取得した心拍データの利用も可能

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは [Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/cycling/](https://Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/cycling/) 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。

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

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

**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：**トレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動、無酸素運動の 3 つのカテゴリーに分類して、各カテゴリーの過去 4 週間分のトレーニング量と負荷のバランスを示します。

**リカバリータイム：**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示します。

**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、自動検出機能をオンにしてアクティビティを実行します。

**ストレススコア：**ストレススコアの測定には、別売の胸部に装着するハートレートセンサーが必要です。3 分間の安静中の心拍数変動(HRV)を記録して、総合的なストレスのレベルを測定します。スコアは 1 ~ 100 で示され、数値が低いほどストレスが低いことを表します。

**パフォーマンスコンディション：**アクティビティ中のリアルタイムのコンディションを、ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較して評価します。パフォーマンスコンディションをトレーニングページのデータ項目に設定すると、アクティビティの開始から 6 ~ 20 分後に数値が表示されます。

**パワーカーブ：**直近 1 か月、3 か月、12 か月のパワー出力を示します。

## 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 週間分の複数のトレーニングデータが必要です。

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

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

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

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

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

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

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

**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。最大心拍数の 70% 以上の心拍数を数分間維持する強度でパワーを計測して屋内または屋外バイクアクティビティを行うと、VO2 Max の測定値が更新されます。

- トレーニングステータスを表示するには、週に 1 回以上の頻度で、心拍計とパワー計を使用して、最大心拍数の 70% 以上の心拍数を 10 分間以上維持する強度のトレーニングを行います。  
デバイスを 1 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フィットネスアクティビティを記録してください。(25 ページ [アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する](#))

## 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 測定機能は、Firstbeat により提供・サポートされています。VO2 Max の測定には、対応するハートレートセンサー(心拍計)とパワー計(別売)をデバイスにペアリングして接続する必要があります。

## VO2 Max を測定する

VO2 Max の測定には、対応するハートレートセンサー(心拍計)とパワー計(別売)をデバイスにペアリングして接続する必要があります(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。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。測定精度向上のため、ユーザープロフィールと(59 ページ [ユーザープロフィール](#))心拍ゾーン(49 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。

**注意**：初めのうちは測定値が不正確な場合があります。トレーニングを複数回行うことで、デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習し、測定精度が向上します。

- 1 屋外でライドを開始し、一定のペースで高強度のアクティビティを 20 分間以上行います。
- 2 ライドを終了し、アクティビティのデータを保存します。
- 3 ホーム画面から  > **[マイデータ]** > **[トレーニングステータス]** の順にタップします。
- 4 画面をスワイプして VO2 Max を確認します。

VO2 Max は、数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。



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

本データは、The Cooper Institute® の許可のもと提供されています。詳しくは、86 ページ VO2 Max レベル分類表 および [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) をご覧ください。

### サイクリング VO2 Max 測定に関するヒント

より正確な VO2 Max 測定のため、次のことをご確認ください。

- デバイスおよびペアリング済みの心拍計とパワー計が正常に動作することを確認し、バッテリー残量が十分な状態でトレーニングを行ってください。
- 心拍数やパワー出力の変動が激しいトレーニングでは、正確な値が測定できないことがあります。一定のペースを維持してください。
- 20 分間のトレーニングの間、最大心拍数の 70% よりも高い心拍数を維持してください。
- 20 分間のトレーニングの間、一定のパワー出力を維持してください。
- 起伏の多い地形の走行は避けてください。
- ドラフティング走行を多用するグループ走行は避けてください。

### パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

高地で測定された VO2 Max は低地で測定された値より低くなるといったように、標高または気温などの環境要因はユーザーのパフォーマンスに影響を及ぼします。デバイスは、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値とトレーニングステータスの測定結果を補正します。標高が 800m を超える環境にいる場合と、気温が 22°C より高い環境下でトレーニングした場合に、高度適応・暑熱適応が適用されデバイスに通知されます。

**注意：**暑熱適応は、接続済みスマートフォンで取得した気象データに基づいて、気温が 22°C より高い環境で GPS がオンのアクティビティを実行したときに適用されます。

## 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。

### 短期的負荷を確認する

トレーニング負荷の測定には、対応するハートレートセンサー (心拍計) とパワー計 (別売) をデバイスにペアリングして接続する必要があります (51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。測定精度向上のため、ユーザープロフィール (59 ページ [ユーザープロフィール](#)) と心拍ゾーン (49 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。

**注意：**初めのうちは測定値が不正確な場合があります。トレーニングを複数回行うことで、デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習し、測定精度が向上します。

- 1 7 日間に 1 回以上の頻度でトレーニングを行います。
- 2 ホーム画面から  > [マイデータ] > [トレーニングステータス] の順にタップします。
- 3 画面をスワイプして短期的負荷を確認します。



カラーゲージ	トレーニング負荷
 ブルー	低い
 グリーン	最適
 レッド	高い

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

### 負荷バランス

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

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

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

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

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

**バランス：**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が検討してください。

## サイクリング能力

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。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、ユーザーの能力理解に役立ちます。(59 ページ ユーザープロフィール)

### サイクリング能力を確認する

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(17 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(25 ページ パワーカーブ)が必要です。

1 ホーム画面をスワイプしてサイクリング能力のデータカードを表示します。

**注意：**ホーム画面にデータカードを追加することができます。(3 ページ データカードを確認する)

2 データカードを選択してサイクリング能力を確認します。



3 [分析を表示] をタップすると、サイクリング能力の詳細を確認できます。

## トレーニング効果

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

トレーニング効果の測定には、心拍計で心拍データを取得してアクティビティを行う必要があります。

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

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

トレーニング効果の数値は、初めの数回はかなり高く表示されることがありますが、アクティビティを繰り返すにつれユーザーのフィットネスに適応した数値になっていきます。

### トレーニング効果を確認する

トレーニング効果は、次のいずれかの方法で確認します。

- トレーニングページのデータ項目に設定し、アクティビティ実行中に確認する。
- 履歴から確認する

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

## リカバリータイム

リカバリータイムとは、トレーニング後の身体が十分に回復して、次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示する機能です。リカバリータイムが計測されると、アクティビティデータ保存後に自動で表示されます。リカバリータイムを測定するには、あらかじめVO2 Maxを測定し、対応するハートレートセンサー(心拍計)をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

測定精度向上のため、ユーザープロフィール(59 ページ [ユーザープロフィール](#))と心拍ゾーン(49 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。

**注意：**初めのうちは測定値が不正確な場合があります。トレーニングを複数回行うことで、デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習し、測定精度が向上します。

### リカバリータイムを確認する

- 1 ホーム画面から  > [マイデータ] > [リカバリー] >  > [有効] の順にタップします。
- 2 ライドを開始します。
- 3 ライド終了後、アクティビティデータを保存します。  
リカバリータイムが表示されます。

リカバリータイムは最低 6 時間～最大 96 時間で表示されます。

リカバリータイムは睡眠やストレス、リラクスの状態、身体活動の変化に伴い常時アップデートされます。

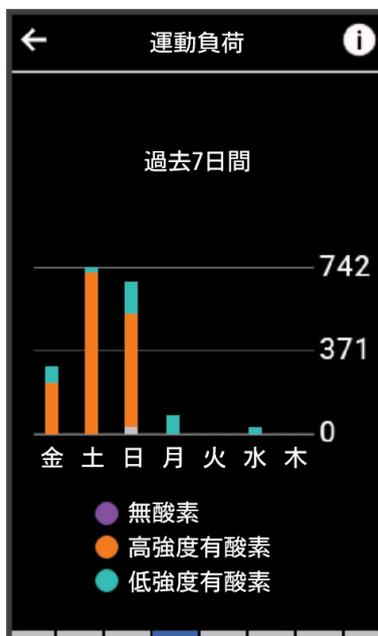
## 運動負荷を確認する

運動負荷を確認するには、対応するハートレートセンサー(心拍計)とパワー計(別売)をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

デバイスに同梱されているハートレートセンサー(心拍計)は、出荷時にデバイスにペアリング済みです。測定精度向上のため、ユーザープロフィール(59 ページ [ユーザープロフィール](#))と最大心拍数(49 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。

**注意：**初めのうちは測定値が不正確な場合があります。トレーニングを複数回行うことで、デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習し、測定精度が向上します。

- 1 7日間に1回以上の頻度でトレーニングを行います。
- 2 ホーム画面から  > [マイデータ] > [トレーニングステータス] の順に選択します。
- 3 画面をスワイプして運動負荷を確認します。



## FTP(機能的作業閾値パワー)

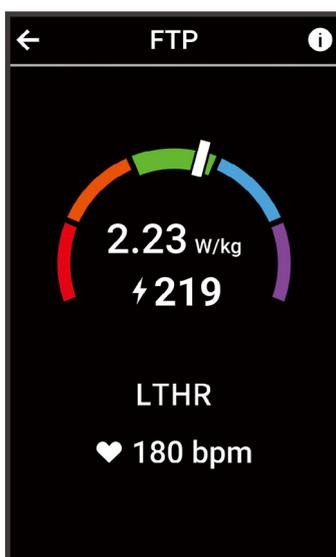
FTPとはFunction Threshold Power(機能的作業閾値パワー)の略で、自身が1時間出し続けられるパワーの最高値を指します。定期的にFTP値を測定することで、パワートレーニングの指標にすることができます。

ユーザープロフィールの情報を基にFTPの推定値を表示します。心拍数とパワーを計測しながら一定の高い強度のアクティビティを実行して、FTPを自動検出することもできます。

### FTPを確認する

- 1 ホーム画面から **☰** > **[マイデータ]** > **[パワー]** の順にタップします。

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。



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

FTPレベルについて詳しくは [86 ページ FTPレベル分類表](#) をご参照ください。

### FTP自動計算を有効にする

FTPを測定するには、対応するハートレートセンサー(心拍計)とパワー計(別売)をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

**注意:** 初めのうちは測定値が不正確な場合があります。トレーニングを複数回行うことで、デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習し、測定精度が向上します。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[マイデータ]** > **[パワー]** の順にタップします。
- 2 FTP ページで **⋮** > **[FTP自動検出]** の順にタップします。
- 3 屋外でライドを開始し、一定のペースで高強度のアクティビティを20分間以上行います。
- 4 アクティビティを終了し、アクティビティのデータを保存します。
- 5 ホーム画面から **☰** > **[マイデータ]** > **[パワー]** の順にタップします。

FTPが表示されます。

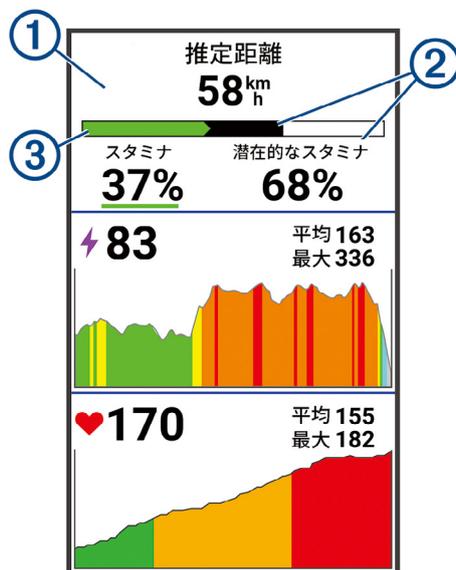
### リアルタイムスタミナを確認する

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。

**注意:** パワー計を使用して計測した運動強度の異なるトレーニングデータを2~3週間分蓄積することで、スタミナの推定精度が向上します。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 ライドプロフィールを選択します。

- 3 [トレーニングページ]をタップします。
- 4 画面を左または右にスワイプしてスタミナページを表示します。
- 5 ⚙️をタップします。
- 6 [トレーニングページ表示]をタップして、アクティビティ中のリアルタイムスタミナ表示をオン/オフします。
- 7 [現在のエフォートを表示]をタップします。
- 8 [距離を表示]または[時間を表示]を選択します。
- 9 [データ項目編集]をタップします。
- 10 + または - を選択してレイアウトを変更します。
- 11 ✓をタップして決定します。
- 12 ライドを開始します。(5ページ ライドを開始する)
- 13 トレーニングページを横にスワイプ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 現在の運動量でのスタミナの残量を距離 / 時間で表示
②	潜在的なスタミナ 潜在的なスタミナを燃料タンクに例えると、タンクの総容量にあたります。潜在的なスタミナは、高い運動量で走行すると急激に減少します。運動量を減らしたり休息することで潜在的なスタミナの減少が緩やかになります。
③	現在のスタミナ 現在のスタミナを燃料タンクに例えると、タンクに残っている燃料にあたります。一般的な疲労とスプリントやクライム、アタックといった無酸素性の運動を統合した値です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ レッド：スタミナが消耗しています。</li> <li>■ オレンジ：スタミナが安定しています。</li> <li>■ グリーン：スタミナが回復しています。</li> </ul>

## ストレススコア

自身のストレススコアを測定します。

心拍計を装着して、3分間リラックスした状態で心拍変動を測定し、体にどれくらいのストレス(負荷)がかかっているかを数値化します。ストレススコアは、1～100で表示され、数値が低いほど負荷が少ないことを示します。ストレススコアを測定するには、ペアリング済みの心拍計を装着する必要があります。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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

- 1 ホーム画面から  > **[マイデータ]** > **[ストレススコア]** の順にタップします。
- 2 **[ストレススコアを計測]** をタップして、計測を開始します。
- 3 3分間リラックスして静止してください。

計測が終了すると、ストレススコアが表示されます。

## パワーカーブ

各時間ブロックの平均パワー値をグラフとワット数の一覧で表示します。

パワーカーブを確認するには、あらかじめ別売のパワー計をペアリングしてトレーニングを行う必要があります。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 1 ホーム画面から  > **[マイデータ]** > **[パワー]** の順にタップします。
- 2 画面をスワイプしてパワーカーブを表示します。
- 3  を選択して表示期間を選択します。
- 4 表示期間を選択します。

## アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する

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

Edge デバイスを他の Garmin デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。

**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。(6 ページ [統合トレーニングステータス](#))

他のデバイスで記録した最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Edge デバイスに反映されます。

## パフォーマンス通知の有効 / 無効を設定する

パフォーマンス通知とは、新しいパフォーマンス測定値 (VO2 Max の新記録など) が検出された場合に、画面に通知する機能です。初期設定では、すべてのパフォーマンス通知が有効に設定されています。

- 1 ホーム画面から  > **[マイデータ]** > **[パフォーマンス通知]** の順にタップします。
- 2 オプションをタップして有効 / 無効を切り替えます。

## トレーニングステータスを一時停止する

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

- 1 次のいずれかのオプションを選択します。
  - ホーム画面から  > **[マイデータ]** > **[トレーニングステータス]** >  > **[トレーニングステータス停止]** の順にタップします。
  - Garmin Connect の設定から **[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** >  > **[トレーニングステータス停止]** の順に選択します。
- 2 Garmin Connect アカウントとデバイスを同期し、デバイスに設定を反映させます。

## トレーニングステータスを再開する

1 次のいずれかのオプションを選択します。

- ・ ホーム画面から  > [マイデータ] > [トレーニングステータス] >  > [トレーニングステータス再開] の順にタップします。
- ・ Garmin Connect の設定から [パフォーマンス統計] > [トレーニングステータス] >  > [トレーニングステータス再開] の順に選択します。

2 Garmin Connect アカウントとデバイスを同期し、デバイスに設定を反映させます。

## フィットネス年齢

フィットネス年齢の測定精度向上のため、Garmin Connect アプリのユーザープロフィールを正しく設定してください。

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。

ホーム画面から  > [マイデータ] > [フィットネス年齢] の順にタップします。

フィットネス年齢が表示されます。

## 週間運動量

週間運動量を計測するには、対応するハートレートセンサー(心拍計)をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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中強度の運動(ランニングなどの高強度の運動であれば、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。Edge デバイスに対応するハートレートセンサー(心拍計)をペアリングして接続すると、運動強度をモニタリングして、中強度以上の運動量を記録します。週の合計運動量と目標までの残り運動量を確認できます。

ホーム画面から  > [マイデータ] > [週間運動量] の順にタップします。

週間運動量が表示されます。

## 自己ベスト

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

一つのアクティビティデータから、複数の自己ベストが記録される場合もあります。自己ベストの新記録が検出されると、自動で上位 2 件までの記録が保存されます。

### 自己ベストを確認する

1 ホーム画面から  > [マイデータ] > [自己ベスト] の順にタップします。

自己ベスト一覧が表示されます。

### 自己ベストを前回の記録に変更する

1 ホーム画面から  > [マイデータ] > [自己ベスト] の順にタップします。

2 前回の記録に戻す自己ベストを選択します。

3 [前回の記録] >  の順にタップします。

ヒント：自己ベストを変更しても、自己ベストを記録したアクティビティデータ自体が変更されたり、削除されることはありません。

### 自己ベストを削除する

1 ホーム画面から  > [マイデータ] > [自己ベスト] の順にタップします。

2 削除する自己ベストを選択します。

3  >  の順にタップします。

ヒント：自己ベストを削除しても、自己ベストを記録したアクティビティデータ自体が削除されることはありません。

## トレーニングゾーン

- 49 ページ 心拍ゾーンを設定する
- 52 ページ パワーゾーンを設定する

# ナビゲーション

ナビゲーションの機能と設定は、コース(31 ページ コース)とセグメント(10 ページ セグメント)にも適用されます。

## ポイント

デバイスにポイントを登録して保存することができます。

### 現在地をポイント登録する

ポイントを登録するには、あらかじめ GPS を受信する必要があります。  
目印や後で戻りたい地点などをポイントとして登録すると便利です。

- 1 ライドを開始します。
- 2 ホーム画面から【ナビ】> ⋮ > 【ポイント登録】> ✓ の順にタップします。

### 地図上の地点をポイント登録する

- 1 ホーム画面から【ナビ】> 【地図表示】の順にタップします。
- 2 地図が表示されます。  
地図をスクロールするか、任意の地点をタップして、ポイント登録する地点(ピンが指す位置)を指定します。
- 3 画面上部に表示される情報ウィンドウをタップします。
- 4 ⋮ > 【ポイント登録】> ✓ の順にタップします。

### ナビゲーションを開始する

ヒント：データカードの【場所検索】からポイントをクイック検索できます。必要な場合は、データカードに【場所検索】を追加してください。(65 ページ データカードを管理する)

- 1 ホーム画面から【ナビ】をタップします。
- 2 次のいずれかのオプションから、目的地を選択します。
  - ・ Q キーワードで目的地を検索します。
  - ・ 【地図表示】 地図上で目的地を選択します。
  - ・ 【コース】 保存済みコースを使用してナビゲーションを開始します。(31 ページ コース)
  - ・ 【検索履歴】 検索履歴から目的地を選択します。
  - ・ 【カテゴリー】 都市、住所、座標、カテゴリーから目的地を検索します。
  - ・ 【保存済みポイント】 保存済みポイントから目的地を選択します。
  - ・ ⋮ > 【周辺の検索：】 検索カテゴリーを絞り込みます。
- 3 【ライド】をタップします。
- 4 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。



## 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(トラックバック)

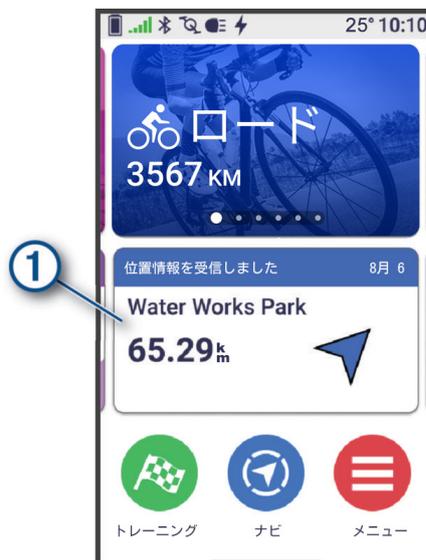
アクティビティのスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。

- 1 アクティビティ実行中にスクリーンの上端から下方向へスワイプしてコントロールウィジェットを表示し、**[スタート地点]**をタップします。
- 2 次のいずれかのオプションを選択します。
  - ・ **[走行ルート]** アクティビティの軌跡に沿って開始地点に戻ります。
  - ・ **[最短ルート]** 最短のルートを探索して開始地点に戻ります。
- 3 **[ライド]**をタップしてトラックバックのナビゲーションを開始します。

## 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。(30 ページ [Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する](#))

- 1 ホーム画面のダイナミックエリアの共有された地点の情報①をタップします。



地図ページ上に共有された地点の名称と座標が表示されます。

**ヒント：**共有された地点は、デバイスの**[ナビ]**>**[検索履歴]**に保存されます。

- 2 **[ライド]**をタップします。  
ナビゲーションが開始します。
- 3 必要な場合は、▶を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 4 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を利用した屋外ライドプロフィール向けの機能です。GPSがオフのライドを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、デバイスの**[ナビ]**>**[検索履歴]**に保存されます。

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。(30 ページ [Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する](#))

- 1 GPSを利用した屋外ライドを開始します。(5 ページ [ライドを開始する](#))  
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 **✓**をタップすると、デバイスの地図ページ上に地点が表示されます。
- 3 **[ライド]**をタップします。
- 4 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 ナビゲーション実行中に、画面をタップします。
- 2 **[ナビゲーション中止]** > **✓**の順にタップします。

### ポイントを編集する

- 1 ホーム画面から**[ナビ]** > **[保存済みポイント]**の順にタップします。
- 2 ポイント一覧から、編集するポイントを選択します。
- 3 画面上部の情報ウィンドウを**タップ**します。
- 4 **⋮**を**タップ**します。
- 5 オプションを選択して編集します。
- 6 編集が完了したら、**✓**を**タップ**して終了します。

### ポイントを削除する

- 1 ホーム画面から**[ナビ]** > **[保存済みポイント]**の順にタップします。
- 2 ポイント一覧から、削除するポイントを選択します。
- 3 画面上部の情報ウィンドウを**タップ**します。
- 4 **⋮** > **[ポイント削除]** > **✓**の順に**タップ**します。

### 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。(29 ページ **共有された地点へのナビゲーションを開始する**)

## 危険箇所を報告する

### ⚠ 警告

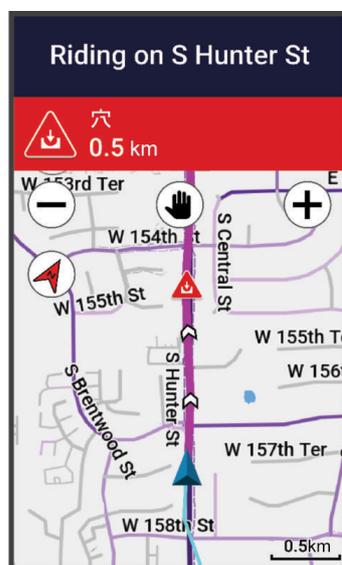
この機能でライド中に発見した危険箇所を報告することができます。Garmin は、ユーザーが報告した情報の正確性、完全性、または適時性について、いかなる表明も行いません。ライド中は、周囲の状況に注意し、掲示されている案内に従ってください。これらを怠った場合、物的損害や重傷につながるおそれがあります。

ライド中に発見した穴や倒木などの危険箇所を報告することができます。また、報告されている危険箇所が存在しない場合にも報告することができます。一定期間報告がない危険箇所は削除されます。

**注意：**危険箇所を報告するには、Garmin Connect アプリでデバイスをスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングする必要があります。

- 1 ライドを開始します。(5 ページ [ライドを開始する](#))
- 2 画面を**タップ**してオーバーレイを表示します。
- 3 **▲**を**タップ**します。
- 4 危険箇所のタイプを選択します。
- 5 **[報告]**を**タップ**します。

ナビゲーションの地図上に危険箇所が表示され、接近したときにアラート音でお知らせします。(61 ページ [アラートとプロンプトの設定](#))



## 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ルートダウンロードすることができます。Garmin は、第三者が作成したルートの安全性、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。第三者が作成したルートを使用したり、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 アカウントで作成したコースをデバイスに送信できます。デバイスに保存されたコースを使用してナビゲーションを開始できます。

通勤などの決まったルートを経路として作成したり、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。

### ルートプランナーでコースを作成する

開始地点、経由地点、終了地点を選択してコースを作成します。

- 1 ホーム画面から**[ナビ]**>**[コース]**>**+**>**[ルートプランナー]**の順に**タップ**します。
- 2 次のいずれかのオプションから、地点を選択します。
  - ・**[現在地]** 現在地を選択します。
  - ・**[地図使用]** 地図上で地点を選択します。
  - ・**[保存済みと最近検索した場所]** 保存済みポイントまたはセグメント、検索履歴から選択します。

※以下のオプションは、デバイスに格納されている(有効に設定されている)地図データによっては表示されな

場合があります。

- ・ [POI] カテゴリー別施設を検索し、地点を選択します。
- ・ [都市] 都市を検索し、地点を選択します。
- ・ [検索ツール] > [住所] 住所を選択して地点を選択します。
- ・ [検索ツール] > [座標] 座標を入力して地点を選択します。
- ・ [検索ツール] > [電話番号] 電話番号を入力して地点を選択します。

3 必要な場合は、**+**を**タップ**してコースに地点を追加します。

地図上にコースが表示されます。

4 地図上で次のオプションを選択して、コースに地点を追加します。

- ・  > **+** 地図上で地点を選択してコースに追加します。
- ・  別の地点を検索します。
- ・  追加した地点を取り消します。

5 手順2～4を繰り返してルートにすべての地点を追加します。

6 必要な場合は、画面の下端から上に**スワイプ**して次のオプションを選択します。(任意)

- ・ 地点名の  をドラッグしてリストを並べ替えます。
- ・ ルートに登録した地点を削除するには、地点名を左に**スワイプ**し、 を**タップ**します。

7 必要な場合は、次のオプションを選択します。

- ・  > [往復] 復路(往路と同一のルート)とまとめてコースを計算します。
- ・  > [開始地点にループ] 復路(往路とは異なるルート)とまとめてコースを計算します。

8 [保存]を選択します。

9 コース名を入力します。

10  > [ライド]の順に選択します。

## ラウンドトリップコースを作成する

距離と方角を指定して、一周で開始地点に戻るコースを作成します。

1 ホーム画面から[ナビ]>[コース]>**+**>[ラウンドトリップコース]の順に**タップ**します。

2 [距離]を**タップ**し、任意の走行距離を入力します。

3 [開始ポイント]を**タップ**します。

4 次のいずれかのオプションから、コースの開始地点を選択します。

- ・ [現在地] 現在地を開始地点に選択します。
- ・ [地図使用] 地図上で開始地点を選択します。
- ・ [保存済みポイント] 保存済みポイントから開始地点を選択します。
- ・ [検索履歴] 検索履歴から開始地点を選択します。
- ・ [POI] カテゴリー別施設を検索し、開始地点を選択します。
- ・ [検索ツール] > [住所] 住所を選択して開始地点を選択します。
- ・ [検索ツール] > [座標] 座標を入力して開始地点を選択します。
- ・ [検索ツール] > [電話番号] 電話番号を入力して地点を選択します。

5 [開始方角]を**タップ**します。

任意の方角を選択します。

6 すべて選択し終わったら、[検索]を**タップ**します。

検索結果が一覧で表示されます。

ヒント：を**タップ**すると再検索できます。

7 検索結果一覧からコースを選択し、地図ページでコースを確認します。

ヒント：またはを**タップ**して他の候補のコースに切り替えることができます。

8 [保存]>[ライド]の順に**タップ**してコースナビゲーションを開始します。

## アクティビティデータからコースを作成する

保存済みアクティビティからコースを作成します。

1 ホーム画面から[ナビ]>[コース]>**+**>[アクティビティから]の順に**タップ**します。

2 アクティビティ履歴一覧からアクティビティを選択します。

3  > [コースとして保存]の順に**タップ**します。

- 4 コース名を入力し、✓をタップします。

## コースをデバイスに転送する

デバイスにコースデータをダウンロードするには、Garmin Connect アカウントが必要です。(57 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 次のオプションを選択します。
  - Garmin Connect アプリを開きます。
  - [connect.Garmin.com](#) にアクセスします。
- 2 コースを新規作成して保存するか、保存済みコースを選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - Garmin Connect アプリの場合は、を選択します。
  - Garmin Connect(ウェブサイト)の場合は、【デバイスへの送信】を選択します。
- 4 Edge デバイスを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
  - Garmin Connect アプリと同期します。
  - Garmin Express でデバイスを同期します。転送されたコースは、ホーム画面のダイナミックエリアに表示されます。
- 6 コースを選択します。

注意：必要な場合は、【ナビ】>【コース】から任意のコースを選択できます。
- 7 【ライド】を選択します。

## コースの詳細を確認する

- 1 ホーム画面から【ナビ】>【コース】の順にタップします。
- 2 詳細を確認するコースを選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - コースをタップして地図上で確認します。
  - 【概要】 コースデータ概要を確認します。
  - 【コースのニーズ】 コースのサイクリング能力の分析を確認します。
  - 【クライム】 コース内のクライム区間を確認します。
  - 【パワーガイド】 コースのパワーガイドを確認します。

## コースを地図上に表示する

デバイスに保存したコースは、コースごとに地図の表示設定をカスタマイズできます。例えば、使用頻度の高い通勤用のコースを常に表示させておいたり、ナビゲーション中のコースとは別のコースを表示させることができます。

- 1 ホーム画面から【ナビ】>【コース】の順に選択します。
- 2 コースを選択します。
- 3 を選択します。
- 4 【常に表示】を選択してコースを地図に表示します。
- 5 【カラー】を選択して表示カラーを選択します。
- 6 【コースポイント】を選択してコースポイントを地図に表示します。

## コースオプション

ホーム画面から【ナビ】>【コース】> の順にタップします。

【コースナビゲーション】：コースナビゲーションの転換点案内の有効 / 無効を設定します。

【コース逸脱警告】：コースから外れた際のアラートの有効 / 無効を設定します。

【削除】：選択した複数のコースを削除します。

ヒント：検索ボックスから保存済みのコースを名前で検索できます。また、名前、日付、距離、近隣順にコースを並べ替えられます。

## コースから外れたときにルートを再計算する

コースナビゲーション中にコースから外れたときに、コースナビゲーションを一時停止するか、元のコースに戻るルートを再計算します。

- 1 コースナビゲーション中にコースから外れると、次のオプションが表示されます。

- ・ **[ナビゲーション停止]** 実行中のコースナビゲーションを一時停止します。
- ・ **[ルート再設定]** 元のコースに戻るルートを計算します。元のコースの位置と現在地を基に、合流、近道、スキップのルートが提示されます。

**注意：**初めてコースから外れたときは、元のコースに戻る最短のルートが提示され、10秒後に自動でナビゲーションが開始します。

## コースナビゲーションを中止する

- 1 コースナビゲーション実行中に、地図ページを表示します。
- 2 スクリーンの上端から下方向へ**スワイプ**してコントロールウィジェットを表示します。
- 3 **[コース中止]** > **✓**の順に**タップ**します。

## コースを削除する

- 1 ホーム画面から**[ナビ]** > **[コース]**の順に**タップ**します。
- 2 削除するコースを選択し、左に**スワイプ**します。
- 3 **🗑**を**タップ**します。

## Trailforks

Trailforks アプリでお気に入りのルートや近くのルートを検索してデバイスにダウンロードできます。ダウンロードしたルートは、保存済みコース一覧に表示されます。

Trailforks メンバーシップへのサインアップと、Trailforks のデータに関するお問い合わせは、[www.trailforks.com](http://www.trailforks.com) にアクセスしてください。

Trailforks アプリを利用するには、あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

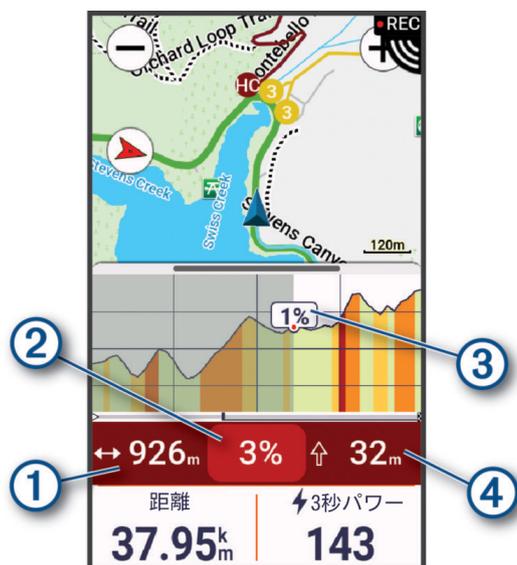
## ClimbPro を使用する

ClimbPro 機能でコースの先にあるクライム区間を把握することで、運動量の管理に役立ちます。コース上のクライム区間を自動検出し、上昇開始地点から終了地点までの残り距離、残り上昇量、平均勾配とグラフを表示します。クライムスコアは、距離と勾配に基づいて色分けされます。(35 ページ [クライムカテゴリー](#))

- 1 ライドプロフィール設定で ClimbPro をオンに設定します。(59 ページ [ライドプロフィールの各種設定を行う](#))
- 2 **[クライム検知]** を選択します。
- 3 検出するクライムのクライムカテゴリーを選択します。
- 4 **[モード]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
  - ・ **[ナビゲーション中]** ClimbPro 機能をコースナビゲーション実行中(31 ページ [コース](#))または目的地へのナビゲーション実行中(28 ページ [ナビゲーションを開始する](#))のみ使用します。
  - ・ **[常時]** ClimbPro 機能をライド中に常に使用します。
- 6 **[地形タイプ]** を選択してオプションを選択します。
- 7 Climb Explore ウィジェットでクライム区間を確認します。(35 ページ [Climb Explore ウィジェットを使用する](#))
 

**ヒント：**クライム区間はコース詳細からも確認できます。(33 ページ [コースの詳細を確認する](#))
- 8 ライドを開始します。
 

各クライム区間の開始地点に到達すると、ClimbPro ページが表示されます。



①	現在のクライム区間の残り距離
②	現在のクライム区間の残りの平均勾配
③	現在の勾配
④	現在のクライム区間の残り総上昇量

ライドを保存すると、履歴からクライム区間のスプリットを確認できます。

### Climb Explore ウィジェットを使用する

1 Climb Explore ウィジェットを表示します。

ヒント：必要な場合は、Climb Explore ウィジェットをウィジェット一覧に追加します。(65 ページ [ウィジェットを管理する](#))

2 を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・【**検索範囲**】 クライムの検索範囲の半径の距離を入力します。
- ・【**最低難度**】 クライムカテゴリーの最低難度を設定します。(35 ページ [クライムカテゴリー](#))
- ・【**最高難度**】 クライムカテゴリーの最高難度を設定します。(35 ページ [クライムカテゴリー](#))
- ・【**地形タイプ**】 クライムの地形タイプを選択します。
- ・【**並べ替え**】 クライムを距離、上昇量、全長、勾配でソートします。
- ・【**並べ替え(昇順/降順)**】 クライムを昇順または降順でソートします。

### クライムカテゴリー

クライムカテゴリーは、勾配かける長さで求められるクライムスコアに基づいて設定されます。距離が 500m 以上かつ平均勾配が 3% 以上の区間がクライムとして分類されます。

カテゴリー	クライムスコア	カラー
カテゴリー 超級 (HC)	80,000 以上	
カテゴリー 1	64,000 以上	
カテゴリー 2	32,000 以上	
カテゴリー 3	16,000 以上	
カテゴリー 4	8,000 以上	
カテゴリー なし	1,500 以上	

## 地図設定

地図表示に関する設定を行います。

ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順に **タップ** して、任意のライドプロフィールを選択し、**[ナビゲーション]** > **[地図]** の順に選択します。

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

**[自動ズーム]**：ナビゲーション中に地図の縮尺を自動調整します。オフに設定した場合、地図の縮尺は手動で変更します。

**[案内テキスト]**：ナビゲーションの文字案内の表示 / 非表示を設定します。

**[表示]**：地図の外観設定を行います。(36 ページ [地図の外観設定](#))

**[地図設定]**：デバイスに格納されている地図データの有効 / 無効を設定します。地図名称を **タップ** して、有効 / 無効を設定します。

### 地図の外観設定

ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順に **タップ** して、任意のライドプロフィールを選択し、**[ナビゲーション]** > **[地図]** > **[表示]** の順に選択します。

**[人気のマップ]**：人気の道路やトレイルを強調表示します。スイッチで有効 / 無効を切り替えます。

**[ハイコントラスト]**：視認性を高めるために地図をハイコントラストで表示します。スイッチで有効 / 無効を切り替えます。

**[地図詳細度]**：地図の詳細度を変更します。

**[表示モード]**：地図の表示モードを選択します。

**[履歴ラインカラー]**：地図上の履歴を表示するラインの色を変更します。

**[詳細]**：地図上の文字の大きさや地形陰影の表示など地図の表示方法に関する設定を行います。

**[地図のデフォルトにリセット]**：地図の外観設定をリセットします。

### 地図の向きを変更する

- 1  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 任意のライドプロフィールを選択します。
- 3 **[ナビゲーション]** > **[地図]** > **[表示方向]** の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
  - ・ **[ノースアップ]** 地図画面上方が常に北になるように表示します。
  - ・ **[トラックアップ]** 進行方向が常に地図画面上方になるように表示します。

### 地図管理

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。(47 ページ [Wi-Fi 接続設定を行う](#))

デバイスにダウンロードした地図の更新を確認することができます。

- 1 ホーム画面から  > **[システム]** > **[地図管理]** の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ ダウンロード済みの地図を選択して、**[更新をダウンロード]** または **[更新を確認]** を選択します。
  - ・  を **タップ** して新しい地図をダウンロードします。

### ルーティング設定

ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順に **タップ** して、任意のライドプロフィールを選択し、**[ナビゲーション]** > **[ルーティング]** の順に選択します。

**[Popularity Routing]**：Garmin Connect に蓄積されたライドデータをフィードバックし、最適なルートを検索します。

**[アクティビティ]**：選択したアクティビティに最適なルートを探します。**[ロードサイクリング]** / **[ミックスサーフェスサイクリング]** / **[グラベルサイクリング]** / **[マウンテンバイク]** / **[自動車]** / **[バイク]** / **[徒歩]** / **[直行]** から選択します。

**[ルート探索方法]**：ルートの計算方法を選択します。選択したアクティビティによって、表示される項目が異なります。**[距離優先]** / **[時間優先]** / **[標高差優先]** から選択します。

**[マップマッチ]**：地図上の至近道路上に現在地を位置付けます。オン / オフを設定します。

**[回避]**：ルート探索時に回避したい道路や走行条件を設定します。選択したアクティビティによって、表示される

項目が異なります。【主要幹線道路】/【有料道路】/【未舗装道路】/【フェリー】/【狭い山道】/【交通量が多い道路】から選択します。

【コース再計算】：コースナビゲーション実行中にコースを逸脱した際の挙動を選択します。

【ルート再計算】：ナビゲーション実行中にルートから外れた場合、外れた地点から目的地までのルートを再計算します。

### ルート計算に使用するアクティビティを選択する

デバイスは選択したアクティビティタイプに基づいてルートを計算します。

- 1  > 【ライドプロフィール】の順に選択します。
- 2 任意のライドプロフィールを選択します。
- 3 【ナビゲーション】 > 【ルーティング】 > 【アクティビティ】の順に選択します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 選択したアクティビティに基づいて最適なルートが計算されます。

# ワイヤレス接続機能

## ⚠ 警告

サイクリング中にタッチスクリーンを操作して情報を入力したり、メッセージを読んだり、返信しないでください。注意が散漫になり、重大なけがや死亡につながる事故を引き起こすおそれがあります。

## スマートフォンとペアリングする

デバイスのスマートフォン連携機能を利用するには、Garmin Connect アプリで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。

1 **⏻**を長押ししてデバイスの電源を入れます。

初めて電源を入れたときは、初期設定で言語を選択します。次の画面で、スマートフォンとのペアリングを確認するメッセージが表示されます。

**ヒント：**初期設定がすでに完了している場合は、ホーム画面でスクリーンの上端から下方向に**スワイプ**してステータスウィジェットを表示して、**[スマートフォン]>[ペアリング]**の順に選択します。

2 デバイスの画面に表示される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。

**注意：**Garmin Connect アカウントとセンサーの情報をもとに、セットアップ中におすすめのライドプロフィールとデータ項目が提案されます。以前のデバイスに接続済みのセンサーがある場合、セットアップ中にセンサー情報を転送できます。

**注意：**Wi-Fi 接続とスリープモードをセットアップすると、トレーニングの統計やコースのダウンロード、ソフトウェア更新を含むすべてのデータをデバイスに同期できます。

ペアリング完了後、デバイスのデータがスマートフォンに同期されます。

## Bluetooth 接続機能

デバイスをスマートフォンなどのモバイル端末に Bluetooth 接続することで、次の機能が利用できます。一部の機能は、スマートフォンに Garmin Connect アプリや Connect IQ アプリをインストールする必要があります。

**自動アップロード：**トレーニング終了時に保存したデータを Garmin Connect に自動アップロードします。

**オーディオアラート：**トレーニング中のアラートを Garmin Connect アプリを介してスマートフォンなどのモバイル端末に接続したイヤホンで再生します。

**バイクアラーム：**バイクアラーム設定中にデバイスがモーションを検知すると、デバイスが警告音を発し、接続済みスマートフォンに通知します。

**Connect IQ ストア：**Connect IQ コンテンツ(アプリケーション、データ項目、ウィジェット)をダウンロードします。

**ワークアウト / コース / セグメントのダウンロード：**ワークアウト / コース / セグメントの作成や検索、デバイスへの転送を行います。

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

**メッセージ返信：**対応する Android スマートフォンの着信やメッセージに定型文の返信メッセージを送信します。

**ミュージックコントロール：**スマートフォンの音楽再生をコントロールします。

**通知機能：**スマートフォンなどのモバイル端末の着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。

**セーフティ&トラッキング機能：**事故検出や援助要請などのセーフティ機能と、LiveTrack などの位置情報追跡機能を利用できます。

**SNS 共有：**Garmin Connect にアップロードしたアクティビティを、Garmin Connect アプリを介して任意の SNS に共有することができます。

**天気情報：**Garmin Connect アプリを介して現在地の天気予報をデバイスのウィジェットに表示します。(ウェザーアラート機能は、米国国内でのみ有効です。)

## 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 アプリがユーザーに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。

### 注意

セーフティ&トラッキング機能を利用するには、デバイスの GPS が有効で、Garmin Connect アプリに Bluetooth 接続されている必要があります。また、緊急連絡先の情報は、あらかじめ Garmin Connect アカウントに登録する必要があります。

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

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

**援助要請**：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、現在の位置情報(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**：屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、現在の位置情報(利用可能な場合)を含む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 URL を送信し、閲覧者を招待します。

**GroupRide**：共有のコースを作成して、グループメッセージ、ライブ位置情報を他のライダーと共有します。

**GroupTrack**：LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、GroupTrack 対応デバイスの地図上に各ユーザーの位置をリアルタイム表示します。

## 事故検出

### ⚠ 注意

事故検出機能は、一部の屋外アクティビティでのみ使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 アプリがユーザーに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。

### 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。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

GPS 受信中にデバイスが事故を検出すると、Garmin Connect アプリを介して登録済みの緊急連絡先にユーザーの名前と GPS 位置情報をメッセージとして送信します。

事故を検出すると、デバイスの画面と Garmin Connect アプリの画面に事故検出確認メッセージが表示されます。確認メッセージの表示から 30 秒以内であれば、事故検出をキャンセルすることができます。

## 事故検出の有効 / 無効を設定する

事故検出の有効 / 無効を設定します。ライドプロフィールごとに設定することができます。

1 ホーム画面から  > **[セーフティ&トラッキング]** > **[事故検出]** の順にタップします。

2 ライドプロフィール名の横のスイッチのオン / オフで、事故検出の有効 / 無効を設定します。

**注意**：事故検出は、初期設定で一部のライドプロフィールで有効に設定されています。地形や走行スタイルによっては、事故を誤検出する場合があります。

## 援助要請

### ⚠ 注意

援助要請機能は補助的な機能です。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 アプリがユーザーに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。

### 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。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

デバイスの GPS が有効で、Garmin Connect アプリに接続されているときは、登録済みの緊急連絡先にユーザーの名前と GPS 位置情報をメッセージとして送信できます。

援助要請の送信操作後、デバイスの画面に援助要請送信確認メッセージが表示されます。確認メッセージに表示されているカウントダウン中であれば、援助要請送信をキャンセルすることができます。

## 援助要請を送信する

### 注意

援助要請機能を利用するには、デバイスの GPS が有効で、Garmin Connect アプリに緊急連絡先が登録されている必要があります。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1  を 5 秒間長押しします。
- 2 ヒント：デバイスが鳴動して援助要請の送信確認画面が表示されます。  
5 秒間のカウントダウンが終了すると、緊急連絡先にメッセージが送信されます。カウントダウン終了前に  を **タップ** すると、援助要請の送信をキャンセルできます。
- 3 カウントダウン終了前に **[送信]** を **タップ** すると、直ちに援助要請を送信することができます。

## 緊急連絡先を追加する

- 1 Garmin Connect アプリの詳細(●●●)を開きます。
- 2 **[セーフティ&トラッキング]** > **[セーフティ機能]** > **[緊急連絡先]** 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。

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。

## 緊急連絡先を確認する

デバイスで緊急連絡先を確認する前に、Garmin Connect アプリでライダー情報と緊急連絡先をセットアップする必要があります。

- 1 ホーム画面から  > **[セーフティ&トラッキング]** > **[緊急連絡先]** の順にタップします。  
緊急連絡先情報が表示されます。

## 事故検出メッセージ送信をキャンセルする

事故検出時の緊急連絡先へのメッセージ送信を送信前にキャンセルします。

- 1 デバイスで事故が検出されたら、事故検出確認メッセージが表示されている 30 秒以内に、**[長押しでキャンセル]** を長押しします。
- 2 緊急連絡先へのメッセージ送信がキャンセルされます。

## 無事を知らせるメッセージを送信する

緊急連絡先に事故検出のメッセージを送信後、自分の無事を知らせるメッセージを送信することができます。

- 1 画面を上から下方向へスワイプして、コントロールウィジェットを表示します。
- 2 **[事故検出]** > **[無事です]** の順に **タップ** します。  
緊急連絡先に無事を知らせるメッセージが送信されます。

## LiveTrack

### 注意

位置情報を他のユーザーに共有する際は、自己責任で慎重に行ってください。位置情報を共有するライダーのことを常に認識してください。

LiveTrack 機能で、スマートフォンの連絡先またはソーシャルメディアアカウントから共有先を選択してバイクアクティビティを共有できます。アクティビティを共有中は、閲覧者はウェブページでリアルタイムのユーザーの現在位置とライブデータを追跡できます。

この機能を使用するには、デバイスの GPS が有効で、Bluetooth 接続で Garmin Connect アプリに接続する必要があります。

## LiveTrack を開始する

LiveTrack セッションを開始する前に、Garmin Connect アプリで受信者を設定する必要があります。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** の順にタップします。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ **[自動スタート]** アクティビティを開始するごとに LiveTrack セッションを開始します。
  - ・ **[LiveTrack 名]** LiveTrack のセッション名を編集します。
  - ・ **[受信者]** LiveTrack の受信者リストを確認します。
  - ・ **[コース共有]** LiveTrack セッションの受信者に、あなたのアクティビティのコースが確認できるようにします。
  - ・ **[観客メッセージ]** 観客からのテキストメッセージを受け取ることができます。(45 ページ [観客メッセージ](#))
  - ・ **[LiveTrack の延長]** LiveTrack セッションの閲覧期限を 24 時間に延長します。

### 3 **[LiveTrack 開始]** をタップします。

LiveTrack セッションが開始します。

**ヒント:** **[コース共有]** をオンにして、**[LiveTrack 開始]** を選択すると「保存済みコースを選択しますか？」の表示が出ます。✓ を選択すると、使用するコースを選択してから LiveTrack を開始することができます。

## GroupTrack を開始する

Garmin Connect アプリを介して LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、GroupTrack 対応デバイスの地図ページ上に表示します。

Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングして接続し、アプリを起動する必要があります。

**注意:** この機能は、Edge 1030/830/530 またはそれ以前のデバイスとグループで走行するときに利用できます。Edge 1040/840/540 以降のデバイスと走行する場合は、GroupRide 機能を利用してください。(42 ページ [GroupRide を使用する](#))

- 1 ホーム画面から **☰** > **[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** > **[GroupTrack]** の順にタップして、**[地図上でコネクションを確認]** をオンにします。
- 2 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect アプリを起動します。
- 3 アプリの詳細(•••)から、**[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** > **⋮** > **[設定]** > **[GroupTrack]** > **[すべてのコネクション]** の順にタップします。
- 4 **[LiveTrack を開始]** をタップします。
- 5 **▶** を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 6 地図上に近くのコネクションの位置を示すアイコンが表示されます。コネクションが範囲内にいるときは、GroupTrack リストページが表示されます。



地図上で GroupTrack の他のライダーのアイコンを選択すると、ライダーの位置情報と進行方向を確認できます。

### 7 スクロールして GroupTrack リストを表示します。

リストからライダーを選択すると、選択したライダーが地図の中央に表示されます。

## GroupTrack のヒント

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

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

## GroupRide を使用する

### 警告

走行中は、常に周囲の状況に注意して、自転車を安全に運転してください。この警告に従わなかった場合、重症または死亡するおそれがあります。

### 注意

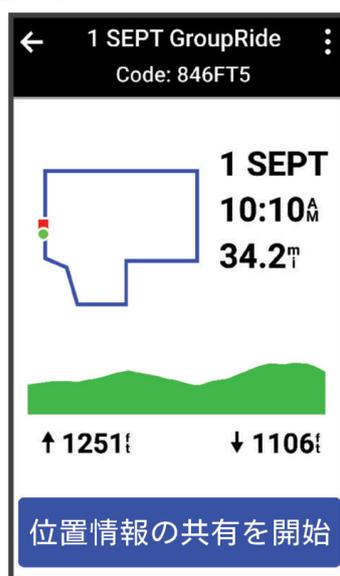
位置情報を他のユーザーに共有する際は、自己責任で慎重に行ってください。位置情報を共有するライダーのことを常に認識してください。

対応する Edge デバイスの GroupRide 機能では、共有コードを使用してグループのメンバー間でコースを共有したり、グループメッセージングやライブ位置情報を利用できます。

**注意：** GroupRide 機能を使用してライド中は、Edge デバイスと対応するスマートフォンをペアリングして Garmin Connect アプリを起動する必要があります。また、スマートフォンがデータ通信を利用できる環境にある必要があります(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))。ほかのライダーへのライブ位置情報の共有の同意を確認するメッセージが表示された場合は、同意する必要があります。

## GroupRide を作成する

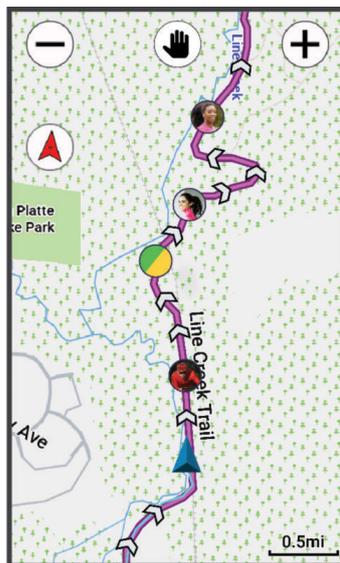
- 1 GroupRide のデータカードを選択します。
- 2 **+** をタップします。
- 3 GroupRide の名前、日付、開始時刻などの情報を設定します。
- 4 コースを追加するには、**[コースの追加]** を選択して任意のコースを選択して追加します。  
保存済みのコースを選択するか、**+** を選択して新しいコースを作成できます。(31 ページ [コース](#))
- 5 ほかのライダーとランキングや賞を競う場合は、**[競争]** を選択します。
- 6 **[コードの生成]** を選択します。  
他のライダーに共有可能なコードが生成されます。



- 7 **☰** > **[コードの共有]** > **✓** の順に選択します。
- 8 Garmin Connect アプリに確認メッセージが表示されます。**[コードを表示]** > **[共有]** の順に選択します。
- 9 他のライダーへのコードの共有方法を選択します。

Garmin Connect アプリから連絡先に GroupRide コードを共有できます。

- 10 Edge デバイスで、**【位置情報の共有を開始】**を選択します。
- 11 Edge デバイスで **▶** を押してライドを開始します。  
ライドプロフィールに GroupRide ページが追加されます。
- 12 GroupRide ページからライダーを選択して、選択したライダーの地図上の位置を確認します。地図をスクロールして他のライダーを確認します。



地図上のアイコンを**タップ**して、GroupRide セッションの他のライダーの位置情報や進行方向、ステータス情報を確認できます。

### GroupRide セッションに参加する

GroupRide の共有コードを入力して、Edge デバイスで GroupRide のセッションに参加できます。

- 1 GroupRide ウィジェットを表示します。

**ヒント**：GroupRide ウィジェットをウィジェット一覧に追加できます。(65 ページ [ウィジェットを管理する](#))

- 2 **【コードを入力】**を選択します。
- 3 6桁のコードを入力して、**✓**を選択します。  
Edge デバイスに自動でコースがダウンロードされます。

- 4 **【位置情報の共有を開始】**を選択します。

- 5 **▶** を押してライドを開始します。

### GroupRide メッセージを送信する

GroupRide セッション中に他のライダーにメッセージを送信できます。

- 1 Edge デバイスの GroupRide ページで **■ > ▶** の順に選択します。

- 2 次のオプションを選択します。
  - ・プリセットメッセージの一覧からメッセージを選択します。
  - ・**【メッセージ入力】**を選択して、メッセージを入力します。

**注意**：Garmin Connect アプリのデバイス設定でプリセットメッセージをカスタマイズできます。設定を変更したあとは、Edge デバイスを同期して変更を適用してください。



**注意：**古いメッセージを表示するには、メッセージページをスクロールします。GroupRide に参加する前のメッセージの履歴を確認することができます。(43 ページ [GroupRide セッションに参加する](#))

### GroupRide 地図ステータス

ライド中は、地図上で GroupRide セッションのライダーを確認できます。

**ヒント：**地図上のアイコンの文字は、ライダー名のイニシャルを示します。

アイコン	形	カラー	移動中	アプリと接続
Ⓜ	丸	白	はい	いいえ
Ⓐ	丸	青	はい	はい
Ⓟ	四角	白	いいえ	いいえ
Ⓣ	四角	赤	いいえ	はい
Ⓒ	丸	グレー	不明	不明

**注意：**地図の設定を変更するには、GroupRide ページで ⋮ を選択します。

### GroupRide セッションを終了する

GroupRide セッションの他のライダーの地図やライダー一覧から離脱するには、インターネット接続が必要です。

いつでも GroupRide を終了することができます。

次のいずれかのオプションを選択します。

- ライド中、画面を下方向にスワイプしてコントロールウィジェットを表示して、**[GroupRide を終了]** を選択します。
- GroupRide ページで **[GroupRide を終了]** を選択します。
- ▶ を押して **[保存]** を選択してアクティビティを終了します。

GroupRide セッションの期限が切れると、自動で Edge デバイスでセッションを終了します。(44 ページ [GroupRide セッションのヒント](#))

### GroupRide セッションのヒント

- GPS を使用して屋外でライドを実行してください。
- Edge 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。
- ライダーは GroupRide のセッションにいつでも参加できます。セッションの有効期限は、開始時刻から 24 時間です。
- GroupRide のコードをライド中に共有するには、Edge デバイスの GroupRide ページで を選択します。
- を選択して GroupRide のすべてのメッセージをミュートできます。
- ライダーの一覧は、15 秒ごとに更新され、40km 以内の 25 人の最寄りのライダーの詳細を確認できます。40km より離れたライダーを確認するには、**[さらに表示]** を選択します。(44 ページ [GroupRide 地図ステータス](#))

タス)

## ライブイベント共有

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

### ライブイベント共有をオンにする

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

**注意：**ライブイベント共有は、対応する Android のスマートフォンで Garmin Connect アプリにデバイスを接続する必要があります。

- 1 Edge デバイスの電源を入れます。
- 2 Garmin Connect アプリの詳細(….)から、**[セーフティ&トラッキング]** > **[ライブイベント共有]**の順に選択します。
- 3 Edge デバイスが選択されていることを確認します。
- 4 **[ライブイベント共有]**のスイッチをオンにします。
- 5 **[完了]**を選択します。
- 6 **[受信者]**を選択して連絡先から受信者を選択します。
- 7 **[メッセージオプション]**を選択してメッセージの送信トリガーと内容をカスタマイズします。
- 8 屋外に出て、Edge デバイスで屋外バイクアクティビティを開始します。

ライブイベント共有は 24 時間有効です。

## 観客メッセージ

**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。

観客メッセージ機能で、実行中のバイクアクティビティの LiveTrack の閲覧者からテキストメッセージを受け取ることができます。この機能は、Garmin Connect アプリの LiveTrack 設定でセットアップします。

### 観客メッセージをブロックする

観客メッセージをオフに設定します。アクティビティ開始前に設定することをおすすめします。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[セーフティ&トラッキング]** > **[LiveTrack]** > **[観客メッセージ]**をオフに設定します。

## バイクアラームを設定する

バイクアラーム設定中にデバイスがモーションを検知すると、デバイスが警告音を発します。デバイスがペアリング済みスマートフォンと接続中で Garmin Connect アプリが起動している場合、スマートフォンにもバイクアラームの作動が通知されます。(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 ホーム画面から **☰** > **[セーフティ&トラッキング]** > **[バイクアラーム]**の順にタップします。

- 2 パスコードを作成または更新します。

**ヒント：**バイクアラームをオフにするときに、パスコードの入力が必要になります。

- 3 画面を上から下方向へスワイプしてコントロールウィジェットを表示し、**[バイクアラーム設定]**をタップします。

デバイスがモーションを検知すると警告音を発します。接続中のスマートフォンにバイクアラームが作動したことが通知されます。

## アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する

オーディオアラート機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングして接続し、アプリを起動する必要があります。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声が一時的にミュートされます。

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声を再生できます。オーディオアラートはデバイスまたはペアリング中のスマートフォンで再生されます。アラートのボリュームはカスタマイズできます。

- 1 ホーム画面で **☰** > **[システム]** > **[サウンド]**の順に選択します。
- 2 **[音声案内]**のスライダーバーでアラートの音量を調整します。
- 3 **[音声案内]**を選択します。

#### 4 次のオプションを選択します。

- ・ **【オーディオ出力】** オーディオアラートを再生するデバイスを選択します。
- ・ **【言語】** 音声の言語を選択します。  
注意：スマートフォンでオーディオアラートを再生する場合は、スマートフォンの設定で言語を設定してください。
- ・ **【音声】** 音声を男性または女性から選択します。
- ・ **【ナビゲーションアラート】** ナビゲーション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。
- ・ **【タイマーイベント】** タイマーの開始/停止、自動ポーズ機能などのタイマーに関するアラートを再生します。ステータスのオン/オフを設定します。
- ・ **【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。
- ・ **【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。
- ・ **【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。
- ・ **【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。

## ミュージックコントロール

### ⚠ 警告

不注意運転により死亡または重傷を負うおそれがあるため、公道を走行中に音楽を聴かないでください。サイクリング中のヘッドホンの使用に関する地域の法律や規制を把握し理解することはユーザーの責任です。

デバイスでスマートフォンの音楽再生をコントロールできます。

- 1 スマートフォンで音楽を再生します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ デバイスのホーム画面表示中は、スクリーンを上から下方向へ**スワイプ**してウィジェットを表示し、右または左方向に**スワイプ**してミュージックコントロールウィジェットを表示します。  
注意：表示するウィジェットをカスタマイズできます。(65 ページ [ウィジェットを管理する](#))
  - ・ デバイスのトレーニングページ表示中は、スクリーンを右または左方向に**スワイプ**してミュージックコントロールページを表示します。(60 ページ [トレーニングページにミュージックコントロールを追加する](#))
- 3 デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、音楽を再生します。  
Edge デバイスでスマートフォンの音楽再生をコントロールできます。

## Garmin シェア

### 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。

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(47 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 ホーム画面で **☰** > **【Garmin シェア】** > **【共有】** の順に選択します。
- 2 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。
- 3 **【共有】** を選択します。
- 4 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
- 5 デバイスを選択します。
- 6 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。

- データの転送完了を待ちます。
- 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)
- [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。

- ホーム画面で **☰** > **[Garmin シェア]** の順に選択します。
- 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
- [OK]** を選択します。
- 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。
- データの転送完了を待ちます。
- [完了]** を選択します。

受信したアイテムは、**[トレーニング]** または **[ナビゲーション]** のメニューから確認できます。前回受信したアイテムはホーム画面にも表示されます。

## Garmin シェア設定

ホーム画面から **☰** > **[Garmin シェア]** > **⋮** の順に**タップ**します。

**[ステータス]**：Garmin シェア機能のオン / オフを設定します。

**[デバイスを削除]**：Garmin シェアで以前にデータを共有したデバイスを削除します。

## Wi-Fi 接続機能

デバイスを Wi-Fi 接続して、次の機能を利用できます。

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

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

**ソフトウェアダウンロード**：利用可能なソフトウェア更新データをデバイスにダウンロードしてインストールします。

**地図データのアップデート**：対応する地図データを更新することができます。(36 ページ [地図管理](#))

## Wi-Fi 接続設定を行う

Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめデバイスを Garmin Connect アプリでスマートフォンとペアリングするか、PC で Garmin Express に接続する必要があります。

- 次のいずれかのオプションを選択します。
  - スマートフォンなどのモバイル端末に Garmin Connect アプリをダウンロード・インストールし、デバイスをペアリングします。(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))
  - PC から [Garmin.com/ja-JP/software/express/](https://Garmin.com/ja-JP/software/express/) にアクセスして Garmin Express アプリケーションをダウンロードしてインストールし、デバイス追加の操作を行います。
- 画面に表示される指示に従い、Wi-Fi 接続設定をセットアップします。

## Wi-Fi 設定

ホーム画面から **☰** > **[ワイヤレス接続機能]** > **[Wi-Fi]** の順に**タップ**します。

**[有効]**：スイッチを**タップ**して Wi-Fi 接続の有効 / 無効を設定します。

**注意**：以下の設定は Wi-Fi 接続が有効に設定されているときに表示されます。

**[自動アップロード]**：スイッチを**タップ**して Wi-Fi 経由のアクティビティデータの自動アップロードの有効 / 無効を設定します。

**[Wi-Fi 同期]**：手動で Wi-Fi と同期します。

**[ネットワーク追加]**：接続可能なワイヤレスネットワークに接続します。

# ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーを接続して使用することができます。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(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))。付属のセンサーは、あらかじめデバイスとペアリングされた状態で出荷されています。デバイスは ANT+ センサー、Bluetooth センサーを接続できます。デバイスに対応するセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
e- バイク	e- バイクとペアリングします。ライド中に e- バイクのバッテリーやシフティング情報を確認できます。
Edge リモート	Edge 用リモコンとペアリングします。タイマーの開始 / 停止、ラップの取得、トレーニングページのスクロールなどの操作をリモートコントロールできます。
拡張ディスプレイ	対応する Garmin ウォッチのデータ項目を Edge デバイスに表示します。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Fit や HRM-Pro シリーズなどの心拍計とペアリングします。心拍データを確認できます。
inReach	inReach デバイスとペアリングします。inReach リモート機能を利用できます。
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
パワー	Rally、Vector などのパワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
シフトセンサー	電動シフター (Shimano Di2™ 電動シフターを除く) 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。
Shimano E-Bike	Shimano® eBike システムとペアリングします。ライド中に e- バイクのバッテリーやシフティング情報を確認できます。
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。ライドやコースの負荷をシミュレーションできます。
スピード/ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。
VIRB	VIRB アクションカメラとペアリングします。VIRB リモート機能を利用できます。

## ハートレートセンサーを装着する

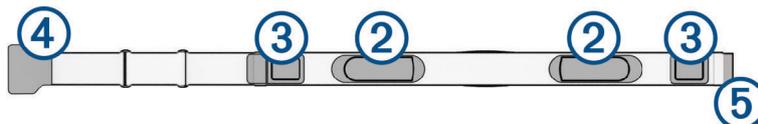
ハートレートセンサーは素肌の上に直接装着します。トレーニング中にずり落ちないように、胸部にしっかりと装着します。

- 1 ハートレートセンサーの発信部 ① を導電ストラップのスナップボタン部に取り付けます。



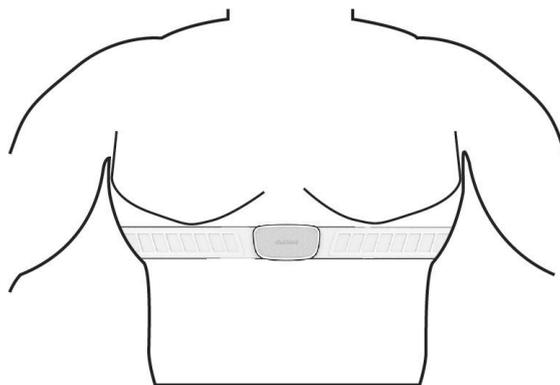
この時、Garmin ロゴが上向きになるよう取り付ける向きに注意してください。

- 2 導電ストラップに電極部 ② と接地部 ③ を少量の水で濡らします。



- 3 ストラップを胸部に巻きつけ、フック ④ をループ ⑤ にかけます。

**注意：**ケアタグが導電ストラップの電極部に重ならないようにしてください。



発信部の Garmin ロゴが上向きになるように装着します。

#### 4 デバイスとハートレートセンサーを 3m 以内に近づけます。

ハートレートセンサーは、体に装着時にのみ起動し、ペアリングおよびデータの取得、送信が可能になります。

**ヒント：**心拍データが不規則な値を示したり、計測できない場合は、以下をご参照ください。(49 ページ [心拍データが不規則な値を示す場合の対処法](#))

### 心拍ゾーンを設定する

心拍ゾーンは、ユーザープロフィールの情報を基にあらかじめ推定値が入力されています。心拍ゾーンは手動でカスタマイズすることができます。より正確なアクティビティ中のカロリー計算を行うために、最大心拍数、安静時心拍、心拍ゾーンを正しく設定してください。

1 ホーム画面から **[マイデータ]** > **[トレーニングゾーン]** > **[心拍ゾーン]** の順に選択します。

2 最大心拍数、乳酸閾値、安静時心拍数の値を入力します。

最大心拍数と乳酸閾値の自動検出機能をオンにすることができます。心拍ゾーンは自動更新されますが、手動でゾーンをカスタマイズすることもできます。

3 **[基準:]** を **タップ** して、心拍ゾーンの計算基準を選択します。

- **[bpm]** 心拍ゾーンを bpm (毎分の心拍数) 表示で設定します。
- **[%Max]** 心拍ゾーンを最大心拍数に対するパーセンテージ表示で設定します。
- **[%HRR]** 心拍ゾーンを心拍予備量 (最大心拍数と安静時心拍数の差) に対するパーセンテージ表示で設定します。
- **[%LTHR]** 心拍ゾーンを乳酸閾値心拍数に対するパーセンテージ表示で設定します。

4 各ゾーン表示を選択すると、ゾーンの範囲をカスタマイズすることができます。

-  を **タップ** すると、ゾーンをリセットできます。

5 すべて設定し終わったら、**←** を **タップ** して終了します

### トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

付録に掲載の表で、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。(87 ページ [心拍ゾーン参考表](#))

最大心拍数は、あらかじめ  $220 - (\text{年齢})$  で求められた推定値が使用されています。自身の正確な最大心拍数が分からない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。

### 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

ハートレートセンサー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。

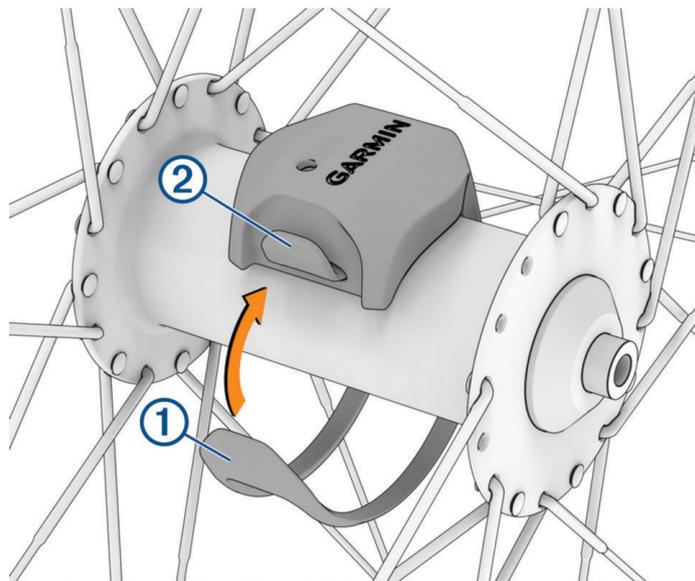
- 導電ストラップ裏側のセンサー部分を少量の水で湿らせてください。
- ストラップが緩んでいる場合は、体にフィットするよう締め直してください。

- 体が温まるまで、5～10分程度のウォームアップを行ってください。
- ハートレートセンサーのクリーニングを行ってください。(74 ページ [ハートレートセンサーのお取り扱い上の注意事項](#))
- 化繊のシャツを着用している場合、静電気によりセンサーの発信を阻害するおそれがあります。綿のシャツを着用するか、導電ストラップの両面を水で湿らせて静電気の発生を防いでください。
- 次のような環境下では、センサーの発信に望ましくない影響が生じるおそれがあります。  
強い電磁波が発生する場所、周囲に他の 2.4GHz 無線センサーのある場所、高圧電線、電気モーター、電子レンジ(オープン)、2.4GHz コードレス電話、無線 LAN アクセスポイントが周囲にある場所

## スピードセンサーを装着する

**ヒント：**センサーを取り付ける際は、自転車をスタンド等に固定してください。

- 1 スピードセンサーをホイールハブの上に置きます。
- 2 ゴム製ストラップ ① を図のように伸ばし、ツメ ② に引っかけて固定します。



左右非対称のハブ上にセンサーを設置した場合にセンサーが傾くことがありますが、動作に影響はありません。

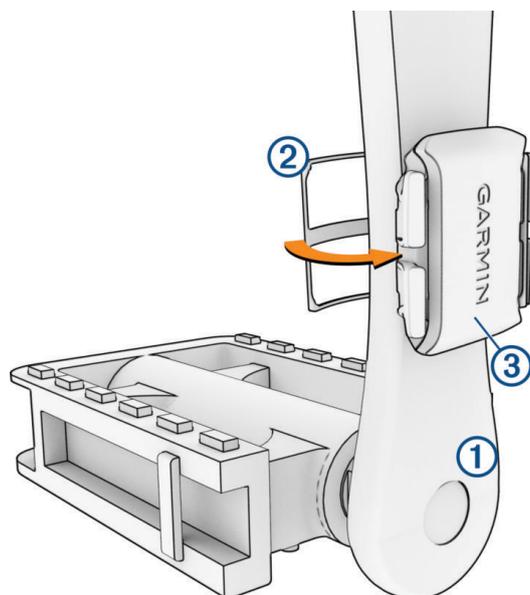
- 3 ホイールが回転したときに、センサーが自転車の他のパーツ等に接触せず、しっかりと固定されていることを確認します。

**注意：**タイヤを 2 回転させると、センサーの LED ランプが緑色に 5 秒間点滅し、センサーが起動していることを確認できます。

## ケイデンスセンサーを装着する

**ヒント：**センサーを取り付ける際は、自転車をスタンド等に固定してください。

- 1 自転車のクランクアーム ① に合うサイズの固定用バンドを選定します。  
バンドは伸縮しますので、少し短めのバンドを使用してください。
- 2 ノンドライブサイドのクランクアームの内側に、ケイデンスセンサーの平らな面を置きます。
- 3 固定用バンド ② を図のように巻き付け、センサーのツメ ③ に引っかけて固定します。



4 ペダルを回したときに、センサーや固定用バンドが自転車やシューズに接触せず、しっかりと固定されていることを確認します。

**注意：**クランクアームを2回転させると、センサーのLEDランプが緑色に5秒間点滅し、センサーが起動していることを確認できます。

5 15分程度試乗し、センサーや固定用バンドがペダル操作の妨げにならないか確認します。

## スピードセンサー・ケイデンスセンサーについて

スピードセンサー・ケイデンスセンサーがデバイスにペアリングされていない場合、スピードと距離はGPSデータを基に算出されます。

ケイデンスとは、一分間あたりのクランクアームの回転数(rpm)を表します。

## ケイデンスまたはパワーデータの平均値

ケイデンスセンサーまたはパワー計で計測したデータの平均値は、初期設定でゼロを含まない平均で算出されています。

データ記録設定から設定を変更することができます。(65 ページ [データ記録設定](#))

## スピードセンサーのタイヤ周長を設定する

- 1 デバイスにスピードセンサーをペアリングして接続します。
- 2 ホーム画面から  > **[センサー]** の順に **タップ** します。
- 3 接続中のスピードセンサーを選択します。
- 4 **[センサー詳細]** を **タップ** します。
- 5 **[タイヤ周長]** を **タップ** します。
- 6 次のオプションを選択します。
  - ・ **[自動]** タイヤ周長を自動検出します。
  - ・ **[手動]** タイヤ周長を手動で入力します。(87 ページ [タイヤサイズと周長](#))

## 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、センサーを正しく装着してください。

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

**ヒント：**製品本体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済みです。

- 1 デバイスとセンサーを 3m 以内に近づけます。
 

**注意：**ペアリング中は、他のセンサーから 10m 以上離れてください。
- 2 ホーム画面から  > **[センサー]** > **[センサー追加]** の順に **タップ** します。

- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
  - ・ **[すべて検索]** 検索可能なすべてのセンサータイプのセンサーを検索します。
  - ・ **任意のセンサータイプを選択**  
センサータイプを選択して、センサーを検索します。
- 4 センサーを起動します。  
(例)ハートレートセンサーを体に装着する、スピードセンサー/ケイデンスセンサーを装着した自転車のペダルを漕ぐ、等
- 5 接続可能なセンサー一覧が表示されます。  
**ヒント**：ANT+センサーとBluetoothセンサーが接続可能な場合、**[ANTセンサー表示]**または**[Bluetoothセンサー表示]**をタップして一覧に表示するセンサーを切り替えられます。
- 6 一覧から接続するセンサーを1つ以上選択します。
- 7 **[追加]**をタップします。
- 8 センサー追加後、データページをカスタマイズすることができます。  
カスタムデータページ追加の確認メッセージが表示されたら、**✓**をタップしてデータページを編集します。

## ワイヤレスセンサーのバッテリー残量

ライドを終了してアクティビティのデータを保存した後、ライドで使用したセンサーのバッテリー残量を一覧で確認できます。

## パワー計

別売のパワー計(Rally または Vector シリーズなど)を接続してデータを取得することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- ・ センサーの装着方法や使用前の準備、取り扱い方法については、お買い求めのパワー計の操作マニュアルをご参照ください。
- ・ ご自身の能力や目標に合わせてパワーゾーンを設定してください。

## パワーゾーンを設定する

パワーゾーンは、FTP(機能的作業閾値パワー)の値を基にあらかじめ推定値が入力されています。パワーゾーンは手動でカスタマイズすることができます。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[マイデータ]** > **[トレーニングゾーン]** > **[パワーゾーン]** の順にタップします。
- 2 **[FTP:]** をタップして、自身のFTP値を入力します。
- 3 **[基準:]** をタップして、ゾーンの計算基準を選択します。
  - ・ **[ワット]** パワーゾーンをワット表示で設定します。
  - ・ **[%FTP]** パワーゾーンをFTPに対するパーセンテージ表示で設定します。
- 4 **[環境設定]** を **[7ゾーン]** または **[9 Coggan iLevels]** から選択します。
- 5 各ゾーン表示を選択すると、ゾーンの範囲をカスタマイズすることができます。
  - ・ **↺** をタップすると、ゾーンをリセットできます。
- 6 すべて設定し終わったら、**←** をタップして終了します

## パワー計を校正する

パワー計を校正するには、あらかじめパワー計を正しく自転車に取り付け、デバイスとのペアリングを完了して接続する必要があります。

使用するパワー計により、校正手順が異なる場合があります。その場合は、使用するパワー計の説明書等の指示に従ってください。

- 1 ペアリング済みのパワー計を起動します。
- 2 ホーム画面から **☰** > **[センサー]** の順にタップします。
- 3 ペアリング済みセンサー一覧から、校正するパワー計を選択します。
- 4 **[校正]** をタップします。
- 5 画面に表示される指示に従い、校正を完了します。

## サイクリングダイナミクス

合計パワー、ケイデンス、左 / 右バランスのほか、パワーフェーズや PCO をはじめとする高度なサイクリングダイナミクスを測定できます。これらのデータを分析して、フォームの改良につなげることもできます。

シッティング / ダンシングを検出してそれぞれの時間とパワー値を測定し、ポジションによる差異を確認できます。パワーフェーズはペダリングにおけるトルクのかかり始めと終わりを表示し、プラットフォームセンターオフセットはペダル面に対するトルクの分布を表示します。

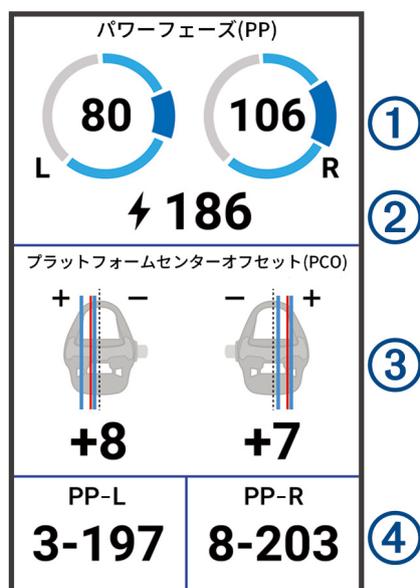
**注意：**サイクリングダイナミクス機能を利用するには、別売のデュアルセンサーの Garmin のパワー計 (Rally または Vector) と Edge デバイスを ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。シングルセンサーの Rally または Vector は、サイクリングダイナミクス機能と左右バランス測定に対応していません。

詳しくは [Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/cycling/](http://Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/cycling/) をご参照ください。

## サイクリングダイナミクスページ

サイクリングダイナミクス機能を利用するには、別売のデュアルセンサーの Garmin のパワー計 (Rally または Vector) をデバイスにペアリングして接続する必要があります。

- 1 デバイスにペアリング済みのパワー計 (Rally または Vector) を使用してアクティビティを開始します。
- 2 トレーニングページをスクロールして、サイクリングダイナミクスページを表示します。



①	パワーフェーズ(左右)
②	左右の合計パワー
③	プラットフォームセンターオフセット(左右)
④	データ項目(長押しでデータ項目変更)

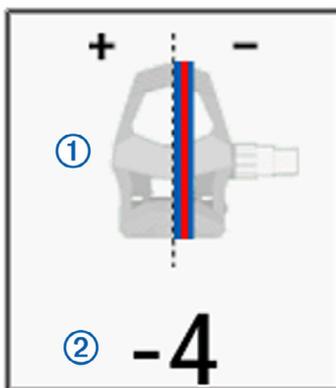
## パワーフェーズ



①	パワーフェーズ(プラス)	プラスのパワーを出力している位置をブルーで表示します。
②	パワーフェーズピーク	出力しているプラスのパワーのうち、全体の 50 パーセント(数値変更可能)のパワーを出力している位置を濃いブルーで表示します。
③	パワーフェーズ(マイナス)	パワー出力されていない位置をグレーで表示します。
④	パワー値	出力したパワー値を表示します。

**注意：**デバイスにペアリング済みのパワー計(Rally または Vector)が接続されていない場合や、サイクリングダイナミクス機能非対応のパワー計が接続されている場合、パワーフェーズを示す図はグレースアウトします。

### プラットフォームセンターオフセット(PCO)



①	プラットフォームセンターオフセット	ペダルにかかる力がペダルの中心からどの程度離れているかをブルーとレッドの線で表示します。ブルーの線は、過去 30 秒のペダルの踏み込み位置、レッドの線は、過去 10 秒間の平均踏み込み位置を表します。ブルーの線が少ない方がほぼ一定の場所を踏み込んで効率よくペダリングできています。
②	プラットフォームセンターオフセット値	ペダルの中心を 0、外側をプラス(+)、内側をマイナス(-)として、プラットフォームセンターオフセットを数値化して表示します。単位はミリメートル(mm)です。

**注意：**デバイスにペアリング済みのパワー計(Rally または Vector)が接続されていない場合や、サイクリングダイナミクス機能非対応のパワー計が接続されている場合、プラットフォームセンターオフセットを示すペダル図は表示されず、代替のデータ項目としてパワーグラフが表示されます。

### サイクリングダイナミクス機能をカスタマイズする

- 1 デバイスにパワー計(Rally または Vector)をペアリングして接続します。
- 2 ホーム画面から > [センサー] の順にタップします。
- 3 ペアリング済みセンサー一覧から、接続中のパワー計(Rally または Vector)を選択します。
- 4 [センサー詳細] > [サイクリングダイナミクス] の順にタップします。
- 5 オプションを選択して設定を変更します。

## Edge デバイスで Rally / Vector のソフトウェアを更新する

あらかじめデバイスに Rally または Vector をペアリングして接続する必要があります。

- 1 Edge デバイスのデータを Garmin Connect に同期します。  
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Connect から Edge デバイスに更新データが転送されます。
- 2 Edge デバイスと Rally または Vector を 3m 以内に近づけます。
- 3 Rally または Vector を取り付け済みのクランクアームを数回回転させ、Rally または Vector を起動します。Edge デバイスに更新確認のメッセージが表示されます。
- 4 画面に表示される指示に従い、更新します。

## Varia センサー

### ⚠ 警告

Varia シリーズのデバイスは後方からの車両接近状況等を検知し、自転車の運転者に注意を促しますが、それは自転車を運転する方自身の注意力と判断力に代わるものではありません。デバイスからの通知を参考に、常に運転者自身が最適な判断をし、安全な運転を心がけてください。警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

別売の Varia シリーズのデバイス (Varia スマートヘッドライト、Varia リアビューレーダー等) と接続して使用することができます。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- センサーの装着方法や使用前の準備、取り扱い方法については、お買い求めの Varia センサーに付属の操作マニュアルをご参照ください。

## Varia デバイスのカメラ機能を使用する

### 注意

一部の法域では、録画・録音・撮影行為について規制または禁止されている場合があります。また、これらの行為に関して必要な説明を行ったうえで、すべての関係者の同意を得ることが必要になる場合があります。ユーザーの責任において、このデバイスを使用する地域で適用されるすべての法律、規制、およびその他の制限事項を確認、遵守してください。

Varia のカメラ機能を使用するには、あらかじめデバイスに Varia をペアリングして接続する必要があります。

- 1 スクリーンの上端から下方向へスワイプしてウィジェットを表示します。
- 2 画面を左右にスワイプしてウィジェットを切り替え、Varia カメラコントロールウィジェットを表示します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - **[レーダーカメラ]** 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。

## グリーンレベル接近トーンをオンにする

グリーンレベル接近トーンをオンにするには、あらかじめデバイスと対応する Varia リアビューレーダー (別売) をペアリングして接続する必要があります。

レーダーの接近レベルがグリーンになったときに、音でお知らせします。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[センサー]** の順に選択します。
- 2 接続済みのリアビューレーダーを選択します。
- 3 **[センサー詳細]** > **[アラート設定]** の順に選択します。
- 4 **[グリーンレベル接近トーン]** のスイッチでオンにします。

## 電動シフター

別売の電動シフター (Shimano Di2、SRAM® AXS 等) をペアリングして接続することができます (51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。

Edge デバイスでのタイマーの開始 / 停止やラップ取得などの操作をコントロールするシフターボタンをカスタマイズしたり、データ項目をカスタマイズすることができます (80 ページ [データ項目](#))。電動シフターのポジションをファインチューニングする際、Edge デバイスにトリム調整値を表示することができます。

**注意：**一部の Shimano Di2 製品とデバイスを ANT+ でワイヤレス接続するには、別途専用のワイヤレスユニットが必要です。

## e- バイク

別売の Shimano eBike システムなどの対応する e- バイクと接続して使用することができます(51 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。ペアリング完了後、トレーニングページを編集してデータ項目をカスタマイズできます。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

### e バイクのセンサー詳細を確認する

- 1 ホーム画面から  > [センサー] の順にタップします。
  - 2 接続済みの e- バイクを選択します。
  - 3 次のオプションを選択します。
    - ・ [センサー詳細] > [e- バイク詳細] を選択してオドメーターや走行距離を確認します。
    - ・  を選択してエラーメッセージを確認します。
- e- バイクについて詳しくは対応する操作マニュアル等をご参照ください。

## inReach リモート

inReach リモート機能を使用すると、Edge デバイスで inReach 衛星コミュニケーターを操作することができます。互換性のある inReach 衛星コミュニケーターについては、当社ウェブサイト([Garmin.co.jp](http://Garmin.co.jp)) をご参照ください。

### inReach リモートを使用する

- 1 inReach 衛星コミュニケーターの電源をオンにします。
  - 2 ホーム画面から  > [センサー] > [センサー追加] > [inReach] の順にタップします。
  - 3 inReach 衛星コミュニケーターを選び、 をタップします。
  - 4 ホーム画面で画面を上から下方向にスワイプして、ウィジェットを表示します。
  - 5 画面を左右にスワイプしてウィジェットを切り替え、inReach リモートウィジェットを表示します。
    - ・ プリセットのメッセージを送信するには  > [プリセット送信] の順にタップして、リストからメッセージを選択します。
    - ・ テキストメッセージを送信するには  > [会話開始] の順にタップします。メッセージの宛先を選び、テキストを入力するか、またはクイックテキストオプションを選択します。
    - ・ タイマーやトラッキングセッション中の移動距離を確認するには、 > [トラッキング開始] の順にタップします。
    - ・ SOS メッセージを送信するには、[SOS] をタップします。
- 注意：**SOS 機能は、緊急の場合のみ使用してください。

# 履歴

保存済みのアクティビティデータと合計データは、履歴から確認することができます。

空きメモリーがいっぱいになると、メッセージが表示されます。履歴データは自動で上書きまたは消去されることはありません。必要なデータは Garmin Connect にアップロードし、不要なデータは削除してください。

## 履歴を確認する

- 1 ホーム画面から **[履歴]** > **[アクティビティ履歴]** の順にタップします。
- 2 履歴一覧から、確認するデータを選択します。
- 3 オプションを選択して詳細を確認します。

## 心拍ゾーン / パワーゾーンのゾーン別タイムを確認する

アクティビティで心拍データまたはパワーデータを取得するには、ペアリング済みの対応する心拍計またはパワー計をデバイスに接続してアクティビティを実行する必要があります。

心拍ゾーン(49 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))またはパワーゾーン(52 ページ [パワーゾーンを設定する](#))は、ご自身の能力や目標に応じてカスタマイズしてください。

- 1 ホーム画面から **[履歴]** > **[アクティビティ履歴]** の順にタップします。
- 2 履歴一覧から、確認するデータを選択します。
- 3 **[概要]** を選択します。
- 4 **[心拍ゾーン]** または **[パワーゾーン]** を選択します。

## 履歴を一件削除する

- 1 ホーム画面から **[履歴]** > **[アクティビティ履歴]** の順にタップします。
- 2 履歴一覧から、削除するデータを選択して左に**スワイプ**します。
- 3  を**タップ**します。

## 合計を確認する

デバイスで実行したすべてのアクティビティの回数、時間、距離、消費カロリーの合計を確認できます。

- 1 ホーム画面から **[履歴]** > **[合計]** の順にタップします。

## 合計を削除する

- 1 ホーム画面から **[履歴]** > **[合計]** の順にタップします。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・  : 全ライドプロフィールで実行したアクティビティの合計を削除します。
  - ・ **各ライドプロフィール名を選択** :  
選択したライドプロフィールで実行したアクティビティの合計を削除します。
- 注意: 合計を削除しても、保存済みのアクティビティデータが削除されることはありません。
- 3  を**タップ**します。

## Garmin Connect

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

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

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

**アクティビティデータの分析**：タイムや距離、心拍数、ピッチ、ケイデンスなどの様々なデータを、地図やグラフでより詳細に分析することができます。

**データの共有**：コネクション(Garmin Connect アカウント上の友人)同士でデータの閲覧を共有したり、アクティビティへのリンクを共有することができます。

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

**Connect IQ ストア**：Connect IQ コンテンツ(アプリケーション、データ項目、ウィジェット)をダウンロードします。

## ライドデータを Garmin Connect に送信する

- スマートフォンの Garmin Connect アプリで Edge デバイスを同期します。
- 付属の USB ケーブルで Edge デバイスを PC に接続し、Garmin Express で Garmin Connect アカウントにデータを同期します。

## データの記録

デバイスはデータを毎秒記録しています。データを毎秒で記録すると詳細な軌跡データが得られますが、メモリーを多く使用します。

ケイデンスとパワーの平均化について詳しくは [65 ページ](#) [データ記録設定](#) をご参照ください。

## 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。

### デバイスを PC に接続する

#### 注意

さびや腐食の原因となりますので、本体および USB ケーブルの端子や USB ポート、防水カバーの周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

- 1 デバイスの防水カバーをめくります。
- 2 USB ケーブルの端子をデバイスの USB ポートに差し込みます。
- 3 USB ケーブルのもう一方の端子を PC の USB ポートに差し込みます。

Windows コンピューターではリムーバブルドライブとしてデバイスが認識されます。Mac のオペレーションシステムは MTP ファイル転送モードのサポートに制限があるため、Mac コンピューターでデバイスのファイルを確認するときは Garmin Express を使用してください。

### デバイスにファイルを転送する

- 1 デバイスを PC に接続してドライブ(またはボリューム)を開きます。
- 2 フォルダーを開きます。
- 3 PC からファイルをコピー & ペーストします。

**注意：**デバイスに不必要なファイルは書き込まないでください。

### デバイスから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 フォルダーを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 ファイルを削除します。

**注意：**Mac のオペレーションシステムは MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。Garmin ドライブは、Windows オペレーティングシステムで開いてください。デバイスの音楽ファイルを削除するときは、Garmin Express を使用してください。

# 設定

## Connect IQ 機能

Garmin またはその他の開発者から提供されたコンテンツをデバイスに追加することができます。

**データ項目：**アクティビティやセンサー、履歴に表示するデータ項目をダウンロードできます。デバイスにデフォルトで用意されている機能やデータページに追加できます。

**ウィジェット：**各種センサーの取得データや通知などの情報をまとめて確認できる、便利なウィジェットを利用できます。

**アプリケーション：**新しく作成されたアクティビティタイプなど、アプリケーションをインストールできます。

## PC から Connect IQ をダウンロードする

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

## ユーザープロフィール

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

- 1 ホーム画面から  > **[マイデータ]** > **[ユーザープロフィール]** の順にタップします。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ **[性別]** 性別を選択します。
  - ・ **[誕生日]** 誕生日を入力します。
  - ・ **[身長]** 身長を入力します。
  - ・ **[体重]** 体重を入力します。

## ジェンダー設定

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

**プロフィールとプライバシー：**公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

## ライドプロフィール

ライドプロフィールの各種設定を行います。

**ヒント：**ライドプロフィールは、デバイスを同期したときに Garmin Connect アカウントに保存されます。保存済みのライドプロフィールはいつでもデバイスに送信できます。

## ライドプロフィールを新規追加する

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 **[新規作成]** をタップします。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
  - ・ **[既存の設定をコピー]** 既存のライドプロフィールの設定をコピーして新規追加します。
  - ・ **[既存の設定から作成]** プリセットのライドプロフィール(グラベル、通勤等)を新規追加します。
- 4 ライドプロフィール名を入力し、 をタップして決定します。
- 5 必要に応じて、ライドプロフィールの各種設定を行います。(59 ページ [ライドプロフィールの各種設定を行う](#))
- 6 すべて設定し終わったら、 をタップして完了します。

## ライドプロフィールの各種設定を行う

ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順に選択して、設定を変更するライドプロフィールを選択します。

**[トレーニングページ]：**トレーニングページの新規追加、編集を行います。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

**[ライドタイプ]**: ライドプロフィールのライドタイプを設定します。(通勤など)

注意: ライドタイプは、アクティビティを保存する前に変更することもできます。

**[セグメント]**: セグメント機能の有効 / 無効を設定します。

ヒント: セグメントごとの有効 / 無効の設定は、セグメントオプションで設定します。(11 ページ [セグメントを有効化する](#))

**[クライム]**: ClimbPro 機能のオン / オフ、クライム検出の勾配タイプを設定します。(34 ページ [ClimbPro を使用する](#))

**[アラートとプロンプト]**: ラップ、トレーニング中のアラート、ナビゲーション中のアラートを設定します。(61 ページ [アラートとプロンプトの設定](#))

**[タイマー]**: アクティビティのタイマーの自動停止(63 ページ [自動ポーズ](#))とタイマーの自動スタート(63 ページ [タイマースタート](#))をカスタマイズします。

**[栄養補給 / 水分補給]**: 栄養補給 / 水分補給の設定を行います。

**[自己評価]**: ワークアウトやアクティビティの後の自己評価の有効 / 無効を設定します。(6 ページ [アクティビティを自己評価する](#))

**[マウンテンバイク]**: グリット / フロー / ジャンプ記録のオン / オフを設定します。

**[ナビ]**: ナビゲーションの転換点案内、地図設定(36 ページ [地図設定](#))、ルート探索設定(36 ページ [ルーティング設定](#))をカスタマイズします。

**[衛星システム]**: 衛星受信モードを選択します。(64 ページ [衛星受信モードを変更する](#))

**[自動スリープモード]**: 自動スリープモードのオン / オフを設定します。(63 ページ [自動スリープモード](#))

### トレーニングページを追加する

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
  - 2 トレーニングページを追加するライドプロフィール名を選択します。
  - 3 **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[トレーニングページ]** の順にタップします。
  - 4 データ項目のカテゴリを選択し、一覧から表示したいデータ項目を選択します。(80 ページ [データ項目](#))
  - 5  をタップして前のページに戻ります。
  - 6 次のオプションを選択します。
    - ・ 表示するデータ項目を選択し終わるまで、手順 4 ~ 5 を繰り返します。
    - ・ 表示するデータ項目を選択し終わったら、 をタップします。
- ヒント: 既に追加済みまたは追加可能最大ページ数に達しているページタイプは表示されません。
- 7  または  をタップしてページ分割のパターンを選択します。
  - 8  をタップします。
  - 9 トレーニングページのプレビューが表示されます。プレビューから、データ項目の変更と並び替えを行うことができます。
    - ・ 項目をタップして別の場所の項目をタップすると、項目の位置を入れ替えることができます。
    - ・ 項目を長押しすると、データ項目を変更することができます。
  - 10  をタップして編集を終了します。

### トレーニングページにミュージックコントロールを追加する

トレーニングページに、ミュージックコントロールとラップタイムや総上昇量などのリアルタイムのライドデータをまとめて表示するページを追加することができます。(46 ページ [ミュージックコントロール](#))

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 ミュージックコントロールを追加するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[ミュージック]** の順にタップします。
- 4 次のオプションを選択します。
  - ・ 項目をタップして別の場所の項目をタップすると、項目の位置を入れ替えることができます。
  - ・ 項目をダブルタップすると、データ項目を変更することができます。
- 5  をタップします。

ライドプロフィールのトレーニングページに、ミュージックコントロールのページが追加されます。(61 ページ [トレーニングページを並べ替える](#))

## トレーニングページのデータ項目を編集する

- 1 ホーム画面から > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 トレーニングページのデータ項目を編集するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[トレーニングページ]** をタップします。
- 4 画面を左または右にスワイプしてトレーニングページを表示します。
- 5 次のオプションを選択します。
  - ・ > **[データ項目編集]** の順に選択して、**+** または **-** でページ分割のパターンを選択します。  
ヒント：項目をタップして別の場所の項目をタップすると、項目の位置を入れ替えることができます。項目を長押しすると、データ項目を変更することができます。
  - ・ > **[トレーニングページ表示]** ライド中のページの表示 / 非表示を設定します。
  - ・ ページを削除するには、トレーニングページを長押しして のマークまでドラッグします。
- 6 **←** を選択します。

## トレーニングページを並べ替える

- 1 ホーム画面から > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 トレーニングページを並べ替えるライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[トレーニングページ]** をタップします。
- 4 画面を左または右にスワイプしてトレーニングページを表示します。
- 5 トレーニングページを長押しして並べ替えたい位置にドラッグします。
- 6 **←** を選択します。

## アラートとプロンプトの設定

アラートは、設定した数値に達した場合や設定範囲外の数値になった場合にピープ音とメッセージでお知らせする機能です。ナビゲーション中のアラートを設定することもできます。アラート設定は、ライドプロフィールに保存されます。

ホーム画面から > **[ライドプロフィール]** の順に選択して、アラートを設定するライドプロフィールを選択し、**[アラートとプロンプト]** を選択します。

**[急カーブ警告]**：ナビゲーション中に急カーブを知らせるアラート機能のオン / オフを設定します。

**[高交通量警告]**：ナビゲーション中に交通量の多い道路を知らせるアラート機能のオン / オフを設定します。

**[道路の危険箇所の警告]**：道路上の穴や障害物などの危険箇所を知らせるアラート機能のオン / オフを設定します。  
(31 ページ [危険箇所を報告する](#))

**[未舗装路警告]**：未舗装の道路を知らせるアラート機能のオン / オフを設定します。

**[ワークアウト目標アラート]**：ワークアウトの目標を達成したときにアラートします。スイッチで有効 / 無効を設定します。

**[ラップ]**：ラップ設定をカスタマイズします。(62 ページ [自動ラップ](#))

**[タイムアラート]**：任意のタイムを設定します。設定した値を達成するごとにアラートします。(62 ページ [繰り返しアラートを設定する](#))

**[距離アラート]**：任意の距離を設定します。設定した値を達成するごとにアラートします。(62 ページ [繰り返しアラートを設定する](#))

**[カロリー]**：任意の消費カロリーを設定します。設定した値を達成するごとにアラートします。

**[心拍アラート]**：心拍数の上限値と下限値を **[オフ]** **[ゾーン 1 ~ 5]** から選択します。設定した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。(62 ページ [範囲アラートを設定する](#))

**[ケイデンスアラート]**：ケイデンスの上限値を **[オフ]** または **[50RPM] ~ [150RPM]**、下限値を **[オフ]** または **[40 RPM] ~ [140RPM]** から選択します。設定した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。  
(62 ページ [範囲アラートを設定する](#))

**[パワーアラート]**：パワーの上限値と下限値を **[オフ]** **[ゾーン 1 ~ 9]** から選択します。設定した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。(62 ページ [範囲アラートを設定する](#))

**[方向転換アラート]**：任意の距離を設定して、ライド中に方向転換するタイミングをアラートします。

**[栄養補給アラート]** / **[水分補給アラート]**：タイプを **[距離]** または **[タイム]**、**[スマート]** から選択します。**[距離]** または **[タイム]** を選択した場合は任意の距離またはタイムを設定します。(達成ごとにアラート) **[スマート]** を選択した場合は、ライド中の気温や高度上昇量、スピード、経過時間、心拍数またはパワー(利用可能な場合)をもとに自動でアラートします。

**[Connect IQ アラート]**：Connect IQ アプリで設定したアラートをオン / オフします。

### 範囲アラートを設定する

心拍数またはケイデンス、パワーの範囲アラートを設定します。設定範囲を上回るまたは下回るとアラートします。

**注意**：心拍数、ケイデンス、パワーデータの取得には別売のセンサーが必要です。

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 アラートを設定するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** を選択します。
- 4 **[心拍アラート]** または **[ケイデンスアラート]** または **[パワーアラート]** を選択します。
- 5 アラートの範囲(上限値 / 下限値の値またはゾーン)を設定します。

- 6 すべて設定し終わったら、 を選択します。

設定範囲を上回ったとき、または下回ったときにメッセージと音(デバイスのトーン設定がオンのとき)でアラートします。(64 ページ システム設定)

### 繰り返しアラートを設定する

設定した値を達成するごとに繰り返しアラートします。

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 アラートを設定するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** を選択します。
- 4 アラートタイプを選択します。
- 5 **[有効]** のスイッチをオンに設定します。
- 6 必要な場合は、**[タイプ]** を選択してアラートの達成値のタイプを選択します。
- 7 **[アラート]** を選択してアラートの達成値を設定します。

設定値を達成するごとにメッセージと音(デバイスのトーン設定がオンのとき)でアラートします。(64 ページ システム設定)

### 自動ラップ

自動ラップとは、距離または位置、タイムを設定し、その距離または位置に到達、またはタイムが経過するごとに自動的にラップを取得する機能です。

#### 自動ラップ(位置)を設定する

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 自動ラップを設定するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順にタップします。
- 4 **[自動ラップ]** のスイッチをオンにします。
- 5 **[自動ラップ設定]** > **[位置]** の順にタップします。
- 6 **[ラップ]** をタップし、次のいずれかのオプションを選択します。
  - ・ **[ラップ押しのみ]** アクティビティ実行中に  を押下した地点を通過するごとに自動でラップを取得します。
  - ・ **[開始点とラップ]** アクティビティの開始地点と、アクティビティ実行中に  を押下した地点を通過するごとに自動でラップを取得します。
  - ・ **[登録点とラップ]** アクティビティ開始前に位置登録した地点とアクティビティ実行中に  を押下した地点を通過するごとに自動でラップを取得します。
- 7 **[位置登録]** をタップします。(手順 6 で **[登録点とラップ]** を選択した場合のみ)  
衛星を受信して、現在地を登録点として位置登録します。
- 8 ラップ取得時に表示されるページのデータ項目を変更する場合は、**[カスタムラップ表示]** をタップして任意のデータ項目を設定します。

#### 自動ラップ(距離)を設定する

- 1 ホーム画面から  > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 自動ラップを設定するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順にタップします。
- 4 **[自動ラップ]** のスイッチをオンにします。
- 5 **[自動ラップ設定]** > **[距離]** の順にタップします。
- 6 **[ラップ]** をタップし、任意の距離を設定します。

7 **✓**をタップします。

8 ラップ取得時に表示されるページのデータ項目を変更する場合は、**[カスタムラップ表示]**をタップして任意のデータ項目を設定します。

### 自動ラップ(タイム)を設定する

1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。

2 自動ラップを設定するライドプロフィール名を選択します。

3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順にタップします。

4 **[自動ラップ]** のスイッチをオンにします。

5 **[自動ラップ設定]** > **[タイム]** の順にタップします。

6 **[ラップ]** をタップし、任意のタイムを設定します。

7 **✓**をタップします。

8 ラップ取得時に表示されるページのデータ項目を変更する場合は、**[カスタムラップ表示]**をタップして任意のデータ項目を設定します。

### ラップ表示をカスタマイズする

1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。

2 自動ラップを設定するライドプロフィール名を選択します。

3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順にタップします。

4 **[カスタムラップ表示]** をタップします。

5 データ項目を選択して編集します。

### 自動スリープモード

自動スリープモードとは、アクティビティを実行していない(タイマーを稼働していない)間に、5分間操作を行わないと、自動的にスリープモードに移行する機能です。

スリープモード中は、センサー、Bluetooth 接続、衛星受信がオフになります。Wi-Fi 接続のみスリープモード中でも有効です。

1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。

2 自動スリープモードを設定するライドプロフィール名を選択します。

3 **[自動スリープモード]** のスイッチをタップして有効/無効を切り替えます。

### 自動ポーズ

走行を停止または設定したスピード以下になった場合に、タイマーを一時停止します。自動ポーズで一時停止したタイマーは、走行再開とともに自動で計測を再開します。信号待ちなどの一時停止時間をタイムから除きたい場合に便利な機能です。

1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。

2 自動ポーズを設定するライドプロフィール名を選択します。

3 **[タイマー]** > **[自動ポーズ]** の順にタップします。

4 次のいずれかのオプションを選択します。

・ **[オフ]** 自動ポーズをオフにします。

・ **[停止時]** 走行停止時に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

・ **[カスタム]** 任意のスピードを設定し、走行スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

### 自動スクロール

アクティビティ実行中に、自動でトレーニングページをスクロールします。

1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。

2 自動スクロールを設定するライドプロフィール名を選択します。

3 **[トレーニングページ]** > **⋮** > **[自動スクロール]** をタップします。

4 自動スクロール速度を **[オフ]**(利用しない)/**[遅い]**/**[速い]** から選択します。

### タイマースタート

衛星捕捉後にタイマーをスタートせずに移動した場合、画面表示とアラートでタイマーのスタートを促すことで、記録忘れなどを防ぐ機能です。スタートスピードを設定することで、設定したスピードに達すると自動でタイマー

をスタートさせることができます。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 タイマースタートを設定するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[タイマー]** > **[タイマースタート]** の順にタップします。
- 4 次のいずれかのオプションを選択します。
  - ・ **[手動]** **▶** を押して手動でタイマーを開始します。
  - ・ **[スタート警告]** 任意のスタート警告スピードを設定して、タイマーを開始せずに設定スピード以上で走行した場合に警告します。
  - ・ **[自動]** 任意のスタートスピードを設定して、タイマーを開始せずに設定スピード以上で走行した場合に、自動でタイマーを開始します。

## 衛星受信モードを変更する

GPS とその他の衛星システムを同時に使用すると、バッテリーの消費が早まります。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[ライドプロフィール]** の順にタップします。
- 2 衛星の受信モードを設定するライドプロフィール名を選択します。
- 3 **[衛星システム]** をタップします。
- 4 オプションを選択します。

## スマートフォン設定

デバイスにペアリング済みのスマートフォンに関する設定を行います。

- 1 ホーム画面から **☰** > **[ワイヤレス接続機能]** > **[スマートフォン]** の順にタップします。
- 2 設定するオプションを選択します。
  - ・ **[有効]** スイッチをタップしてスマートフォン接続の有効 / 無効を設定します。以下のオプションは、スマートフォン接続が **[有効]** の場合のみ表示されます。
  - ・ **[表示名]** その他の Bluetooth デバイスと区別するためのデバイスの表示名を設定します。
  - ・ **[ペアリング]** スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングを開始します。以下のオプションは、デバイスとスマートフォンがペアリングされているときのみ表示されます。
  - ・ **[今すぐ同期]** ペアリング済みスマートフォンとの同期を開始します。
  - ・ **[スマート通知]** カテゴリー別のスイッチをタップして、通知のオン / オフを設定します。
  - ・ **[不在通知]** スマートフォンの通知一覧を表示します。
  - ・ **[テキスト返信署名]** スイッチをタップしてテキスト返信署名の有効 / 無効を設定します。有効に設定すると、メッセージ返信機能で送信したメッセージに、署名を付けます。

## システム設定

ホーム画面から **☰** > **[システム]** の順に選択します。

- [ディスプレイ]**: ディスプレイに関する設定を行います。(64 ページ [ディスプレイ設定](#))
- [サウンド]**: サウンドに関する設定を行います。(65 ページ [サウンド設定](#))
- [ウィジェット]**: ウィジェットの表示 / 非表示を設定します。(65 ページ [ウィジェットを管理する](#))
- [データ記録]**: データ記録に関する設定を行います。(65 ページ [データ記録設定](#))
- [コンパス校正]**: コンパス校正を開始します。
- [単位]**: 表示単位に関する設定を行います。(65 ページ [単位設定](#))
- [高度計]**: 高度計を校正します。(78 ページ [気圧高度計を校正する](#))
- [トーン]**: スイッチをタップして操作音やアラート音のサウンドの有効 / 無効を設定します。
- [言語]**: 表示言語を選択します。
- [全設定リセット]**: 全設定リセットを行います。(77 ページ [全設定リセット](#))
- [バージョン情報]**: デバイスの情報を確認します。(74 ページ [デバイスの情報を確認する](#))
- [規制情報]**: デバイスの電子ラベルと規制情報を確認します。(74 ページ [電子ラベルの規制および準拠情報](#))

## ディスプレイ設定

ホーム画面から **☰** > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順にタップします。

- [輝度自動調節]**: スイッチでバックライト輝度の自動調節の有効 / 無効を設定します。無効(スイッチをオフ)に設定した場合、バックライトレベルを手動調節します。

**[輝度]**：輝度自動調節をオフに設定した場合のみ、バックライトの輝度を手動で調節します。

**[バックライト点灯]**：バックライトの点灯時間を**[常時オン]** **[15秒]** **[30秒]** **[1分]** **[2分]** から選択します。

ヒント：バックライト点灯は、デフォルトで**[常時オン]**(推奨)に設定されています。

**[表示モード]**：表示モードを選択します。**[自動]**のオプションでは日の出 / 日の入時刻に合わせて表示モードを自動で切り替えます。**[昼間]**のオプションでは24時間昼間モードで表示します。**[夜間]**のオプションでは24時間夜間モードで表示します。

**[スクリーンショット]**：スイッチを**タップ**してスクリーンショットの有効 / 無効を設定します。有効(スイッチをオン)に設定した場合、を押すと表示中の画面のスクリーンショットが内蔵メモリー内**[Garmin]** > **[Screenshot]** フォルダーに保存されます。

## サウンド設定

ホーム画面から > **[システム]** > **[サウンド]** の順に**タップ**します。

**[トーン]**：システム音やメッセージ音、アクティビティ中の音のオン / オフを設定します。

**[音声案内]**：オーディオアラートを設定します。(45 ページ **アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する**)

## データカードを管理する

ホーム画面のデータカードの表示 / 非表示と並び順を設定します。

- 1 ホーム画面を一番下までスクロールします。
- 2  を**タップ**します。
- 3 次のオプションを選択します。
  - ・表示するデータカードを追加するには、**+** を**タップ**します。
  - ・データカードを並べ替えるには、 をドラッグします。
  - ・データカードを非表示にするには、左に**スワイプ**して を**タップ**します。

## ウィジェットを管理する

ウィジェットの表示 / 非表示と並び順を設定します。

- 1 ホーム画面から > **[システム]** > **[ウィジェット]** の順に**タップ**します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・表示するウィジェットを追加するには、**+** を**タップ**します。
  - ・ウィジェットを並べ替えるには、 をドラッグします。
  - ・ウィジェットを非表示にするには、左に**スワイプ**して を**タップ**します。

## データ記録設定

- 1 ホーム画面から > **[システム]** > **[データ記録]** の順に**タップ**します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・**[ケイデンス]**：ケイデンスの平均データ算出方法を選択します。
    - [ゼロを含まない平均]** ゼロ値(ペダルを漕いでいない時)を除きます。
    - [ゼロを含む平均]** ゼロ値を含みます。
  - ・**[パワー平均化]**：パワーの平均データ算出方法を選択します。
    - [ゼロを含まない平均]** ゼロ値(ペダルを漕いでいない時)を除きます。
    - [ゼロを含む平均]** ゼロ値を含みます。
  - ・**[心拍変動記録]**：スイッチを**タップ**して心拍変動記録の有効 / 無効を設定します。有効に設定するとFITファイルに心拍変動データを記録します。(要心拍計 / データはサードパーティ製アプリで利用することができます。)

## 単位設定

- 1 ホーム画面から > **[システム]** > **[単位]** の順に**タップ**します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・**[距離 / スピード]** 距離とスピードの表示単位を**[メートル]** または**[マイル]** から選択します。
  - ・**[高度]** 高度の表示単位を**[メートル]** または**[マイル]** から選択します。
  - ・**[温度]** 温度の表示単位を**[摂氏]** または**[華氏]** から選択します。
  - ・**[体重]** 体重の表示単位を**[キログラム]** または**[ポンド]** から選択します。
  - ・**[身長]** 身長の表示単位を**[センチメートル]** または**[フィート]** から選択します。
  - ・**[位置フォーマット]** 座標の表示形式を選択します。
  - ・**[時刻表示形式]** 時刻の表示形式を選択します。

## デバイスのサウンドをオン / オフする

- 1 ホーム画面から  > [システム] > [サウンド] > [トーン] の順にタップします。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ スライダーバーで音量を調整します。
  - ・  をタップしてサウンドをミュートします。

## デバイスの表示言語を選択する

- 1 ホーム画面から  > [システム] > [言語] の順にタップします。

## タイムゾーンについて

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。

## 拡張ディスプレイモード

Edge デバイスを対応する Garmin マルチスポーツウォッチの拡張ディスプレイとして使用できます。

- 1 Edge デバイスで、ホーム画面から  > [拡張ディスプレイ] > [ウォッチとの接続] の順にタップします。
- 2 対応する Garmin マルチスポーツウォッチで [設定] > [センサー] > [センサー追加] > [拡張ディスプレイ] の順に選択します。

**ヒント：**デバイスにより操作が異なる場合があります。
- 3 画面に表示される指示に従い、Edge デバイスと Garmin マルチスポーツウォッチをペアリングします。ペアリングが完了すると、Edge デバイスのディスプレイに Garmin マルチスポーツウォッチのデータページが表示されます。

**注意：**拡張ディスプレイモード中は、Edge デバイスのその他の機能は使用できません。

初回ペアリング以降は、Edge デバイスを拡張ディスプレイモードにするとペアリング済みの Garmin マルチスポーツウォッチに自動で接続します。

## 拡張ディスプレイモードを終了する

- 1 拡張ディスプレイモード中に、Edge デバイスの画面をタップします。
- 2 [拡張ディスプレイモード終了] > [はい] の順にタップします。

## Garmin Pay

Garmin Pay の機能を使用することにより、対応する加盟店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。

- 1 Garmin Connect アプリで詳細(●●●)を選択します。
- 2 [Garmin Pay] > [はじめに] の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

### Edge デバイスで支払いをする

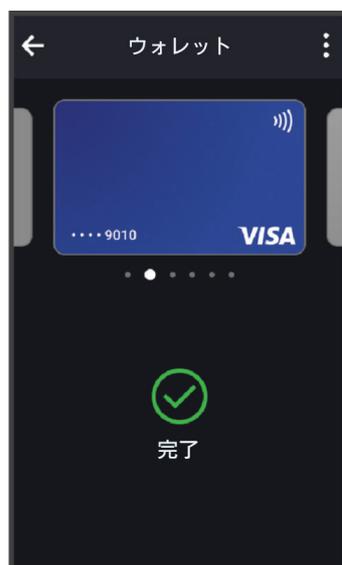
Edge デバイスで非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。(66 ページ [Garmin Pay ウォレットをセットアップする](#))

- 1 ホーム画面で  > [Garmin Pay] の順に選択します。
- 2 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。
- 3 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**スワイプ**してカードを切り替えます。(任意)
- 4 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。

読み取り部との通信が完了すると、デバイスにチェックマークが表示されます。



5 必要に応じて、決済端末の指示に従って取引処理を完了します。

### 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。

- 1 Garmin Connect アプリで詳細(●●●)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **☰** > **[カードを追加]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

### Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

- 1 Garmin Connect アプリで詳細(●●●)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 カードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
  - ・ **[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。

### Garmin Pay のパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合は、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を入力しなおす必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで詳細(●●●)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **[パスコードの変更]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

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

# デバイス情報

## デバイスを充電する

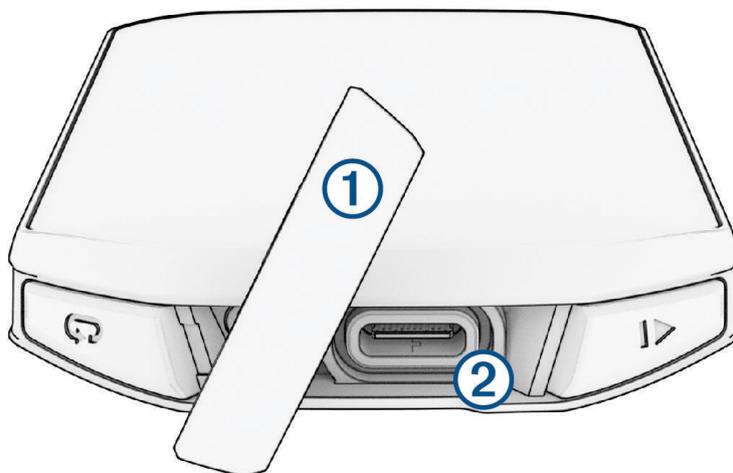
### 注意

さびや腐食の原因となりますので、本体および USB ケーブルの端子や USB ポート、防水カバー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。

内蔵のリチウムイオンバッテリーは、PC の USB ポートを使用して家庭用コンセントから充電します。

**注意：**充電温度範囲外ではデバイスを充電できません。(73 ページ 仕様)

- 1 デバイスの防水カバー ① をめくります。



- 2 ケーブルの一方の端子をデバイスの充電ポート ② に差し込みます。
- 3 ケーブルのもう一方の端子を充電可能な USB ポートに差し込みます。  
デバイスを電源に接続すると、デバイスの電源がオンになります。
- 4 デバイスを充電します。  
充電が完了したら、デバイスから USB ケーブルを取り外し、防水カバーを閉じます。

## バッテリーについて

### 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。

## デバイスの充電に関するヒント

充電ケーブルを Edge デバイスにしっかりと差し込んでください。(68 ページ デバイスを充電する)

USB ケーブルを Garmin の認証済み AC アダプターに接続して家庭用コンセントで充電するか、PC の USB ポートに接続して充電することができます。

製品に標準付属のケーブルのご使用をおすすめします。

バッテリー残量は、Edge デバイスのステータスウィジェットで確認することができます。(2 ページ ウィジェットを表示する)

## Edge デバイスを取り付ける

デバイスの性能を最大限に発揮できるようにするため、デバイスを車体に取り付ける前に取り付け手順を最後までお読みください。

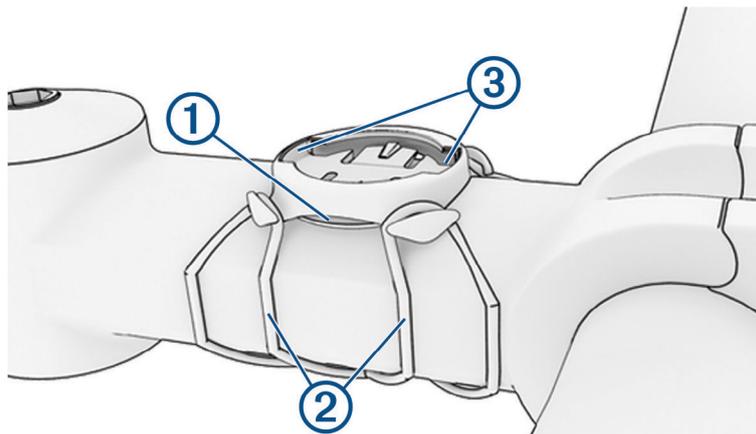
## ハンドル/ステムマウントを取り付ける

ハンドル/ステムマウントにデバイスを取り付けます。GPS の受信精度と視認性の向上のため、デバイスが地面に対して水平な状態で画面が上空に向くようにマウントしてください。

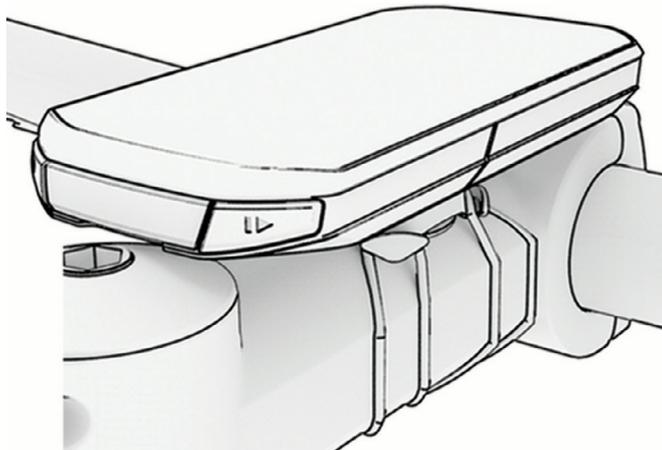
**注意：**ハンドル/ステムマウントをお持ちでない場合は、本手順を実施する必要はありません。

- 1 マウントの取り付け位置を選定します。自転車の安全運転の妨げとならない適切な位置を選びます。

- 2 ゴム製ディスク ① を、ハンドル/ステムマウントの裏側にセットします。  
ゴム製ディスクは2個付属しています。お使いの自転車にフィットするものをご使用ください。



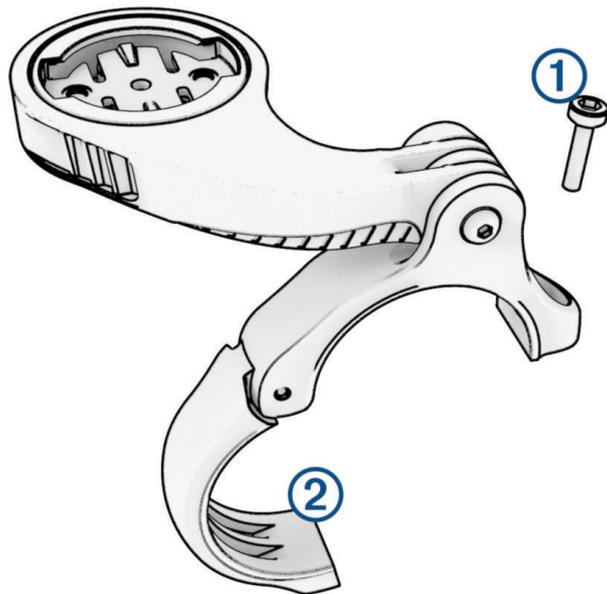
- 3 ハンドル/ステムマウントをマウント取り付け位置にセットします。  
4 固定用バンド ② を2本使用して、クロスするようにマウントの爪にバンドをかけ、ハンドルまたはステムにしっかりと固定します。  
5 マウントのノッチ ③ (凹部) に、デバイスの裏側にあるタブ(凸部)を合わせます。  
6 デバイスを軽く押しながら、ロックされるまで時計回りに回し、マウントに固定します。



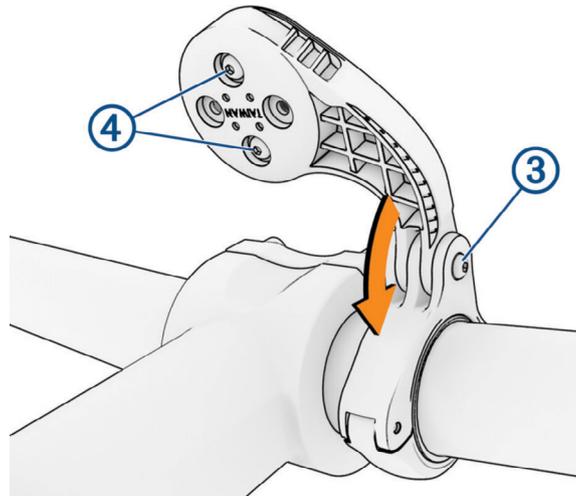
### マウンテンバイクマウントを取り付ける

注意：マウンテンバイクマウントをお持ちでない場合は、本手順を実施する必要はありません。

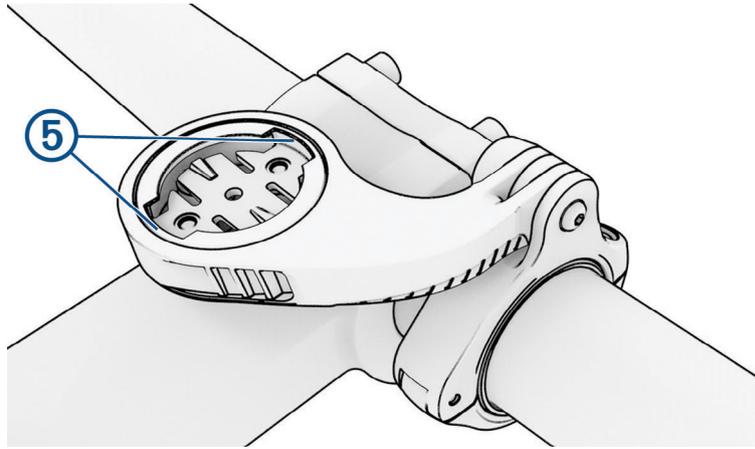
- 1 マウントの取り付け位置を選定します。自転車の安全運転の妨げとならない適切な位置を選びます。
- 2 六角レンチ(3mm)でねじ ① をハンドルバー取り付け部 ② から取り外します。



- 3 スペースをハンドルバーに巻き付けます。
- ・直径 25.4mm、26mm の場合：厚いスペーサー
  - ・直径 31.8mm の場合：薄いスペーサー
  - ・直径 35mm の場合：スペーサー不要
- 4 マウントアームがステムの上になるように、ハンドルバー取り付け部をハンドルバーに取り付けます。
- 5 六角レンチ(3mm)でマウントアームのねじ ③ を緩め、マウントアームを配置してからねじを締め直します。
- 注意：**マウントアームをしっかりと固定するため、ねじを締める際には 20 lbf-in (2.26 N-m) のトルクを推奨しています。定期的になじのゆるみを確認して、締め直してください。



- 6 必要に応じて、六角レンチ(2mm)でマウント ④ の裏側にある 2 本のねじを取り外し、ハンドルバー取り付け部を外して回転させたあと、ねじを再度取り付けてマウントの向きを変更します。
- 7 手順 2 で取り外したねじを再度取り付け、しっかりと締めます。
- 注意：**マウントをしっかりと固定するため、ねじを締める際には 7 lbf-in (0.8 N-m) のトルクを推奨しています。定期的になじのゆるみを確認して、締め直してください。
- 8 マウントのノッチ ⑤ (凹部) に、デバイスの裏側にあるタブ(凸部)を合わせます。



9 デバイスを軽く押しながら、ロックされるまで時計回りに回し、マウントに固定します。

### マウントから取り外す

- 1 マウントに設置したデバイスを反時計回りに回転させ、ロックを解除します。
- 2 マウントからデバイス本体を持ち上げます。

### アウトフロントマウントを取り付ける

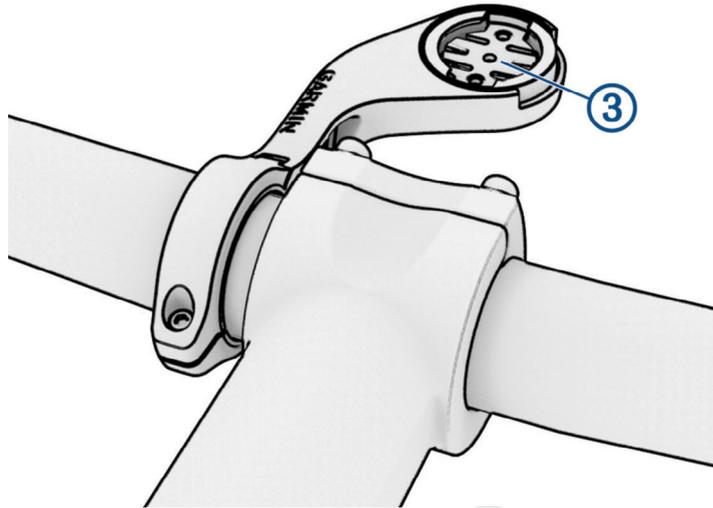
注意：アウトフロントマウントをお持ちでない場合は、本手順を実施する必要はありません。

- 1 マウントの取り付け位置を選定します。自転車の安全運転の妨げとならない適切な位置を選びます。
- 2 六角レンチでねじ ① をハンドルバー取り付け部 ② から取り外します。



- 3 スペーサーをハンドルバーに巻き付けます。
  - ・直径 25.4mm、26mm の場合：厚いスペーサー
  - ・直径 31.8mm の場合：薄いスペーサー
  - ・直径 35mm の場合：スペーサー不要
- 4 スペーサーの上にハンドルバー取り付け部を装着します。
- 5 手順 2 で取り外したねじを再度取り付け、しっかりと締めます。
 

注意：マウントをしっかりと固定するため、ねじを締める際には 7 lbf-in (0.8 N-m) のトルクを推奨しています。定期的にねじのゆるみを確認して、締め直してください。
- 6 マウントのノッチ ③ (凹部) に、デバイスの裏側にあるタブ (凸部) を合わせます。



7 デバイスを軽く押しながら、ロックされるまで時計回りに回し、マウントに固定します。

## ストラップを取り付ける

デバイスに付属のストラップを取り付けます。ストラップをハンドルバーにかけることで、デバイスの落下を防ぎます。

1 ストラップのループ①を、デバイスの裏面側からストラップホールに通します。



2 ストラップの反対側②をループに通し、しっかりと引っ張ります。

## 製品のアップデート

本製品は Bluetooth 通信または Wi-Fi ネットワークに接続しているときは、デバイスは自動的にアップデートを確認しています。利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。ダウンロード済みの更新ソフトウェアの有無は、システム設定から確認できます。(64 ページ [システム設定](#))

PC をご使用の場合は [Garmin Express \(Garmin.com/ja-JP/software/express/\)](http://Garmin.com/ja-JP/software/express/) を、スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect アプリをインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- 地図アップデート
- Garmin Connect へデータアップロード
- 製品登録

## Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

事前にスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 ペ어링済みのスマートフォンなどのモバイル端末にデバイスのデータを同期します。  
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。
- 2 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

## Garmin Express でソフトウェアをアップデートするには

事前に Garmin Express ([Garmin.co.jp/express](http://Garmin.co.jp/express)) を PC にインストールする必要があります。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。  
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データを送信できます。
- 3 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。
- 4 更新中はデバイスを PC から取り外さないでください。  
ヒント：Wi-Fi 接続機能をすでに設定している場合は、Wi-Fi に接続すると、利用可能なソフトウェアが Garmin Connect から自動的にダウンロードされます。

## 仕様

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。

### 本体

バッテリータイプ	充電式内蔵リチウムイオンバッテリー
稼働時間	約 20 時間
動作温度範囲	-20 ~ 60°C
充電温度範囲	0 ~ 45°C
防水性能	IEC 60529 IPX7 *1

### ハートレートセンサー (HRM-Dual)

バッテリータイプ	CR2032 (3V)
バッテリー寿命	約 3.5 年 (1 日 1 時間使用)*3
動作温度範囲	0 ~ 40°C
防水性能	1 ATM *2 ※水中では心拍データを送信できません。

### スピードセンサー Dual・ケイデンスセンサー Dual

バッテリータイプ	CR2032 (3V)
バッテリー寿命	約 12 か月 (1 日 1 時間使用)*3
スピードセンサーストレージ	最大 300 時間 (アクティビティデータ)
動作温度範囲	-20 ~ 60°C
防水性能	IEC 60529 IPX7 *1

\*1 水深 1m で最長 30 分間の偶発的な浸水に対応。防水性能について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](http://Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

\*2 水深 10m 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/](http://Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

\*3 付属の電池は動作確認用のため、記載の寿命まで動作しない場合があります。電池切れの際は、新しい電池に交換してください。

## 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、規制情報などのデバイス情報を確認できます。

- 1 ホーム画面から  > **[システム]** > **[バージョン情報]** > **[COPYRIGHT]** の順に選択します。

## 電子ラベルの規制および準拠情報

本製品では、ラベルを電子的に確認できます。FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報や製品の情報、ライセンスの情報が表示されます。

- 1 ホーム画面から  > **[システム]** > **[規制情報]** の順にタップします。

## お取り扱い上の注意事項

### 注意

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。

タッチスクリーンを傷付けるおそれがありますので、タッチスクリーンの操作に硬いものや先のとがったものを使用しないでください。

化学洗剤や溶剤、日焼け止めクリーム、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。

USB ポートに水などが入るのを防ぐために、ウェザーキャップ(防水カバー)はしっかりと閉めてください。

強い衝撃を与えたり、乱暴な取り扱いをすると製品寿命を縮めるおそれがあります。

## デバイスのクリーニング方法

### 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。

- 1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭き取ります。
- 2 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

## USB ポートのクリーニング方法

- 1 デバイスの電源をオフにして、外部電源から切断します。
- 2 USB ポートを柔らかい清潔なリントフリークロスまたは綿棒でクリーニングします。  
**注意:** 必要な場合は、少量のイソプロピルアルコールを布または綿棒に含ませてください。
- 3 クリーニング後は、電源に接続する前に完全に乾かしてください。

## ハートレートセンサーのお取り扱い上の注意事項

### 注意

ストラップを洗う前に、センサー発信部を必ず取り外してください。

汗に含まれる塩分や汚れ等がストラップに堆積すると、計測性能が低下するおそれがあります。

- ハートレートセンサーのお手入れ方法について、詳しくは [www.Garmin.com/HRMcare](http://www.Garmin.com/HRMcare) をご参照ください。
- 使用後は、ストラップを毎回水ですすいでください。
- 7回使用ごとに、洗濯機でストラップを洗ってください。
- ストラップを乾燥機に入れないでください。
- ストラップを乾かす際は、ハンガー等に吊るすか、平干ししてください。
- 長くお使いいただくために、未使用時はセンサー発信部をストラップから取り外して保管してください。

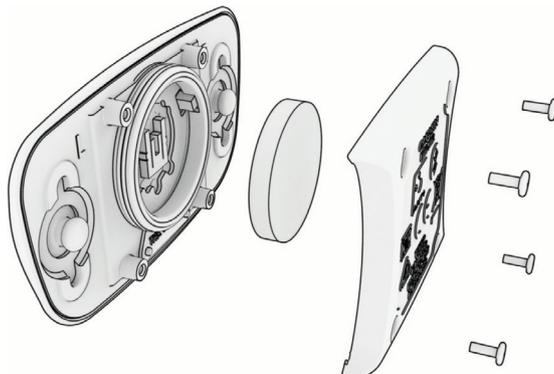
## センサーの電池を交換する

### ⚠ 警告

製品をご使用になる前に、同梱の安全および製品に関する警告と注意事項を必ずお読みください。

### ハートレートセンサー (HRM-Dual) の電池を交換する

- 1 センサー発信部裏側の 4 本のねじを精密ドライバーで取り外します。
- 2 電池蓋と電池を取り外します。



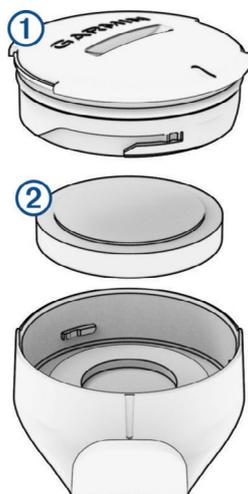
- 3 30 秒間待ちます。
- 4 新しい電池の+極と電池蓋が接するようにセットします。  
**注意：**赤い O リング部分にゴミが付着していないことを確認して忘れずに取り付けてください。
- 5 電池蓋を閉めて、ねじで四隅を固定します。  
**注意：**ねじをきつく締めすぎないように注意してください。

ハートレートセンサーの電池交換が完了したら、Edge デバイスとのペアリングを再度行ってください。

### スピードセンサー Dual のバッテリーを交換する

CR2032 (1 個) を使います。電池残量が少なくなると、タイヤを 2 回転させたときに、LED ランプが赤色に点滅します。

- 1 センサー前面の電池蓋 ① の位置を確認します。

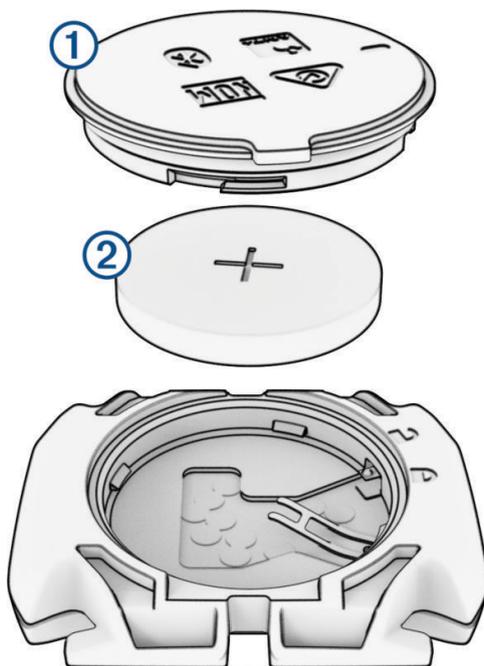


- 2 反時計回りにゆっくりと電池蓋 ① を回します。
- 3 電池蓋と電池 ② を取り外します。
- 4 30 秒間待ちます。
- 5 電池のマイナス極と電池蓋が接するようにセットします。  
**注意：**O リング部分にゴミが付着していないことを確認して、忘れずに取り付けてください。
- 6 電池蓋の印がロックマークに合うところまでスライドして、電池蓋を閉めます。  
**注意：**電池交換が完了すると、LED ランプが数秒間、赤と緑の点滅を繰り返します。緑色の点滅に切り替わったのちに点滅が止むと、センサーが起動し、ペアリングおよびデータ送信が可能になります。

## ケイデンスセンサー Dual のバッテリーを交換する

CR2032(1 個)を使います。電池残量が少なくなると、クランクアームを 2 回転させたときに、LED ランプが赤色に点滅します。

- 1 センサー背面の電池蓋 ① の位置を確認します。



- 2 電池蓋 ① のレバーにツメをかけて、反時計回りにゆっくりとスライドして、電池蓋の印がロック解除マークに合うまで動かします。
- 3 電池蓋と電池 ② を取り外します。
- 4 電池蓋の内側にある白いシートのつまみをゆっくりと引き上げ、古い電池を取り外し、30 秒間待ちます。  
**注意：**白いシートは電池蓋から剥がさないでください。
- 5 電池のプラス極と電池蓋が接するようにセットします。  
**注意：**Oリング部分にゴミが付着していないことを確認して、忘れずに取り付けてください。
- 6 電池蓋の印がロックマークに合うところまでスライドして、電池蓋を閉めます。  
**注意：**電池交換が完了すると、LED ランプが数秒間、赤と緑の点滅を繰り返します。緑色の点滅に切り替わったのちに点滅が止むと、センサーが起動し、ペアリングおよびデータ送信が可能になります。

# トラブルシューティング

## デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。データや設定などは消去されません。

- 1 デバイスの電源が切れるまで、 を長押しします。  
デバイスがリセットされ、その後電源がオンになります。

## 全設定リセット

デバイスの設定を工場出荷状態にリセットします。

- 1 ホーム画面から  > **[システム]** > **[全設定リセット]** の順にタップします。
- 2 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。(アクティビティ履歴やワークアウトやコースなどのデータは保持されます。)
  - ・ **[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履歴とワークアウトやコースなどのデータを削除します。(PC からコピーしたデータは保持されます。)

## デモモードを終了する

デモモード中は、デバイスの画面に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します。

- 1  を素早く 8 回押します。

## バッテリーの稼働時間を長くするには

- ・ バッテリー節約モードを有効にしてください。(77 ページ [バッテリー節約モードを有効にする](#))
- ・ バックライトレベル(輝度)を低く設定するか、**[輝度自動調節]** のオプションを有効に設定してください。(64 ページ [ディスプレイ設定](#))
- ・ 自動スリープモードを有効にしてください。(63 ページ [自動スリープモード](#))
- ・ スマートフォンの接続機能を無効にしてください。(64 ページ [スマートフォン設定](#))
- ・ 衛星システムの設定を **[GPS]** に設定してください。(64 ページ [衛星受信モードを変更する](#))
- ・ 使用していないセンサーは、ペアリングを解除してください。

## バッテリー節約モードを有効にする

バッテリー節約モードでバッテリーの稼働時間に関わる設定をカスタマイズできます。

- 1 ホーム画面から  > **[バッテリー節約]** > **[有効]** の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - ・ **[画面を暗くする]** バックライトの輝度を下げます。
  - ・ **[地図を非表示]** 地図を非表示にします。  
注意：このオプションを有効にしても、ナビゲーションの転換点アラートは表示されます。
  - ・ **[ディスプレイ省電力モード]** アクティビティ中に画面がオフになりデバイスがスリープします。  
注意：このオプションが有効でも、アクティビティのデータは記録されます。
  - ・ **[衛星システム]** 衛星の受信モードを変更します。

画面上部に推定稼働時間が表示されます。

デバイスのすべての機能を使用するには、バッテリー節約をオフにしてデバイスを充電する必要があります。

## デバイスとスマートフォンが接続できません

- ・ デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- ・ スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- ・ Garmin Connect アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- ・ Garmin Connect アプリからデバイスを削除し、再度ペアリングしてください。  
Apple デバイスをご利用の場合、Bluetooth 設定からもペアリング済みのデバイスを削除してください。
- ・ 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect 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 以内にあることをお確かめください。

- デバイスとスマートフォンをペアリングするには、次の操作を行ってください。
  - デバイスのホーム画面で **☰** > **[ワイヤレス接続機能]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順にタップします。
  - スマートフォンで Garmin Connect アプリを開き、アプリの詳細(●●●)から **[Garmin デバイス]** > **[デバイス追加]** の順に選択し、画面に表示される指示に従いペアリングを行います。

## GPS 受信精度の向上

- GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出て、デバイスの表面を空に向けて静止してください。通常、30~60 秒程度で受信完了します。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
  - 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- Garmin Express または Garmin Connect アプリでデータの同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。

## 日本語で表示されません

- 1 ホーム画面から **☰** をタップします。
- 2 リストの下から 3 番目の項目をタップします。
- 3 リストの上から 10 番目の項目をタップします。
- 4 **[日本語]** をタップします。

## 高度を校正するには

現在地の正確な高度が分かる場合は、デバイスの高度計を手動で校正できます。

- 1 ホーム画面から **[ナビ]** > **⋮** > **[高度]** の順にタップします。
- 2 高度を入力して、**✓** をタップします。

## 気温の計測値について

デバイスを直射日光があたる場所に置いていたり、デバイスを手で持っていたり、拡張バッテリーパックで充電している場合は、実際の気温よりも高い値が表示されることがあります。また、急激な温度変化があった場合に、正しい値が表示されるまでに時間がかかることがあります。

## 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 ホーム画面から **☰** > **[システム]** > **[高度計]** の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
  - 気圧高度計を自動校正するには、**[自動校正]** を選択し、オプションを選択します。
  - 現在地の正確な高度を入力するには、**[校正]** > **[手動入力]** を選択します。
  - 数値標高モデル (DEM) を使用して校正するには、**[校正]** > **[DEM を使用]** を選択します。  
**注意：** DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。
  - 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。

## 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、デフォルトの設定では、自動校正が有効に設定されています。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 ホーム画面から **☰** > **[システム]** > **[コンパス校正]** の順に選択します。
- 2 **[校正]** を選択して画面に表示される指示に従います。

## マウント固定用バンドを交換するには

マウント固定用バンド(Oリング)は交換部品をご購入いただけます。

**注意：**交換バンドは、必ず EPDM(エチレンプロピレンジエンモノマー)製のものを使用してください。詳しくは、当社ウェブサイト([Garmin.co.jp](http://Garmin.co.jp))をご覧ください。

## デバイスに関するその他の情報

- マニュアルや最新ソフトウェアなどの情報は、[support.Garmin.com/ja-JP/](http://support.Garmin.com/ja-JP/) をご参照ください。
- 別売のアクセサリや交換部品に関する情報は、販売店へお問い合わせいただくか、[Garmin.co.jp](http://Garmin.co.jp) をご参照ください。

# 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：**トレーニングページに表示するデータ項目は、Garmin Connect アプリのデバイス設定からもカスタマイズすることができます。

## スピード

スピード	現在の移動速度 (km/h)
平均スピード	アクティビティ中の平均速度 (km/h)
ラップスピード	現在のラップ中の平均速度
前回ラップスピード	前回ラップの平均速度
最高スピード	アクティビティ中の最高速度 (km/h)

## 距離

距離	現在の走行距離
ラップ距離	現在のラップの走行距離
前回ラップ距離	前回のラップの走行距離
先行距離	バーチャルパートナーからの先行距離
積算距離	これまでの走行距離合計

## タイム

タイム	現在のアクティビティタイム
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)
ラップタイム	現在のラップタイム
平均ラップタイム	全ラップの平均タイム
前回ラップタイム	前回のラップタイム
先行時間	バーチャルパートナーからの先行時間
区間タイム	現在のアクティビティのセグメントレースの合計タイム

## 高度

高度	現在の高度(海拔)
勾配	勾配角度(%) 水平方向 100m に対して垂直方向に何 m 上がったかを割合(%)で表示
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
総上昇量	上昇の合計距離
総下降量	下降の合計距離
上昇速度	垂直に移動した速度 (m/h)
30 秒上昇速度	30 秒間に垂直に移動した平均速度 (m/h)
平均上昇速度	アクティビティ中の平均上昇速度 (m/h)
ラップ上昇速度	現在のラップの平均上昇速度 (m/h)
残り総上昇量	目的地までの残り上昇量
経由地までの上昇量	次の転換点までの残り上昇量

## ナビゲーション

目的地までの距離	目的地までの距離
目的地までの時間	目的地へ到着するまでにかかる予想時間 現在のスピードを基に計算され、スピードに応じて変化
目的地到着時刻	目的地に到着する予定時刻
目的地	最終目的地名 または ナビゲーション名
経由地までの距離	次の転換点までの距離
経由地所要時間	次の転換点に到着するまでにかかる予想時間。最終目的地までの間に転換点が無い場合は、目的地への所要時間を表示 現在のスピードを基に計算され、スピードに応じて変化
経由地到着時刻	次の転換点に到着する予定時刻 最終目的地までの間に転換点が無い場合は、目的地到着時刻を表示
経由地名称	次の方向転換地点名
残り総上昇量	目的地までの残り上昇量
経由地までの上昇量	次の転換点までの残り上昇量
ポイント距離	コース上の次のポイントまでの残り距離
進行方位	現在移動している方向
転換点距離	次のポイントまでの残り距離
ポイントまで	次のポイントまでの残り時間

## MTB パフォーマンス

グリット	標高、勾配、および方向の急激な変化に基づく現在のアクティビティの難しさをスコアで表示
ラップグリット	現在のラップの全体的なグリットスコア
60 秒グリット	60 秒間の平均グリットスコア
フロー	現在のアクティビティでスピードと滑らかさをどの程度一貫して維持しているかをスコアで表示
ラップフロー	現在のラップの全体的なフロースコア
60 秒フロー	60 秒間の平均フロースコア

## グラフィック表示

※グラフカテゴリーの項目は、トレーニングページの分割数によっては表示可能域が狭いためグラフが表示されない場合があります。表示可能域の広い分割レイアウトを選択してください。

スピード	現在の移動速度 (km/h)
スピードバー	アクティビティ中の移動速度 (km/h) を棒グラフで表示
スピードグラフ	アクティビティ中の移動速度 (km/h) を折れ線グラフで表示
高度グラフ	高度を棒グラフで表示
コンパス	コンパスを表示
地図	現在地周辺の地図を表示
ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数
ケイデンスバー	アクティビティ中のクランクアームの毎分の回転数を棒グラフで表示
ケイデンスグラフ	アクティビティ中のクランクアームの毎分の回転数を折れ線グラフで表示
心拍	現在の心拍数
心拍バー	心拍数を棒グラフで表示
心拍グラフ	心拍数を折れ線グラフで表示
心拍ゾーンバー	現在の心拍数と心拍ゾーン

タイム(心拍ゾーン)	各心拍ゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
トレーニング効果	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果
トレーニング効果バー	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果のバランスをバーで表示
パワー	現在のパワー(W または %FTP)
3 秒パワーバー	3 秒間の平均パワーを棒グラフで表示
10 秒パワーバー	10 秒間の平均パワーを棒グラフで表示
30 秒パワーバー	30 秒間の平均パワーを棒グラフで表示
3 秒パワーグラフ	3 秒間の平均パワーを折れ線グラフで表示
10 秒パワーグラフ	10 秒間の平均パワーを折れ線グラフで表示
30 秒パワーグラフ	30 秒間の平均パワーを折れ線グラフで表示
パワーゾーンバー	現在のパワーとパワーゾーン
タイム(パワーゾーン)	各パワーゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
スタミナバー	現在のスタミナ

## その他

ラップ	アクティビティで現在までに取得したラップ数
バッテリー残量	バッテリー残量表示
カロリー	消費カロリー
衛星受信強度	GPS 衛星受信強度を表示
時刻	現在地の時刻
パフォーマンスコンディション	パフォーマンスコンディション 現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値
日の出時刻	現在地(当日)の日の出時刻
日の入時刻	現在地(当日)の日の入時刻
温度	現在の気温
最低気温(24 時間)	対応する温度センサーで計測した過去 24 時間の最低気温
最高気温(24 時間)	対応する温度センサーで計測した過去 24 時間の最高気温

## ケイデンス

ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数
平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数

## 心拍

心拍	現在の心拍数
平均心拍	アクティビティ中の平均心拍数
ラップ心拍	現在のラップの平均心拍数
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
心拍 %Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
平均心拍 %Max	アクティビティ中の平均最大心拍%
ラップ心拍 %Max	現在のラップの最大心拍%
心拍 %HRR	現在の心拍予備量(%) 最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量(最大心拍数と現在の心拍数の差)
平均 %HRR	現在のラップの心拍予備量(%)
ラップ %HRR	現在のラップの平均心拍予備量(%)

心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン
タイム(心拍ゾーン1～5)	設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
心拍ゾーングラフ	心拍ゾーンを折れ線グラフで表示 ※グラフカテゴリーの項目は、トレーニングページの分割数によっては表示可能域が狭いためグラフが表示されない場合があります。表示可能域の広い分割レイアウトを選択してください。
有酸素トレーニング効果	有酸素トレーニング効果
無酸素トレーニング効果	無酸素トレーニング効果
負荷	現在のトレーニング負荷
呼吸数	1分間当たりの呼吸数(要 ハートレートセンサー)

## パワー

パワー	現在のパワー(W または %FTP)
平均パワー	アクティビティ中の平均パワー値
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー値
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー値
ラップパワー	現在のラップの平均パワー値
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー値
最大パワー	アクティビティ中の最大パワー出力値
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力値
パワー-KJ	パワーを kJ(キロジュール)パワー値(累積総量)で表示
パワー-w/kg	1kg 単位毎の総パワー出力をワット(w)で表示
パワー-w/kg 平均	1kg 単位毎の平均パワー出力をワット(w)で表示
パワー-3s 平均 w/kg	3 秒間の平均パワー出力(1kg 単位毎)をワット(w)で表示
パワー-10s 平均 w/kg	10 秒間の平均パワー出力(1kg 単位毎)をワット(w)で表示
パワー-30s 平均 w/kg	30 秒間の平均パワー出力(1kg 単位毎)をワット(w)で表示
パワー-w/kg ラップ	現在のラップの平均パワー出力(1kg 単位毎)をワット(w)で表示
パワーゾーン	現在のパワーゾーン(設定した FTP 値に基づきます。)
タイム(パワーゾーン1～9)	設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
ペダルスムーズネス	ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(パーセンテージで測定)
トルク効率	ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値(100%の場合、抗力は 0)
パワーバランス	現在の左右のバランス値
平均バランス	アクティビティ中の平均バランス値
平均バランス 3 秒	3 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均バランス値
ラップバランス	現在のラップの平均バランス値
パワー IF	強度係数 FTP に対する NP の比率を表示 アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
パワー TSS	パワートレーニングストレススコア IF(強度係数)とトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質と量を考慮することで、トレーニングの負荷(ストレス)を数値化したもの TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能

標準化パワー	標準化パワー 風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
ラップ NP	現在のラップの標準化パワー
L LAP NP	前回ラップの標準化パワー
パワー %FTP	機能的作業閾値パワー (Functional Threshold Power) 1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100%とし、現在のトレーニングが何%の負荷(ストレス)であるかを表示

## サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム	アクティビティ中の合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイムを表示
ラップダンシングタイム	現在ラップの合計ダンシングタイムを表示
シットイングタイム	アクティビティ中の合計シットイング(座り漕ぎ) タイムを表示
ラップシットイングタイム	現在ラップの合計シットイングタイムを表示
PCO	ペダルの中心から左右に何ミリの位置でペダリングを行っているかを表示
平均 PCO	アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示
ラップ PCO	現在ラップのプラットフォームセンターオフセットを表示
パワーフェーズ R	右ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均パワーフェーズ R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
ラップパワーフェーズ R	現在ラップの右パワーフェーズを表示
パワーフェーズピーク R	右ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均パワーフェーズピーク R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズピークを表示
ラップパワーフェーズピーク R	現在ラップの右パワーフェーズピークを表示
パワーフェーズ L	左ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均パワーフェーズ L	アクティビティ中の左ペダルの平均パワーフェーズを表示
ラップパワーフェーズ L	現在ラップの左パワーフェーズを表示
パワーフェーズピーク L	左ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示
平均パワーフェーズピーク L	アクティビティ中の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示
ラップパワーフェーズピーク L	現在ラップの左パワーフェーズピークを表示

## ギア

ギア	現在の各ギアの位置を表示
フロントギア	現在のフロント(前)ギアの位置を表示
リアギア	現在のリア(後)ギアの位置を表示
ギアバッテリー	ギアのバッテリー残量を表示 SRAM、Campagnolo 社の電動コンポーネントでバッテリー残量を表示させる際はこちらを選択してください。
ギア比	現在の各ギアの歯数を表示
ギアコンボ	ギアポジションセンサーから現在のギアの組み合わせを表示
Di2 バッテリー残量	Di2 のバッテリー残量を表示
Di2 シフトモード	Di2 のシフトモードを表示

## ライト

バッテリーステータス	バッテリー残量の表示
ビームアングル	ヘッドライトの角度

ライトモード	ライト構成を表示
ライト接続数	接続されているライト数の表示

## ワークアウト

達成値	現在のワークアウトの残り時間
第1ターゲット	ワークアウトの第一目標
第2ターゲット	ワークアウトの第二目標
ワークアウト比較	ワークアウトの目標に対する現在のパフォーマンスをグラフで比較
ステップタイム	現在のワークアウトの経過時間
ステップ距離	現在のステップの距離
ワークアウトステップ	ワークアウトの全ステップ数と現在のステップ数を表示
目的地距離	ステップが終了するまでの残り距離
所要時間	ステップが終了するまでの残り時間
残り回数	リピートステップが終了するまでの残りの繰り返し数
目標カロリー	ステップが終了するまでの残りのカロリー値
目標心拍数	ステップが終了するまでの残り心拍数

## スマートトレーナー

トレーナーコントロール	ワークアウト中にスマートトレーナーによって加えられる負荷
-------------	------------------------------

## e- バイク

アシストモード	e- バイクのアシスタンスモードを表示
e- バイクバッテリー	e- バイクのバッテリー残量
スマート航続可能距離	地形を考慮した e- バイクがアシストする残り走行距離
航続可能距離	現在の e- バイクの設定とバッテリー残量を基にした残り走行可能距離
シフティングアドバイス	e- バイクがマニュアルシフトモードの時、現在のパフォーマンスに基づいたシフティングに関するアドバイスを表示

## スタミナ

潜在的スタミナ	残りの潜在的なスタミナ
スタミナ	現在の残りスタミナ
推定距離	現在のスタミナで走行可能な推定距離
推定時間	現在のスタミナで走行可能な推定時間

## 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 6 ~ 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 6 ~ 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](http://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	27.9 ~ 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。

## 心拍ゾーン参考表

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

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	<ul style="list-style-type: none"><li>・心身ともにリラックスしたペース</li><li>・リズムカルな呼吸で、会話に支障がない</li></ul>	<b>【有酸素性能力の基礎作り】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング</li><li>・ストレスの軽減</li></ul>
2	60-70%	<ul style="list-style-type: none"><li>・快適さを感じるペース</li><li>・少し呼吸が深くなるが、会話は可能</li></ul>	<b>【心肺機能の向上】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・心肺機能向上の基本となるトレーニング</li><li>・脂肪燃焼に効果的</li><li>・高強度トレーニング後の休息に適したペース</li></ul>
3	70-80%	<ul style="list-style-type: none"><li>・マラソンをするような標準のペース</li><li>・会話を続けるのが難しくなる</li></ul>	<b>【有酸素性能力の向上】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・心肺機能向上に最適なトレーニング</li><li>・持久力の向上</li></ul>
4	80-90%	<ul style="list-style-type: none"><li>・ややきついペース</li><li>・呼吸が力強くなり会話することができない</li></ul>	<b>【無酸素性能力の向上】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・無酸素性作業閾値の向上</li><li>・スピードの向上</li></ul>
5	90-100%	<ul style="list-style-type: none"><li>・全速力の速さで、長時間維持することはできないペース</li><li>・呼吸が相当きつい</li></ul>	<b>【無酸素性持久力の向上】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・瞬発力、筋持久力の向上</li></ul>

## 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、周長を手動で測定するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

## 商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の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](http://Garmin.co.jp) にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, fēnix, Forerunner, inReach, VIRB, Virtual Partner は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。

Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay, HRM-Dual, HRM-Fit, HRM-Pro series, Rally, tempe, Varia, Vector は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google LLC の商標です。Apple®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Cooper Institute® および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。iPhone® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Shimano, Inc. の登録商標です。SRAM® は SRAM LLC の登録商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peakware, LLC の商標です。STRAVA および Strava™ は Strava, Inc の商標です。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。Windows®, Windows NT® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。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。

M/N: A04741

