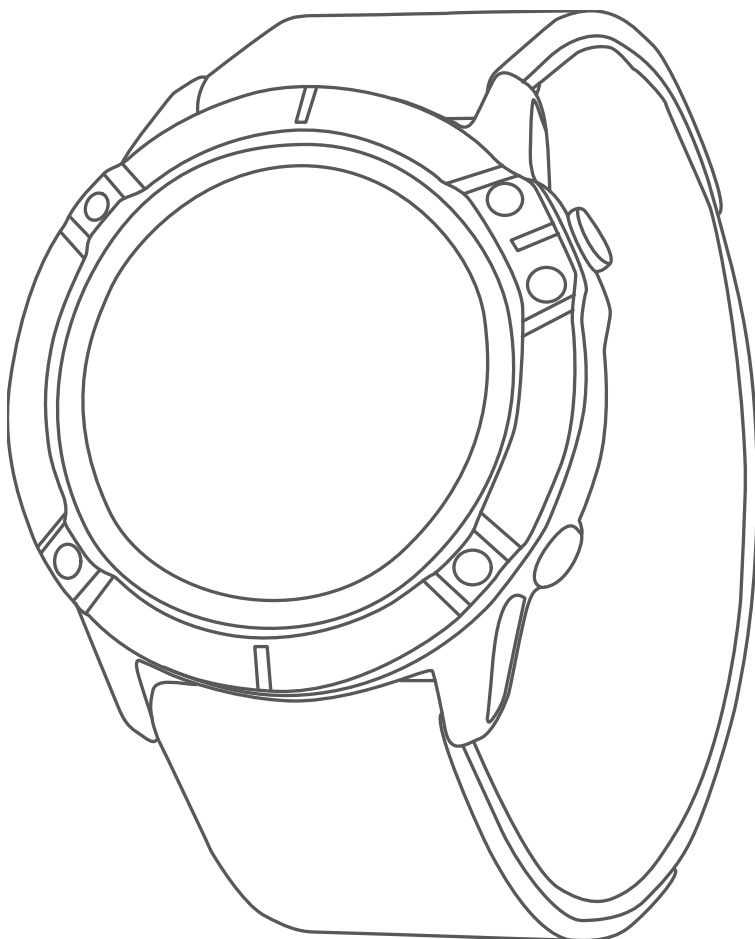




ENDURO

操作マニュアル

目次

はじめに	1
使用開始にあたって	1
キー操作	1
デバイスを使用する	2
デバイスをカスタマイズする	3
スマートフォンとペアリングする	3
デバイスを充電する	3
製品のアップデート	4
Garmin Express をセットアップする	4
ソーラー充電	5
ソーラーウィジェットを確認する	5
ソーラー充電のためのヒント	5
アクティビティ & アプリ	6
アクティビティを開始する	6
アクティビティ記録のヒント	6
パワーモードを変更する	6
アクティビティ中にスマートフォンでオーディオアラートを再生する	6
メトロノームを使用する	6
アクティビティを終了する	7
アクティビティを自己評価する	7
アクティビティをお気に入りに追加または削除する	7
カスタムアクティビティを作成する	8
屋内アクティビティ	8
バーチャルランアクティビティを開始する	8
トレッドミル距離を校正する	8
筋力トレーニングアクティビティを記録する	9
HIIT アクティビティを記録する	9
ANT+ スマートトレーナー	10
屋外アクティビティ	10
トラックランを開始する	10
障害物レースアクティビティを記録する	11
ウルトラランアクティビティを記録する	11
スキー / ボードの滑走を確認する	11
バックカントリースキー / バックカントリースノーボードアクティビティを記録する	11
クロスカントリースキーパワーデータ	11
釣り	12
Jump マスター	12
マルチスポーツ	13
トライアスロン	13

マルチスポーツアクティビティを新規追加する	14
スイム	14
スイム用語	14
ストロークタイプ (泳法)	14
スイムアクティビティのヒント	15
自動休息と手動休息	15
ドリル記録でトレーニングする	15
スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする	15
ゴルフ	16
ラウンドを開始する	16
ホール情報ページ	16
グリーン上のピンの位置を変更する	17
ハザード情報を確認する	17
ショットを確認する	18
レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する	18
クラブ統計を確認する	18
スコアを記録する	19
TruSwing	20
ラウンドの積算距離を確認する	20
ピンポインター	20
クライミングスポーツ	21
屋内クライムアクティビティを記録する	21
ボルダリングアクティビティを記録する	21
エクスペディションを開始する	22
軌跡ポイントの記録間隔を変更する	22
軌跡ポイントを手動で記録する	22
軌跡ポイントを確認する	22
Adventure Race を開始する	22
Adventure Race アクティビティを終了する	23
Adventure Race アクティビティのヒント	23
ワイヤレス連携機能	24
通知機能を有効にする	24
通知を確認する	24
電話の着信通知に応答 / 拒否する	24
テキストメッセージに返信する	25
デバイスに表示する通知を管理する	25
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする	25
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする	25
探索機能	25
スマートフォンと PC のアプリケーション	25
Garmin Connect	26

Connect IQ 機能	27	パフォーマンスコンディション	40
Garmin Explore	27	乳酸閾値	40
Garmin Golf アプリ	27	FTP	41
セーフティ & トラッキング機能	28	トレーニングステータス	42
緊急連絡先を追加する	28	トレーニングステータスのレベル	42
連絡先を追加する	28	パフォーマンスの高度適応と暑熱適応	43
事故検出をオン / オフにする	28	短期的負荷	43
援助要請を送信する	29	負荷バランス	43
GroupTrack セッションを開始する	29	リカバリータイム	44
GroupTrack セッションのヒント	29	Body Battery	44
GroupTrack 設定	30	ウィジェットで Body Battery を確認する	44
Garmin Pay	31	Body Battery レベルを改善させるには	44
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	31	血中酸素トラッキング	45
登録済みの参加銀行カードで支払いをする	31	ウィジェットで血中酸素レベルを確認する	45
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	31	血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする	46
Garmin Pay のカードを管理する	31	血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする	46
交通系 IC カードにチャージする	32	睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする	46
ラピッドパスで支払いをする	32	血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	46
ラピッドパスを設定する	32	トレーニング	47
チャージ残額通知を設定する	32	ユーザープロフィールを設定する	47
ラピッドパスで支払いをする	32	ジェンダー設定	47
NFC モード	32	トレーニングの目標と心拍ゾーン	47
Garmin Pay のパスコードを変更する	32	パワーゾーンを設定する	48
心拍計測機能	34	ライフログ	49
光学式心拍計	34	自動ゴール	49
デバイスを装着する	34	Move アラートを使用する	49
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	34	睡眠トラッキング	49
心拍数ウィジェットを確認する	34	週間運動量	50
心拍転送モード	35	Garmin Move IQ	50
異常心拍アラートを設定する	35	ライフログ設定	50
光学式心拍計をオフにする	35	ワークアウト	50
パフォーマンス測定機能	36	Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	51
パフォーマンス通知をオフにする	36	Garmin Connect でワークアウトを作成する	51
パフォーマンス測定を自動検出する	36	ワークアウトを実行する	51
統合トレーニングステータス	36	今日のおすすめワークアウトを実行する	51
アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する	36	今日のおすすめワークアウトをオン / オフにする	52
VO2 Max (最大酸素摂取量)	37	プールスイムワークアウトを実行する	52
フィットネス年齢を確認する	38	トレーニングカレンダー	53
予想タイムを確認する	38	Garmin Connect のトレーニングプランを利用する	53
トレーニング効果について	38		
HRV ステータス	39		
ストレススコア	40		

インターバルワークアウト	53	保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする	64
インターバルワークアウトを作成する	53	ナビゲーションを中止する	64
インターバルワークアウトを実行する	54	地図	64
インターバルワークアウトを停止する	54	地図の縮尺 / 表示位置を変更する	64
PacePro トレーニング	54	コンパス	65
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする	54	気圧高度計	65
PacePro トレーニングを実行する	54	履歴	66
デバイスで PacePro プランを作成する	55	履歴を確認する	66
セグメント	55	マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する	66
Strava™ ライブセグメント	56	自己ベスト	66
セグメントの詳細を確認する	56	自己ベストを確認する	66
セグメントでレースする	56	自己ベストを前回の記録に変更する	66
セグメントの目標の自動選択を設定する	56	自己ベストを削除する	66
バーチャルパートナー	56	データの合計を確認する	67
ターゲットトレーニング	57	積算距離を確認する	67
ターゲットトレーニングを中止する	57	履歴を削除する	67
レース	57	設定	68
トレーニングステータスを一時停止する	57	アクティビティ & アプリ設定	68
トレーニングステータスを再開する	57	トレーニングページをカスタマイズする	69
自己評価をオンにする	58	アクティビティに地図ページを追加する	69
アラーム & タイマー	59	アラート	70
アラームを設定する	59	自動ラップ	70
アラームを編集する	59	自動ポーズをオンにする	71
カウントダウンタイマーを開始する	59	自動クライムをオンにする	71
タイマーを削除する	59	沿面速度と沿面距離	72
ストップウォッチを使用する	59	ラップキーをオン / オフにする	72
Alt. タイムゾーンを追加する	60	自動スクロールを使用する	72
Alt. タイムゾーンを編集する	60	GPS 設定を変更する	72
ナビゲーション	61	パワーセーブ設定	72
現在地を保存する	61	アクティビティ & アプリの一覧の表示順を変更する	72
保存済みポイントを編集する	61	ウィジェット	73
基準点を設定する	61	ウィジェットの表示をカスタマイズする	74
ポイント投影	61	ストレスウィジェットを使用する	74
目的地へナビゲーションする	61	マイデイウィジェットをカスタマイズする	74
コース	62	コントロールメニューをカスタマイズする	74
デバイスでコースを作成して実行する	62	ウォッチフェイス設定	74
Garmin Connect でコースを作成する	62	ウォッチフェイスをカスタマイズする	74
コースの詳細を確認・編集する	62	センサー設定	75
ClimbPro を使用する	63	コンパス設定	75
救助ナビ	63	高度計設定	75
サイトナビ	63	気圧設定	76
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	63		

地図設定	76	日本語で表示されません	88
ナビゲーション設定	76	デバイスはこのスマートフォンに対応していますか？	88
地図をカスタマイズする	76	デバイスとスマートフォンが接続できません	88
方位設定	77	Bluetooth センサーを使用できますか？	88
方位インジケータを設定する	77	デバイスを再起動する	88
ナビゲーションアラートを設定する	77	初期設定にリセットする	88
パワー管理設定	77	GPS を受信する	89
バッテリー節約設定をカスタマイズする	78	GPS 受信を向上する	89
パワーモードをカスタマイズする	78	気温の計測値が正しくないようです	89
パワーモードをリセットする	78	バッテリーの稼働時間を長くするには	89
システム設定	78	ライフログ	90
時間設定	79	ステップ数が表示されません	90
バックライト設定を変更する	79	ステップ数が正しくないようです	90
ショートカット設定	80	デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります	90
単位設定	80	上昇階数が正しくないようです	90
デバイス情報を確認する	80	デバイスに関するその他の情報	90
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	80	付録	91
ワイヤレスセンサー	81	データ項目	91
ワイヤレスセンサーをペアリングする	81	VO2 Max レベル分類表	97
HRM-Pro ランニングペースと距離	82	FTP レベル分類表	97
ランニングペースと距離の記録のヒント	82	タイヤサイズと周長	98
ランニングダイナミクス	82	商標について	100
ランニングダイナミクスでトレーニングする	82		
カラーゲージについて	83		
ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント	83		
Varia センサー	83		
Varia デバイスのカメラ機能を使用する	84		
inReach リモート	84		
inReach をリモート操作する	84		
VIRB リモート	84		
VIRB をリモート操作する	84		
アクティビティ実行中に VIRB を操作する	85		
デバイス情報	86		
仕様	86		
バッテリー稼働時間	86		
メンテナンス	86		
お取り扱い上の注意事項	86		
UltraFit ナイロンストラップを取り付ける	87		
データ管理	87		
ファイルを消去する	87		
トラブルシューティング	88		

はじめに

⚠ 警告

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

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

使用開始にあたって

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

- 1 **LIGHT キー**を押してデバイスの電源を入れます。(1 ページ [キー操作](#))
- 2 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます。(3 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))
- 3 デバイスを充電します。(3 ページ [デバイスを充電する](#))
- 4 アクティビティを開始します。(6 ページ [アクティビティを開始する](#))

キー操作



① LIGHT キー

- 押す：バックライトのオン / オフ
- 押す：デバイスの電源オン
- 長押し：コントロールメニューを表示

② UP-MENU キー

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

③ DOWN キー

- 押す：ウィジェット / メニューのスクロール

④ ▲キー

- 押す：アクティビティー一覧を表示、アクティビティの開始 / 停止
- 押す：メニューのオプションを選択

⑤ BACK-LAP キー

- 押す：前の画面に戻る
- 押す：ラップを取得、マルチスポーツアクティビティで休息またはトランジションを切り替え
- 長押し：ウォッチフェイスページを表示

デバイスを使用する

- **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などのよく使用する機能にすばやくアクセスできます。
- ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、ウィジェットをスクロールします。
デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。
- ウォッチフェイスページから  キーを押して、アクティビティ & アプリの一覧を表示します。(6 ページ [アクティビティを開始する](#))
- **MENU キー**を長押しして、ウォッチフェイスやデバイス、ワイヤレスセンサーの設定をカスタマイズします。

コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフやデバイスロック、サイレントモード、Garmin Pay ウォレットなどのショートカットオプションが登録されています。

注意：ショートカットオプションの追加 / 消去 / 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。(74 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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



- 2 **UP** または **DOWN キー**で操作するオプションを選択します。

機内モードをオンにする

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

注意：コントロール設定で、ショートカットオプションをコントロールメニューに追加することができます。
(74 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT キー**を長押しします。
- 2  を選択します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

- **UP キー**または **DOWN キー**を押します。
ウィジェットの一覧をスクロールします。一覧には、各ウィジェットの概要が表示されます。



- **▲ キー**を押して、ウィジェットの詳細を表示します。
ヒント：**DOWN キー**でウィジェットのページをスクロールすると関連するデータやグラフが表示されます。**▲ キー**を押すと、関連するオプションや機能が表示されます。
- どの画面からでも、**BACK キー**の長押しでウォッチフェイスページに戻ることができます。
- アクティビティを実行中の場合は、**BACK キー**をおすとアクティビティのトレーニングページに戻ります。

デバイスをカスタマイズする

- ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、ウォッチフェイスを変更します。
- ウィジェットで **MENU キー**を長押しして、ウィジェットのオプションをカスタマイズします。
- コントロールメニューで **MENU キー**を長押しして、ショートカットオプションの追加、消去、並べ替えをカスタマイズします。
- どの画面からでも、**MENU キー**を長押しして関連する設定を変更することができます。

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect Mobile アプリで行います。

- 1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、**Garmin Connect Mobile (ガーミンコネクトモバイル)** アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
- 2 次のいずれかの方法でデバイスをペアリングモードにします。
 - 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、「はい」を選択します。
 - 初期設定がすでに完了している場合は、**MENU キー**を長押しして **【ペアリング】**を選択します。
- 3 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。
 - 初めて Garmin Connect Mobile アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン(またはアカウント作成)を行います。サインイン後、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
 - 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニュー(⋯または☰)から **[Garmin デバイス] > [+ (デバイスの追加)]** の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

デバイスを充電する

警告

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

注意

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。(87 ページ クリーニング方法)

- 1 チャージングケーブルの小さい方の端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



- 2 チャージングケーブルの USB 端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。
現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

製品のアップデート

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 Mobile 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
- コースデータのアップデート
- Garmin Connect ヘデータアップロード
- 製品の登録

Garmin Express をセットアップする

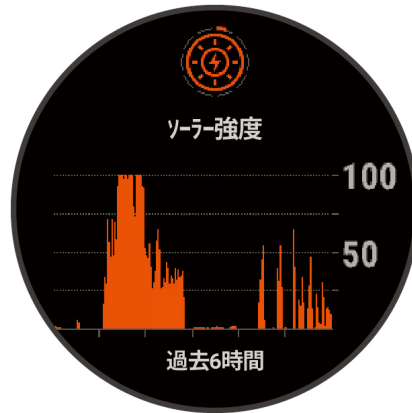
- 1 チャージンケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 Garmin.com/ja-JP/software/express/ にアクセスします。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

ソーラー充電

ソーラー充電でデバイスを使用しながらバッテリーを充電することができます。

ソーラーウィジェットを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、ソーラーウィジェットを表示します。
- 2 **▲ キー** を押すと、過去 6 時間のソーラー強度のグラフが表示されます。



ソーラー充電のためのヒント

デバイスのバッテリー稼働時間を長持ちさせるために、以下の点にご注意ください。

- デバイス装着中、ウォッチフェイスが衣服の袖などで覆われないようにしてください。
- 晴天下で定期的に屋外アクティビティを実行することで、バッテリー稼働時間が長持ちします。

注意：

- デバイスの内部温度が高すぎる場合、過熱を防ぐためソーラー充電が自動で停止します。
- デバイスが外部電源に接続されているか、バッテリーがフル充電の場合、ソーラー充電されません。

アクティビティ & アプリ

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

デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブやアプリ上でデータを閲覧・管理・共有することができます。

Connect IQ アプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。(27 ページ [Connect IQ 機能](#))

アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、[Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.jp/legal/atdisclaimer) をご覧ください。

アクティビティを開始する

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

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

アクティビティ記録のヒント

- ・ アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。(3 ページ [デバイスを充電する](#))
- ・ **LAP キー**を押して、手動でラップを取得 / 次のセットまたはポーズを開始 / 次のワークアウトステップに移行します。
- ・ **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。
- ・ **MENU キー**長押し > **[パワーモード]**を選択して、アクティビティ中のパワーモードを選択します。(78 ページ [パワーモードをカスタマイズする](#))

パワーモードを変更する

バッテリー稼働時間を延長するために、アクティビティ実行中にパワーモードを変更することができます。

- 1 アクティビティ実行中に **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[パワーモード]**を選択します。
- 3 モードを選択します。
選択したパワーモードで延長可能なバッテリー稼働時間が表示されます。

アクティビティ中にスマートフォンでオーディオアラートを再生する

オーディオアラートを設定する前に、あらかじめ Garmin Connect Mobile 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。

ランやその他のアクティビティ中のラップや心拍数のアラートのステータスをアナウンスする音声をスマートフォンなどモバイル端末で再生します。オーディオアラートの設定やアラートの音量は、Garmin Connect Mobile アプリでカスタマイズできます。

注意：ラップのオーディオアラートは初期設定でオンに設定されています。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリでメニュー(**≡**または**●●●**)を選択します。
- 2 **[Garmin デバイス]**を選択します。
- 3 オーディオアラートを設定するデバイスを選択します。
- 4 **[アクティビティオプション]** > **[オーディオアラート]**の順に選択します。

メトロノームを使用する

メトロノームは、一定のリズムを音やバイブレーションでお知らせする機能です。ランニングのペースをコントロールしたり、ピッチを速くするトレーニングなどに役立ちます。

注意：メトロノーム機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[メトロノーム] > [ステータス] > [オン]**を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[bpm]** 維持するピッチ数を設定します。
 - ・ **[ビートアラート]** メトロノームの鳴動拍数を選択します。
 - ・ **[音/バイブ]** メトロノームの鳴動方法を選択します。
- 7 必要に応じて、**[確認]**を選択して設定したメトロノームを確認します。
- 8 アクティビティを開始します。
メトロノームが自動で開始します。
- 9 **UP** キーまたは **DOWN** キーでトレーニングページをスクロールすると、メトロノームページが確認できます。
- 10 必要に応じて、**MENU** キーを長押ししてメトロノーム設定を変更します。

アクティビティを終了する

- 1 **▲** キーを押してタイマーを停止します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・ **[再開]** タイマーを再開します。
 - ・ **[保存] > ▲ キーを押す > [完了]**
データを保存してアクティビティを終了します。
注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。(7 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
 - ・ **[後で再開]** アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。
 - ・ **[ラップ]** ラップを取得します。
 - ・ **[スタート地点]-[トラックバック]**
アクティビティの軌跡を辿って、開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
 - ・ **[スタート地点]-[直行]**
アクティビティの終了地点から開始地点に戻る直行のナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
 - ・ **[リカバリー心拍]**
2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ)
 - ・ **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。**ヒント：**タイマー停止後 30 分間操作を行わないと、自動でデータが保存されます。

アクティビティを自己評価する

アクティビティを自己評価するには、あらかじめアクティビティ設定で自己評価を有効に設定してください。
(58 ページ [自己評価をオンにする](#))

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

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

アクティビティをお気に入りに追加または削除する

ウォッチフェイスページから**▲** キーを押すと、お気に入りのアクティビティ & アプリのリストが表示され、よく利用するアクティビティまたはアプリケーションにすばやくアクセスできます。次の手順でアクティビティまたはアプリケーションをお気に入りに追加または削除できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。

お気に入りのアクティビティはリストの冒頭に表示されます。

3 次のオプションを選択します。

- ・アクティビティをお気に入りの設定するには、アクティビティを選択して【お気に入りに設定】を選択します。
- ・アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して【お気に入りから削除】を選択します。

カスタムアクティビティを作成する

1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。

2 【+追加】を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・【コピーして追加】 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
- ・その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。

4 必要に応じてアクティビティタイプを選択します。

5 アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。

重複するアクティビティ名には、「バイク(2)」などのように番号が振られます。

6 次のオプションを選択します。

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

7 アクティビティをお気に入りに設定するには、【はい】を選択します。

屋内アクティビティ

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

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

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

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

バーチャルランアクティビティを開始する

バーチャルランアクティビティとは、サードパーティ製のバーチャルランニングアプリを使用して、ゲーム感覚でトレーニングができる機能です。デバイスで取得した距離やスピード、心拍数などの情報を、バーチャルランニングアプリに送信します。

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

1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。

2 【バーチャルラン】を選択します。

3 PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開きます。

4 画面に表示される指示に従ってデバイスをペアリングします。

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

6 ランニングが終了したら、**▲ キー**>【保存】を選択して終了します。

トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティで、より正確な距離を記録するために、走行後に距離を手動校正することができます。走行距離を手動校正するには、最低 1.5km(1mi) 走行する必要があります。

1 トレッドミルアクティビティを開始します。

2 デバイスの距離表示が 1.5km(1mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。

3 走行後、**▲ キー**を押してタイマーを停止します。

4 次のオプションを選択します。

- ・初めて距離の校正を行う場合は【保存】を選択します。校正完了のメッセージを確認します。
- ・初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、【校正 & 保存】>【はい】を選択します。

5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

筋力トレーニングアクティビティを記録する

ボディウエイトやフリーウエイトなどの筋力トレーニングの腕の動きから、回数を自動カウントして記録することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **[筋トレ]**を選択します。
- 3 ワークアウトを選択します。
 - ・ ワークアウトを利用しない場合は**[フリー]**を選択して手順7に進みます。
 - ・ ワークアウトがインストールされていない場合は手順7に進みます。
- 4 ワークアウトで使用する筋肉の全体プレビューを確認します。
- 5 必要に応じて**DOWN キー**を押してワークアウトのステップ詳細を確認します。
ヒント：ワークアウトのステップを確認中、**▲ キー** > **DOWN キー**の順に押すとワークアウトの動画を確認できます。(一部ワークアウトのみ対応)
- 6 ワークアウトのステップの確認が終了したら、**▲ キー**を押して、**[ワークアウト開始]**を選択します。
- 7 **▲ キー**を押して、**[ワークアウト開始]**を選択します。
- 8 セットを開始します。
デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。
ヒント：同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えてください。
- 9 セットが終了したら、**LAP キー**を押します。セットの合計回数が表示されます。**UP キー**または**DOWN キー**を押してセットの回数とウエイトを編集できます。編集を終了するか、編集せずに数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
ヒント：休息タイマー稼働中に、**MENU キー**の長押し > **[最後のセット編集]**を選択して、直前のセットの回数とウエイト(kg)を編集できます。
- 10 休息が終了したら、**LAP キー**を押して次のセットを開始します。
- 11 必要に応じて、手順9～11を繰り返します。
- 12 最後のセットが終了したら、**▲ キー**を押して**[ワークアウト中止]**を選択します。
- 13 **[保存]**を選択します。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

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

ANT+ スマートトレーナー

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

ANT +スマートトレーナーを使用する

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、あらかじめバイクをトレーナーにマウントし、デバイスとトレーナーをペアリングする必要があります。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **[屋内バイク]**を選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[スマートトレーナー設定]**を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
 - ・ **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。
 - ・ **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。
 - ・ **[パワー]** 目標のパワーを設定します。
 - ・ **[勾配設定]** シミュレーションする勾配を設定します。
 - ・ **[負荷設定]** スマートトレーナーの負荷を設定します。

- 6 **▲ キー**を押してタイマーを開始します。

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

屋外アクティビティ

デバイスにはランやバイクなどの屋外アクティビティがプリインストールされています。屋外アクティビティでは、GPS または各種センサーからデータを取得します。プリインストールされたアクティビティの他にも、アクティビティを新規追加することができます。(8 ページ [カスタムアクティビティを作成する](#))

トラックランを開始する

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

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

- 1 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
- 2 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 3 **[トラックラン]**を選択します。
- 4 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
- 5 レーン 1 を走行する場合は、手順 11 に進みます。
- 6 **MENU キー**長押ししてオプションを表示します。
- 7 **[トラックラン設定]**を選択します。
- 8 **[レーン番号]**を選択します。
- 9 走行レーンを選択します。
- 10 **BACK キー**を 2 回押してトレーニングページに戻ります。
- 11 **▲ キー**を押してタイマーを開始します。
- 12 トラックを周回します。

2～3 周走行すると、デバイスがトラックの寸法を記録して、トラックの距離を校正します。
- 13 ランニング完了後、**▲ キー**を押してタイマーを停止します。
- 14 **[保存]**を選択します。

トラックランアクティビティのヒント

- ・ タイマーを開始する前に、GPS を受信完了してください。
- ・ 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、3 周以上走行してください。

1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。

- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
注意：トラックランの自動ラップは、初期設定で 1600m(トラック 4 周)に設定されています。
- トラックラン設定で、走行するレーン番号を正しく設定してください。

障害物レースアクティビティを記録する

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

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

ウルトラランアクティビティを記録する

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 **[ウルトララン]**を選択します。
- 3 **▲** キーを押してタイマーを開始します。
- 4 ランニングを開始します。
- 5 **LAP** キーを押してラップを取得して、休息タイマーを開始します。
注意：アクティビティ設定で **LAP** キー押下時の挙動を選択することができます。(68 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))
- 6 休息が完了したら、**LAP** キーを押してランニングを再開します。
- 7 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)
- 8 アクティビティが完了したら、**▲** キーを押して**[保存]**を選択します。

スキー / ボードの滑走を確認する

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

- 1 **[スキー]**または**[ボード]**のアクティビティを開始します。
- 2 **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 3 **[滑走状況]**を選択します。
- 4 **UP** キーまたは **DOWN** キーで、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。
タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

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

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

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 **[バックカントリー]**または**[BC スノーボード]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[ハイクアップ]** アクティビティをハイクアップから開始します。
 - **[滑走]** アクティビティを滑走から開始します。
- 4 **▲** キーを押してタイマーを開始します。
- 5 必要の場合は、**LAP** キーでハイクアップと滑走の記録モードを切り替えます。
- 6 アクティビティが終了したら、**▲** キーを押します。
- 7 **[保存]**を選択します。

クロスカントリースキーパワーデータ

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

デバイスに対応する HRM-Pro アクセサリーをペアリングすることで、クロスカントリースキーのリアルタイムのパフォーマンスを確認することができます。

パワーとは、スキー中にあなたが出力することのできる力です。パワー出力はワットで測定されます。あなたのスピード、高度の変化、風や雪などのコンディションがパワーに影響します。パワー出力を知ることで、スキーパフォーマンスを測定し、向上させるのに役立ちます。

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

釣り

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **[釣り]**を選択します。
- 3 **▲ キー**を押して、**[釣りを開始]**を選択します。
- 4 **▲ キー**を押して、オプションを選択します。
 - ・ **[釣った場所を記録]** 釣果に 1 匹追加し、現在地を釣った場所として記録します。
 - ・ **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
 - ・ **[釣りタイマー]** インターバルタイマーや終了時間を設定します。
 - ・ **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[保存済みポイント]** 保存済みポイントを確認します。
 - ・ **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[設定]** アクティビティ設定を開きます。(68 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))
- 5 アクティビティを終了するには、**▲ キー**を押して **[釣りを終了]**を選択します。

Jump マスター

⚠ 警告

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

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

Jump を計画する

- 1 Jump タイプを **[HAHO]** **[HALO]** **[Static]** から選択します。(12 ページ [Jump タイプ](#))
- 2 Jump 情報を入力します。(12 ページ [Jump 情報を入力する](#))
デバイスが自動で HARP を計算します。
- 3 **[GO TO HARP]** を選択して、HARP へのナビゲーションを開始します。

Jump タイプ

Jump タイプは、HAHO、HALO、Static の 3 つのタイプから選択します。すべての Jump タイプで、落下高度と開始高度(パラシュートを開く高度)は対地高度(AGL)を表します。(測定単位はフィート)

HAHO：高高度降下高高度開傘。DIP と落下高度を 1000 フィート以上に設定する必要がある。落下高度と開始高度は同一とみなされる。HAHO で一般的な落下高度は対地高度で 12,000 ~ 24,000 フィート。

HALO：高高度降下低高度開傘。HAHO で必要な Jump 情報に加え、開始高度の入力が必要となる。開始高度が落下高度を上回ってはならない。HALO で一般的な開始高度は対地高度で 2,000 ~ 6,000 フィート。

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

Jump 情報を入力する

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **[Jump マスター]**を選択します。
- 3 Jump タイプを選択します。(12 ページ [Jump タイプ](#))
- 4 Jump 情報を入力します。
 - ・ **[DIP]** 着地点を登録済みポイント一覧から選択します。
 - ・ **[落下高度]** 航空機からイグジットする時の対地高度(フィート)を入力します。

- ・ **【開始高度】** パラシュートを開く時の対地高度(フィート)を入力します。(HALO 選択時のみ)
- ・ **【フォワードスロー】** 航空機のスピードによる水平移動距離(メートル)を入力します。
- ・ **【HARP へのコース】** 航空機のスピードによる HARP への方位(度)を入力します。
- ・ **【ウインド】** 対地高度別の風速(ノット)と風向き(度)を入力します。
- ・ **【コンスタント】** Jump 情報を調整するコンスタント(定数)を設定します。**%Max / 安全係数 / K-Open / K-Freefall / K-Static**を設定します。(Jump タイプにより設定可能なオプションが異なります。)(13 ページ [コンスタント設定](#))
- ・ **【自動 DIP】** ジャンプ後に自動で DIP へのナビゲーションを開始します。▲ キーでオン / オフを切り替えます。
- ・ **【GO TO HARP】** DIP を選択して HARP へのナビゲーションを開始します。

ウインド情報を入力する

- 1 ウォッチフェイスページで、▲ キーを押します。
- 2 **【Jump マスター】**を選択します。
- 3 Jump タイプを選択します。(12 ページ [Jump タイプ](#))
- 4 **【ウインド】 > 【追加】**を選択します。
- 5 高度を選択します。
- 6 風速スピード(ノット)を入力して**【完了】**を選択します。
- 7 風向き(度)を入力して**【完了】**を選択します。
ウインド情報がリストに追加されます。リストに追加されたウインド情報のみ計算に使用されます。
- 8 手順 5 ~ 7 を繰り返して各高度のウインド情報を入力します。

ウインド情報をリセットする

- 1 ウォッチフェイスページで、▲ キーを押します。
- 2 **【Jump マスター】**を選択します。
- 3 **【HAHO】** または **【HALO】** を選択します。
- 4 **【ウインド】 > 【リセット】**を選択します。
リストからすべてのウインド情報が消去されます。

Static Jump のウインド情報を入力する

- 1 ウォッチフェイスページで、▲ キーを押します。
- 2 **【Jump マスター】 > 【Static】 > 【ウインド】**を選択します。
- 3 風速スピード(ノット)を入力して**【完了】**を選択します。
- 4 風向き(度)を入力して**【完了】**を選択します。

コンスタント設定

%Max : DIP へのドリフト距離を設定します。100%未満 = ドリフト距離が少ない、100%以上 = ドリフト距離が多いことを表します。

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

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

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

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

マルチススポーツ

トライアスロンやデュアスロンなどのマルチススポーツ競技を行う場合は、マルチススポーツアクティビティを選択します。マルチススポーツアクティビティでは、アクティビティ全体のタイムと距離の確認やトランジションへの切り替えを簡単なキー操作で行うことができます。

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

トライアスロン

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

- 1 ウォッチフェイスページで、▲ キーを押します。
- 2 **【トライアスロン】**を選択します。

- 3 **▲ キー**を押してタイマーを開始します。
- 4 1 種目目のアクティビティを開始します。
- 5 トランジションの開始時と終了時に、**LAP キー**を押します。
 トランジション機能は、初期設定でオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティのタイムとは別に記録されます。トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン/オフを設定できます。トランジションがオフのとき、**LAP キー**を押すとスポーツが切り替わります。
- 6 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲ キー**を押して**【保存】**を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

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

スイム

注意

本製品でスキューバダイビングなどの潜水を伴うアクティビティは行わないでください。デバイスに防水性能以上の水圧がかかると、デバイスが故障するおそれがあります。その場合の故障には、製品保証が適用されない場合があります。

注意：デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。デバイスは HRM-Pro シリーズ、HRM-Tri などの別売の胸部ベルト式心拍計にも対応しています。光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

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

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝1 ストローク。

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

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

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

ストロークタイプ(泳法)

ストロークタイプ(泳法)の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは1 ラップごとに検出されます。

ストロークタイプは、履歴とデータ項目で確認することができます。(69 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

また、Garmin Connect アカウントでも確認することができます。

Free	クロール
Back	背泳ぎ
Breast	平泳ぎ
Fly	バタフライ
Mixed	ミックス(1 つのインターバルに複数のストロークタイプを検出)

スイムアクティビティのヒント

- 屋外スイムアクティビティでは、**LAP キー**を押してインターバルを記録します。
- スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従ってプールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。**MENU キー**を長押しして、アクティビティ設定からプールサイズを変更できます。
- 正確な結果を表示するには、プールの全長を1つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息するときは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。
- プールスイムアクティビティでは、**LAP キー**を押して休息タイムを記録します。(15 ページ [自動休息と手動休息](#))
デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。(15 ページ [ドリル記録でトレーニングする](#))

自動休息と手動休息

注意：休息モード中にスイムデータは記録されません。休息中に他のデータを表示するには、**UP キー**または**DOWN キー**を押します。

自動休息は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。デバイスが休息を検知すると、自動で休息ページが表示されます。15 秒以上休息すると、自動で休息インターバルを作成します。再度泳ぎ始めると、自動で新たなスイムインターバルの記録が再開します。アクティビティ設定で自動休息をオンに設定できます。(68 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

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

プールスイム中または屋外スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、**LAP キー**を押します。

ドリル記録でトレーニングする

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

- 1 プールスイムアクティビティ実行中に、**UP キー**または**DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして、ドリル記録ページを表示します。
- 2 **LAP キー**を押して、ドリル記録を開始します。
- 3 ドリル記録を終了するには、再度 **LAP キー**を押します。
ドリル記録のタイマーが停止します。(この時、スイムアクティビティ自体のタイマーは停止していません。)
- 4 ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。
プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - 続けて別のドリル記録を開始するには、再度 **LAP キー**を押します。
 - 通常のスイムアクティビティに戻る場合は、**UP キー**または**DOWN キー**でドリル記録ページから他のトレーニングページにスクロールします。

スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする

スイムアクティビティ中の光学式心拍計は、初期設定でオンに設定されています。別売のスイム対応の胸部ベルト式心拍計を使用して、スイムアクティビティ中の心拍を計測することもできます。内蔵の光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

- 1 心拍数ウィジェットを表示して、**MENU キー**を長押しします。

注意：必要な場合、ウィジェットを一覧に追加してください。(74 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

- 2 **[心拍計設定]>[スイム中]>[オフ]**の順に選択します。

ゴルフ

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、Garmin Connect Mobile アプリを使用してゴルフコースデータをダウンロードする必要があります。(26 ページ [Garmin Connect](#))

アプリからダウンロード済みのコースは、自動アップデートされます。

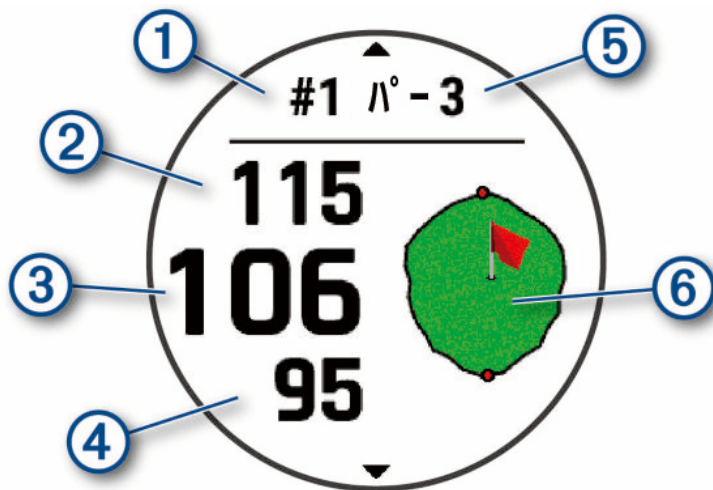
ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(3 ページ [デバイスを充電する](#))

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **[ゴルフ]**を選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
- 4 現在地から利用可能なコースの一覧から、プレーするコースを選択します。
- 5 スコアを記録する場合、**[はい]**を選択します。
- 6 ティー位置を選択します。
- 7 **UP キー**または **DOWN キー**でホール情報ページをスクロールします。
次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。
- 8 ラウンドを終えたら、**▲ キー**を押して**[ラウンド終了]**を選択します。

ホール情報ページ

現在プレー中のホールの情報が表示されます。ホール情報ページは、次のホールに移動すると自動でホールが切り替わります。

注意：画面に表示されている数字は、グリーン奥 / 中央 / 手前までの距離を示します。実際のグリーン上のピン位置までの距離を表すものではありません。

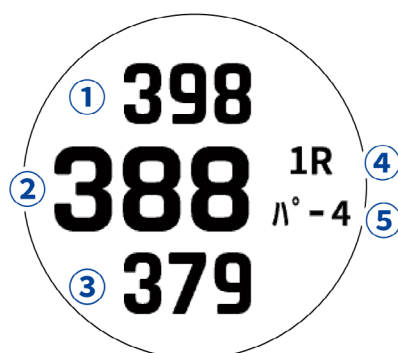


①	現在のホール番号
②	グリーン奥までの距離
③	グリーン中央までの距離
④	グリーン手前までの距離
⑤	パー数
⑥	グリーンビュー

数字を大きく表示する

ホール情報ページの数字を大きく表示することができます。

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



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

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピン位置を変更します。

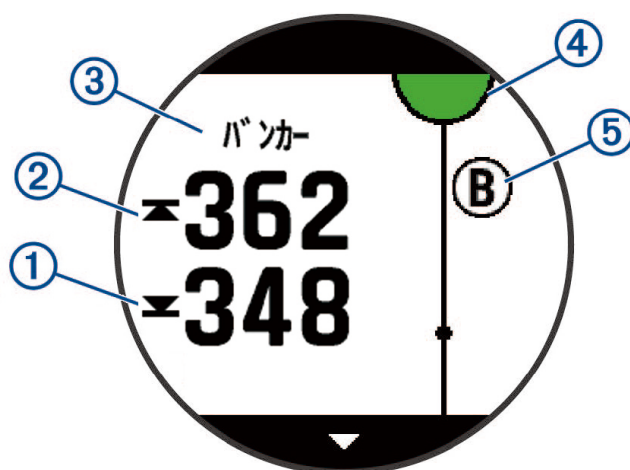
- 1 ホール情報ページで、**▲** キーを押します。
- 2 **[ピン位置変更]** を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、ピンを移動します。
- 4 **▲** キーを押して決定します。

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

ハザード情報を確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。複数のハザードをまとめて表示する場合があります。

- 1 ホール情報ページで、**▲** キーを押します。
- 2 **[ハザード]** を選択します。



- ・ハザードの手前①および奥②までの距離が表示されます。
- ・画面上部にハザードタイプ③が表示されます。
- ・グリーンは画面の上部に半円④で表示されます。グリーンから下に延びる線はフェアウェイを表現しています。
- ・ハザード⑤はホール内での並びに合わせてアルファベットで表されています。また、表示位置はフェアウェイとの位置関係も表しています。

3 **UP キー**または**DOWN キー**で表示するハザードを切り替えます。選択中のホールにあるハザード情報のみ確認できます。

ショットを確認する

ショットを自動検出して距離を計測するには、あらかじめスコア記録をオンに設定する必要があります。フェアウェイでのショットごとに距離を自動で計測し記録します。記録されたショットは、後から確認することもできます。

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

1 ラウンド実行中に、**▲ キー**を押します。

2 **【ショットの計測】**を選択します。

前回のショットの距離が表示されます。

注意：次のショットを打つか、グリーン上でパットする、または次のホールに移動すると、距離がリセットされます。

3 **DOWN キー**を押します。

4 記録されているすべてのショットを確認します。

ショットを手動で追加する

ラウンド中にショットが検出されなかった場合、ショットを手動で追加できます。ショットが検出されなかった位置で、以下の操作をして、ショットを追加します。

1 ラウンド中、ショットを打った位置で**▲ キー**を押します。

2 **【ショットの計測】**を選択します。

3 **DOWN キー**を押します。

4 **【ショット追加】 > 【はい】**の順に選択します。

5 ショットに使用したクラブを選択します。(クラブトラッキングがオンのとき)

6 ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動し、次のショットを打つとショットの距離が記録されます。

レイアップ/ドッグレッグ距離を確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップとドッグレッグの距離のリストを確認できます。ホール上に保存済みカスタムターゲットがある場合もこのリスト上に表示されます。

1 ホール情報ページで、**▲ キー**を押します。

2 **【レイアップ】**を選択します。

レイアップ距離が表示されます。

注意：通過済みのポイントはリストに表示されません。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホールごとに 5 か所までカスタムターゲット(ポイント)を登録することができます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。登録済みのカスタムターゲットは、レイアップとドッグレッグ距離のリストから確認することができます。(18 ページ [レイアップ/ドッグレッグ距離を確認する](#))

1 カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。

注意：現在のホールから離れた地点にいる場合、カスタムターゲットを登録することはできません。

2 ホール情報ページで、**▲ キー**を押します。

3 **【カスタムターゲット】**を選択します。

4 カスタムターゲットのタイプを選択します。

クラブ統計を確認する

各クラブでショットを打ったときの標準飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。この機能は、クラブトラッキング設定がオン、または別売の Approach CT10 が接続中のときのみ有効です。

1 ラウンド実行中に、**▲ キー**を押します。

2 **【クラブ統計】**を選択します。

3 クラブを選択します。

スコアを記録する

- 1 ホール情報ページで、**▲** キーを押します。
- 2 **[スコアカード]** を選択します。
グリーン上に移動すると、スコアカードが表示されます。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでホールをスクロールします。
- 4 **▲** キーでホールを選択します。
- 5 **UP** キーまたは **DOWN** キーでスコアを設定します。
トータルスコアが更新されます。

スコアを更新する

- 1 ホール情報ページで、**▲** キーを押します。
- 2 **[スコアカード]** を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでホールをスクロールします。
- 4 **▲** キーでホールを選択します。
- 5 **UP** キーまたは **DOWN** キーでスコアを更新します。
トータルスコアが更新されます。

スコア記録方法を設定する

スコア記録方法を変更することができます。

- 1 ホール情報ページで、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ゴルフ設定]** を選択します。
- 3 **[スコア記録方法]** を選択します。
- 4 スコアの記録方法を選択します。

ステーブルフォードとは

各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式です。ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

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

ハンディキャップスコアを設定する

- 1 ホール情報ページで、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ゴルフ設定]** を選択します。
- 3 **[ハンディキャップスコア]** を選択します。
- 4 ハンディキャップスコアのオプションを選択します。
 - ・ **[ローカルハンディキャップ]** ローカルハンディキャップを利用します。ローカルハンディキャップのハンディキャップストローク数を入力します。
 - ・ **[インデックス/スロープ]** インデックス/スロープハンディキャップを利用します。ハンディキャップインデックスとスロープレーティングを入力します。

ラウンド概要記録を有効にする

ラウンド概要記録をオンに設定すると、プレーを詳細にトラッキングすることができます。

- 1 ホール情報ページで、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ゴルフ設定]** を選択します。
- 3 **[ラウンド概要記録]** を選択します。

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録を有効にする必要があります。(19 ページ [ラウンド概](#)

要記録を有効にする)

- 1 スコア入力画面でホールを選択します。
- 2 パット数を含む総ストローク数を入力し、**▲キー**を押します。
- 3 パット数を入力し、**▲キー**を押します。
ヒント：パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、**【フェアウェイ】**を選択します。
 - ・ティーショットで左または右にミスショットした場合は、**【左にミス】**または**【右にミス】**を選択します。
- 5 必要に応じて、ペナルティ数を入力します。

TruSwing

TruSwing(別売)に対応しています。TruSwing アプリケーションで、TruSwing で記録したスイングデータを確認することができます。詳しくは TruSwing の操作マニュアルをご参照ください。

ラウンドの積算距離を確認する

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

- 1 ホール情報ページで、**▲キー**を押します。
- 2 **【積算距離】**を選択します。
- 3 必要に応じて、積算距離を 0 にリセットするには、**【リセット】**を選択します。

ピンポインター

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

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

- 1 ホール情報ページで、**▲キー**を押します。
- 2 **【PinPointer】**を選択します。
ピンポインターがピン位置を指し示します。

クライミングスポーツ

屋内クライムアクティビティを記録する

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

ボルダリングアクティビティを記録する

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **【ボルダリング】**を選択します。
- 3 グレードを選択します。
ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
- 4 ルートの難易度を選択します。
- 5 **▲ キー**を押してタイマーを開始します。
- 6 最初のルートを登ります。
- 7 **LAP キー**を押してルートを終了します。
- 8 次のオプションを選択します。
 - ・ **【達成】** 登攀に成功した場合に選択します。
 - ・ **【未達成】** 登攀に失敗した場合に選択します。
 - ・ **【削除】** 記録したルートを削除します。
- 9 休息を終了して次のルートを開始するには、**LAP キー**を押します。
- 10 同様の手順を繰り返して、各ルートを記録します。
- 11 最後のルートを終わったら、**▲ キー**を押します。
- 12 **【保存】**を選択します。

エクスペディションを開始する

長期間に渡ってアクティビティを記録する場合に、エクスペディションアプリを使うことで、バッテリー稼働時間を長くすることができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[エクスペディション]** を選択します。
- 3 **▲ キー** を押してタイマーを開始します。

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

軌跡ポイントの記録間隔を変更する

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

注意： バッテリーの消費を抑えるために、初期設定では、日没後は軌跡ポイントが記録されません。エクスペディションのアクティビティ設定で設定を変更できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[エクスペディション]** を選択します。
- 3 **MENU キー** を長押しします。
- 4 **[エクスペディション設定]** を選択します。
- 5 **[記録間隔]** を選択します。
- 6 オプションを選択します。

軌跡ポイントを手動で記録する

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

- 1 エクスペディション実行中に、**▲ キー** を押します。
- 2 **[ポイント追加]** を選択します。

軌跡ポイントを確認する

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

Adventure Race を開始する

Adventure Race アクティビティは、アドベンチャーレース競技向けのアクティビティです。アドベンチャーレースとは、決められたコースの完走またはゴールへの到着をチームで競うアウトドアスポーツ競技です。アドベンチャーレースでは、トレッキングやマウンテンバイク、カヤックなどのウォータースポーツを含む様々な種目でレースを行います。

アドベンチャーレースでは、コンパスと地図を用いて目的地を目指します。そのため、競技中に電子的なナビゲーションの機能の使用は認められません。

Adventure Race アクティビティでは、地図や軌跡が非表示になり、コースのナビゲーションを補助する Connect IQ アプリやその他の機能にアクセスできなくなります。アクティビティ実行中は、コンパスと高度計は使用することができ、タイマーや心拍などの一部のデータのみ表示することができます。アクティビティの計測データや GPS の位置情報などはバックグラウンドで記録されているため、レースを終了して保存したデータを Garmin Connect アカウントにアップロードすることで確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[Adventure Race]** を選択します。
- 3 上空の開けた場所で GPS の受信完了を待機します。
- 4 **▲ キー** を押してタイマーを開始します。

アクティビティ実行中は、心拍と高度、タイマー、ラップタイム、時刻が表示されるデータページと、コンパ

スページ、アクティビティの開始日時の確認ページが表示されます。

5 アクティビティ実行中に**▲**キーを押すと、次のオプションを選択できます。

- ・ **【アクティビティ停止】** アクティビティを終了してデータを保存します。
- ・ **【ラップ】** ラップを取得します。
- ・ **【アラート】** アラートを設定します。(カスタム / 心拍 / タイム / カロリー / 高度アラートのみ設定可能) ([70 ページ アラート](#))
- ・ **【高度校正】** 高度を入力して高度計を手動校正します。

Adventure Race アクティビティを終了する

1 **▲**キーを押してアクティビティのオプションを表示します。

2 **【アクティビティ停止】**を選択します。

3 「アクティビティ終了？」と表示されたら、**【はい】**を選択します。

データが保存され、アクティビティの概要が表示されます。**UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールしてデータを確認します。

4 **▲**キー>**【完了】**の順に選択して終了します。

Adventure Race アクティビティのヒント

- ・ アクティビティ実行中にデバイスの電源をオフにすると、次に電源を入れたときにアクティビティの再開または保存を確認するオプションが表示されます。
- ・ アクティビティ実行中にデバイスを充電しても、アクティビティは停止しません。(PC に接続した場合はアクティビティが終了してデータが保存されます。)
- ・ アクティビティ終了後のオプションで**【確認】**を選択すると、アクティビティの開始時刻と終了時刻が表示されます。アドベンチャーレース競技に参加したときに、競技中にデバイスが Adventure Race アクティビティの記録のみに使用されたことを証明するのに役立ちます。
- ・ アクティビティ実行中に表示可能なデータページおよびデータ項目は、コンパス、高度(自動校正無効)、心拍数、ラップタイム、休息タイマー、時刻、タイムのみに制限されます。
- ・ アクティビティ実行中に利用可能な機能は、アラーム、一部のアラート、Bluetooth センサー / ANT+ センサー接続のみに制限されます。

注意：ペアリング済みのセンサーの取得データは、心拍数などの一部の許可されたデータのみアクティビティ実行中に表示できます。その他の取得データは、アクティビティを終了して保存した後に確認することができます。

- ・ アクティビティ実行中にもコントロールメニューにアクセスできますが、一部オプションは使用不可になります。

ワイヤレス連携機能

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続して、ワイヤレス連携機能が利用できます。スマートフォンに Garmin Connect Mobile アプリのインストールが必要です。

通知機能：スマートフォンなどのモバイル端末で受信した電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。

LiveTrack：友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。

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

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。

Connect IQ ストア：Garmin またはその他の開発者から提供された Connect IQ のコンテンツ(アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェット)をダウンロードします。

ソフトウェアアップデート：更新ソフトウェアを自動でダウンロードします。

天気：現在地の天気をウィジェットに表示します。

Bluetooth センサーとの接続：胸部ベルト式心拍計などの Bluetooth 対応センサーと接続が可能です。

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

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

通知機能を有効にする

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

(3 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[スマートフォン]>[通知]>[ステータス]**をオンにします。
- 3 **[アクティビティ実行中]**を選択します。
- 4 通知タイプを選択します。
- 5 鳴動方法を選択します。
- 6 **[アクティビティ中以外]**を選択します。
- 7 通知タイプを選択します。
- 8 鳴動方法を選択します。
- 9 **[プライバシー]**を選択します。
- 10 プライバシーの通知タイプを選択します。
- 11 **[タイムアウト]**を選択します。
- 12 通知が画面に表示されてから消えるまでの時間を選択します。
- 13 **[署名]**を選択して、テキストメッセージ返信時の署名を選択します。

通知を確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、通知ウィジェットを表示します。
- 2 **▲** キーを押します。
- 3 通知を選択します。
- 4 **▲** キーを押してオプションを表示します。
- 5 **BACK** キーで前の画面に戻ります。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

デバイスとペアリング済みのスマートフォンに電話の着信があると、発信元の電話番号や電話帳に登録されている発信者名がデバイスに表示されます。

- ・着信に応答するには、**☑** を選択します。
注意：通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。
- ・着信を拒否するには、**☒** を選択します。
- ・着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、**[返信]**を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

注意：テキストメッセージ返信機能は Android™ スマートフォンのみ対応しています。

テキストメッセージに返信する

注意：この機能は Android のスマートフォンのみ対応しています。

テキストメッセージの受信通知から、定型文のメッセージを選択して返信することができます。返信用の定型文は、Garmin Connect Mobile で編集可能です。

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

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、通知ウィジェットを表示します。
- 2  **キー** を押して、テキストメッセージの通知を選択します。
- 3  **キー** を押します。
- 4 **[返信]** を選択します。
- 5 定型文一覧からメッセージを選択します。

選択したメッセージがスマートフォンで SMS テキストメッセージとして送信されます。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次の方法で設定します。

- ・ iPhone® デバイスを使用している場合は、iOS® の通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
- ・ Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect Mobile アプリの **[設定]** > **[通知]** から表示する通知を管理します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

コントロールメニューからスマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(74 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT キー** を長押しします。
- 2  を選択して、スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにします。
スマートフォンなどのモバイル端末の Bluetooth 設定については、お持ちのモバイル端末の操作マニュアルをご参照ください。

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする

デバイスとペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続 / 切断時に、アラートでお知らせします。

注意：この設定は、初期設定でオフに設定されています。

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[スマートフォン]** > **[アラート]** を選択します。

探索機能

手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、探す際に役立つ機能です。探索対象とデバイスの Bluetooth 接続が有効な場合のみ利用できます。

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(74 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT キー** を長押ししてコントロールメニューを表示します。
- 2  を選択します。
デバイスに探索ゲージが表示されるとともに、ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末でアラート音が鳴り始めます。探索対象とデバイスの距離が近づくにつれ、デバイスに表示される探索ゲージが増えていきます。
- 3 **BACK キー** を押して探索を終了します。

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一つの 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 とは、Garmin が提供する無償のオンラインサービスです。デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有したり、デバイス設定やユーザー設定のカスタマイズを行うことができます。Garmin Connect アカウントの作成は、Garmin Connect Mobile アプリまたは PC 向けの Garmin Express ([Garmin.com/ja-JP/software/express/](https://www.garmin.com/ja-JP/software/express/)) から行えます。

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

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

ヒント：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))



アクティビティトラッキング：毎日のステップ数や睡眠時間、運動量などのライフログデータを記録します。

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

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

Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする

あらかじめスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(3 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 Garmin Connect Mobile アプリにデバイスのデータを同期します。(26 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(74 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。デバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 [Garmin.com/ja-JP/software/express/](https://www.garmin.com/ja-JP/software/express/) にアクセスします。
- 3 Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。

4 Garmin Express を起動し、**【デバイスの追加】**を選択します。

5 画面に表示される指示に従い操作してください。

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。(26 ページ [PC で Garmin Connect を利用する](#))

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。

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 Garmin Express からデバイスへの更新データの送信が完了したら、デバイスを PC から取り外します。

デバイスに更新がインストールされます。

Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア(Garmin.com/connectiqapp)から、ウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

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

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

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

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(3 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い、ダウンロードを完了します。

PC から Connect IQ をダウンロードする

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。

2 apps.garmin.com にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。

3 Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。

4 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Explore

Garmin Explore のウェブサイトとモバイルアプリを使うと、旅行を計画したり、コース、ポイント、コレクションを保存するためのクラウドストレージを利用できます。オンラインまたはオフラインでも詳細な計画を提案し、互換性のある Garmin デバイスとデータの同期や共有をすることができます。モバイルアプリでは地図をダウンロードして、ナビゲーションを利用できます。

アプリストアで Garmin Explore アプリをダウンロードできます。ウェブサイトは、explore.Garmin.com をご参照ください。

Garmin Golf アプリ

Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショットの分析を確認できます。また、異なるコース間でもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なウィークリーリーダーボードが 43,000 コース以上用意されています。ユーザーは、自由にトーナメントイベントを設定してプレーヤーを招待することができます。Garmin Golf Membership の有料プランに加入すると、Green Contour 機能(グリーン傾斜情報)をスマートフォンまたはデバイスで利用できます。

Garmin Golf アプリのデータは、Garmin Connect アカウントに同期されます。Garmin Golf アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます。

セーフティ & トラッキング機能

⚠️ 注意

セーフティ & トラッキング機能は、補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

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

注意

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

セーフティ & トラッキング機能について詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/idermsfuse/ 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、現在の位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

事故検出：特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、現在の位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

LiveTrack：友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティやレースを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。

ライブイベント共有：アクティビティの開始から終了までのペースやラップ取得などの経過を、テキストメッセージでリアルタイムに共有します。

注意：この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

GroupTrack：LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、Group Track 対応デバイスの地図上に各ユーザーの位置を表示します。(29 ページ [GroupTrack セッションを開始する](#))

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰ または ...)を選択します。
- 2 **[セーフティ & トラッキング]** > **[事故検出と援助要請]** > **[緊急連絡先を追加]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

緊急連絡先に追加した宛先に、ユーザーの緊急連絡先に追加されたことを通知するメッセージが送信されます。受信者は登録を承諾または拒否することができます。登録が拒否された場合は、別の連絡先を選択する必要があります。

連絡先を追加する

Garmin Connect Mobile アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰ または ...)を選択します。
- 2 **[連絡先]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。
連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(26 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

事故検出をオン / オフにする

⚠️ 注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(28 ページ [緊急連絡先を追加する](#)) また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデ

ータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[セーフティ&トラッキング] > [事故検出]** の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。15 秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect Mobile アプリからあなたの名前と GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

⚠注意

援助要請機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(28 ページ **緊急連絡先を追加する**) また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **LIGHT キー** を長押しします。
- 2 バイブレーションが 3 回鳴動するまで **LIGHT キー** を押すと、援助要請機能が起動します。
画面に援助アラートのカウントダウンが表示されます。
ヒント：カウントダウンが完了する前に**[キャンセル]**を選択すると、援助アラートの送信をキャンセルできます。

GroupTrack セッションを開始する

注意

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。

GroupTrack セッションを開始するには、対応するスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリに Garmin Connect アカウントでサインインしている必要があります。

注意：デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。

次に示す手順は、Enduro デバイスで GroupTrack セッションを開始する操作方法です。一部の対応するデバイスでは、地図上に各ユーザーの位置を表示することができます。

- 1 Enduro デバイスで **MENU キー** を長押しして、**[セーフティ&トラッキング] > [GroupTrack] > [地図上に表示]** をオンにして、地図上にコネクションの表示を有効します。
- 2 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または...)から、**[セーフティ&トラッキング] > [LiveTrack] > ☰ > [設定] > [GroupTrack]** を選択します。
- 3 共有先に**[すべてのコネクション]**または**[招待のみ]**のいずれかを選択します。
- 4 **[招待のみ]**を選択した場合は、**[追加]**をタップしてコネクション一覧から招待するコネクションを選択し、**[完了]**をタップします。
- 5 **[LiveTrack を開始]**を選択します。
- 6 Enduro デバイスで、屋外アクティビティを開始します。
- 7 トレーニングページをスクロールして地図を表示し、コネクションを確認します。

GroupTrack セッションのヒント

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

- GroupTrack に参加するユーザー同士が、Garmin Connect のコネクションであること
- GroupTrack を利用するデバイスがネットワークに接続されたスマートフォンなどのモバイル端末と Bluetooth

接続でペアリング済みであること

- GroupTrack に参加するユーザーが LiveTrack を開始し、GroupTrack を有効(オン)に設定していること
- GroupTrack に参加するユーザーが範囲内(40km または 25mi)にいること

GroupTrack 設定

MENU キーを長押しして、**[セーフティ & トラッキング] > [GroupTrack]**の順に選択します。

[地図上に表示]：地図上に GroupTrack セッションの接続を表示します。

[アクティビティタイプ]：GroupTrack セッションの接続の地図上の表示のオン / オフをアクティビティタイプごとに設定します。

Garmin Pay

Garmin Pay の機能を使用することにより、対応する加盟店や交通機関などで非接触決済での支払いが可能です。

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。

Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについては[こちら](#)をご参照ください。交通系 IC カードについては[こちら](#)をご参照ください。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（ または ）を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **[はじめに]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。

- 1 **LIGHT キー**を長押しして、コントロールメニューを表示します。
- 2  を選択します。
- 3 4 桁のパスコードを入力します。
注意：パスコードの入力を 3 回間違えると、ウォレットがロックされます。ロックされた場合は、Garmin Connect Mobile アプリでパスコードをリセットする必要があります。
前回使用したカードが表示されます。
- 4 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**DOWN キー**でカードを切り替えます。（任意）
- 5 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
- 6 必要に応じて、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

ヒント：一度パスコードの入力に成功すると、デバイスを腕から取り外さない限り、その後 24 時間はパスコードなしで支払いをすることができます。デバイスを腕から取り外したり、デバイスの光学式心拍計による心拍モニタリングが無効になると、支払いの際に再度パスコードの入力が必要になります。

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

Garmin Pay ウォレットには、最大で 10 枚のカードを登録することができます。交通系 IC カードは、1 枚まで登録することができます。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（ または ）を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** >  > **[カードを追加]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（ または ）を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 カードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。

参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション

- ・ **[カードの停止]**：カードの利用を一時停止、または一時停止を解除します。一時停止を解除するまで、Garmin Pay での支払いに使用することはできません。
- ・ ：カードを削除します。

交通系 IC カードで選択可能なオプション（ を選択して表示）

- ・ **[利用履歴のエクスポート]**：利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。
- ・ **[カードを削除]**：カードの削除手続きに進みます。

交通系 IC カードにチャージする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードにチャージ(入金)します。

注意：NFC モードでは、交通系 IC カードにチャージ(入金)することはできません。ラピッドパスで交通機関を利用する前に、カードのチャージ残額をお確かめください。

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋯)から **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 チャージする交通系 IC カードを選択します。
- 4 **[チャージする]** を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

Garmin Pay ウォレットに登録済みの交通系 IC カードをラピッドパスカードに設定すると、デバイスの操作やパスコードの入力をしなくても、デバイスをかざすだけで支払いをしたり、交通機関の改札機を通ることができます。

ラピッドパスを設定する

交通系 IC カードを Garmin Pay ウォレットに追加すると、自動でラピッドパスカードに設定されます。次の手順でラピッドパス設定を変更することができます。

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋯)から **[Garmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
- 3 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、**[ラピッドパスカード]** を選択します。
- 5 ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[なし]** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

ラピッドパスで支払いをしたときに、デバイスの画面にカードのチャージ残額を通知します。次の手順でラピッドパスの残額通知設定を変更することができます。

- 1 デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋯)から **[Garmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
- 3 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、**[チャージ残額通知]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[毎回表示]**：決済ごとに毎回通知します。
 - ・ **[¥500 未満]/[¥1000 未満]/[¥2000 未満]**：決済後のチャージ残額が選択した金額未満のときに通知します。
 - ・ **[オフ]**：通知をオフにします。

ラピッドパスで支払いをする

ラピッドパスで支払いをするには、デバイスの電源がオンになっている必要があります。

ヒント：デバイスのバッテリー残量が低下すると、自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。

- 1 ラピッドパスを設定済みのデバイスの画面を、決済端末や改札機などの読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
- 2 通信が完了すると、決済端末や改札機から音がします。

NFC モード

ラピッドパスが有効なデバイスでバッテリー残量が低下すると、デバイスは自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。

Garmin Pay のパスコードを変更する

デバイスが Garmin Pay ウォレットにアクセスする際に必要なパスコードを変更することができます。

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

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのデバイスページを表示し、**[Garmin Pay] > [パスコードの変更]** の順に選択し

ます。

2 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

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

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売の胸部ベルト式心拍計で心拍数を計測、記録することができます。

心拍データは、心拍数ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

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

光学式心拍計

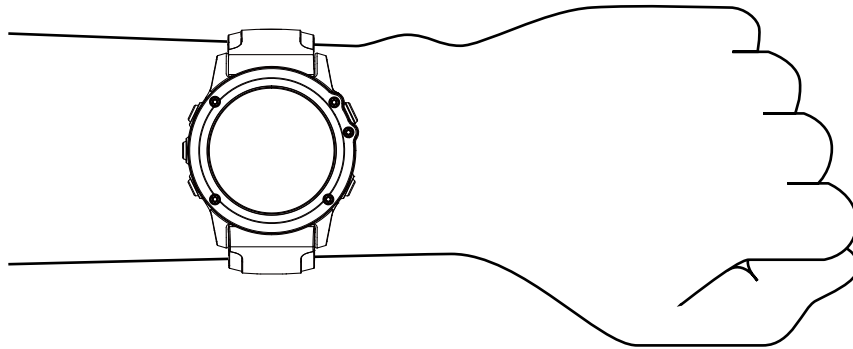
デバイスを装着する

⚠注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。詳しくは、Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

注意：運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。血中酸素レベルを測定するときは、動かないでください。



注意：光学センサーはデバイスの裏面に搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは [34 ページ](#) **心拍データが不規則な値を示す場合の対処法** をご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは [46 ページ](#) **血中酸素レベルが不規則な値を示す場合** をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン ♥ が点滅(接続待機中)から点灯(接続完了)に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。
注意：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

心拍数ウィジェットを確認する

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

注意：必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加します。([74 ページ](#) **ウィジェットの表示をカスタマイズ**)

する)

- 2 **▲** キーを押すと、現在の心拍数(bpm)と過去 4 時間の心拍数のグラフが表示されます。
- 3 **DOWN** キーを押すと、過去 7 日間の平均安静時心拍数が表示されます。

心拍転送モード

Garmin デバイスに Enduro デバイスで計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 心拍数ウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[心拍計設定] > [心拍転送モード]** を選択します。
- 3 **▲** キーを押します。

Enduro デバイスで計測した心拍データの転送が開始し、が表示されます。

- 4 Enduro デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

ヒント：心拍転送画面で **▲** キーを押して、心拍転送モードを終了します。

アクティビティ実行中に心拍データを転送する

アクティビティを開始すると同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 心拍数ウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[心拍計設定] > [心拍転送 - アクティビティ中]** を選択します。
- 3 アクティビティを開始します。

Enduro デバイスがバックグラウンドで心拍データの転送を開始します。

注意：アクティビティ中の心拍転送モードでは、転送中であることを示す通知などはありません。

- 4 Enduro デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

ヒント：アクティビティを終了すると、心拍転送モードも終了します。

異常心拍アラートを設定する

⚠ 注意

この機能は、一定時間活動していない状態が続いた後に、1 分あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

- 1 心拍数ウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[心拍計設定] > [異常心拍アラート]** を選択します。
- 3 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
- 4 アラートの閾値を設定します。

設定した閾値を上回ったとき、または下回ったときにデバイスにメッセージが表示され、バイブレーションします。

光学式心拍計をオフにする

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

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

- 1 心拍数ウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[心拍計設定] > [ステータス] > [オフ]** に設定します。

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胸部ベルト式心拍計を使用して数回のトレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。

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

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

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

予想タイム：VO2 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。

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

パフォーマンスコンディション：アクティビティ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。

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

乳酸閾値(LT)：乳酸閾値の測定には、別売の胸部ベルト式心拍計が必要です。乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。

パフォーマンス通知をオフにする

アクティビティ完了時やアクティビティ実行中に表示されるパフォーマンス測定に関する通知をオフに設定できます。

1 MENU キーを長押しします。

2 [トレーニングレベル] > [パフォーマンスコンディション] をオフに設定します。

パフォーマンス測定を自動検出する

パフォーマンス測定の自動検出は、初期設定でオンに設定されています。アクティビティ実行中に最大心拍数と乳酸閾値を自動検出します。対応するパワー計とペアリングしている場合、アクティビティ実行中に FTP を自動検出します。

注意：最大心拍数は、心拍数がユーザープロフィールに設定されている値より高い場合のみ検出されます。

1 MENU キーを長押しします。

2 [トレーニングレベル] > [自動検出] を選択します。

3 オプションを選択します。

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 Mobile アプリで設定を開きます。

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

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

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

アクティビティとパフォーマンス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、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Enduro 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。

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

ヒント：Garmin Connect Mobile 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。
(36 ページ 統合トレーニングステータス)

スマートフォンと同期したときに、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 Enduro デバイスに反映されます。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

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

デバイスでは、VO2 Max は数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。Garmin Connect アカウントでは、フィットネス年齢などの VO2 Max に関連するより詳細なデータを確認することができます。フィットネス年齢で、あなたのフィットネスを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。運動を継続すると、フィットネス年齢は徐々に下がる傾向があります。



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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表および www.CooperInstitute.org をご覧ください。(28 ページ VO2 Max レベル分類表)

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計が必要です。ベルト式心拍計を使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(81 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする)

測定開始前にユーザープロフィール(47 ページ ユーザープロフィールを設定する)と最大心拍数を正しく設定してください。(47 ページ 心拍ゾーンを設定する)

初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。(38 ページ VO2 Max の記録をオフにする)

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

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売の胸部ベルト式心拍計が必要です。ベルト式心拍計を使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。また、別売のパワー計がデバイスにペアリングされている必要があります。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

測定開始前にユーザープロフィール(47 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数を正しく設定してください。(47 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))

初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのサイクリングパフォーマンスを学習させるには、サイクリングアクティビティを複数回実行する必要があります。

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

VO2 Max の記録をオフにする

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

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[VO2 Max 記録] > [オフ]**を選択します。

フィットネス年齢を確認する

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

注意：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。(47 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(**≡**または**...**)を選択します。
- 2 **[健康情報の統計] > [フィットネス年齢]**の順に選択します。

予想タイムを確認する

予想タイムの精度向上のため、ユーザープロフィール(47 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数を正しく設定してください。(47 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2 **▲ キー**を押して、ウィジェットを全画面で表示します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**を押してパフォーマンス測定結果をスクロールし、予想タイムを表示します。
5 km / 10 km / ハーフマラソン / マラソン の予想タイムを確認できます。

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

トレーニング効果について

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

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

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

運動能力に高い向上効果をもたらします。

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

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

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

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

HRV ステータス

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



カラー	ステータス	説明
グリーン	バランス良	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。
オレンジ	アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回っています。
レッド	低	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。

カラー	ステータス	説明
なし	悪い ステータスなし	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。 ステータスなしが表示される場合は、7 日間の平均値を算出するためのデータが不足していることを示します。

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

ストレススコア

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

ストレススコアを確認する

この機能を利用するには、Garmin の胸部ベルト式心拍計が必要です。測定を開始する前に、心拍計を体に装着して、デバイスとペアリングする必要があります。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

ヒント：ストレススコアは毎日決まった時間に同じコンディションで測定することを推奨します。

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

パフォーマンスコンディション

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

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

注意：ユーザーのランニング・サイクリングの能力の学習に必要な VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランまたはライドを実行する必要があります。(37 ページ [VO2 Max \(最大酸素摂取量\)](#))

パフォーマンスコンディションを確認する

この機能を利用するには、光学式心拍計または別売の胸部ベルト式心拍計が必要です。サイクリングアクティビティの場合は、別売のパワー計も必要です。

- 1 トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。(69 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))
- 2 ランまたはライドを開始します。
開始 6 ～ 20 分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。
- 3 トレーニングページのデータ項目上で数値を確認します。

乳酸閾値

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

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

乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(47 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、別売の胸部ベルト式心拍計が必要です。測定を開始する前にセンサーを体に装着してデバイスとペアリングする必要があります。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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

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

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

FTP

FTP(機能的作業閾値パワー)を測定するには、あらかじめ別売の胸部ベルト式心拍計とパワー計をデバイスとペアリングして(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))、VO2 Max を測定する必要があります。(37 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

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

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

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

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

詳しくは、付録の 97 ページ [FTP レベル分類表](#)をご参照ください。

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

FTP 測定テストを実行する

FTP の測定には、あらかじめ別売の胸部ベルト式心拍計とパワー計をデバイスとペアリングして(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))、VO2 Max を測定する必要があります。(37 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 サイクリングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [FTP 測定テスト]**の順に選択します。
- 5 画面に表示される指示に従います。
走行を開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在のパワーが表示されます。テストが完了すると、メッセージが表示されます。

6 測定テストが完了したら、クールダウンを行い、タイマーを停止してアクティビティを保存します。

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

7 次のいずれかのオプションを選択します。

- ・ **[OK]** 検出された FTP 値に更新します。
- ・ **[キャンセル]** 検出された FTP 値に更新せず現在の FTP 値を使用します。

トレーニングステータス

トレーニングステータスやその他の項目の測定には、光学式心拍計または別売の胸部ベルト式心拍計を使用して 2 週間トレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習するまでの間は、測定結果が不正確になる場合があります。

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



注意：初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。

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

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

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

負荷バランス：過去 4 週間のトレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動または無酸素運動に分類し、各分類の負荷の量とバランスを表示します。

リカバリータイム：身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1週間に最低1回分のVO2 Maxの測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデータを基に評価されます。屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Maxは測定できません。

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングをVO2 Max測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定でVO2 Maxの記録を無効にすることができます。(38 ページ [VO2 Max の記録をオフにする](#))

- トレーニングステータスを表示するには、週に1回以上の頻度で、光学式心拍計(または胸部ベルト式心拍計)とパワー計(サイクリングアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の70%以上の心拍数を数分間維持する強度のトレーニングを行います。

デバイスを1〜2週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。

- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。(36 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](#))
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新のHRVステータスを測定してください。有効なHRVステータスを保持することで、VO2 Maxを含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

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。生活高度が800mを超える場合と、気温が22℃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、接続中のスマートフォンで取得した気象データに基づいて、気温が22℃より高い環境でGPSがオンのアクティビティを実行したときに機能します。

短期的負荷

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

負荷バランス

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

リカバリータイム

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

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

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

リカバリータイムを確認する

測定精度を向上するため、ユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。(47 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

- 1 ランニングアクティビティを開始します。
- 2 ランニング終了後、アクティビティのデータを保存します。

リカバリータイムが表示されます。

ヒント：ウォッチフェイスページから **UP キー** または **DOWN キー** を押してトレーニングステータスウィジェットを表示し、**▲ キー** を押してページをスクロールしてリカバリータイムを確認できます。

リカバリー心拍

光学式心拍計またはペアリング済みの胸部ベルト式心拍計(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 140 bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。その差が大きいほど心肺機能が高く健康的であると言われています。

ヒント：リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

Body Battery

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

Garmin Connect アカウトにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(44 ページ [Body Battery レベルを改善させるには](#))

ウィジェットで Body Battery を確認する

Body Battery ウィジェットに現在の Body Battery レベル、過去 4 時間の Body Battery の推移がグラフで表示されます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、Body Battery ウィジェットを表示します。
注意：必要な場合は、ウィジェットを追加してください。(74 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

- 2 **▲ キー** を押して、0 時からの現在までの Body Battery の推移のグラフを確認します。

- 3 **DOWN キー** を押すと、ストレスレベルと Body Battery を同時に表示したグラフを確認できます。

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

Body Battery レベルを改善させるには

- より正確な値を得るためには、就寝中もデバイスを装着してください。
- 質の良い睡眠を取ると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレスは Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物の摂取やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接敵に関係はしませんが、健康的でバランスの良い食事を取ってください。

血中酸素トラッキング

警告

Garmin デバイスと血中酸素トラッキング機能は、自己診断または医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

血中酸素トラッキング機能で、血液中に取り込まれた酸素のレベルを測定することができます。高地での活動に参加する場合、血中酸素レベルは身体の状態の参考となり、高度の変化に伴う血中酸素レベルの増減を追跡するのに役立ちます。また、普段の生活のなかで身体的パフォーマンスに関する洞察を得ることができ、個人の健康の長期的な傾向を追跡するのに役立ちます。

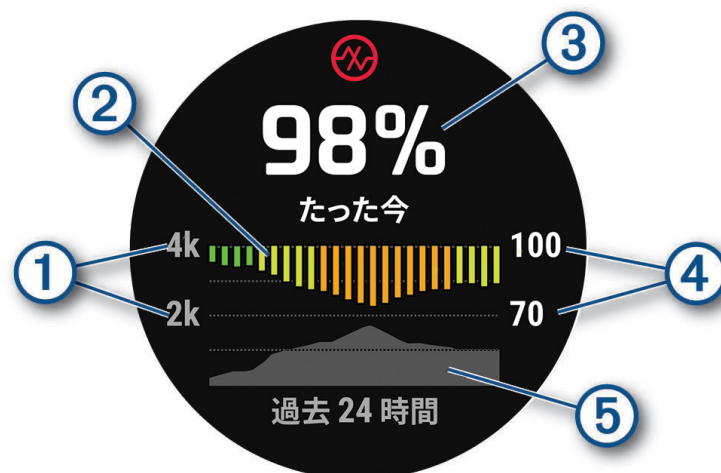
血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。

(45 ページ [ウィジェットで血中酸素レベルを確認する](#))

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。

(46 ページ [血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする](#))

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



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

デバイスでは、血中酸素レベルはパーセンテージ(%)で表示されます。デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期すると、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile アプリで、より詳細なデータを確認することができます。

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(34 ページ [デバイスを装着する](#))

デバイスのトラッキングとフィットネス測定の精度について、詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ をご参照ください。

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

注意：初めて血中酸素トラッキングウィジェットを表示したときは、現在地の高度を記録するために、デバイスで GPS を受信する必要があります。上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信を完了してください。

- 1 デバイスを装着して、安静にします。
- 2 ウォッチフェイスページから **UP キー** または **DOWN キー** を押してウィジェットをスクロールして、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
- 3 **▲ キー** を押して、ウィジェットを全画面で表示します。
血中酸素レベルの測定が開始します。
- 4 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

注意：

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

- 5 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に **DOWN キー** を押すと、過去 7 日間の血中酸素レベルのグラフが表示されます。

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする

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

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

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

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

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

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

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

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

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- ・ 測定中は、体を動かさないでください。
- ・ デバイスを正しく装着してください。(34 ページ [デバイスを装着する](#))
- ・ 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- ・ デバイスは、シリコンバンドまたはナイロンバンドで装着してください。
- ・ デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- ・ デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- ・ 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- ・ アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

トレーニング

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

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生年、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン、クリティカルスイムスピード(CSS)を設定することができます。

トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ユーザープロフィール]** を選択します。
- 3 オプションを選択します。

ジェンダー設定

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

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。(34 ページ [心拍ゾーン参考表](#))

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

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

心拍ゾーンを設定する

ラン/バイク/スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と、安静時心拍数は、手動で入力することもできます。また、Garmin Connect アカウンツでも数値を調整できます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[心拍]** の順に選択します。
- 3 **[最大心拍数]** を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
自動検出機能で最大心拍数を測定できます。(36 ページ [パフォーマンス測定を自動検出する](#))
- 4 **[LTHR]** を選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。
乳酸閾値測定テストを実行できます。(40 ページ [乳酸閾値](#))
自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。(36 ページ [パフォーマンス測定を自動検出する](#))
- 5 **[安静時心拍]** > **[カスタム]** の順に選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
- 6 **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。
 - ・ **[bpm]** bpm (1 分間の拍動の数) を基準に設定します。
 - ・ **[%Max]** 最大心拍数に対する割合 (%) を基準に設定します。
 - ・ **[%HRR]** 心拍予備量に対する割合 (%) を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
 - ・ **[%LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合 (%) を基準に設定します。
- 7 必要な場合は、**[ゾーン]** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

8 カスタムで入力した心拍ゾーンを初期値にリセットするには、**【ゾーンリセット】**を選択します。

9 **【スポーツ心拍を追加】**を選択して、スポーツタイプ別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

初期設定では、最大心拍数を基に心拍ゾーンが自動で設定されます。

- ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。(47 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))
- 心拍計を使用して、定期的にランニングアクティビティを実行してください。
- Garmin Connect アカウントで利用可能な心拍数のトレーニングプランを実行してください。
- Garmin Connect アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

心拍ゾーン参考表

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

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	• 心身ともにリラックスしたペース • リズミカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 • 有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング • ストレスの軽減
2	60-70%	• 快適さを感じるペース • 少し呼吸が深くなるが、会話は可能	【心肺機能の向上】 • 心肺機能向上の基本となるトレーニング • 脂肪燃焼に効果的 • 高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70-80%	• マラソンをするような標準のペース • 会話を続けるのが難しくなる	【有酸素性能力の向上】 • 心肺機能向上に最適なトレーニング • 持久力の向上
4	80-90%	• ややきついペース • 呼吸が力強くなり会話することができない	【無酸素性能力の向上】 • 無酸素性作業閾値の向上 • スピードの向上
5	90-100%	• 全速力の速さで、長時間維持することはできないペース • 呼吸が相当きつい	【無酸素性持久力の向上】 • 瞬発力、筋持久力の向上

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンの各ゾーンの値には、初期設定で性別と体重を基にした平均的な数値が使用されているため、ユーザー個人の能力と一致しない場合があります。FTP を入力すると、パワーゾーンが自動更新されます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【ユーザープロフィール】** > **【心拍とパワーゾーン】** > **【パワー】** の順に選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 **【基準】** を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- **【ワット】** ワット表示を基準に設定します。
- **【%FTP】** FTP に対する割合 (%) での表示を基準に設定します。

6 **【FTP】** を選択して、値を入力します。

自動検出機能でアクティビティ中に閾値パワーを自動検出できます。(36 ページ [パフォーマンス測定を自動検出する](#))

7 必要な場合は、**【ゾーン】** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

8 必要な場合は、**【最小】** を選択してユーザーの最小パワーを入力します。

9 カスタムで入力したパワーゾーンを初期値にリセットするには、**【ゾーンリセット】** を選択します。

ライフログ

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

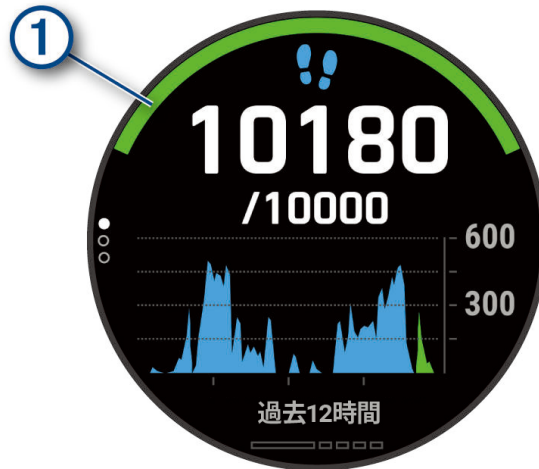
ステップウィジェットでは、一日の総ステップ数を確認することができます。数値は、定期的にアップデートされます。

ライフログとフィットネス測定の精度について詳しくは、Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ をご参照ください。

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、前日のステップ数などのアクティビティレベルにより自動で設定されます。

①のバーは、一日の目標ステップ数までの達成率を示します。



自動ゴール機能を利用せず、毎日一定の目標ステップ数にしたい場合は、Garmin Connect アカウントで設定することができます。

Move アラートを使用する

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

一時間動いていないと、Move! のバナーとともにデバイスが鳴動して、赤いバー (Move バー) が表示されます。

Move バーは、15 分ごとに 1 セグメント増えます。バーをリセットするには、2 分以上のウォーキングを行う必要があります。

Move アラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。(78 ページ システム設定)

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、自動で睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きを記録することができます。

Garmin Connect アカウントのユーザー設定で、通常の睡眠時間を設定することができます。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠の深さ、睡眠の動き、睡眠スコアが記録されます。Garmin Connect アカウントで、より詳細なデータを確認することができます。

注意：

- ・ 昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。
- ・ 睡眠中は、アラームを除くデバイスの鳴動とバックライトの点灯を無効にするサイレントモードを使用すると便利です。

自動睡眠トラッキングを使用する

- 1 デバイスを装着して睡眠します。
- 2 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期します。(26 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

昨晚の睡眠データは、デバイスの睡眠ウィジェットでも確認できます。(73 ページ [ウィジェット](#))

サイレントモード

デバイスのサウンドアラートとバイブレーションアラート（アラームとアクティビティ実行中を除く）、ジェスチャーを含むバックライト点灯を無効にします。就寝中などの音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。

注意：Garmin Connect アカウントのユーザー設定で、通常の睡眠時間を設定して、システム設定の睡眠中のサイレントモードのオプションを有効にすると、設定した睡眠時間になると自動でサイレントモードがオンになります。
(78 ページ システム設定)

ヒント：サイレントモードのオプションは、コントロールメニューに追加できます。(74 ページ コントロールメニューをカスタマイズする)

- 1 LIGHT キーを長押しします。
- 2  を選択します。

週間運動量

世界保健機関などによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの運動(ランニングなどの強度が高い運動であれば、一週間に 75 分以上)を行うことが健康増進に効果的とされています。

デバイスを装着して中強度以上の運動を行うと、その運動強度をモニタリングし、運動量を記録して表示することができます。ランニングなどの高強度の運動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。高強度の運動を検出するには、光学式心拍計または別売の心拍計を使用して運動を行う必要があります。

週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できない場合は、一分間あたりの歩数から中強度の運動量を算出しています。

- 運動量をより正確に計測するには、タイマーを利用したアクティビティを開始してください。
- 正確な安静時心拍数の計測のために、デバイスを就寝中も含め一日中装着してください。

Garmin Move IQ

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

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

ライフログ設定

MENU キーを長押しして、**[ライフログ]**を選択します。

ステータス：ライフログのオン/オフを設定します。

Move アラート：ウォッチフェイスとステップウィジェットに、メッセージとバーを表示します。システム設定の音/バイブ設定がオンのとき、Move アラートの作動時にデバイスが鳴動します。

ゴールアラート：ステップ数、上昇階数、週間運動量の目標達成時にアラートします。オン/オフ/アクティビティ実行中以外オンにするオプションを選択できます。

Move IQ：Move IQ のオン/オフを設定します。

血中酸素トラッキングモード：血中酸素トラッキングを記録するモードを、終日/睡眠中/オフから選択します。

ライフログをオフにする

ライフログをオフに設定すると、ステップ数、上昇階数、週間運動量、睡眠トラッキング、Move IQ イベントが記録されなくなります。

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 **[ライフログ]** > **[ステータス]** > **[オフ]** に設定します。

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。ワークアウト実行中は、ワークアウトのステップの距離やペースがトレーニングページに表示されます。

デバイスには、複数のアクティビティタイプのワークアウトがプリインストールされています。Garmin Connect でワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます。

トレーニングステップを組み合わせる行うトレーニングメニューです。

Garmin Connect でワークアウトの実行日をスケジュールして、デバイスに転送することもできます。

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

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

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

- 1 次のいずれかを選択します。
 - Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
 - connect.garmin.com にアクセスします。
- 2 **[トレーニング]>[ワークアウト]**のメニューを選択します。
- 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。

Garmin Connect でワークアウトを作成する

ワークアウトを作成するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー( または )を選択します。
- 2 **[トレーニング]>[ワークアウト]>[ワークアウトの作成]**を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 ワークアウトをカスタマイズします。
- 5 **[保存]**を選択します。
- 6 ワークアウト名を入力して保存します。
作成したワークアウトがリストに追加されます。
ヒント: ワークアウトをデバイスに転送できます。(51 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))

作成したワークアウトをデバイスに転送する

Garmin Connect Mobile アプリで作成したワークアウトをデバイスに転送します。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー( または )を選択します。
- 2 **[トレーニング]>[ワークアウト]**を選択します。
- 3 リストからワークアウトを選択します。
- 4  を選択します。
- 5 対応するデバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

ワークアウトを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで、 キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー]>[ワークアウト]**の順に選択します。
- 5 ワークアウトを選択します。
注意: アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。
- 6 **[確認]**を選択してワークアウトのステップを確認します。
ヒント: ステップの確認中に  キーを押すと、ワークアウト動画を確認することができます。(一部対応ワークアウトのみ)
- 7 **[ワークアウト開始]**を選択します。
- 8  キーを押して、アクティビティのタイマーを開始します。
ワークアウトを開始すると、ステップの目標と現在のワークアウトデータが表示されます。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

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を表示するには、あらかじめトレーニングステータスと VO2 Max の測定が必要です。
(42 ページ [トレーニングステータス](#))

- 1 ウォッチフェイスページで、 キーを押します。
- 2 **[ラン]**または**[バイク]**を選択します。

今日のおすすめワークアウトが表示されます。

- 3 **▲ キー**を押して、オプションを選択します。
 - ・ **【ワークアウト開始】** ワークアウトを開始します。
 - ・ **【キャンセル】** ワークアウトをキャンセルします。
 - ・ **【ステップ】** ワークアウトのステップを確認します。
 - ・ **【目標タイプ】** ワークアウトの目標タイプ設定を変更します。
 - ・ **【通知無効】** 以降のワークアウト通知をオフにします。

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

今日のおすすめワークアウトをオン / オフにする

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。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **【ラン】**または**【バイク】**を選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【トレーニングメニュー】**>**【ワークアウト】**>**【今日のおすすめワークアウト】**を選択します。
- 5 **▲ キー**で通知の有効 / 無効を設定します。

プールスイムワークアウトを実行する

スイムの距離やストロークタイプ、反復回数などを設定した複数のステップを組み合わせたプールスイムワークアウトを実行します。スイムワークアウトの作成とデバイスへの転送は、[50 ページ ワークアウト](#)をご参照ください。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **【プールスイム】**を選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【トレーニングメニュー】**を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **【ワークアウト】** Garmin Connect から転送したワークアウトを実行します。
 - ・ **【クリティカルスイムスピード】** クリティカルスイムスピードテストを実行または CSS を手動で入力します。[\(52 ページ クリティカルスイムスピードテストを実行する\)](#)
 - ・ **【トレーニングカレンダー】** スケジュールされたワークアウトを確認して実行します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

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

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **【プールスイム】**を選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【トレーニングメニュー】**>**【クリティカルスイムスピード】**>**【クリティカルスイムスピード計測開始】**を選択します。
- 5 **DOWN キー**を押してステップを確認します。
- 6 **▲ キー**を押します。
- 7 画面に表示される指示に従います。

クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する

CSS 値を手動で更新することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 **【プールスイム】**を選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【トレーニングメニュー】**>**【クリティカルスイムスピード】**を選択します。

5 分を入力します。

6 秒を入力します。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect アカウントのカレンダーにワークアウトの実行日をスケジュールしてデバイスに転送できます。スケジュールされたワークアウトは、カレンダーウィジェットにも表示されます。カレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。

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

Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。Garmin Connect Mobile アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。[\(3 ページ スマートフォンとペアリングする\)](#)

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー( または )を選択します。
- 2 **[トレーニング]** > **[トレーニングプラン]** を選択します。
- 3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

Garmin コーチのプラン

Garmin Connect アカウントで好みのコーチを選択していくつかの質問に答えるだけで、現在のユーザーのフィットネスレベルに適したコーチングとトレーニングのプランを利用できます。プランを開始すると、デバイスに Garmin コーチウィジェットが表示されます。

今日のワークアウトを開始する

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

- 1 ウォッチフェイスページから **UP キー** または **DOWN キー** を押して、Garmin コーチウィジェットを表示します。
今日が実行予定日のワークアウトがある場合、タイトルとワークアウト開始を促すメッセージが表示されます。
- 2  キーを押します。
- 3 **[確認]** を選択して、ワークアウトのステップを確認します。
- 4 **[ワークアウト開始]** 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。

インターバルワークアウト

距離またはタイムベースのインターバルワークアウトを作成できます。作成したインターバルワークアウトは、次に新しいインターバルワークアウトを作成するまで保存されます。任意の距離を走るときは、インターバルをオープンに設定します。

インターバルワークアウトを作成する

- 1 ウォッチフェイスページで、 キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー** を長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** > **[編集]** > **[インターバル]** > **[タイプ]** の順に選択します。
- 5 **[距離]** または **[タイム]** または **[オープン]** を選択します。
ヒント：**[オープン]** を選択すると、制限のないインターバルを作成できます。
- 6 必要な場合、**[達成値]** を選択して距離またはタイムを入力し、 を選択します。
- 7 **BACK キー** を押します。
- 8 **[休息]** > **[タイプ]** を選択します。
- 9 **[距離]** または **[タイム]** または **[オープン]** を選択します。
- 10 必要な場合、**[達成値]** を選択して距離またはタイムを入力し、 を選択します。

- 11 **BACK** キーを押します。
- 12 次のオプションを選択します。
 - ・ **【リピート】** ステップの繰り返し回数を選択します。
 - ・ **【ウォームアップ】 > 【オン】** インターバルワークアウトの最初にウォームアップを行います。
 - ・ **【クールダウン】 > 【オン】** インターバルワークアウトの最後にクールダウンを行います。
- 13 設定が完了したら **BACK** キーで前の画面に戻ります。

インターバルワークアウトを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **【トレーニングメニュー】 > 【インターバル】 > 【ワークアウト開始】** の順に選択します。
- 5 **▲** キーを押してアクティビティを開始します。
- 6 ウォームアップがある場合、**LAP** キーを押して最初のインターバルを開始します。
- 7 画面に表示される指示に従って操作します。
すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。
- 8 すべてのステップを完了したら、タイマーを停止してアクティビティを終了します。

インターバルワークアウトを停止する

- ・ **LAP** キーを押していつでも現在のインターバルまたは休息を停止して次のインターバルに切り替えることができます。
- ・ すべてのインターバルと休息を終えた後に **LAP** キーを押すと、インターバルワークアウトを終了できます。
(クールダウンを含む場合、クールダウンを開始します。)
- ・ アクティビティのタイマーを停止してインターバルを後から再開したり、中断することができます。

PacePro トレーニング

あらかじめラップ区間ごとに目標のペースまたはタイムを設定した PacePro プランを作成しておく、実際のパフォーマンスを PacePro プランと比較しながらトレーニングを実行できます。PacePro プランは、コースとコース全体の目標ペースまたは目標タイムを入力すると、ラップ区間ごとのペース表がコースの標高データをもとに自動で作成されます。

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

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

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

- 1 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ Garmin Connect Mobile アプリを開き、メニュー(⋮ または )を選択します。
 - ・ connect.garmin.com にアクセスします。
- 2 **【トレーニング】 > 【PacePro のペース戦略】** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作し、PacePro プランを作成して保存します。
- 4 PC で Garmin Express を起動します。
- 5 Garmin Connect にサインインし、**【トレーニング】 > 【PacePro のペース戦略】** の順に選択します。
- 6 画面の指示に従って、PacePro プランを作成して保存します。
- 7  または **【デバイスへの送信】** を選択します。

PacePro トレーニングを実行する

PacePro トレーニングを実行するには、あらかじめプランを Garmin Connect からダウンロードしてください。

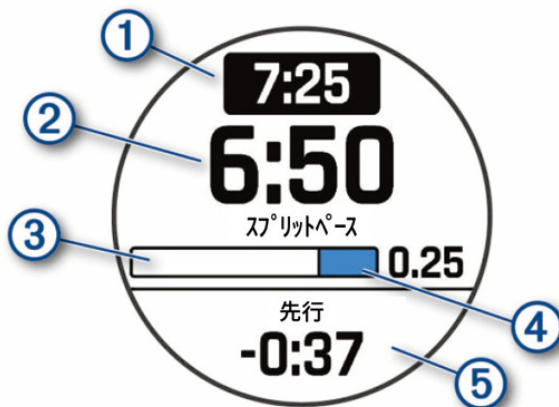
- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **【トレーニングメニュー】 > 【PacePro プラン】** の順に選択します。
- 5 プランを選択します。

ヒント：DOWN キーを押して[スプリット確認]を選択して、スプリットをプレビューできます。

6 ▲ キーを押してプランを開始します。

7 必要であれば、[はい]を選択してコースナビゲーションを有効にします。

8 ▲ キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。



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

PacePro トレーニングを停止する

1 MENU キーを長押しします。

2 [PacePro 停止] > [はい] の順に選択します。

PacePro プランが停止します。アクティビティのタイマーは計測を継続します。

デバイスで PacePro プランを作成する

あらかじめ用意したコースデータを利用して、PacePro プランを作成することができます。(62 ページ コース

1 ウォッチフェイスページで、▲ キーを押します。

2 屋外ランニングアクティビティを選択します。

3 MENU キーを長押しします。

4 [ナビゲーション] > [コース] の順に選択します。

5 コースを選択します。

6 [PacePro] > [新規作成] の順に選択します。

7 次のオプションを選択します。

・ [目標ペース] コース全体の目標ペースを設定します。

・ [目標タイム] コース全体の目標タイムを設定します。

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

ヒント：DOWN キーを押して[スプリット確認]を選択して、スプリットをプレビューできます。

8 ▲ キーを押してプランを開始します。

9 必要であれば、[はい]を選択してコースナビゲーションを有効にします。

10 ▲ キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。

セグメント

Garmin Connect アカウントからデバイスにダウンロードしたランニングまたはサイクリングのセグメントを利用できます。過去の自分の記録や Garmin Connect のほかのユーザーの記録とレースできます。アクティビティを Garmin Connect アカウントにアップロードして、セグメントの区間を確認できます。

Strava™ ライブセグメント

Strava セグメントをデバイスにダウンロードできます。

Strava セグメントでユーザーの過去のライドや友人、プロのライダーと競争できます。

Strava メンバーシップにサインアップするには、Garmin Connect アカountのセグメントメニューにアクセスします。詳しくは www.strava.com をご参照ください。

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

セグメントの詳細を確認する

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [セグメント]**の順に選択します。
- 5 セグメントを選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レースタイム]** セグメントリーダーと自己ベストのタイムを確認します。
 - ・ **[地図]** セグメントを地図上で確認します。
 - ・ **[高度グラフ]** セグメントの高度グラフを確認します。

セグメントでレースする

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

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

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

セグメントが終了するとメッセージが表示されます。

セグメントの目標の自動選択を設定する

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

注意：この設定は、初期設定ですべてのセグメントで有効になっています。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [セグメント] > [自動エフォート]**の順に選択します。

バーチャルパートナー

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

注意：バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 **アクティビティ**を選択します。
- 4 **アクティビティ設定**を選択します。
- 5 **[トレーニングページ] > [追加] > [バーチャルパートナー]**の順に選択します。
- 6 ペースまたはスピードを入力します。
- 7 **UP キー**または **DOWN キー**でバーチャルパートナーページの表示位置を選択します。(任意)
- 8 アクティビティを開始します。(6 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 9 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状

況を確認します。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングは、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 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [ターゲット]**の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[距離のみ]** プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。
 - ・ **[距離とタイム]** 距離とタイムの目標を選択します。
 - ・ **[距離とペース]** または **[距離とスピード]**
距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

ターゲットトレーニングページが表示され、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。

- 6 **▲ キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

ターゲットトレーニングを中止する

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[ターゲット中止] > [はい]**の順に選択します。

レース

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

注意：レース機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [レース]**の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[履歴]** デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
 - ・ **[コース]** Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。
- 6 アクティビティを選択します。
バーチャルパートナーページに予想終了タイムが表示されます。
- 7 **▲ キー**を押してタイマーを開始し、レースを開始します。
- 8 終了したら、**▲ キー**を押して **[保存]**を選択します。

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一時的に無効になります。

次のいずれかの方法で設定します。

- ・ トレーニングステータスウィジェットで **MENU キー**を長押しして、**[トレーニングステータス設定] > [トレーニングステータス停止]**を選択します。
- ・ Garmin Connect の設定から、**[パフォーマンス統計] > [トレーニングステータス] > ⋮ > [トレーニングステータスを一時停止]**を選択します。

ヒント：Garmin Connect アカウントとデバイスを同期してください。

トレーニングステータスを再開する

一時停止したトレーニングは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低 2 回の V02 Ma 測定が必要です。(37 ページ **V02 Max (最大酸素摂取量)**)

次のいずれかの方法で設定します。

- ・トレーニングステータスウィジェットで **MENU** キーを長押しして、**[トレーニングステータス設定]>[トレーニングステータス再開]**を選択します。
- ・Garmin Connect の設定から、**[パフォーマンス統計]>[トレーニングステータス]>⋮>[トレーニングステータスを再開]**を選択します。

ヒント：Garmin Connect アカウントとデバイスを同期してください。

自己評価をオンにする

アクティビティを保存したとき、アクティビティの強度とどのくらい大変だったかを自己評価することができます。Garmin Connect アカウントで自己評価の情報を確認することができます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[自己評価]**を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・**[ワークアウトのみ]** ワークアウト完了時のみ自己評価を行います。
 - ・**[常時]** アクティビティ完了時に自己評価を行います。

アラーム&タイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで、**MENU** キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > **[アラーム追加]** を選択します。
- 3 アラームの時刻を入力します。

アラームを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで、**MENU** キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[アラーム]** > **[編集]** を選択します。
- 3 アラームを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ステータス]** アラームのオン / オフを設定します。
 - ・ **[タイム]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・ **[リピート]** アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・ **[音 / バイブ]** アラームの鳴動タイプを選択します。
 - ・ **[バックライト]** アラーム鳴動時のバックライト点灯のオン / オフを設定します。
 - ・ **[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
 - ・ **[削除]** 設定したアラームを削除します。

カウントダウンタイマーを開始する

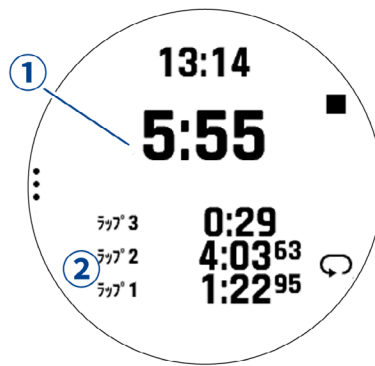
- 1 ウォッチフェイスページで、**MENU** キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ 初めてカウントダウンタイマーを設定して保存するには、タイムを入力して **MENU** キーを押し、**[タイマー保存]** を選択します。
 - ・ **[タイマー追加]** タイマーを追加して保存します。
 - ・ **[クイックタイマー]** クイックタイマーを使用します。(タイマーは保存されません。)
- 4 必要な場合は、**MENU** キーを押してオプションを選択します。
 - ・ **[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

タイマーを削除する

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

ストップウォッチを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで、**MENU** キーを押します。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[ストップウォッチ]** を選択します。
- 3 **▲** キーを押してストップウォッチを開始します。
- 4 **①** にストップウォッチの合計タイムが表示されます。
ラップ **②** を取得するには、**LAP** キーを押します。



5 ▲ キーを押してストップウォッチを停止します。

6 次のオプションを選択します。

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

Alt. タイムゾーンを追加する

Alt. タイムゾーンウィジェットに複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。最大4つのタイムゾーンをウィジェットに追加できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。(74 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする)

- 1 ウォッチフェイスページで MENU キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー] > [ALT. タイムゾーン] > [Alt. タイムゾーン追加] を選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 必要な場合は、タイムゾーン名を変更します。

Alt. タイムゾーンを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで MENU キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー] > [ALT. タイムゾーン] > [編集] を選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - [ゾーン名変更] タイムゾーン名を変更します。
 - [ゾーン変更] タイムゾーンを変更します。
 - [並べ替え] タイムゾーンの表示順を並べ替えます。
 - [ゾーン削除] タイムゾーンを削除(非表示)します。

ナビゲーション

現在地を保存する

現在地をポイントとして登録します。

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(74 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT キー**を長押しします。
- 2  を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

保存済ポイントを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで、 **キー**を押します。
- 2 **[ナビ]>[ポイント]**を選択します。
- 3 ポイントを選択します。
- 4 ポイント編集のオプションを選択します。

基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
ヒント：アクティビティ実行中でもこの操作を実行できます。
 - ・ ウォッチフェイスページで  **キー**を押します。
- 2 **[基準点]**を選択します。
- 3 衛星の受信を完了します。
- 4  **キー**を押して、**[ポイント追加]**を選択します。
- 5 基準点を選択します。**[現在地]**または保存済みポイントを選択するか、**[方位を設定]**を選択して任意の方位と距離を指定します。
基準点を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。
- 6 デバイスの 12 時の方向を進行方向に合わせます。
進行方向と基準点の方位と距離の偏差が表示されます。
- 7 基準点を変更するには、 **キー**を押して **[ポイントを変更]**を選択します。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

注意：必要な場合は、**[ポイント投影]**アプリをアクティビティ & アプリの一覧に追加してください。

- 1 ウォッチフェイスページで、 **キー**を押します。
- 2 **[ポイント投影]**を選択します。
- 3 **UP キー**または **DOWN キー**で方位を設定します。
- 4  **キー**を押します。
- 5 **DOWN キー**を押して距離の単位を選択します。
- 6 **UP キー**を押して距離を選択します。
- 7  **キー**を押します。
- 8 デフォルト名で投影したポイントが保存されます。

目的地へナビゲーションする

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

- 1 ウォッチフェイスページで、 **キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。

- 4 **【ナビゲーション】**を選択します。
- 5 カテゴリーを選択します。
- 6 画面の表示に従って目的地を選択します。
- 7 **▲ キー**を押してナビゲーションを開始します。

コース

Garmin Connect アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使って、ナビゲーションを実行できます。

デバイスでコースを作成して実行する

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【ナビゲーション】>【コース】>【新規作成】**を選択します。
- 5 コース名を入力して、**✓**を選択します。
- 6 **【追加】**を選択します。
- 7 オプションを選択します。
- 8 必要に応じて、手順 6～7 を繰り返します。
- 9 **【完了】>【開始】**を選択します。
ナビゲーション情報が表示されます。
- 10 **▲ キー**を押してナビゲーションを開始します。

Garmin Connect でコースを作成する

Garmin Connect Mobile アプリでコースを作成するには、Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを開き、メニュー(…または**≡**)を選択します。
- 2 **【トレーニング】>【コース】>【コースを作成】**を選択します。
- 3 コースのタイプを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 **【完了】**を選択します。
注意：作成したコースはデバイスに転送できます。

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを開き、メニュー(…または**≡**)を選択します。
- 2 **【トレーニング】>【コース】**を選択します。
- 3 **⋮>【デバイスへの送信】**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。

コースの詳細を確認・編集する

コースのナビゲーションを開始する前に、コースの詳細を確認・編集することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲ キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU キー**を長押しします。
- 4 **【ナビゲーション】>【コース】**を選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **【開始】** コースのナビゲーションを開始します。
 - ・ **【PacePro】** PacePro プランを作成します。
 - ・ **【地図】** コースを地図上で確認します。
 - ・ **【コースを逆回り】** コースを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・ **【高度】** コースの高度グラフを確認します。

- ・【名前編集】 コース名を編集します。
- ・【編集】 コースの経由地を編集します。
- ・【クライム確認】 コースのクライム区間のリストを確認します。
- ・【削除】 コースを削除します。

ClimbPro を使用する

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

- 1 MENU キーを長押しします
- 2 【アクティビティ&アプリ】を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [ClimbPro] > [ステータス] > [ナビ中の表示] に設定します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・【データ項目】 ClimbPro ページに表示するデータ項目を選択します。
 - ・【アラート】 クライム区間の開始時または任意の距離に近づいたときに、アラートします。
 - ・【下降】 ランニングアクティビティで、下降時のオン/オフを設定します。
 - ・【クライム検知】 バイクアクティビティで検知するクライムの大きさ(勾配)を選択します。
- 7 コース詳細のクライム区間を確認します。(62 ページ [コースの詳細を確認・編集する](#))
- 8 コースを開始します。

救助ナビ

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

ヒント：MOB 機能を使用するには、ショートカットキーをカスタマイズします。(80 ページ [ショートカット設定](#))

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 MENU キーを長押しします。
- 4 【ナビゲーション】>【前回 MOB】を選択します。
ナビゲーション情報が表示されます。

サイトナビ

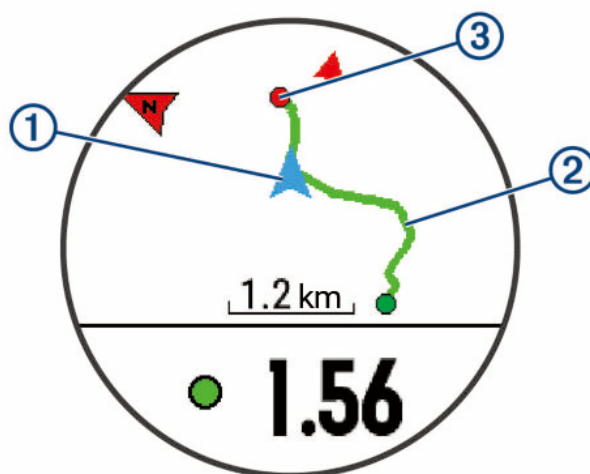
設定した方角に向かうナビゲーションを行います。目視はできても正確な位置や距離が分からない地点に向かいたい場合に役立つ機能です。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 MENU キーを長押しします。
- 4 【ナビゲーション】>【サイトナビ】を選択します。
- 5 目指す方角とデバイスの 12 時の位置を合わせて**▲** キーを押します。
ナビゲーション情報が表示されます。
- 6 **▲** キーを押してナビゲーションを開始します。

現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

現在のアクティビティのスタート地点へ、直行または軌跡に沿って戻るナビゲーションを実行します。GPS を使用しているアクティビティのみ有効です。

- 1 アクティビティ実行中に、**▲** キーを押します。
- 2 【スタート地点】を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・【トラックバック】 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
 - ・【直行】 現在地からスタート地点への直行のナビゲーションを開始します。



ユーザーの現在地①、辿るべき軌跡②、目的地③を示します。

保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

保存済みアクティビティのスタート地点へ、直行または軌跡に沿って戻るナビゲーションを実行します。GPS を使用しているアクティビティのみ有効です。

- 1 ウォッチフェイスページで、**▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]** > **[アクティビティ]** を選択します。
- 5 アクティビティを選択します。
- 6 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
 - ・ **[直行]** 現在地からスタート地点への直行のナビゲーションを開始します。

地図上に現在地と保存済みアクティビティのスタート地点を結ぶ線が表示されます。

注意：パワーセーブによるタイムアウトを防ぐため、アクティビティのタイマーを開始することをおすすめします。

- 7 **DOWN** キーを押して、コンパスを表示します。(任意)
- 矢印が目的のスタート地点を指し示します。

ナビゲーションを中止する

- 1 アクティビティ実行中に、**MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ナビゲーション中止]** を選択します。

地図

地図上の **▲** は、ユーザーの現在地を示します。地点名とシンボルが表示されます。ナビゲーション実行中は、地図上にルートを示す線が表示されます。

- ・ 地図ナビゲーション(64 ページ [地図の縮尺 / 表示位置を変更する](#))
- ・ 地図の設定(76 ページ [地図設定](#))

地図の縮尺 / 表示位置を変更する

- 1 ナビゲーション実行中に、**UP** キーまたは **DOWN** キーを押して地図ページを表示します。
- 2 **MENU** キーを長押しします。
- 3 **[縮尺 / 表示位置変更]** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **▲** キーを押して、上下位置と左右位置、拡大縮小の操作を切り替えます。
 - ・ **UP** キーまたは **DOWN** キーで、位置を移動または拡大 / 縮小します。
 - ・ **BACK** キーで操作を終了します。

コンパス

デバイスには、自動校正の 3 軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティや GPS の設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。コンパス設定をすばやく開くには、コンパスウィジェットでキーを押します。(75 ページ [コンパス設定](#))

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。高度計ウィジェットまたは校正気圧ウィジェットでキーを押して、高度計設定(75 ページ [高度計設定](#))または気圧設定(76 ページ [気圧設定](#))にすばやくアクセスできます。

履歴

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

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

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
- 2 **【履歴】**>**【アクティビティ】**の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 **▲ キー**を押します。
- 5 オプションを選択します。
 - ・ **【すべてのデータ】** アクティビティの詳細を確認します。
 - ・ **【トレーニング効果】** アクティビティのトレーニング効果(TE)を確認します。(38 ページ [トレーニング効果について](#))
 - ・ **【心拍】** 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
 - ・ **【ラップ】** アクティビティのラップデータを確認します。
 - ・ **【滑走】** 滑走の詳細を確認します。(スキー / ボード)
 - ・ **【セット】** セットの詳細を確認します。(筋トレ / ヨガ)
 - ・ **【地図】** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
 - ・ **【高度グラフ】** アクティビティの高度グラフを確認します。
 - ・ **【削除】** アクティビティを削除します。

マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する

マルチスポーツの距離、タイム、カロリー、センサーデータを含む履歴を確認します。

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

自己ベスト

アクティビティを終了したときに、アクティビティ中に達成した新記録が表示されます。自己ベストの項目は、特定の距離の最速タイムと、ラン、バイク、スイムの最長距離、筋トレの特定の運動の最大ウェイトです。

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

自己ベストを確認する

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

自己ベストを前回の記録に変更する

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

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

自己ベストを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。

2 **【履歴】** > **【自己ベスト】** の順に選択します。

3 アクティビティタイプを選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ 自己ベストを1項目のみ削除するには、削除する項目を選択し、**【削除】** > **【はい】** を選択します。
- ・ アクティビティのすべての自己ベストを削除するには、**【全削除】** > **【はい】** を選択します。

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

データの合計を確認する

距離とタイムの合計を確認できます。

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。

2 **【履歴】** > **【合計】** を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

積算距離を確認する

アクティビティの総移動距離、総上昇量、タイムの積算データを確認します。

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。

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

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

履歴を削除する

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。

2 **【履歴】** > **【オプション】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

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

注意：これにより履歴が削除されることはありません。

設定

アクティビティ & アプリ設定

アクティビティの設定をカスタマイズします。例えば、トレーニングページをカスタマイズしたり、アラートや各種トレーニング機能をオンにすることができます。アクティビティタイプにより、設定可能なオプションが異なります。

MENU キーを押して、**[アクティビティ & アプリ]**を選択し、アクティビティ設定を選択します。

[沿面速度]：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測する際に使用します。

[沿面距離]：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測する際に使用します。(72 ページ [沿面速度と沿面距離](#))

[アクセントカラー]：トレーニングページのアクセントカラーを選択します。

[アクティビティ追加]：トライアスロン、マルチスポーツアクティビティのアクティビティを追加します。

[アラート]：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(70 ページ [アラート](#))

[自動クライム]：内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。

[自動ラップ]：自動ラップを設定します。(70 ページ [自動ラップ](#))

[自動ポーズ]：停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。(71 ページ [自動ポーズをオンにする](#))

[自動休息]：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。(15 ページ [自動休息と手動休息](#))

[自動ラン]：内蔵の加速度計によるスキーの滑走の自動検出を有効にします。

[自動スクロール]：アクティビティのタイマー計測中に、トレーニングページを自動でスクロールします。(72 ページ [自動スクロールを使用する](#))

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

[背景カラー]：トレーニングページの背景色を選択します。

[数字を大きく表示]：ホール情報ページで距離表示の数字を大きく表示します。

[ClimbPro]：ナビゲーション中に ClimbPro ページを表示します。

[クラブトラッキング]：ゴルフのラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。

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

[トレーニングページ]：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(69 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

[ドライバー飛距離]：ドライバーの平均飛距離を設定します。

[ルート編集]：ボルダリングアクティビティでルートの難易度とステータスの入力を有効にします。

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

[コース表示]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。(72 ページ [GPS 設定を変更する](#))

[グレード]：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

[ハンディキャップスコア]：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。ローカルハンディキャップは、入力したハンディキャップの数字がトータルスコアから引かれます。インデックス / スロープは、入力したハンディキャップインデックスと、コースのスロープレートに基づきハンディキャップが計算されます。

[レーン番号]：トラックランの走行レーンを設定します。

[ラップキー]：アクティビティ実行中に **LAP キー**を押して手動でラップを取得します。

[キーロック]：マルチスポーツアクティビティ実行中、キーの誤操作を防ぐためにキーをロックします。

[メトロノーム]：メトロノームを設定します。(6 ページ [メトロノームを使用する](#))

[モード切り替え]：BC スキー / BC スノーボードで滑走とハイクアップのモード切り替えの自動 / 手動を設定します。

[障害物トラッキング]：コースの一周目で障害物の位置を保存し、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。(11 ページ [障害物レースアクティビティを記録する](#))

[プールサイズ]：プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。

[パワー平均化]：ペダルを漕いでいないときの 0W のパワーの値を平均に含めるかどうかを設定します。

[パワーモード]：アクティビティごとのパワーモードに関する設定を行います。(78 ページ [パワーモードをカスタマイズする](#))

- [パワーセーブ]**：パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を選択します。(72 ページ [パワーセーブ設定](#))
- [アクティビティ記録]**：ラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ (FIT ファイル) として記録します。
- [記録間隔]**：エクスペディション実行中の軌跡ポイントの記録間隔を設定します。(22 ページ [軌跡ポイントの記録間隔を変更する](#))
- [日没後の記録]**：エクスペディション実行中、日没後に軌跡ポイントを記録します。
- [VO2 Max 記録]**：ウルトラランまたはトレイルランで VO2 Max の記録を有効にします。
- [編集]**：アクティビティ名を編集します。
- [リピーター]**：マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。
- [設定リセット]**：設定を初期化します。
- [ルートデータ]**：屋内クライミングアクティビティのルートデータの記録を有効にします。
- [スコア]**：ゴルフのラウンドのスコア記録のオン / オフを設定します。常に確認のオプションを選択すると、ラウンド開始時に確認のオプションが表示されます。
- [スコア記録方法]**：スコア記録方法を設定します。
- [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。(58 ページ [自己評価をオンにする](#))
- [セグメントアラート]**：セグメント接近時にアラートでお知らせします。
- [ラウンド概要記録]**：ラウンド概要記録を設定します。
- [ストロークタイプ検出]**：プールスイムのストロークタイプ自動検出を有効 / に設定します。
- [スイムラン自動種目変更]**：スイムランアクティビティでスイムとランを自動で切り替えます。
- [トーナメントモード]**：公認トーナメントでの使用が認められていない機能が無効になります。
- [トランジション]**：マルチスポーツアクティビティのトランジションを有効にします。
- [単位]**：アクティビティで使用する単位を選択します。
- [バイブレーションアラート]**：ブレスワークアクティビティ実行中に、呼吸法に合わせたタイミングを音やバイブレーションでお知らせします。
- [ワークアウト動画]**：筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを有効に設定します。

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングページの表示 / 非表示、分割数とデータ項目をカスタマイズします。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]**を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[トレーニングページ]**を選択します。
- 6 カスタマイズするトレーニングページを選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[分割数]** 分割数とレイアウトを選択します。
 - ・ **[データ項目]** データ項目を変更します。
 - ・ **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
 - ・ **[消去]** ページを削除 (非表示) します。
- 8 必要に応じて、**[追加]**を選択してトレーニングページを追加します。
カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

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

アラート

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

イベントアラート：イベントアラートは、1回のみアラートします。イベントとは、特定の値を指します。例えば、消費カロリーが特定の値に達したときにアラートするように設定できます。

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

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

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

アラートを設定する

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

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

自動ラップ

距離でラップを取得する

特定の距離ごとに自動ラップ機能でラップを取得できます。アクティビティ中の異なる箇所を比較するときに便利な機能です。(例えば、1mi ごと、5km ごとにラップを取得できます。)

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動ラップ]**を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **[ステータス]** 自動ラップ機能のオン/オフを設定します。
- ・ **[距離]** ラップの取得距離間隔を選択します。

ラップを取得すると、ラップタイムが表示された画面が表示され、バイブレーションとトーンでアラートします。
(78 ページ システム設定)

ラップアラートページをカスタマイズする

ラップアラートページに表示するデータ項目を 2 つまで選択することができます。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[アクティビティ & アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動ラップ]** > **[ラップアラートページ]**を選択します。

6 データ項目を選択して変更します。

7 **[確認]**でプレビューします。(任意)

自動ポーズをオンにする

アクティビティ中に停止したときに、自動ポーズ機能でタイマーを一時停止することができます。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

注意：アクティビティタイマー停止中は、データは記録されません。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[アクティビティ & アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動ポーズ]**を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **[停止時]** 走行を停止したときにタイマーを自動で停止します。
- ・ **[カスタム]** 特定のペースまたはスピードを下回ったときにタイマーを自動で停止します。

自動クライムをオンにする

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

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **[アクティビティ & アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動クライム]** > **[ステータス]**を選択します。

6 **[ナビゲーション中以外]**または**[常時]**を選択します。

7 次のオプションを選択します。

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

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

沿面速度と沿面距離

垂直方向の高度変化を考慮してスピードまたは距離を計算することができます。スキーや登山、ナビゲーション、ハイキング、ラン、バイクなどのアクティビティで利用できます。

ラップキーをオン/オフにする

アクティビティ中の手動ラップ取得や休息切り替えの **LAP キー** の操作を有効に設定できます。オフに設定することで、アクティビティ中に誤ってキーを押下することによる意図しないラップの取得を防ぐことができます。

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[ラップキー]** を選択します。
オンまたはオフに設定します。

自動スクロールを使用する

タイマー計測中に自動でトレーニングページをスクロールします。

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[自動スクロール]** を選択します。
- 6 スクロールの速度を選択します。

GPS 設定を変更する

GPS に関する情報について、詳しくは Garmin.com/ja-JP/AboutGPS/ をご参照ください。

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[GPS]** を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** GPS を受信しません。
 - ・ **[GPS]** GPS とみちびきのみを受信します。
 - ・ **[GPS+GLONASS]** GPS、みちびき、GLONASS (ロシアの衛星システム) の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - ・ **[GPS+GALILEO]** GPS、みちびき、GALILEO (欧州宇宙機関の衛星システム) の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - ・ **[UltraTrac]** GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

パワーセーブ設定

タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。例えば、レースでスタートの待機しているときなどには、30 分のオプションを選択することをおすすめします。**MENU キー** を長押しして、**[アクティビティ & アプリ]** から、アクティビティを選択してアクティビティ設定を開きます。**[パワーセーブ]** を選択してつぎのいずれかのオプションを選択します。

[5 分] : 5 分経過するとウォッチフェイスページに戻ります。

[25 分] : 25 分経過するとウォッチフェイスページに戻ります。このオプションを選択すると、バッテリーを多く消費します。

アクティビティ & アプリの一覧の表示順を変更する

- 1 **MENU キー** を長押しします。

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

ウィジェット

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

また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。

ABC：高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。

Alt. タイムゾーン：タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。

高度適応：生活高度が 800m 以上のとき、過去 7 日間の高度、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均安静時心拍数のグラフを表示します。

Body Battery：現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。

カレンダー：スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。

カロリー：一日の消費カロリーを表示します。

コンパス：電子コンパスを表示します。

上昇階数：一日の上昇階数と上昇階数ゴールを表示します。

Garmin コーチ：Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。

ゴルフ：前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。

健康情報の統計：現在の心拍数、Body Battery レベル、ストレスなどの情報をまとめて表示します。

心拍：一分間あたりの現在の心拍数 (bpm) と、平均安静時心拍数 (RHR) のグラフを表示します。

履歴：アクティビティの履歴をグラフで表示します。

HRV ステータス：7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。 ([39 ページ](#) [HRV ステータス](#))

週間運動量：一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。

inReach：デバイスとペアリング済みの inReach デバイスでメッセージを送信します。

前回アクティビティ：前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。

前回のラン / バイク / スイム：前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティのデータの概要を表示します。

ミュージックコントロール：スマートフォンの音楽の再生をコントロールできます。

マイデイ：アクティビティデータ、週間運動量、ステップ数、消費カロリーなどの活動データをまとめて表示します。

通知：電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)

パフォーマンス：パフォーマンス測定結果を表示します。

血中酸素トラッキング：血中酸素レベルの測定を開始します。

RCT カメラ：デバイスとペアリング済みの Varia カメラをリモート操作します。 ([83 ページ](#) [Varia センサー](#))

呼吸数：一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。

各種センサーの情報：内蔵センサーまたは接続中のワイヤレスセンサーから取得したデータを表示します。

睡眠：昨晚の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。

ソーラー：過去 6 時間のソーラーの入力強度を表示します。

ステップ：一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。

ストレス：現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。

日出 & 日没：日の出、日没、トワイライト時刻を表示します。

トレーニングステータス：現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。

VIRB：デバイスにペアリング済みの VIRB カメラをリモート操作します。

天気：現在の気温や天気予報を表示します。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

ウィジェットの表示順を変更したり、ウィジェットを追加または非表示します。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[ウィジェット]** を選択します。
- 3 **[ウィジェット一覧]** を選択して、ウィジェットの一覧表示をオン / オフします。
注意：ウィジェット一覧をオンにすると、複数のウィジェットの概要を一画面で確認できます。
- 4 **[編集]** を選択します。
- 5 ウィジェットを選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **UP** キーまたは **DOWN** キーでウィジェットの表示位置を移動します。
 - ・  を選択してウィジェットを非表示にします。
- 7 **[追加]** を選択します。
- 8 ウィジェットを選択します。
ウィジェットが追加されます。

ストレスウィジェットを使用する

現在のストレスレベルと、過去数時間分の推移グラフを確認できます。また、ストレス解消に役立つブレスワークアクティビティを開始することができます。

- 1 安静にした状態で、ウォッチフェイスページから **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、ストレスウィジェットを表示します。
現在のストレスレベルが表示されます。
ヒント：運動した直後などはストレスレベルを測定できません。数分間安静にしてから測定しなおしてください。
- 2 キーを押して、過去 4 時間分のストレスレベルの推移グラフを確認します。
棒グラフの青いバーは休息、黄色のバーはストレス、グレーのバーは静止した状態でなかったためストレスレベルが測定できなかった時間を示します。
- 3 **DOWN** キーを押して、ストレスレベルの詳細と過去 7 日間の平均ストレスレベルのグラフを確認します。
- 4 ブレスワークアクティビティを開始するには、キーを押して画面に表示される指示に従って操作します。

マイデイウィジェットをカスタマイズする

- 1 ウォッチフェイスページから **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、マイデイウィジェットを表示します。
- 2 **MENU** キーを長押しします。
- 3 **[マイデイ設定]** を選択します。
- 4 スイッチのオン / オフで測定データの表示 / 非表示を選択します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールメニューのショートカットオプションの並び替えまたは追加、削除を行います。(2 ページ [コントロールメニュー](#))

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[コントロール]** を選択します。
- 3 カスタマイズするショートカットオプションを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[並べ替え]** ショートカットオプションの表示位置を変更します。
 - ・ **[削除]** ショートカットオプションを削除(非表示)します。
- 5 必要に応じて、**[追加]** を選択してショートカットオプションをコントロールメニューに追加します。

ウォッチフェイス設定

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

ウォッチフェイスをカスタマイズする

Connect IQ ウォッチフェイスを利用するには、あらかじめ Connect IQ ストアからウォッチフェイスをインストールする必要があります。(27 ページ [Connect IQ 機能](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
- 3 **UP キー** または **DOWN キー** でウォッチフェイスをプレビューします。
- 4 **[追加]** を選択してプリインストールのウォッチフェイスを追加します。
- 5 **▲ キー** > **[適用]** を選択してプリインストールのウォッチフェイスまたは Connect IQ ウォッチフェイスを適用します。
- 6 プリインストールのウォッチフェイスは、**▲ キー** > **[カスタマイズ]** を選択して表示をカスタマイズできます。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[目盛り]** アナログ時計の目盛り表示を選択します。
 - ・ **[アクティビティ選択]** パフォーマンスウォッチフェイスのゲージのアクティビティを選択します。
 - ・ **[針]** アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[レイアウト]** デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
 - ・ **[秒]** デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
 - ・ **[カラー選択]** 文字盤のカラーを選択します。
 - ・ **[背景カラー]** 文字盤の背景色を選択します。
 - ・ **[完了]** 変更を確認します。

センサー設定

コンパス設定

MENU キー を長押しして、**[センサー]** > **[コンパス]** を選択します。

[校正] コンパス校正を開始します。(75 ページ [手動でコンパスを校正する](#))

[表示] 方位の表示方法を、文字方位または度、ミルから選択します。

[方位基準] 北の定義を選択します。(75 ページ [方位基準を設定する](#))

[電子コンパス] 電子コンパスの設定を、電子コンパスのみを使用する(オン)、移動中は GPS 方位と電子コンパスを使用する(自動)、GPS 方位のみを使用する(オフ)から選択します。

手動でコンパスを校正する

注意

コンパス校正は、周辺に磁気を帯びた機器のない場所で実施してください。パソコンの近くやマグネットが張り付く机などの上では、成功しない場合があります。自動車やビルの近く、頭上に電線のある場所を避け、屋外で実施することをお勧めします。

コンパスは工場出荷時に校正されています。また、常に自動校正されています。ただし、コンパスが異常な動作をする場合や、長距離を移動した後や極端な温度変化があった場合には、手動で校正を行ってください。

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[センサー]** > **[コンパス]** > **[校正]** > **[開始]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従います。
ヒント：メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕を小さく 8 の字を描きながら動かします。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

- 1 **MENU キー** を長押しします。
- 2 **[センサー]** > **[コンパス]** > **[方位基準]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[真北]** 北極点の方向に方位基準を設定します
 - ・ **[磁北]** 磁石が指し示す地磁気の北方向を方位基準に設定します。
 - ・ **[グリッド]** グリッド航法時に使用します。
 - ・ **[ユーザー]** 磁針偏差を入力して手動で設定します。

高度計設定

MENU キー を長押しして、**[センサー]** > **[高度計]** を選択します。

【校正】：気圧高度計の校正を開始します。

【自動校正】：気圧高度計を自動校正します。**【オン】**に設定すると、手動校正時のデータや DEM データ、GPS データなどからアクティビティ開始時点とアクティビティ実行中、および夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正されます。**【夜間】**に設定すると、夜間(睡眠時間中)に高度が自動校正され、アクティビティの開始時に現在の高度の校正値を確認する画面が表示されます。

【センサーモード】：高度計のモードを設定します。**【自動】**は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**【高度計のみ】**は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**【気圧計のみ】**は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

【高度】：高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

気圧高度計は工場出荷時に校正されています。また、GPS 受信開始地点で自動校正されています。現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **【センサー】**>**【高度計】**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・気圧高度計を自動校正するには、**【自動校正】**を選択し、オプションを選択します。
- ・現在地の正確な高度を入力するには、**【校正】**>**【手動で入力】**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 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。

気圧設定

MENU キーを長押しして、**【センサー】**>**【気圧】**を選択します。

【校正】：気圧計を校正します。

【プロットタイプ】：校正気圧ウィジェットのグラフ横(時間)軸のスケールを設定します。

【ストームアラート】：ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

【気圧】：気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

気圧計は工場出荷時に校正されています。また、GPS 受信開始地点で自動校正されています。現在地の正確な高度または海面気圧が分かる場合は、手動で気圧計を校正できます。

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **【センサー】**>**【気圧】**>**【校正】**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**【手動で入力】**を選択します。
- ・数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**【DEM を使用】**を選択します。
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 を受信開始地点で自動校正するには、**【GPS を使用】**を選択します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

MENU キーを長押しして、**【地図】**を選択します。

【地図表示】：地図の表示方向を選択します。ノースアップオプションは、常に北を地図画面の上方に表示します。トラックアップオプションは、進行方向を常に地図画面の上方に表示します。

【ポイント】：保存済みポイントを地図に表示 / 非表示します。

【自動ズーム】：地図の表示を最適な縮尺に自動調整します。オフに設定すると、縮尺は手動でのみ調整できます。

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

地図をカスタマイズする

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **【ナビゲーション】**>**【トレーニングページ】**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・【地図】 地図ページの表示をオン / オフします。
- ・【ガイド】 ナビゲーション中にコンパスの方位または目的のコースを示すガイドページを表示します。
- ・【高度】 高度ページの表示をオン / オフします。
- ・データページを追加または削除、カスタマイズすることができます。

方位設定

ナビゲーション実行中に表示される矢印の表示タイプを設定できます。

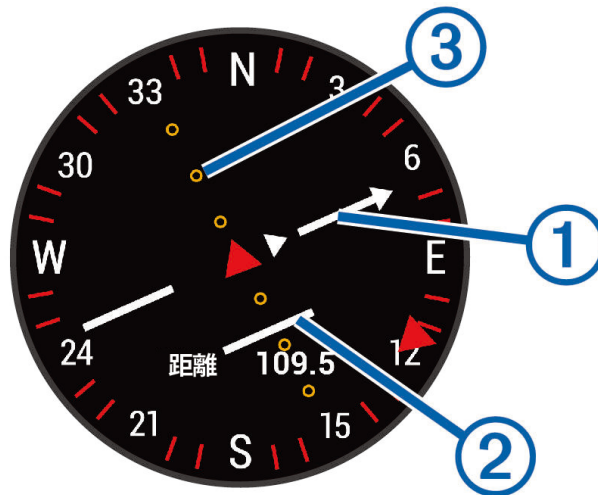
MENU キーを長押しして、【ナビゲーション】>【タイプ】を選択します。

【方位】：目的地の方位を指し示します。

【コース】：目的地へのコースと現在地の位置関係を表示します。(77 ページ コースポインター)

コースポインター

水上を直線的に走行するヨットレースなどのアクティビティでは、目的地へのコースが直線で表示されるコースポインターでのナビゲーションが便利です。障害物や危険物を回避してコースから逸脱したときに、元のコースに戻るためのナビゲーションが表示されます。



コースポインター①は、目的地に向かう直線のコースと、ユーザーの現在地の位置関係を示します。コース逸脱インジケータ (CDI) ②が、コースからの逸脱方向 (右または左) を示します。ドット③がコースからの逸脱距離を示します。

方位インジケータを設定する

ナビゲーション実行中に、トレーニングページ上に方位インジケータを表示します。方位インジケータは、目的地の方位を示します。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 【ナビゲーション】>【方位インジケータ】を選択します。

ナビゲーションアラートを設定する

目的地へのナビゲーションをサポートするアラートを設定します。

- 1 **MENU キー**を長押しします。
- 2 【ナビゲーション】>【アラート】を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【目的地距離】 目的地までの残り距離が設定値に達したときにアラートします。
 - ・【目的地所要時間】 目的地までの推定所要時間 (ETE) が設定値に達したときにアラートします。
 - ・【オフコース】 予定のコースを外れているときにアラートします。
 - ・【ターンアラート】 ナビゲーションの経路情報をアラートします。
- 4 必要に応じて、【ステータス】でアラートのオン / オフを設定します。
- 5 必要に応じて、アラートの距離またはタイムを入力し、✓を選択します。

パワー管理設定

MENU キーを長押しして、【パワー管理】を選択します。

【バッテリー節約】: ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を変更します。

(78 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))

【パワーモード】: アクティビティ実行中のバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定とアクティビティ設定、GPS 設定をカスタマイズします。(78 ページ [パワーモードをカスタマイズする](#))

【バッテリー残量】: バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

【バッテリー稼働時間】: 残りのバッテリー稼働時間(日数または時間数)の予測値を表示します。

バッテリー節約設定をカスタマイズする

ウォッチモードのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を一括で変更します。

コントロールメニューからもバッテリー節約をオンにできます。(2 ページ [コントロールメニュー](#))

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【パワー管理】** > **【バッテリー節約】** を選択します。

3 **【ステータス】** をオンにしてバッテリー節約を有効にします。

4 **【編集】** を選択して、オプションを選択します。

- ・ **【ウォッチフェイス】** 低電力のオプションを選択して、ウォッチフェイスの更新頻度を一分間に一回にします。

- ・ **【スマートフォン】** 未接続のオプションを選択して、スマートフォンとの接続をオフにします。

- ・ **【ライフログ】** オフのオプションを選択して、ライフログ機能によるステップ数、上昇階数、週間運動量、睡眠、Move IQ のトラッキングをオフにします。

- ・ **【光学式心拍計】** オフのオプションを選択して光学式心拍計の測定をオフにします。

- ・ **【バックライト】** オフのオプションを選択して、バックライトの自動点灯をオフにします。

選択したオプションへの変更によるバッテリー稼働時間の増減値が表示されます。

5 **【睡眠中】** を選択すると、通常の睡眠時間中にバッテリー節約が自動で有効になります。

ヒント: 通常の睡眠時間は、Garmin Connect アカウントのユーザー設定で設定します。

6 **【電池残量低下アラート】** を選択すると、バッテリー残量が低下したときにアラートが表示されます。

パワーモードをカスタマイズする

デバイスにはいくつかのパワーモードがあらかじめ登録されています。パワーモードを使用すると、システムや GPS などの設定をアクティビティ実行中に一括で変更でき、アクティビティ実行中のバッテリー稼働時間を延ばすことができます。

既存のパワーモードを変更したり、パワーモードを新規作成することもできます。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【パワー管理】** > **【パワーモード】** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ パワーモードを選択して、設定をカスタマイズします。

- ・ **【追加】** を選択してパワーモードを新規作成します。

4 必要な場合は、パワーモード名を入力します。

5 次のオプションを選択してパワーモードをカスタマイズします。

例えば、GPS 設定やスマートフォンとの接続の設定を変更できます。

設定変更によるバッテリー稼働時間の増減値が表示されます。

6 必要な場合は、**【完了】** 選択してカスタムパワーモードを保存します。

パワーモードをリセットする

デバイスにプリインストールのパワーモードを既定の設定にリセットします。

1 **MENU** キーを長押しします。

2 **【パワー管理】** > **【パワーモード】** を選択します。

3 プリインストールのパワーモードを選択します。

4 **【リセット】** > **【はい】** を選択します。

システム設定

MENU キーを長押しして、**【システム】** を選択します。

【言語】: デバイスの表示言語を選択します。

【時間】: 時間表示を設定します。(79 ページ [時間設定](#))

[バックライト]: バックライトを設定します。(79 ページ [バックライト設定を変更する](#))

[音 / バイブ]: キー操作音、アラート音、バイブレーションを設定します。

[サイレントモード]: サイレントモードのオン / オフを設定します。睡眠中のオプションをオンに設定すると、通常の睡眠時間中に自動でサイレントモードがオンになります。Garmin Connect アカウントで通常の睡眠時間を設定できます。

[ショートカット]: ショートカットを設定します。(80 ページ [ショートカット設定](#))

[自動ロック]: キーの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。アクティビティ実行中のオプションを選択すると、アクティビティ実行中のみ自動ロックがオンになります。アクティビティ実行中以外のオプションを選択すると、アクティビティのタイマー計測中を除き、自動ロックがオンになります。

[単位]: 表示単位を設定します。(80 ページ [単位設定](#))

[フォーマット]: アクティビティのペース / スピード表示、週の開始日、位置フォーマットと測地系を設定します。

[データ記録]: アクティビティのデータ記録間隔を設定します。スマートのオプション(初期設定)を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。毎秒のオプションを選択すると、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。

[USB モード]: デバイスを PC に接続するときのモードを、Mass Storage モードか Garmin モードから選択します。

[リセット]: デバイスの設定とデータをリセットします。(88 ページ [初期設定にリセットする](#))

[ソフトウェア更新]: Garmin Express からダウンロードしたソフトウェア更新をインストールします。

[デバイス情報]: デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

時間設定

MENU キーを長押しして、**[システム]** > **[時間]** の順に選択します。

[時間表示]: 時間の表示方法を 12 時間 / 24 時間 / ミリタリーから選択します。

[時間設定]: 時刻を設定します。自動のオプションを選択すると、GPS を受信したときに現在地のタイムゾーンの時刻に設定されます。

[時間]: 時間設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。

[アラート]: 日の出 / 日の入アラート、1 時間毎アラートを設定します。(79 ページ [日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラートを設定する](#))

[時刻同期]: 時刻を GPS と手動で同期します。(79 ページ [時刻を同期する](#))

日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラートを設定する

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[システム]** > **[時間]** > **[アラート]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[日の入まで]** > **[ステータス]** > **[オン]** に設定し、**[タイム]** を選択して日の入時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **[日の出まで]** > **[ステータス]** > **[オン]** に設定し、**[タイム]** を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **[1 時間毎]** > **[オン]** に設定して、毎正時にアラートします。

時刻を同期する

デバイスの電源をオンにして GPS を受信したとき、またはペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリと同期したときに、デバイスのタイムゾーンと現在の時刻が自動で設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期することができます。

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[システム]** > **[時間]** > **[時刻同期]** を選択します。

3 スマートフォンとの同期、または GPS の受信完了を待ちます。(89 ページ [GPS を受信する](#))

ヒント: **DOWN キー**を押して、同期するソースを変更できます。

バックライト設定を変更する

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[システム]** > **[バックライト]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[キー]** キー操作でのバックライト点灯を設定します。

- ・【アラート】 アラート時のバックライト点灯を設定します。
- ・【ジェスチャー】 腕を上げる動作をしたときのバックライト点灯を設定します。
- ・【点灯時間】 バックライトの点灯時間を設定します。
- ・【バックライトレベル】 バックライトの輝度を調整します。

ショートカット設定

設定したキーの長押しで選択した機能にすばやくアクセスするショートカットを設定します。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 【システム】>【ショートカット】を選択します。
- 3 キー単体またはキーの組み合わせを選択します。
- 4 設定する機能を選択します。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 【システム】>【単位】を選択します。
- 3 表示単位を選択します。

デバイス情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 【システム】>【デバイス情報】を選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

デバイスのラベルを電子的に確認できます。e ラベルでは、FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報、該当する製品およびライセンス情報が表示されます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 【システム】>【デバイス情報】を選択します。

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各種センサーデータを記録することができます。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach CT10 クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。
e- バイク	ライド中のバッテリーやシフティング情報などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページに対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro や HRM-Dual ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーとペアリングします。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
inReach	inReach 衛星コミュニケーションターとペアリングします。inReach リモート機能を利用できます。
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
筋酸素	筋酸素センサーとペアリングします。筋酸素データを計測できます。
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
ランニングダイナミクスポッド(RD ポッド)	ランニングダイナミクスポッドとペアリングします。ランニングダイナミクス機能を利用できます。
シフトセンサー	電動シフターとペアリングします。ライド中のシフティング情報を表示できます。
Shimano Di2	Shimano Di2 電動シフターとペアリングできます。ライド中のシフティング情報を表示できます。
スマートトレーナー	屋内バイクスマートトレーナーとペアリングします。
スピード/ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。
VIRB	VIRB アクションカメラとペアリングします。VIRB リモート機能を利用できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

ペアリングを開始する前に、ワイヤレスセンサーを体に装着したり、所定の位置に取り付けてください。

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

ヒント：ANT+ と Bluetooth の両方に対応しているセンサーの場合は、ANT+ 接続でのペアリングを推奨します。

1 ハートレートセンサーをペアリングする場合は、センサーを体に装着します。

ハートレートセンサーは、体に装着しないとデータを送受信できません。

2 デバイスとセンサーの距離を 3 m(10ft)以内に近づけます。

注意：ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10 m(33ft)以上離れてください。

3 **MENU** キーを長押しします。

4 **[センサー]>[センサー追加]**を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[すべて検索]**を選択します。
- ・ センサータイプを選択します。

センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続中に変わります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。(69 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

HRM-Pro ランニングペースと距離

HRM-Pro アクセサリー(別売)を使用することで、GPS を利用できない環境でもランニングのペースと距離を計測できます。HRM-Pro アクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にペースと距離を算出します。HRM-Pro アクセサリーのランニングペースと距離を利用するときは、Enduro デバイスに ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。HRM-Pro アクセサリーに対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどに Bluetooth で接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正：初期設定で自動校正がオンに設定されています。HRM-Pro アクセサリーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、自動で校正されます。

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(82 ページ [ランニングペースと距離の記録のヒント](#))

手動校正：HRM-Pro をデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正&保存]**を選択して手動で校正します。(8 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングペースと距離の記録のヒント

- Enduro デバイスのソフトウェアを更新してください。
- デバイスに HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- ANT+ フットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(8 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から **[HRM ペース&距離]** > **[校正データリセット]**を選択してください。

注意：自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。(8 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスポッドや HRM-Pro アクセサリーなどのランニングダイナミクス機能対応のセンサーを接続して、ランニングフォームに関するデータを計測することができます。

センサーに内蔵の加速度計で胴体の動きを測定し、次の 6 つの項目を計測します。

ピッチ：一分間あたりの左右合計の歩数(spm)

上下動：一歩あたりの体の上下動の幅(cm)

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

GCT バランス：左右の接地時間の割合(%)。左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印(←/→)とその割合が表示される。

歩幅：一歩当たりの歩幅(m)

上下動比：歩幅に対する上下動幅の比率(%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。

ランニングダイナミクスでトレーニングする

ランニングダイナミクスデータを確認するには、ランニングダイナミクス対応のアクセサリをデバイスにペアリングして、体に装着する必要があります。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[トレーニングページ]** > **[追加]**を選択します。
- 6 ランニングダイナミクスページを選択します。

注意：一部のアクティビティはランニングダイナミクスページを利用できません。

- 7 アクティビティを開始します。(6 ページ [アクティビティを開始する](#))

- 8 **UP** キーまたは **DOWN** キーでトレーニングページをスクロールして、ランニングダイナミクスページの計測データを確認します。

カラーゲージについて

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

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

ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより様々ではありません。それらに関する情報は、専門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

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

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

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

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

経験の多い、速いランナー  >  >  >  >  経験の少ない、遅いランナー

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

別表：GCT バランス

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

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合には、次の方法をお試しください。

- ランニングダイナミクス機能対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。
対応のセンサーには、発信部に  マークが刻印されています。
- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- HRM-Pro アクセサリーをお使いの場合は、Bluetooth 接続ではなく ANT+ 接続でデバイスとペアリングしてください。
- ランニングダイナミクスデータの数値が 0 (ゼロ) を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないかお確かめください。
- 接地時間(GCT)と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

Varia センサー

警告

Varia デバイスは後方からの車両接近状況等を検知し、自転車の運転者に注意を促しますが、それは自転車を運転する方自身の注意力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 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 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、RCT カメラウィジェットを表示します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・  カメラ設定を表示します。
 - ・  静止画を保存します。
 - ・  映像を保護します。

inReach リモート

デバイスで inReach のリモート操作を行います。対応する inReach デバイスは [Garmin.co.jp](https://garmin.co.jp) からお求めいただけます。

inReach をリモート操作する

あらかじめデバイスと inReach 衛星コミュニケーターをペアリングする必要があります。

- 1 デバイスとペアリング済みの inReach 衛星コミュニケーターを接続します。
- 2 デバイスのウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、inReach ウィジェットを表示します。
- 3  **キー** を押して次のオプションを選択します。
 - ・ SOS メッセージを送信するには、**[SOS 開始]** を選択します。
注意：SOS の機能は実際の緊急時のみご利用ください。
 - ・ メッセージを送信するには **[メッセージ]** > **[新しいメッセージ]** を選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
 - ・ プリセットメッセージを送信するには **[プリセット送信]** を選択し、リストからメッセージを選択します。
 - ・ アクティビティ実行中の距離、時間を確認するには **[トラッキング]** を選択します。

VIRB リモート

デバイスで VIRB のリモート操作を行います。対応する VIRB アクションカメラは [Garmin.co.jp](https://garmin.co.jp) からお求めいただけます。

VIRB をリモート操作する

VIRB リモート機能を利用する前に、VIRB 本体のリモート設定を行う必要があります。リモート設定については、お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

- 1 VIRB の電源を入れます。
- 2 デバイスと VIRB をペアリングします。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
ペアリングが完了すると、ウィジェットに VIRB ウィジェットが自動で追加されます。
- 3 ウォッチフェイスページから **UP キー** または **DOWN キー** を押して、VIRB ウィジェットを表示します。
- 4 必要の場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[録画開始]** 録画を開始します。録画時間を表示する画面が表示されます。
 - ・ 録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー** を押します。
 - ・ 録画を停止するには、 **キー** を押します。
 - ・ **[写真撮影]** 静止画を撮影します。
 - ・ **[バースト撮影]** バーストモードで静止画を撮影します。

- ・【**低電力モード移行**】 カメラを低電力モードに移行します。
- ・【**カメラ起動**】 低電力モードからカメラを起動します。
- ・【**設定**】 ビデオ設定やフォト設定を変更します。

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

VIRB リモート機能を利用する前に、VIRB 本体のリモート設定を行う必要があります。リモート設定については、お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

- 1 VIRB の電源を入れます。
- 2 デバイスと VIRB をペアリングします。(81 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
ペアリングが完了すると、VIRB ページがアクティビティに自動で追加されます。
初めて接続する場合は、デバイスと VIRB をペアリングします。
- 3 アクティビティ実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ページを表示します。
- 4 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
- 5 **MENU キー**を長押しします。
- 6 **[VIRB]** を選択します。
 - ・【**設定**】>【**録画モード**】>【**トレーニング時**】を選択してタイマーの開始と停止にカメラの録画開始 / 停止を連動します。
 - ・【**設定**】>【**録画モード**】>【**手動**】を選択して、メニューのオプションからカメラの録画開始 / 停止を操作します。
 - ・【**録画開始**】 録画を開始します。
録画時間を表示する画面が表示されます。
 - ・録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
 - ・録画を停止するには、**▲ キー**を押します。
 - ・【**バースト撮影**】 バーストモードで静止画を撮影します。
 - ・【**低電力モード移行**】 カメラを低電力モードに移行します。
 - ・【**カメラ起動**】 低電力モードからカメラを起動します。

デバイス情報

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
バッテリー稼働時間	約 50 日間 (スマートウォッチモード)
防水性能	10 ATM *
動作温度範囲 保管温度範囲	-20 ~ 45°C
充電温度範囲	0 ~ 45°C

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。

* 防水性能について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、光学式心拍計、血中酸素トラッキングなどの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	稼働時間
スマートウォッチモード	約 50 日間 +15 日間 *
GPS+ 光学式心拍計モード	約 70 時間 +10 時間 **
バッテリー最長モード	約 200 時間 +100 時間 **
エクスペディションモード	約 65 日間 +30 日間 *
バッテリー節約ウォッチモード	約 130 日間 +235 日間 *

* 屋外で一日 3 時間 50,000 ルクスの光に当てソーラー充電して一日中着用する場合。

** 屋外で 50,000 ルクスの光に当てソーラー充電して使用する場合。

メンテナンス

お取り扱い上の注意事項

注意

デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。

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

塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。

水中でキー操作を行わないでください。

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど激しいショックを与えないでください。

高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

⚠注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。

注意

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

1 真水ですすぐか、湿らせたリントフリークロスを使用します。

2 デバイスを完全に乾かします。

ヒント：クリーニング方法については、Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をあわせてご参照ください。

ナイロンストラップのクリーニング方法

- ナイロンストラップは、食器用洗剤などの中性洗剤を使用して手洗いしてください。
- ナイロンストラップは、洗濯機や乾燥機を使用して洗浄、乾燥できません。
- ナイロンストラップを乾かすときは、吊るすか平干しして、完全に乾かします。

詳しくは、Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

UltraFit ナイロンストラップを取り付ける

- 1 ストラップの一方の端をピンと時計本体の間の開口部に通します。
- 2 ストラップのもう一方の端を反対側に通します。
- 3 ストラップの面ファスナーを手首にフィットするように取り付けます。



データ管理

注意：このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

- 1 デバイスを PC に接続してドライブ(またはボリューム)を開きます。
- 2 フォルダー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：Apple® のコンピューターを使用している場合は、ごみ箱フォルダーを空にしてファイルを完全に削除してください。

トラブルシューティング

日本語で表示されません

次の手順で言語を日本語に変更します。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 メニューの一番下の項目を選択して、**▲** キーを押します。
- 3 **▲** キーを押します。
- 4 **[日本語]** を選択します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth® Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは [Garmin.co.jp/ble](https://garmin.co.jp/ble) をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリからデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m (33ft) 以内であることを確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect Mobile アプリを開き、アプリのメニュー(☰ または …)から **[Garmin デバイス]** > **[デバイスの追加]** を選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押しして、**[スマートフォン]** > **[ペアリング]** を選択します。

Bluetooth センサーを使用できますか？

デバイスは Bluetooth センサーに対応しています。初めてセンサーを Garmin デバイスに接続するときは、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[センサー]** > **[センサー追加]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[すべて検索]** を選択します。
 - センサータイプを選択します。
- 4 センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(69 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。

- 1 デバイスの電源が切れるまで、**LIGHT** キーを長押しします。
- 2 再度 **LIGHT** キーを押してデバイスの電源を入れます。

初期設定にリセットする

デバイスの設定やデータをリセットします。必要なデータは、リセットする前に Garmin Connect アカウントに同期してください。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[システム]** > **[リセット]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。

- ・【設定リセット】 デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータは保持されます。)
- ・【全アクティビティ削除】 デバイ스에保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
- ・【合計リセット】 デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
- ・【データ削除と設定リセット】 デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータを削除します。

注意: このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレットは削除されます。

4 リセットが完了すると、デバイスが再起動します。

再起動後は初期設定を行ってください。

GPS を受信する

デバイスで GPS を受信するには、上空の開けた屋外に出る必要があります。GPS の位置情報に基づいて、日付と時刻が自動で設定されます。

ヒント: GPS について詳しくは Garmin.com/ja-JP/aboutGPS/ をご参照ください。

- 1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの 6 時の方向を空に向けてください。
- 2 デバイスが GPS を受信するまで待ちます。
通常、30 ~ 60 秒で受信が完了します。

GPS 受信を向上する

- ・ デバイスを定期的に Garmin Connect アカウントに同期してください。
 - ・ USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。
 - ・ デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続して、Garmin Connect Mobile アプリで想起します。
 同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、すばやい GPS の受信が可能になります。
- ・ 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
- ・ GPS 受信完了後、2 ~ 3 分間静止してください。

気温の計測値が正しくないようです

デバイスに内蔵の気温センサーはデバイスを腕に装着していると体温の影響を受けることがあります。より正確な気温を計測したい場合は、体温の影響を受けない場所にデバイスを置き、20 ~ 30 分程度放置してください。

デバイスを腕に装着しているときに正確な気温を計測するには、別売の *tempe* ワイヤレス温度センサーを使用してください。

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- ・ アクティビティ中のパワーモードを変更してください。(6 ページ [パワーモードを変更する](#))
- ・ コントロールメニューでバッテリー節約をオンにしてください。(2 ページ [コントロールメニュー](#))
- ・ バックライトの点灯時間を短く設定してください。(79 ページ [バックライト設定を変更する](#))
- ・ バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。
- ・ アクティビティの GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。(72 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- ・ 必要のないときは Bluetooth をオフに設定してください。(24 ページ [ワイヤレス連携機能](#))
- ・ アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しないときは、【後で再開】オプションを選択してください。(7 ページ [アクティビティを終了する](#))
- ・ ライフログをオフに設定してください。(50 ページ [ライフログをオフにする](#))
- ・ ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のもの(例: 秒針が備わっているもの)は避けてください。(74 ページ [ウォッチフェイスをカスタマイズする](#))
- ・ 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンなどのモバイル端末の設定等で通知を制限するなどして、不要な通知を表示させないようにしてください。(25 ページ [デバイスに表示する通知を管理する](#))
- ・ 心拍転送モードをオフに設定してください。(35 ページ [心拍転送モード](#))
- ・ 光学式心拍計をオフに設定してください。(35 ページ [光学式心拍計をオフにする](#))

注意: 光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは

計測されません。

- 血中酸素トラッキングのトラッキングモードをオフに設定します。(46 ページ [血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする](#))

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/ をご参照ください。

ステップ数が表示されません

ステップ数は毎日深夜 0 時にリセットされます。

ステップ数に -(ダッシュ)が表示されている場合は、GPS を受信して時刻を自動で合わせてください。

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。
注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数としてカウントすることがあります。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数はデバイスのデータを同期すると更新されます。

- 1 次のオプションを選択します。
 - Garmin Express でデータを同期します。(26 ページ [PC で Garmin Connect を利用する](#))
 - Garmin Connect Mobile アプリでデータを同期します。(26 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

- 2 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。

同期完了まで数分かかることがあります。

注意：Garmin Connect Mobile アプリまたは Garmin Express の画面の更新だけでは、データは同期されません。

上昇階数が正しくないようです

階段を上り下りする際の高度変化を内蔵のセンサーで計測し、約 3 m(10ft) = 1 階として算出しています。

- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりしないでください。
- 風の強い環境では、デバイスを衣服の袖などで覆ってください。

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、Garmin のウェブサイト(Garmin.co.jp)をご参照ください。

サポートセンター support.Garmin.com/ja-JP/

チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\]](#) Enduro

ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/

このデバイスは医療用機器ではありません。

付録

データ項目

注意：アクティビティタイプにより、表示可能なデータ項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、対応する ANT+ アクセサリまたは Bluetooth アクセサリが必要です。

500m ペース：現在の 500m あたりのペース (ローイング)

COG：地面に対する進行方位 (対地方位、Course Over Ground)

Di2 バッテリー：Di2 のバッテリー残量を表示

e- バイクバッテリー：e- バイクのバッテリー残量を表示

GCT ゲージ：接地時間を数値とカラーゲージで表示

GCT バランス：左右の接地時間のバランス

GCT バランスゲージ：左右の接地時間のバランスを数値とカラーゲージで表示

GPS 高度：GPS から算出した現在地の高度

GPS 方位：現在の移動方位を角度で表示 (GPS を使用)

Int. ストロークタイプ：現在のインターバルのストロークタイプ (泳法)

Int. ストロークレート：現在のインターバルの 1 分間の平均ストローク数 (spm)

Int. タイム：現在のインターバルタイム

Int. ペース：現在のインターバルペース (分 /100 m) (スイム)

Int. ラップストローク数：現在のインターバルの平均ラップストローク数

Int. ラップ数：現在のインターバルのラップ数

Int. 距離：現在のインターバルの距離

Int. 最大%HRR：現在のインターバルの最大心拍予備量 (%)

Int. 最大%Max：現在のインターバルの最大心拍 %

Int. 最大心拍：現在のインターバルの最大心拍数

Int. 平均%HRR：現在のインターバルの平均心拍予備量 (%)

Int. 平均%Max：現在のインターバルの平均 %Max

Int. 平均心拍：現在のインターバルの平均心拍数

PacePro ゲージ：PacePro トレーニングのスプリットペースと目標スプリットペースをゲージで表示

PCO：プラットフォームセンターオフセット。ペダルの中心から左右に何ミリの位置でペダリングを行っているかを表示

PPP-L：左ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲 (開始地点と終了地点) を度数で表示

PPP-R：右ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲 (開始地点と終了地点) を度数で表示

SOG：地面に対する速度 (対地速度、Speed Over Ground) (ボート)

オフコース：予定のコースを外れている場合、コースから外れている距離を表示

カロリー：消費カロリー

ギア：現在の各ギアの位置を表示

ギアコンボ：ギアポジションセンサーから現在のギアの組み合わせを表示

ギアバッテリー：ギアのバッテリー残量を表示。SRAM、Campagnolo 社の電動コンポーネントでバッテリー残量を表示させる際はこちらを選択してください。

ギア比：現在の各ギアの歯数を表示

グリット：高度や勾配、方向の変化と GPS データを基に、現在のライドの難度を表示 (MTB)。数値が高いほど、難度が高いことを示します。

ケイデンス：クランクアームの毎分の回転数

コース：出発地点から目的地までの方向 (コース目的地方位)

コース有効速度：コースに沿って目的地に近づいている維持速度

コンパスゲージ：現在の移動方位をゲージで表示

コンパス方位：現在の移動方位を角度で表示 (内蔵の電子コンパスを使用)

シッティングタイム：アクティビティ中の合計シッティング (座り漕ぎ) タイムを表示

ストロークレート：1 分間のストローク数 (spm)
ストローク距離：(ローイング / SUP) 1 回のストロークで進む距離
ストローク数：アクティビティ中の合計ストローク数
ストローク数平均 / ラップ：アクティビティ中の平均のラップストローク数
スピード：現在の移動速度 (km/h)
スプリットペース：現在のペース (ラップ区間内)
スプリット距離：現在のラップ区間の距離
セットタイム：(筋トレ) 筋力トレーニングの現在のセットのタイム
ゾーン(タイム)：設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
ゾーン(タイム)：設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
タイム：現在のアクティビティタイム
ダンシングタイム：アクティビティ中の合計ダンシング (立ち漕ぎ) タイムを表示
トルク効率：ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値 (100% の場合、抗力は 0)
トレーニング効果ゲージ：有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
バッテリーレベル：バッテリー残量表示
パフォーマンスコンディション：現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値
パワー：現在のパワー (w または %FTP)
パワー%FTP：機能的作業閾値パワー (Functional Threshold Power)。1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100% とし、現在のトレーニングが何% の負荷 (ストレス) であるかを表示
パワー IF：強度係数 (FTP に対する NP の比率を表示)。アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの。
パワー KJ：パワーを kj (キロジュール) パワー値 (累積総量) で表示
パワー NP：標準化パワー。風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの。
パワー TSS：パワートレーニングストレススコア。IF (強度係数) とトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質と量を考慮することで、トレーニングの負荷 (ストレス) を数値化したもの。TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能。
パワー -w/kg：1kg 単位毎の総パワー出力をワット (w) で表示
パワーゾーン：現在のパワーゾーン (設定した FTP 値に基づきます。)
パワーバランス：現在の左右のバランス値
パワーフェーズ -L：左ペダルのトルクがかかっている範囲 (開始地点と終了地点) を度数で表示
パワーフェーズ -R：右ペダルのトルクがかかっている範囲 (開始地点 と終了地点) を度数で表示
ピッチ：1 分間あたりの総ステップ数
ピッチ：1 分間あたりの総ステップ数
ピッチゲージ：現在のピッチを数値とカラーゲージで表示
フロー：現在のライドのスムーズさを表示 (MTB)。数値が低いほど、スピードを維持して滑らかに走行していることを示します。
フロント：現在のフロント (前) ギアの位置を表示
ペース：現在のペース (1km を走行するのにかかる時間)
ペダルスムーズネス：ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比 (パーセンテージで測定)
マルチスポーツタイム：マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム
ラップ%HRR：現在のラップの平均心拍予備量 (%)
ラップ%Max：現在のラップの最大心拍 %
ラップ 500m ペース：(ローイング) 現在のラップの 500m あたりの平均ペース
ラップ GCT バランス：現在のラップの左右の接地時間バランス
ラップ NP：現在のラップの標準化パワー
ラップ PCO：現在ラップのプラットフォームセンターオフセットを表示
ラップ PP-L：現在ラップの左ペダルのパワーフェーズを表示
ラップ PPP-L：現在ラップの左パワーフェーズピークを表示
ラップ PPP-R：現在ラップの右パワーフェーズピークを表示

ラップ PP-R：現在ラップの右パワーフェーズを表示
ラップ SOG：現在のラップの平均対地速度(ボート)
ラップ SWOLF：インターバル中の Swolf スコア
ラップグリット：現在のラップのグリットスコア(MTB)
ラップケイデンス：現在のラップの平均ケイデンス数
ラップシッティングタイム：現在ラップの合計シッティングタイムを表示
ラップストロークレート：1 分間の平均ラップストローク数(spm)
ラップストローク距離：現在のラップの 1 回のストロークで進む平均距離
ラップストローク数：現在のラップの合計ストローク数
ラップスピード：現在のラップ中の平均速度
ラップタイム：現在のラップタイム
ラップダンシングタイム：現在ラップの合計ダンシングタイムを表示
ラップバランス：現在のラップの平均バランス値
ラップパワー：現在のラップの平均パワー値
ラップピッチ：現在のラップのピッチ
ラップピッチ：現在のラップの平均ピッチ
ラップフロー：現在のラップのフロースコア(MTB)
ラップペース：現在のラップの平均ペース(分 /km)
ラップ下降量：現在のラップの下降量
ラップ距離：現在のラップの走行距離
ラップ最大パワー：現在のラップの最大パワー出力値
ラップ上下動：現在のラップの平均上下動
ラップ上下動比：現在のラップの平均上下動比
ラップ上昇量：現在のラップの上昇量
ラップ心拍数：現在のラップの平均心拍数
ラップ数：ラップの取得数
ラップ数：現在のラップ数
ラップ接地時間：現在のラップの平均接地時間
ラップ歩幅：現在のラップの平均歩幅
リア：現在のリア(後)ギアの位置を表示
移動時間：現在のアクティビティの合計移動時間
衛星受信：GPS 衛星受信強度を表示
下降階数：1 日の総下降階数
回数：(筋トレ)筋力トレーニングの腕の動作の回数(レップ数)
階数 / 分：1 分間の上昇階数
滑空比：現在の滑空比
気温：現在の気温(デバイスに内蔵の温度センサーは体温の影響を受けるため、より正確な気温を測定するには、tempe センサーをペアリングして使用してください。)
休息タイム：現在の休息時間
休息リピート：休息とインターバルの合計時間
距離：現在の走行距離
距離(nm)：距離を海里(nm)で表示
筋酸素飽和度(%)：現在のアクティビティ中の推定筋酸素飽和度(%)
経緯度：現在地の緯度・経度(度分秒)
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)
経由地所要距離：コース上の次の転換点までの距離
経由地所要時間：次の転換点へ到着するまでにかかる予想時間。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると所要時間も変わります。

経由地到着時刻：次の転換点に到着する予定時刻。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。

経由地名称：次の方向転換地点名

呼吸数：1 分間の呼吸数(brpm)

校正気圧：校正された現在の気圧

航続可能距離：e- バイクの残りアシスト距離を表示

高度：現在の高度(海拔)

勾配：勾配角度(%)。水平方向 100m に対して垂直方向に何 m 上がったかを割合(%)で表示

最高スピード：アクティビティ中の最高速度(km/h)

最高気温(24H)：過去 24 時間以内の最高気温

最高高度：前回データリセット以降の最高高度

最大 SOG：現在のアクティビティの最大対地速度(ボート)

最大パワー：アクティビティ中の最大パワー出力値

最大下降量：最高下降量(距離 /1 分間)

最大上昇量：最高上昇量(距離 /1 分間)

最低気温(24H)：過去 24 時間以内の最低気温

最低高度：前回データリセット以降の最低高度

時刻：現在地の時刻(時分)

時刻(秒)：現在地の時刻(時分秒)

所要時間：目的地へ到着するまでにかかる予想所要時間

昇降距離：±昇降距離(m)

昇降速度：垂直移動の速度(m/h)

上下動：自身の体が上下に動く振れ幅

上下動ゲージ：自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示

上下動比：現在の上下動の比率

上下動比ゲージ：現在の上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

上昇階数：1 日の総上昇階数

心拍：現在の心拍数

心拍%HRR：現在の心拍予備量(%)。最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量(最大心拍数と現在の心拍数の差)

心拍%Max：最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)

心拍ゾーン：現在の心拍ゾーン

心拍ゾーンゲージ：現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示

進行方位：現在移動している方向

接地時間：地面に足がついている時間をミリ秒(1000 分の 1 秒)で表示

設定経緯度：現在地を数値で表示(位置フォーマット設定に準拠)

先行 / 遅延：現在のラップ区間内の目標ペースに対する先行 / 遅延時間

前回ラップ %HRR：前回のラップの心拍予備量(%)

前回ラップ %Max：前回のラップの最大心拍%

前回ラップ 500m ペース：(ローイング)前回のラップの 500m あたりの平均ペース

前回ラップ NP：前回ラップの標準化パワー

前回ラップ SOG：(ボート)前回ラップの平均対地速度

前回ラップ SWOLF：前回のラップの Swolf スコア

前回ラップケイデンス：前回のラップの平均ケイデンス数

前回ラップストロークタイプ：前回のラップのストロークタイプ(泳法)

前回ラップストロークレート：前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート(spm)

前回ラップストロークレート：前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート(spm)

前回ラップストローク距離：前回のラップの 1 回のストロークで進む平均距離

前回ラップストローク数：前回のラップの合計ストローク数
 前回ラップストローク数：前回のラップの合計ストローク数
 前回ラップスピード：前回ラップの平均速度
 前回ラップタイム：前回のラップタイム
 前回ラップパワー：前回のラップの平均パワー値
 前回ラップピッチ：前回のラップのピッチ
 前回ラップペース：(スイム) 前回ラップの平均ペース (分 / 100m)
 前回ラップペース：前回ラップの平均ペース (分 / km)
 前回ラップ下降量：前回のラップの下降量
 前回ラップ距離：前回のラップの走行距離
 前回ラップ上昇量：前回のラップの上昇量
 前回ラップ心拍：前回のラップの平均心拍数
 総ヘモグロビン量：現在のアクティビティ中の推定総筋酸素量
 総下降量：下降の合計距離
 総上昇量：上昇の合計距離
 総上昇量 / 総下降量ゲージ：上昇量と下降量の合計をゲージで表示
 大気圧：校正していない現在の気圧
 次のスプリット距離：次のラップ区間の距離
 次の目標スプリットペース：目標のペース (次のラップ区間)
 停止時間：現在のアクティビティの合計停止時間
 到着時刻：目的地に到着する予定時刻。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。
 残り距離：現在地から目的地までの距離
 残りのスプリット距離：現在のラップ区間の残り距離
 日の出時刻：現在地 (当日) の日の出時刻
 日の入時刻：現在地 (当日) の日の入時刻
 負荷：現在のアクティビティでのトレーニング負荷 (EPOC 値 : 運動後過剰酸素消費量の合計)
 平均%HRR：現在のラップの心拍予備量 (%)
 平均%Max：アクティビティ中の平均%Max
 平均 500m ペース：(ローイング) 現在の 500m あたりの平均ペース
 平均 GCT バランス：左右の接地時間の平均バランス
 平均 PCO：アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示
 平均 PP-L：アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
 平均 PPP-L：アクティビティ中の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示
 平均 PPP-R：アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズピークを表示
 平均 PP-R：アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
 平均 SOG：(ボート) 現在のアクティビティの平均対地速度
 平均 SWOLF：アクティビティ中の平均 Swolf スコア
 平均ケイデンス：アクティビティ中の平均ケイデンス数
 平均ストロークレート：1 分間の平均ストローク数 (spm)
 平均ストローク距離：1 回のストロークで進む平均距離
 平均スピード：アクティビティ中の平均速度 (km/h)
 平均バランス：アクティビティ中の平均バランス値
 平均バランス 10 秒：10 秒間の左右の平均バランス値
 平均バランス 30 秒：30 秒間の左右の平均バランス値
 平均バランス 3 秒：3 秒間の左右の平均バランス値
 平均パワー：アクティビティ中の平均パワー値
 平均パワー 10 秒：10 秒間の平均パワー値

平均パワー 30 秒：30 秒間の平均パワー値
平均パワー 3 秒：3 秒間の平均パワー値
平均ピッチ：アクティビティ中の平均ピッチ
平均ピッチ：アクティビティ中の平均ピッチ
平均ペース：（スイム）アクティビティ中の平均ペース（分 /100m）
平均ペース：アクティビティ中の平均ペース（分 /km）
平均ラップタイム：全ラップの平均タイム
平均移動速度：現在のアクティビティ中の停止時間を除く平均移動速度
平均下降量：垂直方向の平均下降量
平均上下動：アクティビティ中の平均上下動
平均上下動比：アクティビティ中の平均上下動比
平均上昇量：垂直方向の平均上昇量
平均心拍数：アクティビティ中の平均心拍数
平均接地時間：アクティビティ中の平均接地時間
平均全体速度：現在のアクティビティ全体の平均速度（移動、停止時間含む）
平均歩幅：アクティビティ中の平均歩幅
歩幅：1 歩あたりの歩幅をメートルで表示
方位：現在地から目的地までの方位
無酸素トレーニング効果：無酸素運動のトレーニング効果
目的滑空比：現在地の高度から目的地に対する滑空比
目的昇降速度：目的地に対する土昇降速度（時間単位）
目的地：最終目的地の緯度・経度
目的地名称：最終目的地名 または ナビゲーション名
目標スプリットペース：目標のペース（ラップ区間内）
有酸素トレーニング効果：有酸素運動のトレーニング効果
予想総距離：出発地点から最終目的地までの予想距離

VO2 Max レベル分類表

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
 優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
 非常に良い	上位 5 ~ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
 良い	上位 21 ~ 40% 以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
 普通	上位 41 ~ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
 悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
 優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
 非常に良い	上位 5 ~ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
 良い	上位 21 ~ 40% 以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
 普通	上位 41 ~ 60% 以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
 悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

FTP レベル分類表

男性	FTP レート (W/kg)	女性	FTP レート (W/kg)
優れている	5.05 以上	優れている	4.30 以上
非常に良い	3.93 ~ 5.04	非常に良い	3.33 ~ 4.29
良い	2.79 ~ 3.92	良い	2.36 ~ 3.32
普通	2.23 ~ 2.78	普通	1.90 ~ 2.35
一般(未訓練)	2.23 以下	一般(未訓練)	1.90 以下

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

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、タイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

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

タイヤサイズ	周長 (mm)
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、Garmin.co.jp にアクセスしてください。

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

Body Battery, Connect IQ, Enduro, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, PacePro, Rally, tempe, TruSwing, 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®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。The Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Shimano, Inc. の登録商標です。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。STRAVA および Strava™ は Strava, Inc の商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peakware, LLC の商標です。Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

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

M/N: A03992

