



EDGE 550

操作マニュアル

目次

はじめに.....	1
使用開始にあたって.....	1
デバイス概要.....	2
ホーム画面.....	2
ウィジェットを表示する.....	3
データカードを確認する.....	3
ショートカットメニューを使用する.....	4
衛星信号を受信する.....	4
トレーニング.....	5
ライドを開始する.....	5
アクティビティを自己評価する.....	6
トレーニングプラン.....	6
トレーニングカレンダーを確認する.....	6
ワークアウト.....	6
Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する.....	6
ワークアウトをデバイスにダウンロードする.....	6
今日のおすすめワークアウト.....	7
今日のおすすめワークアウトを実行する.....	7
今日のおすすめワークアウト通知をオン / オフにする.....	7
ワークアウトを開始する.....	7
ワークアウトを停止する.....	7
ワークアウトを削除する.....	7
ワークアウト実行スコア.....	8
パワーガイド.....	8
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.....	9
タイミングゲート.....	9
タイミングゲートを作成する.....	9
タイミングゲートを走行する.....	10
タイミングゲートを削除する.....	10
セグメント.....	10
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
セグメントの目標の自動選択を設定する.....	12
セグメントを削除する.....	12

屋内トレーニング.....	12
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.....	13
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
インターバルワークアウト.....	13
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
ターゲットトレーニング.....	14
レース.....	15
レースに向けてトレーニングする.....	15
レースカレンダーとプライマリレース.....	15
マイデータ.....	16
パフォーマンス測定機能.....	16
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).....	18
VO2 Max を測定する.....	18
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応.....	19
短期的負荷.....	19
短期的負荷を確認する.....	19
負荷バランス.....	20
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
運動負荷を確認する.....	21
リカバリータイム.....	22
リカバリータイムを確認する.....	22
FTP (機能的作業閾値パワー).....	22
リアルタイムスタミナを確認する.....	23
ストレススコア.....	24
パワーカーブ.....	24
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.....	25
フィットネス年齢.....	25
週間運動量.....	25
自己ベスト.....	26
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	ルート計算に使用するアクティビティを選択する	37
トレーニングゾーン	26	ワイヤレス接続機能	38
心拍ゾーンを設定する	26	スマートフォンとペアリングする	38
心拍ゾーンについて	26	Bluetooth 接続機能	38
フィットネスの目標	26	セーフティ&トラッキング機能	39
パワーゾーンを設定する	27	事故検出	39
ナビゲーション	28	事故検出の有効 / 無効を設定する	39
ポイント	28	援助要請	39
現在地をポイント登録する	28	援助要請を送信する	40
地図上の地点をポイント登録する	28	緊急連絡先を追加する	40
ナビゲーションを開始する	28	緊急連絡先を確認する	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	29	事故検出メッセージ送信をキャンセルする	40
共有された地点へのナビゲーションを開始する	29	無事を知らせるメッセージを送信する	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	30	LiveTrack	40
ナビゲーションを中止する	30	LiveTrack を開始する	40
ポイントを編集する	30	GroupTrack を開始する	41
ポイントを削除する	30	GroupRide を使用する	42
Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する	30	GroupRide を作成する	42
危険箇所を報告する	31	GroupRide セッションに参加する	43
コース	32	GroupRide メッセージを送信する	44
アクティビティデータからコースを作成する	32	GroupRide 地図ステータス	44
ライド履歴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	32	GroupRide セッションのヒント	45
コース走行時のヒント	33	ライブイベント共有	45
コースの詳細を確認する	33	ライブイベント共有をオンにする	45
コースを地図上に表示する	33	観客メッセージ	45
コースオプション	33	観客メッセージをブロックする	45
コースから外れたときにルートを再計算する	33	バイクアラームを設定する	46
コースナビゲーションを中止する	33	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	46
コースを削除する	34	音楽を再生する	46
Trailforks	34	Garmin シェア	47
ClimbPro を使用する	34	Garmin シェアでデータを共有する	47
Climb Explore ウィジェットを使用する	35	Garmin シェアでデータを受信する	47
クライムカテゴリー	35	Garmin シェア設定	47
地図設定	36	スマートフォンと PC のアプリケーション	48
地図の外観設定	36	Garmin Connect	48
地図の向きを変更する	36	Garmin Connect アプリを利用する	48
地図管理	36	Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする	48
ルーティング設定	37	統合トレーニングステータス	48
		ライドデータを Garmin Connect に送信する	48
		PC で Garmin Connect を利用する	49

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする	49	プロフィール	59
Garmin Connect+ サブスクリプション	49	ライドプロフィール	59
Connect IQ 機能	50	ユーザープロフィールを設定する	59
Connect IQ コンテンツをダウンロードする	50	ジェンダー設定	59
PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする	50	ライド設定	60
Wi-Fi 接続機能	50	ライドプロフィールを更新する	60
Wi-Fi 接続設定を行う	50	トレーニングページを追加する	60
Wi-Fi 設定	50	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	61
ワイヤレスセンサー	51	ワークアウトデータページをカスタマイズする	61
ワイヤレスセンサーをペアリングする	51	トレーニングページのデータ項目を編集する	61
ワイヤレスセンサーのバッテリー残量	52	トレーニングページを並べ替える	62
ケイデンスまたはパワーデータの平均値	52	アラートとプロンプトの設定	62
パワー計を使用してトレーニングする	52	自動ラップ	63
パワー計を校正する	52	自動スリープを使用する	64
ペダル型パワー計	52	自動ポーズを使用する	64
サイクリングダイナミクス	52	自動タイマースタート	65
サイクリングダイナミクスページ	52	自動スクロールを使用する	65
サイクリングダイナミクス機能をカスタマイズする	53	デバイスをロック / ロック解除する	65
Edge デバイスで Rally / Vector のソフトウェアを更新する	53	衛星受信モードを変更する	65
Varia センサー	54	スマートフォン設定	66
Varia デバイスのカメラ機能を使用する	54	システム設定	66
グリーンレベル接近トーンをオンにする	54	ディスプレイ設定	66
電動シフター	54	バックライトを使用する	66
e- バイク	55	データカードを管理する	66
e バイクのセンサー詳細を確認する	55	ウィジェットを管理する	67
inReach リモート	55	データ記録設定	67
inReach リモートを使用する	55	表示単位を変更する	68
履歴	56	デバイスのサウンドをオン / オフする	68
履歴を確認する	56	デバイスの表示言語を変更する	68
心拍ゾーン / パワーゾーンのゾーン別タイムを確認する	56	デバイスの表示言語を変更する	68
履歴を一件削除する	56	タイムゾーンについて	68
合計を確認する	56	拡張ディスプレイモード	68
合計を削除する	56	拡張ディスプレイモードを終了する	68
データの記録	57	デバイス情報	69
データ管理	57	デバイスを充電する	69
デバイスを PC に接続する	57	バッテリーについて	69
デバイスにファイルを転送する	57	ハンドル / ステムマウントを取り付ける	69
デバイスからファイルを消去する	57	アウトフロントマウントを取り付ける	71
設定	59	マウントから Edge デバイスを取り外す	71
		マウンテンバイクマウントを取り付ける	71
		ストラップを取り付ける	73

製品のアップデート	74
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする	74
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする	74
仕様	75
デバイスの情報を確認する	75
電子ラベルの規制および準拠情報	75
お取り扱い上の注意事項	75
デバイスのクリーニング方法	76
USB ポートのクリーニング方法	76
トラブルシューティング	77
デバイスを再起動する	77
設定をリセットする	77
ユーザーデータと設定を消去する	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	79
デバイスに関するその他の情報	79
付録	80
データ項目	80
VO2 Max レベル分類表	85
FTP レベル分類表	85
心拍ゾーン参考表	86
タイヤサイズと周長	86
商標について	87

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。

使用開始にあたって

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

- 1 デバイスを充電します。(69 ページ [デバイスを充電する](#))
- 2 ハンドル/ステムマウントまたはアウトフロントマウントでデバイスをバイクに取り付けます。(69 ページ [ハンドル/ステムマウントを取り付ける](#)、71 ページ [アウトフロントマウントを取り付ける](#))
- 3 デバイスの電源をオンにします。(2 ページ [デバイス概要](#))
- 4 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます。(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))
- 5 ソフトウェア更新を確認します。(66 ページ [システム設定](#))
デバイスを快適にご使用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にしてください。ソフトウェアを更新することで、プライバシーやセキュリティ、その他さまざまな機能の修正や改善が反映されます。
- 6 衛星信号を受信します。(4 ページ [衛星信号を受信する](#))
- 7 ライドを開始します。(5 ページ [ライドを開始する](#))
- 8 ライドデータを Garmin Connect アカウントにアップロード (同期) します。(48 ページ [ライドデータを Garmin Connect に送信する](#))

デバイス概要



	押す：スリープモード移行 / 解除 長押し：電源オン / オフ
	押す：トレーニングページ / オプション / 設定のスクロール ホーム画面で押す：ステータスページを表示
	押す：トレーニングページ / オプション / 設定のスクロール ホーム画面で押す：データカードを表示
	押す：ラップ取得 (アクティビティ実行中)
	押す：アクティビティのタイマー開始 / 停止
	押す：前の画面に戻る
	ホーム画面で長押し：メインメニューを表示 押す：項目を選択
	外部電源アクセサリ用充電端子

注意：別売のアクセサリの購入については、[Garmin.co.jp](https://www.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。

	バッテリー残量
	衛星受信強度
	Bluetooth® 接続ステータス
	選択：アクティビティ開始 矢印を選択してライドプロフィールを変更
	同期中
ダイナミックエリア	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、最近作成されたコースやワークアウトなどを開く
メニュー	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
ナビゲーション	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
トレーニング	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

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 ホーム画面で **▲** を押します。ステータスウィジェットが表示されるまで繰り返し押してください。



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選択すると、設定などの関連するメニューが表示されます。

- 2 **▲** または **▼** でウィジェットをスクロールします。

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 **▼** を押します。
- データカードを選択すると、詳細を確認できます。
- **✎** を選択すると、データカードをカスタマイズできます。(66 ページ [データカードを管理する](#))

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からデバイスの各種機能やアクション(センサーやライドプロフィールの追加など)にすばやくアクセスできます。

- 画面にメニュートレイ①が表示されているときは、を押すか長押しするとショートカットメニューを表示できます。



- メニュートレイが  の場合、を押します。
- メニュートレイが  の場合、を長押しします。

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](#))

- 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 を押します。
- 4 ライドプロフィールを選択します。
- 5 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

スピード 18.2_h	カロリー 750
距離 22.05_{k_m}	
タイム 1:24:14	
カロリー 750	高度 2214_m

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。

- 6 または を押して、トレーニングページをスクロールします。
- 7 必要に応じて、 を押してアラートやデータ項目などのオプションを表示します。
- 8 を押してタイマーを停止します。
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。
- 9 **[保存]** を選択します。
- 10 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。(60 ページ [ライド設定](#))

- 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 **✓** を選択します。

自己評価は、Garmin Connect アプリで確認できます。

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。

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】** を選択します。
- 2 カレンダー または 曜日を選択します。
- 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。

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。

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。

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。(48 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 Garmin Connect アプリで **・・・(詳細)** を選択します。
- 2 **【トレーニングと計画】 > 【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。(6 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。(48 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)** を選択します。
 - connect.garmin.com にアクセスします。
- 2 **【トレーニングと計画】 > 【ワークアウト】** の順に選択します。
- 3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
- 4 **☑** または **【デバイスへの送信】** を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

今日のおすすめワークアウト

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(6 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。(15 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]**の順に選択します。
- 2 **[ライド]**を選択します。

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]**の順に選択します。
- 2 ワークアウトを選択します。
- 3 **[ワークアウトメモ]**を選択します。(任意)
- 4 必要な場合は、次のオプションを選択します。
 - ・  ライドにおすすめの栄養補給と水分補給に関する情報を確認します。
 - ・  ワークアウトのギアのチェックリストを確認または追加します。
 - ・  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。
- 5 **[ライド]**を選択します。
- 6 **▶**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 **⋮** を長押しすると、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。
- ・ **⋮** を押し、**[ワークアウトを停止]>✓**の順に選択すると、ワークアウトを終了します。

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]**の順に選択します。
- 2 削除するワークアウトを選択します。
- 3 **✓**を選択して削除します。

ワークアウト実行スコア

ワークアウトを完了すると、ワークアウトをどの程度正確に実行できたかを示すスコアが表示されます。運動を行うアクティブなステップがスコアに最も影響し、あなたのエフォートレベルがどの程度目標と一致したか、またすべてのステップを完了したかどうかが評価されます。ウォームアップとリカバリーのステップの影響度は低く、クールダウンのステップはワークアウト実行スコアの評価に加味されません。

注意：ワークアウト実行スコアは、心拍数、スピード、ペース、パワーの目標が設定されたワークアウトでのみ表示されます。

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

パワーガイド

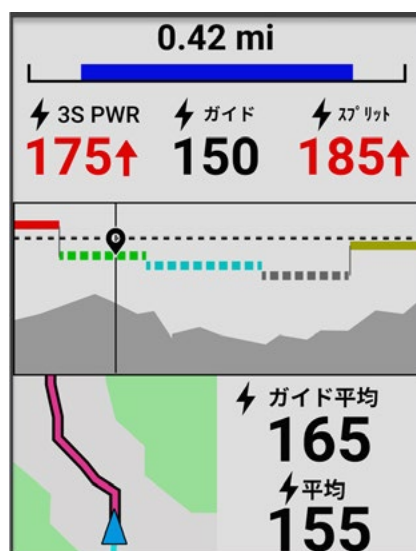
コースの標高やコース走破にかかる予想タイム、FTP などをもとに自身の能力に合ったパワー戦略を作成し、コース走破をサポートします。

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](#))。また、デバイスにコースが保存されている必要があります。(32 ページ [コース](#))

- 1 ホーム画面から **[トレーニング] > [パワーガイド] > [パワーガイドの作成]** の順に選択します。
- 2 保存済みのコースを選択します。
- 3 パワーガイド名を入力し、**✓** を選択して決定します。
- 4 ライドポジションを選択します。
- 5 ギア重量を選択します。

6  を押してパワーガイドの詳細を確認します。

7 **【保存】**を選択します。

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】**の順に選択します。

2 使用するパワーガイドを選択します。

3 **【ライド】**を選択します。

4  を押してアクティビティのタイマーを開始します。

タイミングゲート

警告

タイミングゲート機能を使用する際は、常に安全に注意して走行してください。安全かつ責任ある走行を怠ると、重傷や物的損害につながるおそれがあります。

GPS 衛星信号を受信しているときは、Edge デバイスでルート上の複数の地点を仮想のタイミングゲートとして設定し、複数のランにおけるスプリットタイム(区間タイム)を記録することができます。タイミングゲートを起点とする1周回を「ラン」と呼びます。ライド中にタイミングゲートを通過すると、デバイスがスプリットタイムを記録し、ライド中の最速のランとの比較を通知します。

走行スピード		走行タイム	
18.2 ^m _h		6:36.8	
スプリットパフォーマンス			
	走行4	ベスト	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	

ライド終了後は、各スプリットのデータからタイミングゲート間のベストランが表示されます。

Garmin Connect アカウントでは、すべてのランを対象とした詳細な走行分析を確認できます。

タイミングゲートを作成する

タイミングゲートを作成するには、タイミングゲートを設置したい場所に移動し衛星信号を受信する必要があります。(4 ページ [衛星信号を受信する](#))

スタートゲートに加えて、1つのデータに最大で10個のタイミングゲートを作成することができます。

1 **【トレーニング】**>**【タイミングゲート】**>**【タイミングゲートシリーズを作成】**の順に選択します。

2 **【ウォーキング】**または**【ライド】**を選択して、タイミングゲートの作成方法を設定します。

ウォーキングを選択した場合は、画面に表示される指示に従ってコンパスを校正してください。

3  を長押しします。

4 画面に表示されている矢印を進行方向に向けて、 を選択します。

5 手順2～3を繰り返して、すべてのタイミングゲートを作成します。

ヒント： を押すと地図のパン/ズームの操作ができます。

6  を押します。

7 次のオプションを選択します。

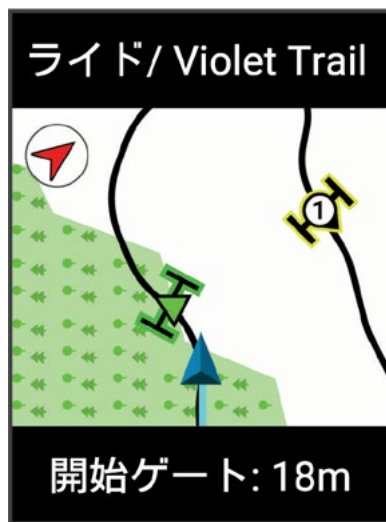
・**【最終ゲートを削除】** 直前に設置したゲートを削除します。

- ・ **【シリーズを保存】** 作成したタイミングゲートを一つのグループ(タイミングゲートシリーズ)として名前を付けて保存します。
ヒント：画面に表示される指示に従って、タイミングゲートシリーズに名前を付けてください。
- ・ **【シリーズを破棄して終了】** このシリーズのすべてのタイミングゲートを削除します。
- ・ **【ゲートの作成を続行】** 地図画面に戻り、シリーズに追加するタイミングゲートを作成します。

タイミングゲートを走行する

タイミングゲート機能を使用して走行するには、あらかじめタイミングゲートを作成する必要があります。
(9 ページ タイミングゲートを作成する)

- 1 **【トレーニング】 > 【タイミングゲート】**の順に選択します。
- 2 タイミングゲートシリーズを選択します。
- 3 タイミングゲートを確認するには、**【ゲートを確認】**を選択します。
- 4 **【ライド】**を選択します。



タイミングゲートを削除する

- 1 **【トレーニング】 > 【タイミングゲート】 > ⋮ > 【削除】**の順に選択します。
- 2 タイミングゲートシリーズを選択します。
- 3 **✓ > ✓**の順に選択します。

セグメント

セグメントとは、仮想のレースコースです。セグメントを利用するには、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 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。
Strava セグメントエクスプローラーで、セグメントを選択します。
地図上にセグメントが表示されます。

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。(48 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】** の順に選択します。
- 6 セグメントを選択します。
- 7 **【ライド】** を選択します。

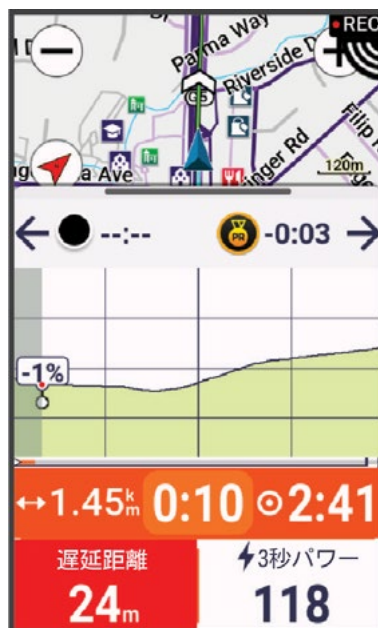
セグメントを有効化する

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始まります。

- 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】** の順に選択します。
- 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始まります。
- 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 必要な場合は、**⋮** を押してセグメントの目標(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。

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]** 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]>⋮**の順に選択します。

[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。

セグメントの目標の自動選択を設定する

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

注意：この設定は、デフォルトですべてのセグメントで有効になっています。

[トレーニング]>[セグメント]>⋮>[エフォート自動選択]>[オン]の順に選択します。

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]**の順に選択します。
- 2 削除するセグメントを選択します。
- 3  >  の順に選択します。

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。(51 ページ [ワイヤレスセンサ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]** の順に選択します。
- 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。(32 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。(6 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]** を選択します。
- 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]** の順に選択します。
- 2 **▲** または **▼** を選択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、**⋮** > **[負荷設定]** の順に選択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]** の順に選択します。
- 2 **▲** または **▼** を選択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]** の順に選択します。
- 2 ターゲットパワー値を設定します。
- 3 ライドプロフィールを選択します。
- 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。
- 5 必要に応じて、**⋮** > **[目標パワー設定]** の順に選択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]** > **[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]** を選択し、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】**の順に選択します。
- 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】**を選択し、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】**>**【オン】** ウォームアップを追加します。
 - ・**【クールダウン】**>**【オン】** クールダウンを追加します。
- 12 すべて設定し終えたら、**◀**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】**の順に選択します。
- 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。

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。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 **✓**を選択します。
- 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】**を選択します。

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 **【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】** 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】** を選択します。
- 5 **▶** を押してアクティビティのタイマーを開始します。

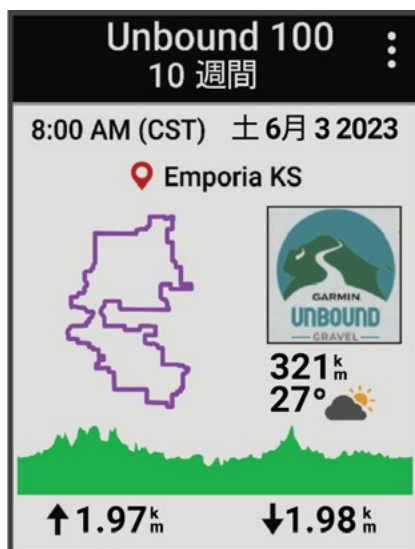
レースに向けてトレーニングする

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 ([66 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 **✓** を押して、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。

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

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

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは 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。

トレーニング負荷：トレーニング負荷とは、過去 7 日間の EPOC(運動後過剰酸素消費量)の合計です。EPOC は、運動後に身体が回復するために必要なエネルギー量の推定値です。

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を設定する](#))心拍ゾーン(26 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  > [マイデータ] > [トレーニングステータス]の順に選択します。
- 4 を押して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、85 ページ [VO2 Max レベル分類表](#) および 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](#))。製品にハートレートセンサーが付属している場合は、デバイスにペアリングされた状態で出荷されています。測定精度向上のため、ユーザープロフィール(59 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と心拍ゾーン(26 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  > [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  を押して短期的負荷を確認します。



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、最適な、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4週間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。

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4週間のトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。

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を設定する](#))

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(18 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(24 ページ [パワーカーブ](#))が必要です。

- 1 ホーム画面で  を押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]**を選択すると、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

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を設定する](#))と最大心拍数(26 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  > [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  を押して運動負荷を確認します。



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を設定する](#))と心拍ゾーン(26 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 > [マイデータ] > [リカバリー] > > [有効] の順に選択します。
- 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、リラックスの状態、身体活動の変化に伴い常時アップデートされます。

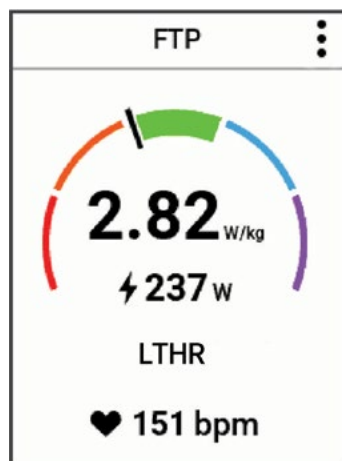
FTP(機能的作業閾値パワー)

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 > [マイデータ] > [パワー] の順に選択します。
FTP は、パワー出力の測定値(単位は W/kg)とカラーゲージで表示されます。



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

FTP レベルについて詳しくは [85 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。

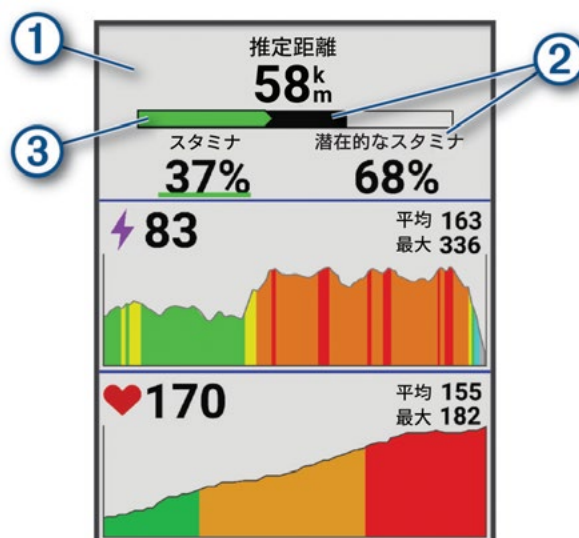
- 1 **≡** > **[マイデータ]** > **[パワー]** > **[FTP]** > **⋮** > **[FTP 自動検出]** の順に選択します。
- 2 屋外でライドを開始し、一定のペースで高強度のアクティビティを 20 分以上行います。
- 3 アクティビティを終了し、アクティビティのデータを保存します。
- 4 **≡** > **[マイデータ]** > **[パワー]** > **[FTP]** の順に選択します。
FTP が表示されます。

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 **≡** > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 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]** を選択します。
- 4 画面を左または右にスクロールしてスタミナページを表示します。
- 5 **⚙** を選択します。
- 6 **[トレーニングページ表示]** を選択して、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]** を選択します。
- 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]** を選択します。
- 10 **^** または **✓** を押してレイアウトを変更します。
- 11 必要な場合は、項目を選択して別の場所に入れ替えるか、長押しして項目を変更します。
- 12 **✓** を選択して決定します。
- 13 ライドを開始します。(5 ページ [ライドを開始する](#))
- 14 **^** または **✓** を押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。 ■ レッド：スタミナが消耗しています。 ■ オレンジ：スタミナが安定しています。 ■ グリーン：スタミナが回復しています。

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(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 > **【マイデータ】** > **【ストレススコア】** > 目の順に選択します。

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。

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 > **【マイデータ】** > **【パワー】**の順に選択します。

2 を押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。(48 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  > **[マイデータ]** > **[パフォーマンス通知]** の順に選択します。

2 オプションを選択して有効 / 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]** の順に選択します。
- Garmin Connect の設定から **[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** >  > **[トレーニングステータス停止]** 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]** の順に選択します。
- Garmin Connect の設定から **[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** >  > **[トレーニングステータス再開]** 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]** の順に選択します。

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]** の順に選択します。

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  > **[マイデータ]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。

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  > **[マイデータ]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。

- 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。

自己ベストを削除する

- 1  > **[マイデータ]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。

- 2 削除する自己ベストを選択します。

- 3  >  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

- [26 ページ](#) **心拍ゾーンを設定する**
- [27 ページ](#) **パワーゾーンを設定する**

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。

- 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。

-  を選択すると、ゾーンをリセットできます。

- 5 すべて設定し終えたら、 を選択して終了します

心拍ゾーンについて

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

フィットネスの目標

トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、オーバートレーニングを防いだり、けがのリスクを減らすことができます。

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

自身の最大心拍数がわかる場合は、[86 ページ 心拍ゾーン参考表](#)を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

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

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  > **[マイデータ]** > **[トレーニングゾーン]** > **[パワーゾーン]** の順に選択します。
- 2 **[FTP:]** を選択して、自身の FTP 値を入力します。
- 3 **[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。
- 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。
 -  を選択すると、ゾーンをリセットできます。
- 6 すべて設定し終えたら、 を選択して終了します。

ナビゲーション

ナビゲーションの機能と設定は、コース(32 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】> ✓ の順に選択します。

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】の順に選択します。
⤴ または ⤵ を押して地図をスクロールします。
ヒント：⋮ を押して地図の操作ツールを切り替えられます。画面上部に情報ウィンドウが表示されます。
- 2 ⋮ を長押しします。
地点情報の一覧が表示されます。
- 3 任意の地点を選択します。
- 4 【ポイント登録】> ✓ の順に選択します。

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】にキーワードを入力して検索できます。必要な場合は、ホーム画面に【場所検索】を追加してください。(66 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】 保存済みコースを使用してナビゲーションを開始します。(32 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。
 - ・【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。
 - ・⋮ > 【周辺の検索：】 検索カテゴリーを絞り込みます。
- 3 【ライド】を選択します。
- 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

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 ライドを開始します。
- 2 **▶ > ⋮**の順に選択してショートカットメニューを表示します。
- 3 **【スタート地点】**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】** 最短のルートを探索して開始地点に戻ります。
- 5 **【ライド】**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。

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を選択します。



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】**を選択します。



- 3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する

この機能は GPS を利用した屋外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 ✓ を選択して共有された地点へのナビゲーションを開始します。

- 3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

ナビゲーションを中止する

- 1 ⋮ を押します。

- 2 **[ナビゲーション中止]>✓** の順に選択します。

ポイントを編集する

- 1 **[ナビ]>[保存済みポイント]** の順に選択します。

- 2 任意の地点を選択します。

- 3 **[詳細]** を選択します。

- 4 **[編集]** を選択します。

- 5 任意のオプションを選択します。

例：**[高度設定]** を選択してポイントの高度を入力します。

- 6 新しい情報を入力したら、✓ を選択して終了します。

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 **[詳細]** を選択します。

- 4 **[編集]>[ポイント削除]>✓** の順に選択します。

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

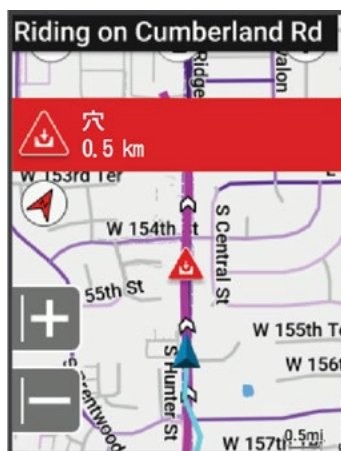
この機能でライド中に発見した危険箇所を報告することができます。Garmin は、ユーザーが報告した情報の正確性、完全性、または適時性について、いかなる表明も行いません。ライド中は、周囲の状況に注意し、掲示されている案内に従ってください。これらを怠った場合、物的損害や重傷につながるおそれがあります。

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 地図ページで  を押します。
- 3  を選択します。
- 4 危険箇所のタイプを選択します。
- 5 **【報告】**を選択します。

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。(62 ページ [アラートとプロンプトの設定](#))



⚠ 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。

アクティビティデータからコースを作成する

位置情報が含まれている保存済みアクティビティからコースを作成します。

注意：コースは Garmin Connect アプリで作成することもできます。(32 ページ [コースをデバイスに転送する](#))

- 1 **[ナビ]** > **[コース]** > **[新規作成]** の順に選択します。
- 2 コースに変換したいアクティビティを選択します。
- 3 **[コースとして保存]** を選択します。
- 4 コース名を入力して、✓ を選択します。
- 5 ✓ を選択します。
コース一覧に追加されます。
- 6 コースを選択し、詳細を確認します。
- 7 必要な場合は、⋮ を選択してコースの詳細を編集します。
例えば、コースの名前や表示色を変更したり、GroupRide セッションを作成することができます。(42 ページ [GroupRide を作成する](#))
- 8 **[ライド]** を選択します。

ライド履歴からコースを作成する

デバイス上の保存済みアクティビティからコースを作成します。

- 1 **[履歴]** > **[アクティビティ履歴]** の順に選択します。
- 2 ライドを選択します。
- 3 ⋮ > **[コースとして保存]** の順に選択します。
- 4 コース名を入力して、✓ を選択します。

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。(48 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。

コース走行時のヒント

- コースナビゲーションを使用します。(33 ページ [コースオプション](#))
- ウォームアップも記録する場合は、▶を押してコースを開始し、普段どおりにウォームアップを行ってください。
- ウォームアップ中はコースから離れてください。
準備が完了したら、コースに向かって進みます。コースに合流するとメッセージが表示されます。
- 地図をスクロールしてコースマップを確認してください。
コースから外れるとメッセージが表示されます。

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。
 - コースを選択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。

【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。

【検索】: コースを名前で検索します。

【並べ替え】: コースを並べ替えます。

【削除】: 選択した複数のコースを削除します。

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 ⋮を押します。
- 3 【コース中止】> ✓ の順に選択します。

コースを削除する

- 1 ホーム画面から【ナビ】>【コース】の順に選択します。
- 2 ⋮>【削除】の順に選択します。
- 3 𠂇を選択します。

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 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をペアリングする必要があります。

ForkSight

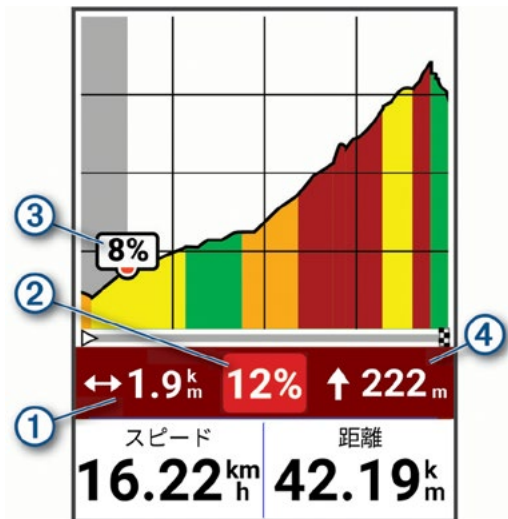
ForkSight とは、Trailforks マップでのトレイルのナビゲーションを実行中に分岐に到達するたびにユーザーにトレイルの情報を提供し、スムーズに移動できるようサポートする機能です。アクティビティ中にトレイル上で停止すると ForkSight ページが表示され、進路上のトレイルに関する情報(ナビゲーション、登坂や降坂、高度グラフ など)を確認できます。



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。(60 ページ [ライド設定](#))
- 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(32 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。(67 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】** の順に選択して、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。地図名称を選択して、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】** の順に選択して、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。(50 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  > **【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。
- ・ **【地図を追加】** を選択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】** の順に選択して、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索します。**【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

サイクリング中に画面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。
- 2 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。
- 3 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。
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。
- 4 ペアリングモードを手動で開始する場合は、 を長押しして【ワイヤレス接続】>【スマートフォン】>【ペアリング】の順に選択します。(3 ページ ウィジェットを表示する)
注意：新しいスマートフォンとペアリングし直す場合は、以前ペアリングしていたスマートフォン名の表示を選択して  を選択し、ペアリングを解除します。【ペアリング】のオプションはペアリング解除後に選択できるようになります。

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。

通知機能：スマートフォン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://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。)

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  > **セーフティ＆トラッキング** > **事故検出** の順に選択します。

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。)

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  を選択すると、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]** を選択すると、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  > **[セーフティ&トラッキング]** > **[緊急連絡先]** の順に選択します。
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。

 を長押しし、30 秒のカウントダウンが終了する前に  を選択します。

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。

ステータスページから **[事故検出]** > **[無事です]** の順に選択します。

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。

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  > **[セーフティ&トラッキング]** > **[LiveTrack]** の順に選択します。

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]** を選択します。

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 830 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 **[メニュー] > [セーフティ & トラッキング] > [LiveTrack] > [GroupTrack]** の順に選択して、地図上でのコネクション表示とメッセージ通知をオンにします。
- 2 Garmin Connect アプリの詳細(●●●)から、**[セーフティ & トラッキング] > [LiveTrack] > [共有設定] > [GroupTrack] > [すべてのコネクション]** の順に選択します。
- 3 **[LiveTrack を開始]** を選択します。
- 4 **[▶]** を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 5 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。



6 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 のコネクションであることを確認してください。
- GPS を使用して屋外でライドを実行してください。
- デバイスを Bluetooth 接続でスマートフォンにペアリングしてください。
- Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[コネクション]** の順に選択し、GroupTrack セッションのメンバーリストを更新します。
- GroupTrack に参加するすべてのユーザーが LiveTrack を開始し、GroupTrack を有効(オン)に設定していることを確認してください。
- GroupTrack に参加するすべてのユーザーが 40km または 25 マイルの範囲内にいることを確認してください。
- GroupTrack セッション実行中は、地図ページでコネクションの位置を確認できます。
- GroupTrack セッションの他のライダーの位置や進行方向などの情報を確認するときは、停止してから行ってください。

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

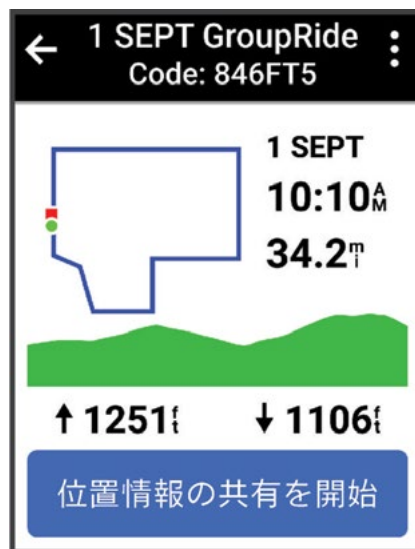
位置情報を他のユーザーに共有する際は、自己責任で慎重に行ってください。位置情報を共有するライダーのことを常に認識してください。

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。

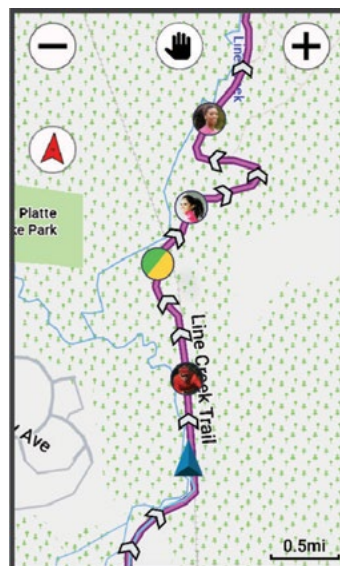
注意： GroupRide 機能を使用してライド中は、Edge デバイスと対応するスマートフォンをペアリングして Garmin Connect アプリを起動する必要があります。また、スマートフォンがデータ通信を利用できる環境にある必要があります(38 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))。ほかのライダーへのライブ位置情報の共有の同意を確認するメッセージが表示された場合は、同意する必要があります。

GroupRide を作成する

- 1 GroupRide のデータカードを選択します。
- 2 **[GroupRide を作成]** を選択します。
- 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。(32 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選択して、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。(67 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 **⋮** を長押しします。

1 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
W	丸	白	はい	いいえ
A	丸	青	はい	はい
P	四角	白	いいえ	いいえ
T	四角	赤	いいえ	はい
G	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。

- ・ライド中に **⋮** を押して、**[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。(45 ページ)

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 **⋮ > [コードの共有]** の順に選択します。
- **⋮ > [メッセージをミュート]** の順に選択して 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](#))
- ライド中に **⋮** を押すと、オプションが表示されます。
- GroupRide セッションの他のライダーの情報を確認するときは、自転車の走行を一時停止してください。(44 ページ [GroupRide 地図ステータス](#))
- ライブ位置情報とライドデータの共有を停止するには、デバイスで GroupTrack から離脱してください。ライド結果と賞の共有を停止するには、Garmin Connect アプリの GroupRide から自分を削除してください。(48 ページ [Garmin Connect](#))

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 **⋮ > [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 **≡ > [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 > **[セーフティ&トラッキング]** > **[バイクアラーム]** の順に選択します。

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 を長押しして **[バイクアラーム設定]** を選択します。

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。

音楽を再生する

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。

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。

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。

- ・ Edge デバイスのタイマー画面で を押して **[ウィジェット]** を選択し、 または でウィジェットをスクロール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。(67 ページ [ウィジェットを管理する](#))

- ・ トレーニングページをスクロールしてミュージックコントロールページを表示します。(61 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。

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。
- 7 データの転送完了を待ちます。
- 8 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)
- 9 **[完了]** を選択します。

Garmin シェアでデータを受信する

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

- 1 ホーム画面で  > **[Garmin シェア]** の順に選択します。
- 2 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
- 3 **[OK]** を選択します。
- 4 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。
- 5 データの転送完了を待ちます。
- 6 **[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]** >  の順に選択します。

[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。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに 1 つの Garmin アカウントでサインインしてアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Connect

Garmin Connect で友人とつながりましょう。Garmin Connect の追跡・分析・共有ツールで友人と励まし合いながらトレーニングできます。ライド、ラン、ウォーク、スイム、ハイキング、トライアスロンなどのあなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。

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

注意：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。

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

データの共有：コネクション (Garmin Connect アカウント上の友人) 同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

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

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると ([38 ページ スマートフォンとペアリングする](#))、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

注意：Garmin Connect アプリおよび Garmin Connect ウェブサイトで、デバイス設定、ライドプロフィール、データ項目、ユーザー設定をカスタマイズできます。

1 スマートフォンで Garmin Connect アプリを起動します。

2 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近付けます。

デバイスのデータが自動で Garmin Connect アプリと Garmin Connect アカウントに同期されます。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ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](#))

Garmin Connect アプリと同期します。

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

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで、・・・(詳細) > **【設定】** の順に選択します。

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

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

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

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。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、PC でデバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。Garmin Express 経由で、デバイスに保存したライドデータを Garmin Connect アカウントにアップロードしたり、Garmin Connect のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。デバイスのソフトウェア更新データをインストールしたり、Connect IQ コンテンツを管理することもできます。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 [Garmin.com/express](https://garmin.com/express) にアクセスします。
- 3 Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
- 4 Garmin Express を起動し、**[デバイスの追加]**を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。
- 3 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。
注意：デバイスに Wi-Fi ネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fi ネットワーク経由で更新データが自動でダウンロードされます。

Garmin Connect+ サブスクリプション

Garmin Connect+ サブスクリプション(有料)では、Garmin Connect アカウントでトレーニング機能やデータ分析が強化されたサービスを利用できます。サインアップするには、スマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードするか、connect.garmin.com にアクセスします。

Active Intelligence(AI)：AI による健康やアクティビティに関するパーソナライズされたインサイト(分析やアドバイス)を受け取ることができます。

LiveTrack 機能の強化：LiveTrack テキストメッセージの送信、ユーザー専用の LiveTrack URL、LiveTrack セッションの履歴を表示できます。

トレーニングガイダンス：Garmin コーチのトレーニングプランでより専門的なアドバイスを受け取ることができます。

パフォーマンスダッシュボード：チャートやグラフをカスタマイズしてトレーニングデータを表示できます。

ソーシャル機能の強化：特別なバッジやバッジチャレンジにアクセスでき、チャレンジで 2 倍のポイント獲得できます。カスタマイズ可能なフレームでプロフィールアバターを更新できます。

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トレーニング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：新しい屋外アクティビティなどのインタラクティブ機能を追加できます。

Connect IQ コンテンツをダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォン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 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Connect IQ アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
- 2 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、デバイスを選択します。
- 3 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 [apps.Garmin.com](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って操作します。

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。

- 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/ 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。
- 2 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]** の順に選択します。

[有効]：スイッチで 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。

[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 200 や HRM-Fit、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。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

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。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。センサーの接続タイプについて、詳しくは [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types) をご参照ください。

ヒント：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。

- 1 ペアリングするセンサーを起動します。ハートレートセンサーを体に装着したり、センサーを取り付けたり、センサーのボタンを押すことで起動させることができます。

注意：お使いのワイヤレスセンサーの操作マニュアルでペアリング方法をご確認ください。

- 2 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。

- 3  を長押しします。

- 4 **[センサー] > [センサー追加]** の順に選択します。

- 5 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。

- 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。

センサー追加後、トレーニングページをカスタマイズすることができます。

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。

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。(67 ページ [データ記録設定](#))

パワー計を使用してトレーニングする

- 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。
- パワー計について、詳しくはパワー計の操作マニュアルをご参照ください。
- ユーザー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。(27 ページ [パワーゾーンを設定する](#))
- 特定のパワー値に到達したときにアラートする機能を利用することができます。(62 ページ [範囲アラートを設定する](#))
- パワーデータを表示するために、トレーニングページをカスタマイズします。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

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てデバイスとのペアリングを完了し、データ通信が可能な状態に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  > **[センサー]** の順に選択します。

2 パワー計を選択します。

3 **[校正]** を選択します。

ヒント：メッセージが表示されるまで、パワー計との接続状態を維持してください。

4 画面に表示される指示に従い、校正を完了します。

ペダル型パワー計

ペダル型パワー計の Rally は、ペダルに加えられる力を毎秒数百回の頻度で測定するのに加え、ケイデンス (ペダルの回転数) も測定します。測定した力の強さと向き、クランクアームの回転、および時間を基にパワー (ワット) が算出されます。なお、Rally は左右の脚のパワーを個別に測定できるため、左右のパワーのバランスも確認することができます。

注意：シングルセンサータイプの Rally は、左右バランス測定に対応していません。

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/ をご参照ください。

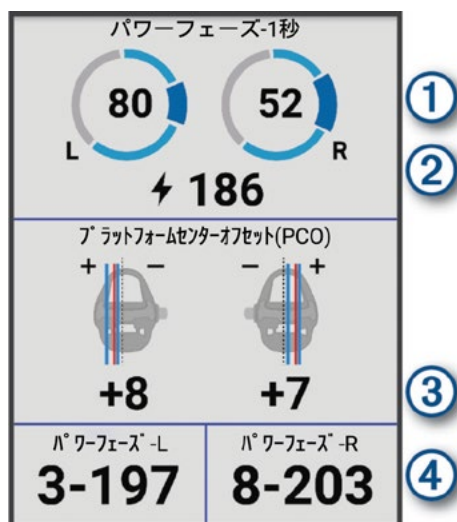
サイクリングダイナミクスページ

サイクリングダイナミクスを使用するには、あらかじめデバイスとパワー計を ANT+ 接続で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](#))

注意：サイクリングダイナミクスを記録すると、デバイスのメモリーを多く使用します。

1 ライドを開始します。

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	データ項目を変更できます。(60 ページ トレーニングページを追加する)

ライドデータを Garmin Connect アプリにアップロードすると、詳細なサイクリングダイナミクスデータを確認できます。(48 ページ [ライドデータを Garmin Connect に送信する](#))

パワーフェーズ

パワーフェーズとは、ペダルストロークのうち、ペダルにトルクがかかっている範囲を示します。

プラットフォームセンターオフセット (PCO)

プラットフォームセンターオフセットとは、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示します。

サイクリングダイナミクス機能をカスタマイズする

あらかじめデバイスにパワー計 (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 **≡** > **【センサー】** の順に選択します。
- 2 パワー計 (Rally または Vector) を選択します。
- 3 **【センサー詳細】** > **【サイクリングダイナミクス】** の順に選択します。
- 4 任意のオプションを選択します。
- 5 必要な場合は、スイッチを選択してトルク効率、ペダルスムーズネス、サイクリングダイナミクスの測定のオン/オフを切り替えます。

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。(48 ページ [ライドデータを Garmin Connect に送信する](#))
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 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 トレーニングページで  を押して、**【カメラコントロール】** を選択します。

カメラコントロールには、デバイスに接続されているすべてのカメラの情報 (録画モード、バッテリー残量、ビデオ解像度、オーディオステータスなど) が表示されます。



- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **【ヘッドライトカメラ】** または **【レーダーカメラ】** を選択して、カメラ設定をカスタマイズします。
 - ・ **【写真撮影】** / **【クリップを保存】** / **【ライドを録画】** のいずれかを選択します。

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  > **【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  > [センサー] の順に選択します。
- 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。

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) 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  > [センサー] > [センサー追加] > [inReach] の順に選択します。
- 3 inReach 衛星コミュニケーターを選び、[追加] を選択します。
- 4 ホーム画面で  > [inReach リモート] の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ プリセットのメッセージを送信するには [メッセージ] > [プリセット送信] の順に選択して、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 [メッセージ] > [会話開始] の順に選択します。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] > [トラッキング開始] の順に選択します。
 - ・ SOS メッセージを送信するには、[SOS] を選択します。

注意：SOS 機能は、緊急の場合のみ使用してください。

履歴

履歴では、タイム、距離、消費カロリー、スピード、ラップデータ、標高、および ANT+ 接続したセンサーで取得したその他のデータを確認できます。

注意：履歴にはアクティビティタイマーの停止中および一時停止中のデータは含まれません。

空きメモリーがなくなると、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 アカウントにアップロードして、不要なデータは削除してください。

履歴を確認する

- 1 ホーム画面で  を押し、履歴のデータカードを表示します。

注意：必要な場合は、ホーム画面にデータカードを追加してください。(66 ページ [データカードを管理する](#))

- 2 履歴のデータカードを選択します。
- 3 **[アクティビティ履歴]** を選択します。
- 4 任意のライドを選択します。
- 5 任意のオプションを選択します。

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(26 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))またはパワーゾーン(27 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 ホーム画面で  を押し、履歴のデータカードを表示します。

注意：必要な場合は、ホーム画面にデータカードを追加してください。(66 ページ [データカードを管理する](#))

- 2 履歴のデータカードを選択します。
- 3 **[アクティビティ履歴]** を選択します。
- 4 任意のライドを選択します。
- 5 **[概要]** を選択します。
- 6 **[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 ホーム画面で  を押し、履歴のデータカードを表示します。

注意：必要な場合は、ホーム画面にデータカードを追加してください。(66 ページ [データカードを管理する](#))

- 2 履歴のデータカードを選択します。
- 3 **[アクティビティ履歴]** を選択します。
- 4 任意のライドを選択します。
- 5 **[削除]** >  の順に選択します。

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 ホーム画面で  を押し、履歴のデータカードを表示します。

注意：必要な場合は、ホーム画面にデータカードを追加してください。(66 ページ [データカードを管理する](#))

- 2 履歴のデータカードを選択します。
- 3 **[合計]** を選択します。

合計を削除する

- 1 ホーム画面で  を押し、履歴のデータカードを表示します。

注意：必要な場合は、ホーム画面にデータカードを追加してください。(66 ページ [データカードを管理する](#))

- 2 履歴のデータカードを選択します。
 - 3 **【合計】**を選択します。
 - 4 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。
- 5  を選択します。

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 [67 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 USB ポートの防水カバーを外します。
- 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 に接続します。
デバイスは、ポータブルデバイス、リムーバブルドライブ、またはリムーバブルボリュームとして表示されます。ご使用の PC のオペレーティングシステムによって異なります。
注意：Mac のオペレーティングシステムでは、ケーブルで接続しただけではデバイスを検出できません。デバイス上のファイルにアクセスするときは、Garmin Express アプリケーションを使用してください。
- 2 PC でファイルブラウザを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 **【編集】** > **【コピー】** の順に選択します。
- 5 転送先デバイスのポータブルデバイス、ドライブ、またはボリュームを開きます。
- 6 転送先のフォルダを開きます。
注意：ほとんどのファイルタイプは、それぞれに適したフォルダが Garmin フォルダ内に用意されています。ファイルタイプ名の付いたフォルダを選択してください。
- 7 **【編集】** > **【貼り付け】** の順に選択します。
転送したファイルがデバイスのメモリーのファイル一覧に表示されます。

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 フォルダまたはボリュームを開きます。
- 3 ファイルを選択します。

4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。

注意: Mac のオペレーティングシステムでは、MTP ファイル転送モードに制限があります。Windows のオペレーティングシステムで Garmin のドライブを開いてください。

設定

プロフィール

Edge デバイスは複数の方法で使用状況に合うようにカスタマイズすることができ、その一つとしてプロフィール設定があります。プロフィールとは、デバイスの使用状況や目的ごとに最適化された設定の組み合わせです。例えば、トレーニングやマウンテンバイク用に異なる設定や画面レイアウトを作成することができます。

データ項目や単位などいずれかの設定を変更すると、使用中のプロフィールにもその変更内容が保存されます。

ライドプロフィール：使用状況に合わせたライドプロフィールを作成できます。例えば、トレーニング用やレース用、マウンテンバイク用などの個別のライドプロフィールが作成可能です。ライドプロフィールには、トレーニングページの設定やライドデータ、アラート、心拍やスピードなどのトレーニングゾーン、自動ポーズや自動ラップなどのライド設定、ナビゲーション設定の内容が保存されます。

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送信できます。

ユーザープロフィール：性別、年齢、体重、身長などのユーザーの情報を更新できます。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情報を入力してください。

ライドプロフィール

Edge デバイスを使用してライドを開始する際は、ライドプロフィールを選択するよう求められます。それぞれのライドプロフィールにはアクティビティに合わせて最適化されたライド設定、ナビゲーション設定、ディスプレイ設定などが保存されています。ライドタイプや路面タイプに応じて、適切なライドプロフィールを選択してください。[\(60 ページ リライドプロフィールを更新する\)](#)

エンデュロ MTB：未舗装路での登りと下りを分けて記録するマウンテンバイク用のライドプロフィールです。5Hz データ記録が有効な場合、下りでは位置情報を 5Hz で記録します[\(67 ページ 5Hz データ記録\)](#)。登りと下りの切り替えは手動で  を押して行います。このとき、完了した区間の概要情報がデバイスに表示されます。登りと下りの両方で自動ポーズ機能を使用することができます。このライドプロフィールではトレイルの難易度も記録され、地図には標高の陰影や等高線がデフォルトで表示されます。

ダウンヒル MTB：スキーリフトなどの乗り物を使って登り、バイクで下るようなライドに適したプロフィールです。未舗装路での下りを記録し、5Hz データ記録が有効な場合は位置情報を 5Hz で記録します。下りの 1 回分を「ラン」と呼び、ランの完了ごとにランのライドデータの概要がデバイスに表示されます。ライド全体の概要データにも、登りのデータは含まれません。このライドプロフィールではトレイルの難易度も記録され、地図には標高の陰影や等高線がデフォルトで表示されます。

ツアー：路面タイプが混在する、目的地へのナビゲーションに適したライドプロフィールです。例えば、施設やキャンプ場などがあるトレイルを含むルートを作成する場合はこのプロフィールが適しています。

屋内：GPS を利用しない屋内トレーニング用のライドプロフィールです。屋内でトレーニングするときや、バッテリー消費を抑えたいときはこのプロフィールを選択してください。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。[\(51 ページ ワイヤレスセンサー\)](#)

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールは、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  > **[マイデータ]** > **[ユーザープロフィール]** の順に選択します。
- 2 任意のオプションを選択します。

ジェンダー設定

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

ライド設定

次のオプションや設定から、デバイスの使用状況に合うようにカスタマイズすることができます。これらの設定はライドプロフィールごとに保存されます。例えば、ロードのライドプロフィール用にタイムアラートを設定したり、マウンテンバイクのライドプロフィール用に地点通過ごとの自動ラップを設定することができます。

ヒント：ライドプロフィールは、Garmin Connect アプリのデバイス設定からカスタマイズすることもできます。

 > **[ライドプロフィール]** の順に選択し、任意のライドプロフィールを選択します。

[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。
(62 ページ [アラートとプロンプトの設定](#))

[自動ロック]：ライド中のキーの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。(65 ページ [デバイスをロック/ロック解除する](#))

[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。(64 ページ [自動スリープを使用する](#))

[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](#))

[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](#))

[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。**[マウンテン]** や **[エンデューロ MTB]** などのマウンテンバイクのライドプロフィールでは、**[ForkSight]** のオン/オフも設定できます。
(34 ページ [ForkSight](#))

[ナビゲーション]：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(37 ページ [ルーティング設定](#))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。

[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：普段とは異なるライドを行ったときは、ライドタイプを手動で変更してください。正しいライドタイプで記録することで、コース作成時にライドタイプに適したコースを作成できるようになります。

[衛星システム]：衛星受信モードを選択します。(65 ページ [衛星受信モードを変更する](#))

[セグメント]：セグメント機能の有効/無効を設定します。(11 ページ [セグメントを有効化する](#))

[自己評価]：アクティビティの自己評価の有効/無効を設定します。(6 ページ [アクティビティを自己評価する](#))

[タイマー]：アクティビティのタイマーをカスタマイズします。自動ポーズオプションではタイマーの自動停止を設定できます(64 ページ [自動ポーズを使用する](#))。自動スタートオプションではタイマーの自動開始を設定できます(65 ページ [自動タイマースタート](#))。

ライドプロフィールを更新する

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、Garmin Connect アプリのデバイス設定からカスタマイズすることもできます。

1  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。

2 次のオプションを選択します。

- ・プロフィールを選択します。
- ・**[新規作成]** を選択して、既存のプロフィールやテンプレートを基に新しいプロフィールを作成します。

3 必要に応じて、 を選択してプロフィールの各種設定を編集します。

ヒント：普段とは異なるライドを行ったときは、ライドタイプを手動で変更してください。正しいライドタイプで記録することで、コース作成時にライドタイプに適したコースを作成できるようになります。

トレーニングページを追加する

1  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。

2 プロフィールを選択します。

3 **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[トレーニングページ]** の順に選択します。

4 データ項目のカテゴリーを選択し、一覧から表示したいデータ項目を選択します。

ヒント：データ項目については、80 ページ [データ項目](#) をご参照ください。

5  を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・他のカテゴリーを選択してさらにデータ項目を選択します。
- ・を長押ししてを選択します。

7 またはでレイアウトを変更します。

8 を選択します。

9 次のオプションを選択します。

- ・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。

10 を長押ししてを選択します。

追加したページは、ライドプロフィールのトレーニングページ一覧の末尾に表示されます。(62 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をカスタマイズして、ミュージックコントロールとラップタイムや上昇量などのライド中のデータを表示できます。(46 ページ [音楽を再生する](#))

1  > [ライドプロフィール] の順に選択します。

2 プロフィールを選択します。

3 [トレーニングページ] > [ページ追加] > [ミュージック] の順に選択します。

追加したページは、ライドプロフィールのトレーニングページ一覧に表示されます。(62 ページ [トレーニングページを並べ替える](#))

ワークアウトデータページをカスタマイズする

ワークアウトデータページをカスタマイズして、第1ターゲットや残り時間などのワークアウト中のデータを表示できます。(6 ページ [ワークアウト](#))

1  > [ライドプロフィール] の順に選択します。

2 プロフィールを選択します。

3 [トレーニングページ] > [ページ追加] > [ワークアウト] の順に選択します。

4 ページに追加するデータ項目を一つ以上選択します。

5 を選択します。

6 を長押ししてを選択します。

7 またはでレイアウトを変更します。

8 を選択します。

9 次のオプションを選択します。

- ・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。

10 を長押ししてを選択します。

追加したページは、ライドプロフィールのトレーニングページ一覧に表示されます。(62 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  > [ライドプロフィール] の順に選択します。

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 またはを選択してレイアウトを変更します。

7 を押します。

8 次のオプションを選択します。

- ・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。

9  を長押しします。

トレーニングページを並べ替える

- 1  > [ライドプロフィール] の順に選択します。
- 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] >  > [並べ替え] の順に選択します。
- 4 編集するトレーニングページを選択します。
- 5  または  を押します。
- 6  >  の順に選択します。

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。(60 ページ [ライド設定](#))

 > [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。(63 ページ [地点通過ごとにラップを取得する](#))

[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。(63 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。(63 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と下限値を選択します。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]：ライド中の任意の時間や距離ごと、または戦略的な間隔で補給食を摂るタイミングを知らせるアラートを設定します。(63 ページ [栄養補給アラートおよび水分補給アラートを設定する](#))

[水分補給アラート]：ライド中の任意の時間や距離ごと、または戦略的な間隔で水分補給のタイミングを知らせるアラートを設定します。(63 ページ [栄養補給アラートおよび水分補給アラートを設定する](#))

[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。例えば、ケイデンスが 40 RPM 未満になったとき、または 90 RPM を超過したときにアラートするように設定できます。また、トレーニングゾーンに基づいた範囲アラートを設定することもできます。(26 ページ [心拍ゾーンを設定する](#)、27 ページ [パワーゾーンを設定する](#))

- 1  > [ライドプロフィール] の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 [アラートとプロンプト] を選択します。
- 4 [心拍アラート]、[ケイデンスアラート]、[パワーアラート] のいずれかを選択します。
- 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。

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。(68 ページ [デバイスのサウンドをオン/オフする](#))

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 > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 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 アラートをオンにします。
- 6 値を入力します。
- 7 を選択します。

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。(68 ページ [デバイスのサウンドをオン/オフする](#))

栄養補給アラートおよび水分補給アラートを設定する

現在のライド状況に応じて栄養や水分の補給を促すスマートアラートを設定できます。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)をもとにアラートします。

- 1 > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** を選択します。
- 4 **[栄養補給アラート]** または **[水分補給アラート]** を選択します。
- 5 アラートをオンにします。
- 6 **[タイプ]** > **[スマート]** の順に選択します。

設定したスマートアラート値を達成するたびにメッセージが表示されます。デバイスのアラート音またはバイブレーションがオンの場合は、音でも通知します。(68 ページ [デバイスのサウンドをオン/オフする](#))

自動ラップ

地点通過ごとにラップを取得する

自動ラップ機能を使用して、特定の地点に到達するごとに自動でラップを取得することができます。長い登坂やスプリント区間など、ライド中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに役立ちます。コースを走行するときは、**[位置]** のオプションを選択してコースデータに保存されたすべてのラップ位置で自動でラップを取得することができます。

- 1 > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順に選択します。
- 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]** の順に選択します。
- 6 **[ラップ]** を選択します。
- 7 次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]** を押下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。
 - ・ **[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。
- 8 必要に応じて、ラップ取得時に表示されるページのデータ項目をカスタマイズします。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

一定距離ごとにラップを取得する

自動ラップ機能を使用して、一定の距離を移動するごとに自動でラップを取得することができます。10 マイルごとや 40km ごとなど、ライド中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに役立ちます。

- 1 > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。

- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順に選択します。
- 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]** の順に選択します。
- 6 **[ラップ]** を選択します。
- 7 値を入力します。
- 8  を選択します。
- 9 必要に応じて、ラップ取得時に表示されるページのデータ項目をカスタマイズします。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

一定時間ごとにラップを取得する

自動ラップ機能を使用して、一定の時間が経過するごとに自動でラップを取得することができます。20 分ごとなど、ライド中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに役立ちます。

- 1  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順に選択します。
- 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]** の順に選択します。
- 6 **[ラップ]** を選択します。
- 7 任意のタイム(時分秒)を設定します。
- 8  または  で値を入力します。
- 9  を選択します。
- 10 必要に応じて、ラップ取得時に表示されるページのデータ項目をカスタマイズします。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

ラップ表示をカスタマイズする

ラップ取得時の通知バナーに表示するデータ項目をカスタマイズできます。

- 1  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[アラートとプロンプト]** > **[ラップ]** の順に選択します。
- 4 **[自動ラップ]** のスイッチをオンにします。
- 5 **[カスタムラップ表示]** を選択します。
- 6 データ項目を選択して編集します。

自動スリープを使用する

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+ センサー接続、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  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[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。

自動ポーズを使用する

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。

注意：履歴にはアクティビティタイマーの停止中および一時停止中のデータは含まれません。

- 1  > **[ライドプロフィール]** の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 **[タイマー]** > **[自動ポーズ]** の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。

- ・【**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。

5 必要に応じて、トレーニングページのタイムに関するデータ項目をカスタマイズします。(60 ページ [トレーニングページを追加する](#))

自動タイマースタート

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  > 【**ライドプロフィール**】の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 【**タイマー**】 > 【**タイマースタート**】の順に選択します。
- 4 次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。

自動スクロールを使用する

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  > 【**ライドプロフィール**】の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 【**トレーニングページ**】 >  > 【**自動スクロール**】の順に選択します。
- 4 スクロールの速さを選択します。

デバイスをロック / ロック解除する

自動ロック機能をオンにすると、ライド中はデバイスが自動でロックされ、キーの誤操作を防ぐことができます。

- 1  > 【**ライドプロフィール**】の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 【**自動ロック**】を選択します。

ライド中にいずれかのキーを長押しすると、デバイスのロックが解除されます。

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  > 【**ライドプロフィール**】の順に選択します。
- 2 プロフィールを選択します。
- 3 【**衛星システム**】を選択します。
- 4 任意のオプションを選択します。

スマートフォン設定

 > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** の順に選択します。

[有効]：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]：スマートフォンとのペアリングを開始します。ペアリングすると、LiveTrack や Garmin Connect へのデータアップロードなどのスマートフォン連携機能を使用できます。

[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]：カテゴリ別のスイッチを選択して、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]：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。この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

システム設定

 > **[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。(66 ページ [ディスプレイ設定](#))

[ウィジェット]：ウィジェットの表示 / 非表示を設定します。(67 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。(67 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。(68 ページ [表示単位を変更する](#))

[トーン]：アラート音のサウンドの有効 / 無効を設定します。(68 ページ [デバイスのサウンドをオン / オフする](#))

[言語]：表示言語を選択します。(68 ページ [デバイスの表示言語を変更する](#))

ディスプレイ設定

 > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。

[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。

[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選択します。

[表示モード]：表示モードを選択します。**[夜間]** はダークカラー、**[昼間]** はライトカラーでの表示に切り替わります。**[自動]** のオプションを選択すると、日の出 / 日の入り時刻に合わせて夜間モードと昼間モードが自動で切り替わります。

[スクリーンショット]：スイッチで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。

バックライトを使用する

デバイスのいずれかのキーを押すとバックライトが点灯します。

注意：バックライトの点灯時間は変更することができます。(66 ページ [ディスプレイ設定](#))

1  > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。

2 次のオプションを選択します。

- ・周囲の明るさに応じて自動でバックライトの輝度を調整するには、**[輝度自動調節]** をオンにします。
- ・バックライトの輝度を手動で調整するには、**[輝度自動調節]** をオフにして、**[輝度]** >  または  の順に選択します。

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  を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・**[一覧追加]** データカードを追加します。
- ・任意のデータカードを選択 > **[並べ替え]** データカードを並べ替えます。
- ・任意のデータカードを選択 > **[削除]** データカードを非表示にします。

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 **≡** > **[システム]** > **[ウィジェット]** の順に選択します。
- 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、**[ウィジェットを追加]** を選択します。
 - ・ ウィジェットを並べ替えるには、ウィジェットを選択して **[並べ替え]** を選択します。
 - ・ ウィジェットを非表示にするには、ウィジェットを選択して **[削除]** を選択します。

データ記録設定

≡ > **[システム]** > **[データ記録]** の順に選択します。

[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。(52 ページ [ケイデンスまたはパワーデータの
平均値](#))

[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。

[心拍変動記録]：スイッチで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。)

[5Hz GPS]：ダウンヒル走行中のデータ記録頻度を高くします。(67 ページ [5Hz データ記録](#))

5Hz データ記録

Edge 550 は 5Hz の頻度でデータを記録することで、ダウンヒル中の位置をより正確に分析できます。この機能を有効にすると、**[エンデューロ MTB]** および **[ダウンヒル MTB]** のライドプロフィールでダウンヒルや降坂が検出されたときは 5Hz でデータが記録されます(59 ページ [ライドプロフィール](#))。5Hz での記録中は Edge デバイスのライドタイマーに、完了後はライド概要に 5Hz インジケーターが表示されます。



注意：デバイスがバッテリー節約モードのときは、5Hz でのデータ記録は行われません。

ライドを完了して保存すると、Garmin Connect アカウントで 5Hz の降坂データの詳細を確認できます。(48 ページ [Garmin Connect](#))

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

- 1  > **【システム】** > **【単位】** の順に選択します。
- 2 計測の種類を選択します。
- 3 単位を選択します。

デバイスのサウンドをオン / オフする

- 1  > **【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。
 - ・ **【トーン】** アラートや通知のサウンド設定を変更します。
 - ・ **【キー音】** キー操作音の設定を変更します。

デバイスの表示言語を変更する

デバイスの表示言語を変更する

 > **【システム】** > **【言語】** の順に選択します。

タイムゾーンについて

デバイスの電源をオンにして衛星を受信またはスマートフォンと同期したときに、自動でタイムゾーンを検出して現在の時刻に合わせます。

拡張ディスプレイモード

Edge 550 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。例えば、対応の Forerunner ウォッチとペアリングして、トライアスロンアクティビティ実行中にウォッチのトレーニングページを Edge デバイスに表示することができます。

- 1 Edge デバイスで、 > **【拡張ディスプレイ】** > **【ウォッチと接続】** の順に選択します。
- 2 対応する Garmin ウォッチで、**【設定】** > **【ワイヤレス接続】** > **【センサー】** > **【追加】** > **【拡張ディスプレイ】** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従い、Edge デバイスと Garmin 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 ウォッチのトレーニング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 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

拡張ディスプレイモード中に  を押して、**【拡張ディスプレイモード終了】** > **【はい】** の順に選択します。

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。

注意：充電温度範囲外ではデバイスを充電できません。(75 ページ 仕様)

- 1 デバイスの防水カバー ① を外します。



- 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

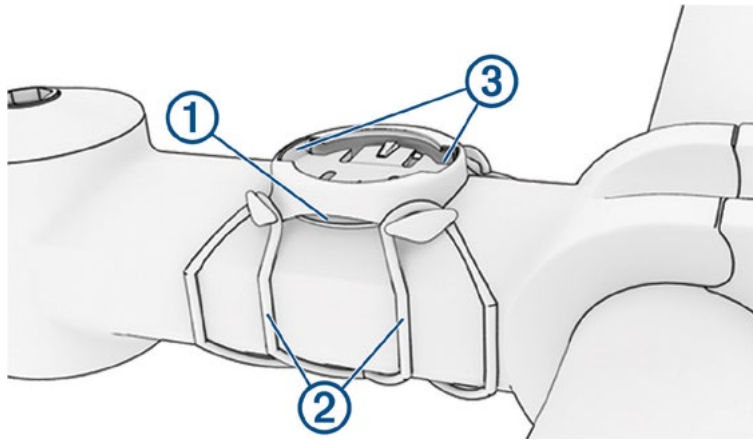
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

ハンドル / ステムマウントを取り付ける

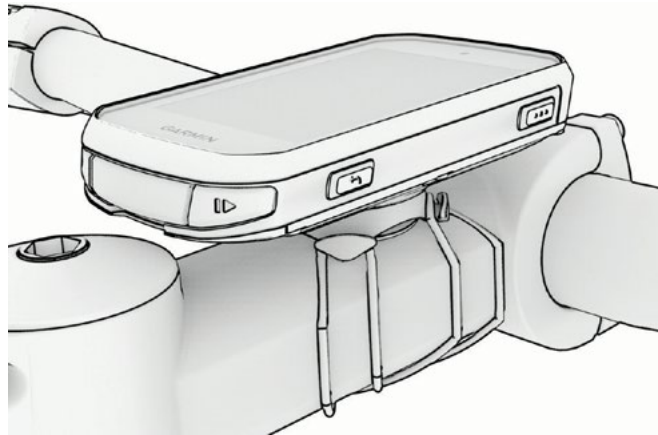
ハンドル / ステムマウントにデバイスを取り付けます。GPS の受信精度と視認性の向上のため、デバイスが地面に対して水平な状態で画面が上空に向くようにマウントしてください。

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。



アウトフロントマウントを取り付ける

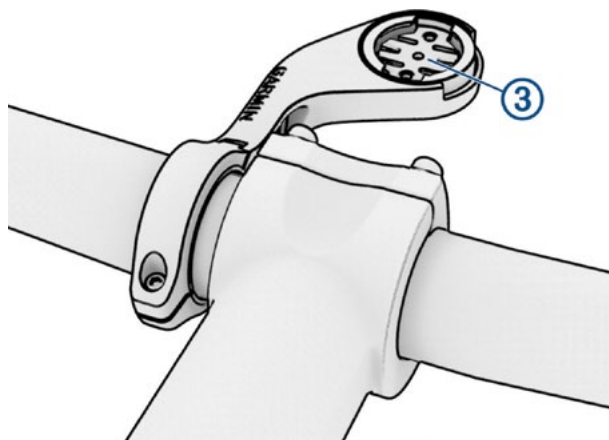
注意：このマウントをお持ちでない場合は、本手順を実施する必要はありません。

- 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。
 - ・ハンドルバーが直径 25.4mm、26mm の場合：厚いスペーサー
 - ・ハンドルバーが直径 31.8mm の場合：薄いスペーサー
 - ・ハンドルバーが直径 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 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、ねじの締め付けトルクは 0.8 N-m (7 lbf-in) 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 デバイスの裏側にあるタブ(凸部)を、マウントのノッチ ③ (凹部)に合わせます。



- 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。

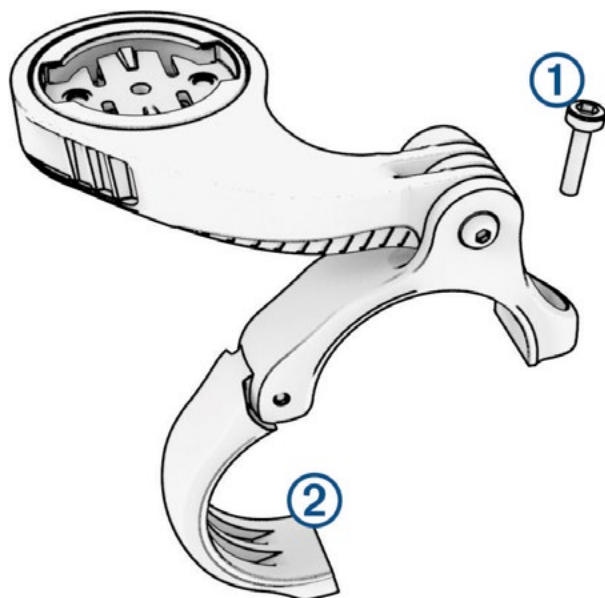
マウントから Edge デバイスを取り外す

- 1 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。

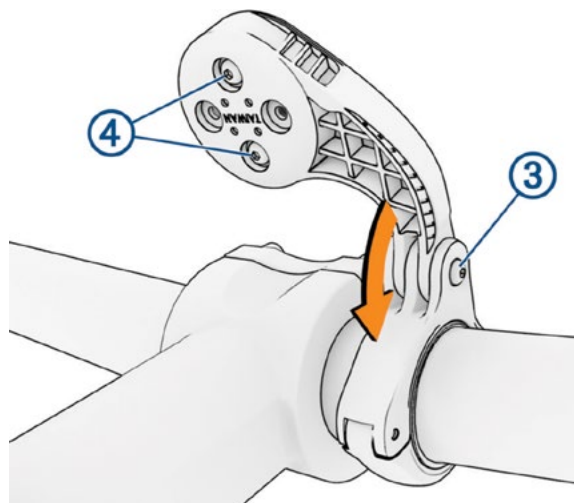
マウンテンバイクマウントを取り付ける

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。

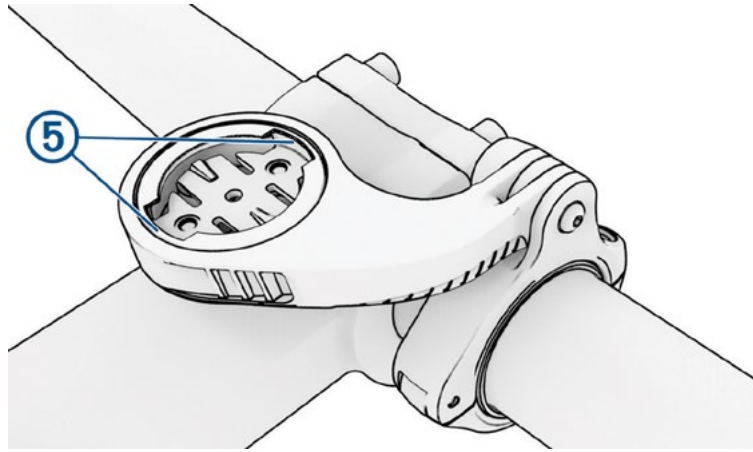
- 1 マウントの取り付け位置を選定します。自転車の安全運転の妨げとならない適切な位置を選びます。
- 2 六角レンチ(3mm)でねじ ① をハンドルバー取り付け部 ② から取り外します。



- 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 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。定期的にね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。
- 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。

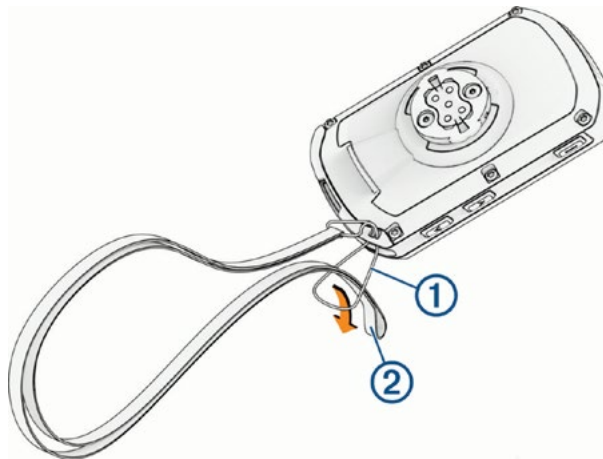


9 デバイスを軽く押しながら、ロックされるまで時計回りに回し、マウントに固定します。

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

本製品はスマートフォンと Bluetooth 接続でペアリングされているときまたは 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。[\(66 ページ システム設定\)](#)

PC をご使用の場合は Garmin Express (Garmin.com/ja-JP/software/express/) を、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
- 注意：地図の更新を行うには、Garmin Express が必要です。
- Garmin Connect ヘ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

あらかじめ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 アプリと同期します。
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。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。
- 3 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。
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
バッテリー稼働時間	約 12 時間 バッテリー節約モードで約 36 時間(77 ページ バッテリー節約モードを有効にする)
動作温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率(EU SAR)	0,28 w/kg(胴体)、0,28 w/kg(四肢)
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耐えられます。防水性能について、詳しくは Garmin.com/waterrating をご参照ください。

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  > [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  を選択します。

2 [システム] > [規制情報] の順に選択します。

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。

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 ポートの損傷を防ぐため、防水カバーはしっかりと閉じてください。

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど強い衝撃を与えないでください。

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ス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。

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。

設定をリセットする

デバイスの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。

- 1  > **[システム]** > **[全設定リセット]** > **[設定リセット]** >  の順に選択します。

ユーザーデータと設定を消去する

デバイスのユーザーデータを消去し、全設定を工場出荷状態にリセットします。これにより、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が削除され、デバイスやライドプロフィールの設定はリセットされます。PC からデバイスにコピーしたデータは保持されます。

- 1  > **[システム]** > **[全設定リセット]** > **[データ削除と設定リセット]** >  の順に選択します。

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。
- 2  を選択します。

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。(66 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。(64 ページ [自動スリープを使用する](#))
- スマートフォンの接続機能を無効にしてください。(66 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。(65 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  > **[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。
 -  を長押しして、**[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 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  を長押しします。
- 2 リストの上から 10 番目の項目を選択します。
- 3 リストの上から 11 番目の項目を選択します。
- 4 **[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 ホーム画面から **[ナビ]** >  > **[高度]** の順に選択します。
- 2 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。

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  を長押しして **[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  を長押しして [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

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](https://garmin.co.jp)) をご覧ください。

デバイスに関するその他の情報

- サポートセンター [support.Garmin.com/ja-JP/](https://support.garmin.com/ja-JP/)
- チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\] Edge 550](#)
- 別売のアクセサリまたはパーツの購入については、[Garmin.co.jp](https://garmin.co.jp) にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

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、対応するアクセサリが必要です。同一のデータ項目が複数の異なるカテゴリーに表示される場合があります。一部のデータ項目は、関連するデータ(ケイデンス、パワーなど)のグループになっています。

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。

ケイデンス / ピッチ

名前	説明
平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数
ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数(ケイデンスセンサーが必要です。)
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数

サイクリングダイナミクス

名前	説明
平均パワーフェーズピーク L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
平均パワーフェーズ L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズ
平均 PCO	現在のアクティビティの平均プラットフォームセンターオフセット
平均パワーフェーズ R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズ
平均パワーフェーズピーク R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップパワーフェーズピーク L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップパワーフェーズ L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズ
ラップ PCO	現在のラップの平均プラットフォームセンターオフセット
ラップパワーフェーズピーク R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップパワーフェーズ R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズ
ラップシットングタイム	現在のラップの合計シットング(座り漕ぎ)タイム
ラップダンシングタイム	現在のラップの合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイム
パワーフェーズピーク L	現在の左ペダルのパワーフェーズピーク(パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
パワーフェーズ -L	現在の左ペダルのパワーフェーズ(ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
PCO	プラットフォームセンターオフセット(ペダル面の中心から左右に何ミリメートルの位置に力がかかっているかを示す)
パワーフェーズピーク R	現在の右ペダルのパワーフェーズピーク(パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
パワーフェーズ -R	現在の右ペダルのパワーフェーズ(ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
シットングタイム	現在のアクティビティの合計シットング(座り漕ぎ)タイム
ダンシングタイム	現在のアクティビティの合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイム

距離

名前	説明
距離	現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
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

e- バイク

名前	説明
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
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
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
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

高度

名前	説明
30 秒上昇速度	30 秒間に垂直に移動した平均速度 (m/h)
30 秒垂直下降スピード	30 秒間に垂直に下降した平均速度
経由地までの上昇量	次の転換点までの残り上昇量
残り総上昇量	目的地までの残り上昇量
平均上昇速度	垂直に移動した速度 (m/h)
平均垂直下降スピード	垂直に下降した平均速度
高度	現在の高度 (海拔)
勾配	垂直方向 (高度) の変化 / 水平方向 (距離) の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5% となる。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
ラップ上昇速度	現在のラップの平均上昇速度 (m/h)
ラップ垂直下降スピード	現在のラップの下降の速度
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離
上昇速度	垂直に移動した速度 (m/h)
垂直下降スピード	下降の速度

ギア

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

グラフィック表示

名前	説明
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
コンパス	デバイスの進行方向を視覚的に表示
高度グラフ	高度を棒グラフで表示
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
心拍数ゾーンバー	現在の心拍ゾーンを棒グラフで表示

名前	説明
地図	現在地周辺の地図を表示
3 秒パワーバー	3 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
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

心拍

名前	説明
心拍 %HRR	心拍予備量 (最大心拍数と安静時心拍数の差) に対する現在の心拍数の割合 (%)
心拍 %Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合 (%)
有酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが有酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
無酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが無酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
平均 %HRR	現在のアクティビティの平均%HRR
平均心拍	現在のアクティビティの平均心拍数
平均心拍 %Max	現在のアクティビティの平均%Max
心拍	現在の心拍数 (ハートレートセンサーなどの心拍計との接続が必要)
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン (1 ~ 5)。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数 (220 - 年齢) をもとに計算されます。
ラップ%HRR	現在のラップの平均%HRR
ラップ心拍数	現在のラップの平均心拍数
ラップ心拍 %Max	現在のラップの平均%Max
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
負荷	現在のアクティビティのトレーニング負荷。トレーニング負荷とは EPOC (運動後過剰酸素消費量) の合計値で、運動の激しさを示します。
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数 (brpm)
ゾーン (タイム)	心拍ゾーンまたはパワーゾーンごとの経過時間

ライト

名前	説明
バッテリー残量	バイクライトアクセサリーのバッテリー残量
ビームアングル	ヘッドライトの角度
ライトモード	ライトの構成
ライト接続数	接続されているライトの数

MTB パフォーマンス

名前	説明
60 秒フロー	60 秒間の平均フロースコア
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のターンでスピードを維持してスムーズにライドしているかを示す指標
グリット	高度や勾配、方向の変化に基づく現在のアクティビティの難易度
ラップフロー	現在のラップのフロースコア
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア

ナビゲーション

名前	説明
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

名前	説明
目的地	最終目的地の位置
転換点距離	次のポイントまでの残り距離
目的地までの距離	最終目的地までの残り距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要距離	ルート上の次の経由地点までの残り距離(ナビゲーション実行中)
目的地到着時刻	最終目的地に到着する予想時刻(目的地の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
経由地到着時刻	ルート上の次の経由地点に到着する予想時刻(経由地点の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
進行方位	現在移動している方向
経由地名称	ルート上の次のポイント(ナビゲーション実行中)
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(ナビゲーション実行中)
経由地所要時間	ルート上の次のポイントに到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
ポイントまでの時間	次のポイントまでの残り時間

その他

名前	説明
バッテリーレベル	バッテリー残量
カロリー	合計消費カロリー
衛星受信強度	GPS 衛星信号の受信強度
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
パフォーマンスコンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
日の出時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
気温	現在の気温
時刻	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時:分)
最低気温(24 時間)	過去 24 時間以内の最低気温(別売の対応する温度センサーが必要です。)
最高気温(24 時間)	過去 24 時間以内の最高気温(別売の対応する温度センサーが必要です。)

パワー

名前	説明
パワー %FTP	機能的作業閾値パワー(FTP)に対する現在のパワー出力の割合(%)
平均バランス 3 秒	3 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー出力
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
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー出力
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
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー出力
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
平均バランス	現在のアクティビティの左右の平均パワーバランス値
平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
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
パワーバランス	現在の左右のパワーバランス値
パワー IF	現在のアクティビティの強度係数(IF)
パワー -KJ	累積動作量(パワー出力)をキロジュール(KJ)で表示
ラップバランス	現在のラップの左右の平均パワーバランス値
ラップ NP	現在のラップの平均標準化パワー(NP)

名前	説明
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
L LAP NP	前回のラップの平均標準化パワー (NP)
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
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
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
標準化パワー	現在のアクティビティの標準化パワー (NP)
ペダルスムーズネス	ペダルストローク全体を通してペダルに均等に力をかけているかを示す指標 (ペダルストロークごとの最大パワーに対する平均パワーの割合)
パワー	現在のパワー (w)
パワーゾーン	現在のパワーゾーン (1 ~ 9) (パワーゾーンは FTP またはカスタム設定に基づきます。)
ゾーン (タイム)	パワーゾーンごとの経過時間
トルク効率	ペダリングの効率の良さを示す指標 (総出力に対する正の出力の割合 (%))
パワー TSS	現在のアクティビティのトレーニングストレススコア™ (TSS)
パワー -w/kg	1kg 単位毎の総パワー出力をワット (w) で表示

スマートトレーナー

名前	説明
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

スピード

名前	説明
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
ラップスピード	現在のラップの平均スピード
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
速度	現在の移動速度

タイマー

名前	説明
平均ラップタイム	現在のアクティビティの平均ラップタイム
経過時間	タイマーをスタートしてから、アクティビティを終了するまでのタイム (自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム)
ラップタイム	現在のラップのタイム
前回ラップタイム	前回のラップのタイム
タイム	現在のアクティビティのタイム
先行時間	バーチャルパートナーからの先行時間
セグメントタイム	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
タイミングゲートスプリットの差	現在のスプリットタイムとベストスプリットタイムとの差 (タイミングゲート走行中のみ)

ワークアウト

名前	説明
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
目的地距離	ステップが終了するまでの残り距離
達成値	現在のワークアウトの残り時間
目標心拍数	ステップが終了するまでの残り心拍数
第 1 ターゲット	ワークアウトの第一目標
残り回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数
第 2 ターゲット	ワークアウトの第二目標

名前	説明
ステップ距離	現在のステップの距離
ステップタイム	現在のワークアウトの経過時間
所要時間	ステップが終了するまでの残り時間
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
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

VO2 Max レベル分類表

これらの表は、VO2 Max の推定値を年齢や性別により標準化して分類したものです。

男性	パーセンタイル	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳
優れている	95 (上位 5%以上)	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80 (上位 20%以上)	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60 (上位 40%以上)	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40 (上位 60%以上)	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い	0 ～ 40 (上位 60%未満)	41.7 未満	40.5 未満	38.5 未満	35.6 未満	32.3 未満	29.4 未満

女性	パーセンタイル	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳
優れている	95 (上位 5%以上)	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80 (上位 20%以上)	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60 (上位 40%以上)	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40 (上位 60%以上)	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い	0 ～ 40 (上位 60%未満)	36.1 未満	34.4 未満	33 未満	30.1 未満	27.5 未満	25.9 未満

データは、The Cooper Institute の許可を得て転載しています。詳しくは www.CooperInstitute.org をご覧ください。

FTP レベル分類表

これらの表は、機能的作業閾値パワー (FTP) の推定値を性別で分類したものです。

男性	FTP レート (W/kg)
優れている	5.05 以上
非常に良い	3.93 ～ 5.04
良い	2.79 ～ 3.92
普通	2.23 ～ 2.78
一般(未訓練)	2.23 未満

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

FTP レートは Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) を基にしています。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	運動強度	効果
1	50 ～ 60%	リラックスした楽なペースでリズムカルな呼吸	有酸素性能力の基礎作り、ストレスの軽減
2	60 ～ 70%	快適さを感じるペースで呼吸は少し深いが会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペース
3	70 ～ 80%	マラソンをするような標準のペースで会話を続けるのが難しい	有酸素性能力の向上、心肺機能向上に最適なトレーニング
4	80 ～ 90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90 ～ 100%	長時間維持することのできない全速力のペースで呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

タイヤサイズと周長

バイクアクティビティで使用する場合、スピードセンサーはタイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

タイヤサイズは自転車のタイヤ側面に記載されています。サイズが記載されていない場合は、周長を手動で計測するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を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, 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 Connect+, Garmin Express, HRM-Dual, HRM-Fit, HRM-Pro, Index, 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®, iPhone®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Cooper Institute® および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Shimano, Inc. の登録商標です。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: A04967

