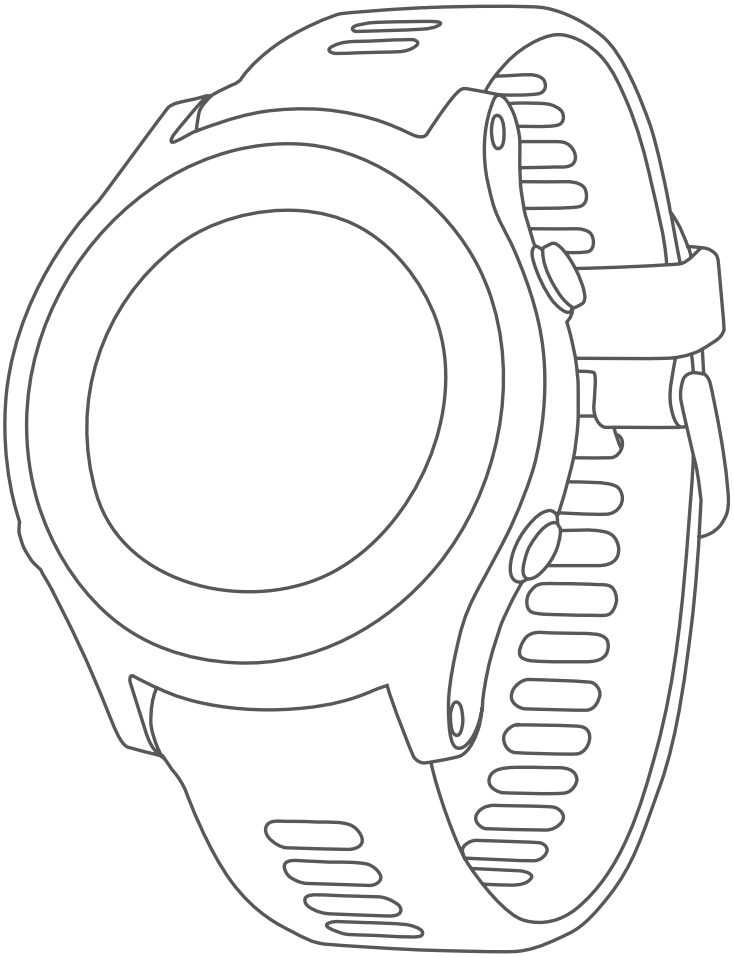
GARMIN



FOREATHLETE 945

操作マニュアル

© 2019 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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, Edge, ForeAthlete, inReach, VIRB, Virtual Partner, Xero 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, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Tri, QuickFit, tempe, TrueUp, TruSwing, Varia, Varia Vision, Vector 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®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 Bluetooth® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin 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。Di2 ™ は Shimano, Inc の商標です。Shimano® は Simano, Inc. の登録商標です。 STRAVA および Strava ™ は Strava, Inc の商標です。Training Stress Score ™ (TSS), Intensity Factor ™ (IF), Normalized Power ™ (NP) は Peaksware, LLC の商標です。 Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。 Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。 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 1
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 4

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
トレッドミル距離を校正する 5
筋力トレーニング 5
筋トレ 5
筋力トレーニングアクティビティのポイント 6
屋外アクティビティ 6
アクティビティ - ラン 6
ラン 6
メトロノーム機能 6
アクティビティ - マルチスポーツ 6
トライアスロン 7
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 7
アクティビティ - バイク 7
バイク 7
アクティビティ - スイム 7
プールスイム 7
スイム用語 7
ストロークタイプ（泳法） 8
休息モード 8
ドリル記録でトレーニングする 8
アクティビティ - スキー 8
スキー 8
滑走状況を確認する 8
アクティビティ - ゴルフ 9
ゴルフ 9
ホール情報を確認する 9
ピン位置変更 9
オートショット機能でショットを計測する 9
記録済みのショットを確認する 9
ハザード情報を確認する 9
レイアップ情報を確認する 10
ラウンド中にスコア記録を開始する 10
スコアを記録する 10
スコアカードを確認・編集する 10
ラウンドの積算距離を確認する 10
ラウンド概要記録 11
TruSwing 11
TruSwing オプションを変更する 11

心拍計測機能 11

光学式心拍計 11
デバイスを装着する 11
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 11
ウィジェットで心拍データを確認する 11
心拍転送モード 12
異常心拍アラートを設定する 12
光学式心拍計をオフにする 12
ANT+ 対応心拍計（ハートレートセンサー） 12
ハートレートセンサーを装着する 12
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） 13
ハートレートセンサー * のお手入れ方法 13

トレーニング 13

ユーザープロフィール 13
トレーニングの目標と心拍ゾーン 13
心拍ゾーンを設定する 13
心拍ゾーン参考表 14
パワーゾーンを設定する 14
ランニングダイナミクス 14
ランニングダイナミクスポッドを装着する 14
ランニングダイナミクスポッドを起動する 15
デバイスとランニングダイナミクスポッドをペアリングする 15
ランニングダイナミクスデータを取得する 15
ランニングダイナミクスデータ項目 15
ランニングダイナミクスページを有効 / 無効にする 15
別表：GCT バランス 16
カラーゲージについて 16
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 16
パフォーマンス測定機能 17
パフォーマンス測定機能の自動検出を有効にする 17
パフォーマンス通知をオンに設定する 17
TrueUp をオンに設定する 17
心拍変動記録 17
VO2 Max（最大酸素摂取量） 17
ランニング VO2 Max を測定する 18
サイクリング VO2 Max を測定する 18
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応 18
暑熱適応 / 高度適応を確認する 18
予想タイム 18
トレーニング効果 18
トレーニング効果を確認する 19
履歴からトレーニング効果を確認する 19
パフォーマンスコンディション 19
パフォーマンスコンディションを確認する 20
乳酸閾値 20

乳酸閾値の測定テストを実行する....20
FTP....20
FTP 値を確認する....20
FTP 測定テストを実行する....21
トレーニングステータス....21
トレーニングステータスを表示するには....21
トレーニング負荷....21
トレーニング負荷を確認する....21
負荷バランス....21
リカバリータイム....22
リカバリータイムを確認する....22
リカバリー心拍....22
ストレススコア....22
Body Battery....23
Body Battery をウィジェットで確認する....23
Body Battery レベルを改善させるには....23
ワークアウト....23
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する....23
Garmin Connect Mobile からワークアウトをデバイスに転送する....24
ワークアウトを実行する....24
トレーニングカレンダー....24
Garmin Connect でトレーニングカレンダーを利用する....24
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....24
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....24
Garmin Connect Mobile でトレーニングカレンダーを利用する....24
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....25
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....25
トレーニングカレンダーのワークアウトを実行する....25
リマインダー機能....25
インターバルワークアウト....25
インターバルワークアウトを編集する....25
インターバルワークアウトを実行する....25
セグメント....26
Strava ™ ライブセグメント....26
アクティビティからセグメントを新規作成する....26
セグメントを検索する....26
セグメントをデバイスに転送する....26
デバイスに転送済みのセグメントを確認する....26
セグメントを実行する....26
セグメントの目標の自動選択を設定する....26
バーチャルパートナー....27
ターゲットトレーニング....27
ターゲットトレーニングを実行する....27
ターゲットトレーニングを中止する....27
レース....27

ライフログ....28

ステップ....28
ウィジェットでステップを確認する....28
自動ゴール....28
Move アラート....28
Move アラートをオンに設定する....28
上昇階数....28
ウィジェットで上昇階数を確認する....28
週間運動量....29
ウィジェットで週間運動量を確認する....29
週間運動量を加算するには....29
カロリー....29
ウィジェットで消費カロリーを確認する....29
スリープトラッキング....29
サイレントモード....30
Garmin Move IQ....30
ライフログ設定....30
ライフログのオン / オフを設定する....30
Move アラートを設定する....30
ゴールアラートを設定する....30
Move IQ のオン / オフを設定する....30

アラーム & タイマー....31

アラーム....31
アラームを削除する....31
タイマー....31
ストップウォッチ....31
時刻を GPS と同期する....31

ナビゲーション....32

ポイント登録....32
保存済ポイントを編集する....32
ポイント投影....32
ナビゲーション....32
ナビゲーションを開始する....32
アクティビティを実行中にナビゲーションを開始する....32
ナビゲーションを中止する....33
POI 検索....33
近隣検索....33
名前検索....33
周辺検索....33
周辺検索....34
スタート地点....34
アクティビティの開始地点へナビゲーションする....34
コース....34
コースを新規作成する....34
ラウンドトリップコース....34
救助ナビ....35
前回の MOB ポイントから救助ナビを開始する....35
地図....35
地図の縮尺 / 表示位置を変更する....35
地図上の地点を選択してナビゲーションを開始する....35
コンパス....35
気圧高度計....36

履歴....36

アクティビティ....36
アクティビティの履歴を確認する....36
マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する....36
アクティビティの詳細を確認する....37
アクティビティのトレーニング効果を確認する....37
アクティビティのゾーン分布を確認する....37
自己ベスト....37
自己ベストを確認する....37
自己ベストを確認する....38

自己ベストを前回の記録に変更する 38
自己ベストを個別に削除する 38
自己ベストをすべて削除する 38
合計 38
アクティビティの合計を確認する 38
積算距離を確認する 38
オプション 38
アクティビティをすべて削除する 38
合計をリセットする 38
受信 38
データを受信する 38
Garmin Connect 39
Garmin Connect 39
PC で Garmin Connect を利用する 39
Garmin Connect Mobile 39
Garmin Connect Mobile 39
Bluetooth 設定 40
Bluetooth 機能をオフにする 40
Bluetooth 接続アラートを設定する 40
スマートフォンに手動でデータを同期する 40
通知機能を設定する 40
ウィジェットで通知を確認する 40
電話の着信通知に応答 / 拒否する 40
テキストメッセージに返信する 40
探索機能 41
オーディオアラート 41
オーディオアラートを設定する 41
Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生する 41
インスタントキーボード 41
セーフティ・トラッキング機能 42
緊急連絡先を追加する 42
事故検出をオン / オフにする 42
援助要請を送信する 42
GroupTrack 42
GroupTrack セッションを開始する 42
GroupTrack セッションのヒント 42
GroupTrack を設定する 43
Wi-Fi 接続機能 43
Wi-Fi ネットワークに接続する 43
Garmin Epress で Wi-Fi ネットワークに接続する 43
Garmin Connect Mobile アプリで Wi-Fi ネットワークに接続する 43
Connect IQ 44
Connect IQ をダウンロードする 44
PC で Connect IQ をダウンロードする 44
ウィジェット 44
ウィジェットを確認する 44
非表示のウィジェットを表示する 44
ウィジェットを並べ替える 44
ウィジェットを非表示にする 44
ウィジェット一覧 44
パフォーマンス 44
トレーニングステータス 45
健康情報の統計 45
心拍計 45
ストレス 45
リラックスタイマー 45
Body Battery 45
マイデイ 46
マイデイのウィジェットをカスタマイズする 46
通知 *1 46
天気 *2 46
カレンダー *2 46
履歴 46
前回のラン / バイク / スイム / アクティビティ 46
Garmin コーチ 47
ステップ数 47
上昇階数 47
カロリー 47
週間運動量 47
ABC 47
高度 47
校正気圧 47
コンパス 47
気温 48
日出 / 日没 48
ゴルフ 48
Alt. タイムゾーン 48
inReach 48
ウィジェットで ANT+ に対応した inReach をリモート操作する 48
VIRB 48
ウィジェットで VIRB をリモート操作する 48
アクティビティ実行中に VIRB を操作する 49
DogTrack 49
Xero 49
Garmin Pay 50
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 50
支払いをする 50
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 50
Garmin Pay ウォレットを管理する 50
Garmin Pay のパスコードを変更する 50
ミュージック 51
音楽プロバイダに接続する 51
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 51
Spotify® から音楽をダウンロードする 52
音楽プロバイダを変更する 52
音楽プロバイダをアンインストールする 52
Garmin Express で音楽をダウンロードする 52
Bluetooth イヤホンと接続する 52
ダウンロードした音楽を再生する 52
スマートフォンの音楽再生をコントロールする 52
ミュージックコントロールウィジェット 53
設定 54
アクティビティ & アプリ設定 54
アクティビティ & アプリ設定を開く 54
アクティビティ・アプリケーションを並べ替え / 削除する 54
設定一覧 54
トレーニングページ 55
トレーニングページのデータ項目を変更する 55
トレーニングページに新規ページを追加する 55

トレーニングページを並べ替え / 削除する....56
アラート....56
アラートを設定する....56
地図....56
ルーティング....57
コース目的地方位ページ....57
自動ラップ....57
自動ラップを設定する....57
自動ポーズ....58
自動ポーズを設定する....58
自動クライム....58
自動クライムを設定する....58
自動スクロール....58
自動スクロールを設定する....58
パワーセーブ....58
パワーセーブを設定する....58
コントロールメニュー設定....58
コントロールメニューを並べ替え / 削除する....58
コントロールメニューを新規追加する....58
ショートカットオプション一覧....58
ウォッチフェイス設定....59
ウォッチフェイスを設定する....59
ウォッチフェイスを新規作成する....59
センサー設定....59
コンパス設定....59
手動でコンパスを校正する....60
高度設定....60
気圧高度計を校正する....60
気圧設定....60
地図設定....60
ナビゲーション設定....61
ナビゲーション中のトレーニングページを設定する....61
方位インジケーターの表示 / 非表示を設定する....61
ナビゲーションアラート設定....61
システム設定....61
時間表示設定....62
日の出 / 日の入 /1 時間毎アラート....62
バックライト設定....62
ショートカット設定....63
単位設定....63
デバイス情報....63
電子ラベルの規制および準拠情報....63

ワイヤレスセンサー....63

ワイヤレスセンサーをペアリングする....63
バイクスピード・ケイデンスセンサー....63
パワー計....64
電動シフター....64
Varia センサー....64
フットポッド....64
フットポッドを校正する....64
フットポッドを手動で校正する....64
フットポッドスピード / 距離の計測設定....64
tempe（ワイヤレス温度センサー）....64
筋酸素センサー....64
Bluetooth イヤホン....64

デバイス情報....65

仕様....65
バッテリー稼働時間....65
データ管理....65
ファイルを消去する....65
お取り扱い上の注意事項....65
クリーニング方法....65
バンド交換方法....65
ランニングダイナミクスポッドの電池交換....66
ランニングダイナミクスポッドのお取り扱いについて....66
お手入れ方法....66

トラブルシューティング....67

ライフログ関連....67
ライフログのステップ数が表示されません....67
ステップ数が正しくないようです....67
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....67
上昇階数が正しくないようです....67
週間運動量の数字が点滅しています....67
GPS を受信できません....67
強制電源断....67
設定リセット....67
日本語で表示されません....67
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？....67
デバイスとスマートフォンが接続できません....67
バッテリーの稼働時間を長くするには....68
気温の計測値が正しくないようです....68
音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます....68
デバイスとイヤホンが接続できません....68
デバイスに関するその他の情報....68

付録....69

データ項目....69
VO2 Max レベル分類表....74
FTP レベル分類表....74
タイヤサイズと周長....75
特定無線設備の技術基準適合証明等のマーク....75

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*の*安全および製品に関する警告と注意事項*に記載される内容を必ずお読みください。

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

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 / 休息・トランジション切替（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（*51 ページ*）
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

本体やチャージング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、本体およびチャージングケーブルの端子の金属のサビ、腐食の原因となります。本体やチャージング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 *65 ページ　クリーニング方法*

注意 他機種のチャージング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チャージングケーブルを使用してください。

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



2 チャージングケーブルの 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

- デバイスとチャージング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チャージング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 *1 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] [24 時間] [ミリタリー]** から選択します。

5 性別を **[男性]** または **[女性]** から選択します。

6 誕生年を選択します。

7 身長を選択します。

8 体重を選択します。

9 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 **[ペアリング]** を選択

4 次のいずれかの方法で、ペアリングを開始します。
- 初めて Garmin Connect Mobile アプリを利用する場合は、Garmin Connect アカウントにサインイン（またはアカウント作成）を行います。サインイン後、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- 既に他の Garmin デバイスを Garmin Connect Mobile アプリに登録している場合は、アプリのメニューから **[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 へ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 *1 ページ　スマートフォンとペアリングする*
40 ページ　スマートフォン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。Garrmin 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。

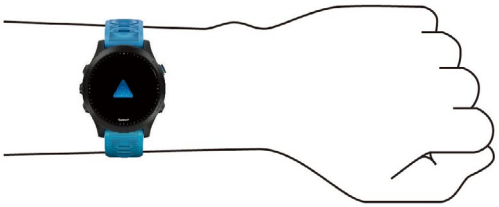
3 デバイスを PC から取り外します。

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 *11 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 *59 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 **バッテリー残量**
② **データ（初期設定：日付と曜日）**
③ **データ（初期設定：週のラン合計距離）**
④ **データ（初期設定：ステータスアイコン）**
Bluetooth® 接続ステータス、アラーム、サイレントモード等のステータスアイコンが表示されます。
⑤ **データ（初期設定：日の入時刻）**

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。

	電源オフ
	援助要請（*42 ページ*）
	Bluetooth 接続オン / オフ（*40 ページ*） ペアリングモード（未ペアリング時）
	同期（*40 ページ*）
	サイレントモードオン / オフ（*30 ページ*）
	デバイスロック（*3 ページ*）
	ウォレット（*50 ページ*）
	ストップウォッチ（*31 ページ*）
	タイマー（*31 ページ*）
	スマートフォン探索（*41 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 *58 ページ　コントロールメニュー設定*

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 *44 ページ*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

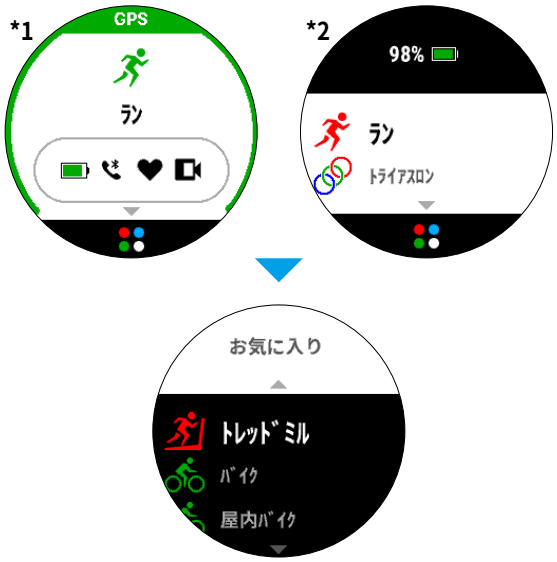
アクティビティ&アプリ一覧ページからアクティビティまたはアプリケーションを開始します。

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*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。

参照 *54 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。



ヒント お気に入りに設定されているアクティビティまたはアプリケーションの数により、アクティビティ＆アプリ一覧ページの表示が異なります。

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

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

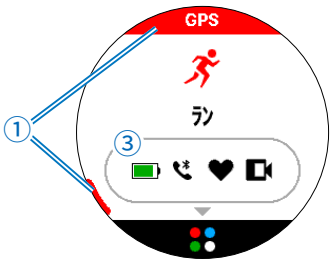
2 **UP キー**または **DOWN キー**で開始するアクティビティまたはアプリケーションを選択し、**START キー**で決定します。

GPS ステータスとステータスアイコン

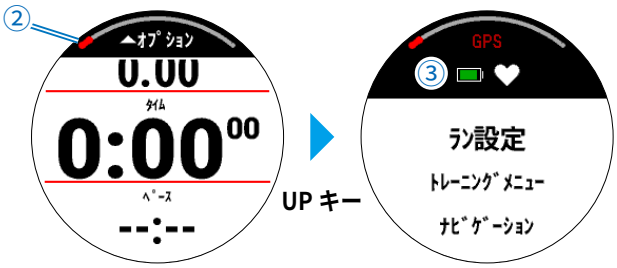
GPS 受信中は、アクティビティ&アプリ一覧ページのお気に入りの画面の円周上① または トレーニングページのバナー②に受信ステータスを表すカラーゲージが表示されます。GPS の受信が完了すると、カラーゲージは緑に変わります。

ステータスアイコン③は、点滅で検索中、点灯で受信（接続）完了を表します。

[お気に入り]*1



[トレーニングページ]*2



ヒント *1 この画面はアクティビティ＆アプリ一覧ページのお気に入りにアクティビティまたはアプリケーションが 1 つのみ設定されている場合に表示されます。

*2 トレーニングページのバナーは、アクティビティのタイマー開始前のみ表示されます。

GPS	GPS 受信ステータス 赤：GPS 受信中　緑：GPS 受信完了
	バッテリー残量
	スマートフォン接続ステータス
	Wi-Fi 接続ステータス
	光学式心拍計（ハートレートセンサー）接続ステータス
	フットポッド接続ステータス
	ランニングダイナミクスポッド接続ステータス
	スピード / ケイデンスセンサー接続ステータス
	パワー計接続ステータス
	Varia スマートヘッドライト接続ステータス
	Varia バイクレーダー接続ステータス
	Varia Vision 接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー接続ステータス
	VIRB 接続ステータス

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 *44 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）

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 *63 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。

- **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。

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]**　データを保存します。（手順 3 へ）
- **[後で再開]**　アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。再開するには、ウォッチフェイスページで **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]-[ルート]**
  アクティビティの開始地点へ戻るルートナビゲーションを開始します。（GPS 設定がオンのアクティビティのみ）
- **[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 データを保存すると、アクティビティの概要が表示されます。



START キーを押すと、トレーニング効果や VO2 Max などのパフォーマンス測定結果を確認できます。

4 **DOWN キー**を押してオプションを表示し、**[完了]** を選択します。

ヒント その他のオプションについては、以下のページをご参照ください。

参照 *36 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 アクティビティ＆アプリ一覧ページをスクロールして、**[＋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 *54 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*

7 設定を完了するには、**[完了]** を選択します。

8 **お気に入りに設定しますか？**

- **[はい]** アクティビティをお気に入りに設定し、アプリケーション一覧での表示順を選択します。
- **[いいえ]** アプリケーション一覧での表示順を選択します。

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 アクティビティ＆アプリ一覧ページをスクロールして、**[＋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に設定し、アプリケーション一覧での表示順を選択します。
- **[いいえ]** アプリケーション一覧での表示順を選択します。

屋内アクティビティ

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

屋内ランニングアクティビティでの距離やペース / スピード、ピッチなどのデータは、デバイスに内蔵の加速度計 * で計測されます。

* 加速度計は自己校正します。屋外で GPS を利用したランまたは ウォークのアクティビティを数回行うと、加速度計の計測データ 精度が向上します。

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

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

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

屋内スイムアクティビティ（プールスイム）については、*7 ページ　アクティビティ - スイム*をご参照ください。

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＆保存]** ＞ **[はい]** 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。

ヒント [筋トレ] アクティビティは、初期設定で非表示に設定されています。

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*

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 *13 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。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。
ヒント 同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えてください。

6 セットが終了したら、**BACK キー**を押します。セットの合計回数が表示されます。**[▼編集]** が表示されている間に **DOWN キー**を押すと、セットの回数とウエイトを編集できます。何も操作せずに数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
ヒント 画面が休息タイマーに切り替わった後は、UP キーを長押ししてメニューを表示し、[最後のセット編集] を選択するとセットを編集することができます。

7 休息タイマーを終了して次のセットを開始するには、**BACK キー**を押します。

8 必要に応じて手順 5 ～ 7 を繰り返します。

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]** ＞ **[完了]** 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。

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。

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 **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]** ＞ **[完了]** 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 - マルチスポーツ

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

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

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

参照 7 ページ　マルチスポーツアクティビティを新規追加する

トライアスロン

1 ANT+ センサー（フットポッド、心拍計、スピード / ケイデンスセンサー 等）を装着します。（任意）

2 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

3 **[トライアスロン]** を選択します。

4 使用するセンサーの接続完了を待機します。

5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

6 **START キー**を押してタイマーを開始します。

7 1 種目目のアクティビティを開始します。

8 **キー**を押して、次の種目のアクティビティに切り替えます。トランジション機能がオンに設定されている場合は、種目と種目の間にトランジションタイムを記録することができます。トランジションタイムは、各アクティビティのタイムとは別に記録されます。
トランジションタイムから次の種目のアクティビティに切り替える場合も同様に、**キー**を押します。

9 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールします。（任意）

10 **手順 8** を繰り返して、すべての種目のアクティビティを完了します。最後の種目で **START キー**を押すと、タイマーが停止します。

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

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

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 アクティビティ＆アプリ一覧ページをスクロールして、**[＋追加]** を選択します。

3 **[マルチスポーツ]** を選択します。

4 アクティビティ名をプリセット名から選択するか、カスタムで入力します。

5 種目となるアクティビティを順に選択します。最大で 5 種目まで組み合わせることができます。種目の選択を終了するには、**[完了]** を選択します。

注意 種目となるアクティビティは 2 つ以上選択する必要があります。

6 必要に応じて、アクティビティの設定を変更します。

参照 54 ページ　アクティビティ＆アプリ設定

7 設定を完了するには、**[完了]** を選択します。

8 **お気に入りに設定しますか？**
- **[はい]**　アクティビティをお気に入りに設定し、アプリケーション一覧での表示順を選択します。
- **[いいえ]**　アプリケーション一覧での表示順を選択します。

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]** > **[完了]** 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 55 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]** > **[完了]** 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。 キーを押して休息モードに移行後、再度 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 *55 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 *8 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 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]** ＞ **[完了]** を選択します。

アクティビティ - スキー

スキー

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[スキー]** または **[ボード]** を選択します。

3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

4 **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。

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

6 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールします。（任意）

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

滑走状況を確認する

前回の滑走／今回の滑走／滑走全体の詳細を確認します。

1 **[スキー]** または **[ボード]** のアクティビティを開始します。

2 **UP キー**を長押しして、メニューページを表示します。

3 **[滑走状況]** を確認します。各滑走の詳細を確認します。
UP キーまたは **DOWN キー**でページをスクロールします。

[滑走状況]



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

アクティビティ - ゴルフ

ゴルフ

ヒント ・距離の表示単位をヤードで表示するには、[ゴルフ設定] > [コース表示] を [ヤード] に設定してください。
・プレー開始前にデバイスを充電してください。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ゴルフ]** を選択します。

ヒント [ゴルフ] アプリケーションは、初期設定で非表示に設定されています。

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*

3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

4 現在地に近いコースが表示されます。コース一覧から、プレーするコースを選択します。

5 **スコアを記録しますか？**
・**[はい]**　スコアカードを記録します。
・**[いいえ]**　スコアカードを記録しません。

6 ティーを **[Mens]** または **[Womens]** から選択します。

7 現在のホールのホール情報ページが表示されます。
ホール情報ページは、次のホールに移動すると自動で切り替わります。

8 **UP キー**または **DOWN キー**を押すと、コースビュー上にラインが表示され、現在地からラインまでの距離が確認できます。距離の確認を終了するには **BACK キー**を押します。

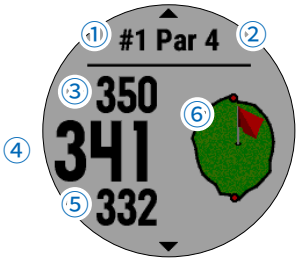
9 ラウンドを終了するには、**START キー**を押して **[ラウンド終了]** を選択します。

10 **ラウンドを終了しますか？**
・**[はい]**　ラウンドを終了します。スコアカードを記録している場合、**[保存]**/**[削除]**/**[編集]** を選択します。
・**[いいえ]**　ラウンドを継続します。

ホール情報を確認する

注意 グリーンまでの各距離は、実際のグリーン上のピン位置までの距離を表すものではありません。

[ホール情報ページ]



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

ピン位置変更

グリーン上のピンの位置を変更することができます。

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

2 **[ピン位置変更]** を選択します。

3 **UP キー**または **DOWN キー**を押して、ピンを移動します。

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

オートショット機能でショットを計測する

フェアウェイでのショット毎に距離を自動で計測し記録します。
記録されたショットは、後から確認することもできます。

注意 オートショット機能を利用するには、スコア記録をオンに設定してください。

ヒント ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。

1 ラウンドを開始して、ショットを打ちます。
ショットを検出します。

2 ボールの落下地点まで移動します。

3 次のショットを打ちます。
前回のショットが記録されます。

記録済みのショットを確認する

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

2 **[ショットの計測]** を選択します。

3 前回のショットの距離が表示されます。

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

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

ハザード情報を確認する

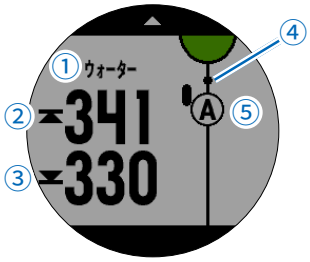
パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。

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

2 **[ハザード]** を選択して **START キー**を押します。

3 ハザード情報ページが表示されます。

[ハザード情報ページ]



① ハザードタイプ
② ハザード奥までの距離　③ ハザード手前までの距離
④ その他のハザードの位置
（**UP キー**または **DOWN キー**で表示切り替え）
⑤ ハザードの位置

レイアップ情報を確認する

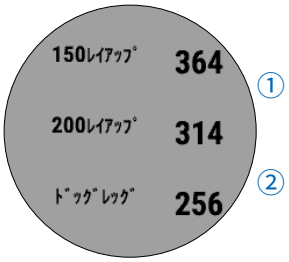
パー4およびパー5のホールでは、レイアップ情報が確認できます。

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

2 **[レイアップ]** を選択します。

3 **レイアップ情報ページ**が表示されます。

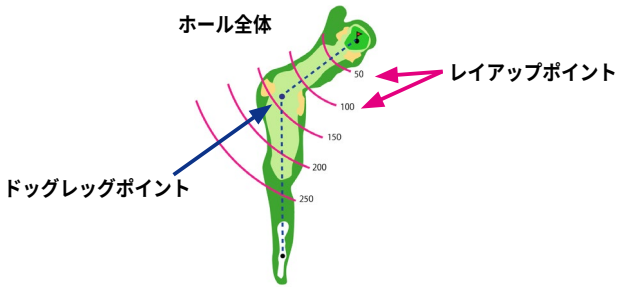
[レイアップ情報ページ]



① レイアップポイントまでの距離
② ドッグレッグポイントまでの距離

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

ヒント **レイアップ**：グリーンまで距離がある時に、無理せずに得意な距離を残してショットを刻むこと
ドッグレッグ：フェアウェイがホールの途中で右または左にくの字に曲がっていること



ラウンド中にスコア記録を開始する

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

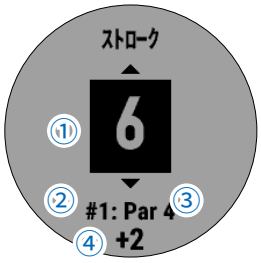
2 **[スコア開始]** を選択します。

3 現在のホールのスコア入力画面が表示されます。

スコアを記録する

1 スコア記録をオンに設定している場合、グリーンに近づくと、自動で**スコア入力画面**が表示されます。

[スコア入力]



① ホールのスコア　② ホール番号
③ パー数　④ トータルスコア

2 **UP キー**または **DOWN キー**でスコアを選択します。トータルスコア ① が更新されます。

注意 一度スコア記録を開始すると、ラウンド中にスコア記録を停止することはできません。

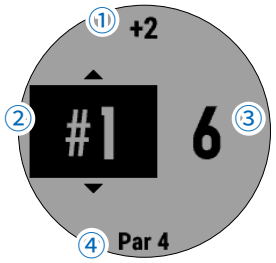
スコアカードを確認・編集する

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

2 **[スコアカード]** を選択します。

3 スコアを確認します。**UP キー**または **DOWN キー**でホールを切り替えます。編集する場合は **START キー**を押します。

[スコアカード]



① トータルスコア　②ホール番号
③ ホールのスコア　④パー数

注意 スコアはラウンド中のみ修正することができます。

ラウンドの積算距離を確認する

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

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

2 **[積算距離]** を選択します。

3 **積算距離ページ**が表示されます。

[積算距離ページ]



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

ラウンド概要記録

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

1 ホール情報ページで **UP キー**を長押しし、メニューページを表示します。

2 **[ゴルフ設定]** > **[ラウンド概要記録]** の順に選択します。

3 **START キー**でオン / オフ を切り替えます。

TruSwing

TruSwing（別売）をペアリングすることで、デバイスまたは Garmin Connect Mobile でスイングデータを確認・分析することができます。

注 意 ・あらかじめ Garmin Connect Mobile アプリでスマートフォンと ForeAthlete 945、TruSwing をペアリングしてください。
・TruSwing の操作方法やスイング分析について詳しくは TruSwing に付属の操作マニュアルをご参照ください。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 アプリ&アクティビティー覧から **[TruSwing]** を選択します。

ヒント [TruSwing] アプリケーションは、初期設定で非表示に設定されています。

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*

3 初めてご利用の場合、ゴルフスイングの利き手を **[右利き]** または **[左利き]** から選択します。

4 使用するクラブを選択します。

5 TruSwing を装着したクラブでショットを打ちます。
ショット検出後、スイングデータが表示されます。

6 スイング分析を終了するには、**START キー**を押して TruSwing オプションを表示し、**[TruSwing 終了]** を選択します。

ヒント ・TruSwing で記録したショットは、Garmin Connect Mobile でより詳しくデータを確認・分析することができます。

TruSwing オプションを変更する

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

心拍計測機能

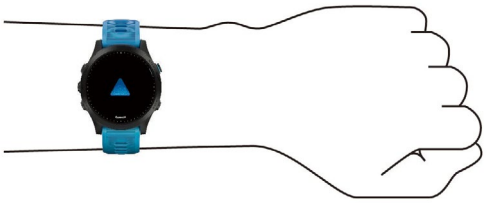
光学式心拍計

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。

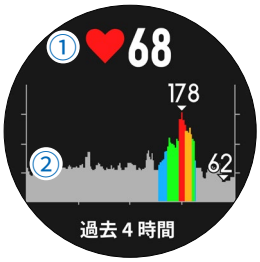
ウィジェットで心拍データを確認する

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 *44 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]

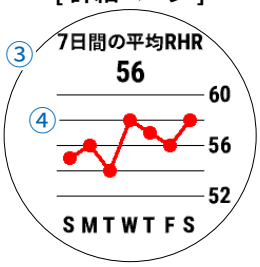


① **心拍数**
現在の心拍数（bpm）が表示されます。

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 *12 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。

4 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。

5 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。

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。

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

2 **UP キー**を長押しします。

3 **[心拍計設定]** > **[異常心拍アラート]** の順に選択します。

4 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。

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。

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 **[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。

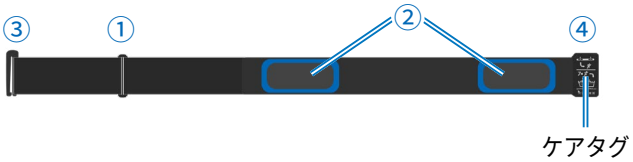
ANT+ 対応心拍計（ハートレートセンサー）

ハートレートセンサーを装着する

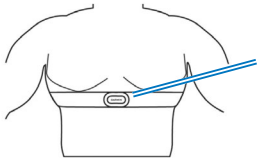
別売の ANT+ 対応の胸部ベルト式心拍計（ハートレートセンサー HRM-Run など）は、素肌の上に直接装着します。アクティビティ中にベルトがずれないよう、ぴったりと体に装着してください。

1 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。

2 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。



3 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。



GARMIN ロゴが上向き

4 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等をご参照ください。

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。

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ページを開きます。

2 **[ユーザープロフィール]** を選択します。

3 **[性別] [誕生年] [身長] [体重] [着用する手首][心拍ゾーン][パワーゾーン]** 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。

*14 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 － （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 **[LTHR]** を選択して自身の乳酸閾値心拍数を入力します。

参 照 *20 ページ　乳酸閾値*

5 **[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。

6 **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択し、心拍ゾーンの設定基準を選択します。
- **[bpm]**　bpm（1 分間の拍動の数）を基準に設定します。
- **[%Max]**　最大心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。
- **[%HRR]**　心拍予備量に対する割合（%）を基準に設定します。（ 心拍予備量 ＝ 最大心拍数 － 安静

時心拍数）
- **[%LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。

7 ゾーン別に心拍ゾーンのカスタマイズを行う場合は **[ゾーン]** ＞ **[Z5]** ～ **[Z1]** を選択して数値を入力します。

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

9 ラン / バイク / スイムのアクティビティタイプ別に心拍ゾーンを設定する場合は、**[スポーツ心拍を追加]** からアクティビティタイプを選択します。

10 必要に応じて、手順 3 ～ 8 を繰り返してスポーツ心拍を設定します。

心拍ゾーン参考表

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

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

パワーゾーンを設定する

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

参照 *20 ページ　FTP*

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]** ＞ **[パワーゾーン]** の順に選択します。

3 **[基準]** を選択してパワーゾーンの設定基準を選択します。
- **[ワット]** ワット表示を基準に設定します。
- **[%FTP]** FTP に対する割合（%）での表示を基準に設定します。

4 **[FTP]** を選択して自身の FTP を入力します。

5 ゾーン別にパワーゾーンのカスタマイズを行う場合は、**[ゾーン]** ＞ **[ゾーン（1 ～ 7）]** を選択して数値を入力します。

6 必要に応じて、**[最小]** を選択して自身の最小パワーを入力します。

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

ランニングダイナミクス

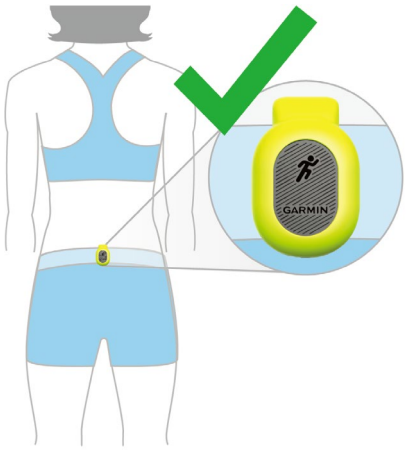
ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータを計測する機能です。ランニングダイナミクス機能対応のセンサー * を接続してアクティビティを開始すると、トレーニングページにランニングダイナミクスページが表示されます。ランニングダイナミクスページは、トレーニングページに最大で 2 ページ表示可能です。

* ハートレートセンサー HRM-Run 、HRM-Tri またはランニングダイナミクスポッド

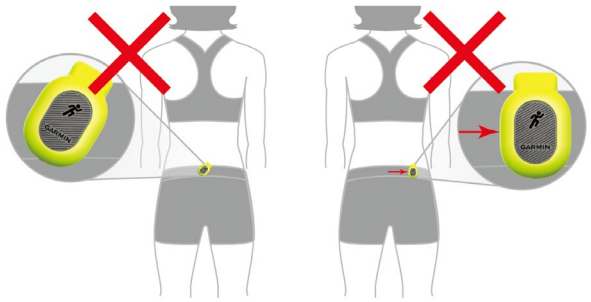
参照 *63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*

ランニングダイナミクスポッドを装着する

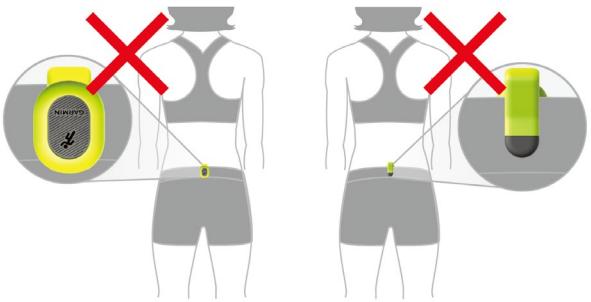
ランニングダイナミクスポッドは、次に示す図のように正しく装着してください。
- 体の背面のウェアのウエスト部分の外側中央に装着する
- センサー発信部の マークが上向き



注意：以下の図のように装着してはいけません。
- 斜めにしない
- 中央からずらさない



- 逆さにしない
- 内側に向けない

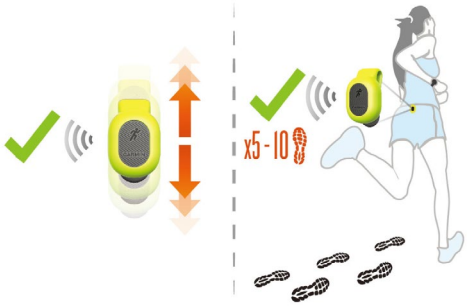


• 体の前面に装着しない　　• シューズに装着しない



ランニングダイナミクスポッドを起動する

ランニングダイナミクスポッドを縦に振る または ランニングダイナミクスポッドを正しく装着してから 5 ～ 10 歩走って、ランニングダイナミクスポッドを起動します。



デバイスとランニングダイナミクスポッドをペアリングする

ヒント ForeAthlete 945 セットに付属のランニングダイナミクスポッドは、予めデバイスとペアリングされた状態で出荷されているため、次の手順を行う必要はありません。

1 ランニングダイナミクスポッドを起動します。

2 UP キーを長押ししてメニューページを表示します。

3 **[センサー]** > **[センサー追加]** > **[RD ポッド]** の順に選択します。

4 デバイスとランニングダイナミクスポッドを 10cm 以内に近付けます。



5 ランニングダイナミクスポッドが検出されると、センサータイプとセンサー ID が表示されます。（例：RD ﾎﾟｯﾄﾞ -123456）追加するセンサー選択し、**START キー**を押してペアリングを完了します。

6 ペアリング完了後は、ランニングダイナミクスポッドを起動すると自動的にデバイスに接続され、デバイスのバナー等に接続状態を表すアイコン が表示されます。

ランニングダイナミクスデータを取得する

ランニングアクティビティを開始して、ランニングダイナミクスデータを取得します。ランニングダイナミクス機能を利用するには、ペアリング済みの対応するセンサーを接続してアクティビティを開始する必要があります。

1 ペアリング済みの対応するセンサー（ランニングダイナミクスポッド 等）を装着します。

2 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

3 アクティビティ＆アプリ一覧から **[ラン]** などのランニングアクティビティを選択します。

4 使用するセンサーの接続完了を待機します。

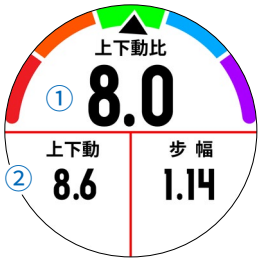
5 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

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、ランニングダイナミクスページを表示し、データを確認します。

[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 *55 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を示すものです。カラーゲージの表示に対応するデータ項目は、ピッチ、上下動、接地時間（GCT）、GCT バランス、上下動比です。カラーゲージは Garmin 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、走法などにより一様ではありません。それらに関する情報は、専門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

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

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

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法

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

- ランニングダイナミクス機能対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。対応のセンサーには、発信部に マークが刻印されています。
- 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お確かめください。
- 接地時間（GCT）と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

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　パープル > ブルー > グリーン > オレンジ > レッド　経験の少ない、遅いランナー

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

別表：GCT バランス

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

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。

VO2 Max … *17 ページ*
VO2 Max（最大酸素摂取量）を測定します。

高度適応と暑熱適応 … *18 ページ*
高度または気温への適応度を示します。

予想タイム … *18 ページ*
VO2 Max を基にレースの予想タイムを算出します。

トレーニング効果 … *18 ページ*
トレーニング効果（TE）を測定します。

パフォーマンスコンディション … *19 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。

乳酸閾値 … *20 ページ*
乳酸閾値（LT）を測定します。
（別売の胸部ベルト式の心拍計が必要です。）

FTP … *20 ページ*
FTP（機能作業閾値パワー）を測定します。
（別売の胸部ベルト式の心拍計とパワー計が必要です。）

トレーニングステータス … *21 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。

トレーニング負荷 … *21 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。

負荷バランス … *21 ページ*
トレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動または無酸素運動に分類し、負荷のバランスを表示します。

リカバリータイム … *22 ページ*
身体の回復に必要な予想時間を測定します。

リカバリー心拍 … *22 ページ*
リカバリー心拍を測定します。

ストレススコア … *22 ページ*
心拍数変動を基にストレスレベルを測定します。
（別売の胸部ベルト式の心拍計が必要です。）

Body Battery … *23 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、乳酸閾値、FTP（機能作業閾値パワー）の自動検出を有効に設定します。

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

パフォーマンス通知をオンに設定する

パフォーマンスコンディションや VO2 Max、リカバリータイムなどのパフォーマンス測定機能に関する通知を有効に設定します。

1 **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 **[パフォーマンスコンディション]** のステータスをオンに設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。

TrueUp をオンに設定する

TrueUp を有効に設定すると、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]** を選択します。
3 **[TrueUP]** のステータスをオンに設定します。
START キーでオン / 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。

VO2 Max（最大酸素摂取量）

VO2 Max（ 最大酸素摂取量）とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は、ml/kg/分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。つまり VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させるために増やす必要があります。VO2 Max は、数値とレベル別に分類されカラーゲージで表示されます。



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。

Garmin Connect アカウントでは、VO2 Max の詳細とあなたのフィットネス年齢を確認できます。

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 *74 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 *63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
13 ページ　ユーザープロフィール
13 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 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。

4 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。

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計（別売）とパワー計（別売）を装着して数回のアクティビティを行う必要があります。測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。

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

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

注意 アクティビティ中は、70%以上の高強度の運動を維持してください。

2 アクティビティ終了後、データを保存します。

3 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。

4 パフォーマンスウィジェット表示中に **START キー**を押し、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして VO2 Max を確認します。

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

高地で測定された VO2 Max は低地で測定された値より低くなるといったように、標高または気温などの環境要因はユーザーのパフォーマンスに影響を及ぼします。ForeAthlete 945 は、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値とトレーニングステータスの測定結果を補正します。標高が 800m を超える環境にいる場合と、気温が 22°Cより高い環境下でトレーニングした場合に、高度適応・暑熱適応が適用されデバイスに通知されます。

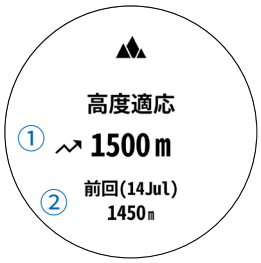
注意 暑熱適応は、接続済みスマートフォンで取得した気象データに基づいて、気温が 22°Cより高い環境で GPS がオンのアクティビティを実行したときに適用されます。暑熱適応を完了させるには、最低でも 4 日間のトレーニングが必要です。

暑熱適応 / 高度適応を確認する

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングステータスウィジェットを表示します。

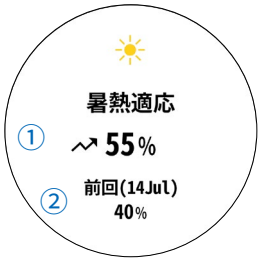
2 トレーニングステータスウィジェット表示中に **START キー**を押し、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして高度適応ページまたは暑熱適応ページを表示します。

[高度適応ページ]



① 現在適応している高度
② 前回の値（前回の適用日）

[暑熱適応ページ]



① 現在の暑熱への適応度（%）
② 前回の値（前回の適用日）

予想タイム

VO2 Max とトレーニングの履歴を基に算出したレースの予想タイムを確認することができます。

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

ヒント より正確なレースタイムの予想のために、デバイスは数週間分のトレーニングデータを分析します。2 つ以上の Garmin デバイス使ってトレーニングを行っている場合は、TrueUp 機能を利用してデバイス間のデータを同期してください。

参照 *17 ページ　TrueUp をオンに設定する*

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

2 パフォーマンスウィジェット表示中に **START キー**を押し、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして予想タイムを確認します。

3 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。

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

トレーニング効果

トレーニング効果（TE）とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、

アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認することができます。

トレーニング効果の測定には、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 *55 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。



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

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

ラベルテキスト	トレーニングの強度と効果
リカバリー	短距離、短時間の軽いトレーニング 体を刺激したり、回復を促す
ベース	会話可能なペースでの長時間のトレーニング 持久力を鍛える
テンポ	マラソンペースのトレーニング 心肺機能の向上
閾値	乳酸閾値付近でのトレーニング 乳酸閾値の向上
VO2 Max	乳酸閾値以上でのトレーニング VO2 Max の向上
スプリント	スピードインターバルトレーニング スピードの向上
無酸素	ハイインテンシティインターバルトレーニング（HIIT） 無酸素性キャパシティの向上

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





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

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

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。（バイクアクティビティの場合は、ペアリング済みのパワー計も必要です。）また、予め VO2 Max の測定を行う必要があります。

参照 *63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
18 ページ　ランニング VO2 Max を測定する
18 ページ　サイクリング 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のポップアップ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。

1 心拍計（およびパワー計）を装着します。

2 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 *55 ページ　トレーニングページ*

3 アクティビティを開始します。
開始 6 ～ 20 分後にパフォーマンスコンディションページのポップアップが表示され、データページにはパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。

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



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

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸（＝疲労の原因となる物質）が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。

ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行った場合、急激に疲労し始め、運動を維持できなくなります。経験豊富なランナーの乳酸閾値は、おおよそ最大心拍数の 90%程度の心拍数での運動強度で、ペースにすると 10km ～ハーフマラソンを走行するペースに相当します。一方、平均的なランナーの乳酸閾値は、最大心拍数の 90%を大きく下回る強度となります。

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

乳酸閾値の測定テストを実行する

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

また、予めユーザープロフィールを正しく設定し、VO2 Max の測定を行う必要があります。

参照 *63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
13 ページ　ユーザープロフィール
18 ページ　ランニング VO2 Max を測定する

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

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

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 屋外ランニングアクティビティを選択します。測定テストは、GPS を利用します。屋外に出て、GPS の受信を完了させます。

3 **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**] > [**乳酸閾値テスト**] の順に選択します。

5 測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示されるワークアウトの指示に従い、ワークアウトを実行します。

6 すべてのステップを完了すると、測定結果が表示されます。

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

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

FTP

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

FTP 値の測定には、ペアリング済みのベルト式心拍計とパワー計を装着してアクティビティを行う必要があります。

また、予めサイクリング VO2 Max の測定を行う必要があります。

参照 *63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*
18 ページ　サイクリング VO2 Max を測定する

FTP 値を確認する

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

2 パフォーマンスウィジェット表示中に **START キー**を押し、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして FTP を確認します。カラーゲージについては下表をご参照ください。

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

参照 *74 ページ　FTP レベル分類表*

ヒント パフォーマンス通知機能により新しい FTP 値が通知された際は、

新しい FTP 値に更新する場合は [OK] を、更新せず現在の FTP 値を維持する場合は [いいえ] を選択します。

FTP 測定テストを実行する

FTP 測定テストを実行します。

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

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 サイクリングアクティビティを選択します。（バイク等）

3 **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]** > **[FTP 測定テスト]** の順に選択します。

5 測定テストのワークアウトを開始します。画面に表示されるワークアウトの指示に従い、ワークアウトを実行します。

6 すべてのステップを完了すると、測定結果が表示されます。

7 次のいずれかのオプションを選択します。
- **[OK]** 検出された FTP 値に更新します。
- **[キャンセル]** 検出された FTP 値に更新せず現在の FTP 値を使用します。

トレーニングステータス

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ウィジェット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を表示するには、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）とパワー計（バイクアクティビティのみ）を使用して、VO2 Max が測定可能な時間および強度の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。VO2 Max を測定するには、10 分以上、その内数分間は心拍数が最大心拍数の 70%を超える強度のアクティビティを行う必要があります。ランニングアクティビティの場合、トレイルランと屋内ランでは VO2 Max は測定されません。
- 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てください。複数の Garmin デバイスをお使いの場合は、TrueUp 機能を利用してデバイス間のデータを同期してください。

参照 *17 ページ　TrueUp をオンに設定する*

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。

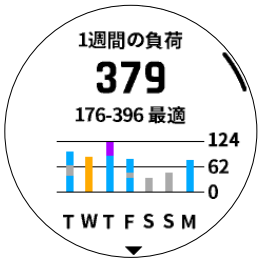
トレーニング負荷はトレーニングステータスウィジェットから確認することができます。

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。

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、トレーニングステータスウィジェットを表示します。

2 トレーニングステータスウィジェット表示中に **START キー**を押し、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールしてトレーニング負荷を確認します。

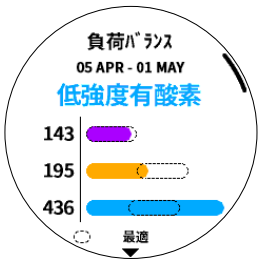


トレーニング負荷の最適の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴を基に算出され、トレーニングの時間や強度の増減にともない変動します。

負荷バランス

トレーニングの効果とパフォーマンスを向上させるためには、低強度と高強度の有酸素運動と、無酸素運動をバランスよく行う必要があります。トレーニング負荷バランスは、トレーニングを

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



目標未達成：
あなたのトレーニング負荷は、すべてのカテゴリーで目標を下回っています。トレーニングの時間を増やしたり、頻度を上げてください。
低強度有酸素 不足：
低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。
高強度有酸素 不足：
乳酸閾値と VO2 Max の向上のため、徐々に高強度の有酸素運動を増やしてください。
無酸素不足：
スピードと無酸素性キャパシティの向上のため、もう少し高強度の無酸素運動を徐々に増やしてください。
バランス良：
あなたのトレーニング負荷はバランスのとれた良い状態で、トレーニングを続けることでフィットネス全体に良い効果が得られます。
低強度有酸素：
あなたのトレーニング負荷は主に低強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、より強度の高い運動を実行するための強固な基盤となります。
高強度有酸素：
あなたのトレーニング負荷は主に高強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、乳酸閾値や VO2 Max、持久力の向上に役立ちます。
無酸素：
あなたのトレーニング負荷は主に激しい無酸素運動です。トレーニングの効果を急速に得られますが、低強度の有酸素運動もバランスよく実行する必要があります。
目標超過：
あなたのトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。トレーニングの時間を減らしたり頻度を下げることを検討してください。

リカバリータイム

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

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高く健康的であると言われています。
リカバリー心拍を測定するには、光学式心拍計またはペアリング済みの心拍計（別売）を装着してアクティビティを行う必要があります。



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。

ストレススコア

自身のストレススコアを測定します。
心拍計を装着して、3 分間リラックスした状態で心拍変動を測定し、体にどれくらいのストレスがかかっているかを数値化します。ストレススコアは、1 ～ 100 で表示され、数値が低いほどストレスが少ないことを示します。
ストレススコアを測定するには、ペアリング済みのベルト式心拍計（別売）を装着する必要があります。

参照 *63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*

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

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

2 **START キー**を押します。
DOWN キーでメッセージをスクロールし、測定を開始します。

3 3 分間のカウントダウンが開始します。測定中はリラックスして安静にしてください。
測定完了後、スコアが表示されます。

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 Battrey 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 *23 ページ　Body Battery レベルを改善させるには*

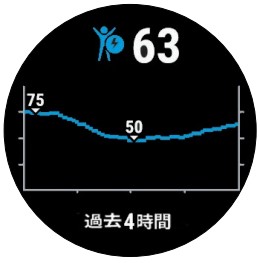
Body Battery をウィジェットで確認する

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。

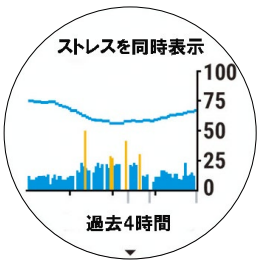
1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、Body Battery ウィジェットを表示します。

ヒント
- Body Battery ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。
- Body Battery ウィジェットは、健康情報の統計ウィジェットからもアクセスできます。

参照 *44 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。



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

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



深夜 0 時から現在までの Body Battery のチャージ量と消費量が表示されます。

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。
- 食物の摂取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。

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 または Garmin Connect Mobile 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 または Garmin Connect Mobile での操作が必要です。

参照 *39 ページ　Garmin Connect*
39 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]** の順に選択します。

4 作成済みワークアウト一覧が表示されます。
新規ワークアウトを作成する場合は、**[ワークアウトタイプを選択 ...]** からワークアウトのタイプを選択して、**[ワークアウトの作成]** を選択します。画面に指示にしたがってワークアウトを設定します。

5 **[デバイスへの送信]** を選択し、画面の指示にしたがって操作します。

6 送信が完了したらデバイスを PC から取り外します。

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

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

参照 *1 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**] の順に選択し、アクティビティを選択します。画面の指示にしたがってワークアウトを作成して保存します。

4 ワークアウト一覧から、転送するワークアウトを選択します。

5 を選択します。
接続中のペアリング済みデバイスにワークアウトが転送されます。

ワークアウトを実行する

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

1 ウォッチフェイスページで **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**] > [**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 **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 または Garmin Connect Mobile のトレーニングカレンダーをデバイスに転送します。トレーニングカレンダーに登録した以下の内容をデバイスで確認、実行します。

- ワークアウト
- トレーニングプラン
  あらかじめワークアウトとスケジュールが決められたプランです。Garmin Connect からのみ追加可能です。
- Garmin コーチのプラン
  現在のフィットネスレベル、目標タイム、コーチ、出場するレースなどを選択すると、あなたに合ったトレーニングプランが作成されます。

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 *39 ページ　Garmin Connect*
39 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。

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

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

ワークアウトやトレーニングプランをトレーニングカレンダーに追加します。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 *1 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 47 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 ↗ を選択します。

3 デバイスを選択します。
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 ワークアウトを実行する前に Garmin Connect アカウントからトレーニングカレンダーを転送する必要があります。

1 ウォッチフェイスページで **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。
ヒント ワークアウトを開始する前に、必要に応じて [確認] を選択してワークアウトの内容を確認します。

7 **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 **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。次のオプションを選択します。



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

インターバルワークアウト

インターバルワークアウトとは、トレーニングステップと休息ステップを一つのセットとして、そのセットを設定した回数繰り返して行うトレーニングメニューです。
各ステップは時間または距離で達成値を設定することができます。達成値をオープンに設定すると、 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 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 **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、**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。

セグメント

セグメントとは、仮想のレースコースです。セグメントとして設定したコースを自身や Garmin Connect 上のユーザー、グループのメンバーなどが走行することで、そのタイムを競います。セグメントデータをあらかじめ転送しておくことで、リアルタイムに仮想のレースを行うことが可能です。
セグメントを利用するには、Garmin Connect や Garmin Connect Mobile からセグメントデータを転送する必要があります。ForeAthlete 945 はランニングセグメントとサイクリングセグメントに対応しています。

Strava ™ ライブセグメント

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

アクティビティからセグメントを新規作成する

1 PC にデバイスを接続します。

2 *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 **[アクティビティ]** を選択します。

4 セグメントを作成するアクティビティを選択します。

5 アクティビティ詳細のセグメントタブをクリックし、**[＋セグメントの作成]** を選択します。

6 地図または高度グラフから、セグメントの開始地点と終了地点を指定します。

7 セグメント名、アクティビティタイプ、セグメントタイプ、地面のタイプのオプションをすべて設定します。

8 **[新しいセグメントを保存]** を選択します。

セグメントを検索する

1 PC にデバイスを接続します。

2 *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 **[セグメント]** を選択します。

4 **[近くのセグメント]** タブをクリックします。

5 検索したセグメントは、詳細を表示して **[デバイスへの送信]** を選択しすぐにデバイスへ送信するか、★を選択して自分のセグメントリストのお気に入りに追加できます。

セグメントをデバイスに転送する

1 PC にデバイスを接続します。

2 *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]** > **[セグメント]** の順に選択します。

4 送信するセグメントをクリックし、**[デバイスへの送信]** を選択して、画面の指示に従い操作します。

デバイスに転送済みのセグメントを確認する

1 ウォッチフェイスページで **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]** > **[セグメント]** の順に選択します。

5 次のオプションを選択します。
- **[レースタイム]** セグメントリーダーと自己ベストのタイムを確認します。
- **[地図]** セグメントを地図上で確認します。
- **[高度グラフ]** セグメントの高度グラフを確認します。
- **[削除]** セグメントデータを削除します。

セグメントを実行する

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 アクティビティ選択し、タイマーを開始します。
ヒント ランニングセグメントを実行したい場合は屋外ランニングアクティビティを、サイクリングセグメントを実行したい場合は屋外バイクアクティビティを開始してください。

3 デバイスに転送済みのセグメント開始地点に接近すると、自動的に開始地点までの距離をカウントダウンしてお知らせします。

4 開始地点に到着すると自動でセグメントが開始します。

5 終了地点に到着すると自動でセグメントが終了します。

セグメントの目標の自動選択を設定する

セグメント実行中のパフォーマンスに基づいて、目標とするレースタイムを自動的に選択するようにデバイスを設定できます。
注意 この設定は、初期設定ですべてのセグメントに有効になっています。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 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]** > **[セグメント]** の順に選択します。

5 **[自動エフォート]** のステータスを設定します。

START キーでオン／オフを切り替えます。

バーチャルパートナー

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

注 意 バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1 **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。

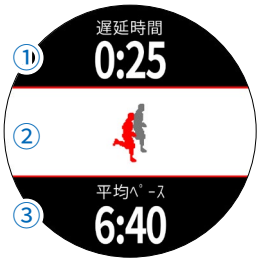
7 **UP キー**または **DOWN** キーでバーチャルパートナーページの表示順を選択し、**START キー**で決定します。

8 設定が完了したら、**BACK キー**で前の画面に戻り、アクティビティを開始します。

参 照 *4 ページ　アクティビティを開始する*

9 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページを切り替え、**バーチャルパートナーページ**を表示します。

[バーチャルパートナーページ]



① **先行時間 / 遅延時間**
バーチャルパートナーと比較してランナーが先行 / 遅延している時間が表示されます。

② **先行 / 遅延イメージ**
ランナー（カラーのアイコン）がバーチャルパートナー（グレーのアイコン）に対してどのくらい先行 / 遅延しているかがイメージで表示されます。

③ **平均ペース / 平均スピード**
現在の平均ペースまたはスピードが表示されます。

ターゲットトレーニング

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

ターゲットトレーニングを実行する

1 ウォッチフェイスページで **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]** 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を選択します。

6 トレーニングページにレースページが表示されます。
選択したアクティビティの記録で走行するバーチャルパートナーと、現在のパフォーマンスから予想される到着時間が表示されます。

7 **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

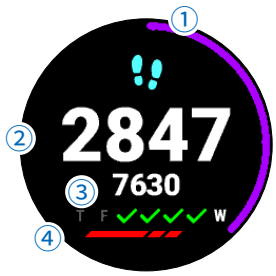
ステップウィジェットでは、一日のステップ数とステップゴール、過去 7 日間のグラフを確認することができます。

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。

ヒント ステップウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 *44 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

[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した曜日には、✔ が表示されます。

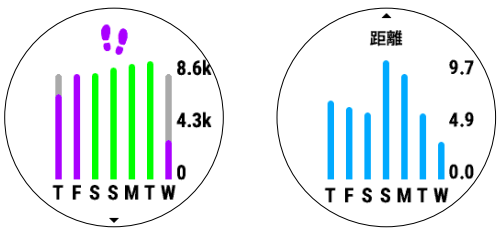
参照 *28 ページ　自動ゴール*

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 *28 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、システム設定でオン / オフを設定します。

参照 *61 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。

上昇階数

ウィジェットで上昇階数を確認する

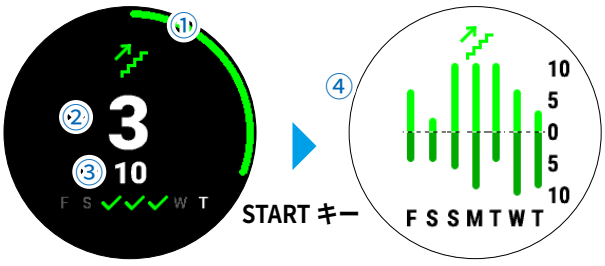
上昇階数ウィジェットでは、一日の上昇階数と目標（10 階）、過去 7 日間の上昇／下降階数グラフを確認することができます。

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

ヒント 上昇階数ウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。

参照 *44 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

2 上昇階数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 日間の上昇／下降階数グラフが確認できます。



① 達成率
上昇階数のゴールに対する現在の達成率を表すグラフが表示されます。

② 上昇階数
現在までの上昇階数が表示されます。

③ 目標上昇階数
目標上昇階数が表示されます。（初期設定では 10 階）
1 日の目標上昇階数を達成した曜日には、✔ が表示されます。

④ 詳細ページ

過去 7 日間の上昇／下降階数のグラフが表示されます。

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

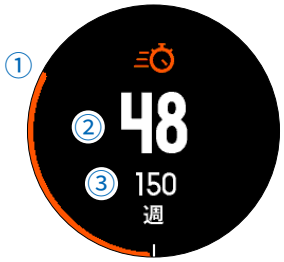
週間運動量ウィジェットでは、一週間の合計運動量（分）と目標運動量を確認することができます。

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 *44 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。

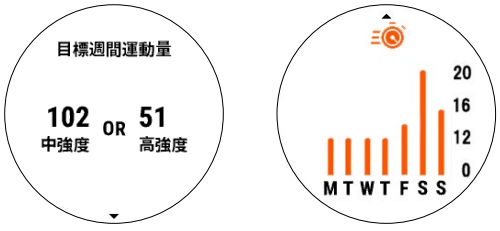
② 現在までの運動量（分）
現在までの運動量が表示されます。
運動を検出中は数字が点滅します。

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 *44 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

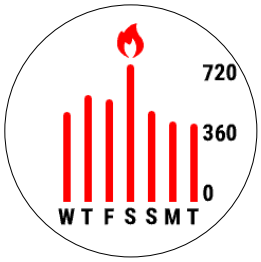
[カロリーウィジェット]



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 *39 ページ　Garmin Connect*
39 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 *61 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 *61 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。

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 作動したアラームを停止するには、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 **START キー**を押す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、必要に応じて次のオプションを設定してください。オプションを表示するには、**UP キー**を押します。
- **[時間]** タイマーのカウント時間を設定します。
- **[タイマー保存]** 設定したタイマーを保存します。
- **[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 **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、**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。
ストップウォッチをリセットするには、**DOWN キー**を押します。

5 **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。

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 GPS の受信を完了します。

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。

ヒント （ポイント登録）は初期設定で非表示に設定されています。

参照 *58 ページ　コントロールメニュー設定*

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 アプリケーション一覧から **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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*

3 **[ポイント]** を選択します。

4 一覧から編集するポイントを選択して、**START キー**を押します。

5 次のオプションを選択します。

- **[開 始]**　ポイントを目的地としたナビゲーションを開始します。
- **[詳 細]**　ポイントの詳細を確認します。
- **[送 信]**　ワイヤレス送受信対応デバイスにポイントを送信します。
- **[地 図]**　地図上でポイントを確認します。
- **[名前編集]**　ポイント名を編集します。
- **[アイコン]**　表示アイコンを選択します。
- **[位 置]**　ポイントの座標を編集します。
- **[高 度]**　ポイントの高度を編集します。
- **[削 除]**　ポイントを削除します。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押し、**[ポイント投影]** を選択します。

ヒント [ポイント投影] は初期設定で非表示に設定されています。

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*

2 **UP キー**または **DOWN キー**で方位を設定し、**START キー**で決定します。

3 距離の数値が 0 の状態で **DOWN キー**を押すと、距離の単位（**[mi]/[ft]/[m]/[km]**）を変更できます。

4 **UP キー**を押すと距離の入力に切り替わります。**UP キー**または **DOWN キー**で数値を増減します。

5 **START キー**を押してポイントを保存します。

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

ナビゲーション

ナビゲーションを開始する

目的地を指定して、その地点までのナビゲーションを行います。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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*

3 次のいずれかのカテゴリーを選択し、目的地を指定します。

- **[POI]**
  地図データに収録された POI（ポイント情報）を検索して目的地を選択します。
- **[周辺]**
  現在地周辺の検索範囲を絞り込んで目的地を検索します。
- **[スタート地点]**
  アクティビティの開始地点に戻るナビゲーションを開始します。
- **[コース]**
  コースを辿るナビゲーションを開始します。
- **[ラウンドトリップコース]**
  距離と進行方位を指定して、一周でスタート地点に戻るコースを作成し、ナビゲーションを開始します。
- **[アクティビティ]**
  アクティビティの軌跡をスタート地点から辿るナビゲーションを開始します。
- **[サイクリングコース]**
  自転車道を検索してナビゲーションを開始します。
- **[ポイント]**
  保存済みポイントを目的地としたナビゲーションを開始します。
- **[座 標]**
  入力した座標を目的地としたナビゲーションを開始します。
- **[地図使用]**
  地図上で地点を選択してナビゲーションを開始します。

4 **[開始]** または **[出発]** を選択します。

5 **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。

6 ナビゲーション中は、トレーニングページに地図ページやガイドページなどのナビゲーション情報を表示するページが表示されます。**UP キー**または **DOWN キー**を押してページをスクロールします。（任意）

7 目的地に到着するとナビゲーションが終了します。
アクティビティのタイマーを停止し、データを保存または削除して終了します。

アクティビティを実行中にナビゲーションを開始する

1 アクティビティ実行中に **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]** を選択します。

3 以降の手順は、「ナビゲーションを開始する」手順 3 ～ 7 をご覧ください。

ナビゲーションを中止する

1 ナビゲーション実行中に、**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。

POI 検索

1 地図データに収録された POI（ポイント情報）を検索します。ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリーを選択します。

5 必要に応じて次のオプションを選択します。

- **[近隣検索]**
  現在地とは異なる地点を指定し、その地点の周辺の POI を検索します。
  参照 *33 ページ　近隣検索*
- **[名前検索]**
  名前検索で POI を絞り込みます。
  参照 *33 ページ　名前検索*
- **[周辺]**
  POI を検索する範囲を絞り込みます。
  参照 *33 ページ　周辺検索*

6 POI 一覧から目的地を選択します。

7 次のオプションを選択します。

- **[出発]**
  選択した POI へのナビゲーションを開始します。
- **[地図]**
  選択した POI を地図上で確認します。
- **[ポイント登録]**
  選択した POI をポイントとして保存します。
- **[確認]**
  選択した POI の詳細情報を確認します。

近隣検索

現在地とは異なる地点を指定し、その地点の周辺の POI を検索します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。
ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。
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*

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリーを選択します。

5 **[近隣検索]** を選択します。

6 次のオプションから検索の中心となる地点を選択します。

- **[ポイント]**
  登録済みポイントから地点を選択します。登録済みポイント一覧からポイントを選択したのち、オプションから **[地図]** を選択します。選択したポイントが地図上に表示されているのを確認して、**START キー**を長押しします。
- **[現在地]**
  検索する地点を現在地に戻します。
- **[地図上で選択]**
  地図上で地点を選択します。選択したい地点にマップポインターを合わせ、**START キー**を長押しします。

参照 *35 ページ　地図の縮尺 / 表示位置を変更する*

7 手順 6 で **「マップポイントを使用しますか?」** と表示されたら **[はい]** を選択します。
[現在地] を選択した場合は、この画面は表示されません。手順 8 へ進んでください。
ヒント カテゴリー「エクストラ」で近隣検索する場合は、地点を選択後に、画面に「検索中」と表示されている間に BACK キーで前の画面に戻り、「エクストラ」を選択してください。この操作で、「エクストラ」の近隣検索ができるようになります。

8 指定した地点を中心に POI が再検索されます。

名前検索

名前検索で POI を絞り込みます。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。
ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。
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*

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリーを選択します。

5 **[名前検索]** を選択します。

6 文字入力画面で検索する文字を入力し、✔を選択します。
注意 プリインストールの地図は、ひらがな、カタカナでの検索に対応しています。ForeAthlete 945 に文字を入力するには、インスタントキーボード機能（*41 ページ*）を利用する必要があります。

7 該当する POI が再検索されます。

周辺検索

現在地周辺の検索範囲を絞り込んで POI を検索します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

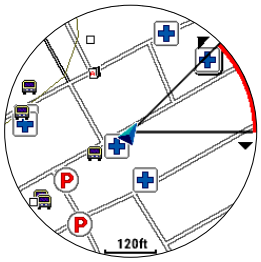
2 **[ナビ]** を選択します。
ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。
参照 *5 ページ　アクティビティ / アプリケーションを新規追加する*

3 **[POI]** を選択します。

4 カテゴリーを選択します。

5 **[周辺]** を選択します。

6 **UP キー**または **DOWN キー**で絞り込み範囲を選択し、**START キー**で決定します。



7 指定した範囲の POI 一覧が表示されます。

周辺検索

現在地周辺の検索範囲を絞り込んで POI を検索します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

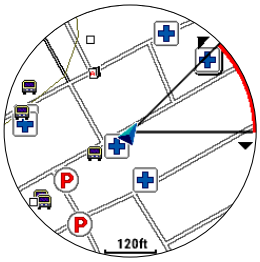
2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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

3 **[周辺]** を選択します。

4 **UP キー**または **DOWN キー**で絞り込み範囲を選択し、**START キー**で決定します。



5 指定した範囲の POI 一覧が表示されます。

スタート地点

アクティビティの開始地点へナビゲーションする

1 屋外アクティビティ実行中に次のいずれかの操作を行います。

- **UP キー**を長押ししてメニューページを表示し、オプションから **[スタート地点]** を選択
- **START キー**でアクティビティのタイマーを停止し、オプションから **[スタート地点]** を選択

2 次のオプションを選択します。

- **[トラックバック]**　アクティビティの開始地点へ軌跡を辿って戻るナビゲーションを開始します。
- **[ルート]**　アクティビティの開始地点へのルートナビゲーション（または直行ナビゲーション）を開始します。

コース

Garmin Connect アカウントから転送済みのコースまたはデバイスで作成したコースを使ってナビゲーションします。

1 ウォッチフェイスページで START キーを押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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

3 **[コース]** を選択します。

4 保存済みコース一覧からナビゲーションするコースを選択します。

5 次のオプションを選択します。

- **[開始]** コースナビゲーションを開始します。
- ・**[地図]** コースを地図上で確認します。
- **[コースを逆回り]** コースを反転してナビゲーションを開始します。
- **[送信]** ワイヤレス送受信対応デバイスにコースを送信します。
- **[高度]** コースの高度グラフを確認します。
- **[名前編集]** コース名を編集します。
- **[編集]** コースの経由地を編集します。
- **[クライム確認]** コース内のすべての上昇区間をグラフで確認します。

コースを新規作成する

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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

3 **[コース]** > **[新規作成]** の順に選択します。

4 **コース名**を入力します。入力が完了したら ✔ を選択します。

5 **[追加]** を選択します。

6 次のオプションから開始地点（経由地点）を選択します。

- **[現在地]**
  現在地を地点として選択します。
- **[ポイント]**
  保存済みポイントから地点を選択します。
- **[地図使用]**
  地図上で地点を選択します。（**START キー**長押しで地点選択）
- **[マップポイント]**
  地図データに収録された POI から地点を選択します。

7 **手順 5 ～ 6** を繰り返して、開始地点から終了地点までの経由地点を順番に選択します。最後の地点まで追加が完了したら、**[完了]** を選択します。

8 作成したコースでナビゲーションを開始するには、**[開始]** を選択します。

9 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

ラウンドトリップコース

距離と進行方位を指定して、一周でスタート地点に戻るコースを作成します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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

3 **[ラウンドトリップコース]** を選択します。

4 **アクティビティタイプ**を **[ラン]** または **[バイク]** から選択します。

5 **距離**を選択します。

6 **進行方位**を **[任意の方向]** / **[北]** / **[東]** / **[南]** / **[西]** から選択します。

7 **コース 1** が作成されます。



8 **DOWN キー**を押すと、別のコースを作成します。
コースは最大 3 件作成できます。

9 開始するコースを画面に表示して、**START キー**を押します。

10 次のオプションを選択します。
- **[開始]** コースナビゲーションを開始します。
- **[地図]** 地図上でコースを確認します。
- **[ターンバイターン]** コースの経路情報を確認します。
- **[高度]** コースの高度情報を確認します。
- **[クライム確認]** コース内のすべての上昇区間をグラフで確認します。
- **[保存]** 作成したコースを保存します。

救助ナビ

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

ヒント 新規 MOB ナビゲーションを開始するには、ショートカットキーに MOB を設定し、設定したショートカットキー操作を行う必要があります。

参照 *63 ページ　ショートカット設定*

前回の MOB ポイントから救助ナビを開始する

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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*

3 **[前回 MOB]** を選択します。

4 前回 MOB ポイントへのナビゲーションが開始します。

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 *60 ページ　地図設定*

地図の縮尺 / 表示位置を変更する

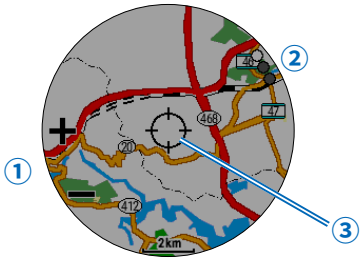
1 地図ページを表示します。
- アクティビティまたはナビゲーション実行中の場合、**UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールする
- ウォッチフェイスページで **START キー**を押し、アプリケーション一覧から **[地図]** を選択する

ヒント [地図] は初期設定で非表示に設定されています。

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*

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 / 表示位置変更]** を選択します。



①縮尺／表示位置変更
UP ／ DOWN キーで縮尺または表示位置を変更します。

② ●●●（UP ／ DOWN キー操作切り替え）
START キーを押して、**UP ／ DOWN キー**の操作（縮尺／上下位置／左右位置）を切り替えます。

③ ⌖（マップポインター）
START キーを長押しして、マップポインターが指す地点を選択します。地点選択後に表示されるオプションについては、次項の手順 6 をご覧ください。

地図上の地点を選択してナビゲーションを開始する

地図上で選択した地点へのナビゲーションを開始します。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ナビ]** を選択します。

ヒント [ナビ] は初期設定で非表示に設定されています。

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*

3 **[地図使用]** を選択します。

4 地図上で地点を選択します。
選択したい地点にマップポインターを合わせ、**START キー**を長押しします。

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

6 次のオプションを選択します。
- **[出発]**
  選択した地点へのナビゲーションを開始します。
- **[ポイント保存]**
  選択した地点をポイントとして保存します。
- **[確認]**
  選択した地点の詳細情報を確認します。

コンパス

デバイスには 3 軸電子コンパスが搭載されています。コンパス設定については以下をご覧ください。

参照 *59 ページ　コンパス設定*

気圧高度計

デバイスには気圧高度計が搭載されています。高度設定ならびに気圧設定については以下をご覧ください。

参照 *60 ページ　高度設定*
60 ページ　気圧設定

履歴

保存済みのアクティビティデータと自己ベスト、アクティビティの合計データは、履歴から確認することができます。

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

アクティビティ

アクティビティの履歴を確認する

保存済みのアクティビティデータを確認します。

1 ウォッチフェイスページで **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。

4 選択したアクティビティのデータの概要が表示されます。

5 **UP キー**または **DOWN キー**を押すと、オプションが表示されます。

- **[すべてのデータ]**　アクティビティの詳細を確認します。

参照 *37 ページ　アクティビティの詳細を確認する*

- **[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。

参照 *19 ページ　履歴からトレーニング効果を確認する*

- **[心拍数]**　心拍数のゾーン別タイムを確認します。
- **[パワー]**　パワーのゾーン別タイムを確認します。

参照 *37 ページ　アクティビティのゾーン分布を確認する*

- **[ラップ]**　アクティビティのラップデータを確認します。
- **[セット]**　各セットの詳細を確認します。
- **[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）
- **[地 図]**　アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
- **[送信]**　アクティビティデータをワイヤレス送受信対応デバイスに送信します。
- **[高 度]**　アクティビティの高度グラフを確認します。
- **[削 除]**　アクティビティを削除します。

マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する

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

1 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 **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。

3 一覧から確認したいマルチスポーツアクティビティを選択します。

4 次のオプションを選択します。

- **[（種目名）]**　屋外スイム / ラン / バイクなどの種目別の履歴オプションが表示されます。
- **[T S]**　トランジション別の詳細を確認します。
- **[地 図]**　アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
- **[概 要]**　アクティビティ全体の詳細を確認します。

参照 *36 ページ　アクティビティの履歴を確認する　手順 5*

- **[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。

接地時間 *2：平均接地時間が表示されます。

総上昇量：上昇の合計距離が表示されます。

総下降量：下降の合計距離が表示されます。

平均パワー *3：平均パワー値が表示されます。

最大パワー *3：最大パワー出力値が表示されます。

NP *3：標準化パワーが表示されます。

IF *3:強度係数（FTP に対する NP の比率）が表示されます。

TSS *3：トレーニングストレススコアが表示されます 。

バランス *3：左右のパワーバランス値が表示されます。

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

トルク効率 *3：ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定されて表示します。（100%の場合、抗力が 0 です）

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

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

平均 PP-R*3:右ペダルの平均パワーフェーズが表示されます。

平均 PP-L*3：左ペダルの平均パワーフェーズが表示されます。

平均 PPP-R*3：右ペダルの平均パワーフェーズピークが表示されます。

平均 PPP-L*3：左ペダルの平均パワーフェーズピークが表示されます。

平均 D PW*3：平均ダンシングパワーが表示されます。

最大 D PW*3：最大ダンシングパワーが表示されます。

平均 D CAD*3：平均ダンシングケイデンスが表示されます。

最大 D CAD*3：最大ダンシングケイデンスが表示されます。

平均 S PW*3：平均シッティングパワーが表示されます。

最大 S PW*3：最大シッティングパワーが表示されます。

平均 S CAD*3：平均シッティングケイデンスが表示されます。

最大 S CAD*3：最大シッティングケイデンスが表示されます。

スイムタイム：スイムトレーニングを実行している時間が表示されます。

ストローク数：合計ストローク数が表示されます。

ストロークレート：1 分間の平均ストローク数が表示されます。

SWOLF：平均 SWOLF スコアが表示されます。

ソース：アクティビティを記録したデバイスの名前（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ーを接続してデータを取得したアクティビティのみ表示

*3　別売のパワー計を接続してデータを取得したアクティビティのみ表示

アクティビティのトレーニング効果を確認する

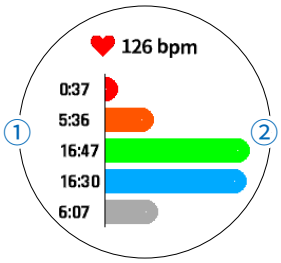
参照 *19 ページ　履歴からトレーニング効果を確認する*

アクティビティのゾーン分布を確認する

心拍ゾーンまたはパワーゾーン * のゾーン別タイムを確認します。

* バイクアクティビティのみ

[ゾーン分布ページ]



① ゾーン別タイム

各ゾーンで走行したタイムが表示されます。

② グラフ

ゾーン別タイムのグラフが表示されます。

自己ベスト

自己ベストを確認する

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

自己ベストを確認する

1 ウォッチフェイスページで **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。

注意 自己ベストが記録されていない項目は、表示されません。

5 **[確認]** を選択して自己ベストページを表示し、記録を確認します。

自己ベストを前回の記録に変更する

1 ウォッチフェイスページで **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 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 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。

3 自己ベストを削除するアクティビティを選択します。

4 削除する自己ベスト項目を選択します。

5 **[削除]** を選択し、**[はい]** を選択します。

自己ベストをすべて削除する

1 ウォッチフェイスページで **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 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 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。

3 データを確認するアクティビティタイプを選択します。

4 **[週別]** または **[月別]** を選択して合計データを確認します。

積算距離を確認する

積算距離を確認します。

1 ウォッチフェイスページで **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 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 **[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。

受信

ワイヤレス通信対応のデバイスから送信されたデータを受信します。

データを受信する

1 ウォッチフェイスページで **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]** > **[受信]** の順に選択して **START キー**を押します。

3 送信元のデバイスからデータを受信します。

ヒント 送信元のデバイスでワイヤレス送信操作を行ってください。

4 受信が完了したら、**BACK キー**を押して前の画面に戻ります。

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 Garmin Connect を利用する

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。

2 *connect.garmin.com/ja-JP/start/* にアクセスします。

3 画面に表示される指示に従い、Garmin Express をダウンロードし、インストールしてください。

4 インストール完了後、Garmin Express を起動し画面に表示される指示に従い操作してください。

Garmin Connect Mobile

Garmin Connect Mobile

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

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

参照 *1 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 ForeAthlete 945 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 ForeAthlete 945 をスマートフォンで検索します。

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

インスタントキーボード
デバイスの文字入力時にスマートフォンのキーボードを使用して文字を入力します。

天気
現在地の天気をウィジェットに表示します。

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。

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

SNS 共有
SNS のポストを投稿してアクティビティを公開します。

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

オーディオアラート
アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声をスマートフォンなどモバイル端末に接続したイヤホンまたはデバイスに Bluetooth 接続したイヤホンで再生します。

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

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

Bluetooth 設定

Bluetooth 機能をオフにする

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 を選択して **START キー**を押します。
デバイスの Bluetooth 接続がオフになります。

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。

スマートフォンに手動でデータを同期する

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

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

2 を選択し、**START キー**を押します。

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** / **着信とテキストを表示** / **すべて通知** から選択します。
- **[音 / バイブ]** 通知の鳴動方法を**トーン** / **バイブレーション** / **トーン&バイブレーション** から選択します。

5 **[プライバシー]** を設定します。
通知のポップアップの内容を他人に見られたくない場合に使用します。プライバシーを [オフ] 以外に設定した場合、通知のポップアップで送信者と通知のタイプだけが表示されます。
- **[オフ]** 通知のポップアップで内容が表示されます。
- **[START を押す]** **START キー**を押すと、通知の内容が表示されます。
- **[ジェスチャー]** 腕を上げる動作をしたときに、通知の内容が表示されます。

6 **[タイムアウト]** を設定します。
通知がポップアップしてから消えるまでの時間を **30 秒 /1 分 /3 分**から選択します。

7 **[署名]** を設定します。
テキスト返信時の署名の設定をします。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

参照 *40 ページ　テキストメッセージに返信する*

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。

ウィジェットで通知を確認する

通知ウィジェットでは、受信した通知一覧と通知の詳細を確認することができます。

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

2 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、**DOWN キー**（▼ 消去）を押します。

[通知ウィジェット]



① 通知アイコン　② 通知タイトル

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。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、**[OK]** を選択します。
  注意 実際に通話する際は、ペアリングされたスマートフォンを使用します。
- 着信を拒否するには、**[キャンセル]** を選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、**[返信]** を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。（Android スマートフォンのみ）

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から、**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。

オーディオアラートを設定する

1 ペアリング済みスマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを起動します。

2 アプリのメニューから、**[Garmin デバイス]** を選択します。

3 オーディオアラートを設定するデバイスを選択します。

4 **[アクティビティオプション]** を選択します。

5 **[オーディオアラート]** を選択します。

6 **[ラップアラート][ペース / スピードのアラート][心拍数アラート][パワーアラート]** から設定するアラートを選択し、必要に応じてアラートタイプや頻度などのオプションを設定します。

7 設定が完了したら、デバイスでアクティビティを開始します。

8 設定済みのオーディオアラートがスマートフォン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。

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。
- **[パワーアラート]**
  パワーに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- **[タイマーイベント]**
  タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合もアラートが再生されます。**START キー**でステータスのオン / オフ を切り替えます。
- **[アクティビティアラート]**
  アクティビティごとに設定したアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。

参照 *56 ページ　アラート*

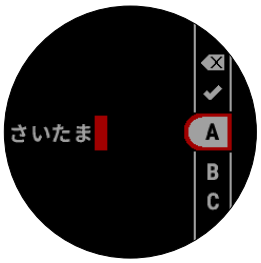
- **[オーディオトーン]**
  アクティビティのタイマー開始 / 停止などのキー操作時や、アラート鳴動時、ポップアップ表示時などに音を再生します。
- **[言語]**
  音声の言語を選択します。

インスタントキーボード

デバイスでの文字入力時にアプリのインスタントキーボード機能を使用すれば、スムーズな文字入力が可能になります。

デバイスに文字入力画面が表示されると、同時にスマートフォンのアプリの画面にインスタントキーボードが表示されます。

インスタントキーボードが表示されたら、入力欄にスマートフォンのキーボードを使用して文字を入力します。入力した文字は、デバイスの文字入力画面にリアルタイムで反映されます。入力が終わったら、**[完了]** を選択して終了します。





注意
- インスタントキーボードを使用するには、ペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末で Garmin Connect Mobile アプリを開いている必要があります。（バックグラウンド起動では機能しません。）
- デバイスに表示可能な文字数と文字種には制限があります。

セーフティ・トラッキング機能

⚠ 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 Mobile 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 アプリに接続している必要があります。予め Garmin Connect Mobile アプリ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現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。

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

参照 *42 ページ　GroupTrack*

ライブイベント共有：
アクティビティの開始から終了までのペースやラップ取得などの経過を、テキストメッセージでリアルタイムに共有します。（この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。）

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は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&トラッキング] ＞ [事故検出]** の順に選択します。

3 アクティビティを選択します。

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、ハイキングです。

GPS が有効になっているデバイスでアクティビティ実行中に事故が検出されると、デバイスの画面に事故検出を通知する画面が表示され、アラートが鳴ります。事故検出の通知画面で何も操作せず 15 秒経過すると、Garmin Connect Mobile アプリからあなたの名前と 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が緊急連絡先に送信されます。15 秒の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、メッセージの送信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 *42 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。

GroupTrack

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

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 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（☰ または •••）を選択します。

3 **[セーフティ&トラッキング] ＞ [LiveTrack]** の順に選択します。

4 WEB リンクの共有で、メールの受信者を設定するか SNS 共有を有効にします。

5 **[GroupTrack]** のスイッチをオンにします。

6 **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。
[招待のみ] を選択した場合は、**[追加]** をタップしてコネクション一覧から招待するコネクションを選択し、**[完了]** をタップします。

7 **[LiveTrack を開始]** を選択します。

8 ForeAthlete 945 で GroupTrack の設定を確認します。
UP キー 長押し ＞ **[セーフティ & トラッキング]** ＞ **[GroupTrack]** ＞ **[地図上に表示]** を**オン**に設定します。

9 ForeAthlete 945 で屋外アクティビティを開始します。

10 地図ページに GroupTrack を実行中のコネクションの位置を示すアイコンが表示されます。

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 16mi）にいること

GroupTrack 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 **[セーフティ＆トラッキング]** > **[GroupTrack]** の順に選択します。

3 以下のオプションを選択します。
[地図上に表示]：表示のオン / オフを切り替えます。
[アクティビティタイプ]：[バイクのみ][ランのみ][すべて通知] から選択します。

Wi-Fi 接続機能

デバイスを Wi-Fi 接続して、次の機能を利用できます。

ヒント 音楽プロバイダから音楽をデバイスにダウンロードするには、Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

音楽のダウンロード
音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。
参照 *51 ページ　音楽プロバイダから音楽をダウンロードする*

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

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

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

Wi-Fi ネットワークに接続する

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続します。

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

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 **[マイネットワーク]** > **[ネットワーク追加]** を選択します。

4 ネットワーク一覧から接続するネットワーク名を選択し、ネットワークのパスワードを入力して接続を完了します。

Garmin Epress で Wi-Fi ネットワークに接続する

事前に Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garrmin 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 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。

2 PC で Garmin Express を起動します。

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

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

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

1 ペ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。

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 *1 ページ　スマートフォンとペアリングする*

1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー（ ☰ または ••• ）を選択します。

2 **[Connect IQ ストア]** を選択します。

3 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、画面上部のプルダウンリストからデバイスを選択します。

4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。

5 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

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

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。

2 *https://connect.garmin.com/ja-JP/* にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。

3 ダッシュボードのデバイスパネルから **[IQ ストアに接続]** を選択します。

4 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。

5 画面に表示される指示に従い操作し、ダウンロードを完了します。

ウィジェット

ForeAthlete 945 には、様々なウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットのデータを表示するには、スマートフォンとのペアリング または センサーとの接続が必要です。

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

ウィジェットを確認する

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

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。

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

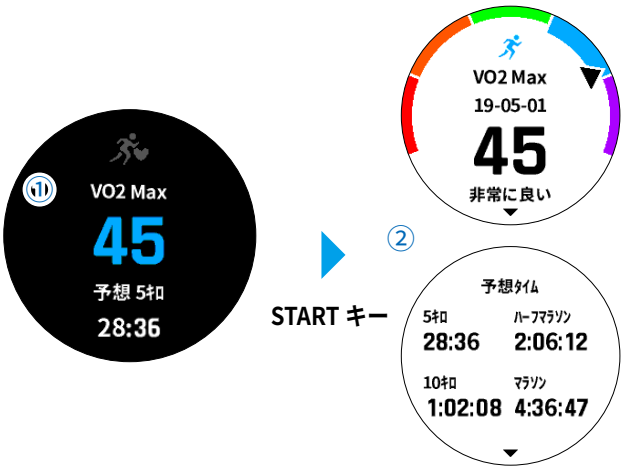
デバイスには様々なウィジェットがプリインストールされています。

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

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

パフォーマンス

パフォーマンス測定機能の VO2 Max、予想タイムなどに関するデータが表示されます。



① **パフォーマンス**

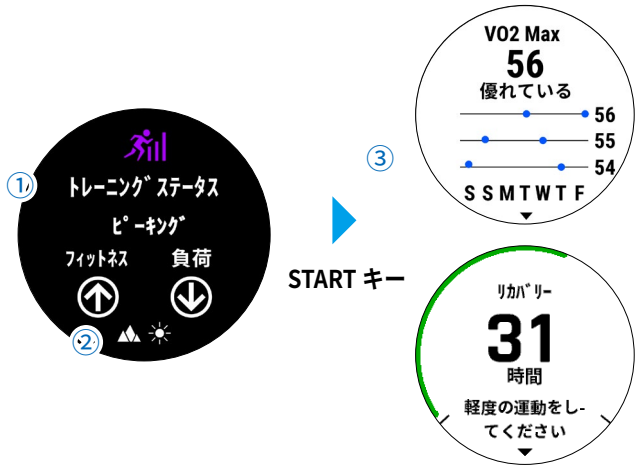
パフォーマンス測定機能に関するデータが表示されます。

② **詳細ページ**

VO2 Max や予想タイムなどの測定結果が表示されます。

トレーニングステータス

トレーニングステータスやトレーニング負荷、Vo2 Max、フィットネスレベルなどパフォーマンス測定結果を表示します。



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。

② 高度適応または暑熱適応アイコン

高度適応または暑熱適応が適用されている場合、アイコンが表示されます。

参照 *18 ページ　パフォーマンスの高度適応と暑熱適応*

③ 詳細ページ

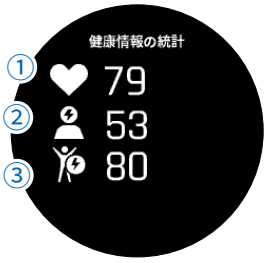
VO2 Max やトレーニング負荷などの測定結果が表示されます。

参照 *21 ページ　トレーニング負荷*

健康情報の統計

現在の心拍数、ストレス、Body Battery が表示されます。

START キーを押すと、心拍計ウィジェット、ストレスウィジェット、Body Battery ウィジェットが表示されます。



① 心拍計　② ストレス　③ Body Battery

心拍計

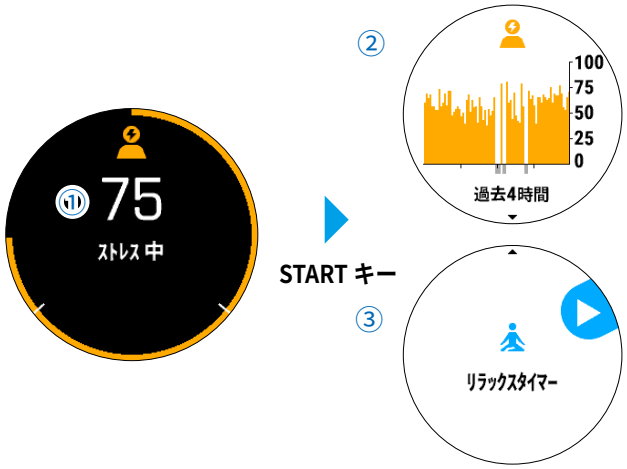
現在の心拍数（bpm）と過去 4 時間の心拍グラフ、過去 7 日間の安静時心拍数グラフが表示されます。

参照 *11 ページ　ウィジェットで心拍データを確認する*

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が表示されます。



① ストレスレベル

現在のストレスレベルが表示されます。数値が 100 に近いほどストレスが高いことを表します。

--（ダッシュ）が表示されている場合は、デバイスを腕に装着して 30 秒間静止し、ストレスレベルを計測します。

② 過去 4 時間のストレスグラフ

グラフ外のグレーのバーは、静止した状態でなかったためストレスレベルを測定できなかった時間を示します。

③ リラックスタイマー

リラックスタイマー

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**を押してリラッ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。

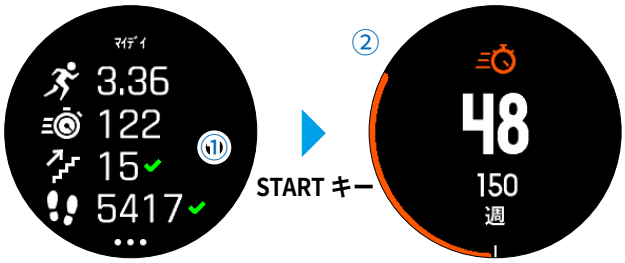
Body Battery

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 *23 ページ　Body Battery*
23 ページ　Body Battery レベルを改善させるには

マイデイ

一日の活動データが表示されます。



① **活動データ**
アクティビティデータ、ステップ数、消費カロリー、運動量、上昇階数などのデータが表示されます。

② **詳細ページ**
活動データに関係するウィジェットが表示されます。

マイデイのウィジェットをカスタマイズする

ウィジェットに表示する項目をカスタマイズします。

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押し、**マイデイ**ウィジェットを選択します。

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 次のオプションを選択します。

- **[アクティビティ]**　**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[週間運動量]**　**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[階数]**　**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[ステップ数]**　**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[カロリー]**　**START キー**でオン / オフを切り替えます。

通知 *1

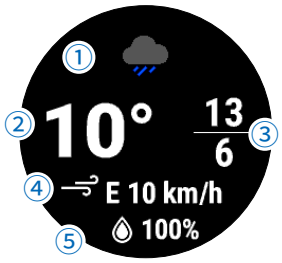
スマートフォンなどのモバイル端末の電話着信、メッセージ受信、アプリ通知等の通知一覧と詳細が表示されます。

参照 *40 ページ　ウィジェットで通知を確認する*

天気 *2

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 *2

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



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 *1

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 *53 ページ　ミュージックコントロールウィジェット*

履歴

デバイスに保存されたアクティビティをグラフで表示します。

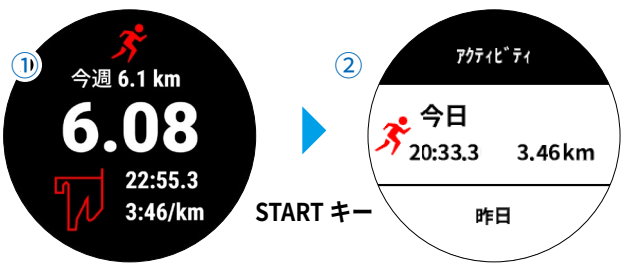


① **アクティビティの合計数**
② **アクティビティの合計タイム（時間）**

前回のラン / バイク / スイム / アクティビティ

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**
② **詳細ページ**
アクティビティの履歴が表示されます。

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。

START キーを押すと、ワークアウト開始のオプションが表示されます。

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自動で追加されます。



参照 *25 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*

ステップ数

一日のステップ数とステップゴールが表示されます。

参照 *28 ページ　ウィジェットでステップを確認する*

上昇階数

一日の上昇階数が表示されます。

参照 *28 ページ　ウィジェットで上昇階数を確認する*

カロリー

一日の総消費カロリーが表示されます。

参照 *29 ページ　ウィジェットで消費カロリーを確認する*

週間運動量

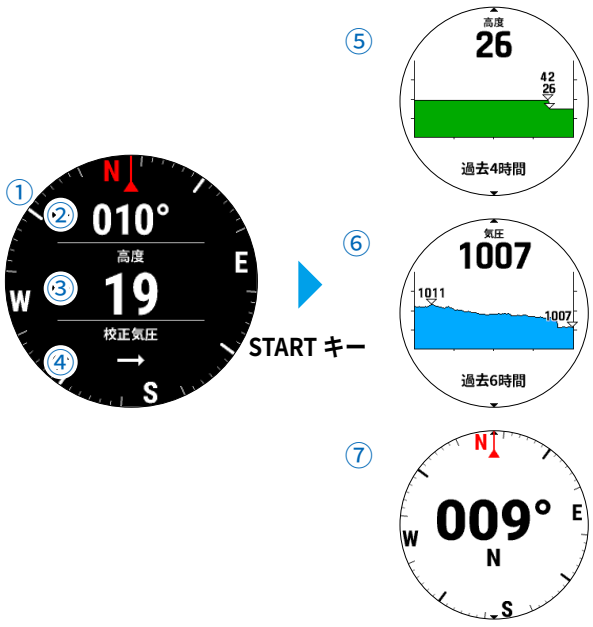
一週間の合計週間運動量（分）と目標週間運動量が表示されます。

参照 *29 ページ　ウィジェットで週間運動量を確認する*

ABC

電子コンパス方位、現在地の高度、校正気圧が表示されます。

START キーを押すと高度 / 校正気圧 / コンパスの各ウィジェットが表示されます。



① コンパスリング　② ▲ 方位と方角

③ 現在地の高度　④ 気圧トレンド

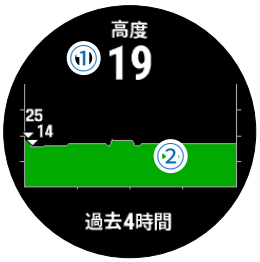
⑤ 高度　⑥ 校正気圧　⑦ コンパス

高度

現在地の高度と過去 4 時間の高度グラフが表示されます。

START キーを押すと高度設定が表示されます。

参照 *60 ページ　高度設定*



① 現在地の高度

② 高度グラフ

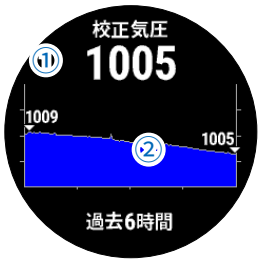
過去 4 時間の高度グラフとグラフ内の最低 / 最高高度が表示されます。

校正気圧

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

START キーを押すと気圧設定が表示されます。

参照 *60 ページ　気圧設定*



① 現在地の校正気圧

② 校正気圧グラフ

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

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

コンパス

電子コンパスで取得した情報が表示されます。

START キーを押すとコンパス設定が表示されます。

参照 *59 ページ　コンパス設定*

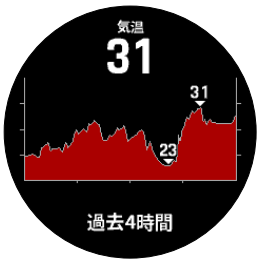


① コンパスリング

② 方位と方角（12 時の方向）

気温

現在地の気温と過去 4 時間の気温グラフが表示されます。



① **現在地の気温**

② **気温グラフ**

過去 4 時間の気温グラフとグラフ内の最低 / 最高気温が表示されます。

ヒント
- 内蔵の温度計で正確な気温を測る場合には、体温の影響を受けない場所に 20 ～ 30 分置いてください。
- 別売の温度センサー（Tempe）を接続している場合、表示が異なります。

日出 / 日没

現在地の日の出 / 日の入、トワイライト（市民薄明 ）の時刻を表示します。

START キーを押すと、日別の日の出 / 日の入、トワイライト時刻を確認できます。



① **現在地の日の出時刻**

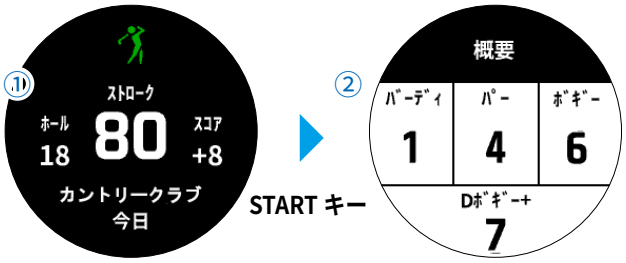
② **現在地の日の入時刻**

③ **現在地のトワイライト（市民薄明）の開始、終了時刻**

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

ゴルフ

前回のラウンドで保存したスコアカードの情報が表示されます。



① **スコアデータ**

ホール数、ストローク、スコア、コース名、日付が表示されます。

② **詳細ページ**

スコア概要ページが表示されます。

Alt. タイムゾーン

最大 4 つのタイムゾーンの時刻をウィジェットに表示できます。



① **各タイムゾーンの時刻**

各タイムゾーンの時刻が表示されます。また、円周上の各時刻の位置に三角形の印が表示されます。赤色の三角形は、現在地の時刻です。

inReach

inReach のリモート操作を行います。

ウィジェットで ANT+ に対応した inReach をリモート操作する

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

inReach 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 *44 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

1 inReach の電源を入れます。

2 デバイスのウォッチフェイスページから、**UP キー**または **DOWN キー**を押して inReach ウィジェットを表示します。

3 **START キー**を押して inReach の検索を開始します。

4 接続可能な inReach 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：inReach-123456）。追加する inReach を選択し、**START キー**を押して接続します。

5 **START キー**を押し、次のオプションを選択します。
- SOS メッセージを送信するには、**[SOS 開始]** を選択します。

注意 SOS の機能は緊急時のみご利用ください。
- メッセージを送信するには **[メッセージ]** ＞ **[新しいメッセージ]** を選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
- プリセットメッセージを送信するには **[プリセット送信]** を選択し、リストからメッセージを選択します。
- アクティビティ実行中の距離、時間を確認するには **[トラッキング]** を選択します。

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 *44 ページ　非表示のウィジェットを表示する*

1 VIRB の電源を入れます。

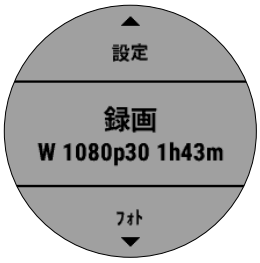
2 ForeAthlete 945 のウォッチフェイスページから、**UP キー**または **DOWN キー**を押して **VIRB ウィジェット**を表示します。

3 **START キー**を押して VIRB の検索を開始します。

4 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。

5 VIRB とのペアリングが完了すると、**オプション**が表示されます。

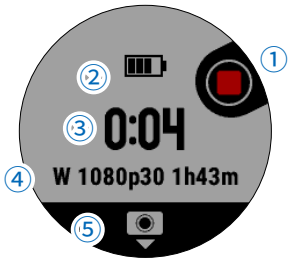




- **[設定]-[ビデオ設定]**
  [モード]：録画モードを選択します。
  [間隔]: タイムラプスモードの撮影間隔を選択します。
- **[設定]-[フォト設定]**
  [モード]：撮影モードを選択します。
  [間隔]：タイムラプスモードの撮影間隔を選択します。
- **[設定]-[レンズモード]**
  カメラのレンズモードを変更します。
- **[設定]-[録画モード]**
  [トレーニング時]：アクティビティ開始と同時に録画を開始します。
  [手動]：手動で録画開始・写真撮影の操作を行います。
- **[録画開始]**　録画を開始します。
- **[タイムラプス]**　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

6 録画中は VIRB 操作ページが表示されます。



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

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

アクティビティ実行中に録画、写真撮影ができます。

1 ForeAthlete 945 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、オプションまたは VIRB 操作ページが表示されます。
オプションと VIRB 操作ページについては、「ウィジェットで VIRB をリモート操作する」手順 5 ～ 6 をご参照ください。

DogTrack

別売のドッグトラッキングセンサーを接続中のみ利用可能です。（対応するセンサーは 2019 年 6 月現在日本未発売です。）

Xero

Xero bow sight を接続中のみ利用可能です。（Xero bow sight は 2019 年 6 月現在日本未発売です。）

Garmin Pay

Garmin Pay の機能を使用する事により、対応する加盟店で非接触決済での支払いが可能です。

利用可能な金融機関などについて詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-pay* をご参照ください。

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットには、複数のカードを追加することができます。

注意 Garmin Pay ウォレットをセットアップするには、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 *1 ページ　スマートフォンとペアリングする*

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

2 アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** ＞ **[（接続済みのデバイス名）]** を選択します。

3 **[Garmin Pay]** ＞ **[ウォレットの作成]** を選択します。

4 画面に表示される指示に従い、操作します。

支払いをする

非接触決済を行うためには最低でも 1 枚のカードが登録されている必要があります。

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

2 💳 を選択します。

3 4 桁のパスコードを入力します。

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

前回使用した支払いカードが表示されます。



4 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別の支払いカードを使用する場合は、**DOWN キー**を押してカードを切り替えます。（任意）

5 60 秒以内にデバイスをリーダーにかざします。デバイスの画面がリーダーに向くようにかざしてください。

リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。

6 必要に応じて、リーダーの指示に従い取引処理を完了させてください。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

Garmin Pay ウォレットには、最大 10 枚のカードを追加することができます。

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

2 アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** ＞ **[（接続済みのデバイス名）]** を選択します。

3 **[Garmin Pay]** ＞ ⊕ を選択します。

4 画面に表示される指示に従い、ウォレットにカード情報を入力してカードを追加します。

カードを追加すると、デバイスで支払いをする際に使用するカードを選択することができます。

Garmin Pay ウォレットを管理する

各支払いカードの詳細を確認したり、カードの停止、有効化、削除をすることができます。Garmin Pay ウォレット自体を停止したり、削除することもできます。

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

2 アプリのメニュー（☰ または •••）から **[Garmin デバイス]** ＞ **[（接続済みのデバイス名）]** を選択します。

3 **[Garmin Pay]** を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ウォレットのすべてのカードを削除するには、**[ウォレットの削除]** を選択します。

  Garmin Pay ウォレットに関連付けられているすべてのカード情報が削除されます。新しいウォレットを作成してカードを追加するまで、デバイスで支払いをすることはできません。
- ウォレットのすべてのカードを一時的に停止するには、**[ウォレットの停止]** を選択します。

  アプリで最低 1 枚のカードの一時停止を解除するまで、デバイスで支払いをすることはできません。
- 一時停止したウォレットを解除するには、**[ウォレットの停止解除]** を選択します。

また **［ウォレットの管理］** から次のオプションを選択します。

- 特定のカードを一時停止するには、カードを選択して、**[カードの停止]** をオンにします。

  デバイスで支払いをするには、いずれかのカードが有効になっている必要があります。
- 特定のカードを削除するには、カードを選択して、**[削除]** を選択します。

  カードがウォレットから完全に削除されます。ウォレットにこのカードを再度追加するには、もう一度カード情報を入力する必要があります。

Garmin Pay のパスコードを変更する

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

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを復元することはできません。パスコードを忘れた場合は、ウォレットを削除して新しいウォレットを作成し、カード情報を再び入力する必要があります。

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

2 アプリのメニュー（☰ または •••）から [**Garmin デバイス**] ＞ [**（接続済みのデバイス名）**] を選択します。

3 [**Garmin Pay**] ＞ [**パスコードのリセット**] を選択します。

4 画面に表示される指示に従い、操作します。
パスコード変更後は、デバイスで次の支払いをする際に新しいパスコードの入力をする必要があります。

ミュージック

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
・Garmin Express からダウンロードした音楽を聴く
・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。

音楽プロバイダに接続する

ForeAthlete 945 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 がプリインストールされています。

参照 *1 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 945 を選択します。

3 [**ミュージック**] を選択します。

4 [**ミュージックアプリの入手**] を選択し、音楽プロバイダを選択して、画面に表示される指示に従いダウンロードします。

5 ForeAthlete 945 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 945 を Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

参照 *43 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*

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

2 ⋮（**UP キー**）＞ ⚙ ＞ [**音楽プロバイダ**] の順に選択します。

3 ログイン済みの音楽プロバイダを選択します。

4 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。

5 [**完了**] を選択します。

6 「音楽の同期を開始しますか?」＞ [**はい**] を選択します。
音楽データのダウンロードが開始されます。

注意 バッテリー残量が少ない場合は、チャージングケーブルを PC に接続してから手順 6 を行ってください。

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 945 を Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。

参照 *43 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*

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

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、チャージングケーブルを PC に接続してから手順 3 を行ってください。

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 945 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。Garrmin 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 付属のチャージングケーブルで、ForeAthlete 945 を PC に接続します。

注意 他機種のチャージング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チャージング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 945 を選択します。

4 **[音楽]** を選択します。

ヒント Windows® コンピューターでは、📁 を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。

5 マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリーを選択します。

6 ダウンロードする音楽にチェックを入れ、**[デバイスへの送信]** を選択します。

デバイスに音楽がダウンロードされます。

7 デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下の ForeAthlete 945 のリストからカテゴリーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて **[デバイスから削除]** を選択します。

Bluetooth イヤホンと接続する

ForeAthlete 945 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ございません。
- Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、当社独自に調査した結果です。
- トゥルーワイヤレス（両耳独立型）イヤホンは、Bluetooth 仕様上により電波干渉を受けやすいため、使用状況により途切れる恐れがあります。

1 ForeAthlete 945 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 945 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 945 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 *53 ページ　ミュージックコントロールウィジェット*

スマートフォンの音楽再生をコントロールする

ペアリング済みのスマートフォンの音楽再生アプリで、プレイリストや音楽を再生します。

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

2 **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。

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



注意 ミュージックコントロールウィジェットの表示は、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 **[オーディオ]**：**[ステレオ]**/**[モノラル]** を選択
♫ など	再生する音楽のソースを選択します。音楽プロバイダを選択しているときは、プロバイダのアイコンが表示されます。上記はマイミュージックを選択しているときの画面です。 **[マイミュージック]**：Garmin Express からダウンロード済みの音楽を選択 **[（音楽プロバイダ名）]**：音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択 **[スマートフォンを操作]**：ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロール
🔊	音量調整
▶ / ⏸	再生 / 一時停止
⏭	曲送り
⏮	曲戻し
↻	リピート：オフ /1 曲リピート / すべて
🔀	シャッフル：オフ / すべて

ヒント 操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

設定

デバイスの各種設定を行います。

アクティビティ＆アプリ設定

アクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。

アクティビティ&アプリ設定を開く

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、実行中のアクティビティ＆アプリ設定にすばやくアクセスできます。

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]**
  アプリケーション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。

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 *55 ページ　トレーニングページ*

[トランジション]
マルチスポーツアクティビティのトランジションの有効／無効を設定します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

[キーロック]
マルチスポーツアクティビティ実行中、キーの誤操作を防ぐためにキーをロックすることができます。種目別にオン / オフの設定が可能です。

[リピート]
マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

[アラート]
アラートを設定します。

参照 *56 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*

[地図]
アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。

参照 *60 ページ　地図設定*

[ルーティング]
ルート探索に関する設定を行います。

参照 *57 ページ　ルーティング*

[自動ラップ]
自動ラップを設定します。

参照 *57 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 *58 ページ　自動ポーズを設定する*

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

[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]：登坂中に表示されるページ上のデータ項目を変更します。（初期設定：昇降速度）

[自動クライム]
自動クライムを設定します。

参照 *58 ページ　自動クライムを設定する*

[自動ラン]
スキーアクティビティで、滑走開始と停止（リフト搭乗）をデバイスが検知し、自動で新しい滑走を記録します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

[沿面速度]
標高差を考慮した斜面に対する速度を計測する際に使用します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

[沿面距離]
標高差を考慮した斜面に対する距離を計測する際に使用します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

[自動スクロール]
自動スクロールを設定します。

参照 *58 ページ　自動スクロールを設定する*

[自動セット]
筋力トレーニングアクティビティで、開始と停止をデバイスが検知し、各セットを自動で記録します。**START キー**でオン／オフを切り替えます。

[ウエイト編集]
筋力トレーニングアクティビティで、休息中にウエイトを編集できます。**START キー**でオン／オフを切り替えます。

[スコアリング]
スコアカード記録に関する設定を以下のオプションから選択します。

ヒント 初期設定では、[常に確認] に設定されています。

[オン]：スコアを記録します。
[常に確認]：ラウンド開始前に、スコアを記録するか確認するメッセージが毎回表示されます。
[オフ]：スコアを記録しません。

[ラウンド概要記録]
ラウンド概要記録を設定します。

参照 *11 ページ　ラウンド概要記録*

[ドライバー飛距離]

ドライバーの平均飛距離を設定します。

[コース表示]

ゴルフコースの距離の表示単位を **[ヤード]** または **[メートル]** から選択します。

[セグメントアラート]

セグメント接近時にアラートでお知らせします。

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 *58 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。



7 **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。

8 （**START キー**）を選択します。

9 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。

  カテゴリーとデータ項目を選択して **START キー**で決定します。

参照 *69 ページ　データ項目*

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。

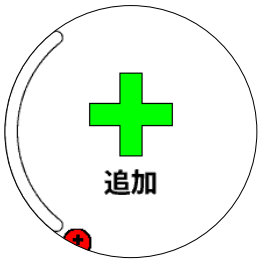
3 設定を変更したいアクティビティを選択します。

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。

- **[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。

- **[ドリル記録]**（プールスイム）
- **[心拍]**（プールスイム）
- **[今回の滑走]**/**[全体]**（スキー）
- **[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]**（ラン）
- **[パワー]**（バイク）
- **[バーチャルパートナー]**
- **[地図]**

- **[コンパス]**
- **[高度]**
- **[ミュージック]**
- **[セット]**（筋トレ）
- **[呼吸]**（ヨガ）
- **[時計]**

ヒント
- アクティビティタイプにより追加可能なページが異なります。
- すでにトレーニングページに追加済みのページ名は一覧に表示されません。

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 **[（アクティビティ名）設定]** ＞ **[アラート]** の順に選択します。

5 **[新規追加]** を選択します。
すでに設定済みのアラートを編集する場合は、アラート名を選択します。

6 **アラートタイプ**を選択します。

7 アラートの達成値 または上限値／下限値を設定します。

アラートタイプ	設定値
カスタム	メッセージ（[水分補給][栄養補給][方向転換][帰宅][カスタム]）を選択して、[タイム] または [距離] で達成値を選択します。（達成毎にアラート）
心拍	心拍数の上限値と下限値を [オフ][ゾーン 1 ～ 5] [カスタム] から選択します。（範囲外でアラート）
ラン / ウォーク	ランとウォークを設定したタイムで交互に繰り返します。（切り替え時にアラート）
ペースまたはスピード	ペースまたはスピードの上限値と下限値を [オン]（任意の数値を入力）または [オフ] で設定します。（範囲外でアラート）
タイム	任意のタイムを設定します。（達成毎にアラート）
距離	任意の距離を設定します。（達成毎にアラート）
パワー	パワーの上限値と下限値を [オフ][ゾーン 1 ～ 7] [カスタム] から選択します。（範囲外でアラート）
ケイデンス	ケイデンスの上限値と下限値を [オン]（任意のケイデンスを入力）または [オフ] で設定します。（範囲外でアラート）
ストロークレート	ストロークレートの上限値と下限値を [オン]（任意のストロークレートを入力）または [オフ] で設定します。（範囲外でアラート）
ピッチ	ピッチの上限値と下限値 [オン] または [オフ] で設定します。
カロリー	任意の消費カロリーを設定します。（達成毎にアラート）
高度	高度の上限値と下限値を [オン]（任意の高度を入力）または [オフ] で設定します。（範囲外でアラート）
近接	近接ポイントと半径距離を選択します。（設定半径以内に接近でアラート）

地図

アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。

1 **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 地図設定を変更するアクティビティを選択します。

4 **[（アクティビティ名）設定]** ＞ **[地図]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。
- **[地図設定]**
  地図ページに表示する地図の有効／無効を **START キー**で切り替えます。

ヒント 複数の地図をデバイスが認識していても、地図ページに表示できる地図は一種類です。表示させる地図を有効とし、表示させない地図を無効としてご使用ください。ただし、ベースマップ（Japan Basemap）は無効にする必要はありません。ベースマップを無効にした場合、地図の描画スピードが遅くなる場合がありますのでご注意ください。

- **[システム設定の使用]**
  [地図]（*60* ページ）で設定された地図設定に準じる場合はオン、アクティビティ別に地図設定を行う場合はオフに設定します。
  オフに設定した場合、以下の設定項目が表示されます。
- **[地図表示]**
  [トラックアップ]　進行方向を常に地図画面の上方に表示します。
  [ノースアップ]　常に北を地図画面の上方に表示
- **[ポイント]**
  [表示]　地図上に登録済みポイントを表示します。
  [非表示]　表示しません。
- **[自動ズーム]**
  ナビゲーション中に、目的地までの距離に合わせて地図の縮尺を自動調整します。
  START キーでオン / オフを切り替えます。

- **[マップマッチ]**
  至近道路上に現在地を位置づけます。道路上を移動する場合は オン、登山などの場合は オフに設定します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[軌跡ログ]**
  [表示]　地図上に軌跡を表示します。
  [非表示]　表示しません。
  START キーで表示 ／ 非表示 を切り替えます。
- **[軌跡カラー]**
  軌跡の表示色を選択します。
- **[詳細度]**
  地図の表示の詳細度を選択します。
  詳細度を高く設定すると表示される情報量は増えますが、地図の描画に時間がかかります。
- **[マリン]**
  航海地図に関する設定を行います。
  （2019 年 6 月現在、ForeAthlete 945 に対応する日本版航海地図製品は販売されておりません。）
- **[セグメント表示]**
  デバイスに転送済みのセグメントを地図上に表示します。**START キー**でオン / オフ を切り替えます。
- **[等高線表示]**
  地図上に等高線を表示します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

ルーティング

アクティビティ中のナビゲーションのルート探索設定を行います。

1 **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 ルーティング設定を変更するアクティビティを選択します。

4 **[（アクティビティ名）設定]** ＞ **[ルーティング]** を選択します。

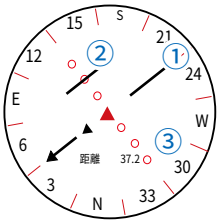
5 次のオプションを選択します。

ヒント　設定可能な項目は、ルーティングのアクティビティ設定や利用可能な地図により異なります。

- **[アクティビティ]**
  アクティビティタイプを選択します。選択したアクティビティタイプに最適なルートを探索します。
- **[Popularity Routing]**
  Garmin Connect に蓄積されたルートデータをフィードバックし、最適なルートを検索します。**START キー**でオン / オフ を切り替えます。
- **[コース]**
  [コース優先]　コースから外れた場合でも元のコースを優先します。
  [地図優先]　コースから外れた場合、ルーティング可能な地図をもとにルートを再計算します。
- **[ルート探索方法]**
  [時間優先]　所要時間が短いルートを優先します。
  [距離優先]　所要距離が短いルートを優先します。
  [標高差優先]　標高差の少ないルートを優先します。
- **[回避]**
  ルート探索時に回避する道路を選択します。
  START キーでオン / オフを切り替えます。
- **[タイプ]**
  ナビゲーション中のガイドページの表示タイプを選択します。（ルーティングのアクティビティ設定が直行の場合のみ）
  [方位]　矢印で目的地への方位を指し示します。
  [コース]　コース目的地方位ページを表示します。

コース目的地方位ページ

コース目的地方位ページでは、リング上に周囲の方位が表示され、リング内側にはコースポインターが表示されます。水上を直線的に走行するアクティビティ（ヨットレース等）で役立ちます。



①コースライン
出発点と目的地（あるいは経由地）を結んだ直線が表示されます。中央の黒い▲は目的地（あるいは経由地）の方向、赤い▲は現在進行中の方向を示します。

②オフコースライン
コースラインからの逸脱方向（左右）と逸脱距離がラインとドット * で表示されます。

③残り距離
目的地までの残り距離が表示されます。

* ドット間の縮尺は、コース目的地方位ページを表示中に UP キーを長押ししてメニューページを表示し、**[縮尺]** を選択して **[0.25][1.25] [5.00]** から選択することができます。

自動ラップ

設定した距離に到達する毎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 次のオプションを選択します。
- **[距離]**　設定した距離に到達する毎にラップを取得します。任意の距離を設定します。
- **[位置]**　スタート地点を通過する毎にラップを取得します。

7 **[ラップアラートページ]** を設定します。
ラップ取得時に表示されるページを編集します。
- **[第 1 項目][第 2 項目]**
  [ラップタイム][ラップ距離][ラップスピード][ラップペース][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][合計タイム] 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]**　任意のスピードを設定し、走行スピードが設定値以下になった場合に自動ポーズでタイマーを一時停止します。

自動クライム

登坂移動時と平坦移動時に表示するページを自動切り替えします。

自動クライムを設定する

1 **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 **自動クライム**を設定するアクティビティを選択します。

4 **[（アクティビティ名）設定]** > **[自動クライム]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。
- **[ステータス]**
  自動クライムを有効にする時間を **[ナビゲーション中以外]**/**[常時]**/**[オフ]** から選択します。
- **[平坦時表示画面]**
  平坦移動時に表示するデータページを選択します。
- **[登坂時表示画面]**
  登坂移動時に表示するデータページを選択します。
- **[カラー反転]**
  自動クライム機能が作動した際、分かりやすいように画面反転させることができます。**START キー**でオン / オフを切り替えます。
- **[昇降速度]**
  登坂と判断する際の条件を 1 時間あたりの高度差（m/h）で設定します。
- **[切り替え時間]**
  一定時間登りを継続すると、自動クライム機能に切り替わります。[遅い]（約 60 秒間）/ [標準]（約 30 秒間）/ [速い]（約 10 秒間）から切り替わるまでの時間を選択します。

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。

ヒント　マルチスポーツアクティビティでは、自動スクロールは有効 / 無効の切り替えのみ設定できます。

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 **[25 分]** から選択します。

ヒント　パワーセーブモードをオフにすることはできません。

コントロールメニュー設定

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 **[コントロールメニュー]** 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。
- **[消去]**　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]** > **[新規追加]** の順に選択します。

3 コントロールメニューに新規追加するショートカットオプションを選択します。完了すると、**[コントロール追加]** と表示されます。

ショートカットオプション一覧

- **[電源オフ]**　デバイスの電源をオフします。
- **[キーロック]**　デバイスロックをオンにします。
- **[サイレントモード]**　サイレントモードをオン / オフします。
- **[探索]***　スマートフォンの探索を開始します。

- **[ミュージックコントロール]*** ミュージックコントロールを起動します。
- **[VIRB]** VIRB ウィジェットを表示します。（未ペアリング時はペアリングを開始）
- **[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。
- **[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。
- **[高度]** 高度ウィジェットを表示します。
- **[校正気圧]** 校正気圧を設定します。
- **[コンパス]** コンパスウィジェットを表示します。
- **[ウォレット]** Garmin Payウォレットで支払いができます。
- **[バックライト]** バックライトを調整します。
- **[フラッシュライト]** ディスプレイをフラッシュライトモードに切り替えます。（白背景の画面に切り替わり、バックライトが点灯）
- **[アラーム]** アラームを設定します。
- **[心拍転送モード]** 心拍転送モードを開始します。
- **[Alt. タイムゾーン]** Alt. タイムゾーンウィジェットを表示します。
- **[日出 / 日没]** 日出 / 日没ウィジェットを表示します。
- **[inReach]** inReach のリモート操作を行います。
- **[援助要請]*** 援助要請をします。

* 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 *44 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選択し、**START キー**で決定します。（事前に Connect IQ ストアからダウンロード済みのウォッチフェイスがある場合、こちらから選択できます。）

4 次のオプションを選択します。
- **[適用]** 選択したウォッチフェイスを適用します。
- **[カスタマイズ]** ウォッチフェイスをカスタマイズします。
- **[削除]** ウォッチフェイスを削除します。

5 **手順 4** で **[カスタマイズ]** を選択した場合は、次のオプションを選択します。各オプションを選択後、プレビューが表示されたら **UP キー**または **DOWN キー**で表示を切り替え、**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]** 文字盤に表示するデータを選択します。
- **[カラー選択]** 文字盤のカラーを選択します。
- **[背景カラー]** 文字盤の背景色を選択します。
- **[完了]** 変更を確定します。

ウォッチフェイスを新規作成する

1 ウォッチフェイスページで **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 「ウォッチフェイスページを設定する」手順 5 のオプションを参考に、ウィッチフェイスページをカスタマイズします。

センサー設定

各種センサーに関する設定を行います。

コンパス設定

1 **UP キー** を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[センサー]** > **[コンパス]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[校正]** コンパス校正を開始します。

参照 *60 ページ 手動でコンパスを校正する*
- **[表示]** 方位の表示方法を選択します。
  [文字方位 / 度]：文字の方位と方位角度で表示
  [文字方位 / ミル]：文字の方位とミルで表示
  [度]：0-359°で表示（北 0°東 90°南 180°西 270°）
  [ミル]：軍用角度（ミル）で表示
- **[方位基準]** 北の定義を選択します。
  [真北]：北極点の方向
  [磁北]：磁石が指し示す地磁気の北方向
  [グリッド]：グリッド航法時に使用
  [ユーザー]：磁針偏差を入力して手動で設定

- **[電子コンパス]**
  方位を求める際に、GPS 測位により求められた方位を使用するか 、電子コンパスによる地磁気を基にした方位を使用するかを設定します 。
  [自動]：GPS 方位と磁気方位を自動で切り替えます。停止時は電子コンパスによる磁気方位、移動時は GPS により求められた方位を採用します 。
  [オフ]：電子コンパスをオフにして、GPS 方位のみを使用します。（バッテリー消費が抑えられます。）
  [オン]：常に電子コンパスを使用します。（バッテリー消費が多くなります 。）

手動でコンパスを校正する

注 意

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

コンパスは常に自動校正されていますが、長距離を移動した後や極端な温度変化があった場合には手動で校正を行ってください。

1 **UP キー** を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[センサー]** > **[コンパス]** の順に選択します。

3 **[校正]** > **[開始]** の順に選択します。

4 画面に表示に従いデバイスを 8 の字に動かします。

5 校正が完了したら **[OK]** を選択して終了します。

高度設定

1 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[校正]** 気圧高度計の校正を開始します。

参照 *60 ページ 気圧高度計を校正する*

- **[自動校正]** GPS 受信開始時に GPS の高度データで気圧高度計を自動校正します。
  [アクティビティ実行中] [アクティビティ実行中]/[スタート時] /[オフ] から選択します。
  [アクティビティ中以外] **START キー**でオン / オフ を切り替えます。
- **[高度]** 高度の表示単位を **[フィート]** または **[メートル]** から選択します。

気圧高度計を校正する

現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正してください。

1 **UP キー** を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。

3 **[校正]** を選択します。
- **[はい]** 現在地の正確な高度を入力して校正完了します。
- **[DEM を使用]** 数値標高モデル（DEM）を使用して校正します。校正完了が表示されたら **START キー**を押します。
- **[GPS を使用]** GPS を受信して取得した高度データで校正します。屋外で GPS 受信を完了したら、**[高度 - -]**（ - - には取得した高度が入ります）を選択して **START キー**を押し、**[OK]** を押して完了します。

気圧設定

1 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[センサー]** > **[気圧]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。
- **[校正]** 気圧を校正します。
  [はい] 現在地の正確な高度を入力して校正完了します。
  [DEM を使用] 数値標高モデル（DEM）を使用して校正します。校正完了が表示されたら **START キー**を押します。
  [GPS を使用] GPS を受信して取得した高度データで校正します。屋外で GPS 受信を完了したら、[高度 - -] (- - には取得した高度が入ります）を選択して **START キー**を押します。海面気圧が分かる場合は入力して、[OK] を押して完了します。
- **[プロットタイプ]** 校正気圧ページのグラフ横（時間）軸のスケールを設定します。**[6 時間]** / **[12 時間]** / **[24 時間]** / **[48 時間]** から選択します 。
- **[ストームアラート]**
  [ステータス]：**START キー**でオン / オフを切り替えます。
  [レート]：アラートを通知する設定値を選択します。
- **[ウォッチモード]**
  ウォッチモード（アクティビティ実行中以外）で使用するセンサーを設定します
  [自動] デバイスの使用状況に応じて高度計と気圧計の両方を使用します。
  [高度] 高度計のみ使用します。（高低差のある環境で推奨）
  [校正気圧] 気圧計のみ使用します。（高低差のない環境で推奨）
- **[気圧]** 気圧の単位を設定します。**[インチ（Hg）]**/**[ミリメートル（Hg）]**/**[ミリバール]**/**[ヘクトパスカル]** から選択します。

地図設定

地図表示に関する設定を行います。

1 **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
- **[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。
- **[マップマッチ]**

至近道路上に現在地を位置づけます。道路上を移動する場合は オン、登山などの場合は オフに設定します。
START キーでオン / オフを切り替えます。

- **[軌跡ログ]**
  [表示]　地図上に軌跡を表示します。
  [非表示]　表示しません。
  START キーで表示 ／ 非表示 を切り替えます。
- **[軌跡カラー]**
  軌跡の表示色を選択します。
- **[詳細度]**
  地図の表示の詳細度を選択します。
  詳細度を高く設定すると表示される情報量は増えますが、地図の描画に時間がかかります。
- **[マリン]**
  航海地図に関する設定を行います。
  （2019 年 6 月現在、ForeAthlete 945 に対応する日本版航海地図製品は販売されておりません。）
- **[セグメント表示]**
  デバイスに転送済みのセグメントを地図上に表示します。
  START キーでオン / オフ を切り替えます。
- **[等高線表示]**
  地図上に等高線を表示します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

ナビゲーション設定

ナビゲーションに関する設定を行います。

ナビゲーション中のトレーニングページを設定する

1 **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。
- **[高 度]**　ナビゲーション中に高度ページを表示します。
  START キーでオン / オフを切り替えます。

ヒント [タイプ] 設定で [コース] を選択している場合、ステータスをオンにしていてもガイドページは非表示になります。

- **[データページ 1 ～ 4]**　ナビゲーション中に表示するデータページを編集します。

方位インジケーターの表示 / 非表示を設定する

ナビゲーション中のトレーニングページの円周上に目的地への方位を示すインジケーターを表示します。

1 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 **[ナビゲーション]** ＞ **[方位インジケーター]** の順に選択します。

3 **START キー**で表示 ／ 非表示 を切り替えます。

ナビゲーションアラート設定

目的地までの距離または時間が指定した値に達したときに、アラートでお知らせします。

1 **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]** ＞ **[アラート]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- **[目的地距離]**　目的地までの残り距離が設定値に達した際にアラートでお知らせします。任意の距離を設定します。
- **[目的地所要時間]**　目的地までの推定所要時間（ETE）が設定値に達した際にアラートでお知らせします。任意の時間を設定します。
- **[オフコース]**　予定のコースを外れている場合にアラートでお知らせします。
- **[ターンアラート]**　ナビゲーション中、左折 / 右折または到着までの距離をアラートでお知らせします。

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]
時間表示を設定します。
参照 *62 ページ　時間表示設定*

[バックライト]
バックライトを設定します。
参照 *62 ページ　バックライト設定*

[音 / バイブ]
キー操作音、アラート音、バイブレーションの設定をします。
[キー音]：**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**でオン / オフ を切り替えます。

ヒント 睡眠時間は初期設定で PM10:00 ～ AM6:00 です。睡眠時間は Garmin Connect または Garmin Connect Mobile で変更することができます。

[ショートカット]
ショートカットを設定します。
参照 *63 ページ　ショートカット設定*

[自動ロック]　自動ロックを設定します。

[オフ]：自動ロックを無効にします。
[常時]：一定時間キー操作を行わないと、自動でデバイスロックがかかります。
[アクティビティ実行中]：
アクティビティ実行中に一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。
[アクティビティ中以外]：
アクティビティ実行中以外（ウォッチモード）で一定時間キー操作を行わないと自動でデバイスロックがかかります。

[単位]
表示単位を設定します。
参照 63 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。
[位置フォーマット]
- [位置フォーマット]
  座標表示形式を設定します。
- [測地系]
  測地系（地球上の緯度経度を表すための基準）を選択します。初期設定は日本の測量法により使用が定められている [WGS84] です。
- [スフェロイド]
  スフェロイドは測地系同様に、地球上の位置を表すための基準です。[測地系] で設定を [None]/[User] にしている場合、変更可能です。

[データ記録]
アクティビティのデータ記録間隔を設定します。
[スマート]：走行中の速度やデータの変化に応じて、デバイスが自動で記録間隔を調整しながらデータを記録します。これによりバッテリー消費が抑えられます。（初期設定）
[毎秒]：データを毎秒記録します。記録したデータの精度が向上しますが、バッテリー消費が増えるため長時間のアクティビティには不向きです。

[USB モード]
PC 接続時のモードを選択します。
[Garmin]：PC 接続時も衛星受信状態で使用可能なモード
[MTP（メディア転送）]：PC とのデータ（ポイント・軌跡・ルート等）交換時に使用するモード

[リセット]
[設定リセット]: デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。（アクティビティデータと音楽データは保持されます。）
[全アクティビティ削除]: デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべてのデータを削除します。
[合計リセット]: デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
[データ削除と設定リセット]: デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データを削除します。
参照 67 ページ　設定リセット

[ソフトウェア更新]
[自動更新]：ソフトウェアの自動更新を設定します。**START キー**でオン / オフを設定します。

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

時間表示設定

時間表示に関する設定を行います。

1 **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] [ミリタリー]** から選択します。
- **[時間設定]**　時刻を設定します。
  [自動]：GPS 受信時に時刻を自動で設定します。
  [手動]：手動で時刻を設定します。
- **[時間]**　時刻を手動で入力します。この項目は、**[時間設定]** で **[手動]** を選択した場合のみ表示されます。
- **[アラート]**　日の出 / 日の入アラート、1 時間毎アラートを設定します。
- **[GPS と同期]**　GPS で時刻を設定します。

日の出 / 日の入 /1 時間毎アラート

日の出 / 日の入時刻の前または毎正時にアラートでお知らせします。

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

バックライト設定

バックライトに関する設定を行います。

1 **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]**　キー操作時およびポップアップメッセージ表示時のバックライト点灯を設定します。**[オフ][オン][日没から]** から選択します。（モード **[自動]** のみ）
- **[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。（モード **[自動]** のみ）
- **[点灯時間]**　アクティビティ実行中のバックライト点灯時間を設定します。**[8 秒][15 秒][30 秒][1 分]**

[**常時**] から選択します。

- [**バックライトレベル**]　バックライトの輝度を **[5%]** ～ **[100%]** で調整します。

注意 バックライトを頻繁に使用するとバッテリーを多く消費します。

ショートカット設定

設定したキーの長押しで選択した機能に素早くアクセスするショートカットを設定します。

1 **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**] > [**ショートカット**] の順に選択します。

3 **[START 長 押 し][BACK 長 押 し][START+DOWN] [START+UP][BACK+LIGHT][BACK+UP]** のショートカットに設定する機能をそれぞれ選択します。

単位設定

表示単位に関する設定を行います。

1 **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**]　[**マイル**] または [**キロメートル**]
- [**ペース / スピード**]　[**キロメートル**] または [**マイル**]
- [**高度**]　[**フィート**] または [**メートル**]
- [**深度**]　[**フィート**] または [**メートル**]
- [**体重**]　[**ポンド**] または [**キログラム**]
- [**身長**]　[**フィート**] または [**センチメートル**]
- [**気温**]　[**華氏**] または [**摂氏**]
- [**気圧**]　[**インチ（Hg）**][**ミリメートル（Hg）**][**ミリバール**][**ヘクトパスカル**]
- [**昇降速度**]　[**フィート / 分**][**フィート / 時間**][**メートル / 分**][**メートル / 秒**][**メートル / 時間**]

デバイス情報

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

1 **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**] の順に選択します。

3 **UP キー**または **DOWN キー**でページをスクロールして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） … *12 ページ*
バイクスピード・ケイデンスセンサー … *63 ページ*
パワー計 … *64 ページ*
電動シフター … *64 ページ*
Varia センサー … *64 ページ*
フットポッド … *64 ページ*
tempe（ワイヤレス温度センサー） … *64 ページ*
筋酸素センサー … *64 ページ*
Bluetooth イヤホン …*64 ページ*
VIRB … *48 ページ*

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

別売のワイヤレスセンサーをデバイスで使用するには、初めにセンサーのペアリングを行う必要があります。

ペアリング済みのセンサーは、アクティビティ開始時に自動接続されます。

1 ペアリングするワイヤレスセンサーを装着して起動します。

2 デバイスとワイヤレスセンサーの距離を 3 m（10ft）以内に近づけます。

注意 他のワイヤレスセンサーから 10 m（33ft）以上離れてください。

3 **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**を選択してワイヤレスセンサーの検索を開始します。

6 センサーが検出されると、センサータイプとセンサー ID が表示されます。（例：HR-123456）
追加するセンサー選択し、**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、センサーの消去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 *63 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 *13 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 *75 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。

パワー計

別売のパワー計（Vector）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。

- 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、お買い求めのパワー計に付属の操作マニュアルをご参照ください。
- ご自身の能力や目標に合わせてパワーゾーンを設定してください。

参照 14 ページ　パワーゾーンを設定する

電動シフター

別売の電動シフター（Shimano® Di2 ™等）を接続することができます。

参照 63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする

ペアリング完了後、トレーニングページを編集して表示させたいデータ項目を選択してください。

参照 55 ページ　トレーニングページ

注意 Shimano Di2 とデバイスを ANT+ でワイヤレス接続するには、別途専用のワイヤレスユニット（SM-EWW01）が必要です。

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 63 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 63 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 **[校正値選択]** を選択します。

6 校正値を入力して完了します。
フットポッドで計測した距離が実際より短い場合は校正値を増加、フットポッドで計測した距離が実際より長い場合は減少させることで調整することができます。

フットポッドスピード / 距離の計測設定

スピードと距離の計測に関するフットポッドの設定を行います。

1 デバイスとフットポッドをペアリングし、接続します。

参照 63 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 63 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする

筋酸素センサー

別売の筋酸素センサーを接続して、データを取得することができます。

Bluetooth イヤホン

ForeAthlete 945 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 945 と Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。

2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。

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

3 ForeAthlete 945 で **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]** > **[イヤホン]** を選択します。
接続可能なイヤホンの検索を開始します。

5 検出されたイヤホンを選択して、**START キー**で決定します。

デバイス情報

仕様

	ForeAthlete 945
バッテリータイプ	充電式リチウムイオン電池
音楽データストレージ	最大 1000 曲
防水性能	5 ATM[*1]
動作温度範囲	-20 ～ 45°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
無線周波数	2.4GHz 公称 +9dBm

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

[*1] 詳しくは *Garmin.co.jp/legal/waterrating/* 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 *68 ページ　バッテリーの稼働時間を長くするには*

稼働時間	モード
最大 14 日間	スマートウォッチモード
最大 14 時間	スマートウォッチモード＋音楽再生
最大 32 時間	GPS モード＋光学式心拍計
最大 10 時間	GPS モード＋光学式心拍計＋音楽再生
最大 50 時間	ウルトラトラックモード＋光学式心拍計

データ管理

注意 このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注 意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

1 デバイスを PC に接続してドライブ（またはボリューム）を開きます。

2 **[GARMIN]** フォルダを開きます。

3 ファイルを選択します。

4 ファイルを削除します。

注意 Mac OS では MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。Windows OS で Garmin デバイスのドライブを開いてください。デバイスの音楽データを削除する際は、Garmin Express を使用してください。

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、またはデバイスが水に濡れた状態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

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。

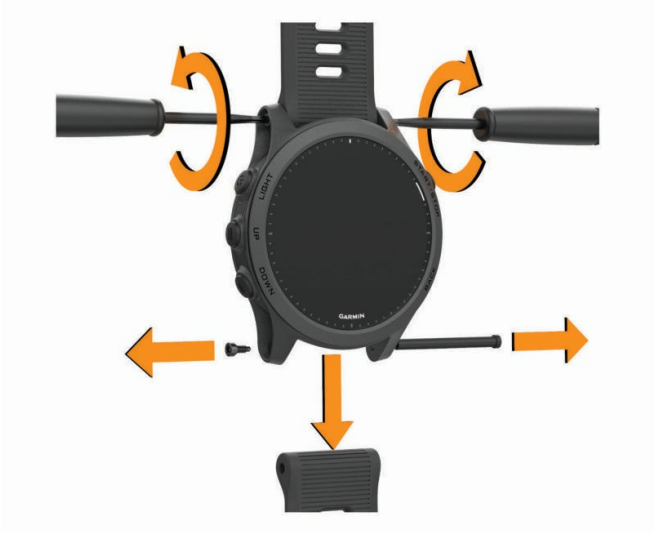
2 乾いた布で水分を拭き取ります。その後、デバイスを完全に乾かしてください。

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

バンド交換方法

ForeAthlete 945 用ベルトまたは対応する QuickFit バンドにバンドを交換する際は、次の手順に従ってください。

1 交換用ベルトに付属の工具（工具が付属しないバンドをご購入の場合は、市販のトルクスドライバー T6）を 2 本使用して、図のようにピンを緩めます。



2 ピンを取り外します。

3 次のいずれかの方法で交換バンドを取り付けます。

- ForeAthlete 945 用交換バンドの場合

  新しいバンドを取り付け位置に合わせます。ピンを本体とバンドの穴に通し、反対側の穴にネジを通します。ピンを工具で固定し、もう一本の工具でネジをしっかりと締めます。

- QuickFit バンドの場合

バンドを取り外した後、再度ピンのみを本体に取り付けます。下図のようにピンを本体の穴に通し、反対側の穴にネジを通します。ピンを工具で固定し、もう一本の工具でネジをしっかりと締めます。



QuickFit バンドをピンに合わせて、青い矢印の方向へ押し込むとバントが装着されます。



注 意 ラッチ（留め具）が完全に閉じ、バンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。

ランニングダイナミクスポッドの電池交換

1 ランニングダイナミクスポッドをシリコンクリップカバーから取り外します。



2 ランニングダイナミクスポッド裏面の電池蓋 ① を反時計回りに回してロックを解除します。



3 電池蓋とボタン電池 ② を取り外します。

ヒント 電池蓋からボタン電池が取り外しにくい場合は、粘着テープかマグネットを使用してください。

4 ボタン電池を取り外した後、30 秒程度待ちます。

5 新しいボタン電池をセットします。ボタン電池の＋－の向きに注意してください。

注 意 電池蓋の O リング（ガスケット）を傷つけたり、紛失しないようご注意ください。

6 電池蓋を時計回りに回してロックします。

注 意 O リングが見えないよう、しっかりと電池蓋を押さえてからロックしてください。

7 シリコンクリップカバーにランニングダイナミクスポッドをセットします。シリコンクリップカバー内側とランニングダイナミクスポッド表面の マークが同じ向きになるように挿入し、カバーをしっかりとフィットさせます。



ランニングダイナミクスポッドのお取り扱いについて

注 意

故障のおそれがありますので、強い衝撃を与えないでください。

プラスチック部品や表面の仕上げを傷めるおそれがありますので、化学洗剤や溶剤、防虫剤等は使用しないでください。

お手入れ方法

注 意

洗濯機の使用はお避けください。万が一洗濯機で洗ってしまった場合でも低温から中温の水であれば耐えうる設計ですが、温水での洗濯や乾燥機の使用、冷水であっても繰り返し洗濯してしまうと故障の原因となります。



1 中性洗剤を薄めた液を含ませた柔らかい布で、表面を優しく拭き取ります。

2 乾いた布で水分を残さず拭き取り、完全に乾かします。

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。

上昇階数が正しくないようです

階段を上り下りする際の高度変化を内蔵のセンサーで計測し、約 3 m（10ft）＝ 1 フロアとして算出しています。

- デバイスの裏面にある小さな気圧孔に汚れ等が付着していると、測定精度に影響を及ぼすおそれがあります。水ですすいで汚れを落としてください。
- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりした場合や、階段を上ってからすぐに下りてしまった場合には、上昇階数がカウントされない場合があります。

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。

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 秒間押してデバイスの電源を入れます。

設定リセット

デバイスの設定やデータをリセットします。

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。
   - **[設定リセット]**:
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。（アクティビティデータと音楽データは保持されます。）
   - **[全アクティビティ削除]**:
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、デバイスに保存されているすべてのデータを削除します。
   - **[合計リセット]**:
     デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
   - **[データ削除と設定リセット]**:
     デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データを削除します。

   注 意 このオプションを選択した場合、デバイスに登録済みの Garmin Pay ウォレット、デバイスに保存されている音楽データは削除されます。

4 リセットが完了すると、デバイスが再起動します。
   再起動後は初期設定を行ってください。

   参 照 *1 ページ　初期設定*

日本語で表示されません

以下の手順で言語を日本語に変更します。

1 **UP キー**を長押ししてメニューページを表示します。

2 メニューの一番下の項目を選択します。

3 メニューの一番上の項目を選択します。

4 **[日本語]** を選択します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

ForeAthlete 945 は Bluetooth® Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。
詳しくは *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect Mobile アプリからデバイスを削除し、再度ペアリングしてください。
  Apple のスマートフォンをご利用の場合、Bluetooth 設定からペアリング済みのデバイスを削除してください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect Mobile アプリからデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m（33ft）以内にあることを

お確かめください。

- スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開き、アプリのメニュー（☰ または •••）から [Garmin デバイス] ＞ [デバイスの追加] の順に選択し、アプリの画面の指示に従いデバイスをペアリングします。
- 初めてデバイスとスマートフォンと接続する場合は、次の操作を行ってください。

[デバイス]：**LIGHT キー**長押し＞を選択 してペアリングモードにする

[スマートフォン]：Garmin Connect Mobile アプリを起動し、デバイス追加の操作を行う

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。
- バックライトレベル（輝度）を低く設定してください。

参照 62 ページ　バックライト設定

- 必要のない時は Bluetooth をオフに設定してください。

参照 40 ページ　Bluetooth 機能をオフにする

- 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 30 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 58 ページ　コントロールメニュー設定

- 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 40 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 12 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 12 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。

- GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。

参照 55 ページ　[GPS]

- データ記録設定をスマートに設定してください。

参照 62 ページ　[データ記録]

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。

音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

ForeAthlete 945 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 945 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。

デバイスとイヤホンが接続できません

以前にイヤホンをスマートフォンに Bluetooth 接続していた場合、デバイスと接続する前にスマートフォンと接続されるかもしれません。以下の方法をお試しください。

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。

参照 52 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する

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*）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/2TVbghZ*

付録

データ項目

トレーニングページに表示可能なデータ項目は、アクティビティや設定、接続するセンサーにより異なります。

[]（カッコ）内はトレーニングページ上での表示項目名（略称）です。

タイマー

タイム [タイム]
現在のアクティビティタイム

ラップタイム [ラップタイム]
現在のラップタイム

前回ラップタイム [前回ラップタイム]
前回のラップタイム

平均ラップタイム [平均ラップタイム]
全ラップの平均タイム

経過時間 [経過時間]
タイマーをスタートしてから、アクティビティを終了するまでのタイム（自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム）

Int. タイム [Int. タイム]
現在のインターバルタイム

マルチスポーツタイム [マルチスポーツタイム]
マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム

セットタイム [セットタイム] (筋トレ)
筋力トレーニングの現在のセットのタイム

移動時間 [移動時間]
現在のアクティビティの合計移動時間

停止時間 [停止時間]
現在のアクティビティの合計停止時間

距離

距離 [距離]
現在の走行距離

ラップ距離 [ラップ距離]
現在のラップの走行距離

前回ラップ距離 [前回ラップ距離]
前回のラップの走行距離

距離 (nm) [距離 (nm)]
距離をノット（nm）で表示

Int. 距離 [Int. 距離]
現在のインターバルの距離

ペース

ペース [ペース]
現在のペース（1km を走行するのにかかる時間）

平均ペース [平均ペース]
アクティビティ中の平均ペース（分 /km）

平均ペース [平均ペース] (スイム)
アクティビティ中の平均ペース（分 /100m）

ラップペース [ラップペース]
現在のラップの平均ペース（分 /km）

前回ラップペース [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] (スイム)
現在のインターバルペース（分 /100 m）

前回ラップペース [前回ラップペース] (スイム)
前回ラップの平均ペース（分 /100m）

500m ペース [500m ペース] (ローイング)
現在の 500m あたりのペース

平均 500m ペース [平均 500m ペース] (ローイング)
現在の 500m あたりの平均ペース

ラップ 500m ペース [ラップ 500m ペース] (ローイング)
現在のラップの 500m あたりの平均ペース

前回ラップ 500m ペース [LL500 ペース] (ローイング)
前回のラップの 500m あたりの平均ペース

スピード

スピード [スピード]
現在の移動速度（km/h）

平均スピード [平均スピード]
アクティビティ中の平均速度（km/h）

ラップスピード [ラップスピード]
現在のラップ中の平均速度

前回ラップスピード [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）

スピード (nm) [スピード (nm)]
速度をノット（nm）で表示

最大スピード (nm) [最大スピード (nm]
現在のアクティビティの最大速度をノット（nm）で表示

平均スピード (nm) [平均スピード (nm)]
現在のアクティビティの平均速度をノット（nm）で表示

平均移動速度 [平均移動速度]
現在のアクティビティ中の停止時間を除く平均移動速度

平均全体速度 [平均全体速度]
現在のアクティビティ全体の平均速度（移動、停止時間含む）

昇降速度 [昇降速度]
垂直移動の速度（m/h）

心拍

心拍 [心拍]
現在の心拍数

平均心拍数 [平均心拍]
アクティビティ中の平均心拍数

心拍ゾーン [心拍ゾーン]
現在の心拍ゾーン

有酸素トレーニング効果 [有酸素 TE]
有酸素トレーニング効果

無酸素トレーニング効果 [無酸素 TE]
無酸素トレーニング効果

心拍% Max [心拍% Max]
最大心拍数に対する現在の心拍数の割合（%）

心拍% HRR [心拍% HRR]
現在の心拍予備量（%）
最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量（最大心拍数と現在の心拍数の差）

平均% Max [平均% Max]
アクティビティ中の平均% Max

平均% HRR [平均% HRR]

現在のラップの心拍予備量（%）
ラップ心拍数 [ラップ心拍数]
現在のラップの平均心拍数
ラップ% HRR [ラップ% HRR]
現在のラップの平均心拍予備量（%）
ラップ% Max [ラップ% Max]
現在のラップの最大心拍%
前回ラップ心拍 [前回ラップ心拍]
前回のラップの平均心拍数
前回ラップ %HRR [前回ラップ %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
Int. 平均心拍 [Int. 平均心拍]
現在のインターバルの平均心拍数
Int. 平均% HRR [Int. 平均% HRR]
現在のインターバルの平均心拍予備量（%）
Int. 平均% Max [Int. 平均% Max]
現在のインターバルの平均% Max
Int. 最大心拍 [Int. 最大心拍]
現在のインターバルの最大心拍数
Int. 最大% HRR [Int. 最大% HRR]
現在のインターバルの最大心拍予備量（%）
Int. 最大% Max [Int. 最大% Max]
現在のインターバルの最大心拍%

ランニングダイナミクス

上下動 [上下動]
自身の体が上下に動く振れ幅
平均上下動 [平均上下動]
アクティビティ中の平均上下動
ラップ上下動 [ラップ上下動]
現在のラップの平均上下動
上下動比 [上下動比]
現在の上下動の比率
平均上下動比 [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

パワー - パワー

パワー [パワー]
現在のパワー（w または %FTP）
パワー KJ [パワー KJ]
パワーを kj（キロジュール）パワー値（累積総量）で表示
パワー -w/kg [パワー -w/kg]
1kg 単位毎の総パワー出力をワット（w）で表示
平均パワー 3 秒 [平均パワー 3 秒]
3 秒間の平均パワー値
平均パワー 10 秒 [平均パワー 10 秒]
10 秒間の平均パワー値
平均パワー 30 秒 [平均パワー 30 秒]
30 秒間の平均パワー値
平均パワー [平均パワー]
アクティビティ中の平均パワー値
ラップパワー [ラップパワー]
現在のラップの平均パワー値
前回ラップパワー [前回ラップパワー]
前回のラップの平均パワー値
最大パワー [最大パワー]
アクティビティ中の最大パワー出力値
ラップ最大パワー [ラップ最大パワー]
現在のラップの最大パワー出力値

パワー - パワーゾーン

パワーゾーン [パワーゾーン]

現在のパワーゾーン（設定した FTP 値に基づきます 。）

ゾーン（タイム）[パワーゾーン 1 ～ 7]

設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示

パワー - ペダルストローク

ペダルスムーズネス [ペダルスムーズネス]

ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比（パーセンテージで測定）

トルク効率 [トルク効率]

ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値（100%の場合、抗力は0）

パワーバランス [パワーバランス]

現在の左右のバランス値

平均バランス 3 秒 [平均バランス 3 秒]

3 秒間の左右の平均バランス値

平均バランス 10 秒 [平均バランス 10 秒]

10 秒間の左右の平均バランス値

平均バランス 30 秒 [平均バランス 30 秒]

30 秒間の左右の平均バランス値

平均バランス [平均バランス]

アクティビティ中の平均バランス値

ラップバランス [ラップバランス]

現在のラップの平均バランス値

パワー - パワートレーニング

パワー IF [パワー IF]

強度係数

FTP に対する NP の比率を表示

アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの

パワー TSS [パワー TSS]

パワートレーニングストレススコア

IF（強度係数）とトレーニング時間をスコア表示し 、トレーニングの質と量を考慮することで 、トレーニングの負荷（ストレス）を数値化したもの

TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能

パワー NP [パワー NP]

標準化パワー

風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの

ラップ NP [ラップ NP]

現在のラップの標準化パワー

前回ラップ NP [前回ラップ NP]

前回ラップの標準化パワー

パワー - パワー% FTP

パワー% FTP [パワー% FTP]

機能的作業閾値パワー（Functional Threshold Power）

1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100%とし、現在のトレーニングが何%の負荷（ストレス）であるかを表示

パワー - サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム [ダンシングタイム]

アクティビティ中の合計ダンシング（立ち漕ぎ）タイムを表示

ラップダンシングタイム [ラップダンシングタイム]

現在ラップの合計ダンシングタイムを表示

シッティングタイム [シッティングタイム]

アクティビティ中の合計シッティング（座り漕ぎ）タイムを表示

ラップシッティングタイム [ラップシッティングタイム]

現在ラップの合計シッティングタイムを表示

PCO [PCO]

プラットフォームセンターオフセット

ペダルの中心から左右に何ミリの位置でペダリン グを行っているかを表示

平均 PCO [平均 PCO]

アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示

ラップ PCO [ラップ PCO]

現在ラップのプラットフォームセンターオフセットを表示

パワーフェーズ -R [パワーフェーズ -R]

右ペダルのトルクがかかっている範囲（開始地点 と終了地点）を度数で表示

平均 PP-R [平均 PP-R]

アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示

ラップ PP-R[ラップ PP-R]

現在ラップの右パワーフェーズを表示

PPP-R [PPP-R]

右ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲（開始地点と終了地点）を度数で表示

平均 PPP-R [平均 PPP-R]

アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェー ズピークを表示

ラップ PPP-R [ラップ PPP-R]

現在ラップの右パワーフェーズピークを表示

パワーフェーズ -L[パワーフェーズ L]

左ペダルのトルクがかかっている範囲（開始地点 と終了地点）を度数で表示

平均 PP-L [平均 PP-L]

アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェー ズを表示

ラップ PP-L[ラップ PP-L]

現在ラップの左ペダルのパワーフェーズを表示

PPP-L [PPP-L]

左ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲（開始地点と終了地点）を度数で表示

平均 PPP-L [平均 PPP-L]

アクティビティ中の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示

ラップ PPP-L [ラップ PPP-L]

現在ラップの左パワーフェーズピークを表示

ギア

ギア [ギア]

現在の各ギアの位置を表示

フロント [フロント]

現在のフロント（前）ギアの位置を表示

リア [リア]

現在のリア（後）ギアの位置を表示

ギアバッテリー [ギアバッテリー]

ギアのバッテリー残量を表示

ギア比 [ギア比]

現在の各ギアの歯数を表示

ギアコンボ [ギアコンボ]

ギアポジションセンサーから現在のギアの組み合わせを表示

ギアバッテリー [ギアバッテリー]
ギアのバッテリー残量を表示
SRAM、Campagnolo 社の電動コンポーネントでバッテリー残量を表示させる際はこちらを選択してください。
Di2 バッテリー [Di2 バッテリー]
Di2 のバッテリー残量を表示

ストローク数

ストロークレート [ストロークレート]
1 分間のストローク数（spm）
平均ストロークレート [平均ストロークレート]
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）
ストローク数 [ストローク数]
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
ストローク距離 [ストローク距離] (ローイング /SUP)
1 回のストロークで進む距離
平均ストローク距離 [平均ストローク距離]
1 回のストロークで進む平均距離
ラップストローク距離 [ラップストローク距離]
現在のラップの 1 回のストロークで進む平均距離
前回ラップストローク距離 [LLST 距離]
前回のラップの 1 回のストロークで進む平均距離

ストローク（プールスイム）

Int. ストロークレート [Int. 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 [LLST タイプ]
前回のラップのストロークタイプ（泳法）
前回ラップストローク数 [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

フロアクライム（フロアクライム）

上昇階数 [上昇階数]
1 日の総上昇階数
下降階数 [下降階数]
1 日の総下降階数
階数 / 分 [階数 / 分]
1 分間の上昇階数

気温

気温 [気温]
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

平均上昇量 [平均上昇量]
垂直方向の平均上昇量
平均下降量 [平均下降量]
垂直方向の平均下降量
最大上昇量 [最大上昇量]
最高上昇量（距離 /1 分間）
最大下降量 [最大下降量]
最高下降量（距離 /1 分間）
高度 [高度]
現在の高度（海抜）
総上昇量 [総上昇量]
上昇の合計距離
総下降量 [総下降量]
下降の合計距離
ラップ上昇量 [ラップ上昇量]
現在のラップの上昇量
ラップ下降量 [ラップ下降量]
現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量 [前回ラップ上昇量]
前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量 [前回ラップ下降量]
前回のラップの下降量
最低高度 [最低高度]
前回データリセット以降の最低高度
最高高度 [最高高度]
前回データリセット以降の最高高度
GPS 高度 [GPS 高度]
GPS から算出した現在地の高度
滑空比 [滑空比]
現在の滑空比

勾配 [勾配]
勾配角度（%）
水平方向 100m に対して垂直方向に何 m 上がったかを割合（%）で表示

コンパス

進行方位 [進行方位]
現在移動している方向
表示方法は メニューページ > [センサー] > [コンパス] の [方位基準] に準拠

GPS 方位 [GPS 方位]
現在の移動方位を角度で表示（GPS を使用）

コンパス方位 [コンパス方位]
現在の移動方位を角度で表示（内蔵の電子コンパスを使用）

ナビゲーション

残り距離 [残り距離]
現在地から目的地までの距離

予想総距離 [予想総距離]
出発地点から最終目的地までの予想距離

コース有効速度 [コース有効速度]
コースに沿って目的地に近づいている維持速度

目的昇降速度 [目的昇降速度]
目的地に対する±昇降速度（時間単位）

方位 [方位]
現在地から目的地までの方位

コース [コース]
出発地点から目的地までの方向（コース目的地方位）

オフコース [オフコース]
予定のコースを外れている場合、コースから外れている距離を表示

昇降距離 [昇降距離]
±昇降距離（m）

目的滑空比 [目的滑空比]
現在地の高度から目的地に対する滑空比

設定経緯度 [設定経緯度]
現在地を数値で表示（位置フォーマット設定に準拠）

目的地 [目的地]
最終目的地の緯度・経度

経緯度 [経緯度]
現在地の緯度・経度（度分秒）

到着時刻 [到着時刻]
目的地に到着する予定時刻
現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。

所要時間 [所要時間]
目的地へ到着するまでにかかる予想所要時間

目的地名称 [目的地名称]
最終目的地名 または ナビゲーション名

経由地名称 [経由地名称]
次の方向転換地点名

経由地所要距離 [経由地所要距離]
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。

筋酸素

筋酸素飽和度 (%) [筋酸素飽和度 (%)]
現在のアクティビティ中の推定筋酸素飽和度（%）

総ヘモグロビン量 [総ヘモグロビン量]
現在のアクティビティ中の推定総筋酸素量

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

衛星受信 [衛星受信]
GPS 衛星受信強度を表示

パフォーマンスコンディション [P コンディション]
パフォーマンスコンディション
現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値

ラップ数 [ラップ数]
ラップ数

日の出時刻 [日の出時刻]
現在地（当日）の日の出時刻

日の入時刻 [日の入時刻]
現在地（当日）の日の入時刻

時刻 [時刻]
現在地の時刻

大気圧 [大気圧]
校正していない現在の気圧

校正気圧 [校正気圧]
校正された現在の気圧

回数 [回数] (筋トレ)
筋力トレーニングの腕の動作の回数（レップ数）

負荷 [負荷]
現在のアクティビティでのトレーニング負荷
トレーニング負荷は、EPOC 値（運動後過剰酸素消費量）の合計です。

呼吸数 [呼吸数]
1 分間の呼吸数（brpm）

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	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	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。

FTP レベル分類表

男性	FTP レート（W/kg）
優れている	5.05 以上
非常に良い	3.93 ～ 5.04
良い	27.9 ～ 3.92
普通	2.23 ～ 2.78
一般（未訓練）	2.23 以下

女性	FTP レート（W/kg）
優れている	4.30 以上
非常に良い	3.33 ～ 4.29
良い	2.36 ～ 3.32
普通	1.90 ～ 2.35
一般（未訓練）	1.90 以下

FTP レートは Training and Racing with a Power Meter（Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD）を基にしています。

タイヤサイズと周長

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 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
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

特定無線設備の技術基準適合証明等のマーク

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ときに無線局の免許は必要ありません。

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。

- メニューページ > [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、本製品に実走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承認を取得しています。したがって、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。

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

June 2019
190-02515-2D Rev.A