

GARMIN®

ForeAthlete® 35J



操作マニュアル

ご使用になる前に必ずこの操作マニュアルを
読み、内容を十分にご理解いただいた上で
ご使用ください。操作マニュアルは必要時に
取り出しやすい場所に保管してください。

© 2016-2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas, 66062, USA
Tel. (913) 397.8200 or (800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton,
Hampshire,
SO40 9LR UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (outside the UK)
0808 2380000 (within the UK)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist, New Taipei City, 221,
Taiwan R.O.C
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の承諾なしに転載または複製することはできません。

本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、Garmin.co.jpにアクセスしてください。

Garmin®, Garmin ロゴ, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, ForeAthlete® は、米国におけるGarmin社の登録商標です。Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Virtual Pacer™ は、米国における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。Bluetooth® ワードマーク, Bluetooth® ロゴはBluetooth SIG, Inc.の商標です。Mac® は、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。Microsoft® およびWindows® は、米国 Microsoft Corporation の、米国およびその他の国における登録商標または商標です。

Garmin社では、本製品を使用したことにより生じたお客様の損害、逸失利益、または第三者のいかなる請求につきましても一切その責任を負いかねます。

また、故障・修理およびその他の理由によるお客様の内部データが消失する等のお客様の損害、逸失利益につきましても一切その責任を負いかねますので、予めご了承ください。Garmin社では、本製品を使用したことにより生じたお客様の損害、逸失利益、または第三者のいかなる請求につきましても一切その責任を負いかねます。

また、故障・修理およびその他の理由によるお客様の内部データが消失する等のお客様の損害、逸失利益につきましても一切その責任を負いかねますので、予めご了承ください。



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ はじめに ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

ForeAthlete® 35Jをお買い求めいただきまして、誠にありがとうございます。

ForeAthlete® 35Jは、光学式心拍計内蔵のGPSトレーニングウォッチです。

本操作マニュアルについて

ForeAthlete® 35Jの機能を十分にご理解いただくために、本操作マニュアルをお読みください。また、本文中の注意事項は、よくお読みのうえ正しくご使用ください。注意事項の内容を無視した場合や誤った操作によって生じた障害や損害については、保証期間内であっても責任を負いかねます。

本操作マニュアルに記載される操作方法、表示内容、その他ソフトウェアやウェブサイトに関する内容は、ソフトウェアの更新に伴い変更される場合がありますので、予めご了承ください。また、ガーミン社のサポートするサービスは、予告なく変更、終了する場合があります。

本操作マニュアルに掲載される画像はイメージです。実際の製品、画面表示とは異なる場合があります。本操作マニュアルの内容につきましては万全を期しておりますが、万一ご不審な点や誤りなどがございましたら当社までご連絡ください。

本操作マニュアルの見方

はじめに

本操作マニュアルの見方

セクションの
タイトル

各セクションの冒頭
では、操作で使用
する主なキーを
紹介しています。

操作でできること

電源オ

電源 / オフ

電源を入れる

操作の手順

インデックスには、
章とセクションのタイトルが
表示されているため、
ここからおおまかに
やりたいこと、調べたいこと
を探することができます。

- 1 ① キーを約1秒間押し、
GARMINロゴ
ページが表示
初めて電源を
入れます。

- 1 ① キーを数秒

- 2 「電源をオフに
しますか？」
はい
いいえ

② キーで「いいえ」を選択して決定すると、電源を
切らずに元の画面に戻ることができます。

注意 データ消失を防ぐため、タイマー稼働中は電源を
切らないでください。消失したデータを元に戻すこと
はできません。

注意

注意事項を記載します。
必ずお読みください。

ヒント

操作や機能に関する補足情報を
記載します。

参照

関連する項目の参照ページを記載し
ます。

ご使用上の注意

- ・医師による治療を受けている方は、トレーニングを開始、計画する前に、そのトレーニング内容について必ず担当医師にご相談ください。
- ・ペースメーカーや身体に埋め込み式の機器を使用している方が本製品ならびに別売のアクセサリ（ハートレートセンサー等）を使用する際は、必ず主治医に事前にご相談ください。
- ・万一、本製品の使用中や使用後に皮膚に異常を感じた場合は、直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。

お取り扱いについて

- ・本体を落下させたり、強い衝撃を与えないでください。
- ・高温になるおそれがある場所で本製品を長期間保管しないでください。
- ・水中、または本製品が水に濡れた状態でボタン操作を行わないでください。
- ・本製品のクリーニングの際は、117ページに記載のお手入れ方法と注意事項を必ずお読みください。
- ・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。
- ・本体からベルトを取り外さないでください。

防水性能

本製品は、5気圧防水仕様です。

常温の水道水（静水）で水深50mまでの水圧に対応しています。水泳などに使用はできますが、スキューバダイビングや激しいマリンスポーツでの使用には対応していません。

- ・水道などから本体に直接流水を当てないでください。
- ・水中、または水に濡れた状態でボタン操作を行わないでください。
- ・本製品に水や汗などの水分が付着したまま充電を行わないでください。本体裏面およびチャージングクリップ電極部のサビ、腐食の原因となります。

防水性能について詳しくは、<http://www.garmin.co.jp/water-rating> にアクセスしてください。

目次

1-3

目次

4-8

9-23

9

24-30

4

データページでトレーニングデータを確認する	28
自動ラップを取得する	28
タイマーを一時停止/再開する	29
タイマーをストップしてトレーニングを終了する	29-30

トレーニングオプション 31-59

トレーニングオプションを設定する	31-32
アクティビティプロフィールを選択する	31
トレーニングオプションを選択する	32
トレーニングオプション一覧	33
ランモード(ラン/ラン屋内)	34-43
ランモードを[フリー]に設定する	34-35
ランモード[ラン/ウォーク]を設定する	35-36
[ラン/ウォーク]でトレーニングを実行する	36-37
ランモード[バーチャルペーサー]を設定する	38-39
[バーチャルペーサー]でトレーニングを実行する	39
ランモード[インターバル]を設定する	40-42
[インターバル]でトレーニングを実行する	42-43
インターバル(バイク/カーディオ)	44-47
バイク/カーディオで[インターバル]を設定する	44-46
[インターバル]でトレーニングを実行する	47
アラート	48-49
アラートを設定する	48-49
データページ	50-51
データページのデータ項目を変更する	50-51
自動ポーズ	52
自動ポーズを設定する	52
ラップ	53-56
[距離]で自動ラップを設定する	53-54
[位置]で自動ラップを設定する	54-55
自動ラップを無効にする	55
ラップキーを有効/無効にする	56
自動スクロール	57
自動スクロールを設定する	57
ペース/スピード	58
速度の表示形式を選択する	58
屋内で使用/屋外で使用	59

GPS受信のオン/オフを設定する	59
------------------------	----

履歴 60-65

アクティビティの履歴を確認する	60-62
保存したアクティビティを確認する	60-61
保存したアクティビティを削除する	62
自己ベストを確認する	63-65
自己ベストを確認する	63-64
自己ベストを削除する	64
前回の自己ベストに変更する	64-65

アラーム 66-68

アラームを設定する	66-68
アラームを[新規追加]する	66-67
設定済みのアラームを編集/削除する	68

サイレントモード 69

サイレントモードを設定する	69
サイレントモードを有効/無効にする	69

ウィジェット 70-81

ウィジェットを確認する	70
ウィジェットを表示する	70
心拍	71-74
光学式心拍計を有効/無効にする	72
心拍転送モードを使用する	73-74
ライフログ	75-76
過去のライフログデータを確認する	76
カロリー	77
週間運動量	77
前回のアクティビティ	78
通知	79-80
通知の詳細を確認する	80
天気	81

ミュージックコントロール 82

ミュージックコントロール	82
--------------------	----

探索・同期 83-84

探索と同期.....	83-84
探索機能を利用する.....	83-84
手動で同期を開始する.....	84

設定 85-106

設定を行う.....	85
メニューから設定を開く.....	85
設定一覧.....	86
Bluetooth.....	87-90
設定[Bluetooth]を開く.....	87
ステータス[オン]/[オフ].....	88
[通知].....	88-89
[接続通知].....	90
[ペアリング].....	90
ウォッチフェイス.....	91
ウォッチフェイスを設定する.....	91
ライフログ.....	92-93
ライフログを設定する.....	92-93
センサー.....	94-96
センサーを追加する.....	94-95
接続済みのセンサーをすべて削除する.....	96
ユーザープロフィール.....	97-98
ユーザープロフィールを設定する.....	97-98
システム.....	99-106
設定[システム]を開く.....	99
[言語].....	100
[時間].....	100-101
[トーン].....	101
[点灯時間(アクティビティ中)].....	102
[単位].....	102
[パワーセーブ].....	103
[ソフトウェア更新].....	104
[全設定リセット].....	105
[デバイス情報].....	106

PC接続 107-108

PCと接続する.....	107
[GARMIN] フォルダ.....	108

ガーミンコネクト 109-111

ガーミンコネクトを利用する	109-111
サインインまたはアカウント作成	109
ガーミンコネクトの一部機能紹介	110-111

ガーミンエクспレス 112

ガーミンエクспレスを利用する	112
-----------------------	-----

ガーミンコネクトモバイル 113-115

ガーミンコネクトモバイルを利用する	113-115
アプリをインストールする	113
スマートフォンとペアリングする	113
ガーミンコネクトモバイルの一部機能紹介	114-115

付録 116-127

仕様	116
別売アクセサリ	116
お手入れ方法	117
衛星信号	117
心拍ゾーン	118
トラブルシューティング	119-123
本体	119-120
GPS受信	121
ライフログ	121
光学式心拍計	122
ANT+センサー	123
リセット	124
デバイスリセット	124
マスターリセット	124
FCC(Federal Communications Commission)準拠	125
ソフトウェア・ライセンス契約	126
特定無線設備の技適基準適合証明等のマーク	127

日本国内限定保障規定 128-129**お問い合わせ 130**

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 基本 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

この章では、ForeAthlete® 35Jの使用を始めるための基本的な操作について説明します。

ForeAthlete® 35Jの特徴

◆ 簡単操作



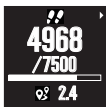
- ・シンプルなボタン操作
- ・知りたい情報が一目でわかるページ表示

◆ 光学式心拍計内蔵



- ・手首で簡単に心拍計測
- ・心拍データ転送モード対応で他デバイスの心拍計としても利用可能*1

◆ ライフログ機能



- ・毎日の活動データ(ステップ、消費カロリー、睡眠、心拍、運動量)を記録*2

◆ アプリ連携*3



- ・アプリ Garmin Connect Mobileで簡単にデータ管理
- ・通知や天気情報を表示

*1 対応するガーミン社製デバイス（別売）とのペアリングが必要です。
 *2 一部データは、Garmin Connect/Garmin Connect Mobileのみで確認できます。
 *3 対応するスマートフォンなどのモバイル端末が必要です。

同梱品の確認

ForeAthlete® 35Jをご使用の前に、下記の同梱品を必ずご確認ください。万一、不足がある場合は、当社までご連絡ください。

ForeAthlete® 35J 本体	
	
チャージングクリップ	操作マニュアル
	

充電する

ForeAthlete® 35Jは、内蔵の充電式リチウムイオン電池によって動作します。ご使用の前に必ず充電を行ってください。充電には、同梱のチャージングクリップを使用します。

- 1 チャージングクリップの電源(Aタイプ)側を電源を入れたPCのUSBポートに接続します。

2



チャージングクリップの②を押してクリップを開きます。本体の裏面にある端子とチャージングクリップの電極部①がしっかり合うように装着します。

(次ページ)

3



充電が開始すると、本体スクリーンにはUSB接続中の画面が表示され、充電中は電池アイコンが点滅します。

4



電池アイコンの点滅が終わると充電完了です。

ヒント

- ・別売のACアダプターを使用すれば、家庭用コンセントから充電することができます。
- ・PCで充電中に ▲ (🔄 キー) を押すと、マストレージモードが解除されます。
- ・家庭用コンセントからの充電、またはマストレージモードを解除して充電を行っている場合、充電状況は以下の画面で確認することができます。

[ウォッチフェイス]

[メニュー]



注意

- ・ご使用前には必ず充電を行い、バッテリー残量が十分な状態でご使用ください。
- ・充電は、必ず充電可能温度範囲(0℃～45℃)で行ってください。
- ・充電やPC接続の前には、本体やケーブルの端子にゴミや水分が付着していない事を確認してください。付着している場合は事前に取り除いてください。
- ・チャージングクリップ、ACアダプター(別売)は、必ずガーミン純正品をお使いください。その他の製品をお使いいただいた場合は故障や破損、けがの恐れがありますので十分ご注意ください。また、その場合は製品保証も適用されません。

本体概要

ForeAthlete® 35J は、本体側面の 4 つのキーで操作を行います。 本体裏面には光学式心拍センサーを内蔵しています。

キー操作



① バックライトキー / 電源キー

- ・電源オン/オフ
- ・バックライト点灯/消灯

② 戻る・ラップキー / メニューキー

- ・前ページに戻る
- ・手動ラップ取得（アクティビティ中
／ラップキー設定オン時）
- ・メニューを表示

③ タイマーキー

- ・項目の決定、確定
- ・アクティビティプロフィール選択
- ・タイマースタート/ストップ

④ スクロールキー / ミュージックキー

- ・ページスクロール、項目選択
- ・ウォッチフェイスページから
ウィジェットに切替
- ・長押しでミュージックコントロール

光学式心拍計

本体裏面に内蔵されている光学式心拍センサーで、心拍数に関するデータを計測することができます。心拍データは、アクティビティ中や履歴データ、ウィジェットで確認することができます。

基本

本体概要



注意

光学式心拍計のお取り扱いについては、122ページの光学式心拍計に関するトラブルシューティングをご参照ください。

本体を腕に装着する

ForeAthlete® 35J を腕に装着する際は、腕の甲側に画面がくる向きで、尺骨にかからない位置に取り付けます。本体裏面の光学式心拍計を肌に密着させ、運動時に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度でベルトを締めます。



電源オン/オフ



電源を入れる

- 1 キーを約1秒間押します。
GARMINロゴが表示された後ウォッチフェイス
ページが表示されます。
初めて電源を入れた場合は、初期設定を行う必要
があります。

参 照	ウォッチフェイスページ	22 ページ
	初期設定	15 ページ

電源を切る

- 1 キーを数秒間押します。
- 2

電源を切に しますか？
はい
いいえ

「電源をオフにしますか？」
と表示されたら、「はい」
を選択し キーで決定し
ます。

ヒント キーで「いいえ」を選択して決定すると、電源を
切らずに元の画面に戻ることができます。

注意 データ消失を防ぐため、タイマー稼働中は電源を
切らないでください。消失したデータを元に戻すこと
はできません。

初期設定

初めて電源を入れた時、または 全設定リセットを行った後には、初期設定を行う必要があります。



初期設定を行う

1

日本語
English

言語を選択します。
[日本語] または [English]
を **V** キーで選択し **決定** キー
で決定します。

2

スマートフォンとペア
リングしますか？
はい
いいえ

スマートフォンとペアリング
を行います。
[はい] ペアリングする
▶ 次ページ 手順 11 へ
[いいえ] ペアリングしない
▶ 手順 3 へ
V キーで選択し **決定** キーで
決定します。

3

後で [設定] >
[Bluetooth]
からペアリング
できます

メッセージを確認し **決定** キー
を押します。

4

単位
メートル
マイル

表示単位を選択します。
[メートル] または [マイル]
を **V** キーで選択し **決定** キー
で決定します。

5

時間
12時間
24時間

時間表示を選択します。
[12時間] または [24時間]
を **V** キーで選択し **決定** キー
で決定します。

(次ページ)

ForeAthlete® 35J

6

性別
男性
女性

性別を選択します。
[男性] または [女性] を
V キーで選択し F キーで
決定します。

7

誕生日
1978

誕生日 (西暦) を入力します。
各桁の数字を V キーで選択
し F キーで決定します。

8

体重
068

体重を入力します。
各桁の数字を V キーで選択
し F キーで決定します。

9

身長
178

身長を入力します。
各桁の数字を V キーで選択
し F キーで決定します。

10

時計
12:34
長押し: ミュージックコントロール

▼

時計
12:34
水 31

キー操作のヒントが表示され
ます。
ヒントの確認後、ウォッチ
フェイスページが表示され
ます。

以上で初期設定は完了です。

GPS を受信して時刻を設定する ▶ 18 ページ

手順 2 で [はい] を選択した場合、次の手順 11 へ
お進みください。

11

「ペアリング準備完了」の表示に従い 「ペアリング」を行って ください
--

▼

ペアリング 準備 完了

メッセージを確認し F キー
を押します。

「ペアリング準備完了」と表
示されたら、続いてスマート
フォンの準備を行います。

12 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）をダウンロードしインストールします。インストールが完了したら、**アプリを起動**します。

13 **アカウントの作成**または**サインイン**をします。Garmin Connect™（ガーミンコネクト）を初めてご利用される方は、[**アカウントの作成**] をタップして表示される指示に従いガーミンコネクトの新規アカウント作成を行ってください。
既にアカウントをお持ちの場合は[**サインイン**] をタップしてサインインしてください。

14 「**ペアリングするガーミンデバイスがありますか？**」と表示されたら、[**はい**] をタップします。（他の画面が表示されている場合は、その他 または メニューから [**ガーミンデバイス**] > [**デバイスの追加**] の順にタップします。）デバイス一覧から [**ForeAthlete® 35J**] を選択します。

15 アプリの画面の指示に従い、**ペアリングを完了**させます。

16  ペアリング完了後、**キー操作のヒント**が表示されます。ヒントの確認後、**ウォッチフェイスページ**が表示されます。



以上で初期設定は完了です。

参照	ガーミンコネクト	109 ページ
	ガーミンコネクトモバイル	113 ページ

時刻の設定

初めて電源を入れた時には、時刻を設定する必要があります。



自動で時刻を設定する（推奨）

GPS を受信して、自動で時刻を設定します。

1



ウォッチフェイスページで
 キーを押し、
アクティビティプロフィール
選択ページを表示します。

2



[ラン] を選択し、 キー
で決定します。

3



GPSの取得が始まります。上
空の開けた屋外へ出て静止
し、GPSを受信します。
GPSを検索中は、 マー
クが点滅し受信状況を示し
ます。

ヒント

 マークが  になっている場合、アクティビティ
が屋内モード(GPSオフ)に設定されています。屋外
モード(GPSオン)の他のアクティビティを選択する
か、設定を変更してください。(59ページ)

(次ページ)

4



約30秒から1分で受信が完了します。
完了するとバイブレーションと音が鳴り、画面上部に[スタート>]と表示されます。

5



数秒で画面上部の[スタート>]の表示が消えます。信号マークが点灯していることを確認します。

6



🔄 キーを押してウォッチフェイスページまで戻り、時刻を確認します。

ヒント

- ・GPSを受信したにもかかわらず時刻が正しくない場合は、時刻設定が[自動]に設定されているか確認してください。確認方法は、下記の【手動で時刻を設定する】手順1～6をご参考ください。
- ・時刻設定が[自動]に設定されている場合、ペアリング済みのスマートフォンと同期した際にも自動で時刻が補正されます。

注意

GPSの受信に時間がかかる、また受信が完了しない場合は、121ページのGPS受信に関するトラブルシューティングをご参照ください。

手動で時刻を設定する

GPSを受信できない環境にいる場合などには、手動で時刻を設定することができます。

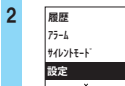
1



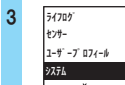
ウォッチフェイスページで
☰ キーを押し、
メニューを表示します。



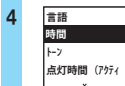
(次ページ)



Ⓥ キーで[設定]を選択し、 キーで決定します。



Ⓥ キーで[システム]を選択し、 キーで決定します。



Ⓥ キーで[時間]を選択し、 キーで決定します。



Ⓥ キーで[時刻設定]を選択し、 キーで決定します。



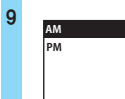
Ⓥ キーで[手動]を選択し、 キーで決定します。



[時]を設定します。
Ⓥ キーで数字を切り替え、
 キーで決定します。



[分]を設定します。
Ⓥ キーで数字を切り替え、
 キーで決定します。



[AM](午前)または[PM](午後)を Ⓥ キーで選択し、
 キーで決定します。
(時間表示設定が12時間の場合のみ)

(次ページ)



設定が完了したら、 キーを押してウォッチフェイスページまで戻り、時刻を確認します。



初回起動時やデバイスリセット(124ページ)後は、GPSを受信して時刻を設定する画面が表示されます。

上空の開けた屋外へ出て、受信を完了させるか、

キー または キーでスキップ画面を表示し、[はい]を選択して受信をキャンセルします。

受信をキャンセルした場合は、後から自動または手動で時刻を設定してください。

ページの切り替え

初期設定後は、電源を投入すると初めにウォッチフェイスページが表示されます。ウォッチフェイスページでは、現在の日時やステータスを確認できます。ウォッチフェイスページから各キーを操作してページを切り替えます。



ウォッチフェイスページ

〔デジタル〕

〔アナログ〕



① アイコン

アラーム ☑、サイレントモード 🌙、Bluetooth ✱ がオンの場合、各アイコンが表示されます。
(🌙と✱は同じ位置に表示されるため、🌙が優先)
電池アイコンは電池残量を表します。

② 現在の時刻/曜日/日付

現在の時刻/曜日/日付が表示されます。
※〔アナログ〕は、バッテリー残量が低下すると曜日と日付の位置にバッテリーアイコンが表示されます。

③ Move バー

一定時間移動(運動)がないと表示されます。
初めの長いバーは1時間、以降15分毎に短いバーが追加され、移動(運動)を行っていないことを表します。数分間の移動(運動)を行うことで、バーを消すことができます。
ライフログ設定のMoveバー設定がオンの場合のみ表示されます。

参照

ウォッチフェイス設定

〔メニュー〕>〔設定〕>〔ウォッチフェイス〕..... 91 ページ

Move バー設定

〔メニュー〕>〔設定〕>〔ライフログ〕>〔Move バー〕..... 92 ページ

メニューを表示する



基本 ウォッチフェイスページで  キーを押すと、
[メニュー] が表示されます。

履歴 ▶ 60 ページ アラーム ▶ 66 ページ
サイレントモード ▶ 69 ページ
探索・同期 ▶ 83 ページ 設定 ▶ 85 ページ

アクティビティプロフィール選択ページを表示する



ウォッチフェイスページで  キーを押すと、
[アクティビティプロフィール選択ページ] が表示
されます。

アクティビティプロフィールを選択し、トレーニン
グを開始します。▶ 24 ページ

ウィジェットを表示する



ウォッチフェイスページで  キーを押すと、
[ウィジェット] が表示されます。

ウィジェットで心拍データやライフログデータを確
認します。▶ 70 ページ

ミュージックコントロールを表示する



 キーを長押しすると、[ミュージックコント
ロール] が表示されます。

ミュージックコントロールでスマートフォンの音楽
の再生や停止の操作を行います。▶ 82 ページ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ トレーニング ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

ForeAthlete® 35J は GPS で取得した位置情報により、走行距離やペースなどのデータを確認しながらトレーニングを行うことができます。また、トレーニングのデータは、本体に履歴として保存することができます。

トレーニングを実行する

ForeAthlete® 35J を使用した基本的なトレーニングの開始から終了までの手順を説明します。



アクティビティプロフィールを選択する

トレーニングを開始する前に、実行したいトレーニングに合ったアクティビティプロフィールを選択します。

1



ウォッチフェイスページで
キーを押し、
アクティビティプロフィール
選択ページを表示します。

2



キーを押して実行したい
アクティビティプロフィール
を画面に表示し、キー
で決定します。
アクティビティプロフィール
の一覧は、次ページをご覧ください。

(次ページ)

アクティビティプロフィール一覧

	屋外でのジョギングやランニングなどのトレーニング
	屋内でのジョギングやランニング、トレッドミルを使用したトレーニング
	屋外での自転車を使用したトレーニング
	屋内でのカーディオ（有酸素運動）トレーニング
	屋外でのウォーキング

GPSを受信する

アクティビティプロフィールを選択すると、GPSの受信が開始します。

1



アクティビティプロフィールを選択すると、**GPSの受信が開始**します。

2



上空の開けた屋外へ出て静止し、GPSを受信します。
GPSを検索中は、**信号強度マーク**が点滅し受信状況を示します。

3



約30秒から1分で受信が完了します。
完了するとバイブレーションと音が鳴り、画面上部に「スタート>」と表示されます。

(次ページ)



数秒で画面上部の[スタート>]の表示が消えます。**■マーク**が点灯していることを確認します。

ヒント

- ・[ラン屋内]などの、屋内利用(GPSオフ)のアクティビティプロフィールを選択した場合は、この手順は必要ありません。
- ・**■**マークの横に「Q」と表示されている場合、みちびき(117ページ)の信号を受信しています。

注意

GPSの受信に時間がかかる、または受信が完了しない場合は、121ページのGPS受信に関するトラブルシューティングをご参照ください。

使用するセンサーを接続する

内蔵の光学式心拍計や、別売の ANT+ センサーを使用する場合は、タイマー開始前にセンサーの接続を確認します。

1



タイマー開始待機画面の上部には、センサーの接続ステータスを表すアイコンが表示されます。

2



センサー接続待機中はアイコンが点滅します。センサーを起動して(光学式心拍計の場合は腕に正しく装着して)、アイコンが**点灯**に変わったらタイマーをスタートします。

アイコン (一例)

	光学式心拍計/ハートレートセンサー (別売)
	フットポッド (別売)
	スピードセンサー (別売)
	ケイデンスセンサー (別売)

(次ページ)

注意

別売のANT+センサーを使用するには、ペアリングを行う必要があります。

参照

光学式心拍計の設定

[ウィジェット]>[心拍]..... 71 ページ

ANT+ センサー

[設定]>[センサー]..... 94 ページ

タイマーをスタートしてトレーニングを開始する

タイマーをスタートしてトレーニングを始めます。

1



タイマー開始待機画面で、
 **キー**を押し、タイマーを
スタートします。
トレーニングを開始してく
ださい。

2



画面は、最初の5秒をカウ
ント後に**データページ**に切り替
わります。

データページでトレーニングデータを確認する

データページでは、走行距離やペース、心拍数などのトレーニング中のデータを確認することができます。トレーニングデータを表示するページと、ウォッチフェイスページを **V** キー でスクロールできます。



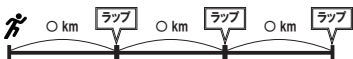
データページには、予め各アクティビティプロフィールに適したデータ項目が2ページ分設定されています。初期設定のデータ項目は下表の通りです。
(上段：ページ1、下段：ページ2)

ラン ラン屋内	バイク	カーディオ	ウォーク
距離	距離	タイム	距離
タイム	タイム	距離	タイム
ペース	スピード	カロリー	平均スピード
心拍ゾーン	心拍ゾーン	心拍	心拍ゾーン
心拍	心拍	心拍ゾーン	心拍
カロリー	カロリー		カロリー

参照 データページを編集する／データ項目一覧
[トレーニングオプション] [データページ] 50 ページ

自動ラップを取得する

各アクティビティプロフィールには予め [距離] の [自動ラップ] が設定されています。走行距離が設定した距離に到達する毎に、自動でラップを取得します。



参照 自動ラップを設定する
[トレーニングオプション] [ラップ] [自動ラップ] ... 53 ページ

タイマーを一時停止／再開する

タイマーは、一時停止／再開することができます。

1



タイマー稼働中に キーを押すと、タイマーが停止しアクティビティ保存画面が表示されます。

2



[再開]を選択して キーを押すと、タイマーが再度スタートし、データページに戻ります。

タイマーをストップしてトレーニングを終了する

タイマーをストップして、アクティビティ（トレーニングのデータ）を保存または削除して終了します。

1



タイマー稼働中に キーを押すと、タイマーが停止しアクティビティ保存画面が表示されます。

[保存]

アクティビティを保存する

▶ 次ページ 手順 2 へ

[削除]

アクティビティを削除する

▶ 次ページ 手順 4 へ

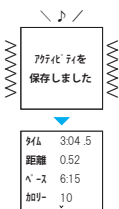
▶ アクティビティを [保存] する場合手順 2 へ

2



- ① キーで[保存]を選択し、
- ② キーで決定します。

3



[アクティビティを保存しました]と表示された後、アクティビティの詳細が表示されます。

アクティビティの詳細は、後で履歴から確認することができます。

③ または ④ キーを押してウォッチフェイスページに戻り、終了します。

参照

履歴
[メニュー]>[履歴]..... 60 ページ

▶ アクティビティを [削除] する場合手順 4 へ

4



- ① キーで[削除]を選択し、
- ② キーで決定します。

5



[削除しますか?]と表示されたら、① キーで[はい]を選択し、② キーで決定します。

[アクティビティを消去しました]と表示され、ウォッチフェイスページに戻り終了します。

注意

削除したデータを元に戻すことはできませんのでご注意ください。

ヒント

基本的なトレーニングの操作方法をマスターしたら、トレーニングオプションを利用したトレーニングを実行してみましょう。

◆◆◆◆ トレーニングオプション ◆◆◆◆

トレーニングオプションを利用することで、より効果的なトレーニングを行うことができます。

トレーニングオプションを設定する

トレーニングオプションは、アクティビティプロフィール毎に設定します。



アクティビティプロフィールを選択する

トレーニングオプションを設定したいアクティビティプロフィールを選択します。

1



ウォッチフェイスページで キーを押し、
アクティビティプロフィール
選択ページを表示します。

2



キー を押してトレーニ
ングオプションを設定したいア
クティビティプロフィールを
画面に表示し、 キーで決
定します。

(次ページ)

トレーニングオプションを選択する

選択したアクティビティプロフィールのトレーニングオプションを開き、設定する項目を選択します。

1



V キーを押して、トレーニングオプションを開きます。



2



設定する項目を **V** キーで選択し **歩** キーで決定します。

各トレーニングオプションの機能や設定については、次ページからをご参照ください。

注意

トレーニング開始後、トレーニングの実行中にトレーニングオプションを変更することはできません。設定したいトレーニングオプションをすべて設定してからトレーニングを開始してください。

トレーニングオプション一覧

各トレーニングオプションの詳細については、下記表の該当するページをご参照ください。

トレーニングオプション	ページ
ランモード ランニングアクティビティのモードを変更します。(ラン/ラン屋内のみ)	34 ページ
インターバル インターバルトレーニングを開始します。(バイク/カーディオのみ)	44 ページ
アラート アラートを設定します。	48 ページ
データページ データページを設定します。	50 ページ
自動ポーズ 停止時に自動でタイマーを一時停止します。	52 ページ
ラップ 自動ラップとラップキーを設定します。	53 ページ
自動スクロール データページの自動スクロールを設定します。	57 ページ
ペース / スピード ペース表示とスピード表示の選択をします。	58 ページ
屋内で使用 / 屋外で使用 GPS のオン / オフを設定します。(バイク/カーディオのみ)	59 ページ

ランモード(ラン/ラン屋内)

トレーニングに使用するモードを選択します。(ラン/ラン屋内のみ)



ランモード一覧	
フリー	34 ページ ランニング用の基本のモード
ラン / ウォーク	35 ページ ランニングとウォーキングを交互に繰り返すトレーニング
バーチャルペーサー	38 ページ 設定したペースで走る仮想のパートナーと走行するトレーニング
インターバル	40 ページ ランニングと休息のステップを繰り返すインターバルトレーニング

ランモードを [フリー] に設定する

[フリー] のランモードは、ランニング時に使用する基本のモードで、他のランモードを使用しない場合に、このモードに設定して使用します。

- 1 アクティビティプロフィール選択ページで [ラン] または [ラン屋内] を選択します。
(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)
- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[ランモード] を選択します。
(32ページ [トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)

例)



既に他のランモードに設定中は、**V** キーで [モード変更] を選択し **ラン** キーで決定します。

3



V キーで [フリー] を選択し **⌂** キーで決定します。

4



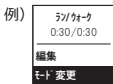
⌂ キーでタイマー開始待機画面に戻ります。
準備ができたならトレーニングを開始します。
トレーニングの実行方法は、24ページからをご覧ください。

ランモード [ラン/ウォーク] を設定する

[ラン/ウォーク] のランモードは、ランニングとウォーキングを交互に繰り返すトレーニングを実行するモードです。ランニングとウォーキングのそれぞれのステップに設定したタイムが経過する毎にアラートでお知らせします。タイマーを停止するまで交互に繰り返します。

- 1 アクティビティプロフィール選択ページで [ラン] または [ラン屋内] を選択します。
(31ページ [アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[ランモード] を選択します。
(32ページ [トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)



既に他のランモードに設定中は、**V** キーで [モード変更] を選択し **⌂** キーで決定します。

3



V キーで [ラン/ウォーク] を選択し **⌂** キーで決定します。

(次ページ)

4



既に[ラン/ウォーク]を設定
して、ステップタイムの
変更を行う場合は **V** キーで
[編集]を選択し **歩** キーで
決定します。

5



ランニングステップのタイム
を設定します。

V キーで数字を切り替え、
歩 キーで決定します。

（最大10分30秒、30秒刻みで
設定できます。）

6



ウォーキングステップのタイ
ムを設定します。

V キーで数字を切り替え、
歩 キーで決定します。

（最大10分30秒、30秒刻みで
設定できます。）

7



設定の確認画面が表示された
後、トレーニングオプション
一覧に戻ります。

8



スタート キーでタイマー開始待機
画面に戻ります。

画面中段には、設定したス
テップのタイムが表示され
ます。

【ラン/ウォーク】でトレーニングを実行する

1 タイマー開始待機画面でGPSの受信を完了しま
す。（ラン屋内の場合必要ありません。）

（25ページ [GPSを受信する] **1** ~ **4**）

（次ページ）

- 2  キー を押してタイマーをスタートし、トレーニングを開始します。

（27ページ [タイマーをスタートしてトレーニングを開始する] 1 ～ 2 ）

3



設定したステップのタイムが経過する度に、バイブレーションと音でお知らせします。データページには、通常のページの他にステップタイムをカウントダウンするページが表示されます。

- 4 ランニングとウォーキングのステップは交互に自動で繰り返されます。

終了するには、 キー を押してタイマーをストップし、データを保存または削除して終了します。

（29ページ [タイマーをストップしてトレーニングを終了する] 1 ～ 5 ）

ヒント

[ラン／ウォーク] をオフにする場合は、ランモードを [フリー] に設定します。

ランモード[バーチャルペーサー]を設定する

[バーチャルペーサー]のランモードは、設定したペースで走行する仮想のパートナーと共に走行するモードです。パートナーのペースよりランナーのペースが先行/遅延した際に、アラートでお知らせします。

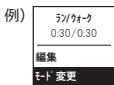
1 アクティビティプロフィール選択ページで

[ラン]または[ラン屋内]を選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[ランモード]を選択します。

(32ページ[トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)



既に他のランモードに設定中は、**V** キーで[モード変更]を選択し **⚡** キーで決定します。

3



V キーで[バーチャルペーサー]を選択し **⚡** キーで決定します。

4



既に[バーチャルペーサー]を設定していて、走行ペースの変更を行う場合は **V** キーで[編集]を選択し **⚡** キーで決定します。

5



バーチャルペーサーのペースを設定します。

V キーで数字を切り替え、**⚡** キーで決定します。

(2:00/km~8:55/kmを5秒刻みで設定できます。)

7



設定の確認画面が表示された後、トレーニングオプション一覧に戻ります。

8



🔄 キーでタイマー開始待機画面に戻ります。
画面中段には、設定したバーチャルペーサーのペースが表示されます。

[バーチャルペーサー]でトレーニングを実行する

1

タイマー開始待機画面でGPSの受信を完了します。（ラン屋内の場合必要ありません。）

（25ページ [GPSを受信する] **1** ~ **4**）

2

🏃 キーを押してタイマーをスタートし、トレーニングを開始します。

（27ページ [タイマーをスタートしてトレーニングを開始する] **1** ~ **2**）

3



バーチャルペーサーのペースよりランナーのペースが先行/遅延した際に、バイブレーションと音でお知らせします。
データページには、通常のページの他に、ペースの先行/遅延を確認するページが表示されます。

4

終了するには、**🏃 キー**を押してタイマーをストップし、データを保存または削除して終了します。

（29ページ [タイマーをストップしてトレーニングを終了する] **1** ~ **5**）

ヒント

[バーチャルペーサー]をオフにする場合は、ランモードを[フリー]に設定します。

ランモード [インターバル] を設定する

[インターバル] のランモードは、トレーニングを行うトレーニングステップと休息用の休息ステップをひとつのセットとし、そのセットを繰り返す回数を指定してワークアウトを行うモードです。

各ステップは、距離またはタイムから、達成値 (ステップを終了するタイミング) を設定します。さらに、トレーニングの前後にウォームアップ、クールダウンを設定することも可能です。

- 1 アクティビティプロフィール選択ページで [ラン] または [ラン屋内] を選択します。

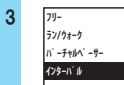
(31ページ [アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[ランモード] を選択します。

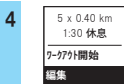
(32ページ [トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)



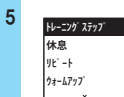
既に他のランモードに設定中は、**V** キーで [モード変更] を選択し **⌘** キーで決定します。



V キーで [インターバル] を選択し **⌘** キーで決定します。



インターバル開始画面で **V** キーで [編集] を選択し **⌘** キーで決定します。



トレーニングステップを設定します。

V キーで [トレーニングステップ] を選択し **⌘** キーで決定します。

(次ページ)

6



トレーニングステップの達成タイプを設定します。

[距離]/[タイム]/
[オープン] (⬅️キー押下まで)
から選択します。

[距離]/[タイム]は続いて数値
を選択します。

7

例)



達成タイプで [距離]/[タイム]
を選択した場合、トレー
ニングステップの達成値を設
定します。

⬇️ キーで数字を切り替え、

🏃 キーで決定します。

([距離] : 0.05km~99.99kmを0.01km刻み、
[タイム] : 0分5秒~59分55秒を5秒刻みで設定
できます。)

8



休息ステップを設定します。

⬇️ キーで [休息] を選択し

🏃 キーで決定します。

9



休息ステップの達成タイプを
設定します。

[距離]/[タイム]/
[オープン] (⬅️キー押下まで)
から選択します。

[距離]/[タイム]は続いて数値
を選択します。

10

例)



達成タイプで [距離]/[タイム]
を選択した場合、休息
ステップの達成値を設定し
ます。

⬇️ キーで数字を切り替え、

🏃 キーで決定します。

([距離] : 0.05km~99.99kmを0.01km刻み、
[タイム] : 0分5秒~59分55秒を5秒刻みで設定
できます。)

(次ページ)

11



ステップのリPEAT回数を設定します。

V キーで [リPEAT] を選択し **⚡** キーで決定します。

12



リPEAT回数を2~99回で設定します。

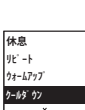
V キーで数字を切り替え、**⚡** キーで決定します。

13



ステップに入る前にウォームアップを行う場合は、**V** キーで [ウォームアップ] を選択し **⚡** キーで決定します。
[オン]を選択し決定します。

14



すべてのステップ終了後にクールダウンを行う場合は、**V** キーで [クールダウン] を選択し **⚡** キーで決定します。

[オン]を選択し決定します。

15



すべて設定し終わったら、

⌂ キーでインターバル開始画面に戻ります。

[インターバル] でトレーニングを実行する

1



インターバル開始画面で

V キーで [ワークアウト開始] を選択し **⚡** キーで決定します。

2

タイマー開始待機画面でGPSの受信を完了します。(ラン屋内の場合必要ありません。)

(25ページ [GPSを受信する] **1** ~ **4**)

(次ページ)

3

例)



GPS受信完了後に キーを押すと、インターバルトレーニングの最初のステップの確認画面が表示されます。再度 キーを押すとタイマーがスタートしてインターバルトレーニングが始まります。

4

表示されたステップのトレーニングを行います。達成値をクリアするとステップが終了し、次のステップが始まります。

ステップの達成タイプを [オープン] に設定している場合と、達成値をクリアせずスキップしたい場合は、 キーを押すと次のステップへ移行します。

ウォームアップ/クールダウンも同様に、 キー押下で次のステップへ移行します。

設定されているステップをすべて実行します。

5



インターバルのすべてのステップを完了すると、自動でタイマーがストップします。データを保存または削除して終了します。

(29ページ [タイマーをストップしてトレーニングを終了する] **1** ~ **5**)

インターバル（バイク/カーディオ）

インターバルトレーニングを行います。インターバルトレーニングとは、トレーニングを行うトレーニングステップと休息用の休息ステップをひとつのセットとし、そのセットを繰り返す回数を指定してワークアウトを行うトレーニングです。

各ステップは、距離またはタイムから、達成値（ステップを終了するタイミング）を設定します。さらに、トレーニングの前後にウォームアップ、クールダウンを設定することも可能です。



バイク/カーディオで [インターバル] を設定する

バイク または カーディオでインターバルトレーニングを設定します。

（ランまたはラン屋内のインターバルトレーニングについては40ページをご覧ください。）

- 1 **アクティビティプロフィール選択ページで [バイク] または [カーディオ] を選択します。**
（31ページ [アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**）

- 2 **Ⓥ キーを押してトレーニングオプションを開き、[インターバル] を選択します。**
（32ページ [トレーニングオプションを選択する] **1** ~ **2**）

- 3

5 x 1.00 km
1:30 休息
ワークアウト開始
編集

インターバル開始画面で
Ⓥ キーで [編集] を選択し
Ⓢ キーで決定します。

（次ページ）

4



トレーニングステップを設定します。

V キーで [トレーニングステップ] を選択し **⌘** キーで決定します。

5



トレーニングステップの達成タイプを設定します。

[距離]/[タイム]/[オープン] (**⌘** キー押下まで) から選択します。
[距離]/[タイム]は続いて数値を選択します。

6



例)

達成タイプで [距離]/[タイム] を選択した場合、**トレーニングステップの達成値**を設定します。

V キーで数字を切り替え、**⌘** キーで決定します。

([距離] : 0.05km～99.99kmを0.01km刻み、
[タイム] : 0分5秒～59分55秒を5秒刻みで設定
できます。)

7



休息ステップを設定します。

V キーで [休息] を選択し **⌘** キーで決定します。

8



休息ステップの達成タイプを設定します。

[距離]/[タイム]/[オープン] (**⌘** キー押下まで) から選択します。
[距離]/[タイム]は続いて数値を選択します。

9

例)



達成タイプで [距離]/[タイム] を選択した場合、**休息ステップの達成値**を設定します。

V キーで数字を切り替え、
⌂ キーで決定します。

([距離]：0.05km～99.99kmを0.01km刻み、
[タイム]：0分5秒～59分55秒を5秒刻みで設定
できます。)

10



ステップのリPEAT回数を
設定します。

V キーで [リPEAT] を選
択し **⌂** キーで決定します。

11



リPEAT回数を2～99回で設
定します。

V キーで数字を切り替え、
⌂ キーで決定します。

12



ステップに入る前に**ウォーム
アップ**を行う場合は、**V** キ
ーで [**ウォームアップ**] を選
択し **⌂** キーで決定します。
[オン]を選択し決定します。

13



すべてのステップ終了後に**ク
ールダウン**を行う場合は、
V キーで [**クールダウン**]
を選択し **⌂** キーで決定し
ます。

[オン]を選択し決定します。

14



すべて設定し終わったら、
⏪ キーでインターバル開始
画面に戻ります。

(次ページ)

【インターバル】でトレーニングを実行する

1



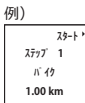
インターバル開始画面で
V キーで [ワークアウト開始] を選択し **⌂** キーで決定します。

2

タイマー開始待機画面でGPSの受信を完了します。（カーディオの場合必要ありません。）

（25ページ [GPSを受信する] **1** ~ **4**）

3



GPS受信完了後に **⌂** キーを押すと、インターバルトレーニングの最初のステップの確認画面が表示されます。再度 **⌂** キーを押すとタイマーがスタートしてインターバルトレーニングが開始します。

4

表示されたステップのトレーニングを行います。達成値をクリアするとステップが終了し、次のステップが開始します。

ステップの達成タイプを [オープン] に設定している場合と、達成値をクリアせずスキップしたい場合は、**↺** キーを押すと次のステップへ移行します。

ウォームアップ/クールダウンも同様に、**↺** キー押下で次のステップへ移行します。

設定されているステップをすべて実行します。

5



インターバルのすべてのステップを完了すると、自動でタイマーがストップします。データを保存または削除して終了します。

（29ページ [タイマーをストップしてトレーニングを終了する] **1** ~ **5**）

アラート

タイムや距離が、設定した値に到達 または 設定した範囲から外れた場合にメッセージと音でお知らせします。



アラートを設定する

アラートを設定します。アラートは、異なるタイプのアラートであれば重複して設定することができます。

- 1 **アクティビティプロフィール選択ページ**でアラートを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**)

- 2 **✓** キーを押して**トレーニングオプション**を開き、**[アラート]**を選択します。

(32ページ [トレーニングオプションを選択する] **1** ~ **2**)

3

タイム
距離
カロリー
心拍アラート

アラートのタイプを選択します。

[タイム] / [距離] / [カロリー] / [心拍アラート]から設定するアラートを **✓** キーで選択し **⌂** キーで決定します。

4

オン

[オン]を **⌂** キーで決定します。

(次ページ)



既にアラートを設定して
いて、設定値の変更を行う場合
は **ⓧ** キーで [編集] を選
択し **Ⓜ** キーで決定します。

- 6 アラートのタイプで [タイム] / [カロリー]
を選択した場合、アラートの達成値を設定し
ます。

ⓧ キーで数字を切り替え、**Ⓜ** キーで決定
します。

- 7 アラートのタイプで [距離] を選択した場合、
アラートの達成値を設定します。

ⓧ キーで数字を切り替え、**Ⓜ** キーで決定
します。

アクティビティプロフィールが [ラン] または [ラ
ン屋内] の場合は、規定値 ([5km] / [10km] /
[ハーフマラソン] / [マラソン]) から選択する
か、[カスタム] を選択して数値を設定します。

- 6 アラートのタイプで [心拍アラート] を選択し
た場合、心拍数の上限/下限を心拍ゾーンから選
択するか、カスタムで値を設定します。

心拍ゾーンで設定する場合は、[ゾーン1] ~ [ゾ
ーン5] から選択します。

[カスタム] を選択すると、[上限] と [下限] の心拍
数をそれぞれ設定できます。**ⓧ** キーで数字を
切り替え、**Ⓜ** キーで決定します。

参照

心拍ゾーン..... 118 ページ



設定が完了したら、**Ⓜ** キー
でタイマー開始待機画面に戻
ります。

ヒント

- ・一度設定したアラートは、設定をオフにするまで有効です。
- ・各アラートを設定すると、アクティビティプロフィール選択後に設定済みのアラートを確認する画面が表示されるようになります。

データページ

トレーニング中のデータを表示するデータページの設定を行います。



データページのデータ項目を変更する

- 1 アクティビティプロフィール選択ページでデータページを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[データページ]を選択します。

(32ページ [トレーニングオプションを選択する] **1** ~ **2**)

3



データ項目を変更したいページを **V** キーで選択し **走** キーで決定します。

4



変更する項目を **V** キーで選択し **走** キーで決定します。

5



データ項目一覧から 変更したい項目を **V** キーで選択し **走** キーで決定します。
各項目については次ページをご参照ください。

6



データ項目が変更されます。

(次ページ)



設定が完了したら、 キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

データ項目一覧

タイム

トレーニングタイムを表示します。

距離

現在のトレーニングの走行距離を表示します。

ペース※¹

現在のペース (分 / km) ※² を表示します。

スピード※¹

現在のスピード (km/h) ※² を表示します。

カロリー

消費カロリーを表示します。

心拍

現在の心拍数を表示します。

心拍ゾーン

現在の心拍ゾーンを表示します。

ラップタイム

現在のラップタイムを表示します。

ラップ距離

現在のラップの走行距離を表示します。

ラップペース※¹

現在のラップの平均ペース (分 / km) ※² を表示します。

ラップスピード※¹

現在のラップの平均スピード (km/h) ※² を表示します。

平均ペース※¹

トレーニング全体の平均ペース (分 / km) ※² を表示します。

平均スピード※¹

トレーニング全体の平均スピード (km/h) ※² を表示します。

ピッチ※³

1 分間あたりの総ステップ数を表示します。

ケイデンス※⁴

クランクアームの毎分の回転数を表示します。

※¹ トレーニングオプション [ペース / スピード] 設定による (P.58)

※² 設定 - システム [単位] 設定による (P.102)

※³ [ラン] / [ラン屋内] / [ウォーク] のみ

※⁴ ケイデンスセンサー (別売) ペアリング済み [バイク] のみ

ヒント

ガーミンコネクトモバイル(113ページ)では、データ項目の変更の他、表示ページ数と1ページに表示するデータ項目数の変更ができます。

自動ポーズ

自動ポーズとは、ForeAthlete® 35J が走行をストップしたと判断した際にタイマーを一時的に停止させる機能です。タイマーは走行を再度スタートさせると自動的に再開します。



自動ポーズを設定する

自動ポーズを有効 / 無効に設定します。

- 1 アクティビティプロフィール選択ページで自動ポーズを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[自動ポーズ]を選択します。

(32ページ [トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)

- 3

 有効にする場合 [オン]、無効にする場合 [オフ] を **V** キーで選択し **決定** キーで決めます。

- 4

 設定が完了したら、**戻る** キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

ラップ

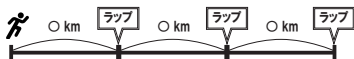
ラップとは、タイマーを停止させることなく、設定した距離やスタート地点に到達、または手動でラップキーを押した時点のタイムを記録する機能です。

ラップは一回のアクティビティで 50 ラップまで取得可能です。



〔距離〕で自動ラップを設定する

設定した距離に到達するごとに、自動でラップを取得するように設定します。



- 1 アクティビティプロフィール選択ページで自動ラップを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、〔ラップ〕を選択します。

(32ページ [トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)

- 3 [自動ラップ] を **V** キーで選択し **⌘** キーで決定します。



- 4 [距離] を **V** キーで選択し **⌘** キーで決定します。



(次ページ)

5

0.4 km
1 km
2 km
5 km

自動ラップを取得する距離を選択します。

[0.4km]/[1km]/[2km]/[5km]から（バイクは[1km]/[5km]）**V**キーで選択し **🏃** キーで決定します

6

スタート>
00:00
オプション

設定が完了したら、**🔄** キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

[位置]で自動ラップを設定する

スタート地点を通過する毎に、自動でラップを取得するように設定します。



1

アクティビティプロフィール選択ページで自動ラップを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

（31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**）

2

V キーを押してトレーニングオプションを開き、[ラップ]を選択します。

（32ページ [トレーニングオプションを選択する] **1** ~ **2**）

3

自動ラップ
ラップ キー

[自動ラップ] を **V** キーで選択し **🏃** キーで決定します。

4

お
距離
位置

[位置] を **V** キーで選択し **🏃** キーで決定します。

（次ページ）

5



設定が完了したら、**スタート** キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

自動ラップを無効にする

自動ラップをオフに設定します。

1

アクティビティプロフィール選択ページで自動ラップを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**)

2

V キーを押して**トレーニングオプション**を開き、**[ラップ]**を選択します。

(32ページ[トレーニングオプションを選択する] **1** ~ **2**)

3



[自動ラップ] を **V** キーで選択し **ラン** キーで決定します。

4



[オフ] を **V** キーで選択し **ラン** キーで決定します。

5



設定が完了したら、**スタート** キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

ラップキーを有効/無効にする

ラップキーのオン/オフを設定します。
ラップキーをオンにすると、タイマー稼働中に任意の地点で  キーを押した際に、ラップを取得します。(手動ラップ)

- 1 アクティビティプロフィール選択ページでラップキーを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**)

- 2  キーを押してトレーニングオプションを開き、[ラップ]を選択します。

(32ページ[トレーニングオプションを選択する] **1** ~ **2**)

3



[ラップキー]を  キーで選択し  キーで決定します。

4



有効にする場合 [オン]、無効にする場合 [オフ] を  キーで選択し  キーで決定します。

5



設定が完了したら、 キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

自動スクロール

自動スクロールとは、トレーニング実行中に表示されるページを、スクロールボタンを押下することなく自動的に切り替える機能です。



自動スクロールを設定する

自動スクロールを有効 / 無効に設定します。

- 1 **アクティビティプロフィール選択ページ**で自動スクロールを設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] **1** ~ **2**)

- 2 **V** キーを押して**トレーニングオプション**を開き、[**自動スクロール**]を選択します。

(32ページ [トレーニングオプションを選択する]

1 ~ **2**)

3



有効にする場合は**スクロール速度** [遅い]/[標準]/[速い]

無効にする場合 [オフ] を

V キーで選択し **決定** キーで決定します。

4



設定が完了したら、**戻る** キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

ペース/スピード

トレーニングデータの速度の表示形式をペースまたはスピードから選択します。



速度の表示形式を選択する

速度の表示形式をペースまたはスピードから選択します。

- 1 アクティビティプロフィール選択ページで速度の表示形式を設定するアクティビティプロフィールを選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開き、[ペース/スピード]を選択します。

(32ページ[トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)

- 3  [ペース]または[スピード]を **V** キーで選択し  キーで決定します。

- 4  設定が完了したら、 キーでタイマー開始待機画面に戻ります。

屋内で使用/屋外で使用

GPSを受信する(屋外で使用)、受信しない(屋内で使用)設定を行います。(バイク/カーディオ/ウォークのみ)



GPS受信のオン/オフを設定する

速度の表示形式をペースまたはスピードから選択します。

- 1 アクティビティプロフィール選択ページで[バイク]/[カーディオ]/[ウォーク]を選択します。

(31ページ[アクティビティプロフィールを選択する] 1 ~ 2)

- 2 **V** キーを押してトレーニングオプションを開きます。GPSの受信をオフにする場合は[屋内で使用]、GPSの受信をオンにする場合は[屋外で使用]を選択します。

(32ページ[トレーニングオプションを選択する] 1 ~ 2)

- 3
- 設定が完了したら、**↶** キーでタイマー開始待機画面に戻ります。



ヒント

屋内で使用(GPS受信オフ)の場合、本体に内蔵されているGセンサー(加速度計)、またはペアリング済みのANT+センサー(フットポッド/別売)によりトレーニングの距離やペースが計測されます。

Gセンサーとフットポッドの計測精度は、GPSを受信してのランのトレーニングを数回行うことで自動校正されます。

参照

センサー 94 ページ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 履歴 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

トレーニングを実行して保存したデータは、アクティビティとして最大7件まで内蔵メモリに保存されます。保存したアクティビティは、履歴から確認することができます。

また、ForeAthlete® 35J に設定されている距離毎のベストタイムや実行したトレーニングの最長走行距離などは自己ベストとして保存されます。

アクティビティの履歴を確認する

履歴から保存したアクティビティを確認・削除します。



保存したアクティビティを確認する

保存済みのアクティビティを確認します。

1



ウォッチフェイスページで

⌵ キーを押し、
メニューを表示します。



2



[履歴] を ⏵ キーで選択し、
⏶ キーで決定します。

3



[アクティビティ] を ⏵ キーで選択し、
⏶ キーで決定します。

(次ページ)

4



保存済みアクティビティー一覧から、確認したいアクティビティーを **V** キーで選択し、**歩** キーで決定します。

5

タイム	3:04.5
距離	0.52
ペース	6:15
カロリー	10

アクティビティの詳細が表示されます。ページは **V** キーでスクロールできます。

表示データ一覧

タイム

総トレーニングタイムを表示します。

距離

総走行距離を表示します。

ペース^{※1}

平均ペース (分 / km) ^{※2} を表示します。

スピード^{※1}

平均スピード (km/h) ^{※2} を表示します。

カロリー

消費カロリーを表示します。

心拍

平均心拍数を表示します。

心拍 Z

平均心拍ゾーンを表示します。

ピッチ^{※3}

平均ピッチを表示します。

ケイデンス^{※4}

平均ケイデンスを表示します。

ステップ

総ステップ数 (歩数) を表示します。

L1 ~ L50

各ラップのラップタイム / ラップ距離 / ラップペースを表示します。

※1 トレーニングオプション [ペース / スピード] 設定による (P.58)

※2 設定 - システム [単位] 設定による (P.102.)

※3 [ラン] / [ラン屋内] / [ウォーク] のみ

※4 ケイデンスセンサー (別売) ペアリング済みの [バイク] のみ

6

確認を終えるには、**アクティビティの詳細画面**で、**歩** キーを押し [完了] を選択するか、**戻る** キーを押して前の画面に戻ります。

保存したアクティビティを削除する

保存済みのアクティビティを削除します。

1

タイム	3:04.5
距離	0.52
ペース	6:15
加リー	10

保存済みアクティビティ一覧から削除したいアクティビティを選択し、アクティビティの詳細を表示します。

(60ページ [保存したアクティビティを確認する] 1 ~ 4)

2

完了
削除

アクティビティの詳細画面

で、 キーを押します。

 キーで [削除] を選択し

 キーで決定します。

3

削除しますか？
はい
いいえ

「削除しますか？」と表示されたら、 キーで [はい] を選択し  キーで決定します。

注意

- ・削除したデータを元に戻すことはできませんのでご注意ください。
- ・アクティビティの履歴が7件を超えると、古いデータは上書きされます。保存しておきたいデータは、ガーミンコネク트에データをアップロードしてください。

ヒント

ガーミンコネク트에データをアップロードすれば、データをより詳細に確認することができます。

参照

ガーミンコネクト.....	109 ページ
ガーミンコネクトモバイル.....	113 ページ

履歴

・アクティビティの履歴を確認する

自己ベストを確認する

履歴から自己ベストを確認・削除・前回の自己ベストに変更を行います。



自己ベストを確認する

自己ベストを確認します。

1



ウォッチフェイスページで
☰ キーを押し、
メニューを表示します。

2



[履歴] を ⓪ キーで選択し、
Ⓜ キーで決定します。

3



[自己ベスト] を ⓪ キーで選択し、
Ⓜ キーで決定します。

4



[ラン] または [バイク] を
⓪ キーで選択し、Ⓜ キーで決定します。

5



記録された自己ベスト一覧が表示されます。ページは ⓪ キーでスクロールできます。

(次ページ)

- 6 確認を終えるには、**🏃** キーを押し **[完了]** を選択するか、**🏠** キーを押して前の画面に戻ります。

自己ベストを削除する

自己ベストを削除します。

- 1  自己ベスト一覧で削除したい自己ベストを画面に表示します。
(前ページ [自己ベストを確認する] **1 ~ 5**)

- 2  **🏃** キーを押します。
✓ キーで **[(自己ベスト名) 削除]** を選択し **🏃** キーで決定します。
(例：[5km削除]、[最長ライド削除])

- 3  「削除しますか？」と表示されたら、**✓** キーで **[はい]** を選択し **🏃** キーで決定します。

注意

- ・削除したデータを元に戻すことはできませんのでご注意ください。
- ・自己ベストを削除しても、アクティビティデータが削除されることはありません。

前回の自己ベストに変更する

一度限り、最新の自己ベスト記録を前回の自己ベストの記録に戻すことができます。

- 1  自己ベスト一覧で**前回の記録**に戻したい自己ベストを画面に表示します。
(前ページ [自己ベストを確認する] **1 ~ 5**)
(次ページ)

2

完了
最長5分削除
前回記録を使用

 キーを押します。
 キーで [前回記録を使用] を選択し  キーで決定します。

3

9.46
この記録を使用
キャンセル

[この記録を使用] を選択し、
 キーで決定します。

注意

変更後は、変更前の記録に戻すことはできませんのでご注意ください。

ヒント

自己ベストは、ガーミンコネクト(109ページ)から転送することができます。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ アラーム ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

設定した時刻にバイブレーションと音でお知らせします。

アラームを設定する

アラームの設定を行います。



アラームを[新規追加]する

新規アラームを設定します。アラームは8件まで登録できます。

1



ウォッチフェイスページで

☰ キーを押し、
メニューを表示します。

2



[アラーム]をⓋ キーで
選択し、Ⓜ キーで決定し
ます。

3



[新規追加]を選択し、Ⓜ
キーで決定します。

ヒント

・アラームを最大の8件登録していると、[新規追加]は表示されません。68ページの【設定済みのアラームを編集/削除する】を参照して、アラームを編集するか、削除してから新規追加を行ってください。

(次ページ)

4



アラームを鳴らす時刻を設定します。

[タイム] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

5



時刻を設定します。

V キーで数字を切り替え、**⌘** キーで決定します。

(5分刻みで設定できます。)
12時間表示の場合、時刻を決定後 [AM] / [PM] を選択します。

6



アラームの通知方法を設定します。

[トーン] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

7



[トーン] 音のみで通知
[バイブレーション] バイブレーションのみで通知

[トーン & バイブレーション] 音とバイブレーションで通知
V キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

8



アラームのリピートを設定します。

[リピート] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

9



[オフ] / [毎日] / [平日] / [週末] から **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

10

すべて設定し終わったら **⏪** キーを押して前の画面に戻ります。追加したアラームは、[新規追加]の下に一覧で表示されます。

設定済みのアラームを編集/削除する

設定済みのアラームを編集または削除します。

1 [メニュー]から[アラーム]を選択します。

(66ページ [アラームを[新規追加]する])

1 ~ 2)

2



アラーム一覧から設定を編集
または削除したいアラームを
V キーで選択し、 キー
で決定します。

3



アラームを編集します。
[オフ] アラームを無効にします。
[タイム] 前ページ 4 ~ 5
[トーン] 前ページ 6 ~ 7
[リピート] 前ページ 8 ~ 9
V キーで選択し、 キーで
決定します。

4



アラームを削除します。
V キーで [削除] を選択し、
 キーで決定します。
「アラームを削除しますか？」
と表示されたら、[はい]を選
択します。

作動したアラームを停止/スヌーズする

1



作動したアラームは、 キー
を押して停止します。
 キーを押すとスヌーズが
設定され、10分後に再度アラ
ームが作動します。

ヒント

- ・アラームは、トレーニング実行中でも作動します。
- ・アラームのトーンとバイブレーションは、トーン設定(101ページ)でオフにしている場合でも鳴動します。

◆◆◆◆◆ サイレントモード ◆◆◆◆◆

サイレントモードに設定すると、操作音やアラートなどの音、バイブレーション、バックライト点灯が無効になります。睡眠中や会議中など、音やバイブレーションを鳴らしたくない場面に役立つ機能です。

サイレントモードを設定する

サイレントモードの設定を行います。



サイレントモードを有効/無効にする

1



ウォッチフェイスページで

☰ キーを押し、
メニューを表示します。



2



[サイレントモード] を ⓧ キーで選択し、ⓧ キーで決定します。

3



有効にする場合 [オン] を、
無効にする場合 [オフ] を選択し、ⓧ キーで決定します。

ヒント

サイレントモードに設定中でも、設定したアラーム (66ページ) は作動します。

◆◆◆◆◆ ウィジェット ◆◆◆◆◆

ウォッチフェイスページで **V** キーを押すと、ウィジェットが表示されます。ウィジェットでは、心拍数やライフログデータなど、様々なデータを確認できます。

ウィジェットを確認する

ウィジェットを表示し、確認します。



ウィジェットを表示する

1



ウォッチフェイスページで **V** キーを押すと、ウィジェットに切り替わります。

2



⋮

更に **V** キー を押してページを切り替えることができます。各ウィジェットについては、次ページからをご覧ください。

心拍

心拍ウィジェットでは、心拍数に関するデータを確認できます。



① ♥ アイコン

点滅：心拍データ検索中

点灯：心拍データ検出／計測中

② 現在の心拍数

光学式心拍計で計測した現在の心拍数が表示されます。

③ 平均RHR

平均RHR（安静時心拍数）が表示されます。

④ ▶ (🏃 キー押下)

詳細ページを表示します。



⑤ 低 / 高

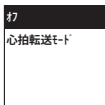
過去4時間の 最低心拍数 (L)と最高心拍数 (H)が表示されます。

⑥ 心拍グラフ

過去4時間分の心拍グラフが表示されます。

⑦ ▶ (🏃 キー押下)

オプションを表示します。



[オフ]/[オン] ▶ 次ページ

【光学式心拍計を有効/無効にする】

[心拍データ転送モード] ▶ 73ページ

【心拍転送モードを使用する】

光学式心拍計を有効/無効にする

光学式心拍計の有効/無効を切り替えます。

1



ウォッチフェイスページで

キーを押して、
ウィジェット [心拍] を表示
します。

2



キーを押して、詳細ページを表示します。

3



更に キーを押して、オプションを表示します。

4

無効にする場合 [オフ] 有効にする場合 [オン] を
 キーで選択し、 キーで決定します。

5

設定が完了したら、 キーを押して前の画面に戻ります。

注意

光学式心拍計は正しく装着してください。装着方法については13ページをご覧ください。

ウィジェット

心拍

心拍転送モードを使用する

心拍転送モードを使用します。

心拍転送モードとは、ForeAthlete® 35J の光学式心拍計で計測した心拍データを、他の ANT+ 対応のデバイスへ転送（表示）することができる機能です。

1



ウォッチフェイスページで

⓪ キーを押して、
ウィジェット [心拍] を表示
します。

2



⓫ キーを押して、詳細ページを表示します。

3



更に ⓫ キーを押して、オプションを表示します。

[心拍転送モード] を ⓪ キーで選択し、⓫ キーで決定します。

4



心拍データの転送が開始します。心拍データを表示させたい ANT+ 対応デバイスで、心拍計のペアリングの操作を行います。ペアリング完了後、対応デバイスに心拍データが表示されます。

（ANT+ 対応デバイスでの心拍計のペアリング方法等は、対応するデバイスの操作マニュアルをご参照ください。）

5

心拍転送モードを終了しますか？

はい

いいえ

心拍転送モードを終了するには、 キー以外のいずれかのキーを押します。

「心拍転送モードを終了しますか？」と表示されたら、**[はい]**を選択します。

6

 キーを押して前の画面に戻ります。

注意

・心拍転送モードは、バッテリーを多く消費します。

ライフログ

ライフログウィジェットでは、ステップ数などのライフログに関するデータを確認できます。



① ステップ数

一日の合計ステップ数が表示されます。

② ゴール

一日の目標ステップ数を表示されます。

③ 達成率グラフ

一日の目標ステップ数に対する現在のステップ数の達成率が表示されます。

※2時間以上移動（運動）を行っていない場合は、達成率グラフの代わりにMoveバー（22ページ）が表示されます。

④ 距離

一日の合計移動距離を表示します。

⑤ ▶ (👣 キー押下)

ライフログ履歴ページを表示します。



ライフログ履歴 ▶ 次ページ

【過去のライフログデータを確認する】

参照

ライフログ設定

[メニュー]>[設定]>[ライフログ]..... 92 ページ

ヒント

- ・データは毎日深夜0時にリセットされます。
- ・ガーミンコネク트에ライフログデータをアップロードすれば、より詳細なデータ確認することができます。

過去のライフログデータを確認する

過去のライフログデータを確認します。
ライフログデータは、内蔵メモリに最大7日分のデータを保存可能です。

1



ウォッチフェイスページで

V キーを押して、
ウィジェット [ライフログ] を
表示します。

2



🏃 キーを押して、ライフログ履歴ページを表示します。
データを確認したい日付を選択します。

3

ステップ	4685
ゴール	7966
距離	2.15
カロリー	1563

選択した日付の[ステップ]/[ゴール]/[距離]/[カロリー]が表示されます。

確認を終了するには、

⬅ キーを押して前の画面に戻ります。

注意

ライフログの履歴が7件を超えると、古いデータは上書きされます。保存しておきたいデータは、ガーミンコネク트에データをアップロードしてください。

参照

ガーミンコネクト..... 109 ページ
ガーミンコネクトモバイル..... 113 ページ

カロリー

カロリーウィジェットでは、一日の消費カロリーが確認できます。



① 総消費カロリー

一日の総消費カロリーが表示されます。

② 安静

基礎代謝分の消費カロリーが表示されます。

③ 運動

トレーニングなどの運動によって消費したカロリーが表示されます。

週間運動量

週間運動量のウィジェットでは一週間の運動量が確認できます。



① 運動量

一週間の合計運動量（分）を表示します。
運動量の計測中は、数字が点滅します。

② ゴール

一週間の目標運動量をが表示されます。

③ 達成率

一週間の目標運動量に対する現在の運動量の達成率をグラフで表示します。

ヒント

- ・データは毎週日曜日深夜0時にリセットされます。
- ・運動量を計測するには、中強度（活発なウォーキングなど）以上の運動を連続して10分以上行う必要があります。
- ・光学式心拍計を使用してランニングなどの強度の高い運動を行うと、1分あたり2分の運動量として分数が加算されます。

前回のアクティビティ

前回のアクティビティ（ラン/バイク/ウォーク/カーディオ）ウィジェットでは、前回保存したアクティビティのデータ概要が確認できます。



- ① 前回のアクティビティタイプ
前回のラン/バイク/ウォーク/カーディオ
- ② アクティビティデータ概要
タイム/距離/ペースまたはスピード
- ③ ▶ (🏃 キー押下)
アクティビティの履歴一覧を表示します。

🏃 今日
🚶 火
🚴 日
🚴 土

履歴 ▶ 60ページ
【アクティビティの履歴を確認する】

通知

通知ウィジェットでは、ペアリング済みのスマートフォンで受信した着信やメッセージ、アプリの通知を確認することができます。



①

②

① 通知一覧

受信した通知の一覧が表示されます。

② ▶ (🏃 キー押下)

通知詳細一覧が表示されます。



③

④

③ 通知詳細一覧

④ ▶ (🏃 キー押下)

選択した通知の内容（一部）を確認します。

参照

ペアリング

[メニュー]>[設定]>[Bluetooth]>[ペアリング]..... 90 ページ

通知設定

[メニュー]>[設定]>[Bluetooth]>[通知]..... 88 ページ

通知の詳細を確認する

受信した通知の詳細を確認します。

1



ウォッチフェイスページで
Ⓥ キーを押して、
ウィジェット [通知] を表示
します。

2



Ⓡ キーを押して、通知詳細
一覧を表示します。
Ⓥ キーで確認したい通知
を選択し、Ⓡ キーを押し
ます。

3



選択した通知の詳細（一部内
容）が表示されます。ページ
は Ⓥ キーでスクロールで
きます。
Ⓡ キーを押すと通知を一覧
から消去します。
確認を終了するには、
Ⓟ キーを押して前の画面に
戻ります。

ヒント

- ・通知ウィジェットを表示するには、BLE対応のスマートフォンとペアリングを行い、Bluetooth接続する必要があります。
- ・スマートフォンで確認済みの通知は表示されません。また、スマートフォンのすべての通知を表示できるわけではありません。
- ・通知ウィジェットの通知一覧から受信した通知を削除しても、スマートフォンから通知が削除されることはありません。
- ・通知は、通知ウィジェットの他に、通知受信直後に表示される画面でも確認することができます。
- ・通知の詳細で確認できる内容は、表示できる文字や文字数に制限があります。

天気

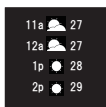
天気ウィジェットでは、ペアリング済みのスマートフォンの位置情報を基にした天気情報が確認できます。



- ① 現在の気温
- ② 予想最高気温
- ③ 予想最低気温
- ④ 降水確率
- ⑤ 最新の情報取得時間
- ⑥ ▶ (🔍 キー押下)

詳細ページを表示します。

4時間後までの1時間ごとの予想天気が表示されます。



- ⑦ 予想時刻
- ⑧ 予想天気/気温/降水確率

予想気温と予想降水確率は交互に表示されます。

ヒント

・天気ウィジェットを表示するには、BLE対応のスマートフォンとペアリングを行い、Bluetooth接続してアプリ ガーミンコネクトモバイルを起動する必要があります。

参照

ペアリング

[メニュー]>[設定]>[Bluetooth]>[ペアリング]..... 90 ページ

ガーミンコネクトモバイル 113 ページ

◆◆◆◆ ミュージックコントロール ◆◆◆◆

ウォッチフェイスページやトレーニング実行中に、

▼ キーを長押しすると、ミュージックコントロールページが表示されます。ミュージックコントロールでは、ペアリング済みスマートフォンの音楽の再生 / 停止 / 曲戻し / 曲送りの操作ができます。

ミュージックコントロール

▼ キーを長押ししてミュージックコントロールを表示します。



- ① 曲戻し(⏮ キー)
前の曲に戻します。
- ② 曲送り(⏭ キー)
次の曲に送ります。
- ③ 再生 / 停止(▼ キー)
曲の再生 / 停止をします。

ヒント

・ミュージックコントロールを表示するには、BLE対応のスマートフォンとペアリングを行い、Bluetooth接続してアプリ ガーミンコネクトモバイルを起動する必要があります。

参照

ペアリング

[メニュー]>[設定]>[Bluetooth]>[ペアリング]..... 90 ページ

ガーミンコネクトモバイル 113 ページ

探索・同期

探索は、スマートフォンの場所が分からなくなった場合に、スマートフォンからバイブレーションと音を鳴らすことで位置を特定するのに役立つ機能です。

同期は、ForeAthlete® 35J で記録したデータの同期を任意のタイミングに手動で行う場合に使用します。

探索と同期



探索機能を利用する

1



ウォッチフェイスページで

☰ キーを押し、
メニューを表示します。

2



[探索] を ⓧ キーで選択し、ⓧ キーで決定します。

(スマートフォンとペアリング済みの場合のみメニューに表示されます。)

3



探索が開始されます。

スマートフォンがバイブレーションと音で位置をお知らせします。スマートフォンに近づくにつれてForeAthlete® 35Jの画面のバーが増えていきます。

(次ページ)



探索を終了するには、 **キー** を押して前の画面に戻ります。

ヒント

- ・探索を利用するには、BLE対応のスマートフォンとペアリングを行い、Bluetooth接続してアプリ ガーミンコネクトモバイルを起動する必要があります。
- ・スマートフォン側で探索の通知を確認することでも、探索を終了することができます。

手動で同期を開始する



ウォッチフェイスページで  **キー** を押し、メニューを表示します。



[同期] を  **キー** で選択し、 **キー** で決定します。
(スマートフォンとペアリング済みの場合のみメニューに表示されます。)



同期が開始されます。
同期が完了すると、画面に「同期完了」と表示され終了します。

ヒント

- ・データを同期するには、BLE対応のスマートフォンとペアリングを行い、Bluetooth接続してアプリ ガーミンコネクトモバイルを起動する必要があります。

参照

ペアリング

[メニュー]>[設定]>[Bluetooth]>[ペアリング]..... 90 ページ

ガーミンコネクトモバイル 113 ページ

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 設定 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

ForeAthlete® 35J の各種設定を行います。

設定を行う



メニューから設定を開く

1



ウォッチフェイスページで
≡ キーを押し、
メニューを表示します。

2



[設定] を V キーで選択
し、⌘ キーで決定します。

3



一覧から設定したい項目を
V キーで選択し、⌘ キー
で決定します。

4

設定を終了するには、⏪ キーで前の画面に
戻ります。

各設定項目の詳細や設定方法については、次ページから
をご参照ください。

注意

トレーニング開始後、トレーニングの実行中に各設
定を変更することはできません。
必要な設定をすべて設定してからトレーニングを開
始してください。

(次ページ)

設定一覧

各設定項目の詳細については、下記表の該当するページをご参照ください。

設定項目		ページ
Bluetooth	[オン / オフ]	88
	[通知]	88
	[接続通知]	90
	[ペ어링]	90
ウォッチフェイス	[デジタル] [アナログ]	91
ライフログ	[オン / オフ]	92
	[Move バー]	93
	[ゴールアラート]	93
センサー	[追加]	94
	[センサー削除]	96
ユーザー プロフィール	[最大心拍数]	98
	[体重]	98
	[身長]	98
	[性別]	98
	[誕生日]	98
システム	[言語]	100
	[時間]	100
	[トーン]	101
	[点灯時間(アクティビティ中)]	102
	[単位]	102
	[パワーセーブ]	103
	[ソフトウェア更新]	104
	[全設定リセット]	105
	[デバイス情報]	106

Bluetooth

対応するスマートフォンとのペアリングや、Bluetooth 接続ステータス、通知などの設定を行います。



設定 [Bluetooth] を開く

メニューから設定 [Bluetooth] を開きます。

1 [メニュー]から[設定]を選択します。

(85ページ [メニューから設定を開く])

1 ~ 2)

2



設定一覧から [Bluetooth] を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

3



設定する項目を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

[オン] / [オフ]*	88 ページ
[通知]*	88 ページ
[接続通知]*	90 ページ
[ペアリング]	90 ページ

* ペアリングが済んでいない場合は表示されません。

ステータス [オン] / [オフ]

Bluetooth 接続のオン / オフを設定します。
(この項目はペアリング済みの場合のみ表示されます。)

- 1 [メニュー]>[設定]>[Bluetooth]を選択し、Bluetoothの設定を開きます。

(前ページ [設定[Bluetooth]を開く]

1 ~ 2)

2



Bluetooth接続を
無効にする場合 [オフ]
有効にする場合 [オン]
を選択し、 キーで決定
します。

[通知]

通知のオン / オフ、通知を許可する通知タイプと通知音を設定します。
(この項目はペアリング済みの場合のみ表示されます。)

- 1 [メニュー]>[設定]>[Bluetooth]を選択し、Bluetoothの設定を開きます。

(前ページ [設定[Bluetooth]を開く]

1 ~ 2)

2



[通知] を  キーで選択し、
 キーで決定します。

3



設定する項目を  キーで
選択し、 キーで決定
します。

ステータス [オン] / [オフ] …… 次ページ 4

[アクティビティ実行中] ※

[アクティビティ実行中以外] ※

……………次ページ 5 ~ 6

※ステータスがオフの場合は表示されません。

(次ページ)

4



通知を
無効にする場合 [オフ]
有効にする場合 [オン]
を選択し、 キーで決定
します。

5



アクティビティ実行中/実
行中以外で、それぞれ通知
タイプと通知音の設定を行
います。

[アクティビティ実行中]

タイマー稼働中の通知の設定

[アクティビティ実行中以外]

タイマー稼働中以外（パワーセーブ
中）の通知の設定

6



通知タイプと通知音の設定を
行います。

[アラート] (通知タイプ)

[オフ] 通知をオフにします。

[着信のみ] 着信の通知のみ許可します。

[すべて通知] すべての通知を許可します。

[トーン] (通知音)

[トーン] 音のみで通知

[バイブレーション]

バイブレーションのみで通知

[トーン&バイブレーション]

音とバイブレーションで通知

[接続通知]

Bluetooth 接続時 / 切断時に、音とバイブレーションでお知らせします。

(この項目はペアリング済みの場合のみ表示されます。)

- 1 [メニュー]>[設定]>[Bluetooth]を選択し、Bluetoothの設定を開きます。

(87ページ [設定[Bluetooth]を開く]

1 ~ 2)

2



[接続通知] を **V** キーで選択し、**歩** キーで決定します。

3



接続通知を
有効にする場合 [オン]
無効にする場合 [オフ]
を選択し、**歩** キーで決定
します。

[ペアリング]

BLE (Bluetooth Low Energy) 機能対応のスマートフォンとペアリングを行います。

- 1 [メニュー]>[設定]>[Bluetooth]を選択し、Bluetoothの設定を開きます。

(87ページ [設定[Bluetooth]を開く]

1 ~ 2)

2



[ペアリング] を **V** キーで
選択し、**歩** キーで決定し
ます。

3

以降の手順は、
15~17ページの[初期設定を行う] 11 ~ 15
をご参照ください。

ウォッチフェイス

ウォッチフェイスページの時計表示タイプを設定します。



参照

ウォッチフェイスページ 22 ページ

ウォッチフェイスを設定する

- 1 [メニュー]から[設定]を選択します。

(85ページ [メニュー]から設定を開く)

1 ~ 2)

2



設定一覧から [ウォッチフェイス] を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

3



[デジタル]



[アナログ]

時計の表示タイプを [デジタル]または[アナログ] から **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

ライフログ

ライフログに関する設定を行います。



参照

ウィジェット [ライフログ] 75 ページ

ライフログを設定する

- 1 [メニュー]から[設定]を選択します。

(85ページ [メニュー]から設定を開く)

1 ~ 2)

2



設定一覧から [ライフログ] を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

3



設定する項目を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

ステータス [オン] / [オフ] 4

[Move バ -] * 次ページ 5

[ゴールアラート] * 次ページ 6

* ステータスがオフの場合は表示されません。

4



ライフログを
有効にする場合 [オン]
無効にする場合 [オフ]
を選択し、**決定** キーで決定
します。

設定
・
ライフログ

(次ページ)

5



Moveバー（一定時間運動していないことをお知らせする機能）を

有効にする場合 [オン]

無効にする場合 [オフ]

を選択し、 キーで決定します。

6



ゴールアラート（目標ステップ数達成時にお知らせする機能）を

有効にする場合 [オン]

無効にする場合 [オフ]

タイマー稼働中以外のみ有効にする場合 [アクティビティ実行中以外] を選択し、 キーで決定します。

センサー

ANT+ センサーを検索してペアリングを行います。



参照

ANT+ センサー（別売）..... 94 ページ

センサーを追加する

1 [メニュー]から[設定]を選択します。

(85ページ [メニュー]から設定を開く)

1 ~ 2

2



設定一覧から [センサー] を
V キーで選択し、決定 キー
で決定します。

3



[追加]を選択し、決定 キーで
決定します。

4



センサーの検索が開始します。
ペアリングするセンサーを起動
または装着して、ForeAthlete®
35Jとセンサーの距離を1cm
以内に近づけます。

ヒント

センサーの起動方法や装着方法は、各センサーにより異なります。詳しくは各センサーに付属する操作マニュアルをご参照ください。

123ページのANT+センサーに関するトラブルシューティングも併せてご参照ください。

(次ページ)

5 センサーが検出されると、
「(センサー名) 接続」と表示されます。

6 続いて、次のセンサーの検索が開始します。
4 ~ **5** の手順を繰り返して使用するすべての
センサーを接続します。
接続し終わったら、 キーで前の画面に戻
ります。

ヒント

- ・センサーの検索有効範囲内で接続可能なセンサーが起動していると、**1** ~ **6** の手順を行わなくてもセンサーを自動で検出し、接続確認のメッセージが表示されます。「(センサー名)を追加？」と表示されたら、[はい] (接続する) または [いいえ] (接続しない) を選択します。
- ・スピードセンサーの周長は、センサーをペアリング後1km程度走行することで自動で設定されます。

設定

センサー

接続済みのセンサーをすべて削除する

- 1 [メニュー]から[設定]を選択します。

(85ページ [メニュー]から設定を開く)

1 ~ 2)

2



設定一覧から [センサー] を
V キーで選択し、 キー
で決定します。

3



[センサー削除]を選択し、
V キーで選択し、 キー
で決定します。

4



「すべて削除しますか?」と
表示されたら、[はい]を
V キーで選択し、 キー
で決定します。

注意

センサーを個別に削除することはできません。

設定

センサー

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を設定する

- 1 [メニュー]から[設定]を選択します。
(85ページ [メニューから設定を開く] 1 ~ 2)

- 2

ウォッチフェイス
ライフログ
センサー
ユーザープロフィール

 設定一覧から [ユーザープロフィール] を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

- 3

最大心拍数
体重
身長
性別

 設定する項目を **V** キーで選択し、**決定** キーで決定します。

[最大心拍数]	次ページ	4
[体重]		5
[身長]		6
[性別]		7
[誕生日]		8

4

心拍数設定

180
v

最大心拍数を入力します。
各桁の数字を **V** キーで選択し **歩** キーで決定します。

ヒント

最大心拍数は、運動中に限界まで体を動かしている時(ある程度、限界を感じる事ができる強度)の心拍数です。正確な数値が分からない場合は、「220-年齢」で求められた推定値を入力します。併せて、118ページの心拍ゾーンについてもご参照ください。

5

体重

068
v

体重を入力します。
各桁の数字を **V** キーで選択し **歩** キーで決定します。

6

身長

178
v

身長を入力します。
各桁の数字を **V** キーで選択し **歩** キーで決定します。

7

男性

女性

性別を選択します。
[男性] または [女性] を **V** キーで選択し **歩** キーで決定します。

8

誕生日

1978
v

誕生日(西暦)を入力します。
各桁の数字を **V** キーで選択し **歩** キーで決定します。

設定

ユーザープロフィール

システム

システムに関する設定を行います。



設定 [システム] を開く

メニューから設定 [Bluetooth] を開きます。

1 [メニュー]から[設定]を選択します。

(85ページ [メニューから設定を開く])

1 ~ 2)

2



設定一覧から [システム] を
V キーで選択し、決定
キーで決定します。

3



設定する項目を V キーで
選択し、決定
キーで決定します。

[言語]	次ページ
[時間]	次ページ
[トーン]	101 ページ
[点灯時間 (アクティビティ中)]	102 ページ
[単位]	102 ページ
[パワーセーブ]	103 ページ
[ソフトウェア更新]	104 ページ
[全設定リセット]	105 ページ
[デバイス情報]	106 ページ

[言語]

表示言語を選択します。

- 1 [メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、システムの設定を開きます。

(前ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[言語] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

3



[日本語] または [English] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

[時間]

時間表示と時刻設定方法を選択します。

- 1 [メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、システムの設定を開きます。

(前ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[時間] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

3



時間の表示方法を選択します。
[時間表示] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

4



[12時間] または [24時間] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

5



時刻の設定方法を選択します。
[時刻設定] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

6



[自動]または[手動]を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

時刻合わせの方法は、

[自動]を選択した場合

18 ページ [自動で時刻を設定する] 1 ~ 6

[手動]を選択した場合

19 ページ [手動で時刻を設定する] 1 ~ 10
をご参照ください。

トーン

音とバイブレーションの設定を行います。

1

[メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、
システムの設定を開きます。

(99ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[トーン] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

3



[キー音] (ボタン操作音)
[アラート音]
(アラートメッセージ表示音)
[バイブレーション]
から設定を変更する項目を
V キーで選択し、**⌘** キー
で決定します。

4



有効にする場合 [オン]
無効にする場合 [オフ]
を選択し、**⌘** キーで決定
します。

[点灯時間 (アクティビティ中)]

トレーニング実行中のバックライトの点灯設定を行います。

- 1 [メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、システムの設定を開きます。

(99ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[点灯時間 (アクティビティ中)] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

3



設定を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

[自動] キー操作時とアラートメッセージ表示時に自動で点灯します。

[常時オン] トレーニング中は常時点灯します。

[オフ] バックライトを点灯させません。

注意

バックライトを使用すると、バッテリーを多く消費します。

設定

システム

[単位]

距離やスピードの表示単位を選択します。

- 1 [メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、システムの設定を開きます。

(99ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[単位] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

3



[メートル] または [マイル] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

[パワーセーブ]

パワーセーブとは、GPSの受信やセンサーとの接続を停止または切断して、バッテリーの消費を抑えるモードです。パワーセーブ中は、ウォッチフェイスページとウィジェットが表示されます。

タイマー開始待機画面やトレーニングオプションの設定画面で操作せず5分間が経過した場合、自動でパワーセーブに切り替わるように設定することができます。

- 1 [メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、システムの設定を開きます。

(99ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[パワーセーブ] を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

3



有効にする場合は [オン]
無効にする場合は [オフ] を
V キーで選択し、
⌘ キーで決定します。

- ・パワーセーブに移行する30秒前から、音とバイブレーションでカウントダウンしてお知らせします。移行をキャンセルするには **⌘** キーを押します。
- ・大会などで、GPSを受信してからスタートするまでに時間がかかる場合には、予めパワーセーブを [オフ] に設定することをおすすめします。

【ソフトウェア更新】

未更新のソフトウェアデータが ForeAthlete® 35J にインストールされている場合、このページから更新を開始することができます。

- 1 **[メニュー]>[設定]>[システム]**を選択し、システムの設定を開きます。

(99ページ [設定[システム]を開く] **1** ~ **2**)

- 2  **[ソフトウェア更新]** を **V** キーで選択し、**⌘** キーで決定します。

- 3 未更新のデータがある場合は **[今すぐ更新]** 更新を開始します。
⌘ キーで決定し、更新を開始します。

注意

ソフトウェアの更新を行うと、設定やデータが初期化されます。

ヒント

ソフトウェアの更新データは、ガーミンエクスプレスまたはガーミンコネクトモバイルに接続した際にインストールされます。

更新データがインストールされると、次の起動時に更新確認の画面が表示されます。画面が表示されたら、**[今すぐ更新]**を選択して更新を実行するか、**[夜間に更新]**を選択して夜間に自動更新します。

参照

ガーミンエクスプレス..... 112 ページ
ガーミンコネクトモバイル..... 113 ページ

【全設定リセット】

ForeAthlete® 35J のすべてのデータと設定を工場出荷状態にリセットします。

- 1 **【メニュー】>【設定】>【システム】**を選択し、システムの設定を開きます。
(99ページ **【設定【システム】を開く】** **1** ~ **2**)

- 2  **【全設定リセット】** を **ⓧ** キーで選択し、**ⓧ** キーで決定します。

- 3  「ユーザーデータを削除しますか?」と表示されたら、

「はい」 リセットします。

「いいえ」キャンセルして前の画面に戻ります。

ⓧ キーで選択し、**ⓧ** キーで決定します。

- 4 「はい」を選択して全設定リセットが完了すると、本体が再起動して初期設定画面が表示されます。

参照 初期設定..... 15 ページ

[デバイス情報]

ForeAthlete® 35J のソフトウェアバージョンやユニット ID などの情報が表示されます。

- 1 [メニュー]>[設定]>[システム]を選択し、システムの設定を開きます。

(99ページ [設定[システム]を開く] 1 ~ 2)

2



[デバイス情報] を

V キーで選択し、**↵** キーで決定します。

3



デバイス情報を確認します。
ページは**V** キーでスクロールできます。

◆◆◆◆◆ PC接続 ◆◆◆◆◆

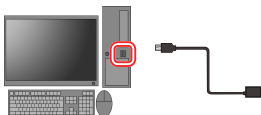
同梱のチャージングクリップを使用して、ForeAthlete® 35J とPCを接続します。PCと接続することで、充電を行ったり、保存したデータをPC上で管理できます。

注意

ForeAthlete® 35Jは、Windows® 95/98/Me/Windows® NT または、Mac® OS 10.3より前のオペレーティングシステムには対応していません。

PCと接続する

1



チャージングクリップの電源(Aタイプ)側を電源を入れたPCのUSBポートに接続します。

2



チャージングクリップの②を押してクリップを開きます。本体の裏面にある端子とチャージングクリップの電極部①がしっかり合うように装着します。

3

PCに接続すると、ForeAthlete® 35Jは充電中の画面に切り替わります。ForeAthlete® 35JはPCに外部デバイスとして認識されます。

注意

トレーニング実行中にPCに接続すると、実行中のアクティビティは接続した時点で自動保存されますが、万が一のデータ消失を防ぐため、PCと接続する前にアクティビティを終了し、保存を行ってください。

[GARMIN] フォルダ

Garminフォルダ内には、アクティビティや設定に関わるフォルダが格納されています。

[ForeAthlete35J]

	GARMIN	ACTIVITY
	ACTIVITY	実行したアクティビティデータ(.FIT)を格納
	MONITOR	MONITOR
	NEWFILES	ライフログ情報を格納
	SETTINGS	NEWFILES
	SPORTS	ファイルの一時保存フォルダ
⋮		SETTINGS
⋮		設定に関するデータを格納
⋮		SPORTS
		アクティビティデータ(.FIT)を格納

注意

- 必要なファイルやフォルダを削除したり、不必要なファイル等をデバイスに書き込まないでください。
- 本ページに表記や説明のないフォルダやファイルでも、削除してしまうとシステムに重大な損害を及ぼす可能性がありますので、ファイルとフォルダの管理には十分お気をつけください。
- 表示されるフォルダおよびファイルは、格納されているデータによって異なります。
- PCからデバイスを取り外す際は、データの消失を防ぐために、PCでハードウェアの安全な取り外しの操作を行ってください。

PC接続

PCと接続する

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ガーミンコネクト ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

ガーミンコネクト(Garmin Connect™)は、ガーミン社が無償で提供するオンラインサービスです。

ForeAthlete® 35Jで記録したデータをオンライン上に保存し、PCで閲覧・管理・共有したり、ForeAthlete® 35Jの詳細な設定を変更することができます。

ガーミンコネクトを利用する

サインインまたはアカウント作成

- 1 ガーミンコネクト (<https://connect.garmin.com/ja-JP/>) にアクセスします。
- 2 新規アカウントの作成 または サインインを行います。
すでにガーミンコネクトのアカウントをお持ちの場合は、画面右上に表示される「サインイン」をクリックしてサインインしてください。
アカウントをお持ちでない場合は、「サインイン」→「作成」の順にクリックしてアカウントを新規作成してください。
- 3 ダッシュボードを表示します。
サインイン後、ダッシュボードが表示されます。ダッシュボード上のウィジェットやサイドバーをクリックするなどして操作してデータを閲覧します。

ヒント

- ・詳しい操作や手順については、ガーミンコネクトのウェブサイトに表示される内容やヘルプをご参照ください。
- ・ガーミンコネクトへデータをアップロードするには、ガーミンエクスプレス または ガーミンコネクトモバイルが必要です。

参照

ガーミンエクスプレス	112 ページ
ガーミンコネクトモバイル	113 ページ

ガーミンコネクトの一部機能紹介

[サイドバー]

 メニュー

 リクエスト・通知

 同期リスト

 アカウント設定

アクティビティ

時間・距離などのアクティビティ詳細を確認できます。

コネクション

マイコネクションに登録したユーザーのアクティビティやステップ数を確認できます。

ステップ

1日のステップ総数とゴールの達成状況を確認できます。

デバイス

ForeAthlete® 35J の設定およびユーザー設定の確認・変更ができます。

バッジ

合計ステップに応じてバッジを獲得できます。

レポート

合計カロリーや合計ステップなど、各データの集計を確認できます。

強度（分）

週間運動量の進捗状況を確認できます。
目標週間運動量の変更ができます。

睡眠

睡眠時間や睡眠中の移動（動き）をグラフで確認できます。

ヒント

その他にも様々な機能が用意されています。
各機能について詳しくはガーミンコネクトのヘルプをご覧ください。

注意

- ・新規アカウントの作成時には、使用許諾・プライバシーポリシーを必ずお読みください。
- ・ガーミンコネクには、各社SNSまたはメールサービス等のアカウントでサインインすることも可能ですが、それらのアカウントによるサインインでのサービスの利用は推奨しておりません。
- ・表示言語設定を〔日本語〕に設定していても、一部表記が英語のまま表示される場合があります。
- ・ガーミンコネクは、定期的に更新を行います。その為、更新による新サービスの追加や表記、内容の変更がありますので、予めご了承ください。
- ・ガーミンコネクの一部機能は、ForeAthlete® 35Jに対応していません。
- ・ガーミンコネクがサポートするウェブブラウザについては、ガーミンコネクのヘルプをご確認ください。
- ・タブレット端末などでは、正常に動作しない場合があります。

◆◆◆◆ ガーミンエクスプレス ◆◆◆◆

ガーミンエクスプレス(Garmin Express)は、ガーミン社が無償で提供するPC専用のアプリケーションです。ForeAthlete® 35Jで記録したデータをガーミンコネク트에アップロードしたり、ソフトウェア更新に必要なファイルをForeAthlete® 35Jにインストールすることができます。

ガーミンエクスプレスを利用する

ガーミンエクスプレスのダウンロード・インストールは以下のURLをご参照ください。

<http://www.garmin.co.jp/products/apps/garmin-express/>

◇◇◇◇ ガーミンコネクトモバイル ◇◇◇◇

ガーミンコネクトモバイル(Garmin Connect™ Mobile)は、ガーミン社が無償で提供するスマートフォンなどのモバイルデバイス専用アプリです。ガーミンコネクトに保存されたデータの閲覧・管理・共有や、ForeAthlete® 35Jの詳細な設定の変更、データの同期、更新ソフトウェアのインストールなどが行えます。

ガーミンコネクトモバイルを利用する

アプリをインストールする

Garmin Connect™ Mobile (ガーミンコネクトモバイル) のアプリは、お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから インストールします。

スマートフォンとペアリングする

アプリのインストール完了後は、対応するスマートフォンとForeAthlete® 35Jをペアリングする必要があります。

ペアリング方法は、87ページ [Bluetooth設定] ～90ページ [ペアリング] の説明をご覧ください。

ヒント

詳しい操作や手順については、ガーミンコネクトモバイル アプリに表示される内容やヘルプをご参照ください。

ガーミンコネクトモバイルの一部機能紹介



スナップショット

ステップや睡眠などのライフログデータやタイムライン、各種アクティビティ概要を確認できます。各ページをタップして詳細ページを開きます。



リーダーボード

マイコネクションに登録したユーザーとの各種データのランキング、チャレンジを確認できます。



カレンダー

過去の達成内容や今後のトレーニング予定を確認できます。



ニュース

自分やマイコネクションに登録したユーザーの最近のアクティビティとステップの一覧が確認できます。



その他 または ≡ メニュー

各データの統計やコネクションの管理、デバイスの管理、各種設定の確認・変更ができます。

その他の便利な機能

Live Track (ライブトラック)

スマートフォンのネットワークを利用して、デバイスで実行しているアクティビティをリアルタイムで共有します。

ヒント

- ・[その他(メニュー)]>[ガーミンデバイス]から、ForeAthlete® 35Jのデバイス設定やユーザー設定の詳細な設定を確認・変更することができます。
- ・その他にも様々な機能が用意されています。各機能について詳しくはガーミンコネクトモバイルアプリに表示される説明やヘルプをご覧ください。

注意

- ・お使いのスマートフォンのOSなどによっては、アプリの表示が異なる場合があります。スマートフォンの詳しい操作方法は、お使いのスマートフォンに付属の操作マニュアル等をご参照ください。
- ・ガーミンコネクトモバイルの一部機能は、ForeAthlete® 35Jに対応していません。
- ・ガーミンコネクトモバイルのアカウントには、ガーミンコネクトのアカウントがそのまま利用できますので、すでにアカウントお持ちの場合は新たに作成する必要はありません。
- ・ガーミンコネクトモバイルには、各社SNSまたはメールサービス等のアカウントでサインインすることも可能ですが、それらのアカウントによるサインインでのアプリの利用は推奨しておりません。
- ・表示言語を〔日本語〕に設定していても、一部表記が英語で表示される場合がありますが、予めご了承ください。
- ・ガーミンコネクトモバイルは、定期的に更新を行います。そのため、更新による新サービスの追加や表記、内容の変更がありますので、予めご了承ください。

◆◆◆◆◆ 付録 ◆◆◆◆◆

仕様

ForeAthlete® 35J	
寸法	35.5 × 40.7 × 13.3 mm (本体部分のみ)
ディスプレイ (W × H)	23.5 × 23.5 mm 128 × 128 ピクセル
重量	約 37.7 g
電源	充電式リチウム電池
電池寿命	時計モード：最大 9 日間 (光学式心拍計オン + GPS オフ) トレーニングモード：最大 13 時間 (光学式心拍計オン + GPS オン)
動作温度範囲	-20℃ ~ 50℃
充電温度範囲	0℃ ~ 45℃
防水	5 気圧防水
衛星測位	高感度チップ (GPS / みちびき対応)
光学式心拍計	内蔵
G センサー	内蔵
保存可能 データ数	アクティビティデータ：7 件 ライフログデータ：7 日間分
ワイヤレス通信	2.4 GHz ANT+ Bluetooth Smart

別売アクセサリ

- ・**プレミアムハートレートセンサー**
胸部ストラップで心拍数を計測
- ・**軽量フットポッド(SDM4)**
GPSオフでも距離やペースを計測
- ・**スピードセンサー/ケイデンスセンサー**
バイクアクティビティでスピードとケイデンスを計測
- ・**ACアダプター(USB)**
USBに対応した充電用アダプター

お手入れ方法

本体が汚れた場合には、汚れた部分を薄めた中性洗剤を含ませた布でやさしく拭き取ってください。クリーニング後には、水分が本体に残らないよう、乾いた布でしっかりと拭き取ってください。

注意

- ・本体を傷つけるおそれがあるため、クリーニングの際に先端の尖ったものを使用しないでください。
- ・化学洗剤、溶解剤、防虫剤などは、本体のプラスチック部分や塗装などを傷めるおそれがあるため、絶対に使用しないでください。
- ・本体に水や汗などの水分が付着したまま放置すると、サビや腐食の原因となります。水分が付着した場合は乾いた布でよく拭き取り、本体を完全に乾かしてください。

衛星信号

■ GPS

GPS とは、Global Positioning System(グローバルポジショニングシステム) の略です。24 以上の衛星群 (高度 20,000km、地球を 1 日 2 周) で構成されています。GPS は、アメリカ国防総省で開発・運用されているシステムで、人工衛星から発信される電波を受信することにより、世界中のどこにいても現在地を測定できるシステムです。

■ みちびき

みちびきとは、GPS を補強・補完する目的で日本が整備している日本版の GPS です。準天頂衛星システム (Quasi-Zenith Satellite System, QZSS) とも呼ばれ、主に日本地域向けに利用可能とする地域航法衛星システムです。

心拍ゾーン

心拍ゾーンは、自身の最大心拍数や安静時心拍数をもとに設定され、運動強度別に5つのゾーンに分かれます。心拍ゾーンを知ることによって、現在のトレーニングが自身にとってどのレベルのものか、目標にするトレーニングはどのくらいの心拍数で行えばいいかを簡単に知ることができます。

最大心拍数を基準に % 表示した場合の心拍ゾーンの一例

ゾーン 1 50% -60%	状態	・心身ともにリラックスしたランニング強度 ・息を切らさずに会話が弾む
	効果	<有酸素能力の基礎作り> ビギナーの初期トレーニング基礎体力作りに適している
ゾーン 2 60% -70%	状態	・快適さを感じるランニング強度 ・会話をするのにきつさを感じる
	効果	<有酸素能力の向上> 効果的な脂肪燃焼効果 / 体力の向上
ゾーン 3 70% -80%	状態	・ややきついランニング強度 ・会話を続けることが難しい
	効果	<有酸素能力のさらなる向上> 効率的な持久力の養成効果 マラソントレーニングに適している
ゾーン 4 80% -90%	状態	・かなりきついランニング強度 ・会話をすることができない
	効果	<無酸素性能力の向上> 乳酸耐性の向上効果 走行力のある専門的なトレーニングを積んだランナー向け
ゾーン 5 90% -100%	状態	・ほぼ全力で行うランニング強度 ・呼吸は相当きつい
	効果	<最大酸素摂取量の刺激> 速度、筋力、瞬発力の向上 最大酸素摂取量を刺激し、初期レベルのランナーによっては増加 鍛えられたアスリートのトレーニングレベル

※上記表は一例です。人によって個人差があります。

トラブルシューティング

本体

質問	回答
キーを押しても反応がありません	デバイスリセット（強制終了）をお試ください。 ⏻ キーを約15秒間押して電源を切り、再度電源を入れます。
動作が不安定になることがあります	マスターリセットをお試ください。 1. 本体の電源を切ります。 2. ⚙️ キーと⏻ キーを押しながら、⏻ キーを押して電源を入れます。 3. 電源が入り、ピープ音が鳴ったら⚙️ キーを離し、再度ピープ音が鳴ったら⏻ キーと⏻ キーを離します。 ※マスターリセットを行うと、すべてのデータが削除されます。
バッテリー残量を正しく表示しません	バッテリーの残量が残っているのに、充電を繰り返していませんか？以下をお試ください。 1. 電源を入れたまま放置して、電源が落ちる(充電がすべてなくなる)のをお待ちください。 2. 充電を行います。フル充電されるまでは、充電を途中でやめないでください。
バッテリーの持ちをより長くするにはどうすればよいですか	・バックライトを頻繁に使用しない ・通知機能を使用しない ・Bluetooth機能をオフに設定する ・ライフログをオフに設定する ・光学式心拍計をオフに設定する ・心拍転送モードを使用しない ※光学式心拍計をオフにすると、高強度の運動量の計測と運動消費カロリー計測が利用できなくなります。

質問	回答
画面に何も表示されません	・バッテリー残量がない可能性があります。バッテリーの充電を行ってください。
正しい時刻を表示しません	・自動 または 手動で時刻を設定してください。（18ページ [時刻の設定]）
履歴が保存されていません	・トレーニングを開始する際に、タイマーをスタートさせましたか？ タイマーがスタートしていないと、アクティビティデータは記録されません。 ・トレーニング終了時に [保存] を選択しましたか？ 保存を選択しないと、履歴として保存されません。
ベルトがピンク色に変色しています	デバイスをを暗所に保管してる場合、ある特定な条件化で機器筐体の材質に含有している酸化防止剤が反応して白色部分がピンク色に変色（ピンクング現象）する場合がございます。 ・燃焼ガスを発生する調理機器の付近 ・幹線道路などから侵入した排気ガス、密閉された倉庫内に残存している排気ガス(NOx,SOxなど) この現象は、太陽光に数時間当てる事で回復し、また材質分解も発生しません。 再発防止として、明るい環境で上記の酸化性ガスと接触しないようにプラスチック製の袋へ密閉して保管してください。

GPS受信

質問	回答
GPSが受信できません	・上空の開けた屋外で静止していますか？ 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 ・前回GPSを受信した位置から離れた場所では、GPSの受信に時間がかかる場合があります。 ・ガーミンエクスプレス または ガーミンコネクトモバイル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。

ライフログ

質問	回答
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。

光学式心拍計

質問	回答
光学式心拍計が不規則なデータを表示したり計測できません	・手首に隙間なくしっかり装着していますか？ 本製品を正しく装着できているか確認してください。 ・気象条件や発汗によって体表温が低い場合は、心拍の計測が安定しない場合があります。5分～10分程度ウォーミングアップを行ってからトレーニングを開始してください。 ・腕が汗や水で濡れている場合は、拭き取ってから腕に装着してください。 ・装着面の皮膚の色が濃い場合、正確に心拍を計測できない可能性があります。 ・装着面の皮膚に日焼け止めクリームや虫よけスプレーなどを塗布している場合、正確に心拍を計測できない可能性があります。 ・水中では心拍の計測はできません。
光学式心拍計の装着面の皮膚に腫れや痛みがあります	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。

ANT+センサー

質問	回答
ANT+センサーをペアリングできません	1. ペアリング中は、他の ANT+ センサーから下限 10m 以上離れていることを確認してください。 2. ペアリング中は、デバイスとの距離が、1cm 以内であるか確認してください。 3. 上記「1. ～ 2.」の方法を行ってもペアリングできない場合は ANT+ センサーの電池残量が無い可能性があります。電池交換を行ってから再度お試しください。 4. 上記「1. ～ 3.」の方法を行ってもペアリングできない場合は不具合が発生している可能性があります。購入店にご連絡ください。
電池交換はどのように行えば良いですか？	ANT+センサーの電池は、ご自身で交換できます。各ANT+センサーに付属する操作マニュアルをご覧ください。

リセット

ForeAthlete® 35J は複雑なプログラムで動作している為、動作が不安定になる場合がございます。その際はデバイスリセットまたはマスターリセットを行ってください。

デバイスリセット

キーを押しても反応がない場合などには、デバイスリセット（強制終了）をお試してください。

※デバイスリセットによりデータは消去されません。

- 1  キーを約15秒間押して、強制的に電源を落とします。
- 2 電源が落ちたら、 キーを約1秒間押して電源を入れます。

マスターリセット

動作が不安定になった場合には、マスターリセットをお試してください。

※マスターリセットによりすべての設定とデータが初期化されます。

- 1  キーを押して、電源を落とします。
- 2  キーと  キーを押しながら、 キーを押して電源を入れます。
- 3 電源が入り、ビープ音が鳴ったら  キーを離し、再度ビープ音が鳴ったら  キー と  キーを離します。

マスターリセットが完了したら、初期設定（15 ページ）を行ってください。

FCC (Federal Communications Commission) 準拠

本機は、「家庭用またはオフィス用」クラス B デジタル機器 FCC(Federal Communications Commission : 連邦通信委員会) 制限パート 15 に準拠しています。

「家庭用またはオフィス用」条件は、「アウトドア用」よりも厳しく定められています。

本機の操作については、以下の条件に従ってください：

- (1) 本機で有害干渉を行なわないこと。
- (2) 受けた干渉については、望まない場合でも順応すること。

車両に設置した場合、車両内の他の電子機器からの干渉を受ける可能性があります。

本機は、他の電子機器への影響を及ぼさないように設計されておりますが、様々な条件が重なることなどによって、他の機器に干渉を及ぼす場合があります。

ソフトウェア・ライセンス契約

ForeAthlete® 35Jの使用者は、その使用に際しては、以下のソフトウェア・ライセンス契約の諸条件に同意する必要がありますので、本ライセンス契約をよくお読みください。

Garmin社(以下「Garmin」)は使用者に対して、本製品の通常操作について、実行可能なバイナリー形式で本機器に組み込まれたソフトウェア(以下「ソフトウェア」)を使用する限定ライセンスを供与する。ソフトウェアに関する標記、所有権、知的財産権は、引き続きGarminが有する。

使用者は、以下のことに承認する：

- ソフトウェアが、Garmin所有財産であり、アメリカ合衆国の著作権法および国際著作権協定に従って保護されていること。
- ソフトウェアの構造、編成、コードは、Garminの貴重な企業秘密であること。
- ソースコード形式のソフトウェアも、Garminの貴重な企業秘密であること。

使用者は、以下のことを行なわないことに同意する：

- ソフトウェアその他ソフトウェア部品について、理解できる形式へのデコンパイル、リバースエンジニアリング、逆コンパイル、または逆アセンブルなどのソースコード解析作業

使用者は、アメリカ合衆国の輸出管理法に違反して、ソフトウェアをいかなる国にも輸出または再輸出しないことに合意する。

特定無線設備の技術基準適合証明等の マーク (技適マーク)

本製品は、電波法に基づく小電力データ通信システムの無線局として技術基準適合証明を受けた無線設備を内蔵しています。従って、本製品を使用する際に無線局の免許は必要ありません。

無線設備名 : ForeAthlete 35J

技術基準適合証明機関 : Telefication

承認番号および技術基準適合証明等のマーク (技適マーク) は、本製品の以下操作より確認できます。

メニュー » [設定] » [システム] » [デバイス情報]

本製品に組み込まれた無線設備は、本製品に実装して使用することを前提に、小電力データ通信システムの無線局として認証を取得しています。従って、組み込まれた無線設備を他の機器へ流用した場合や本製品を分解または改造した場合には、電波法の規定に抵触する恐れがありますのでご注意ください。

日本国内限定保証規定

本保証規定記載内容で製品本体の無償修理をお約束するものです。

保証書に記載された、「お買上日」より「保証期間」の間、操作マニュアル、その他添付資料、注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、本規定内容に基づき無償で修理もしくは交換を行います。

1. 保証期間内であっても次の場合には有償修理となります。
 - a. 使用上の誤りや、改造、分解による損傷。
 - b. 所定以外の場所への取り付けや、落下などによる損傷。
 - c. 火災・地震・水害・落雷・塩害・天災地変ならびに公害や異常電圧その他の外部要因による損傷。
 - d. 業務用の長時間使用。
 - e. 保証書の提示が無い場合。
 - f. 保証書に販売店印と「お買上日」の記入がない場合、または記載された字句が書き換えられている場合。
 - g. 消耗品（ヒューズ等）。
2. 本保証規定は日本国内においてのみ有効です。
3. 保証の対象物は商品のみになり、次のものは含まれません。
 - a. お客様の手により加えられた外装等（ステッカー・保護フィルム・ストラップなど）。
4. 保証期間内のご依頼は、商品に添付の製品保証書とお買い上げ日が証明できる書類（レシート）が必要です。
5. 記録されているデータの扱い
製品内部に記録されているデータは個人情報が含まれる場合がありますので、必ず消去の上修理をご依頼ください。また、記録されているデータを修理交換品にコピーするなど、お客様の情報を当社で操作することはできません。
6. 次に定める初期不良以外は保証期間内の修理に際する送料はお客様負担となります。
 - a. 保証書記載の「お買上日」から7日間以内の保証修理。

7. 販売終了品に関しましては、終了日からの長短に関わらずガーミン社の判断に伴い、予告無く修理対応終了とさせていただく場合があります。
8. 保証書の再発行は致しませんので紛失にお気をつけください。
9. 本データ（地図、交通規制、検索結果など）は、必ずしもお客様の使用目的または、要求を満たすものではなく、また、全て正確かつ安全ではありません。
これらがあっても本データの交換・修理・返金返還の補償は致しません。
10. 本機器の不具合による機器脱着などに関する工賃補償は致しません。
11. 交換による修理の場合、修理進行後は故障品のご返却はできません。
12. 交換による修理の場合、整備済み品との交換となります。
13. 交換修理後の保証期間は、お客様の元に修理完了品が到着してから3か月間、または、製品保証期間の長い方を適用致します。
14. 修理サービスの対応期間は、当社が設定したハードウェアサポート終了日まで承ります。
15. 不正に改造などを施した商品は、本サービスをお受付できない場合があります。

■ 修理依頼の方法

当社ウェブサイトにて「修理・点検のご案内」としてご依頼手順を記載させていただいております。そちらで案内させていただいている手順にてご依頼ください。インターネット環境の無いお客様に関しましては、お電話にてお問い合わせください。

■ サポートセンター

<https://support.garmin.com/ja-JP/>

お問い合わせ先

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 Fax 049-267-9124

Garmin.co.jp

年末年始と夏季休業、祝祭日を除く月曜日～金曜日
午前 10 時～午後 5 時 (午後 12 時～午後 1 時を除きます)

Garmin 社製品の使用・操作に関する最新・
補足情報については Garmin 社のウェブサイト
にアクセスしてください。

Garmin.co.jp



© Copyright 2016-2017 Garmin Ltd. or its
subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062,
U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, U.K.

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xishi District, New
Taipei City 221, R.O.C.

Garmin.com



Part Number 190-02086-23 Rev.B