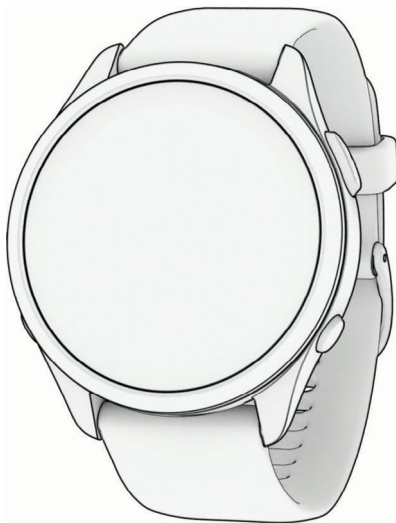




FORERUNNER 165 SERIES

操作マニュアル

目次

はじめに	1
デバイスのセットアップ	1
デバイス概要	2
GPS ステータスとステータスアイコン	3
タッチスクリーンをオン / オフにする	3
デバイスを使用する	3
アクティビティ & アプリ	4
アクティビティを開始する	4
アクティビティ記録のヒント	4
アクティビティを終了する	4
アクティビティを自己評価する	5
屋外アクティビティ	5
ランを開始する	5
トラックランを開始する	6
トラックランアクティビティのヒント	6
ウルトラランアクティビティを記録する	6
ウルトラランの自動休息設定	7
スイム	7
プールスイムを記録する	7
プールサイズを設定する	7
屋外スイムを記録する	7
スイムアクティビティのヒント	8
スイム用語	8
ストロークタイプ (泳法)	8
スイムアクティビティの自動休息と手動休息	8
ドリル記録でトレーニングする	8
屋内アクティビティ	9
バーチャルランを開始する	9
トレッドミル距離を校正する	9
ヘルススナップショット	9
筋力トレーニングアクティビティを記録する	10
筋力トレーニングアクティビティのポイント	10
HIIT アクティビティを記録する	10
HIIT タイマー	11
瞑想アクティビティを記録する	11
ブレスワークアクティビティを記録する	11
アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ	11
アクティビティをお気に入りに追加または削除する	11
アクティビティ & アプリのリストの表示順を変更する	12

カスタムアクティビティを作成する	12
表示	13
ウォッチフェイス設定	13
ウォッチフェイスをカスタマイズする	13
ウィジェット	13
ウィジェット一覧を確認する	14
ウィジェットの表示をカスタマイズする	15
Body Battery	15
Body Battery ウィジェットを確認する	15
Body Battery レベルを改善させるには	16
心拍ウィジェットを確認する	16
天気ウィジェットを確認する	17
天気ウィジェットの位置情報を更新する	17
水分補給トラッキング	17
水分補給ウィジェットを使用する	17
女性の健康	17
生理周期トラッキング	17
妊娠トラッキング	17
ストレスウィジェットを使用する	18
リカバリータイム	18
リカバリータイムを確認する	18
リカバリー心拍	18
パフォーマンス測定機能	18
VO2 Max (最大酸素摂取量)	19
ランニング VO2 Max を測定する	19
VO2 Max の記録をオフにする	19
予想タイムを確認する	20
HRV ステータス	21
トレーニング効果について	21
コントロールメニュー	22
コントロールメニューを表示する	23
コントロールメニューをカスタマイズする	23
フラッシュライトを使用する	24
モーニングレポート	24
モーニングレポートをカスタマイズする	24
Garmin Pay	25
Garmin Pay ウォレットをセットアップする	25
登録済みの参加銀行カードで支払いをする	25
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する	26
Garmin Pay のカードを管理する	26
交通系 IC カードにチャージする	26
ラピッドパスで支払いをする	26
ラピッドパスを設定する	26
チャージ残額通知を設定する	27

ラピッドパスで支払いをする	27	自己評価をオンにする	36
NFC モード	27	履歴	37
Garmin Pay のパスコードを変更する	27	履歴を確認する	37
トレーニング	28	自己ベスト	37
レースに向けてトレーニングする	28	自己ベストを確認する	37
レースカレンダーとプライマリレース	28	自己ベストを前回の記録に変更する	37
健康&ウェルネス設定	28	自己ベストを削除する	38
自動ゴール	29	データの合計を確認する	38
Move アラートを使用する	29	心拍ゾーン別のタイムを確認する	38
Move アラートをオンにする	29	履歴を削除する	38
睡眠トラッキング	29	データ管理	38
自動睡眠トラッキングを使用する	29	ファイルを消去する	38
睡眠モード設定	30	心拍計測機能	39
サイレントモードを使用する	30	光学式心拍計	39
呼吸変動	30	光学式心拍計設定	39
週間運動量	30	心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	39
週間運動量を加算するには	30	光学式心拍計をオフにする	39
Move IQ	30	スイムアクティビティ中の心拍数	40
ワークアウト	31	異常心拍アラートを設定する	40
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	31	心拍転送モード	40
Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する	31	アクティビティ実行中に心拍データを転送する	40
作成したワークアウトをデバイスに転送する	31	血中酸素トラッキング	41
ワークアウトを実行する	32	ウィジェットで血中酸素レベルを確認する ..	41
今日のおすすめワークアウトを実行する	32	睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする ..	42
今日のおすすめワークアウトをオン/オフにする	32	血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする	42
トレーニングカレンダー	32	血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	42
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する	32	ナビゲーション	43
今日のワークアウトを開始する	33	コース	43
インターバルワークアウト	33	デバイスでコースを実行する	43
インターバルワークアウトを作成する	33	Garmin Connect でコースを作成する	43
インターバルワークアウトを実行する	34	コースをデバイスに転送する	43
インターバルワークアウトを停止する	34	コースの詳細を確認・編集する	44
PacePro トレーニング	34	ポイントを保存する	44
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする	34	保存済みポイントを確認・編集する	44
PacePro トレーニングを実行する	34	目的地へナビゲーションする	44
デバイスで PacePro プランを作成する	35	現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする	45
ターゲットトレーニング	35	ナビゲーションを中止する	45
ターゲットトレーニングを中止する	36	地図	45
ラン/ウォークアラートを使用する	36	アクティビティに地図ページを追加する	45
		地図をパン/ズームする	45

地図設定	46	スマートフォン接続機能	57
コンパス	46	スマートフォンとペアリングする	57
手動でコンパスを校正する	46	通知機能を有効にする	57
センサーとアクセサリ	47	通知を確認する	57
ワイヤレスセンサー	47	電話の着信通知に応答 / 拒否する	58
ワイヤレスセンサーをペアリングする	47	テキストメッセージに返信する	58
ハートレートセンサーのランニングペースと距離	47	デバイスに表示する通知を管理する	58
ランニングペースと距離の記録のヒント	48	スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする	58
ランニングパワー	48	スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする	58
ランニングパワー設定	48	GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す	58
ランニングダイナミクス	48	オーディオアラートを再生する	59
ランニングダイナミクスでトレーニングする	49	Wi-Fi 接続機能	59
ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ	49	Wi-Fi ネットワークに接続する	59
別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する	49	スマートフォンと PC のアプリケーション	60
Varia センサー	50	Garmin Connect	60
Varia デバイスのカメラ機能を使用する	50	Garmin Connect+ サブスクリプション	60
tempe	50	Garmin Connect アプリを利用する	60
ユーザープロフィール	51	Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする	60
ユーザープロフィールを設定する	51	PC で Garmin Connect を利用する	60
ジェンダー設定	51	Garmin Express でソフトウェアをアップデートする	61
フィットネス年齢を確認する	51	Garmin Connect に手動でデータを同期する	61
心拍ゾーンについて	51	インスタントキーボード	61
フィットネスの目標	51	Connect IQ 機能	61
心拍ゾーンを設定する	51	Connect IQ をダウンロードする	62
心拍ゾーンの自動設定	52	PC で Connect IQ をダウンロードする	62
心拍ゾーン参考表	52	Garmin Messenger アプリ	62
パワーゾーンを設定する	52	Messenger 機能を使用する	63
音楽	53	Garmin シェア	63
Garmin Express で音楽をダウンロードする	53	Garmin シェアでデータを共有する	63
音楽プロバイダに接続する	53	Garmin シェアでデータを受信する	63
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする	53	Garmin シェア設定	64
音楽プロバイダとの接続を解除する	54	セーフティ & トラッキング機能	65
Bluetooth イヤホンと接続する	54	緊急連絡先を追加する	65
音楽を再生する	54	連絡先を追加する	65
音楽再生のコントロール	55	事故検出をオン / オフにする	65
スマートフォンの音楽再生をコントロールする	55	援助要請を送信する	66
オーディオモードを変更する	56	ライブイベント共有	66
ワイヤレス接続	57	ライブイベント共有をオンにする	66
		アラーム & タイマー	67

アラームを設定する.....	67	バッテリー稼働時間.....	79
アラームを編集する.....	67	トラブルシューティング.....	80
ストップウォッチを使用する.....	67	製品のアップデート.....	80
カウントダウンタイマーを開始する.....	68	Garmin Express をセットアップする.....	80
タイマーを削除する.....	68	デバイスに関するその他の情報.....	80
GPS で時刻を同期する.....	68	ラップキーの押下を取り消すことはできますか？.....	80
手動で時刻を設定する.....	68		80
Alt. タイムゾーンを追加する.....	68	ライフログ.....	80
Alt. タイムゾーンを編集する.....	68	ステップ数が表示されません.....	80
設定.....	69	ステップ数が正しくないようです.....	80
アクティビティ & アプリ設定.....	69	デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります.....	80
トレーニングページをカスタマイズする.....	70	上昇階数が正しくないようです.....	81
アクティビティに地図ページを追加する.....	70	週間運動量の数字が点滅しています.....	81
自動ラップでラップを取得する.....	70	衛星信号を受信する.....	81
アクティビティのアラート.....	71	GPS 衛星受信を向上する.....	81
アラートを設定する.....	71	デバイスを再起動する.....	81
GPS 設定を変更する.....	72	初期設定にリセットする.....	81
手動でコンパスを校正する.....	72	バッテリーの稼働時間を長くするには.....	82
地図設定.....	72	日本語で表示されません.....	82
パワー管理設定.....	73	デモモードを終了する.....	82
システム設定.....	73	デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？.....	82
時刻設定.....	74	デバイスとスマートフォンが接続できません.....	82
日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する.....	74	心拍数の計測値が正しくないようです.....	83
ディスプレイ設定.....	74	アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです.....	83
表示単位を変更する.....	74	Bluetooth センサーを使用できますか？.....	83
データ記録設定.....	74	デバイスとイヤホンが接続できません.....	83
バックアップと復元の設定.....	75	音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます.....	83
Garmin Connect からデータと設定を復元する.....	75	付録.....	84
デバイスのパスコードを設定する.....	75	アクティビティ一覧.....	84
デバイスのパスコードを変更する.....	75	データ項目.....	86
デバイス情報.....	76	ケイデンス / ピッチ.....	86
デバイスの情報を確認する.....	76	グラフ.....	86
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する.....	76	距離.....	86
AMOLED ディスプレイについて.....	76	高度.....	86
デバイスを充電する.....	76	フロアクライム.....	86
デバイスを充電するためのヒント.....	77	グラフィック表示.....	86
デバイスを装着する.....	77	心拍数.....	87
お取り扱い上の注意事項.....	77	ラップ (プールスイム).....	87
クリーニング方法.....	78	その他.....	87
バンドを交換する.....	78	ペース.....	88
仕様.....	79		

PacePro	88
パワー	88
休息	88
ランニングダイナミクス	88
スピード	88
ストローク	89
SWOLF	89
気温	89
タイマー	89
ワークアウト	90
VO2 Max レベル分類表	91
タイヤサイズと周長	91
商標について	92

はじめに

⚠ 警告

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

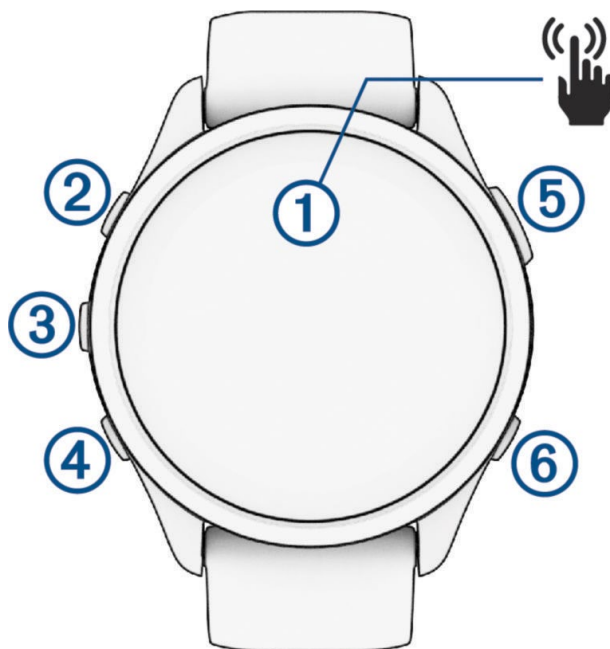
トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。

デバイスのセットアップ

デバイスの機能を最大限活用するには、次の設定を行ってください。

- **LIGHT キー**を長押ししてデバイスの電源をオンにします。(2 ページ [デバイス概要](#))
- 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。
- 初期設定でスマートフォンとデバイスをペアリングできます。ペアリングすると、デバイスで通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます(57 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))。以前対応するデバイスを使用していた場合は、スマートフォンとペアリングするときに新しいデバイスに設定や保存済みのコースなどを移行できます。
- デバイスを充電します。(76 ページ [デバイスを充電する](#))
- ソフトウェアの更新を確認します。(73 ページ [システム設定](#))
ソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。ソフトウェア更新には、セキュリティやプライバシー、機能の変更や向上が含まれます。
- Wi-Fi® ネットワークに接続します。(59 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))
- セーフティ機能をセットアップします。(65 ページ [セーフティ&トラッキング機能](#))
- 音楽をセットアップします。(53 ページ [音楽](#))
- Garmin Pay ウォレットをセットアップします。(25 ページ [Garmin Pay ウォレットをセットアップする](#))
- ランニングアクティビティを開始します。(5 ページ [ランを開始する](#))

デバイス概要



① タッチスクリーン

- **タップ**：メニューのオプションを選択
- **タップ**：ウィジェットの詳細を表示
- **上または下にスワイプ**：ウィジェット / メニュー / メッセージをスクロール
- **右にスワイプ**：前の画面に戻る
- **手の平で画面を覆う**：ディスプレイをオフしてウォッチフェイスに戻る

② LIGHT キー

- **長押し**：電源オン
- **押す**：ディスプレイ点灯 / 消灯
- **長押し**：コントロールメニューを表示

③ UP キー

- **押す**：ウィジェット / ページ / オプション / 設定をスクロール
- **長押し**：メニューページを表示

④ DOWN キー

- **押す**：ウィジェット / ページ / オプション / 設定をスクロール
- **長押し**：ミュージックコントロールを表示 (53 ページ 音楽)

⑤ START・STOP キー

- **押す**：アクティビティ & アプリを表示
- **押す**：アクティビティのタイマーを開始 / 停止、選択項目を決定、メッセージを確認

⑥ BACK キー

- **押す**：前のページに戻る
- **押す**：ラップ取得、休息に移行、ワークアウトの次のステージに移行

一部のアクティビティでは、🔄を押して取得したラップを取り消すことができます。(80 ページ ラップ
キーの押下を取り消すことはできますか?)

GPS ステータスとステータスアイコン

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

	GPS ステータス
	バッテリー残量
	スマートフォン接続ステータス
	Wi-Fi 接続ステータス (Music モデルのみ)
	LiveTrack ステータス
	心拍計ステータス
	スピードセンサー / ケイデンスセンサー接続ステータス
	バイクライト接続ステータス
	バイクレーダー接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー (tempe) 接続ステータス

タッチスクリーンをオン / オフにする

アクティビティ中またはデバイスの通常使用時のタッチスクリーンの設定をカスタマイズできます。

注意：スイムアクティビティ中はタッチスクリーンが無効になります。

- ・アクティビティ中またはデバイスの通常使用時のタッチスクリーンのオン / オフを設定するには、**UP キー**長押し> **[システム]**> **[タッチ]**の順に選択して、任意のオプションを選択します。
- ・タッチスクリーンのオプションをコントロールメニューに追加するには、[23 ページ コントロールメニューをカスタマイズする](#)をご参照ください。

デバイスを使用する

- ・**LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。(22 ページ [コントロールメニュー](#))
コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などのよく使用する機能にすばやくアクセスできます。
- ・ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、ウィジェットをスクロールします。(13 ページ [ウィジェット](#))
- ・ウォッチフェイスページから **START キー**を押して、アクティビティ & アプリの一覧を表示します。(4 ページ [アクティビティ & アプリ](#))
- ・**UP キー**を長押しして、ウォッチフェイス(13 ページ [ウォッチフェイスをカスタマイズする](#))やデバイスの設定(73 ページ [システム設定](#))の変更、ワイヤレスセンサーをペアリングします。(47 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

アクティビティ & アプリ

デバイスを使用して、屋内または屋外、アスレチック、フィットネス向けのアクティビティを実行できます (84 ページ [アクティビティ一覧](#))。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示して記録します。初期設定のアクティビティをカスタマイズしたり、新規アクティビティを作成できます (12 ページ [カスタムアクティビティを作成する](#))。デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブやアプリ上でデータを閲覧・管理・共有することができます。

Connect IQ アプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。 (61 ページ [Connect IQ 機能](#))
アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、[Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.co.jp/legal/atdisclaimer) をご覧ください。

アクティビティを開始する

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - お気に入りからアクティビティを選択します。
 -    を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
- 3 GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。
必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
- 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 アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。(76 ページ [デバイスを充電する](#))
- **BACK キー**を押して、手動でラップを取得します。または、セットまたはポーズの切り替え、ワークアウトの次のステップに移行します。
一部のアクティビティでは、 を押して取得したラップを取り消すことができます。(80 ページ [ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
- **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。
- タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。(3 ページ [タッチスクリーンをオン/オフにする](#))

アクティビティを終了する

- 1 **STOP キー**を押します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - **【再開】** タイマーを再開します。
 - **【保存】** > **START キー** > オプションを選択 アクティビティのデータを保存して、詳細を確認します。
注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。(5 ページ [アクティビティを自己評価する](#))
 - **【後で再開】** アクティビティを一時中断してウォッチフェイスページに戻ります。
 - **【ラップ】** ラップを取得します。
一部のアクティビティでは、 を押して取得したラップを取り消すことができます。(80 ページ [ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
 - **【スタート地点】** > **【トラックバック】** アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - **【スタート地点】** > **【直行】** アクティビティの終了地点から開始地点に戻る直行のナビゲーションを開始します。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - **【リカバリー心拍数】** 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ) (18 ページ [リカバリー心拍](#))
 - **【削除】** データを削除してアクティビティを終了します。

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

アクティビティを自己評価する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

特定のアクティビティでは、自己評価設定をカスタマイズできます。(36 ページ [自己評価をオンにする](#))

- 1 アクティビティのタイマーを停止して、オプションから **【保存】** を選択します。(4 ページ [アクティビティを終了する](#))
- 2 エフォート評価を 10 段階で選択します。
注意： **➤** を選択して評価をスキップすることができます。
- 3 フィーリング評価を 5 段階で選択します。
自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

屋外アクティビティ

デバイスにはランや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 が有効に設定されています。ハイキングやスイムなどのデフォルトのアクティビティを新規追加することができます。アクティビティをカスタマイズして追加することもできます。(12 ページ [カスタムアクティビティを作成する](#))

ランを開始する

アクティビティを開始する前に、デバイスを充電してください。(76 ページ [デバイスを充電する](#))

アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押して、**【ラン】** を選択します。
- 2 屋外の上空の開けた場所で静止して、GPS の受信を完了します。
- 3 **START キー** を押します。
- 4 ランニングを開始します。



注意：アクティビティ中に **DOWN キー** を長押ししてミュージックコントロールを開きます。(55 ページ [音楽再生のコントロール](#))

- 5 タイマーを停止するには、**STOP キー** を押します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **【再開】** アクティビティのタイマーを再開します。
 - ・ **【保存】** アクティビティを保存してタイマーをリセットします。アクティビティの概要を確認できます。



注意：その他のオプションについては、[4 ページ アクティビティを終了する](#)をご参照ください。

トラックランを開始する

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

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

- 1 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
- 2 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 3 **[トラックラン]**を選択します。
- 4 スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
- 5 レーン 1 を走行する場合は、手順 11 に進みます。
- 6 **UP キー**を押します。
- 7 アクティビティ設定を選択します。
- 8 **[レーン番号]**を選択します。
- 9 走行レーンを選択します。
- 10 **BACK キー**を 2 回押してトレーニングページに戻ります。
- 11 **START キー**を押します。
- 12 トラックを周回します。
- 13 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して **[保存]**を選択します。

トラックランアクティビティのヒント

- トラックランを開始する前に、衛星信号を受信してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、4 周以上走行してください。
1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
注意：自動ラップは、初期設定で 1600m(トラック 4 周)に設定されています。
- レーン 1 以外のレーンを走行するときは、トラックラン設定で走行するレーン番号を正しく設定してください。

ウルトラランアクティビティを記録する

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

8 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して**【保存】**を選択します。

ウルトラランの自動休息設定

ウルトラランアクティビティの自動休息設定をカスタマイズします。

【ステータス】：自動休息機能をオン / オフします。

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

【休息終了】：休息タイマーを自動で終了する走行ペースを設定します。

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

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

スイム

注意

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

注意：デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。

プールスイムを記録する

- 1 **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するか、カスタムサイズを入力します。
- 4 **START キー**を押します。
- 5 タイマー計測中のみスイムデータを記録します。
- 6 スイミングを開始します。
デバイスはインターバルとラップを自動で記録します。自動休息機能がデフォルトでオンに設定されています。
([8 ページ スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))
- 7 **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)
- 8 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して**【保存】**を選択します。

プールサイズを設定する

正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** > **【プールスイム】** の順に選択します。
- 2 **UP キー**を押します。
- 3 **【プールスイム設定】** > **【プールサイズ】** の順に選択します。
- 4 プールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
ヒント：**【確認】**のオプションをオンにすると、プールスイムアクティビティの開始時に毎回プールサイズ選択画面が表示されます。

屋外スイムを記録する

距離、ペース、ストロークレートなどのスイムデータを記録できます。デフォルトのスイムアクティビティにトレーニングページを追加したりカスタマイズできます。(70 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

- 1 **START キー**を押します。
- 2 **【屋外スイム】**を選択します。
- 3 屋外に出て衛星信号の受信を完了します。
- 4 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 5 スイミングを開始します。
- 6 **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)
- 7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して**【保存】**を選択します。

スイムアクティビティのヒント

- ・屋外スイムアクティビティでは、**BACK キー**を押してインターバルを記録します。
- ・スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従ってプールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。**UP キー**を長押しして、アクティビティ設定からプールサイズを変更できます。
- ・正確な結果を表示するには、プールの全長を1つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息するときは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。
- ・プールスイムアクティビティでは、**BACK キー**を押して休息タイムを記録します。[\(8 ページ スイムアクティビティの自動休息と手動休息\)](#)
デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ・ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ・ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。[\(8 ページ ドリル記録でトレーニングする\)](#)

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合2ラップとなる。

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

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝1ストローク。

SWOLF：1ラップのタイム(秒)とストローク数の和。1ラップを30秒、15ストロークで泳いだ場合、SWOLFスコアは45となる。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。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。

ストロークタイプ(泳法)

ストロークタイプ(泳法)の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは1ラップごとに検出されます。ストロークタイプは、履歴とGarmin Connectアカウントで確認することができます。また、トレーニングページのデータ項目に表示することができます。[\(70 ページ トレーニングページをカスタマイズする\)](#)

自由形(Free)	クロール
背泳ぎ(Back)	背泳ぎ
平泳ぎ(Breast)	平泳ぎ
バタフライ(Fly)	バタフライ
ミックス(Mixed)	ミックス(1つのインターバルに複数のストロークタイプを検出)
ドリル(Drill)	ドリル記録 (8 ページ ドリル記録でトレーニングする)

スイムアクティビティの自動休息と手動休息

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

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

休息インターバルへの切り替えを手動でのみ行う場合は、アクティビティ設定で自動休息をオフに設定してください。[\(69 ページ アクティビティ&アプリ設定\)](#)。プールスイム中または屋外スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、**BACK キー**を押します。休息インターバル中にスイムデータは記録されません。

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

ドリル記録でトレーニングする

ドリル記録は、プールスイムアクティビティでのみ有効な機能です。練習のためにクロールや背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ以外の泳法で泳いだり、片腕やキックのみで泳いだりする場合に、ドリル記録機能を使用します。

- 1 プールスイムアクティビティ実行中に、**UP キー**または**DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして、ドリル記録ページを表示します。
- 2 **BACK キー**を押して、ドリル記録を開始します。
- 3 ドリル記録を終了するには、再度 **BACK キー**を押します。
ドリル記録のタイマーが停止します。(スイムアクティビティ自体のタイマーは停止しません。)
- 4 ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。
プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ 続けて別のドリル記録を開始するには、再度 **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。

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、フィットネスバイクやクロストレーナーを使用したトレーニングを行う場合には、GPS を利用しない屋内アクティビティを選択します。

屋内ランニングアクティビティでの距離やスピードは、デバイスに内蔵の加速度計で計測されます。加速度計は自己校正します。屋外で GPS を利用したランまたはウォークのアクティビティを数回行くと、加速度計の計測データ精度が向上します。

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

屋内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。

バーチャルランを開始する

バーチャルランアクティビティとは、サードパーティ製のバーチャルランニングアプリを使用して、ゲーム感覚でトレーニングができる機能です。デバイスで取得した距離やスピード、心拍数などの情報を、バーチャルランニングアプリに送信します。あらかじめ Zwift™ などのバーチャルランニングアプリのインストールやユーザー登録が必要な場合があります。

- 1 **START キー**を押します。
- 2 **[バーチャルラン]**を選択します。
- 3 PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開きます。
- 4 画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
- 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 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して **[保存]**を選択します。

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は、トレッドミル上で 2.4km(1.5mi)以上走行した後に校正を行います。複数のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルを変更するごと、または一回のランごとに校正することができます。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。(4 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 2 デバイスの距離表示が 2.4km(1.5mi)以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
- 3 **STOP キー**を押してタイマーを停止します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ 初めて距離の校正を行う場合は **[保存]**を選択します。
校正完了のメッセージを確認します。
 - ・ 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[校正&保存]** >  を選択します。
- 5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

ヘルススナップショット

ヘルススナップショットとは、2 分間の静止した状態の重要なヘルスデータを記録するアクティビティです。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの指標を記録します。

ヘルススナップショットは、お気に入りのアクティビティ & アプリのリストに追加できます。(11 ページ [アクティビティをお気に入りに追加または削除する](#))

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングアクティビティのセットを記録することができます。セットには、一種類の動作の繰り返し回数(レップ)を記録できます。Garmin Connect アカウントで筋力トレーニングのワークアウトを検索してデバイスに送信できます。

- 1 **START キー**を押します。
- 2 **[筋トレ]**を選択します。
初めて筋力トレーニングアクティビティを開始するときは、デバイスを装着している手首を選択します。
- 3 ワークアウトを選択します。
ヒント：ワークアウトを利用しない場合は、**[フリー]** > **START キー**を選択して手順 6 に進みます。
- 4 **DOWN キー**を押してワークアウトのステップ詳細を確認します。(任意)
- 5 **START キー**を押して、**[開始]** > **START キー** > **[ワークアウト開始]**の順に選択してセットのタイマーを開始します。
- 6 最初のセットを開始します。
デバイスが回数(レップ数)をカウントします。回数は、4 回完了以降にデバイスに表示されます。
ヒント：同じセット内で検出可能な動作は、一種類のみです。動作を変える場合は、次のセットに切り替えてください。
- 7 **BACK キー**を押してセットを終了します。
セットの合計回数が表示されます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
- 8 必要な場合は、セット、回数、ウェイトを編集します。
- 9 休息が終了したら、**BACK キー**を押して次のセットを開始します。
- 10 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
- 11 最後のセットが終了したら、**STOP キー**を押します。
- 12 **[ワークアウトを停止]** > **[保存]**の順に選択します。

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。
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。
- ・パフォーマンス中は、フォームに集中してください。
- ・ボディウエイトまたはフリーウエイトのトレーニングを行ってください。
- ・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。
注意：脚の運動はカウントされません。
- ・自動セットのオプションをオンにして、セットの開始と終了を自動検出できます。
- ・筋力トレーニングアクティビティを Garmin Connect アカウントに保存してください。
Garmin Connect アカウントのツールを使用して、アクティビティの詳細を確認して編集できます。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

- 1 **START キー**を押します。
- 2 **[HIIT]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリー]** セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
 - ・ **[HIIT タイマー]** HIIT タイマーのオプションを選択します。(11 ページ [HIIT タイマー](#))
 - ・ **[ワークアウト]** デバイ스에保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。
- 4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 **START キー**を押して、最初のセットを開始します。
画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。
- 6 **BACK キー**を押すと、手動で次のラウンドまたは休息に移行できます。
- 7 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して **[保存]**を選択します。

HIIT タイマー

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

AMRAP：設定したタイムで AMRAP(できるだけ多くのラウンド)の HIIT アクティビティを実行します。

EMOM：EMOM(エブリミニットオンザミニット)の HIIT アクティビティを実行します。一分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。

タバタ：20 秒間の高強度のインターバルと 10 秒間の休息のセットを交互に繰り返す HIIT アクティビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。

カスタム：セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカスタマイズして HIIT アクティビティを実行します。

瞑想アクティビティを記録する

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

ガイド付きのセッションやセッションをカスタマイズして瞑想アクティビティを記録できます。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[瞑想]**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[フリー]** セッションを設定せずに瞑想を記録します。
- ・ **[セッション]** 音声ガイド付きのセッションを開始します。
- ・ **[カスタム]** 音声ガイド付きのセッションを作成します。

4 必要な場合は、**BACK キー**を押して画面に表示される指示に従います。

5 瞑想の音声を再生するには、デバイスにイヤホンを接続します。(54 ページ [Bluetooth イヤホンと接続する](#))

注意：瞑想アクティビティ中は通知はオフになります。

6 **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。

カウントダウンタイマーまたは瞑想のフレーズが表示されます。

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

ブレスワークアクティビティを記録する

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ブレスワーク]**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[コヒーレンス]** 心を穏やかな状態に整えます。
- ・ **[リラックスと集中]** 体の緊張をほぐし、集中力を高めます。
- ・ **[リラックスと集中(短)]** より短い時間で体の緊張をほぐし、集中力を高めます。
- ・ **[478 呼吸法]** ストレスレベルを下げて睡眠の準備をします。

4 必要な場合は、**[ワークアウト開始]**を選択します。

5 **START キー**を押してアクティビティを開始します。

6 画面に表示される指示に従ってブレスワークアクティビティを実行します。

7 **UP キー**を押してブレスワークの現在のステップをスキップします。

8 アクティビティを終了してデータを保存するには、**STOP キー**を押して **[保存]**を選択します。
ストレスレベルの変化と一分間あたりの呼吸数が表示されます。

アクティビティ&アプリ設定のカスタマイズ

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

アクティビティをお気に入りに追加または削除する

ウォッチフェイスページから **START キー**を押すと、お気に入りのアクティビティ&アプリのリストが表示され、よく利用するアクティビティまたはアプリケーションにすばやくアクセスできます。次の手順でアクティビティまたはアプリケーションをお気に入りに追加または削除できます。

1 **UP キー**を長押しします。

2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。

アクティビティ&アプリのリストに表示中のアクティビティとアプリが表示されます。

3 次のオプションを選択します。

- ・ アクティビティをお気に入りに設定するには、アクティビティを選択して【お気に入りに設定】を選択します。
- ・ アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して【お気に入りから削除】を選択します。

アクティビティ & アプリのリストの表示順を変更する

1 UP キーを長押しします。

2 【アクティビティ & アプリ】を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 【並べ替え】を選択します。

5 UP キーまたは DOWN キーで表示位置を移動します。

カスタムアクティビティを作成する

1 START キーを押します。

2 【+追加】を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ 【コピーして追加】 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
- ・ その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。

4 必要に応じてアクティビティタイプを選択します。

5 アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。

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

6 次のオプションを選択します。

- ・ 必要に応じてアクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページや自動オプションなどの設定を変更できます。
- ・ カスタムアクティビティを保存するには、【完了】を選択します。

7 アクティビティをお気に入りに設定するには、✓を選択します。

表示

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

ウォッチフェイス設定

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

ウォッチフェイスをカスタマイズする

Connect IQ ウォッチフェイスを利用するには、あらかじめ Connect IQ ストアからウォッチフェイスをインストールする必要があります。(61 ページ [Connect IQ 機能](#))

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

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
- 2 **[ウォッチフェイス]** を選択します。
- 3 **UP キー** または **DOWN キー** でウォッチフェイスをプレビューします。
- 4 **[追加]** を選択して、プリインストールのウォッチフェイスをスクロールします。
- 5 **START キー** > **[適用]** の順に選択してプリインストールのウォッチフェイスまたは Connect IQ ウォッチフェイスを適用します。
- 6 プリインストールのウォッチフェイスをカスタマイズするには、**START キー** > **[カスタマイズ]** の順に選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[目盛り]** アナログ時計の目盛り表示を選択します。
 - ・ **[針]** アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[レイアウト]** デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
 - ・ **[秒]** デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
 - ・ **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
 - ・ **[アクセントカラー]** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
 - ・ **[完了]** 変更を保存します。
- 8 **[適用]** を選択してすべての変更を保存します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます(15 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))。一部のウィジェットは関連するウィジェットとグループ化されています。

名前	説明
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(68 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。(15 ページ Body Battery)
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
カメラコントロール	ペアリング済みの Varia ヘッドライトまたは Varia テールライトカメラをコントロールします。(50 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴール、連続ゴール日数を表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットのセッションを開始して、2 分間の安静時のヘルスデータを測定します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などが測定されます。 保存済みのヘルススナップショットのセッションの概要を表示します。(9 ページ ヘルススナップショット)

名前	説明
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。(21 ページ HRV ステータス)
水分補給	水分補給量と一日の目標水分補給量を表示します。水分補給量を記録できます。(62 ページ Connect IQ をダウンロードする)
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回のバイク 前回のラン 前回のスイム	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返信することができます。(63 ページ Messenger 機能を使用する)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
音楽	スマートフォンまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。(30 ページ 睡眠モード設定)
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(57 ページ 通知機能を有効にする)
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。(28 ページ レースカレンダーとプライマリレース)
血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。(41 ページ 血中酸素トラッキング)
レースカレンダー	Garmin Connect のカレンダーに設定した今後のレースイベントを表示します。(28 ページ レースカレンダーとプライマリレース)
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(最大 4 日間)
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
睡眠スコア	昨晚の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。昨晚の呼吸変動を表示します。(29 ページ 睡眠トラッキング)
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。ブレスワークアクティビティを開始することができます。体が運動状態だとストレスレベルを測定できません。(18 ページ ストレスウィジェットを使用する)
日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻などを表示します。
天気	現在の気温や天気予報を表示します。
女性の健康	現在の生理周期または妊娠週数を表示します。身体症状などを記録できます。

ウィジェット一覧を確認する

ウィジェット一覧からヘルスデータやアクティビティ、内蔵センサーなどの情報にすばやくアクセスできます。デバイスとスマートフォンをペアリングすると、天気やカレンダーのイベントなどのスマートフォンからの情報を確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページから **UP キー** または **DOWN キー** を押します。

ウィジェット一覧がスクロールします。



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

2 **START** キーを押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。

3 次のオプションを選択します。

- **DOWN** キーでウィジェットの詳細ページをスクロールできます。
- さらに **START** キーを押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

ウィジェットの表示順を変更したり、ウィジェットを追加または非表示します。

1 **UP** キーを長押しします。

2 **[表示] > [ウィジェット]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ウィジェットを選択して **UP** キーまたは **DOWN** キーで並べ替えます。
- ウィジェットを選択して、 を選択してウィジェットを非表示にします。
- **[追加]** を選択して、追加するウィジェットを選択します。

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ます。Body Battery レベルは 5～100 の数値で表示され、5～25 はとても低い、26～50 は低い、51～75 は普通、76～100 は高いことを意味します。

Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(16 ページ [Body Battery レベルを改善させるには](#))

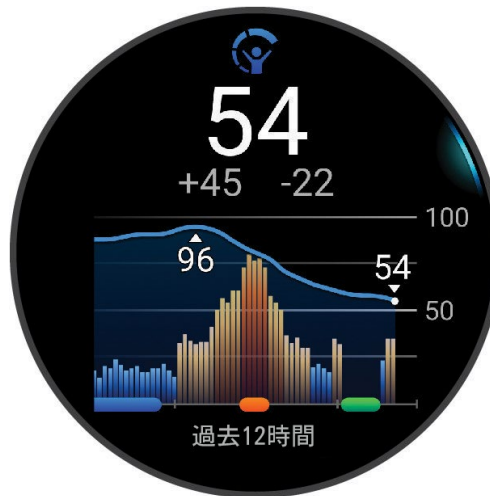
Body Battery ウィジェットを確認する

Body Battery ウィジェットでは、現在の Body Battery レベルと過去数時間分のグラフを確認できます。

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

必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。(15 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

2 **START** キーを押して深夜 0 時からの Body Battery レベルとストレスレベルのグラフを表示します。



3 **DOWN キー**を押して Body Battery とストレスレベルの詳細グラフを表示します。

- 青いバーは休息を示します。
- オレンジのバーはストレスを示します。
- 緑のバーはタイマー計測のアクティビティを示します。
- 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。

4 **DOWN キー**を押して Body Battery に影響した要因の一覧を表示します。

ヒント：各要因を選択すると詳細を確認できます。

Body Battery レベルを改善させるには

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

心拍ウィジェットを確認する

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

必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。(15 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

2 **START キー**を押すと、現在の心拍数(bpm)と過去 4 時間の心拍数のグラフが表示されます。



グラフを**タップ**すると矢印が表示され、左右に**スワイプ**してグラフを横スクロールできます。

3 **DOWN キー**を押すと、過去 7 日間の平均安静時心拍数が表示されます。

天気ウィジェットを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、天気ウィジェットを表示します。
必要の場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。(15 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))
- 2 **START キー** を押すと、詳細データが表示されます。
- 3 **UP キー** または **DOWN キー** を押して、一時間ごとの天気、一日ごとの天気などのデータを確認します。

天気ウィジェットの位置情報を更新する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、天気ウィジェットを表示します。
- 2 **START キー** を押します。
- 3 ウィジェットの最初の画面で、**START キー** を押します。
- 4 **[気象オプション]** > **[現在地を更新]** >  の順に選択します。
- 5 GPS の受信完了を待ちます。(81 ページ [衛星信号を受信する](#))

水分補給トラッキング

一日の水分補給量の追跡、水分補給量の目標とゴールアラートの設定、水分補給に使用する容器の容量設定ができます。自動ゴール機能を有効にすると、アクティビティを実行した日の達成目標は自動で上昇します。運動したときは十分な水分補給を行うようにしてください。

ヒント：ウィジェットの追加および削除は Connect IQ アプリから行えます。

水分補給ウィジェットを使用する

水分補給量と、一日の目標水分補給量を確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** または **DOWN キー** を押して、水分補給ウィジェットを表示します。
- 2 水分補給量を追加するには、**START キー** を押します。
- 3 水分補給量を選択して、**START キー** を押します。
- 4 ウィジェットの設定をカスタマイズするには、**UP キー** を長押しします。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[単位]** 水分補給量の表示単位を選択します。
 - ・ **[自動目標増加]** アクティビティ後に目標値を自動で増加します。
 - ・ **[アラート]** 水分補給をリマインドするアラートを設定します。
 - ・ **[容器]** 容器の容量をカスタマイズします。編集したい容器を選択し、容器の表示単位と容量を設定します。

ヒント：Garmin Connect アカウントで一日の目標水分補給量をカスタマイズできます。

女性の健康

生理周期トラッキング

生理周期は体調を知るための重要なバロメーターです。デバイスで身体症状や性欲、性行為、排卵日などを記録することができます。生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect アプリの健康情報の統計から行ってください。

- 生理周期トラッキングと詳細
- 身体症状と気分の記録
- 生理期間と妊娠の予測
- 健康と栄養に関する情報

注意：生理周期ウィジェットは、Garmin Connect アプリから追加 / 非表示できます。

妊娠トラッキング

妊娠トラッキング機能で、妊娠週数の追跡と週数に応じた健康および栄養に関する情報を確認できます。デバイスで身体や気分の症状、血糖値、胎動を記録できます。生理周期トラッキング機能の詳細とセットアップは、Garmin Connect アプリの健康情報の統計から行ってください。

ストレスウィジェットを使用する

現在のストレスレベルと、過去数時間分ストレスレベルのグラフを確認できます。また、ストレス解消に役立つブレスワークアクティビティを開始することができます。

- 1 椅子に座るか安静にした状態で、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、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。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **DOWN キー** を押して、ストレスレベルの詳細を確認します。
ヒント：棒グラフの青いバーは休息を示します。オレンジのバーはストレスを示します。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。
 - **START キー** を押してブレスワークのアクティビティを開始します。

リカバリータイム

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

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

リカバリータイムは、アクティビティ完了後、すぐに確認することができます。次のトレーニングを行うのに最適な状態になるまでの時間をカウントダウンして表示します。リカバリータイムは、睡眠やストレス、休息、身体活動の変化に基づいて一日を通してアップデートされます。

リカバリータイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール(51 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(51 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))を正しく設定してください。

- 1 ランニングを開始します。
- 2 ランニング終了後、データを保存します。
リカバリータイムが表示されます。(最大 4 日間)

注意：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、ウィジェットからアクティビティの概要とリカバリータイムを確認できます。**START キー** を押して詳細を表示します。

リカバリー心拍

光学式心拍計またはペアリング済みのハートレートセンサー(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 140bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。いくつかの研究ではリカバリー心拍数は心臓の健康に関連していると言われています。リカバリー心拍数が高いほど、心臓が健康的であることを示します。

ヒント：リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

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

パフォーマンス測定機能

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対応するハートレートセンサーを使用して数回のトレーニングを行う必要があります。

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

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

VO2 Max：VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。(19 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

予想タイム：VO2 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。(20 ページ [予想タイムを確認する](#))

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

VO2 Max(最大酸素摂取量)

VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。つまり VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させるために増やす必要があります。VO2 Max の測定には、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。

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



 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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表(91 ページ [VO2 Max レベル分類表](#))および www.CooperInstitute.org をご覧ください。

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(47 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

精度向上のため、ユーザープロフィール(51 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(51 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))を正しく設定してください。初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。(19 ページ [VO2 Max の記録をオフにする](#))

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

VO2 Max の記録をオフにする

ウルトラランまたはトレイルランでのランニングを VO2 Max 測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。(19 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

- 1 UP キーを長押しします。

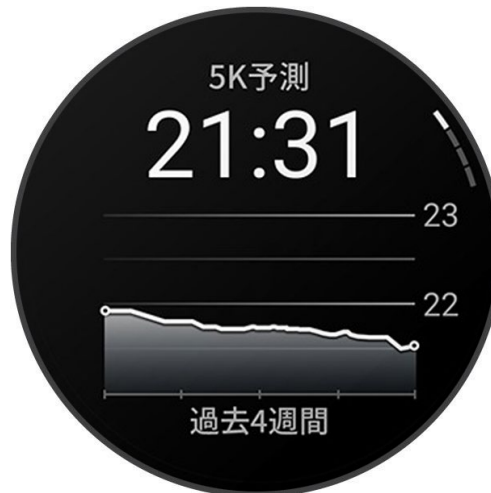
- 2 [アクティビティ&アプリ]を選択します。
- 3 [トレイルラン]または[ウルトララン]を選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 [VO2 Max 記録]>[オフ]を選択します。

予想タイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール(51 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(51 ページ [心拍ゾーンを設定する](#))を正しく設定してください。

VO2 Max とトレーニングの履歴を基に算出したレースの予想タイムを確認することができます(19 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))。数週間分のトレーニングデータを分析することで、予想精度が向上します。

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



START キーを押して距離別の予想タイムを確認できます。

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

HRV ステータス

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



ステータス	説明
バランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲内です。
アンバランス	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を上回っているか、下回っています。
低	7 日間の平均 HRV があなたのベースラインの範囲を大きく下回っています。
悪い ステータスなし	あなたの HRV の値は、あなたの年齢の標準の範囲を平均的に大きく下回っています。 ステータスなしが表示される場合は、7 日間の平均値を算出するためのデータが不足していることを示します。

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

トレーニング効果について

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果はアクティビティ中に蓄積されます。アクティビティが進むにつれて、トレーニング効果の数値は増えていきます。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。7 種類のトレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています。各フィードバックフレーズ(例:VO2 Max の更なる向上)の詳細は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、心拍数を基に運動の累積強度が有酸素運動能力にどのくらい影響を与えるかを測定し、そのトレーニングがフィットネスレベルの維持または向上に効果があるかどうかを示します。運動中に蓄積した EPOC(運動後過剰酸素消費量)はユーザーのフィットネスレベルとトレーニング習慣を考慮した値の範囲に割り当てられます。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、心拍数とスピード(またはパワー)から、極めて高い強度の運動でパフォーマンスを発揮する能力の向上に効果があるかどうかを示します。EPOC に対する無酸素運動の影響とアクティビティタイプに基づく値を得られます。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す、無酸素トレーニング効果の改善につながります。

トレーニングページのデータ項目に有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果を追加することで、アクティビティ中に数値をモニターすることができます。

トレーニング効果	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

トレーニング効果	有酸素向上効果	無酸素向上効果
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で十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニングで十分な休息なしではリスクあり

トレーニング効果は、Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは、www.firstbeat.com をご参照ください。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除することができます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

LIGHT キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。



アイコン	名前	説明
	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームを設定します。(67 ページ アラームを設定する)
	援助要請	援助要請を送信します。(66 ページ 援助要請を送信する)
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(73 ページ パワー管理設定)
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(74 ページ ディスプレイ設定)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(40 ページ 心拍転送モード)
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	カメラコントロール	Varia カメラの写真の撮影やクリップの保存をコントロールします。(50 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
	アラーム & タイマー	アラーム & タイマーを開きます。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の【常に表示】のステータスをオフにします。(74 ページ ディスプレイ設定)
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。
	探索	手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、音と探索ゲージで探します。(スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効) GPS を利用したアクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置にナビゲーションします。(58 ページ GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す)

アイコン	名前	説明
	フラッシュライト	スクリーンフラッシュライトを点灯します。
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。(63 ページ Garmin シェア)
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。(63 ページ Messenger 機能を使用する)
	通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(57 ページ 通知機能を有効にする)
	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素トラッキング	血中酸素トラッキングアプリを開きます。(41 ページ 血中酸素トラッキング)
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	GPS で時刻を設定	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(30 ページ 睡眠モード設定)
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。(67 ページ ストップウォッチを使用する)
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タイマー	タイマーを使用します。(68 ページ カウントダウンタイマーを開始する)
	タッチ	タッチスクリーンをオン / オフします。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(25 ページ Garmin Pay)
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。
	Wi-Fi	Wi-Fi 接続をオン / オフします。 注意： この機能は Music モデルのみ対応しています。

コントロールメニューを表示する

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 **UP** キーまたは **DOWN** キーでオプションをスクロールします。

ヒント：タッチスクリーンをドラッグしてオプションをスクロールすることもできます。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールメニューのオプションの追加 / 削除 / 並べ替えをカスタマイズできます。(23 ページ [コントロールメニューを表示する](#))

1 **UP** キーを長押しします。

- 2 **【表示】** > **【コントロールメニュー】** の順に選択します。
- 3 並べ替えまたは削除するオプションを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **【並べ替え】** コントロールメニューを並べ替えます。
 - ・ **【削除】** コントロールメニューを非表示にします。
- 5 コントロールメニューを追加する場合は、**【追加】** を選択して追加するオプションを選択します。

フラッシュライトを使用する

フラッシュライトはバッテリーを多く消費します。

- 1 **LIGHT キー** を長押しします。
注意： コントロールメニューはカスタマイズできます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))
- 2  を選択します。
- 3 **UP キー** または **DOWN キー** を押してフラッシュライトの輝度とカラーを選択します。

モーニングレポート

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

モーニングレポートをカスタマイズする

注意： Garmin Connect アカウントのデバイス設定からも設定をカスタマイズできます。

- 1 **UP キー** を長押しします。
- 2 **【表示】** > **【モーニングレポート】** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【レポートを表示】** モーニングレポートをオン / オフします。
 - ・ **【レポート編集】** モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えます。
 - ・ **【名前】** モーニングレポートのユーザーの表示名を編集します。
 - ・ **【アラーム&タイマー】** アラームを設定します。(67 ページ [アラームを設定する](#))

Garmin Pay

Garmin Pay の機能を使用することにより、対応する加盟店や交通機関などで非接触決済での支払いが可能です。

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。

Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについては[こちら](#)をご参照ください。交通系 IC カードについては[こちら](#)をご参照ください。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** > **[開始]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。デバイスで、対応する加盟店で支払いを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  を選択します。
- 3 4 桁のパスコードを入力します。

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

前回使用したカードが表示されます。



- 4 Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、タッチスクリーンを**スワイプ**(または**DOWN キー**を押下)してカードを切り替えます。(任意)
- 5 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。

注意：Forerunner 165 Music モデルの Garmin Pay のセンサーは、デバイスの画面上部に位置しています。次の図のようにデバイスの上部を読み取り部に向け、画面が読み取り部に対して垂直になるようにかざしてください。



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、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

ヒント：一度パスコードの入力に成功すると、デバイスを腕から取り外さない限り、その後 24 時間はパスコードなしで支払いをすることができます。デバイスを腕から取り外したり、デバイスの光学式心拍計による心拍モニタリ

ングが無効になると、支払いの際に再度パスコードの入力が必要になります。

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

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

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 カードを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。

参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション

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

交通系 IC カードで選択可能なオプション( を選択して表示)

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

交通系 IC カードにチャージする

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

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 3 チャージする交通系 IC カードを選択します。
- 4 **[チャージする]** を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin デバイス]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
- 3 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、**[ラピッドパスカード]** を選択します。
- 5 ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[なし]** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
- 3 **[Garmin Pay]** を選択します。
- 4 ラピッドパス設定から、**[チャージ残額通知]** を選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[毎回表示]** : 決済ごとに毎回通知します。
 - ・ **[¥500 未満]/[¥1000 未満]/[¥2000 未満]** : 決済後のチャージ残額が選択した金額未満のときに通知します。
 - ・ **[オフ]** : 通知をオフにします。

ラピッドパスで支払いをする

ラピッドパスで支払いをするには、デバイスの電源がオンになっている必要があります。

ヒント : デバイスのバッテリー残量が低下すると、自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。

- 1 ラピッドパスを設定済みのデバイスの画面を、決済端末や改札機などの読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。

注意 : Forerunner 165 Music モデルの Garmin Pay のセンサーは、デバイスの画面上部に位置しています。次の図のようにデバイスの上部を読み取り部に向け、画面が読み取り部に対して垂直になるようにかざしてください。



- 2 通信が完了すると、決済端末や改札機から音がします。

NFC モード

ラピッドパスが有効なデバイスでバッテリー残量が低下すると、デバイスは自動で NFC モードに移行します。NFC モードでは、デバイスの動作が時刻表示とラピッドパスの支払いのみに制限されます。

Garmin Pay のパスコードを変更する

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

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合は、デバイスの Garmin Pay 機能をリセットして新しいパスコードを設定し、カード情報を入力しなおす必要があります。

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

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin デバイス] > [(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
- 3 **[Garmin Pay] > [パスコードの変更]** の順に選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

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

トレーニング

レースに向けてトレーニングする

レースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の測定が必要です。(19 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

- 1 スマートフォンまたは PC で Garmin Connect のカレンダーにアクセスします。
 - 2 イベントの日を選択し、レースイベントを追加します。
地域のイベントを検索したり、個人でイベントを作成することができます。
 - 3 イベントの詳細を入力して、利用可能な場合はコースを追加します。
 - 4 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
 - 5 デバイスのプライマリレースウィジェットで、次のプライマリイベントまでのカウントダウンを確認できます。
 - 6 ウォッチフェイスページから、**START キー**を押してランニングアクティビティを選択します。
- 注意：**おすすめワークアウトを表示するには、心拍計を使用して最低 1 回の屋外ランを実行する必要があります。

レースカレンダーとプライマリレース

Garmin Connect のカレンダーにレースイベントを追加すると、デバイスのプライマリレースウィジェットでイベントを確認できます(13 ページ [ウィジェット](#))。イベント日は 365 日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、予想タイム(ランニングイベントのみ)、天気情報が表示されます。



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

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

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データ、マップを確認したり、PacePro プランを追加できます。(34 ページ [PacePro トレーニング](#))

健康&ウェルネス設定

UP キーを長押しして、**[健康&ウェルネス]**を選択します。

[光学式心拍計]：光学式心拍計の設定を行います。(39 ページ [光学式心拍計設定](#))

[血中酸素トラッキング]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。(42 ページ [血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする](#))

[一日の概要]：就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。(15 ページ [Body Battery](#))

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

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

[Move アラート]：Move アラートのオン/オフを設定します。(29 ページ [Move アラートをオンにする](#))

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

[Move IQ] : Move IQ のオン/オフを設定します。Move IQ とは、デバイスを装着している間の動作がアクティビティの一般的な動作パターンと一致したときに、イベントを自動検出して Garmin Connect アカунトのタイムラインに表示する機能です。Move IQ イベントは、活動の期間とアクティビティタイプがタイムラインに表示されますが、アクティビティの一覧やニュースフィードには表示されません。より詳細で正確な記録が必要な場合は、デバイスでタイマーを計測したアクティビティを記録してください。

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、前日のステップ数などのアクティビティレベルにより自動で設定されます。①のバーは、一日の目標ステップ数までの達成率を示します。



目標ステップ数を自身で設定する場合は、Garmin Connect または Garmin Connect アプリで設定を行う必要があります。

Move アラートを使用する

長時間座ったままでは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。

一時間動いていないと、Move! が表示されます。システム設定でアラート音とバイブレーションがオンに設定されていると、デバイスが鳴動します。(73 ページ システム設定)

バーをリセットするには、2 分以上のウォーキングを行う必要があります。

Move アラートをオンにする

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [通知とアラート] > [システムアラート] > [健康&ウェルネス] > [Move アラート] > [オン] の順に選択します。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます(30 ページ 睡眠モード設定)。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します(13 ページ ウィジェット)。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカунトで詳細な睡眠データを確認できます。

注意: 睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。(30 ページ サイレントモードを使用する)

自動睡眠トラッキングを使用する

- 1 デバイスを装着して就寝します。
- 2 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカунトに同期します。
Garmin Connect アカунトで睡眠データを確認できます。
デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。(13 ページ ウィジェット)

睡眠モード設定

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム] > [睡眠モード] の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ [スケジュール] 睡眠時間のスケジュールを設定します。
 - ・ [ウォッチフェイス] 睡眠時間中の睡眠ウォッチフェイスの使用をオン / オフを設定します。
 - ・ [ディスプレイ] ディスプレイの設定を変更します。
 - ・ [お昼寝アラーム] お昼寝アラームの鳴動パターンを選択します。
 - ・ [サイレントモード] 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。

サイレントモードを使用する

スマート通知やアラート時のサウンドおよびバイブレーションの鳴動とディスプレイ点灯、ジェスチャーによるディスプレイ点灯を無効にします(アラームを除く)。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。

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

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

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

呼吸変動

△注意

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

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

注意：呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。(42 ページ [睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする](#))

睡眠スコアウィジェットで呼吸変動データを確認できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください。(15 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))

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

週間運動量

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

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。(高強度の運動を検出するには、心拍データが必要です。)中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運動を行った場合は、一分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

週間運動量を加算するには

デバイスは現在の心拍数と安静時心拍数を比較することで運動量の計測を行っています。心拍データが利用できない場合は、一分間あたりの歩数から中強度の運動量を算出しています。

- ・ 運動量をより正確に計測するには、タイマーを利用したアクティビティを開始してください。
- ・ 正確な安静時心拍数の計測のために、デバイスを就寝中も含め一日中装着してください。

Move IQ

Move IQ とは、デバイスを装着している間の動作がアクティビティの一般的な動作パターンと一致したときに、イベントを自動検出して Garmin Connect アカウントのタイムラインに表示する機能です。Move IQ イベントは、活動の期間とアクティビティタイプがタイムラインに表示されますが、アクティビティの一覧やニュースフィードには表示されません。より詳細で正確な記録が必要な場合は、デバイスでタイマーを計測したアクティビティを記録してください。

ワークアウト

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

デバイスのアクティビティ&アプリリストのワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを表示できます。(11 ページ [アクティビティ&アプリ設定のカスタマイズ](#))

ワークアウトの履歴を確認することもできます。

Garmin Connect アプリでは、ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます。(31 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))

ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。(60 ページ [Garmin Connect](#))

ヒント: デバイスにより転送可能なワークアウトの種類が異なります。対応しているワークアウトについての詳細は、[こちら](#)をご参照ください。

- 1 次のオプションを選択します。
 - Garmin Connect アプリを開き、●●●(詳細)を選択します。
 - [connect.Garmin.com](#) にアクセスします。
- 2 **【トレーニングと計画】>【ワークアウト】**の順に選択します。
- 3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
- 4  または **【デバイスへの送信】**を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する

ワークアウトを作成するには、Garmin Connect アプリに Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 1 Garmin Connect アプリで●●●(詳細)を選択します。
- 2 **【トレーニングと計画】>【ワークアウト】>【ワークアウトの作成】**の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 カスタムワークアウトを作成します。
- 5 **【保存】**を選択します。
- 6 ワークアウト名を入力して保存します。
リストに新しいワークアウトが表示されます。

ヒント: ワークアウトをデバイスに転送できます。(31 ページ [作成したワークアウトをデバイスに転送する](#))

作成したワークアウトをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したワークアウトをデバイスに転送します。

- 1 Garmin Connect アプリで●●●(詳細)を選択します。
- 2 **【トレーニングと計画】>【ワークアウト】**の順に選択します。
- 3 リストからワークアウトを選択します。
- 4  を選択します。
- 5 対応するデバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

ワークアウトを実行する

ワークアウトの各ステップの動作について、詳しく確認できます。

- 1 **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 > **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** の順に選択します。
- 4 ワークアウトを選択します。
注意：アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。
- 5 **DOWN** キーを押してワークアウトのステップを確認します。(任意)
- 6 **START** キーを押して **[ワークアウト開始]** を選択します。
- 7 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。

ワークアウトを開始すると、各ステップの目標やメモ、現在のワークアウトデータが表示されます。

今日のおすすめワークアウトを実行する

おすすめワークアウトを表示するには、あらかじめ VO2 Max の測定が必要です。(19 ページ [VO2 Max \(最大酸素摂取量\)](#))

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[ラン]** を選択します。
今日のおすすめワークアウトが表示されます。
- 3 **DOWN** キーを押して、ワークアウトのステップや効果を確認します。(任意)
- 4 **START** キーを押して、オプションを選択します。
 - ・ **[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。
 - ・ **[キャンセル]** ワークアウトをキャンセルします。
 - ・ **[その他の提案]** この先一週間分のおすすめワークアウトを確認します。
 - ・ **[設定]** ワークアウトの目標タイプなどを設定します。

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

今日のおすすめワークアウトをオン / オフにする

今日のおすすめワークアウトは Garmin Connect アカウントに保存されたアクティビティの履歴に基づいて提案されます。

- 1 **START** キーを押します。
- 2 **[ラン]** を選択します。
- 3 **UP** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング]** > **[ワークアウト]** > **[今日のおすすめワークアウト]** > **[設定]** > **[ワークアウト確認]** の順に選択します。
- 5 **START** キーでオン / オフを設定します。

トレーニングカレンダー

デバイスのトレーニングカレンダーに Garmin Connect アカウントのトレーニングカレンダーまたは設定したスケジュールを同期できます。Garmin Connect のカレンダーにワークアウトを追加すると、デバイスにも送信できます。スケジュール済みのすべてのワークアウトは、デバイスのカレンダーウィジェットに表示されます。カレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。トレーニングカレンダーのワークアウトは実行したかスキップしたか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既存のトレーニングカレンダーが上書きされます。

Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください(60 ページ [Garmin Connect](#))。Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[トレーニングと計画]** > **[Garmin コーチプラン]** の順に選択します。
- 3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。

- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

Garmin コーチのプラン

Garmin Connect アカウントには、トレーニングの目標に合わせたさまざまなトレーニングプランや Garmin コーチによるプランが用意されています。例えば 5km のレースの完走を目指したいとき、いくつかの質問に答えるだけで適したプランを見つけることができます。プランは、ユーザーの現在のレベル、コーチとスケジュールの設定、レース日に合わせて調整されます。

トレーニングプランをデバイスに転送すると、Garmin コーチウィジェットが追加されます。

今日のワークアウトを開始する

Garmin コーチのトレーニングプランをデバイスに転送すると、Garmin コーチウィジェットが追加されます。

- 1 ウォッチフェイスページから **UP キー** または **DOWN キー** を押して、Garmin コーチウィジェットを表示します。
今日が実行予定日のワークアウトがある場合、タイトルとワークアウト開始を促すメッセージが表示されます。



- 2 **START キー** を押します。
- 3 **DOWN キー** を押して、ワークアウトのステップを確認します。(任意)
- 4 **START キー** を押して、**[ワークアウト開始]** を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

インターバルワークアウト

距離またはタイムベースのインターバルワークアウトを作成できます。任意の距離を走るときは、インターバルをオープンに設定します。作成したインターバルワークアウトは、次に新しいインターバルワークアウトを作成するまで保存されます。

ヒント：すべてのインターバルワークアウトにはクールダウンステップが含まれています。

インターバルワークアウトを作成する

- 1 **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** を押します。
- 4 **[トレーニング] > [インターバル]** の順に選択します。
ワークアウトが表示されます。
- 5 **START キー** を押して **[編集]** を選択します。
- 6 次のいずれかまたは複数のオプションを選択します。
 - ・ **[トレーニングステップ]** インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - ・ **[休息]** 休息インターバルの達成値とタイプを設定します。
 - ・ **[リピート]** 繰り返し回数を設定します。
 - ・ **[ウォームアップ]** ウォームアップのオン / オフを設定します。
- 7 **BACK キー** を押します。

インターバルワークアウトを実行する

- 1 **START** キーを押します。
- 2 ランまたはバイクのアクティビティを選択します。
- 3 **UP** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング] > [インターバル] > START キー > [開始]** の順に選択します。
- 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 ウォームアップがある場合、**BACK** キーを押して最初のインターバルを開始します。
- 7 画面に表示される指示に従って操作します。

すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

インターバルワークアウトを停止する

- **BACK** キーを押していつでも現在のインターバルまたは休息を停止して次のインターバルまたは休息に切り替えることができます。
- すべてのインターバルと休息を終えた後に **BACK** キーを押すと、インターバルワークアウトを終了できます。(クールダウンを含む場合、クールダウンを開始します。)
- **STOP** キーでアクティビティのタイマーを停止できます。インターバルを後から再開したり、中断することができます。

PacePro トレーニング

レース中にペース表を用いることで、レースでの目標を達成しやすくなります。PacePro 機能で、距離と目標ペースまたは目標タイムに基づくペース表を作成できます。既存のコースを基にペース表を作成すると、コースの標高の変化に基づいて最適化されたペース表が作成されます。

Garmin Connect アプリで PacePro プランを作成できます。プランを開始する前に、スプリットと高度のグラフをプレビューできます。

Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする

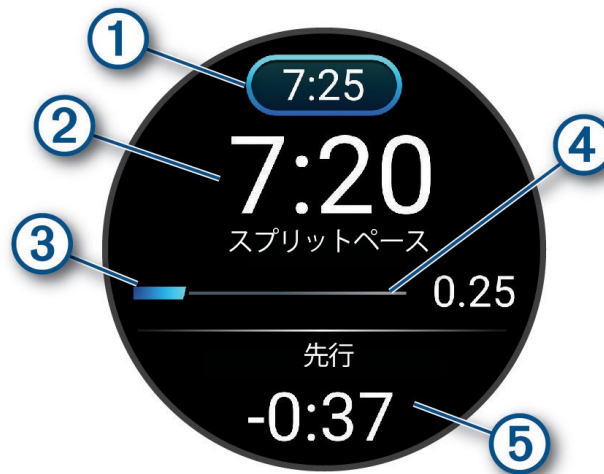
PacePro プランをデバイスにダウンロードするには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 1 次のオプションを選択します。
 - Garmin Connect アプリを開き、**・・・(詳細)** を選択します。
 - connect.garmin.com にアクセスします。
- 2 **[トレーニングと計画] > [PacePro のペース戦略]** の順に選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作し、PacePro プランを作成して保存します。
- 4  または **[デバイスへの送信]** を選択します。

PacePro トレーニングを実行する

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

- 1 **START** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 **UP** キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング] > [PacePro プラン]** の順に選択します。
- 5 プランを選択します。
- 6 **START** キーを押します。
ヒント：プランを開始する前に、スプリット、高度グラフ、地図を確認することができます。
- 7 **[プランを承認]** を選択して PacePro プランを開始します。
- 8 必要な場合は、 を選択してコースナビゲーションを有効にします。
- 9 **START** キーを押してアクティビティのタイマーを開始します。



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

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

デバイスで PacePro プランを作成する

デバイスで PacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成してデバイスにコースを保存する必要があります。(43 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **START** キーを押します。
- 2 屋外ランニングアクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 **[PacePro]** > **[新規作成]** の順に選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[目標ペース]** 目標ペースを設定します。
 - ・ **[目標タイム]** 目標タイムを設定します。
 ペース表が作成されます。
- ヒント：**DOWN キーを押してスプリットを確認できます。
- 8 **START** キーを押します。
- 9 次のオプションを選択します。
 - ・ **[プラン開始]** > ✓ コースナビゲーションを有効にしてプランを開始します。
 - ・ **[地図]** コースを確認します。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングとは、距離やタイム、スピードまたはペースなどの達成目標を設定してトレーニングする機能です。アクティビティ実行中は、目標達成にどのくらい近づいているかを知らせるリアルタイムのフィードバックが提供されます。

- 1 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 **[トレーニング]** > **[ターゲット]** の順に選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **【距離のみ】** プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。
- ・ **【距離とタイム】** 距離とタイムの目標を選択します。
- ・ **【距離とペース】** または **【距離とスピード】** 距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

ターゲットトレーニングページが表示され、ユーザーの予想終了タイムが表示されます。予想は現在のユーザーのパフォーマンスと残りタイムに基づいて計算されます。

6 **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。

ヒント：UP キー長押し > **【ターゲット中止】** > ✓ の順に選択してターゲットトレーニングを中止できます。

ターゲットトレーニングを中止する

1 アクティビティ実行中に **UP** キーを長押しします。

2 **【ターゲット中止】** > ✓ の順に選択します。

ラン/ウォークアラートを使用する

注意：ランニングアクティビティを開始する前に、ラン/ウォークアラートを設定する必要があります。アクティビティのタイマーを開始してから設定を変更することはできません。

1 **START** キーを押します。

2 ランニングアクティビティを選択します。

注意：ラン/ウォークアラートはランニングアクティビティでのみ利用できます。

3 **UP** キーを長押しします。

4 **【(アクティビティ名)設定】** を選択します。

5 **【アラート】** > **【追加】** > **【ラン/ウォーク】** の順に選択します。

6 アラートのランニングのタイムを設定します。

7 アラートのウォーキングのタイムを設定します。

8 ランニングを開始します。

インターバルが完了するたびにメッセージが表示されます。システム設定の音またはバイブレーションがオンの場合は、音またはバイブレーションも鳴動します(73 ページ システム設定)。ラン/ウォークアラートは、アクティビティのアラート設定でオフにするまで毎回作動します。

自己評価をオンにする

アクティビティを保存したとき、アクティビティの強度とどのくらい大変だったかを自己評価することができます。Garmin Connect アカウントで自己評価の情報を確認することができます。

1 **UP** キーを長押しします。

2 **【アクティビティ&アプリ】** を選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **【自己評価】** を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **【ワークアウトのみ】** ワークアウト完了時のみ自己評価を行います。
- ・ **【常時】** アクティビティ完了時に自己評価を行います。

履歴

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

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

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。(13 ページ [ウィジェット](#))

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**を長押しします。
- 2 **[履歴]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[今週]** 今週のアクティビティ履歴を表示します。
 - ・ **[前の週]** 先週以前のアクティビティ履歴を表示します。週を選択します。
 - ・ **[自己ベスト]** アクティビティタイプごとの自己ベストを確認します。
 - ・ **[トータル]** 週合計または月合計を確認します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 **START キー**を押します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[すべてのデータ]** アクティビティの詳細を確認します。
 - ・ **[トレーニング効果]** アクティビティのトレーニング効果 (TE)を確認します。(21 ページ [トレーニング効果について](#))
 - ・ **[心拍]** 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
 - ・ **[ランニングパワー]** ランニングパワーの概要を確認します。
 - ・ **[インターバル]** インターバルの詳細を確認します。
 - ・ **[ラップ]** アクティビティのラップデータを確認します。
 - ・ **[セット]** セットの詳細を確認します。(筋トレ / ヨガ)
 - ・ **[運動]** 運動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。
 - ・ **[高度グラフ]** アクティビティの高度グラフを確認します。
 - ・ **[削除]** アクティビティを削除します。

自己ベスト

アクティビティを終了したときに、アクティビティ中に達成した新記録が表示されます。自己ベストの項目は、特定の距離の最速タイムと、筋力トレーニングの特定の運動の最大ウエイト、ラン、バイク、スイムの最長距離です。

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**を長押しします。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 アクティビティタイプを選択します。
- 4 自己ベスト項目を選択します。
- 5 **[確認]**を選択します。

自己ベストを前回の記録に変更する

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**を長押しします。
- 2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
- 3 アクティビティタイプを選択します。
- 4 自己ベスト項目を選択します。
- 5 **[前回]** > **✓** の順に選択します。

ヒント：自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

自己ベストを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
 - 2 **【履歴】** > **【自己ベスト】** の順に選択します。
 - 3 アクティビティタイプを選択します。
 - 4 次のオプションを選択します。
 - ・ 自己ベストを一件削除するには、記録を選択して、**【削除】** > **✓** の順に選択します。
 - ・ 選択したアクティビティタイプの自己ベストをすべて削除するには、**【全削除】** > **✓** の順に選択します。
- 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。

データの合計を確認する

距離とタイムの合計を確認できます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
- 2 **【履歴】** > **【合計】** の順に選択します。
- 3 アクティビティを選択します。
- 4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

心拍ゾーン別のタイムを確認する

心拍ゾーン別のタイムを確認することで、トレーニング強度の調整に役立ちます。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
- 2 **【履歴】** を選択します。
- 3 **【今週】** または **【前の週】** を選択します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 **START キー** を押して **【心拍】** を選択します。

履歴を削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
 - 2 **【履歴】** > **【オプション】** の順に選択します。
 - 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【全アクティビティ削除】** すべてのアクティビティを履歴から削除します。
 - ・ **【合計リセット】** 距離とタイムの合計データを削除します。
- ヒント：自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

データ管理

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 Garmin ドライブまたはボリュームを開きます。
- 2 フォルダまたはボリュームを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。

注意：Mac のオペレーションシステムは MTP ファイル転送モードのサポートに制限があります。Garmin ドライブは、Windows オペレーティングシステムで開いてください。デバイスの音楽ファイルを削除するときは、Garmin Express アプリケーションを使用してください。

心拍計測機能

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。計測した心拍データは心拍ウィジェットで確認できます。

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

心拍計測を利用した次のウィジェットを利用できます。

	一分間あたりの現在の心拍数 (bpm) と、過去 4 時間の心拍数のグラフを表示します。グラフ内の最高心拍数と最低心拍数が表示されます。
	現在のストレスレベルを表示します。安静時の心拍変動を分析してストレススコアを測定します。ストレススコアが低いほど、ストレスレベルが低いことを示します。
	現在の Body Battery レベルを表示します。Body Battery は、デバイスで睡眠、ストレスレベル、およびアクティビティデータを基に決定され、体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示しています。Body Battery レベルが高いほど、蓄えられたエネルギーが多いことを示します。
	血中酸素レベルを測定します。血中酸素レベルを知ることで、体調を評価し、フィットネスの目標を立てたり、適切なトレーニング強度を決定するのに役立ちます。 注意： 血中酸素トラッキングセンサーは、デバイスの裏面に搭載されています。

光学式心拍計

光学式心拍計設定

UP キー長押し > [健康 & ウェルネス] > [光学式心拍計] の順に選択します。

[ステータス]：光学式心拍計の自動(オン)/オフを設定します。初期設定では**[自動]**に設定されています。ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先されます。

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

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

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

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。(40 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。(40 ページ [心拍転送モード](#))

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。
ヒント：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。

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+ 接続または Bluetooth 接続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。

注意：光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングセンサーとディスプレイ設定のジェスチャー機能も無効になります。(74 ページ [ディスプレイ設定](#))

1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。

2 [健康 & ウェルネス] > [光学式心拍計] > [ステータス] > [オフ] の順に選択します。

スイムアクティビティ中の心拍数

注意

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

デバイスに搭載されている光学式心拍計は、スイムアクティビティ中の心拍数を計測できます。

異常心拍アラートを設定する

△ 注意

この機能は、10 分間以上活動していない状態が続いた後に、一分あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
- 2 **[通知とアラート] > [システムアラート] > [異常心拍アラート]** の順に選択します。
- 3 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
- 4 アラートの閾値を設定します。

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

心拍転送モード

デバイスで計測した心拍データをペアリング済みのデバイスに送信する場合は、心拍転送モードを利用します。心拍転送モードは、バッテリーを多く消費します。

ヒント：アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定することができます(69 ページ [アクティビティ & アプリ設定](#))。例えば、サイクリングアクティビティ中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ **UP キー** を長押しして、**[健康 & ウェルネス] > [光学式心拍計] > [心拍転送モード]** の順に選択します。
 - ・ **LIGHT キー** を長押しして、コントロールメニューから  を選択します。

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))
- 2 **START キー** を押します。

心拍データの転送が開始します。
- 3 デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。
- 4 心拍転送モードを終了するには、心拍転送画面で **STOP キー** を押します。

アクティビティ実行中に心拍データを転送する

アクティビティを開始すると同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。例えば、サイクリング中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

- 1 **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** を押します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[心拍転送モード]** を選択します。

デバイスがバックグラウンドで心拍データの転送を開始します

注意：アクティビティ中の心拍転送モードでは、転送中であることを示す通知などはありません。
- 6 アクティビティを開始します。
- 7 デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。
ヒント：アクティビティを終了すると、心拍転送モードも終了します。

血中酸素トラッキング

⚠ 警告

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

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

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

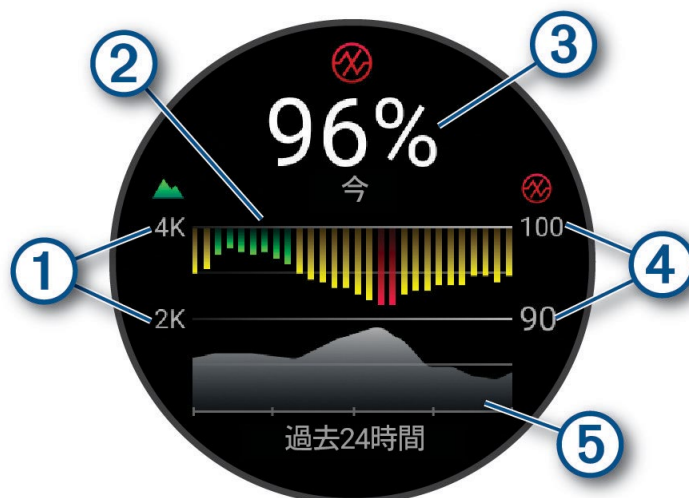
血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。

(41 ページ [ウィジェットで血中酸素レベルを確認する](#))

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。

(42 ページ [血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする](#))

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



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

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

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(77 ページ [デバイスを装着する](#))

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

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

注意：初めて血中酸素トラッキングウィジェットを表示したときは、現在地の高度を記録するために、デバイスで

GPSを受信する必要があります。上空の開けた屋外で静止して、GPSの受信を完了してください。

- 1 デバイスを装着して安静にしながら、ウォッチフェイスページで**UP キー**または**DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールして、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
- 2 **START キー**を押して、ウィジェットを全画面で表示します。
- 3 **START キー** > **[読み取る]**の順に選択して、血中酸素レベルの測定を開始します。
- 4 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

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

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

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

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする

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

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

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

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に装着します。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。
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスはシリコンバンドまたはナイロンバンドで装着してください。
- デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの光学センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。

ナビゲーション

デバイスの地図上で軌跡を確認したり、ルートを検索したり、ポイントを保存できます。

コース

⚠ 警告

この機能により、ユーザーは他のユーザーが作成したコースをダウンロードすることができます。Garmin は、第三者が作成したコースの安全性、正確性、信頼性、完全性、または適時性について、いかなる表明も行いません。第三者が作成したコースを使用したり、情報源として信頼する際は、ユーザーの自己責任で行ってください。

Garmin Connect アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使ってナビゲーションを実行できます。

決まったルートをコースとして作成しておく、通勤時などに利用できます。

また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

デバイスでコースを実行する

- 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**を長押しします。
- 4 **【ナビゲーション】 > 【コース】**の順に選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 **【開始】**を選択します。
ナビゲーションの情報が表示されます。
- 7 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

Garmin Connect でコースを作成する

Garmin Connect アプリでコースを作成するには、Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **【トレーニングと計画】 > 【コース】 > 【コースを作成】**の順に選択します。
- 3 コースのタイプを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 **【完了】**を選択します。

注意：作成したコースはデバイスに転送できます。(43 ページ [コースをデバイスに転送する](#))

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。(43 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **【トレーニングと計画】 > 【コース】**の順に選択します。
- 3 コースを選択します。
- 4  を選択します。
- 5 デバイスを選択します。
- 6 画面に表示される指示に従って操作します。

コースの詳細を確認・編集する

コースのナビゲーションを開始する前に、コースの詳細を確認・編集することができます。

- 1 **START** キーを押します。
- 2 GPS アクティビティを選択します。
- 3 下にスクロールして【ナビゲーション】>【コース】の順に選択します。
- 4 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】 コースのナビゲーションを開始します。
 - ・【PacePro】 PacePro プランを作成します。
 - ・【地図】 地図上でコースを確認します。
 - ・【コースを逆回り】 コースを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・【高度】 コースの高度情報を確認します。
 - ・【名前編集】 コース名を編集します。
 - ・【削除】 コースを削除します。

ポイントを保存する

現在地をポイントとして保存します。

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT** キーを長押しします。
- 2  を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

保存済みポイントを確認・編集する

ヒント：コントロールメニューからポイントを保存できます。(22 ページ [コントロールメニュー](#))

- 1 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **UP** キーを長押しします。
- 4 【ナビゲーション】>【保存済みポイント】の順に選択します。
- 5 保存済みポイントを選択します。
- 6 オプションを選択してポイントを確認・編集します。

目的地へナビゲーションする

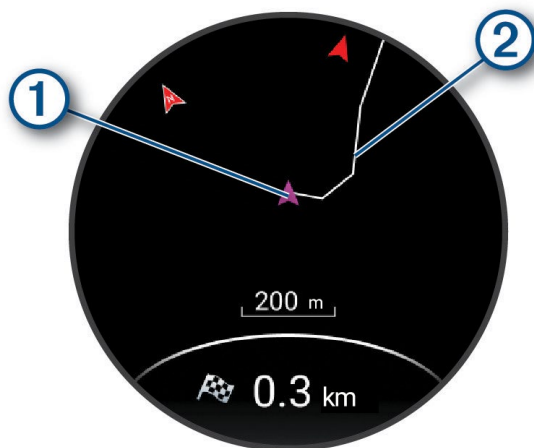
目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

- 1 **START** キーを押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 **UP** キーを長押しします。
- 4 【ナビゲーション】を選択します。
- 5 カテゴリーを選択します。
- 6 画面の表示に従って目的地を選択します。
- 7 【開始】を選択します。
ナビゲーションの情報が表示されます。
- 8 **START** キーを押してナビゲーションを開始します。

現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

- 1 アクティビティ実行中に、**STOP キー**を押します。
- 2 **[スタート地点]**を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
 - ・ 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始するには、**[トラックバック]**を選択します。
 - ・ **[直行]** 現在地からスタート地点への直行ナビゲーションを開始します。



ナビゲーションを中止する

- ・ アクティビティを継続したままナビゲーションを中止するには、**UP キー**を長押しして**[ナビゲーション中止]**または**[コース中止]**を選択します。
- ・ ナビゲーションを中止してアクティビティを保存するには、**STOP キー**を押して**[保存]**を選択します。

地図

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

- ・ 地図ナビゲーション(45 ページ [地図をパン/ズームする](#))
- ・ 地図設定(46 ページ [地図設定](#))

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[トレーニングページ]>[追加]>[地図]**の順に選択します。

地図をパン/ズームする

- 1 ナビゲーション実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して地図ページを表示します。
- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **[パン/ズーム]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **START キー**を押して、**UP キー**と **DOWN キー**の操作(縮尺/上下位置/左右位置)を切り替えます。
 - ・ **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大/縮小します。
- 4 **BACK キー**を押して終了します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

UP キーを長押しして、**【地図】**を選択します。

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

【ポイント】：地図上の保存済みポイントの表示 / 非表示を選択します。

【自動ズーム】：地図の表示を最適な縮尺に自動調整します。オフに設定すると、縮尺は手動でのみ調整できます。

コンパス

デバイスには自動校正機能付きの3軸電子コンパスが搭載されています。コンパスの機能やデザインは、実行中のアクティビティやGPSの設定、ルート案内を利用中かなどの状況によって異なります。

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。

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

1 **UP キー**を長押しします。

2 **【センサー】 > 【コンパス校正】**の順に選択します。

3 画面に表示される指示に従って操作します。

ヒント：メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕を小さく8の字を描きながら動かします。

センサーとアクセサリー

デバイスには複数の内蔵センサーが搭載されています。また、別売のワイヤレスセンサーをペアリングして使用することもできます。

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 センサーをペアリングして使用することができます(47 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます(70 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))。デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは [Garmin.co.jp](https://garmin.co.jp) をご参照ください。

注意：Bluetooth センサーは、Music モデルのデバイスのみ対応しています。

センサータイプ	説明
心拍計	HRM 200 や HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングして、アクティビティ中の心拍数を計測します。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。(54 ページ Bluetooth イヤホンと接続する)
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。Varia ヘッドライトカメラとペアリングして、ライド中にカメラをコントロールできます。(50 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングします。後方車両の接近レベルを確認できます。カメラ機能付きの Varia リアビューレーダーとペアリングして、カメラをリモート操作できます。(50 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。タイヤ周長を手動で入力できます。(91 ページ タイヤサイズと周長)
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

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

- 1 ハートレートセンサーを体に装着したり、センサーを取り付け、センサーのボタンを押すなどしてセンサーを起動します。

注意：センサーの起動方法は、センサーにより異なります。詳しくはセンサーのマニュアルをご参照ください。

- 2 デバイスとセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近づけます。

注意：ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10m(33ft)以上離れてください。

- 3 UP キーを長押しします。

- 4 **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。

- 5 次のオプションを選択します。

- ・ **[すべて検索]** を選択します。
- ・ センサータイプを選択します。

センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みになります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。(70 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にランニングペースと距離を算出することができます。ハートレートセンサーを使用することで、トレッドミル上でのランニング時などに、GPS が利用できなくてもペースと距離を計測できます。ANT+ 接続またはセキュリティ保護された Bluetooth 接続でセンサーと接続中に対応する Forerunner デバイスでランニングペースと距離を表示できます。サードパーティ製のアプリでの表示にも対応しています。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

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

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。(48 ページ [ランニングペースと距離の記録のヒント](#))

手動校正：ハートレートセンサーを接続してトレッドミルランを実行した後に、**[校正&保存]**を選択して手動で校正することができます。(9 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。(80 ページ [製品のアップデート](#))
- HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリを使用して GPS が有効な屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(9 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から **[HRM ペース&距離]** > **[校正データリセット]**を選択してください。

注意：自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。(9 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングパワー

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

ランニングパワーは、デバイスに内蔵のセンサーで計測します。データページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます(86 ページ [データ項目](#))。設定したパワーゾーンに達したときにアラートでお知らせすることもできます。(71 ページ [アクティビティのアラート](#))

ランニングパワーのパワーゾーンは、バイクでのパワーゾーンと同じようにユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づいてゾーンの初期値が決定されるため、個人の能力と一致しない場合があります。Garmin Connect アカウントでゾーンを確認することができます。

ランニングパワー設定

UP キーを長押しして、**[アクティビティ&アプリ]** > 任意のランニングアクティビティを選択 > **[(アクティビティ名) 設定]** > **[ランニングパワー]** の順に選択します。

[ステータス]：ランニングパワー計測のオン/オフを設定します。

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

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。デバイスには次の 5 つのランニングフォームの指標を計測可能な加速度計が搭載されています。ランニングダイナミクスのデータは、Garmin Connect アプリで確認することができます。

指標	説明
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) 注意： 接地時間は、歩いているときは表示されません。
歩幅	一歩あたりの歩幅 (m)
上下動比	歩幅に対する上下動幅の比率 (%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。

ランニングダイナミクスでトレーニングする

デバイスに内蔵の手首のセンサーでランニングダイナミクスデータを計測します。任意のランニングアクティビティのトレーニングページにランニングダイナミクスページを追加できます。(70 ページ トレーニングページをカスタマイズする)

- 1 **START キー**を押して、ランニングアクティビティを選択します。
- 2 **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。
- 3 ランニングを開始します。
- 4 トレーニングページをスクロールして、ランニングダイナミクスページの計測データを確認します。



- 5 必要な場合は、**UP キー**を長押ししてランニングダイナミクスデータの表示方法を編集します。

ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ

Garmin が実施した異なるレベルのランナーの調査結果では、レッドからオレンジのゾーンの値のランナーは、典型的な経験不足で遅いランナーであり、グリーン、ブルー、パープルのゾーンの値のランナーは、典型的な経験豊富で速いランナーであることを示しています。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、ピッチが速い傾向があります。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 (%) です。身長との相関関係はありません。

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。

カラーゾーン	パーセンタイル	ピッチ
 パープル	95 超	183 spm 超
 ブルー	70 ～ 95	174 ～ 183 spm
 グリーン	30 ～ 69	164 ～ 173 spm
 オレンジ	5 ～ 29	153 ～ 163 spm
	5 未満	153 spm 未満

別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する

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。

- デバイスとセンサーをペアリングしてください。(47 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする)
- 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。(91 ページ タイヤサイズと周長)
- ライドを開始します。(4 ページ アクティビティを開始する)

⚠ 警告

Varia デバイスは後方からの車両接近状況等を検知し、自転車の運転者に注意を促しますが、それは自転車を運転する方自身の注意力と判断力に代わるものではありません。デバイスからの通知を参考に、常に運転者自身が最適な判断をし、安全な運転を心がけてください。警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

別売の Varia デバイス (Varia スマートヘッドライト、Varia リアビューレーダー等) と接続して使用することができます。センサーの装着方法や使用前の準備、取り扱い方法については、お買い求めの Varia センサーに付属の操作マニュアルをご参照ください。

Varia デバイスのカメラ機能を使用する

注意

一部の法域では、録画・録音・撮影行為について規制または禁止されている場合があります。また、これらの行為に関して必要な説明を行ったうえで、すべての関係者の同意を得ることが必要になる場合があります。ユーザーの責任において、このデバイスを使用する地域で適用されるすべての法律、規制、およびその他の制限事項を確認、遵守してください。

Varia のカメラ機能を使用するには、あらかじめデバイスに Varia をペアリングして接続する必要があります。[\(47 ページ ワイヤレスセンサーをペアリングする\)](#)

- 次のオプションを選択します。
 - デバイスのコントロールメニューに **【カメラコントロール】** を追加します。[\(23 ページ コントロールメニューをカスタマイズする\)](#)
 - デバイスのウィジェット一覧に **【カメラコントロールウィジェット】** を追加します。[\(15 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする\)](#)
- コントロールメニューまたはウィジェット一覧の **【カメラコントロール】** から、次のオプションを選択します。
 -  >  カメラ設定を表示します。
 -  >  ライドを録画します。
 -  静止画を保存します。
 -  クリップを保存します。

tempe

デバイスは tempe ワイヤレス温度センサーに対応しています。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。デバイスに温度データを表示するには、tempe センサーをペアリングする必要があります。

ユーザープロフィール

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

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生日、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーンを設定することができます。トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 **[ユーザープロフィール]** を選択します。
- 3 任意のオプションを選択します。

ジェンダー設定

デバイスの初期設定では、ユーザーの性別の選択が必須となっています。フィットネスとトレーニングのアルゴリズムは、そのほとんどで性別の選択が必要です。Garmin は、ユーザーの性別は出生時の性別に設定することをおすすめします。初期設定完了後は、Garmin Connect アカountのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

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

注意：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。(51 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

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

心拍ゾーンについて

多くのアスリートは、自身の心臓血管の強度を測定して強化し、フィットネスレベルを向上させるために心拍ゾーンを利用しています。心拍ゾーンは一分間あたりの心拍数の範囲を設定したものです。一般的に、心拍ゾーンは 1 ~ 5 の 5 つのゾーンに分けられ、ゾーンの数字が大きいほど強度が高いことを示します。多くの場合、心拍ゾーンは最大心拍数に対する割合を基に計算されます。

フィットネスの目標

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。

- 心拍数は、運動強度を測るための一つの物差しです。
- 適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心臓血管の能力と強度の向上に役立ちます。

自身の最大心拍数がわかる場合は、52 ページ [心拍ゾーン参考表](#)を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、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。デフォルトでは、最大心拍数は 220 - (年齢) で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。ラン/バイク/スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカountで手動で調整することができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[心拍]** の順に選択します。
- 3 **[最大心拍数]** を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。

- 4 **【安静時心拍数】**を選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
- 5 **【ゾーン】** > **【基準】**の順に選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **【bpm】** bpm(一分間あたりの拍動の数)を基準に設定します。
 - ・ **【%Max】** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
 - ・ **【%HRR】** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
- 7 必要な場合は、**【ゾーン】**を選択して、各ゾーンの数値を入力します。
- 8 **【スポーツ心拍を追加】**を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するアクティビティプロフィールを選択します。(任意)
- 9 同様の手順でアクティビティプロフィール別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

初期設定では、最大心拍数を自動検出して、最大心拍数に対する割合を基に心拍ゾーンが設定されます。

- ・ ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。(51 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))
- ・ 心拍計を使用して、定期的にランニングアクティビティを実行してください。
- ・ Garmin Connect アカウントで利用可能な心拍数のトレーニングプランを実行してください。
- ・ Garmin Connect アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	運動強度	効果
1	50 ～ 60%	リラックスした楽なペースでリズミカルな呼吸	有酸素性能力の基礎作り、ストレスの軽減
2	60 ～ 70%	快適さを感じるペースで呼吸は少し深いが会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペース
3	70 ～ 80%	マラソンをするような標準のペースで会話を続けるのが難しい	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
4	80 ～ 90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90 ～ 100%	長時間維持することのできない全速力のペースで呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンの各ゾーンの値には、初期設定で性別と体重を基にした平均的な数値が使用されているため、ユーザー個人の能力と一致しない場合があります。閾値パワー(TP)を手動で入力してパワーゾーンを自動計算することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **【ユーザープロフィール】** > **【心拍とパワーゾーン】** > **【ランニングパワー】**の順に選択します。
- 3 **【基準】**を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ **【ワット】** ワット表示を基準に設定します。
 - ・ **【%TP】** TP に対する割合(%)での表示を基準に設定します。
- 5 **【閾値パワー】**を選択して値を入力します。
- 6 必要な場合は、**【ゾーン】**を選択して、各ゾーンの数値を入力します。
- 7 必要な場合は、**【最小】**を選択してユーザーの最小パワーを入力します。

音楽

注意：Music モデルのデバイスの音楽再生機能は、次の 3 つのオプションがあります。

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

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

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、一週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

Garmin Express で音楽をダウンロードする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールする必要があります。Garmin Express について詳しくは [Garmin.com/express](#) をご参照ください。

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

- 1 付属の USB ケーブルで、デバイスを PC に接続します。
- 2 PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、**【音楽】**を選択します。
ヒント：Windows コンピューターでは、 を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。
- 3 マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリを選択します。
- 4 ダウンロードする音楽にチェックを入れ、**【デバイスへの送信】**を選択します。
- 5 デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下のデバイスのリストからカテゴリを選択し、削除する音楽にチェックを入れて**【デバイスから削除】**を選択します。

音楽プロバイダに接続する

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

スマートフォンの Connect IQ アプリからその他のオプションをダウンロードできます。(62 ページ [Connect IQ をダウンロードする](#))

- 1 **START キー**を押します。
- 2 **【Connect IQ ストア】**を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
- 4 **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
- 5 音楽プロバイダを選択します。
注意：別のプロバイダを選択したい場合は、**UP キー**を長押しして**【音楽プロバイダ】**を選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。(59 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 接続済みの音楽プロバイダを選択するか、**【音楽アプリの追加】**を選択して Connect IQ ストアから音楽プロバイダを追加します。

5 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。

6 必要場合は、プロバイダとの同期が求められるまで **BACK キー**を押します。

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

音楽プロバイダとの接続を解除する

1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。

2 **[Garmin デバイス]**を選択して、デバイスを選択します。

3 **[音楽]**を選択します。

4 インストール済みの音楽プロバイダを選択して、画面に表示される指示に従って接続を解除します。

Bluetooth イヤホンと接続する

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。

1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。

2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。

3 **UP キー**を長押しします。

4 **[音楽]>[イヤホン]>[追加]**の順に選択します。

5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

音楽を再生する

1 **DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。

2 **UP キー**を長押しします。

3 次のオプションを選択します。

- ・初めて音楽を再生する場合は、**[音楽]>[音楽プロバイダ]**の順に選択します。
- ・二回目以降は、**[音楽プロバイダ]**を選択します。

4 次のオプションを選択します。

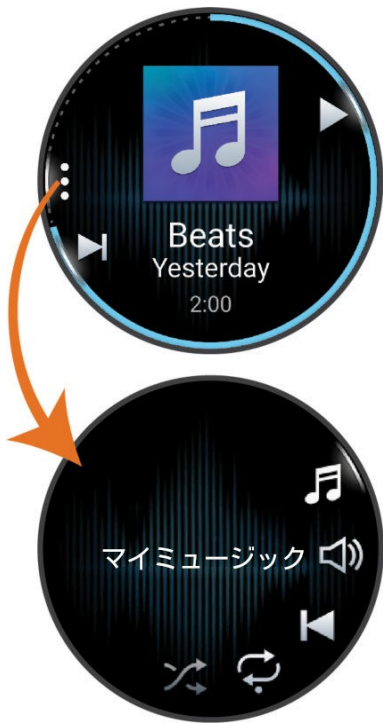
- ・**[マイミュージック]** PC からデバイスにダウンロードした音楽を再生します。(53 ページ *Garmin Express* で音楽をダウンロードする)
- ・**[(音楽プロバイダ名)]** 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。
- ・**[スマートフォン]** ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。

5 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。(54 ページ *Bluetooth イヤホンと接続する*)

6 **▶**を選択します。

音楽再生のコントロール

注意：一部の操作オプションは、Music モデルでのみ利用できます。
注意：操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。



⋮	コントロールオプションを表示
🎵	音楽ファイルまたはプレイリストを選択
🔊	音量調整
▶	再生 / 一時停止
▶	押す：曲送り 長押し：早送り
◀	押す：頭出し再生 2 回押す：プレイリストの前の曲に戻る 長押し：早戻し
🔄	リピートモードを変更
🔀	シャッフルモードを変更

スマートフォンの音楽再生をコントロールする

- 1 スマートフォンで音楽を再生します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - Music モデルのデバイスでは、**DOWN キー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
 - スタンドアードモデルのデバイスでは、**DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールして、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：必要な場合は、ミュージックコントロールウィジェットを一覧に追加します。(15 ページ ウィジェットの表示をカスタマイズする)
- 3 UP キーを長押しします。
- 4 [音楽]>[音楽プロバイダ]>[スマートフォン]の順に選択します。

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

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

ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを Bluetooth 接続したり (57 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続することで、ワイヤレス連携機能が利用できます。(59 ページ [Wi-Fi ネットワークに接続する](#))

スマートフォン接続機能

スマートフォンの Garmin Connect アプリでデバイスをペアリングして、スマートフォン接続機能を利用できます。(57 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能 (60 ページ [スマートフォンと PC のアプリケーション](#))
- 13 ページ [ウィジェット](#)
- 22 ページ [コントロールメニュー](#)
- 65 ページ [セーフティ&トラッキング機能](#)
- 通知機能などのスマートフォン連携機能 (57 ページ [通知機能を有効にする](#))

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect アプリで行います。

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

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。(57 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

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

通知を確認する

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

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

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

テキストメッセージに返信する

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

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

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

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、通知ウィジェットを表示します。
- 2 **START キー**を押して、テキストメッセージの通知を選択します。
- 3 **START キー**を押します。
- 4 **[返信]**を選択します。
- 5 定型文一覧からメッセージを選択します。

選択したメッセージがスマートフォンで SMS テキストメッセージとして送信されます。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

- ・ iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
- ・ Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの・・・(詳細) > **[設定]** > **[通知]** から表示する通知を管理します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

コントロールメニューからスマートフォンとの Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
- 2 を選択してスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。

スマートフォンなどのモバイル端末の Bluetooth 設定については、お持ちのモバイル端末の操作マニュアルをご参照ください。

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする

デバイスとペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続 / 切断時に、アラートでお知らせします。

注意：この設定は、初期設定でオフに設定されています。

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[接続アラート]**の順に選択します。

GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す

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

- 1 GPS を利用してアクティビティを開始します。
- 2 最後に記録した場所へのナビゲーションを確認する画面が表示されたら、を選択します。
- 3 地図上の地点までナビゲーションを実行します。(44 ページ [目的地へナビゲーションする](#))

4 **DOWN** キーを押すと、コンパスが目的の地点を指し示します。(任意)

5 デバイスがスマートフォンの Bluetooth 接続圏内に入ると、画面に Bluetooth の信号強度が表示されます。
スマートフォンに近付くと、信号強度が強くなります。

スマートフォン探索アラートをオン / オフにする

1 **UP** キーを長押しします。

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

オーディオアラートを再生する

Music モデルのデバイスで、アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声を再生できます。オーディオアラートは、デバイスに Bluetooth 接続されたイヤホンで再生されます(利用可能な場合)。または、Garmin Connect アプリでペアリング済みのスマートフォンで再生されます。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他のオーディオの音量が一時的に小さくなります。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1 **UP** キーを長押しします。

2 **[オーディオアラート]** を選択します。

3 次のオプションを選択します。

注意：一部のオプションは Music モデルのみで利用することができます。

- ・ **[ラップアラート]** ラップに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
- ・ **[ペース / スピードアラート]** ペース / スピードに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- ・ **[心拍アラート]** 心拍数に関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- ・ **[パワーアラート]** パワーに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフ とアラートタイプ、アラート頻度を設定します。
- ・ **[タイマーイベント]** タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合もアラートが再生されます。ステータスのオン / オフを設定します。
- ・ **[ワークアウトアラート]** ワークアウトに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
- ・ **[アクティビティアラート]** アクティビティごとに設定したアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。(71 ページ [アクティビティのアラート](#))
- ・ **[オーディオトーン]** アクティビティのタイマー開始 / 停止などのキー操作時や、アラート鳴動時、ポップアップ表示時などに音を再生します。
- ・ **[言語]** 音声の言語を選択します。
- ・ **[音声]** 音声を男性または女性から選択します。

Wi-Fi 接続機能

注意：Wi-Fi 接続機能は Music モデルのみ対応しています。

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 アカウントにアップロード(同期)します。

音楽のダウンロード：音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

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

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。

Wi-Fi ネットワークに接続する

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

1 **UP** キーを長押しします。

2 **[ワイヤレス接続] > [Wi-Fi] > [マイネットワーク] > [ネットワークを検索]** の順に選択します。

近くの Wi-Fi ネットワークの一覧が表示されます。

3 接続するネットワーク名を選択します。

4 必要な場合は、ネットワークのパスワードを入力します。

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

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに 1 つの Garmin アカウントでサインインしてアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Connect

Garmin Connect で友人とつながりましょう。Garmin Connect の追跡・分析・共有ツールでお互いを励まし合うことができます。ラン、ウォーク、バイク、スイム、ハイキング、トライアスロンなどのあなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。無料のアカウントにサインアップするには、スマートフォンのアプリストアからアプリをダウンロードするか、connect.garmin.com にアクセスします。

アクティビティデータの保存：無制限のストレージにアクティビティデータをアップロードすることができます。

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

ヒント：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。

トレーニングの計画：フィットネスの目標や負荷を選択して、毎日のトレーニングの計画を立てられます。

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) 同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

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

Garmin Connect+ サブスクリプション

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

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

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

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

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

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

ソーシャル機能の強化：特別なバッジやバッジチャレンジにアクセスでき、チャレンジで 2 倍のポイント獲得できます。カスタマイズ可能なフレームでプロフィールアバターを更新できます。

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると ([57 ページ スマートフォンとペアリングする](#))、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

1 スマートフォンで Garmin Connect 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。

デバイスのデータが自動で Garmin Connect アプリと Garmin Connect アカウントに同期されます。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめ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。 ([57 ページ スマートフォンとペアリングする](#))

デバイスを Garmin Connect アプリと同期します。 ([61 ページ Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、PC でデバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。Garmin Express でデバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。デバイスに音楽をダウンロードすることもできます ([53 ページ Garmin Express で音楽をダウンロードする](#))。ソフトウェア更新データをインストールしたり、Connect IQ アプリを管理することもできます。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 Garmin.com/express にアクセスします。
- 3 Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
- 4 Garmin Express を起動し、**【デバイスの追加】**を選択します。
- 5 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、デバイスを登録する必要があります。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。
- 3 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。
注意：デバイスに Wi-Fi ネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fi ネットワーク経由で更新データが自動でダウンロードされます。

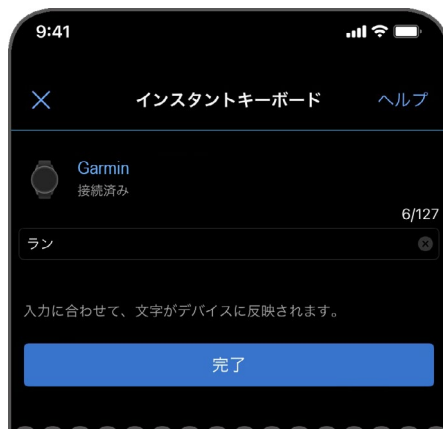
Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(23 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1 **LIGHT** キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。
- 2 **【同期】**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 Garmin Connect アプリの画面にインスタントキーボードが表示されます。インスタントキーボードが表示されたら、入力欄にスマートフォンのキーボードを使用して文字を入力します。入力した文字は、デバイスの文字入力画面にリアルタイムで反映されます。入力が終わったら、**【完了】**を選択して終了します。



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

デバイスに表示可能な文字数と文字種には制限があります。

Connect IQ 機能

スマートフォンの Connect IQ ストアから、ウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーション、音楽プロバイダを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

デバイス用のアプリ：新しいウィジェットやアクティビティなどのインタラクティブ機能を追加できます。

データ項目：アクティビティやセンサー、履歴に表示するデータ項目をダウンロードできます。デバイスにデフォルトで用意されている機能やデータページに追加できます。

ミュージックアプリ：デバイスに音楽プロバイダを追加できます。(Music モデルの場合)

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(57 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

- 1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Connect IQ アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
- 2 ペアリング済みデバイスを複数台お持ちの場合は、デバイスを選択します。
- 3 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 apps.garmin.com にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
- 3 Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Messenger アプリ

⚠ 警告

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

Garmin Messenger アプリで SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの機能を利用したり、契約プランの管理を行うには、有効な衛星サブスクリプションプランと、スマートフォンと inReach 衛星コミュニケーターの接続が必要です。Garmin Messenger アプリで、inReach ユーザーや家族または友人とメッセージをやりとりできます。Garmin Messenger アプリは、インターネット(スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用)とイリジウム® 衛星ネットワークの両方で動作します。スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送信されたメッセージには、inReach サブスクリプションプランのデータ料金や追加料金は発生しません。受信メッセージの配信時にイリジウム衛星ネットワークとインターネットの両方を介して試行された場合、メッセージの受信に料金が発生する場合があります。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに対する料金が適用されます。

inReach サブスクリプションを契約していないユーザーでも、メッセージ機能を利用できます。アプリをスマートフォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新しく追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認できます。

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

Messenger 機能を使用する

△ 注意

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

注意

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

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

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

Garmin シェア

注意

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

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

Garmin シェアでデータを共有する

この機能を利用するには、デバイスの Bluetooth 接続がオンで、デバイス同士が 3m 以内にある必要があります。Garmin シェアで、ほかのデバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin ウォッチに Edge デバイスのコースデータを転送できます。

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

Garmin シェアでデータを受信する

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

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー** を押します。
- 2 **【Garmin シェア】** を選択します。

3 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。

4  を選択します。

5 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、 を選択します。

6 データの転送完了を待ちます。

7 **【完了】** を選択します。

Garmin シェア設定

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

【ステータス】：Garmin シェア機能を有効 / 無効にします。

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

セーフティ & トラッキング機能

△ 注意

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

注意

セーフティ & トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アカウントに緊急連絡先を登録する必要があります。

セーフティ & トラッキング機能について詳しくは [Garmin.com/safety](https://garmin.com/safety) をご参照ください。

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含むメッセージを送信します。

事故検出：特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

LiveTrack：友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティやレースを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack 追跡用 URL を送信し、閲覧者を招待します。

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

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

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

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。(65 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[連絡先]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。
連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(61 ページ [Garmin Connect に手動でデータを同期する](#))

事故検出をオン / オフにする

△ 注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。(65 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **[セーフティ & トラッキング]** > **[事故検出]** の順に選択します。
- 3 GPS が有効なアクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中でメッセージの送信をキャンセルできます。

援助要請を送信する

△ 注意

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

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(65 ページ [緊急連絡先を追加する](#))。

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 **LIGHT キー**を長押しします。
- 2 バイブレーションが3回鳴動するまで **LIGHT キー**を押すと、援助要請機能が起動します。
画面にカウントダウンが表示されます。
ヒント：カウントダウンが完了する前にいずれかのキーを長押しすると、送信をキャンセルできます。

ライブイベント共有

大会やイベントなどに参加するときに、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。

ライブイベント共有を開始する前に、共有する観客のリストとメッセージの内容をアプリで編集できます。

ライブイベント共有をオンにする

ライブイベント共有を開始するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで LiveTrack 機能をセットアップする必要があります。

注意：ライブイベント共有は、対応する Android のスマートフォンで Garmin Connect アプリにデバイスを接続する必要があります。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細) > **[セーフティ&トラッキング]** > **[ライブイベント共有]**の順に選択します。
メッセージの送信トリガーと内容をカスタマイズできます。
- 2 屋外に出て、デバイスで屋外アクティビティを開始します。
注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。
- 3 **[>]** > **[ライブイベント共有]** > **[共有]**の順に選択します。
- 4 ライブイベント共有は24時間有効です。
- 5 **[受信者]**を選択して、連絡先を追加できます。

アラーム&タイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。

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

アラームを編集する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[アラーム]の順に選択します。
- 3 アラームを選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・[ステータス] アラームのオン/オフを設定します。
 - ・[時刻] アラームを鳴らす時刻を設定します。
 - ・[リピート] アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
 - ・[音/バイブ] アラームの鳴動タイプを選択します。
 - ・[輝度] アラーム鳴動時のディスプレイ点灯のオン/オフを設定します。
 - ・[ラベル] アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
 - ・[削除] 設定したアラームを削除します。

ストップウォッチを使用する

- 1 ウォッチフェイスページで UP キーを長押しします。
- 2 [アラーム&タイマー]>[ストップウォッチ]の順に選択します。
- 3 START キーを押してタイマーを開始します。
- 4 ラップ ① を取得するには、BACK キーを押します。



ストップウォッチのタイムは ② に表示されます。

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

カウントダウンタイマーを開始する

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

タイマーを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** の順に選択します。
- 3 タイマーを選択します。
- 4 **UP キー** を押して、**[削除]** を選択します。

GPS で時刻を同期する

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** を長押しします。
- 2 **[システム]** > **[時刻]** > **[GPS と同期]** の順に選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信が完了するまで待ちます。

手動で時刻を設定する

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しします。
- 2 **[システム]** > **[時刻]** > **[時刻設定]** > **[手動]** の順に選択します。
- 3 **[時刻]** を選択して時刻を入力します。

Alt. タイムゾーンを追加する

追加したタイムゾーンの現在の時刻を表示することができます。

- 1 **UP キー** を長押しします。
ヒント：Alt. タイムゾーンは、ウィジェットからアクセスすることもできます。(15 ページ [ウィジェットの表示をカスタマイズする](#))
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[Alt. タイムゾーン]** > **[ゾーン追加]** の順に選択します。
- 3 **UP キー** または **DOWN キー** で地域をスクロールして、**START キー** で選択します。
- 4 タイムゾーンを選択します。
- 5 必要な場合は、ゾーン名を変更します。

Alt. タイムゾーンを編集する

- 1 **UP キー** を長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイムゾーン]** の順に選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 **START キー** を押します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・**[お気に入りに設定]** タイムゾーンをお気に入りに設定します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。
 - ・**[名前を変更]** タイムゾーン名を変更します。
 - ・**[略称]** タイムゾーンの略称を設定します。
 - ・**[ゾーン変更]** タイムゾーンを変更します。
 - ・**[削除]** タイムゾーンを削除します。

設定

アクティビティ & アプリ設定

トレーニングページやアラート、トレーニング機能などの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。アクティビティタイプにより設定可能なオプションが異なります。

UP キーを長押しして、**[アクティビティ & アプリ]** > 任意のアクティビティを選択 > **[(アクティビティ名)設定]** の順に選択します。

[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。

[アラート]：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(71 ページ [アクティビティのアラート](#))

[自動ポーズ]：停止時または一定の速度以下になったとき、タイマーを一時停止します。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

[自動休息]：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します(8 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))。ウルトラランアクティビティでの休息タイマーの自動開始 / 停止のオプションを設定します。(7 ページ [ウルトラランの自動休息設定](#))

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

[心拍転送モード]：アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。(40 ページ [心拍転送モード](#))

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

[トレーニングページ]：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(70 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

[ウエイト編集]：筋力トレーニングアクティビティまたはカーディオでウエイトの入力を有効にします。

[終了アラート]：瞑想アクティビティの終了 2 分前または 5 分前にお知らせするアラートを設定します。

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

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

[レーン番号]：トラックランの走行レーンを設定します。

[ラップ] - **[自動ラップ]**：自動ラップを設定します。(70 ページ [自動ラップでラップを取得する](#))

[ラップ] - **[ラップキー]**：アクティビティ中のラップの手動取得や休息の切り替えに使用する **BACK キー**の操作をオン / オフします。

[ラップ] - **[ラップアラート]**：ラップ取得時に表示されるラップアラートページのデータ項目をカスタマイズします。

[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。

[プールサイズ] - **[確認]**：プールスイムアクティビティの開始前にプールサイズの選択オプションを毎回表示します。

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

[延長]を選択するとバッテリーの消費が早まります。

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

[名前を変更]：アクティビティ名を編集します。

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

[設定リセット]：アクティビティ設定を初期化します。

[ランニングパワー]：ランニングパワー計測のステータスと設定を変更します。(48 ページ [ランニングパワー設定](#))

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。(72 ページ [GPS 設定を変更する](#))

[自己評価]：アクティビティの自己評価の有効 / 無効を設定します。(5 ページ [アクティビティを自己評価する](#))

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

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

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

トレーニングページをカスタマイズする

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

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[トレーニングページ]** を選択します。
- 6 カスタマイズするトレーニングページを選択します。
- 7 次のオプションを選択します。
 - ・ **[レイアウト]** 分割数とレイアウトを選択します。
 - ・ **[データ項目]** データ項目を変更します。
ヒント：データ項目については、[86 ページ](#) **データ項目**をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。
 - ・ **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
 - ・ **[削除]** ページを削除(非表示)します。
- 8 必要に応じて、**[追加]** を選択してトレーニングページを追加します。
カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[地図]** の順に選択します。

自動ラップでラップを取得する

自動ラップとは、走行距離がある決められた距離(1km、5km など)に到達するごとに、自動でラップを記録する機能です。アクティビティの中の異なる部分を比較するときに便利な機能です。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 **[アクティビティ&アプリ]** を選択します。
- 3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
注意：この機能は一部アクティビティのみ対応しています。
- 4 アクティビティ設定を選択します。
- 5 **[ラップ]** を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。
 - ・ **[自動ラップ]** > **[距離]** 設定した距離に到達するごとに自動でラップを取得します。
 - ・ **[自動ラップ]** > **[位置]** スタート地点と手動ラップ取得地点通過するごとに自動でラップを取得します。
 - ・ **[自動ラップ]** > **[オフ]** 自動ラップ機能をオフにします。
- 7 **[距離]** のオプションで自動ラップの取得距離を設定します。(**[自動ラップ]** を **[距離]** に設定した場合)
- 8 アクティビティ実行中に設定した距離に到達するたびに、ラップタイムが表示されたメッセージが表示されます。
システム設定でサウンドまたはバイブレーションをオンに設定している場合は、メッセージの表示とともに音や振動でもお知らせします。([73 ページ](#) **システム設定**)

アクティビティのアラート

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

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

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

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

アラート名	タイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
距離	イベント / 繰り返し	距離の間隔を設定できます。
高度	範囲	高度の上限値と下限値を設定できます。
心拍	範囲	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。(51 ページ 心拍ゾーンについて 、52 ページ 心拍ゾーン参考表)
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
ランニングパワー	イベント / 範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	一分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。
トラックタイマー	繰り返し	秒単位のトラックタイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

1 UP キーを長押しします。

2 **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[アラート]**を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **[追加]**を選択して新しいアラートを設定します。
- ・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。

7 必要に応じて、アラートタイプを選択します。

8 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。

9 必要に応じて、アラートをオンにします。

イベントアラートと繰り返しアラートは、アラートの設定値に達したときにメッセージが表示されます。範囲アラートは、設定した範囲(上限値および下限値)を上回ったときまたは下回ったときにメッセージが表示されます。

GPS 設定を変更する

アクティビティごとに使用する衛星システムを設定できます。GPS に関する情報について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/AboutGPS/](https://garmin.com/ja-JP/AboutGPS/) をご参照ください。

ヒント：GPS 設定はバッテリー稼働時間に影響します。(79 ページ [バッテリー稼働時間](#))

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

注意：この設定は、一部のアクティビティでは利用できません。

[オフ]：GPS を受信しません。

[システム設定を使用]：システム設定の GPS 設定を使用します。(73 ページ [システム設定](#))

[GPS]：GPS とみちびきのみを受信します。

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

[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。

手動でコンパスを校正する

注意

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

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

1 UP キーを長押しします。

2 **[センサー]** > **[コンパス校正]** の順に選択します。

3 画面に表示される指示に従って操作します。

ヒント：メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕を小さく 8 の字を描きながら動かします。

地図設定

アクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

UP キーを長押しして、**[地図]** を選択します。

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

[ポイント]：地図上の保存済みポイントの表示 / 非表示を選択します。

[自動ズーム]：地図の表示を最適な縮尺に自動調整します。オフに設定すると、縮尺は手動でのみ調整できます。

パワー管理設定

UP キーを長押しして、**[パワー管理]**を選択します。

[バッテリー節約]：バッテリー稼働時間を延伸するために特定の機能をオフにしてバッテリー消費を節約します。

[バッテリー残量]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

[バッテリー稼働時間]：残りのバッテリー稼働時間(日数または時間数)の予測値を表示します。

システム設定

UP キーを長押しして、**[システム]**を選択します。

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[パスコード]：パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除用の 4 桁のパスコードを設定します。(75 ページ [デバイスのパスコードを設定する](#))

[時刻]：時刻表示を設定します。(74 ページ [時刻設定](#))

[ディスプレイ]：ディスプレイを設定します。(74 ページ [ディスプレイ設定](#))

[タッチ]：タッチスクリーンのオン/オフを**[通常時]**または**[アクティビティ実行中]**の使用モード別に設定します。

[GPS]：アクティビティで使用するデフォルトの衛星システムを選択します。必要な場合は、アクティビティごとに GPS 設定をカスタマイズできます。(72 ページ [GPS 設定を変更する](#))

[音/バイブ]：キー操作音、アラート音、バイブレーションを設定します。

[睡眠モード]：睡眠時間と睡眠モードの表示、睡眠中のサイレントモードに関する設定を行います。(30 ページ [睡眠モード設定](#))

[自動ロック]：キーの誤操作を防ぐ自動ロックを設定します。**[アクティビティ中]**のオプションを選択すると、アクティビティ実行中のみ自動ロックがオンになります。**[アクティビティ中以外]**のオプションを選択すると、アクティビティのタイマー計測中を除き、自動ロックがオンになります。

[フォーマット]：表示単位、アクティビティのペース/スピード表示、週の開始日、位置フォーマットと測地系を設定します。(74 ページ [表示単位を変更する](#))

[データ記録]：アクティビティデータの記録に関する設定を行います。(74 ページ [データ記録設定](#))

[USB モード]：デバイスを PC に接続するときのモードを MTP(メディア転送)モードか Garmin モードから選択します。

[リセット]：デバイスの設定とデータをリセットします。(81 ページ [初期設定にリセットする](#))

[バックアップと復元]：デバイスのデータと設定をバックアップできます。自動バックアップのオン/オフを設定できます。Garmin Connect アプリで前回のバックアップデータからデバイスにデータを復元できます。(75 ページ [バックアップと復元の設定](#))

[ソフトウェア更新]：ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます。(80 ページ [製品のアップデート](#))

[バージョン情報]：デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

時刻設定

UP キーを長押しして、**[システム]** > **[時刻]** を選択します。

[時刻表示形式]：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。

[日付の形式]：日付の表示形式を選択します。

[時刻設定]：時刻を設定します。自動のオプションを選択すると、GPS を受信したときに現在地のタイムゾーンの時刻に設定されます。

[時刻]：時間設定で手動のオプションを選択した場合に、時刻を手動で設定します。

[アラート]：日の入までアラート、日の出までアラート、1 時間ごとアラートを設定します。(74 ページ [日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する](#))

[GPS と同期]：時刻を GPS と手動で同期します。(68 ページ [GPS で時刻を同期する](#))

日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する

1 UP キーを長押しします。

2 **[システム]** > **[時刻]** > **[アラート]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **[日の入まで]** > **[ステータス]** > **[オン]** に設定し、**[時間]** を選択して日の入時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **[日の出まで]** > **[ステータス]** > **[オン]** に設定し、**[時間]** を選択して日の出時刻の前にアラートする任意の時間を設定します。
- ・ **[1 時間ごと]** > **[オン]** に設定して、毎正時にアラートします。

ディスプレイ設定

1 UP キーを長押しします。

2 **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。

3 **[大きなフォント]** を選択して画面のテキストサイズを大きくします。

4 次のオプションを選択します。

- ・ **[アクティビティ実行中]** アクティビティ実行中のディスプレイを設定します。
- ・ **[通常時]** アクティビティを実行していないときのディスプレイを設定します。
- ・ **[睡眠中]** 睡眠時間中のディスプレイを設定します。

5 次のオプションを選択します。

注意：ディスプレイのモードやその他のディスプレイに関わる設定により、編集可能なオプションが異なります。

- ・ **[常に表示]** タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。バッテリーの消費が早まります。(76 ページ [AMOLED ディスプレイについて](#))
- ・ **[輝度]** 画面の輝度を調節します。
- ・ **[ジェスチャー]** 腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときのバックライト点灯を設定します。
- ・ **[タイムアウト]** ディスプレイの点灯時間を設定します。

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

1 UP キーを長押しします。

2 **[システム]** > **[フォーマット]** > **[単位]** の順に選択します。

3 計測の種類を選択します。

4 表示単位を選択します。

データ記録設定

ウォッチフェイスページで UP キーを長押しして、**[システム]** > **[データ記録]** の順に選択します。

[頻度]：アクティビティのデータ記録間隔を設定します。**[スマート]** のオプション(デフォルト設定)を選択すると、より長時間のアクティビティを記録できます。**[毎秒]** のオプションを選択すると、データの記録精度が向上しますが、長時間のアクティビティを記録できない場合があります。

[心拍変動記録]：心拍変動記録のオン/オフを設定します。オンに設定すると FIT ファイルに心拍変動データが記録されます。(胸部ハートレートセンサーが必要です。心拍変動データはサードパーティ製アプリで利用することができます。)

バックアップと復元の設定

Garmin デバイスの設定をバックアップして、Garmin Connect アプリで別の対応する Garmin デバイスに復元することができます(75 ページ [Garmin Connect からデータと設定を復元する](#))。バックアップにはアクティビティプロフィール、ウィジェット、ユーザー設定、ワークアウトなどが含まれます。

UP キーを長押しして、**[システム]>[バックアップと復元]**の順に選択します。

[自動バックアップ]：Garmin Connect アカウントに定期的にデバイスの設定をバックアップします。

[今すぐバックアップ]：Garmin Connect アカウントに手動でバックアップを作成します。

[コンテンツのバックアップ]：バックアップするコンテンツのタイプを選択します。

Garmin Connect からデータと設定を復元する

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[Garmin デバイス]**を選択して、デバイスを選択します。
- 3 **[システム]>[バックアップと復元]>[デバイスのバックアップ]**の順に選択します。
- 4 リストから復元するバックアップファイルを選択します。
- 5 **[バックアップから復元する]>[リセット]**の順に選択します。
- 6 画面に表示される指示に従います。
- 7 アプリとの同期が完了するのを待ちます。
- 8 デバイスで **START キー**を押して、**✓**を選択します。
デバイスが再起動して、バックアップから設定とデータが復元されます。
- 9 画面に表示される指示に従います。

デバイスのパスコードを設定する

注意

パスコードを 3 回間違えると、デバイスが一定時間ロックされます。5 回間違えると、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットするまでデバイスがロックされます。スマートフォンとデバイスがペアリングされていない場合は、5 回間違えた時点でデバイスのデータと設定が初期化されます。

パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除に必要な 4 桁のパスコードは、Garmin Pay ウォレットのパスコードと共通です。(25 ページ [Garmin Pay](#))

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **[システム]>[パスコード]>[パスコード設定]**の順に選択します。
- 3 4 桁のパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

デバイスのパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合、またはパスコードを 3 回以上間違えた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 **[システム]>[パスコード]>[パスコードの変更]**の順に選択します。
- 3 現在のパスコードを入力します。
- 4 新しいパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

デバイス情報

デバイスの情報を確認する

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

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 [システム] > [バージョン情報] の順に選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

デバイスのラベルを電子的に確認できます。e ラベルでは、FCC または地域のラベル規制によって提供される識別番号などの規制情報、該当する製品およびライセンス情報が表示されます。

- 1 UP キーを長押しします。
- 2 設定メニューから [システム] を選択します。
- 3 [バージョン情報] を選択します。

AMOLED ディスプレイについて

デバイスのバッテリー稼働時間とパフォーマンスは、デフォルトの設定で最適化されています。(82 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#))

AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持ちます。ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にするために、デバイスのディスプレイはディスプレイのタイムアウト設定時間が経過すると自動で消灯します。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、タッチスクリーンのタップ、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。

デバイスを充電する

警告

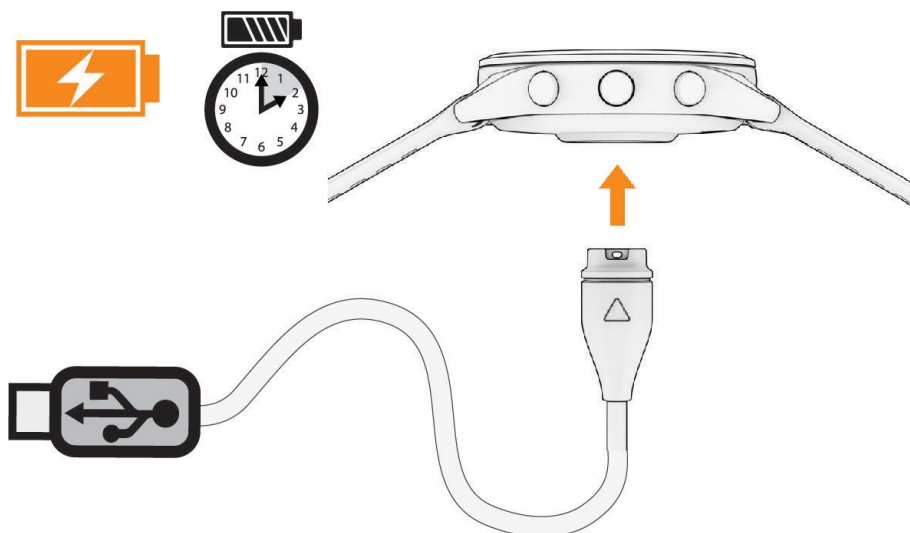
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。(78 ページ [クリーニング方法](#))

デバイスには、チャージングケーブルが付属しています。別売のアクセサリや交換用パーツをお求めの際は、Garmin.co.jp にアクセスするか、Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

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



- 2 チャージングケーブルのもう一方の端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。
注意：USB-C® チャージングケーブル (Type B) は、PC などの USB-C ポートに差し込んでください。
現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

デバイスを充電するためのヒント

- 1 チャージングケーブルの端子は、デバイスにしっかりと接続してください(76 ページ デバイスを充電する)。
USB 端子は、PC などの充電可能な USB ポートに接続します。バッテリーが空の状態から、最大約 2 時間で充電が完了します。
- 2 100%まで充電が完了してからチャージングケーブルを取り外してください。

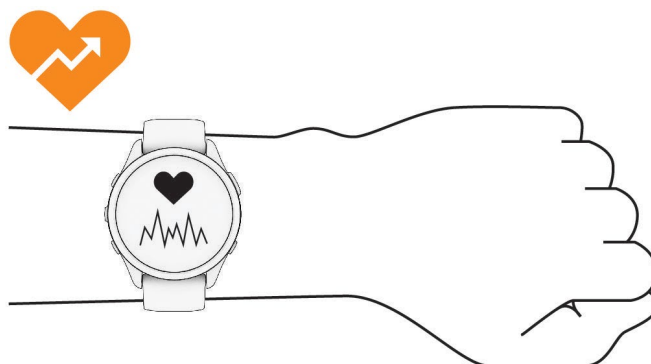
デバイスを装着する

△ 注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは 39 ページ 心拍データが不規則な値を示す場合の対処法をご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは 42 ページ 血中酸素レベルが不規則な値を示す場合をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは [Garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) をご参照ください。

お取り扱い上の注意事項

注意

製品寿命を縮めるおそれがありますので、机や床等に落とすなど激しいショックを与えないでください。

水中でキー操作を行わないでください。

デバイスを傷めるおそれがあるため、クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。

タッチスクリーンを傷付けるおそれがありますので、タッチスクリーンの操作に硬いものや先のとがったものを使用しないでください。

化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。

塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。

高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

△ 注意

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

注意

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

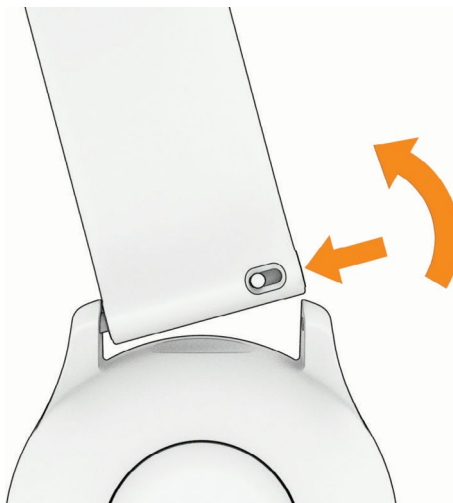
ヒント：クリーニング方法については、[Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) をあわせてご参照ください。

- 1 真水ですすぐか、湿らせたリントフリースクロスを使用します。
- 2 デバイスを完全に乾かします。

バンドを交換する

デバイスは標準のクイックリリースバンド (20mm) に対応しています。

- 1 バンドのスプリングバーのクイックリリースピンをスライドさせて、本体からバンドを取り外します。



- 2 新しいバンドのスプリングバーの片側をデバイスに挿入します。
- 3 クイックリリースピンをスライドさせ、スプリングバーをデバイスの反対側に合わせます。
- 4 手順 1～3 を繰り返して反対側のバンドも交換します。

仕様

バッテリータイプ	充電式内蔵リチウムイオンバッテリー
防水性能	スイム、5 ATM ¹
メディア保存容量	最大 4 GB
動作温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率 (EU SAR)	1.04 W/kg (胴体)、0.41 W/kg (胴体)

*1 水深 50m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) 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、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、光学式心拍計、血中酸素トラッキングなどの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	バッテリー稼働時間
GPS モード	約 19 時間
マルチ GNSS モード	約 17 時間
GPS モード + 音楽再生モード	約 7 時間
マルチ GNSS + 音楽再生モード	約 6.5 時間
UltraTrac モード	約 25 時間
スマートウォッチモード	約 11 日間

トラブルシューティング

製品のアップデート

デバイスは Bluetooth 接続中または Wi-Fi 接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。システム設定から手動で更新を確認することもできます (73 ページ システム設定)。PC で更新するには、Garmin Express (Garmin.com/ja-JP/software/express/) をインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- 製品の登録

Garmin Express をセットアップする

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
- 2 Garmin.com/express にアクセスします。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。

デバイスに関するその他の情報

サポートセンター support.Garmin.com/ja-JP/

チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\] Forerunner 165 Series](#)

別売のアクセサリまたはパーツの購入については、Garmin.co.jp にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。

ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/

このデバイスは医療用機器ではありません。

ラップキーの押下を取り消すことはできますか？

アクティビティ実行中にラップキーを誤って押してしまったときは、ラップキーの押下から数秒間画面に表示される  を選択すると、ラップの取得を取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップ、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。

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。

ステップ数に -(ダッシュ) が表示されている場合は、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

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。
注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数としてカウントすることがあります。

デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数が異なります

Garmin Connect アカウントに表示されるステップ数はデバイスのデータを同期すると更新されます。

- 1 次のオプションを選択します。
 - Garmin Express でデータを同期します。(60 ページ PC で Garmin Connect を利用する)
 - Garmin Connect アプリでデータを同期します。(61 ページ Garmin Connect に手動でデータを同期する)
- 2 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。

同期完了まで数分かかることがあります。

注意：Garmin Connect または Garmin Connect アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

上昇階数が正しくないようです

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

- デバイス裏面の充電端子の近くの気圧孔の周囲をクリーニングします。
気圧孔が塞がれていると、気圧計の精度に影響する場合があります。水ですすいで汚れなどを落としてください。
クリーニングの後は、デバイスを完全に乾かしてください。
その後、デバイスを完全に乾かしてください。
- 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ないでください。
- 風の強い環境では、デバイスを衣服の袖などで覆ってください。

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。

衛星信号を受信する

デバイスで衛星信号を受信するには、上空の開けた屋外に出る必要があります。GPS の位置情報に基づいて、日付と時刻が自動で設定されます。

ヒント：GPS について詳しくは Garmin.com/ja-JP/aboutGPS/ をご参照ください。

- 1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面を空に向けてください。
- 2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。
通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

- デバイスを定期的に Garmin Connect アカウントに同期してください。
 - USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。
 - デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続して、Garmin Connect アプリで同期します。
 - デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続して、Garmin Connect アカウントと同期します。
- 同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされ、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内などでは、衛星信号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。
 - 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

デバイスを再起動する

デバイスがフリーズするなどして応答しない場合は、次の手順でデバイスを再起動してください。

注意：再起動によりデバイスのデータや設定が消去される場合があります。

- 1 デバイスの電源が切れるまで、**LIGHT キー**を長押しします。
デバイスの電源がオフになります。
- 2 再度 **LIGHT キー**を 1 秒間長押ししてデバイスの電源を入れます。

初期設定にリセットする

リセットを実行する前に、必要なデータは Garmin Connect アカウントに同期してください。

デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 ウォッチフェイスページで **UP キー**を長押しします。
- 2 **[システム] > [リセット]**を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータと音楽データは保持されます。)
 - **[全アクティビティ削除]** デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
 - **[合計リセット]** デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
 - **[データ削除と設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽

データを削除します。

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

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。

- 音楽再生をオフにしてください。
- ディスプレイの輝度を低く設定し、**【常に表示】**をオフにしてください。(74 ページ [ディスプレイ設定](#))
- パワー管理設定でバッテリー節約設定をオンにしてください。(73 ページ [パワー管理設定](#))
- 必要のないときはスマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。(57 ページ [スマートフォン接続機能](#))
- ディスプレイのタイムアウトを短く設定してください。(74 ページ [ディスプレイ設定](#))
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(40 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。(39 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。

- 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。(58 ページ [デバイスに表示する通知を管理する](#))
- 血中酸素トラッキングの自動測定をオフに設定します。(39 ページ [光学式心拍計をオフにする](#))
- 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ときは、**【後で再開】**オプションを選択してください。(4 ページ [アクティビティを終了する](#))
- システム設定のデータ記録頻度をスマートに設定してください。
- アクティビティの GPS 設定を UltraTrac モードに設定してください。(72 ページ [GPS 設定を変更する](#))
- ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のものは避けてください。

例えば、秒針の備わっていないウォッチフェイスを使用してください。(13 ページ [ウォッチフェイスをカスタマイズする](#))

日本語で表示されません

- 1 **UP キー**を長押しします。
- 2 メニューの一番下の項目を選択します。
- 3 メニューの一番上の項目を選択して、**START キー**を押します。
- 4 **UP キー**または **DOWN キー**で言語を選択します。

デモモードを終了する

デモモードでは、デバイスの各種機能のプレビュー画面が表示されます。次の手順でデモモードを終了できます。

- 1 **LIGHT キー**を素早く 8 回押します。
- 2 **✓**を選択します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

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

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

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

- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、・・・(詳細) > **[Garmin デバイス]** > **[デバイス追加]** の順に選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、ウォッチフェイスページで **UP キー** を長押しして、**[ワイヤレス接続]** > **[ペアリング]** (または **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]**) を選択します。

心拍数の計測値が正しくありません

光学式心拍計について、詳しくは [Garmin.com/heart-rate](https://www.garmin.com/heart-rate) をご参照ください。

アクティビティ中の温度の計測値が正しくありません

デバイスに内蔵の温度センサーはデバイスを腕に装着していると体温の影響を受けることがあります。より正確な気温を計測したい場合は、体温の影響を受けない場所にデバイスを置き、20 ～ 30 分程度放置してください。

デバイスを腕に装着しているときに正確な気温を計測するには、別売の **tempe** ワイヤレス温度センサーを使用してください。

Bluetooth センサーを使用できますか？

デバイスは Bluetooth センサーに対応しています。初めてセンサーを Garmin デバイスに接続するときは、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。

- 1 **UP キー** を長押しします。
- 2 **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **[すべて検索]** を選択します。
 - センサータイプを選択します。

センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(70 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))

デバイスとイヤホンが接続できません

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

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
スマートフォンの Bluetooth 設定について詳しくは、スマートフォンの取扱説明書等をご参照ください。
- 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。(54 ページ [Bluetooth イヤホンと接続する](#))

音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

- デバイスに Bluetooth イヤホンを接続して使用するとき、デバイスとイヤホンのアンテナ部を結ぶ直線上に遮るものがないと信号が最も強くなります。
- 信号が体を通過すると、信号が弱まったり、接続が途切れることがあります。
- デバイスを装着している腕と同じ側に Bluetooth のアンテナ部がある方のイヤホンを装着してください。例えば、デバイスを左腕に装着している場合は、イヤホンを左耳に装着します。
- デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。
- メタルバンドまたはレザーバンドをご使用の場合は、シリコンバンドへの交換をお試しください。

付録

アクティビティ一覧

Forerunner 165 シリーズのデバイスでは、以下のアクティビティを実行することができます。

注意：最新のアクティビティタイプに対応するために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。(60 ページ [Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする](#)、61 ページ [Garmin Express でソフトウェアをアップデートする](#))

- 11 ページ [アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ](#)
- 4 ページ [アクティビティを開始する](#)

	バイク
	屋内バイク
	ブレスワーク
	カーディオ
	X トレーナー
	フロアクライム
	HIIT
	ハイキング
	屋内トラック
	屋外スイム
	なわとび
	瞑想
	その他
	パドル
	ピックルボール
	ピラティス
	プールスイム
	ラン
	ステアステッパー
	筋トレ
	テニス
	トラックラン
	トレイルラン
	トレッドミル
	ウルトララン

	バーチャルラン
	ウォーク
	屋内ウォーク
	ヨガ

データ項目

注意：アクティビティタイプにより、表示可能なデータ項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、対応するアクセサリが必要です。一部のデータ項目は、複数のカテゴリーに表示されます。

ヒント：Garmin Connect アプリのデバイス設定からもデータ項目をカスタマイズできます。

ケイデンス / ピッチ

平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数(サイクリング)
平均ピッチ	アクティビティ中の平均ピッチ(ラン)
ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数(サイクリング) (ケイデンスセンサーが必要です。)
ピッチ	一分間あたりのステップ数(左右合計) (ラン)
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数(サイクリング)
ラップピッチ	現在のラップの平均ピッチ(ラン)
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(サイクリング)
前回ラップピッチ	前回のラップのピッチ(ラン)

グラフ

心拍数グラフ	アクティビティ中の心拍数をグラフで表示
ペースグラフ	アクティビティ中のペースをグラフで表示
パワーグラフ	アクティビティ中のパワーをグラフで表示
スピードグラフ	アクティビティ中のスピードをグラフで表示

距離

距離	現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
Int. 距離	現在のインターバルの距離
ラップ距離	現在のラップの走行距離
前回ラップ距離	前回のラップの走行距離
前回運動距離	前回の運動で移動した距離
運動距離	現在の運動で移動した距離

高度

高度	現在の高度(海拔)
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離

フロアクライム

上昇階数	一日の総上昇階数
下降階数	一日の総下降階数
階数 / 分	一分間の上昇階数

グラフィック表示

ピッチゲージ	現在のピッチを数値とカラーゲージで表示(ラン)
GCT ゲージ	接地時間を数値とカラーゲージで表示
PacePro ゲージ	PacePro トレーニングのスプリットペースと目標スプリットペースをゲージで表示
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
トレーニング効果ゲージ	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
上下動ゲージ	自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示
上下動比ゲージ	現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

心拍数

心拍 %HRR	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数の割合(%)
有酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが有酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
無酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが無酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
平均心拍	現在のアクティビティの平均心拍数
平均 %HRR	現在のアクティビティの平均%HRR
平均心拍 %Max	現在のアクティビティの平均%Max
心拍	現在の心拍数(bpm) (光学式心拍計または対応する心拍計が必要です。)
心拍 %Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン(1 ~ 5)。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数(220 - 年齢)をもとに計算されます。
Int. 平均 %HRR	現在のインターバルの平均%HRR(スイム)
Int. 平均 %Max	現在のインターバルの平均%Max(スイム)
Int. 平均心拍	現在のインターバルの平均心拍数(スイム)
Int. 最大 %HRR	現在のインターバルの最大%HRR(最大心拍数と安静時心拍数の差) (スイム)
Int. 最大 %Max	現在のインターバルの最大%Max(スイム)
Int. 最大心拍	現在のインターバルの最大心拍数(スイム)
ラップ %HRR	現在のラップの平均%HRR
ラップ心拍	現在のラップの平均心拍数
ラップ心拍 %Max	現在のラップの平均%Max
前回ラップ %HRR	前回のラップの平均%HRR
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
前回ラップ心拍 %Max	前回のラップの平均%Max
前回運動 %HRR	前回の運動の平均%HRR
前回運動心拍	前回の運動の平均心拍数
前回運動心拍 %Max	前回の運動の平均%Max
運動 %HRR	現在の運動の平均%HRR
運動心拍	現在の運動の平均心拍数
運動心拍 %Max	現在の運動の平均%Max
ゾーン(タイム)	心拍ゾーンごとの経過時間

ラップ(プールスイム)

Int. ラップ数	現在のインターバルで完了したラップ数
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数

その他

運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
バッテリーレベル	バッテリー残量
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
インターバル	現在のアクティビティで完了したインターバル数
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
運動	現在のアクティビティで完了した運動数
回数	ワークアウトのセットでの動作の回数(筋トレ)
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数(bpm)
ステップ	現在のアクティビティ中のステップ数
ストレス	現在のストレスレベル
時刻	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時:分)
合計カロリー	一日の合計消費カロリー

ペース

平均ペース	現在のアクティビティの平均ペース
Int. ペース	現在のインターバルの平均ペース
ラップペース	現在のラップの平均ペース
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース(プールスイム)
前回運動ペース	前回の運動の平均ペース
運動ペース	現在の運動の平均ペース
ペース	現在のペース

PacePro

次のスプリット距離	次のラップ区間の距離(ラン)
次の目標スプリットペース	次のラップ区間の目標ペース(ラン)
スプリット距離	現在のラップ区間の距離(ラン)
残りのスプリット距離	現在のラップ区間の残り距離(ラン)
スプリットペース	現在のラップ区間内のペース(ラン)
目標スプリットペース	現在のラップ区間内の目標ペース(ラン)

パワー

平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
パワー	現在のパワー出力(ワット)
パワーゾーン	現在のパワーゾーン

休息

休息リピート	前回のインターバルと現在の休息インターバルの合計タイム(プールスイム)
休息タイム	現在の休息インターバルのタイム(プールスイム)

ランニングダイナミクス

平均接地時間	現在のアクティビティの平均接地時間
平均歩幅	現在の平均歩幅
平均上下動	現在のアクティビティの平均上下動比
平均上下動比	現在の平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)
接地時間(GCT)	地面に足が着いている時間をミリ秒(ms)で表示(接地時間は歩いているときには表示されません。)
ラップ接地時間	現在のラップの平均接地時間
ラップ歩幅	現在のラップの平均歩幅
ラップ上下動	現在のラップの平均上下動
ラップ上下動比	現在のラップの平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)
歩幅	一歩あたりの歩幅をメートル(m)で表示
上下動	ランニング中の一歩ごとの胴体の垂直方向の振れ幅をセンチメートル(cm)で表示
上下動比	歩幅に対する上下動の比率

スピード

平均運動スピード	現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度
平均全体速度	現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード

ラップスピード	現在のラップの平均スピード
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
前回運動スピード	前回の運動の平均スピード
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
運動スピード	現在の運動の平均スピード
スピード	現在の移動速度
スピードグラフ	現在のスピードをグラフで表示

ストローク

平均ストローク距離	アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離(スイム)
平均ストロークレート	アクティビティ中の一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
平均ラップストローク数	アクティビティ中の 1 ラップあたりの平均ストローク数
Int. ラップストローク数	現在のインターバルの 1 ラップあたりの平均ストローク数
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
ラップストローク距離	現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム)
ラップストロークレート	現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数(スイム)
前回ラップストローク距離	前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
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(スイム)
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(プールスイム)
前回ラップストロークタイプ	前回のラップのストロークタイプ(プールスイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(スイム)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(スイム)

SWOLF

平均 SWOLF	現在のアクティビティの平均 SWOLF スコア。SWOLF スコア= 1 ラップのタイム(秒)とストローク数の和(8 ページ スイム用語)。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。
Int. SWOLF	現在のインターバルの平均 SWOLF スコア
ラップ SWOLF	現在のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア(プールスイム)

気温

最高温度(24H)	過去 24 時間以内の最高温度(別売の対応する温度センサーが必要です。)
最低温度(24H)	過去 24 時間以内の最低温度(別売の対応する温度センサーが必要です。)
温度	温度(温度センサーが体の近くにあると体温の影響を受けます。Tempe センサーをペアリングして使用する場合は、体から離してください。)

タイマー

平均ラップタイム	現在のアクティビティの平均ラップタイム
平均運動時間	現在のアクティビティの運動の平均タイム
平均ポーズタイム	現在のアクティビティのポーズの平均タイム
経過時間	タイマーをスタートしてからアクティビティを終了するまでのタイム(自動ポーズやタイマー停止中も含む、アクティビティを保存するまでのタイム)
到着予想時間	ナビゲーションの目的地に到着するまでにかかる予想時間

Int. タイム	現在のインターバルのタイム
ラップタイム	現在のラップのタイム
前回ラップタイム	前回のラップのタイム
前回運動時間	前回の運動のタイム
前回ポーズタイム	前回のポーズのタイム
運動時間	現在の運動のタイム
移動時間	現在のアクティビティの合計運動時間
先行 / 遅延	目標ペースに対する先行 / 遅延時間
ポーズタイム	現在のポーズのタイム
セットタイム	筋力トレーニングの現在のセットのタイム
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間
スイムタイム	現在のアクティビティの泳いだ時間(休息を除く)
タイム	現在のアクティビティのタイム

ワークアウト

残り回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数
ステップ継続時間	現在のワークアウトのステップの残り距離またはタイム
ステップペース	ワークアウトのステップの現在のペース
ステップスピード	ワークアウトのステップの現在のスピード
ステップタイム	現在のワークアウトのステップのタイム

VO2 Max レベル分類表

これらの表は、VO2 Max の推定値を年齢や性別により標準化して分類したものです。

男性	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(上位 5%以上)	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80(上位 20%以上)	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60(上位 40%以上)	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40(上位 60%以上)	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い	0 ～ 40(上位 60%未満)	<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(上位 5%以上)	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80(上位 20%以上)	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60(上位 40%以上)	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40(上位 60%以上)	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い	0 ～ 40(上位 60%未満)	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

データは、The Cooper Institute の許可を得て転載しています。詳しくは www.CooperInstitute.org をご覧ください。

タイヤサイズと周長

バイクアクティビティで使用する場合、スピードセンサーはタイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

タイヤサイズは自転車のタイヤ側面に記載されています。サイズが記載されていない場合は、周長を手動で計測するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

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

Garmin, Garmin ロゴ, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, Move IQ, TracBack は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。

Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro series, Index, PacePro, tempe, Varia は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google LLC の商標です。Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。The Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。USB-C® は、USB Implementers Forum の登録商標です。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。Windows® および 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。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

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

M/N: A04714, AA4714

