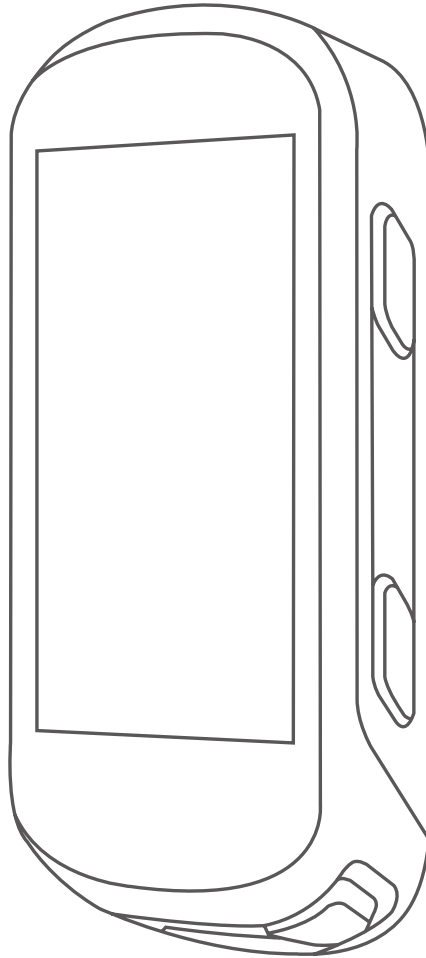


GARMIN®



EDGE 530

操作マニュアル

© 2019 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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 にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, TracBack, VIRB, Virtual Partner は、米国またはその他の国における Garmin 社の登録商標です。

Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Varia, Varia Vision, Vector は Garmin 社の商標です。Garmin 社の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google Inc. の登録商標です。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 社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 Intitute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Simano, Inc. の登録商標です。Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. STRAVA および Strava™ は Strava, Inc の商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peaksware, LLC の商標です。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。Windows® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

本製品は ANT+ の認証を受けています。互換性のある製品とアプリの一覧は www.thisisant.com/directory をご覧ください。

目次

はじめに	1
デバイス概要	1
初期設定	1
スマートフォンとペアリングする	1
デバイスを充電する	1
ハンドル / ステムマウントを取り付ける	2
アウトフロントマウントを取り付ける	2
ホーム画面	3
ステータスページを確認する	3
ウィジェットを確認する	3
ショートカットメニューを使用する	3
トレーニング	4
トレーニングを開始する	4
トレーニングページ	5
トレーニングページ	5
ラップ詳細ページ	5
地図ページ	5
高度ページ	5
GroupTrack リストページ	6
セグメントページ	6
ワークアウトページ	6
サイクリングダイナミクスページ	6
コンパスページ	6
バーチャルパートナーページ	6
セグメント	6
セグメントをデバイスにダウンロードする	6
Garmin Connect からセグメントをデバイスにダウンロードする	6
Garmin Connect Mobile からセグメントをデバイスにダウンロードする	6
セグメントを有効にする	7
セグメントを実行する	7
セグメントの詳細を確認する	7
セグメントオプション	7
セグメントを削除する	7
Strava™ ライブセグメント	7
Strava セグメントエクスプローラーウィジェット	7
ワークアウト	7
ワークアウトをデバイスにダウンロードする	7
Garmin Connect からワークアウトをデバイスにダウンロードする	7
Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスにダウンロードする	8
ワークアウトを開始する	8
ワークアウトを停止する	8
ワークアウトを削除する	8
トレーニングカレンダー	8
ワークアウトをカレンダーにスケジュールする	8
トレーニングプランをカレンダーにスケジュールする	8
スケジュールしたワークアウトをデバイスに転送する	8
インターバルワークアウト	8
インターバルワークアウトを作成する	8
インターバルワークアウトを開始する	9
トレーナー	9
ANT+ 屋内トレーナーをペアリングする	9
ANT+ 屋内トレーナーを使用する	9

レジスタンスを設定する	9
ターゲットパワーを設定する	9
ターゲットトレーニング	9
レース	9

マイデータ 10

パフォーマンス測定機能	10
パフォーマンス通知の有効 / 無効を設定する	10
TrueUp をオンに設定する	11
トレーニングステータス	11
トレーニングステータスを確認する	11
VO2 Max (最大酸素摂取量)	11
VO2 Max を測定する	11
サイクリング VO2 Max 測定に関するヒント	12
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応	12
高度適応 / 暑熱適応を確認する	12
トレーニング負荷	12
トレーニング負荷を確認する	12
負荷バランス	12
負荷バランスを確認する	13
トレーニング効果	13
トレーニング効果を確認する	13
履歴からトレーニング効果を確認する	13
リカバリータイム	14
リカバリータイムを確認する	14
FTP (機能的作業閾値パワー)	14
FTP を確認する	14
FTP 測定テストを実行する	15
FTP 自動計算を有効にする	15
ストレススコア	15
パフォーマンスコンディション	15
パフォーマンスコンディションを確認する	15
パワーカーブ	15
自己ベスト	15
自己ベストを確認する	15
自己ベストを前回の記録に変更する	15
自己ベストを削除する	15
トレーニングゾーン	16
ユーザープロフィール	16

ナビゲーション 16

ポイント登録	16
現在地をポイント登録する	16
地図上の地点をポイント登録する	16
ポイントを編集する	16
ポイントを削除する	16
ポイント投影	17
ナビゲーション	17
ナビゲーションを開始する	17
ナビゲーションを中止する	17
トラックバック	17
全国主要自転車道	17
コース	17
Garmin Connect でコースをデバイスにダウンロードする	17
Garmin Connect Mobile からコースをデバイスにダウンロードする	17
アクティビティデータからコースを作成する	18
ClimbPro	18

コースナビゲーションを中止する	18
コースの詳細を確認する	18
コース設定を変更する	18
コースを削除する	18
コースオプション	18
Trailforks	18
地図設定	19
詳細設定のカスタム設定	19
地図を確認する	19
ルート探索方法	19
転換点案内	20
急カーブ警告	20

ワイヤレス接続機能 20

Bluetooth 接続機能	20
事故検出と援助要請	21
事故検出を設定する	21
事故検出の有効 / 無効を設定する	21
ライダー情報と緊急連絡先を確認する	21
事故検出メッセージ送信をキャンセルする	21
無事を知らせるメッセージを送信する	21
援助要請を送信する	21
GroupTrack を開始する	21
ライダー間メッセージ	21
GroupTrack のヒント	22
オーディオアラート	22
バイクアラーム	22
バイクアラームを設定する	22
バイクアラームを有効にする	22
メッセージ返信	22
デバイス間データ転送	22
Wi-Fi 接続機能	23
Wi-Fi 接続設定を行う	23
Wi-Fi 設定	23

ワイヤレスセンサー 23

ハートレートセンサー (HRM-Dual) を装着する	23
心拍ゾーンを設定する	23
トレーニングの目標と心拍ゾーン	24
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	24
スピードセンサー Dual を取り付ける	24
ケイデンスセンサー Dual を取り付ける	24
スピードセンサー Dual・ケイデンスセンサー Dual について	25
ケイデンスまたはパワーデータの平均値	25
スピードセンサーのタイヤ周長を設定する	25
ワイヤレスセンサーをペアリングする	25
パワー計	25
パワーゾーンを設定する	25
パワー計を校正する	25
サイクリングダイナミクス	26
サイクリングダイナミクスページ	26
パワーフェーズ	26
プラットフォームセンターオフセット (PCO)	26
Edge デバイスで Vector のソフトウェアを更新する	26
電動シフター	26
Varia センサー	26
e バイク	27
e バイクのセンサー詳細を確認する	27

履歴 27

履歴を確認する	27
心拍ゾーン / パワーゾーンのゾーン別タイムを確認する	27
履歴からコースを作成する	27
履歴を削除する	28
合計を確認する	28
データ管理	28
デバイスを PC に接続する	28
デバイスにファイルを転送する	28
デバイスからファイルを消去する	28
USB 接続時の取り外し方法	28

Garmin Connect 29

Garmin Connect	29
デバイスのデータを Garmin Connect に同期する	29
Garmin Express でデバイスのデータを同期する	29
Garmin Connect Mobile でデバイスのデータを同期する	29

ウィジェット 30

ウィジェットを確認する	30
ウィジェット管理	30
ウィジェット一覧	30
ステータスウィジェット	30
通知ウィジェット	30
Strava セグメントエクスプローラーウィジェット	30
天気ウィジェット	30

設定 31

アクティビティプロフィール	31
アクティビティプロフィールを新規作成する	31
アクティビティプロフィールの各種設定を行う	31
トレーニングページ	32
トレーニングページを追加する	32
トレーニングページのデータ項目を編集する	32
トレーニングページを並べ替える	32
アラート	33
アラートを設定する	33
カスタムアラートを新規追加する	33
自動ラップ	33
自動ラップ (位置) を設定する	33
自動ラップ (距離) を設定する	33
自動ラップ (タイム) を設定する	34
自動スリープモード	34
自動ポーズ	34
自動スクロール	34
タイマースタート	34
栄養補給 / 水分補給	34
マウンテンバイク	34
GPS モード	35
スマートフォン設定	35
システム設定	35
ディスプレイ設定	35
データ記録設定	36
単位設定	36
拡張ディスプレイモード	36
拡張ディスプレイモードを終了する	36

デバイス情報 37

仕様.....	37
デバイス.....	37
ハートレートセンサー（HRM-Dual）.....	37
スピードセンサー Dual・ケイデンスセンサー Dual.....	37
製品のアップデート.....	37
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする.....	37
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする.....	37
デバイス情報を確認する.....	37
お取り扱い上の注意事項.....	37
クリーニング方法.....	37
ハートレートセンサーのお取り扱い上の注意事項.....	37
センサーの電池を交換する.....	38
ハートレートセンサー（HRM-Dual）の電池を交換する.....	38
スピードセンサー Dual のバッテリーを交換する.....	38
ケイデンスセンサー Dual のバッテリーを交換する.....	38
トラブルシューティング	39
強制電源断.....	39
全設定リセット.....	39
バッテリーの稼働時間を長くするには.....	39
バッテリーセーブモードを有効にする.....	39
デバイスとスマートフォンが接続できません.....	39
GPS 受信精度の向上.....	39
日本語で表示されません.....	39
高度を校正するには.....	39
気温の計測値について.....	40
デバイスに関するその他の情報.....	40
付録.....	40
データ項目.....	40
よく使われる項目.....	40
スピード.....	40
距離.....	40
タイム.....	40
高度.....	40
ナビゲーション.....	41
MTB パフォーマンス.....	41
グラフ.....	41
その他.....	41
ケイデンス.....	42
心拍数.....	42
パワー.....	42
サイクリングダイナミクス.....	43
電動ギア.....	43
ライト.....	43
ワークアウト.....	43
トレーナー.....	44
eBike.....	44
VO2 Max レベル分類表.....	45
FTP レベル分類表.....	45
心拍ゾーン参考表.....	45
タイヤサイズと周長.....	46

はじめに

⚠ 警告

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

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

デバイス概要



①		押す：スリープモード移行 / 解除 長押し：電源オン / オフ
②		押す：トレーニングページ / オプション / 設定のスクロール、ステータスページの表示
③		押す：トレーニングページ / オプション / 設定のスクロール、メニューの表示
④		押す：ラップ取得
⑤		押す：タイマーの開始 / 停止
⑥		押す：前のページに戻る 長押し：ホーム画面に戻る
⑦		押す：項目の決定、アラート / データ項目などのメニューの表示（トレーニング中）
⑧	充電端子	Edge 拡張バッテリーパック用充電端子

初期設定

初めてデバイスの電源を入れた場合には、初期設定を行う必要があります。

1 言語を [English] または [日本語] から選択します。

2 スマートフォンとペアリングを開始します。

- [続行] スマートフォンとペアリングします。

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

ペアリング完了後は、Wi-Fi 設定 (23 ページ)、アクティビティプロフィール設定 (初期設定 手順 9)、センサー接続設定 (初期設定 手順 10) を行います。

- [スキップ] ペアリングをスキップします。(手順 3 へ)

3 表示単位を [メートル] [マイル / フィート] [マイル / フィート (UK)] から選択します。

4 時間表示を [12 時間] または [24 時間] から選択します。

5 性別を [男性] または [女性] から選択します。

6 誕生年を選択します。

7 体重を選択します。

8 身長を選択します。

9 アクティビティプロフィールを設定します。

- [続行] アクティビティプロフィールを設定します。追加するアクティビティプロフィールに ✓ を入れ、[完了] を選択します。
- [スキップ] デフォルトのアクティビティプロフィール設定を使用します。

10 センサーを接続します。

- [続行] ANT+ センサーを接続します。(25 ページ)
- [スキップ] センサー接続をスキップします。

スマートフォンとペアリングする

スマートフォン連携機能を利用するには、Garmin Connect Mobile 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 スマートフォンを操作します。

お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、**Garmin Connect Mobile (ガーミンコネクトモバイル)** アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。

2 デバイスを操作します。

次のいずれかの方法で、デバイスをペアリングモードにします。

- 初期設定 手順 2 で [続行] を選択する
- ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [ワイヤレス接続機能] > [スマートフォン] > [ペアリング] > [続行] の順に選択する

3 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。

- 初めて Garmin Connect Mobile アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン（またはアカウント作成）を行います。サインイン後、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニュー（… または ≡）から [Garmin デバイス] > [デバイスの追加] の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

4 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。

スマートフォンとペアリングしたときに、最新ソフトウェアの確認、更新が行われます。更新ファイルの容量やネットワーク環境によっては、完了まで時間がかかる場合があります。

デバイスを充電する

⚠ 警告

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

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

注意

サビ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 ポートまたは AC アダプター（別売）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。

参照 37 ページ 仕様

- 1 デバイスの防水カバー ① をめくります。

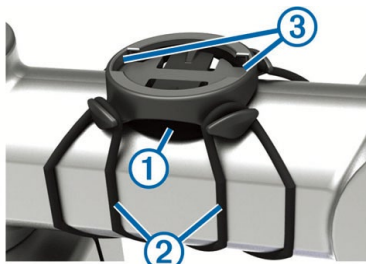


- 2 USB ケーブルの microUSB 端子をデバイスの USB ポート ② に差し込みます。
- 3 USB ケーブルの反対側の端子を AC アダプター（別売）または PC の USB ポートに差し込みます。
- 4 AC アダプターを使用する場合は、アダプターを家庭用コンセントに差し込みます。
デバイスを電源に接続すると、デバイスの電源がオンになります。
- 5 デバイスを充電します。
充電が完了したら、USB ケーブルを抜いて防水カバーを閉じます。

ハンドル / ステムマウントを取り付ける

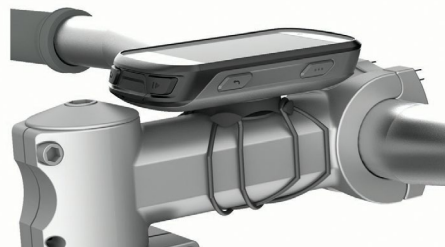
ハンドル / ステムマウントにデバイスを取り付けます。GPS 受信精度向上のため、デバイスの画面が上空に向くようにマウントしてください。

- 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に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。マウントからはみ出さないようにゴム製ディスクをぴったり合わせてください。
ゴム製ディスクは、サイズの違うものが 2 つ付属しています。自転車のハンドルまたはステムに合うものを使用してください。



- 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。



アウトフロントマウントを取り付ける

- 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にならない適切な位置を選びます。
- 2 六角レンチでネジ 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 の場合：厚いスペーサー
 - 直径 31.8mm の場合：薄いスペーサー
- 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 で取り外したネジを再度取り付け、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、ネジを締める際には 7 lbf-in (0.8 N-m) のトルクを推奨しています。定期的にネジ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。

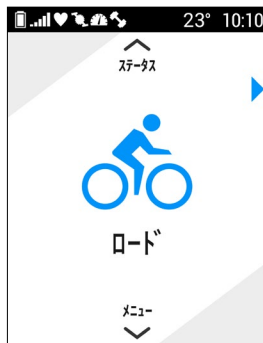


- 7 デバイスを軽く押しながら、ロックされるまで時計回りに回し、マウントに固定します。

ホーム画面

ホーム画面から各機能へアクセスします。

▲を押すと、ステータスページが表示されます。▼を押すとメニューが表示されます。…を押して、アクティビティプロフィールを選択し、トレーニングを開始します。



ステータスページを確認する

ステータスページに GPS、ワイヤレスセンサー、スマートフォンの接続状況が表示されます。

次のオプションを選択します。

- ・ホーム画面で、▲を押します。
- ・トレーニング中に、…を押し、[ステータス] を選択します。



ステータスページが表示されます。アイコンが点滅しているのはセンサー検索中です。点灯しているアイコンはセンサーの接続が完了しています。

ウィジェットを確認する

デバイスには、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 ステータスページで、[**ウィジェット**] を選択します。
- 2 ▲または▼を押して、ウィジェットを切り替えます。

ショートカットメニューを使用する

ショートカットメニューを使用すると、現在のアクティビティプロフィールを編集するなどといった機能に素早くアクセスできます。以下の方法でショートカットメニューを表示します。

- ・アクティビティ実行中で、画面に ≡ が表示されているときに、…を押す。
- ・画面に ◀ が表示されているときに、…を長押しする。

GPS を受信する

GPS の受信は、上空の開けた屋外で行います。GPS を受信すると、日時が設定されます。

- 1 デバイスの電源を入れます。
- 2 ホーム画面で GPS がオンのアクティビティプロフィールを表示します。
- 3 上空の開けた屋外へ出ます。
デバイスの画面を上空に向けます。
- 4 GPS 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

トレーニングを開始する

付属のワイヤレスセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされた状態で出荷されています。Edge 530 単品をご購入の場合は、ワイヤレスセンサーは付属していません。

- 1 を長押しして、デバイスの電源をオンにします。
- 2 上空の開けた屋外に出て、 が緑になると GPS の受信完了です。

ヒント Garmin Connect Mobile 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。

- 3 ホーム画面で、 を押します。
- 4 アクティビティプロフィールを選択します。
- 5 を押してトレーニングのタイマーを開始します。

タイム
00:01:14
スピード
8.0 km/h
距離
0.12 km
時刻
5:49:27 PM
カロリー
2 KCal

注意 トレーニングのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

- 6 または を押して他のページに切り替えます。
- 7 必要に応じて、 を押すと、アラートやデータ項目を変更できるメニューが表示されます。
- 8 アクティビティのタイマーを停止するには、 を押します。タイマーが停止し、アクティビティの概要とオプションが表示されます。

タイム	28°	1:21
10.33	5.28 km	
保存		
ライドタイプ	ロード	
再開		
コース検索		

- [保存]：データを保存して終了します。
- [ライドタイプ]：アクティビティのライドタイプを変更します。
- [再開]：アクティビティを再開します。
- [削除]：データを保存せずに削除して終了します。

ヒント ライドタイプは、アクティビティ保存後は変更できません。選択したライドタイプのアクティビティデータが Garmin Connect に蓄積され、Garmin Connect でのコース作成時にライドの種類に応じてコースが作成されるのに役立ちます。

- 9 データを保存して終了するには、[保存] を選択します。

- 10 栄養補給 / 水分補給トラッキングをオンに設定して 90 分以上のアクティビティを完了した場合、摂取した栄養と水分の入力画面が表示されます。

または を押して数値を変更して、 で決定します。

摂取量記録
栄養補給
+
カロリー
400
-

摂取量記録
水分補給
+
容器 (750 ml)
1.25
-

- 11 自己ベストなどの新記録が検出されたり、トレーニングステータスやリカバリータイムなどのパフォーマンス測定が計算されると、結果が通知されます。

新記録や測定結果を確認して、 を押して次の画面に進みます。

新記録達成!
最速記録40分
1:22:19
記録なし

有酸素TE
3.5
VO2 Maxの向上
無酸素
無酸素TE
5.0
オーバーロード
負荷472

- 12 アクティビティの概要が表示されます。確認後、 を押してホーム画面に戻ります。

トレーニングページ

トレーニングページには、アクティビティ中に取得した距離やタイム、スピードなどのデータを表示するデータページや、地図ページ、ワークアウトページ、サイクリングダイナミクスページなどのトレーニングに役立つ様々なページを表示することができます。

参照 32 ページ トレーニングページ

トレーニングページ

1 ページに最大 10 項目のデータ項目をカスタマイズして表示することができます。ページ 1 ～ 5 の最大 5 ページまで設定できます。

スピード 32.9^{km}/h	平均スピード 31.7^{km}/h
距離 ① 21.31^km	
タイム 00:40:28	
カロリー 386^{cal}	高度 306^m

① データ項目

アクティビティ中に取得したデータを表示します。

ラップ詳細ページ

取得したラップデータと最大 4 項目のデータ項目が表示されます。

スピード ① 30.4^{km}/h
距離 16.38^km
② 平均スピード
3 0:42 28.2 km/h
2 2:27 26.8 km/h
① 30:10 29.7 km/h

① データ項目

アクティビティ中に取得したデータを表示します。

② ラップデータ項目

ラップのデータを表示します。

地図ページ

地図と最大 2 項目のデータ項目を表示します。



① 情報ウィンドウ

走行中の情報やナビゲーション案内メッセージが表示されます。

② 地図

現在地 ▲ 周辺の地図が表示されます。

縮尺、表示位置の変更

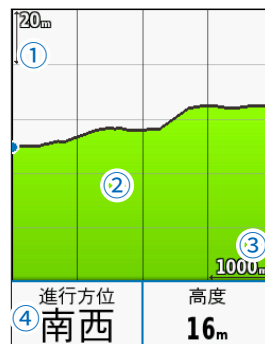
・・・ > [縮尺変更] > [地図表示] の順に選択すると、操作ツールが表示されます。

・・・を押して、▲ または ▼ の操作（縮尺／上下位置／左右位置）を切り替えます。▲ または ▼ を押して縮尺または表示位置を変更します。

高度ページ

高度グラフとデータ項目を 2 項目表示します。

ヒント 高度ページの縮尺は自動調整されます。



① Y 軸縮尺

グラフの Y 軸の縮尺を表示します。

② 高度グラフ

高度データをグラフで表示します。

③ X 軸縮尺

グラフの X 軸の縮尺を表示します。

④ データ項目

アクティビティ中に取得したデータを表示します。

GroupTrack リストページ

GroupTrack 実行中の範囲内のコネクション一覧を表示します。



① 範囲内の GroupTrack コネクション一覧

範囲内の GroupTrack 実行中のコネクション一覧を表示します。

参照 21 ページ GroupTrack を開始する
21 ページ ライダー間メッセージ

セグメントページ

実行中のセグメントの情報が表示されます。

参照 6 ページ セグメント

ワークアウトページ

実行中のワークアウトの情報が表示されます。

参照 7 ページ ワークアウト

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に関するデータが表示されます。

参照 26 ページ サイクリングダイナミクス

コンパスページ

現在地の座標とコンパス、データ項目を 2 項目表示します。



① 座標

現在地の座標（緯度経度）を表示します。

② コンパス

進行方位を示します。

ナビゲーション実行中は、目的地の方位を示します。

③ データ項目

アクティビティ中に取得したデータを表示します。

バーチャルパートナーページ

設定した速度で走行するバーチャルパートナーとのレースイメージと、先行 / 遅延している距離 / 時間を表示します。



① バーチャルパートナースピード

バーチャルパートナーの走行スピードを表示します。

② レースイメージ

バーチャルパートナー（グレーのシルエット）と自身（カラーのシルエット）のレースイメージを表示します。

③ 先行距離 / 遅延距離・先行時間 / 遅延時間

バーチャルパートナーより先行 / 遅延している距離と時間を表示します。

セグメント

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

セグメントを利用するには、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile からセグメントデータをデバイスにダウンロードする必要があります。

注意 Garmin Connect 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。

セグメントをデバイスにダウンロードする

デバイスにセグメント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。

Garmin Connect からセグメントをデバイスにダウンロードする

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

Garmin Connect Mobile からセグメントをデバイスにダウンロードする

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー（…または ≡）から、[トレーニング] > [セグメント] の順に選択します。
- 3 ダウンロードするセグメントを選択し、📶 を選択します。次回デバイスと同期したときに、セグメントがデバイスにダウンロードされます。

セグメントを有効にする

ダウンロード済みのセグメントを有効に設定します。

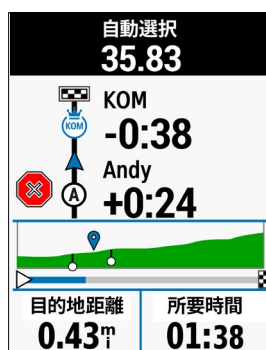
- 1 ホーム画面から [メニュー] > [トレーニング] > [セグメント] > [オプション] > [有効 / 無効] > [セグメント一覧] を選択します。

- 2 セグメントを選択して、... を押してセグメントの有効 / 無効を切り替えます。

注意 有効に設定したセグメントのみ、セグメントの開始地点に接近した時にアラートされます。

セグメントを実行する

- 1 ▶ を押してアクティビティを開始します。
- 2 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。
- 3 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。



- 4 ... を押すと、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、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。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。

参照 7 ページ セグメントオプション

- 5 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 [メニュー] > [トレーニング] > [セグメント] の順に選択します。

- 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。
 - [地図上で確認]：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。選択してセグメントの目標（競争相手）を選択します。
 - [地図上に表示]：セグメントを地図上に表示する（有効） / 表示しない（無効）を選択します。
 - [削除]：セグメントを 1 件削除します。

セグメントオプション

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [トレーニング] > [セグメント] > [オプション] の順に選択します。

- 2 次のオプションを選択します。
 - [セグメントナビゲーション]：セグメントナビゲーションの転換点案内の有効 / 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。
- [削除]：選択した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 [メニュー] > [トレーニング] > [セグメント] の順に選択します。
- 2 削除するセグメントを選択します。
- 3 [削除] > [OK] の順に選択します。セグメントが削除されます。

Strava™ ライブセグメント

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

Strava 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 Mobile アプリを起動する必要があります。
 - Strava プレミアムアカウントへの登録が必要です。
 - 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 > [ウィジェット] の順に選択します。
- 2 > または < を押して、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。セグメントが地図上に表示されます。

ワークアウト

ワークアウトとは、様々な達成値や維持目標を設定したトレーニングステップを組み合わせる行うトレーニングメニューです。ワークアウトは、Garmin Connect 作成して転送します。Garmin Connect では、ワークアウトのスケジュールを設定してデバイスに転送することができます。

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。

Garmin Connect からワークアウトをデバイスにダウンロードする

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 <https://connect.garmin.com/ja-JP/> にアクセスし、サインインします。

- Garmin Connect のメニューから [トレーニング] > [ワークアウト] の順に選択します。
- ダウンロードするワークアウトをクリックし、[デバイスへの送信] を選択して、画面の指示に従い操作します。

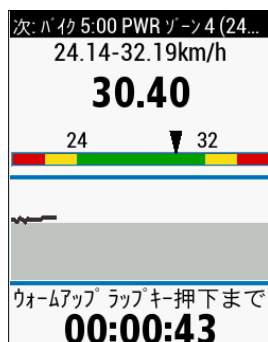
Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスにダウンロードする

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

- Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- アプリのメニュー (… または ≡) から、[トレーニング] > [ワークアウト] の順に選択します。
- ダウンロードするワークアウトを選択し、📶 を選択します。次回デバイスと同期したときに、ワークアウトがデバイスにダウンロードされます。

ワークアウトを開始する

- ホーム画面から [メニュー] > [トレーニング] > [ワークアウト] の順に選択します。
- 開始するワークアウトを選択します。
- [開始] を選択します。
- ▶ を押して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。



ヒント ワークアウトページに表示される項目は、ワークアウトの設定により異なります。

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。
- ▶ を押して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、… > [ワークアウト中止] > [OK] の順に選択します。

ワークアウトを削除する

- ホーム画面から [メニュー] > [トレーニング] > [ワークアウト] > [オプション] > [選択削除] の順に選択します。
- 削除するワークアウトを選択して ✓ を入れます。
- [ワークアウト削除] > [OK] の順に選択します。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect でワークアウトやトレーニングプランをカレンダーに追加して、デバイスに転送すると、デバイスでワークアウトのスケジュールを確認して実行することができます。

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

ワークアウトをカレンダーにスケジュールする

- <https://connect.garmin.com/ja-JP/> にアクセスし、サインインします。
- Garmin Connect のメニューから [トレーニング] > [ワークアウト] を選択します。
- ワークアウト一覧から、スケジュールするワークアウトの 📅 を選択し、実行日を選択します。

トレーニングプランをカレンダーにスケジュールする

- <https://connect.garmin.com/ja-JP/> にアクセスし、サインインします。
- メニューから [トレーニング] > [トレーニングプラン] を選択します。
- スケジュールするトレーニングプランを選択します。
- 開始日または完了日を入力して、[スケジュール] を選択します。

スケジュールしたワークアウトをデバイスに転送する

スケジュールしたワークアウトとトレーニングプランは、デバイスを同期すると自動でダウンロードされます。

- 次のいずれかの方法でデバイスを同期します。
 - デバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期する
 - ペアリング済みスマートフォンで、Garmin Connect Mobile でデバイスを同期する

インターバルワークアウト


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

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

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

インターバルワークアウトを作成する

- ホーム画面から [メニュー] > [トレーニング] > [インターバル] の順に選択します。
- [編集] を選択します。
- [トレーニング] > [タイプ] の順に選択します。
- 表示されるオプションから目標タイプを選択します。
- 必要に応じて、[下限値] と [上限値] を設定します。
- [達成値] を設定します。
- 設定が完了したら、🔍 を押して前の画面に戻ります。


- 8 **[休息]** > **[タイプ]** の順に選択します。
- 9 表示されるオプションから目標タイプを選択します。
- 10 必要に応じて、**[下限値]** と **[上限値]** を設定します。
- 11 **[達成値]** を設定します。
- 12 設定が完了したら、 を押して前の画面に戻ります。

13 次のオプションを設定します。(任意)

- ・ **[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。
- ・ **[リピート]** : 繰り返し回数を設定します。
- ・ **[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。

14 すべて設定し終わったら、 を押して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 **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[インターバル]** の順に選択します。
- 2 **[ワークアウト開始]** を選択します。
- 3  を押してタイマーを開始します。
- 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。

トレーナー


ANT+ 屋内トレーナーをペアリングする

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

- 1 デバイスとトレーナーを 3m 以内に近付けます。
- 2 ホーム画面から **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[トレーナー]** の順に選択します。
- 3 **[ペアリング]** を選択します。
接続可能なトレーナーの検索が開始します。
- 4 接続するトレーナーを選択して、**[追加]** を選択します。


ANT + 屋内トレーナーを使用する

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ミュレーションを実行できます。屋内トレーナー使用中は、GPS は自動でオフになります。


- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[トレーナー]** の順に選択します。
- 2 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **[コースを選択]** : 保存済みコースを選択します。
 - ・ **[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。
 - ・ **[ワークアウトを選択]** : 保存済みワークアウトを選択します。
- 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 **[開始]** を選択します。
- 5  を押してタイマーを開始します。
コースまたはアクティビティの高度データをもとに、トレー

ナーが自動で負荷を増減します。

レジスタンスを設定する


- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[トレーナー]** > **[レジスタンス設定]** の順に選択します。
- 2 負荷を設定します。
- 3  を押してタイマーを開始します。
- 4 ペダルを漕ぎます。
- 5 必要に応じて、**[...]** > **[レジスタンス設定]** の順に選択して負荷を調整します。

ターゲットパワーを設定する

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[トレーナー]** > **[ターゲットパワー設定]** の順に選択します。
- 2 ターゲットパワー値を設定します。
- 3 アクティビティプロフィールを選択します。
- 4  を押してタイマーを開始します。
- 5 ペダルを漕ぎます。
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。
- 6 必要に応じて、**[...]** > **[ターゲットパワー設定]** の順に選択してターゲットパワーを調整します。

ターゲットトレーニング

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

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[ターゲット]** の順に選択します。
- 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。
- 3 設定した目標を確認して、**[OK]** を選択します。
- 4 ターゲットトレーニングページが表示されます。
- 5  を押してタイマーを開始し、ターゲットトレーニングを開始します。

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。

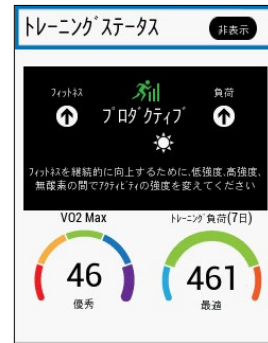
- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[トレーニング]** > **[レース]** の順に選択します。
- 2 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **[履歴]** : 保存済みのアクティビティデータを利用してレースを行います。
 - ・ **[保存済みコース]** : 保存済みコースデータを利用してレー

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 [開始] を選択します。
- 5 アクティビティまたはコースの開始地点まで移動し、▶ を押してタイマーを開始します。
- 6 レースを開始します。
バーチャルパートナーがアクティビティまたはコースの記録で一定の速度で走行します。
地図ページのアイコンまたはバーチャルパートナーページでユーザーとバーチャルパートナーのレース状況を確認できます。

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、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トレーニングを行う必要があります。これらの機能は Firstbeat により提供・サポートされています。

* 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

注意 初めのうちは測定値が不正確な場合があります。測定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 … (11 ページ)

VO2Max とトレーニング負荷のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。

VO2 Max … (11 ページ)

VO2 Max（最大酸素摂取量）を測定します。

高度適応と暑熱適応 … (12 ページ)

高度または気温への適応度を示します。

トレーニング負荷 … (12 ページ)

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

負荷バランス … (12 ページ)

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

トレーニング効果 … (13 ページ)

トレーニング効果（TE）を測定します。

リカバリータイム … (14 ページ)

身体の回復に必要な予想時間を測定します。

FTP … (14 ページ)

FTP（機能的作業閾値パワー）を測定します。

ストレススコア … (15 ページ)

心拍変動を基にストレスレベルを測定します。

パフォーマンスコンディション … (15 ページ)

アクティビティ中のコンディションを表示します。

パワーカーブ … (15 ページ)

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 [メニュー] > [マイデータ] > [パフォーマンス通知] の順に選択します。
- 2 各オプションの有効 / 無効を設定します。

TrueUp をオンに設定する

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

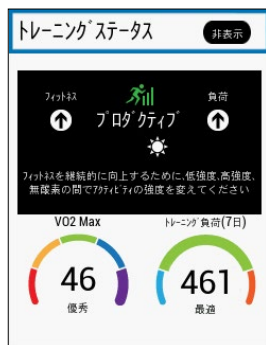
- 1 ホーム画面から [メニュー] > [マイデータ] の順に選択します。
- 2 **表示** を選択してトレーニングステータスを表示します。
- 3 トレーニングステータスの表示を選択して詳細ページを表示します。
- 4 ... を長押しします。
- 5 [Physio TrueUp] のスイッチをオンに設定します。

トレーニングステータス

VO2 Max とトレーニング負荷のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。

トレーニングステータスを確認する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [マイデータ] の順に選択します。
- 2 **表示** を選択してトレーニングステータスを表示します。



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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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、サイクリング VO2 Max の測定結果を含む 1 ~ 2 週間分のトレーニングデータが必要です。

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する必要があります。

参照 25 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

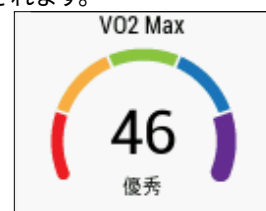
測定精度向上のため、ユーザープロフィールと心拍ゾーンを正しく設定してください。

参照 25 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)






16 ページ [ユーザープロフィール](#)

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 屋外でバイクアクティビティを開始し、一定のペースで高強度のトレーニングを 20 分間以上行います。
- 2 トレーニングを終了し、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 [メニュー] > [マイデータ] の順に選択します。
- 4 **表示** を選択してトレーニングステータスを表示します。
- 5 現在の VO2 Max が、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。



画面を選択すると、詳細ページが表示されます。

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

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

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

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。暑熱適応を完了させるには、最低でも 4 日間のトレーニングが必要です。

高度適応 / 暑熱適応を確認する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [マイデータ] の順に選択します。
- 2  を選択してトレーニングステータスを表示します。
- 3 画面を選択して詳細ページを表示し、ページをスクロールして高度適応 / 暑熱適応を確認します。



トレーニング負荷

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

トレーニング負荷を確認する

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する必要があります。


参照 25 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

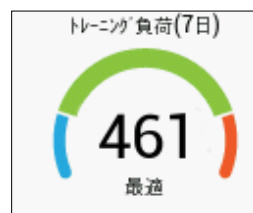
測定精度向上のため、ユーザープロフィールと心拍ゾーンを正しく設定してください。

参照 25 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

16 ページ [ユーザープロフィール](#)

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 1 日に 1 回以上のアクティビティを行い、1 週間分のデータをデバイスに保存します。
- 2 ホーム画面から [メニュー] > [マイデータ] の順に選択します。
- 3  を選択してトレーニングステータスを表示します。
- 4 現在のトレーニング負荷が、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。



画面を選択すると、詳細ページが表示されます。

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
 オレンジ	高い

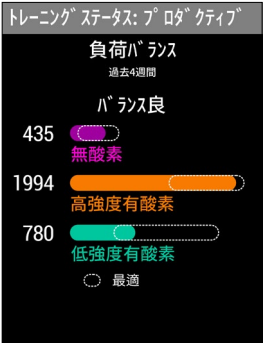
トレーニング負荷の最適の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴を基に算出され、トレーニングの時間や強度の増減にともない変動します。

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。

負荷バランスを確認する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [マイデータ] の順に選択します。
- 2 **表示** を選択してトレーニングステータスを表示します。
- 3 画面を選択して詳細ページを表示し、ページをスクロールして負荷バランスを確認します。



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回っています。トレーニングの時間を増やしたり、頻度を上げてください。

低強度有酸素 不足:

低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。

高強度有酸素 不足:

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

無酸素不足:

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

バランス良:

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

低強度有酸素:

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

高強度有酸素:

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

無酸素:

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

目標超過:

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

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、ハートレートセンサー (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。




- アクティビティのトレーニングページに表示する
 - [参照 32 ページ トレーニングページ](#)
 - 履歴から確認する

履歴からトレーニング効果を確認する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [履歴] の順に選択します。
- 2 [アクティビティ履歴] を選択します。
- 3 一覧からトレーニング効果を確認するアクティビティを選択します。
- 4 [トレーニング効果] を選択します。



	TE 値	有酸素向上効果	無酸素向上効果
<input type="checkbox"/>	0.0 ~ 0.9	効果なし	効果なし
<input type="checkbox"/>	1.0 ~ 1.9	効果 小	効果 小
<input checked="" type="checkbox"/>	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

	TE 値	有酸素向上効果	無酸素向上効果
	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

中央のラベルの色は、このアクティビティが負荷バランスにおいてどの運動カテゴリーに分類されたかを示します。ラベルに表示されるテキストは、トレーニングの強度とフィットネスに与える効果を示します。

ラベル カラー	負荷バランス カテゴリー	ラベルテキスト	有酸素 TE 指数	無酸素 TE 指数
	低強度有酸素運動	リカバリー	1.0-2.5	<1.0
		ベース	2.5-3.5	<2.0
		ベース	2.5-5.0	<2.0
	高強度有酸素運動	テンポ	3.5-4.0	<2.0
		閾値	>3.0	<2.0
		閾値	>3.0	<3.0
		VO2 Max	>3.0	<3.0
		VO2 Max	>3.5	<2.0
	無酸素運動	スプリント	<2.0	2.0-2.9
		無酸素	>3.0	>3.0
		無酸素	<4.0	>4.0
		無酸素	>2.0	>2.5
	有意義な効果がありません			

ラベルテキスト	トレーニングの強度と効果
リカバリー	短距離、短時間の軽いトレーニング体を刺激したり、回復を促す
ベース	会話可能なペースでの長時間のトレーニング 持久力を鍛える
テンポ	マラソンペースのトレーニング 心肺機能の向上
閾値	乳酸閾値付近でのトレーニング 乳酸閾値の向上
VO2 Max	乳酸閾値以上でのトレーニング VO2 Max の向上
スプリント	スピードインターバルトレーニング スピードの向上
無酸素	ハインテンシティインターバルトレーニング (HIIT) 無酸素性キャパシティの向上

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する必要があります。

[参照 25 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と心拍ゾーンを正しく設定してください。

[参照 23 ページ](#) [心拍ゾーンを設定する](#)

[16 ページ](#) [ユーザープロフィール](#)

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[メニュー]>[マイデータ]の順に選択します。

2 リカバリータイムを確認します。



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。

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。

FTPは、あらかじめユーザープロフィールの情報を基に推定値が表示されていますが、より正確なFTPを表示するには、FTP想定テストを実行してください。

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する必要があります。





[参照 25 ページ](#) [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

FTPを確認する

1 ホーム画面から[メニュー]>[マイデータ]の順に選択します。

2 FTPを確認します。





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

FTPレベルについて詳しくは付録に掲載のFTPレベル分類表をご参照ください。

FTP 測定テストを実行する

FTP 測定テストを実行します。

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[マイデータ]>[FTP]>[FTP テスト]の順に選択します。
- 2 [テストスタート]を選択します。
- 3 を押してタイマーを開始します。
測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示される指示に従い、ワークアウトを実行します。テストが完了すると、メッセージが表示されます。
- 4 を押してタイマーを停止します。
- 5 [保存]を選択してデータを保存します。

FTP 自動計算を有効にする

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[マイデータ]>[FTP]の順に選択します。
- 2 [自動計算]のスイッチをオン(有効)に設定します。
自動計算を有効に設定すると、屋外アクティビティを実行して保存した際に、FTP が自動計算されます。自動計算された FTP は、マイデータから確認できます。

ヒント FTP を自動計算で算出するには、高強度の屋外アクティビティを 20 分以上行う必要があります。

ストレススコア

自身のストレススコアを測定します。

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

ストレススコアを測定するには、ペアリング済みの胸部ベルト式ハートレートセンサー(心拍計)を装着する必要があります。

参照 25 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[メニュー]>[マイデータ]>[ストレススコア]>[ストレススコアを計測]の順に選択します。
- 2 [ストレススコアを計測]を選択して、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。
- 4 計測が終了すると、ストレススコアが表示されます。

パフォーマンスコンディション

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

パフォーマンスコンディションの測定には、ペアリング済みの心拍計とパワー計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。また、あらかじめ VO2 Max の測定を行う必要があります。

パフォーマンスコンディションを確認する

パフォーマンスコンディションは、アクティビティ開始約 6 ~ 20 分後にパフォーマンスコンディションページおよびデータ項目としてアクティビティのトレーニングページに表示されます。

- 1 心拍計およびパワー計を装着します。

- 2 パフォーマンスコンディションをデータ項目としてトレーニングページに表示したい場合は、トレーニングページを編集して[パフォーマンスコンディション]を表示します。

参照 32 ページ [トレーニングページ](#)

- 3 アクティビティを開始します。
開始 6 ~ 20 分後にパフォーマンスコンディションページのポップアップおよびデータ項目上にパフォーマンスコンディション値が表示されます。

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。

参照 25 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[メニュー]>[マイデータ]>[パワーカーブ]の順に選択します。
- 2 表示期間を選択します。

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[メニュー]>[マイデータ]>[自己ベスト]の順に選択します。
- 2 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[メニュー]>[マイデータ]>[自己ベスト]の順に選択します。
- 2 自己ベスト一覧が表示されます。
- 3 前回の記録に戻す自己ベストを選択します。
- 4 [前回の記録]>[OK]の順に選択します。

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。
・前回の記録がない場合、「記録なし」と表示されます。

自己ベストを削除する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[マイデータ]>[自己ベスト]の順に選択します。
- 2 自己ベスト一覧が表示されます。
- 3 削除する自己ベストを選択します。
- 4 [削除]>[OK]の順に選択します。

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

- 心拍ゾーン (25 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- パワーゾーン (25 ページ [パワーゾーンを設定する](#))

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールを設定します。

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


- 1 ホーム画面から [メニュー] > [マイデータ] > [ユーザープロフィール] の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - [性別] : [男性] または [女性] から選択します。
 - [誕生日] : 誕生日を設定します。
 - [身長] : 身長を設定します。
 - [体重] : 体重を設定します。

ナビゲーション

ナビゲーションの機能と設定は、コース (17 ページ) とセグメント (6 ページ) にも適用されます。

ポイント登録

現在地をポイント登録する


- 1 アクティビティを開始します。
- 2 地図ページを表示します。
- 3 ... > [ポイント登録] > [OK] の順に選択します。
- 4 現在地がポイントとして登録されます。
- 5 必要に応じてポイントを編集し、 を押して前の画面に戻って終了します。

[参照 16 ページ](#) [ポイントを編集する](#)

地図上の地点をポイント登録する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [ナビゲーション] の順に選択します。
- 2 [地図表示] を選択します。
地図が表示されます。
- 3 ポイント登録する地点にマップポインターを合わせます。
[参照 19 ページ](#) [地図を確認する](#)
- 4 ... を長押しします。
- 5 [ポイント登録] > [OK] の順に選択します。

ポイントを編集する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [ナビゲーション] > [保存されたポイント] の順に選択します。
- 2 ポイント一覧から、編集するポイントを選択します。
- 3 [編集] を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - [名前編集] : ポイント名を編集します。
 - [コメント設定] : コメントを入力します。
 - [高度] : 高度を変更します。
 - [現在地に置き換える] : ポイントを現在地の緯度経度に置き換えます。
 - [ポイント削除] : ポイントを削除します。
 - [ポイント投影] : ポイント投影 (16 ページ) で選択したポイントを開始地点として新規ポイントを作成します。
- 5 編集が完了したら、 を押して前の画面に戻って終了します。

ポイントを削除する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [ナビゲーション] > [保存されたポイント] の順に選択します。
- 2 ポイント一覧から、削除するポイントを選択します。
- 3 [ポイント削除] > [OK] の順に選択します。

ポイント投影

距離と方位を指定して新規ポイントを作成します。

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[保存されたポイント]の順に選択します。
- 2 ポイント一覧から、ポイント投影の開始地点となるポイントを選択します。
- 3 [編集]>[ポイント投影]の順に選択します。
- 4 方位を入力して、✓を選択します。
- 5 距離の単位を選択します。
- 6 距離を入力して、✓を選択します。
- 7 方位と距離を確認して、[OK]を選択します。
新規ポイントが保存されます。

ナビゲーション

ナビゲーションを開始する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]を選択します。
- 2 次のいずれかのオプションから、目的地を選択します。
 - [地図表示]: 地図上で目的地を選択します。
 - [コース]: 保存済みコースまたはコースを新規作成してナビゲーションを開始します。(17 ページ)
 - [MTBトレイルナビゲーション]:
条件を設定してコースを検索し、ナビゲーションを開始します。
 - [保存されたポイント]: 保存済みポイントから目的地を選択します。
 - [全国主要自転車道]: 全国の主要な自転車専用道を検索します。(17 ページ)
- 3 [出発]を選択します。
- 4 地図ページにナビゲーション情報が表示されます。



ナビゲーションを中止する

- 1 ナビゲーション実行中に、地図ページを表示します。
- 2 ...>[ナビゲーション中止]>[OK]の順に選択します。

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 アクティビティを開始します。
- 2 ...を押します。
- 3 [トラックバック]を選択します。
- 4 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]: 最短のルートを探して開始地点に戻ります。
- 5 [開始]を選択してトラックバックのナビゲーションを開始します。

全国主要自転車道

全国の主要な自転車専用道路を検索します。

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[全国主要自転車道]の順に選択します。
- 2 地域を選択します。
- 3 自転車道を選択します。
- 4 走行する自転車道を選択します。
- 5 地図上に選択した自転車道が表示されます。

コース

Garmin Connect でコースをデバイスにダウンロードする

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 <https://connect.garmin.com/ja-JP/> にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから[トレーニング]>[コース]を選択します。
- 4 保存済みコースを選択するか、コースを新規作成します。
- 5 [デバイスに送信]を選択します。
- 6 画面に表示される指示に従い、コースをデバイスに送信します。

Garmin Connect Mobile からコースをデバイスにダウンロードする

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー (... または ≡) から、[トレーニング]>[コース]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - [コースを作成]を選択してコースを新規作成します。
 - [作成済みコース]または[お気に入り]のコース一覧から、ダウンロードするコースを選択します。
- 4 ≡>[デバイスへの送信]を選択します。
次回デバイスと同期したときに、コースがデバイスにダウン

ロードされます。

アクティビティデータからコースを作成する

アクティビティの軌跡データをコースに変換します。

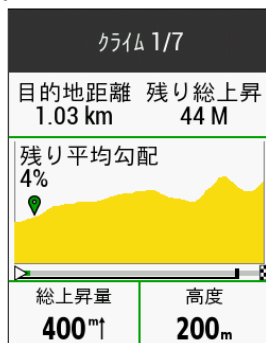
- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 2 [オプション]を選択します。
- 3 [新規作成]を選択します。
保存済みアクティビティデータ一覧が表示されます。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 コース名を入力し、✓を選択します。
- 6 コースが作成されたら、✓を選択して完了します。

ClimbPro

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

注意 クライム区間は、コースデータと地図データに基づいて、距離が500m以上、勾配が3%以上の区間が対象となります。

- 1 アクティビティプロフィール設定で ClimbPro をオンに設定します。
- 2 コースナビゲーションを開始します。
- 3 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。



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

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 [コース中止]>[OK]の順に選択します。

コースの詳細を確認する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 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。
 - [概要]: コースデータ概要を確認します。
 - [地図]: 地図上でコースを確認します。
 - [高度]: コースの高度グラフを確認します。
 - [クライム確認]: ClimbPro で自動検出されたコース内のクライム区間を確認します。
 - [ラップ]: ラップ概要を確認します。
 - [設定]: コース名と表示の設定を確認・変更します。

コース設定を変更する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 2 設定を変更するコースを選択します。
- 3 [設定]を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - [名前]: コース名を編集します。
 - [常に表示]: 有効に設定 (スイッチをオン) すると、コースナビゲーション実行中以外でも地図上にコースを表示します。
 - [カラー]: コースの表示カラーを選択します。
 - [コースポイント]: コースデータに含まれるコースポイントの表示 / 非表示を設定します。

コースを削除する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 2 削除するコースを選択します。
- 3 [削除]>[OK]の順に選択します。

コースオプション

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[ナビゲーション]>[コース]の順に選択します。
- 2 [オプション]を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - [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。
 - [オフコース警告]: 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。
 - [検索]: コースを名前で検索します。
 - [絞り込み]: コースタイプ別にコースを絞り込みます。
 - [並べ替え]: コースを並べ替えます。
 - [削除]: ✓で選択したコースを削除します。

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 メンバーシップにサインアップと、Trailforks のデータに関するお問い合わせは、www.trailforks.com 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。

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

地図設定

地図表示に関する設定を行います。

1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[アクティビティプロフィール]** を選択します。

2 設定を変更するアクティビティプロフィールを選択します。

3 **[ナビゲーション]** を選択します。

4 **[地図]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。

• **[地図表示]**：

[トラックアップ] 進行方向を常に地図画面の上方に表示します。

[ノースアップ] 常に北を地図画面の上方に表示します。

[3D モード] 進行方向が常に地図画面上方になり、現在地アイコンを中心として少し上空からの図で表示します。

• **[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]**：

地図ページの情報ウィンドウに表示されるナビゲーションの文字案内の表示 / 非表示を設定します。

[ナビ中のみ表示] ナビゲーション中のみ表示します。

[常に表示] 常に表示します。

[表示しない] 常に非表示にします。

• **[詳細設定]**：

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。

[自動] 地図画面に表示される情報量を自動調節して表示します。

[ハイコントラスト] 地形陰影機能を利用せずに、地図をより見やすく表示します。

[カスタム] ズームレベル / 文字サイズ / 詳細度 / 地形陰影の表示方法をカスタム設定します。(19 ページ)

• **[地図情報]**：

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。

[有効]：地図を表示します。

[無効]：地図を非表示にします。

• **[等高線表示]**：

[オン]：地図上に等高線を表示します。

[オフ]：地図上に等高線を表示しません。

(日本版デバイスに対応する地図データでは、このオプションを利用することはできません。)

詳細設定のカスタム設定

詳細設定を **[カスタム]** に設定した場合、以下の項目をカスタム設定することができます。

• **[ズームレベル]**：

地図ページの情報を設定した縮尺以下から表示します。

[主要施設情報] 駅、公園、学校などの主要施設情報

[ポイント] ユーザーが登録したポイント

[道路名称] 国道や県道などの道路名称

[ランドカバー] 地図に格納されているランドマーク情報

各項目 [オフ] / [自動] / [5 m] ~ [800km] から選択します。

• **[文字サイズ]**：

地図ページに表示される文字の大きさを項目別に設定します。

[主要施設情報] 駅、公園、学校などの主要施設情報

[ポイント] ユーザーが登録したポイント

[道路名称] 国道や県道などの道路名称

[ランドカバー] 地図に格納されているランドマーク情報

各項目 [非表示] / [小] / [中] / [大] から選択します。([道路名称] は [非表示] に設定できません。)

• **[詳細度]**：

地図ページに表示される情報量を設定します。情報量が増えると地図描写に時間がかかったり、画面が見づらくなる場合があります。

[最高] / [高] / [標準] / [低] / [最低] から選択します。

• **[地形陰影]**：

地図の陰影表示を設定します。

[可能な場合表示] / [自動] / [表示しない] から選択します。

地図を確認する

1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[ナビゲーション]** > **[地図表示]** の順に選択します。

2 次のオプションを選択します。

• ...を押して、**▲** または **▼** の操作 (縮尺 / 上下位置 / 左右位置) を切り替えます。

• **▲** または **▼** を押して縮尺または表示位置を変更します。

• ...を押すと、その場所の詳細な情報が表示されます。

ルート探索方法

ナビゲーションのルーティングに関する設定を行います。

1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[アクティビティプロフィール]** を選択します。

2 設定を変更するアクティビティプロフィールを選択します。

3 **[ナビゲーション]** を選択します。

4 **[ルート探索方法]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。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。

• **[Popularity Routing]**：

Garmin Connect に蓄積されたルートデータをフィードバックし、最適なルートを検索します。

• **[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。

[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]**：

地図上の至近道路に現在地を位置付けます。

[オン]/[オフ] から選択します。

- **[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]/[狭いコース] から選択します。

- **[ルート再計算]**：

ナビゲーション実行中、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。

[スタート警告] ルートから外れた都度、再計算するか選択します。

[自動] ルートから外れた際に、自動で再計算します。

[オフ] 再計算を行いません。

転換点案内

ナビゲーションの転換点案内の表示方法を設定します。

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[アクティビティプロフィール]** を選択します。
- 2 設定を変更するアクティビティプロフィールを選択します。
- 3 **[ナビゲーション]** を選択します。
- 4 **[転換点案内]** を選択します。
- 5 次のいずれかのオプションを選択します。
 - **[テキストのみ]**：転換点案内をテキストのみで表示します。
 - **[地図]**：転換点案内を地図とテキストで表示します。

急カーブ警告

前方のルート上に急カーブがある場合にアラートでお知らせします。

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[アクティビティプロフィール]** を選択します。
- 2 設定を変更するアクティビティプロフィールを選択します。
- 3 **[ナビゲーション]** を選択します。
- 4 **[急カーブ警告]** のスイッチのオン / オフで、急カーブ警告の有効 / 無効を設定します。

ワイヤレス接続機能

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 Mobile 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

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 Mobile アプリを介して Garmin Connect にアップロード（同期）します。

ワークアウトとコースのダウンロード

Garmin Connect Mobile アプリを介してワークアウトデータの作成・転送と、コースデータの作成・検索・転送を行います。

Connect IQ ストア

Garmin Connect Mobile アプリを介して 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。

データ転送

対応する Edge デバイス間で、データの送受信を行います。

SNS 共有

Garmin Connect にアップロードしたアクティビティを、Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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。）

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の通知をデバイスに表示します。

事故検出と援助要請

Edge デバイスで事故を検出した際、または援助要請を送信した際に、Garmin Connect Mobile アプリを介して登録した連絡先にメッセージを送信します。

LiveTrack

Garmin Connect Mobile アプリを介して、スマートフォンなどのモバイル端末のネットワークで実行中のアクティビティデータをリアルタイムで他のユーザーに共有します。

GroupTrack

Garmin Connect Mobile 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。

オーディオアラート

トレーニング中のアラートを Garmin Connect Mobile 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。

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。

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。

事故検出と援助要請

△ 注意

事故検出機能と援助要請機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile 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。

GPS 受信中にデバイスが事故を検出するか、デバイスから援助要請を送信すると、Garmin Connect Mobile アプリを介して登録済みの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 Mobile 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。

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

事故検出を設定する

- 1 スマートフォンなどのモバイル端末に Garmin Connect Mobile アプリをインストールします。
- 2 デバイスとスマートフォンをペアリングします。
[参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする](#)
- 3 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（…または ≡）から [セーフティ・トラッキング] > [事故検出] を開きます。
- 4 [自分の情報] を入力します。
- 5 [緊急連絡先を追加] から、事故検出メッセージを送信する連絡先を追加します。

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。アクティビティ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 [メニュー] > [設定] > [セーフティ&トラッキング] を選択します。
- 2 [事故検出] を選択します。
- 3 アクティビティ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。

ライダー情報と緊急連絡先を確認する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [セーフティ&トラッキング] を選択します。
- 2 [緊急連絡先] を選択します。
ライダー情報（自分の情報）と緊急連絡先が表示されます。

事故検出メッセージ送信をキャンセルする

事故検出時に、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、[キャンセル] > [はい] を選択します。
- 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 … を長押しします。
- 2 [OK] > [返信] の順に選択します。
- 3 送信するメッセージを選択します。
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。

援助要請を送信する

援助要請を送信する前に、GPS を受信完了する必要があります。

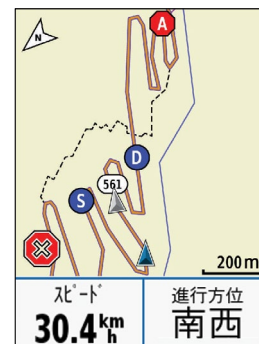
- 1  を 5 秒間長押しします。
- 2 援助要請の送信確認画面が表示されます。
5 秒間のカウントダウンが終了すると、緊急連絡先にメッセージが送信されます。カウントダウン終了前に  を押すと、援助要請をキャンセルできます。

GroupTrack を開始する

Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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、アプリを起動する必要があります。

- 1 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー（…または ≡）から、[セーフティ・トラッキング] > [LiveTrack] を選択します。
- 3 LiveTrack オプションの GroupTrack のスイッチを有効にします。
- 4 閲覧可能なユーザーに [すべてのコネクション] または [招待のみ] のいずれかを選択します。
[招待のみ] を選択した場合は、[追加] を選択してコネクション一覧から招待するコネクションを選択し、[完了] を選択します。
- 5 [LiveTrack を開始] を選択します。
- 6 デバイスで屋外アクティビティを開始します。
- 7 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時は、GroupTrack リストページが表示されます。



[参照 6 ページ GroupTrack リストページ](#)

ライダー間メッセージ

GroupTrack 実行中のコネクションに定型文のメッセージを送信します。

- 1 GroupTrack 実行中に、GroupTrack リストページを表示します。
- 2 [オプション] > [メッセージを送る] の順に選択します。
- 3 範囲内の GroupTrack 実行中のコネクション一覧から、メッセージを送信するユーザー名を選択します。
- 4 送信するメッセージを選択します。

注意 ライダー間メッセージ機能に非対応のデバイスを使用しているユーザーにはメッセージを送信できません。

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

オーディオアラート

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 Mobile 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、アプリを起動する必要があります。

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動し、アプリのメニュー（…または ≡）から **[Garmin デバイス]** を開きます。
- 2 接続中のデバイスを選択します。
- 3 **[アクティビティオプション]** を選択します。
- 4 **[オーディオアラート]** を選択します。
- 5 オーディオアラートを有効にする各アラートのオン / オフと、必要に応じてアラートのタイプまたは頻度を設定します。
設定したアラートが、デバイスでアクティビティ実行中に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から再生されます。

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ます。ペアリング済みスマートフォンと接続中で Garmin Connect Mobile 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。

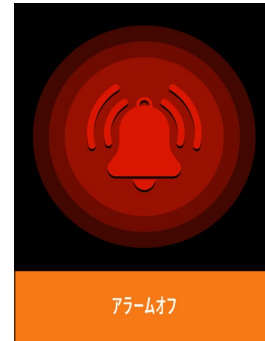
参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

バイクアラームを設定する

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[セーフティ&トラッキング]** を選択します。
- 2 **[バイクアラーム]** を選択します。
- 3 **[パスコード設定]** を選択してメッセージを確認し、✓ を選択します。
- 4 任意の 4 桁のパスコードを入力して、✓ を選択します。
- 5 パスコードを再入力して ✓ を選択します。

バイクアラームを有効にする

- 1 ホーム画面で  を長押しします。
- 2 **[バイクアラーム設定]** を選択します。
- 3 5 秒間のカウントダウン後、バイクアラームが有効になります。
- 4 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。



- 5 バイクアラームを解除するには **[アラームオフ]** を選択して、設定した 4 桁のパスコードを入力します。

メッセージ返信

デバイスとペアリング済みの Android スマートフォンで着信やメッセージを受信した際に、Edge デバイスから定型文のメッセージを選択して返信することができます。

メッセージ返信機能を利用するには、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、メッセージの受信者が、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 Edge デバイスにスマートフォンの着信またはメッセージの受信通知ポップアップが表示されたら、ポップアップ表示を選択して通知の詳細を開きます。
または、通知ウィジェットから通知を選択して詳細を開きます。
- 2 **[返信]** を選択します。
- 3 定型文から返信するメッセージを選択します。

デバイス間データ転送

Bluetooth データ通信対応の Edge デバイス間で、コースデータやセグメントデータ、ワークアウトデータの送受信を行います。

- 1 データを送受信する Edge デバイスの電源を入れます。
- 2 送信元のデバイスで、**[メニュー]** > **[設定]** > **[ワイヤレス接続機能]** > **[データ転送]** を選択します。
ヒント デバイスにより操作が異なる場合があります。
- 3 **[データ送信]** を選択します。
- 4 送信するデータタイプを選択します。
- 5 送信するデータを 1 つ以上選択します。
- 6 データを受信するデバイスで、**[メニュー]** > **[設定]** > **[ワイヤレス接続機能]** > **[データ転送]** を選択します。
- 7 近くのデバイス一覧から、送信元のデバイスを選択します。
- 8 受信するデータを 1 つ以上選択します。

9 データの送受信が完了すると、メッセージが表示されます。

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

利用可能な更新ソフトウェアをワイヤレスでデバイスにダウンロードします。ダウンロード完了後、デバイスを次回起動時にソフトウェア更新の確認が表示されます。

Wi-Fi 接続設定を行う

1 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 Mobile 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。

参照 1 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・インストールし、デバイス追加の操作を行います。

2 画面に表示される従い、Wi-Fi 接続設定をセットアップします。

Wi-Fi 設定

1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [ワイヤレス接続機能] > [Wi-Fi] を選択します。

2 次のオプションを選択します。

- [Wi-Fi]：スイッチで Wi-Fi 接続の有効 / 無効を設定します。
- [自動アップロード]：スイッチで 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。
- [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。

3 マイネットワークに表示される接続済みネットワーク名を選択すると、ステータスの切り替え、パスワードの変更、ネットワークの削除が行えます。

ワイヤレスセンサー

デバイスは ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーに対応しています。対応するセンサーについては当社ウェブサイトをご参照ください。

ハートレートセンサー（HRM-Dual）を装着する

ハートレートセンサー（HRM-Dual）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。



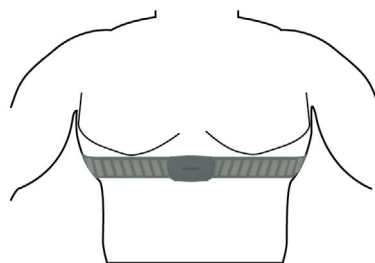
この時、Garmin ロゴが上向きになるよう取り付ける向きに注意してください。

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等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。

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 [メニュー] > [マイデータ] > [トレーニングゾーン] の順に選択します。

2 [心拍ゾーン] を選択します。

3 [最大:] > [値設定] を選択して、自身の最大心拍数を入力します。

[最大心拍数自動検出] をオンにすると、最大心拍数が自動

検出されます。

- 4 [乳酸閾値] > [値設定] を選択して、自身の乳酸閾値心拍数 (LTHR) を入力します。(任意)

[LTHR 自動検出] をオンにすると、乳酸閾値心拍数が自動検出されます。(要心拍計)

- 5 [安静時心拍:] を選択して、自身の安静時心拍数を入力します。

- 6 [基準:] を選択して、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。

- 7 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。

- 8 すべて設定し終わったら、 で前の画面に戻り終了します。

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く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。(45 ページ)

最大心拍数は、あらかじめ 220 - (年齢) で求められた推定値が使用されていますが、より正確な最大心拍数を入力することで、アクティビティ中の消費カロリー計算の精度が高くなります。

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再度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。

参照 37 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。

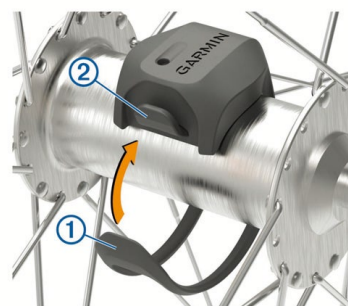
- 次のような環境下では、センサーの発信に望ましくない影響が生じるおそれがあります。

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 Dual を取り付ける

ヒント センサーを取り付ける際は、自転車スタンド等に固定してください。

- 1 スピードセンサー Dual をリア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。

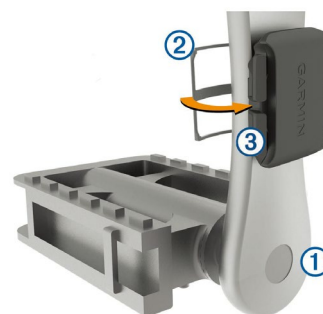
- 3 ホイールが回転したときに、センサーが自転車の他のパーツ等に接触せず、しっかりと固定されていることを確認します。

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 Dual を取り付ける

ヒント センサーを取り付ける際は、自転車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 Dual 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 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。

- 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 Dual・ケイデンスセンサー Dual について

スピードセンサー Dual・ケイデンスセンサー Dual 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 Dual 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。

スピードセンサーのタイヤ周長を設定する

- 1 デバイスとスピードセンサーをペアリングします。
- 2 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [センサー] を選択します。
- 3 ペアリング済みのスピードセンサーを選択します。
- 4 [センサー詳細] を選択します。
- 5 [タイヤ周長] を選択します。
- 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。

参照 48 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。

ヒント 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 [メニュー] > [設定] > [センサー] > [センサー追加] の順に選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ [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 Dual/ ケイデンスセンサー Dual 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。
- 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] を選択します。
- 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、✓ を選択してデータページを編集します。

参照 32 ページ [トレーニングページ](#)

パワー計

別売のパワー計 (Vector) 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 [メニュー] > [マイデータ] > [トレーニングゾーン] の順に選択します。
- 2 [パワー] を選択します。
- 3 [FTP:] を選択して、自身の FTP 値を入力します。
- 4 [基準:] を選択して、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。
- 5 [方式] を [7 ゾーン] または [9 Coggan iLevels] から選択します。
- 6 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。
 - ・ ↶ を選択すると、ゾーンをリセットできます。
- 7 すべて設定し終わったら、↶ で前の画面に戻り終了します。

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 [メニュー] > [設定] > [センサー] の順に選択します。
- 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] を選択します。
- 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

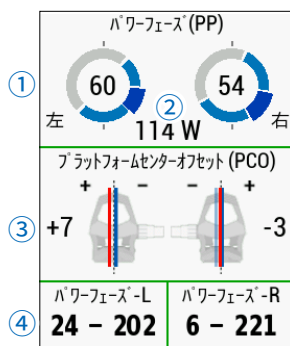
合計パワー、ケイデンス、左 / 右バランスのほか、パワーフェーズや PCO をはじめとする高度なサイクリングダイナミクスを測定できます。これらのデータを分析して、フォームの改良につなげることもできます。

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、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。

サイクリングダイナミクスページ

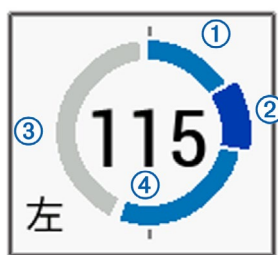
サイクリングダイナミクス機能を利用するには、Garmin 社製のパワー計 Vector (別売) をデバイスにペアリングする必要があります。

- 1 Vector を装着して、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。



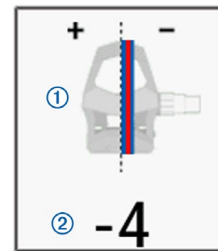
- ① パワーフェーズ (左右) ② 左右の合計パワー
③ プラットフォームセンターオフセット (左右)
④ データ項目

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。
- 参照** 26 ページ Edge デバイスで Vector のソフトウェアを更新する
- 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。

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

ペダルの中心をゼロ 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。

Edge デバイスで Vector のソフトウェアを更新する

あらかじめデバイスに Vector をペアリング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。
参照 29 ページ デバイスのデータを Garmin Connect に同期する
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 Vector を 3m 以内に近づけます。
- 3 Vector を取り付け済みのペダルを数回漕ぎ、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。

電動シフター

別売の電動シフター (Shimano® Di2™等) を接続することができます。

参照 25 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表示させたいデータ項目を選択してください。

参照 32 ページ トレーニングページ

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

Varia センサー

別売の Varia デバイス (Varia Vision、Varia スマートヘッドライト等) 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。

注意 Varia デバイスと Edge デバイスをペアリングする前に、Edge デバイスのソフトウェアの最新バージョンへの更新が必要な場合があります。

e バイク

別売の Varia デバイス Shimano STEPS™ e バイクなどの対応する e バイクと接続して使用することができます。

参照 25 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表示させたいデータ項目を選択してください。

参照 32 ページ [トレーニングページ](#)

e バイクのセンサー詳細を確認する

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[センサー]** を選択します。
- 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。

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 **[メニュー]** > **[履歴]** の順に選択します。
- 2 **[アクティビティ履歴]** を選択します。
- 3 履歴一覧から、確認するデータを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。

表示されるオプションは、アクティビティデータまたは使用したセンサーにより異なります。

 - **[概要]**：アクティビティの取得データを確認します。
 - **[地図]**：地図上でアクティビティの軌跡を確認します。
 - **[高度]**：アクティビティの高度グラフを確認します。
 - **[ラップ]**：アクティビティのラップデータを確認します。
 - **[トレーニング効果]**：アクティビティで測定されたトレーニング効果を確認します。

参照 13 ページ [トレーニング効果](#)

- **[タイム（ゾーン）]**：
アクティビティ中の心拍数とパワーのゾーン別タイムを確認します。
- **[セグメント]**：
アクティビティ中のセグメントを確認します。

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、対応する心拍計またはパワー計をデバイスにペアリングしてアクティビティを実行する必要があります。

心拍ゾーンまたはパワーゾーンは、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。

参照 25 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
23 ページ [心拍ゾーンを設定する](#)
25 ページ [パワーゾーンを設定する](#)

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[履歴]** を選択します。
- 2 **[アクティビティ履歴]** を選択します。
- 3 履歴一覧から、確認するデータを選択します。
- 4 **[タイム（ゾーン）]** を選択します。
- 5 **[心拍ゾーン]** または **[パワーゾーン]** を選択します。
- 6 ゾーン別タイムのグラフが表示されます。

履歴からコースを作成する

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[履歴]** を選択します。
- 2 **[アクティビティ履歴]** を選択します。
- 3 履歴一覧から、データを選択します。
- 4 **[コースとして保存]** を選択します。

- 5 コース名を入力して ✓ を選択します。
- 6 アクティビティの軌跡を基にコースが作成されます。

履歴を削除する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [履歴] を選択します。
- 2 [アクティビティ履歴] を選択します。
- 3 [削除] を選択します。
- 4 履歴一覧から、削除するデータを選択します。
- 5 [履歴データ削除] を選択します。
- 6 [OK] を選択します。

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 [メニュー] > [履歴] を選択します。
- 2 [合計] を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - [合計] : 全アクティビティプロフィールで実行したアクティビティの合計を確認します。
 - 各アクティビティプロフィール名を選択 : 選択したアクティビティプロフィールで実行したアクティビティの合計を確認します。

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

サビ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 microUSB 端子をデバイスの USB ポートに差し込みます。
- 3 USB ケーブルの反対側の端子を PC の USB ポートに差し込みます。
Windows コンピュータではリムーバブルディスクまたはポータブルデバイス、Mac コンピュータではマウントされたボリュームとしてデバイスが表示されます。

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 デバイスに不要なファイル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 Apple® コンピュータの場合は、ファイルを完全に削除するにはゴミ箱を空にしてください。

USB 接続時の取り外し方法

USB ケーブルでデバイスを PC に USB 接続した場合の取り外し方法は、以下の手順に従ってください。ただし、デバイスが PC にポータブルデバイスとして認識されている場合は、以下の手順を行う必要はありません。

- 1 次の手順を完了させます。
 - Windows の場合 : システムトレイの「ハードウェアの安全な取り外し」アイコンを選択 > デバイスを選択
 - Apple の場合 : デバイスを選択 > [ファイル] > [(デバイス名)を取り出す]を選択
- 2 USB ケーブルを PC の USB ポートから取り外します。

Garmin Connect

Garmin Connect

Garmin Connect とは、Garmin 社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、<https://connect.garmin.com/ja-JP/start/> にアクセスしてください。

アクティビティデータの保存

無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。Garmin デバイスを複数台お持ちの場合でも、一つのアカウントでデータの管理が可能です。

アクティビティデータの分析

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

データの共有

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

設定のカスタマイズ

デバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズすることができます。

Connect IQ ストア

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。

デバイスのデータを Garmin Connect に同期する

PC またはスマートフォンなどのモバイル端末を経由してデバイスのデータを Garmin Connect に同期します。

Garmin Express でデバイスのデータを同期する

注意

サビ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 microUSB 端子をデバイスの USB ポートに差し込みます。
- 3 USB ケーブルの反対側の端子を PC の USB ポートに差し込みます。
- 4 <https://connect.garmin.com/ja-JP/start/> にアクセスします。
- 5 画面に表示される指示に従い、Garmin Express をダウンロードし、インストールしてください。
- 6 インストール完了後、Garmin Express を起動し、画面に表示される指示に従い操作してください。

Garmin Connect Mobile でデバイスのデータを同期する

Garmin Connect Mobile でデバイスのデータを同期するには、あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 1 ページ スマートフォンとペアリングする

ペアリング済みスマートフォンと接続中にデバイスでアクティビ

ティを保存すると、自動でデータの同期が開始します。

次の手順で、同期を開始することもできます。

- 1 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー（…または☰）から **[Garmin デバイス]** を選択します。
- 3 **[🔄今すぐ同期]** を選択します。

ウィジェット

デバイスには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。

ウィジェットを確認する

- 1 ステータスページで、[**ウィジェット**] を選択します。
- 2 **∧** または **∨** を押して、ウィジェットを切り替えます。

ウィジェット管理

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 [**メニュー**] > [**設定**] > [**システム**] を選択します。
- 2 [**ウィジェット管理**] を選択します。
- 3 スwitchのオン / オフで表示 / 非表示にするウィジェットを設定します。

ウィジェット一覧

ステータスウィジェット



① 設定

バッテリーセーブモード、GPS、輝度自動調節のオン / オフを設定します。

参照 39 ページ [バッテリーセーブモードを有効にする](#)
35 ページ [ディスプレイ設定](#)

② センサーステータス

センサーの接続ステータスを表示します。

点灯：接続中 点滅：検索中

選択してセンサー設定を開きます。

VIRB、Varia スマートヘッドライトなどと接続した場合、センサーステータスの下に操作するメニューが表示されます。

参照 23 ページ [ワイヤレスセンサー](#)

③ スマートフォン接続ステータス

スマートフォンの Bluetooth 接続ステータスを表示します。

選択してスマートフォン設定を開きます。

参照 35 ページ [スマートフォン設定](#)

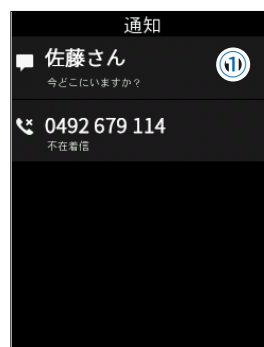
④ 天気ウィジェット

選択して天気ウィジェットを表示します。

⑤ ウィジェット

ウィジェットを表示します。

通知ウィジェット



① 通知

通知のプレビューが表示されます。

選択して通知詳細を表示します。

注意 通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして Bluetooth 接続する必要があります。

Strava セグメントエクスプローラーウィジェット

近くのセグメント		
①	昭和田んぼTT(南行)	0.96km -0.2% 勾配
	治水橋(北上)	1.05km 0.1% 勾配
	Nanbata2South	2.37km -0.1% 勾配
	Riverside Rush	3.08km 0.1% 勾配
	R254・R463 岡の坂→	1.09km -0.1% 勾配

① 近くのセグメント

現在地に近いセグメントが一覧で表示されます。

参照 7 ページ [Strava™ライブセグメント](#)

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 Mobile アプリを起動する必要があります。
• Strava プレミアムアカウントへの登録が必要です。
• 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。

天気ウィジェット



① 現在地の天気情報

現在地の天気情報が表示されます。

② 1 時間毎の予想天気

1 時間毎の予想天気が表示されます。

注意 天気機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして Bluetooth 接続する必要があります。

設定

デバイスの各種設定を行います。

アクティビティプロフィール

アクティビティプロフィールの各種設定を行います。

アクティビティプロフィールを新規作成する

アクティビティプロフィールは 10 件まで設定できます。

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [アクティビティプロフィール] を選択します。
- 2 [新規作成] を選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - [既存の設定をコピー] :
既存のアクティビティ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] :
プリセットのアクティビティプロフィールを新規追加します。
- 4 アクティビティプロフィール名を入力し、✓ を選択して決定します。(全角 5 文字、半角英数 15 文字まで)
- 5 必要に応じて、アクティビティプロフィールの各種設定を行います。

[参照 31 ページ](#) [アクティビティ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、← で前の画面に戻って完了します。

アクティビティプロフィールの各種設定を行う

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [アクティビティプロフィール] を選択します。
- 2 設定を変更するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 設定するオプションを選択します。
 - [有効] : 現在のアクティビティプロフィールを選択したアクティビティプロフィールに切り替えます。(選択したアクティビティプロフィールが現在のアクティビティプロフィールの場合、このオプションは表示されません。)
 - [名前] : アクティビティプロフィール名を編集します。
 - [カラー] : アクティビティプロフィールのテーマカラーを選択します。
 - [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。

[参照 32 ページ](#) [トレーニングページ](#)

- [デフォルトライドタイプ] :
アクティビティのライドタイプを選択します。
- [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 セグメント毎の有効 / 無効の設定は、セグメントオプションで設定します。

[参照 7 ページ](#) [セグメントオプション](#)

- [ClimbPro] : ClimbPro 機能の有効 / 無効を設定します。

[参照 18 ページ](#) [ClimbPro](#)

- [アラート] : アラートの新規追加、編集を行います。

[参照 1 ページ](#) [スマートフォンとペアリングする](#)

- [自動オプション] : 自動ラップ、自動スリープモード、自動ポーズ、自動スクロールの設定を行います。

[参照 33 ページ](#) [自動ラップ](#)

34 ページ 自動スリープモード

34 ページ 自動ポーズ

34 ページ 自動スクロール

- [**タイマースタート**] : タイマーの自動スタート設定を行います。

参照 34 ページ タイマースタート

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

参照 34 ページ 栄養補給 / 水分補給

- [**マウンテンバイク**] :
ForkSight、グリット / フロー / ジャンプ記録、ジャンプアラートのオン / オフを設定します。

参照 37 ページ マウンテンバイク

- [**ナビゲーション**] : 地図設定とルート探索方法を設定します。

参照 19 ページ 地図設定

19 ページ ルート探索方法

- [**GPS モード**] : 衛星受信モードを選択します。

参照 35 ページ GPS モード

トレーニングページ

トレーニングページの表示 / 非表示、ページ分割数、表示データ項目を編集します。

トレーニングページを追加する

- 1 ホーム画面から [**メニュー**] > [**設定**] > [**アクティビティプロフィール**] を選択します。
- 2 トレーニングページを追加するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [**トレーニングページ**] を選択します。
- 4 [**新規追加**] を選択します。
- 5 新規追加するトレーニングページのページタイプを選択します。
 - [**トレーニングページ**] :
 - 1 ページに最大 10 項目のデータ項目を表示可能なカスタムデータページを追加します。(最大 5 ページまで)
 - [**コンパス**] : コンパスページを追加します。
 - [**高度**] : 高度ページを追加します。
 - [**ラップ詳細**] : ラップ詳細ページを追加します。
 - [**バーチャルパートナー**] : バーチャルパートナーページを追加します。
 - [**サイクリングダイナミクス**] : サイクリングダイナミクスページを表示します。
 - [**eBike 計測値**] : eBike ページを表示します。(別売 eBike 接続中のみ表示可能)
 - [**STEPS 計測値**] : Shimano STEPS ページを表示します。(別売 Shimano STEPS 接続中のみ表示可能)
 - [**GroupTrack リスト**] : GroupTrack リストページを表示します。

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。

- 6 手順 5 で [**トレーニングページ**] を選択した場合は、ページに表示するデータ項目を選択します。(手順 7 ~ 10 へ)
それ以外のページタイプを選択した場合は手順 11 へ

- 7 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。
最大 10 項目まで選択できます。

- 8 表示するデータ項目を選択し終えたら、カテゴリ選択画面まで戻り、[**完了**] を選択します。

- 9 トレーニングページのプレビューが表示されます。

- 10 データ項目を 3 項目 ~ 7 項目選択した場合、ページのレイアウトを A または B から選択し、... を押して次の画面に進みます。

- 11 データ項目の並べ替えと変更を行います。
 - 項目を選択して別の場所の項目を選択すると、項目の位置を入れ替えることができます。
 - 項目を選択して再度同じ項目を選択すると、データ項目を変更することができます。
 - [**完了**] を選択して編集を終了します。

- 12 追加したトレーニングページの並び順を選択します。
▲ を押して上に移動、▼ を押して下に移動します。

- 13 ... を押して完了します。

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 [**メニュー**] > [**設定**] > [**アクティビティプロフィール**] を選択します。
- 2 トレーニングページのデータ項目を編集するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [**トレーニングページ**] を選択します。
- 4 編集するトレーニングページを選択します。
- 5 [**分割数とデータ項目**] を選択します。
- 6 分割数を選択します。
▲ または ▼ を押してページの分割数を選択し、... を押して次の画面に進みます。
- 7 データ項目の並べ替えと変更を行います。
 - 項目を選択して別の場所の項目を選択すると、項目の位置を入れ替えることができます。
 - 項目を選択して再度同じ項目を選択すると、データ項目を変更することができます。
 - [**完了**] を選択して編集を終了します。

トレーニングページを並べ替える

- 1 ホーム画面から [**メニュー**] > [**設定**] > [**アクティビティプロフィール**] を選択します。
- 2 トレーニングページを並べ替えるアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [**トレーニングページ**] を選択します。
- 4 並べ替えるトレーニングページ名を選択します。
- 5 [**画面並べ替え**] を選択します。
- 6 ▲ を押して上に移動、▼ を押して下に移動します。
- 7 ... を押して完了します。


アラート

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。

アラートを設定する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 アラートを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [アラート]を選択します。
- 4 アラートタイプを選択します。
- 5 アラートを有効に設定し、アラートの達成値 または範囲（上限値 / 下限値）を設定します。

アラートタイプ	設定値
ワークアウト目標アラート	スイッチで有効 / 無効を設定します。 (ワークアウトの維持目標の範囲外でアラート)
タイムアラート	スイッチで有効 / 無効を設定します。 任意のタイムを設定します。(達成毎にアラート)
距離アラート	スイッチで有効 / 無効を設定します。 任意の距離を設定します。(達成毎にアラート)
カロリーアラート	スイッチで有効 / 無効を設定します。 任意の消費カロリーを設定します。(達成毎にアラート)
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。(範囲外でアラート)
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。(範囲外でアラート)
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。(範囲外でアラート)
方向転換アラート	スイッチで有効 / 無効を設定します。 (任意の距離到達毎にアラート)
栄養補給アラート 水分補給アラート	スイッチで有効 / 無効を設定します。 タイプを [距離] または [タイム] から選択し、任意の距離またはタイムを設定します。(達成毎にアラート)


- 6 すべて設定し終わったら、を選択します。

カスタムアラートを新規追加する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 アラートを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [アラート]を選択します。
- 4 [新規追加]を選択します。
- 5 次のオプションを設定します。
 - ・[有効]: スwitchでアラートの有効 / 無効を切り替えます。
 - ・[名前]: アラート名を入力します。
 - ・[タイプ]: アラートタイプを [タイム] または [距離] か

ら選択します。




- ・[アラート]: 任意のタイムまたは距離を設定します。

- 6 すべて設定し終わったら、を選択します。

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毎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[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 自動ラップを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [自動オプション]>[自動ラップ]を選択します。
- 4 スwitchで自動ラップの有効 / 無効を設定します。
- 5 [自動ラップ設定]を選択します。
- 6 [位置]を選択します。
- 7 [ラップ:]を選択し、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毎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毎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毎に自動でラップを取得します。
- 8 [位置登録]を選択します。(手順 7 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。
- 9 [カスタムラップ表示]を選択します。
ラップ取得時に表示されるページに表示するデータ項目を選択します。

自動ラップ(距離)を設定する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 自動ラップを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [自動オプション]>[自動ラップ]を選択します。
- 4 スwitchで自動ラップの有効 / 無効を設定します。
- 5 [自動ラップ設定]を選択します。
- 6 [距離]を選択します。
- 7 [ラップ:]を選択し、任意の距離を設定します。
- 8 [カスタムラップ表示]を選択します。
ラップ取得時に表示されるページに表示するデータ項目を選択します。

自動ラップ(タイム)を設定する

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 自動ラップを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [自動オプション]>[自動ラップ]を選択します。
- 4 スイッチで自動ラップの有効 / 無効を設定します。
- 5 [自動ラップ設定]を選択します。
- 6 [タイム]を選択します。
- 7 [ラップ:]を選択し、任意のタイムを設定します。
- 8 [カスタムラップ表示]を選択します。
ラップ取得時に表示されるページに表示するデータ項目を選択します。

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、ANT+ センサー、Bluetooth、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[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 自動スリープモードを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [自動オプション]を選択します。
- 4 [自動スリープモード]のスイッチで有効 / 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。自動ポーズで一時的に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[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 自動ポーズを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [自動オプション]>[自動ポーズ]を選択します。
- 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。
 - [カスタムスピード]:
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[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。

- 2 自動スクロールを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [自動オプション]>[自動スクロール]を選択します。
- 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[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 タイマースタートを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [タイマースタート]を選択します。
- 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アラートします。
 - [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。

栄養補給 / 水分補給

栄養補給 / 水分補給トラッキングをオンに設定すると、90分以上のアクティビティを実行した場合、アクティビティ終了時に摂取した栄養または水分の量を記録するページが表示されます。栄養補給 / 水分補給トラッキングの設定を行います。

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 栄養補給 / 水分補給を設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [栄養補給 / 水分補給]を選択します。
- 4 次のいずれかのオプションを選択します。
 - [食物摂取記録]: スイッチで栄養補給 / 水分補給トラッキングの有効 / 無効を設定します。
 - [容量]: 水分補給の容器の容量の単位を選択します。
 - [容器サイズ]: 水分補給の容器の容量を選択します。

マウンテンバイク

ForkSight、グリット / フロー / ジャンプ記録、ジャンプアラートのオン / オフを設定します。(このオプションは、マウンテンまたはeMountainのアクティビティプロフィールのみ設定することができます。)

- 1 ホーム画面から[メニュー]>[設定]>[アクティビティプロフィール]を選択します。
- 2 マウンテンバイク設定を変更するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 [マウンテンバイク]を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。

- **[ForkSight]** : TrailForks のルートで分岐点で停止した際に、トレイル情報のオプションが表示されます。スイッチで有効 / 無効を設定します。
- **[グリット / フロー / ジャンプ記録]** :
スイッチでグリット / フロー / ジャンプ記録の有効 / 無効を設定します。
- **[ジャンプアラート]** : スwitchでジャンプ検出時のアラートの有効 / 無効を設定します。(無効に設定した場合でも、アクティビティファイルにジャンプデータは記録されます。)

GPS モード

衛星受信モードを設定します。

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[アクティビティプロフィール]** を選択します。
- 2 GPS モードを設定するアクティビティプロフィール名を選択します。
- 3 **[GPS モード]** を選択します。
- 4 次のいずれかのオプションを選択します。
 - **[GPS]** GPS とみちびきを受信します。
 - **[GPS+GLONASS]** GPS、みちびき、GLONASS の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - **[GPS+GALILEO]** GPS、みちびき、GALILEO の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - **[オフ]** 衛星信号を受信しません。屋内利用時には、オフを選択します。

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 **[メニュー]** > **[設定]** > **[ワイヤレス接続機能]** を選択します。
- 2 **[スマートフォン]** を選択します。
- 3 設定するオプションを選択します。
 - **[有効]** :
スイッチで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。すでにペアリング済みの場合は、接続先の端末名、接続状態、ペアリング解除のオプションが表示されます。
 - **[通知]** :
通知のタイプ別に通知のオン / オフを設定します。
 - **[不在通知]** :
スマートフォンで未確認の通知一覧を表示します。
 - **[テキスト返信署名]** :
スイッチを選択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。

[参照 22 ページ メッセージ返信](#)


システム設定

システムに関する設定を行います。

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[システム]** を選択します。
- 2 設定するオプションを選択します。
 - **[ディスプレイ]** : ディスプレイに関する設定を行います。
[参照 35 ページ ディスプレイ設定](#)
 - **[ウィジェット管理]** : ウィジェットの表示 / 非表示を設定します。
[参照 30 ページ ウィジェット管理](#)
 - **[データ記録]** : データ記録に関する設定を行います。
[参照 36 ページ データ記録設定](#)
 - **[単位]** : 表示単位に関する設定を行います。
[参照 36 ページ 単位設定](#)
 - **[トーン]** : スwitchで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。
 - **[キー音]** : スwitchでキー操作音の有効 / 無効を設定します。
 - **[言語]** : 表示言語を **[English]** または **[日本語]** から選択します。
 - **[全設定リセット]** : 全設定リセットを行います。
[参照 39 ページ 全設定リセット](#)
 - **[デバイス情報]** : デバイス情報を確認します。
[参照 37 ページ デバイス情報を確認する](#)
 - **[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。

ディスプレイ設定

- 1 ホーム画面から **[メニュー]** > **[設定]** > **[システム]** を選択します。
- 2 **[ディスプレイ]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[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。
 - **[バックライトレベル]** :
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。
 - **[表示モード]** :
表示モードを選択します。
[自動] 日の出 / 日の入時刻に合わせて自動切り換え
[昼間] 24 時間昼間モードで表示
[夜間] 24 時間夜間モードで表示
 - **[スクリーンショット]** :
スイッチでスクリーンショット機能の有効 / 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内 [Garmin] > [Screenshots] フォルダに保存されます。

データ記録設定

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [システム] を選択します。
- 2 [データ記録] を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - [記録間隔] :
[スマート] アクティビティ中の走行方向、スピード、心拍数などのデータの変化に応じて、自動で記録間隔を調整します。
[毎秒] 毎秒データを記録します。データ精度が向上しますが、データ容量が大きくなります。
 - [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] :
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] :
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 [メニュー] > [設定] > [システム] を選択します。
- 2 [単位] を選択します。
- 3 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 / フィート] 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 / フィート] から選択します。
 - [気温] :
気温の表示単位を [摂氏] または [華氏] から選択します。
 - [重さ] :
重さの表示単位を [キログラム] または [ポンド] 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。
 - [時間表示] :
時間の表示形式を [12 時間] または [24 時間] から選択します。

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 [メニュー] > [設定] > [拡張ディスプレイモード] > [ウォッチとの接続] の順に選択します。
- 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] を選択します。
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、...を押します。
- 2 [拡張ディスプレイモード終了] > [OK] の順に選択します。

デバイス情報

仕様

デバイス

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
稼働時間	最大 20 時間
動作温度範囲	-20°C ~ 60°C
充電温度範囲	0°C ~ 45°C
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz@13.7dBm 公称
防水性能	IEC60529 IPX 7*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	最大 3.5 年 (1 日 1 時間使用)
動作温度範囲	-5°C ~ 50°C
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz@2dBm 公称
防水性能	1ATM*1 ※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 (3 V)
バッテリー寿命	最大 12 ヶ月 (1 日 1 時間使用)
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°C ~ 60°C
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz@2dBm 公称
防水性能	IEC60529 IPX 7*1

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

*1 防水性能について詳しくは [Garmin.co.jp/legal/waterrating/](https://garmin.co.jp/legal/waterrating/) をご参照ください。

製品のアップデート

Garmin Express または Garmin Connect Mobile で次のサービスがご利用できます。

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

Garmin Connect Mobile 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。

参照 [1 ページ](#) スマートフォンとペアリングする

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

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

事前に Garmin Express (Garmin.com/ja-JP/software/express) を PC にインストールする必要があります。

- 1 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。

デバイス情報を確認する

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [システム] の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - [デバイス情報] デバイスのソフトウェアバージョン、COPYRIGHT を確認します。
 - [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。

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。

タッチスクリーンの操作に先の尖ったものや硬いものは使用しないでください。

化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。

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。

クリーニング方法

- 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。

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。

- 使用後は、ストラップを毎回水ですすいでください。
- 7 回使用毎に、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

ご使用になる前に、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 本のネジ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、ネジで四隅を固定します。
注意 ネジをきつく締めすぎないよう注意してください。
- 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ツマミを引き上げ、古い電池を取り外し、30 秒間待ちます。
- 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

強制電源断

フリーズ発生時などは以下の操作で強制的に電源を落とすことができます。データや設定などは消去されません。

- 1  を約 10 秒長押ししてデバイスの電源を切ります。
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

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [システム] > [全設定リセット] の順に選択します。
- 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。)

バッテリーの稼働時間を長くするには

- バッテリーセーブモードを有効にしてください。
参照 39 ページ [バッテリーセーブ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、バックライト点灯時間を短く設定してください。
参照 35 ページ [ディスプレイ設定](#)
- データ記録の間隔を [スマート] に設定してください。
参照 36 ページ [データ記録設定](#)
- 自動スリープモードを有効にしてください。
参照 34 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。
参照 35 ページ [スマートフォン設定](#)
- GPS モードを [GPS] に設定してください。その他のモードは測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
参照 35 ページ [GPS モード](#)
- 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。

バッテリーセーブモードを有効にする

バッテリーセーブモードを有効にすると、バッテリーの稼働時間が長くなるように設定が自動的に調整されます。アクティビティ実行中は画面がオフになり、設定したアラートが作動したときとキーを押したときに画面がオンになります。バッテリーセーブモードでは、GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度が低くなるため、スピードや距離などのデータの精度が低下します。

注意 タイマー稼働中は、バッテリーセーブモードでもデータは記録されます。

- 1 ホーム画面から [メニュー] > [設定] > [バッテリーセーブモード] の順に選択します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - [有効]: スイッチでバッテリーセーブモードの有効 / 無効を設定します。
 - [アラート選択]: (有効設定時のみ表示)
自動で画面がオンになるアラートを選択します。


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 Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリ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 Mobile アプリからデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m (33ft) 以内にあることをお確かめください。
- 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 [メニュー] > [設定] > [ワイヤレス接続機能] > [スマートフォン] > [ペアリング] の順に選択します。
スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開き、アプリのメニュー (≡ または ...) から [Garmin デバイス] > [デバイスの追加] の順に選択し、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

- 次のいずれかの方法で、定期的にデバイスを Garmin Connect アカウントに同期してください。
 - デバイスを PC に接続し、Garmin Express でデバイスを同期する
 - ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリにデバイスを同期する
 - Wi-Fi ネットワークに接続して Garmin Connect アカウントに同期する
- 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。
- 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

日本語で表示されません

- 1 ホーム画面で  を押します。
- 2 リストの一番下の項目を選択します。
- 3 リストの一番下の項目を選択します。
- 4 リストの上から 7 番目の項目を選択します。
- 5 [日本語] を選択します。

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 アクティビティを開始します。

- 2 高度ページを表示します。
- 3 ●●●を押します。
- 4 [高度] を選択します。
- 5 高度を入力して、✓を選択します。

気温の計測値について

デバイスを直射日光が当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。

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、当社ウェブサイト ([Garmin.co.jp](https://support.garmin.com/ja-JP/)) をご参照ください。

サポートセンター <https://support.garmin.com/ja-JP/>

チュートリアルビデオ <https://bit.ly/2Ybj4xD>

付録

データ項目

トレーニングページに表示可能なデータ項目は、アクティビティや設定、接続するセンサーにより異なります。

[] (カッコ) 内はトレーニングページ上での表示項目名 (略称) です。

よく使われる項目

よく使われるデータ項目を表示します。各データ項目については、以下のカテゴリー別のデータ項目の説明をご覧ください。

スピード

スピード [スピード]

現在の移動速度 (km/h)

平均スピード [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 [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 [前回ラップスピード]

前回ラップの平均速度

最高スピード [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 [距離]

現在の走行距離

ラップ距離 [ラップ距離]

現在のラップの走行距離

前回ラップ距離 [前回ラップ距離]

前回のラップの走行距離

先行距離 [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 [積算距離]

これまでの走行距離合計

タイム

タイム [タイム]

現在のアクティビティタイム

タイム - 経過 [タイム - 経過]

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 [ラップタイム]

現在のラップタイム

ラップ平均タイム [ラップ平均タイム]

全ラップの平均タイム

前回ラップタイム [前回ラップタイム]

前回のラップタイム

先行時間 [先行時間]

バーチャルパートナーからの先行時間

高度

高度 [高度]

現在の高度 (海拔)

勾配 [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

総上昇量 [総上昇量]

上昇の合計距離

総下降量 [総下降量]

下降の合計距離

昇降速度 [昇降速度]

垂直に移動した速度 (m/h)

昇降速度 - 平均 30 秒 [昇降速度 30 秒]

30 秒間に垂直に移動した平均速度 (m/h)

VAM- 平均 [平均 VAM]

アクティビティ中の平均上昇速度 (m/h)

VAM- ラップ [ラップ VAM]

現在のラップの平均上昇速度 (m/h)

残り総上昇量 [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 [経由地上昇量]

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 [目的地距離]

目的地までの距離

目的地時間 [目的地時間]

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 [目的地時刻]

目的地に到着する予定時刻

目的地名称 [目的地名称]

最終目的地名 または ナビゲーション名

経由地までの距離 [経由地距離]

次の転換点までの距離

経由地時間 [経由地時間]

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

経由地時刻 [経由地時刻]

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 [経由地名称]

次の方向転換地点名

残り総上昇量 [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 [経由地上昇量]

次の転換点までの残り上昇量

ポイント距離 [ポイント距離]

コース上のポイント間の距離

進行方位 [進行方位]

現在移動している方向

MTB パフォーマンス

グリット [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 [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 秒グリット]

60 秒間の平均グリットスコア

フロー [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 [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 秒フロー]

60 秒間の平均フロースコア

グラフ

※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

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

パワー

現在のパワー (w または %FTP)

パワーバー

アクティビティ中のパワー (w または %FTP) を棒グラフで表示

パワーグラフ

アクティビティ中のパワー (w または %FTP) を折れ線グラフで表示

その他

ラップ数 [ラップ数]

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]

バッテリー残量表示

カロリー [カロリー]

消費カロリー

GPS 精度 [GPS 精度]

GPS で取得している位置情報の誤差を ± (m) で表示

衛星受信強度 [衛星受信]

GPS 衛星受信強度を表示

時刻 [時刻]

現在地の時刻
パフォーマンスコンディション [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 [日の出]
現在地（当日）の日の出時刻
日の入時刻 [日の入]
現在地（当日）の日の入時刻
気温 [気温]
現在の気温

ケイデンス
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 [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 [ラップケイデンス]
現在のラップの平均ケイデンス数

心拍数
心拍数 [心拍数]
現在の心拍数
平均心拍数 [平均心拍数]
アクティビティ中の平均心拍数
ラップ心拍数 [ラップ心拍数]
現在のラップの平均心拍数
前回ラップ心拍数 [前回ラップ心拍]
前回のラップの平均心拍数
最大心拍% [最大心拍%]
最大心拍数に対する現在の心拍数の割合（%）
平均% Max [平均% Max]
アクティビティ中の平均% Max
ラップ最大心拍% [ラップ% Max]
現在のラップの最大心拍%
心拍% HRR [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 [平均% HRR]
現在のラップの心拍予備量（%）
ラップ% HRR [ラップ% HRR]
現在のラップの平均心拍予備量（%）
心拍ゾーン [心拍ゾーン]
現在の心拍ゾーン
タイム (心拍ゾーン 1～5) [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 TE [有酸素 TE]
有酸素トレーニング効果
無酸素 TE [無酸素 TE]
無酸素トレーニング効果
EPOC [EPOC]

現在のアクティビティの過剰酸素消費量（EPOC）
呼吸数 [呼吸数]
1 分間当たりの呼吸数
パワー
パワー [パワー]
現在のパワー（w または %FTP）
平均パワー [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 [平均パワー 3 秒]
3 秒間の平均パワー値
平均パワー 10 秒 [平均パワー 10 秒]
10 秒間の平均パワー値
平均パワー 30 秒 [平均パワー 30 秒]
30 秒間の平均パワー値
ラップパワー [ラップ PWR]
現在のラップの平均パワー値
前回ラップパワー [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 [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 [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 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 [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 [平均 w/kg]
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 [w/kg 3s]
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 [w/kg 10s]
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 [w/kg 30s]
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 [ラップ w/kg]
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 [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) [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 [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）
バランス [バランス]
現在の左右のバランス値
平均バランス [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 [平均バランス 3]

3 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス -10 秒 [平均バランス 10]
10 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス -30 秒 [平均バランス 30]
30 秒間の左右の平均バランス値
ラップバランス [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 [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 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
パワー -NP [パワー NP]
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
ラップパワー -NP [ラップ NP]
現在のラップの標準化パワー
前回ラップ NP [L ラップ NP]
前回ラップの標準化パワー
パワー -% FTP [パワー% FTP]
機能的作業閾値パワー（Functional Threshold Power）
1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100% とし、現在のトレーニングが何%の負荷（ストレス）であるかを表示

サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム [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 [ラップダンシング]
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 [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 [ラップシットイング]
現在ラップの合計シットイングタイムを表示
プラットフォームセンターオフセット [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 [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 [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 [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 [平均 PP-R]
アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
ラップパワーフェーズ R [ラップ PP-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 -R ピーク [PP-R ピーク]
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 R ピーク [平均 PP-R ピーク]
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 R ピーク [ラップ PP-R ピーク]
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 [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 [平均 PP-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 [ラップ PP-L]
現在ラップの左ペダルのパワーフェーズを表示
パワーフェーズ -L ピーク [PP-L ピーク]
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 L ピーク [平均 PP-L ピーク]
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 L ピーク [ラップ PP-L ピーク]
現在ラップの左パワーフェーズピークを表示

電動ギア

ギア [ギア]
現在の各ギアの位置を表示
フロントギア [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 [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 [ギア比]
現在の各ギアの歯数を表示
ギアコンボ [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 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

バッテリー残量 [ライトバッテリー残量]
バッテリー残量の表示
ビームアングル [アングル]
ヘッドライトの角度
ライト構成 [ライト構成]
ライト構成を表示
ライト接続数 [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

目的距離 [目的距離]
ステップが終了するまでの残り距離

所要時間 [所要時間]

ステップが終了するまでの残り時間

繰り返し数 [繰り返し数]

リピートステップが終了するまでの残りの繰り返し数

カロリー (目標値) [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

残り心拍数 [残り心拍数]

ステップが終了するまでの残り心拍数

ワークアウトステップ [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

ワークアウト比較 [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

トレーナー

ターゲットパワー [ターゲットパワー]

アクティビティ中のターゲットパワー値

トレーナー負荷 [トレーナ負荷]

屋内トレーナーにおけるトレーナー負荷

eBike

アシストモード [アシストモード]

eBike のアシスタンスモードを表示

シフティングアドバイス [シフティングアドバイス]

eBike 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

eBike バッテリー [eBike バッテリー]

eBike のバッテリー残量

残り距離 [残り距離]

現在の eBike の設定とバッテリー残量を基にした残り走行可能距離

VO2 Max レベル分類表

男性	パーセンタイル	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪いまたは非常に悪い	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	パーセンタイル	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪いまたは非常に悪い	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

FTP レベル分類表

男性	FTP レート (W/kg)
優れている	5.05 以上
非常に良い	3.93 ~ 5.04
良い	27.9 ~ 3.92
普通	2.23 ~ 2.78
一般 (未訓練)	2.23 以下

女性	FTP レート (W/kg)
優れている	4.30 以上
非常に良い	3.33 ~ 4.29
良い	2.36 ~ 3.32
普通	1.90 ~ 2.35
一般 (未訓練)	1.90 以下

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

タイヤサイズと周長

タイヤサイズは自転車のタイヤに記載されています。

タイヤサイズ	周長 (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Garmin.co.jp

ガーミンジャパン株式会社
〒 354-0036 埼玉県富士見市ふじみ野東 1 丁目 7 番地 6
Tel 0570-049530 (ナビダイヤル)
サポートセンター support.garmin.com



November 2019
190-02513-2D Rev.A

