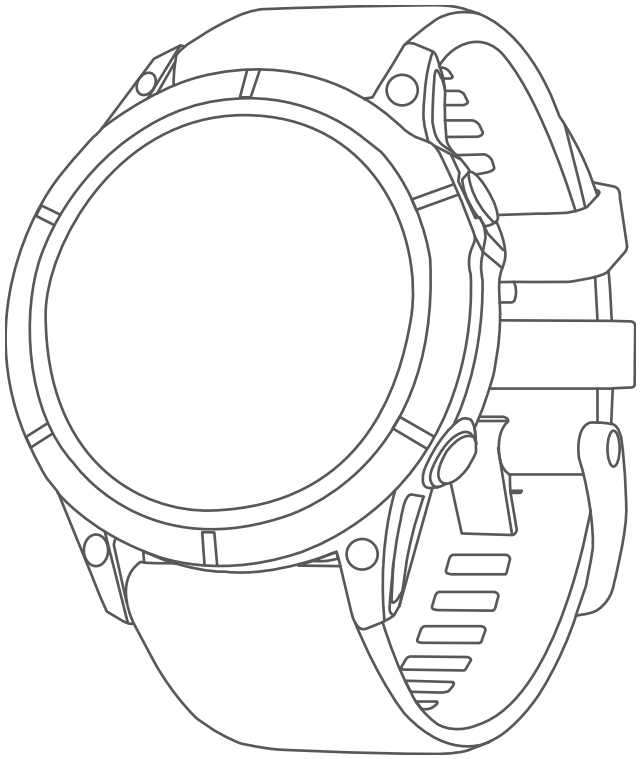
GARMIN



EPIX / EPIX PRO

操作マニュアル

Rev. N

© 2022-2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
使用開始にあたって 1
デバイス概要 1
タッチスクリーンをオン / オフにする 2
デバイスを使用する 2
アラーム & タイマー 3
アラームを設定する 3
アラームを編集する 3
カウントダウンタイマーを開始する 3
タイマーを削除する 3
ストップウォッチを使用する 3
Alt. タイムゾーンを追加する 4
Alt. タイムゾーンを編集する 4
アクティビティ & アプリ 5
アクティビティを開始する 5
アクティビティ記録のヒント 5
GPS ステータスとステータスアイコン 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
ラン 7
トラックランを開始する 7
バーチャルランを開始する 8
トレッドミル距離を校正する 8
ウルトラランアクティビティを記録する 8
ウルトラランの自動休息設定 8
障害物レースアクティビティを記録する 9
スイム 9
スイム用語 9
ストロークタイプ(泳法) 9
スイムアクティビティのヒント 9
スイムアクティビティの自動休息と手動休息 10
ドリル記録でトレーニングする 10
マルチスポーツ 10
トライアスロントレーニング 10
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 11
屋内アクティビティ 11
ヘルススナップショット 11
筋力トレーニングアクティビティを記録する 11
HIIT アクティビティを記録する 12
ANT + スマートトレーナーを使用する 12
ゲームアクティビティ 13
クライミングスポーツ 13
屋内クライムアクティビティを記録する 13
ボルダリングアクティビティを記録する 14
Expedition を開始する 14
軌跡ポイントの記録間隔を変更する 14
軌跡ポイントを手動で記録する 15
軌跡ポイントを確認する 15
Adventure Race を開始する 15
Adventure Race アクティビティを終了する. 15
Adventure Race アクティビティのヒント 15
狩り 16
ヨット 16
タッキングアシスト 16
タッキング角度、真の風向きの固定値を入力する 17
ヨットレース 17
スタートラインを設定する 17
レースを開始する 18
ウォータースポーツ 18
ウォータースポーツの滑走を確認する 18
釣り 18
潮汐データを確認する 19
潮汐アラートを設定する 19
アンカー 20
アンカー位置を保存する 20
アンカー設定 20
トローリングモーターリモート 20
トローリングモーターをペアリングする 20
スキーとウィンタースポーツ 20
スキーの滑走を確認する 20
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 21
クロスカントリースキーパワーデータ 21
ゴルフ 21
ラウンドを開始する 21
ラウンドオプション 22
グリーン上のピンの位置を変更する 23
現在の位置情報をピン位置として記録する . 23
バーチャルキャディ 23
PlaysLike 距離を確認する 24
PlaysLike 距離の要素 24
PlaysLike 設定 24
タッチターゲットで距離を計測する 24

ショットを確認する 24
ショットを手動で追加する 25
スコア設定をカスタマイズする 25
スコアを記録する 25
ラウンド概要を記録する 25
ステーブルフォードとは 26
風向 / 風速 26
ピンの方向を確認する 26
カスタムターゲットを保存する 26
数字を大きく表示する 27
スイングテンポ 27
テンポトレーニングを開始する 27
Jump マスター 28
Jump を計画する 28
Jump タイプ 28
Jump 情報を入力する 28
ウインド情報を入力する 29
ウインド情報をリセットする 29
Static Jump のウインド情報を入力する 29
コンスタント設定 29
アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ ..30
アクティビティをお気に入りに追加または削除する 30
アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する 30
トレーニングページをカスタマイズする 30
アクティビティに地図ページを追加する 30
カスタムアクティビティを作成する 30
アクティビティ＆アプリ設定 31
アクティビティのアラート 33
アラートを設定する 33
アクティビティの地図設定 34
アクティビティのルーティング設定 34
自動ラップを設定する 34
自動ポーズをオンにする 34
ClimbPro を設定する 35
自動クライムをオンにする 35
GPS 設定を変更する 35
セグメント 36
Strava™ ライブセグメント 36
セグメントの詳細を確認する 36
セグメントでレースする 36
トレーニング 37
統合トレーニングステータス 37
アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する 37
レースに向けてトレーニングする 37
レースカレンダーとプライマリレース 37
ワークアウト 38
ワークアウトを実行する 38
ワークアウト実行スコア 38
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 38
今日のおすすめワークアウトを実行する 39
インターバルワークアウトを実行する 39
インターバルワークアウトを作成する 39
クリティカルスイムスピードテストを実行する 39
バーチャルパートナー 40
ターゲットトレーニング 40
レース 40
トレーニングカレンダー 41
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 41
PacePro トレーニング 41
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする 41
デバイスで PacePro プランを作成する 41
PacePro トレーニングを実行する 42
パワーガイド 42
パワーガイドを作成する 43
履歴 44
履歴を確認する 44
マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する 44
自己ベスト 44
自己ベストを確認する 44
自己ベストを前回の記録に変更する 44
自己ベストを個別に削除する 44
自己ベストをすべて削除する 45
データの合計を確認する 45
積算距離を確認する 45
履歴を削除する 45
表示 46
ウォッチフェイス設定 46
ウォッチフェイスをカスタマイズする 46
ウィジェット 46
ウィジェット一覧を確認する 48
ウィジェットの表示をカスタマイズする 48

ウィジェットのフォルダを作成する 48
Body Battery 49
Body Battery レベルを改善させるには 49
パフォーマンス測定機能 49
VO2 Max（最大酸素摂取量） 49
予想タイムを確認する 50
HRV ステータス 51
ストレススコア 52
パフォーマンスコンディション 52
FTP 52
乳酸閾値 53
リアルタイムスタミナを確認する 53
パワーカーブ 53
トレーニングステータス 54
トレーニングステータスのレベル 54
短期的負荷 55
負荷バランス 55
負荷比 56
トレーニング効果について 56
リカバリータイム 56
リカバリー心拍 57
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応 57
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する 57
トレーニングレディネス 57
持久力スコア 58
ヒルスコア 58
サイクリング能力 58
株価ウィジェットに銘柄を追加する 59
天気ウィジェットに場所を追加する 59
時差ぼけアドバイザーを使用する 59
Garmin Connect アプリで旅行を計画する 59
コントロールメニュー 60
コントロールメニューをカスタマイズする . 61
LED フラッシュライトを使用する 62
フラッシュライトストロボをカスタマイズする 62
フラッシュライトスクリーンを使用する 62
モーニングレポート 63
モーニングレポートをカスタマイズする 63
Garmin Pay 64
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 64
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 64
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 64
Garmin Pay のカードを管理する 64
交通系 IC カードにチャージする 65
ラピッドパスで支払いをする 65
ラピッドパスを設定する 65
チャージ残額通知を設定する 65
ラピッドパスで支払いをする 65
NFC モード 65
Garmin Pay のパスコードを変更する 66
センサーとアクセサリー 67
光学式心拍計 67
デバイスを装着する 67
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 67
光学式心拍計設定 68
異常心拍アラートを設定する 68
心拍転送モード 68
血中酸素トラッキング 68
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する . 69
血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする 69
血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする 70
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする . 70
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 70
コンパス 70
コンパスの方位を固定する 70
コンパス設定 70
手動でコンパスを校正する 70
方位基準を設定する 71
気圧高度計 71
高度計設定 71
気圧高度計を校正する 71
気圧設定 71
気圧計を校正する 72
ストームアラートを設定する 72
ワイヤレスセンサー 72
ワイヤレスセンサーをペアリングする 73
ハートレートセンサーのランニングペースと距離 73
ランニングペースと距離の記録のヒント 73
ランニングダイナミクス 74
ランニングダイナミクスでトレーニングする 74
カラーゲージについて 74
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 75
ランニングパワー 75
ランニングパワー設定 75
inReach リモート 76
inReach リモートを使用する 76
Varia センサー 76
Varia デバイスのカメラ機能を使用する 76
VIRB リモート 77
VIRB をリモート操作する 77
アクティビティ実行中に VIRB を操作する ... 77
地図 78
地図を確認する 78
地図上の地点を保存してナビゲーションする .. 78
周辺の地点を検索してナビゲーションする 78
地図設定 79
地図管理 79
Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする . 79
TopoActive 地図をダウンロードする 80
地図を削除する 80
地図テーマ 80
マリン地図設定 80
地図データを表示 / 非表示する 80
音楽 81
音楽プロバイダに接続する 81
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 81
Garmin Express で音楽をダウンロードする 81
音楽を再生する 82
音楽再生のコントロール 82
Bluetooth イヤホンと接続する 82
オーディオモードを変更する 82
ワイヤレス接続 83
スマートフォンとペアリングする 83
通知機能を有効にする 83
通知を確認する 83
電話の着信通知に応答 / 拒否する 83
テキストメッセージに返信する 83
デバイスに表示する通知を管理する 84
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 84
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする 84
GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す 84
オーディオアラートを再生する 84
Wi-Fi 接続機能 85
Wi-Fi ネットワークに接続する 85
スマートフォンと PC のアプリケーション 85
Garmin Connect 85
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 86
PC で Garmin Connect を利用する 86
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 86
Garmin Connect に手動でデータを同期する 86
Garmin Connect+ サブスクリプション 86
インスタントキーボード 87
Connect IQ 機能 87
Connect IQ をダウンロードする 87
PC から Connect IQ をダウンロードする 87
Garmin Explore 88
Garmin Messenger アプリ 88
Messenger 機能を使用する 88
Garmin Golf アプリ 89
Garmin シェア 89
Garmin シェアでデータを共有する 89
Garmin シェアでデータを受信する 89
Garmin シェア設定 90
ユーザープロフィール 91
ユーザープロフィールを設定する 91
ジェンダー設定 91
フィットネス年齢を確認する 91
トレーニングの目標と心拍ゾーン 91
心拍ゾーンを設定する 91
心拍ゾーンの自動設定 92
心拍ゾーン参考表 92
パワーゾーンを設定する 92
パフォーマンス測定を自動検出する 93
セーフティ & トラッキング機能 94
緊急連絡先を追加する 94
連絡先を追加する 94
事故検出をオン / オフにする 94
援助要請を送信する 95
GroupTrack セッションを開始する 95
GroupTrack セッションのヒント 95
GroupTrack 設定 96
健康 & ウェルネス 97
健康 & ウェルネス設定 97

自動ゴール 97
Move アラートを使用する 97
週間運動量 97
週間運動量を加算するには 97
睡眠トラッキング 97
自動睡眠トラッキングを使用する 98
呼吸変動 98
サイレントモードを使用する 98
ナビゲーション 99
保存済みポイントを確認・編集する 99
デュアルグリット位置を保存する 99
基準点を設定する 99
目的地へナビゲーションする 99
POI を検索してナビゲーションする 99
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 100
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 100
ルートのターンバイターンを確認する 100
サイトナビ 101
救助ナビ 101
Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する 101
共有された地点へのナビゲーションを開始する 101
アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する 101
ナビゲーションを中止する 102
コース 102
デバイスでコースを作成して実行する 102
ラウンドトリップコースを作成する 102
Garmin Connect でコースを作成する 103
コースをデバイスに転送する 103
コースの詳細を確認・編集する 103
ポイント投影 103
ナビゲーション設定 104
ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする 104
方位インジケーターを設定する 104
ナビゲーションアラートを設定する 104
パワー管理設定 105
バッテリー節約設定をカスタマイズする 105
パワーモードを変更する 105
パワーモードをカスタマイズする 106
パワーモードをリセットする 107
システム設定 108
時刻設定 108
日の出 / 日の入 /1 時間ごとアラートを設定する 108
時刻を同期する 109
ディスプレイ設定 109
GPS 設定 109
睡眠モード設定 110
ショートカット設定 110
デバイスのパスコードを設定する 110
デバイスのパスコードを変更する 110
表示単位を変更する 110
データ記録設定 111
復元とリセットの設定 111
Garmin Connect から設定とデータを復元する 111
デバイスの情報を確認する 111
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 111
デバイス情報 112
AMOLED ディスプレイについて 112
デバイスを充電する 112
仕様 113
バッテリー稼働時間 113
お取り扱い上の注意事項 114
クリーニング方法 114
レザーバンドのお手入れ 114
QuickFit バンドを交換する 115
データ管理 115
ファイルを消去する 115
トラブルシューティング 116
製品のアップデート 116
デバイスに関するその他の情報 116
日本語で表示されません 116
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 116
デバイスとスマートフォンが接続できません 116
Bluetooth センサーを使用できますか？ 116
デバイスとイヤホンが接続できません 117
音楽が途切れたり、 Bluetooth イヤホンとの接続が切れます 117
デバイスを再起動する 117
初期設定にリセットする 117
バッテリーの稼働時間を長くするには 117

ラップキーの押下を取り消すことはできますか？ 118
GPS を受信する 118
GPS 受信を向上する 118
心拍数の計測値が正しくないようです 118
アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです 118
デモモードを終了する 119
ライフログ 119
ステップ数が正しくないようです 119
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 119
上昇階数が正しくないようです 119
付録 120
データ項目 120
タイマー 120
距離 120
ペース 120
スピード 120
心拍 121
スタミナ 121
ランニングダイナミクス 121
ピッチ 122
ケイデンス 122
PacePro 122
パワー - パワー 122
パワー - パワーゾーン 122
パワー - ペダルストローク 123
パワー - トレーニング 123
パワー - パワー%FTP 123
パワー - サイクリングダイナミクス 123
ギア 124
ストローク数 124
ストローク（プールスイム） 124
ラップ（プールスイム） 124
SWOLF 124
休息 124
フロアクライム 124
気温 125
高度 125
コンパス 125
ナビゲーション 125
筋酸素 126
ワークアウト 126
その他 126
グラフィック表示 127
グラフ 127
VO2 Max レベル分類表 128
FTP レベル分類表 128
持久力スコア分類表 129
タイヤサイズと周長 129
商標について 130

はじめに

⚠警告

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

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

使用開始にあたって

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

1. **LIGHT キー**を長押ししてデバイスの電源を入れます。(*1 ページ　デバイス概要*)
2. 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
   初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます。(*83 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。(*112 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。(*5 ページ　アクティビティを開始する*)

デバイス概要



①タッチスクリーン

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

② LIGHT キー

- **押す**：電源オン
- **押す**：ディスプレイをオン / オフ

注意：バックライトおよびディスプレイの挙動は、ディスプレイに関わる設定により異なります。

- **2 回押す**：フラッシュライト点灯 / 消灯
- **長押し**：コントロールメニューを表示

③ **UP･MENU キー**

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

④ **DOWN キー**

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

⑤ **START･STOP キー**

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

⑥ **BACK･LAP キー**

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

タッチスクリーンをオン / オフにする

- **DOWN キー**と **START キー**を同時に押します。

  ヒント：ショートカットキーの割り当てはショートカット設定で変更できます。（*110 ページ　ショートカット設定*）
- **LIGHT キー**を長押しして、を選択します。
- **MENU キー**長押し > **[システム]** > **[タッチ]** から、タッチスクリーンのオン / オフを設定できます。

デバイスを使用する

- **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。（*60 ページ　コントロールメニュー*）

  コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などのよく使用する機能にすばやくアクセスできます。
- ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、ウィジェットをスクロールします。（*46 ページ　ウィジェット*）
- ウォッチフェイスページから **START キー**を押して、アクティビティ & アプリの一覧を表示します。（*5 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（*46 ページ　ウォッチフェイス設定*）やデバイスの設定（*108 ページ　システム設定*）、ワイヤレスセンサーの設定（*67 ページ　センサーとアクセサリー*）をカスタマイズします。

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

アラームを編集する

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

カウントダウンタイマーを開始する

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

タイマーを削除する

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



ストップウォッチのタイムは②に表示されます。

5 **START キー**を押してストップウォッチを停止します。

6 次のオプションを選択します。

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

Alt. タイムゾーンを追加する

複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。

注意：Alt. タイムゾーンをウィジェット一覧に追加することができます。（*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[Alt. タイムゾーン]** ＞ **[Alt. タイムゾーン追加]** の順に選択します。

3 **UP キー**または **DOWN キー**で地域をスクロールして、**START キー**で選択します。

4 タイムゾーンを選択します。

5 必要な場合は、タイムゾーン名を変更します。

Alt. タイムゾーンを編集する

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[アラーム＆タイマー]** ＞ **[Alt. タイムゾーン]** ＞ **[編集]** の順に選択します。

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。

- **[お気に入りに設定]** タイムゾーンをウィジェットに表示します。
- **[名前を変更]** タイムゾーン名を変更します。
- **[略称]** タイムゾーンの略称を設定します。
- **[ゾーン変更]** タイムゾーンを変更します。
- **[削除]** タイムゾーンを削除（非表示）します。

アクティビティ＆アプリ

デバイスは、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。（*87 ページ　Connect IQ 機能*）

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

アクティビティを開始する

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

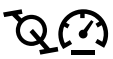
1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 初めてアクティビティの一覧を開いたときは、お気に入りに追加するアクティビティのチェックボックスにチェックを入れて、✔ を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りからアクティビティを選択します。
   - を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
4. GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。
   必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
5. **START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

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。（*112 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します。
  特定のアクティビティでは、取得したラップをキャンセルすることができます。（*118 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*）
- **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。
- タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。（*2 ページ　タッチスクリーンをオン / オフにする*）
- **MENU キー**長押し＞**[パワーモード]** を選択して、アクティビティ中のパワーモードを選択します。（*105 ページ　パワーモードを変更する*）

GPS ステータスとステータスアイコン

屋外アクティビティでは、GPS の受信が完了するとステータスバーが緑に変わります。ステータスアイコンは、点滅で検索中、点灯で検索完了または接続完了を示します。

GPS	GPS ステータス
	バッテリー残量
	スマートフォン接続ステータス
	Wi-Fi 接続ステータス
	LiveTrack ステータス
	GroupTrack ステータス
	心拍計ステータス
	ランニングダイナミクスポッド接続ステータス
	スピードセンサー / ケイデンスセンサー接続ステータス
	バイクライト接続ステータス
	バイクレーダー接続ステータス
	拡張ディスプレイモード接続ステータス
	スマートトレーナー接続ステータス
	パワー計接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー(tempe)接続ステータス

アクティビティを終了する

1. **STOP 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]** > **START キー**> **[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。
     特定のアクティビティでは、取得したラップをキャンセルすることができます。（*118 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*）
   - **[スタート地点]** > **[トラックバック]** アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。（GPS 設定がオンのアクティビティのみ）
   - **[スタート地点]** > **[ルート]** アクティビティの終了地点から開始地点に戻るルートナビゲーションを開始します。（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）（*57 ページ　リカバリー心拍*）
   - **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。

   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

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

アクティビティ設定で自己評価設定をカスタマイズできます。（*31 ページ　アクティビティ & アプリ設定*）

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

ラン

トラッククランを開始する

トラック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、**START キー**を押します。
3. **[トラッククラン]** を選択します。
4. スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
5. レーン 1 を走行する場合は、手順 11 に進みます。
6. **MENU キー**を長押しします。
7. **[トラッククラン設定]** 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. **START 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。
13. ランニング完了後、**STOP キー**> **[保存]** を選択してタイマーを停止します。

トラックランアクティビティのヒント

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

バーチャルランを開始する

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

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 **START キー**を押します。
2. **[バーチャルラン]** を選択します。
3. PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開き、画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
4. デバイスの **START 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。
5. ランニングが終了したら、**STOP キー**＞ **[保存]** を選択してタイマーを停止します。

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。

ヒント：走行距離を手動校正するには、最低 2.4km（1.5mi）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 2.4km（1.5mi）以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
3. **STOP キー**を押してタイマーを停止します。
4. 次のオプションを選択します。
   - 初めて距離の校正を行う場合は **[保存]** を選択します。校正完了のメッセージを確認します。
   - 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[校正＆保存]** ＞ **[はい]** を選択します。
5. トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

ウルトラランアクティビティを記録する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ウルトララン]** を選択します。
3. **START キー**を押してタイマーを開始します。
4. ランニングを開始します。
5. **LAP キー**を押してラップを取得して、休息タイマーを開始します。
   ヒント：自動休息設定をカスタマイズできます。（*8 ページ　ウルトラランの自動休息設定*）
6. 休息が完了したら、**LAP キー**を押してランニングを再開します。
7. **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。（任意）
8. アクティビティが完了したら、**STOP キー**を押して **[保存]** を選択します。

ウルトラランの自動休息設定

ウルトラランアクティビティの自動休息設定をカスタマイズします。

[ステータス]：自動休息機能をオン / オフします。

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

[休息終了]：休息タイマーを自動で終了する走行ペースを設定します。

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

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

障害物レースアクティビティを記録する

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

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[障害物レース]** を選択します。
3. **START キー**を押してタイマーを開始します。
4. 手動で障害物の開始地点と終了地点を記録するには、**LAP キー**を押します。

   注意：コースの一周目で障害物の位置を保存するには、障害物トラッキング設定を有効にします。保存された障害物の位置に基づいて、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。
5. アクティビティを終了するには、**STOP キー**を押して **[保存]** 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 シリーズなどの別売のハートレートセンサーにも対応しています。光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

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

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

SWOLF：1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和。1 ラップを 30 秒、15 ストロークで泳いだ場合、SWOLF スコアは 45 となる。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。（*30 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）
Drill	ドリル記録（*10 ページ　ドリル記録でトレーニングする*）

スイムアクティビティのヒント

- 屋外スイムアクティビティでは、**LAP キー**を押してインターバルを記録します。
- スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従ってプールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。

  デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。**MENU キー**を長押しして、アクティビティ設定からプールサイズを変更できます。

- 正確な結果を表示するには、プールの全長を 1 つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息するときは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。
- プールスイムアクティビティでは、**LAP キー**を押して休息タイムを記録します。
  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。(*10 ページ　ドリル記録でトレーニングする*)

スイムアクティビティの自動休息と手動休息

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。

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

休息インターバルへの切り替えを手動でのみ行う場合は、アクティビティ設定で自動休息をオフに設定してください(*31 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)。プールスイム中または屋外スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、**LAP キー**を押します。休息インターバル中にスイムデータは記録されません。

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

ドリル記録でトレーニングする

ドリル記録は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。練習のためにクロールや背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ以外の泳法(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。

マルチスポーツ

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

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

トライアスロントレーニング

トライアスロンアクティビティを使用して、トランジションと各スポーツの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、**START キー**を押します。
2. **[トライアスロン]** を選択します。
3. **START キー**を押してタイマーを開始します。
   注意：**[自動スポーツ変更]** の初回設定値は、すべてのマルチスポーツアクティビティで初期値として使用されます。(*31 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)
4. 1 種目目のアクティビティを開始します。

5 必要な場合は、トランジションの開始時と終了時に、**LAP キー**を押します。(*118 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*)

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、**STOP キー**を押して **[保存]** を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[＋追加]** ＞ **[マルチスポーツ]** を選択します。
3 アクティビティ名をプリセット名から選択するか、カスタムで入力します。

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

4 2 つ以上のアクティビティを選択します。
5 次のオプションを選択します。
- 必要に応じて、トランジションのオン / オフなどのアクティビティ設定をカスタマイズします。
- カスタムアクティビティを保存するには、**[完了]** を選択します。

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

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、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うと、加速度計の計測データ精度が向上します。

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

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

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットで、2 分間の静止した状態の平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの重要なヘルスデータを記録することができます。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。ヘルススナップショットアプリは、お気に入りのアプリ一覧に追加できます。

筋力トレーニングアクティビティを記録する

ボディウェイトやフリーウェ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、**START キー**を押します。
2 **[筋トレ]** を選択します。
3 ワークアウトを選択します。

ヒント：ワークアウトを利用しない場合は **[フリー]** を選択します。デバイスにワークアウトが保存されていない場合は手順 8 に進みます。

4 ワークアウトで使用され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、**START キー**を押すとワークアウトの動画を確認できます。(一部ワークアウトのみ対応)

6 **START キー**を押して、**[開始]** を選択します。
7 ✔を選択します。
8 **START キー**を押して、**[ワークアウト開始]** を選択してセットのタイマーを開始します。
9 最初のセットを開始します。

デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。

ヒント：同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えてください。

10 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。セットの回数とウェイトを編集できます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
11 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。
12 必要に応じて、手順 9 ～ 11 を繰り返します。
13 最後のセットが終了したら、**STOP キー**を押してタイマーを停止します。
14 **[ワークアウト中止]** > **[保存]** の順に選択します。

筋トレワークアウトを削除する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[筋トレ]** を選択します。
3 削除するワークアウトを選択します。
4 **START キー**を押します。
5 **[削除]** > **[はい]** の順に選択します。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT（高強度インターバルトレーニング）のアクティビティを記録します。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[HIIT]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[フリー]** セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
- **[HIIT タイマー]** > **[AMRAP]** AMRAP（できるだけ多くのラウンド）の HIIT アクティビティを実行します。セットのタイムを設定します。
- **[HIIT タイマー]** > **[EMOM]** EMOM（エブリミニットオンザミニット）の HIIT アクティビティを実行します。1 分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
- **[HIIT タイマー]** > **[タバタ]** 20 秒間の高強度のインターバルと 10 秒間の休息のセットを交互に繰り返す HIIT アクティビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
- **[HIIT タイマー]** > **[カスタム]** セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカスタマイズして HIIT アクティビティを実行します。
- **[ワークアウト]** デバイスに保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。

4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。
5 **START キー**を押して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、**STOP 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、あらかじめデバイスとトレーナーを ANT+ 接続でペアリングする必要があります。（*73 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、**START キー**を押します。
2 **[屋内バイク]** を選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[スマートトレーナーオプション]** を選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
- **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。
- **[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 **START 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。

ゲームアクティビティ

Garmin GameOn アプリを使用する

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

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

   注意：デバイスを Garmin GameOn アプリに接続しているときは、デバイスの通知などの Bluetooth® 機能は無効になります。
5. **[今すぐペアリング]** を選択します。
6. リストからデバイスを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

   ヒント：☰ > **[設定]** から、設定のカスタマイズやチュートリアルの再確認、接続済みデバイスの削除を行えます。デバイスと設定は、次にアプリを開くまで Garmin GameOn アプリに記憶されます。必要な場合は、ほかの PC にデバイスをペアリングできます。（*73 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）
7. 次のオプションを選択します。
   - PC で対応するゲームを開始すると、自動でゲームアクティビティが開始します。
   - デバイスで手動でゲームアクティビティを開始します。（*13 ページ　手動でゲームアクティビティを記録する*）

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

手動でゲームアクティビティを記録する

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

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

クライミングスポーツ

屋内クライムアクティビティを記録する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[屋内クライム]** を選択します。
3. ルートデータを記録する場合は、**[はい]** を選択します。
4. グレードを選択します。

   ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、屋内クライムのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
5. ルートの難易度を選択します。
6. **START キー**を押します。
7. 最初のルートを登ります。

   注意：タイマー計測中は、キーの誤操作を防ぐため、自動でデバイスロックがかかります。いずれかのキーを長押しすることで、ロックを解除することができます。
8. ルートを登り終えたら、地面まで降下します。

   地面に到達すると自動で休息タイマーが開始します。

   注意：必要に応じて、**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 **STOP キー**を押します。
14 **[保存]** を選択します。

ボルダリングアクティビティを記録する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[ボルダリング]** を選択します。
3 グレードを選択します。

ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。

4 ルートの難易度を選択します。
5 **START キー**を押してタイマーを開始します。
6 最初のルートを登ります。
7 **LAP キー**を押してルートを終了します。
8 次のオプションを選択します。
- **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
- **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
- **[削除]** 記録したルートを削除します。

9 休息を終了して次のルートを開始するには、**LAP キー**を押します。
10 同様の手順を繰り返して、各ルートを記録します。
11 最後のルートを終えたら、**STOP キー**を押します。
12 **[保存]** を選択します。

Expedition を開始する

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

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2 **[Expedition]** を選択します。
3 **START キー**を押して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ー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

Expedition 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。Expedition 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 **START キー**を押します。
2 **[Expedition]** を選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[Expedition 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

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

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

軌跡ポイントを確認する

1. Expedition 実行中に、**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. **START キー**を押します。
3. **[ポイント表示]** を選択します。
4. リストから軌跡ポイントを選択します。
5. 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 **START 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. **START 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 **START 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）（*33 ページ　アクティビティのアラート*）
   - **[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. **STOP 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. **START 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、スタミナ、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。

狩り

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

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

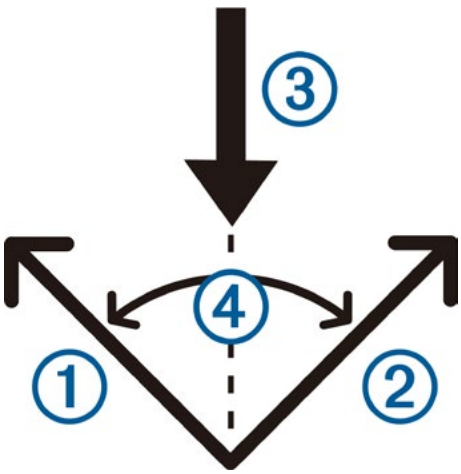
ヨット

タッキングアシスト

⚠注意

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

風上に進んでいる場合、タッキングアシスト機能を使用して風向きがリフトかヘッダーかを判断できます。タッキングアシスト機能を校正すると、デバイスは船舶のポートタック ① とスターボードタック ② の COG(対地方位)を記録し、この値を使用して真の風向きの平均③と船舶のタッキング角度④を計算します。



このデータを使用して、風の振れがリフトかヘッダーかが判断されます。

初期設定では、タッキングアシスト機能は自動に設定され、スターボードタックまたはポートタックの COG が校正されるたびに、タッキング角度と真の風向きが再計算されます。また、タッキングアシスト設定を変更して、固定のタッキング角度や真の風向きを入力することもできます。

注意：タッキングアシスト機能では、GPS の位置情報を基にした COG を使用してコースを決定しています。潮流など船舶の方向に影響を与える可能性のある他の要因については把握できません。

タッキングアシストを校正する

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[ヨットレース]** または **[ヨット]** を選択します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**を押して、タッキングアシスト画面を表示します。
   注意：必要な場合はタッキングアシスト画面をトレーニングページに追加してください。（*30 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）
4. **START キー**を押します。
5. 次のオプションを選択します。
   - スターボードタックの場合は、**START キー**を押します。
   - ポートタックの場合は、**DOWN キー**を押します。

   ヒント：スターボードタックとは、船舶の右側（スターボード側）から風を受けて進む状態、ポートタックとは、船舶の左側（ポート側）から風を受けて進む状態を言います。
6. 校正が終わるまでしばらく待ちます。
   矢印が表示され、風向きがリフトかヘッダーかが表示されます。

タッキング角度、真の風向きの固定値を入力する

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[ヨットレース]** または **[ヨット]** を選択します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**を押して、タッキングアシスト画面を表示します。
4. **MENU キー**を長押しします。
5. **[真の風向]** ＞ **[固定]** の順に選択します。
6. **UP キー**または **DOWN キー**で数字を設定して、**[完了]** を選択します。

リフトの値の精度を上げるには

タッキングアシスト機能を使ったときに、リフトの値の精度を上げるには以下の方法をお試しください。（*17 ページ　タッキング角度、真の風向きの固定値を入力する*）（*17 ページ　タッキングアシストを校正する*）

- 固定のタッキング角度を入力して、ポートタックで校正します。
- 固定のタッキング角度を入力して、スターボードタックで校正します。
- タッキング角度をリセットして、ポートタックとスターボードタックで校正します。

ヨットレース

デバイスを使用して、ヨットがスタート時刻ちょうどにレースのスタートラインを通過する確率を高めることができます。ヨットレースアプリのレガッタタイマーをスタートまでの残り時間の合図に合わせると、レースのスタートが近づくにつれ 1 分間隔でお知らせします。スタートラインを設定したときは、GPS の位置情報を使用して、ヨットがスタート時刻に対してどのタイミングでスタートラインを通過するかを示します。

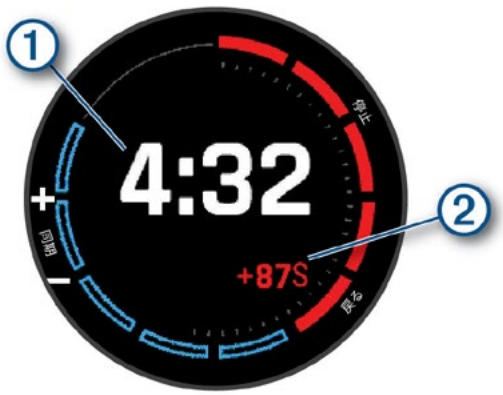
スタートラインを設定する

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[ヨットレース]** を選択します。
3. 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
4. **MENU キー**を長押しします。
5. **[スタートライン設定]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - ポート側スタートマークの場所で **[ポート側をマーク]** を選択して、ポート側スタートマークを記録します。
   - スターボード側スタートマークの場所で **[スターボード側をマーク]** を選択して、スターボード側スタートマークを記録します。
   - **[調整する時間]**　レガッタタイマー画面で調整する時間の表示のオン / オフを設定します。
   - **[スタートまでの距離]**　スタートまでの距離のステータスと表示単位、ボートの長さを設定します。

レースを開始する

調整する時間を表示するためには、スタートラインを設定する必要があります。（*17 ページ　スタートラインを設定する*）

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押し、**[ヨットレース]** を選択します。
2. 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
   画面には、レガッタタイマー①、調整する時間②が表示されます。



3. 必要な場合は、**MENU キー**を長押しして次のオプションを選択します。
   - 固定タイマーを設定するには、**[カウントダウン時間]** > **[固定]** の順に選択してカウントするタイムを入力します。
   - 24 時間以内のスタート時刻を設定するには、**[カウントダウン時間]** > **[GPS]** の順に選択して時刻を入力します。
4. **START キー**を押します。
5. **UP キー**または **DOWN キー**を押して、デバイスのレースタイムを設定します。
   注意：表示される秒数がマイナスの場合、スタート時刻からその秒数が経過したあとに、スタートラインを通過する予定です。表示される秒数がプラスの場合、スタート時刻よりその秒数だけ早くスタートラインを通過する予定です。
6. スタートまでの残り時間の合図に合わせて、**START キー**を押します。

ウォータースポーツ

ウォータースポーツの滑走を確認する

注意：この機能は、一部のウォータースポーツアクティビティのみ対応しています。

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

1. ウォータースポーツアクティビティを開始します。
2. **MENU キー**を長押しします。
3. **[滑走状況]** を選択します。
4. **UP キー**または **DOWN キー**を押して、前回の滑走 / 現在の滑走 / 滑走合計を確認します。
   滑走画面には、タイムと距離、最高スピード、平均スピードが表示されます。

釣り

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[釣り]** を選択します。
3. **START キー**を押して、**[釣りを開始]** を選択します。
4. **START キー**を押して、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。(*31 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

5 アクティビティを終了するには、**STOP キー**を押して **[釣りを終了]** を選択します。

潮汐データを確認する

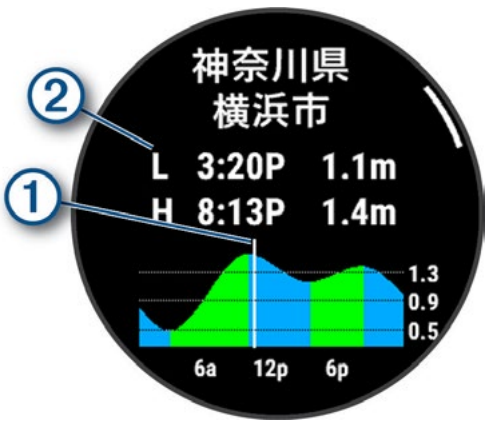
⚠警告

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

現在地または手動で設定した場所の潮汐データをダウンロードすることができます。潮汐データをダウンロードするには、スマートフォンとデバイスをペアリングして接続する必要があります。潮汐データの地点は、10 か所まで保存できます。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2 **[潮汐]** を選択します。
3 **[検索]** を選択します。
4 次のオプションを選択します。
・**[＋追加] > [現在地]** 現在地の潮汐データを表示します。
・**[＋追加] > [地図使用]** 地図上で選択した地点の潮汐データを表示します。
地図の操作方法と地点の選択方法は、*78 ページ　地図を確認する*の手順をご参照ください。
・**[＋追加] > [都市検索]** 都市名を入力して潮汐データを表示します。(*87 ページ　インスタントキーボード*)
・**[＋追加] > [ポイント]** 保存済みのポイントの潮汐データを表示します。
・**[＋追加] > [座標]** 入力した座標の潮汐データを表示します。

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



5 **DOWN キー**を押すと、別の日の潮汐データを確認できます。
6 潮汐ページで **START キー**を押して **[お気に入り登録]** を選択すると、潮汐データを確認した地点をリストに追加します。(任意)
ヒント：お気に入り登録したポイントは、一覧の上位とウィジェットに表示されます。

注意：GPS の現在地により、潮汐情報は次の提供元のデータに準じます。
中央気象局(台湾)、*気象庁*(日本)、*国家海洋情報センター*(*QWeather* 経由・中国)、*国立海洋調査院*(韓国)、*World Weather Online*(その他)

潮汐アラートを設定する

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

アンカー

⚠警告

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

アンカー位置を保存する

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[アンカー]** を選択します。
3. GPS の受信完了を待機します。
4. **START キー**＞ **[錨を下す]** の順に選択します。

アンカー設定

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

[錨泊円半径]：停泊中の船舶の許容錨泊円半径を設定します。

[更新頻度]：アンカー情報を更新する頻度を設定します。

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

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

トローリングモーターリモート

トローリングモーターをペアリングする

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

1. トローリングモーターの電源をオンにします。
2. デバイスをトローリングモーターのディスプレイパネルの 1m 以内に近付けます。
3. デバイスで **START キー**を押して **[トローリングモーター]** を選択します。
4. トローリングモーターのディスプレイパネルで ⏻ を 3 回押してペアリングモードにします。

   接続先の検索中はディスプレイパネルの 🔁 が青に光ります。
5. デバイスで **START キー**を押してペアリングモードにします。
6. トローリングモーターのリモートコントロールとデバイスに表示されているコードが一致していることを確認します。
7. デバイスで **START キー**を押してパスキーを確認します。
8. トローリングモーターのリモートコントロールで ▶ を押してパスキーを確認します。

   デバイスとの接続が成功するとディスプレイパネルの 🔁 が緑に光ります。

スキーとウィンタースポーツ

スキーの滑走を確認する

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。

[スキー] または **[ボード]** のアクティビティを開始します。

9. **MENU キー**を長押しして、メニューページを表示します。
10. **[滑走状況]** を選択します。
11. **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、**START キー**を押します。
2. **[BC スキー]** または **[BC スノーボード]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ハイクアップ]** アクティビティをハイクアップから開始します。
   - **[滑走]** アクティビティを滑走から開始します。
4. **START キー**を押してタイマーを開始します。
5. 必要な場合は、**LAP キー**でハイクアップと滑走の記録モードを切り替えます。
6. アクティビティが終了したら、**STOP 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。

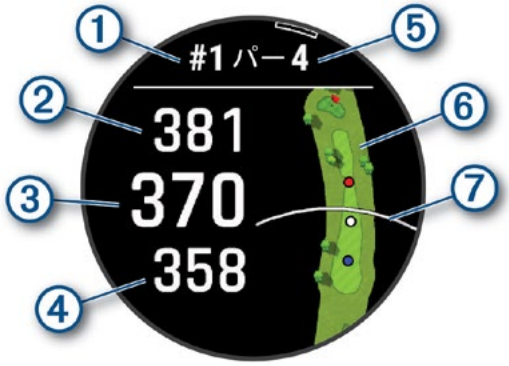
ゴルフ

ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(*112 ページ　デバイスを充電する*)

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ゴルフ]** を選択します。
3. 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
   デバイスが衛星を受信し、現在地からコースまでの距離を計算します。近くに利用可能なコースが一つしかない場合、そのコースが選択されます。
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. 9 ホールのコースを選択した場合は、次のオプションを選択します。(18 ホールのコースの場合は手順 8 へ)
   - **[9 ホール]** ハーフプレーとして記録します。(手順 8 へ)
   - **[18 ホール]** 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンドとして記録します。後半のホールを選択してからラウンドを開始します。(手順 6 へ)

   ヒント：あとで後半のホールを選択する場合は、**[9 ホール]** を選択してください。前半の 9 ホールが終わったら、ラウンドを一時停止し、後半のホールを選択してプレーを再開します。
6. 「バックナインを選択しますか？」と表示されたら、**[はい]** を選択します。
   [いいえ] を選択した場合は、前半の 9 ホールをプレーしたあとに後半のコースを選択します。(手順 8 へ)
7. 後半のコースを選択します。
8. ドライバー飛距離を設定します。(初回のみ)
9. スコアを記録する場合、✔を選択します。
10. ティー位置を選択します。
    ホール情報ページが表示されます。



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

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

11 次のオプションを選択します。

- グリーンの奥 / 中央 / 手前までの距離を**タップ**して、PlaysLike 距離を表示します。（*24 ページ　PlaysLike 距離を確認する*）
- コースビューマップを**タップ**してタッチターゲットで距離を計測します。（*24 ページ　タッチターゲットで距離を計測する*）
- **UP キー**または **DOWN キー**を押して、レイアップ / ドッグレッグ情報とハザード情報を確認します。
- **START キー**を押してラウンドオプションを開きます。（*22 ページ　ラウンドオプション*）

次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。

ラウンドオプション

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

[後半 9 ホール追加]：後半の 9 ホールコースを選択します。（ハーフプレー中のみ）

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。

[ホール変更]：手動でプレーするホールを変更します。

[グリーンを変更]：プレーするホールの左右グリーンを変更します。（2 グリーンのコースのみ）

[グリーンを表示]：グリーンの形状やレイアウトを表示します。Garmin Golf アプリの有料サブスクリプションが有効な場合、Green Contour 機能でグリーンの傾斜情報を確認できます。また、ホール情報に表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。（*23 ページ　グリーン上のピンの位置を変更する*）

[バーチャルキャディ]：バーチャルキャディがクラブ選択をアシストします。（*23 ページ　バーチャルキャディ*）

[PlaysLike]：現在のホールの PlaysLike 距離を算出する際に参照した要素を表示します。

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加（*25 ページ　ショットを手動で追加する*）、および Garmin Autoshot 機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。（スコア記録がオンの場合のみ）（*24 ページ　ショットを確認する*）

[スコア記録開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。（*25 ページ　スコアを記録する*）

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

[風速]：風向と風速を表示します。（*26 ページ　風向 / 風速*）

[PinPointer]：現在地からグリーンの方向と距離を示します。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。（*26 ページ　ピンの方向を確認する*）

[カスタムターゲット]：ホールにあるハザードや障害物などの情報を登録できます。（*26 ページ　カスタムターゲットを保存する*）

[クラブ統計]：各クラブでショットを打ったときの標準飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。

ヒント：この機能は、**[クラブトラッキング]** がオン、または別売の Approach CT10 が接続中のときのみ有効です。

[日出＆日没]：現在地の今日の日の出時刻、日の入時刻、トワイライト時刻を表示します。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。（*31 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*）

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピン位置を変更します。

1. ホール情報ページで、**START キー**を押します。
2. **[グリーンを表示]** を選択します。
3. グリーン上のピンをドラッグするか、グリーン上の任意の地点を**タップ**してピンの位置を変更します。
   ヒント：**START キー**でグリーンを拡大 / 縮小できます。
4. **BACK キー**を押します。
   変更後のピンの位置を元に、ホール情報ページの距離表示が更新されます。変更したピンの位置は、現在のラウンド中のみ保存されます。

現在の位置情報をピン位置として記録する

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

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

バーチャルキャディ

バーチャルキャディを使用する前に、クラブトラッキング（*5 ページ　アクティビティを開始する*）をオンにして使用クラブを記録するか、別売の Approach CT10 を接続して 5 ラウンド以上プレーし、スコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードしてください。また、各ラウンドをプレー中は、Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを接続してください。バーチャルキャディは、ホール情報や風向、風速、各クラブの過去のパフォーマンスと、現在の位置情報をもとに、アドバイスを表示します。



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

PlaysLike 距離を確認する

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

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

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

▲：水平距離よりも長い場合

■：同じ距離

▼：水平距離よりも短い場合

PlaysLike 距離の要素

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

START キーを押して、**[PlaysLike]** を選択します。

：高度変化による PlaysLike 距離の変動値

：風速または風向きによる PlaysLike 距離の変動値

：空気密度による PlaysLike 距離の変動値

PlaysLike 設定

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

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

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

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

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

タッチターゲットで距離を計測する

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

1. ホール情報ページのコースビュー表示部をタップします。
2. コースビューが拡大表示されたら、マップ上の任意の地点を**タップ**します。
3. 選択した地点にターゲットサークル ⌖ が表示されます。

   ⌖ の位置を変更するには、別の地点を**タップ**するか、 ⌖ をドラッグして移動します。

   現在地から ⌖ までの距離と、⌖ からピンまでの距離が表示されます。
4. 必要に応じて、➕ / ➖（**START キー**）でコースビューを拡大 / 縮小します。

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、**START キー**を押します。
2. **[ショットの計測]** を選択します。

   ショット地点から現在地までの距離が表示されます。
3. **START キー**を押します。
4. **[前回のショット]** を選択します。

   プレー中のラウンドで記録したショットが一覧で表示されます。

   注意：直近のショットの距離はホール情報ページの上部にも表示されます。

ショットを手動で追加する

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

1. ラウンド中、ショットを打った位置で **START キー**を押します。
2. **[ショットの計測]** を選択します。
3. **START キー**を押します。
4. **[ショット追加]** ＞✔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。

スコア設定をカスタマイズする

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

[スコア記録方法]：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。

[ハンディキャップスコア]：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。

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

[合計スコア]：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。（*25 ページ　スコアを記録する*）

[ラウンド概要記録]：ラウンド概要記録をオン / オフします。

[ペナルティ]：ラウンド概要記録でペナルティの記録をオン / オフします。

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

スコアを記録する

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

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

スコア入力画面を手動で表示する

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

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録を有効にする必要があります。（*31 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*）

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

ステーブルフォードとは

スコア記録方法のステーブルフォードとは、各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式です。

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）

スコア記録方法はゴルフのアクティビティ設定から変更できます。（*31 ページ　アクティビティ & アプリ設定*）

風向 / 風速

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

1. ホール情報ページで、**START キー**を押します。
2. **[風速]** を選択します。

   ピン位置の方向を基準とした風向きを矢印で指し示します。

ピンの方向を確認する

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

注意：ゴルフカート乗車中は、PinPointer 機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

1. ホール情報ページで、**START キー**を押します。
2. **[PinPointer]** を選択します。

   ポインターがピンの位置を指し示します。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホールごとに 5 か所までカスタムターゲット（ポイント）を登録することができます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。登録済みのカスタムターゲットは、ホール情報ページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して確認できます。

1. カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。

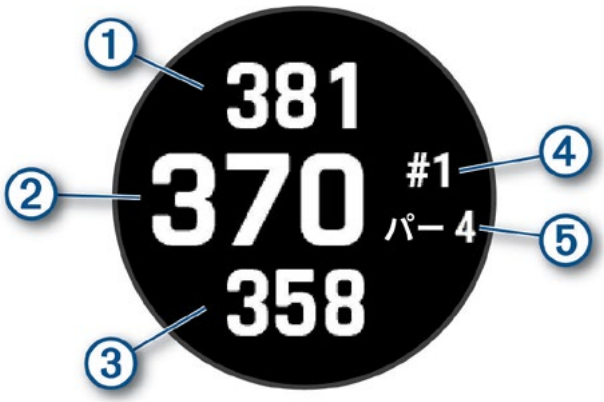
   注意：現在のホールから離れた地点にいる場合、カスタムターゲットを登録することはできません。
2. ホール情報ページで、**START キー**を押します。
3. **[カスタムターゲット]** を選択します。
4. カスタムターゲットのタイプを選択します。

数字を大きく表示する

ホール情報ページの数字を大きく表示することができます。

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

ヒント：[数字を大きく表示] をオンにするとホール情報ページのデザインが変わり、コースビューマップは表示されなくなります。



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

スイングテンポ

デバイスには、スイングを練習する際にスイングスピードを計測して、スイング分析をアシストするスイングテンポ機能が搭載されています。スイングテンポでは、スイング速度比をテンポに換算して表示します。一般に理想的なスイングは、バックスイングとダウンスイングの速度比が 3:1 とされ、このスイングテンポを 3.0 とします。

テンポトレーニングを開始する

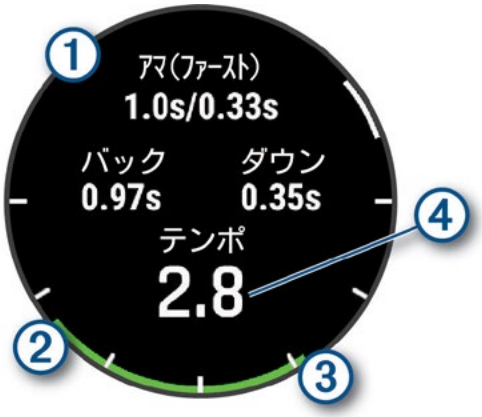
速さの異なる 6 つのテンポから、自分のレベルに合わせたテンポを選択し、スイング練習でボールを打って、テンポを分析します。

1. **START キー**を押します。
2. **[テンポ]** を選択します。

   初めてテンポトレーニングを開始した場合は、ヒントが表示されます。**START キー**を押してすべてのヒントを確認します。
3. テンポ分析の画面が表示されたら、**START キー**を押します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[スイングスピード]** スイングスピードを選択します。
   - **[トーン]** スイングの理想的なタイミングに合わせて音が鳴ります。
   - **[ヒント]** テンポトレーニングのヒントを確認します。
5. 準備が完了したら、フルスイングして、ボールを打ちます。

   スイングテンポ分析が表示されます。

   注意：ボールを打った衝撃を感知して計測します。ボールを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、スイングスピードを計測できない場合があります。



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

ヒント：まずは遅いテンポのスイング練習から始めて、カラーゲージがバックスイング / ダウンスイング共に緑色のゲージになるようになったら、より速いテンポの練習に切り替えると効果的です。

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。(*28 ページ　Jump タイプ*)
2. Jump 情報を入力します。(*28 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 での一般的な落下高度は対地高度で 12,000 ～ 24,000 フィート。

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

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

Jump 情報を入力する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** を選択します。
3. Jump タイプを選択します。(*28 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。)(*29 ページ　コンスタント設定*)
- **[自動 DIP]** ジャンプ後に自動で DIP へのナビゲーションを開始します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[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、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** を選択します。
3. Jump タイプを選択します。(*28 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、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** を選択します。
3. **[HAHO]** または **[HALO]** を選択します。
4. **[ウインド]** > **[リセット]** を選択します。
   リストからすべてのウインド情報が消去されます。

Static Jump のウインド情報を入力する

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

コンスタント設定

%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)

アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ

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

アクティビティをお気に入りに追加または削除する

ウォッチフェイスページから **START キー**を押すと、お気に入りのアクティビティ＆アプリのリストが表示され、よく利用するアクティビティまたはアプリケーションにすばやくアクセスできます。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。
   アクティビティ＆アプリのリストに表示中のアクティビティとアプリが表示されます。
3. 次のオプションを選択します。
   - アクティビティをお気に入りに設定するには、アクティビティを選択して **[お気に入りに設定]** を選択します。
   - アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して **[お気に入りから削除]** を選択します。

アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する

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

トレーニングページをカスタマイズする

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3. カスタマイズするアクティビティを選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]** を選択します。
6. カスタマイズするトレーニングページを選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[レイアウト]** 分割数とレイアウトを選択します。
   - **[データ項目]** データ項目を変更します。
   - **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
   - **[削除]** ページを削除（非表示）します。
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。

カスタムアクティビティを作成する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[＋追加]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[コピーして追加]** 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
   - その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。
4. 必要に応じてアクティビティタイプを選択します。

5 アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。
重複するアクティビティ名には、「バイク(2)」などのように番号が振られます。
6 次のオプションを選択します。
- 必要に応じてアクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページや自動オプションなどの設定を変更できます。
- カスタムアクティビティを保存するには、**[完了]** を選択します。

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

アクティビティ＆アプリ設定

アクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。

[沿面速度]：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測します。

[沿面距離]：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測します。

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

[アクティビティ追加]：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。(*33 ページ　アクティビティのアラート*)

[自動クライム]：内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。(*35 ページ　自動クライムをオンにする*)

[自動ラップ]：自動ラップを設定します。(*34 ページ　自動ラップを設定する*)

[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。(*34 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。(*10 ページ　スイムアクティビティの自動休息と手動休息*)ウルトラランアクティビティでの休息タイマーの自動開始 / 停止のオプションを設定します。(*8 ページ　ウルトラランの自動休息設定*)

[自動ラン]：内蔵の加速度計によるスキーまたはウォータースポーツの滑走の自動検出を有効にします。

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

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

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

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

[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]：ゴルフの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。

ヒント：[数字を大きく表示] をオンにするとホール情報ページのデザインが変わり、コースビューマップは表示されなくなります。

[心拍転送モード]：アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。(*68 ページ　心拍転送モード*)

[GameOn に配信]：ゲームアクティビティ開始時に Garmin GameOn アプリにデバイスで計測したデータを自動で転送します。(*13 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*)

[ClimbPro]：ナビゲーション中に ClimbPro ページを表示します。(*35 ページ　ClimbPro を設定する*)

[クラブトラッキング]：ゴルフのラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。(*25 ページ　ラウンド概要を記録する*)

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

[トレーニングページ]：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(*30 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。

[ウエイト編集]：筋力トレーニングアクティビティまたはカーディオでウ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。

[ゴルフ風速]：ゴルフの風速の表示単位を選択します。

[グレード]：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

[ジャンプモード]：ジャンプロープ(なわとび)アクティビティのモードを回数指定、時間指定、フリーから選択します。

[レーン番号]：トラックランの走行レーンを設定します。

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

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

[地図]：アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。（*34 ページ　アクティビティの地図設定*）

[地図レイヤー]：地図ページに表示する地図データを設定します。（*80 ページ　地図データを表示 / 非表示する*）

[メトロノーム]：一定のリズムで鳴動するメトロノームを設定します。メトロノームの bpm、ビートアラート（拍数）、音 / バイブを選択します。

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

[障害物トラッキング]：コースの一周目で障害物の位置を保存し、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。（*9 ページ　障害物レースアクティビティを記録する*）

[PlaysLike]：PlaysLike 距離（コースの高低差などを考慮した実際に打つべきグリーンまでの距離）を算出する際に参照する要素を設定します。**[ホームコース基本情報]** に普段よくプレーするコースの平均的な環境情報を設定することで、ユーザーが慣れたプレー環境を考慮して PlaysLike 距離が微調整されます。（*24 ページ　PlaysLike 距離を確認する*）

[プールサイズ]：プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。

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

[パワーモード]：アクティビティのデフォルトのパワーモードを選択します。

[パワーセーブ]：タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。**[標準]** のオプションでは 5 分、**[延長]** のオプションでは 25 分でタイムアウトします。**[延長]** を選択するとバッテリーの消費が早まります。

[アクティビティの記録]：ゴルフのラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ（FIT ファイル）として記録します。

[日没後の記録]：Expedition 実行中、日没後に軌跡ポイントを記録します。

[温度を記録]：アクティビティ中のデバイスの周囲温度の記録のオン / オフを設定します。

[VO2 Max 記録]：ウルトラランまたはトレイルランで VO2 Max の記録を有効にします。

[記録間隔]：Expedition 実行中の軌跡ポイントの記録間隔を設定します。初期設定では、軌跡ポイントは 1 時間に 1 回、日没まで記録します。

[名前を変更]：アクティビティ名を編集します。

[回数カウント]：筋力トレーニングアクティビティの回数のカウントのオン / オフを設定します。**[ワークアウトのみ]** を選択すると、ワークアウト実行中のみ回数カウントがオンになります。

[リピート]：マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。

[設定リセット]：アクティビティ設定を初期化します。

[ルートデータ]：屋内クライミングアクティビティのルートデータの記録を有効にします。

[ルーティング]：ルート探索に関する設定を行います。（*34 ページ　アクティビティのルーティング設定*）

[ランニングパワー]：ランニングパワー計測のステータスと設定を変更します。（*75 ページ　ランニングパワー設定*）

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。（*35 ページ　GPS 設定を変更する*）

[スコア]：ゴルフのラウンドのスコア設定をカスタマイズします。（*25 ページ　スコア設定をカスタマイズする*）

[セグメント]：アクティビティの保存済みセグメントを表示します（*36 ページ　セグメント*）。**[自動エフォート]** のオプションで目標とするレースタイムの自動選択の有効 / 無効を設定します。

[セグメントアラート]：セグメント接近時にアラートでお知らせします。（*36 ページ　セグメント*）

[自己評価]：アクティビティの自己評価の有効 / 無効を設定します。（*7 ページ　アクティビティを自己評価する*）

[SpeedPro]：ウィンドサーフィンアクティビティのスピードの詳細分析をオンにします。

[ストロークタイプ検出]：プールスイムのストロークタイプ自動検出を有効 / に設定します。

[スイムラン自動種目変更]：スイムランアクティビティでスイムとランを自動で切り替えます。

[タッチ]：アクティビティ中のタッチスクリーンのオン / オフを設定します。

[トーナメントモード]：ゴルフの公認トーナメントでの使用が認められていない機能が無効になります。

[トランジション]：マルチスポーツアクティビティのトランジションを有効にします。

[単位]：アクティビティで使用する単位を選択します。

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

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

[ワークアウト動画]：筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを有効に設定します。

アクティビティのアラート

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

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

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

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

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

アラートを設定する

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

   注意：この機能は、一部のアクティビティ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。

アクティビティの地図設定

アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。**MENU キー**長押し＞**[アクティビティ＆アプリ]** ＞任意のアクティビティを選択＞**[（アクティビティ名）設定]** ＞**[地図]** の順に選択します。

[地図設定]：地図ページに表示する地図の有効 / 無効を **START キー**で切り替えます。

[マリンチャートモード]：海洋データを表示する際に海図表示を有効にします。このモードは、地図の要素が異なるカラーで見やすく表示され、紙の海図の作図方法を反映した表示モードです。

[システム設定の使用]：デバイスの地図設定に準じる場合はオン、アクティビティ別に地図設定を行う場合はオフに設定します。（*79 ページ　地図設定*）

アクティビティのルーティング設定

アクティビティ中のナビゲーションのルート探索設定を行います。

注意：設定可能な項目は、アクティビティにより異なる場合があります。

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

[アクティビティ]：アクティビティタイプを選択します。選択したアクティビティタイプに最適なルートを探索します。

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

[コース]：[コース] のオプションを選択すると、コースから外れた場合でも元のコースを優先します。**[地図]** のオプションを選択すると、コースから外れた場合、ルーティング可能な地図をもとにルートを再計算します。

[ルート探索方法]: ルート探索で優先して短縮するオプションを選択します。**[時間優先]**、**[距離優先]**、**[標高差優先]** から選択します。

[回避]：ルート探索時に回避する道路を選択します。

[タイプ]：直行ルートのナビゲーション中のガイドページの表示タイプを選択します。

自動ラップを設定する

設定した距離に到達するごとまたはスタート地点を通過するごとに自動でラップを取得します。

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。
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. **[自動ラップ]** のステータスのオン / オフを設定します。
7. **[モード]** を選択します。
   - **[距離]**　設定した距離に到達するごとにラップを取得します。
   - **[位置]**　スタート地点を通過するごとにラップを取得します。
8. **[距離]** を選択します。（モード **[距離]** 選択時）
   自動ラップを取得する距離を設定します。
9. **[ラップアラート]** を設定します。
   ラップ取得時に表示されるページを編集します。
   - **[第 1 項目][第 2 項目]**　**[ラップタイム][ラップ距離][ラップスピード][ラップペース][合計タイム][カテゴリー（その他のデータ項目）]** から選択します。（第 2 項目のみ **[オフ]** が選択できます。）
   - **[確認]**　ラップアラートページをプレビューします。

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：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。

ClimbPro を設定する

ナビゲーション実行中に ClimbPro ページを表示し、ルート上の現在登坂中の上昇区間または次の上昇区間の情報を表示します。

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。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[ClimbPro]** 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]** **START キー**で **[ナビゲーション中]** / **[オフ]** を切り替えます。
- **[データ項目]** 登坂中に表示されるページ上のデータ項目を変更します。（初期設定 : 昇降速度）
- **[アラート]** クライム区間の開始時または任意の距離に近づいたときにアラートします。
- **[下降]** ランニングアクティビティで、下降時のオン / オフを設定します。
- **[クライム検知]** バイクアクティビティで検知するクライムの大きさを **[すべてのクライム]**/**[勾配（中～大）]**/**[勾配（大）のみ]** から選択します。

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。

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。

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

注意：この設定は、一部のアクティビティでは利用できません。

[オフ]：GPS を受信しません。

[システム設定を使用]：システム設定の GPS 設定を使用します。（*109 ページ　GPS 設定*）

[GPS]：GPS とみちびきのみを受信します。

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

[マルチ GNSS マルチバンド]：GPS、みちびき、GLONASS（ロシア）、GALILEO（欧州）、BeiDou（中国）の衛星測位シ

ステムの信号と、L1信号とL5信号の2周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上しますが、バッテリーを多く消費します。

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

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

セグメント

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

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

Strava™ ライブセグメント

Strava セグメントをデバイスにダウンロードできます。

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

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

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

セグメントの詳細を確認する

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

セグメントでレースする

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

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

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

セグメントが終了するとメッセージが表示されます。

トレーニング

統合トレーニングステータス

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

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

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

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

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

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、epix デバイスでアクティビティの詳細とリカバリータイムを確認することができます。

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

ヒント：Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。（*37 ページ　統合トレーニングステータス*）

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

レースに向けてトレーニングする

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

1. Garmin Connect アプリで •••（詳細）を選択します。
2. **[トレーニングと計画]** > **[レースとイベント]** > **[イベントを検索]** の順に選択します。
3. 周辺エリアのイベントを検索します。

   [イベントを作成] を選択して、イベントを作成することもできます。
4. イベントを選択して、**[カレンダーに追加]** を選択します。
5. デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
6. デバイスのプライマリレースウィジェットで、次のイベントまでのカウントダウンを確認できます。
7. ウォッチフェイスページから、**START キー**を押してランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択します。

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

レースカレンダーとプライマリレース

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

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

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

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データ、マップを確認したり、PacePro プランを追加できます。（*41 ページ　PacePro トレーニング*）

ワークアウト

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

デバイスのアクティビティ＆アプリ一覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを表示できます。（*5 ページ　アクティビティ＆アプリ*）

Garmin Connect アプリでは、ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます（*38 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*）。ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

ワークアウトを実行する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しして **[トレーニング]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[クイックワークアウト]** インターバルワークアウトまたはターゲットトレーニングを開始します。（*39 ページ　インターバルワークアウトを実行する*）（*40 ページ　ターゲットトレーニング*）
   - **[ワークアウトライブラリ]** プリインストールまたは保存済みのワークアウトを開始します。（*38 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*）
   - **[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。（*41 ページ　トレーニングカレンダー*）

   注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。
5. ワークアウトを選択します。

   注意：アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。
6. 必要な場合は、**[ワークアウト開始]** を選択します。
7. **START キー**を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

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

ワークアウト実行スコア

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

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

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

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。

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

1. 次のいずれかを選択します。
   - Garmin Connect アプリを開き、 ••• を選択します。
   - *connect.Garmin.com* にアクセスします。
2. **[トレーニングと計画]** ＞ **[ワークアウト]** の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。

今日のおすすめワークアウトを実行する

ランまたはバイクのおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそれぞれのアクティビティの VO2 Max の測定が必要です。(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ラン]** または **[バイク]** を選択します。
   今日のおすすめワークアウトが表示されます。
3. **START キー**を押して、オプションを選択します。
   - **[開始]** ワークアウトを開始します。
   - **[閉じる]** ワークアウトをキャンセルします。
   - **[ステップ]** ワークアウトのステップを確認します。
   - **[その他の提案]** この先一週間分のワークアウトを確認します。
   - **[設定]** ワークアウトの目標タイプなどの設定を確認します。

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

インターバルワークアウトを実行する

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

すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

インターバルワークアウトを作成する

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

作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

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

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[プールスイム]** を選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニング]** > **[ワークアウトライブラリ]** > **[クリティカルスイムスピード]** > **[クリティカルスイムスピー**

ド計測開始] を選択します。

5 **DOWN キー**を押してステップを確認します。（任意）

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

7 画面に表示される指示に従います。

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。（*5 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、**START キー**を押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。

4 **[トレーニング]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。
- **[ターゲット]** を選択します。
- **[クイックワークアウト]** を選択します。

注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

6 次のオプションを選択します。
- **[距離のみ]**　プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。
- **[距離とタイム]**　距離とタイムの目標を選択します。
- **[距離とペース]** または **[距離とスピード]**　距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

ターゲットトレーニングページにユーザーの予想終了タイムが表示されます。

7 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

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

レース

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

注意：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、**START キー**を押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。

4 **[トレーニング]** ＞ **[自分とレース]** の順に選択します。

5 次のオプションを選択します。
- **[履歴]**　デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
- **[コース]**　Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。

6 アクティビティを選択します。

バーチャルパートナーページに予想終了タイムが表示されます。

7. **START キー**を押してタイマーを開始し、レースを開始します。
8. 終了したら、**START キー**を押して **[保存]** を選択します。

トレーニングカレンダー

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 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。(*83 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. Garmin Connect アプリで ••• を選択します。
2. **[トレーニングと計画]** > **[Garmin コーチプラン]** 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。

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と、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 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 アプリを開き、 ••• を選択します。
   - *connect.Garmin.com* にアクセスします。
2. **[トレーニングと計画]** > **[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. または **[デバイスへの送信]** を選択します。

デバイスで PacePro プランを作成する

デバイスで PacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成する必要があります。(*102 ページ　コース*)

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

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

8 **START キー**を押します。
9 次のオプションを選択します。
・**[プランを承認]** PacePro プランを開始します。
・**[スプリット確認]** スプリットを確認します。
・**[高度グラフ]** コースの高度グラフを確認します。
・**[地図]** コースを地図上で確認します。
・**[削除]** PacePro プランを削除します。

PacePro トレーニングを実行する

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

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[トレーニング]** > **[PacePro プラン]** の順に選択します。
5 プランを選択します。
6 **START キー**を押します。
ヒント：プランを開始する前に、スプリット、高度グラフ、地図を確認することができます。
7 **[プランを承認]** を選択して PacePro プランを開始します。
8 コースのナビゲーションを実行する場合は、**[はい]** を選択します。
9 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。



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

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

パワーガイド

コースの標高やコース走破にかかる予想タイム、FTP などをもとに自身の能力に合ったパワー戦略を作成し、コース走破をサポートします。パワーガイドは任意の目標タイム達成を支援する機能ではありません。

より正確なパワーガイドを作成するには、目標運動量を正しく設定する必要があります。目標運動量が高いとパワーターゲットは高く、目標運動量が低いとパワーターゲットは低くなります。目標運動量はライド中に変更できます。（*43 ページ　パワーガイドを作成する*）

パワーガイドはコース走破のためのパワー戦略作成機能です。ワークアウトやセグメントではパワーガイドは使用

できません。作成したパワー戦略は Garmin Connect アプリで表示・編集し、パワーガイド機能対応の Garmin デバイスに転送することができます。

パワーガイド機能を使用するには、デバイスとパワー計をペアリングする必要があります。（*73 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

パワーガイドを作成する

デバイスでパワーガイドを作成するには、あらかじめパワー計とペアリングする必要があります。また、デバイスにコースを保存する必要があります。（*73 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

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

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 屋外バイクアクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニング]** > **[パワーガイド]** > **[新規作成]** の順に選択します。
5. コースを選択します。（*102 ページ　コース*）
6. ライドポジションを選択します。
7. ギア重量を選択します。
8. **START キー**を押して、**[プラン開始]** を選択します。

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

履歴

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

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

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. **START キー**を押します。
5. 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。（*56 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。

自己ベストを個別に削除する

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 自己ベスト項目を選択します。
5 **[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。

自己ベストをすべて削除する

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 **[全削除]** > **[はい]** を選択します。
選択したアクティビティタイプの自己ベストがすべて削除されます。

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 必要な場合は、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。

表示

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

ウォッチフェイス設定

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

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。(*87 ページ　Connect IQ 機能*)

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

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[ウォッチフェイス]** を選択します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**でウォッチフェイスをプレビューします。
4. **[追加]** を選択してデジタルまたはアナログウォッチフェイスを新規作成します。
5. **START キー**を押します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[適用]** ウォッチフェイスを適用します。
   - **[目盛り]** アナログ時計の目盛り表示を選択します。
   - **[針]** アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
   - **[レイアウト]** デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
   - **[秒]** デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
   - **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
   - **[スポーツを選択]** VO2 Max のデータをランとバイクのどちらで表示するか選択します。
   - **[アクセントカラー]** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
   - **[データカラー]** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
   - **[削除]** ウォッチフェイスを削除します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。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。

ウィジェット名	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(*4 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*)
高度適応	生活高度が 800m 以上のとき、過去 7 日間の高度、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均安静時心拍数のグラフを表示します。
高度計	気圧高度計の高度データを表示します。
校正気圧	高度に基づく校正気圧データを表示します。
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。(*49 ページ　Body Battery*)
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
カメラコントロール	デバイスにペアリングされた Varia カメラをリモート操作します。(*76 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*)
コンパス	電子コンパスを表示します。
サイクリング能力	有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値を表示します。(*58 ページ　サイクリング能力*)

ウィジェット名	説明
持久力スコア	記録済みのすべてのアクティビティに基づくユーザーの総持久力を表すスコアとグラフ、メッセージを表示します。(*58 ページ　持久力スコア*)
釣り予報	現在地と月の位置、月の出 / 月の入時刻に基づいた釣りに最適な日時の予報を表示します。その日の評価と撒き餌の効果が大きい / 小さい時間帯を確認できます。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴール、連続ゴール日数を表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ゴルフ	前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。
ヘルススナップショット	2 分間のセッションを開始して平均心拍数、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均ストレス、心拍変動データを一度に測定して記録します。(*11 ページ　ヘルススナップショット*)
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
ヒルスコア	記録済みのすべてのランニングアクティビティに基づくユーザーのヒルクライムパフォーマンスを表すスコアとグラフ、要因、メッセージを表示します。(*58 ページ　ヒルスコア*)
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。(*51 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。(*76 ページ　inReach リモートを使用する*)
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。(*59 ページ　時差ぼけアドバイザーを使用する*)
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回のラン 前回のバイク 前回のスイム	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返信することができます。(*88 ページ　Messenger 機能を使用する*)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月出 / 月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
ミュージックコントロール	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。(*110 ページ　睡眠モード設定*)
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(*83 ページ　通知機能を有効にする*)
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。(*49 ページ　パフォーマンス測定機能*)
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。(*37 ページ　レースカレンダーとプライマリレース*)
血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。(*68 ページ　血中酸素トラッキング*)
レースカレンダー	Garmin Connect のカレンダーに設定した今後のレースイベントを表示します。
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(最大 4 日間)
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
株価	株価のリストを表示します。(*59 ページ　株価ウィジェットに銘柄を追加する*)
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
日出＆日没	日の出、日の入り、薄明、薄暮の時刻と、現在の太陽の位置の地図、その日の日照時間のグラフを表示します。
気温	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
潮汐	潮汐情報を表示します。(*19 ページ　潮汐データを確認する*)

ウィジェット名	説明
トレーニングレディネス	トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。(*57 ページ　トレーニングレディネス*)
トレーニングステータス	ユーザーのフィットネスにトレーニングが与える影響を示す現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。(*54 ページ　トレーニングステータス*)
VIRB	デバイスにペアリング済みの VIRB カメラをリモート操作します。(*77 ページ　VIRB をリモート操作する*)
天気	現在の気温や天気予報を表示します。現在の気象条件を地図にオーバーレイ表示することもできます。

ウィジェット一覧を確認する

1 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押します。
ウィジェット一覧がスクロールします。



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

2 **START キー**を押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
3 次のオプションを選択します。
- さらに **START キー**を押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。
- **UP キー**または **DOWN キー**でウィジェットの詳細ページをスクロールできます。

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 **[表示]** > **[ウィジェット]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- ウィジェットを選択して **UP キー**または **DOWN キー**で並べ替えます。
- ウィジェットを選択して、🗑を選択してウィジェットを非表示にします。
- **[追加]** を選択して、追加するウィジェットを選択します。
ヒント：**[フォルダの作成]** を選択して複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。(*48 ページ　ウィジェットのフォルダを作成する*)

ウィジェットのフォルダを作成する

複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[表示]** > **[ウィジェット]** > **[追加]** > **[フォルダの作成]** の順に選択します。
3 フォルダにまとめるウィジェットを選択し、すべて選択し終えたら **[完了]** を選択します。
注意：すでにウィジェット一覧に表示中のウィジェットを選択した場合、ウィジェットを移動またはコピーすることができます。
4 フォルダ名を選択するか、カスタム名を入力します。
5 フォルダのアイコンを選択します。
6 必要な場合は、次のオプションを選択します。
- フォルダを編集するには、ウィジェット一覧でフォルダを表示し、**MENU キー**を長押ししてオプションを表示します。

- フォルダ内のウィジェットを編集するには、フォルダを開いて **[編集]** を選択します。

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 はとても低い、26 ～ 50 は低い、51 ～ 75 は普通、76 ～ 100 は高いことを意味します。

Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(*49 ページ　Body Battery レベルを改善させるには*)

Body Battery レベルを改善させるには

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

パフォーマンス測定機能

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

これらの機能は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。パフォーマンス測定機能について詳しくは *Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* 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、初期設定時のユーザープロフィールの情報が使用されます。

乳酸閾値(LT)：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。

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

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

VO2 Max(最大酸素摂取量)

VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。つまり VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させるために増やす必要があります。VO2 Max の測定には、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。デバイスでは、VO2 Max をランニングとサイクリングで測定することができます。ランニング VO2 Max を測定するには、心拍計を使用して屋外で GPS を受信してランニングアクティビティを実行します。サイクリング VO2 Max を測定するには、心拍計と別売の対応するパワー計を使用して、屋外で一定の強度を維持して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 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ハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、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。(*73 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(*91 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*91 ページ　心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

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

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

1. ランニングアクティビティを開始します。
2. 最大心拍数の 70%以上の心拍数に達する強度で屋外を走ります。
3. 10 分以上走ったら、ランニングアクティビティを終了してデータを保存します。
4. **UP キー**または **DOWN キー**で画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、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。(*73 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(*91 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*91 ページ　心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

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

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

予想タイムを確認する

予想タイムの精度向上のため、ユーザープロフィール(*91 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*91 ページ　心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

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

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



START キーを押して距離別の予想タイムを確認できます。

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

HRV ステータス

睡眠中の光学式心拍計の測定値を分析して心拍変動(HRV)を表示します。トレーニングや身体活動、睡眠、栄養、健康習慣などのすべてが HRV に影響します。HRV の値は、性別や年齢、フィットネスレベルにより大きく異なります。HRV ステータスのバランスが良いと、トレーニングとリカバリーのバランスが良く、心臓血管の健康状態が優れていて、ストレスからの回復力があるなど、健康状態が良い兆候であることを示します。HRV ステータスのバランスが悪いと、疲労や十分な回復の必要性、高いストレスなどの兆候を示します。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	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。
オレンジ	アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回っています。
レッド	低	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。
なし	悪い ステータスなし	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。 ステータスなしが表示される場合は、7 日間の平均値を算出するためのデータが不足していることを示します。

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

ストレススコア

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

ストレススコアを確認する

この機能を利用するには、Garmin のハートレートセンサーが必要です。測定を開始する前に、心拍計を体に装着して、デバイスとペアリングする必要があります。(*73 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

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

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

パフォーマンスコンディション

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

パフォーマンスコンディションの数値の範囲は、-20 ～ +20 です。アクティビティを開始してから 6 ～ 20 分後に数値が表示されます。例えば、数値が +5 のとき、あなたの体は休息が取れてリフレッシュし、ランやライドに適した状態であることを示します。パフォーマンスコンディションをトレーニングページのデータ項目に設定することで、アクティビティ実行中に数値をモニターすることができます。パフォーマンスコンディションは、疲労のレベルのインジケーターにもなり、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。(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

パフォーマンスコンディションを確認する

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

1. トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。(*30 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。

FTP

FTP(機能的作業閾値パワー)を測定するには、デバイスにパワー計をペアリングし(*73 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)、あらかじめ VO2 Max を測定する必要があります。(*50 ページ　サイクリング VO2 Max を測定する*)

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。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。別売のハートレートセンサーを使用すると、測定精度が向上します。

1. ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
2. **START キー**を押します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**でパフォーマンス測定結果をスクロールして、FTP を表示します。
   FTP は、パワー出力の測定値(単位は w/kg)とカラーゲージで表示されます。

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

詳しくは、付録の *128 ページ　FTP レベル分類表*をご参照ください。

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。

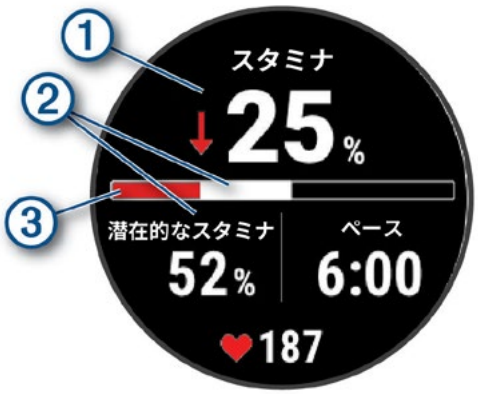
乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(*91 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)

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

リアルタイムスタミナを確認する

VO2 Max と心拍データに基づくアクティビティ中のリアルタイムスタミナを確認できます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3. ランまたはバイクのアクティビティを選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[スタミナ]** の順に選択します。
6. **UP キー**または **DOWN キー**でスタミナページの表示位置を選択して、**START キー**で決定します。
7. **START キー** > **[スタミナ表示]** を選択して、プライマリスタミナの残量の表示方法を選択します。
8. アクティビティを開始します。(*5 ページ　アクティビティを開始する*)
9. **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールしてスタミナページを表示します。



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

パワーカーブ

パワーカーブを確認するには、過去 90 日間以内でペアリング済みのパワー計を使用して最低 1 時間以上のトレーニングを行っている必要があります。(*73 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

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

1. Garmin Connect アプリで ••• を選択します。
2. **[パフォーマンス統計]** > **[パワーカーブ]** の順に選択します。

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ハートレートセンサーを使用して 2 週間トレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習している初めの内は、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。



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。高地または高温な環境下では、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値を補正して表示します。（*57 ページ　パフォーマンスの高度適応と暑熱適応*）

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。

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 とトレーニング負荷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(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)。屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Max は測定できません。ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

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

  デバイスを 1 ～ 2 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。(*37 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。

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 4 週間のトレーニング負荷は、すべてのカテゴリーで目標を下回っています。

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

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

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

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

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

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

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

目標超過：あなたの 4 週間のトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。

負荷比

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

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

トレーニング効果について

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、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ラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています(*55 ページ　負荷バランス*)。各フィードバックフレーズ(例 :VO2 Max の更なる向上)の詳細は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

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ハートレートセンサー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 Technologies Ltd. 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。

リカバリータイム

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

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

リカバリータイムは、アクティビティ完了後、すぐに確認することができます。次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示します。リカバリータイムは、睡眠やストレス、休息、身体活

動の変化に基づいて一日を通してアップデートされます。

リカバリー心拍

光学式心拍計またはペアリング済みのハートレートセンサー(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 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。

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

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

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°Cより高い環境下でトレーニングした場合に、高度適応・暑熱適応が適用されデバイスに通知されます。

注意：暑熱適応は、接続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°Cより高い環境で GPS がオンのアクティビティを実行したときに機能します。

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

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

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低 1 回の VO2 Max 測定が必要です。(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

1. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを一時停止します。
   - トレーニングステータスウィジェットで **MENU キー**を長押しして、**[トレーニングステータス設定]** > **[トレーニングステータス停止]** を選択します。
   - Garmin Connect アプリの •••(詳細)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。
2. Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。
3. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを再開します。
   - トレーニングステータスウィジェットで **MENU キー**を長押しして、**[トレーニングステータス設定]** > **[トレーニングステータス再開]** を選択します。
   - Garmin Connect アプリの •••(詳細)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。
4. Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。

トレーニングレディネス

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

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

カラーゾーン	スコア	説明
パープル	95 ～ 100	最適 最高の状態です。
ブルー	75 ～ 94	高 難題に取り組む準備ができています。
グリーン	50 ～ 74	中程度 準備ができています。

オレンジ	25 ～ 49	低 少しペースを落としましょう。
レッド	1 ～ 24	悪い 回復しましょう。

Garmin Connect アカウントで、トレーニングレディネススコアの履歴を確認できます。

持久力スコア

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

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

詳しくは *120 ページ　付録*をご参照ください。

ヒルスコア

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

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

サイクリング能力

サイクリング能力の測定には、7 日間分のトレーニング履歴と VO2 Max（*49 ページ　VO2 Max（最大酸素摂取量）*）、パワー計（別売）で取得したパワーカーブデータ（*53 ページ　パワーカーブ*）が必要です。

サイクリング能力は、有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値です。走行中のデータやユーザープロフィールに登録された情報に基づいて走行タイプなどが判定され、ユーザーの能力の理解に役立ちます。（*91 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、サイクリング能力ウィジェットを表示します。
   必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）
2. **START キー**を押して、現在の走行タイプを確認します。

3 **START キー**を押して、サイクリング能力の詳細な分析を確認します。

株価ウィジェットに銘柄を追加する

株価ウィジェットを表示するには、株価ウィジェットをウィジェット一覧に追加する必要があります。（*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

株価ウィジェットのデータを取得するには、ペアリング済みのスマートフォンとデバイスを接続する必要があります。（*83 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

1 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、株価ウィジェットを表示します。
2 **START キー**を押します。
3 **[追加]** を選択します。
4 追加する会社名または株式表示記号を入力して ✔ を選択します。

   検索結果が表示されます。
5 追加する銘柄を選択します。
6 銘柄を選択して詳細を確認します。

   ヒント：START キーを押して **[お気に入りに設定]** を選択すると、お気に入りに設定した銘柄がウィジェット一覧に表示されます。

天気ウィジェットに場所を追加する

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、天気ウィジェットを表示します。
2 **START キー**を押します。
3 ウィジェットの最初の画面で、**START キー**を押します。
4 **[場所の追加]** を選択して、任意の地点を検索して追加します。
5 必要に応じて手順 3 ～ 4 を繰り返します。
6 **START キー**を押して追加済みの地点を選択すると、選択した地点の天気情報が表示されます。

時差ぼけアドバイザーを使用する

時差ぼけアドバイザーを使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリに旅行を予定する必要があります。（*59 ページ　Garmin Connect アプリで旅行を計画する*）

時差ぼけアドバイザーで、体内時計と現地時間の差を確認したり、時差ぼけを軽減するためのガイダンスを参照することができます。

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、時差ぼけアドバイザーウィジェットを表示します。
2 **START キー**を押して、体内時計と現地時間の差と、時差ぼけの程度を確認します。
3 次のオプションを選択します。
   - 現在の時差ぼけの程度に関連するメッセージを確認するには、**START キー**を押します。
   - 時差ぼけの症状の軽減におすすめの活動スケジュールを確認するには、**DOWN キー**を押します。

Garmin Connect アプリで旅行を計画する

1 Garmin Connect アプリで ••• を選択します。
2 **[トレーニングと計画]** ＞ **[時差ぼけアドバイザー]** ＞ **[トリップの詳細を追加]** の順に選択します。
3 画面に表示される指示に従って操作します。

コントロールメニュー

コントロールメニュー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：コントロールの追加 / 削除 / 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。（*61 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

1 **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。



アイコン	コントロール名	説明
	ABC	ABC（高度計・気圧計・コンパス）アプリを開きます。
	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームを設定します。（*3 ページ　アラームを設定する*）
	高度	高度グラフを表示します。
	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。（*4 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*）
	援助要請	援助要請を送信します。（*95 ページ　援助要請を送信する*）
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。（*105 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*）
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。（*109 ページ　ディスプレイ設定*）
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。（*68 ページ　心拍転送モード*）
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	アラーム＆タイマー	アラーム＆タイマーメニューを開きます。（*3 ページ　アラーム＆タイマー*）
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の **[常に表示]** のステータスをオフにします。（*109 ページ　ディスプレイ設定*）
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。（*98 ページ　サイレントモードを使用する*）
	探索	手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、音と探索ゲージで探します。（スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効） GPS を利用したアクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置にナビゲーションします。（*84 ページ　GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す*）
	フラッシュライト	フラッシュライトを点灯します。

	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。（*89 ページ　Garmin シェア*）
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。（*88 ページ　Messenger 機能を使用する*）
	月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月出 / 月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	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。）（*83 ページ　通知機能を有効にする*）
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素	血中酸素トラッキングアプリを開きます。（*68 ページ　血中酸素トラッキング*）
	RCT カメラ	Varia カメラの写真の撮影やクリップの保存をコントロールします。（*76 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*）
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。（*99 ページ　基準点を設定する*）
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。（*110 ページ　睡眠モード設定*）
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。（*3 ページ　ストップウォッチを使用する*）
	ストロボ	LED フラッシュライトストロボを点灯します。ストロボモードをカスタマイズできます。 **注意**：この機能は一部モデルのみ対応しています。
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	タイマー	タイマーを使用します。（*3 ページ　カウントダウンタイマーを開始する*）
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タッチ	タッチスクリーンをオン / オフします。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。（*64 ページ　Garmin Pay*）
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。
	Wi-Fi	Wi-Fi 接続をオン / オフします。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加 / 削除 / 並べ替えをカスタマイズできます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[表示]** > **[コントロールメニュー]** の順に選択します。
3. 並べ替えまたは削除するオプションを選択します。
4. 次のオプションを選択します。

- **[並べ替え]** コントロールメニューを並べ替えます。
- **[削除]** コントロールメニューを非表示にします。

5 コントロールメニューを追加する場合は、**[追加]** を選択して追加するオプションを選択します。

LED フラッシュライトを使用する

⚠警告

デバイスの LED フラッシュライトは、様々なパターンで点滅します。てんかんの方や光の点滅や強い光に敏感な方は、ご使用にあたってかかりつけの医師にご相談ください。

注意：LED フラッシュライトは、epix (Gen 2) Pro シリーズにのみ搭載されています。

LED フラッシュライトを使用するとバッテリーの消費が早まります。バッテリー消費を抑えるには、フラッシュライトの輝度を低く設定してください。

1 **LIGHT キー**を長押しします。
2 を選択します。
3 **START キー**を押してフラッシュライトを点灯します。
4 次のオプションを選択します。
   - **UP キー**または **DOWN キー**を押してフラッシュライトの輝度とカラーを調節します。
     ヒント：任意の画面で **LIGHT キー**を 2 回押して、前回使用したフラッシュライトをすばやく点灯できます。点灯から 3 秒間は、**UP キー**または **DOWN キー**を押してフラッシュライトの輝度とカラーを調節することができます。
     ヒフラッシュライトの点滅パターンを変更するには、**MENU キー**長押し＞**[ストロボ]** を選択します。モードを選択して **START キー**で点灯します。
   - フラッシュライトを SOS の点滅パターンに変更するには、**MENU キー**長押し＞**[遭難パターン]** を選択します。**START キー**で点灯します。
   - 緊急連絡先を画面に表示してフラッシュライトを SOS の点滅パターンに変更するには、**MENU キー**長押し＞**[遭難パターン]** を選択します。**START キー**で点灯します。

⚠注意

フラッシュライトの遭難パターンモードは、デバイスがユーザーに代わって緊急連絡先または救急サービスに連絡するものではありません。緊急連絡先を表示するには、ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録する必要があります。

フラッシュライトストロボをカスタマイズする

1 **LIGHT キー**を長押しします。
2 ＞**[カスタム]** の順に選択します。
3 **START キー**を押してフラッシュライトストロボを点灯します。（任意）
4 を選択します。
5 **UP キー**または **DOWN キー**でストロボ設定をスクロールします。
6 **START キー**で設定オプションをスクロールします。
7 **BACK キー**で保存します。

フラッシュライトスクリーンを使用する

⚠警告

デバイスのフラッシュライトは、様々なパターンで点滅します。てんかんの方や光の点滅や強い光に敏感な方は、ご使用にあたってかかりつけの医師にご相談ください。

注意：この機能は、epix (Gen 2) シリーズで使用できます。

フラッシュライトを使用するとバッテリーの消費が早まります。バッテリー消費を抑えるには、フラッシュライトの輝度を低く設定してください。

1 **LIGHT キー**を長押しします。
2 を選択します。
3 **UP キー**または **DOWN キー**を押してフラッシュライトの輝度とカラーを選択します。
   ヒント：**LIGHT キー**をすばやく 2 回押すと、前回使用した設定でフラッシュライトが点灯します。

モーニングレポート

毎朝、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどを設定した起床時刻に合わせてお知らせします。**DOWN キー**を押してモーニングレポートを表示します。

モーニングレポートをカスタマイズする

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[表示]** > **[モーニングレポート]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[レポート表示]** モーニングレポートをオン / オフします。
   - **[レポート編集]** モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えします。

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 アプリで ••• を選択します。
2. **[Wallet & Garmin Pay]** > **[開始]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

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

1. **LIGHT キー**を長押しして、コントロールメニューを表示します。
2. を選択します。
3. 4 桁のパスコードを入力します。

   注意：パスコードの入力を 3 回間違えると、ウォレットがロックされます。ロックされた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

   前回使用したカードが表示されます。
4. Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**DOWN キー**でカードを切り替えます。（任意）
5. 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
6. 必要に応じて、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

1. Garmin Connect アプリで ••• を選択します。
2. **[Wallet & Garmin Pay]** > ⋮ > **[カードを追加]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

1. Garmin Connect アプリで ••• を選択します。
2. **[Wallet & Garmin Pay]** を選択します。
3. カードを選択します。
4. 次のオプションを選択します。

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション

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

   交通系 IC カードで選択可能なオプション（⋮を選択して表示）

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

交通系 IC カードにチャージする

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

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

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

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリの ••• 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. **[Wallet & Garmin Pay]** を選択します。
4. ラピッドパス設定から、**[ラピッドパスカード]** を選択します。
5. ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[なし]** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリの ••• 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。

注意：Garmin Pay のパスコードを変更すると、デバイスのパスコードロックのパスコードも変更されます。（*110 ページ　デバイスのパスコードを変更する*）

1. Garmin Connect アプリのデバイスページを表示し、**[Wallet & Garmin Pay]** ＞ **[パスコードの変更]** の順に選択します。
2. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

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

センサーとアクセサリー

デバイスには光学式心拍計や気圧高度計などの内蔵センサーが搭載されています。また、別売のワイヤレスセンサーをペアリングして使用することもできます。

光学式心拍計

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。

心拍データは、心拍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ハートレートセンサーのどちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。

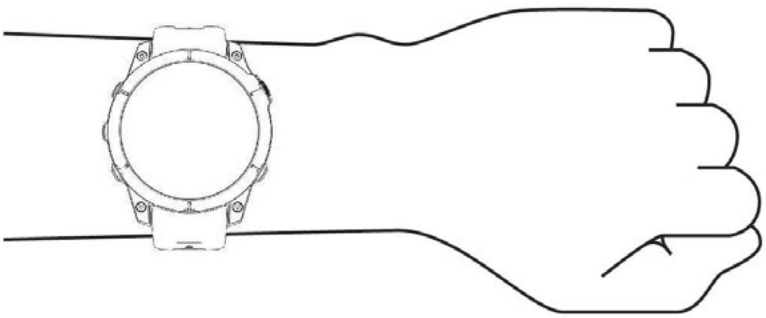
デバイスを装着する

⚠注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



- 光学式心拍計について、詳しくは *67 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 *70 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care* をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン ♥ が点滅（接続待機中）から点灯（接続完了）に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。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。
- アクティビティ中は、シリコンバンドを使用してください。

光学式心拍計設定

MENU キー長押し > **[センサー]** > **[心拍]** の順に選択します。

[ステータス]：光学式心拍計の自動（オン）/ オフを設定します。初期設定では **[自動]** に設定されています。

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングはウィジェットからの手動計測のみ有効になります。

[ソース切替え]：心拍データのソースを光学式心拍計または接続中のハートレートセンサー（別売）のいずれかの精度の良い方に自動的に切り替えます。詳しくは *www.garmin.com/dynamicsourceswitching/* をご参照ください。

[スイム中]：スイムアクティビティ中の光学式心拍計のオン / オフを設定します。

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。（*68 ページ　異常心拍アラートを設定する*）

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始します。（*68 ページ　心拍転送モード*）

異常心拍アラートを設定する

⚠注意

この機能は、10 分間以上活動していない状態が続いた後に、1 分あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[異常心拍アラート]** の順に選択します。
3. **[上限]** または **[下限]** を選択します。
4. アラートの閾値を設定します。

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

心拍転送モード

Garmin デバイスに epix 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。

ヒント：アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。

1. 次のいずれかの操作を行います。
   - **MENU キー**長押し > **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[心拍転送モード]** の順に選択します。
   - **LIGHT キー**長押しして、コントロールメニューから♥を選択します。
2. **START キー**を押します。
   心拍データの転送が開始します。
3. epix デバイスと Garmin デバイスをペアリングします。
   注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。
4. 心拍転送モードを終了するには、心拍転送画面で **START キー**を押します。

血中酸素トラッキング

⚠警告

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

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

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

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

（*69 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。
（*69 ページ　血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする*）
終日モードをオンにすると、ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルと高度を記録します。これにより、高度の変化に伴う血中酸素レベルの推移がわかります。



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

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

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。（*67 ページ　デバイスを装着する*）

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

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

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

1. デバイスを装着して、安静にします。
2. ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールして、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
3. **START キー**を押して、ウィジェットを全画面で表示します。

   血中酸素レベルの測定が開始します。
4. 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

   注意：
   - 測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、数分間体を安静にしてから測定してください。
   - 測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。
5. 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に **DOWN キー**を押すと、過去 7 日間の血中酸素レベルのグラフが表示されます。

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする

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

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

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

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、**MENU キー**を長押しします。
2 **[血中酸素設定]** > **[血中酸素モード]** > **[手動]** の順に選択します。
血中酸素トラッキングの自動測定がオフになります。手動で測定を開始するには、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

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

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスを正しく装着してください。(*67 ページ　デバイスを装着する*)
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスはシリコンバンドで装着してください。
- デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

コンパス

デバイスには、自動校正の 3 軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティや GPS の設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。(*70 ページ　コンパス設定*)

コンパスの方位を固定する

1 コンパスウィジェットを開き、**START キー**を押します。
2 **[方位固定]** を選択します。
3 デバイスの 12 時の方向を進行方位に向け、**START キー**を押します。
設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

コンパス設定

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

[校正]：コンパス校正を開始します。(*70 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。(*71 ページ　方位基準を設定する*)

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

手動でコンパスを校正する

注意

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

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

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[センサー]** > **[コンパス]** > **[校正]** > **[開始]** を選択します。
3 画面に表示される指示に従います。

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（偏差を考慮しない）を方位基準に設定します。
   - **[グリッド]**：グリッド航法時に使用します。
   - **[ユーザー]**：磁針偏差を入力して手動で設定します。

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。（*71 ページ　高度計設定*）

高度計設定

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

[校正]：気圧高度計の校正を開始します。

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

[センサーモード]：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、初期設定では、自動校正がオンに設定されています。現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[センサー]** > **[高度計]** 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]** > **[手動入力]** を選択します。
   - 数値標高モデル（DEM）を使用して校正するには、**[校正]** > **[DEM を使用]** を選択します。
     注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。
   - GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**[校正]** > **[GPS を使用]** を選択します。

気圧設定

MENU キーを長押しして、**[センサー]** > **[気圧計]** の順に選択します。

[校正]：気圧計を校正します。

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

[ストームアラート]：ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

[センサーモード]：気圧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。

[気圧]：気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[気圧計]** > **[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な場合があります。
   - 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。

ストームアラートを設定する

⚠警告

このアラートはあくまで情報を提供するための機能であり、天候の変化を追跡するための主要な情報源として使用することを意図していません。特に過酷な天候下では、気象予報や気象条件を確認して、周囲の状況に注意し安全な判断を行うことはユーザー自身の責任です。この警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[通知とアラート]** > **[システムアラート]** > **[気圧計]** > **[ストームアラート]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ステータス]** アラートのオン / オフを設定します。
   - **[レート]** ストームアラートが作動する気圧の変化量を変更します。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーを接続して使用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航続可能距離などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro シリーズや HRM-Fit ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーとペアリングします。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。
inReach	inReach 衛星コミュニケーターとペアリングします。inReach リモート機能を利用できます。
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
筋酸素	筋酸素センサーとペアリングします。筋酸素データを計測できます。
PC	PC でゲームをプレイしながらデバイスで計測したデータをリアルタイムで表示できます。 (*13 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*)
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングします。後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
距離計	対応するゴルフレーザー距離計で計測したフラッグまでの距離を確認できます。
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。
トローリングモーター	Garmin のトローリングモーターをペアリングしてリモートコントロールします。(*20 ページ　トローリングモーターをペアリングする*)
VIRB	VIRB アクションカメラとペアリングします。VIRB リモート機能を利用できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。接続タイプについて、詳しくは *Garmin.com/hrm_connection_types* をご参照ください。

1. センサーを装着するか、センサー本体のボタンを押して起動します。
   注意：ペアリング方法について詳しくは、お使いのセンサーのマニュアルをご参照ください。
2. デバイスとセンサーの距離を 3m(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]** > **[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済みに変わります。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。(*30 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、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ランニングペースと距離を算出することができます。ハートレートセンサーを使用することで、トレッドミル上でのランニング時などに、GPS が利用できなくてもペースと距離を計測できます。ANT+ 接続またはセキュリティ保護された Bluetooth 接続でセンサーと接続中に対応するデバイスでランニングペースと距離を表示できます。サードパーティ製のアプリでの表示にも対応しています。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正：初期設定で自動校正がオンに設定されています。ハートレートセンサーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、自動で校正されます。

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(*73 ページ　ランニングペースと距離の記録のヒント*)

手動校正：ハートレートセンサーをデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正＆保存]** を選択して手動で校正します。(*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

- epix デバイスのソフトウェアを更新してください。
- HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーを使用して GPS が有効な屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定し、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とは、ランニングフォームに関するデータをリアルタイムで計測する機能です。epix デバイスには次の 5 つのランニングフォームの指標を計測可能な加速度計が搭載されています。6 つのすべての指標を計測するには、ランニングダイナミクスポッドや HRM-Fit、HRM-Pro シリーズなどのランニングダイナミクス機能対応のセンサーをペアリングして接続する必要があります。詳しくは、*Garmin.com/performance-data/running* をご参照ください。

指標	センサータイプ	説明
ピッチ	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一分間あたりの左右合計の歩数(spm)
上下動	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの体の上下動の幅(cm)
接地時間(GCT)	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの地面に足がついている時間(ms = 1000 分の 1 秒)(歩いているときは表示されません。)
GCT バランス	ランニングダイナミクス対応センサーのみ	左右の接地時間の割合(%)左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印(← / →)とその割合が表示される。(歩いているときは表示されません。)
歩幅	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの歩幅(m)
上下動比	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	歩幅に対する上下動幅の比率(%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。

ランニングダイナミクス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ー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。(*5 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を示すものです。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、走法などにより一様ではありません。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 =ハートレートセンサー使用時、RDP =ランニングダイナミクスポッド使用時

別表：GCT バランス

カラーゲージ	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い
ランナー分布	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
GCT バランス	左 > 52.2%	左 50.8 - 52.2%	左 50.7% - 50.7% 右	50.8 - 52.2% 右	52.2% < 右

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

ランニングダイナミクス対応のセンサーを使用していて、ランニングダイナミクスデータが表示されない場合には次の方法をお試しください。ランニングダイナミクス対応のセンサーが接続されていないときは、自動的に内蔵のセンサーでランニングダイナミクスデータを計測します。

- ランニングダイナミクス機能対応のセンサー(HRM-Fit、HRM-Pro シリーズなど)をお使いかどうかお確かめください。
- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- HRM-Fit や HRM-Pro シリーズのアクセサリ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。

  注意：接地時間(GCT)と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

  注意：GCT バランスは、デバイスの内蔵センサーでは計測できません。

ランニングパワー

Garmin のランニングパワーは、ランニングダイナミクスデータやユーザーの体重、環境データ、センサーデータを基に計算されます。ランナーが地面にかける力の量をワットで表します。心拍数やペースのように、ランナーのエフォートの目安としてランニングパワーを使用できます。ランニングパワーは、心拍数を指標にする場合よりもエフォートのレベルを示すレスポンスが早く、またペースを指標にする場合に考慮されない坂道や風などの環境要因を考慮した計測が可能になります。詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。

ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリーを使用するか、デバイスの内蔵センサーを使用する必要があります。データページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます。設定したパワーゾーンに達したときにアラートでお知らせすることもできます。

ランニングパワーのパワーゾーンはバイクでのパワーゾーンと同じように、ゾーンの初期値はユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づきます。Garmin Connect アプリで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズできます。

ランニングパワー設定

MENU キーを長押しして、**[アクティビティ＆アプリ]** から任意のランニングアクティビティを選択し、アクティビティ設定から **[ランニングパワー]** を選択します。

[ステータス] : ランニングパワー計測のオン / オフを設定します。

[ソース] : ランニングパワー計測のデータソースを選択します。**[スマートモード]** のオプションでは、利用可能なランニングダイナミクスアクセサリーを自動検出して使用します。ランニングダイナミクスアクセサリーが接

続されていないときは、デバイスの内蔵センサーのデータを使用します。

[風を考慮する]：デバイスのスピードと進行方向、気圧データと、利用可能なスマートフォンからの風の情報を考慮してランニングパワーを計測します。ステータスのオン / オフを設定します。

inReach リモート

デバイスで inReach 衛星コミュニケーターのリモート操作を行います。対応する inReach 衛星コミュニケーターは *Garmin.co.jp* からお求めいただけます。

inReach リモートを使用する

あらかじめデバイスと inReach 衛星コミュニケーターをペアリングする必要があります。

1. デバイスとペアリング済みの inReach 衛星コミュニケーターを接続します。
2. デバイスのウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、inReach ウィジェットを表示します。
3. **START キー**を押して次のオプションを選択します。
   - SOS メッセージを送信するには、**[SOS 開始]** を選択します。
     注意：SOS の機能は実際の緊急時のみご利用ください。
   - メッセージを送信するには **[メッセージ]** > **[新しいメッセージ]** を選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
   - プリセットメッセージを送信するには **[プリセット送信]** を選択し、リストからメッセージを選択します。
   - アクティビティ実行中の距離、時間を確認するには **[トラッキング]** を選択します。

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. 次のオプションを選択します。
   - デバイスのコントロールメニューに **[RCT カメラ]** を追加します。（*60 ページ　コントロールメニュー*）
   - デバイスのウィジェット一覧に **[RCT カメラ]** を追加します。（*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）
2. コントロールメニューまたはウィジェット一覧の **[カメラコントロール]** から、次のオプションを選択します。
   - ⋮ > ⚙ カメラ設定を表示します。
   - ⋮ > ● ライドを録画します。
   - 📷 静止画を保存します。
   - 🎥 クリップを保存します。

VIRB リモート

デバイスで VIRB のリモート操作を行います。対応する VIRB アクションカメラは *Garmin.co.jp* からお求めいただけます。

VIRB をリモート操作する

VIRB リモート機能を利用する前に、VIRB 本体のリモート設定を行う必要があります。リモート設定については、お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

1. VIRB の電源を入れます。
2. デバイスと VIRB をペアリングします。
   ペアリングが完了すると、ウィジェットに VIRB ウィジェットが自動で追加されます。
3. ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ウィジェットを表示します。
4. 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[録画開始]** 録画を開始します。
     録画時間を表示する画面が表示されます。
   - 録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
   - 録画を停止するには、**START 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。（*73 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、**START キー**を押します。
   - **[バースト撮影]** バーストモードで静止画を撮影します。
   - **[低電力モード移行]** カメラを低電力モードに移行します。
   - **[カメラ起動]** 低電力モードからカメラを起動します。

地図

デバイスには複数の Garmin の地図データがプリインストールされています。地図データには、等高線、POI、スキーリゾートマップ、ゴルフコースなどのデータが含まれています。地図管理から追加の地図データをダウンロードしたり、不要な地図データを削除できます。

地図上の▲は現在地を示します。ナビゲーション実行中は、地図上にルートが表示されます。

地図を確認する

1. 次のいずれかのオプションを選択して地図を開きます。
   - アクティビティを開始せずに地図を開くには、**START キー**を押して **[地図]** を選択します。
   - 屋外に出て、GPS が有効なアクティビティを開始します。**UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして地図ページを表示します。屋外アクティビティを開始します。
2. 必要な場合は GPS の受信を完了します。
3. 次のオプションを選択します。
   - タッチスクリーンで操作するには、一度地図ページを**タップ**してから、**タップ**またはドラッグで地図上のマップポインターを操作します。＋または－を**タップ**して地図を拡大 / 縮小します。
   - キーで操作するには、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示し、**[パン / ズーム]** を選択してから **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。**START キー**を押して、**UP キー**と **DOWN キー**の操作（縮尺 / 上下位置 / 左右位置）を切り替えます。
4. **START キー**を長押ししてマップポインターが指す地点を選択します。

地図上の地点を保存してナビゲーションする

地図上の地点を選択して、ポイントとして保存したり、地点までのナビゲーションを開始できます。

1. 地図ページを表示します。
2. 次のオプションを選択します。
   - タッチスクリーンで操作するには、一度地図ページを**タップ**してから、**タップ**またはドラッグで地図上のマップポインターを操作します。＋または－を**タップ**して地図を拡大 / 縮小します。
   - キーで操作するには、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示し、**[パン / ズーム]** を選択してから **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。**START キー**を押して、**UP キー**と **DOWN キー**の操作（縮尺 / 上下位置 / 左右位置）を切り替えます。
3. 選択したい地点を画面中央のマップポインターに合わせます。
4. **START キー**を長押ししてマップポインターが指す地点を選択します。
5. 選択候補が複数ある場合、任意の地点を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[開始]** 選択した地点へのナビゲーションを開始します。
   - **[ポイント登録]** 選択した地点をポイントとして保存します。
   - **[確認]** 選択した地点の情報を確認します。

周辺の地点を検索してナビゲーションする

現在地周辺の POI やポイントを検索してナビゲーションを実行します。

注意：POI データを含む地図データがデバイスにインストールされている必要があります。

1. 地図ページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[周辺]** を選択します。
   POI やポイントのアイコンが地図上に表示されます。
3. **UP キー**または **DOWN キー**で検索範囲を選択します。
4. **START キー**を押します。
   検索範囲内の POI またはポイントの一覧が表示されます。
5. 任意の地点を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[開始]** 選択した地点へのナビゲーションを開始します。
   - **[地図]** 選択した地点を地図上で確認します。
   - **[ポイント登録]** 選択した地点をポイントとして保存します。
   - **[確認]** 選択した地点の情報を確認します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

注意：アクティビティごとに地図設定をカスタマイズすることもできます。（*34 ページ　アクティビティの地図設定*）

MENU キーを長押しして、**[地図]** を選択します。

[地図管理]：ダウンロード済みの地図データのバージョンを表示します。追加の地図データをダウンロードします。

[ダークモード]：地図を白背景（オフ）または黒背景（オン）で表示します。**[自動]** を選択すると現在の時刻に合わせて自動で切り替えます。

[ハイコントラスト]：地図のコントラストが高くなります。

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

[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。

[軌跡カラー]：軌跡ログの表示カラーを選択します。

[マップマッチ]：至近道路上に現在地を位置づけます。道路上を移動する場合はオン、登山などの場合はオフに設定します。

[詳細度]：地図の表示の詳細度を選択します。詳細度を高く設定すると表示される情報量は増えますが、地図の描画に時間がかかります。

[記号設定]：チャート記号情報の表示方法を選択します。

地図管理

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[地図]** ＞ **[地図管理]** の順に選択します。
3. 地図カテゴリーを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[Outdoor Maps+]**　デバイスの Outdoor Maps+ サブスクリプションを有効化してプレミアム地図をダウンロードします。（*79 ページ　Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする*）
   - **[TopoActive 地図]**　TopoActive 地図をダウンロードします。（*80 ページ　TopoActive 地図をダウンロードする*）

Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする

デバイスに地図をダウンロードするには、Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。（*85 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[地図]** ＞ **[地図管理]** ＞ **[Outdoor Maps+]** の順に選択します。
3. 必要な場合は、**START キー**を押して **[サブスクリプションを確認]** を選択して、デバイスの Outdoor Maps+ のサブスクリプションを有効化します。

   注意：サブスクリプションの購入について、詳しくは *Garmin.com/outdoormaps* をご参照ください。
4. **[地図の追加]** を選択して地域を選択します。

   地図のエリアがプレビュー表示されます。
5. 地図上で次の操作を行います。
   - 地図をドラッグしてエリアをスクロールします。
   - タッチスクリーンを二本指でピンチイン / ピンチアウトして、地図をズームイン / ズームアウトします。
   - ＋ または －を選択して、地図をズームイン / ズームアウトします。
6. **BACK キー**を押して、✔を選択します。
7. 🖉を選択します。
8. 次のオプションを選択します。
   - **[名前]**　地図の名前を編集します。
   - **[レイヤー]**　ダウンロードする地図のレイヤーを変更します。

     ヒント：ⓘを選択して地図レイヤーの詳細を確認できます。
   - **[選択されたエリア]**　地図の地域を変更します。
9. ✔を選択して地図をダウンロードします。

   注意：地図データのダウンロードは、デバイスを充電ケーブルに接続して充電すると開始されます。

TopoActive 地図をダウンロードする

デバイスに地図をダウンロードするには、Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。（*85 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[地図]** > **[地図管理]** > **[TopoActive 地図]** > **[地図の追加]** の順に選択します。
3. 地図を選択します。
4. **START キー**を押して、**[ダウンロード]** を選択します。

   注意：地図データのダウンロードは、デバイスを充電ケーブルに接続して充電すると開始されます。

地図を削除する

地図を削除してデバイスの空き容量を増やすことができます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[地図]** > **[地図管理]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[TopoActive 地図]** を選択して、地図を選択> **START キー**を押す> **[削除]** の順に選択します。
   - **[Outdoor Maps+]** を選択して、地図を選択> **START キー**を押す> **[削除]** の順に選択します。

地図テーマ

アクティビティタイプによって最適な地図情報を表示するために、地図テーマを変更できます。

MENU キー長押し> **[地図]** > **[地図テーマ]** の順に選択します。

[なし]：デフォルトの地図表示を使用し、地図テーマを適用しません。

[マリン]：地図をマリンモードで表示します。

[ハイコントラスト]：地図のコントラストが高くなります。

[ダーク]：地図の背景が暗くなります。夜間に使用すると視認性が向上します。

[主要道路]：主要な道路を強調表示します。

[リゾートスキー]：スキーマップのデータを強調表示します。

[航空]：地図を航空モードで表示します。

マリン地図設定

航海地図に関する設定をカスタマイズします。

MENU キー長押し> **[地図]** > **[マリン]** の順に選択します。

[地点測深地]：海上の地点測深地の表示のオン / オフを設定します。

[ライトセクター]：灯台が照らす範囲の表示のオン / オフを設定します。

[記号設定]：チャート記号情報の表示方法を選択します。

地図データを表示 / 非表示する

アクティビティタイプごとに地図ページに表示する地図データを選択して、最適な地図情報を表示することができます。

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[地図]** を選択します。
3. **START キー**を押します。
4. **[地図レイヤー]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティのテーマ]**　アクティビティタイプごとの地図データをカスタマイズします。アクティビティタイプを選択して地図データ設定を変更すると、選択したアクティビティのテーマに保存されます。
   - その他の地図データ設定は、各設定の **[ステータス]** をオンにして設定を有効にします。

     ヒント：**[すべてのアクティビティに適用]** のオプションを選択すると、すべてのアクティビティテーマに設定が適用されます。

音楽

注意：デバイスの音楽再生機能は、次の 3 つのオプションがあります。

- サードパーティの音楽プロバイダの音楽を再生
- デバイスにダウンロードした音楽を再生
- ペアリング済みスマートフォンの音楽再生のコントロール

PC またはサードパーティの音楽プロバイダから音楽コンテンツをデバイスにダウンロードすることができ、スマートフォンが近くなくても音楽を再生できます。デバイスにダウンロードした音楽を聴くには、Bluetooth イヤホン（別売）と接続する必要があります。ミュージック機能に関するよくある質問はこちらをご参照ください。

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、1 週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

音楽プロバイダに接続する

デバイスに音楽プロバイダから音楽データをダウンロードするには、あらかじめデバイスを音楽プロバイダに接続する必要があります。

Connect IQ ストアのアプリから音楽プロバイダのミュージックアプリを入手できます。（*Garmin.co.jp/products/apps/connect-iq/*）

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[Connect IQ ストア]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
4. **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
5. 音楽プロバイダを選択します。

   注意：その他のプロバイダを選択したい場合は、**MENU キー**を長押しして **[音楽プロバイダ]** を選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。（*85 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

1. **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールウィジェットを表示します。
2. **MENU キー**長押し > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
3. ログイン済みの音楽プロバイダを選択するか、**[プロバイダ追加]** を選択して Connect IQ ストアから音楽プロバイダを追加します。
4. ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
5. 画面に表示される指示に従って操作します。

注意：音楽のダウンロードにはバッテリーを消費します。バッテリー残量が少ないときは、デバイスを充電してください。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは *Garmin.co.jp/products/apps/garmin-express/* をご参照ください。

.mp3 や .m4a などのファイルに対応しています。対応する音楽ファイルの形式について詳しくは *Garmin.com/musicfiles* をご覧ください。

1. 付属のチャージングケーブルで、デバイスを PC に接続します。
2. PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、**[音楽]** を選択します。

   ヒント：Windows® コンピューターでは、 を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。
3. マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリーを選択します。
4. ダウンロードする音楽にチェックを入れ、**[デバイスへの送信]** を選択します。

デバイスに音楽がダウンロードされます。

5 デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下のデバイスのリストからカテゴリーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて **[デバイスから削除]** を選択します。

音楽を再生する

1 **DOWN キー**を長押しして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。
2 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[音楽プロバイダ]** を選択して、再生する音楽のソースを選択します。
   - **[マイミュージック]** Garmin Express からダウンロード済みの音楽を選択します。
   - **[スマホの操作]** ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
   - **[(音楽プロバイダ名)]** 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。
5 **START キー**で音楽を再生します。

音楽再生のコントロール

注意：操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

⋮	コントロールオプションを表示
🔊	音量調整
▶ / ⏸	再生 / 一時停止
⏭	**押す**：曲送り **長押し**：早送り
⏮	**押す**：頭出し再生 **2 回押す**：プレイリストの前の曲に戻る **長押し**：早戻し
🔁	リピートモードを変更
🔀	シャッフルモードを変更

Bluetooth イヤホンと接続する

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、*Bluetooth イヤホン / ヘッドフォンの互換性*をご参照ください。

注意

- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、全ての動作を保証するものではございません。
- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、当社独自に調査した結果です。
- トゥルーワイヤレス(両耳独立型)イヤホンは、Bluetooth 仕様上により電波干渉を受けやすいため、使用状況により途切れるおそれがあります。

1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。
2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。

   ヒント：Bluetooth イヤホンをペアリングモードにする方法は、お持ちのイヤホンの操作マニュアル等をご確認ください。

3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[音楽]** > **[イヤホン]** > **[追加]** の順に選択します。

   接続可能なイヤホンの検索が開始されます。
5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[音楽]** > **[オーディオ]** の順に選択します。
3 オプションを選択します。

ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続したり、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続することで、ワイヤレス連携機能が利用できます。一部の機能は、スマートフォンに Garmin Connect アプリのインストールが必要です。

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 アプリで行います。

1. 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、**[はい]** を選択します。
   注意：初期設定がすでに完了している場合は、**MENU キー**を長押しして **[ワイヤレス接続]** > **[ペアリング]** を選択します。
2. デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

通知機能を有効にする

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[スマート通知]** > **[ステータス]** に選択し、ステータスを **[オン]** に設定します。
3. **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
4. 通知タイプを選択します。
5. 通知タイプごとのステータス、トーン、バイブレーションを設定します。
6. **BACK キー**を押します。
7. **[タイムアウト]** を選択して通知の表示時間を選択します。
8. **BACK キー**を押します。
9. **[署名]** を選択してテキストメッセージ返信の署名を選択します。

通知を確認する

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

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

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

テキストメッセージに返信する

注意：この機能を利用するには対応する Android スマートフォンとペアリングする必要があります。

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

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

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、通知ウィジェットを表示します。
2 **START キー**を押して、テキストメッセージの通知を選択します。
3 **START キー**を押します。
4 **[返信]** を選択します。
5 定型文一覧からメッセージを選択します。
選択したメッセージがスマートフォンで SMS テキストメッセージとして送信されます。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次の方法で設定します。

- iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からスマートフォンとデバイスに表示する通知を管理します。
注意：iPhone で通知をオンにしたすべての通知がデバイスにも表示されます。
- Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの •••（詳細）> **[設定]** > **[通知]** > **[アプリ通知]** からデバイスに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。（*61 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 **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[アラート]** の順に選択します。

GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す

デバイスは、GPS アクティビティ中にペアリング済みスマートフォンと接続が切れると、GPS の位置情報を自動で保存します。この機能を使用して、アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探すことができます。

1 GPS を利用してアクティビティを開始します。
2 最後に記録した場所へのナビゲーションを確認する画面が表示されたら、✔ を選択します。
3 地図上の地点までナビゲーションを実行します。（*99 ページ　目的地へナビゲーションする*）
4 **DOWN キー**を押すと、コンパスが目的の地点を指し示します。（任意）
5 デバイスがスマートフォンの Bluetooth 接続圏内に入ると、画面に Bluetooth の信号強度が表示されます。
スマートフォンに近付くと、信号強度が強くなります。

スマートフォン探索アラートをオン / オフにする

GPS アクティビティ中のスマートフォン探索アラートは、デフォルトでオンに設定されています。次の手順でスマートフォン探索アラートのオン / オフを設定できます。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[通知とアラート]** > **[システムアラート]** > **[スマートフォン探索アラート]** の順に選択します。

オーディオアラートを再生する

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声をスマートフォンなどモバイル端末に接続したイヤホンまたはデバイスに Bluetooth 接続したイヤホンで再生します。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他の音量が一時的に小さくなります。

注意：この機能は一部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 **[オーディオアラート]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[ラップアラート]** ラップに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
- **[ペース / スピードアラート]** ペース / スピードに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- **[心拍アラート]** 心拍数に関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- **[パワーアラート]** パワーに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- **[タイマーイベント]** タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合もアラートが再生されます。ステータスのオン / オフを設定します。
- **[ワークアウトアラート]** ワークアウトに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
- **[アクティビティアラート]** アクティビティごとに設定したアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。(*33 ページ　アクティビティのアラート*)
- **[オーディオトーン]** アクティビティのタイマー開始 / 停止などのキー操作時や、アラート鳴動時、ポップアップ表示時などに音を再生します。
- **[言語]** 音声の言語を選択します。
- **[音声]** 音声タイプを選択します。

Wi-Fi 接続機能

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

音楽のダウンロード：音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

コースデータのアップデート：ゴルフコースのデータをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。

地図のダウンロード：地図をダウンロードしてインストールできます。

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

ソフトウェア更新：利用可能な更新ソフトウェアをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。

Wi-Fi ネットワークに接続する

注意：デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめ Garmin Express または Garmin Connect アプリにデバイスを追加してセットアップを完了する必要があります。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[ワイヤレス接続]** > **[Wi-Fi]** の順に選択します。
3 **[マイネットワーク]** > **[ネットワークを追加]** の順に選択します。
4 ネットワーク一覧から接続するネットワーク名を選択し、ネットワークのパスワードを入力して接続を完了します。

接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。デバイスがネットワークの接続圏内に入ると、自動で再接続します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに一つの 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などを行うことができます。

Garmin Connect アカウントの作成は、Garmin Connect アプリまたは PC 向けの Garmin Express (*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。(*73 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)同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

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

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめにスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(*83 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。(*86 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。

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/* 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。(*86 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. 画面に表示される指示に従って操作します。
3. 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。

注意：デバイスに Wi-Fi ネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fi ネットワーク経由で更新データが自動でダウンロードされます。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：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。(*61 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。

Garmin Connect+ サブスクリプション

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

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

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

Garmin Trails：Garmin のデータベースや Garmin ユーザーがおすすめするアウトドアトレイルやコースにアクセスできます。写真や評価、レポートなどを確認できます。

ライブアクティビティ：スマートフォン上でリアルタイムに屋内ワークアウトのデータや動画を確認することができます。

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

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

ソーシャル機能の強化：特別なバッジやバッジチャレンジにアクセスでき、チャレンジで 2 倍のポイント獲得でき

ます。カスタマイズ可能なフレームでプロフィールアバターを更新できます。

インスタントキーボード

デバイスでの文字入力時にアプリのインスタントキーボード機能を使用すれば、スムーズな文字入力が可能になります。デバイスに文字入力画面が表示されると、同時にスマートフォンの Garmin Connect アプリの画面にインスタントキーボードが表示されます。インスタントキーボードが表示されたら、入力欄にスマートフォンのキーボードを使用して文字を入力します。入力した文字は、デバイスの文字入力画面にリアルタイムで反映されます。入力が終わったら、**[完了]** を選択して終了します。



注意：インスタントキーボードを使用するには、ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で Garmin Connect アプリを開いている必要があります。（バックグラウンド起動では機能しません。）

デバイスに表示可能な文字数と文字種には制限があります。

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。（*83 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 Messenger アプリ

⚠ 警告

SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの Garmin Messenger アプリの一部の inReach 機能を利用するには、有効な衛星サブスクリプションプランと、スマートフォンと inReach 衛星コミュニケーターの接続が必要です。Garmin Messenger アプリを実際に屋外で使用する前に、必ず通信テストを行ってください。

⚠ 注意

Garmin Messenger アプリの非衛星通信メッセージ機能のみに依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。

注意

Garmin Messenger アプリは、インターネット（スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用）とイリジウム ® 衛星ネットワークの両方で動作します。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。ネットワーク通信エリア外でイリジウム ® 衛星ネットワークを使用するには、inReach 衛星コミュニケーターに有効な衛星サブスクリプションプランが必要です。

Garmin デバイスを持たない相手でも、Garmin Messenger アプリでメッセージをやりとりできます。アプリをスマートフォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新しく追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認できます。

スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送信されたメッセージには、inReach サブスクリプションプランのデータ料金や追加料金は発生しません。受信メッセージの配信時にイリジウム衛星ネットワークとインターネットの両方を介して試行された場合、メッセージの受信に料金が発生する場合があります。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに対する料金が適用されます。

ご利用のスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Messenger アプリをダウンロードできます。（*Garmin.com/messengerapp*）

Messenger 機能を使用する

⚠ 注意

Garmin Messenger アプリの非衛星通信メッセージ機能のみに依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。

注意

メッセージ機能を使用するには、デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth で接続する必要があります。

Garmin Messenger アプリのメッセージ機能で、デバイスでメッセージを確認したり、メッセージの作成・返信を行うことができます。

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、Messenger ウィジェットを表示します。
   ヒント：Messenger 機能は、デバイスのウィジェット、アプリ、コントロールメニューからもアクセスできます。
2. ウィジェットを選択します。
3. 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでスキャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。
4. デバイスで次のオプションを選択します。
   - **[新規メッセージ]** メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。
   - メッセージを確認するには、下にスクロールして、任意のメッセージのスレッドを選択します。

- メッセージに返信するには、任意のメッセージのスレッドを選択して、**[返信]** を選択します。プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。

Garmin Golf アプリ

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

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

Garmin シェア

注意

情報を他のユーザーに共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。情報の共有相手をよく確認してください。

Garmin シェア機能で、デバイスのデータをほかの対応する Garmin デバイスに Bluetooth 接続でワイヤレスに共有することができます。スマートフォン接続や Wi-Fi 接続なしで、Garmin シェアが有効な対応するデバイス間で、直接ポイントやコース、ワークアウトを安全に転送できます。

Garmin シェアでデータを共有する

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

ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます(*89 ページ　Garmin シェアでデータを受信する*)。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin ウォッチに Edge デバイスのコースデータを転送できます。

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[Garmin シェア]** > **[共有]** の順に選択します。
3. カテゴリーを選択して、一つ以上のアイテムを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[共有]** を選択します。
   - **[さらに追加]** を選択して追加するアイテムを選択し、**[アイテムを共有]** を選択します。
5. 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
6. デバイスを選択します。
7. 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、✔を選択します。
8. データの転送完了を待ちます。
9. 別のデバイスに同じアイテムを再共有するには、**[再度共有する]** を選択します。(任意)
10. **[完了]** を選択します。

Garmin シェアでデータを受信する

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

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[Garmin シェア]** を選択します。
3. 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
4. ✔を選択します。
5. 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、✔を選択します。
6. データの転送完了を待ちます。
7. **[完了]** を選択します。

Garmin シェア設定

MENU キーを長押しして、**[ワイヤレス接続]** > **[Garmin シェア]** の順に選択します。

[ステータス]：Garmin シェア機能を有効 / 無効にします。

[デバイスを削除]：過去に Garmin シェアでアイテムを共有したことのあるすべてのデバイスの情報を削除します。

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールは、デバイスまたは Garmin Connect アプリで設定できます。

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生年、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 アカウントのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

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

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。(*91 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ユーザープロフィール]** > **[フィットネス年齢]** の順に選択します。

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

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 アカウント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。
4. **[LTHR]** > **[LTHR]** を選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。
   自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。

5 **[安静時心拍]** を選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
6 **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。
- **[bpm]** bpm(一分間あたりの拍動の数)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。(*91 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。機能的作業閾値パワー(FTP)または閾値パワー (TP) を入力すると、パワーゾーンが自動更新されます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アプリ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]** > **[パワーゾーン]** の順に選択します。
3 アクティビティを選択します。
4 **[基準]** を選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[ワット]** ワット表示を基準に設定します。
- **[%FTP]** または **[%TP]** FTP または TP に対する割合(%)での表示を基準に設定します。

6. **[FTP]** または **[閾値パワー]** を選択して、値を入力します。
   自動検出機能でアクティビティ中に閾値パワーを自動検出できます。(*93 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。

パフォーマンス測定を自動検出する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[自動検出]** の順に選択します。
3. オプションを選択します。

セーフティ＆トラッキング機能

⚠注意

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

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

注意

この機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。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 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/idtermsofuse/* 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。（*95 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 アプリの ••• 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 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 アプリの ••• 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。（*86 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 アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。（*94 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できる必要があります。

（規定の通信料が発生する場合があります。）

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 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 アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。（*94 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できる必要があります。（規定の通信料が発生する場合があります。）

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 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。

次に示す手順は、epix 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. 屋外に出て、epix デバイスの電源をオンにします。
2. epix デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングします。（*83 ページ　スマートフォンとペアリングする*）
3. epix 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。
4. Garmin Connect アプリの ••• から、**[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** > ⋮ > **[設定]** > **[GroupTrack]** を選択します。
5. 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。
6. **[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。
7. **[LiveTrack を開始]** を選択します。
8. epix デバイスで、屋外アクティビティを開始します。
9. 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

- GPS を利用した屋外アクティビティを開始してください。
- デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続でペアリングしてください。
- Garmin Connect アプリで、 ••• > **[コネクション]** の順に選択して、GroupTrack セッションのコネクションの

リストを更新できます。

- GroupTrack に参加するユーザーが、デバイスとスマートフォンをペアリングして Garmin Connect アプリで LiveTrack セッションを開始していることを確認してください。
- GroupTrack に参加するユーザーが範囲内（40km または 25mi）にいることを確認してください。
- GroupTrack セッション実行中は、地図ページでコネクションの位置を確認できます。（*30 ページ　アクティビティに地図ページを追加する*）

GroupTrack 設定

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

[地図上に表示]：地図上に GroupTrack セッションのコネクションを表示します。

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

健康＆ウェルネス

健康＆ウェルネス設定

MENU キーを長押しして、**[健康＆ウェルネス]** を選択します。

[心拍]：光学式心拍計の設定を行います。（*68 ページ　光学式心拍計設定*）

[血中酸素モード]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。（*68 ページ　血中酸素トラッキング*）

[一日の概要]：就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。（*49 ページ　Body Battery*）

[ストレスアラート]：ストレスにより Body Battery を消費したときにアラートします。

[休息アラート]：休息をとったあとに Body Battery への影響をお知らせします。

[Move アラート]：Move アラートのオン / オフを設定します。（*97 ページ　Move アラートを使用する*）

[ゴールアラート]：ゴールアラートのオン / オフを設定します。**[アクティビティ中以外]** を選択すると、アクティビティ実行中のゴールアラートがオフになります。ステップ、上昇階数、週間運動量の目標を達成したときにアラートします。

[Move IQ]：Move IQ のオン / オフを設定します。Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect アカウントのタイムラインにイベントとして表示されます。

自動ゴール

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

自動ゴール機能を利用せず、毎日一定の目標ステップ数にしたい場合は、Garmin Connect アカ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。（*108 ページ　システム設定*）

週間運動量

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

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。（高強度の運動を検出するには、心拍データが必要です。） 中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できない場合は、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。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます（*110 ページ　睡眠モード設定*）。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します（*46 ページ　ウィジェット*）。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカウントで、より詳細なデータを確認することができます。

注意：睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。（*60 ページ　サイレントモード*）

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。(*86 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。

   デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。(*46 ページ　ウィジェット*)

呼吸変動

⚠注意

epix デバイスは医療機器ではなく、いかなる医療状態の診断や監視を目的としたものではありません。血中酸素トラッキングセンサーについて詳しくは、*Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。

光学式心拍計を搭載する epix デバイスの血中酸素トラッキング機能で、睡眠中の呼吸変動を測定できます。呼吸変動に関する情報は、睡眠環境や全体的な健康意識を高めるために提供されます。呼吸変動が時折または頻繁に見られる場合、それは生活習慣や睡眠環境に起因している可能性があります。

注意：呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。(*70 ページ　睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする*)

睡眠スコアウィジェットで呼吸変動データを確認できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください。(*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)

Garmin Connect アカウントで、呼吸変動データの数日間の傾向などの詳細を確認できます。

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のサウンドおよびバイブレーションの鳴動とディスプレイ点灯、ジェスチャーによるディスプレイ点灯を無効にします(アラームを除く)。システム設定のサイレントモード設定で、サイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます(*108 ページ　システム設定*)。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。

注意：サイレントモード中でも、タッチスクリーンやキーを操作するとディスプレイが点灯します。また、デバイスが衝撃を感知するとディスプレイが点灯する場合があります。

ヒント：サイレントモードのオプションは、コントロールメニューに追加できます。(*61 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

1. **LIGHT キー**を長押しします。
2. **[サイレントモード]** を選択します。

保存済みポイントを確認・編集する

ヒント：コントロールメニューからポイントを保存できます。（*60 ページ　コントロールメニュー*）

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ナビ]** > **[保存済みポイント]** を選択します。
3. ポイントを選択します。
4. オプションを選択してポイントを確認・編集します。

デュアルグリット位置を保存する

現在地をポイントとして保存して後からナビゲーションに利用できます。

1. ショートカット設定でいずれかのショートカットキーに **[位置]** を設定します。（*110 ページ　ショートカット設定*）
2. 設定したショートカットキー操作を行います。
3. GPS を受信します。
4. **START キー**を押してポイントを保存します。
5. **DOWN キー**を押してポイントを編集できます。

基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

1. 次のオプションを選択します。
   - **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 **START 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. **START 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。任意の地点を選択するか、または **[方位を設定]** を選択して任意の方位と距離を指定します。
   基準点を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。
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、**START キー**を押して **[ポイントを変更]** を選択します。

目的地へナビゲーションする

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ナビ]** を選択します。
3. カテゴリーを選択します。
4. 画面の表示に従って目的地を選択します。
5. **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

POI を検索してナビゲーションする

デバイスにインストール済みの地図データに含まれる POI データを検索してナビゲーションを開始します。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ナビ]** > **[POI]** の順に選択して、検索するカテゴリーを選択します。
   現在地周辺の POI の一覧が表示されます。
3. 必要な場合、次のオプションを選択します。
   - **[近隣検索]**　選択した地点の周辺の POI を検索します。
   - **[名前検索]**　POI を名前で検索します。
     注意：検索する POI の種類によっては、ひらがな、カタカナのみでしか検索できない場合があります。デバイスに英数字

以外の文字を入力するには、ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect アプリを起動し、スマートフォン経由で文字を入力します。

4 検索結果から POI を選択します。

5 **[開始]** を選択します。

ナビゲーション情報が表示されます。

6 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。

4 **[ナビゲーション]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。

5 アクティビティを選択します。

6 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。

- **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
- **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。

注意：デバイスにルーティング可能な地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合、直行のナビゲーションになります。

地図上に保存済みアクティビティのスタート地点までのルートが表示されます。

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

7 **DOWN キー**を押して、コンパスを表示します。（任意）

矢印が目的のスタート地点を指し示します。

現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

1 アクティビティ実行中に、**START キー**を押します。

2 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。

- **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
- **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。

注意：デバイスにルーティング可能な地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合、直行のナビゲーションになります。



ユーザーの現在地①、ルート②、目的地③が地図上に表示されます。

ルートのターンバイターンを確認する

ルートの転換点を確認します。

1 ナビゲーション実行中に **MENU キー**を長押しします。

2 **[ターンバイターン]** を選択します。

ルートの転換点の一覧が表示されます。

3 **DOWN キー**でスクロールして目的地までの転換点を確認します。

サイトナビ

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

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

救助ナビ

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

ヒント：MOB 機能を使用するには、ショートカットキーをカスタマイズします。（*110 ページ　ショートカット設定*）

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

Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する

注意

位置情報を他のユーザーに共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。位置情報の共有相手をよく確認してください。

注意：この機能を利用するには、コース機能に対応する Garmin デバイスと iPhone デバイスを Bluetooth 接続する必要があります。

Apple のマップアプリから対応する Garmin デバイスに位置情報およびデータを共有することができます。

1 Apple のマップアプリで任意の地点を選択します。
2 > の順に選択します。
3 必要な場合は、Garmin Connect アプリで共有先の Garmin デバイスを選択します。
Garmin デバイスに地点が共有されると、Garmin Connect アプリにメッセージが表示されます。（*101 ページ　共有された地点へのナビゲーションを開始する*）

共有された地点へのナビゲーションを開始する

Apple のマップアプリからデバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始します。（*101 ページ　Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する*）

1 デバイスで共有された地点を受信したら、✔ を選択します。デバイスに共有された地点の情報が表示されます。
ヒント：共有された地点は、デバイスに保存されます。保存された地点を確認するには、**START キー**を押して、**[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
2 **[開始]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する

この機能は GPS を利用した屋外アクティビティ向けの機能です。GPS がオフのアクティビティ実行中に共有された地点は、後から確認できます。

ヒント：共有された地点は、デバイスに保存されます。保存された地点を確認するには、**START キー**を押して、**[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。

デバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始することができます。（*101 ページ　Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する*）

1 GPS を利用した屋外アクティビティを開始します。（*5 ページ　アクティビティを開始する*）
地点が共有されると、共有された地点名を示す通知がデバイスに表示されます。
2 ✔ を選択して共有された地点へのナビゲーションを開始します。
3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

ナビゲーションを中止する

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

コース

⚠警告

この機能により、ユーザーは他のユーザーが作成したコースをダウンロードすることができます。Garmin は、第三者が作成したコースの安全性、正確性、信頼性、完全性、または適時性について、いかなる表明も行いません。第三者が作成したコースを使用したり、情報源として信頼する際は、ユーザーの自己責任で行ってください。

Garmin Connect アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使って、ナビゲーションを実行できます。決まったルートをコースとして作成しておくと、通勤時などに利用できます。また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

デバイスでコースを作成して実行する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[ナビゲーション]** ＞ **[コース]** ＞ **[新規作成]** の順に選択します。
5 コース名を入力して、✔を選択します。
6 **[追加]** を選択します。
7 任意の地点を選択します。
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 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

ラウンドトリップコースを作成する

距離と進行方位を指定して、一周でスタート地点に戻るコースを作成します。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[ラン]** または **[バイク]** を選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[ナビゲーション]** ＞ **[ラウンドトリップコース]** の順に選択します。
5 距離を選択します。
6 進行方位を **[自動]** / **[北]** / **[東]** / **[南]** / **[西]** から選択します。
7 **コース 1** が作成されます。
8 **DOWN キー**を押すと、別のコースを作成します。
コースは最大 3 件作成できます。
9 開始するコースを画面に表示して、**START キー**を押します。
10 次のオプションを選択します。
- **[開始]**　コースナビゲーションを開始します。
- **[地図]**　地図上でコースを確認します。
- **[ターンバイターン]**　コースの転換点を確認します。
- **[高度]**　コースの高度情報を確認します。
- **[保存]**　作成したコースを保存します。

・**[クライム確認]** コースのクライム区間を確認します。

Garmin Connect でコースを作成する

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

1. Garmin Connect アプリを開き、 ••• を選択します。
2. **[トレーニングと計画]** > **[コース]** > **[コースを作成]** の順に選択します。
3. コースのタイプを選択します。
4. 画面に表示される指示に従って操作します。
5. **[完了]** を選択します。

注意：作成したコースはデバイスに転送できます。

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 アプリを開き、 ••• を選択します。
2. **[トレーニングと計画]** > **[コース]** の順に選択します。
3. コースを選択します。
4. を選択します。
5. 画面に表示される指示に従って操作します。

コースの詳細を確認・編集する

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

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
5. コースを選択します。
6. **START キー**を押して、次のオプションを選択します。
   - **[開始]** コースのナビゲーションを開始します。
   - **[PacePro]** PacePro プランを作成します。
   - **[パワーガイド]** コースのパワーガイドを確認します。
   - **[地図]** 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を確認します。
   - **[削除]** コースを削除します。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

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

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

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]** > **[トレーニングページ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[地図]** > **[ステータス]** 地図ページの表示のオン / オフを設定します。
   - **[地図]** > **[データ項目]** 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン / オフを設定します。
   - **[コースポイント表示]** ルートの先にあるコースに保存済みのコースポイントを表示するページのオン / オフを設定します。
   - **[ガイド]** コンパスとコースガイドを表示するガイドページのオン / オフを設定します。
   - **[高度グラフ]** 高度ページのオン / オフを設定します。
   - **[データページ (1 ～ 4)]** カスタムデータページの編集と表示のオン / オフを設定します。

方位インジケーターを設定する

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ーを表示します。方位インジケーターは、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]** > **[方位インジケーター]** の順に選択します。

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]** の順に選択します。
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。（*105 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。（*106 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。（*60 ページ　コントロールメニュー*）

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[パワー管理]** ＞ **[バッテリー節約]** の順に選択します。
3. **[ステータス]** をオンにしてバッテリー節約を有効にします。

   注意：バッテリー節約をオンに設定すると、バッテリー節約にかかわる各機能の設定がメニューページから非表示または選択不可になります。
4. **[編集]** を選択して、バッテリー節約をオンにしたときに連動して切り替える機能を設定します。

   ヒント：バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。

   - **[ウォッチフェイス]**
     [元の設定を使用] ウォッチフェイスに変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [低電力] 低電力ウォッチフェイスを使用します。ウォッチフェイスのデータの更新頻度が一分間に一回になります。
   - **[音楽]** ミュージック機能の有効 / 無効を設定します。
   - **[スマートフォン]**
     [元の設定を使用] スマートフォンとの接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [切断] スマートフォンと接続されません。
   - **[Wi-Fi]**
     [元の設定を使用] Wi-Fi 接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [切断] Wi-Fi 接続を使用しません。
   - **[光学式心拍計]**
     [元の設定を使用] 光学式心拍計に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [オフ] 光学式心拍計がオフになります。
     注意：光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。
   - **[血中酸素トラッキング]**
     [元の設定を使用] 血中酸素トラッキングに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [オフ] 血中酸素トラッキングがオフになります。
   - **[常に表示]**
     [元の設定を使用] ディスプレイに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [無効] デバイスを使用していないときディスプレイがオフになります。
   - **[輝度]**
     [元の設定を使用] 輝度に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [下げる] ディスプレイの輝度を低くします。
5. **[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。

パワーモードを変更する

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

1. アクティビティ実行中に **MENU キー**を長押しします。
2. **[パワーモード]** を選択します。
3. 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。

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。

   ヒント：バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。

   - **[GPS]**

     [元の設定を使用] GPS に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。

     [オフ] GPS を受信しません。

     [GPS] GPS とみちびきのみを受信します。

     [マルチ GNSS] GPS、みちびき、GLONASS（ロシア）、GALILEO（欧州）、BeiDou（中国）の衛星測位システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。

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

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

     [UltraTrac] GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。
   - **[音楽]** ミュージック機能の有効 / 無効を設定します。
   - **[スマートフォン]**

     [元の設定を使用] スマートフォンとの接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。

     [切断] スマートフォンと接続されません。

     [接続] スマートフォンと接続されます。
   - **[光学式心拍計]**

     [元の設定を使用] 光学式心拍計に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。

     [オフ] 光学式心拍計がオフになります。

     注意：光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。

     [オン] 光学式心拍計がオンになります。
   - **[血中酸素トラッキング]**

     [元の設定を使用] 血中酸素トラッキングに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。

     [オフ] 血中酸素トラッキングがオフになります。
   - **[地図]** 地図ページの表示 / 非表示を設定します。
   - **[常に表示]**

     [元の設定を使用] ディスプレイに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。

     [無効] デバイスを使用していないときディスプレイがオフになります。
   - **[輝度]**

     [元の設定を使用] 輝度に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。

     [下げる] ディスプレイの輝度を低くします。
   - **[アクセサリー]**

     [有効] センサーと接続されます。

     [切断] センサーと接続されません。
   - **[リセット]** プリインストールのパワーモードの設定を初期値にリセットします。
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。

[時刻]：時刻表示を設定します。（*108 ページ　時刻設定*）

[ディスプレイ]：ディスプレイを設定します。（*109 ページ　ディスプレイ設定*）

[タッチ]：タッチスクリーンのオン / オフを **[通常時]**、**[アクティビティ実行中]**、**[睡眠中]** の使用モード別に設定します。

[GPS]：衛星の受信モードを設定します。（*109 ページ　GPS 設定*）

[音 / バイブ]：ハプティクス、キー操作音、アラート音、バイブレーションを設定します。

[睡眠モード]：睡眠時間と睡眠モードの表示に関する設定を行います。（*110 ページ　睡眠モード設定*）

[サイレントモード]：サイレントモードのオン / オフを設定します。**[編集]** からサイレントモードでの常に表示のオプション、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。

[ショートカット]：ショートカットを設定します。（*110 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。

[フォーマット]：表示単位、アクティビティのペース / スピード表示、週の開始日、位置フォーマットと測地系を設定します。（*110 ページ　表示単位を変更する*）

[パスコード]：パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除用の 4 桁のパスコードを設定します。（*110 ページ　デバイスのパスコードを設定する*）

[パフォーマンスコンディション]：アクティビティ中のパフォーマンスコンディション測定のオン / オフを設定します。（*52 ページ　パフォーマンスコンディション*）

[データ記録]：アクティビティデータの記録に関する設定を行います。（*111 ページ　データ記録設定*）。

[USB モード]：デバイスを PC に接続するときのモードを Mass Storage モードか Garmin モードから選択します。

[バックアップと復元]：デバイスのデータと設定をバックアップできます。自動バックアップのオン / オフを設定できます。Garmin Connect アプリで前回のバックアップデータからデバイスにデータを復元できます。

[リセット]：デバイスの設定とデータをリセットします。（*117 ページ　初期設定にリセットする*）

[ソフトウェア更新]：ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます。インストールしたソフトウェアの新着情報を確認できます。

[バージョン情報]：デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

時刻設定

MENU キーを長押しして、**[システム]** > **[時刻]** の順に選択します。

[時刻表示形式]：時刻の表示方法を 12 時間 /24 時間 / ミリタリーから選択します。

[日付の形式]：日付の表示形式を選択します。

[時刻設定]：時刻を設定します。自動のオプションを選択すると、GPS を受信したときに現在地のタイムゾーンの時刻に設定されます。

[時刻]：時刻設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。

[アラート]：日の出 / 日の入アラート、1 時間ごとアラートを設定します。（*108 ページ　日の出 / 日の入 /1 時間ごとアラートを設定する*）

[時刻同期]：時刻を GPS と手動で同期します。（*109 ページ　時刻を同期する*）

日の出 / 日の入 /1 時間ごとアラートを設定する

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[時刻]** > **[アラート]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[日の入まで]** > **[ステータス]** > **[オン]** に設定し、**[時間]** 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、**[時間]** を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定

します。
- **[1 時間ごと]** > **[オン]** に設定して、毎正時にアラートします。

時刻を同期する

デバイスの電源をオンにして GPS を受信したとき、またはペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect アプリと同期したときに、デバイスのタイムゾーンと現在の時刻が自動で設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期することができます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[時刻]** > **[時刻同期]** の順に選択します。
3. スマートフォンとの同期、または GPS の受信完了を待ちます。(*118 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。

ディスプレイ設定

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。
3. **[大きなフォント]** を選択して画面のテキストサイズを大きくします。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティ実行中]**　アクティビティ実行中のディスプレイを設定します。
   - **[通常時]**　アクティビティを実行していないときのディスプレイを設定します。
   - **[睡眠中]**　睡眠時間中のディスプレイを設定します。
     注意：一部のオプションは **[睡眠中]** のモードで利用できません。
5. 次のオプションを選択します。

   注意：モデルにより利用可能なオプションが異なります。
   - **[常に表示]**　タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。バッテリーの消費が早まります。(*112 ページ　AMOLED ディスプレイについて*)
   - **[バックライトレベル]**　バックライトの輝度を調節します。
   - **[レッドシフト]**　暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。オプションでカラーを **[グリーン]** または **[オレンジ]** に変更できます。
   - **[アラート]**　アラート時のディスプレイ点灯を設定します。
   - **[ジェスチャー]**　腕を上げる動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯を設定します。
     ヒント：ジェスチャー機能がオフのときでも、衝撃を感知するとディスプレイがオンになる場合があります。
   - **[タイムアウト]**　ディスプレイの点灯時間を設定します。

   ヒント：コントロールメニュー(*60 ページ　コントロールメニュー*)の **[ディスプレイ]** が **[オフ]** に設定されていると、**[常に表示]**、**[アラート]**、**[ジェスチャー]** のオプションが無効(選択不可)になります。

GPS 設定

衛星の受信モードを設定します。

ヒント：アクティビティ設定で、アクティビティごとに衛星の受信モードを設定できます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[GPS]** の順に選択します。
3. 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。
   - **[マルチ GNSS]**　GPS、みちびき、GLONASS(ロシア)、GALILEO(欧州)、BeiDou(中国)の衛星測位システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。
   - **[マルチ GNSS マルチバンド]**　GPS、みちびき、GLONASS(ロシア)、GALILEO(欧州)、BeiDou(中国)の衛星測位システムの信号と、L1 信号と L5 信号の 2 周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上しますが、バッテリーを多く消費します。
   - **[自動選択]**　SatIQ 技術により、環境に応じて最適なモードを自動的に選択します。これにより、バッテリーの稼働時間を優先しながらも、測位精度を向上させることができます。
   - **[UltraTrac]**　GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

睡眠モード設定

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[システム]** > **[睡眠モード]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[スケジュール]** 睡眠時間のスケジュールを設定します。
- **[ウォッチフェイス]** 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
- **[ディスプレイ]** 睡眠時間中のバックライトレベルとタイムアウトを設定します。
- **[お昼寝アラーム]** お昼寝アラームの鳴動パターンを選択します。
- **[タッチ]** 睡眠時間中のタッチスクリーンのオン / オフを設定します。
- **[サイレントモード]** 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
- **[バッテリー節約]** 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。

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。

デバイスのパスコードを設定する

注意

パスコードを 3 回間違えると、デバイスが一定時間ロックされます。5 回間違えると、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットするまでデバイスがロックされます。スマートフォンとデバイスがペアリングされていない場合は、5 回間違えた時点でデバイスのデータと設定が初期化されます。

パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除に必要な 4 桁のパスコードは、Garmin Pay ウォレットのパスコードと共通です。(*64 ページ　Garmin Pay*)

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコード設定]** の順に選択します。
3 4 桁のパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

デバイスのパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合、またはパスコードを 3 回以上間違えた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコードの変更]** の順に選択します。
3 現在のパスコードを入力します。
4 新しいパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[システム]** > **[フォーマット]** > **[単位]** を選択します。
3 表示単位を選択します。

データ記録設定

ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、**[システム]** > **[データ記録]** の順に選択します。

[頻度]：アクティビティのデータ記録間隔を設定します。**[スマート]** のオプション（デフォルト設定）を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。**[毎秒]** のオプションを選択すると、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。

[心拍変動記録]：心拍変動記録のオン / オフを設定します。オンに設定すると FIT ファイルに心拍変動データが記録されます。（胸部ハートレートセンサーが必要です。心拍変動データはサードパーティ製アプリで利用することができます。）

復元とリセットの設定

Garmin デバイスの設定をバックアップして、Garmin Connect アプリで別の対応する Garmin デバイスに復元することができます。バックアップにはアクティビティ、ウィジェット、ユーザー設定、ワークアウトなどが含まれます。

ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、**[システム]** > **[復元とリセット]** の順に選択します。

[自動バックアップ]：Garmin Connect アカウントに定期的にデバイスの設定をバックアップします。

[今すぐバックアップ]：Garmin Connect アカウントに手動でバックアップを作成します。

[コンテンツのバックアップ]：バックアップするコンテンツのタイプを選択します。

Garmin Connect から設定とデータを復元する

1. Garmin Connect アプリで •••（詳細）を選択します。
2. **[Garmin デバイス]** を選択して、デバイスを選択します。
3. **[システム]** > **[復元とリセット]** > **[デバイスのバックアップ]** の順に選択します。
4. リストからバックアップデータを選択します。
5. **[バックアップから復元する]** > **[リセット]** の順に選択します。
6. 画面に表示される指示に従います。
7. アプリとデバイスの同期が完了するのを待ちます。
8. デバイスで **START キー**を押し、✔ を選択します。

   デバイスが再起動して、設定とデータが復元されます。
9. 画面に表示される指示に従います。

デバイスの情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[バージョン情報]** 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]** > **[バージョン情報]** を選択します。

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスは初期設定でバッテリー稼働時間とパフォーマンスが最適化されています。AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持つため、ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にするために、デバイスのディスプレイはディスプレイのタイムアウト設定時間が経過すると自動で消灯します。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、タッチスクリーンの**タップ**、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。(*109 ページ　ディスプレイ設定*)

デバイスを充電する

⚠警告

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

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体および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。(*114 ページ　クリーニング方法*)

デバイスには、チャージングケーブルが付属しています。別売のアクセサリーや交換用パーツをお求めの際は、*Garmin.co.jp* にアクセスするか、Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

1. チャージングケーブルの ▲ マークの付いた方の端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



2. ケーブルのもう一方の端子を、PC または AC アダプターの USB-A または USB-C® ポート(付属のケーブルの端子に合ういずれかのポート)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。
3. 充電レベルが 100%になったら、デバイスとチャージングケーブルを取り外します。

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
防水性能	10 ATM *[1]
動作温度範囲 **保管温度範囲**	-20 ～ 45°C
充電温度範囲	**USB 充電**：0 ～ 45°C
比吸収率(EU SAR)	**epix (Gen2)** ：0.28 W/kg(四肢), 0.32 W/kg(胴体) **epix (Gen2) Pro - 42 mm**：0.47 W/kg(四肢), 0.21 W/kg(胴体) **epix (Gen2) Pro - 47 mm**：0.55 W/kg(四肢), 0.32 W/kg(胴体) **epix (Gen2) Pro - 51 mm**：0.28 W/kg(四肢), 0.36 W/kg(胴体)

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。
*1 水深 100m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* 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	epix (Gen2) Pro - 42mm	epix (Gen 2) / epix (Gen 2) Pro - 47mm	epix (Gen 2) Pro - 51 mm
スマートウォッチモード	約 10 日間(常に表示 : 約 6 日間)	約 16 日間(常に表示 : 約 6 日間)	約 31 日間(常に表示 : 約 11 日間)
GPS モード	約 28 時間(常に表示 : 約 20 時間)	約 42 時間(常に表示 : 約 30 時間)	約 82 時間(常に表示 : 約 58 時間)
マルチ GNSS モード	約 21 時間(常に表示 : 約 16 時間)	約 32 時間(常に表示 : 約 24 時間)	約 62 時間(常に表示 : 約 48 時間)
マルチ GNSS マルチバンドモード	約 13 時間(常に表示 : 約 10 時間)	約 20 時間(常に表示 : 約 15 時間)	約 38 時間(常に表示 : 約 30 時間)
マルチ GNSS ＋音楽再生モード	約 6 時間	約 10 時間	約 17 時間
バッテリー最長モード	約 49 時間	約 75 時間	約 145 時間
Expedition モード	約 9 日間	約 14 日間	約 27 日間
バッテリー節約ウォッチモード	約 14 日間	約 21 日間	約 41 日間

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。

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

化学洗剤や溶剤、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。

レザーバンドを汗などの水分で濡れたままにしておいたり、装着したままでのスイミングやシャワーは、レザーバンドの劣化、変色を引き起こしたり、革本来の風合いを損なうおそれがあります。

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、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

ヒント：クリーニング方法については、*Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care* をあわせてご参照ください。

1. 真水ですすぐか、湿らせたリントフリークロスを使用します。
2. デバイスを完全に乾かします。

レザーバンドのお手入れ

1. 乾いた布でレザーバンドを優しく拭き取ります。
2. 市販のレザーコンディショナーを使用してクリーニングしてください。

QuickFit バンドを交換する

1 バンドのラッチ(留め具)を矢印の方向へスライドし、バンドをデバイス本体から取り外します。



2 ピンを新しいバンドに合わせて押し込み、ラッチが閉じてバンドが固定されていることを確認します。
注意：ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。
3 反対側のバンドも同様に交換します。

データ管理

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

1 デバイスを PC に接続して Garmin ドライブ(またはボリューム)を開きます。
2 フォルダまたはボリュームを開きます。
3 ファイルを選択します。
4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。

注意：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

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 アプリをインストールします。
次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- コースデータのアップデート
- Garmin Connect へデータアップロード
- 製品の登録

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、Garmin のウェブサイト（*Garmin.co.jp*）をご参照ください。
サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*
チュートリアルビデオ　***[e ラーニング]*** *epix (Gen 2)* / ***[e ラーニング]*** *epix (Gen 2) Pro*
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。

日本語で表示されません

次の手順で言語を日本語に変更します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. メニューの一番下の項目を選択して、**START キー**を押します。
3. **START キー**を押します。
4. **[日本語]** を選択します。
5. **START キー**を押します。

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* 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 アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect アプリからデバイスを削除して、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 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）以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、**•••** 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、**[ワイヤレス接続] ＞ [ペアリング]** を選択します。

Bluetooth センサーを使用できますか？

デバイスは Bluetooth センサーに対応しています。初めてセンサーを Garmin デバイスに接続するときは、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー] ＞ [追加]** 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。(*30 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

デバイスとイヤホンが接続できません

以前にイヤホンをスマートフォンに Bluetooth 接続していた場合、デバイスと接続する前にスマートフォンと接続されるかもしれません。以下の方法をお試しください。

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。(*82 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*)

音楽が途切れたり、 Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

- デバイス と接続中の Bluetooth イヤホンのアンテナ部の間に障害物があると、信号が弱まり、接続が途切れることがあります。
- デバイスを装着している腕と同じ側に Bluetooth のアンテナ部がある方のイヤホンを装着します。例えば、デバイスを左腕に装着している場合は、イヤホンを左耳に装着します。
- デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。
- メタルバンドまたはレザーバンドをご使用の場合は、シリコンバンドへの交換をお試しください。

デバイスを再起動する

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 **MENU キー**を長押しします。
2 **[システム]** > **[リセット]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - **[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
   - **[全アクティビティ削除]** デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
   - **[合計リセット]** デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
   - **[データ削除と設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データを削除します。

     注意： このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。
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。

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。(*105 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。(*60 ページ　コントロールメニュー*)
- ディスプレイの常に表示をオフに設定してください。タイムアウト設定を短く設定してください。(*109 ページ　ディスプレイ設定*)
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。(*109 ページ　ディスプレイ設定*)
- アクティビティの GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。(*35 ページ　GPS 設定を変更する*)
- 必要のないときはコントロールメニューから Bluetooth をオフに設定してください。(*60 ページ　コントロールメニュー*)

- アクティビティ中にタイマーを一時停止してしばらく走行しないときは、**[後で再開]** オプションを選択してください。(*7 ページ　アクティビティを終了する*)
- ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のもの(例 : 秒針が備わっているもの)は避けてください。(*46 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、不必要な通知を表示させないようにしてください。(*84 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。(*68 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。(*67 ページ　光学式心拍計*)

  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。(*70 ページ　血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする*)

ラップキーの押下を取り消すことはできますか ?

アクティビティ実行中にラップキーを誤って押してしまったときは、ラップ取得後の画面に (取り消しアイコン)が表示されている数秒間の間に、アイコンの横のキーを押すことでラップやスポーツの変更を取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得、手動または自動スポーツ変更に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップまたは自動ラン、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

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。

   デバイスの表面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 アプリで同期します。
  - デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続して、Garmin Connect アカウントと同期します。

  同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い 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。

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくは *Garmin.com/heartrate* をご参照ください。

アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです

デバイスに内蔵の温度センサーはデバイスを腕に装着していると体温の影響を受けることがあります。より正確な気温を計測したい場合は、体温の影響を受けない場所にデバイスを置き、20 ～ 30 分程度放置してください。

デバイスを腕に装着しているときに正確な気温を計測するには、別売の tempe ワイヤレス温度センサーを使用してください。

デモモードを終了する

デモモードでは、デバイスの各種機能のプレビュー画面が表示されます。次の手順でデモモードを終了できます。

1. **LIGHT キー**を素早く 8 回押します。
2. ✔ を選択します。

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。
  注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作（拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作）をステップ数としてカウントすることがあります。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数はデバイスのデータを同期すると更新されます。

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。（*86 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*）
   - Garmin Connect アプリでデータを同期します。（*86 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 アプリまたはウェブサイトの画面の更新だけでは、データは同期されません。

上昇階数が正しくないようです

階段を上り下りする際の高度変化を内蔵のセンサーで計測し、約 3 m（10ft）＝ 1 階として算出しています。

- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりしないでください。
- 風の強い環境では、デバイスを衣服の袖などで覆ってください。

付録

データ項目

注意：アクティビティタイプにより、表示可能なデータ項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、対応する ANT+ アクセサリーまたは Bluetooth アクセサリーが必要です。

タイマー

タイム	現在のアクティビティのタイム
ラップタイム	現在のラップタイム
前回ラップタイム	前回のラップタイム
平均ラップタイム	全ラップの平均タイム
経過時間	タイマーをスタートしてから、アクティビティを終了するまでのタイム（自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム）
Int. タイム	現在のインターバルタイム
合計時間	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
レースタイム	現在のヨットレースの経過時間
スイムタイム	現在のアクティビティの泳いだ時間（休息を除く）
セットタイム	筋力トレーニングの現在のセットのタイム
移動時間	現在のアクティビティの合計移動時間
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間
運動時間	現在のアクティビティの合計運動時間
先行 / 遅延	目標ペース / スピードに対する先行 / 遅延時間

距離

距離	現在の走行距離
ラップ距離	現在のラップの走行距離
前回ラップ距離	前回のラップの走行距離
Int. 距離	現在のインターバルの距離

ペース

ペース	現在のペース（1km を走行するのにかかる時間）
勾配調整されたペース（GAP）	地形の険しさによって勾配調整された平均ペース（分 /km）
平均ペース	アクティビティ中の平均ペース（分 /km）
平均ペース（スイム）	アクティビティ中の平均ペース（分 /100m）
ラップペース	現在のラップの平均ペース（分 /km）
前回ラップペース	前回ラップの平均ペース（分 /km）
Int. ペース（スイム）	現在のインターバルペース（分 /100 m）
前回ラップペース（スイム）	前回ラップの平均ペース（分 /100m）
500m ペース（ローイング）	現在の 500m あたりのペース
平均 500m ペース（ローイング）	現在の 500m あたりの平均ペース
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
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

スピード

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

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)
昇降速度	垂直移動の速度(m/h)
SOG	地面に対する速度(対地速度、Speed Over Ground)
平均 SOG(ボート)	現在のアクティビティの平均対地速度
ラップ SOG(ボート)	現在のラップの平均対地速度
前回ラップ SOG(ボート)	前回ラップの平均対地速度
最大 SOG(ボート)	現在のアクティビティの最大対地速度

心拍

心拍	現在の心拍数
平均心拍数	アクティビティ中の平均心拍数
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン
有酸素トレーニング効果	有酸素トレーニング効果
無酸素トレーニング効果	無酸素トレーニング効果
心拍%Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
心拍%HRR	現在の心拍予備量(%)。最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量(最大心拍数と現在の心拍数の差)
平均%Max	アクティビティ中の平均%Max
平均%HRR	現在のラップの心拍予備量(%)
ラップ心拍数	現在のラップの平均心拍数
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%
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
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%
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
Int. 平均心拍	現在のインターバルの平均心拍数
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. 最大心拍	現在のインターバルの最大心拍数
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%

スタミナ

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

ランニングダイナミクス

上下動	自身の体が上下に動く振れ幅
平均上下動	アクティビティ中の平均上下動
ラップ上下動	現在のラップの平均上下動
上下動比	現在の上下動の比率
平均上下動比	アクティビティ中の平均上下動比
ラップ上下動比	現在のラップの平均上下動比
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
平均接地時間	アクティビティ中の平均接地時間

ラップ接地時間	現在のラップの平均接地時間
GCT バランス	左右の接地時間のバランス
平均 GCT バランス	左右の接地時間の平均バランス
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
歩幅	1 歩あたりの歩幅をメートルで表示
平均歩幅	アクティビティ中の平均歩幅
ラップ歩幅	現在のラップの平均歩幅
ピッチ	1 分間あたりの総ステップ数
平均ピッチ	アクティビティ中の平均ピッチ
ラップピッチ	現在のラップのピッチ

ピッチ

ピッチ	1 分間あたりの総ステップ数
平均ピッチ	アクティビティ中の平均ピッチ
ラップピッチ	現在のラップの平均ピッチ
前回ラップピッチ	前回のラップのピッチ

ケイデンス

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

PacePro

スプリットペース	現在のペース（ラップ区間内）
目標スプリットペース	目標のペース（ラップ区間内）
スプリット距離	現在のラップ区間の距離
残りのスプリット距離	現在のラップ区間の残り距離
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）
次のスプリット距離	次のラップ区間の距離

パワー - パワー

パワー	現在のパワー（w または %FTP）
パワー KJ	パワーを kj（キロジュール）パワー値（累積総量）で表示
パワー -w/kg	1kg 単位毎の総パワー出力をワット（w）で表示
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー値
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー値
平均パワー	アクティビティ中の平均パワー値
ラップパワー	現在のラップの平均パワー値
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー値
最大パワー	アクティビティ中の最大パワー出力値
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力値

パワー - パワーゾーン

パワーゾーン	現在のパワーゾーン（設定した FTP 値に基づきます 。）
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

パワー - ペダルストローク

ペダルスムーズネス	ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(パーセンテージで測定)
トルク効率	ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値(100%の場合、抗力は 0)
パワーバランス	現在の左右のバランス値
平均バランス 3 秒	3 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス	アクティビティ中の平均バランス値
ラップバランス	現在のラップの平均バランス値

パワー - トレーニング

パワー IF	強度係数。FTP に対する NP の比率を表示。アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの。
パワー TSS	パワートレーニングストレススコア。IF(強度係数)とトレーニング時間をスコア表示し 、トレーニングの質と量を考慮することで 、トレーニングの負荷(ストレス)を数値化したもの。TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能
標準化パワー	標準化パワー。風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
ラップ NP	現在のラップの標準化パワー
前回ラップ NP	前回ラップの標準化パワー

パワー - パワー%FTP

パワー%FTP	機能的作業閾値パワー(Functional Threshold Power)。1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100%とし、現在のトレーニングが何%の負荷(ストレス)であるかを表示。

パワー - サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム	アクティビティ中の合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイムを表示
ラップダンシングタイム	現在ラップの合計ダンシングタイムを表示
シッティングタイム	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
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
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
平均 PCO	アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示
ラップ PCO	現在ラップのプラットフォームセンターオフセッ トを表示
パワーフェーズ -R	右ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点 と終了地点)を度数で表示
平均 PP-R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示
ラップ PP-R	現在ラップの右パワーフェーズを表示
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
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
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
パワーフェーズ -L	左ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点 と終了地点)を度数で表示
平均 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
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
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
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
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

ギア

ギア	現在の各ギアの位置を表示
フロント	現在のフロント（前）ギアの位置を表示
リア	現在のリア（後）ギアの位置を表示
ギアバッテリー	ギアのバッテリー残量を表示
ギア比	現在の各ギアの歯数を表示
ギアコンボ	ギアポジションセンサーから現在のギアの組み合わせを表示
Di2 バッテリー	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
航続可能距離	e- バイクの残りアシスト距離を表示

ストローク数

ストロークレート	1 分間のストローク数（spm）
平均ストロークレート	1 分間の平均ストローク数（spm）
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）
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）
ストローク	アクティビティ中の合計ストローク数
ラップストローク数	現在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
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
平均ストローク距離	1 回のストロークで進む平均距離
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
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

ストローク（プールスイム）

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）
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）
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）
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数	前回のラップ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
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

ラップ（プールスイム）

ラップ数	現在のラップ数
Int. ラップ数	現在のインターバルのラップ数

SWOLF

平均 SWOLF	アクティビティ中の平均 Swolf スコア
Int.SWOLF	インターバル中の Swolf スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの Swolf スコア

休息

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

フロアクライム

上昇階数	1 日の総上昇階数

下降階数	1 日の総下降階数
階数 / 分	1 分間の上昇階数

気温

最高温度(24H)	過去 24 時間以内の最高温度(別売の対応する温度センサーが必要です。)
最低温度(24H)	過去 24 時間以内の最低温度(別売の対応する温度センサーが必要です。)
温度	温度(温度センサーが体の近くにあると体温の影響を受けます。Tempe センサーをペアリングして使用する場合は、体から離してください。)

高度

平均上昇量	垂直方向の平均上昇量
平均下降量	垂直方向の平均下降量
最大上昇量	最高上昇量(距離 /1 分間)
最大下降量	最高下降量(距離 /1 分間)
高度	現在の高度(海抜)
総上昇量	上昇の合計距離
総下降量	下降の合計距離
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量	前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量	前回のラップの下降量
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
GPS 高度	GPS から算出した現在地の高度
滑空比	現在の滑空比
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。

コンパス

進行方位	現在移動している方向。
GPS 方位	現在の移動方位を角度で表示(GPS を使用)
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)

ナビゲーション

残り距離	現在地から目的地までの距離
予想総距離	出発地点から最終目的地までの予想距離
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
目的昇降速度	目的地に対する±昇降速度(時間単位)
方位	現在地から目的地までの方位
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)
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
昇降距離	±昇降距離(m)
目的滑空比	現在地の高度から目的地に対する滑空比
位置	現在地を数値で表示(位置フォーマット設定に準拠)
目的地	最終目的地の緯度・経度
経緯度	現在地の緯度・経度(度分秒)
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。
所要時間	目的地へ到着するまでにかかる予想所要時間

目的地名称	最終目的地名 または ナビゲーション名
経由地名称	次の方向転換地点名
経由地所要距離	コース上の次の転換点までの距離
次の分岐	トレイルの次の分岐地点までの距離
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。

筋酸素

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(%)
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

ワークアウト

リピート	現在のワークアウトの残りリピート回数
ステップ距離	現在のワークアウトのステップの距離
ステップタイム	現在のワークアウトのステップのタイム
ステップスピード	ワークアウトのステップの現在のスピード
ステップペース	ワークアウトのステップの現在のペース

その他

合計カロリー	一日の合計消費カロリー
運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
バッテリー残量	バッテリーの残量を%で表示
バッテリー稼働時間	バッテリーの残量を残りの稼働時間で表示
衛星受信	GPS 衛星受信強度を表示
パフォーマンスコンディション	パフォーマンスコンディション。現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値。
リフト	ヨットアクティビティのリフトタイム
タッキングアシスト	タッキングアシストゲージ(風向きがリフトかヘッダーかを表示)
COG	地面に対する進行方位(対地方位、Course Over Ground)
ラップ数	現在のアクティビティの取得ラップ数
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
時刻	現在地の時刻(時分)
時刻(秒)	現在地の時刻(時分秒)
大気圧	校正していない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
ステップ数	現在のアクティビティのステップ数
回数	ワークアウトのセットでの回数(ジムアクティビティ)
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC 値(運動後過剰酸素消費量)の合計です。
呼吸数	1 分間の呼吸数(brpm)
ラウンド	アクティビティ中の運動の回数(ジャンプロープ(なわとび)など)
前回ラウンドの回数	アクティビティの前回のラウンド中の回数
スタートラインまでの距離	レースのスタートラインまでの残り距離。この項目は、ナビゲーション実行中のみ表示できます。
ストレス	現在のストレスレベル
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。

ラップグリット	現在のラップのグリットスコア(MTB)
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。
ラップフロー	現在のラップのフロースコア(MTB)

グラフィック表示

上下動ゲージ	自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示
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
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
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
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
心拍ゾーンゲージ	現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示
心拍ゾーン比	心拍ゾーン別タイムの比率を表示
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
コンパスゲージ	現在の移動方位をゲージで表示
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
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
スタミナゲージ(距離)	残りスタミナで走行可能な推定距離をゲージで表示
スタミナゲージ(タイム)	残りスタミナで走行可能な推定時間をゲージで表示

グラフ

気圧グラフ	現在までの気圧をグラフで表示
高度グラフ	現在までの高度をグラフで表示
心拍数グラフ	アクティビティ中の心拍数をグラフで表示
ペースグラフ	アクティビティ中のペースをグラフで表示
パワーグラフ	アクティビティ中のパワーをグラフで表示
スピードグラフ	アクティビティ中のスピードをグラフで表示

VO2 Max レベル分類表

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

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	上位 21 ～ 40% 以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	上位 41 ～ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	上位 21 ～ 40% 以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	上位 41 ～ 60% 以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

FTP レベル分類表

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

男性	FTP レート (W/kg)	女性	FTP レート (W/kg)
優れている	5.05 以上	優れている	4.30 以上
非常に良い	3.93 ～ 5.04	非常に良い	3.33 ～ 4.29
良い	2.79 ～ 3.92	良い	2.36 ～ 3.32
普通	2.23 ～ 2.78	普通	1.90 ～ 2.35
一般（未訓練）	2.23 未満	一般（未訓練）	1.90 未満

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

持久力スコア分類表

年齢・性別で分類された持久力スコアは次の表をご参照ください。

男性	レクリエーション	中級者	経験者	高度な経験者	エキスパート	優れている	エリート
18 ～ 20 歳	4999 以下	5000 ～ 5699	5700 ～ 6299	6300 ～ 6999	7000 ～ 7599	7600 ～ 8299	8300 以上
21 ～ 39 歳	5099 以下	5100 ～ 5799	5800 ～ 6599	6600 ～ 7299	7300 ～ 8099	8100 ～ 8799	8800 以上
40 ～ 44 歳	5099 以下	5100 ～ 5799	5800 ～ 6499	6500 ～ 7199	7200 ～ 7899	7900 ～ 8599	8600 以上
45 ～ 49 歳	4999 以下	5000 ～ 5699	5700 ～ 6399	6400 ～ 6999	7000 ～ 7699	7700 ～ 8399	8400 以上
50 ～ 54 歳	4899 以下	4900 ～ 5499	5500 ～ 6099	6100 ～ 6799	6800 ～ 7399	7400 ～ 7999	8000 以上
55 ～ 59 歳	4599 以下	4600 ～ 5099	5100 ～ 5699	5700 ～ 6199	6200 ～ 6799	6800 ～ 7299	7300 以上
60 ～ 64 歳	4299 以下	4300 ～ 4799	4800 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 ～ 6199	6200 ～ 6699	6700 以上
65 ～ 69 歳	4099 以下	4100 ～ 4499	4500 ～ 4899	4900 ～ 5399	5400 ～ 5799	5800 ～ 6199	6200 以上
70 ～ 74 歳	3799 以下	3800 ～ 4199	4200 ～ 4599	4600 ～ 4899	4900 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 以上
75 ～ 80 歳	3599 以下	3600 ～ 3899	3900 ～ 4299	4300 ～ 4599	4600 ～ 4999	5000 ～ 5299	5300 以上
80 歳以上	3299 以下	3300 ～ 3599	3600 ～ 3999	4000 ～ 4299	4300 ～ 4699	4700 ～ 4999	5000 以上

女性	レクリエーション	中級者	経験者	高度な経験者	エキスパート	優れている	エリート
18 ～ 20 歳	4599 以下	4600 ～ 5099	5100 ～ 5499	5500 ～ 5999	6000 ～ 6399	6400 ～ 6899	6900 以上
21 ～ 39 歳	4699 以下	4700 ～ 5199	5200 ～ 5699	5700 ～ 6299	6300 ～ 6799	6800 ～ 7299	7300 以上
40 ～ 44 歳	4699 以下	4700 ～ 5199	5200 ～ 5699	5700 ～ 6199	6200 ～ 6699	6700 ～ 7199	7200 以上
45 ～ 49 歳	4599 以下	4600 ～ 5099	5100 ～ 5599	5600 ～ 6099	6100 ～ 6599	6600 ～ 7099	7100 以上
50 ～ 54 歳	4499 以下	4500 ～ 4999	5000 ～ 5399	5400 ～ 5899	5900 ～ 6299	6300 ～ 6799	6800 以上
55 ～ 59 歳	4299 以下	4300 ～ 4699	4700 ～ 5099	5100 ～ 5599	5600 ～ 5099	6000 ～ 6399	6400 以上
60 ～ 64 歳	4099 以下	4100 ～ 4499	4500 ～ 4899	4900 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 ～ 6099	6100 以上
65 ～ 69 歳	3799 以下	3800 ～ 4199	4200 ～ 4599	4600 ～ 4899	4900 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 以上
70 ～ 74 歳	3699 以下	3700 ～ 4099	4100 ～ 4399	4400 ～ 4799	4800 ～ 5099	5100 ～ 5499	5500 以上
75 ～ 80 歳	3499 以下	3500 ～ 3799	3800 ～ 4199	4200 ～ 4499	4500 ～ 4899	4900 ～ 5199	5200 以上
80 歳以上	3199 以下	3200 ～ 3499	3500 ～ 3799	3800 ～ 4099	4100 ～ 4399	4400 ～ 4699	4700 以上

これらの推定値は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、タイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。

本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

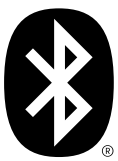
製品に関する最新・補足情報については、*Garmin.co.jp* にアクセスしてください。

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

epix, Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Fit, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, Index, NextFork, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, Vector は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google LLC の商標です。Apple®, iPhone®, 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 Simano, Inc. の登録商標です。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Overwolf™ は Overwolf Ltd. の商標です。STRAVA および Strava™ は Strava, Inc の商標です。Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peaksware, LLC の商標です。USB-C® は、USB Implementers Forum の登録商標です。Wi-Fi® は Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。







December 2025