

FĒNIX 6 SERIES

操作マニュアル

目次

はじめに	1
キー操作	1
デバイスを充電する	1
初期設定	2
スマートフォンとペアリングする.....	2
ソフトウェアアップデート	2
Garmin Connect Mobile でソフトウェアをアップデートする.....	2
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする.....	3
デバイスを装着する	3
主な操作ページ	4
ウォッチフェイスページ	4
コントロールメニュー	4
機内モードをオンにする.....	5
ウィジェット	5
メニューページ	6
アクティビティ&アプリページ	6
GPS ステータスとステータスアイコン.....	7
ソーラー充電	8
ソーラーウィジェットを確認する	8
ソーラー充電のためのヒント	8
アクティビティ	9
アクティビティを開始する	9
パワーモードを変更する.....	9
アクティビティを終了する	9
アクティビティを自己評価する	10
屋内アクティビティ	10
トレッドミル距離を校正する.....	10
バーチャルラン	11
筋力トレーニング	11
筋力トレーニングアクティビティのポイント.....	11
HIIT (高強度インターバルトレーニング)	12
ANT+ スマートトレーナー	12
ANT +スマートトレーナーをペアリングする.....	12
ANT +スマートトレーナーを使用してトレーニングする.....	12
屋外アクティビティ	13
ウルトララン	13
トラックラン	13

トラックランアクティビティのポイント.....	13
スキー	13
スキーマップ.....	14
スキー / ボードの滑走状況を確認する.....	14
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.....	14
クロスカントリースキーパワーデータ.....	15
釣り	15
Jump マスター	15
マルチスポーツ	15
トライアスロン.....	16
マルチスポーツアクティビティを新規追加する.....	16
スイム	16
屋外スイム.....	16
プールスイム.....	17
スイム用語.....	17
ストロークタイプ (泳法).....	17
プールサイズを設定する.....	17
スイムアクティビティのヒント.....	17
自動休息と手動休息.....	18
ドリル記録でトレーニングする.....	18
クリティカルスイムスピードテストを実行する.....	19
クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する.....	19
スイムアクティビティの心拍測定.....	19
スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする.....	19
サーフィン	19
クライミング	20
屋内クライム.....	20
ボルダリング.....	20
エクスペディションを開始する	21
軌跡ポイントの記録間隔を変更する.....	21
軌跡ポイントを手動で記録する.....	21
軌跡ポイントを確認する.....	21
Adventure Race を開始する	21
Adventure Race アクティビティを終了する.....	22
Adventure Race アクティビティのヒント.....	22
ゴルフ	23
ラウンドを開始する	23
18 ホールコースでプレーする.....	23
9 ホールコースでプレーする.....	23
ラウンドを中断 / 終了する	24

ラウンドを再開する.....	24	トレーニング.....	38
バックナインをプレーする.....	25	ユーザープロフィール.....	38
ホール情報ページ.....	25	ジェンダー設定.....	38
数字を大きく表示する.....	25	トレーニングの目標と心拍ゾーン.....	38
ドライバー飛距離を変更する.....	26	パワーゾーンを設定する.....	39
ターゲットで距離を計測する.....	26	ランニングダイナミクス.....	40
ラウンドオプション.....	26	ランニングダイナミクスデータ項目.....	40
ホールを手動で変更する.....	27	ランニングダイナミクスページを有効 / 無効にする.....	40
グリーン上のピンの位置を変更する.....	27	カラーゲージについて.....	41
AutoShot 機能でショットを計測する.....	27	ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法.....	42
ショットを手動で追加する.....	28	パフォーマンス測定機能.....	43
記録済みのショットを確認する.....	28	パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする.....	43
レイアップ / ドッグレッグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する.....	28	パフォーマンス通知をオンに設定する.....	43
カスタムターゲットを保存する.....	29	心拍変動記録.....	43
スコアを記録する.....	29	統合トレーニングステータス.....	43
スコア記録方法を設定する.....	29	アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する.....	44
ハンディキャップスコアを有効にする.....	30	VO2 Max (最大酸素摂取量).....	44
ラウンド概要記録を有効にする.....	30	ランニング VO2 Max を測定する.....	44
ラウンドの積算距離を確認する.....	30	サイクリング VO2 Max を測定する.....	45
PlaysLike 距離を確認する.....	31	VO2 Max の記録をオフにする.....	45
PinPointer.....	31	フィットネス年齢を確認する.....	45
各クラブの飛距離を確認する.....	31	予想タイム.....	45
TruSwing.....	31	トレーニング効果.....	45
Garmin Golf アプリ.....	32	HRV ステータス.....	47
心拍計測機能.....	33	ストレススコア.....	48
光学式心拍計.....	33	パフォーマンスコンディション.....	48
デバイスを装着する.....	33	乳酸閾値.....	49
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法.....	33	FTP.....	49
ウィジェットで心拍データを確認する.....	34	トレーニングステータス.....	50
心拍転送モード.....	34	トレーニングステータスのレベル.....	51
異常心拍アラートを設定する.....	35	パフォーマンスの高度適応と暑熱適応.....	52
光学式心拍計をオフにする.....	35	短期的負荷.....	53
スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする.....	35	負荷バランス.....	53
血中酸素トラッキング.....	36	リカバリータイム.....	53
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する.....	36	リカバリー心拍.....	54
血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする.....	37	Body Battery.....	54
血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする.....	37	Body Battery レベルを改善させるには.....	55
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする.....	37	ライフログ.....	56
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合.....	37	ステップ.....	56
		上昇階数.....	56
		週間運動量.....	57

カロリー	58	アラーム	70
睡眠	59	タイマー	70
Move IQ	60	クイックタイマーを使用する	70
ライフログ設定	60	保存済みタイマーを使用する	70
ワークアウト	60	保存済みタイマーを追加する	71
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	61	ストップウォッチ	71
Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する	61	Alt. タイムゾーン	71
ワークアウトを実行する	61	Alt. タイムゾーンを追加する	71
今日のおすすめワークアウトを実行する	61	Alt. タイムゾーンを編集する	72
プールスイムワークアウトを実行する	62	ナビゲーション	73
トレーニングカレンダー	62	ポイント登録	73
Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する	62	保存済みポイントを編集する	73
Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する	63	基準点を設定する	73
トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する	63	ポイント投影	73
インターバルワークアウト	64	ナビゲーション	74
インターバルワークアウトを編集する	64	ナビゲーションを開始する	74
インターバルワークアウトを実行する	65	アクティビティを実行中にナビゲーションを開始する	74
PacePro トレーニング	65	ナビゲーションを中止する	74
Garmin Connect で PacePro プランを作成する	65	POI 検索	74
Garmin Connect Mobile で PacePro プランを作成する	65	POI	75
デバイスで PacePro プランを作成する	65	近隣検索	75
PacePro プランを確認する	66	名前検索	75
PacePro トレーニングを実行する	66	周辺検索	75
セグメント	66	周辺検索	76
Strava™ ライブセグメント	67	スタート地点	76
アクティビティからセグメントを新規作成する	67	ルート	76
セグメントを検索する	67	トラックバック	76
セグメントをデバイスに転送する	67	コース	77
デバイスに転送済みのセグメントを確認する	67	保存済みコースを確認・編集する	77
セグメントを実行する	67	ラウンドトリップコース	77
セグメントの目標の自動選択を設定する	68	救助ナビ	78
バーチャルパートナー	68	サイトナビ	78
ターゲットトレーニング	68	地図	78
ターゲットトレーニングを実行する	68	地図の縮尺 / 表示位置を変更する	78
ターゲットトレーニングを中止する	69	地図上の地点を選択してナビゲーションを開始する	79
レース	69	地図テーマを変更する	79
アラーム&タイマー	70	コンパス	79
		気圧高度計	80
		履歴	81
		アクティビティ	81
		アクティビティの履歴を確認する	81
		自己ベスト	83

自己ベストを確認する.....	83	Wi-Fi 接続機能.....	94
自己ベストを前回の記録に変更する.....	84	Wi-Fi ネットワークに接続する.....	94
自己ベストを個別に削除する.....	84	Garmin Express で Wi-Fi ネットワークに接続する.....	94
自己ベストをすべて削除する.....	84	Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネットワークに接続する.....	94
合計.....	84	Wi-Fi 接続をオフにする.....	94
アクティビティの合計を確認する.....	84	ウィジェット.....	95
積算距離を確認する.....	84	ウィジェットを確認する.....	95
受信.....	84	非表示のウィジェットを表示する.....	95
データを受信する.....	84	ウィジェットを並べ替える.....	95
オプション.....	85	ウィジェットを非表示にする.....	95
アクティビティをすべて削除する.....	85	ウィジェットの一覧表示をオン / オフにする..	96
合計をリセットする.....	85	各ウィジェットについて.....	96
Garmin Connect.....	86	ソーラー.....	96
Garmin Connect.....	86	日出 / 日没.....	96
PC で Garmin Connect を利用する.....	86	ABC.....	96
Connect IQ.....	86	パフォーマンス.....	97
Connect IQ コンテンツをダウンロードする..	86	トレーニングステータス.....	98
PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする.....	86	前回のアクティビティ / ラン / バイク / スイム.....	98
Garmin Explore.....	86	ステップ数.....	98
ワイヤレス連携機能.....	87	健康情報の統計.....	98
Garmin Connect Mobile.....	87	心拍数.....	98
Bluetooth 設定.....	87	血中酸素トラッキング.....	99
Bluetooth 機能をオン / オフにする.....	87	呼吸数.....	99
Bluetooth 接続アラートを設定する.....	87	ストレス.....	99
スマートフォンに手動でデータを同期する..	87	Body Battery.....	100
通知機能.....	88	ミュージック.....	100
通知を確認する.....	88	天気.....	100
ウィジェットで通知を確認する.....	89	カレンダー.....	100
デバイスに表示する通知を管理する.....	89	通知.....	101
探索機能.....	89	ゴルフ.....	101
オーディオアラート.....	89	マイデイ.....	101
オーディオアラートを設定する.....	89	週間運動量.....	102
Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生する.....	90	上昇階数.....	102
インスタントキーボード.....	90	カロリー.....	102
セーフティ&トラッキング機能.....	91	睡眠.....	102
緊急連絡先を追加する.....	91	高度適応.....	102
連絡先を追加する.....	91	高度.....	102
事故検出をオン / オフにする.....	91	校正気圧.....	102
援助要請を送信する.....	92	コンパス.....	103
GroupTrack セッションを開始する.....	92	気温.....	103
GroupTrack セッションのヒント.....	92	Alt. タイムゾーン.....	104
GroupTrack を設定する.....	93		

Garmin コーチ	104	アラート	120
履歴	105	メトロノーム	121
HRV ステータス	105	地図	121
水分補給	105	ルーティング	122
生理周期	106	自動ラップ	123
VIRB	106	自動ポーズ	123
inReach	107	ClimbPro	124
Garmin Pay	109	自動クライム	124
Garmin Pay ウォレットをセットアップする ..	109	ラップキー	124
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する ..	109	自動スクロール	125
登録済みのカードで支払いをする	109	自己評価	125
交通系 IC カードにチャージする	110	GPS	125
ラピッドパスで支払いをする	110	パワーセーブ	125
ラピッドパスを設定する	110	コントロール設定	126
チャージ残額通知を設定する	110	コントロールメニューを並べ替え / 削除する	126
ラピッドパスで支払いをする	110	コントロールメニューを新規追加する	126
NFC モード	110	ショートカットオプション一覧	126
Garmin Pay のカードを管理する	110	ウォッチフェイス設定	126
Garmin Pay のパスコードを変更する	111	ウォッチフェイスを設定する	127
ミュージック	112	ウォッチフェイスを新規作成する	127
音楽プロバイダに接続する	112	センサー設定	127
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする	112	コンパス設定	128
Spotify® から音楽をダウンロードする	112	高度計設定	128
音楽プロバイダを変更する	112	気圧設定	129
音楽プロバイダをアンインストールする ..	112	地図設定	129
Garmin Express で音楽をダウンロードする ..	113	ナビゲーション設定	130
Bluetooth イヤホンと接続する	113	ナビゲーション中のトレーニングページを設定する	130
ダウンロードした音楽を再生する	113	方位インジケータの表示 / 非表示を設定する	130
スマートフォンの音楽再生をコントロールする	114	ナビゲーションアラート設定	130
オーディオモード(モノラル / ステレオ)を変更する	114	パワー管理設定	130
ミュージックコントロールウィジェット	114	バッテリー節約設定	130
設定	116	パワーモード設定	131
アクティビティ & アプリ設定	116	システム設定	132
アクティビティ & アプリページのお気に入り	116	時間表示設定	133
アクティビティ・アプリケーションを並べ替え / 削除する	116	バックライト設定	133
アクティビティ・アプリケーションを新規追加する	116	ショートカット設定	134
アクティビティ & アプリ設定一覧	117	単位設定	134
トレーニングページ	119	デバイス情報	134
		電子ラベルの規制および準拠情報	134
		ワイヤレスセンサー	135
		ワイヤレスセンサーをペアリングする	135
		Bluetooth センサーをペアリングする	135

HRM-Pro ランニングペースと距離.....	136	上昇階数が正しくないようです	144
ランニングペースと距離の記録のヒント ...	136	デバイスに関するその他の情報.....	144
心拍データをダウンロードする	136	付録.....	145
Varia センサー	137	データ項目.....	145
Varia デバイスのカメラ機能を使用する	137	タイマー	145
バイクスピード・ケイデンスセンサー	137	距離	145
スピードセンサーのタイヤ周長を設定する	137	ペース	145
フットポッド	137	スピード	146
フットポッドを校正する	137	心拍	146
フットポッドを手動で校正する	138	ランニングダイナミクス.....	147
フットポッドスピード / 距離の計測設定....	138	ピッチ	148
Approach CT10(クラブトラッキングセンサー)	138	ケイデンス.....	148
.....	138	PacePro	149
Bluetooth イヤホン	138	パワー - パワー	149
デバイス情報.....	139	パワー - パワーゾーン.....	149
仕様.....	139	パワー - ペダルストローク	150
バッテリー稼働時間.....	139	パワー - パワートレーニング	150
データ管理.....	140	パワー - パワー%FTP	150
ファイルを消去する	140	パワー - サイクリングダイナミクス.....	150
メンテナンス.....	141	ギア	151
お取り扱い上の注意事項.....	141	ストローク数.....	152
クリーニング方法	141	ストローク(プールスイム)	152
レザーバンドのお手入れ.....	141	ラップ(プールスイム)	152
QuickFit バンドを交換する.....	141	SWOLF	153
メタルバンドの調整.....	141	休息	153
トラブルシューティング	142	フロアクライム(フロアクライム)	153
デバイスを再起動する	142	気温	153
リセット.....	142	高度	153
日本語で表示されません.....	142	コンパス	154
デバイスはどのスマートフォンに対応していま	142	ナビゲーション	154
すか?	142	筋酸素	155
デバイスとスマートフォンが接続できません	142	その他	155
デバイスとイヤホンが接続できません	143	グラフィック表示	156
音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続	143	V02 Max レベル分類表	157
が切れます.....	143	FTP レベル分類表	157
GPS を受信できません.....	143	タイヤサイズと周長.....	158
気温の計測値が正しくないようです.....	143	商標について	160
バッテリーの稼働時間を長くするには	143		
ライフログ関連.....	144		
ライフログのステップ数が表示されません	144		
ステップ数が正しくないようです.....	144		
デバイスに表示されるステップ数と Garmin	144		
Connect に表示されるステップ数が異なりま	144		
す.....	144		

はじめに

⚠警告

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

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

キー操作



① LIGHT	押す ：電源オン(電源オフ時)、バックライトの点灯 / 消灯 長押し ：コントロールメニューを表示
② UP MENU	押す ：ウィジェット / メニューのスクロール 長押し ：メニューページを表示
③ DOWN	押す ：ウィジェット / メニューのスクロール 長押し ：ミュージックコントロールウィジェットを表示
④ ▲	押す ：アクティビティ & アプリページを表示、アクティビティの開始 / 停止、項目の選択
⑤ BACK LAP	押す ：前のページに戻る、ラップ取得、休息への移行、トランジション切り替え(マルチスポーツ中) 長押し ：ウォッチフェイスページへ戻る

デバイスを充電する

⚠警告

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

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。(141 ページ クリーニング方法)

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



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

初期設定

初めてデバイスの電源を入れた場合には、初期設定を行う必要があります。

- 1 言語を **[English]** または **[日本語]** から選択します。
- 2 **スマートフォンとペアリングしますか？**
 - ・ **[はい]** スマートフォンとペアリングします。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))
スマートフォンとペアリングする場合は、初期設定の以降の手順は不要です。
 - ・ **[いいえ]** ペアリングせず次へ進みます。(手順 3 へ)
- 3 距離の表示単位を **[マイル]** または **[キロメートル]** から選択します。
- 4 時間表示を **[12 時間]** **[24 時間]** **[ミリタリー]** から選択します。
- 5 性別を **[男性]** または **[女性]** から選択します。
- 6 誕生日を選択します。
- 7 身長を選択します。
- 8 体重を選択します。

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限活用するには、Garmin Connect Mobile アプリを利用してスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングする必要があります。

- 1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Connect Mobile (ガーミンコネクトモバイル) アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
- 2 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。
- 3 次のいずれかの方法でデバイスをペアリングモードにします。
 - ・ 初期設定 手順 2「スマートフォンをペアリングしますか？」で **[はい]** を選択
 - ・ **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示し、**[ペアリング]** (または **[スマートフォン]** > **[ペアリング]**) を選択
- 4 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。
 - ・ 初めて Garmin Connect Mobile アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン (またはアカウント作成) を行います。サインイン後、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
 - ・ 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニュー (⋯ または ≡) から **[Garmin デバイス]** > **[+(デバイスの追加)]** の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。

ソフトウェアアップデート

デバイスをより快適にご利用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。アップデートは、Garmin Express または Garmin Connect Mobile アプリで行うことができます。

ヒント：Garmin Express は PC 向け、Garmin Connect Mobile アプリはスマートフォンなどのモバイル端末向けのアプリケーションです。

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

事前にスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

1 ペ어링済みのスマートフォンなどのモバイル端末にデバイスのデータを同期します。(87 ページ スマートフォン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、デバイスに自動でダウンロードされます。

2 デバイスの画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

事前に Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express については Garmin.co.jp/products/apps/garmin-express/ をご参照ください。

1 チャージケーブルでデバイスを PC に接続します。

2 PC で Garmin Express を起動します。

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データを送信できます。

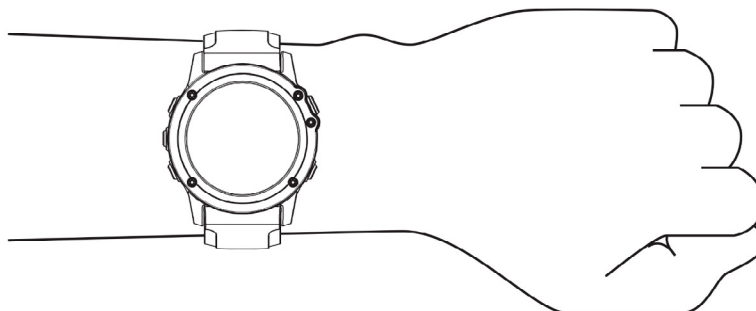
3 デバイスを PC から取り外します。

4 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

注意：デバイスが Wi-Fi[®] ネットワークに接続されている場合、利用可能な更新データが自動でダウンロードされます。

デバイスを装着する

手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。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。



- デバイスの裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計について詳しくは [33 ページ 光学式心拍計](#) 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 [37 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合](#) をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

主な操作ページ

デバイスの主な操作ページを紹介します。

ウォッチフェイスページ

現在の時刻が表示されます。

いずれのページを表示中でも、**BACK キー**長押しでウォッチフェイスページに切り替えることができます。

注意：初期設定のウォッチフェイスはモデルにより異なります。



ウォッチフェイスページの表示スタイルはカスタマイズすることができます。(126 ページ ウォッチフェイス設定)

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、ミュージックコントロール、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。よく使用するオプションを登録することで、各機能に素早くアクセスすることができます。

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 **UP** または **DOWN キー**で操作するオプションを選択し、**▲ キー**で決定します。

	電源オフ
	バッテリー節約(130 ページ バッテリー節約設定)
	ミュージックコントロール(112 ページ ミュージック)
	ウォレット(109 ページ Garmin Pay)
	タイマー(70 ページ タイマー)

	アラーム追加 (70 ページ アラーム)
	ポイント登録 (73 ページ ポイント登録)
	Alt. タイムゾーン (104 ページ Alt. タイムゾーン)
	スマートフォン探索機能 (89 ページ 探索機能)
	サイレントモード (59 ページ サイレントモード)
	GPS で時刻を設定

その他のショートカットオプションについては、コントロールメニュー設定をご覧ください。コントロールメニューに表示するショートカットオプションの追加 / 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。(126 ページ [コントロール設定](#))

機内モードをオンにする

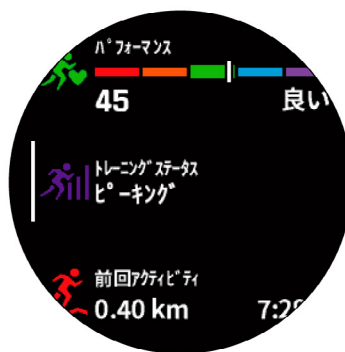
機内モードをオンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。

ヒント：コントロール設定で、ショートカットオプションをコントロールメニューに追加することができます。(126 ページ [コントロール設定](#))

- 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 **X** を選択します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットを表示するには、スマートフォンとのペアリングまたはセンサーとの接続が必要です。(95 ページ [ウィジェット](#))

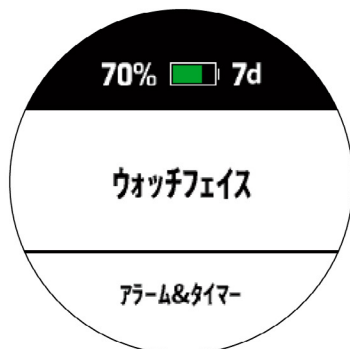


- 1 ウォッチフェイスページを表示します。
- 2 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押します。キーを押すたびにウィジェットが切り替わります。
ヒント：初期設定で [**ウィジェット一覧**] がオンに設定されています。(96 ページ [ウィジェットの一覧表示をオン/オフにする](#))
- 3 **▲** キーを押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
 - ・ **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールすると、ウィジェットに関連するデータやグラフが表示されます。
 - ・ **▲** キーを押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。**ヒント：**表示可能なデータやオプションは、ウィジェットにより異なります。
- 4 アクティビティ実行中にも、上記 1～3 の手順でウィジェットを確認することができます。ウィジェットの確認を終了してアクティビティのデータページに戻る場合は、**BACK** キーを押します。

メニューページ

メニューページから各機能や設定にアクセスします。

1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。



2 **UP** または **DOWN キー**でオプションを選択し、**決定キー**で決定します。

ヒント：利用中の機能や直前に表示していたページにより、メニューページに表示される項目やオプションが異なります。

アクティビティ&アプリページ

アクティビティ&アプリページからアクティビティまたはアプリケーションを開始します。

アクティビティ&アプリページに表示するアクティビティとアプリケーションの追加 / 削除 / 並べ替えはカスタマイズすることができます。よく使用する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設定すると、一覧の上位に表示されるため便利です。(6 ページ [アクティビティ&アプリページ](#))

1 ウォッチフェイスページから**決定キー**を押してアクティビティ&アプリページを表示します。



ヒント：お気に入りに設定されているアクティビティまたはアプリケーションの数により、アクティビティ&アプリページの表示が異なります。

*1 お気に入りにアクティビティまたはアプリケーションが1つのみ設定されている場合

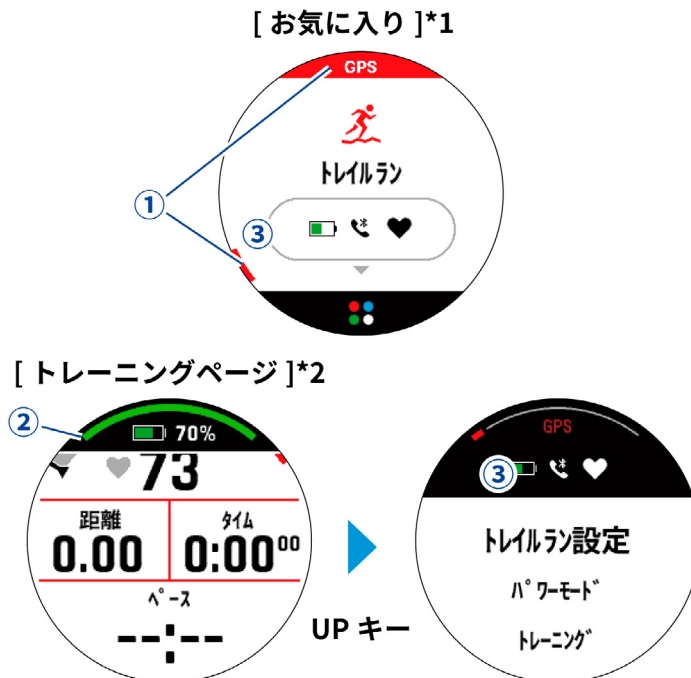
*2 お気に入りにアクティビティまたはアプリケーションが2つ以上設定されている場合

2 **UP キー**または **DOWN キー**で開始するアクティビティまたはアプリケーションを選択し、**決定キー**で決定します。

GPS ステータスとステータスアイコン

GPS 受信中は、アクティビティ & アプリページのお気に入りの画面の円周上①、またはトレーニングページのバナー②に受信ステータスを表すカラーゲージが表示されます。GPS の受信が完了すると、カラーゲージは緑に変わります。

ステータスアイコン③は、点滅で検索中、点灯で受信(接続)完了を表します。



ヒント：

- この画面はアクティビティ & アプリページのお気に入りの画面にアクティビティまたはアプリケーションが1つのみ設定されている場合にのみ表示されます。
- トレーニングページのバナーは、アクティビティのタイマー開始前のみ表示されます。

GPS	GPS 受信ステータス 赤：GPS 受信中 緑：GPS 受信完了
	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
	光学式心拍計(ハートレートセンサー)接続ステータス
	心拍転送 - アクティビティ中 ステータス
	フットポッド接続ステータス
	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 / ケイデンスセンサー接続ステータス
	パワー計接続ステータス
	Varia スマートヘッドライト接続ステータス
	Varia バイクレーダー接続ステータス
	Varia Vision 接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー接続ステータス
	VIRB 接続ステータス
	inReach 接続ステータス

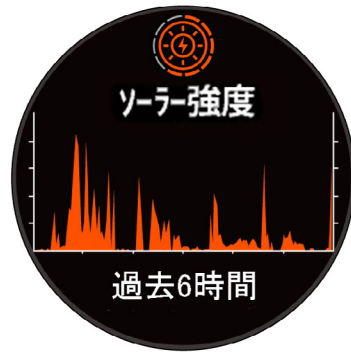
ソーラー充電

* ソーラー充電は Dual Power モデルのみ対応しています。

ソーラー充電対応のデバイスでは、デバイスを使用しながらバッテリーを充電することができます。

ソーラーウィジェットを確認する

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



ソーラー充電のためのヒント

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

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

注意：

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

アクティビティ

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、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。プリインストールされているアクティビティの他にも、Connect IQ から新たなアクティビティを追加することができます。(86 ページ [Connect IQ](#))

アクティビティを開始する

注意：アクティビティ開始前には、バッテリー残量が十分であることを確認してください。(1 ページ [デバイスを充電する](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 アクティビティ & アプリページからアクティビティを選択します。
ヒント：お気に入りに設定されているアクティビティから順に表示されます。
- 3 必要に応じて、画面の指示に従いオプションを選択します。
- 4 必要に応じて、センサーの接続完了を待機します。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 5 屋外アクティビティ (GPS オン) の場合は、上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
 - ・ GPS の受信が完了すると、GPS のステータスリングが赤から緑に変わります。
 - ・ GPS のステータスリングが灰色の場合は、GPS がオフ (無効) のアクティビティです。
- 6 **▲ キー** を押してタイマーを開始します。

注意：タイマーを開始しないとデータは記録されません。

- ・ **LAP キー** を押して、手動でラップを取得します。または、筋トレアクティビティのセットの切り替え、ヨガのポーズの切り替え、ワークアウトのステップの切り替えを行います。
- ・ **UP キー** または **DOWN キー** を押して、トレーニングページをスクロールします。

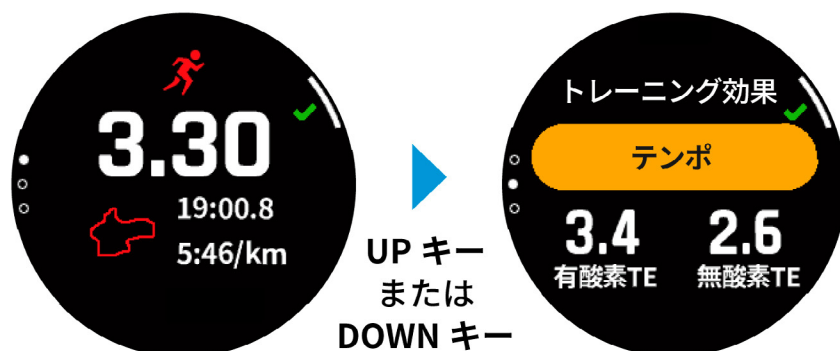
パワーモードを変更する

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

- 1 アクティビティ実行中に **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[パワーモード]** を選択します。
- 3 モードを選択します。

アクティビティを終了する

- 1 **▲ キー** を押してタイマーを停止します。
- 2 次のオプションを選択します。
注意：アクティビティにより表示されるオプションが異なります。
 - ・ **[再開]** タイマーを再開します。
 - ・ **[保存]** データを保存してアクティビティを終了します。(手順 3 へ)
 - ・ **[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。再開するには、ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押し、トレーニングページ表示後に再度 **▲ キー** を押します。
 - ・ **[ラップ]** ラップを取得します。
 - ・ **[スタート地点][トラックバック]** アクティビティの軌跡を辿って、開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)
 - ・ **[スタート地点][ルート]** アクティビティの開始地点へ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)
 - ・ **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。
- 3 アクティビティのデータを保存すると、アクティビティ概要とパフォーマンス測定結果が表示されます。**UP キー** または **DOWN キー** を押してページをスクロールします。



4 ▲キーを押してオプションを表示し、【完了】を選択して終了します。

- ・自己評価設定がオンの場合は、エフォート評価とフィーリング評価を入力します。(10 ページ アクティビティを自己評価する)
- ・自己ベストやVO2 Maxの新しい記録が検出されると、結果が通知されます。

ヒント：その他のオプションについては、81 ページ アクティビティの履歴を確認するをご参照ください。

アクティビティを自己評価する

アクティビティを自己評価するには、あらかじめアクティビティ設定で自己評価を有効に設定してください。(125 ページ 自己評価)

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

- 1 アクティビティのタイマーを停止して、オプションから【保存】を選択します。
- 2 エフォート評価を 10 段階で選択します。
注意：▶を選択して評価をスキップすることができます。
- 3 フィーリング評価を 5 段階で選択します。

自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

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ペース/スピード、ピッチなどのデータは、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。

屋内ランでより正確なデータを計測するには、別売のフットポッドを使用してください。

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。

屋内スイムアクティビティ(プールスイム)については、以下のページをご参照ください。(16 ページ スイム)

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 1.5km(1mi) 走行する必要があります。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。
- 2 デバイスの距離表示が 1.5km(1mi) 以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 ▲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。校正を求めるメッセージ表示後、トレッドミルに表示されている走行距離を入力して決定します。

- ・ 初回の校正以降に手で校正を行う場合は、**[校正&保存]** > **[はい]** を選択します。

バーチャルラン

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

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

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[バーチャルラン]** を選択します。
- 3 PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開き、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 **▲ 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、**▲ キー** を押して終了します。

筋力トレーニング

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

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[筋トレ]** を選択します。
- 3 ワークアウトを選択します。
ワークアウトを利用しない場合は **[フリー]** を選択して手順 8 に進みます。
ヒント：初めて筋力トレーニングアクティビティを記録する場合、デバイスをどちら側の腕に着用するか設定する画面が表示されます。
- 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、**▲ 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 **▲ キー** を押して、**[ワークアウト開始]** を選択します。
- 7 **DOWN キー** を押します。
- 8 **▲ キー** を押して、**[ワークアウト開始]** を選択します。
- 9 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。**UP キー** または **DOWN キー** を押してセットの回数とウエイトを編集できます。編集を終了するか、編集せずに数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
ヒント：休息タイマー稼働中に、**MENU キー** の長押し > **[最後のセット編集]** を選択して、直前のセットの回数とウエイト(kg)を編集できます。
- 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、**▲ キー** を押して **[ワークアウト中止]** を選択します。
- 14 **[保存]** を選択します。

筋力トレーニングアクティビティのポイント

- ・ パフォーマンス中は、デバイスを見ないでください。フォームが崩れ、回数をカウントできない場合があります。デバイスの操作は、パフォーマンスの区切りや休息中に行ってください。
- ・ デバイスを装着している腕がパフォーマンスの開始地点に戻ると、1 回としてカウントします。動作する幅が広く、かつ均一なフォームを意識してパフォーマンスを行ってください。
- ・ デバイスを装着している腕以外の運動は、カウントされません。

HIIT(高強度インターバルトレーニング)

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

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

ANT+ スマートトレーナー

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

ANT +スマートトレーナーをペアリングする

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、あらかじめバイクをトレーナーにマウントし、デバイスとトレーナーをペアリングする必要があります。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 1 デバイスとトレーナーを 3m 以内に近づけます。
- 2 ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー] > [センサー追加]** の順に選択します。
- 4 **[スマートトレーナー]** を選択します。
接続可能なトレーナーの検索が開始します。
- 5 接続するトレーナーを選択して、**▲** キーを押して接続します。

ANT +スマートトレーナーを使用してトレーニングする

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 **[屋内バイク]** を選択します。
ヒント：**[屋内バイク]** アクティビティは、初期設定で非表示に設定されています。(116 ページ [アクティビティ・アプリケーションを新規追加する](#))
- 3 スマートトレーナー設定ページが表示されます。
- 4 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。(60 ページ [ワークアウト](#))
 - ・ **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。(77 ページ [コース](#))
 - ・ **[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。
- 5 **▲** 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。
- 6 **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ます。(任意)

7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲キー**を押してタイマーを停止して、**【保存】**を選択します。

屋外アクティビティ

デバイスにはラン、ハイキング、屋外スイムなどの屋外アクティビティがプリインストールされています。屋外アクティビティでは、GPS または各種センサーからデータを取得します。プリインストールされたアクティビティの他にも、アクティビティを新規追加することができます。(116 ページ [アクティビティ・アプリケーションを新規追加する](#))

ウルトララン

1 ウォッチフェイスページで、**▲キー**を押します。

2 **【ウルトララン】**を選択します。

3 **▲キー**を押してタイマーを開始します。

4 ランニングを開始します。

5 **LAP キー**を押してラップを取得して、休息タイマーを開始します。

注意：アクティビティ設定で **LAP キー** 押下時の挙動を選択することができます。(116 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

6 休息が完了したら、**LAP キー**を押してランニングを再開します。

7 **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)

8 アクティビティが完了したら、**▲キー**を押して**【保存】**を選択します。

トラックラン

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

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

1 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。

2 ウォッチフェイスページで**▲キー**を押します。

3 **【トラックラン】**を選択します。

4 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。

5 **UP キー**を押してオプションを表示します。

6 **【トラックラン設定】**>**【レーン番号】**の順に選択します。

ヒント：初期設定では**【レーン 1】**が設定されています。

7 走行レーンを**【レーン(1～8)】**から選択します。

8 **BACK キー**を 2 回押してトレーニングページに戻ります。

9 **▲キー**を押してタイマーを開始します。

10 トラックを周回します。

2～3 周走行すると、デバイスがトラックの寸法を記録して、トラックの距離を校正します。

11 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲キー**を押してタイマーを停止して、**【保存】**を選択します。

トラックランアクティビティのポイント

- 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。
- 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。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
- 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。

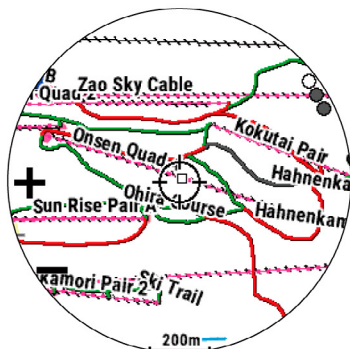
スキー

自動ラン機能でリフト乗車中と滑走中を自動的に検出し、滑走本数や標高差、スピードなどの情報を記録します。

スキーマップ

地図ページでスキー場のスキーコースと難易度を確認することができます。最新の収録スキーリゾートリストは、[こちら](#)をご参照ください。

[地図ページ]



スキー / ボードの滑走状況を確認する

前回の滑走 / 今回の滑走 / 滑走全体の詳細を確認します。

- 1 **[スキー]** または **[ボード]** のアクティビティを開始します。
- 2 **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 3 **[滑走状況]** を確認します。各滑走の詳細を確認します。
UP キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールします。

[滑走状況]



①	前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体
②	滑走時間(前回 / 今回)または 滑走本数(全体)
③	滑走距離(前回 / 今回)または 積算滑走距離(全体)
④	積算標高差
⑤	最高速度
⑥	平均速度

ヒント：初期設定で**[自動ラン]**機能がオンに設定されています。滑走開始と停止(リフト搭乗)をデバイスが検知し、滑走を開始するたびに自動で新しい滑走を記録します。

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

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(バックカントリー) / バックカントリースノーボード(BC スノーボード)アクティビティを追跡できます。アクティビティ設定で、モード切り替えを自動または手動で選択することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 **[バックカントリー]** または **[BC スノーボード]** を選択します。

- 3 スタート時のスタイルを【**ハイクアップ**】または【**滑走**】より選択します。
ヒント：ハイクアップと滑走は、アクティビティ実行中に手動で切り替えることができます。
- 4 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 5 **▲** キーを押してタイマーを開始します。
- 6 アクティビティを開始します。
- 7 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。(任意)
- 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ます。(任意)
- 9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲** キーを押して【**保存**】を選択します。

クロスカントリースキーパワーデータ

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

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

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

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

釣り

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 【**釣り**】を選択します。
- 3 **▲** キーを押して、【**釣りを開始**】を選択します。
- 4 **▲** キーを押して、オプションを選択します。
 - ・【**釣った場所を記録**】 釣果に 1 匹追加し、現在地を釣った場所として記録します。
 - ・【**ポイント登録**】 現在地をポイントとして保存します。
 - ・【**釣りタイマー**】 インターバルタイマーや終了時間を設定します。
 - ・【**スタート地点**】 アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
 - ・【**保存済みポイント**】 保存済みポイントを確認します。
 - ・【**ナビゲーション**】 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
 - ・【**設定**】 アクティビティ設定を開きます。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))
- 5 アクティビティを終了するには、**▲** キーを押して【**釣りを終了**】を選択します。

Jump マスター

警告

Jump マスターは、熟練したスカイダイバーのための機能です。本機および 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。

マルチスポーツ

トライアスロンやデュアスロンなどのマルチス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。

デバイスには、マルチスポーツアクティビティとして【**トライアスロン**】がプリインストールされています。

【**トライアスロン**】にはスタンダードなトライアスロン(スイム>バイク>ラン)があらかじめ設定されています。マルチスポーツアクティビティの種目の組み合わせをカスタマイズして、新規アクティビティを追加することもできます。(16 ページ [マルチスポーツアクティビティを新規追加する](#))

トライアスロン

- 1 センサー(フットポッド、心拍計、スピード/ケイデンスセンサー等)を装着します。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで**▲**キーを押します。
- 3 **[トライアスロン]**を選択します。
- 4 使用するセンサーの接続完了を待機します。
- 5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
- 6 **▲**キーを押してタイマーを開始します。
- 7 1 種目目のアクティビティを開始します。
- 8 トランジションの開始時と終了時に、**LAP** キーを押します。
トランジション機能は、初期設定でオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティのタイムとは別に記録されます。トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン/オフを設定できます。トランジションがオフのとき、**LAP** キーを押すとスポーツが切り替わります。
- 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ます。(任意)
- 10 手順8を繰り返して、すべての種目のアクティビティを完了します。最後の種目で **LAP** キーを押すと、タイマーが停止します。
- 11 アクティビティを終了してデータを保存するには、**[保存]**を選択します。

ヒント: 他のアクティビティと同様に、**▲**キーを押してタイマーを停止することもできます。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

- 1 ウォッチフェイスページで**▲**キーを押します。
- 2 **[+追加]**を選択します。
- 3 **[マルチスポーツ]**を選択します。
- 4 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。
- 5 種目となるアクティビティを順に選択します。最大で5種目まで組み合わせることができます。種目の選択を終了するには、**[完了]**を選択します。
注意: 種目となるアクティビティは2つ以上選択する必要があります。
- 6 必要に応じて、アクティビティの設定を変更します。(116 ページ **アクティビティ&アプリ設定**)
- 7 設定を完了するには、**[完了]**を選択します。
- 8 **お気に入りに設定しますか?**
 - ・ **[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アプリケーション一覧での表示順を選択します。
 - ・ **[いいえ]** アプリケーション一覧での表示順を選択します。

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。

デバイスは、スイムアクティビティ中に内蔵の光学式心拍計で心拍数を計測できます。別売のスイム対応の胸部ベルト式心拍計を使用して計測することもできます。内蔵の光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

屋外スイム

- 1 ウォッチフェイスページで**▲**キーを押します。
- 2 **[屋外スイム]**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 **▲**キーを押してタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。
- 6 **LAP** キーを押してラップを取得します。(任意)
- 7 **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ます。(任意)
- 8 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲**キーを押して**[保存]**を選択します。

プールのスイム

1 ウォッチフェイスページで**▲**キーを押します。

2 **[プールのスイム]**を選択します。

3 **[プールのサイズ]**を選択します。

ヒント：プールのサイズの選択オプションは、初回のみ表示されます。選択したプールのサイズは、次に設定を変更するまで保持されます。プールのスイムのアクティビティ&アプリ設定からプールのサイズを変更することができます。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

4 **▲**キーを押してタイマーを開始します。

5 アクティビティを開始します。

アクティビティ中は、デバイスに内蔵の加速度センサーでターンやストロークタイプ(泳法)、ストローク数を認識し、あらかじめ設定したプールのサイズを基にペースやラップ*などのスイムデータを記録します。

6 **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ます。(任意)

7 **LAP**キーを押すと、タイマーが停止し休息モードに移行します。

8 再度**LAP**キーを押して休息モードからタイマーを再開すると、新たなインターバル*として記録が再開します。

9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲**キーを押して**[保存]**を選択します。

*プールの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(100mあたりのペース)。トレーニングのペースの参考にしたたり、スイミングレベル向上の目安となる。

ストロークタイプ(泳法)

ストロークタイプ(泳法)の検出は、プールの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ラップ毎に検出されます。

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。(119 ページ [トレーニングページ](#))

ストロークタイプ一覧

クロール(Free)/背泳ぎ(Bc)/平泳ぎ(Br)/バタフライ(Fly)

ミックス：1インターバルに複数のストロークタイプを検出

ドリル：ドリル記録でトレーニング(18 ページ [ドリル記録でトレーニングする](#))

プールのサイズを設定する

1 **MENU**キーを長押しして、メニューページを表示します。

2 **[アクティビティ&アプリ]**>**[プールのスイム]**の順に選択します。

3 **[プールのスイム設定]**を選択します。

4 **[プールのサイズ]**を選択します。

5 プールのサイズを選択します。

プリセットのプールのサイズを選択するか、**[カスタム]**を選択して任意のプールのサイズを入力します。

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の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、プールのサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールの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の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。(18 ページ [ドリル記録でトレーニングする](#))

自動休息と手動休息

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

自動休息は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。デバイスが休息を検知すると、自動で休息ページが表示されます。15 秒以上休息すると、自動で休息インターバルを作成します。再度泳ぎ始めると、自動で新たなスイムインターバルの記録が再開します。アクティビティ設定で自動休息をオンに設定できます。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

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

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

ドリル記録でトレーニングする

ドリル記録は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。

練習のためにクロール、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)で泳いだ場合、デバイスは泳法や距離の計測を正確に行うことができません。その場合は、手動でドリル記録に切り替えてトレーニングを行います。プールスイムアクティビティ中にドリル記録のタイマーを開始すると、ドリル記録を停止するまでのインターバルのストロークタイプがドリルとして記録されます。ドリル記録時の距離は、ドリル記録のタイマー停止後に手動で選択します。

- 1 ウォッチフェイスページで**▲ キー**を押します。
- 2 **[プールスイム]**を選択します。
- 3 **▲ キー**を押してタイマーを開始します。
- 4 **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。

[ドリル記録ページ]



- 5 **LAP キー**を押して、ドリル記録を開始します。
- 6 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。)
- 7 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、**▲ キー**で決定します。
- 8 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場合、ドリル記録ページ表示中に再度**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。
- 9 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲ キー**を押して**[保存]**を選択します。

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たり、スイミングレベル向上の目安となります。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押して、**[プールのスイム]** を選択します。
- 2 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[トレーニングメニュー]** > **[クリティカルスイムスピード]** の順に選択します。
- 4 **[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、テストのワークアウトステップを確認します。
- 6 **▲** キーを押してテストを開始します。
画面に表示されるワークアウトステップに従って泳ぎます。
- 7 すべてのステップが完了すると、測定された CSS が表示されます。
 - ・ **[OK]** CSS をデバイスに記録します。
 - ・ **[キャンセル]** CSS をデバイスに記録せずに終了します。

クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する

CSS 値を手動で更新することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押して、**[プールのスイム]** を選択します。
- 2 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[トレーニングメニュー]** > **[クリティカルスイムスピード]** の順に選択します。
- 4 **[クリティカルスイムスピード]** を選択します。
- 5 **UP** キーまたは **DOWN** キーで CSS を編集します。
- 6 **▲** キーで決定します。
CSS が更新されます。

スイムアクティビティの心拍測定

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。

デバイスは、スイムアクティビティ中に内蔵の光学式心拍計で心拍数を計測できます。別売のスイム対応の胸部ベルト式心拍計を使用して計測することもできます。内蔵の光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする

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

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[スイム中]** を **[オフ]** に設定します。
▲ キーでオン / オフを切り替えます。

サーフィン

サーフセッションの波の数や最長の波の長さ、最高速度を記録することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 **[サーフィン]** を選択します。
- 3 上空の開けた砂浜で静止して GPS の受信を完了します。
- 4 **▲** キーを押してタイマーを開始します。
- 5 アクティビティを開始します。

6 アクティビティを終了してデータを保存するには、**▲キー**を押して**[保存]**を選択します。

7 記録したサーフセッションの概要が表示されます

クライミング

屋内クライム

1 ウォッチフェイスページで**▲キー**を押します。

2 **[屋内クライム]**を選択します。

3 **ルートデータを記録しますか？**

- ・ **[はい]** クライミングウォールの登攀ルートを記録します。
- ・ **[いいえ]** クライミングウォールの登攀ルートを記録しません。

ヒント：ルート記録の選択オプションは、初回のみ表示されます。

アクティビティ&アプリ設定から設定を変更することができます。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

4 グレードを選択します。

ヒント：グレードの選択オプションは、初回のみ表示されます。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。アクティビティ&アプリ設定から設定を変更することができます。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

5 ルートの難易度を選択します。

6 **▲キー**を押してタイマーを開始します。

注意：ルート記録が有効のとき、タイマーは登攀と落下に合わせて自動開始/停止します。

7 最初のルートを登ります。

8 いずれかのキーを長押しして、デバイスロックを解除します。

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。

9 **LAP キー**を押してルートを終了します。

10 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。

11 ルートの落下数を選択します。

休息タイマーが表示されます。

12 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。

13 手順 5～12 を繰り返して、各ルートを記録します。

14 最後のルートの登攀を終了後、いずれかのキーを押してデバイスロックを解除し、**▲キー**を押してタイマーを停止します。

15 アクティビティを終了してデータを保存するには、**[保存]**を選択します。

ボルダリング

1 ウォッチフェイスページで**▲キー**を押します。

2 **[ボルダリング]**を選択します。

3 グレードを選択します。

ヒント：グレードの選択オプションは、初回のみ表示されます。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。アクティビティ&アプリ設定から設定を変更することができます。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

4 ルートの難易度を選択します。

5 **▲キー**を押してタイマーを開始します。

6 最初のルートを登ります。

7 **LAP キー**を押してルートを終了します。

8 次のオプションを選択します。

- ・ **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
- ・ **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
- ・ **[削除]** 記録したルートを削除します。

- 9 休息を終了して次のルートを開始するには、**LAP キー**を押します。
- 10 手順 4～9 を繰り返して、各ルートを記録します。
- 11 最後のルートの登攀を終了後、いずれかのキーを押してデバイスロックを解除し、**▲ キー**を押してタイマーを停止します。
- 12 アクティビティを終了してデータを保存するには、**[保存]**を選択します。

エクスペディションを開始する

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

- 1 ウォッチフェイスページで**▲ キー**を押し、**[エクスペディション]**を選択します。
- 2 **▲ 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、スマートフォンを含むすべてのセンサーやアクセサリとの接続が無効になります。

軌跡ポイントの記録間隔を変更する

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

注意：バッテリーの消費を抑えるために、初期設定では、日没後は軌跡ポイントが記録されない設定になっています。**[エクスペディション設定] > [日没後の記録]**をオンにすると、日没後も軌跡ポイントが記録されるようになります。

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

軌跡ポイントを手動で記録する

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

- 1 エクスペディション実行中に、**▲ キー**を押します。
- 2 **[ポイント追加]**を選択します。
現在地の軌跡ポイントが追加されます。

軌跡ポイントを確認する

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

Adventure Race を開始する

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

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

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

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 **[Adventure Race]** を選択します。
- 3 上空の開けた場所で GPS の受信完了を待機します。
- 4 **▲** キーを押してタイマーを開始します。
アクティビティ実行中は、心拍と高度、タイマー、ラップタイム、時刻が表示されるデータページと、コンパスページ、アクティビティの開始日時の確認ページが表示されます。
- 5 アクティビティ実行中に**▲** キーを押すと、次のオプションを選択できます。
 - ・ **[アクティビティ停止]** アクティビティを終了してデータを保存します。
 - ・ **[ラップ]** ラップを取得します。
 - ・ **[アラート]** アラートを設定します。(カスタム/心拍/タイム/カロリー/高度アラートのみ設定可能) (120 ページ アラート)
 - ・ **[高度校正]** 高度を入力して高度計を手動校正します。

Adventure Race アクティビティを終了する

- 1 **▲** キーを押してアクティビティのオプションを表示します。
- 2 **[アクティビティ停止]** を選択します。
- 3 「アクティビティ終了？」と表示されたら、**[はい]** を選択します。
データが保存され、アクティビティの概要が表示されます。**UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールしてデータを確認します。
- 4 **▲** キー > **[完了]** の順に選択して終了します。

Adventure Race アクティビティのヒント

- アクティビティ実行中にデバイスの電源をオフにすると、次に電源を入れたときにアクティビティの再開または保存を確認するオプションが表示されます。
- アクティビティ実行中にデバイスを充電しても、アクティビティは停止しません。(PC に接続した場合はアクティビティが終了してデータが保存されます。)
- アクティビティ終了後のオプションで **[確認]** を選択すると、アクティビティの開始時刻と終了時刻が表示されます。アドベンチャーレース競技に参加したときに、競技中にデバイスが Adventure Race アクティビティの記録のみに使用されたことを証明するのに役立ちます。
- アクティビティ実行中に表示可能なデータページおよびデータ項目は、コンパス、高度(自動校正無効)、心拍数、ラップタイム、休息タイマー、時刻、タイムのみに制限されます。
- アクティビティ実行中に利用可能な機能は、アラーム、一部のアラート、Bluetooth センサー /ANT+ センサー接続のみに制限されます。
注意：ペアリング済みのセンサーの取得データは、心拍数などの一部の許可されたデータのみアクティビティ実行中に表示できます。その他の取得データは、アクティビティを終了して保存した後に確認することができます。
- アクティビティ実行中にもコントロールメニューにアクセスできますが、一部オプションは使用不可になります。

ゴルフ

ラウンドを開始する

ヒント

- ラウンド中の距離の表示単位を変更するには、**MENU キー**長押し > **[ゴルフ設定]** > **[コース表示]** で設定してください。
- プレー開始前にデバイスを充電してください。

18 ホールコースでプレーする

ヒント：GPS の位置情報をもとに、選択したコースの現在地に近いホールが表示されます。そのため、スタートするホールのティーイングエリアで下記の手順を実施すると、最初のホールがすぐに表示されるので便利です。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[ゴルフ]** を選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
注意：GPS 捕捉中に、**[スキップ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
- 4 GPS の受信が完了し、現在地が特定されます。コースが一覧で表示されたら、一覧からプレーするコースを選択します。
ヒント：2 グリーンのコースの場合、プレー当日のグリーンを選択します。
- 5 ドライバー飛距離を入力します。(初回のみ)
- 6 **スコアを記録しますか？**
 - **[はい]** スコアカードを記録します。
 - **[いいえ]** スコアカードを記録しません。
- 7 ティー位置を選択します。
- 8 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを開始します。(25 ページ [ホール情報ページ](#))
- 9 スコアを記録している場合、9 ホール終了後に表示される画面で次のオプションを選択します。
 - **[再開]** 休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
 - **[ラウンド一時停止]** 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。
 - **[終了]** ラウンドを終了します。
 - **[スコア編集]** スコアを編集します。

9 ホールコースでプレーする

アジア地域では、スペースや地形の関係で、9 ホールのゴルフコースが他の地域より多い傾向があります。同じゴルフ場の 2 つの 9 ホールコースを一つのラウンド(18 ホール)として記録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[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。
受信完了まで 30 ～ 60 秒ほどかかります。
注意：GPS 捕捉中に **[スキップ]** を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
- 4 GPS の受信が完了し、現在地が特定されます。コースが一覧で表示されたら、一覧からプレーするコースを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - **[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。(25 ページ [バックナインをプレーする](#))



- 6 「いま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)
(25ページ [バックナインをプレーする](#))
- 7 後半のコースを選択します。
- 8 スコアを記録しますか？
 - ・ **【いいえ】** スコアを記録しません。
 - ・ **【はい】** スコアを記録します。(29ページ [スコアを記録する](#))
- 9 ティー位置を選択します。
手順5で**【18ホール】**を選択した場合は、後半のティー位置も選択します。
- 10 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを開始します。(25ページ [ホール情報ページ](#))
- 11 スコアを記録している場合、9ホール終了後に表示される画面で次のオプションを選択します。
<手順5で**【9ホール】**を選択した場合>
 - ・ **【保存】** スコアデータを保存してラウンドを終了します。
 - ・ **【スコア編集】** スコアを編集します。
 - ・ **【削除】** スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。
 - ・ **【ラウンド一時停止】** 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。<手順5で**【18ホール】**を選択した場合>
 - ・ **【再開】** 休憩せずラウンドを続ける場合に選択します。
 - ・ **【ラウンド一時停止】** 休憩してからラウンドを続ける場合に選択します。
 - ・ **【ラウンド終了】** ラウンドを終了します。
 - ・ **【スコア編集】** スコアを編集します。

ラウンドを中断 / 終了する

- 1 ラウンド中に**▲**キーを押します。
- 2 **【ラウンド終了】**を選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **【ラウンド終了】**: ラウンドを終了します。(スコアを記録していない場合)
 - ・ **【保存】**: スコアデータを保存してラウンドを終了します。
 - ・ **【スコア編集】**: スコアを編集します。
 - ・ **【削除】**: スコアデータを保存せずにラウンドを終了します。
 - ・ **【ラウンド一時停止】**: ラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。

ラウンドを再開する

- 1 ウォッチフェイスページで**▲**キーを押します。
- 2 **【ゴルフ】**を選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPSを受信します。
受信完了まで30～60秒ほどかかります。
注意: GPS捕捉中に**【スキップ】**を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。
- 4 「現在プレー中のラウンド」で**【続行】**を選択します。

バックナインをプレーする

2つの9ホールコースのスコアを一つのラウンドとして記録できます。最初の9ホールコースでラウンドを終了せず、ラウンドを一時停止してください。

1 一時停止したラウンドを再開後、ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。

2 [バックナインを追加]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。

受信完了まで30～60秒ほどかかります。

注意：GPS捕捉中に[スキップ]を選択しないでください。現在地が確認できず、現在地に近いコースが表示されません。

4 現在地に近い9ホールのコースが一覧で表示されます。

一覧からプレーするコースを選択します。

5 後半のコースのティー位置を選択します。

6 ホール情報ページが表示されたら、ラウンドを再開します。(25ページ [ホール情報ページ](#))

同じラウンドの10ホール目からとして継続してスコアを記録できます。

ホール情報ページ

現在プレー中のホールの情報が表示されます。ホール情報ページは、次のホールに移動すると自動でホールが切り替わります。クラブハウス内など、コースに出ていないときは1番ホールの情報が表示されます。

注意：はじめに表示されるグリーン中央までの距離は、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。ピン位置を手動で変更すると、変更後のピン位置を基に距離が更新されます。



①	現在のホール番号
②	パー数
③	ハンディキャップストローク数
④	グリーン奥までの距離
⑤	グリーン中央までの距離
⑥	グリーン手前までの距離
⑦	コースビュー
⑧	ティーイングエリアからのドライバー飛距離

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。

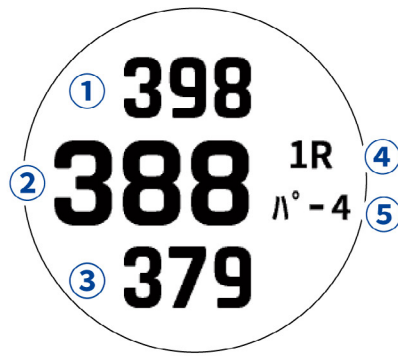
1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。

2 [設定]を選択します。

3 [数字を大きく表示]のステータスをオンに設定します。

▲キーでステータスのオン/オフを切り替えます。

4 ホール情報ページの数字が大きく表示されます。



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

ドライバー飛距離を変更する

- 1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [設定]を選択します。
- 3 [ドライバー飛距離]を選択します。
- 4 UPキーまたはDOWNキーでドライバー飛距離を選択し、▲キーで決定します。

ターゲットで距離を計測する

現在地からコースビュー上の任意の地点までの距離を計測します。

- 1 ホール情報ページでUPキーまたはDOWNキーを押すと、コースビュー上のドライバー飛距離を示すラインを移動することができ、現在地からラインまでの距離が表示されます。
- 2 UPキーまたはDOWNキーでラインの位置を移動します。
▲キーで表示を拡大/縮小します。
- 3 距離の確認を終了するには、BACKキーを押します。

ラウンドオプション

ラウンド中に、保存済みのショットやポイント、スコアカードなどを確認できます。ホールを変更したり、ラウンドを中断・終了することもできます。

- 1 ラウンド中に▲キーを押して、ラウンドオプションを表示します。



- ・【バックナインを追加】 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) (25ページ バックナインをプレーする)

- ・【**ラウンド終了**】現在のラウンドを中断、終了します。(24 ページ [ラウンドを中断/終了する](#))
- ・【**ラウンド一時停止**】現在のラウンドを一時停止し、ウォッチフェイスページに戻ります。
- ・【**ホール変更**】ホールを変更します。(27 ページ [ホールを手動で変更する](#))
- ・【**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)
- ・【**ピン位置変更**】ホール情報に表示されているピン位置を変更します。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。(27 ページ [グリーン上のピンの位置を変更する](#))
- ・【**ショットの計測**】ショット記録の手動追加、および前回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) (27 ページ [AutoShot 機能でショットを計測する](#))
- ・【**レイアップ**】ラウンド中のホールのレイアップ情報を表示します。(28 ページ [レイアップ/ドッグレッグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する](#))
- ・【**スコア開始**】/[**スコアカード**] ラウンドのスコアカードを表示します。(29 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や経過時間などを表示します。(30 ページ [ラウンドの積算距離を確認する](#))
- ・【**PinPointer**】ピンの方向を示す矢印を表示します。(31 ページ [PinPointer](#))
- ・【**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。(29 ページ [カスタムターゲットを保存する](#))
- ・【**クラブ統計**】クラブごとの統計情報を表示します。(【**クラブトラッキング**】がオン、または Approach CT10 接続中のみ) (31 ページ [各クラブの飛距離を確認する](#))
- ・【**設定**】ゴルフ設定ページを表示します。(116 ページ [アクティビティ&アプリ設定](#))

ホールを手動で変更する

- 1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 【**ホール変更**】を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでホールを選択し、**▲** キーで決定します。

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピン位置を変更します。

- 1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 【**ピン位置変更**】を選択します。
- 3 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、ピンを移動します。
- 4 **▲** キーを押して決定します。

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

5

AutoShot 機能でショットを計測する

フェアウェイでのショット毎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。

注意：AutoShot 機能を利用するには、スコア記録をオンに設定してください。

ヒント：

- ・リード側の手首にデバイスを装着するとショットが検出されやすくなります。右打ちの方は左腕に、左打ちの方は右腕に装着してください。
- ・ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。パットを計測するには、Approach CT10(別売)との接続が必要です。

- 1 ラウンドを開始して、ショットを打ちます。
ショットを検出します。
- 2 クラブトラッキングをオンに設定している場合、クラブ選択画面が表示されます。使用したクラブをリストから選択します。



ヒント：使用したクラブがデバイスに表示されないときは、Garmin Golf アプリまたは Garmin Connect でクラブを追加登録できます。

3 ボールの落下地点まで移動し、次のショットを打ちます。

前回のショットが記録されます。

ヒント：ショット検出地点間の距離が前回飛距離として記録されます。

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 **▲** キーを押します。

2 **[ショットの計測]** > **[オプション]** > **[ショット追加]** の順に選択します。

3 メッセージを確認し、**[はい]** を選択します。

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、プレーを続けてください。

ヒント：クラブトラッキングをオンに設定している場合は、クラブ選択画面で使用したクラブを選択した後にショットの計測モードに切り替わります。

記録済みのショットを確認する

1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。

2 **[ショットの計測]** を選択します。

3 前回のショットの距離が表示されます。

ヒント：前回のショットの距離は、次のショットを打つか、グリーン上でパットする、またはホールを移動すると 0 にリセットされます。

4 **DOWN** キーを押してページをスクロールし、記録済みのすべてのショットを確認します。

レイアップ / ドッグレッグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する

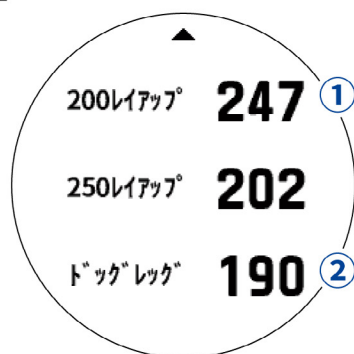
パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップ情報が確認できます。ホール上に保存済みカスタムターゲットがある場合もレイアップ情報ページに表示されます。

1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。

2 **[レイアップ]** を選択します。

3 **レイアップ情報ページ**が表示されます。

[レイアップ情報ページ]



①	レイアップポイントまでの距離
②	ドッグレグポイントまでの距離

注意：ドッグレグ情報は、ドッグレグホールにのみに表示されます。既に通過したレイアップ/ドッグレグポイントは、レイアップ情報ページに表示されません。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホール毎に5か所までカスタムターゲット(ポイント)を登録することができます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。登録済みのカスタムターゲットは、レイアップ情報ページから確認することができます。(28 ページ レイアップ/ドッグレグ距離・保存済みカスタムターゲットを確認する)

- 1 カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。
注意：現在のホールから離れた地点にいる場合、カスタムターゲットを登録することはできません。
- 2 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 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。

スコアを記録する

スコア入力画面は、ラウンド中にグリーンに近づくと自動で表示されます。手動で画面を表示させる場合は、以下の手順1～3を行ってください。

- 1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [スコアカード]または[スコア開始]を選択します。
注意：一度スコア記録を開始すると、ラウンド中にスコア記録を停止することはできません。
- 3 スコアを記録するホール番号を選択します。
- 4 UP キーまたは DOWN キーでスコアを選択します。
- 5 ラウンド概要記録をオンに設定している場合、パット数、ショット方向、ペナルティ数も記録します。

ヒント：

- ・パー3または接続中の Approach CT10 がある場合は、ショット方向を選択する画面は表示されません。
- ・入力したペナルティは、スコアには反映されません。また、入力したペナルティは Garmin Golf アプリで確認できます。(30 ページ ラウンド概要記録を有効にする)

スコア記録方法を設定する

スコア記録方法を選択することができます。

- 1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [設定]>[スコア記録方法]の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・[ストロークプレイ] 決められたホール数の総打数によって順位を決定し、最も打数の少ない者を優勝者とする競技方式
 - ・[ステーブルフォード] 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

得点	パー数に対する打数
----	-----------

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

ハンディキャップスコアを有効にする

ハンディキャップスコアを有効にすると、ホール情報ページ上部にハンディキャップストローク数がドットで表示されます。また、Garmin Golf アプリおよび Garmin Connect のリーダーボードに、ハンディキャップを加味したスコアが表示されます。

- 1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** > **[ハンディキャップスコア]** の順に選択します。
- 3 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** ハンディキャップスコアを利用しません。
 - ・ **[ローカルハンディキャップ]** ローカルハンディキャップを利用します。ローカルハンディキャップのハンディキャップストローク数を入力します。
 - ・ **[インデックス/スロープ]** インデックス/スロープハンディキャップを利用します。ハンディキャップインデックスとスロープレーティングを入力します。(ラウンド中の場合は、ティー位置を続けて選択します。)

ラウンド概要記録を有効にする

ラウンド概要記録をオンに設定すると、スコアカードにパット数とショット方向(パー 4、5 のホールのみ)、ペナルティ数を記録することができます。(29 ページ [スコアを記録する](#))

- 1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[設定]** > **[ラウンド概要記録]** のオプションのステータスをオンにします。(**▲** キーでオン / オフ切り替え)

ラウンドの積算距離を確認する

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

- 1 ホール情報ページで **▲** キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 **[積算距離]** を選択します。



①	移動距離
②	移動歩数
③	移動時間
④	▼リセット(DOWN キーを押す)

PlaysLike 距離を確認する

コースの高低差を考慮したグリーンまでの距離を表示します。

- 1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [設定] を選択します。
- 3 [PlaysLike] のオプションのステータスをオンにします。
▲キーでステータスのオン/オフを切り替えます。
- 4 ホール情報ページに高低差を考慮したグリーンまでの各距離が表示されます。
- 5 各距離の横に表示されるアイコンは、あらかじめ表示されていた水平距離に比べて、PlaysLike 距離がどのように変化したかを示します。



▲	プラスの場合
■	同じ距離
▼	マイナスの場合

PinPointer

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

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

- 1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [PinPointer] を選択します。
PinPointer がピン位置を指し示します。
ピン位置は初期設定でグリーン中央に設定されています。ピン位置を変更すると、ヤードージ距離とピンの方向が連動します。

各クラブの飛距離を確認する

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

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。

- 1 ホール情報ページで▲キーを押し、ラウンドオプションを表示します。
- 2 [クラブ統計] を選択します。
- 3 クラブを選択します。

TruSwing

TruSwing (別売) を使用して、デバイスまたは Garmin Connect Mobile でスイングデータを確認・分析することができます。

注意：

- あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリでスマートフォンとデバイス、TruSwing をペアリングしてください。
- TruSwing の操作方法やスイング分析について詳しくは TruSwing に付属の操作マニュアルをご参照ください。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 アプリ & アクティビティ一覧から **[TruSwing]** を選択します。
ヒント: **[TruSwing]** アプリケーションは、初期設定で非表示に設定されています。(116 ページ [アクティビティ・アプリケーションを新規追加する](#))
- 3 はじめて TruSwing アプリケーションを利用する場合は、ゴルフスイングの利き手を選択します。
- 4 使用するクラブを選択します。
- 5 TruSwing を装着したクラブでショットを打ちます。
ショット検出後、スイングデータが表示されます。
- 6 スイング分析を終了するには、**▲ キー** を押して TruSwing オプションを表示し、**[TruSwing 終了]** を選択します。
ヒント: TruSwing で記録したショットは、Garmin Connect Mobile でより詳しくデータを確認・分析することができます。

TruSwing オプションを変更する

- 1 スイング分析実行中に **▲ キー** を押し、TruSwing オプションを表示します。
 - ・ **[TruSwing 終了]** スイング分析を終了します。
 - ・ **[クラブ変更]** 使用するクラブを変更します。
 - ・ **[利き腕]** ゴルフスイングの利き腕を変更します。
 - ・ **[速度単位]** スイング速度の表示単位を変更します。

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 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。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売の胸部ベルト式心拍計で心拍数を計測、記録することができます。心拍データは、心拍数ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

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

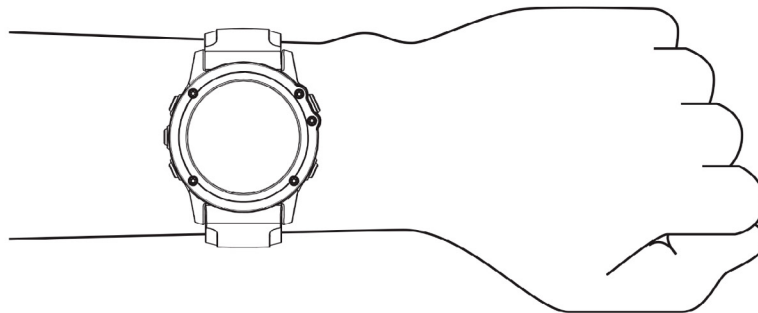
光学式心拍計

デバイスを装着する

⚠️注意

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


- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。
注意：運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。血中酸素レベルを測定するときは、動かないでください。



- デバイスの裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計について詳しくは [33 ページ 光学式心拍計](#) 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 [37 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合](#) をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

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

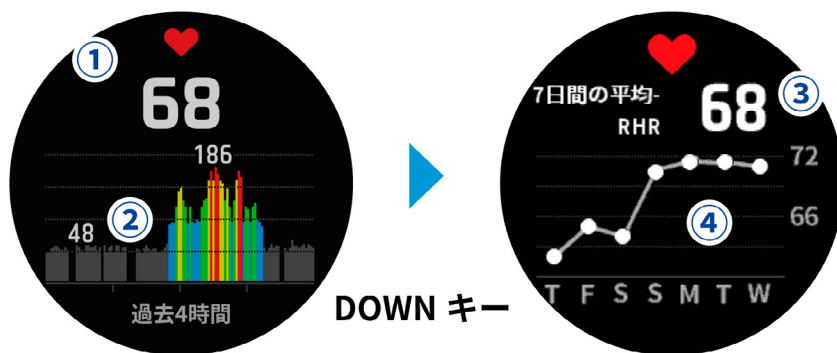
ウィジェットで心拍データを確認する

心拍数ウィジェットでは、現在の心拍数(bpm)と過去4時間の心拍グラフ、過去7日間の安静時心拍数(RHR)のグラフを確認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** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、心拍数ウィジェットを表示します。

ヒント：心拍数ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#))

- 2 心拍数ウィジェット表示中に **▲ キー** を押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。**DOWN キー** を押すと、過去7日間の安静時心拍数(RHR)の平均値と日別の値をグラフで確認できます。



①	心拍数	現在の心拍数(bpm)が表示されます。
②	グラフ(過去4時間)	過去4時間の心拍数の変化を表すグラフが表示されます。グラフ上に最高心拍数と最低心拍数が表示されます。
③	平均安静時心拍数	過去7日間の安静時心拍数の平均値が表示されます。
④	グラフ(過去7日間)	過去7日間の日別の安静時心拍数のグラフが表示されます。

心拍転送モード

心拍転送モードで、ペアリング済みのデバイスに fēnix 6 デバイスで計測した心拍データを送信できます。心拍データは、ANT+ 通信と Bluetooth 通信で転送されます。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** が自動的に設定されていることを確認します。
- 4 **[心拍転送モード]** を選択します。

心拍転送モードの画面に現在の心拍数が表示されます。**▲ キー** を押して心拍転送モードを開始します。

- 5 心拍転送モードを開始後、転送先のデバイスでペアリング操作を実施します。

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。

- 6 心拍転送モードを終了するには、心拍転送モードの画面で再度 **▲ キー** を押します。

アクティビティ中に心拍転送モードを実行する

アクティビティ開始と同時に心拍転送モードを開始します。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** が自動的に設定されていることを確認します。
- 4 **[心拍転送 - アクティビティ中]** をオンに設定します。

▲ キー でオン/オフを切り替えます。

- 5 アクティビティを開始すると、バックグラウンドで心拍転送モードが開始します。(9 ページ [アクティビティを開始する](#))

- 6 転送先のデバイスでペアリング操作を実施します。

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。
7 アクティビティ中の心拍転送モードは、アクティビティを終了すると停止します。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

異常心拍アラートを設定する

△注意

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

異常心拍アラートのステータスと閾値を設定します。心拍数が設定した上限閾値を超えたとき、または下限閾値を下回ったときに、アラートとバイブレーションでお知らせします。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[異常心拍アラート]** を選択します。
- 4 アラート閾値を設定します。**[上限]** または **[下限]** を選択して **▲** キーを押し、ステータスをオンにします。
- 5 **[上限閾値]** または **[下限閾値]** を設定します。**UP** キーまたは **DOWN** キーで値を変更し、**▲** キーで決定します。

光学式心拍計をオフにする

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

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングセンサーもオフになります。血中酸素トラッキングウィジェットから手動で測定を開始できます。(109 ページ [Garmin Pay](#))

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[光学式心拍計]** の順に選択します。
- 3 **[ステータス]** を **[オフ]** に設定します。
▲ キーを押すと、メッセージが表示されます。**DOWN** キーでメッセージをスクロールして確認し、OK を選択します(**DOWN** キーを押す)。ステータスがオフになります。

スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする

スイムアクティビティ中の光学式心拍計は、初期設定で **[オン]** に設定されています。スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにできます。(19 ページ [スイムアクティビティ中の光学式心拍計をオフにする](#))

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。

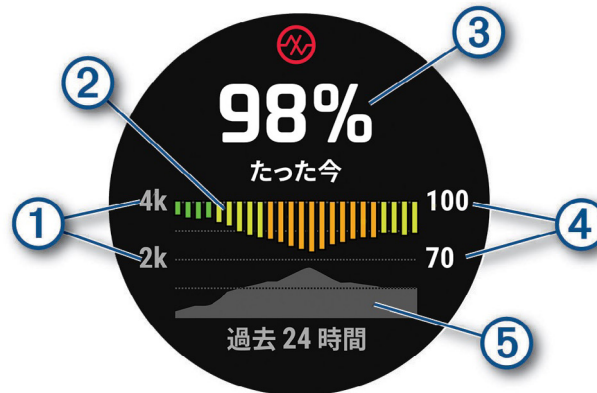
血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

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。
(36 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。
(37 ページ [血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする](#))

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



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

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

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(33 ページ [デバイスを装着する](#))

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

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

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

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

3 **▲** キーを押して、ウィジェットを全画面で表示します。

血中酸素レベルの測定が開始します。

4 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

注意：

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

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

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする

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

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。

2 **[血中酸素設定]** > **[血中酸素トラッキングモード]** > **[終日]** の順に選択します。

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。

2 **[血中酸素設定]** > **[血中酸素トラッキングモード]** > **[オフ]** の順に選択します。

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

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

1 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、**MENU** キーを長押しします。

2 **[血中酸素設定]** > **[血中酸素トラッキングモード]** > **[睡眠中]** の順に選択します。

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- ・測定中は、体を動かさないでください。
- ・デバイスを正しく装着してください。(33 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。

トレーニング

デバイスでは様々なトレーニングメニューやトレーニングレベル測定機能を利用できます。

測定精度向上のため、あらかじめご自身のユーザープロフィールと心拍ゾーン、パワーゾーンを正しく設定してください。

ユーザープロフィール

ユーザープロフィールを設定します。

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

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ユーザープロフィール]** を選択します。
- 3 **[性別][誕生日][身長][体重][着用する手首][心拍とパワーゾーン][クリティカルスイムスピード]** から設定する項目を選択します。

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。

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。(39 ページ [心拍ゾーン参考表](#))

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

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

心拍ゾーンを設定する

ラン/バイク/スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーン、最大心拍数、乳酸閾値心拍数(LTHR)、安静時心拍数の設定ができます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 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]** を選択して自身の最大心拍数を入力します。
- 4 **[LTHR]** を選択して自身の乳酸閾値心拍数を入力します。(49 ページ [乳酸閾値](#))
- 5 **[安静時心拍] > [カスタム]** を選択して自身の安静時心拍数を入力します。
- 6 **[ゾーン] > [基準]** の順に選択し、心拍ゾーンの設定基準を選択します。
 - ・ **[bpm]** bpm(1 分間の拍動の数)を基準に設定します。
 - ・ **[%Max]** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
 - ・ **[%HRR]** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
 - ・ **[%LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
- 7 ゾーン別に心拍ゾーンのカスタマイズを行う場合は、**[ゾーン] > [Z1 ~ Z5]** を選択して数値を入力します。
- 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 ラン/バイク/スイムのアクティビティタイプ別に心拍ゾーンを設定する場合は、**[スポーツ心拍]** からアクティビティタイプを選択します。
- 10 必要に応じて、手順 3 ~ 8 を繰り返してスポーツ心拍を設定します。

心拍ゾーン参考表

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

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

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンは、FTP(機能的作業閾値パワー)の値を基に計算されます。自身のFTPが分かる場合、次の手順でパワーゾーンを設定してください。(49 ページ FTP)

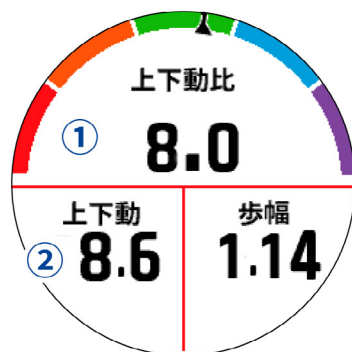
- MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- [ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[パワー]** の順に選択します。
- パワーゾーンを設定するアクティビティタイプを選択します。
- [基準]** を選択してパワーゾーンの設定基準を選択します。
 - [ワット]** ワット表示を基準に設定します。
 - [%FTP]** FTPに対する割合(%)での表示を基準に設定します。
- [FTP]** を選択して自身のFTPを入力します。
自動検出機能でアクティビティ中にFTPを自動検出できます。(43 ページ パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする)
- ゾーン別にパワーゾーンのカスタマイズを行う場合は、**[ゾーン]** > **[ゾーン(1~7)]** を選択して数値を入力します。
- 必要に応じて、**[最小]** を選択して自身の最小パワーを入力します。
- カスタムで入力したパワーゾーンを初期値にリセットするには、**[ゾーンリセット]** を選択します。

ラ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計測する機能です。ランニングダイナミクス機能対応のセンサー*を接続してアクティビティを開始すると、トレーニングページにランニングダイナミクスページが表示されます。ランニングダイナミクスページは、トレーニングページに最大で2ページ表示可能です。

* ハートレートセンサー HRM-Run または ハートレートセンサー HRM-Tri、ランニングダイナミクスポッド(いずれも別売)など(135 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする)

[ランニングダイナミクスページ]



①	メインデータ項目(1項目)	データ項目名 / 数値 / カラーゲージが表示されます。
②	データ項目(2項目 / 3項目)	データ項目名 / 数値が表示されます。

ランニングダイナミクスデータ項目

ピッチ：一分間あたりの左右合計の歩数(spm)

上下動：一歩あたりの体の上下動の幅(cm)

接地時間(GCT)：一歩あたりの地面に足がついている時間(ms = 1000分の1秒)

GCT バランス：左右の接地時間の割合(%)左右のバランスが均一な状態で50-50となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印(← / →)とその割合が表示される。

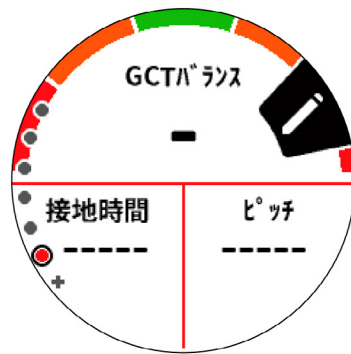
歩幅：一歩当たりの歩幅(m)

上下動比：歩幅に対する上下動幅の比率(%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。

ランニングダイナミクスページを有効 / 無効にする

ランニングダイナミクスページは、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と自動で有効(表示)に設定され、非接続時には無効(非表示)になります。次の手順で、手動でページの有効 / 無効を設定することができます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[設定]** > **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。(ラン、トレイルラン等)
注意：ランニング以外のアクティビティでは利用できません。
- 4 **[(アクティビティ名)設定]** > **[トレーニングページ]** を選択します。
- 5 トレーニングページのプレビューが表示されます。
ランニングダイナミクスページを有効(表示)にするには、**UP** キーまたは **DOWN** キーでプレビューページをスクロールし、**[+追加]** を選択します。
- 6 **[ランニングダイナミクス]** または **[ランニングダイナミクス2]** を選択します。**UP** キーまたは **DOWN** キーでページの表示順を選択し、**▲** キーで決定します。
- 7 ランニングダイナミクスページを無効(非表示)にするには、トレーニングページのプレビューページを **UP** キーまたは **DOWN** キーでスクロールし、無効にするページを表示します。



8 (▲ キー)を選択します。

9 [消去] > [はい] を選択して無効に設定します。

ヒント：データ項目の変更方法は以下を参照してください。(119 ページ トレーニングページ)

カラーゲージについて

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目に表示されるカラーゲージは、自身のランニングダイナミクスデータが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかわかるように示すものです。カラーゲージの表示に対応するデータ項目は、ピッチ、上下動、接地時間(GCT)、GCT バランス、上下動比です。カラーゲージは Garmin の独自調査データを基にしたパーセンタイルで分類されています。各データ項目のカラーゲージが示す値は、下記の表をご参照ください。(GCT バランスのみカラーゲージの基準が異なるため、別表で記載)

表から、経験豊富で速いランナーほど、接地時間(GCT)が短く、上下動と上下動比が小さく、ピッチが速い傾向であることがわかります。例外的に、背の高いランナーはわずかにピッチが遅く、歩幅が長く、上下動が大きくなる傾向があります。上下動比は、上下動÷歩幅で求められる割合(%)で、身長との関係はありません。

ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより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。)

カラーゲージ	パーセンタイル	ピッチ	接地時間 (GCT)	上下動 *		上下動比 *	
				HRM	RDP	HRM	RDP
パープル	>95	>183 spm	< 218 ms	< 6.4 cm	< 6.8 cm	< 6.1 %	< 6.5 %
ブルー	70 - 95	174 - 183 spm	218 - 248 ms	6.4 - 8.1 cm	6.8 - 8.9 cm	6.1 - 7.4 %	6.5 - 8.3 %
グリーン	30 - 69	164 - 173 spm	249 - 277 ms	8.2 - 9.7 cm	9.0 - 10.9 cm	7.5 - 8.6 %	8.4 - 10.0 %
オレンジ	5 - 29	153 - 163 spm	278 - 308 ms	9.8 - 11.5 cm	11.0 - 13.0 cm	8.7 - 10.1 %	10.1 - 11.9 %
レッド	< 5	< 153 spm	>308 ms	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1 %	>11.9 %

経験の多い、速いランナー > > > > 経験の少ない、遅いランナー

* 上下動と上下動比は、使用するセンサーにより数値幅が異なります。HRM = 胸部ベルト式心拍計使用時、RDP = ランニングダイナミクスポッド使用時

別表：GCT バランス

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

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合には、次の方法をお試しください。

- ランニングダイナミクス機能対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。
対応のセンサーには、発信部に マークが刻印されています。
- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- ハートレートセンサー HRM-Pro の場合は、ANT+ 接続でデバイスとペアリングしてください。Bluetooth 接続は、ランニングダイナミクスに対応していません。
- ランニングダイナミクスデータの数値が 0 (ゼロ) を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないかお確かめください。
- 接地時間 (GCT) と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

パフォーマンス測定機能

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

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

V02 Max：V02 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：V02 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。

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

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

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

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

パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする

最大心拍数、乳酸閾値、FTP(機能作業閾値パワー)の自動検出を有効にします。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]** > **[自動検出]** の順に選択します。
- 3 **▲** キーで各パフォーマンス測定機能の自動検出オン/オフを切り替えます。

パフォーマンス通知をオンに設定する

パフォーマンスコンディションや V02 Max、リカバリータイムなどのパフォーマンス測定機能に関する通知を有効に設定します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]** を選択します。
- 3 **[パフォーマンスコンディション]** のステータスをオンに設定します。
▲ キーでステータスのオン/オフを切り替えます。

心拍変動記録

FIT ファイルに心拍変動データを記録します。(要胸部ベルト式心拍計 / データはサードパーティ製アプリで利用することができます。)

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[トレーニングレベル]** を選択します。
- 3 **[心拍変動記録]** のステータスを設定します。
▲ キーでステータスのオン/オフを切り替えます。

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect Mobile アプリで設定を開きます。

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

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

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

アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する

他の Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、fēnix 6 デバイスでアクティビティの詳細と総合的な負荷を確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、fēnix 6 デバイスとその他のデバイスを同期します。

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

スマートフォンと同期したときに、他のデバイスで記録した最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が fēnix 6 デバイスに反映されます。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

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

デバイスでは、VO2 Max は数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。Garmin Connect アカウントでは、フィットネス年齢などの VO2 Max に関連するより詳細なデータを確認することができます。



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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表および www.CooperInstitute.org をご覧ください。(157 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ペアリング済みの心拍計(別売)を装着して数回のアクティビティを行う必要があります。測定開始前にユーザープロフィール(38 ページ ユーザープロフィール)と最大心拍数(38 ページ 心拍ゾーンを設定する)を正しく設定してください。

注意：初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。測定精度向上のため、複数回測定を行ってください。

- 1 心拍計を装着して、屋外で 10 分以上のランニングアクティビティを行います。

注意：運動強度が低い場合、測定できないことがあります。

- 2 アクティビティ終了後、データを保存します。

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、VO2 Maxを確認します。

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。(45 ページ [VO2 Max の記録をオフにする](#))

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ペアリング済みの心拍計(別売)とパワー計(別売)を装着して数回のアクティビティを行う必要があります。測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

注意：初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。測定精度向上のため、複数回測定を行ってください。

1 心拍計とパワー計を装着して、20 分以上のバイクアクティビティを行います。

注意：アクティビティ中は、70%以上の高強度の運動を維持してください。

2 アクティビティ終了後、データを保存します。

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、VO2 Maxを確認します。

VO2 Max の記録をオフにする

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

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[VO2 Max 記録] > [オフ]**を選択します。

フィットネス年齢を確認する

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

注意：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。(38 ページ [ユーザープロフィール](#))

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(**≡**または**⋯**)を開きます。

2 **[健康情報の統計] > [フィットネス年齢]**の順に選択します。

予想タイム

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。

注意：予想タイムは、レースに向けて適切なトレーニングを完了していることを前提としたタイムです。

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または**DOWN キー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。

2 **▲ キー**を押して、ウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー**でパフォーマンス測定結果一覧をスクロールし、予想タイムを表示します。

3 5 キロ/10 キロ/ハーフマラソン/マラソンの予想タイムが確認できます。

注意：初めのうちは予想の精度が低いことがあります。デバイスにあなたのランニングパフォーマンスを学習させるため、アクティビティを複数回実行してください。

トレーニング効果

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認することができます。トレーニング効果のラベルは、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(53 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ベルト式心拍計で心拍データを取得してアクティビティを行う必要があります。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、アクティビティ中の心拍データから、トレーニングがもたらす有酸素運動への影響を計測し、フィットネスレベルの維持や向上に対する効果を示します。中強度の一定したペースで行う運

動や、180 秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素運動能力に高い向上効果をもたらします。

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

トレーニング効果を確認する

トレーニング効果は、次のいずれかの方法で確認します。

- アクティビティのトレーニングページに表示する(119 ページ トレーニングページ)
- アクティビティのデータ保存後、パフォーマンス測定結果から確認する
- 履歴から確認する

履歴からトレーニング効果を確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 3 一覧からトレーニング効果を確認するアクティビティを選択します。
- 4 **▲** キーを押してオプションを表示します。
- 5 **[トレーニング効果]** を選択します。



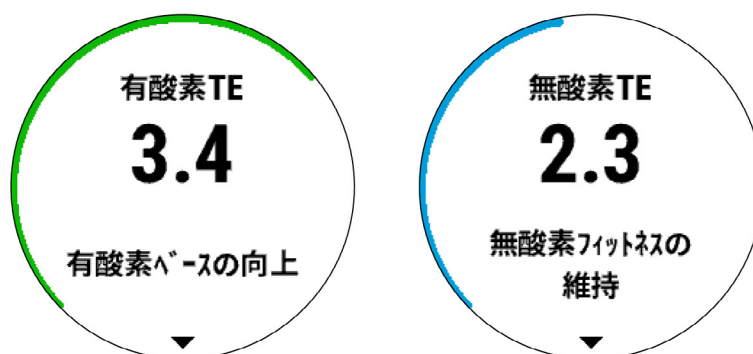
ラベル①の色は、このアクティビティが負荷バランスにおいてどの運動カテゴリーに分類されたかを示します。ラベルに表示されるテキストは、トレーニングの強度とフィットネスに与える効果を示します。

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

ラベルテキスト	トレーニングの強度と効果
リカバリー	短距離、短時間の軽いトレーニング 体を刺激したり、回復を促す
ペース	会話可能なペースでの長時間のトレーニング 持久力を鍛える

ラベルテキスト	トレーニングの強度と効果
テンポ	マラソンペースのトレーニング 心肺機能の向上
閾値	乳酸閾値付近でのトレーニング 乳酸閾値の向上
VO2 Max	乳酸閾値以上でのトレーニング VO2 Max の向上
スプリント	スピードインターバルトレーニング スピードの向上
無酸素	ハイインテンシティインターバルトレーニング(HIIT) 無酸素性キャパシティの向上

6 UP キーまたは DOWN キーでページをスクロールすると、有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果の数値とフィットネスへの効果を確認できます。



ゾーン	TE 値	有酸素向上効果	無酸素向上効果
<input type="checkbox"/>	0.0 ~ 0.9	効果なし	効果なし
<input type="checkbox"/>	1.0 ~ 1.9	効果 小	効果 小
<input checked="" type="checkbox"/>	2.0 ~ 2.9	有酸素フィットネスの維持	無酸素フィットネスの維持
<input checked="" type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	5.0	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり

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

HRV ステータス

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



カラー	ステータス	説明
■ グリーン	バランス	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

ストレススコアを測定します。

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

ストレススコアを測定するには、ペアリング済みの胸部ベルト式心拍計(別売)を装着する必要があります。
(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで▲キーを押し、**[ストレススコア]**を選択します。

ヒント：**[ストレススコア]**アプリケーションは、初期設定で非表示に設定されています。(116 ページ [アクティビティ・アプリケーションを新規追加する](#))

- 2 ▲キーを押します。

DOWN キーでメッセージをスクロールし、測定を開始します。

- 3 3分間のカウントダウンが始まります。測定中はリラックスして安静にしてください。

測定完了後、スコアが表示されます。

パフォーマンスコンディション

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

パフォーマンスコンディションの測定には、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。(バイクアクティビティの場合は、ペアリング済みのパワー計も必要です。)
(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)) また、あらかじめ VO2 Max (最大酸素摂取量) の測定を行う必要があります。
(44 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

- 1 心拍計(バイクアクティビティの場合、心拍計とパワー計)を装着します。
- 2 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。(119 ページ [トレーニングページ](#))

3 アクティビティを開始します。

開始 6 ~ 20 分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。

注意：一部のアクティビティはパフォーマンスコンディション機能に対応していません。

数値	状態
+11 ~ +20	非常に良い
+2 ~ +10	良い
-1 ~ +1	ベースライン
-10 ~ -2	普通
-20 ~ -11	悪い

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸(=疲労の原因となる物質)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った場合、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 10km ~ 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。

自身の乳酸閾値に近い強度のトレーニングを行うことで、身体に過度な負担をかけることなく効果的にトレーニングを行うことができます。

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、ペアリング済みの胸部ベルト式心拍計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。

また、あらかじめユーザープロフィールを正しく設定し(38 ページ [ユーザープロフィール](#))、VO2 Max の測定を行う必要があります。(44 ページ [ランニング VO2 Max を測定する](#))

ユーザープロフィールの最大心拍数や VO2 Max は、初めのうちは不正確な場合があります。心拍計を装着してアクティビティを繰り返し行い、より正確な最大心拍数や VO2 Max を測定してください。乳酸閾値の自動検出がオンに設定されている場合は、胸部ベルト式心拍計を装着して安定した高強度のアクティビティを行うことで、乳酸閾値が自動検出されます。

ヒント：乳酸閾値が測定されない場合は、手動でユーザープロフィールの最大心拍数を下げてください。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。測定テストは、GPS を利用します。屋外に出て、GPS の受信を完了させます。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー] > [乳酸閾値テスト]** の順に選択します。
- 5 **▲** キーを押してアクティビティのタイマーを開始し、測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示されるワークアウトの指示に従い、ワークアウトを実行します。
- 6 すべてのステップを完了すると、測定結果が表示されます。

測定された閾値ペースと LTHR (乳酸閾値心拍数)を維持した強度のトレーニングを行うことで、体に過度な疲労や痛みを残すことなく脂肪燃焼などのトレーニング成果を上げることができます。

ヒント：

- ・初めて乳酸閾値が検出された場合は、心拍ゾーンの更新確認のメッセージが表示されます。
- ・以降新しい乳酸閾値の検出が通知された際は、新しい値に更新する場合は**[OK]**を、更新せず現在の値を維持する場合は**[いいえ]**を選択します。

FTP

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

FTP 値の測定には、ペアリング済みのベルト式心拍計とパワー計を装着してアクティビティを行う必要があります(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。また、あらかじめサイクリング VO2 Max の測定を行う必要があります。(45 ページ [サイクリング VO2 Max を測定する](#))

FTP 値を確認する

- 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、パフォーマンスウィジェットを表示します。

- 2 ▲キーを押して、ウィジェットを全画面で表示します。DOWN キーでパフォーマンス測定結果一覧をスクロールし、FTP を表示します。

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

(157 ページ FTP レベル分類表)

ヒント：パフォーマンス通知機能により新しい FTP 値が通知された際は、新しい FTP 値に更新する場合は [OK] を、更新せず現在の FTP 値を維持する場合は [いいえ] を選択します。

FTP 測定テストを実行する

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

- 1 ウォッチフェイスページで▲キーを押します。
- 2 サイクリングアクティビティを選択します。(バイク等)
- 3 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 [トレーニングメニュー] > [FTP 測定テスト] の順に選択します。
- 5 ▲キーを押してアクティビティのタイマーを開始し、測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示されるワークアウトの指示に従い、ワークアウトを実行します。
- 6 すべてのステップを完了すると、測定結果が表示されます。
- 7 次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ [OK] 検出された FTP 値に更新します。
 - ・ [キャンセル] 検出された FTP 値に更新せず現在の FTP 値を使用します。

トレーニングステータス

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

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



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

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

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

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

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

リカバリータイム：身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

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

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

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

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

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

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

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

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

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

トレーニングステータスを表示するには

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

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

- トレーニングステータスを表示するには、週に 1 回以上の頻度で、光学式心拍計(または胸部ベルト式心拍計)とパワー計(サイクリングアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の 70%以上の心拍数を数分間維持する強度のトレーニングを行います。
デバイスを 1～2 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。(44 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。

トレーニングステータスを一時停止する

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

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 の設定から、**[パフォーマンス統計]>[トレーニングステータス]>∴>[トレーニングステータスを一時停止]**を選択します。

ヒント：Garmin Connect アカウントとデバイスを同期する必要があります。

トレーニングステータスを再開する

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 の設定から、**[パフォーマンス統計]>[トレーニングステータス]>∴>[トレーニングステータスを再開]** を選択します。

ヒント：Garmin Connect アカウントとデバイスを同期する必要があります。

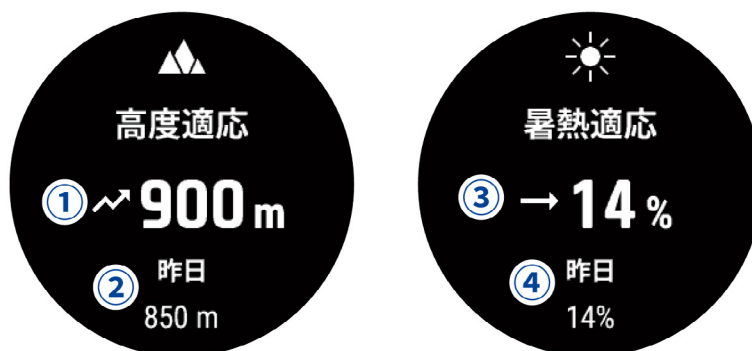
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

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

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

暑熱適応 / 高度適応を確認する

- 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、トレーニングステータスウィジェットを表示します。
- ▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** でページをスクロールして高度適応ページまたは暑熱適応ページを表示します。



①	現在適応している高度
②	前回の値と適用日
③	現在の暑熱への適応度(%)
④	前回の値と適用日

高度適応ウィジェット

高度適応ウィジェットでは、現在の高度と過去7日間の高度、適応した高度、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が確認できます。

- 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、高度適応ウィジェットを表示します。

ヒント：高度適応ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ **非表示のウィジェットを表示する**)

- ▲ キー** を押して、ウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** でページをスクロールすると、過去7日間の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が表示されます。



①	現在適応している高度
②	現在の高度
③	過去7日間の高度グラフ
④	過去7日間に適応した高度のグラフ

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、最適か、高いかを判断するために最低7日間のトレーニングを行う必要があります。さらに4週間トレーニングを続けることで、トレーニング負荷の推定精度が向上し、バランスよくトレーニングを行うための指標として役立ちます。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

リカバリータイム

リカバリータイムとは、トレーニング後の身体が十分に回復して、次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示する機能です。リカバリータイムを測定するには、あらかじめ VO2 Max を測定し、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計 (別売) を使用してアクティビティを行う必要があります。リカバリータイムの測定精度向上の為、あらかじめユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

リカバリータイムを確認する

- 1 心拍計を装着してアクティビティを開始します。

2 アクティビティ終了後、**【保存】**を選択してデータを保存します。パフォーマンス測定結果を▲キーでスクロールして、リカバリータイムを確認します。

リカバリータイムはトレーニングステータスウィジェットからも確認することができます。

ウォッチフェイスページで**UP キー**または**DOWN キー**を押してトレーニングステータスウィジェットを表示し、▲キーを押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー**でページをスクロールして、リカバリータイムを確認します。



カラーゲージは、リカバリータイムの残り時間により色が変化します。

赤：72 時間以上(上限 96 時間)

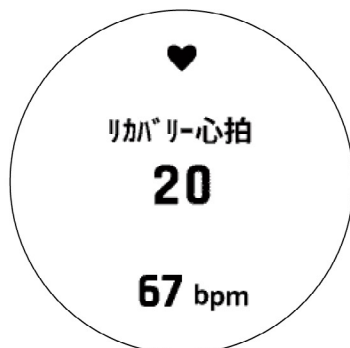
黄：24 時間～ 72 時間程度

緑：23 時間以内

リカバリー心拍

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。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。

リカバリー心拍を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計(別売)を装着してアクティビティを行う必要があります。アクティビティのタイマー停止後、オプションから**【リカバリー心拍】**を選択します。2 分間のカウントダウンタイマーが表示され、カウント終了後にリカバリー心拍が表示されます。



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す。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ています。Body Battery レベルは 5 ～ 100 で表示されます。

数値	Body Battery レベル
5 ～ 25	非常に低い
26 ～ 50	低
51 ～ 75	中

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

ウィジェットで **Body Battery** を確認する

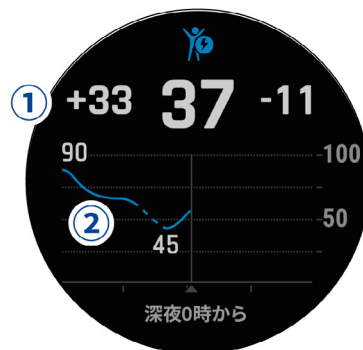
Body Battery ウィジェットに現在の Body Battery レベル、過去 4 時間の Body Battery の推移がグラフで表示されます。

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

ヒント：

- Body Battery ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。
- Body Battery ウィジェットは、健康情報の統計ウィジェットからもアクセスできます。(95 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#))

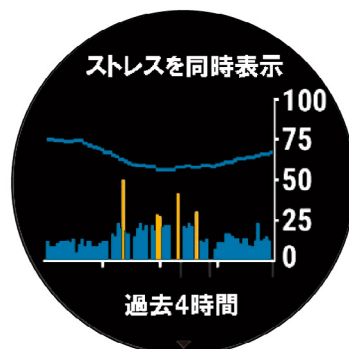
2 **▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。



① 深夜 0 時からの Body Battery の増減値と現在の値

② 深夜 0 時から現在まで(過去 12 時間)の推移
(グラフの破線部は推定値を示します。)

3 **DOWN キー** を押して、ストレスレベルと Body Battery のグラフを表示します。



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

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。

ライフログ

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

ステップ

ウィジェットでステップを確認する

ステップウィジェットでは、一日のステップ数とステップゴール、過去7日間のグラフを確認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** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、ステップウィジェットを表示します。

ヒント：ステップウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。[\(95 ページ 非表示のウィジェットを表示する\)](#)

- 2 **▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、過去7日間のステップ数と移動距離のグラフが表示されます。



①	達成率 目標ステップ数に対する現在のステップ数の達成率を表すグラフが表示されます。
②	現在のステップ数
③	目標ステップ数 (56 ページ 自動ゴール)
④	深夜 0 時から現在まで (過去 12 時間) の推移
⑤	Move バー 一定時間運動 (移動) がない場合に表示されます。初めの長いバーは 1 時間以降、15 分毎に短いバーが表示されます。 (56 ページ Move アラート)

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、毎日一定のステップ数を目標に設定したい場合は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で設定を行う必要があります。

Move アラート

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!** のバナーとともに音とバイブレーションが鳴動してお知らせします。また、ライフログウィジェットと一部のウォッチフェイス上には Move バーが時間の経過毎に表示されます。Move バーの表示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。

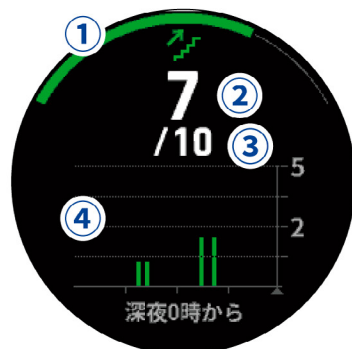
ヒント：Move アラートは、初期設定でオフに設定されています ([60 ページ Move アラートを設定する](#))。Move アラート時のアラート音は、システム設定で変更します。 ([132 ページ システム設定](#))

上昇階数

ウィジェットで上昇階数を確認する

上昇階数ウィジェットでは、一日の上昇階数と目標 (初期設定では 10 階)、過去 7 日間の上昇 / 下降階数グラフを確認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** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、上昇階数ウィジェットを表示します。
ヒント：上昇階数ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ 非表示のウィジェットを表示する)
- 2 **▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、過去 7 日間の上昇 / 下降階数グラフが表示されます。



①	達成率 上昇階数のゴールに対する現在の達成率を表すグラフが表示されます。
②	現在の上昇階数
③	目標上昇階数
④	深夜 0 時から現在まで (過去 12 時間) の推移

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。

ウィジェットで週間運動量を確認する

週間運動量ウィジェットでは、一週間の合計運動量(分)と目標運動量を確認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** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、週間運動量ウィジェットを表示します。
ヒント：週間運動量ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ 非表示のウィジェットを表示する)
- 2 **▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、今週の日別の運動量グラフと運動量の強度別の内訳、目標までの強度別の残り分数が表示されます。



①	達成率 週間運動量のゴールに対する現在の運動量の達成率を表すグラフが表示されます。
②	現在までの運動量(分)と今日の運動量(分) 運動を検出中は数字が点滅します。
③	週間運動量ゴール(分) ヒント：週間運動量ゴールは、Garmin Connect で変更することができます。(86 ページ Garmin Connect)
④	深夜0時から現在までの運動量グラフ

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。

カロリー

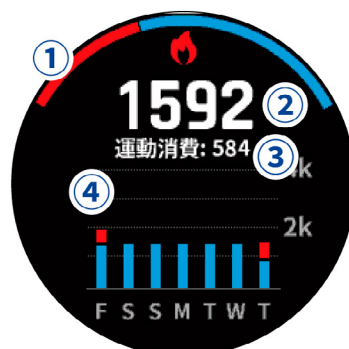
カロリーウィジェットでは、一日の総消費カロリーを確認することができます。

ウィジェットで消費カロリーを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、カロリーウィジェットを表示します。

ヒント：カロリーウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#))

- 2 **▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、過去7日間の運動消費カロリーのグラフが表示されます。



①	総消費カロリーグラフ 青いバーは安静時消費カロリー、赤いバーは運動消費カロリーを示します。
②	一日の総消費カロリー
③	運動消費カロリー
④	一週間の消費カロリーグラフ 青いバーは安静時消費カロリー、赤いバーは運動消費カロリーを示します。

睡眠

デバイスを装着したまま就寝すると、自動で睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きを記録することができます。睡眠ウィジェットでは、昨晚の睡眠時間と睡眠の深さの内訳、睡眠の質と解説を確認することができます。過去の睡眠データやさらに詳細な情報は、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で確認することができます。

注意：昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。

ウィジェットで睡眠データを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、睡眠ウィジェットを表示します。

ヒント：睡眠ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#))

- 2 **▲ キー** を押してウィジェットを全画面で表示します。**DOWN キー** を押してスクロールすると、睡眠の深さの推移と深さ別の時間が表示されます。



①	睡眠時間
②	睡眠のスコア
③	睡眠の質
④	睡眠の深さの推移 ■ 覚醒 ■ レム睡眠 ■ 浅い睡眠 ■ 深い睡眠
⑤	睡眠の解説(▲ キーで詳細を表示)

サイレントモード

通知時のサウンド、バイブレーション、バックライト点灯(ジェスチャーを含む)を無効にします。就寝時など、音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。

- 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。(126 ページ [コントロールメニューを新規追加する](#))

- 2 **UP キー** または **DOWN キー** で **🌙** を選択し、**▲ キー** でオン/オフを選択します。

注意：サイレントモード中であっても、アクティビティ実行中の操作音やアラート音、バイブレーションは鳴動します。これらのサウンドやバイブレーションを消したい場合は、システム設定から設定を行ってください。(132 ページ [システム設定](#))

Move IQ

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

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

注意

- Move IQ により自動検出されたアクティビティは、デバイス上には表示されません。Garmin Connect にデータを同期後、タイムラインを確認してください。
- Move IQ によりデバイスを装着中のすべての活動が自動検出されるわけではありません。アクティビティをより正確に記録するには、手動でアクティビティを開始し、データを記録・保存する必要があります。

ライフログ設定

ライフログに関する設定を行います。

ライフログのオン/オフを設定する

ライフログは、初期設定でオンに設定されています。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ライフログ]**を選択します。
- 3 **[ステータス]**を設定します。
▲ キーでオン/オフを切り替えます。

Move アラートを設定する

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ライフログ]**を選択します。
- 3 **[Move アラート]**のステータスを設定します。
▲ キーでオン/オフを切り替えます。

ヒント：Move アラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

ゴールアラートを設定する

ステップ、上昇階数、週間運動量のゴール(目標)達成時に、アラートでお知らせします。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ライフログ]**>**[ゴールアラート]**の順に選択します。
- 3 ステータスを**[オン]**/**[オフ]**/**[アクティビティ実行中以外]**から選択します。
ヒント：ゴールアラートはライフログがオンの場合のみ有効な機能です。

Move IQ のオン/オフを設定する

Move IQ によるアクティビティ自動検出のオン/オフを設定します。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ライフログ]**を選択します。
- 3 **[Move IQ]**のステータスを設定します。
▲ キーでオン/オフを切り替えます。

ワークアウト

ワークアウトとは、様々な達成値や維持目標を設定したトレーニングステップを組み合わせる行うトレーニングメニューです。

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile でオリジナルのワークアウトを作成したり、Garmin Connect のトレーニングプランからワークアウトを検索してデバイスに転送することができます。

ワークアウトは単体でデバイスに転送できるほか、複数のワークアウトを日毎に組み合わせてトレーニングカレンダーを作成し、転送することもできます。

ヒント：ワークアウトの作成や転送には、Garmin Connect または Garmin Connect Mobile での操作が必要です。


ヒント：機種によって転送可能なワークアウトの種類が異なります。対応しているワークアウトについての詳細は、[ヘルプトピック](#)をご参照ください。

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 [connect.Garmin.com/ja-JP/](https://connect.garmin.com/ja-JP/) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 4 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトタイプを選択 ...]** からワークアウトのタイプを選択して、**[ワークアウトの作成]** を選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを設定します。
- 5 **[デバイスへの送信]** を選択し、画面の指示にしたがって操作します。
- 6 送信が完了したらデバイスを PC から取り外します。



Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する

注意：あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニューから、**[トレーニング]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 3 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトの作成]** を選択し、アクティビティタイプを選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを作成して保存します。
- 4 ワークアウト一覧から、転送するワークアウトを選択します。
- 5  を選択します。
接続中のペアリング済みデバイスにワークアウトが転送されます。

ワークアウトを実行する


ヒント：ワークアウトを実行する前に Garmin Connect からワークアウトデータを転送する必要があります。

- 1 ウォッチフェイスページで  キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 5 実行するワークアウトを選択します。
注意：リストには、選択したアクティビティに対応するワークアウトのみ表示されます。
- 6 **[ワークアウト開始]** を選択します。
必要に応じて、**[確認]** または **[削除]** を選択します。
- 7  キーを押して、アクティビティのタイマーを開始します。
ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中で **LAP** キーを押すと次のステップに移行します。
- 8 すべてのステップを完了したら、アクティビティを終了します。

今日のおすすめワークアウトを実行する

VO2 Max とトレーニングステータスを基に、ランまたはバイクの今日のおすすめワークアウトを提案します。おすすめワークアウトは、日々のトレーニングの習慣とリカバリータイム、VO2 Max の変化に伴って提案内容がアップデートされます。

今日のおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめ VO2 Max ([44 ページ](#) [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#)) とトレーニングステータス ([50 ページ](#) [トレーニングステータス](#)) の測定が必要です。

- 1 ウォッチフェイスページで  キーを押します。
- 2 **[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 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。
 - ・ **[キャンセル]** ワークアウトをキャンセルします。
 - ・ **[ステップ]** ワークアウトのステップを確認します。
 - ・ **[目標タイプ]** ワークアウトの目標タイプを変更します。

- ・【通知無効】 おすすめワークアウトの提案を無効にします。

今日のおすすめワークアウトの通知をオン/オフにする

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 【ラン】または【バイク】を選択します。
- 3 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 【トレーニングメニュー】>【ワークアウト】>【今日のおすすめワークアウト】の順に選択します。
- 5 【通知無効】または【通知有効】を選択します。

プールスイムワークアウトを実行する

スイムの距離やストロークタイプ、反復回数などを設定した複数のステップを組み合わせたプールスイムワークアウトを実行します。

ヒント：ワークアウトを実行する前に Garmin Connect からワークアウトデータを転送する必要があります。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 【プールスイム】を選択します。
- 3 【トレーニングメニュー】を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・【ワークアウト】 Garmin Connect から転送したワークアウトを実行します。
 - ・【クリティカルスイムスピード】 クリティカルスイムスピードテストを実行または CSS を手動で入力します。(19 ページ クリティカルスイムスピードテストを実行する)
 - ・【トレーニングカレンダー】 スケジュールされたワークアウトを確認して実行します。
- 5 画面に表示される指示に従います。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect または Garmin Connect Mobile のトレーニングカレンダーをデバイスに転送します。トレーニングカレンダーに登録した以下の内容をデバイスで確認、実行します。

ワークアウト

トレーニングプラン：あらかじめワークアウトとスケジュールが決められたプランです。Garmin Connect からのみ追加可能です。

Garmin コーチのプラン：現在のフィットネスレベル、目標タイム、コーチ、出場するレースなどを選択すると、あなたに合ったトレーニングプランが作成されます。

Garmin Sports のプラン：お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから Garmin Sports アプリをダウンロードします。Garmin Sports であなたに合ったトレーニングプランが作成できます。

転送済みのトレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削除されることはありません。Garmin Connect 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。

ヒント

- ・トレーニングカレンダーの作成や転送には、Garmin Connect アカウントでの操作が必要です。
- ・デバイスに保存できるワークアウトの数には限りがあるため、一度にすべてのワークアウトをデバイスに転送できない場合があります。その場合は、すべてのワークアウトを実行し終わったら、再度トレーニングカレンダーをデバイスに転送してください。

Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。その後、トレーニングカレンダーをデバイスに転送します。

Garmin Connect でワークアウトをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 connect.garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから【トレーニングと計画】>【ワークアウト】の順に選択します。
- 4 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
- 5 トレーニングカレンダーにスケジュールするワークアウトの **📅** を選択し、日付を選択します。ワークアウトがトレーニングカレンダーに登録されます。

Garmin Connect でトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 [connect.Garmin.com/ja-JP/](https://connect.garmin.com/ja-JP/) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[トレーニングと計画]** > **[トレーニングプラン]** の順に選択します。
- 4 **[プランを検索]** を選択します。
- 5 Garmin コーチのプランを作成するか、その他のトレーニングプランを選択し、必要事項を入力して **[スケジュール]** を選択します。
プランがトレーニングカレンダーに登録されます。

ヒント：カレンダーに登録されたプランは、Garmin Express で次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。

注意：あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。(2 ページ [スマートフォンのペアリング](#))

Garmin Connect Mobile でワークアウトをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニューから **[トレーニングと計画]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
作成済みワークアウト一覧が表示されます。
- 3 トレーニングカレンダーに追加したいワークアウトを選択します。
- 4 **[:]** > **[カレンダーに追加]** の順に選択します。
- 5 日付を選択し、**[完了]** を選択します。
ワークアウトがトレーニングカレンダーに登録されます。

ヒント：カレンダーに登録されたプランは、次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

Garmin Connect Mobile で Garmin コーチのプランをトレーニングカレンダーに追加する

- 1 Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニューから **[トレーニングと計画]** > **[トレーニングプラン]** の順に選択します。
- 3 Garmin コーチのプランを選択します。いくつかの質問に答え、情報を設定すると、あなたに合ったプランが作成されます。
作成されたプランはトレーニングカレンダーに登録されます。また、Garmin コーチウィジェットがウィジェットグループに追加されます。(104 ページ [Garmin コーチ](#))



ヒント：カレンダーに登録されたプランは、次回同期時に自動的にデバイスにダウンロードされます。

トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する

ヒント：ワークアウトを実行する前に Garmin Connect アカウントからトレーニングカレンダーを転送する必要があります。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。

- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[トレーニングカレンダー]** の順に選択します。
- 5 実行するワークアウトを選択します。
- 6 **[ワークアウト開始]** を選択します。
 ヒント：ワークアウトを開始する前に、必要に応じて **[確認]** を選択してワークアウトの内容を確認します。
- 7 **▲** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。
 ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中で **LAP** キーを押すと次のステップに移行します。
- 8 すべてのステップを完了したら、タイマーを停止してアクティビティを終了します。

リマインダー機能

トレーニングカレンダーに実行日が今日のワークアウトが登録されている場合、リマインダー機能によりアクティビティ開始前にワークアウト開始確認の画面が表示されます。次のオプションを選択します。



- ・ **[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。
- ・ **[確認]** ワークアウトのステップを確認します。
- ・ **[スキップ]** ワークアウトをスキップします。

インターバルワークアウト

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

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

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

インターバルワークアウトを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** の順に選択します。
- 5 **[編集]** を選択してインターバルワークアウトのステップを編集します。
 - ・ **[トレーニングステップ]**
 - [達成値]** ステップの達成値を設定します。
 - [タイプ]** 達成タイプを **距離 / タイム / オープン** から選択します。
 - ・ **[休息]**
 - [達成値]** ステップの達成値を設定します。
 - [タイプ]** 達成タイプを **距離 / タイム / オープン** から選択します。
 - ・ **[リピート]** ステップの繰り返し回数を選択します。
 - ・ **[ウォームアップ]** インターバルワークアウトの最初にウォームアップを行います。 **▲** キーでオン / オフを切り替えます。
 - ・ **[クールダウン]** インターバルワークアウトの最後にクールダウンを行います。 **▲** キーでオン / オフを切り替えます。
- 6 設定が完了したら **BACK** キーで前の画面に戻ります。

インターバルワークアウトを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** 順に選択します。
- 5 **[ワークアウト開始]** を選択します。
- 6 **▲** キーを押してアクティビティを開始します。
ワークアウトの各ステップの達成値をクリアするか、ステップの途中で **LAP** キーを押すと次のステップに移行します。
達成タイプがオープンステップ、またはウォームアップとクールダウンのステップも同様に、**LAP** キーを押してステップを切り替えます。
- 7 すべてのステップを完了したら、タイマーを停止してアクティビティを終了します。

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こと、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 または Garmin Connect Mobile アプリでは、ペース配分など、PacePro プランの詳細項目をカスタマイズできます。

注意：PacePro トレーニングは屋外ランニングアクティビティのみ対応しています。

Garmin Connect で PacePro プランを作成する

- 1 デバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。
- 3 Garmin Connect にサインインし、**[トレーニングと計画]** > **[PacePro のペース戦略]** の順に選択します。
- 4 画面の指示に従って、PacePro プランを作成して保存します。
- 5 **送信** を選択し、PacePro プランをデバイスに送信します。

Garmin Connect Mobile で PacePro プランを作成する

- 1 デバイスとペアリング済みのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(…または **☰**)から、**[トレーニングと計画]** > **[PacePro のペース戦略]** の順に選択します。
- 3 画面の指示に従って、PacePro プランを作成して保存します。
- 4 **送信** を選択し、PacePro プランをデバイスに送信します。

ヒント：PacePro プランをデバイスに送信するときは、デバイスとペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効であることを確認してください。

デバイスで PacePro プランを作成する

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

ヒント

デバイスで PacePro プランを作成するには、次のいずれかの方法で用意したコースデータが必要です。

- **MENU** キー長押し > **[ナビゲーション]** > **[ラウンドトリップコース]** でコースを作成(77 ページ **コース**)
- Garmin Connect または Garmin Connect Mobile でコースを作成し、デバイスに送信

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[PacePro プラン]** > **[新規作成]** の順に選択します。
- 5 PacePro プランを作成するコースを選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - **[目標ペース]** コース全体の目標ペースを設定します。
 - **[目標タイム]** コース全体の目標タイムを設定します。

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

PacePro プランを確認する

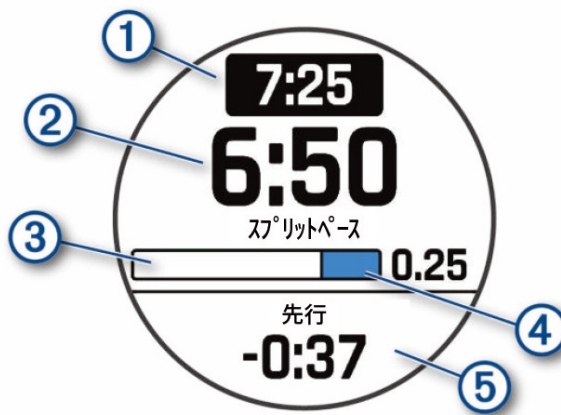
デバイスに保存済みの PacePro プランを確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[PacePro プラン]** > **[(PacePro プラン名)]** の順に選択します。
- 5 **DOWN** キーを押し、次のオプションを選択します。
 - ・ **[スプリット確認]** ペース表を確認します。
 - ・ **[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、あらかじめプランの作成が必要です。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[PacePro プラン]** の順に選択します。
- 5 トレーニングを実行する PacePro プランを選択し、**▲** キーを押します。
- 6 **▲** キーを押してトレーニングを開始します。



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

PacePro トレーニングを停止する

アクティビティを中断せずに、PacePro トレーニングのみを停止することができます。

- 1 トレーニング実行中に **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[PacePro 停止]** > **[はい]** の順に選択します。

セグメント

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

セグメントを利用するには、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile からセグメントデータを転送する必要があります。デバイスはランニングセグメントとサイクリングセグメントに対応しています。

Strava™ ライブセグメント

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

Strava について詳しくは www.strava.com をご参照ください。

アクティビティからセグメントを新規作成する

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 connect.Garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[アクティビティ]** を選択します。
- 4 セグメントを作成するアクティビティを選択します。
- 5 アクティビティ詳細のセグメントタブをクリックし、**[+セグメントの作成]** を選択します。
- 6 地図または高度グラフから、セグメントの開始地点と終了地点を指定します。
- 7 セグメント名、アクティビティタイプ、セグメントタイプ、地面のタイプのオプションをすべて設定します。
- 8 **[新しいセグメントを保存]** を選択します。

セグメントを検索する

- 1 PC にデバイスを接続します。
- 2 connect.Garmin.com/ja-JP/ にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから **[トレーニングと計画]** > **[セグメント]** の順に選択します。
- 4 **[近くのセグメント]** タブをクリックします。
- 5 検索したセグメントは、詳細を表示して **[デバイスへの送信]** を選択しすぐにデバイスへ送信するか、★を選択して自分のセグメントリストのお気に入り追加できます。

セグメントをデバイスに転送する

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

デバイスに転送済みのセグメントを確認する

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

セグメントを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティ選択し、タイマーを開始します。

ヒント：ランニングセグメントを実行したい場合は屋外ランニングアクティビティを、サイクリングセグメントを実行したい場合は屋外バイクアクティビティを開始してください。
- 3 デバイスに転送済みのセグメント開始地点に接近すると、自動的に開始地点までの距離をカウントダウンしてお知らせします。
- 4 開始地点に到着すると自動でセグメントが開始します。
- 5 終了地点に到着すると自動でセグメントが終了します。

セグメントの目標の自動選択を設定する

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

注意：この設定は、初期設定ですべてのセグメントで有効になっています。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[トレーニングメニュー]** > **[セグメント]** の順に選択します。
- 5 **[自動エフォート]** のステータスを設定します。
▲ キーでオン/オフを切り替えます。

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 を長押ししてメニューページを表示します。
- 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 **[(アクティビティ名)設定]** > **[トレーニングページ]** の順に選択します。
- 5 **UP** キーまたは **DOWN** キーで **[+追加]** > **[バーチャルパートナー]** を選択します。
- 6 バーチャルパートナーの走行ペースまたはスピードを設定します。
- 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順を選択し、**▲** キーで決定します。
- 8 設定が完了したら、**BACK** キーで前の画面に戻り、アクティビティを開始します。(9 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切り替え、**バーチャルパートナーページ**を表示します。

[バーチャルパートナーページ]



①	先行時間 / 遅延時間	バーチャルパートナーと比較してランナーが先行 / 遅延している時間が表示されます。
②	先行 / 遅延イメージ	ランナー(カラーのアイコン)がバーチャルパートナー(グレーのアイコン)に対してどのくらい先行 / 遅延しているかがイメージで表示されます。
③	平均ペース / 平均スピード	現在の平均ペースまたはスピードが表示されます。

ターゲットトレーニング

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

ターゲットトレーニングを実行する

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キー を長押ししてメニューページを表示します。

- 4 [トレーニングメニュー] > [ターゲット] の順に選択します。
- 5 ターゲットを [距離のみ] [距離とタイム] [距離とペース(または距離とスピード)] から選択します。
- 6 距離を設定します。規定値から選択するか、カスタムで入力します。
- 7 タイムを設定します。[カスタム] を選択し、目標タイムを入力します。(ターゲットが [距離とタイム] の場合のみ)
- 8 ペースまたはスピードを設定します。目標ペースまたはスピードを入力します。(ターゲットが [距離とタイム(または距離とスピード)] の場合のみ)
- 9 設定確認画面が表示されたら、[OK] を選択します。
- 10 トレーニングページにターゲットページが表示され、現在のパフォーマンスから推定される到着予想時間が表示されます。ターゲットが [距離とタイム] [距離とスピード(または距離とペース)] の場合、ターゲットページでバーチャルパートナーが目標のタイムまたはペース/スピードで走行します。
- 11 **▲** キーを押してタイマーを開始し、ターゲットトレーニングを開始します。

ターゲットトレーニングを中止する

- 1 ターゲットトレーニング実行中に、**MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [ターゲット中止] > [はい] の順に選択します。

レース

レースは、過去のアクティビティの記録と比較しながら走行することを目的としたトレーニングメニューです。過去のアクティビティの走行ルートや位置にかかわらず、距離とペース(スピード)、タイムのみで比較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。
- レース機能を利用するには、あらかじめトレーニングページにバーチャルパートナーページを追加する必要があります。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 [トレーニングメニュー] > [レース] の順に選択します。
- 5 レースに使用するアクティビティデータを選択します。
 - [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 トレーニングページにレースページが表示されます。

選択したアクティビティの記録で走行するバーチャルパートナーと、現在のパフォーマンスから予想される到着時間が表示されます。
- 7 **▲** キーを押してタイマーを開始し、レースを開始します。

アラーム&タイマー

アラーム

アラームは10件まで登録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アラーム & タイマー**] > [**アラーム**] の順に選択します。
- 3 新規アラームを追加するには [**+アラーム追加**] を選択して、アラームの時刻を設定します。
追加済みアラームは、アラーム名(例:7:00)を選択して **▲ キー** でオン/オフを切り替えます。
- 4 アラームを編集するには、**[編集]** を選択して、一覧から編集するアラーム名を選択して **▲ キー** を押し、次のオプションを設定します。
 - ・ **[ステータス]** アラームのオン/オフを設定します。
 - ・ **[タイム]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・ **[リピート]** オフ/毎日/平日/週末/カスタムからアラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・ **[音/バイブ]** アラームの鳴動タイプを選択します。
 - ・ **[バックライト]** アラーム鳴動ジのバックライト点灯のオン/オフを設定します。 **▲ キー** でオン/オフを切り替えます。
 - ・ **[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。

ヒント: アラームを停止するには、 **▲ キー** を押します。スヌーズを設定するには、 **DOWN キー** を押します。10分後に再度アラームが作動します。

タイマー

設定した時間をカウントダウンして、カウント終了時にアラートでお知らせします。カウント時間を毎回設定するクイックタイマーとは別に、9件までタイマーを保存することができます。

クイックタイマーを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アラーム & タイマー**] > [**タイマー**] を選択します。
- 3 初めてタイマーを設定する場合は、タイマーのカウント時間を設定します。
タイマーが1件以上保存されている場合は、**[タイマー]** > **[クイックタイマー]** の順に選択し、タイマーのカウント時間を設定します。
- 4 タイマーの開始画面が表示されます。
 - ・ **▲ キー** を押して、タイマーのカウントダウンを開始/停止します。
 - ・ **DOWN キー** でタイマーのカウントをリセットします。
- 5 タイマー停止中に **UP キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - ・ **[タイム]** タイマーのカウント時間を編集します。
 - ・ **[タイマー保存]** 設定したタイマーを保存します。(このオプションは、タイマーが1件も保存されていない場合のみ表示されます。)
 - ・ **[自動スタート]** カウントダウン終了後に、タイマーを自動で再スタートします。 **▲ キー** でオン/オフを切り替えます。

保存済みタイマーを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アラーム & タイマー**] > [**タイマー**] の順に選択します。
- 3 使用する保存済みタイマー(例:5:00)を選択します。
- 4 タイマーの開始画面が表示されます。
 - ・ **▲ キー** を押して、タイマーのカウントダウンを開始/停止します。
 - ・ **DOWN キー** でタイマーのカウントをリセットします。
- 5 タイマー停止中に **UP キー** を押すと、オプションが表示されます。
 - ・ **[タイム]** タイマーのカウント時間を編集します。
 - ・ **[自動スタート]** カウントダウン終了後に、タイマーを自動で再スタートします。でオン/オフを切り替えます。
 - ・ **[音/バイブ]** カウント終了時のアラート鳴動タイプを選択します。
 - ・ **[削除]** 保存済みタイマーを削除します。

保存済みタイマーを追加する

- 初めてタイマーを保存する場合は、**[クイックタイマー]**でカウント時間を設定し、オプションから**[保存]**を選択します。(70 ページ [クイックタイマーを使用する](#))
- 2 件目以降のタイマーを保存する場合は、次の手順に従って操作します。
 - 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
 - 2 **[アラーム & タイマー]** > **[タイマー]**の順に選択します。
 - 3 **[+タイマー追加]**を選択します。
 - 4 タイマーのカウント時間を設定します。

ストップウォッチ

ストップウォッチ機能を使用します。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アラーム & タイマー]** > **[ストップウォッチ]**を選択します。
- 3 **▲キー**を押してストップウォッチを開始します。
ラップを取得するには、**LAP キー**を押します。



①	合計タイム
②	ラップ毎のタイム

ストップウォッチ開始後に、**MENU キー**を押すと、オプションが表示されます。

- **[ウォッチフェイスに戻る]** 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。
- **[ラップキー]** ストップウォッチ画面のラップキーをオン/オフします。
▲キーでオン/オフを切り替えます。

- 4 **▲キー**を押してストップウォッチを停止する
 - ストップウォッチを再開するには、**▲キー**を押します。
 - ストップウォッチをリセットするには、**DOWN キー**を押します。
- 5 ストップウォッチ停止中に、**MENU キー**を押すと、オプションが表示されます。
 - **[アクティビティ保存]** アクティビティとしてタイムとラップを履歴に保存します。
 - **[完了]** ストップウォッチ機能を終了します。
 - **[確認]** ラップごとのタイムを確認できます。
 - **[ウォッチフェイスに戻る]** 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。
 - **[ラップキー]** ストップウォッチ画面のラップキーをオン/オフします。**▲キー**でオン/オフを切り替えます。

Alt. タイムゾーン

Alt. タイムゾーンウィジェットにタイムゾーンを追加できます。最大 4 つのタイムゾーンをウィジェットに表示できます。

注意：Alt. タイムゾーンウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。(95 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#))

Alt. タイムゾーンを追加する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[ALT. タイムゾーン]** の順に選択します。
- 3 **[+ Alt. タイムゾーン追加]** を選択します。
- 4 **UP** キーまたは **DOWN** キーで追加したいタイムゾーンを選択し、**▲** キーで決定します。
- 5 必要に応じて、タイムゾーン名を変更します。



Alt. タイムゾーンを編集する

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


ナビゲーション

ポイント登録

現在地をポイントとして登録します。




- 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 GPS 受信完了後、現在地の高度と位置が表示されます。
- 4  キーを押してポイントを保存します。
- 5 ポイント保存後、**DOWN** キーを押すとポイントを編集できます。(任意)

保存済ポイントを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで  キーを押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[ポイント]** を選択します。
- 4 一覧から編集する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]** ポイントを目的地としたナビゲーションを開始します。
 - ・ **[詳細]** ポイントの詳細を確認します。
 - ・ **[送信]** ワイヤレス送受信対応デバイスにポイントを送信します。
 - ・ **[地図]** 地図上でポイントを確認します。
 - ・ **[名前編集]** ポイント名を編集します。
 - ・ **[アイコン]** 表示アイコンを選択します。
 - ・ **[位置]** ポイントの座標を編集します。
 - ・ **[高度]** ポイントの高度を編集します。
 - ・ **[削除]** ポイントを削除します。




基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ **LIGHT** キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。
ヒント：アクティビティ実行中でもこの操作を実行できます。
 - ・ ウォッチフェイスページで  キーを押します。
- 2 **[基準点]** を選択します。
- 3 衛星の受信を完了します。
- 4  キーを押して、**[ポイント追加]** を選択します。
- 5 基準点を選択します。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、 キーを押して**[ポイントを変更]**を選択します。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

- 1 ウォッチフェイスページで  キーを押し、**[ポイント投影]** を選択します。
ヒント：**[ポイント投影]** は、初期設定で非表示に設定されています。(116 ページ [アクティビティ・アプリケーションを新規追加する](#))
- 2 **UP** キーまたは **DOWN** キーで方位を設定し、 キーで決定します。
- 3 距離の数値が 0 の状態で **DOWN** キーを押すと、距離の単位 (**[mi]/[ft]/[m]/[km]**) を変更できます。
- 4 **UP** キーを押すと距離の入力に切り替わります。**UP** キーまたは **DOWN** キーで数値を増減します。
- 5  キーを押してポイントを保存します。

6 ポイント保存後、**DOWN** キーを押すとポイントを編集できます。(任意)

ナビゲーション

ナビゲーションを開始する

目的地を指定して、その地点までのナビゲーションを行います。

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 次のいずれかのカテゴリーを選択し、目的地を指定します。
 - ・ **[POI]** 地図データに収録された POI(ポイント情報)を検索して目的地を選択します。
 - ・ **[周辺]** 現在地周辺の検索範囲を絞り込んで目的地を検索します。
 - ・ **[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。
 - ・ **[コース]** コースを辿るナビゲーションを開始します。
 - ・ **[ラウンドトリップコース]** 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、ナビゲーションを開始します。
 - ・ **[アクティビティ]** アクティビティの軌跡をスタート地点から辿るナビゲーションを開始します。
 - ・ **[サイクリングコース]** 自転車道を検索してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[ポイント]** 保存済みポイントを目的地としたナビゲーションを開始します。
 - ・ **[サイトナビ]** 設定した方向へのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[座標]** 入力した座標を目的地としたナビゲーションを開始します。
 - ・ **[地図使用]** 地図上で地点を選択してナビゲーションを開始します。
- 4 **[開始]** または **[出発]** を選択します。
- 5 **▲** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 6 ナビゲーション中は、トレーニングページに地図ページやガイドページなどのナビゲーション情報を表示するページが表示されます。**UP** キーまたは **DOWN** キーを押してページをスクロールします。(任意)
- 7 目的地に到着するとナビゲーションが終了します。
アクティビティのタイマーを停止し、データを保存または削除して終了します。

アクティビティを実行中にナビゲーションを開始する

- 1 アクティビティ実行中に **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ナビゲーション]** を選択します。
- 3 以降の手順は、「ナビゲーションを開始する」手順 3～7 をご覧ください。

ナビゲーションを中止する

- 1 ナビゲーション実行中に、**MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ナビゲーション中止]** > **[はい]** の順に選択します。

POI 検索

地図データに収録された POI(Point Of Interest = 地図上の特定の地点)を検索します。

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[POI]** を選択します。
- 4 カテゴリーを選択します。
- 5 必要に応じて次のオプションを選択します。
 - ・ **[地図選択]** POIを検索する地図データを選択します。
 - ・ **[近隣検索]** 現在地とは異なる地点を指定し、その地点の周辺の POIを検索します。(75 ページ [近隣検索](#))
 - ・ **[名前検索]** 名前検索で POIを絞り込みます。(75 ページ [名前検索](#))
 - ・ **[周辺]** POIを検索する範囲を絞り込みます。(75 ページ [周辺検索](#))
- 6 POI一覧から目的地を選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[出発]** 選択した POI へのナビゲーションを開始します。
 - ・ **[地図]** 選択した POI を地図上で確認します。
 - ・ **[ポイント登録]** 選択した POI をポイントとして保存します。
 - ・ **[確認]** 選択した POI の詳細情報を確認します。

注意

ユーザーは、POIに関連する適用規則、法律、または規制を理解し、遵守する責任を負うものとします。

POIには、ガソリンスタンドやレストラン、ホテル、エンターテインメント施設などの便利な地点情報がカテゴリ別に分類されて収録されています。

近隣検索

現在地とは異なる地点を指定し、その地点の周辺のPOIを検索します。

1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリを選択します。

ヒント：「エクストラ」を選択した場合、**[近隣検索]** は表示されません。「エクストラ」で近隣検索したい場合は、一度「エクストラ」以外のカテゴリを選択し、手順5へ進んでください。

5 **[近隣検索]** を選択します。

6 次のオプションから検索の中心となる地点を選択します。

- ・ **[ポイント]** 登録済みポイントから地点を選択します。登録済みポイント一覧からポイントを選択したのち、オプションから **[地図]** を選択します。選択したポイントが地図上に表示されているのを確認して、**▲** キーを長押しします。

- ・ **[現在地]** 検索する地点を現在地に戻します。

- ・ **[地図上で選択]** 地図上で地点を選択します。選択したい地点にマップポインターを合わせ、**▲** キーを長押しします。
(78 ページ **地図の縮尺 / 表示位置を変更する**)

7 手順6で「**マップポイントを使用しますか?**」と表示されたら **[はい]** を選択します。

[現在地] を選択した場合は、この画面は表示されません。手順8へ進んでください。

ヒント：カテゴリ「エクストラ」で近隣検索する場合は、地点を選択後に、画面に「検索中」と表示されている間に **BACK** キーで前の画面に戻り、「エクストラ」を選択してください。この操作で、「エクストラ」の近隣検索ができるようになります。

8 指定した地点を中心にPOIが再検索されます。

名前検索

名前検索でPOIを絞り込みます。

1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリを選択します。

5 **[名前検索]** を選択します。

6 文字入力画面で検索する文字を入力し、**✓** を選択します。

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、インスタントキーボード機能(90 ページ **インスタントキーボード**)を利用する必要があります。

7 該当するPOIが再検索されます。

周辺検索

現在地周辺の検索範囲を絞り込んでPOIを検索します。

1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリを選択します。

5 **[周辺]** を選択します。**UP** キーまたは **DOWN** キーで絞り込み範囲を選択し、**▲** キーで決定します。



6 指定した範囲の POI 一覧が表示されます。

周辺検索

現在地周辺の検索範囲を絞り込んで POI を検索します。

- 1 ウォッチフェイスページで▲キーを押します。
- 2 [ナビ]を選択します。
- 3 [周辺]を選択します。
- 4 UP キーまたは DOWN キーで絞り込み範囲を選択し、▲キーで決定します。



5 指定した範囲の POI 一覧が表示されます。

スタート地点

ルート

アクティビティの開始地点へのルートナビゲーション(または直行ナビゲーション)を開始します。

- 1 ウォッチフェイスページで▲キーを押します。
- 2 [ナビ]を選択します。
- 3 [スタート地点]>[ルート]の順に選択します。
- 4 アクティビティの開始地点(アクティビティ実行中でない場合、直前の屋外アクティビティの開始地点)へのルート(または直行)ナビゲーションが開始します。

トラックバック

実行中のアクティビティの開始地点へ軌跡を辿って戻るナビゲーションを開始します。

- 1 屋外アクティビティを開始します。
- 2 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 3 [ナビゲーション]>[スタート地点]の順に選択します。
- 4 [トラックバック]を選択します。

5 アクティビティの開始地点へ軌跡を辿って戻るナビゲーションが開始します。

コース

コースを新規作成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 **▲ キー** を押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[コース]** > **[新規作成]** の順に選択します。
- 4 **コース名** を入力します。入力が完了したら **✓** を選択します。
- 5 **[追加]** を選択します。
- 6 次のオプションから開始地点(経由地点)を選択します。
 - ・ **[現在地]** 現在地を地点として選択します。
 - ・ **[ポイント]** 保存済みポイントから地点を選択します。
 - ・ **[地図使用]** 地図上で地点を選択します。(**▲ キー** 長押しで地点選択)
 - ・ **[マップポイント]** 地図データに収録された POI から地点を選択します。
- 7 手順 5～6 を繰り返して、開始地点から終了地点までの経由地点を順番に選択します。最後の地点まで追加が完了したら、**[完了]** を選択します。
- 8 作成したコースでナビゲーションを開始するには、**[開始]** を選択します。
- 9 **▲ キー** を押してナビゲーションを開始します。

保存済みコースを確認・編集する

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[コース]** を選択します。
- 4 保存済みコース一覧から、編集するコースを選択します。
- 5 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]** コースを地図上で確認します。
 - ・ **[コースを逆回り]** コースのルートを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[送信]** ワイヤレス送受信対応デバイスにコースデータを送信します。
 - ・ **[高度]** コースの高度グラフを確認します。(高度データを含むコースのみ)
 - ・ **[名前編集]** コース名を編集します。
 - ・ **[編集]** コースの地点の追加または削除、並べ替えを行います。
 - ・ **[クライム確認]** コース内のすべての上昇区間をグラフで確認します。
 - ・ **[削除]** コースを削除します。

ラウンドトリップコース

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 **▲ キー** を押します。
- 2 **[ナビ]** を選択します。
- 3 **[ラウンドトリップコース]** を選択します。
- 4 **アクティビティタイプ** を **[ラン]** または **[バイク]** から選択します。
- 5 **距離** を選択します。
- 6 **進行方位** を **[任意の方向]** / **[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、**▲** 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】** コースの経路情報を確認します。
 - ・ **【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】** コース内のすべての上昇区間をグラフで確認します。

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：新規 MOB ナビゲーションを開始するには、ショートカットキーに MOB を設定し、設定したショートカットキー操作を行う必要があります。(134 ページ [ショートカット設定](#))

前回の MOB ポイントから救助ナビを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 **【ナビ】**を選択します。
- 3 **【前回 MOB】**を選択します。
- 4 前回 MOB ポイントの救助ナビが開始されます。

サイトナビ

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

- 1 ウォッチフェイスページで**▲** キーを押します。
- 2 **【ナビ】**を選択します。
- 3 **【サイトナビ】**を選択します。
- 4 **方角**を定めます。
目指す方角とデバイスの 12 時の位置を合わせて**▲** キーを押し、ナビゲーションを開始します。

地図

地図ページには、現在地アイコン▲とアクティビティ中の軌跡、登録済みポイントシンボルが表示されます。ナビゲーション中には、ルートと目的地シンボルが表示されます。(129 ページ [地図設定](#))

地図の縮尺 / 表示位置を変更する

- 1 地図ページを表示します。
 - ・ アクティビティまたはナビゲーション実行中の場合、**UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールする
 - ・ ウォッチフェイスページで**▲** キーを押し、アプリケーション一覧から**【地図】**を選択する

2 **MENU** キー を長押ししてメニューページを表示します。

3 **[縮尺 / 表示位置変更]** を選択します。



①	縮尺 / 表示位置変更	UP/DOWN キーで縮尺または表示位置を変更します。
②	●●● (UP/DOWN キー操作切り替え)	▲ キーを押して、UP/DOWN キーの操作(縮尺 / 上下位置 / 左右位置)を切り替えます。
③	⊙ (マップポインター)	▲ 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。地点選択後に表示されるオプションについては、次項の手順 6 をご覧ください。

地図上の地点を選択してナビゲーションを開始する

地図上で選択した地点への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▲ キーを押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

3 **[地図使用]** を選択します。

4 地図上で地点を選択します。

選択したい地点にマップポインターを合わせ、▲ キーを長押しします。

5 マップポインターで選択した地点に複数の候補がある場合は、ポイントが一覧表示されます。いずれかの地点を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **[出発]** 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]** 選択した地点の詳細情報を確認します。

地図テーマを変更する

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。ハイコントラストのテーマで地図の視認性を高めたり、アクティビティに関連性の高い情報のみを表示したりすることができます。

1 屋外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 **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。

4 **[地図] > [地図テーマ]** の順に選択します。

5 変更する地図テーマを選択します。

コンパス

デバイスには 3 軸電子コンパスが搭載されています。コンパス設定については [128 ページ](#) **コンパス設定** をご覧ください。

気圧高度計

デバイスには気圧高度計が搭載されています。高度設定ならびに気圧設定については、[128 ページ](#) [高度計設定](#)および [129 ページ](#) [気圧設定](#)をご覧ください。

履歴

保存済みのアクティビティデータと自己ベスト、アクティビティの合計データは、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。

アクティビティ

アクティビティの履歴を確認する

保存済みのアクティビティ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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 3 一覧から確認したいアクティビティを選択します。
- 4 選択したアクティビティのデータの概要が表示されます。



- 5 **▲** キーを押すと、オプションが表示されます。
 - ・ **[すべてのデータ]** アクティビティの詳細を確認します。(82 ページ [アクティビティのすべてのデータを確認する](#))
 - ・ **[確認]** アクティビティの開始時刻と終了時刻の確認画面を表示します。(Adventure Race)
 - ・ **[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。(46 ページ [履歴からトレーニング効果を確認する](#))
 - ・ **[心拍]** 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
 - ・ **[パワー]** パワーのゾーン別タイムを確認します。(83 ページ [アクティビティのゾーン分布を確認する](#))
 - ・ **[ラップ]** アクティビティのラップデータを確認します。
 - ・ **[波の数]** 波の詳細を確認します。(サーフィン)
 - ・ **[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)
 - ・ **[ルート]** ルートの詳細を確認します。(クライミング)
 - ・ **[インターバル]** アクティビティのインターバルデータを確認します。(プールのスイム)
 - ・ **[地図]** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
 - ・ **[送信]** アクティビティデータをワイヤレス送受信対応デバイスに送信します。
 - ・ **[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

トライアスロンなどのマルチスポーツアクティビティの場合、アクティビティ全体のデータとは別に、種目となるアクティビティ別、トランジション別の詳細データを確認することができます。

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
- 3 一覧から確認したいマルチスポーツアクティビティを選択します。
- 4 選択したマルチスポーツアクティビティのデータの概要が表示されます。
- 5 **▲** キーを押すと、オプションが表示されます。
 - ・ **[(種目名)]** 屋外スイム/ラン/バイクなどの種目別の履歴オプションが表示されます。
 - ・ **[TS]** トランジション別の詳細を確認します。
 - ・ **[地図]** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。

- ・【概要】 アクティビティ全体の詳細を確認します。(81 ページ [アクティビティの履歴を確認する](#))
- ・【削除】 アクティビティを削除します。

アクティビティのすべてのデータを確認する

アクティビティの詳細データを確認します。



①	アクティビティ日時	アクティビティの開始日時が表示されます。
②	取得データ	アクティビティで取得したデータが表示されます。 ヒント：表示されるデータは、アクティビティタイプや設定、接続するセンサーにより異なります。

距離：総移動距離が表示されます。

タイム：総タイムが表示されます。

ペース / 平均スピード：平均ペースまたは平均スピードが表示されます。

最高スピード：走行中の最高スピードが表示されます。

カロリー：総消費カロリーが表示されます。

平均心拍 *1：平均心拍数が表示されます。

最大心拍 *1：最大心拍数が表示されます。

有酸素 TE / 無酸素 TE *1：トレーニング効果指数が表示されます。

ピッチ：平均ピッチが表示されます。

ケイデンス：平均ケイデンスが表示されます。

上下動 *2：平均上下動が表示されます。

接地時間 *2：平均接地時間が表示されます。

総上昇量：上昇の合計距離が表示されます。

総下降量：下降の合計距離が表示されます。

平均パワー *3：平均パワー値が表示されます。

最大パワー *3：最大パワー出力値が表示されます。

NP *3：標準化パワーが表示されます。

IF *3：強度係数 (FTP に対する NP の比率) が表示されます。

TSS *3：トレーニングストレススコアが表示されます。

バランス *3：左右のパワーバランス値が表示されます。

スムーズネス *3：ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比 (%) が表示されます。

トルク効率 *3：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て表示されます。(100% の場合、抗力が 0 です)

平均 PCO-R*3：右ペダルの平均プラットフォームセンターオフセットが表示されます。

平均 PCO-L*3：左ペダルの平均プラットフォームセンターオフセットが表示されます。

平均 PP-R*3：右ペダルの平均パワーフェーズが表示されます。

平均 PP-L*3：左ペダルの平均パワーフェーズが表示されます。

平均 PPP-R*3：右ペダルの平均パワーフェーズピークが表示されます。

平均 PPP-L*3：左ペダルの平均パワーフェーズピークが表示されます。

平均 D PW*3：平均ダンシングパワーが表示されます。
 最大 D PW*3：最大ダンシングパワーが表示されます。
 平均 D CAD*3：平均ダンシングケイデンスが表示されます。
 最大 D CAD*3：最大ダンシングケイデンスが表示されます。
 平均 S PW*3：平均シッティングパワーが表示されます。
 最大 S PW*3：最大シッティングパワーが表示されます。
 平均 S CAD*3：平均シッティングケイデンスが表示されます。
 最大 S CAD*3：最大シッティングケイデンスが表示されます。
 スイムタイム：スイムトレーニングを実行している時間が表示されます。
 ストローク数：合計ストローク数が表示されます。
 ストロークレート：1分間の平均ストローク数が表示されます。
 SWOLF：平均 SWOLF スコアが表示されます。

ソース：アクティビティを記録したデバイスの名前

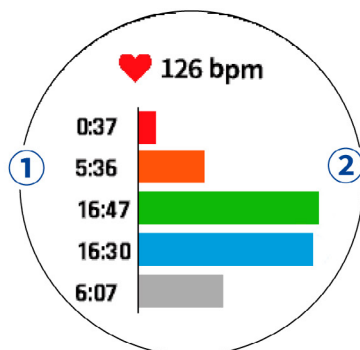
- *1 光学式心拍計または別売の心拍計を接続して心拍データを取得したアクティビティのみ表示
- *2 別売のランニングダイナミクス機能対応のアクセサリを接続してデータを取得したアクティビティのみ表示
- *3 別売のパワー計を接続してデータを取得したアクティビティのみ表示

アクティビティのゾーン分布を確認する

心拍ゾーンまたはパワーゾーン*のゾーン別タイムを確認します。

* バイクアクティビティのみ

[ゾーン分布ページ]



①	ゾーン別タイム	各ゾーンで走行したタイムが表示されます。
②	グラフ	ゾーン別タイムのグラフが表示されます。

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エイトです。

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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 記録を確認するアクティビティタイプを選択します。
- 4 記録を確認する自己ベスト項目を選択します。
 注意：自己ベストが記録されていない項目は、表示されません。
- 5 **[確認]** を選択して自己ベストページを表示し、記録を確認します。

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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 前回の記録に変更するアクティビティを選択します。
- 4 前回の記録に変更する自己ベスト項目を選択します。
- 5 **[前回]** を選択し、**[はい]** を選択します。

注意：前回の記録がない場合は表示されません。

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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 自己ベストを削除するアクティビティを選択します。
- 4 削除する自己ベスト項目を選択します。
- 5 **[削除]** を選択し、**[はい]** を選択します。

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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 自己ベストをすべて削除するアクティビティを選択します。
- 4 **[全削除]** を選択し、**[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。

合計

アクティビティの合計を確認する

ラン/バイク/スイム/スキー/クライミング(登山)/ローイングの合計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** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。
- 3 データを確認するアクティビティタイプを選択します。
- 4 **[週別]** または **[月別]** を選択して合計データを確認します。

積算距離を確認する

積算距離を確認します。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。
- 3 **[積算距離]** を選択します。
- 4 **UP キー** または **DOWN キー** で積算データを確認します。

受信

ワイヤレス通信対応のデバイスから送信されたデータを受信します。

データを受信する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押しして、メニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[受信]** の順に選択して **▲ キー** を押します。
- 3 送信元のデバイスからデータを受信します。
ヒント：送信元のデバイスでワイヤレス送信操作を行ってください。
- 4 受信が完了したら、**BACK キー** を押して前の画面に戻ります。

オプション

アクティビティをすべて削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[オプション]** の順に選択します。
- 3 **[全アクティビティ削除]** を選択し、**[はい]** を選択します。

合計をリセットする

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[履歴]** > **[オプション]** の順に選択します。
- 3 **[合計リセット]** を選択し、**[はい]** を選択します。

Garmin Connect

Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

Connect IQ ストア：アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェットをダウンロードします。

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。
- 2 [connect.Garmin.com/ja-JP/start/](https://connect.garmin.com/ja-JP/start/) にアクセスします。
- 3 画面に表示される指示に従い、Garmin Express をダウンロードし、インストールしてください。
- 4 インストール完了後、Garmin Express を起動し画面に表示される指示に従い操作してください。

Connect IQ

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

Connect IQ コンテンツをダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、Garmin Connect Mobile アプリからデバイスにダウンロードします。

注意：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。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または⋮)を選択します。
- 2 **[Connect IQ ストア]**を選択します。
- 3 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、画面上部のプルダウンリストからデバイスを選択します。
- 4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

PC で Connect IQ コンテンツをダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを、PC からデバイスにダウンロードします。

- 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 [connect.Garmin.com/ja-JP/](https://connect.garmin.com/ja-JP/) にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
- 3 ダッシュボードのデバイスパネルから **[IQ ストアに接続]**を選択します。
- 4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

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、ポイント、コース、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](https://explore.garmin.com) をご参照ください。

ワイヤレス連携機能

Garmin Connect Mobile

Garmin Connect Mobile は、スマートフォンなどのモバイル端末専用アプリです。アプリをインストールしたモバイル端末とデバイスを Bluetooth® 接続でペアリングすることで、Garmin Connect のほとんどの機能をアプリで操作できるほか、アプリ連携でのみ利用可能な次の機能が用意されています。

注意：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。(2 ページ スマートフォンとペアリングする)

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。

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

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

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

Connect IQ ストア：アプリケーション、ウォッチフェイス、データ項目、ウィジェットをダウンロードします。

インスタントキーボード：デバイスの文字入力時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。

天気：現在地の天気をウィジェットに表示します。

LiveTrack：スマートフォンなどのモバイル端末のネットワークを利用して、実行中のアクティビティデータをリアルタイムで他のユーザーに共有します。

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

SNS 共有：SNS のポストを投稿してアクティビティを公開します。

ミュージックコントロール：スマートフォンなどのモバイル端末の音楽再生アプリをウィジェットでリモート操作します。

オーディオアラート：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。

ワークアウトとコースのダウンロード：ワークアウトデータとコースデータをデバイスにダウンロードします。

ソフトウェアアップデート：利用可能な更新ソフトウェアを自動でダウンロードします。

Bluetooth 設定

Bluetooth 機能をオン / オフにする

スマートフォンとの Bluetooth 接続のオン / オフを設定します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[スマートフォン]** を選択します。
- 3 ステータスのオン(接続) / オフを設定します。
▲ キーでオン / オフを切り替えます。


Bluetooth 接続アラートを設定する

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。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[スマートフォン]** を選択します。
- 3 **[アラート]** のオン / オフを設定します。
▲ キーでオン / オフを切り替えます。

スマートフォンに手動でデータを同期する

アクティビティデータ保存時には、デバイスは接続可能なスマートフォンにデータを自動でアップロードしますが、手動でデータを同期する場合は以下の手順で操作してください。

- 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  を選択して、▲ キーを押します。

通知機能

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

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[スマートフォン]** > **[通知]** の順に選択します。

3 **[ステータス]** を設定します。

▲ キーでオン / オフを切り替えます。

4 **[アクティビティ実行中]** または **[アクティビティ中以外]** を選択します。

アクティビティ実行中 / 実行中以外に通知のポップアップを許可する通知タイプと鳴動方法を設定します。

・ **[通知]** 通知のポップアップを許可する通知タイプを **オフ** / **着信のみ通知** / **着信とテキストを表示** / **すべて通知** から選択します。

・ **[音/バイブ]** 通知の鳴動方法を **トーン** / **バイブレーション** / **トーン&バイブレーション** / **サイレント** から選択します。

5 **[プライバシー]** を設定します。

通知のポップアップの内容を他人に見られたくない場合に使用します。プライバシーを **[オフ]** 以外に設定した場合、通知のポップアップで送信者と通知のタイプだけが表示されます。

・ **[オフ]** 通知のポップアップで内容が表示されます。

・ **[START を押す]** ▲ キーを押すと、通知の内容が表示されます。

・ **[ジェスチャー]** 腕を上げる動作をしたときに、通知の内容が表示されます。

6 **[タイムアウト]** を設定します。

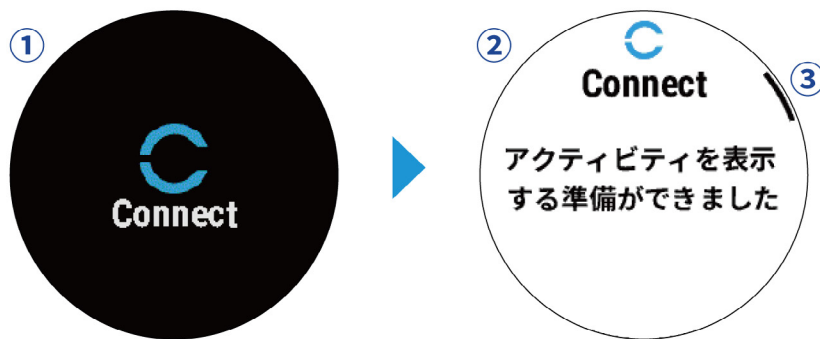
通知がポップアップしてから消えるまでの時間を **30秒** / **1分** / **3分** から選択します。

7 **[署名]** を設定します。

テキスト返信時の署名の設定をします。▲ キーでオン / オフを切り替えます。(89 ページ **テキストメッセージに返信する**)

通知を確認する

通知を受信すると、デバイスにポップアップで表示されます。



①	通知のポップアップ画面
②	通知の内容
③	オプションを表示(▲ キーを押す)

ヒント：アクティビティ実行中の場合は、通知のポップアップはバナー上に縮小表示されます。バナー表示中に **DOWN** キーを押して通知を開きます。

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が着信した際に、デバイスで着信に応答または着信を拒否することができます。Android スマートフォンの場合は、着信を拒否する際に定型文のメッセージを送信することができます。

・ 着信に応答するには、**[OK]** を選択します。

注意：実際に通話する際は、ペアリングされたスマートフォンを使用します。

・ 着信を拒否するには、**[キャンセル]** 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。(Android スマートフォンのみ)

ウィジェットで通知を確認する

通知ウィジェットでは、受信した通知一覧と通知の詳細を確認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** を押すと、ウィジェットに切り替わります。**UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールし、通知ウィジェットを表示します。
- 2 **▲ キー** を押して、ウィジェットを全画面で表示します。
UP キー または **DOWN キー** で、通知の一覧をスクロールします。
- 3 通知の詳細を確認するには、通知一覧から詳細を確認したい通知を選択し、**▲ キー** を押します。
 - ・ **UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールします。
 - ・ **▲ キー** を押して、オプションを表示します。

注意：デバイスに表示される通知は、Apple[®] デバイスの場合は端末側の通知設定に、Android[™] デバイスの場合は Garmin Connect Mobile の通知機能設定に準じますが、必ずしもすべての通知と詳細を表示できるわけではありません。

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。

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

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 通知ウィジェットを表示します。
- 2 通知一覧からテキストメッセージの通知を選択します。
- 3 **▲ キー** を押してオプションを表示します。
- 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

- ・ iPhone[®] デバイスの場合は、iOS[®] の通知設定で表示する通知を管理します。
- ・ Android[®] デバイスの場合は、Garmin Connect Mobile アプリの通知機能設定で表示する通知を管理します。

探索機能

手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を探す際に役立つ機能です。

- 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。

ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末でアラート音が鳴り始めます。探索対象とデバイスの距離が近づくにつれ、デバイスに表示される探索ゲージが赤→黄→緑の順に増えていきます。アラート音とゲージの増減を頼りに探索してください。

- 3 探索を終了するには、**BACK キー** を押します。

注意

- ・探索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がペアリング済みで、Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。
- ・探索対象がデバイスの Bluetooth 接続圏外にある場合は探索できません。

オーディオアラート

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で再生します。

オーディオアラートを設定する

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

- 3 オーディオアラートを設定するデバイスを選択します。
 - 4 **[アクティビティオプション]**を選択します。
 - 5 **[オーディオアラート]**を選択します。
 - 6 **[ラップアラート]** **[ペース/スピードのアラート]** **[心拍数アラート]** **[パワーアラート]** から設定するアラートを選択し、必要に応じてアラートタイプや頻度などのオプションを設定します。
 - 7 設定が完了したら、デバイスでアクティビティを開始します。
 - 8 設定済みのオーディオアラートがスマートフォンで再生されます。
- 注意：**オーディオアラートを利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末がペアリング済みで、Garmin Connect Mobile アプリが起動している必要があります。

Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生する

デバイスにワイヤレス接続した Bluetooth イヤホン(別売)でオーディオアラートを再生します。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 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。 **▲** キーでステータスのオン/オフを切り替えます。
 - ・ **[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。(120 ページ 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。

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 Mobile 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。

セーフティ&トラッキング機能

⚠️注意

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

注意

セーフティ&トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使ってデバイスを Garmin Connect Mobile 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 Mobile アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ&トラッキング機能について詳しくは Garmin.com/safety をご覧ください。

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、位置情報(利用可能な場合)が表示された自動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、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を共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。

GroupTrack：LiveTrack の位置情報を複数のユーザー間で共有し、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。(92 ページ [GroupTrack セッションを開始する](#))

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。(この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。)

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セーフティ&トラッキング機能で利用します。

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

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

連絡先を追加する

Garmin Connect Mobile アプリに連絡先を追加します(最大 50 件)。連絡先のメールアドレスは LiveTrack 機能の共有に使用されます。連絡先は 3 件まで緊急連絡先に設定できます。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または⋯)を選択します。
- 2 **[連絡先]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

連絡先を追加した後は、デバイスに変更を反映するためデータを同期します。

事故検出をオン/オフにする

⚠️注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(91 ページ [緊急連絡先を追加する](#)) また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**セーフティ&トラッキング**] > [**事故検出**] の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

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

援助要請を送信する

⚠注意

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

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。(91 ページ **緊急連絡先を追加する**) また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **LIGHT キー** を長押しします。
- 2 援助要請の画面に切り替わり、3 回バイブレーションが鳴動したら、**LIGHT キー** を離します。
画面に援助アラートのカウントダウンが表示され、カウントダウンが終わると援助アラートが送信されます。
ヒント：カウントダウンが終わるまでに [**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します。

GroupTrack セッションを開始する

注意

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

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

次に示す手順は、fēnix 6 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、fēnix 6 デバイスの電源をオンにします。
- 2 fēnix 6 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。(2 ページ **スマートフォンとペアリングする**)
- 3 fēnix 6 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、地図上に接続の表示を有効します。
- 4 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー(☰または⋮)から、[**セーフティ&トラッキング**] > [**LiveTrack**] > **⋮** > [**設定**] > [**GroupTrack**] を選択します。
- 5 共有先に [**すべての接続**] 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** して接続一覧から招待する接続を選択し、[**完了**] を **タップ** します。
- 7 [**LiveTrack を開始**] を選択します。
- 8 fēnix 6 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、接続を確認します。

GroupTrack セッションのヒント

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

- GroupTrack に参加するユーザー同士が、Garmin Connect の接続であること
- GroupTrack を利用するデバイスがネットワークに接続されたスマートフォンなどのモバイル端末とペアリング済みであること

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

GroupTrack を設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [セーフティ&トラッキング] > [GroupTrack] の順に選択します。
- 3 以下のオプションを選択します。
 - [地図上に表示] : 表示のオン/オフを切り替えます。
 - [アクティビティタイプ] : [バイクのみ] || [ランのみ] || [すべて表示] から選択します。

Wi-Fi 接続機能

デバイスを Wi-Fi 接続して、次の機能を利用できます。

ヒント：音楽プロバイダから音楽をデバイスに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。

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。(112 ページ [音楽プロバイダから音楽をダウンロードする](#))

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

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

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

Wi-Fi 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 Mobile 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。

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[Wi-Fi]** を選択します。
- 3 **[マイネットワーク]** > **[ネットワーク追加]** を選択します。
- 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。

Garmin Express で Wi-Fi ネットワークに接続する

事前に 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.com/ja-JP/software/garmin-express/ をご参照ください。

- 1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。
- 3 次のいずれかの方法でデバイスの Wi-Fi 接続設定を行います。
 - ・ **[+デバイス追加]** を選択し、画面に表示される指示に従ってデバイスを Garmin Express に登録し、Wi-Fi ネットワーク設定で **[新しいネットワークの追加]** を選択し Wi-Fi ネットワークに接続する。
 - ・ 既にデバイスを Garmin Express に登録済みの場合は、**[ツール&コンテンツ]** > **[ユーティリティ]** から **[新しいネットワークの追加]** を選択し Wi-Fi ネットワークに接続する。

Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネットワークに接続する

Garmin Connect Mobile アプリでデバイスを Wi-Fi ネットワークに接続します。

- 1 ペ어링済みのスマートフォンで、Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニュー (**☰** または **⋮**) から **[Garmin デバイス]** を選択します。
- 3 デバイスを選択します。
- 4 **[一般]** > **[Wi-Fi ネットワーク]** > **[ネットワークの追加]** を選択します。
- 5 接続先の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。

Wi-Fi 接続をオフにする

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[Wi-Fi]** を選択します。
- 3 **[ステータス]** を選択して **⬆** キーを押し、オフにします。
- 4 デバイスの Wi-Fi 接続がオフになります。

ウィジェット

デバイスには、様々なウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットのデータを表示するには、スマートフォンとのペアリング または センサーとの接続が必要です。

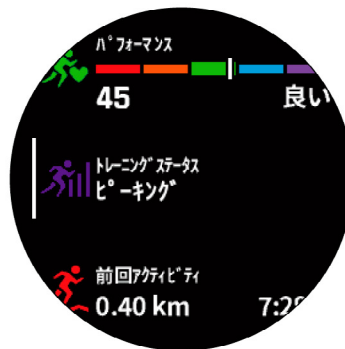
一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。必要に応じて手動でウィジェットの追加を行ってください。

ウィジェットを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押すと、**ウィジェット** が表示されます。**UP キー** または **DOWN キー** でウィジェットを切り替えます。

ヒント：初期設定で **[ウィジェット一覧]** がオンに設定されています。(96 ページ [ウィジェットの一覧表示をオン/オフにする](#))

- 2 **▲ キー** を押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。



- ウィジェット一覧で **MENU キー** を長押しすると、ウィジェットの設定が表示されます。(ウィジェットにより設定が表示されない場合があります。)
- ウィジェットを全画面で表示すると、詳細ページや関連するオプションを確認することができます。(ウィジェットにより詳細ページやオプションが表示されない場合があります。)

ヒント：表示可能なデータやオプションは、ウィジェットにより異なります。

非表示のウィジェットを表示する

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウィジェット]** を選択します。
- 3 **[編集]** を選択します。
- 4 **[+追加]** を選択します。
- 5 非表示のウィジェット一覧から、表示したいウィジェットを選択し、**▲ キー** を押します。

ヒント：ウィジェットの追加は、ウィジェット表示中に **MENU キー** を長押し > **[ウィジェット追加]** からすばやくアクセスすることができます。


ウィジェットを並べ替える

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウィジェット]** を選択します。
- 3 **[編集]** を選択します。
- 4 表示中のウィジェット一覧から、表示順を並べ替えるウィジェットを選択します。
- 5 **UP キー** または **DOWN キー** でウィジェットを移動し、**▲ キー** で決定します。

ヒント：ウィジェットの並べ替えは、ウィジェット表示中に **MENU キー** を長押し > **[ウィジェット並べ替え]** からすばやくアクセスすることができます。

ウィジェットを非表示にする

- 1 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。

- 2 [**ウィジェット**] を選択します。
- 3 [**編集**] を選択します。
- 4 表示中のウィジェット一覧から、非表示にするウィジェットを選択します。
- 5  を選択します。(**▲** キーを押す)

ヒント：ウィジェットの削除は、ウィジェット表示中に **MENU** キーを長押し > [**ウィジェット削除**] からすばやく操作することができます。

ウィジェットの一覧表示をオン / オフにする

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
 - 2 [**ウィジェット**] を選択します。
 - 3 [**ウィジェット一覧**] のステータスを設定します。
- ▲** キーでオン / オフを切り替えます。

オンに設定すると、ウォッチフェイスページからウィジェットに画面を切り替えたときに、ウィジェットが一覧表示でスクロールします。(初期設定) オフに設定すると、ウィジェットが全画面表示でスクロールします。

各ウィジェットについて

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。(95 ページ [非表示のウィジェットを表示する](#))

ソーラー

過去 6 時間のソーラー強度グラフが表示されます。(Dual Power モデルのみ対応しています。)(8 ページ [ソーラーウィジェットを確認する](#))

日出 / 日没

現在地の日の出 / 日の入、トワイライト(市民薄明)の時刻が表示されます。



①	現在地の日の出時刻
②	現在地の日の入時刻
③	現在地のトワイライト(市民薄明)の開始、終了時刻 市民薄明の開始、終了時刻が表示されます。市民薄明とは、太陽の中心の高度が地平線または水平線の下 6 度にあるときと日の出時刻または日の入時刻の間の時間を言います。

- **UP** キーまたは **DOWN** キーで日別の日の出 / 日の入、トワイライト時刻を確認できます。

ABC

電子コンパス方位、現在地の高度、校正気圧が表示されます。**DOWN** キーを押すと高度 / 校正気圧 / コンパスウィジェットが表示されます。

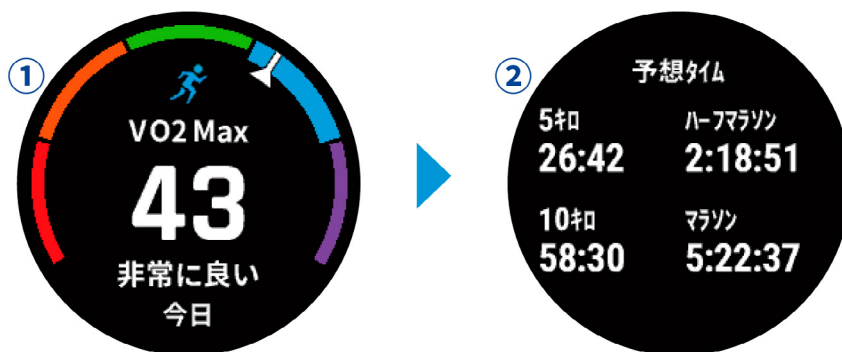


①	コンパスリング
②	▲ 方位と方角
③	現在地の高度
④	気圧トレンド
⑤	高度ウィジェット
⑥	校正気圧ウィジェット
⑦	コンパスウィジェット

- ウィジェット一覧で ABC ウィジェットを表示中に **MENU キー** を長押しして、**[ABC 設定]** から各センサーの設定にすばやくアクセスできます。

パフォーマンス

VO2 Max、予想タイムなどのパフォーマンスに関するデータが表示されます。



①	VO2 Max	VO2 Max が表示されます。
②	詳細ページ	VO2 Max や予想タイムなどのパフォーマンス測定結果が表示されます。

- **UP キー** または **DOWN キー** でページをスクロールします。
- ウィジェット一覧でパフォーマンスウィジェットを表示中に **MENU キー** を長押しして、**[パフォーマンス設定]**

からウィジェット一覧上に表示する予想タイムを選択することができます。

トレーニングステータス

VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。(50 ページ [トレーニングステータス](#))

前回のアクティビティ/ラン/バイク/スイム

前回保存したアクティビティデータの概要が表示されます。



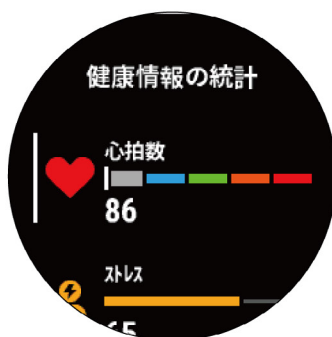
- ▲ キーを押すと、履歴のオプションが表示されます。(81 ページ [アクティビティの履歴を確認する](#))
- DOWN キーを押すと、その他の履歴一覧が表示されます。

ステップ数

一日のステップ数とステップゴールが表示されます。(56 ページ [ウィジェットでステップを確認する](#))

健康情報の統計

現在の心拍数、血中酸素レベル、ストレス、Body Battery、呼吸数が表示されます。



- UP キーまたは DOWN キーでページをスクロールします。
- ▲ キーを押すと、選択したデータのウィジェットに移動します。
- ウィジェット一覧で健康情報の統計ウィジェットを表示中に MENU キーを長押しして、[健康情報の統計設定] から健康情報の統計ウィジェットに表示するデータを選択できます。(初期設定で [呼吸数] は非表示に設定されています。)

心拍数

現在の心拍数 (bpm) と過去 4 時間の心拍グラフ、過去 7 日間の安静時心拍数グラフが表示されます。(34 ページ [ウィジェットで心拍データを確認する](#))

血中酸素トラッキング

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。(36 ページ ウィジェットで血中酸素レベルを確認する)

呼吸数

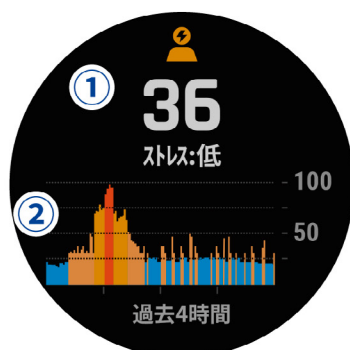
一分間あたりの呼吸数と 7 日間の非睡眠時の平均呼吸数が表示されます。



- **DOWN キー**を押すと、7 日間の平均呼吸数のグラフが表示されます。
- **▲ キー**を押すと、リラックスと集中の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。(99 ページ ウィジェットからブレスワークを開始する)

ストレス

現在のストレスレベルと過去 4 時間のグラフが表示されます。



①	ストレスレベル	現在のストレスレベルが表示されます。数値が 100 に近いほどストレスが高いことを表します。 --(ダッシュ)が表示されている場合は、デバイスを腕に装着して 30 秒間静止し、ストレスレベルを計測します。
②	過去 4 時間のストレスグラフ	グラフ外のグレーのバーは、静止した状態でなかったためストレスレベルを測定できなかった時間を示します。

- **DOWN キー**を押すと、ストレスレベルの概要と過去 7 日間のグラフが表示されます。

ウィジェットからブレスワークを開始する

- 1 ウィジェット一覧からストレスウィジェットまたは呼吸数ウィジェットを表示して、**▲ キー**を押してウィジェットを全画面で表示します。
- 2 **DOWN キー**を押して、メッセージが表示されたら、**[はい](DOWN キー)**を押します。
ブレスワークアクティビティの開始ページが表示されます。
- 3 必要に応じて、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示し、設定を変更します。
 - **[ブレスワーク設定]** ブレスワークのアクティビティ設定を変更します。(117 ページ アクティビティ & アプリ設定一覧)

- ・【呼吸法】【呼吸法変更】からブレスワークで実行する呼吸法を選択し、【ワークアウト開始】を選択して変更を確定します。
- 4 ▲キーを押して、ブレスワークアクティビティのタイマーを開始します。
 - 5 画面に表示される指示に従い、ブレスワークを実行します。

Body Battery

Body Battery の数値と過去 4 時間の推移がグラフで表示されます。(54 ページ [Body Battery](#))

ミュージック

ペアリング済みスマートフォンの音楽またはデバイスにダウンロードした音楽の操作を行います。(100 ページ [ミュージック](#))

天気

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。

現在地周辺の予想天気、予想気温などの天気情報が表示されます。



①	予想天気
②	現在の気温
③	体感気温
④	風向き / 風速
⑤	予想最高 / 最低気温
⑥	予想降水確率

- ・ **UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして、1 時間ごと / 毎日の予想天気、12 時間のデータを確認できます。
- ・ ウィジェット一覧で天気ウィジェットを表示中に **MENU キー**を長押しして、【**天気設定**】から気温の表示単位を選択できます。

カレンダー

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。

スマートフォンなどのモバイル端末のカレンダーとトレーニングカレンダーに登録されたスケジュールが表示されます。



通知

注意：スマートフォンなどのモバイル端末とペアリングして接続する必要があります。

スマートフォンなどのモバイル端末の電話着信、メッセージ受信、アプリ通知等の通知一覧と詳細が表示されます。
(89 ページ ウィジェットで通知を確認する)

ゴルフ

前回のラウンドで保存したスコアカードの情報が表示されます。



- ▲ キーを押すと、スコアの詳細やラウンド概要記録のデータが表示されます。

マイデイ

アクティビティデータ、ステップ数、消費カロリー、運動量、上昇階数などのデータなどの一日の活動データが表示されます。



- UP キーまたは DOWN キーでページをスクロールします。

- **▲** キーを押すと、選択したデータに関連するウィジェットまたはメニューに移動します。
- ウィジェット一覧でマイデイウィジェットを表示中に **MENU** キーを長押しして、**[マイデイ設定]** からマイデイウィジェットに表示するデータを選択できます。

週間運動量

一週間の合計週間運動量(分)と目標週間運動量が表示されます。(57 ページ [ウィジェットで週間運動量を確認する](#))

上昇階数

一日の上昇階数が表示されます。(56 ページ [ウィジェットで上昇階数を確認する](#))

カロリー

一日の総消費カロリーが表示されます。(58 ページ [カロリー](#))

睡眠

昨晚の睡眠データが表示されます。(59 ページ [睡眠](#))

高度適応

高度適応に関するデータが表示されます。(52 ページ [高度適応ウィジェット](#))

高度

現在地の高度と過去 4 時間の高度グラフが表示されます。



①	現在地の高度
②	高度グラフ 過去 4 時間の高度グラフとグラフ内の最低 / 最高高度が表示されます。

- **▲** キーを押すと、高度設定に関するオプションが表示されます。(128 ページ [高度計設定](#))

校正気圧

現在地の校正気圧と過去から現在まで(プロットタイプ設定時間)の校正気圧グラフが表示されます。



①	現在地の校正気圧
②	校正気圧グラフ 過去から現在までの校正気圧グラフとグラフ内の最低 / 最高校正気圧が表示されます。

ヒント：校正気圧は海面校正気圧や海面気圧とも言われ、その場所を海拔 0m として仮定し算出した値となります。天気図の気圧はこの校正気圧が使われています。

- ▲ キーを押すと、気圧設定に関するオプションが表示されます。(129 ページ [気圧設定](#))

コンパス

電子コンパスで取得した情報が表示されます。



①	コンパスリング
②	進行方位と方角(12時の方向)

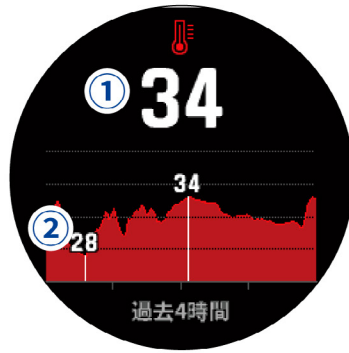
- ▲ キーを押すとコンパス設定に関するオプションが表示されます。(128 ページ [コンパス設定](#))

コンパスの方位を固定する

- 1 コンパスウィジェットを表示して、▲ 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 時の方向を固定したい方位に向けて、▲ キーを押します。
- 4 固定した方位と現在の進行方位の方位差が表示されます。
- 5 固定を解除するには、▲ キーを押して、**[方位固定解除]** を選択します。

気温

現在地の気温と過去 4 時間の気温グラフが表示されます。



①	現在地の気温
②	気温グラフ 過去4時間の気温グラフとグラフ内の最低/最高気温が表示されます。

- 内蔵の温度計で正確な気温を測る場合には、体温の影響を受けない場所に 20 ～ 30 分置いてください。
- 別売の温度センサー (Tempe) を接続している場合、表示が異なります。
- **MENU キー** 長押し > **[気温設定]** から、気温の表示単位を設定できます。

Alt. タイムゾーン

最大 4 つのタイムゾーンの時刻をウィジェットに表示できます

円周上の三角形の印は、各タイムゾーンの時刻を示します。赤色の三角形は、現在地の時刻を示します。



注意：この画面は、ウィジェット設定の **[ウィジェット一覧]** がオフの場合の表示です。(71 ページ [Alt. タイムゾーンを追加する](#))

Garmin コーチ

Garmin Connect で設定した Garmin コーチのトレーニングプランが表示されます。(63 ページ [Garmin Connect Mobile で Garmin コーチのプランをトレーニングカレンダーに追加する](#))

ヒント：Garmin コーチのトレーニングプランを作成すると、ウィジェットループに Garmin コーチのウィジェットが追加されます。



- **▲** キーを押すと、ワークアウト開始のオプションが表示されます。

履歴

デバイスに保存されたアクティビティをグラフで表示します。



①	アクティビティの合計数
②	アクティビティの合計タイム(時間)

- **▲** キーを押すと、履歴メニューを開きます。(81 ページ 履歴)

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。(47 ページ HRV ステータス)

水分補給

ヒント：水分補給量ウィジェットがインストールされていない場合は、Connect IQ ストアからダウンロードできます。一日の水分補給量と目標水分補給量が表示されます。



①	現在の水分補給量
②	目標水分補給量
③	水分補給量の達成率

- **▲** キーを押すと、水分補給量を記録できます。

生理周期

ヒント：生理周期ウィジェットがインストールされていない場合は、Connect IQ ストアからダウンロードできます。



- 生理周期ウィジェットは、初めに Garmin Connect Mobile アプリでセットアップを行う必要があります。アプリで詳細な生理周期の追跡と、現在の気分や症状を管理することができます。
- 妊娠週数を表示するには、アプリで生理周期の周期タイプを妊娠中に設定する必要があります。
- **▲** キーを押すと、現在の気分や症状を入力することができます。周期タイプが妊娠中の場合は、妊娠トラッキングアプリに移動します。(106 ページ [妊娠トラッキングアプリでログを記録する](#))

妊娠トラッキングアプリでログを記録する

ヒント：妊娠トラッキング (Pregnancy) アプリは、Connect IQ ストアからインストールすることができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲** キーを押して、**[Pregnancy]** を選択します。
- 2 現在の妊娠週数と記録済みのログが表示されます。
- 3 **▲** キーを押してログのオプションを表示します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - **[症状]** 身体症状または気分を記録します。
 - **[血糖]** 血糖値を記録します。
 - **[胎動]** タイマーまたはストップウォッチで、胎動をカウントして記録します。

VIRB

VIRB のリモート操作を行います。

ウィジェットで VIRB をリモート操作する

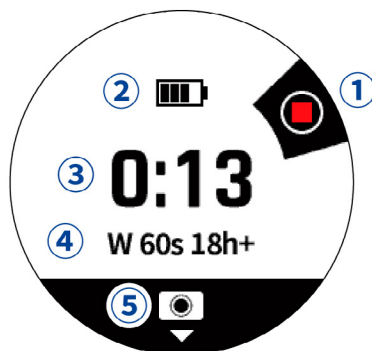
VIRB ウィジェットを利用する前に、VIRB 本体のリモート設定を行う必要があります。リモート設定については、お使いの VIRB の操作マニュアルをご参照ください。

- 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、ウィジェット一覧に VIRB ウィジェットが自動で追加されます。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 3 ウォッチフェイスページから **UP** キーまたは **DOWN** キーを押してウィジェットをスクロールし、VIRB ウィジェットを表示します。
- 4 VIRB と接続完了後、次のオプションを選択して VIRB を操作します。
 - **[設定]-[ビデオ設定]**
[モード]：録画モードを選択します。
[間隔]：タイムラプスモードの撮影間隔を選択します。
 - **[設定]-[フォト設定]**

- 【モード】：撮影モードを選択します。
- 【間隔】：タイムラプスモードの撮影間隔を選択します。
- ・【設定】[レンズモード] カメラのレンズモードを変更します。
- ・【設定】[録画モード]
- 【トレーニング時】：アクティビティ開始と同時に録画を開始します。
- 【手動】：手動で録画開始・写真撮影の操作を行います。
- ・【録画開始】 録画を開始します。
- ・【タイムラプス】 タイムラプス撮影を開始します。
- ・【写真撮影】 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。

ヒント：選択可能なオプションは、接続する VIRB シリーズにより異なります。

5 録画中は VIRB 操作ページが表示されます。



①	録画停止(▲ キー) 録画を停止するとオプションに戻ります。(手順 5 参照)
②	VIRB バッテリー残量
③	録画時間
④	ビデオ設定・録画可能時間
⑤	写真撮影(DOWN キー)

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

アクティビティ実行中に録画、写真撮影ができます。

1 デバイスと VIRB を接続します。

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。

ペアリングが完了すると、アクティビティのトレーニングページに VIRB ページが自動で追加されます。
(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

2 アクティビティを開始します。(9 ページ [アクティビティを開始する](#))

録画モード設定が【トレーニング時】の場合、アクティビティのタイマー開始と同時に録画が開始します。

3 トレーニングページをスクロールして、VIRB ページを表示します。

4 VIRB ページ表示中に **MENU キー** を長押しすると、メニューページに **[VIRB]** オプションが表示されます。

5 メニューページから **[VIRB]** を選択すると、オプションまたは VIRB 操作ページが表示されます。

オプションと VIRB 操作ページについては、「ウィジェットで VIRB をリモート操作する」手順 4～5 をご参照ください。

inReach

inReach のリモート操作を行います。

ウィジェットで ANT+ に対応した inReach をリモート操作する

inReach のリモート機能は、デバイスを使用して inReach を操作する機能です。

1 inReach の電源を入れます。

2 デバイスと inReach をペアリングします。

ペアリングが完了すると、ウィジェット一覧に inReach ウィジェットが自動で追加されます。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 3 デバイスの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 inReach ウィジェットを表示します。
- 4 **▲ キー**を押して inReach ウィジェットを全画面で表示します。
- 5 **▲ キー**を押し、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。

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 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。

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。

注意：Garmin Pay ウォレットをセットアップするには、あらかじめデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー（☰または…）から **[Garmin Pay]** > **[はじめに]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って、カードを登録してセットアップを完了します。


Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー（☰または…）から **[Garmin Pay]** > **[カードを追加]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って、追加するカードを登録します。
カードを追加すると、デバイスで支払いをする際に使用するカードを選択することができます。

登録済みのカードで支払いをする

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

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

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

前回使用したカードが表示されます。(画面はイメージです。登録しているカードにより画面が異なります。)



- 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** を押して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、決済端末の指示に従い取引処理を完了させてください。

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。

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。(110 ページ [NFC モード](#))

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

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

チャージ残額通知を設定する

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

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

ラピッドパスで支払いをする

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

ヒント：デバイスのバッテリー残量が低下すると、自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。(110 ページ [NFC モード](#))

- 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 のカードを管理する

Garmin Pay ウォレットに登録済みのカードを管理します。

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー(☰または⋮)から **[Garmin Pay]** を選択します。

3 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]**: スイッチをオンにして、カードを一時停止します。オフにするまで、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。

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。パスコードを復元することはできません。パスコードを忘れた場合は、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、カード情報を再び入力する必要があります。

- 1 デバイスをペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で、Garmin Connect Mobile アプリを開きます。
- 2 アプリのメニュー (☰ または …) から **[Garmin デバイス]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
- 3 **[Garmin Pay]** > **[パスコードの変更]** を選択します。
- 4 画面に表示される指示に従い、操作します。

パスコード変更後は、デバイスで次の支払いをする際に新しいパスコードの入力をする必要があります。

ミュージック

ペアリング済みスマートフォンの音楽、またはデバイスにダウンロードした音楽を再生します。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。

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 Garmin Connect Mobile アプリで音楽プロバイダをダウンロードしてログインする必要があります。また、あらかじめデバイスを Wi-Fi ネットワークに接続してください。(94 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

- 1 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニューから **[Garmin デバイス]** を選択し、デバイスを選択します。
- 3 **[ミュージック]** を選択します。
- 4 **[ミュージックアプリの入手]** を選択し、音楽プロバイダを選択して、画面に表示される指示に従いダウンロードします。
- 5 デバイスの **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 6 **[ミュージック]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 7 Garmin Connect Mobile アプリでダウンロードしたプロバイダを選択します。
- 8 画面に表示される指示に従いプロバイダにログインします。

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。(94 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** キーを長押しして **[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 **[完了]** を選択します。
- 6 「音楽の同期を開始しますか？」 > **[はい]** を選択します。

音楽データのダウンロードが開始されます。

注意：バッテリー残量が少ない場合は、チャージングクリップを PC に接続してから手順 6 をおこなってください。

Spotify® から音楽をダウンロードする

Spotify 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。(94 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** キーを長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** > **[Spotify]** の順に選択します。
- 4 **[音楽とポッドキャストの追加]** を選択します。
- 5 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。

音楽データのダウンロードが開始されます。

注意：バッテリー残量が少ない場合は、チャージングクリップを PC に接続してから手順 3 をおこなってください。

音楽プロバイダを変更する

- 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** キーを長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** を選択します。
- 4 接続したい音楽プロバイダ名を選択します。

音楽プロバイダをアンインストールする

- 1 Garmin Connect Mobile アプリで、…または **≡** > **[Garmin デバイス]** の順に選択し、デバイスを選択します。
- 2 **[ミュージック]** を選択します。

3 アンインストールする音楽プロバイダ名を選択します。

4 **[アンインストール]** を選択します。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

事前に 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クリップで、デバイスを PC に接続します。

2 Garmin Express を起動します。

3 Garmin Express に登録済みのデバイスを選択します。

4 **[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。

5 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を選択します。

6 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。

7 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。

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ありません。
- 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 以内に近づけます。

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 デバイスで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。

4 **[ミュージック]** > **[イヤホン]** > **[センサー追加]** 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、**(▲) キー** で決定します。

ダウンロードした音楽を再生する

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 **:** (**MENU キー**) を長押しします。

3 **[音楽プロバイダ]** を選択します。

4 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。

ヒント：**[全曲再生]** を選択すると、デバイスにダウンロード済みの音楽を全曲シャッフル再生します。

• **[(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。

• **[スマートフォンを操作]** 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。

5 **:** (**MENU キー**) を押すと、操作ページが表示されます。(114 ページ [ミュージックコントロールウィジェット](#))

スマートフォンの音楽再生をコントロールする

ペアリング済みのスマートフォンの音楽再生アプリで、プレイリストや音楽を再生します。

- 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) を長押しします。
- 3 **[音楽プロバイダ]** > **[スマートフォンを操作]** の順に選択します。
- 4 ミュージックコントロールウィジェットで音楽の再生をコントロールします。

オーディオモード(モノラル/ステレオ)を変更する

音楽再生のモード(モノラル/ステレオ)を切り替えます。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ミュージック]** > **[オーディオ]** の順に選択します。
- 3 **[ステレオ]** または **[モノラル]** を選択します。

ミュージックコントロールウィジェット

ペアリング済みスマートフォンの音楽またはデバイスにダウンロードした音楽の再生をコントロールします。

- 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。

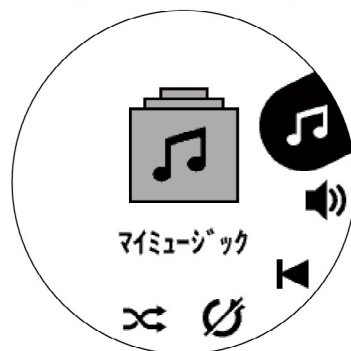









注意：ミュージックコントロールウィジェットの表示は、デバイスのモデルや再生する音楽データにより異なる場合があります。

①	再生 / 一時停止 (▲ キー)	音楽を再生 / 一時停止します。
②	: (MENU キー)	キーを押して操作ページを表示します。 キーを長押しして音楽プロバイダを変更します。
③	曲送り (DOWN キー)	次の曲を頭出しします。

- 2 **:** (**MENU** キー) を押します。

[操作ページ]



 など	再生する音楽のソースを選択します。音楽プロバイダを選択しているときは、プロバイダのアイコンが表示されます。上記はマイミュージックを選択しているときの画面です。 [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 [(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 [スマートフォンを操作] ：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
	音量調整
	再生 / 一時停止
	曲送り
	曲戻し
	リピート：オフ / 1 曲リピート / すべて
	シャッフル：オフ / すべて

ヒント：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。

設定

デバイスの各種設定を行います。

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。

アクティビティ & アプリページのお気に入りに設定または削除する

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設定すると、アクティビティ & アプリページのリストの上位に表示されます。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設定または削除できます。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]**を選択します。
お気に入りのアクティビティは、白色の背景で表示されます。それ以外のアクティビティは、黒色の背景で表示されます。
- 3 お気に入りに設定または削除するアクティビティまたはアプリケーションを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・**[お気に入りに設定]** お気に入りに設定します。
 - ・**[お気に入りから削除]** お気に入りから削除します。

ヒント：お気に入りの設定と削除のオプションは、アクティビティ & アプリページのリスト上でアクティビティまたはアプリケーションを選択中に **UP キー**を長押しすることで、すばやくアクセスすることができます。

アクティビティ・アプリケーションを並べ替え / 削除する

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]**を選択します。
- 3 並べ替えまたは削除するアクティビティまたはアプリケー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]** **UP キー**または **DOWN キー**で表示位置を並べ替え、**▲ キー**で決定します。
 - ・**[リストから削除]** アクティビティ・アプリケーションをリストから削除(非表示)します。

ヒント：並べ替えと削除のオプションは、アクティビティ & アプリページのリスト上でアクティビティまたはアプリケーションを選択中に **UP キー**を長押しすることで、すばやくアクセスすることができます。

アクティビティ・アプリケーションを新規追加する

アクティビティ & アプリページに、新規アクティビティまたはアプリケーションを追加します。

既存のアクティビティをコピーして追加する

アクティビティ & アプリページに登録済みのアクティビティの設定をコピーして、新規アクティビティを作成します。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー**を押します。
- 2 **[+追加]**を選択します。
- 3 **[コピーして追加]**を選択します。
- 4 リストからコピーするアクティビティを選択します。
- 5 アクティビティ名を入力します。
- 6 必要に応じて、アクティビティの設定を変更します。(116 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))
- 7 設定を完了するには、**[完了]**を選択します。
- 8 **お気に入りに設定しますか？**
 - ・**[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。
 - ・**[いいえ]** アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。

プリインストールのアクティビティまたはアプリケーションを追加する

アクティビティ & アプリページにデバイスにプリインストールされたアクティビティまたはアプリケーションを追加します。

- 1 ウォッチフェイスページで **▲ キー**を押します。

2 **[+追加]** を選択します。

3 追加するアクティビティまたはアプリケーション名を選択します。

ヒント：マルチスポーツアクティビティを新規作成する場合は、下記をご参照ください。(117 ページ [マルチスポーツアクティビティを新規追加する](#))

4 お気に入りに設定しますか？

- ・ **[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。
- ・ **[いいえ]** アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

1 ウォッチフェイスページで **▲ キー** を押します。

2 **[+追加]** を選択します。

3 **[マルチスポーツ]** を選択します。

4 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。

5 種目となるアクティビティを順に選択します。最大で 5 種目まで組み合わせることができます。4 種目以下で種目の選択を終了するには、**[完了]** を選択します。

注意：種目となるアクティビティは 2 つ以上選択する必要があります。

6 必要に応じて、アクティビティの設定を変更します。(116 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))

7 設定を完了するには、**[完了]** を選択します。

8 お気に入りに設定しますか？

- ・ **[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。
- ・ **[いいえ]** アクティビティ & アプリページでの表示順を選択します。

アクティビティ & アプリ設定一覧

ヒント：設定可能な項目は、アクティビティまたはアプリケーションにより異なります。

[トレーニングページ]：トレーニングページの新規追加、編集を行います。(119 ページ [トレーニングページ](#))

[レーン番号]：トラックランアクティビティで、走行するレーン番号を選択します。

[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。

[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の有効 / 無効を設定します。**▲ キー** でオン / オフを切り替えます。

[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することができます。種目別にオン / オフの設定が可能です。

[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。**▲ キー** でオン / オフを切り替えます。

[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の有効 / 無効を設定します。

[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。

[アラート]：アラートを設定します。(120 ページ [アラートを設定する](#))

[パワーモード]：アクティビティごとのパワーモードに関する設定を行います。(131 ページ [パワーモード設定](#))

[メトロノーム]：メトロノームを設定します。(121 ページ [メトロノーム](#))

[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。

[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。(78 ページ [地図](#))

[ルーティング]：ルート探索に関する設定を行います。(122 ページ [ルーティング](#))

[自動ラップ]：自動ラップを設定します。(123 ページ [自動ラップを設定する](#))

[自動ポーズ]：自動ポーズを設定します。(124 ページ [自動ポーズを設定する](#))

[ClimbPro]：ClimbPro を設定します。(124 ページ [ClimbPro](#))

[自動クライム]：自動クライムを設定します。(124 ページ [自動クライムを設定する](#))

[自己評価]：自己評価を設定します。(125 ページ [自己評価](#))

[自動ラン]：スキーアクティビティで、滑走開始と停止(リフト搭乗)をデバイスが検知し、自動で新しい滑走を記録します。**▲ キー** でオン / オフを切り替えます。

[沿面速度]：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測する際に使用します。**▲ キー** でオン / オフを切り替えます。

[沿面距離]：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測する際に使用します。**▲ キー** でオン / オフを切り替えます。

[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** でオン / オフを切

り替えます。ウルトラランアクティビティでは、**LAP キー**押下時の挙動を**[オフ]**(LAP キー無効)/**[ラップ]**(ラップ取得)/**[ラップ+休息]**(ラップを取得して休息タイマーを開始)/**[休息のみ]**(休息タイマーを開始)から選択できます。

[自動スクロール]：自動スクロールを設定します。(125 ページ [自動スクロールを設定する](#))

[自動セット]：筋力トレーニングアクティビティで、開始と停止をデバイスが検知し、各セットを自動で記録します。
▲ キーでオン / オフを切り替えます。

[ウエイト編集]：筋力トレーニングアクティビティで、休息中にウエイトを編集できます。▲ キーでオン / オフを切り替えます。

[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の有効 / 無効を設定します。▲ キーで有効 / 無効を切り替えます。

[スコア]：スコアカード記録に関する設定を以下のオプションから選択します。

ヒント：初期設定では、**[常に確認]**に設定されています。

[オン]：スコアを記録します。

[常に確認]：ラウンド開始前に、スコアを記録するか確認するメッセージが毎回表示されます。

[オフ]：スコアを記録しません。

[スコア記録方法]：スコア記録方法を設定します。

[ハンディキャップスコア]：ハンディキャップに関する設定をします。

[オフ]：ハンディキャップを設定しません。

[ローカルハンディキャップ]：入力したハンディキャップの数字がトータルスコアから引かれます。

[インデックス / スロープ]：入力したハンディキャップインデックスと、コースのスロープレートに基づきハンディキャップが計算されます。

[ラウンド概要記録]：ラウンド概要記録を設定します。

[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。

[PlaysLike]：コースの高低差を考慮したグリーンまでの距離を表示します。▲ キーでオン / オフを切り替えます。

[数字を大きく表示]：ホール情報ページで距離表示の数字を大きく表示します。

[トーナメントモード]：トーナメントモードのオン / オフを設定します。トーナメントモードをオンにする
と、公認トーナメントやハンディキャップを算出するラウンドでの使用が認められていないピンポインター、
PlaysLike 距離の機能が無効になります。▲ キーでオン / オフを切り替えます。

[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。

[クラブトラッキング]：使用したクラブの記録のオン / オフを設定します。オンに設定すると、ショットを打った
あとにクラブを選択する画面が表示されます。

[アクティビティ記録]：ラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ (FIT ファイル) として記録します。
▲ キーでオン / オフを切り替えます。

注意：この機能は、ラウンド開始前に設定してください。ラウンド中にはこのオプションは表示されません。

[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。▲ キーでオン / オフを切り替えます。

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。(125 ページ [GPS](#))

[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。

[カウントダウン開始]：プールスイムで休息から次のインターバル移行時に、3 秒間カウントダウンしてからイン
ターバルのタイマーを開始します。▲ キーでオン / オフを切り替えます。

[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の有効 / 無効を設定します。▲ キーでオン /
オフを切り替えます。

[自動休息]：プールスイムで休息の自動検出の有効 / 無効を設定します。▲ キーでオン / オフを切り替えます。
(18 ページ [自動休息と手動休息](#))

[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。▲ キーでオン / オ
フを切り替えます。

[記録間隔]：エクスペディション実行中の軌跡ポイントの記録間隔を設定します。

[日没後の記録]：エクスペディション実行中、日没後に軌跡ポイントを記録するかどうかの設定をします。記録す
る場合はオン、記録しない場合はオフに設定します。

[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。▲キーでオン/オフを切り替えます。

[**パワーセーブ**]: パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を選択します。(125 ページ **パワーセーブを設定する**)

[**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 / 無効に設定します。(45 ページ **VO2 Max の記録をオフにする**)

[**背景カラー**]: トレーニングページの背景色を選択します。

[**アクセントカラー**]: トレーニングページのアクセントカラーを選択します。

[**編集**]: アクティビティ名を編集します。

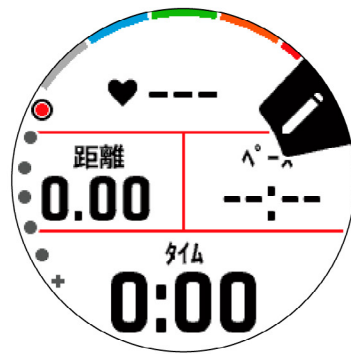
[**設定リセット**]: 設定を初期化します。

トレーニングページ

トレーニングページを編集します。

トレーニングページをカスタマイズする

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アクティビティ & アプリ**] を選択します。
- 3 設定を変更したいアクティビティを選択します。
- 4 [(**アクティビティ名**)**設定**] を選択します。
- 5 [**トレーニングページ**] を選択します。
トレーニングページのプレビューが表示されます。



6 **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、カスタマイズするトレーニングページを表示します。

7 **✎**(▲キー)を選択します。

8 次のオプションを選択します。

注意: トレーニングページにより選択可能なオプションが異なります。

- ・ [**分割数**] 分割数のプレビューが表示されます。 **UP** キーまたは **DOWN** キーで分割数とレイアウトを選択し、▲キーで決定します。
- ・ [**データ項目**] データ項目を変更します。 **UP** キーまたは **DOWN** キーで変更する箇所を選択して(選択中の箇所は点滅します。)、▲キーを押します。カテゴリとデータ項目を選択して▲キーで決定します。(145 ページ **データ項目**)
- ・ [**並べ替え**] **UP** キーまたは **DOWN** キーで表示位置を並べ替え、▲キーで決定します。
- ・ [**消去**] ページを削除(非表示)します。

トレーニングページに新規ページを追加する

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [**アクティビティ & アプリ**] を選択します。
- 3 設定を変更したいアクティビティを選択します。
- 4 [(**アクティビティ名**)**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 トレーニングページのプレビューが表示されます。
UP キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、[**+追加**] を選択します。



7 追加するページを選択します。

- ・【カスタムデータ】 ページの分割数レイアウトとデータ項目を選択してカスタムページを追加します。
- ・【心拍ゾーンゲージ】
- ・【バーチャルパートナー】
- ・【コンパス】
- ・【高度】
- ・【ミュージック】
- ・【時計】
- ・【地図】
- ・【ドリル記録】(プールスイム)
- ・【心拍】(プールスイム)
- ・【今回の滑走】/[全体](スキー)
- ・【ランニングダイナミクス】/[ランニングダイナミクス 2](ラン)
- ・【パワー】(バイク)
- ・【セット】(筋トレ)
- ・【呼吸】(ヨガ)
- ・【現在のルート】/[前回のルート】/[すべてのルート】(クライミング)

ヒント：アクティビティタイプにより追加可能なページが異なります。すでにトレーニングページに追加済みのページ名は一覧に表示されません。

アラート

アラートとは、設定した数値に達した場合や設定範囲外の数値になった場合に、音やバイブレーションでお知らせする機能です。アクティビティにより、設定可能なアラートタイプが異なります。

アラートを設定する

- 1 MENU キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【アクティビティ&アプリ】を選択します。
- 3 アラートを設定するアクティビティを選択します。
- 4 【(アクティビティ名)設定】>【アラート】の順に選択します。
- 5 【新規追加】を選択します。
すでに設定済みのアラートを編集する場合は、アラート名を選択します。
- 6 アラートタイプを選択します。
- 7 アラートの達成値 または上限値 / 下限値を設定します。

アラートタイプ	設定値
カスタム	メッセージ(【水分補給】【栄養補給】【方向転換】【帰宅】【カスタム】)を選択して、【タイム】または【距離】で達成値を選択します。(達成毎にアラート)
心拍	心拍数の上限値と下限値を【オフ】【ゾーン1~5】【カスタム】から選択します。(範囲外でアラート)
ラン/ウォーク	ランとウォークを設定したタイムで交互に繰り返します。(切り替え時にアラート)

アラートタイプ	設定値
ペースまたはスピード	ペースまたはスピードの上限値と下限値を【オン】(任意の数値を入力)または【オフ】で設定します。(範囲外でアラート)
タイム	任意のタイムを設定します。(達成毎にアラート)
距離	任意の距離を設定します。(達成毎にアラート)
パワー	パワーの上限値と下限値を【オフ】/【ゾーン1～7】/【カスタム】から選択します。(範囲外でアラート)
ケイデンス	ケイデンスの上限値と下限値を【オン】(任意のケイデンスを入力)または【オフ】で設定します。(範囲外でアラート)
ストロークレート	ストロークレートの上限値と下限値を【オン】(任意のストロークレートを入力)または【オフ】で設定します。(範囲外でアラート)
ピッチ	ピッチの上限値と下限値【オン】または【オフ】で設定します。
カロリー	任意の消費カロリーを設定します。(達成毎にアラート)
高度	高度の上限値と下限値を【オン】(任意の高度を入力)または【オフ】で設定します。(範囲外でアラート)
近接	近接ポイントと半径距離を選択します。(設定半径以内に接近でアラート)
トラックタイマー	トラックランアクティビティで設定したタイムごとにアラートします。タイムは0.05秒単位で設定できます。(最低 5.00 秒)

メトロノーム

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

注意：メトロノーム機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1 **MENU** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 メトロノームを設定するアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定] > [メトロノーム]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[ステータス]** **▲** キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・ **[bpm]** 維持するピッチ数を設定します。
 - ・ **[ビートアラート]** アラート鳴動タイミングを **[2 拍子]/[3 拍子]/[4 拍子]/[6 拍子]** から選択します。
 - ・ **[音/バイブ]** アラート方法を選択します。**[トーン]**(音のみでお知らせ)/**[バイブレーション]**(振動のみでお知らせ)/**[トーン&バイブレーション]**(音と振動でお知らせ)から選択します。
 - ・ **[確認]** 設定したメトロノームをプレビューして確認します。
 - ・ **[ミュート]/[ミュート解除]**(作動中のみ表示) 作動中のメトロノームをミュート/ミュート解除します。
- 6 設定が完了したら、**BACK** キーを長押ししてウォッチフェイスページに戻ります。
- 7 アクティビティを開始します。
アクティビティの開始と同時に設定したメトロノームが作動し始めます。
- 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すると、メトロノームページが確認できます。
- 9 アクティビティ実行中にメトロノームの設定を変更する場合は、**MENU** キーを長押ししてメニューページを表示 **[(アクティビティ名)設定] > [メトロノーム]** の順に選択し、設定を変更します。

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。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。

- 3 地図設定を変更するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [地図] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。

- [地図設定] 地図ページに表示する地図の有効 / 無効を **▲** キーで切り替えます。
ヒント：複数の地図をデバイスが認識していても、地図ページに表示できる地図は一種類です。表示させる地図を有効とし、表示させない地図を無効としてご使用ください。ただし、ベースマップ (Japan Basemap) は無効にする必要はありません。ベースマップを無効にした場合、地図の描画スピードが遅くなる場合がありますのでご注意ください。
- [地図テーマ] アクティビティの種類によって地図テーマを変更したい場合に設定します。
[システム] [地図設定] (129 ページ 地図設定) で設定された地図テーマが使用されます。
[なし] 地図テーマを設定しません。
[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。
[Popularity] 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。
- [システム設定の使用] [地図設定] (129 ページ 地図設定) で設定された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。オフに設定した場合、以下の設定項目が表示されます。
 - [地図表示]
 - [トラックアップ] 進行方向を常に地図画面の上方に表示します。
 - [ノースアップ] 常に北を地図画面の上方に表示
 - [ポイント]
 - [表示] 地図上に登録済みポイントを表示します。
 - [非表示] 表示しません。
 - [自動ズーム] ナビゲーション中に、目的地までの距離に合わせて地図の縮尺を自動調整します。 **▲** キーでオン / オフを切り替えます。
 - [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。 **▲** キーでオン / オフを切り替えます。
 - [軌跡ログ]
 - [表示] 地図上に軌跡を表示します。
 - [非表示] 表示しません。**▲** キーで表示 / 非表示 を切り替えます。
 - [軌跡カラー] 軌跡の表示色を選択します。
 - [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。
 - [マリン] 航海地図に関する設定を行います。
(2022年11月現在、デバイスに対応する日本版航海地図製品は販売されていません。)
 - [セグメント表示] デバイスに転送済みのセグメントを地図上に表示します。 **▲** キーでオン / オフ を切り替えます。
 - [等高線表示] 地図上に等高線を表示します。 **▲** キーでオン / オフ を切り替えます。

ルーティング

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。

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 ルーティング設定を変更するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [ルーティング] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。

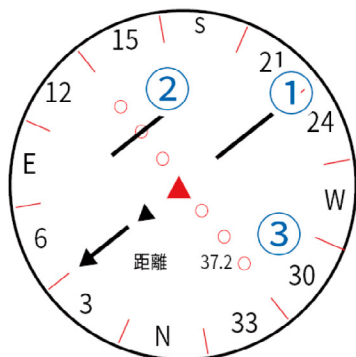
ヒント：設定可能な項目は、ルーティングのアクティビティ設定や利用可能な地図により異なります。

- [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。 **▲** キーでオン / オフ を切り替えます。
- [コース]
 - [コース優先] コースから外れた場合でも元のコースを優先します。
 - [地図優先] 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]

- 【時間優先】 所要時間が短いルートを優先します。
- 【距離優先】 所要距離が短いルートを優先します。
- 【標高差優先】 標高差の少ないルートを優先します。
- ・【回避】 ルート探索時に回避する道路を選択します。▲キーでオン/オフを切り替えます。
- ・【タイプ】 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。(ルーティングのアクティビティ設定が直行の場合のみ)
- 【方位】 矢印で目的地への方位を指し示します。
- 【コース】 コース目的地方位ページを表示します。

コース目的地方位ページ

コース目的地方位ページでは、リング上に周囲の方位が表示され、リング内側にはコースポインターが表示されます。水上を直線的に走行するアクティビティ(ヨットレース等)で役立ちます。



①	コースライン	出発点と目的地(あるいは経由地)を結んだ直線が表示されます。中央の黒い▲は目的地(あるいは経由地)の方向、赤い▲は現在進行中の方向を示します。
②	オフコースライン	コースラインからの逸脱方向(左右)と逸脱距離がラインとドット*で表示されます。
③	残り距離	目的地までの残り距離が表示されます。

*ドット間の縮尺は、コース目的地方位ページを表示中に**MENU**キーを長押ししてメニューページを表示し、**[縮尺]**を選択して**[0.25][1.25][5.00]**から選択することができます。

自動ラップ

設定した距離に到達する毎に自動でラップを取得します。

自動ラップを設定する

- 1 **MENU**キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 設定するアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定]>[自動ラップ]**を選択します。
- 5 **[ステータス]**を設定します。
 - ▲キーでオン/オフを切り替えます。
- 6 **[距離]**を選択して、任意の距離を設定します。
- 7 **[ラップアラートページ]**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][ラップベース][合計タイム][カテゴリ(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

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

自動ポーズを設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [自動ポーズ] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [オフ] 自動ポーズ機能を利用しません。
 - ・ [停止時] 走行停止時に自動ポーズでタイマーを一時停止します。
 - ・ [カスタム] 任意のスピードを設定し、走行スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

ClimbPro

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。

ClimbPro を設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [ClimbPro] を選択します。
- 5 [ステータス] を [ナビ中の表示] (オン) に設定します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ [データ項目] 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。
 - ・ [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。
 - ・ [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。

自動クライム

登坂移動時と平坦移動時に表示するページを自動切り替えします。

自動クライムを設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 自動クライムを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [自動クライム] を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ [ステータス] 自動クライムを有効にする時間を [ナビゲーション中以外]/[常時]/[オフ] から選択します。
 - ・ [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] 自動クライム機能が作動した際、分かりやすいように画面反転させることができます。▲ キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・ [昇降速度] 登坂と判断する際の条件を 1 時間あたりの高度差 (m/h) で設定します。
 - ・ [切り替え時間] 一定時間登りを継続すると、自動クライム機能に切り替わります。[遅い] (約 60 秒間)/[標準] (約 30 秒間)/[速い] (約 10 秒間) から切り替わるまでの時間を選択します。

ラップキー

アクティビティ実行中の手動ラップ (LAP キー押下) のオン/オフを設定します。

手動ラップのオン/オフを設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [アクティビティ & アプリ] を選択します。
- 3 ラップキーを設定するアクティビティを選択します。
- 4 [(アクティビティ名)設定] > [ラップキー] を選択します。
- 5 ▲ キーでオン/オフを切り替えます。

自動スクロール

アクティビティ実行中に、自動でトレーニングページをスクロールします。

自動スクロールを設定する

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 **自動スクロール** を設定するアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定] > [自動スクロール]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** 自動スクロール機能を利用しません。
 - ・ **[遅い][標準][速い]** 選択した速さでトレーニングページがスクロールします。

ヒント：マルチスポーツアクティビティでは、自動スクロールは有効 / 無効の切り替えのみ設定できます。

自己評価

アクティビティ保存時の自己評価の入力の有効 / 無効を設定します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 設定するアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定] > [自己評価]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** 自己評価の入力をオフにします。
 - ・ **[ワークアウトのみ]** ワークアウトとインターバル実行後のみ自己評価を入力します。
 - ・ **[常時]** アクティビティ実行後、毎回自己評価を入力します。

GPS

GPS の受信モードを設定します。

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 設定を変更したいアクティビティを選択します。
- 4 **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。
- 5 **[GPS]** を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** GPS を受信しません。
 - ・ **[GPS]** GPS とみちびきのみを受信します。
 - ・ **[GPS+GLONASS]** GPS、みちびき、GLONASS の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - ・ **[GPS+GALILEO]** GPS、みちびき、GALILEO の信号を受信します。測位精度が向上しますが、バッテリーを多く消費します。
 - ・ **[UltraTrac]** : GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

パワーセーブ

デバイスを一定時間操作しないと、自動的にパワーセーブ(節電)モードになりウォッチフェイスページが表示されます。トレーニングページを表示している場合のみ、パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を延長することができます。大会などでトレーニングページを表示してからタイマーを開始するまでに時間がかかる場合などには、パワーセーブ切り替え時間を延長しておく便利です。

パワーセーブを設定する

- 1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
- 3 **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。
- 4 **[パワーセーブ]** を選択します。
- 5 パワーセーブに切り替わるまでの時間を **[標準]**(5分)または **[延長]**(25分)から選択します。

ヒント：パワーセーブモードをオフにすることはできません。

コントロール設定

コントロールメニューをカスタマイズします。

コントロールメニューを並べ替え / 削除する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [コントロール] を選択します。
- 3 並べ替え または 削除するショートカットオプションを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ [並べ替え] UP キーまたは DOWN キーで表示位置を並べ替え、▲ キーで決定します。
 - ・ [削除] コントロールメニューから削除(非表示)します。

コントロールメニューを新規追加する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [コントロール] > [新規追加] の順に選択します。
- 3 コントロールメニューに新規追加するショートカットオプションを選択します。完了すると、[コントロール追加] と表示されます。

ショートカットオプション一覧

- ・ [電源オフ] デバイスの電源をオフします。
 - ・ [キーロック] デバイスロックをオンにします。
 - ・ [サイレントモード] サイレントモードをオン/オフします。
 - ・ [探索]* スマートフォンの探索を開始します。
 - ・ [ミュージックコントロール]* ミュージックコントロールを起動します。
 - ・ [ポイント登録] 現在地をポイント登録します。
 - ・ [同期]* スマートフォンにデバイスのデータを同期します。
 - ・ [スマートフォン]* スマートフォン接続オン/オフ、ペアリングモード開始(未ペアリング時)
 - ・ [Wi-Fi] Wi-Fi 接続を開始します。
 - ・ [時刻同期] GPS を受信して時刻を設定します。
 - ・ [ストップウォッチ] ストップウォッチを起動します。
 - ・ [タイマー] タイマーを起動します。
 - ・ [高度] 高度ウィジェットを表示します。
 - ・ [校正気圧] 校正気圧を設定します。
 - ・ [コンパス] コンパスウィジェットを表示します。
 - ・ [ウォレット] Garmin Pay ウォレットで支払いができます。
 - ・ [バックライト] バックライトを調整します。
 - ・ [フラッシュライト] ディスプレイをフラッシュライトモードに切り替えます。(白背景の画面に切り替わり、バックライトが点灯)
 - ・ [アラーム] アラームを設定します。
 - ・ [心拍転送モード] 心拍転送モードを開始します。
 - ・ [Alt. タイムゾーン] Alt. タイムゾーンウィジェットを表示します。
 - ・ [日出 & 日没] 日出 & 日没ウィジェットを表示します。
 - ・ [援助要請]* 援助要請を送信します。
 - ・ [バッテリー節約] バッテリー節約モードをオン/オフします。
 - ・ [機内モード] 機内モードをオン/オフします。
 - ・ [基準点] 基準点を設定してナビゲーションを開始します。
 - ・ [VIRB] VIRB ウィジェットを表示します。(未ペアリング時はペアリングを開始)
 - ・ [inReach] inReach のリモート操作を行います。
 - ・ [RCT カメラ] RCT カメラのリモート操作を行います。
 - ・ [設定] メニューページを開きます。
- * スマートフォンなどのモバイル端末とのペアリングが必要です。

ウォッチフェイス設定

ウォッチフェイスページの表示に関する設定を行います。

ヒント: 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。(86 ページ [Connect IQ](#))

ウォッチフェイスを設定する

デバイスにプリインストールされたウォッチフェイス または Connect IQ ストアからダウンロードしたウォッチフェイスを設定します。

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
- 3 ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。
UP キー または **DOWN キー** で設定したいウォッチフェイスを選択し、**▲ キー** で決定します。(事前に Connect IQ ストアからダウンロード済みのウォッチフェイスがある場合、こちらから選択できます。)
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **[適用]** 選択したウォッチフェイスを適用します。
 - ・ **[カスタマイズ]** ウォッチフェイスをカスタマイズします。
 - ・ **[削除]** ウォッチフェイスを削除します。
- 5 手順4で **[カスタマイズ]** を選択した場合は、次のオプションを選択します。各オプションを選択後、プレビューが表示されたら **UP キー** または **DOWN キー** で表示を切り替え、**▲ キー** で決定します。

注意：ウォッチフェイスにより設定可能なオプションが異なります。

デジタル選択時

- ・ **[レイアウト]** 時計表示レイアウトを選択します。
- ・ **[秒]** 秒の表示スタイルを選択します。

アナログ選択時

- ・ **[目盛り]** 時計の目盛り表示を選択します。
- ・ **[針]** 時針と秒針の表示スタイルを選択します。
- ・ **[アクティビティ選択]** パフォーマンス測定の結果が表示されるウォッチフェイスでアクティビティを選択します。

デジタル・アナログ共通

- ・ **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
- ・ **[カラー選択]** 文字盤のカラーを選択します。
- ・ **[背景カラー]** 文字盤の背景色を選択します。
- ・ **[完了]** 変更を確定します。

ウォッチフェイスを新規作成する

- 1 ウォッチフェイスページで **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
- 3 ウォッチフェイスのプレビューが表示されます。**UP キー** または **DOWN キー** で **[+追加]** を選択します。



- 4 **UP キー** または **DOWN キー** で **デジタル** または **アナログ** を選択します。
- 5 「ウォッチフェイスページを設定する」手順5のオプションを参考に、ウォッチフェイスページをカスタマイズします。

センサー設定

各種センサーに関する設定を行います。

コンパス設定

- 1 **MENU** キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[コンパス]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[校正]** コンパス校正を開始します。(128 ページ [手動でコンパスを校正する](#))
 - ・ **[表示]** 方位の表示方法を選択します。
 - [文字方位 / 度]**: 文字の方位と方位角度で表示
 - [文字方位 / ミル]**: 文字の方位とミルで表示
 - [度]**: 0-359°で表示(北 0°東 90°南 180°西 270°)
 - [ミル]**: 軍用角度(ミル)で表示
 - ・ **[方位基準]** 北の定義を選択します。
 - [真北]**: 北極点の方向
 - [磁北]**: 磁石が指し示す地磁気の北方向
 - [グリッド]**: グリッド航法時に使用
 - [ユーザー]**: 磁針偏差を入力して手動で設定
 - ・ **[電子コンパス]** 方位を求める際に、GPS 測位により求められた方位を使用するか、電子コンパスによる地磁気を基にした方位を使用するかを設定します。
 - [自動]**: GPS 方位と磁気方位を自動で切り替えます。停止時は電子コンパスによる磁気方位、移動時は GPS により求められた方位を採用します。
 - [オフ]**: 電子コンパスをオフにして、GPS 方位のみを使用します。(バッテリー消費が抑えられます。)
 - [オン]**: 常に電子コンパスを使用します。(バッテリー消費が多くなります。)

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。

コンパスは常に自動校正されていますが、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 を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[コンパス]** の順に選択します。
- 3 **[校正]** > **[開始]** の順に選択します。
- 4 画面に表示に従いデバイスを 8 の字に動かします。
- 5 校正が完了したら **[OK]** を選択して終了します。

高度計設定

- 1 **MENU** キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[校正]** 気圧高度計の校正を開始します。(128 ページ [気圧高度計を校正する](#))
 - ・ **[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 **[フィート]** または **[メートル]** から選択します。

気圧高度計を校正する

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してください。

- 1 **MENU** キー を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。
- 3 **[校正]** を選択します。
 - ・ **[手動で入力]** 現在地の正確な高度を入力して校正完了します。

- ・ **[DEM 使用]** 数値標高モデル(DEM)を使用して校正します。校正完了が表示されたら **▲ キー**を押します。
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 を使用]** GPS を受信して取得した高度データで校正します。屋外で GPS 受信を完了したら、**[高度 --]** (--には取得した高度が入ります)を選択して **▲ キー**を押し、**[OK]**を押して完了します。

気圧設定

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[センサー]** > **[気圧]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[校正]** 気圧を校正します。
[手動で入力] 現在地の正確な高度を入力して校正完了します。
[DEM 使用] 数値標高モデル(DEM)を使用して校正します。校正完了が表示されたら **▲ キー**を押します。
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 を使用] GPS を受信して取得した高度データで校正します。屋外で GPS 受信を完了したら、**[高度 --]** (--には取得した高度が入ります) を選択して **▲ キー**を押します。海面気圧が分かる場合は入力して、**[OK]**を押して完了します。
 - ・ **[プロットタイプ]** 校正気圧ページのグラフ横(時間)軸のスケールを設定します。**[6 時間]** / **[12 時間]** / **[24 時間]** / **[48 時間]** から選択します。
 - ・ **[ストームアラート]**
[ステータス]: **▲ キー**でオン / オフを切り替えます。
[レート]: アラートを通知する設定値を選択します。
 - ・ **[ウォッチモード]** ウォッチモード(アクティビティ実行中以外)で使用するセンサーを設定します
[自動] デバイスの使用状況に応じて高度計と気圧計の両方を使用します。
[高度] 高度計のみ使用します。(高低差のある環境で推奨)
[校正気圧] 気圧計のみ使用します。(高低差のない環境で推奨)
 - ・ **[気圧]** 気圧の単位を設定します。**[インチ(Hg)]** / **[ミリメートル(Hg)]** / **[ミリバール]** / **[ヘクトパスカル]** から選択します。

地図設定

地図表示に関する設定を行います。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 **[地図]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[地図テーマ]**
[なし] 地図テーマを設定しません。
[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。
[Popularity] 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。
[テーマのリセット] 万が一、地図テーマのファイルを削除してしまった場合に、ファイルを元に戻すことができます。(デバイスを PC に接続して表示される **[GARMIN]** フォルダ内のファイルです)
 - ・ **[地図表示]**
[トラックアップ] 進行方向を常に地図画面の上方に表示します。
[ノースアップ] 常に北を地図画面の上方に表示
 - ・ **[ポイント]**
[表示] 地図上に登録済みポイントを表示します。
[非表示] 表示しません。
 - ・ **[自動ズーム]** ナビゲーション中に、目的地までの距離に合わせて地図の縮尺を自動調整します。 **▲ キー**でオン / オフを切り替えます。
 - ・ **[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。 **▲ キー**でオン / オフを切り替えます。
 - ・ **[軌跡ログ]**
[表示] 地図上に軌跡を表示します。
[非表示] 表示しません。
▲ キーで表示 / 非表示を切り替えます。
 - ・ **[軌跡カラー]** 軌跡の表示色を選択します。

- ・【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。
- ・【マリン】 航海地図に関する設定を行います。(2022年11月現在、デバイスに対応する日本版航海地図製品は販売されておりません。)
- ・【セグメント表示】 デバイスに転送済みのセグメントを地図上に表示します。▲キーでオン/オフを切り替えます。
- ・【等高線表示】 地図上に等高線を表示します。▲キーでオン/オフを切り替えます。

ナビゲーション設定

ナビゲーションに関する設定を行います。

ナビゲーション中のトレーニングページを設定する

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 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】 ナビゲーション中に地図ページを表示します。
 - 【ステータス】 ▲キーでオン/オフを切り替えます。
 - 【データ項目】 地図ページ上にデータ項目を表示します。▲キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・【ガイド】 ナビゲーション中に地図ページを表示します。▲キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・【高度】 ナビゲーション中に高度ページを表示します。▲キーでオン/オフを切り替えます。
 - ヒント：【タイプ】設定で【コース】を選択している場合、ステータスをオンにしてもガイドページは非表示になります。
 - ・【データページ1~4】 ナビゲーション中に表示するデータページを編集します。

方位インジケータの表示 / 非表示を設定する

ナビゲーション中のトレーニングページの円周上に目的地への方位を示すインジケータを表示します。

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【ナビゲーション】>【方位インジケータ】の順に選択します。
- 3 ▲キーで表示 / 非表示を切り替えます。

ナビゲーションアラート設定

目的地までの距離または時間が指定した値に達したときに、アラートでお知らせします。

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 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際にアラートでお知らせします。任意の距離を設定します。
 - ・【目的地所要時間】 目的地までの推定所要時間(ETE)が設定値に達した際にアラートでお知らせします。任意の時間を設定します。
 - ・【オフコース】 予定のコースを外れている場合にアラートでお知らせします。
 - ・【ターンアラート】 ナビゲーション中、左折 / 右折または到着までの距離をアラートでお知らせします。

パワー管理設定

バッテリー節約やパワーモードに関する設定を行います。

- 1 MENU キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 2 【パワー管理】を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【バッテリー節約】 バッテリー節約の設定をします。バッテリー節約をオンにすると、ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすことができます。(130 ページ [バッテリー節約設定](#))
 - ・【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のパワーモードの設定をします。(131 ページ [パワーモード設定](#))
 - ・【バッテリー残量】 バッテリー残量をパーセントで表示します。▲キーでオン/オフを切り替えます。
 - ・【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。▲キーでオン/オフを切り替えます。

バッテリー節約設定

バッテリー節約をオンにすると、ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすことができます。

また、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。(4 ページ コントロールメニュー)

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[パワー管理]** > **[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。

・ **[ミュージック]** 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。

[未接続] 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。

[未接続] Wi-Fi 接続を使用しません。

・ **[ライフログ]**

[元の設定を使用] ライフロ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] ライフログ機能がオフになります。ステップ数、上昇階数、週間運動量、消費カロリー、睡眠データなどの記録がオフになります。

・ **[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。

・ **[血中酸素トラッキング]** **[オフ]**

血中酸素トラッキングは、バッテリー節約をオンにするとデフォルトでオフになります。

・ **[バックライト]**

[元の設定を使用] バックライト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] バックライトがオフになります。

5 **[睡眠中]** のオプションをオンにすると、設定した睡眠時間になると自動でバッテリー節約モードに切り替わります。▲ キーでオン / オフ を設定します。

ヒント：睡眠時間は初期設定で PM10:00 ~ AM6:00 です。睡眠時間は Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で変更することができます。

6 **[電池残量低下アラート]** を選択すると、バッテリー残量が低下したときにアラートが表示されます。

パワーモード設定

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** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[パワー管理]** > **[パワーモード]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

・ **[(パワーモード名)]** 既存のパワーモードの設定を変更します。(手順 5 へ)

・ **[追加]** パワーモードを新規します。(手順 4 へ)

4 パワーモードの名前を入力します。

5 次のオプションを選択します。

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。

[標準] GPS とみちびきのみを受信します。

[UltraTrac] GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。

[GPS + GLONASS] GPS、みちびき、GLONASS の信号を受信します。

[GPS + GALILEO] GPS、みちびき、GALILEO の信号を受信します。

・ **[ミュージック]** 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。
[未接続] 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。
[オン] 光学式心拍計がオンになります。
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。
- ・ **[地図]** 地図ページの表示 / 非表示を設定します。
- ・ **[ディスプレイ]**
[常時オン] ディスプレイを常に表示します。
[タイムアウト] デバイスを操作せずに一定時間経過するとディスプレイが非表示になります。
- ・ **[バックライト]**
[元の設定を使用] バックライト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] バックライトがオフになります。
- ・ **[アクセサリ]**
[有効] センサーと接続されます。
[未接続] 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。
- ・ **[編集]** パワーモードの名前を編集します。
- ・ **[削除]** パワーモードを削除します。

システム設定

システムに関する設定を行います。

MENU キーを長押しして、**[システム]** を選択します。

[言語]: 表示言語を **[English]** または **[日本語]** から選択します。

[時間]: 時間表示を設定します。(133 ページ [時間表示設定](#))

[バックライト]: バックライトを設定します。(133 ページ [バックライト設定](#))

[音 / バイブ]: キー操作音、アラート音、バイブレーションの設定をします。

[キー音]: **▲** キーでキー操作音のオン / オフを切り替えます。

[アラート音]: ポップアップメッセージ表示時のアラート鳴動を **[オン]** **[[アクティビティ実行中]]** **[オフ]** から選択します。

[バイブレーション]: **▲** キーでバイブレーションのオン / オフを切り替えます。

[キーバイブ]: **▲** キーでキーバイブ(キー操作時のバイブレーション振動)のオン / オフを切り替えます。

[サイレントモード]: サイレントモードを設定します。

[ステータス] **▲** キーでサイレントモードのオン / オフを切り替えます。

[睡眠中] 設定した時間になると自動でサイレントモードに切り替わります。**▲** キーでオン / オフ を切り替えます。

ヒント: 睡眠中の時間は初期設定で PM10:00 ~ AM6:00 です。睡眠中の時間は Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で変更することができます。

[ショートカット]: ショートカットを設定します。(134 ページ [ショートカット設定](#))

[自動ロック] 自動ロックを設定します。

[オフ]: 自動ロックを無効にします。

[常時]: 一定時間キー操作を行わないと、自動でデバイスロックがかかります。

[アクティビティ実行中]: アクティビティ実行中に一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。

[アクティビティ中以外]: アクティビティ実行中以外(ウォッチモード)で一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。

[単位]: 表示単位を設定します。(134 ページ [単位設定](#))

- [フォーマット]**: アクティビティのペース/スピード表示、週の開始日、位置フォーマットと測地系を設定します。
- [速度表示]**: アクティビティ別の速度表示方法を **[ペース表示]** / **[スピード表示]** から選択します。
 - [週の開始日]**: 履歴の週別合計の開始日を **[土曜日]** / **[日曜日]** / **[月曜日]** から選択します。
 - [位置フォーマット]**: 位置フォーマットと測地系を設定します。
 - [位置フォーマット]** 座標表示形式を設定します。
 - [測地系]** 測地系(地球上の緯度経度を表すための基準)を選択します。初期設定は日本の測量法により使用が定められている **[WGS84]** です。
 - [スフェロイド]** スフェロイドは測地系同様に、地球上の位置を表すための基準です。**[測地系]** で設定を **[None]** / **[User]** にしている場合、変更可能です。
- [データ記録]**: アクティビティのデータ記録間隔を設定します。
- [スマート]**: 走行中の速度やデータの変化に応じて、デバイスが自動で記録間隔を調整しながらデータを記録します。これによりバッテリー消費が抑えられます。(初期設定)
 - [毎秒]**: データを毎秒記録します。記録したデータの精度が向上しますが、バッテリー消費が増えるため長時間のアクティビティには不向きです。
- [USB モード]**: PC 接続時のモードを選択します。
- [Garmin]**: PC 接続時も衛星受信状態で使用可能なモード
 - [MTP(メディア転送)]**: PC とのデータ(ポイント・軌跡・ルート等)交換時に使用するモード
- [リセット]**: デバイスの設定とデータをリセットします。
- [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]**: デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべての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。(142 ページ [リセット](#))
- [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と、Wi-Fi ネットワークが利用可能なときに自動で更新をダウンロードします。
- [デバイス情報]**: デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約等を確認します。

時間表示設定

時間表示に関する設定を行います。

- 1 MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 [システム] > [時間]**の順に選択します。
- 次のオプションを選択します。
 - [時間表示]** 時間の表示方法を **[12 時間]** / **[24 時間]** / **[ミリタリー]** から選択します。
 - [時間設定]** 時刻を設定します。
 - [自動]**: GPS 受信時に時刻を自動で設定します。
 - [手動]**: 手動で時刻を設定します。
 - [時間]** 時刻を手動で入力します。この項目は、**[時間設定]** で **[手動]** を選択した場合のみ表示されます。
 - [アラート]** 日の出 / 日の入アラート、1 時間毎アラートを設定します。
 - [時刻同期]** GPS で時刻を設定します。

日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラート

日の出 / 日の入時刻の前または毎正時にアラートでお知らせします。

- ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- [システム] > [時間] > [アラート]**の順に選択します。
- 次のいずれかのオプションを選択します。
 - [日の入まで]** 日の入時間前にアラートでお知らせします。任意の時間を設定します。
 - [日の出まで]** 日の出時間前にアラートでお知らせします。任意の時間を設定します。
 - [1 時間毎]** 毎正時にアラートでお知らせします。▲ キーでステータスのオン / オフを切り替えます。

バックライト設定

バックライトに関する設定を行います。

- 1 MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[システム]** > **[バックライト]** の順に選択します。

3 **[アクティビティ実行中]** または **[アクティビティ実行中以外]** または **[睡眠中]** を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ **[キー]** キー操作でのバックライト点灯を設定します。**[オフ][オン][日没から]** から選択します。
- ・ **[アラート]** ポップアップメッセージ表示時のバックライト点灯を設定します。**[オフ][オン][日没から]** から選択します。
- ・ **[ジェスチャー]** 腕を上げる動作をした場合のバックライト点灯を設定します。**[オフ][オン][日没から]** から選択します。
- ・ **[点灯時間]** アクティビティ実行中のバックライト点灯時間を設定します。**[8 秒][15 秒][30 秒][1 分][常時]** から選択します。
- ・ **[バックライトレベル]** バックライトの輝度を **[5%]** ~ **[100%]** で調整します。

注意：バックライトを頻繁に使用するとバッテリーを多く消費します。

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素早くアクセスするショートカットを設定します。

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[システム]** > **[ショートカット]** の順に選択します。

3 **[START 長押し][BACK 長押し][DOWN 長押し][START+DOWN][START+UP][BACK+LIGHT][BACK+UP]** のショートカットに設定する機能をそれぞれ選択します。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[システム]** > **[単位]** の順に選択します。

3 各項目の表示単位を選択します。

- ・ **[距離]** **[マイル]** または **[キロメートル]**
- ・ **[ペース/スピード]** **[キロメートル]** または **[マイル]**
- ・ **[高度]** **[フィート]** または **[メートル]**
- ・ **[深度]** **[フィート]** または **[メートル]**
- ・ **[体重]** **[ポンド]** または **[キログラム]**
- ・ **[身長]** **[フィート]** または **[センチメートル]**
- ・ **[気温]** **[華氏]** または **[摂氏]**
- ・ **[気圧]** **[インチ(Hg)][ミリメートル(Hg)][ミリバール][ヘクトパスカル]**
- ・ **[昇降速度]** **[フィート/分][フィート/時間][メートル/分][メートル/秒][メートル/時間]**

デバイス情報

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約等を確認します。

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[システム]** > **[デバイス情報]** の順に選択します。

3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、デバイスに関する情報を確認します。

電子ラベルの規制および準拠情報

本製品では、ラベルを電子的に確認できます。FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報、製品名、ソフトウェアバージョンが表示されます。

1 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

2 **[システム]** > **[デバイス情報]** の順に選択します。

3 **UP** キーまたは **DOWN** キーでページをスクロールし、電子ラベルを確認します。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーを接続して各種センサーデータを記録することができます。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach CT10 クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。
e- バイク	ライド中のバッテリーやシフティング情報などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページに対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro や HRM-Dual ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーとペアリングします。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
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。
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。
ランニングダイナミクスポッド(RD ポッド)	ランニングダイナミクスポッドとペアリングします。ランニングダイナミクス機能を利用できます。
シフトセンサー	電動シフターとペアリングします。ライド中のシフティング情報を表示できます。
Shimano Di2	Shimano Di2 電動シフターとペアリングできます。ライド中のシフティング情報を表示できます。
スマートトレナー	屋内バイクスマートトレナーとペアリングします。
スピード/ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。
VIRB	VIRB アクションカメラとペアリングします。VIRB リモート機能を利用できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

ペアリングを開始する前に、ワイヤレスセンサーを体に装着したり、所定の位置に取り付けてください。

別売のワイヤレスセンサーをデバイスで使用するには、初めにセンサーのペアリングを行う必要があります。

ペアリング済みのセンサーは、アクティビティ開始時に自動接続されます。

- 1 ペアリングするワイヤレスセンサーを装着して起動します。
- 2 デバイスとワイヤレスセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近づけます。
注意：他のワイヤレスセンサーから 10m(33ft)以上離れてください。
- 3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[センサー]** > **[センサー追加]** の順に選択します。
- 5 **[すべて検索]** を選択するか、**センサータイプ** を選択してワイヤレスセンサーの検索を開始します。
- 6 センサーが検出されると、センサータイプとセンサー ID が表示されます。(例：HR-123456)
追加するセンサー選択し、**▲** キーを押して接続します。
- 7 ペアリング済みのセンサーは、**[センサー]** のセンサー一覧に表示されます。接続ステータスやセンサー情報の確認、名前編集、センサーの消去を行うことができます。

Bluetooth センサーをペアリングする

- 1 ペアリングするワイヤレスセンサーを装着して起動します。
- 2 デバイスとワイヤレスセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近づけます。

注意：他のワイヤレスセンサーから 10m(33ft)以上離れてください。

3 **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

4 **[センサー]** > **[センサー追加]** の順に選択します。

5 **[すべて検索]** を選択するか、**センサータイプ** を選択してワイヤレスセンサーの検索を開始します。

6 検索結果のリストから、**[Bluetooth センサー表示]** を選択します。

7 追加するセンサーを選択し、**▲** キーを押して接続します。

8 ペ어링済みのセンサーは、センサー一覧に表示されます。接続ステータスやセンサー情報の確認、名前編集、センサーの消去を行うことができます。

HRM-Pro ランニングペースと距離

HRM-Pro アクセサリー(別売)を使用することで、GPS を利用できない環境でもランニングのペースと距離を計測できます。HRM-Pro アクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にペースと距離を算出します。HRM-Pro アクセサリーのランニングペースと距離を利用するときは、fēnix 6 デバイスに ANT+ 接続でペ어링して接続する必要があります。HRM-Pro アクセサリーを対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどに Bluetooth で接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

自動校正：初期設定で自動校正がオンに設定されています。HRM-Pro アクセサリーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、自動で校正されます。

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(136 ページ [ランニングペースと距離の記録のヒント](#))

手動校正：HRM-Pro をデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正 & 保存]** を選択して手動で校正します。(10 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

- fēnix 6 デバイスのソフトウェアを更新してください。
- デバイスに HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- ANT+ フットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(10 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。(10 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

心拍データをダウンロードする

ハートレートセンサー HRM-Pro などの一部対応するハートレートセンサーは、アクティビティ実行中にペ어링済みデバイスと離れていても、記録した心拍データをセンサーのメモリーに保存することができます。デバイスでアクティビティを終了してデータを保存するときに、ハートレートセンサーが有効かつ 3m 以内にある場合は、センサーのメモリーに保存したデータをデバイスに自動で送信します。アクティビティデータ保存時にセンサーのメモリーのデータをダウンロードできなかった場合は、次の手順で手動でデータをダウンロードすることができます。

注意：センサーのメモリーがいっぱいになると、古いデータから上書きされます。

1 ハートレートセンサーを体に装着して、起動します。

2 デバイスを操作します。

ウォッチフェイスページで **MENU** キーを長押ししてメニューページを表示します。

3 **[履歴]** を選択します。

4 履歴のリストから、ハートレートセンサーの心拍データをダウンロードするアクティビティデータを選択します。

5 **▲** キーを押してオプションを表示します。

6 **[心拍データダウンロード]** 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 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、RCT カメラウィジェットを表示します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - **⋮** カメラ設定を表示します。
 - **📷** 静止画を保存します。
 - **▶** 映像を保護します。

バイクスピード・ケイデンスセンサー

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを接続してデータを取得することができます。

スピードセンサーのタイヤ周長を設定する

- 1 デバイスとスピードセンサーをペアリングし、接続します。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 2 **MENU キー** を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー]** > **[(ペアリング済みのスピードセンサー)]** > **[ホイールサイズ]** の順に選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - **[自動]** タイヤ周長を自動検出します。
 - **[手動]** タイヤ周長を手動で入力します。(158 ページ [タイヤサイズと周長](#))

フットポッド

別売のフットポッドを接続してデータを取得することができます。フットポッドを使用すれば GPS の受信ができない屋内でトレーニングを行う際に、より正確なペースや距離を計測することができます。フットポッドはシューズに装着して歩くことで起動し、データを取得、送信します。約 30 分間動きを検出しないと、フットポッドがオフになります。バッテリーの使用可能時間が 5 時間を切った場合に、デバイスの画面にバッテリー残量低下メッセージが表示されます。

フットポッドを校正する

フットポッドは自動校正されますが、取得データの精度をより向上させるために次の手順を実施してください。

- 1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 2 いずれかの屋外ランニングアクティビティを選択して、GPS を受信完了します。受信完了後、開けた場所で約 5 分間静止することでより受信精度が向上します。
- 3 タイマーをスタートしてアクティビティを開始します。
- 4 約 10 分間停止せずランニングを行います。
- 5 タイマーを停止してアクティビティを終了し、データを保存します。保存したデータを基に、フットポッドが校正されます。ランニングフォームが大きく変わるといったことがない限り、校正を再度行う必要はありません。

フットポッドを手動で校正する

フットポッドの校正値があらかじめ分かっている場合は、校正値を手動入力して校正することができます。

- 1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー]**を選択します。
- 4 センサー一覧から接続済みのフットポッドを選択します。
- 5 **[校正値選択]**を選択します。
- 6 校正値を入力して完了します。

フットポッドで計測した距離が実際より短い場合は校正値を増加、フットポッドで計測した距離が実際より長い場合は減少させることで調整することができます。

フットポッドスピード / 距離の計測設定

スピードと距離の計測に関するフットポッドの設定を行います。

- 1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。(135 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))
- 2 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[センサー]**を選択します。
- 4 センサー一覧から接続済みのフットポッドを選択します。
- 5 **[スピード]**または**[距離]**を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[オフ]** フットポッドによる計測を利用しません。
 - ・ **[屋内]** 屋内アクティビティ(GPS 設定オフ)でのみフットポッドの計測データを使用します。
 - ・ **[常時]** GPS の設定に関わらず、常にフットポッドの計測データを使用します。

Approach CT10(クラブトラッキングセンサー)

以下の手順で、Approach CT10 をペアリングします。

- 1 センサーをすべてのクラブに取り付けます。
- 2 ペアリングするクラブをキャディバッグから取り出します。
ペアリング中、他のクラブはすべてキャディバッグの中にしまっておいてください。
ヒント：明るい室内でペアリングを行います。センサーは周囲の明るさを感知して自動で起動します。
- 3 デバイスとクラブを 1m 以内に近づけます。
注意：グリップが上を向くようにします。
- 4 デバイスで、**MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 5 **[センサー]** > **[クラブセンサー]** > **[センサー追加]** の順に選択します。
デバイスがセンサーの検索を開始します。センサーが検出されると、メッセージが表示されます。
- 6 画面の指示に従って、デバイスとセンサーをペアリングします。
センサーにクラブが登録されると、メッセージが表示されます。
- 7 ペアリング済みのクラブをキャディバッグに戻します。
- 8 ペアリングする次のクラブをキャディバッグから取り出します。
- 9 すべてのセンサーにクラブが登録されるまで、手順 6 ~ 8 の操作を繰り返します。

Bluetooth イヤホン

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。

- 1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近づけます。
- 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 デバイスで **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 4 **[センサー]** > **[センサー追加]** > **[イヤホン]** を選択します。
接続可能なイヤホンの検索を開始します。
- 5 検出されたイヤホンを選択して、**▲** **キー**で決定します。

デバイス情報

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
音楽データストレージ	最大 2000 曲
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	0 ~ 45°C

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

*1 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。(143 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#))

fēnix 6X Pro Dual Power

稼働時間	モード
約 21 日間 + 3 日間 *2	スマートウォッチモード
約 60 時間 + 6 時間 *3	GPS + 光学式心拍計
約 15 時間 + 1 時間 *3	GPS + 音楽再生
約 120 時間 + 28 時間 *3	バッテリー最長モード
約 80 日間 + 40 日間 *2	バッテリー節約ウォッチモード

fēnix 6 Pro Dual Power

稼働時間	モード
約 14 日間 + 2 日間 *2	スマートウォッチモード
約 36 時間 + 4 時間 *3	GPS + 光学式心拍計
約 10 時間 + 18 分 *3	GPS + 音楽再生
約 72 時間 + 21 時間 *3	バッテリー最長モード
約 48 日間 + 32 日間 *2	バッテリー節約ウォッチモード

fēnix 6S Pro Dual Power

稼働時間	モード
約 9 日間 + 1.5 日間 *2	スマートウォッチモード
約 25 時間 + 3 時間 *3	GPS + 光学式心拍計
約 6 時間 + 12 分 *3	GPS + 音楽再生
約 50 時間 + 14 時間 *3	バッテリー最長モード
約 34 日間 + 25 日間 *2	バッテリー節約ウォッチモード

*2 50,000 ルクスの条件下の屋外にて1日あたり3時間の着用を含む終日着用を想定

*3 50,000 ルクスの条件下での使用を想定

fēnix 6X Sapphire

稼働時間	モード
約 21 日間	スマートウォッチモード
約 60 時間	GPS + 光学式心拍計
約 15 時間	GPS + 音楽再生
約 120 時間	バッテリー最長モード
約 80 日間	バッテリー節約ウォッチモード

fēnix 6 Sapphire

稼働時間	モード
約 14 日間	スマートウォッチモード
約 36 時間	GPS + 光学式心拍計
約 10 時間	GPS + 音楽再生
約 72 時間	バッテリー最長モード
約 48 日間	バッテリー節約ウォッチモード

fēnix 6S Sapphire

稼働時間	モード
約 9 日間	スマートウォッチモード
約 25 時間	GPS + 光学式心拍計
約 6 時間	GPS + 音楽再生
約 50 時間	バッテリー最長モード
約 34 日間	バッテリー節約ウォッチモード

データ管理

注意：このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

- 1 デバイスを PC に接続してドライブ(またはボリューム)を開きます。
- 2 **[GARMIN]** フォルダを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 ファイルを削除します。

注意：Mac OS では MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。Windows OS で Garmin デバイスのドライブを開いてください。デバイスの音楽データを削除する際は、Garmin Express を使用してください。

メンテナンス

お取り扱い上の注意事項

注意

デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。

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

塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。

水中でキー操作を行わないでください。

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

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

1 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。

クリーニング方法については、*Garmin ウェアラブルの装着とお手入れ*をあわせてご参照ください。

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：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。ラッチとバンドの間には隙間が少し空いています。

3 反対側のバンドも同様に交換します。

メタルバンドの調整

メタルバンドの調整は、お近くの時計店や専門店へご依頼ください。

トラブルシューティング

デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。

- 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。

リセット

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 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]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべての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。(2 ページ [初期設定](#))

日本語で表示されません

以下の手順で言語を日本語に変更します。

- 1 **MENU キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 2 メニューの一番下の項目を選択します。
- 3 メニューの一番上の項目を選択します。
- 4 **[日本語]**を選択します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth® Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは Garmin.co.jp/ble 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の電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリからデバイスを削除し、再度ペアリングしてください。
Apple のスマートフォンをご利用の場合、Bluetooth 設定からペアリング済みのデバイスを削除してください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリからデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m(33ft) 以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開き、アプリのメニュー(☰または⋮)から **[Garmin デバイス]>[デバイスの追加]**の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- 初めてデバイスとスマートフォンと接続する場合は、次の操作を行ってください。

[デバイス]: MENU キー長押し> [ペアリング]を選択してデバイスをペアリングモードにする

[スマートフォン]: Garmin Connect Mobile アプリを起動し、デバイス追加の操作を行う

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 以上離れた場所へ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。(113 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。

Bluetooth イヤホンのアンテナ部がデバイスを装着している腕と同じ側になるようにイヤホンを装着するか、デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。

GPS を受信できません

- GPS を受信する際は、上空の開けた屋外に出て、デバイスの 6 時の方向を空に向けて静止してください。通常、30 ~ 60 秒程度で受信完了します。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
 - 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- Garmin Express または Garmin Connect Mobile でデータの同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早い GPS の受信が可能になります。

気温の計測値が正しくないようです

- デバイスに内蔵の気温センサーはデバイスを腕に装着している場合に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。
- 別売の tempe (ワイヤレス温度センサー)を使用してください。

バッテリーの稼働時間を長くするには

次のいずれかまたは複数の方法をお試しください。

- アクティビティ中のパワーモードを変更してください。(9 ページ [パワーモードを変更する](#))
- バッテリー節約をオンに設定してください。(130 ページ [バッテリー節約設定](#))
- バックライトの点灯時間を短く設定してください。
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。(133 ページ [バックライト設定](#))
- アクティビティ & アプリ設定の GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。(116 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))
- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定してください。(87 ページ [Bluetooth 機能をオン/オフにする](#))
- 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時は、**[後で再開]** オプションを選択してください。(9 ページ [アクティビティを終了する](#))
- ライフログをオフに設定してください。(2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))
- Connect IQ で入手したウォッチフェイスを使用する場合は、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)はバッテリーを多く消費するため避けてください。(126 ページ [コントロール設定](#))
- 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。(89 ページ [デバイスに表示する通知を管理する](#))
- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。必要のないときはオフに設定してください。(34 ページ [心拍転送モード](#))
- 光学式心拍計をオフに設定してください。(35 ページ [光学式心拍計をオフにする](#))
注意: 光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは計測されません。
- 血中酸素トラッキングのトラッキングモードをオフに設定してください。(37 ページ [血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする](#))

ライフログ関連

ライフログのステップ数が表示されません

- ステップ数は毎日深夜0時にリセットされます。
- ステップ数が-(ダッシュ)で表示される場合は、GPSを受信して時刻を自動で合わせてください。

ステップ数が正しくないようです

- 歩いていない時でも、デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や歯磨き等)をステップ数としてカウントすることがあります。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。
 - 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。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect に表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect に表示されるステップ数はデバイスのデータを同期しないと更新されません。

- Garmin Express または Garmin Connect Mobile でデバイスのデータを同期してください。

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フロア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た場合や、階段を上ってからすぐに下りてしまった場合には、上昇階数がカウントされない場合があります。

デバイスに関するその他の情報

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

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

チュートリアルビデオ

[e ラーニング] *fēnix 6 Series*

[e ラーニング] *fēnix 6/6S Pro Dual Power*

[e ラーニング] *fēnix 6X Pro Dual Power*

ライフログとフィットネス測定の精度 [Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/](https://www.garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/)

デバイスは医療機器ではありません。

付録

データ項目

トレーニングページに表示可能なデータ項目は、アクティビティや設定、接続するセンサーにより異なります。
[](カッコ)内はトレーニングページ上での表示項目名(略称)です。

タイマー

タイム[タイム]

現在のアクティビティタイム

ラップタイム[ラップタイム]

現在のラップタイム

前回ラップタイム[前回ラップタイム]

前回のラップタイム

平均ラップタイム[平均ラップタイム]

全ラップの平均タイム

経過時間[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[Int. タイム]

現在のインターバルタイム

マルチスポーツタイム[マルチスポーツタイム]

マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム

セットタイム[セットタイム](筋トレ)

筋力トレーニングの現在のセットのタイム

移動時間[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[停止時間]

現在のアクティビティの合計停止時間

距離

距離[距離]

現在の走行距離

ラップ距離[ラップ距離]

現在のラップの走行距離

前回ラップ距離[LLap 距離]

前回のラップの走行距離

距離(nm)[距離(nm)]

距離を海里(nm)で表示

Int. 距離[Int. 距離]

現在のインターバルの距離

ペース

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)

平均ペース[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[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[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 [L ラップペース]
前回ラップの平均ペース(分 /km)
Int. ペース [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 [L 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 [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 [A500 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 [L500 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 [LL500 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 [スピード]
現在の移動速度(km/h)
平均スピード [平均スピード]
アクティビティ中の平均速度(km/h)
ラップスピード [ラップスピード]
現在のラップ中の平均速度
前回ラップスピード [LLap スピード]
前回ラップの平均速度
最高スピード [最高スピード]
アクティビティ中の最高速度(km/h)
平均移動速度 [平均移動 Sp]
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 [平均全体 Sp]
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 [昇降速度]
垂直移動の速度(m/h)

SOG [SOG](ボート)
地面に対する速度(対地速度、Speed Over Ground)
平均 SOG [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 [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 [L.LAP SOG](ボート)
前回ラップの平均対地速度
最大 SOG [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 [心拍]
現在の心拍数
平均心拍数 [平均心拍]
アクティビティ中の平均心拍数

心拍ゾーン [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 TE]

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 TE]

無酸素トレーニング効果

心拍%Max [心拍%Max]

最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)

心拍%HRR [心拍%HRR]

現在の心拍予備量(%)

最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量(最大心拍数と現在の心拍数の差)

平均%Max [平均%Max]

アクティビティ中の平均%Max

平均%HRR [平均%HRR]

現在のラップの心拍予備量(%)

ラップ心拍数 [ラップ心拍数]

現在のラップの平均心拍数

ラップ%HRR [ラップ%HRR]

現在のラップの平均心拍予備量(%)

ラップ%Max [ラップ%Max]

現在のラップの最大心拍%

前回ラップ心拍 [LLap 心拍]

前回のラップの平均心拍数

前回ラップ %HRR [LLap%HRR]

前回のラップの心拍予備量(%)

前回ラップ %Max [LLHR%Max]

前回のラップの最大心拍%

ゾーン(タイム) [心拍ゾーン 1 ~ 5]

設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示

Int. 平均心拍 [I AVG HR]

現在のインターバルの平均心拍数

Int. 平均%HRR [INT %HRR]

現在のインターバルの平均心拍予備量(%)

Int. 平均%Max. [INT.AVG%M]

現在のインターバルの平均%Max

Int. 最大心拍 [I Max HR]

現在のインターバルの最大心拍数

Int. 最大%HRR [I Max %HRR]

現在のインターバルの最大心拍予備量(%)

Int. 最大%Max [I Max %Max]

現在のインターバルの最大心拍%

ランニングダイナミクス

上下動 [上下動]

自身の体が上下に動く振れ幅

平均上下動 [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 [ラップ上下動]

現在のラップの平均上下動

上下動比 [上下動比]

現在の上下動の比率

平均上下動比 [A 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 [L 上下動比]

現在のラップの平均上下動比

接地時間 [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 [A 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 [LAP GCT]

現在のラップの平均接地時間

GCT バランス [GCT バランス]

左右の接地時間のバランス

平均 GCT バランス [A 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 [L 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 [歩幅]

1 歩あたりの歩幅をメートルで表示

平均歩幅 [平均歩幅]

アクティビティ中の平均歩幅

ラップ歩幅 [ラップ歩幅]

現在のラップの平均歩幅

ピッチ [ピッチ]

1 分間あたりの総ステップ数

平均ピッチ [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 [ラップピッチ]

現在のラップのピッチ

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 [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 [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 [LL ピッチ]

前回のラップのピッチ

ケイデンス

ケイデンス [ケイデンス]

クランクアームの毎分の回転数

平均ケイデンス [平均ケイデンス]

アクティビティ中の平均ケイデンス数

ラップケイデンス [ラップケイデンス]

現在のラップの平均ケイデンス数

前回ラップケイデンス [LL ケイデンス]

前回のラップの平均ケイデンス数

PacePro

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

スプリットペース [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 [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 [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 [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 [次のスプリット距離]

次のラップ区間の距離

先行 / 遅延 [先行 / 遅延]

現在のラップ区間内の目標ペースに対する先行 / 遅延時間

パワー - 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 KJ]

パワーを kj(キロジュール) パワー値(累積総量)で表示

パワー -w/kg [パワー -w/kg]

1kg 単位毎の総パワー出力をワット(w)で表示

平均パワー 3 秒 [平均 PW 3S]

3 秒間の平均パワー値

平均パワー 10 秒 [平均 PW 10S]

10 秒間の平均パワー値

平均パワー 30 秒 [平均 PW 30S]

30 秒間の平均パワー値

平均パワー [平均パワー]

アクティビティ中の平均パワー値

ラップパワー [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 [L ラップパワー]

前回のラップの平均パワー値

最大パワー [最大パワー]

アクティビティ中の最大パワー出力値

ラップ最大パワー [L 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 [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) [パワーゾーン 1 ~ 7]

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 [PDL スムーズネス]

ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(パーセンテージで測定)

トルク効率 [トルク効率]

ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値(100%の場合、抗力は0)

パワーバランス [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 [平均 Bal 3S]

3 秒間の左右の平均バランス値

平均バランス 10 秒 [平均 Bal 10S]

10 秒間の左右の平均バランス値

平均バランス 30 秒 [平均 Bal 30S]

30 秒間の左右の平均バランス値

平均バランス [平均バランス]

アクティビティ中の平均バランス値

ラップバランス [ラップバランス]

現在のラップの平均バランス値

パワー - パワートレーニング

パワー IF [パワー IF]

強度係数

FTP に対する NP の比率を表示

アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの

パワー TSS [パワー TSS]

パワートレーニングストレススコア

IF(強度係数)とトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質と量を考慮することで、トレーニングの負荷(ストレス)を数値化したもの

TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能

パワー NP [パワー NP]

標準化パワー

風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの

ラップ NP [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 NP]

前回ラップの標準化パワー

パワー - パワー%FTP

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 [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 [L DANC タイム]

現在ラップの合計ダンシングタイムを表示

シットイングタイム [シットイングタイム]

アクティビティ中の合計シットイング(座り漕ぎ) タイムを表示

ラップシットイングタイム [L SEAT タイム]

現在ラップの合計シッティングタイムを表示

PCO [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 [平均 PCO]

アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示

ラップ PCO [ラップ PCO]

現在ラップのプラットフォームセンターオフセットを表示

パワーフェーズ -R [パワーフェーズ -R]

右ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示

平均 PP-R [平均 PP-R]

アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示

ラップ PP-R [ラップ PP-R]

現在ラップの右パワーフェーズを表示

PPP-R [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 [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 [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 [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 [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 [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 [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 [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 [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 [ギア]

現在の各ギアの位置を表示

フロント [フロント]

現在のフロント(前)ギアの位置を表示

リア [リア]

現在のリア(後)ギアの位置を表示

ギアバッテリー [ギアバッテリー]

ギアのバッテリー残量を表示

ギア比 [ギア比]

現在の各ギアの歯数を表示

ギアコンボ [ギアコンボ]

ギアポジションセンサーから現在のギアの組み合わせを表示

ギアバッテリー [ギアバッテリー]

ギアのバッテリー残量を表示

SRAM、Campagnolo 社の電動コンポーネントでバッテリー残量を表示させる際はこちらを選択してください。

Di2 バッテリー [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 [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 [平均 ST 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 [ラップ ST 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 [L ラップ ST 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)

ストローク数 [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 [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 [LL 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 [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 [平均 ST 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 [ラップ ST 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 [LLST 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 [Int.ST 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 [L ラップ ST 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 [Int.ST 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 [LLST 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 [LL 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 [ST 平均 / Lap]

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 [I LapST 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 [ラップ数]

現在のラップ数

Int. 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 [平均 SWOLF]

アクティビティ中の平均 Swolf スコア

ラップ SWOLF [LAP SWOLF]

インターバル中の Swolf スコア

前回ラップ SWOLF [LL SWOLF]

前回のラップの Swolf スコア

休息

休息タイム [休息タイム]

現在の休息時間

休息リピート [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(フロアクライム)

上昇階数 [上昇階数]

1 日の総上昇階数

下降階数 [下降階数]

1 日の総下降階数

階数 / 分 [階数 / 分]

1 分間の上昇階数

気温

気温 [気温]

アクティビティ中の気温（体温がデバイスの内部温度センサーに影響する場合があります。より正確な気温を計測するには別売のワイヤレス温度センサーを接続してください。）

最高気温(24H) [最高]

過去 24 時間以内の最高気温

最低気温(24H) [最低]

過去 24 時間以内の最低気温

高度

平均上昇量 [平均上昇量]

垂直方向の平均上昇量

平均下降量 [平均下降量]

垂直方向の平均下降量

最大上昇量 [最大上昇量]

最高上昇量(距離 /1 分間)

最大下降量 [最大下降量]

最高下降量(距離 /1 分間)

高度 [高度]

現在の高度(海拔)

総上昇量 [総上昇量]

上昇の合計距離

総下降量 [総下降量]

下降の合計距離

ラップ上昇量 [ラップ上昇量]

現在のラップの上昇量

ラップ下降量 [ラップ下降量]

現在のラップの下降量

前回ラップ上昇量 [LL 上昇量]

前回のラップの上昇量

前回ラップ下降量 [LL ラップ下降量]

前回のラップの下降量

最低高度 [最低高度]

前回データリセット以降の最低高度

最高高度 [最高高度]

前回データリセット以降の最高高度

GPS 高度 [GPS 高度]

GPS から算出した現在地の高度

滑空比 [滑空比]

現在の滑空比

勾配 [勾配]

勾配角度 (%)

水平方向 100m に対して垂直方向に何 m 上がったかを割合 (%) で表示

コンパス

進行方位 [進行方位]

現在移動している方向

表示方法は [設定] > [センサー] > [コンパス] の [方位基準] に準拠

GPS 方位 [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 [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 [残り距離]

現在地から目的地までの距離

予想総距離 [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 [V STO TGT]

目的地に対する土昇降速度 (時間単位)

方位 [方位]

現在地から目的地までの方位

コース [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 [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]

土昇降距離 (m)

目的滑空比 [目的滑空比]

現在地の高度から目的地に対する滑空比

設定経緯度 [設定経緯度]

現在地を数値で表示 (位置フォーマット設定に準拠)

目的地 [目的地]

最終目的地の緯度・経度

経緯度 [経緯度]

現在地の緯度・経度(度分秒)

到着時刻 [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 [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 [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 [経由地名称]

次の方向転換地点名

経由地所要距離 [経由地距離]

コース上の次の転換点までの距離

経由地到着時刻 [経由地時刻]

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 [経由地時間]

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(%) [MO2 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 [総 Hb 量]

現在のアクティビティ中の推定総筋酸素量

その他

カロリー [カロリー]

消費カロリー

バッテリー残量 [バッテリー]

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]

バッテリーの残量を残りの稼働時間で表示

衛星受信 [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 [P 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

COG [COG]

地面に対する進行方位(対地方位、Course Over Ground)

ラップ数 [ラップ数]

ラップ数

日の出時刻 [日の出時刻]

現在地(当日)の日の出時刻

日の入時刻 [日の入時刻]

現在地(当日)の日の入時刻

時刻 [時刻]

現在地の時刻

大気圧 [大気圧]

校正していない現在の気圧

校正気圧 [校正気圧]

校正された現在の気圧

回数 [回数] (筋トレ)

筋カトレーニングの腕の動作の回数 (レップ数)

負荷 [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 [呼吸数]

1 分間の呼吸数 (brpm)

ストレス [ストレス]

現在のストレスレベル

グリット [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 [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 [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 [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

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

VO2 Max レベル分類表

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
 優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
 非常に良い	上位 5 ~ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
 良い	上位 21 ~ 40% 以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
 普通	上位 41 ~ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
 悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
 優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
 非常に良い	上位 5 ~ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
 良い	上位 21 ~ 40% 以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
 普通	上位 41 ~ 60% 以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
 悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

FTP レベル分類表

男性	FTP レート (W/kg)	女性	FTP レート (W/kg)
優れている	5.05 以上	優れている	4.30 以上
非常に良い	3.93 ~ 5.04	非常に良い	3.33 ~ 4.29
良い	2.79 ~ 3.92	良い	2.36 ~ 3.32
普通	2.23 ~ 2.78	普通	1.90 ~ 2.35
一般(未訓練)	2.23 以下	一般(未訓練)	1.90 以下

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

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、タイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

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

タイヤサイズ	周長 (mm)
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の承諾なしに転載または複製することはできません。

本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、Garmin.co.jp にアクセスしてください。

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

Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Tri, PacePro, Rally, tempe, TruSwing, Varia, Vector は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google LLC の商標です。Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。The Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Di2™ は Shimano, Inc の商標です。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。Shimano® は Shimano, Inc. の登録商標です。Spotify® ソフトウェアは <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> のサードパーティライセンスの対象となります。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。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

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

M/N: A03559/A03560/A03561/A03908/C03561

