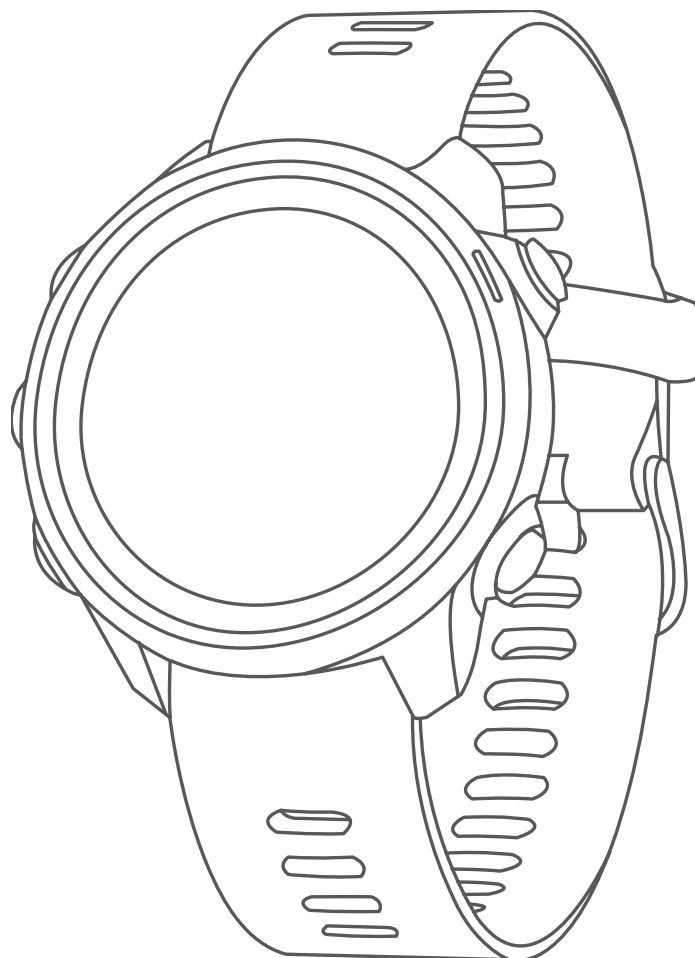


GARMIN®



FOREATHLETE 245/245 MUSIC

操作マニュアル

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](https://www.garmin.co.jp) にアクセスしてください。

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

Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, HRM-Run, HRM-Tri, tempe, TrueUp, Varia, Varia Vision は Garmin 社の商標です。Garmin 社の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google Inc. の登録商標です。Apple®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Bluetooth® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin 社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. iTunes® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Spotify® ソフトウェアは <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> にあるサードパーティライセンスの対象となります。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。Windows®, Windows NT® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

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

目次

はじめに	1
キー操作	1
デバイスを充電する	1
充電に関するヒント	1
初期設定	1
スマートフォンとペアリングする	2
製品のアップデート	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	2
デバイスを装着する	2
各ページについて	2
ウォッチフェイスページ	2
コントロールメニュー	2
デバイスロック	3
ウィジェット	3
メニューページ	3
アクティビティ & アプリ一覧ページ	3
GPS ステータスとステータスアイコン	3
アクティビティ	4
アクティビティを開始する	4
アクティビティを終了する	4
アクティビティ / アプリケーションを新規追加する	5
既存のアクティビティをコピーして追加する	5
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	5
屋内アクティビティ	5
屋外アクティビティ	5
トレッドミル距離を校正する	5
アクティビティ - ラン	5
ラン	5
メトロノーム機能	6
アクティビティ - バイク	6
バイク	6
アクティビティ - スイム	6
プールスイム	6
スイム用語	6
ストロークタイプ (泳法)	6
休息モード	7
ドリル記録でトレーニングする	7
筋力トレーニング	7
筋トレ	7
筋力トレーニングアクティビティのポイント	8
トレーニング	8
ユーザープロフィール	8
トレーニングの目標と心拍ゾーン	8
心拍ゾーンを設定する	8
心拍ゾーン参考表	9
ランニングダイナミクス	9
ランニングダイナミクスデータ項目	9
ランニングダイナミクスページを有効 / 無効にする	9
別表: GCT バランス	10
カラーゲージについて	10
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	10

パフォーマンス測定機能	11
パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする	11
パフォーマンスコンディションの通知を有効にする	11
TrueUp をオンに設定する	11
心拍変動記録	11
トレーニングステータス	11
トレーニングステータスを表示するには	12
VO2 Max (最大酸素摂取量)	12
ランニング VO2 Max を測定する	12
リカバリータイム	12
リカバリータイムを確認する	12
トレーニング負荷	13
トレーニング負荷を確認する	13
予想タイム	13
パフォーマンスコンディション	13
パフォーマンスコンディションを確認する	13
リカバリー心拍	13
トレーニング効果	14
トレーニング効果を確認する	14
履歴からトレーニング効果を確認する	14
Body Battery	14
Body Battery をウィジェットで確認する	14
健康情報の統計	15
ワークアウト	15
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	15
Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する	15
ワークアウトを実行する	15
トレーニングカレンダー	15
Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する	16
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	16
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	16
Garmin Connect でトレーニングカレンダーをデバイスに転送する	16
Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する	16
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	16
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	16
Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーをデバイスに転送する	16
トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する	16
リマインダー機能	16
インターバルワークアウト	17
インターバルワークアウトを編集する	17
インターバルワークアウトを実行する	17
バーチャルパートナー	17
ターゲットトレーニング	17
ターゲットトレーニングを実行する	18
ターゲットトレーニングを中止する	18
レース	18
ライフログ	18
ステップ	18
ウィジェットでステップを確認する	18
自動ゴール	18

Move アラート.....	19	自己ベストを個別に削除する.....	27
Move アラートをオンに設定する.....	19	自己ベストをすべて削除する.....	27
週間運動量.....	19	合計.....	28
ウィジェットで週間運動量を確認する.....	19	アクティビティの合計を確認する.....	28
週間運動量を加算するには.....	19	積算距離を確認する.....	28
カロリー.....	19	オプション.....	28
ウィジェットで消費カロリーを確認する.....	19	アクティビティをすべて削除する.....	28
スリープトラッキング.....	20	合計をリセットする.....	28
サイレントモード.....	20	Garmin Connect	28
Garmin Move IQ.....	20	Garmin Connect.....	28
ライフログ設定.....	20	PC でデバイスのデータを Garmin Connect に同期する..	28
ライフログのオン / オフを設定する.....	20	Connect IQ.....	28
Move アラートを設定する.....	20	Connect IQ をダウンロードする.....	28
ゴールアラートを設定する.....	20	PC で Connect IQ をダウンロードする.....	29
Move IQ のオン / オフを設定する.....	20	スマートフォン連携機能	29
心拍計測機能.....	21	Garmin Connect Mobile.....	29
光学式心拍計.....	21	Bluetooth 設定.....	29
デバイスを装着する.....	21	Bluetooth 接続をオン / オフにする.....	29
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法.....	21	Bluetooth 接続アラートを設定する.....	30
ウィジェットで心拍データを確認する.....	21	Garmin Connect に手動でデータを同期する.....	30
心拍転送モード.....	21	通知機能.....	30
アクティビティ中に心拍転送モードを実行する.....	22	通知機能を設定する.....	30
光学式心拍計をオフにする.....	22	ウィジェットで通知を確認する.....	30
異常心拍アラートを設定する.....	22	テキストメッセージに返信する.....	30
ANT+ 対応心拍計（ハートレートセンサー）.....	22	探索機能.....	30
ハートレートセンサーを装着する.....	22	オーディオアラート.....	30
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法（ベルト式心拍計）.....	22	オーディオアラートを設定する.....	31
ハートレートセンサー * のお手入れ方法.....	23	Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生する.....	31
アラーム&タイマー	23	GroupTrack.....	31
アラーム.....	23	GroupTrack セッションを開始する.....	31
アラームを削除する.....	23	GroupTrack セッションのヒント.....	31
タイマー.....	23	Wi-Fi 接続機能.....	31
ストップウォッチ.....	24	Wi-Fi 接続設定を行う.....	31
ナビゲーション.....	24	Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネットワークに接続する.....	32
ポイント登録.....	24	セーフティ・トラッキング機能.....	32
保存済ポイントを編集する.....	24	緊急連絡先を追加する.....	32
保存済ポイントをすべて削除する.....	24	事故検出をオン / オフにする.....	32
ナビゲーション.....	25	援助要請を送信する.....	32
ナビゲーションを開始する.....	25	ウィジェット.....	33
スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する.....	25	ウィジェットを確認する.....	33
ナビゲーションを中止する.....	25	非表示のウィジェットを表示する.....	33
コース.....	25	ウィジェットを並べ替える.....	33
地図.....	25	ウィジェットを非表示にする.....	33
地図の縮尺を変更する.....	25	ウィジェット一覧.....	33
地図設定.....	25	パフォーマンス.....	33
履歴.....	26	健康情報の統計.....	33
アクティビティ.....	26	心拍計.....	33
アクティビティの履歴を確認する.....	26	ストレス.....	33
アクティビティの詳細を確認する.....	26	BodyBattery.....	33
アクティビティのトレーニング効果を確認する.....	27	健康情報の統計設定をする.....	33
アクティビティのゾーン分布を確認する.....	27	ストレス.....	34
自己ベスト.....	27	マイディ.....	34
自己ベストを確認する.....	27	週間運動量.....	34
自己ベストを前回の記録に変更する.....	27	ステップ.....	34
		カロリー.....	34

マイデイ設定をする	34	バックライト設定	44
通知	34	単位設定	44
天気	34	デバイス情報	44
カレンダー	34	デバイスの情報を確認する	44
ミュージックコントロール	34	電子ラベルの規制および準拠情報	45
前回のラン / バイク / アクティビティ / スイム	34	ワイヤレスセンサー	45
Garmin コーチ	35	ワイヤレスセンサーをペアリングする	45
履歴	35	バイクスピード・ケイデンスセンサー	45
履歴設定をする	35	Varia センサー	45
VIRB	35	フットポッド	46
ウィジェットで VIRB をリモート操作する	35	フットポッドを校正する	46
アクティビティ実行中に VIRB を操作する	36	フットポッドを手動で校正する	46
ミュージック	36	フットポッドスピード / 距離の計測設定	46
音楽プロバイダに接続する	36	tempe (ワイヤレス温度センサー)	46
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする	36	Bluetooth イヤホン	46
Spotify® から音楽をダウンロードする	37	デバイス情報	47
音楽プロバイダを変更する	37	仕様	47
音楽プロバイダをアンインストールする	37	バッテリー稼働時間	47
Garmin Express で音楽をダウンロードする	37	データ管理	47
Bluetooth イヤホンと接続する	37	USB 接続時の取り外し方法	47
ダウンロードした音楽を再生する	37	ファイルを消去する	47
スマートフォンの音楽再生をコントロールする	37	お取り扱い上の注意事項	47
ミュージックコントロールウィジェット	38	クリーニング方法	47
設定	39	バンドの交換方法	48
アクティビティ & アプリ設定	39	トラブルシューティング	48
アクティビティ & アプリ設定を開く	39	ライフログ関連	48
アクティビティ・アプリケーションを並べ替え / 削除する	39	ライフログのステップ数が表示されません	48
設定一覧	39	ステップ数が正しくないようです	48
トレーニングページ	39	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	48
トレーニングページのデータ項目を変更する	39	週間運動量の数字が点滅しています	48
トレーニングページに新規ページを追加する	40	GPS を受信できません	48
トレーニングページを並べ替え / 削除する	40	強制電源断	48
アラート	40	全設定リセット	49
アラートを設定する	40	日本語で表示されません	49
自動ラップ	41	デバイスはこのスマートフォンに対応していますか?	49
自動ラップを設定する	41	デバイスとスマートフォンが接続できません	49
自動ポーズ	41	気温の計測値が正しくないようです	49
自動ポーズを設定する	41	バッテリーの稼働時間を長くするには	49
自動スクロール	41	Bluetooth イヤホンと接続できません	49
自動スクロールを設定する	41	音楽が途切れたり Bluetooth イヤホンとの接続が切れます	49
パワーセーブ	41	光学式心拍計関連	49
パワーセーブを設定する	41	Body Battery レベルを改善させるには	49
コントロール設定	41	デバイスに関するその他の情報	50
コントロールメニューを並べ替え / 削除する	41	付録	50
コントロールメニューを新規追加する	42	データ項目	50
ショートカットオプション一覧	42	タイマー	50
ウォッチフェイス設定	42	距離	50
ウォッチフェイスを設定する	42	ペース	50
ウォッチフェイスを新規作成する	42	スピード	50
Wi-Fi 設定	43	心拍	51
ナビゲーション設定	43	ランニングダイナミクス	51
ナビゲーション中のトレーニングページを設定する	43	ピッチ	51
システム設定	43	ケイデンス	51
時間設定	44		
日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラート	44		
時刻を GPS と同期する	44		

ストローク（屋内ロー）	51
ストローク（プールスイム）	51
ラップ（プールスイム）	52
SWOLF	52
休息	52
気温	52
高度	52
ナビゲーション	52
その他.....	52
VO2 Max レベル分類表	53
タイヤサイズと周長.....	54
シンボル定義	54

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：バックライト点灯 / 消灯、電源オン（電源オフ時） 長押し：コントロールメニュー
② START STOP	押す：アクティビティ&アプリ一覧、タイマー開始 / 停止、項目の決定、メッセージの確認
③ BACK	押す：前のページに戻る、ラップ取得（アクティビティ中）
④ DOWN	押す：ウィジェット / トレーニングページ / オプション / 設定のスクロール 長押し：ミュージックコントロールの表示（38 ページ）（ForeAthlete 245 Music のみ）
⑤ UP	押す：ウィジェット / トレーニングページ / オプション / 設定のスクロール 長押し：メニューページの表示

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のお取り扱いに関する注意やその他の情報について、安全および製品に関する警告と注意事項を必ずお読みください。

注意

本体や充電ケーブルの端子やその周辺に汚れや水分が付着したまま充電や PC への接続を行うと、本体および充電ケーブルの端子の金属のサビ、腐食の原因となります。本体や充電ケーブルのクリーニング方法について、詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

参照 47 ページ クリーニング方法

注意 他機種の充電ケーブルは使用しないでください。必ず本製品に付属している充電ケーブルを使用してください。

- 1 充電ケーブルの端子を、デバイスの裏面にある充電端子に接続します。



- 2 充電ケーブルの USB 端子を PC の USB ポートに差し込みます。
- 3 充電します。

充電に関するヒント

- デバイスと充電ケーブルはしっかりと接続してください。
- 別売の Garmin 純正 AC アダプターを使用して家庭用コンセントに接続するか、PC の USB ポートに接続して充電します。バッテリーが空の状態から満充電するのに、最大 2 時間かかります。
- 100% まで充電が完了してからデバイスを充電ケーブルから取り外してください。

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。
 - 参照 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 [キロメートル] または [マイル] から選択します。
- 4 時間表示を [12 時間] または [24 時間] から選択します。
- 5 性別を [男性] または [女性] から選択します。
- 6 誕生年を選択します。
- 7 身長を選択します。
- 8 体重を選択します。
- 9 時間設定を選択します。
 - [GPS を使用] 時間を自動で設定します。（手順 11 へ）
 - [手動] 時間を手動で設定します。（手順 10 へ）
- 10 時間を手動で設定します。（手順 12 へ）
- 11 GPS を受信して時刻を設定します。

上空の開けた屋外で静止します。この時、デバイスの表面を上空に向けてください。GPS の受信完了まで、30 ～ 60 秒程度待ちます。
- 12 初期設定が完了すると、ウォッチフェイスページが表示されます。

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
 - **LIGHT キー** を長押ししてコントロールメニューを表示し、 を選択
 - **UP キー** を長押ししてメニューページを表示し、[スマートフォン] > [ペアリング] の順に選択
- 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。

製品のアップデート

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

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

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

事前にスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。

参照 2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#)
30 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#)

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

- 2 画面に表示される指示に従い、ソフトウェアを更新します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

事前に Garmin Express 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。

- 1 チャージン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。



- 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 [21 ページ](#) をご参照ください。

各ページについて

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。

ウォッチフェイスページの表示スタイルや表示データはカスタマイズすることができます。

参照 [42 ページ](#) [ウォッチフェイス設定](#)

[初期設定のウォッチフェイス]



- ① 現在の時刻
- ② データ (初期設定: ステータスアイコン)
バッテリー残量や Bluetooth® 接続ステータス、アラーム等のステータスアイコンが表示されます。
- ③ データ (初期設定: 日付と曜日)
- ④ データ (初期設定: 週のラン合計距離)

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、サイレントモード、デバイスロック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 キー**または**DOWN キー**で操作するオプションを選択し、**START キー**で決定します。

	ミュージックコントロール (38 ページ)
	同期 (30 ページ)
	Bluetooth 接続オン / オフ (29 ページ) ペアリングモード (未ペアリング時)
	サイレントモードオン / オフ (20 ページ)
	デバイスロック (3 ページ)
	ストップウォッチ (24 ページ)
	タイマー (23 ページ)
	ポイント登録 (24 ページ)
	GPS で時刻設定
	アラーム (23 ページ)

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、コントロール設定からカスタマイズすることができます。

参照 41 ページ コントロール設定

デバイスロック

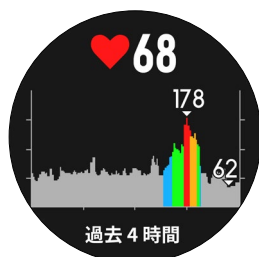
キー操作を無効にして、キーの誤操作を防ぎます。

- 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。キー操作が無効になります。
- 3 ロックを解除するには、いずれかのキーを長押しします。

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。

各ウィジェットについて詳しくは **33 ページ ウィジェット**をご参照ください。



- 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。
- 3 **START キー**を押すと、ウィジェットの詳細ページが表示されます。(ウィジェットにより詳細ページがない場合があります。)

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 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。



- 2 **UP キー**または**DOWN キー**でオプションを選択し、**START 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&アプリ一覧ページ

アクティビティ&アプリ一覧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。

各アクティビティやアプリケーションについて詳しくは **4 ページ アクティビティ**をご覧ください。

アクティビティ&アプリ一覧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。(初期設定では[ラン]のみお気に入りに設定されています。)

参照 39 ページ アクティビティ&アプリ設定



- 1 ウォッチフェイスページから **START キー**を押してアクティビティ&アプリ一覧ページを表示します。
- 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、**START 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、一時的に画面の円周上に受信状況を表すステータスリングが表示されます。GPS の受信が完了すると、ステータスリングは緑に変わります。

各ステータスアイコンは、点滅で検索中、点灯で受信 (接続) 完了を表します。

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
	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
	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

アクティビティ

デバイスは、ランやサイクリング、スイム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。本体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。

参照 [28 ページ](#) [Connect IQ](#)

アクティビティを開始する

アクティビティの開始と同時に、自動で GPS が有効になります。（GPS 設定がオンのアクティビティの場合）アクティビティを停止してデータを保存すると、ウォッチフェイスページに戻ります。

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。

参照 [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 **START キー**を押します。
- 2 アクティビティ&アプリ一覧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。
参照 [45 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 **START 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。
 - **BACK キー**を押して、手動でラップを取得します。
 - **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。
 - **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開きます。（ForeAthlete 245 Music のみ）

アクティビティを終了する

- 1 **START 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。
 - **[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 **START キー**を押し、トレーニングページ表示後に再度 **START 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]-[直行]**

アクティビティの開始地点へ戻る直行のナビゲーションを開始します。(GPS 設定がオンのアクティビティのみ)

- **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。

ヒント タイマー停止後 30 分間操作を行わないと、自動でデータが保存されます。

3 **START キー**で **[保存]** を選択します。

4 **DOWN キー**を押して **[完了]** を選択します。

参照 26 ページ [アクティビティの履歴を確認する](#)

アクティビティ / アプリケーションを新規追加する

アプリケーション一覧に、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

アプリケーション一覧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 **START 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 一覧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。

参照 39 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

- **[いいえ]** アプリケーション一覧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

アプリケーション一覧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 **START 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。

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

- **[いいえ]** アプリケーション一覧での表示順を選択します。

屋内アクティビティ

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

屋内ランニングアクティビティでの距離やペース / 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くと、加速度計の計測データ精度が向上します。

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

屋内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、6 ページ [アクティビティ-スイム](#)をご参照ください。屋外アクティビティ

屋外アクティビティ

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

参照 5 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](#)

アクティビティタイプ別のアクティビティの開始方法等については、以下からの説明をご覧ください。

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、トレッドミル上で 1.5km (1mi) 以上走行します。

2 **START キー**を押してタイマーを停止します。

3 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ます。

- 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[校正]** を選択します。

アクティビティ - ラン

ラン

1 センサー (フットポッド、心拍計等) を装着します。(任意)

2 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

3 **[ラン]** 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 **START キー**を押してタイマーを開始します。

7 アクティビティを開始します。

8 **BACK キー**を押してラップを取得します。(任意)

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

メトロノーム機能

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 **UP** 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]** **START** 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 音のみでお知らせします。
バイブレーション 振動のみでお知らせします。
トーン&バイブレーション 音と振動でお知らせします。
 - ・ **[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** キーを押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 **UP** 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。

アクティビティ - バイク

バイク

- 1 センサー (スピード / ケイデンスセンサー、心拍計 等) を装着します。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで **START** キー を押します。
- 3 **[バイク]** 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 **START** キー を押してタイマーを開始します。
- 7 アクティビティを開始します。

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、**START** キーを押して **[保存]** を選択します。

アクティビティ - スイム

注 意

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

注意 ・ スイムアクティビティ中は、光学式心拍計で心拍データを計測することはできません。
・ スイムアクティビティ中の心拍数を計測するには、別売のスイム対応心拍計 (ハートレートセンサー HRM-Tri) が必要です。

プールスイム

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キー を押します。
- 2 **[プールスイム]** を選択します。
- 3 **[プールサイズ]** を選択します。(初回のみ)
ヒント 初回に選択したプールサイズは、次にプールサイズ設定を変更するまで適用されます。
参照 39 ページ **[プールサイズ]**
- 4 **START** 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、予め設定したプールサイズを基に 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 **BACK** 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 **BACK** 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、**START** キーを押して **[保存]** を選択します。

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

スイム用語

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。

ストロークタイプ (泳法)

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

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。

参照 39 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

参照 7 ページ ドリル記録でトレーニングする

休息モード

プールスイムアクティビティで LAP キーを押して休息モードに切り替えると、休息ページが表示されます。休息ページには、休息タイム、前回のインターバルのタイムと距離が表示されます。

注意 休息モード中にスイムデータは記録されません。

[休息ページ]



- 1 プールスイムアクティビティ実行中に **BACK キー** を押します。休息モードに切り替わり、休息ページが表示されます。休息モード中は、トレーニングページの背景と文字色が白黒反転します。
- 2 **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)
- 3 休息モードを終了するには、再度 **BACK キー** を押します。新たなインターバルとして記録が再開します。
- 4 必要に応じて手順 1～3 を繰り返します。

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 **START キー** を押します。
- 2 [**プールスイム**] を選択します。
- 3 **START キー** を押してタイマーを開始します。
- 4 **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 **BACK 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 **BACK 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、**START 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 **BACK 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、**START キー** を押して [**保存**] を選択します。

筋力トレーニング

筋トレ

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 [**筋トレ**] を選択します。
- 3 デバイスを着用する手首を選択します。(初回のみ)
ヒント 着用する手首は、ユーザープロフィールから変更できます。
参照 8 ページ ユーザープロフィール
- 4 **START キー** を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 5 セットを開始します。
デバイスが回数（レップ数）を自動でカウントします。
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。
- 6 **BACK キー** を押すと、セットから休息タイマーに切り替わります。
- 7 **DOWN キー** を押すと前回のセットの回数とウェイトを編集することができます。
ヒント 画面が休息タイマーに切り替わっている場合は、画面を長押ししてメニューを表示し、[**最後のセット編集**] を選択して前回のセットを編集します。
- 8 休息タイマーの画面で、**BACK キー** を押して次のセットに切り替えます。
- 9 必要に応じて手順 5～8 を繰り返します。
- 10 アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー** を押して [**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。

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、予めご自身のユーザープロフィールと心拍ゾーンを正しく設定してください。

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 **UP キー**を長押ししてメニューを開きます。

2 **[設定]>[ユーザープロフィール]**の順に選択します。

3 **[性別][誕生日][身長][体重][着用する手首][心拍ゾーン]**から設定する項目を選択します。

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

9 ページの表では、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。

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が、より正確な最大心拍数を入力することで、アクティビティ中の消費カロリー計算の精度が高くなります。

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

心拍ゾーンを設定する

心拍ゾーン、最大心拍数、安静時心拍数の設定ができます。

1 **UP 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]>[心拍ゾーン]**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 **[安静時心拍]**を選択して自身の安静時心拍数を設定します。

• [平均安静時 HR を使用]

デバイスで計測済みの平均安静時心拍数の数値を使用します。

• [カスタム] 手動で数値を入力します。

5 **[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)

- 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] > [Z5] ~ [Z1] を選択して数値を入力します。
- 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] > [ゾーンリセット] を選択します。
- ランまたはバイク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、[スポーツ心拍を追加] を選択し、[ラン] または [バイク] を選択します。
- 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%	- 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】 - 有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング - ストレスの軽減
2	60-70%	- 快適さを感じるペース - 少し呼吸が深くなるが、会話は可能	【心肺機能の向上】 - 心肺機能向上の基本となるトレーニング - 脂肪燃焼に効果的 - 高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70-80%	- マラソンをするような標準のペース - 会話を続けるのが難しくなる	【有酸素性能力の向上】 - 心肺機能向上に最適なトレーニング - 持久力の向上
4	80-90%	- ややきついペース - 呼吸が力強くなり会話をすることができない	【無酸素性能力の向上】 - 無酸素性作業閾値の向上 - スピードの向上
5	90-100%	- 全速力の速さで、長時間維持することはできないペース - 呼吸が相当きつい	【無酸素性持久力の向上】 - 瞬発力、筋持久力の向上

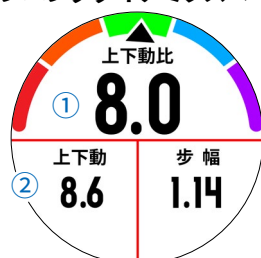
ランニングダイナミクス

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、HRM-Tri またはランニングダイナミクスポッド (いずれも別売)

参照 45 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。

注意 歩幅はメインデータ項目に設定できません。

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心拍計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 UP 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。(ラン、トレッドミル等)

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。

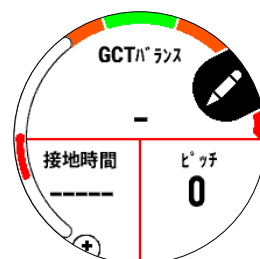
4 [(アクティビティ名) 設定] > [トレーニングページ] を選択します。

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。選択したページがトレーニングページに追加されます。

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 (START キー) を選択します。

9 [削除] > [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。

参照 39 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 社の独自調査データを基にしたパーセンタイルで分類されています。各データ項目のカラーゲージが示す値は、下記の表をご参照ください。（GCT バランスのみカラーゲージの基準が異なるため、別表で記載）

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

ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより様々ではありません。それらに関する情報は、専門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

GCT バランスは他のランニングダイナミクスデータと同様に、自身のランニングフォームを数値化して見るための指標の一つです。左右の接地時間がそれぞれ 50% でバランスが均一な状態を意味します。数値が 50% より大きいと、数値が大きい方の足をより長く地面について走っている、つまり偏ったバランスで走っているということになります。

左右対称なランニングフォームが理想的といわれており、レベルの高いランナーはバランスがよく素早いストライドで走る傾向があります。（けがをしている場合や坂道を走っている場合は、大幅に数値が偏る傾向があります。）

ランニングダイナミクス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。
- センサーのペアリングを再度お試しください。
- ランニングダイナミクスデータの数値が 0（ゼロ）を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないか確かめください。
- 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。

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% 左右	50.8 - 52.2% 右	52.2% < 右

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ストラップ式心拍計を使用してトレーニングを行う必要があります。これらの機能は Firstbeat により提供・サポートされています。

パフォーマンス測定機能については、Garmin.co.jp/minisite/runningdynamics/ をあわせてご参照ください。

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

トレーニングステータス … 11 ページ

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

VO2 Max … 12 ページ

VO2 Max（最大酸素摂取量）を測定します。

リカバリータイム … 12 ページ

身体の回復に必要な予想時間を測定します。

トレーニング負荷 … 12 ページ

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

予想タイム … 13 ページ

VO2 Max を基にレースの予想タイムを算出します。

パフォーマンスコンディション … 13 ページ

アクティビティ中のコンディションを表示します。

リカバリー心拍 … 13 ページ

リカバリー心拍を測定します。

トレーニング効果 … 13 ページ

トレーニング効果（TE）を測定します。

Body Battery … 14 ページ

Body Battery 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

最大心拍数の自動検出を有効にします。

- 1 **UP 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] > [最大心拍数]**の順に選択します。
- 3 **START キー**で自動検出の オン / オフを切り替えます。

パフォーマンスコンディションの通知を有効にする

パフォーマンス通知とは、アクティビティ実行中や完了時にパフォーマンスコンディションやリカバリータイムなどの測定結果をお知らせする機能です。トレーニング効果や VO2 Max 等の一部測定結果は新しい記録が検出されたときのみ通知されます。

- 1 **UP 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] > [パフォーマンスコンディション]**の順に選択します。
- 3 **START キー**で各パフォーマンス通知ステータスのオン / オフを切り替えます。

TrueUp をオンに設定する

他のデバイスで記録されたアクティビティやパフォーマンス測定結果が Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期されます。複数のデバイスを使用していて、すべての結果をデバイスでまとめて表示したい場合に便利です。すべてのアクティビ

ティの記録や、すべてのデバイスのデータをもとにした全体のパフォーマンス測定結果がデバイスに表示されます。

- 1 **UP 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] > [TrueUp]**の順に選択します。
- 3 **START キー**で TrueUp 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 **UP 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。
START キーでステータスのオン / オフを切り替えます。

トレーニングステータス

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

トレーニングステータスは、トレーニングステータスから確認することができます。



- (ステータスなし) :

利用可能なトレーニングデータがありません。トレーニングステータスを表示するには、ランニング VO2 Max の測定結果を含む 1 ~ 2 週間分のトレーニングデータが必要です。

ディトレーニング (トレーニング不足) :

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

リカバリー (回復に適した負荷) :

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

キープ (レベル維持) :

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

プロダクティブ (レベルアップ) :

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

ピーキング (ベストコンディション) :

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

オーバーリーチ (オーバーワーク) :

トレーニング負荷が高すぎるため、フィットネスレベルの向上

には逆効果です。十分な休息が必要です。適度に軽い運動を行いながら、時間をかけて身体を休めてください。

アンプロダクティブ（ヘルスコンディション低下）：

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

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機能は、一週間で最低 2 つの VO2 Max を含むあなたのフィットネスレベルを算出し更新されます。屋外ランを実行し VO2 Max が最大心拍数の 70% 以上を数分間持続した場合に更新されます。トレイルランや屋内ランでは VO2 Max は算出されません。あなたのフィットネスレベルの傾向の正確さを保つために算出してください。

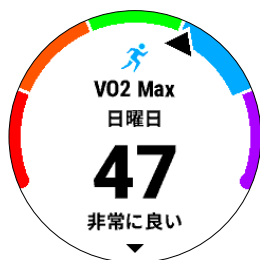
- 週に 2 回以上の頻度で、光学式心拍計（または胸部ベルト式心拍計）を使用して 10 分以上、最大心拍数の 70% 以上になるよう屋外ランニングアクティビティを行ってください。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、より多くのアクティビティを実行し、TrueUp 機能を利用してデバイスに保存してください。

参照 11 ページ TrueUp をオンに設定する

VO2 Max（最大酸素摂取量）

VO2 Max（最大酸素摂取量）とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は、ml/kg/分、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。

デバイスで VO2 Max の算出は、数値とレベル別に分類されカラーゲージ上に表示されます。Garmin Connect アカウントで、フィットネス年齢や算出された VO2 Max の詳細を確認できます。あなたのフィットネス年齢は同じ性別で異なる年齢の人と比較し何歳相当かを表示します。運動する事によって、フィットネス年齢は時間とともに低くなる可能性があります。



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

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

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

参照 53 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と最大心拍数を正しく設定してください。

参照 45 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする
8 ページ ユーザープロフィール
8 ページ 心拍ゾーンを設定する

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。

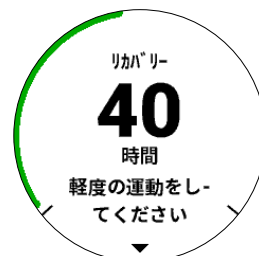
- 1 心拍計を装着して、屋外で 10 分以上のランニングを行います。
注意 運動強度が低い場合、測定できないことがあります。
- 2 アクティビティ終了後、データを保存します。
- 3 VO2 Max のパフォーマンス通知がオンの場合、新しい VO2 Max が検出されるとアクティビティ終了後に通知されます。
- 4 記録された VO2 Max はパフォーマンスウィジェットで確認することができます。
ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- 5 パフォーマンスウィジェット表示中に **START キー** を押し、パフォーマンス測定結果一覧から VO2 Max を確認します。

リカバリータイム

リカバリータイムとは、トレーニング後の身体が十分に回復して、次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示する機能です。リカバリータイムを測定するには、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。リカバリータイムページが表示されます。
リカバリータイムはトレーニングステータス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を表示し、**START キー** を押してパフォーマンス測定結果一覧から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

トレーニング負荷

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

トレーニング負荷はパフォーマンスウィジェットから確認することができます。

トレーニング負荷を確認する

注意 トレーニング負荷を測定するには、一週間分の心拍データを含むアクティビティデータが必要です。

- 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、パフォーマンスウィジェットを表示します。
- パフォーマンスウィジェット表示中に **START キー** を押し、パフォーマンス測定結果一覧から VO2 Max を確認します。



カラーゲージ	トレーニング負荷
ブルー	低い
グリーン	最適
レッド	高い

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

予想タイム

VO2 Max と一般公開されているデータソース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。

ヒント 2 つ以上の Garmin デバイスをお持ちの場合、TrueUp 機能を利用するともう一方のデバイスにアクティビティのデータ、履歴が同期されます。

参照 11 ページ TrueUp をオンに設定する

- ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押してパフォーマンスウィジェットを表示します。
- パフォーマンスウィジェット表示中に **START キー** を押し、パフォーマンス測定結果一覧から予想タイムを確認します。
- 5km / 10km / ハーフマラソン / マラソン の予想レースタイムが確認できます。

パフォーマンスコンディション

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

パフォーマンスコンディションの測定には、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。また、あらかじめ VO2 Max の測定を行う必要があります。

参照 45 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする
12 ページ ランニング VO2 Max を測定する

パフォーマンスコンディションを確認する

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

- 心拍計を装着します。

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

参照 39 ページ トレーニングページ

- アクティビティを開始します。

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

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

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 [タイマー停止から約 2 分後の心拍数] を引いた心拍数です。その数値が大きいほど心肺機能が強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。



リカバリー心拍は、タイマー停止の約 2 分後に表示されます。測定精度向上のため、リカバリー心拍が表示されるまで動かないようにしてください。リカバリー心拍が表示された後にデータを保存または削除してアクティビティを終了します。

トレーニング効果

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

トレーニング効果の測定には、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ーの向上にかなり高い効果をもたらします。

トレーニング効果の数値は、初めの数回はかなり高く表示されることがありますが、アクティビティを繰り返すにつれユーザーのフィットネスに適応した数値になっていきます。

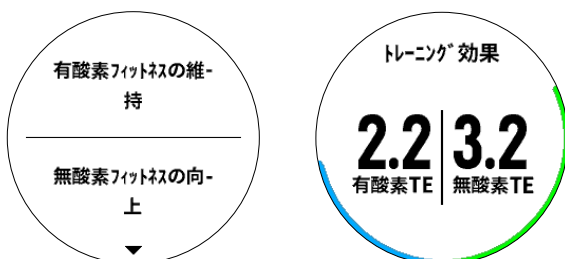
トレーニング効果を確認する

トレーニング効果は、次のいずれかの方法で確認します。

- アクティビティのトレーニングページに表示する
参照 39 ページ トレーニングページ
- 履歴から確認する

履歴からトレーニング効果を確認する

- 1 UP 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 [トレーニング効果] を選択します。



ゾーン	TE 値	有酸素向上効果	無酸素向上効果
	0.0 ~ 0.9	効果なし	効果なし
	1.0 ~ 1.9	効果 小	効果 小
	2.0 ~ 2.9	有酸素フィットネスの維持	無酸素フィットネスの維持
	3.0 ~ 3.9	有酸素フィットネスの向上	無酸素フィットネスの向上

ゾーン	TE 値	有酸素向上効果	無酸素向上効果
	4.0 ~ 4.9	有酸素フィットネスの更なる向上	無酸素フィットネスの更なる向上
	5.0	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニング 十分な休息なしではリスクあり

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

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値です。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 0 ~ 100 で表示されます。

数値	Body Battery レベル
0 ~ 25	非常に低い
26 ~ 50	低
51 ~ 75	中
76 ~ 100	高

Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、現在の Body Battery レベル、長い期間の推移、詳細な情報を確認できます。

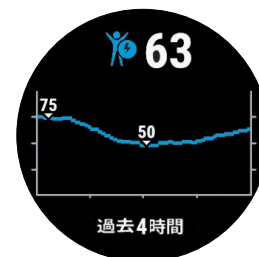
参照 49 ページ Body Battery レベルを改善させるには

Body Battery をウィジェットで確認する

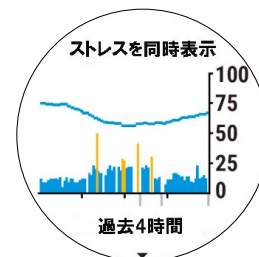
Body Battery ウィジェットに現在の Body Battery レベル、過去 4 時間の Body Battery の推移がグラフで表示されます。

- 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。

参照 33 ページ 非表示のウィジェットを表示する



- 2 START キーを押してストレスレベル、Body Battery のグラフを表示します。



- 3 **DOWN** キーを押して「深夜 0 時からの Body Battery」を表示します。



健康情報の統計

心拍数、ストレス、Body Battery を表示します。

参照 33 ページ [健康情報の統計](#)

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て行うトレーニングメニューです。

Garmin Connect アカウントでオリジナルのワークアウトを作成するか、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します。

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 アカウントでの操作が必要です。

参照 28 ページ [Garmin Connect](#)

29 ページ [Garmin Connect Mobile](#)

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 <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] > [ワークアウト] を選択します。
- 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。画面の指示に従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、画面の指示に従って操作します。
- 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 予めデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 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、アクティビティを選択します。

- 4 画面の指示に従って、ワークアウトを作成し [保存] を選択します。
- 5 ワークアウト名を入力し、[保存] を選択します。
- 6 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。
- 7 送信アイコンを選択します。
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 Garmin Connect アカウント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 **START** キーを押します。
- 2 ワークアウトを実行するアクティビティを選択します。
- 3 **UP** 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。
- 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 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。
ワークアウト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 **BACK** 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。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect アカウント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
予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。

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。

参照 28 ページ [Garmin Connect](#)

29 ページ [Garmin Connect Mobile](#)

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 <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] > [ワークアウト] の順に選択します。
- 4 作成済みトレーニングプラン一覧が表示されます。
- 5  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 <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] > [トレーニングプラン] の順に選択します。
- 4 [プランの参照] を選択します。
- 5 Garmin コーチのプラン、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。

Garmin Connect でトレーニングカレンダーをデバイスに転送する

- 1 Garmin Connect のメニューから [カレンダー] を選択します。
- 2 [...] > [ワークアウトをデバイスに送信] の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って、トレーニングカレンダーをデバイスに送信します。
- 4 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 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。

注意 予めデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。

参照 2 ページ スマートフォンとペアリングする

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] > [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、スケジュールを選択します。
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 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] > [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ループに追加されます。



参照 35 ページ Garmin コーチ

Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーをデバイスに転送する

- 1 Garmin Connect Mobile のメニューから [カレンダー] を選択します。
- 2 [:] > [互換性のあるデバイスを表示] を順に選択します。
接続中のペアリング済みデバイスにトレーニングカレンダーが転送されます。

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 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 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **UP** 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。
- 7 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。
ワークアウト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、リマインド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。



- ・ [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、BACK 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 **START** キーを押します。
- 2 インターバルワークアウトを実行するアクティビティを選択します。
- 3 **UP** 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。START 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。START 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 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。

- 3 **UP** 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 **START** 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 **BACK** 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のステップ、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、**BACK** 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。

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 **UP** 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。

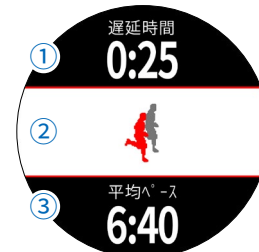
- 5 **UP** キーまたは **DOWN** キーで [+ 追加] > [バーチャルパートナー] を選択します。

- 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。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。

参照 4 ページ アクティビティを開始する

- 7 **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 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **UP** 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] [予想タイム使用] [自己ベスト使用] 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 **START** 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、**UP** 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。

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **UP** 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またはコースデータを選択するか、コースを新規作成します。
- 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 **START** キーを押してタイマーを開始し、レースを開始します。

ライフログ

ライフログとは、一日のステップ数と移動距離、運動量、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。

ライフログの測定精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。

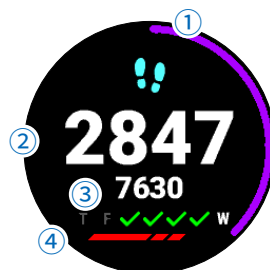
ステップ

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。

[ステップウィジェット]



① 達成率

ステップゴール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 ステップ数

現在のステップ数が表示されます。

③ ステップゴール

目標ステップ数が表示されます。1日のステップゴールを達成すると、✓が表示されます。

参照 18 ページ 自動ゴール

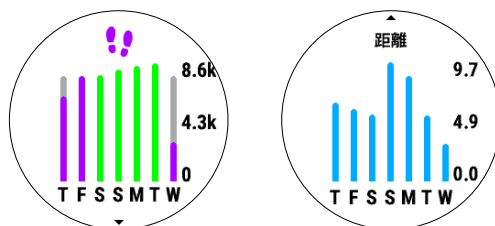
④ Move バー

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。

参照 19 ページ Move アラート

- 2 ステップウィジェット表示中に **START** キーを押すと、詳細ページが表示されます。詳細ページでは、過去7日間の日別のステップ数と移動距離のグラフが確認できます。

[詳細ページ]



自動ゴール

一日のステップゴールは、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ゴールに設定したい場合は、Garmin Connect アカウントで設定を行う必要

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、数分程度のウォーキングを行う必要があります。

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。

参照 43 ページ [音/バイブ]

Move アラートをオンに設定する

- 1 **UP** 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] > [Move アラート] > [オン]** の順に選択します。

週間運動量

世界保健機関やアメリカ心臓協会、アメリカ疾病予防センターなどによると、一週間に 150 分以上のウォーキングなどの運動（ランニングなどの強度が高い運動であれば、一週間に 75 分以上）を行うことが健康増進に効果的とされています。

デバイスを装着して中強度以上の運動を行うと、その運動強度をモニタリングし、運動量を記録して表示することができます。

運動量を加算するには、ウォーキングなどの中強度以上の運動を 10 分以上連続して行う必要があります。ランニングなどの高強度の運動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。高強度の運動を検出するには、光学式心拍計または別売の心拍計を使用して運動を行う必要があります。

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。

参照 33 ページ 非表示のウィジェットを表示する

[週間運動量ウィジェット]



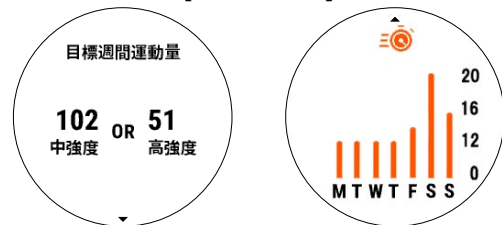
- ① 達成率
週間運動量のゴールに対する現在の運動量の達成率を表すグラフが表示されます。
- ② 現在までの運動量（分）
現在までの運動量が表示されます。
運動を検出中は数字が点滅します。
- ③ 週間運動量ゴール（分）
目標運動量が表示されます。（初期設定では 150 分）

ヒント 週間運動量ゴールは、Garmin Connect アカウントで変更することができます。

- 2 週間運動量ウィジェット表示中に **START** キーを押すと、詳細ページが表示されます。

詳細ページでは、目標までの強度別の残り分数、過去 7 日間の日別の運動量がグラフで確認できます。

[詳細ページ]



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。
- 10 分以上連続して運動を行ってください。
- 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。

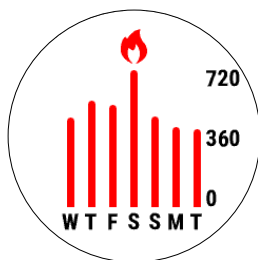
参照 33 ページ 非表示のウィジェットを表示する

[カロリーウィジェット]



- ① 一日の総消費カロリーグラフ
 - ② 総消費カロリー
 - ③ 運動消費カロリー
 - ④ 安静時（基礎代謝）消費カロリー
- 2 カロリーウィジェット表示中に **START** キーを押すと、詳細ページが表示されます。
詳細ページでは、過去 7 日間の運動消費カロリーグラフが確認できます。

[詳細ページ]



スリープトラッキング

Garmin アカウントで設定した通常の睡眠時間に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。記録した睡眠データは Garmin Connect アカウント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。

参照 28 ページ [Garmin Connect](#)
29 ページ [Garmin Connect Mobile](#)

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。

ヒント 通常の睡眠時間になった際、自動でサイレントモードに切り替えることもできます。

参照 43 ページ [\[サイレントモード \]](#)

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 キー** または **DOWN キー** で  を選択し、**START キー** で決定します。

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。

参照 43 ページ [\[音 / バイブ \]](#)

Garmin Move IQ

Move IQ とは、デバイスを装着している間の活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間（最低 10 分間）とアクティビティタイプを自動検出する機能です。

Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect アカウントのタイムラインにイベントとして表示されます。これらのイベントは、その日に何をやったかを確認するのに役立ちますが、アクティビティリストやスナップショット、ニュースフィードには表示されません。

注意 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 **UP 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。

START 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 **UP 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。

START 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、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 **UP 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 **UP 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]** > **[Move IQ]** の順に選択します。

3 **[Move IQ]** のステータスを設定します。
START キー でオン / オフを切り替えます。

心拍計測機能

光学式心拍計

注意

デバイスに内蔵の光学式心拍計は、血流に光を当て、その反射の変化により心拍数を計測しています。このため、光線過敏症（光アレルギー）の方がご使用になった場合、アレルギー症状が発現するおそれがあります。装着面の皮膚に光アレルギー（またはその他のアレルギー）による異常が感じられる場合には、直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。また、かぶれ等が発生しないように装着部は常に清潔に保ってください。

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。



- デバイスの裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計の測定精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer 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。

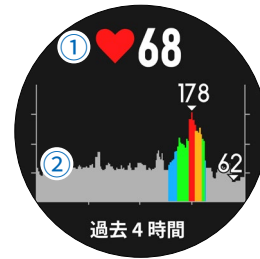
ウィジェットで心拍データを確認する

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、心拍ウィジェットを表示します。

参照 33 ページ 非表示のウィジェットを表示する

[心拍ウィジェット]



① 心拍数

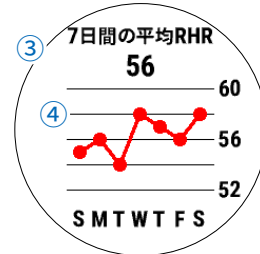
現在の心拍数（bpm）が表示されます。

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。

- 2 心拍ウィジェット表示中に **START キー** を押すと、詳細ページが表示されます。

[詳細ページ]



③ 平均安静時心拍数（平均 RHR）

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日間の日別の平均安静時心拍数のグラフが表示されます。

心拍転送モード

Edge シリーズや VIRB シリーズなどの Garmin デバイスにデバイスで計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。

注意 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 **UP キー** を長押ししてメニューページを表示します。

- 2 [光学式心拍計] を選択します。

- 3 次のオプションを選択します。

• [ステータス]

光学式心拍計のステータスを設定します。

START キー で自動 / オフを切り替えます。

• [異常心拍アラート]

異常心拍アラートを設定します。

参照 22 ページ 異常心拍アラートを設定する

• [心拍転送モード]

心拍転送モードを開始します。

♥♥ マークと現在の心拍数、現在時刻が表示されます。

• [心拍転送 - アクティビティ中]

アクティビティ開始と同時にバックグラウンドで心拍転送モードを開始します。**START キー** でオン / オフを切り替えます。

参照 4 ページ アクティビティを開始する

注意 アクティビティ中の心拍転送モードはバックグラウンドで実

行されるため、転送モード開始の通知や実行中の画面は表示されません。

- 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。

- 心拍転送モードを終了するには、いずれかのキーを押して（LIGHT キーの場合は長押し）メッセージが表示されたら [はい] を選択します。

ヒント アクティビティ中の心拍転送モードを終了するには、アクティビティを終了してください。

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。

注意 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 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、**心拍ウィジェット** を表示します。画面を長押しして、メニューページを表示します。
- UP キー** を長押しします。
- [心拍計設定] > [心拍転送-アクティビティ中] を選択して、スイッチを オン に切り替えます。

- アクティビティの開始と同時に、心拍転送モードが開始します。

参照 4 ページ アクティビティを開始する

ヒント アクティビティ中、心拍転送中の表示はありません。

- 必要に応じて、互換性のある ANT+ センサーなどをデバイスとペアリングしてください。

ヒント センサーのペアリングについては各製品の付属の説明書などをご参照ください。

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。

参照 4 ページ アクティビティを終了する

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 ANT+ 対応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。

- UP キー** を長押ししメニューページを表示します。
- [光学式心拍計] を選択します。
- [ステータス] を **オフ** に設定します。
START キー で自動 / オフを切り替えます。

異常心拍アラートを設定する

心拍数がアラート閾値 (bpm) を超えた場合、アラートで知らせる機能です。アラート閾値未満の心拍数が 10 分以上続いた状態のあと、閾値を突然超えた場合にアラートが鳴ります。

- 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、心拍ウィジェットを表示します。
- UP キー** を長押しします。
- [心拍計設定] > [異常心拍アラート] の順に選択します。
- 次のオプションを選択します。
 - [ステータス] **START キー** でオン / オフを切り替えます。

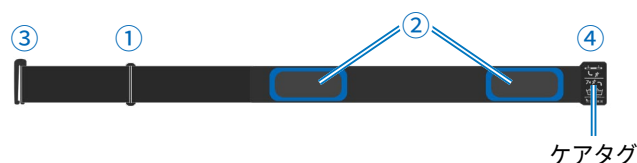
• [アラート閾値] アラート閾値を設定します。**UP キー** または **DOWN キー** で値を変更し、**START キー** で決定します。

ANT+ 対応心拍計（ハートレートセンサー）

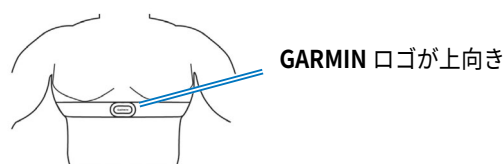
ハートレートセンサーを装着する

別売の ANT+ 対応の胸部ベルト式心拍計（ハートレートセンサー HRM-Run など）は、素肌の上に直接装着します。アクティビティ中にベルトがずれないよう、ぴったりと体に装着してください。

- 導電ストラップのクリップ①でストラップを長めに調整します。必要に応じて、延長ストラップを取り付けます。
- 導電ストラップ裏側のセンサー部分②を少量の水で湿らせます。



- ストラップ表側のセンサー発信部の向きに注意して、下図のようにストラップを胸骨の下あたりに巻き付けます。



- 身体の右側でフック③とループ④を掛け、再びクリップ①でストラップの長さを調整し身体にフィットさせます。

注意 ケアタグが導電ストラップのセンサー部分に折り重ならないようにしてください。

ヒント ・ハートレートセンサーは装着時にのみ起動し、ペアリングおよびデータの取得、送信が可能になります。

・ハートレートセンサーは型番により仕様が異なります。詳しくは各センサーに付属の説明書をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法（ベルト式心拍計）

ベルト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。

- 導電ストラップ裏側のセンサー部分を再度少量の水で湿らせてください。
- ストラップが緩んでいる場合は、体にフィットするよう締め直してください。
- 体が温まるまで、5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。
- ハートレートセンサーのクリーニングを行ってください。
- 化繊のシャツを着用している場合、静電気によりセンサーの発信を阻害するおそれがあります。綿のシャツを着用するか、導電ストラップの両面を水で湿らせて静電気の発生を防いでください。
- 次のような環境下では、センサーの発信に望ましくない影響が生じるおそれがあります。
強い電磁波が発生する場所、周囲に他の 2.4GHz 無線センサーのある場所、高圧電線、電気モーター、電子レンジ（オーブン）、2.4GHz コードレス電話、無線 LAN アクセスポイントが周囲にある場所

ハートレートセンサー * のお手入れ方法

* ハートレートセンサー HRM-Run（別売）など

注意

心拍計に汗に含まれる塩分や汚れ等が堆積すると、計測性能が低下するおそれがあります。

- 使用後は、毎回水ですすいでください。
- 7 回使用毎に、ごく少量の中性洗剤（食器用洗剤等）を水で薄めた液で手洗いしてください。

注意 心拍計を傷めるおそれがありますので中性洗剤を過剰に使用しないでください。

- 洗濯機や乾燥機に入れないでください。
- 乾かす際は、ハンガー等に吊るすか、平干ししてください。

ヒント 心拍計は型番により仕様が異なります。詳しくは各センサーに付属の説明書等をご参照ください。

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 **UP 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]** を選択します。
- 3 アラームを新規追加する場合、**[アラーム] > [追加]** を選択します。
既存のアラームを編集する場合は、リストからアラーム名（例：7:00 AM）を選択します。
- 4 **[ステータス]** を設定します。
START キー でオン / オフを切り替えます。
- 5 **[タイム]** を選択し、アラームを鳴らす時刻を設定します。
- 6 **[リピート]** を選択し、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。
- 7 **[音/バイブ]** を選択し、アラームの鳴動タイプを選択します。
- 8 **[バックライト]** を選択し、アラーム鳴動時のバックライト点灯のオン / オフを設定します。
START キー でオン / オフを切り替えます。
- 9 **[ラベル]** を選択し、アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。

ヒント アラームを停止する場合は、**START キー** を押してください。スヌーズを設定する場合は、**DOWN キー** を押してください。10 分後に再度アラームが作動します。

アラームを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP 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]** を選択します。
- 3 削除するアラーム名（例：7:00 AM）を選択します。
- 4 **[削除]** を選択します。

タイマー

設定した時間をカウントダウンして、アラームでお知らせします。

- 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 タイマーにセットする時間を選択します。
- 4 **[タイマースタート]** を選択するとタイマーのカウントダウンが開始します。
タイマー開始前に、必要に応じて **UP キー** を押し次のオプションを設定してください。
 - **[自動スタート]**
カウントダウン後にタイマーを自動で再スタートします。
START キー でオン / オフを切り替えます。
 - **[音 / バイブ]** アラートの鳴動タイプを選択します。
- 5 タイマーを停止するには、**START キー** を押します。
- 6 停止したタイマーを再開するには、**[再開]** を選択します。
タイマーのカウントダウンをリセットするには **[リセット]** を

選択します。(または、タイマーのカウント画面で **DOWN** キーを押します。)

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 **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 **START** 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、**BACK** キーを押します。
- 4 **START** キーを押してストップウォッチを停止します。
リセットをする場合、ストップウォッチのカウント画面で **DOWN** キーを押します。
- 5 **UP** キーを押して次のオプションを選択します。
 - ・[完了] ストップウォッチ機能を終了します。
 - ・[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。

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。
注意 ポイント登録の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必要があります。
参照 41 ページ [コントロール設定](#)
- 3 GPS 受信完了後、現在地の高度と位置が表示されます。
- 4 **START** 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 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティ&アプリ一覧からいずれかのアクティビティを選択します。
ヒント この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 3 **UP** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 4 [ナビゲーション] を選択します。
- 5 [ポイント] を選択します。
- 6 一覧から編集するポイントを選択します。
- 7 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。
 - ・[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。

保存済ポイントをすべて削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 アクティビティ&アプリ一覧からいずれかのアクティビティを選択します。
ヒント この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
- 3 **UP** キーを長押しして、メニューページを表示します。
- 4 [ナビゲーション] を選択します。
- 5 [ポイント] を選択します。
- 6 保存済みポイント一覧末尾の [全削除] を選択し、[はい] を選択します。
ヒント 保存済みポイントが1ページに表示しきれない場合、末尾の [More] を選択して次ページへ移動します。

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 **START キー**を押します。
- 2 アクティビティ&アプリ一覧から、ナビゲーションを実行するアクティビティを選択します。
- 3 **UP キー**を長押しして、メニューページを表示します。
- 4 **[ナビゲーション]**を選択します。
- 5 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。
 - ・ **[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。
参照 25 ページ スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する
 - ・ **[スタート地点]-[直行]**
アクティビティの開始地点へ戻る直行のナビゲーションを開始します。
参照 25 ページ スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する
 - ・ **[コース]** コースを辿る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。
 - ・ **[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。

* 屋外アクティビティ実行中のみ表示されます。
- 6 **[開始]**を選択します。
- 7 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 8 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)
- 9 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。

スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する

アクティビティの開始地点へ、直行または軌跡を辿って戻るナビゲーションを行います。

- 1 屋外アクティビティ実行中に **UP キー**を長押しします。
- 2 **[ナビゲーション]>[スタート地点]**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。
 - ・ **[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。
 - ・ **[直行]**
アクティビティの開始地点へ戻る直行のナビゲーションを開始します。

トレーニングページを **UP キー**または **DOWN キー**でスクロールして、地図ページを表示します。

ナビゲーションを中止する

- 1 ナビゲーション実行中に **UP 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。

コース

コースを新規作成します。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 アクティビティ&アプリ一覧からいずれかのアクティビティを選択します。
- 3 **UP キー**を長押しして、メニューページを表示します。
- 4 **[ナビゲーション]**を選択します。
- 5 **[コース]>[新規作成]**の順に選択します。
- 6 **コース名**を入力します。入力完了したら **✓**を選択します。
- 7 **[追加]**を選択します。
- 8 **[現在地]**または **[ポイント]**から開始地点を選択します。
- 9 手順7~8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。
- 10 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。
- 11 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

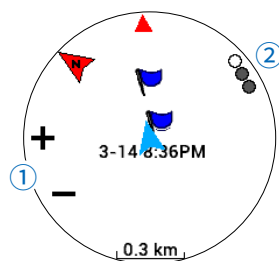
地図

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。

参照 25 ページ 地図設定

地図の縮尺を変更する

- 1 ナビゲーション実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして地図ページを表示します。
- 2 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。
- 3 **[縮尺変更]**を選択します。



① 縮尺 / 表示位置変更

UP キー/DOWN キーで縮尺または表示位置を変更します。

② キー操作切り替え

START キーを押して縮尺 / 上下位置 / 左右位置のキー操作を切り替えます。

地図設定

地図表示に関する設定を行います。

- 1 **UP 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。
 - ・ **[地図表示]**

- [トラックアップ] 進行方向を常に地図画面の上方に表示します。
- [ノースアップ] 常に北を地図画面の上方に表示します。
- [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。
 - START キー**でオン / オフを切り替えます。

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 **UP 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。



- ① **アクティビティなどのアイコン**
保存済みのアクティビティのアイコンを表示します。
 - ② **距離**
アクティビティ中の走行した距離が表示されます。
 - ③ **タイム**
アクティビティ中の走行したタイムが表示されます。
 - ④ **ペース**
アクティビティ中のペースが表示されます。
- 4 ゾーン別タイムのグラフが表示されます。**DOWN キー**を押し、次のオプションを選択します。
- **[すべてのデータ]** アクティビティの詳細を確認します。
 - **[トレーニング効果]** アクティビティのトレーニング効果 (TE) を確認します。
 - **[心拍]** 心拍ゾーン別タイムを確認します。
 - **[ラップ]** アクティビティのラップ毎のタイムと平均心拍を確認します。
 - **[地図]** アクティビティの軌跡を確認します。
 - **[セット]** 各セットごとの回数 (レップ数) をカウントします。(筋トレ)
 - **[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。(プールスイム)
 - **[削除]** アクティビティを削除します。

アクティビティの詳細を確認する

アクティビティの詳細データを確認します。

[詳細ページ]



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。

上下動比^{*2}：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。

注意 歩幅はメインデータ項目に設定できません。

接地時間^{*2}：平均接地時間が表示されます。

歩幅^{*2}：一步当たりの歩幅（m）

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（TrueUp が有効の場合のみ）

*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

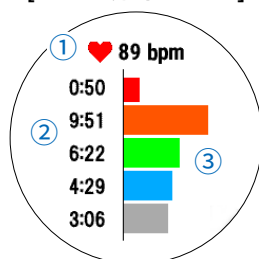
アクティビティのトレーニング効果を確認する

参照 14 ページ 履歴からトレーニング効果を確認する

アクティビティのゾーン分布を確認する

心拍ゾーンのゾーン別タイムを確認します。

[ゾーン分布ページ]



① 平均心拍数

アクティビティ中の平均心拍が表示されます。

② 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。

③ 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

アクティビティ中に自己ベストを更新すると、アクティビティデータを保存した際に自己ベストページが表示されます。自己ベストの記録は、履歴データとは別にデバイスに記録されます。

一つのアクティビティデータから、複数の自己ベストが記録される場合もあります。自己ベストの新記録が検出されると、自動で上位 2 件までの記録が保存されます。また、Garmin Connect を使用すれば、他のデバイスで記録した自己ベストをデバイスに転送することもできます。

ヒント 自己ベストは、予め設定されている距離別の自己ベスト項目（例：最速 5km、最速マラソン等）に該当しない場合は記録されません。走行する距離がまったく同じである必要はありませんが、設定された項目に近い（またはそれ以上の）距離を走行する必要があります。

自己ベストを確認する

1 UP 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。

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。

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。

自己ベストを前回の記録に変更する

1 UP 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 UP 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 UP 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 / スイムの合計データを確認します。

- 1 **UP** 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 **[ラン]** **[バイク]** **[スイム]** から確認したいアクティビティを選択します。
- 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 **UP** 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。

オプション

アクティビティをすべて削除する

- 1 **UP** 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 **UP** 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 社が提供する無償のオンラインサービスです。デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有したり、デバイス設定やユーザー設定のカスタマイズなどを行うことができます。

Garmin Connect のサービスを利用するには、Garmin Connect アカウントへのサインインが必要です。詳しくは、<https://connect.garmin.com/ja-JP/start/> にアクセスしてください。

アクティビティデータの保存

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

アクティビティデータの分析

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

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 でデバイスのデータを Garmin Connect に同期する

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/](https://garmin.co.jp/products/apps/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。
Garmin Express に追加済みのデバイスのデータの同期が自動で開始します。

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 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。

参照 [2 ページ](#) スマートフォンとペアリングする

- 1 ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。
- 2 アプリのメニューから **[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 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。

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/](https://www.garmin.co.jp/products/apps/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 <https://connect.garmin.com/> にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
- 3 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。

スマートフォン連携機能

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。

参照 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。

デバイス検索機能

手元から見失ってしまったデバイスをスマートフォンで検索します。

Live Track

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。

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。

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。

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。

天気

現在地の天気をウィジェットに表示します。

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で再生します。

Wi-Fi 接続

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続します。

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 接続をオン / オフにする

- 1 LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。

- 2  を選択します。

START キーで Bluetooth 接続のオン / オフを切り替えます。

ヒント スマートフォンと未ペアリングの場合、 を選択するとペアリングモードになります。

Bluetooth 接続アラートを設定する

Bluetooth 接続 / 切断時にアラートでお知らせします。

- 1 **UP 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。
START キーでオン / オフを切り替えます。

Garmin Connect 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、**START 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。

通知機能を設定する

- 1 **UP 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。
START 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]** / **[アクティビティ中以外]**
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** / **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** から選択します。
- 5 **[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。
- 6 **[署名]**を設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。

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。



① 通知のプレビュー（最近 3 件まで）

② ...（4 件以上通知がある場合）

START キーを押して通知一覧を表示します。

- 2 通知ウィジェット表示中に **START キー**を押すと、**通知一覧**が表示されます。
- 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、**START キー**を押します。
更に **START キー**を押して、詳細ページを表示します。
詳細ページでは、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールします。
- 4 通知を消去するには、通知一覧から消去したい通知を選択して **START キー**を押し **DOWN キー** (▼消去) を押します。

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 この機能は、Android スマートフォンのみ対応しています。

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

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に接続したイヤホンで再生します。

注意 オーディオアラート機能は一部のアクティビティでは利用でき

ません。

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、**≡** または **⋮** を選択します。
- 2 アプリのメニューから、**[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]** **[心拍アラート]** **[オンデバイス]** **[アラート音量]** 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に接続中のイヤホンから再生されます。

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。

注意 この機能は ForeAthlete 245 Music のみ対応しています。

- 1 **UP 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。**START 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。
 - **[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。**START キー** でステータスのオン / オフを切り替えます。
 - **[言語]** 音声の言語を選択します。
- 4 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。
設定済みのオーディオアラートが接続中のイヤホンから再生されます。

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ページ上に各ユーザーの位置を表示します。

注意 ForeAthlete 245 / 245 Music は GroupTrack に参加することはできませんが、デバイスの地図ページ上に他のユーザーを表示させ

ることはできません。

GroupTrack セッションを開始する

- 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、**[セーフティ・トラッキング] > [LiveTrack]** を順に選択します。
- 3 **[GroupTrack]** のスイッチを有効にします。
- 4 **[閲覧可能なユーザー]** に **[すべてのコネクション]** または **[招待のみ]** のいずれかを選択します。
- 5 **[招待のみ]** を選択した場合は、**[追加]** をタップしてコネクション一覧から招待するコネクションを選択し、**[完了]** をタップします。
- 6 **[LiveTrack を開始]** を選択します。
- 7 デバイスで屋外アクティビティを開始します。

GroupTrack セッションのヒント

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

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

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。（ForeAthlete 245 Music のみ）

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。

参照 36 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 接続設定を行う

- 1 次のいずれかのオプションを選択します。
 - スマートフォンなどのモバイル端末に Garmin Connect Mobile アプリをダウンロード・インストールし、デバイスをペアリングします。
- 参照** 2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#)
- PC から Garmin.co.jp/express にアクセスして Garmin Express アプリケーションをダウンロード・インストールし、デバイス追加の操作を行います。

- 2 画面に表示される指示に従い、Wi-Fi 接続設定をセットアップします。

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。

ヒント 音楽プロバイダから音楽を ForeAthlete 245 Music に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。

- 1 ペアリング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。

セーフティ・トラッキング機能

警告

事故検出と支援要請は、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 アプリからあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

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

注意

この機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect Mobile アプリに接続する必要があります。予め Garmin Connect Mobile アカウントに緊急連絡先を登録します。

援助要請：

緊急連絡先に名前と所在地が表示された自動テキストメッセージを送信します。

事故検知：

デバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に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。

Live Event 共有：

イベント中に友人や家族にメッセージを送信して、リアルタイムの更新を提供します。

ヒント この機能は Android のスマートフォンと接続されている時のみ利用できます。

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事故検出または援助要請機能で利用します。

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（**≡** または **⋮**）を選択します。
- 2 **[セーフティ・トラッキング] > [事故検出と援助要請] > [緊急連絡先を追加]** の順に選択します。

- 3 画面の指示に従って操作します。

事故検出をオン / オフにする

- 1 **UP 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] > [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。

ヒント 事故検出機能に対応するアクティビティはトレイルラン、ラン、バイク、ウォークです。

GPS が有効になっているデバイスで事故が検出されると、Garmin Connect Mobile アプリはあなたの名前と GPS 位置情報を含む自動テキストメッセージと電子メールを緊急連絡先に送信します。30 秒経過すると緊急連絡先に通知されることを示すメッセージが表示されます。カウントダウンが完了する前に **[キャンセル]** を選択すると、メッセージをキャンセルできます。

援助要請を送信する

援助要請を利用する前に、緊急連絡先を登録する必要があります。

参照 32 ページ 緊急連絡先を追加する

- 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。

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。
- 2 **UP キー** または **DOWN キー** で **ウィジェット** を切り替えます。
- 3 ウィジェット表示中に **START キー** を押すと、詳細ページや関連するオプションが表示されます。
(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。)

非表示のウィジェットを表示する

- 1 **UP 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 [**ウィジェットを追加**] を選択します。
- 4 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、**START 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 **UP 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 **UP 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 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。
- 4 [**並べ替え**] を選択します。
- 5 ウィジェットの表示順を入れ替えます。**UP キー** または **DOWN キー** でウィジェットを移動し、**START キー** で確定します。

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 **UP 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 **UP 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 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。
- 4 [**削除**] を選択します。

ヒント ウィジェットの削除は、ウィジェット表示中に **UP 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。

ウィジェット一覧

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。

パフォーマンス

トレーニングステータスや VO2 Max、トレーニング負荷などのパフォーマンス測定機能に関するデータが表示されます。

START キー を押して **UP キー** または **DOWN キー** で表示データを切り替えます。

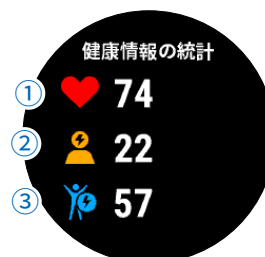


① トレーニングステータス

ステータスメッセージと、フィットネスレベルと負荷の状態が表示されます。

健康情報の統計

健康情報が一目でわかるようにウィジェットに表示されます。一日を通しての活動量がアップデートされます。心拍数、ストレス、Body Battery が表示されます。



① 心拍計 ② ストレス ③ Body Battery

心拍計

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。

参照 [21 ページ](#) [ウィジェットで心拍データを確認する](#)

ストレス

参照 [34 ページ](#) [ストレス](#)

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。

参照 [14 ページ](#) [Body Battery](#)
[49 ページ](#) [Body Battery レベルを改善させるには](#)

健康情報の統計設定をする

- 1 健康情報の統計ウィジェットを表示します。
- 2 **UP キー** を長押しします。
- 3 [**健康情報の統計設定**] を選択します。
- 4 [**心拍**] / [**ストレス**] / [**Body Battery**] を **START キー** のオン/オフで切り替えます。

ストレス

心拍データからストレスレベルを測定します。

START キーを押すと過去 4 時間のストレスレベルグラフを表示します。



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。

リラクスタイマー

ストレス解消に役立つ呼吸法のエクササイズを開始します。

- 1 ストレスウィジェットを表示します。
- 2 **START** キーを押します。過去 4 時間のストレスレベルグラフが表示されます。
- 3 **DOWN** キーを押してリラクスタイマーを表示します。
- 4 **START** キーを押します。
- 5 タイマーの分数を設定し、**START** キーを押して開始します。
- 6 画面に表示される指示に従い、4 秒間息を吸う・止める・吐く・止めるを順番に繰り返します
- 7 設定時間が経過すると自動でタイマーが終了し、ストレスウィジェットに戻ります。

マイデイ

一日の活動データが表示されます。



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。

参照 19 ページ ウィジェットで週間運動量を確認する

ステップ

一日のステップ数とステップゴールが表示されます。

参照 18 ページ ウィジェットでステップを確認する

カロリー

一日の総消費カロリーが表示されます。

参照 19 ページ ウィジェットで消費カロリーを確認する

マイデイ設定をする

- 1 マイデイウィジェットを表示します。
- 2 **UP** キーを長押しします。

3 [マイデイ設定] を選択します。

4 [アクティビティ]/[週間運動量]/[ステップ数]/[カロリー] を **START** キーのオン/オフで切り替えます。

通知

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して Bluetooth 接続する必要があります。

ペアリング済み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。

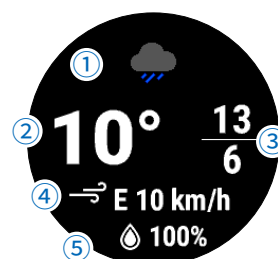
参照 30 ページ ウィジェットで通知を確認する

天気

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して Bluetooth 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。

START キーを押すと、1 時間毎の天気情報と 3 日後までの日別の天気情報が表示されます。



- ① 予想天気 ② 現在の気温
- ③ 予想最高 / 最低気温 ④ 風向き / 風速 (km/h)
- ⑤ 予想降水確率

カレンダー

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して Bluetooth 接続し、Garmin Connect Mobile アプリを起動する必要があります。ペアリング済みスマートフォンなどのモバイル端末のカレンダーに登録されたスケジュールが表示されます。



- ① スケジュールのプレビュー (直近 2 件まで)
スケジュールのタイトルと時刻が表示されます。
- ② ... (3 件以上スケジュールがある場合)
START キーを押してスケジュール一覧を表示します。

ミュージックコントロール

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。

参照 38 ページ ミュージックコントロールウィジェット

前回のラン / バイク / アクティビティ / スイム

前回保存したアクティビティデータ概要が表示されます。[前回のアクティビティ] はアクティビティタイプを問わず、前回保存し

たアクティビティデータ概要が表示されますが、[前回のラン]/[前回のバイク]/[前回のスイム] には対応するアクティビティタイプのデータのみが表示されます。

START キーを押すと、保存済みアクティビティの履歴一覧が表示されます。



① データ概要

アクティビティの距離やタイム、ペースなどが表示されます。(アクティビティタイプにより表示される内容が異なります。)

Garmin コーチ

Garmin Connect Mobile 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。

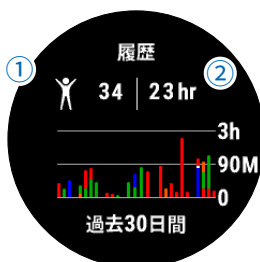
ヒント Garmin コーチのトレーニングプランを作成すると、Garmin コーチのウィジェットが追加されます。



参照 16 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*

履歴

アクティビティの履歴が表示されます。



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)

参照 26 ページ *履歴*

履歴設定をする

ウィジェットに表示したい期間を設定します。

- 履歴ウィジェットを表示します。
- UP キー**を長押しします。
- [履歴設定] > **START キー**の順に選択します。
- ウィジェットのグラフ表示を [過去 7 日間]/[過去 30 日間]/[今週]/[今月] から選択します。

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。

VIRB ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 33 ページ *非表示のウィジェットを表示する*

- VIRB の電源を入れます。
- デバイスで **UP キー**を長押しし、メニューページを表示します。
- [センサー] > [センサー追加] > [VIRB] の順に選択します。
- 接続可能な VIRB 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: VIRB-123456)
追加する VIRB を選択し、**START キー**を押して接続します。
- ウォッチフェイスページに戻り、**UP キー**または **DOWN キー**を押して **VIRB ウィジェット**を表示します。
- START キー**を押す、または数秒経過すると **VIRB オプション**が表示されます。
- VIRB オプションを選択します。
 - [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。
 - [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。
 - [録画] 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] 写真を撮影します。
 - [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。

- 録画中は VIRB 操作ページが表示されます。



- 録画停止 (START キー)**
録画を停止すると VIRB オプションに戻ります。
- VIRB バッテリー残量** ③ **録画時間**
- 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「ウィジェットで VIRB をリモート操作する」手順 1～4 の操作を行い、VIRB をペアリングします。
- 2 アクティビティを開始します。
参照 4 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に **VIRB ページ**が表示されます。
- 4 VIRB ページ表示中に **UP 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、VIRB オプションまたは VIRB 操作ページ (録画中) が表示されます。
VIRB 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 7～8 をご参照ください。

ミュージック

以下の 3 種類の方法で音楽を再生できます。

- 音楽プロバイダからダウンロードした音楽を聴く *1
- Garmin Express からダウンロードした音楽を聴く *1
- スマートフォンの音楽再生をコントロールする *2

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。

*1 ForeAthlete 245 Music のみ対応。

*2 ForeAthlete 245、ForeAthlete 245 Music 対応。

音楽プロバイダに接続する

ForeAthlete 245 Music 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。

ヒント Spotify、LINE MUSIC、AWA がインストールされています。

参照 2 ページ [スマートフォンとペアリングする](#)

- 1 ペアリング済みスマートフォンで 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、ForeAthlete 245 Music を選択して接続します。
- 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 ForeAthlete 245 Music の **UP 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、ForeAthlete 245 Music を Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

参照 32 ページ [Garmin Connect Mobile アプリで 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 **:(UP キー) > 設定 > [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、充電ケーブルを 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、ForeAthlete 245 Music を Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

参照 32 ページ *Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネットワークに接続する*

1 **DOWN** キーを長押しします。

注意 他の音楽プロバイダに接続している場合は、ミュージックコントロールウィジェットで **UP** キーを長押しして、[音楽プロバイダ] から Spotify を選択してください。

2 [音楽とポッドキャストの追加] を選択します。

3 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、充電ケーブルを 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 **:(UP 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、**≡** > [Garmin デバイス] の順に選択し、ForeAthlete 245 Music 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 形式と AAC 形式などのファイルに対応しています。

1 付属の充電ケーブルで、ForeAthlete 245 Music を PC に接続します。

注意 他機種の充電ケーブルは使用しないでください。必ず本製品に付属している充電ケーブルを使用してください。

2 Garmin Express を起動します。

3 Garmin Express に登録済みの ForeAthlete 245 Music を選択します。

4 [音楽] を選択します。

ヒント Windows® のパソコンでは、**+** 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® のパソコンでは、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 の左下の ForeAthlete 245 Music のリストで、カテゴリを選択します。削除する音楽にチェックを入れ、[デバイスから削除] を選択します。

Bluetooth イヤホンと接続する

ForeAthlete 245 Music 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、<https://bit.ly/2KXuZtf> 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。
• ツールワイヤレス（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恐れがあります。

1 ForeAthlete 245 Music 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 ForeAthlete 245 Music で **UP** 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、**START** キーで決定します。

ダウンロードした音楽を再生する

1 ForeAthlete 245 Music の **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 **:(UP 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 **⏮** を押すと、操作ページが表示されます。

参照 38 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 次の操作を行います。

• ForeAthlete 245 Music の場合：

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。**UP** キーを長押しして、[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。

• **ForeAthlete 245 の場合：**

ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールします。ミュージックコントロールウィジェットを表示して、**START キー**を押します。

ヒント ミュージックコントロールウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 33 ページ 非表示のウィジェットを表示する

- 2 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。

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 ミュージックコントロールウィジェットを表示します。

• **ForeAthlete 245 Music の場合：**

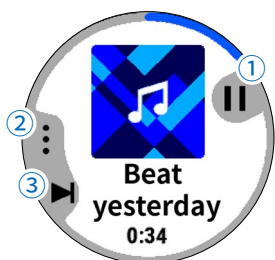
DOWN キーを長押しして、ミュージックコントロールウィジェットを表示します。

• **ForeAthlete 245 の場合：**

ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールします。ミュージックコントロールウィジェットを表示して、**START キー**を押します。

ヒント ミュージックコントロールウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

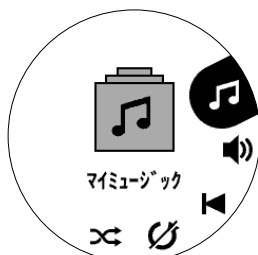
参照 33 ページ 非表示のウィジェットを表示する



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 (START キー)**
音楽を再生 / 一時停止します。
- ② **⋮ (UP 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 **⋮ (UP キー)** を押します。



[操作ページ]

	[音楽プロバイダ]：音楽プロバイダから音楽をダウンロード [イヤホン]：Bluetooth イヤホンの管理・追加
--	--

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
	30 秒送り
	30 秒戻し
	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

*ForeAthlete 245 Music のみ。

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

アクティビティ & アプリ設定

デバイスの各種設定を行います。

アクティビティ&アプリ設定を開く

1 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。
UP 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。

4 **[(アクティビティ・アプリ名) 設定]**を選択します。

ヒント アクティビティまたはアプリケーション実行中に **UP キー**を長押ししてメニューページを開くと、すぐに実行中のアクティビティ & アプリ設定にアクセスできます。

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 「アクティビティ&アプリ設定を開く」手順 1～3 を行います。

2 次のオプションを選択します。

・ **[お気に入りから削除]**

アクティビティ&アプリ一覧ページのお気に入りから、お気に入り外へ移動します。表示位置を選択し **START キー**で決定します。

・ **[アクティビティのコピー]**

アクティビティ設定をコピーして新規アクティビティを作成します。

参照 5 ページ 既存のアクティビティをコピーして追加する

・ **[並べ替え]**

UP キーまたは **DOWN キー**で表示位置を並べ替え、**START キー**で決定します。

・ **[消去]**

アクティビティ・アプリケーションを一覧から消去（非表示）します。

・ **[削除]**

アクティビティをデバイスから削除します。

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。

参照 39 ページ トレーニングページ

[アラート]

アラートを設定します。

参照 40 ページ アラートを設定する

[メトロノーム]

メトロノームを設定します。

参照 6 ページ メトロノーム機能

[自動ラップ]

自動ラップを設定します。

参照 41 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。

参照 41 ページ 自動ポーズを設定する

[自動スクロール]

自動スクロールを設定します。

参照 41 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、セットと休息を自動で切り替えます。

START キーでオン / オフを切り替えます。

[ウェイト編集]

筋力トレーニングアクティビティで、休息中にウェイトを編集できます

START 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。

[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。

[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。

START 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。

START 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。

参照 41 ページ パワーセーブを設定する

[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。

[規定値セット]

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の表示 / 非表示、ページ分割数、表示項目を編集します。

トレーニングページのデータ項目を変更する

1 **UP 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。

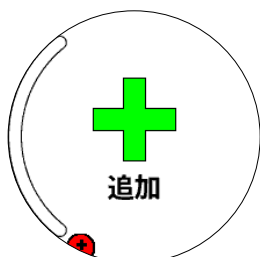
- 4 [(アクティビティ名) 設定] を選択します。
- 5 [トレーニングページ] を選択します。
- 6 トレーニングページのプレビューが表示されます。UP キーまたは DOWN キーでページをスクロールし、データ項目を変更するトレーニングページを表示します。
- 7  (START キー) を選択します。
- 8 次のオプションを選択します。



- [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、START キーで決定します。
 - [1 項目] ~ [4 項目]
表示するデータ項目を選択します。
カテゴリとデータ項目を選択して START キーで決定します。
- 参照** 50 ページ データ項目
- [並べ替え]
トレーニングページの表示順を並べ替えます。
 - [削除]
トレーニングページを削除します。

トレーニングページに新規ページを追加する

- 1 UP 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。
- 注意** ・既に追加済みのページは一覧に表示されません。
・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。
- [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。(最大 7 ページ)

- [心拍ゾーンゲージ]
- [ランニングダイナミクス] / [ランニングダイナミクス 2]
- [バーチャルパートナー]
- [地図]
- [ミュージックコントロール]
- [時計]
- [セット] (筋力トレーニングアクティビティのみ)
- [呼吸] (ヨガアクティビティのみ)

トレーニングページを並べ替え / 削除する

- 1 UP 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、並び替えまたは削除するページを選択します。
- 7 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、START キーで決定します。
 - [削除] ページを削除 (非表示) します。

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 UP 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 [アラート] を選択します。
- 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] [Z1 ~ Z5] [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)
ペース	ペースの上限値と下限値を [オン] (任意のペースを入力) または [オフ] で設定します。(範囲外でアラート)

アラートタイプ	設定値
スピード	スピードの上限値と下限値を [オン] (任意のスピードを入力) 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)
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。(範囲外でアラート)
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)

自動ラップ

設定した距離に到達する毎またはスタート地点を通過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 UP 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 自動ラップ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] > [自動ラップ] を選択します。
- 5 [ステータス] を設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。
- 6 一定の距離毎に自動ラップを取得する場合は、[距離] を選択して、任意の距離を設定します。
- 7 スタート地点を通過する毎に自動ラップを取得する場合は、[位置] を選択します。
- 8 [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] [ラップペース] [合計タイム] [カテゴリー (その他のデータ項目)] から選択します。(第 2 項目のみ [オフ] が選択できます。)
 - [確認] ラップアラートページをプレビューします。

自動ポーズ

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 UP 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 自動ポーズ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] 任意のペースまたはスピードを設定し、走行ペース / スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

自動スクロール

アクティビティ実行中に、自動でトレーニングページをスクロールします。

自動スクロールを設定する

- 1 UP 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。

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くと便利です。

パワーセーブを設定する

- 1 UP 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 [5 分] または [30 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 UP 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、START 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 **UP** 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 [新規追加] を選択します。
- 4 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。

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ウィジェットを起動します。
- ・[VIRB] VIRB ウィジェットを起動します。
- ・[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。（ForeAthlete 245 Music のみ）
- ・[GPSで時刻設定] 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。
- ・[心拍転送モード] 心拍転送モードを開始します。
- ・[援助]* 緊急時に予め登録した緊急連絡先へお知らせします。
- ・[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] アラーム設定を開きます。

* 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。

参照 28 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 **UP** 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 **START** キーで選択します。（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。
 - ・[消去] 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、**START** キーで決定します。

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。

デジタル・アナログ共通

- ・[データ] 表示するデータを選択します。
- ・[カラー選択] アクセント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 **UP** 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。

Wi-Fi 設定

- 注意** ・ 予め Garmin Express または Garmin Connect Mobile でデバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。
・ ForeAthlete 245 Music のみ対応しています。

- 1 **UP 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 次のオプションを選択します。
 - ・ **[Wi-Fi 接続]** 既存の Wi-Fi ネットワークに接続し、データを同期します。
 - ・ **[オーディオコンテンツ]** 音楽プロバイダからのオーディオコンテンツを同期します。
 - ・ **[自動アップロード]** 接続可能な Wi-Fi ネットワーク圏内にいるとき、デバイスのデータを自動でアップロードします。
 - ・ **[マイネットワーク]** 新規ネットワークの追加と既存のネットワークの設定を管理します。

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 **UP 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] **START 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。
START 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。
START キーでオン / オフを切り替えます。
 - ・ **[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。
- 4 **[タイプ]** を選択し、オプションを選択します。
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。
 - ・ **[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。
- 5 **[方位インジケータ]** を選択します。
START キーで表示 (オン) / 非表示 (オフ) を切り替えます。
- 6 **[アラート]** を選択し、オプションを選択します。
 - ・ **[最終距離]** 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。
 - ・ **[最終 ETE]** 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。
 - ・ **[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。

システム設定

システムに関する設定を行います。

- 1 **UP 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]** を選択します。
 - 3 設定する項目を選択します。
- [言語]**
表示言語を [English] または [日本語] から選択します。
- [時間]**
時間表示と日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラートを設定します。
参照 44 ページ [時間設定](#)
- [バックライト]**
バックライトを設定します。
参照 44 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、キーバイブの設定をします。
[キー音] : **START 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] : **START 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] : **START 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]**
[ステータス] **START キー**でサイレントモードのオン / オフを切り替えます。
[睡眠時間] 設定した睡眠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。**START キー**で睡眠時間 (オン) / オフを切り替えます。
- ヒント** 睡眠時間は Garmin Connect アカウントで変更することができます。
- [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。
参照 44 ページ [単位設定](#)
- [フォーマット]**
[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。
- [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。

[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 (Media Transfer)] :
PC とのデータ交換時に使用するモード (ForeAthlete 245 Music)

[リセット]

設定やデータのリセットを行います。

参照 49 ページ 全設定リセット

[ソフトウェア更新]

START キーでソフトウェア自動更新のオン / オフを切り替えます。

[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。

参照 44 ページ デバイスの情報を確認する

時間設定

時間表示に関する設定と、日の出 / 日の入 / 毎時アラートの設定を行います。

1 **UP 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。

3 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] 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、毎時アラートを設定します。

参照 44 ページ 日の出 / 日の入 / 1 時間毎アラート

- [GPS と同期] GPS で時刻を設定します。

参照 44 ページ 時刻を GPS と同期する

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。

1 **UP 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] > [アラート] 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。

- [日の入まで] 日の入時間の設定時間前にアラートでお知らせします。
- [日の出まで] 日の出時間の設定時間前にアラートでお知らせします。
- [1 時間毎] 毎正時にアラートでお知らせします。**START キー**でステータスのオン / オフを切り替えます。

4 [ステータス] を設定します。(日の出 / 日の入アラートのみ)
START キーでオン / オフを切り替えます。

5 [タイム] を選択して **START キー**を押します。(日の出 / 日の入アラートのみ)

日の出 / 日の入時刻の何分前にアラートを鳴らすかを設定します。

時刻を GPS と同期する

デバイスの時刻は、GPS 受信時にタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。

タイムゾーンとサマータイムを更新する場合には、次の手順で GPS との時刻の同期を行います。

1 **UP 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] > [GPS と同期] の順に選択します。

3 上空の開けた屋外へ出て静止し、GPS の受信を完了します。

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 **UP 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] を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- [キー / アラート]
キー操作時とアラート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。

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。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

1 **UP 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] [キロメートル] または [マイル]
- [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]
- [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]
- [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

デバイスの情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約等を確認します。

1 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 [デバイス情報] を選択します。

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 UP 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] の順に選択しデバイス情報を確認します。

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。

ハートレートセンサー（心拍計）… 22 ページ

バイクスピード・ケイデンスセンサー … 45 ページ

Varia センサー … 45 ページ

フットポッド … 46 ページ

tempe（ワイヤレス温度センサー）… 46 ページ

Bluetooth イヤホン … 46 ページ

VIRB … 35 ページ

デバイスに対応する Garmin 社製 ANT+ 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。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

別売の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 ペアリングするセンサーを装着して起動します。

2 デバイスとセンサーの距離を 1cm 以内に近づけます。

注意 ANT+ センサー検索中は、他の ANT+ センサーから 10 m (33ft) 以上離れてください。

3 UP 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、**START 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、センサーの削除や各種設定を行うことができます。

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。センサーの使用前に、次のことを必ず確認してください。

- アクティビティ開始前にデバイスとセンサーをペアリングしてください。

参照 45 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

- ユーザープロフィールを正しく入力してください。

参照 8 ページ [ユーザープロフィール](#)

- タイヤサイズ（ホイールサイズ）と周長を正しく設定してください。

参照 54 ページ [タイヤサイズと周長](#)

ヒント バイクスピード・ケイデンスセンサーは型番により仕様が異なります。詳しくは各センサーに付属の説明書等をご参照ください。

Varia センサー

別売の Varia センサー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。

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。
参照 45 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。
参照 45 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
- 2 **UP 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] > [校正値選択]**の順に選択します。
- 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。
参照 45 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)
- 2 **UP 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。

tempe（ワイヤレス温度センサー）

別売の tempe を接続して、データを取得することができます。tempe でデータを計測する際は、体温などの影響を受けにくくするため、センサーにストラップ等を取り付けてセンサー全体が空気にさらされるようにしてください。

参照 45 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#)

Bluetooth イヤホン

ForeAthlete 245 Music 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 ForeAthlete 245 Music 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 ForeAthlete 245 Music で **UP 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します。
- 5 検出されたイヤホンを選択して、**START キー**で決定します。

デバイス情報

仕様

	ForeAthlete 245	ForeAthlete 245 Music
バッテリータイプ	充電式リチウムイオン電池	
稼働時間	最大 7 日間（スマートモード）*1	
音楽データストレージ	-	3.5GB（約 500 曲）
動作温度範囲	-20℃ ～ 60℃	
充電温度範囲	0℃ ～ 45℃	
防水性能	5 ATM *2	
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz、公称 2dBm ・ ANT+ ワイヤレス ・ Bluetooth 4.2	2.4GHz ・ ANT+ ワイヤレス 公称 2dBm ・ Bluetooth 4.2 公称 10dBm ・ Wi-Fi 公称 13.6dBm

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 詳しくは下表のバッテリー稼働時間をご参照ください。

*2 詳しくは [Garmin.co.jp/water-rating](https://garmin.co.jp/water-rating) をご参照ください。

バッテリー稼働時間

バッテリー稼働時間は使用条件により記載時間と異なる場合があります。

参照 49 ページ バッテリーの稼働時間を長くするには

ForeAthlete 245

稼働時間	モード
最大 7 日間	ウォッチモード + ライフログ + 通知機能 + 光学式心拍計
最大 22 時間	GPS モード + 光学式心拍計

ForeAthlete 245 Music

稼働時間	モード
最大 7 日間	ウォッチモード + ライフログ + 通知機能 + 光学式心拍計
最大 22 時間	GPS モード + 光学式心拍計
最大 6 時間	GPS モード + 光学式心拍計 + 音楽再生

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。

USB 接続時の取り外し方法

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

1 次の手順を完了させます。

• **Windows** の場合：

システムトレイの「ハードウェアの安全な取り外し」アイコンを選択 > デバイスを選択

• **Apple** の場合：

デバイスを選択 > [ファイル] > [(デバイス名)を取り出す]を選択

2 チャージングケーブルを PC の USB 接続口から取り外します。

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 Apple コンピュータの場合は、完全にファイルを消去するためにゴミ箱を空にしてください。

お取り扱い上の注意事項

注意

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。性能や機能の異常のみならず、外装やバンドの損傷に繋がります。

水中でキー操作を行わないでください。

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。

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

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

1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを優しく拭き取ります。

2 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

クリーニング方法については、[Garmin.co.jp/legal/fit-and-care](https://garmin.co.jp/legal/fit-and-care) をあわせてご参照ください。

バンドの交換方法

デバイスのバンドは幅 20mm の互換性のあるバンドと交換できます。交換用バンドについて、詳しくは Garmin.co.jp をご参照ください。

- 1 バンドのスプリングバーのクイックリリースピン①を矢印の方向へスライドさせると、本体からバンドが外れます。



- 2 新しいバンドのスプリングバーのクイックリリースピンの反対側を先に本体のピン穴に挿入します。
- 3 クイックリリースピン①をスライドさせたまま本体のピン穴の位置に合わせ、スライドを解除します。両側のピンが本体の穴にまっすぐ差し込まれていることを確認します。
- 4 反対側のバンドも同様に交換します。

トラブルシューティング

ライフログ関連

ライフログの精度に関しては Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。

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など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。

週間運動量の数字が点滅しています

- 週間運動量の数字は、中強度以上の運動を検出中に点滅します。点滅が止む（運動量の検出が完了する）と、運動量が加算されます。
- 運動量を加算するには、中強度以上の運動を 10 分以上連続して行う必要があります。

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、デバイスの表面を空に向けて静止してください。通常、30 ～ 60 秒程度で受信完了します。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
 - 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- Garmin Express または Garmin Connect 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。

強制電源断

フリーズ発生時などは以下の操作で強制的に電源を落とすことができます。

注意 強制電源断により、デバイスのデータや設定が消去される場合があります。

- 1 **LIGHT キー**を 15 秒以上長押ししてデバイスの電源を切ります。
- 2 再度 **LIGHT キー**を 1 秒間押ししてデバイスの電源を入れます。

全設定リセット

デバイスの全設定やデータを工場出荷状態にリセットします。

- 1 **UP 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。
 - **[全設定リセット]**
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。)
 - **[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、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。
- 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。

参照 1 ページ 初期設定

日本語で表示されません

言語設定が**[日本語]**になっているかをお確かめください。

- **UP キー**を長押し>**[システム]**(メニューの下から2番目の項目)>**[言語]**(メニューの一番上の項目)>**[日本語]**の順に選択して**START キー**で決定します。

参照 43 ページ **[言語]**

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは [Garmin.co.jp/ble](https://garmin.co.jp/ble) をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- 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。
- 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]: **LIGHT キー**長押し>を選択して **START キー**を押す (ペアリングモード)
[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

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。

- バックライトの点灯時間を短く設定してください。
参照 44 ページ **バックライト設定**
- GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。
参照 39 ページ **[GPS]**
- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定してください。
参照 29 ページ **Bluetooth 接続をオン/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。

参照 4 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。
参照 20 ページ **ライフログ設定**
- 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。
参照 42 ページ **ウォッチフェイス設定**
- 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。
参照 30 ページ **通知機能を設定する**
- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。必要のない時はオフに設定してください。
参照 21 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。
参照 22 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。
- アクティビティのデータ記録間隔を **[スマート]** に設定してください。
参照 43 ページ **システム設定**

Bluetooth イヤホンと接続できません

対応するイヤホンについては、Bluetooth イヤホンの動作確認済みリスト (<https://bit.ly/2KXuZtf>) 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恐れがあります。

音楽が途切れたり Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

ForeAthlete 245 Music 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、ForeAthlete 245 Music を装着している腕側にくるようにイヤホンを装着することを推奨します。

光学式心拍計関連

Body Battery レベルを改善させるには

- Garmin Connect Mobile または Garmin Connect とデバイスを同期すると、Body Battery レベルがアップデートされます。
- 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。
- 休息と十分な睡眠を取ると、Body Battery レベルが増加します。
- 激しいアクティビティ、高いストレス、浅い睡眠は Body Battery レベルを低下させる原因となります。
- 食物やカフェインなどの刺激物の摂取は Body Battery に直接関係はしませんが、健康的でバランスのとれた食事を取ってください。

デバイスに関するその他の情報

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

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

チュートリアルビデオ <https://bit.ly/2WvK9M1>

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] (プールスイム)

現在のインターバルタイム

距離

距離 [距離]

現在の走行距離

ラップ距離 [ラップ距離]

現在のラップの走行距離

前回ラップ距離 [前回ラップ距離]

前回のラップの走行距離

Int. 距離 [Int. 距離] (プールスイム)

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)

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 [前回ラップペース]

前回ラップの平均ペース (分 /km)

Int. ペース [Int. ペース] (プールスイム)

現在のインターバルペース (分 /100 m)

スピード

スピード [スピード]

現在の移動速度 (km/h)

平均スピード [平均スピード]

アクティビティ中の平均速度 (km/h)

ラップスピード [ラップスピード]

現在のラップ中の平均速度

前回ラップスピード [前回ラップスピード]

前回ラップの平均速度

最高スピード [最高スピード]

アクティビティ中の最高速度 (km/h)

心拍

心拍 [心拍]

現在の心拍数

平均心拍 [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 [有酸素トレーニング効果]

有酸素トレーニング効果

無酸素トレーニング効果 [無酸素トレーニング効果]

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 (%)

心拍予備量% [心拍予備量%]

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 [前回ラップ心拍]

前回のラップの心拍数

前回ラップ %HRR [前回ラップ %HRR]

前回のラップの心拍予備量 (%)

前回ラップ %Max [前回ラップ %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

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 [平均上下動比]

アクティビティ中の平均上下動比

ラップ上下動比 [ラップ上下動比]

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 [平均接地時間]

アクティビティ中の平均接地時間

ラップ接地時間 [ラップ接地時間]

現在のラップの平均接地時間

GCT バランス [GCT バランス]

左右の接地時間のバランス

平均 GCT バランス [平均 GCT バランス]

左右の接地時間の平均バランス

ラップ GCT バランス [ラップ GCT バランス]

現在のラップの左右の接地時間バランス

歩幅 [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 [前回ラップピッチ]

前回のラップのピッチ

ケイデンス

ケイデンス [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 [前回ラップケイデンス]

前回のラップの平均ケイデンス数

ストローク (屋内ロー)

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 [平均ストロークレート]

1 分間の平均ストローク数 (spm)

ラップストロークレート [ラップストロークレート]

1 分間の平均ラップストローク数 (spm)

前回ラップストロークレート [前回ラップストロークレート]

前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート (spm)

ストローク [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 [前回ラップストローク数]

前回のラップの合計ストローク数

ストローク (プールスイム)

Int. ストロークレート [Int. ストロークレート]

現在のインターバルの 1 分間の平均ストローク数 (spm)
前回ラップストロークレート [**前回ラップストロークレート**]
前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート (spm)
Int. ストロークタイプ [**Int. ストロークタイプ**]
現在のインターバルのストロークタイプ (泳法)
前回ラップストロークタイプ [**前回ラップストロークタイプ**]
前回のラップのストロークタイプ (泳法)
前回ラップストローク数 [**前回ラップストローク数**]
前回のラップの合計ストローク数
ストローク数平均 / ラップ [**ストローク数平均 / ラップ**]
アクティビティ中の平均のラップストローク数
Int. ラップストローク数 [**Int. ラップストローク数**]
現在のインターバルの平均ラップストローク数

ラップ (プールスイム)

ラップ数 [**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
Int.SWOLF [**Int.SWOLF**]
インターバル中の Swolf スコア
前回ラップ SWOLF [**前回ラップ 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

気温

気温 [**気温**]
現在の気温
最高気温 (24H) [**最高気温 (24H)**]
過去 24 時間以内の最高気温
最低気温 (24H) [**最低気温 (24H)**]
過去 24 時間以内の最低気温

高度

高度 [**高度**]
現在の高度 (海拔)

ナビゲーション

目的距離 [**目的距離**]
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
進行方位 [**進行方位**]
現在移動している方向
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
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 [**経由地所要距離**]
コース上の次の転換点までの距離
経由地到着時刻 [**経由地到着時刻**]
次の転換点に到着する予定時刻
現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。
経由地所要時間 [**経由地所要時間**]
次の転換点へ到着するまでにかかる予想時間
現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると所要時間も変わります。

その他

カロリー [**カロリー**]
消費カロリー
バッテリーレベル [**バッテリーレベル**]
バッテリー残量表示
GPS [**GPS**]
GPS 衛星受信強度を表示
パフォーマンスコンディション [**パフォーマンスコンディション**]
パフォーマンスコンディション
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
回数 [**回数**]
現在の筋力トレーニングの腕の動きの回数
セットタイマー [**セットタイマー**]
現在の筋力トレーニングのセットの時間

VO2 Max レベル分類表

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

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

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

タイヤサイズと周長

タイヤサイズは自転車のタイヤに記載されています。

タイヤサイズ	周長 (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

シンボル定義

これらのシンボルは、デバイスまたはアクセサリーのラベルに表示されることがあります。

～	交流電流。このデバイスは交流に適しています。
---	直流。このデバイスは直流のみに適しています。
⊞	ヒューズ。ヒューズの仕様または場所を示します。
♻	WEEE の廃棄とリサイクルのシンボル。WEEE 記号は、WEEE（電気電子機器廃棄物）に関する EU 指令 2012/19 / EU に準拠して製品に添付されています。本製品の不適切な処分を抑制し、再利用やリサイクルを促進することを目的としています。

Garmin.co.jp

ガーミンジャパン株式会社

〒 354-0036 埼玉県富士見市ふじみ野東 1 丁目 7 番地 6

Tel 049-267-9114

サポートセンター support.garmin.com



May 2019
190-02455-2D Rev.A

